

好“奇”就看
—科普丛书—

独家资源



品牌纪录片

保证不生病



像故事书一样好看的科普书

养成卫生好习惯 学做健康小卫士

《传奇》栏目编译组 编著

知识出版社

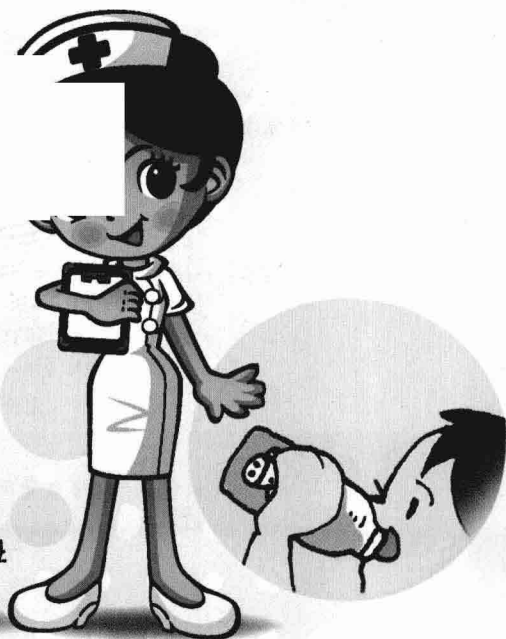
好“奇”就看
—科普丛书—

保证不生病

《传奇》栏目编译组 编著
撰稿：李小涛



知识出版社





图书在版编目(CIP)数据

保证不生病/《传奇》栏目编译组编著. —北京: 知识出版社, 2010. 1

(《好“奇”就看》科普丛书)

ISBN 978-7-5015-5924-4

I. ①保… II. ①传… III. ①卫生保健-青少年读物 IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第007372号

策 划: 李 文 刘金双 王 艳

责任编辑: 刘金双

责任印制: 张新民

封面设计: 大观 设计工作室

版式设计: 亚细亚平面设计



知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号 邮政编码: 100037 电话: 010-88390732)

<http://www.ecph.com.cn>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司 印刷

新华书店经销

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 14.5 字数: 140千字

2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

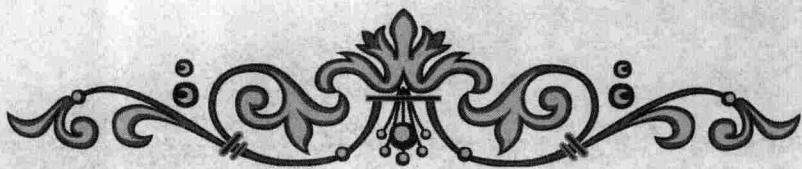
印数: 1~10000

ISBN 978-7-5015-5924-4

定价: 18.00元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换。





阅读说明书

【新书标签】《好“奇”就看·保证不生病》

【出版之家】知识出版社 & 北京大陆桥文化传媒

【适读人群】爱思考、有个性的少年儿童+童心未泯的
成年朋友

【特征描述】“我”是主人公、读写互动化、知识零距离

【血型鉴定】中西混血儿猜Cool型

【基因类别】像故事书一样好看的科普书

【保质期限】一本在手，终身受用

【劝读宣言】轻轻地打开这本书，你的眼睛将邂逅一段段
灵动的文字、一个个有趣的故事，这是多么
美妙的传奇——让“传奇”来得更猛烈些吧！

【郑重承诺】儿童本位、以文取胜、通俗易懂、寓教于乐



“知识改变命运”这句话已经成为新时代的劝学广告语了。

知识是怎样改变命运的呢？

想起了一个小故事：

美国康奈尔大学的威克教授曾做过一个实验：把几只蜜蜂放进一个平放的瓶子中，瓶底向着有光的一方，瓶口敞开。但见蜜蜂们向着有光亮处不断飞动，不断撞在瓶壁上。最后当它们明白自己永远都飞不出这个瓶底时，就不愿再浪费力气了。它们停在光亮的一面，奄奄一息。

威克教授倒出蜜蜂，把瓶子按原样放好，再放入几只苍蝇。不到几分钟，所有的苍蝇都飞出去了。原因很简单：苍蝇们并不只朝着一个固定的方向飞行，它们会多方尝试，向上、向下、向光、背光，一方不通立刻就改变方向，虽然免不了多次碰壁，但它们最终会飞向瓶颈，并顺着瓶口飞出。

在这个故事里，蜜蜂和苍蝇的处境相同，结局为什么却大相径庭呢？这是因为，蜜蜂认为有光亮的地方才是出口，这是它

的生活经验，也可以称为一种知识；这种知识对不对呢？在一般情况下的确不错，可惜蜜蜂把它用死了。而苍蝇却能灵活应变，具体情况具体处理，从而改变了像蜜蜂那样被困的命运。这就说明，仅仅掌握一些现有的静态知识还是远远不够的，必须善于动脑筋，灵活运用知识，你的命运才会向好的方向改变。

因此，我们在编写这套《好“奇”就看》科普丛书的时候，在向小读者们传授知识的同时，注重运用设疑法和启发式的语言，带动大家积极思考一些问题，努力训练创新思维，让知识活起来。而且，我们对百科门类进行梳理，挑选出与广大小读者密切相关，实用性、趣味性强的选题精心编写成书，力求让大家用最短的时间获得实实在在能够“改变命运”的知识。其中有些知识是将会伴随你终生，却又从来没有人系统地向你介绍过的，比如男女性别差异和儿童心理学方面的知识。我们真诚希望这套丛书能够给你的学习带来帮助，让你的生活充满快乐！

《传奇》栏目编译组

2010年1月



目录



第一课 我有一张光洁的脸 ——个人卫生扫描

第1节 卫生习惯大检查.....	3
第2节 青春期卫生保健.....	23
趣味链接 牙膏十大妙用.....	35
考考你.....	36

第二课 莫让“脑黄金”受污染 ——学习也要讲卫生

第1节 厌学情绪何时了?.....	40
第2节 你会学习吗?.....	45
趣味链接 名人读书趣话.....	63
考考你.....	66



第三课 救救我的心 ——心理卫生大扫除



第1节 情绪放大镜.....	69
第2节 个性手术台.....	77
趣味链接 从头发看个性.....	106
考考你.....	107

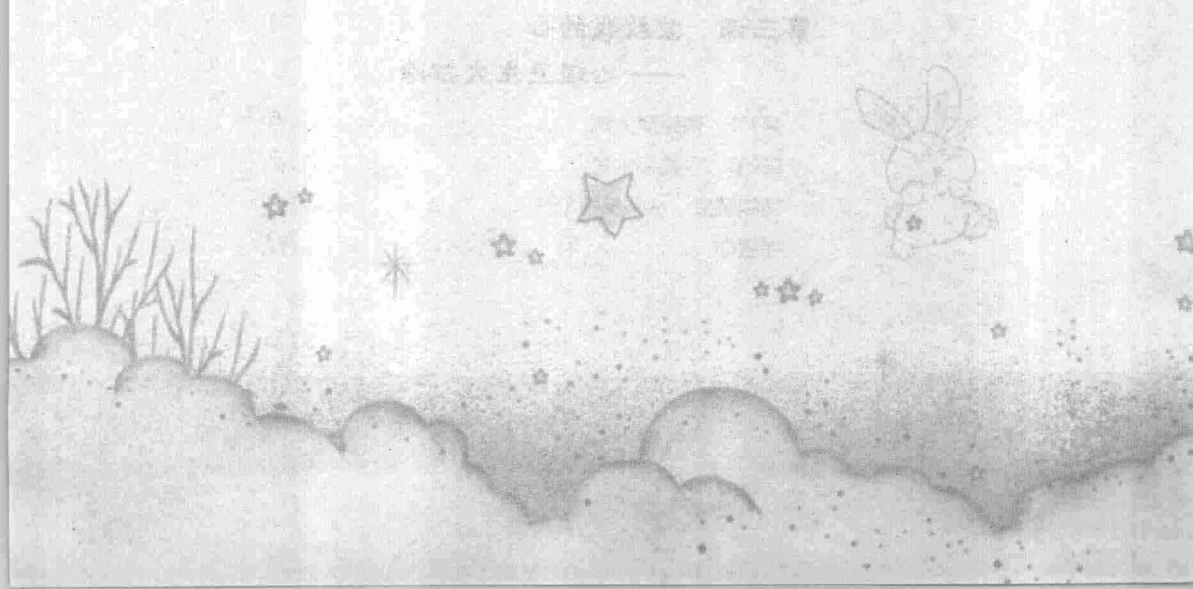
第四课 食物有张丑面孔 ——食品卫生ABC



- 第1节 警惕：食物中毒.....111
- 第2节 谨防：病从口入.....125
- 第3节 注意：厨房安全.....132
- 趣味链接 谁是天下第一个吃螃蟹的人?145
- 考考你.....147

第五课 避风港中的风暴 ——家庭卫生新主张

- 第1节 特务现形记
——揪出隐形杀手.....151
- 第2节 角落里的骚动
——居室隐患知多少.....179
- 第3节 现代病
——都是家电惹的祸.....203
- 趣味链接 电脑魔鬼辞典.....221
- 考考你.....223



第一课

我有一张光洁的脸

——个人卫生扫描





“你拍一，我拍一，天天早起练身体；你拍二，我拍二，天天都带方手绢；你拍三，我拍三，洗澡以后换衬衫……”大家对这首《拍手歌》想必都不陌生吧？还记得小时候老师发给我们的卫生小红花吗？再想想看，我们是不是经常被父母追在身后，让我们洗手、刷牙、洗脸呢？那你有没有想过，我们的父母、老师为什么会盯着我们的个人卫生不放呢？怎样才算真正讲卫生呢？

讲卫生就是要勤洗澡，勤洗脸，勤洗手，防止细菌和病毒的侵害；讲卫生就是不能乱吃东西，要防止病从口入；讲卫生就是要养成良好的生活习惯……这些都很有道理，但这些是否足以给我们筑起一道安全屏障呢？面对各种外界侵袭，我们的卫生盾牌是否坚固呢？在这一课中，我们就来彻底打扫一下我们的个人卫生。

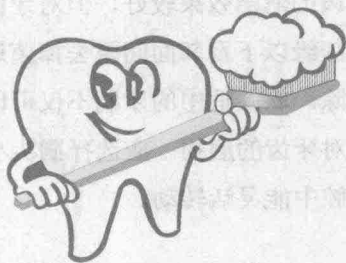
卫生习惯大检查

讲卫生，要养成习惯。千万别小看一个小习惯，它可以制造“千里之堤，溃于蚁穴”的效应，也可以引发“千树万树梨花开”的美景，而差别就在于你养成的是坏习惯，还是好习惯。说到这儿，相信好多同学都会一脸自信地说自己养成的是好习惯。可是，你自己说了不算，发言权掌握在我们的“卫生小卫士”手里，他的日常习惯大检查马上就要开始了！



卫生检查1：刷牙

刷牙是个人卫生习惯大检查的首要内容。它为什么会如此重要呢？我们先来了解以下一组数字：通常情况下，人的口腔中含有4亿~5亿个细菌，一口漱口水中含有几千万个细菌，1克牙垢中的细菌含量高达100亿个；每刷牙一次，口腔细菌可减少60%~70%，如果只漱口不刷牙，口腔细菌仅减少15%~25%。看过这组数字，你应该知道刷牙的重要性了吧？刷



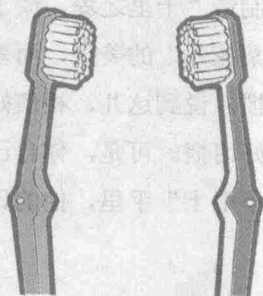


牙不仅可以去除口腔异物和异味，减少可供细菌滋生的营养物质，预防龋病和牙周病，还可以按摩牙龈，促进血液循环，增强牙龈上皮组织的角化程度，提高牙龈组织的抗病能力。

刷牙需要两位小助手，两位小助手的挑选和配备可是很有讲究的呢。

1. 刷牙助手——牙刷

牙刷是我们刷牙的重要工具，牙刷的选择对保持口腔清洁及预防疾病很关键。目前市面上的牙刷可谓五花八门，刷柄粗细、刷头大小、刷毛软硬等各不相同，我们要根据自己的口腔状况、牙齿排列、刷牙习惯来选择。专家推荐，刷头较小、刷毛软硬



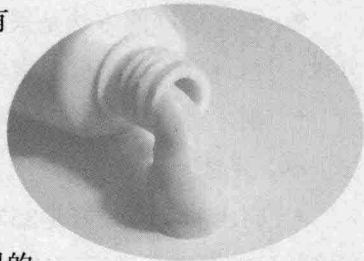
适中、经过磨毛处理的牙刷保健效果最好。硬毛牙刷虽然对牙齿的清洁效果较好，但对牙齿的磨损也较大；软毛牙刷能进入龈缘以下及邻面间隙去掉菌斑，但对较厚的菌斑则不能完全去除。软硬适中的牙刷不仅可以深入清洁去菌，同时也可以减少对牙齿的磨损。应选择刷头小一点的牙刷，可以保证刷头在口腔中能灵活转动。

2. 刷牙助手——牙膏

牙膏是刷牙的辅助用品，具有磨擦作用和去除菌斑、清洁抛光牙面、使口腔清爽的作用。牙膏选用和使用不当也能对我们的身体健康造成损害。牙膏中一般存在摩擦剂、发泡剂



以及化学成分，如果刷牙后没有彻底用清水漱口，可能会使残留的物质渗入体内影响身体健康，严重的还会诱发胃炎、胃溃疡。所以我们要慎重选择和使用牙膏。目前我国使用的



牙膏分为普通牙膏、氟化物牙膏和药物牙膏等几类。含氟的牙膏可以帮助我们预防龋齿的发生，但是过量使用含氟的牙膏不仅不能有效防蛀，还会损害我们的身体健康，出现呕吐、恶心、氟斑牙等症状。中草药等药物牙膏可以针对一些口腔疾病进行初期防治。但选用这样的牙膏一定要根据自己的症状进行选择，否则不但不能治疗口腔疾病，还会损害自己牙齿、牙龈、口腔黏膜、舌头的健康。总之，我们要根据自己口腔的实际情况选择适合自己的牙膏。

3. 刷牙的注意事项

两位小助手已经各就各位，接下来自然就该刷牙了。大家都听过范晓萱演唱的《刷牙歌》吧？“我刷我刷我刷刷刷，我上上下下我前前后后我仔仔细细我轻轻柔柔我快快乐乐，睡前起床三餐饭后刷牙漱口……”这刷牙，还真是说起来容易做起来难。虽然人人都在刷牙，但正确的刷牙方法却未必谁都能掌握。不正确的刷牙方法不但起不到保健作用，反而还会损伤牙齿和牙龈，结果是不如不刷。刷牙可是马虎不得的。现在，就让我们跟随卫生小卫士一起，来一次刷牙习惯自检：





- 刷牙最好的方法是采用“333”制，即每次饭后刷牙3分钟，每日刷牙3次，每次刷牙3分钟。
- 刷牙时，牙刷应该顺着牙齿生长的方向刷，上牙从上往下刷，下牙从下往上刷。
- 刷牙的水温最好是 $35^{\circ}\text{C}\sim 36.5^{\circ}\text{C}$ 。因为人的牙齿适宜在这种口腔温度下进行正常的新陈代谢。
- 刷牙后要彻底漱口，防止牙膏残液进入体内。
- 刷牙后应及时清洗牙刷，清洗后尽量甩掉刷毛中残留的水分。

只要牢记上面的刷牙方法，别再马马虎虎，你就能通过卫生小卫士的日常习惯大检查了。



卫生检查2：洗脸

脸是人身上最显眼的部位，是人的门面。我们每天都要洗脸，但是洗脸并不是一件简单的事情，其中有很多奥秘。如果你的洁面习惯不好，不仅会影响整体形象，成为同学当中的



“丑小鸭”、“邋遢鬼”，甚至可能会导致很多皮肤问题。对此，我们的卫生小卫士专门发布了一项公告，要求同学们必须杜绝以下四种洗脸的坏习惯。

- 使用脸盆——脏水洗面越洗越脏

且不说脸盆是否清洁，单说其中的洗脸水，在手脸互动



之后，越来越浑，最后以不洁告终，其效果肯定不如用流水洗脸好。

提醒：用洗脸盆洗脸就等于二次污染你的脸。重复使用洗脸盆内不流动的水，可能会使刚刚冲洗掉的污垢重新回到脸上来，所以要使用流动的水。

- 使用肥皂——过度清洁，肌肤喊“救命”

面部皮肤有大量的皮脂腺和汗腺，每时每刻都在合成一种天然的“高级美容霜”，在皮肤上形成一层看不见的防护膜。它略呈酸性，有强大的杀菌护肤作用。偏碱性的肥皂不但会破坏它的保护作用，而且会刺激皮脂腺多多“产油”。所以，你越是用肥皂“除油”，皮脂腺产油就越多，最后难以收拾。所以，如果脸上不是太脏，就不要用肥皂清洗。

提醒：一定要避免使用劣质洁肤用品，特别要避免使用含碱量高的洁肤用品。这类洁肤用品虽然去污能力强，使用时会有清爽和洁净的感觉，但长期使用会对皮肤造成较大的危害，甚至导致皮肤病变。

- 使用热水——皮肤干燥又紧绷

热水能彻底清除面部的防护膜，所以用热水加肥皂洗脸之后，面部皮肤会感到非常紧绷难受。

提醒：温水是最适宜的洁肤水，既能保证毛孔充分张开，又不会使皮肤的天然保湿因子过流失。洁肤过程中不宜使用热水或凉水，洁肤之后可用冷水放松和刺激皮肤，促进血液循环。





● 使用湿毛巾——污染干净皮肤

久湿不干的毛巾助长了各种微生物的滋生，用湿毛巾洗脸、擦脸无异于向脸上涂抹各种细菌。毛巾应该经常保持清洁、干燥，用手洗脸之后用干毛巾擦干，又快又卫生。

提醒：要选择非常柔软的面巾，轻柔地、抚摸般地擦拭皮肤，同时不必擦得过干，要让皮肤留下一层湿润的水膜。

不看不知道，一看吓一跳！小小一个洗脸的习惯居然会如此复杂。我们有好多同学可能正面临痘痘的困扰，只有保持正确的洗脸习惯，不断替脸上的毛孔打扫卫生，才能真正告别痘痘，让自己拥有一张光洁可爱的面孔。想想看，我们的卫生小卫士怎么能拒绝这样一张脸孔呢？



卫生检查3：洗手

一般来说，人们的一只手上会附有大约40万个细菌，这绝不是危言耸听。如果手洗不干净，后果更是不堪设想。

1. 洗手在何时

生活中，有些同学手一闲下来就抠鼻子、揉眼睛，这无异于向细菌发出了邀请函。有些同学可能会说，我饭前便后都洗手了，这还不够吗？没错，非常不够。对于这些同学，卫生小卫士毫不犹豫就亮出了黄牌警告，并告诫同学们碰到以下情况时都要及时洗手：



- 饭前饭后;
- 便前便后;
- 吃药之前;
- 接触过血液、泪液、鼻涕、痰液与唾液之后;
- 做完扫除工作之后;
- 接触钱币之后;
- 接触别人之后;
- 在室外玩耍沾染脏东西之后;
- 户外运动、购物之后。

2. 洗手6步骤

虽然很多同学都有洗手的习惯，但是怎样洗手才算是正确的方式呢？回想一下，你平时都是怎样洗手的？是马马虎虎，还是小心仔细？有没有遗漏一些死角呢？别着急，我们的卫生小卫士总结自己的经验，为我们介绍了所谓的洗手6步骤，一起来看看吧。

第1步：取适量的皂液置于手心；

第2步：双手掌心相对摩擦；

第3步：双手掌心向下相叠，十指交叉，摩擦指缝和手背，双手位置交换；

第4步：十指交握，相对摩擦指尖和甲沟；

第5步：一只手握另一只手的拇指摩擦，然后交换；

第6步：一只手摩擦另一只手的手腕，然后交换。

