

► 亲子共读 健康漫画书

我们要健康

Health! Health! Health!



肠胃书

丛书主编 陆茵
编著 郎亚琴
绘图 褚凌琳
张卡飞

小朋友**超喜欢**的
趣味健康漫画书

浙江教育出版社

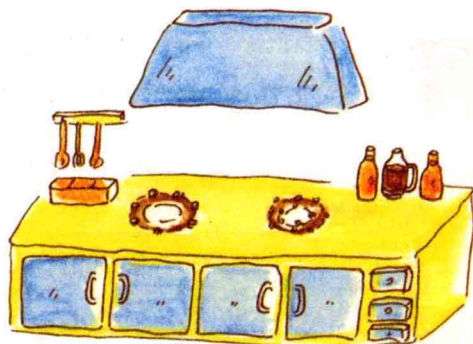
我们要健康



肠胃书

丛书主编 陆茵
编著 郎亚琴
绘图 褚凌琳 张卡飞

浙江教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

肠胃书 / 陆茵主编; 郎亚琴编著. —杭州: 浙江教育出版社, 2010.1

(我们要健康)

ISBN 978-7-5338-8392-8

I. 肠... II. ①陆...②郎... III. 少儿健康 - 亲子读物
IV. R573-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 210734 号

我们要健康
肠胃书



郎亚琴 编著 褚凌琳 张卡飞 绘图

丛书主编 陆茵

出品人 汪忠

出版发行 浙江教育出版社

(杭州市天目山路 40 号 邮编: 310013)

责任编辑 蔡歆

装帧设计 在线梦工厂

责任校对 谢异泓

责任印务 陆江

图文制作 杭州富春电子印务有限公司

印刷 杭州富春印务有限公司

开本 889 × 1194 1/24

印张 5

版次 2010 年 1 月第 1 版

印次 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5338-8392-8

定价 12.00 元

联系电话: 0571-85170300-80928

e-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

版权所有·侵权必究

(如有缺页、倒页、脱页, 请与承印厂联系调换。联系电话: 0571-64362059)



推荐序



梁启超先生在《少年中国志》中这样写道：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强……”少年儿童的健康是全社会共同关注的问题。21世纪，我国的独生子女日益增多，家长对少年儿童的健康问题更加关注，都希望自己的孩子健康、聪明、美丽。

家庭是孩子成长的摇篮，父母是孩子的老师，孩子在这里生活、成长，习惯在这里养成，教育从这里开始。家庭对孩子的日夜熏陶、潜移默化作用是社会和学校所无法代替的。从某种意义上说，父母是孩子最好的健康专家。父母掌握的正确健康知识越多，孩子的健康就越有保证。为此，浙江教育出版社不失时机地隆重推出了《我们要健康丛书》。虽然介绍育儿经验、健康知识的读物汗牛充栋，但是以逗趣的图文、浅显易懂的解说来描述少儿常见疾病的书真是凤毛麟角。《我们要健康丛书》就是这样一套适合亲子共读的健康漫画书。

做家长的都有这样的体会，每当孩子患病时，家长就只能匆匆将其送往医院。每位家长的心里实在是不愿意让孩子吃药、打针，但自己又束手无策，此时多么希望自己是一位有经



验的儿科专家，能轻松治愈孩子的病症。可是家长的知识毕竟有限，于是大家几乎提出了同样的问题：假如我是一个不具备基本医学知识的人，那么我真正需要的是什么样的健康指南？

现在，请大家翻开这套《我们要健康丛书》。这套丛书以健康生活为主旨，以手绘漫画的形式让大家轻松了解人体各个系统的结构与功能，以对话的形式介绍各种常见疾病的典型症状与家庭护理方法，以知识链接的方式拓展小朋友的思维，以专家建议的形式告知大家进行医学专业诊治的必要性，将专业知识与科学普及紧密结合，以解除大家对常见疾病认识上的偏见与误解，让大家了解什么才是真正优质的健康生活。

人的健康在很大程度上取决于青少年时期的生活习惯。许多疾病都有一个长期积累的过程。人体和机器一样，也有劳损消耗，多爱惜早爱惜，就能延缓衰老和疾病的来临，反之，则可能加速这个必然的过程。因此，让我们一同加入《我们要健康》的队伍，一起享受健康、优质的幸福生活。

中华医学会儿科分会副主任委员 赵正言教授

2009年11月27日

目 录

◆ 小朋友，你挑食吗？ 1

◆ 挑食的原因 2

◆ 动物吃什么？ 4

◆ 鸡为什么喜欢吃砂子？ 6



◆ 牛的嘴里为什么一直在嚼啊嚼的？ 7

◆ 动物的肠 8

从数字看肠胃 10

◆ “大胃王”来了！ 11

◆ 巨大的“胃口袋” 12

◆ 打个饱嗝真舒服！ 13

◎肠胃大学问1 制止打嗝的简易方法 14

◆ 最会打嗝的动物 15

◆ 长长的小肠 16

◆ 大肠与便便 18

◆ 人每天应该喝多少水呢？ 19

肠胃面面观 20

◆ 正常工作的肠胃工厂 22

◆ 不正常工作的肠胃工厂（一） 24

◆ 不正常工作的肠胃工厂（二） 26

◆ 消化系统的结构 28





- ◆ 口腔车间 30
- ◆ 黏糊糊的口水 32
- ◆ 咽喉车间 34
- ◆ 食管车间 36

- ◆ 胃车间 38

◎肠胃大学问2 胃什么时候会罢工? 39

- ◆ 小肠车间 40
- ◆ 小肠是大脑的好朋友 42



- ◆ 肝脏车间和胆囊仓库 44
- ◆ 多功能的“化工厂”——肝脏 46
- ◆ 胰腺车间 48
- ◆ 身居要职但很脆弱的胰腺 49
- ◆ 分解血糖的功臣——胰岛素 50
- ◆ 大肠车间 52

- ◆ 盲肠与阑尾 54
- ◆ 小兔子为什么爱吃自己的便便? 55
- ◆ 大肠里的细菌大战 56
- ◆ 让人又爱又恨的大肠杆菌 58
- ◆ 宝宝的肠胃工厂 60

◎肠胃大学问3 妈妈喂奶的学问 61



- ◆ 宝宝的便便 62
- ◆ 小朋友的肠胃工厂 63
- ◆ 便便出不来——便秘 64
- ◆ 如何预防便秘? 65
- ◆ 便便憋不住——腹泻 66
- ◆ 如何预防腹泻? 67



◎ 肠胃大学问4 治疗腹泻有偏方 68



- ◆ 食物倒出来——呕吐 70
- ◆ 想呕吐时应该忍住吗? 71
- ◆ 不吃不吃不想吃——厌食 72
- ◆ 纠正厌食的具体方法 74
- ◆ 夏秋季的常见病——胃病 76
- ◆ 如何预防胃病? 77
- ◆ 可恶的入侵者——肠道寄生虫 78

- ◆ 胖小孩的烦恼 80
- ◆ 健康减肥食品 81

优质肠胃生活 82

- ◆ 肠胃养生专家 84
- ◆ 健康肠胃的一天 86
- ◆ 营养的早餐 88





- ◆ 早餐的误区 89
- ◆ 丰盛的午餐 90
- ◆ 午餐的误区 91
- ◆ 准时的晚餐 92

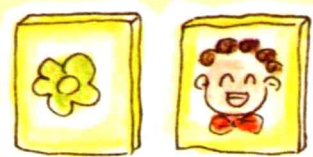
- ◆ 肠胃健康的小朋友 94
- ◆ 只爱吃鱼的小朋友 95
- ◆ 只爱吃肉的小朋友 96
- ◆ 只爱吃面包的小朋友 97
- ◆ 只爱吃米饭的小朋友 98
- ◆ 只爱吃蔬菜的小朋友 99



- ◆ 只爱吃零食的小朋友 100
- ◆ 只爱吃快餐的小朋友 101
- ◆ 经常喝酒的爸爸 102
- ◆ 经常抽烟的爸爸 103
- ◆ 一起吃容易导致腹泻的食物 104
- ◆ 相克食物 106

- ◆ 食物的最佳搭配 108
- ◆ 便便比色卡 110

小朋友，你挑食吗？



挑食的原因



芦笋



青椒



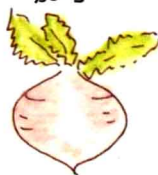
茄子



香菜



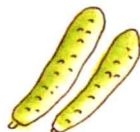
洋葱



萝卜



蘑菇



黄瓜



蛋黄



为什么很多小朋友不喜欢这些食物呢？

这些食物本身存在某种特别的味道，而小朋友的味觉又非常敏感，所以会不习惯。



其实很好吃！





孩子挑食可能是家长不经意间造成的。

第一次做饭



菜烧得太老、太咸，或者口味不佳。



第一次吃这种菜的时候烫到了，以后就不想吃了。

我从小就不爱吃鱼。



家长不经意间对某种菜发表了不恰当的言论。

家长小贴士

不要随意听信虚假广告，由于孩子挑食而给孩子乱吃补品。应该找出真正的原因，对症下药。



动物吃什么？



小兔子不许挑食。来，吃点香喷喷的红烧肉吧。



每种动物的消化系统都不一样，能消化的食物也不一样。所以不同的动物爱吃不同的东西。

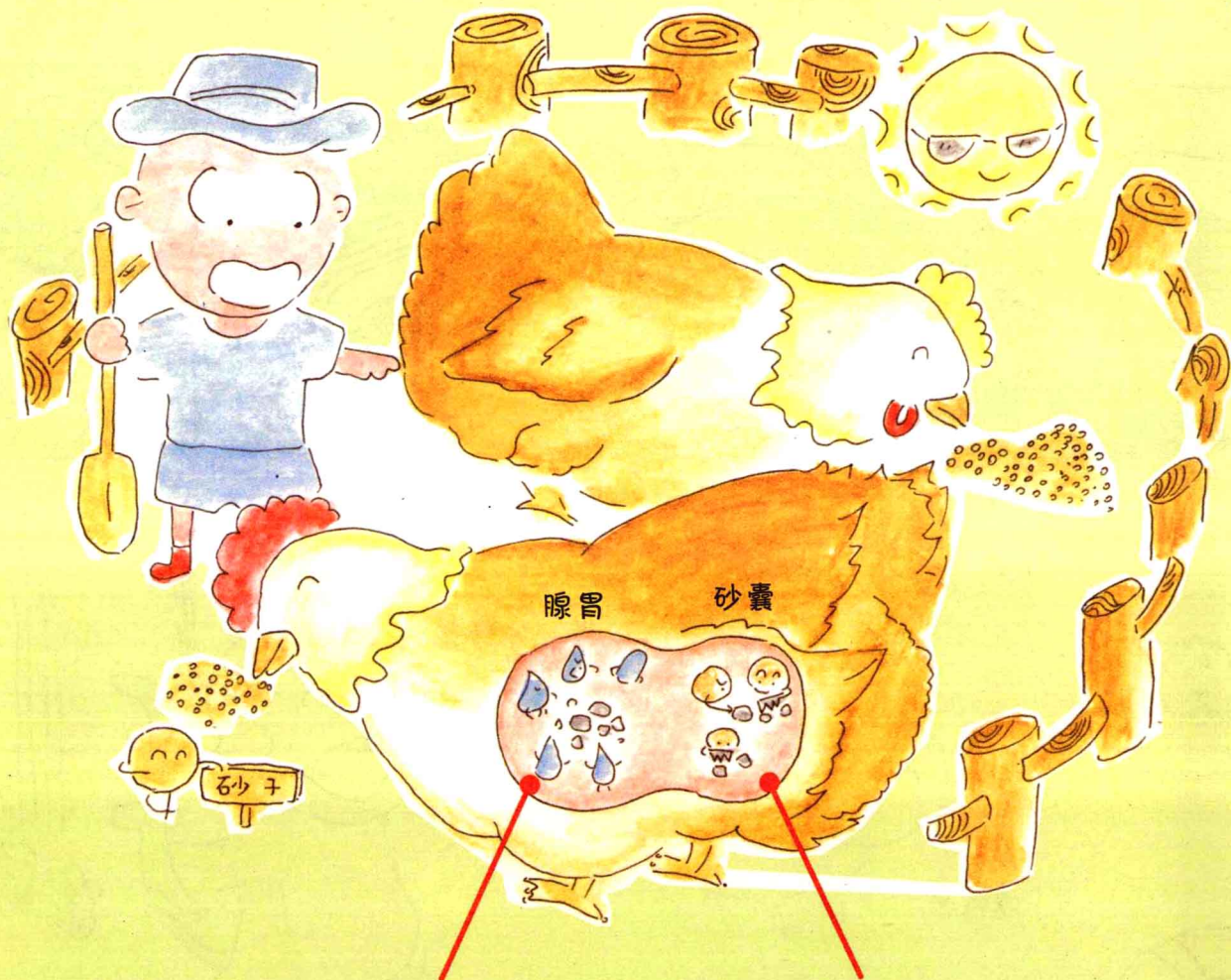


大熊猫吃竹叶



鸡为什么喜欢吃砂子？

鸡的胃分成两部分。

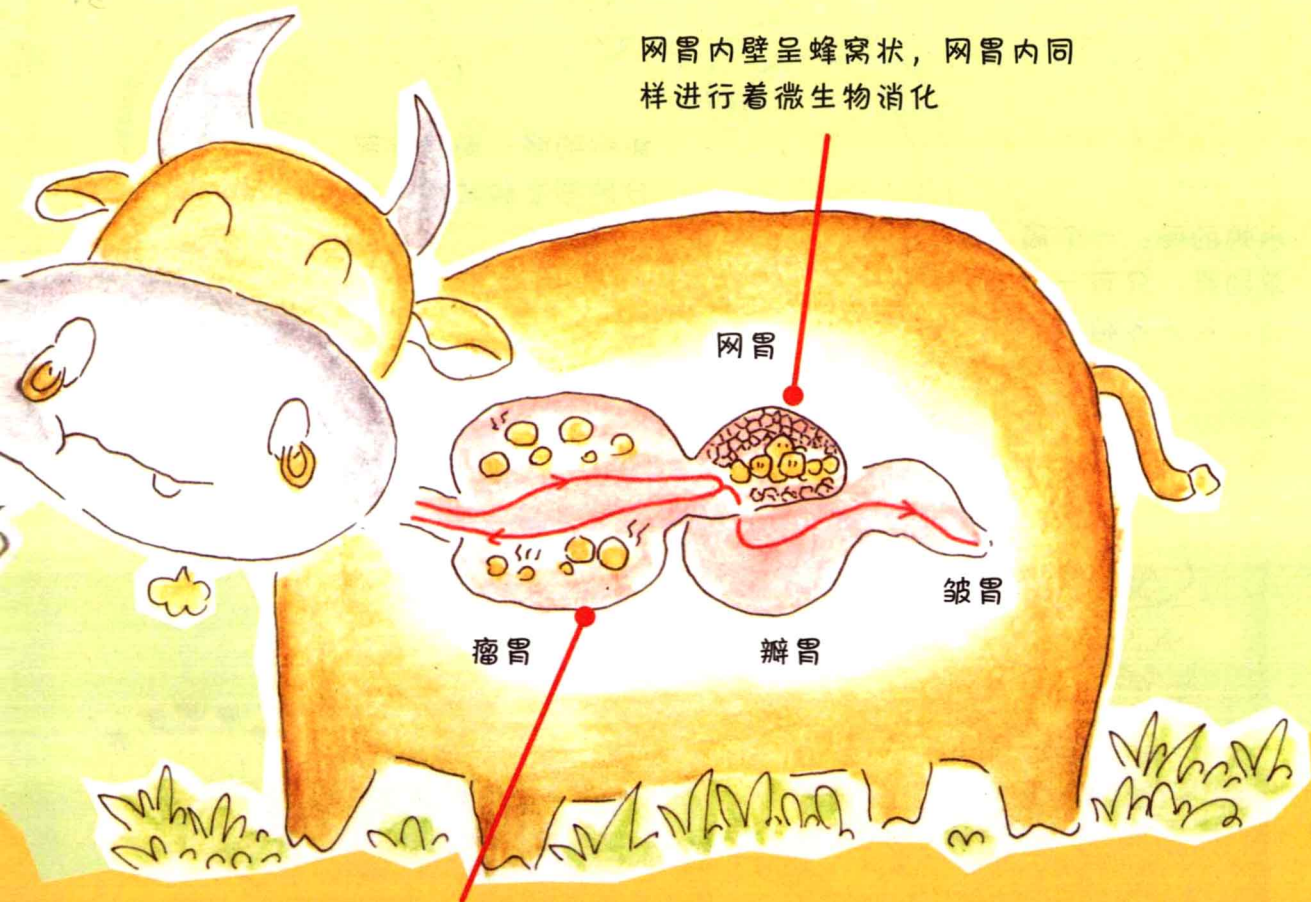


腺胃能分泌消化液

砂囊借助吞食的砂粒研碎食物

牛的嘴里为什么一直在嚼啊嚼的？

牛的胃分成四室，分别叫瘤胃、网胃、瓣胃和皱胃。

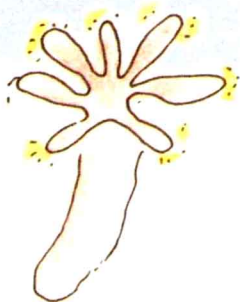


瘤胃里含有大量微生物，将吃进去的草料发酵

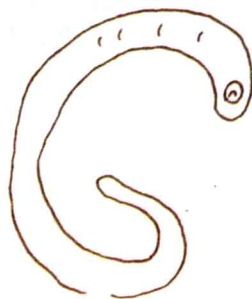
瘤胃和网胃中的草料都可以返回口中进一步咀嚼。



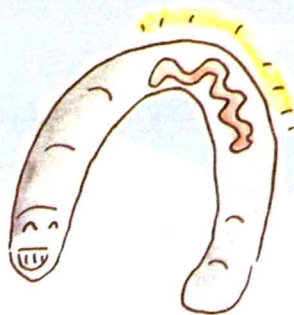
动物的肠



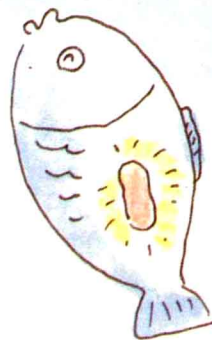
水螅的肠：一个简单的囊，只有一个开口与外界相通



蛔虫的肠：分别有入口和出口



蚯蚓的肠：肠管各部分的形态和功能有分化了



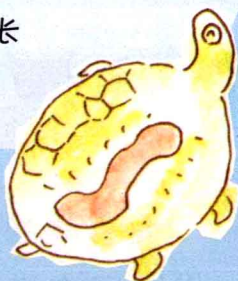
鱼类的肠：直而短



青蛙的肠：比鱼类的长



鸟类的肠：比乌龟的长



乌龟的肠：比青蛙的长



人的肠：最长