

超级大书房

CHAOJI DA SHU FANG

开拓创新思维 培养创新意识 提高科学素质

让孩子健康成长的健康书

精美的图片与文字相辅相成，真正做到了寓教于乐，有利于青少年开拓创新思维，培养创新意识，全面提高青少年的科学素质。

知识达人◎编著



生动有趣 浅显易懂 插图精美

成都地图出版社

超级大书房

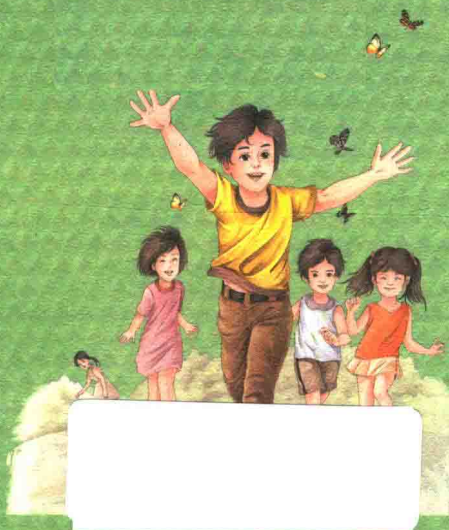
CHAOJI DA SHUFANG

开拓创新思维 培养创新意识 提高科学素质

让孩子健康成长的健康书

RANG HAIZI JIANKANG CHENGZHANG DE JIANKANG SHU

知识达人 编著



成都地图出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子健康成长的健康书 / 知识达人编著. — 成都:
成都地图出版社, 2017.1

(超级大书房)

ISBN 978-7-5557-0491-1

I. ①让… II. ①知… III. ①儿童故事—作品集—中
国—当代 IV. ①I287.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 213150 号



超级大书房——让孩子健康成长的健康书

责任编辑: 游世龙

封面设计: 纸上魔方

出版发行: 成都地图出版社

地 址: 成都市龙泉驿区建设路 2 号

邮政编码: 610100

电 话: 028-84884916, 84884921 (营销部)

传 真: 028-84884649, 84884820

印 刷: 北京富达印务有限公司

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 8 字 数: 160 千字

版 次: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5557-0491-1

定 价: 27.80 元

版权所有, 翻印必究

目录

奇怪的魔术/1

老鼠大宝的臭袜子/4

打嗝的克萨/7

鼻子逃跑了/10

危险的挖掘/13

爱吃零食的皮蓬 /16



“大将军”感冒了/19

陌生的玻璃瓶 /22

不该晒的太阳/25

知了的“歌声” /28

小黄鹂练嗓子/31

不恰当的节约/34



狮子的牙齿/37

蒙头睡觉的蜗牛/40

杜杜刷牙记/43

脸红的小伙伴/46

不该留下的红斑/49

病菌和桃子/52

爱睡懒觉的猫头鹰/55

高个子的秘密/58





免费的“饮料”/61
手指头的控诉/64
别和电视太亲密/67
漂亮的杯子/70
蔬菜有营养/73
漂亮的红瓶子/76
小老鼠喝冷饮/79



“小罗锅”的故事/82
邋遢大王的故事/85
发生在夏夜的战斗/88
赤脚“大仙”生病了/91
美发小皇后/94
恐怖的红眼睛/97



蛔虫的悄悄话/100
被遗忘的危险/103
水果总动员/106
小睛变成小花猫/109
洗脸学问大/112
医院也危险/115
肚子里的“革命”/118
变形的笔头/121



奇怪的魔术

陶陶是幼儿园里最聪明的小朋友，不仅能从1一口气数到100，还会说英文呢！

这天，陶陶坐在妈妈自行车的坐筐里，在去幼儿园的路上。现在，他们正在路口等红绿灯呢。忽然，陶陶被旁边的一个叔叔吸引住了。只见叔叔拿着一根白色的东西在嘴边吸了吸，另一头就像童话里的萤火虫那样闪了闪，然后，一团白色的烟雾就从嘴里喷了出来。这位叔叔是一位魔术师吗？陶陶的心里充满了好奇，他多想自己也能成为一名魔术师，为大家变出许多有趣的东西啊！



在幼儿园里，陶陶将自己看到的神奇一幕告诉了好朋友小飞。小飞听了，哈哈大笑起来，说：“那才不是什么魔术呢。那白色的东西叫香烟，我们家也有。”



陶陶觉得自己受到了嘲笑，不服气地说：“可你会吐白雾吗？”这下轮到小飞说不出话来了。

就这样，两个小家伙悄悄约定好，星期天一起来吐烟雾，谁吐得越多谁就越厉害。

星期天到了，陶陶让妈妈把自己送到小飞家。一进门，两个小家伙就一头钻进了房间。小飞得意地拿出了两根香烟，和陶陶一人一根点了起来。“咳……咳……”听到一阵剧烈的咳嗽声，小飞的妈妈走了进来。

她问清了事情的缘由后，真是哭笑不得，耐心地解释说：“香烟里有很多有害物质，如果将它们吸入体内，就会得很多疾病。小孩子吸烟就更不好了。”

陶陶和小飞听了，一起说道：“我们以后一定不再吸烟了。”



智慧小博士

许多小朋友看到别人抽烟，会觉得很好奇，便去模仿。可大家知道吸烟都有哪些危害吗？

烟草里含有大量的有害物质，比如说尼古丁，它们会引起呼吸道方面的疾病，甚至引发肺癌等可怕的疾病。吸烟不仅会损害我们的身体，还会造成许多金钱的浪费，真是不划算呢。小朋友除了自己不吸烟外，还要尽量远离那些正在吸烟的人，他们喷出的“二手烟”也有着很大的危害。



小小加油站

据科学检测，烟草里有近千种有害物质，其中尼古丁和一氧化碳的危害最大。尼古丁是一种有毒的成瘾性药物，而一氧化碳会降低人体血液的携氧能力。

迷你小考官



听了陶陶的故事，你现在知道怎么去劝说别人不要吸烟了吗？



老鼠大宝的臭袜子

大家认识老鼠大宝吗？它可是这个镇上大名鼎鼎的人物。不信，你去打听打听。

一提起老鼠大宝，镇上的居民们都会捂着鼻子，说：“哦，那个从来不换袜子的臭家伙啊！”哈哈，原来老鼠大宝是因为这个而出名的。咦，那边走来一个小黑点，不就是老鼠大宝吗？

大家一见它来了，急忙走开，忙活自己的去了。老鼠大宝远远就看见邻居们正聚在一起，本来也想走过去聊上几句，可看到大家好像不怎么欢迎自己，挺难过的。

它一直不明白自己为什么那么讨人厌，它多想请大家到自己家去玩玩啊。

在街上溜达了一圈，没遇到什么有趣的事，老鼠大宝只好



回家去了。它的家在镇上最偏僻的街角，路上要经过一棵大榕树。

“快来买啊，漂亮的袜子便宜卖了啊！”一个老爷爷在榕树下吆喝着，“小老鼠，买双袜子吧。”老鼠大宝看看自己脚上黑不溜秋的袜子，摇摇头说：“我家还多着呢。”老鼠大宝说的没错，它家的袜子是不少，可都是穿了没洗的臭袜子，堆在角落里，和垃圾场一样。

“那你买块肥皂吧。”老爷爷又说，“瞧你的袜子又脏又臭，该洗洗了。”

老鼠大宝脸红了，“可……可我不想洗。”老爷爷笑了，说：“那别人也不想和穿臭袜子的老鼠大宝一起玩啊！”

老鼠大宝惊讶地望着老爷爷，愣了半天，才终于明白过来，原来是自己不爱清洁，才没有朋友的呀！





智慧小博士

不勤换、勤洗袜子不仅让老鼠大宝交不到朋友，给它的身体健康也带来了许多的危害。

脚丫是真菌最喜欢呆也最容易繁殖的地方，不勤换袜子，潮湿的环境就会成为细菌繁殖的温床。脏袜子上携带的病菌会导致交叉感染，引起霉变，发出难闻的气味。如果不能保持干爽、卫生，就会引发脚气等病症，而脚气是很难根治的皮肤病。



小小加油站

保持双脚的卫生，除了要勤换袜子之外，减少脚汗也很重要。棉袜、布鞋和透气性好的皮鞋都有很好的吸水性，能帮助脚汗的蒸发。

迷你小考官



有的小朋友洗袜子时，不用肥皂、洗衣粉之类的去污用品，只是在清水里泡了泡，能洗干净吗？



打嗝的克萨

小熊克萨总是让妈妈不省心，这都是因为它特别好动，难得有安静的一会儿。哪怕是在吃着饭，它也是手脚不停地玩着玩具。这不，克萨现在就从餐桌上跑过来，高兴地跳上了自己的小自行车，嗨哟嗨哟地蹬着呢。

围着宽敞的屋子，克萨是骑了一圈又一圈，似乎把自己家的客厅当做了奥运会的自行车比赛现场。它一边骑，还一边给自己助威：“克萨，加油！”

妈妈见它吃一口，玩一阵，不禁担心起来，说道：“克萨，好好吃饭，不然会影响食物消化，肚子会疼的。”可克萨有自己的理由，嘻嘻一笑说：“妈妈，我不能离开我的玩具太久了，不然它们会想我的。”





妈妈有些不高兴了，让克萨乖乖地回到桌子边吃饭。没办法，克萨只好不情愿地拿着勺子在小碗里胡乱地吃了几口，一边嚼着嘴里的食物，一边说：“妈妈，我吃完了，可以去玩了吗？”

妈妈看着这个不听话的宝贝儿子，只好无奈地答应了。克萨站在自己用积木堆成的“城堡”上，喊道：“妈妈，我以后一定要当运动员！咯……咯……”话还没说完，几个响亮的嗝就从克萨的嘴里打了出来，似乎还不想就此罢休，接连不断地往外冒。妈妈赶紧为克萨拍了拍背，可打嗝声还是没有停。克萨着急起来，边打嗝边说：“妈妈，咯……怎么办啊？咯……”妈妈急忙端来一杯凉开水，让克萨一口气喝下去，这才让克萨慢慢舒服了一点。

妈妈对克萨说：“这都是你不听话不好好吃饭的缘故。”“妈妈，我以后吃饭再也不这样了。”有了这次教训，克萨真的乖了许多。





智慧小博士

很多小朋友一定都有小熊克萨这样的经历吧？这种习惯可不好哦。

如果不专心吃饭，看电视、玩玩具，或是和小朋友打打闹闹的，食物就容易滑进气管发生危险，还会造成消化不良的后果。吃饭时，也不要吃得太太多太快，这样会使胃的负担加大，消化也会不好。如果一直打嗝的话，克萨妈妈的办法很有效果哦。



小小加油站

我们的身体就像一台机器，把吃进的食物加工成我们生长需要的营养物质。首先我们通过牙齿咀嚼，将嚼碎的食物吞进食道，再滑入我们的胃，通过胃的蠕动，吸收食物中的营养。

迷你小考官



如果看见身边的小朋友吃饭不认真，你会怎么做呢？



鼻子逃跑了

在热带雨林里住着一只叫琪琪的小猴子，它有一个非常不好的习惯，就是平时喜欢用手指去挖鼻孔，因此它的鼻子总是红红的。

一天，琪琪刚从树上摘完果子，便又将手指伸进了鼻孔，若无其事地挖了起来。“呜呜……好疼啊。”这时，鼻子忍不住哭了起来。“鼻子兄弟，整天都被折腾成这样子，真是难为你了。它为什么老和你过不去呢？”耳朵听到了鼻子的哭泣，忙着安

慰它。“呜呜……它老怪我里面的毛毛弄得它痒痒。”鼻子伤心地说。“鼻子兄弟，要不你先去找森林里的山神爷爷吧，或许他有办法帮你。”鼻子听了耳朵的建议后，便趁琪琪睡熟时，悄悄离开了。



第二天，琪琪起床一照镜子，发现鼻子不见了。它急忙捂住脸，在家里找来找去。这时，一只小鸟飞过来说：“想要鼻子，就去找山神爷爷。”琪琪听了，立即用毛巾包住脸，向山神爷爷的家跑去。



当它来到小河边时，小河拦住了它，要它说出鼻子绒毛的作用，才肯放它过去。琪琪可不知道，只好摇了摇头。小河告诉它，鼻子的绒毛，可以抵御外面的细菌和脏东西进到身体里。琪琪认真地点了点头，小河这才把它放了过去。

琪琪来到山神爷爷身边后，急忙说：“山神爷爷，我再也不嫌鼻子痒了。请您让我的鼻子回来吧。”鼻子听到琪琪的话后，高兴地从小河爷爷的袖子里跑了出来，重新回到了主人的脸上。

山神爷爷也笑了。



智慧小博士

很多小朋友都有喜欢挖鼻孔的坏习惯，让小博士来告诉你其中的危害吧。

挖鼻孔容易损伤鼻腔内的黏膜，病菌就会乘虚而入。

长期挖鼻孔还会损坏鼻腔内的血管，严重时会引起出血。

当鼻内干燥或发痒时，应滴用消炎、止痒的药物。千万不要去挖鼻孔，这样既不健康，也不文明。



小小加油站

我们不能没有鼻子，鼻子也不能没有绒毛，因为鼻孔内的绒毛，能阻止外界的灰尘、细菌等脏东西随着人的呼吸进入鼻腔，起到保护鼻腔的作用。而鼻黏膜对吸入的空气有着湿润和加温的作用。

迷你小考官



鼻子痒痒时，我们轻轻按按鼻子可以吗？