

亲子共读 健康漫画书

我们要健康

Health! Health! Health!



呼吸书

丛书主编 陆茵
编著 陆茵
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

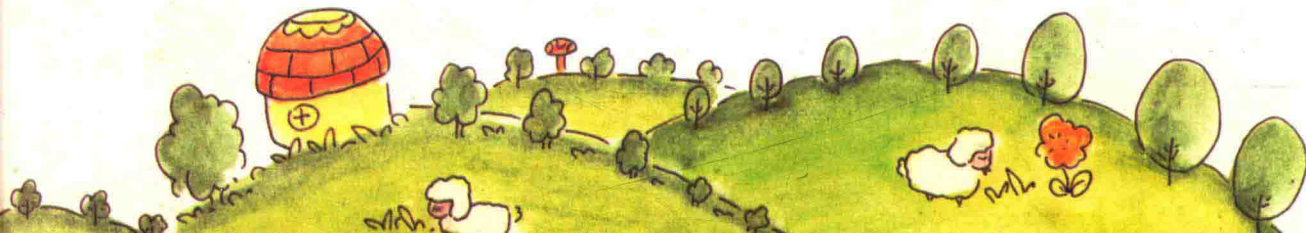
呼吸书

丛书主编 陆茵

编著 陆茵

绘图 褚凌琳 张卡飞

浙江教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

呼吸书 / 陆茵主编; 陆茵编著. —杭州: 浙江教育出版社, 2010.1

(我们要健康)

ISBN 978-7-5338-8356-0

I.呼... II.①陆...②陆... III.少儿健康-亲子读物
IV.R56-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 182960 号

我们要健康
呼吸书



陆茵 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 蒋婷

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 978-7-5338-8356-0

定价 12.00 元

联系电话: 0571-85170300-80928

e-mail: zjyy@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

- ◆ 呼吸真的很重要吗? 1
- ◆ 动物的憋气能力 2
- ◆ 人憋气的极限时间是多少? 3



从数字看呼吸 4



- ◆ 一个人每天吸入的空气是多少? 5
- ◆ 如果一个人活到100岁, 将吸入多少空气? 6
- ◆ 人体内肺泡的直径有多长? 7
- ◆ 人体内肺泡的数量有多少? 8
- ◆ 人体内肺泡的总表面积有多大? 9

- ◆ 动物的呼吸方式与人相同吗? 10
- ◆ 植物会呼吸吗? 12
- ◆ 其他呼吸方式还有哪些? 13
- ◆ 非生物的“呼吸”有哪些? 14
- ◆ 什么是肺活量? 15
- ◆ 如何测肺活量? 16



◆ 为什么小朋友的年龄越小，呼吸频率越快？ 17

◆ 为什么小朋友应单独睡觉？ 18

◎呼吸大学问1 各年龄段小朋友的心律和呼吸频率的平均值 19

呼吸面面观 20

◆ 空气是如何被吸入人体内的？ 21

◆ 腹式呼吸与胸式呼吸有什么区别？ 22

◆ 呼吸系统的结构 24



◆ 贯穿于呼吸道的空气净化处理工厂 26

◆ 鼻的内部结构 28

◆ 人的嗅觉 30

◆ 繁忙的咽 32

◆ 既是呼吸通道、又是发声器官的喉 34

◆ 喉有哪些功能？ 35

◆ 气管、支气管、细支气管——气体的传输通道 36



- ◆ 肺——气体的交换场所 37
- ◆ 儿童空气净化处理工厂的特点 38
- ◆ 为什么小朋友容易呼吸不畅？ 40
- ◆ 鼻子塞住，是感冒了吗？ 42



- ◆ 鼻塞的家庭疗法 44
- ◆ 鼻涕 46
- ◆ 鼻涕与常见鼻部疾病对应表 47
- ◆ 感冒的预防 48
- ◎呼吸大学问2 擤鼻涕与滴鼻药 49
- ◆ 出鼻血 50
- ◆ 止鼻血的常用方法 51

- ◆ 鼻腔异物 52
- ◆ 打喷嚏 54



◎呼吸大学问3 打喷嚏时的文明举止 55



- ◆ 咳嗽 56
- ◆ 不同疾病引起的咳嗽的特点 57
- ◆ 反复咳嗽的常见疾病 58

◎呼吸大学问4 正确的咳嗽方法 59

- ◆ 什么是痰? 60
- ◆ 为什么不能随地吐痰? 61

◎呼吸大学问5 吐痰立法的由来 62

- ◆ 小朋友的咽喉 64



- ◆ 导致急性喉炎的常见原因 65
- ◆ 急性喉炎的表现 66
- ◆ 咽喉痛怎么办? 67
- ◆ 扁桃体——人体的第一卫士 68

- ◆ 扁桃体发炎 69
- ◆ 小朋友的气管、支气管和肺的特点 71
- ◆ 急性气管炎及支气管炎 72
- ◆ 支气管哮喘 73



- ◆ 支气管哮喘的症状 75
- ◆ 支气管哮喘的自我救护 76
- ◎呼吸大学问6 气雾剂的使用方法与步骤 77
- ◆ 急性肺炎 78
- ◆ SARS (非典型性肺炎) 与甲型H1N1 流感 80
- ◆ 禽流感 82

◎呼吸大学问7 戴口罩的学问 84

- ◆ 呼吸道感染的家庭护理与预防 86
- ◆ 如何急救意外溺水者? 88





优质呼吸生活 90

- ◆ 人类赖以生存的空气 92
- ◆ 大气污染对健康的影响 94
- ◆ 其他污染气体与人体健康 96

- ◆ 装修污染对健康的影响 98
- ◆ 居室环境与呼吸道健康 99
- ◆ 被动吸烟对健康的影响 100
- ◆ 健康误区 102
- ◆ 体育锻炼对呼吸的影响 103
- ◎呼吸大学问8 深呼吸 104



- ◆ 我国现行的儿童计划免疫疫苗 105
- ◆ 痰的比色卡 106
- ◆ 呼吸道感染预防歌 108

呼吸真的很重要吗？

那当然！



一个正常人，**20~30**天不吃饭照样能活，
但**1**分钟不呼吸憋得慌，**5**分钟不呼吸会衰竭，
10分钟不呼吸会死亡。



1分钟



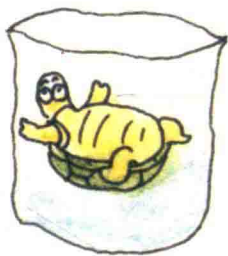
5分钟



10分钟



1分钟



5分钟



10分钟



动物的憋气能力

知识链接

海龟之所以能长时间潜水，是因为其新陈代谢缓慢，耗氧量少。



3分钟

15分钟

30分钟

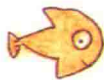
85分钟



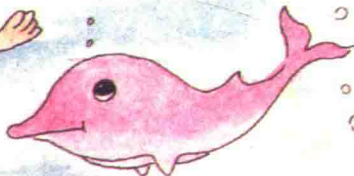
人



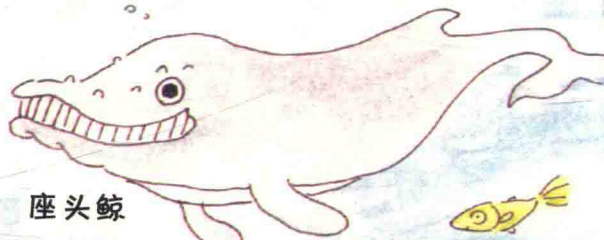
鳄鱼



古氏剑吻鲸



粉色海豚

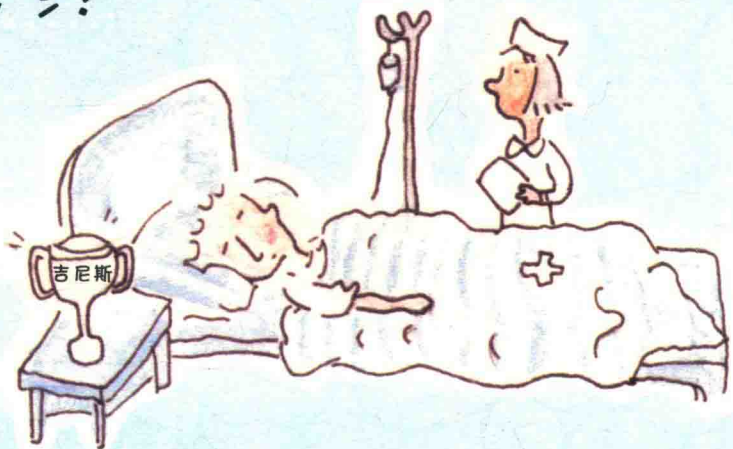


座头鲸

人憋气的极限时间是多少？

分钟？

分钟？

是**10**分钟？

2009年11月26日，在意大利定时协会官员们的见证下，意大利人吉安鲁卡·吉诺尼成功地在水中坚持了**18分3秒69**，创造了新的吉尼斯潜水世界纪录。



哇！好厉害哦！他一定很健康！

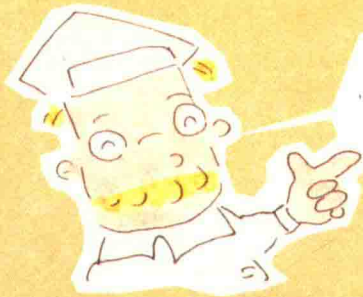
说对了！吉诺尼是一名潜水员，强健的体魄为他挑战这项世界纪录提供了良好的先决条件。



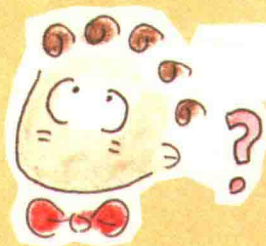


从数字看呼吸

一个人每天吸入的空气是多少？



一个健康的成年人每分钟呼吸 **16~18** 次，
一天吸入的空气约 **15** 立方米。



小朋友呢？



5 岁的小朋友每天吸入的空气约 **5** 立方米。



相差这么多啊！怪不得，像我这样的小朋友，跑步快点就会气喘吁吁呢！

