



人体 使用手册 亲子漫画版

吴清忠 吴嘉维 著 TOBY 绘



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



人体 使用手册 亲子漫画版

吴清忠 吴嘉维 著 TOBY 绘



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

人体使用手册: 亲子漫画版 / 吴清忠, 吴嘉维著;
Toby绘. —上海: 上海交通大学出版社, 2013.重印
ISBN 978-7-313-09752-1

I. ①人… II. ①吴… ②吴… ③T… III. ①保健—
基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第102703号

人体使用手册: 亲子漫画版

吴清忠 吴嘉维 著 TOBY 绘

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话: 021-64071208 出版人: 韩建民

北京玥实印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 6 字数: 150千字

2013年6月第1版 2014年5月第3次印刷

ISBN 978-7-313-09752-1/R 定价: 32.00元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 010-60422138

序

给父母们的建议*

研究养生很多年，接触过不少生病的朋友，发现许多重病都源自幼年时养成的生活习惯或脾气性格。面对这些已经生了病的朋友，帮助他们分析病因，最终找到真正的病因时，他们都已无法改变这些从小养成的习惯和脾气性格。只能无力地帮助他们选择一些可以治标的调理之道，治本的方法虽然知道方向，却很少有人做得到。

很早就想写本给父母的健康书，希望在培育孩子的阶段，就引导他们养成良好的生活习惯和脾气性格，从根本之处不让疾病发生。虽然知道这是很困难的事，但是总希望能减少一些孩子未来的病。因此，策划了这本书。

这本书分为文字为主的亲子篇，和儿童阅读的漫画篇两个部分。漫画篇的原始构想是让父母和孩子一起看的。亲子篇则像老师教学用

* 建议家长先阅读 125 页“亲子手册”，再与孩子共读漫画部分。

的教师手册，是给父母们看的，提供和漫画篇相对应但是更为详细的内容。让父母和孩子一起阅读时，能用口语来做些补充，传达更丰富而且正确的健康概念，以弥补漫画的内容不足，因为简洁的表达是漫画非常重要的特质。这种方式也能帮助父母在孩子心目中建立更为权威的形象。因此建议父母在教孩子之前，先仔细阅读亲子篇。

中国人有句话：言传不如身教。这本书传达的一些概念，可能有些父母本来也不具备。建议在读过了这些内容之后，能自己身体力行，养成有益健康的生活习惯。孩子不会学习您所说的，而是学习您所做的。希望在养成孩子良好的生活习惯和脾气性格的同时，也能让所有父母的健康也跟着改善。

Handwritten signature in black ink, consisting of three characters: 美非忠.

2013年3月30日



目录 CONTENTS

序

给父母们的建议 1

第一章

早睡早起身体好 7

睡着的时候，是身体成长及维修的时间。早睡早起，身体才能长得高壮和美丽。

第二章

细嚼慢咽 18

细嚼慢咽才能使食物被好好地吸收，狼吞虎咽吃进去的东西，身体吃到了却没有吸收到。

第三章

公筷母匙 30

别人吃过的东西都会沾染唾液，吃了别人吃过的东西，细菌也吃进来了。

第四章

小心吃冰伤了心脏 42

满头大汗喝冰水很容易使心脏受伤，小口慢吃冰的食物才能确保不伤身。

第五章

饮食的陷阱 52

从小就认识食物里的化学添加剂，尽量不把
这些毒素吃进身体，可以确保饮食的健康。



第六章

常打喷嚏怎么办 64

注意日常的保暖，不让寒气侵入身体，才是减少打喷嚏的方法。

第七章

经络是人体维修的通道 75

学习经络知识，可以用最简单而且自然的方式解决身体的问题。

第八章

小心处理孩子的情绪 87

经常注意孩子身上发脾气留下的信号，及时发现问题。



第九章

生气的规则 100

建立家中的生气规则，增加与家人及朋友的沟通，避免生闷气，才能经常开开心心。

第十章

儿童视力保健 113

每天控制用电脑及电玩的时间，多做户外运动，是保护视力最好的方法。

亲子手册 125





大家好，我是康康虎，我是一个中医养生专家。

我有丰富的中医保健知识，最喜欢帮助别人健康地生活。




我现在跟好朋友平平、安安住在一起，他们都是很乖巧的孩子。




也许你会觉得很奇怪，为什么一只老虎会跟人住在一起呢？



事情的经过是这样子的……



我出生在一个美丽的森林里。




从我小时候开始，我就跟其他的老虎不太一样。

吼

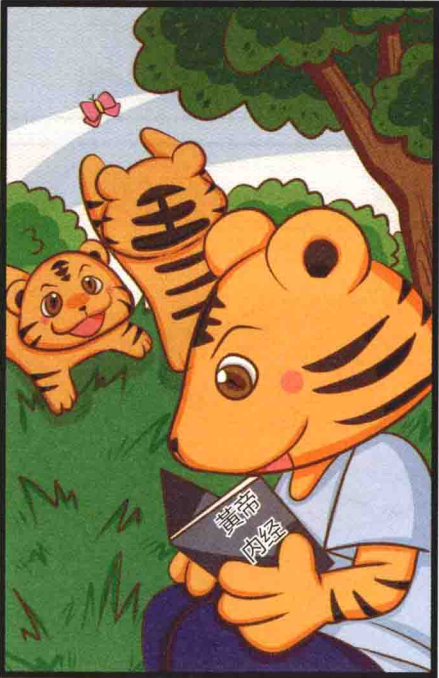
吼

吼

早睡早起身体好！




康康，你为什么不跟兄弟们一起玩耍？




等我看完这本《黄帝内经》之后就去~

*《黄帝内经》是一本有名的中医医书




我在森林里面帮助
了很多很多动物，
让它们得到了健康。



但是我一直希望能够
到人类的世界里学习
更多的养生知识。




所以我离开了森林，来到
了城市里。




可是城市里的路真
是太复杂了，我
不知道该去哪里。








太好了，我觉得平平跟安安两个人生活都不是很健康，你能够教他们如何健康地生活吗？



没问题，我会把我所知道的中医保健知识教给他们，让他们成为健康的孩子。



太好了！



小朋友们，只要你学习健康知识，你也可以成为一个健健康康的孩子喔！



来！
我们开始吧！

第一章 早睡早起身体好

睡着的时候，是身体成长及维修的时间。早睡早起，身体才能长得高壮和美丽。

