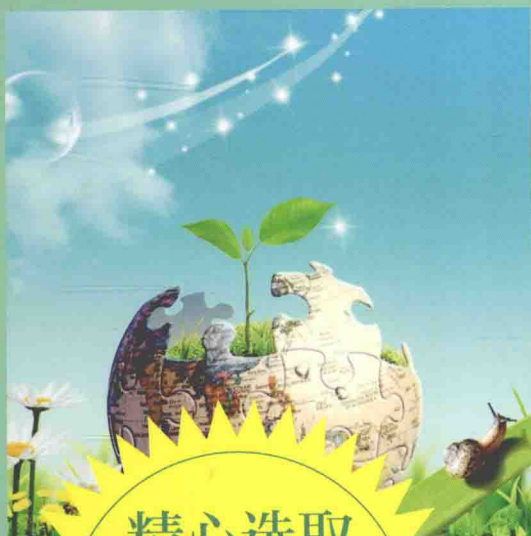


成长训练营

60个故事 助你 身体健康



**精心选取
的经典故事**
从不同角度为你演绎了
成功需要的
品质与性格

在阅读这些经典小故事的过程中，你可以细细品味感动的香醇与甘甜，慢慢养成良好的品质与习惯，为走上成功之路奠定坚实的基础。

周爱农 主编

成长训练营

60个故事 助你 身体健康

周爱农 主编

河南科学技术出版社

• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

60 个故事助你身体健康 / 周爱农主编. — 郑州 :
河南科学技术出版社, 2013. 9
(成长训练营)
ISBN 978 - 7 - 5349 - 6193 - 9

I. ①6… II. ①周… III. ①保健 - 青年读物 ②保健 - 少年读物 IV. ①R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 156739 号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路 66 号 邮编:450002

电话:(0371)65788613 65788139

网址:www.hnstp.cn

策划编辑:孙 珺

责任编辑:张 翼

责任校对:柯 姣

封面设计:嫁衣工舍

版式设计:中图传媒

责任印制:张 巍

印 刷:北京嘉业印刷厂

经 销:全国新华书店

幅面尺寸:787 mm × 1092 mm 1/16 印张:12 字数:190 千字

版 次:2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价:20.30 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

前 言

人的生命只有一次。然而，失去了方向，也许你终生的劳碌只是在日复一日地磨损着激情与梦想！失去了方向，也许你终生的梦想只是在日复一日地被痛苦和迷茫煎熬着！失去了方向，也许你会成为一匹脱缰的野马，肆无忌惮地奔跑着，但很可能你已经跑到了悬崖边上！于是，有些人懈怠了、麻木了，一再任凭珍贵的时光在毫无意义的奔忙和消磨中慢慢流逝……

思想是决定命运的重要因素。行为的平庸源自于思想上的苍白，而思想上的贫乏源自于见识的狭隘。自我们呱呱坠地起，自然界赋予我们每个人的都是平等的。我们的思想如同一张白纸，随着时间的推移会被逐渐填满，进而发展成熟。然而，正如鲁迅先生所言，“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他却还活着！”中外历史上的很多伟人之所以能成就他们辉煌的人生，关键在于他们从书本上吸取了很多前人的智慧作为生命中不可或缺的养分。而那些缺少伟大精神滋养的灵魂则是贫弱的、平庸的、盲目的。本着“滋养”青少年灵魂的目的，我们经过缜密的调查与分析，出版了这套《成长训练营》系列丛书。

青少年拥有一颗健康的心灵非常重要。以平常心看待人生、对待学习，能使他们稳步向前、不向命运低头；学会在阴影下看到阳光，将使他们变得更加坚韧不拔、乐观向上；学会感恩，将使他们变得更加成熟、勇敢。《80个故事助你心智美》将使青少年懂得什么是幸福，幸福在哪里。

高尚的人格对青少年的整个人生都至关重要。高尚的人格能帮助他们赢得朋友、获得别人的尊重、在社会上赢得一席之地。“高尚的人格”不仅仅是要诚实、真诚，还要学会懂得人生的甘苦，学会尊敬长辈与老师等。《80个故事助你塑人格》不仅仅教育青少年完善自身的人格，更重要的是告诉了他们许多做人的道理。

青少年是祖国的花朵，纯洁善良是他们天生的品性，但认知能力弱却是他们

的劣势所在。辨别人世间的真与假、善与恶等都需要青少年有一定的认知能力。我们在《80 个故事助你明认知》中晓之以理、动之以情，把该如何认知的道理以故事的形式展现在青少年读者面前。

如今的青少年得到的宠爱相对较多，这就给他们造成了一种错觉：仿佛“我”是天下“第一人”，爸爸、妈妈、爷爷、奶奶等都得以“我”为“中心”、为“我”服务，“我”则可以“骄横跋扈”、可以把任何话当成耳旁风。这些错觉及其导致的行为后果其实是在伤害所有爱他的人。在青少年没有成人自立之前，所有的需求都是亲人付出劳动换来的。从这个层面上来说，青少年更应该体贴关爱他们的爸爸、妈妈等亲人，更应该懂得尊敬关心他们的老师、同学和朋友。只要付出自己真挚的爱心，就会换回更多的关爱，好好看看《70 个故事帮你理情感》吧！

让青少年学会与人沟通是《80 个故事教你巧沟通》的目的所在。社会是一个纷繁复杂的社会，人也分各式各样的人。有效地与人沟通，把我们的诉求、愿望、情感等信息成功地传达给别人其实是一门艺术。如果能熟练地掌握一些人际沟通的技巧，我们在与别人相处时就会轻松许多，而我们的诉求也就能比较容易被实现。同时，交谈是与人沟通的主要途径之一，良好的口才和语言表述能力有时能左右事情的成败，所以，我们将《90 个故事教你口吐莲花》独立成书奉献给青少年读者。

得体的礼仪不仅会给青少年带来综合素质的提升，亦能给青少年的健康成长带来无形的益处。良好的礼仪不仅能给别人留下懂事理、有礼貌的好印象，也能给自身带来愉悦和成就感。《100 个故事助你懂礼貌》从技巧与方式上告诉青少年如何去做一个彬彬有礼的人。《60 个故事助你身体健康》是一本关于健康方面的书籍——关爱健康、懂得健康，我们人人都要从小做起。

这套丛书的内容全部以故事的形式呈现给读者朋友们。虽然我们对书中的主人公进行了虚构，但事件、案情全部来源于我们真实的生活。书中一个个生动的小故事将引导青少年朋友们沿着正确的人生道路前不断进。

编 者

2010 年 11 月

目 录

第一章 日常饮食须注意	(1)
001. 王教授的“白”面粉	(3)
002. 劣质大米危害多	(5)
003. 小力买油	(9)
004. 不要变成“垃圾袋”	(12)
005. 地沟油和泔水油	(15)
006. 慎食酱油	(18)
007. 慎选陈醋	(21)
008. 无形的危害	(24)
009. 姥姥的追忆	(28)
010. 美丽之毒	(31)
011. 被践踏的传统美食	(34)
012. 盐的学问	(37)
013. 真假味精	(41)
第二章 饮料酒类不可贪	(43)
014. 少喝“人造水”	(45)

015. 慎食冷饮.....	(49)
016. 远离饮料.....	(53)
017. 洋垃圾.....	(56)
018. 酒的功过.....	(59)
019. 牛奶的“奥秘”	(62)
020. “大头娃娃”	(65)
021. 四类茶.....	(68)
022. 真假“龙井”	(72)
023. 妈妈买茶.....	(76)
 第三章 果蔬有毒须慎重	 (79)
024. 新毒蔬.....	(81)
025. “天然”的秘密	(84)
026. 畸形的番茄.....	(87)
027. “硫磺竹笋”	(90)
028. “植物肉”喊冤	(93)
029. “白”粉丝	(95)
030. 海带之谜.....	(98)
031. 胖豆芽	(100)
032. 生姜的故事	(103)
033. 苏丹红一号	(105)
034. 水果中毒事件	(107)

第四章 过量食肉害处多..... (109)

- 035. 吃肉的学问 (111)
- 036. 腌腊肉的学问 (114)
- 037. “太仓牌”肉松 (116)
- 038. 金华火腿 (119)
- 039. 垃圾肉 (122)
- 040. 小睛食鱼历险记 (125)
- 041. 水发货 (128)
- 042. 肥胖的隐情 (130)
- 043. 注水鸡鸭 (132)

第五章 好习惯伴健康成长..... (135)

- 044. 拒做“胖墩”有妙招 (137)
- 045. 苗苗的坏毛病 (140)
- 046. 眼睛的学问 (142)
- 047. 护鼻常识 (144)
- 048. 如何保护耳朵 (147)
- 049. 改掉坏毛病 (150)
- 050. 正确看待美丽 (153)
- 051. 别忘了让大脑休息 (156)
- 052. 勤洗勤换讲卫生 (159)

第六章 享受运动最重要	(161)
053. 一天运动知多少	(163)
054. 如何运动才健康	(166)
055. 运动护眼有学问	(169)
056. 运动后的保健	(171)
057. 运动受伤的处理	(174)
058. 乒乓的运动健康经	(177)
059. 游泳安全第一	(180)
060. 体育锻炼好处多	(182)

第一章

日常饮食须注意

“病从口入”，这是千百年来人们总结出来的健康真理。我们知道，日常饮食为我们提供能量，一日三餐吃不好，就会没有精神，日久就会生病。我们的日常饮食过程，是一门纷繁复杂的系统工程。食品从生产、运输、采购等环节中都有可能出现问题，如果我们不认真甄别，那么买回去的食品就可能危害我们的身体。本章以故事形式简要列举几种食品可能会给我们带来的危害。





王教授的“白”面粉

健康导读

可是，到了大学时，王教授的食面习惯不得不有了转变，从经常吃到尽量少吃，有段时期基本不吃。因为当时有媒体报道，市场上出现“滑石粉面粉”，某大城市市场上大量的面粉被掺入滑石粉，25 千克一袋的面粉竟掺入 4~5 千克滑石粉。滑石粉可不是珍珠粉，人摄入后会伤肝、伤肾，还会患结石。



优美故事

王教授读高中时，学习一门《生理学》课程。老师在讲述“胃”一章时打了一个生动的比喻：人的胃就像一部磨子，一生中担负着“磨”的责任。石头做的磨子也会磨钝，何况血肉之躯——胃！老师还说，我们平时尽量不要增加胃的负担，这是保护胃最基本也是最重要的方法之一，吃较软的食物与较硬的食物相比，前者胃的负担轻，后者则重。

自此，王教授就喜欢上了面食，因为面食柔软，不会增加胃的负担，起到保护胃的作用。在以后漫长的岁月里，王教授常吃菜汤面、葱油拌面、菜肉馄饨、花卷、馒头等面食。



可是，到了大学时，王教授的食面习惯不得不有了转变，从经常吃到尽量少吃，有段时期基本不吃。因为当时有媒体报道，市场上出现“滑石粉面粉”，某大城市市场上大量的面粉被掺入滑石粉，25 千克一袋的面粉竟掺入 4~5 千克滑石粉。滑石粉可不是珍珠粉，人摄入后会伤肝、伤肾，还会患结石。

后来，又是名目繁多的食品添加剂大泛滥。市场上出售的面制品，切面、馄饨皮子、包子、面包……普遍白得像新刷的石灰墙。某报曾载文指出：“面粉太白有‘险情’”；同时援引有关专家对消费者的告诫：“面粉偏白不宜食用。”因为面粉过分白是超量加入增白剂所致，有的甚至加入了“吊白块”。王教授发觉买回来的切面、馄饨皮子硬，煮面的面汤如清水，不像以前那样稠浓。王教授一怕超量增白剂，二怕“吊白块”，三怕滑石粉，于是只好无奈地对一向喜爱的面食说声“拜拜”了。

直到有一天，听到广播里的一则消息，王教授才对面食的态度有了新的改观。消息说，一家大型国有面粉厂联合几家兄弟厂，向全市所有的同行发出倡议：严格按照国家标准生产面粉，以对广大消费者的健康负责。倡议深深地感动了王教授。这家企业做了一件大好事，它不但自己严格按照国家标准生产，还劝导和带动其他同行这样做。自此，王教授又恢复吃面食的习惯。当然，王教授只购买用该厂面粉作原料的面制品，或直接购买该厂“雪雀牌”小包装家用面粉，自己动手制作。



当人们脱离贫困、走上小康以后，选择食物应以安全、卫生为出发点，以养生、保健为目的。面食就应该回避过分白，应选择遵纪守法的企业严格按国家标准生产的面粉及制品。



劣质大米危害多

健康导读

奶奶将信将疑地把鼻子凑了上去闻了闻，很香，但香中有股刺鼻的怪味，又细闻，飘香的大米竟有一股哈喇味。奶奶再过去看看刚才淘过的大米，仿佛一粒粒都变了模样，变得微微泛黄，有的已经涨得很大了。

优美故事

著名农业科学家袁隆平在《农业报》上著文说，“要高度重视粮食安全，如果粮食安全得不到保障，社会稳定就得不到保障，广大人民群众的生活也会受到影响。”袁先生把保障粮食安全提到关系社会稳定的高度，可见粮食安全多么重要啊！

一天，李莉起床很晚，磨磨蹭蹭接近中午了，肚子早已饿得“咕咕”直叫了。

“奶奶，还不做饭啊，饿死人了啊！”莉莉有气无力地说道。

“你先淘点米，把米饭焖上。我择完菜去切肉！米在客厅的袋子里，我早市



刚买的，米特别好！说是今年的新米。”奶奶从厨房应声道。

“还让我淘米，烦死人了！”莉莉不情愿地拿只碗奔向了客厅，“奶奶，你今天买的米真好，油亮油亮的，还特香！”莉莉在客厅里叫起来，仿佛有了些精神，“呵呵！新米就是不一样啊！”

“那可不是？这米还比别的米贵了些呢？我给两块二都不卖，后来我软磨硬缠两块五买的，别处都三块多呢？”奶奶有些得意地说。

莉莉拿碗在袋子里舀了满满一碗，倒进了电饭锅，在水龙头下接了些水，登时水面上漂起了一层油花，莉莉也没细看，伸手把米搅了搅，感觉手上滑滑的，“奶奶，你又没洗净电饭锅，又那么多油？”莉莉嘟囔道。

“什么？你这死丫头又瞎说什么，电饭锅哪来的油？又没焖肉”奶奶高声道。

“就是有油，你看这淘米水上都是油！”

“我看看，”奶奶将信将疑地走过来，“好像是啊？怎么能有油呢？”奶奶自言自语道。“莉莉，你再去舀些米来。”

莉莉又拿了另外一只碗，去客厅重新舀了半碗米。奶奶拿到阳台，借着阳光仔细看了看，又用手摸了摸，油油的、滑滑的，“不对，这米上好像有油，”奶奶将信将疑地把鼻子凑了上去闻了闻，很香，但香中有股刺鼻的怪味，又细闻，飘香的大米竟有一股哈喇味。奶奶再过去看看刚才淘过的大米，仿佛一粒粒都变了模样，变得微微泛黄，有的已经涨得很大了。

“这个王八蛋，这不是骗人吗？”奶奶气愤地说道，“我去找他去，亏着没让我孙女吃上呢，谁知道吃了会怎样呢？”

“是的，奶奶，我老师也曾经讲过，在‘世纪之交’时，市场上出现了轰动全国的‘毒米’事件。当时一些米老板、米贩子使用对人体有毒的矿物油将陈旧、劣质的大米，染改成看上去明亮、新鲜的大米销售，坑害广大消费者，我还不信呢！”莉莉有些激动，“当时我从电视报道中看到一居民淘米时油迹斑斑的手掌，及浮满油花的淘米水，没想到，我们今天这米就是，一点也不会错！”

“走，找他们去！这帮黑心鬼！”奶奶和莉莉都受到很大震动。后来，米贩子不仅退了奶奶所购的大米，也答应把这个批次的所有的大米全部退掉，并优惠给奶奶重新换了一袋新米。



近年来，市场上还曾出现过“绿色大米”。一些米老板、米贩子使用化学色素或将绿颜色植物捣碎取汁，将大米染成绿色后销售，欺骗消费者，说是什么“高科技新品种大米”，以卖得高价钱。

一次，我去买鱼，没有购买大米的意思，当我路过粮油摊位时，窜出一小姑娘，挡住了我的去路，笑嘻嘻道：

“大哥，我们这有有机米，您过来看看！”

“什么有机米？”我怀着好奇，跟着小姑娘进了她的摊铺，“我可从来没听过什么有机米。”

“您看看，”小姑娘拿出了一袋包装非常精致的大米，我看到上面标示“有机大米”字样，我笑了笑说，“小姑娘，你知道这‘有机大米’是假的吗？”

“大哥，您可不能乱说话啊！”小姑娘好像被触到了痛处，“我们哪敢卖假货啊？不想干了吗？”她哪里知道我已从媒体上看到信息：我国从没有研究、种植“绿色大米”，市场上出现的绿色大米一概是假的。

“你看看你的有机大米是绿色的，世界上现在还没出产过绿色的大米呢！”我严肃地说，“赶紧查一下你的进货渠道，不要卖这东西了，别人吃病了可要过来找你的！”

“不可能，卖这东西的也不是我这一家，你往里走走看！”小姑娘振振有词，“这是新出的你不知道！”

“我告诉你，世界上从来没有培育出绿色的大米，这大米是用色素染成的，往大米中掺加色素属违法行为，绿色的大米是不允许销售的。”我郑重地警告道。

“你知道吗？一敬老院的多名老人突然出现严重腹泻等中毒症状，经检查是食用了霉变大米而引起的，把霉变大米染成绿色一是掩盖了劣质大米的本性，二是变成所谓的‘有机大米’坑害别人。

“后来你知道怎样了吗？该市卫生监督部门查实卖主出售不符合食品卫生标准大米的违法事实后，对其下达了行政处罚决定书。老板也表示完全承认，知错即改，心甘情愿接受处罚，并回收所有的‘问题大米’，你也好好考虑一下吧。”我似乎有些苦口婆心。



那女孩耷拉着脑袋一声不吭，等我过几天再路过那个摊位时，绿色大米好像已经不知去向了。



这几个事例说明，我国粮食生产的形势是很好的。粮食丰收了，陈粮陈米也就多了，如果保管不当，就有可能发生霉变。一些米老板、米贩子就打起了陈粮陈米的主意，廉价购进，通过做手脚、搞“美容”，将陈粮陈米“推陈出新”，让消费者受骗上当。

