



QIANWANG WEISHENME



· 学生版 ·

千万个为什么 卫生保健

(一)



14

长春儿童出版社

·学生版千万个为什么·

卫生保健

(一)

本书编委会编

长春儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生版千万个什么. 陈国勇 主编. 长春儿童出版社. 2003. 2

书号 ISBN 7-80613-265-1/ I .227

I .学生... II .版... III .千万

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 082275 号

学生版千万个什么

主 编:陈国勇

长春儿童出版社

长春印刷厂

开本:787×1092 1/32 印张:212.5

版次:2003 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1-5000 套

书号 ISBN 7-80613-265-1/ I .227

定价:(全套 50 本)428.80 元

目 录

为什么睡觉要向右侧卧？	(1)
为什么不要蒙头睡觉？	(1)
为什么孩子会得佝偻病？	(2)
为什么孩子愈小睡觉时间愈长？	(3)
为什么都是一样年龄，个子不一样高？	(3)
为什么孩子肚子疼不能随便吃止疼药？	(4)
为什么吃饭前后不要做剧烈活动？	(4)
为什么孩子晚上睡觉容易出汗？	(5)
为什么孩子要常到户外活动？	(5)
为什么孩子要常吃粗粮？	(6)
为什么香烟烟雾有碍孩子的健康？	(6)
为什么牙齿会烂掉？	(7)
为什么吃肝能治疗贫血病？	(7)
为什么说龋齿对人体有种种危害？	(8)
为什么要重视孩子刷牙？	(9)
为什么孩子要多吃点含钼食品？	(9)
为什么有些食品对眼睛有益？	(10)
为什么偏食会影响视力？	(11)
为什么孩子的肛门会痒痒？	(11)
为什么得了蛔虫病会肚子疼？	(12)
为什么孩子会得肠虫病？	(12)
为什么有的孩子没有肠虫病？	(13)
为什么治疗肠虫病要用安乐士？	(13)
为什么要重视孩子的眼外伤？	(14)
为什么孩子喝水要选择	(14)
为什么牛奶不要单独饮用？	(15)

为什么有些孩子会挑食和拒食？	(15)
为什么人要睡觉？	(16)
为什么有些孩子爱吃泥土、砖头、烂纸、墙皮等？	(17)
为什么3岁以后的孩子显瘦了？	(17)
为什么扁平足对孩子有影响？	(18)
为什么3岁的孩子会突然口吃？	(18)
为什么贫血的孩子多喝牛奶不好？	(19)
为什么常吃芝麻酱有好处？	(19)
为什么孩子和爸爸妈妈睡在一起不好？	(20)
为什么常吃街上的爆米花不好？	(20)
为什么说让婴儿多爬有许多好处？	(21)
为什么不要轻易切除孩子的扁桃体？	(21)
为什么说“黄豆赛瘦肉”？	(22)
为什么孩子会烂嘴角？	(22)
为什么要培养孩子良好的睡眠习惯？	(23)
为什么医生要给病人试表？	(24)
为什么人着凉就可能得病？	(24)
为什么孩子挑食不好？	(25)
为什么糖吃多了不好？	(25)
为什么要给孩子打预防针？	(26)
为什么吃了钙片、鱼肝油还得佝偻病？	(27)
为什么接种卡介苗前要做试验？种后有哪些反应？	(27)
为什么有的孩子总是吃手或咬指甲？	(28)
为什么有的孩子不停地眨眼、努嘴、耸肩？	(28)
为什么有的孩子晚上总是尿床？	(29)
为什么我们小朋友会长高，而老师却不长了呢？	(30)
为什么不能随地吐痰？痰从哪儿来？	(30)
为什么鼻子会闻味？而嘴却不能？	(31)
为什么老师让我们用鼻呼吸？	(32)
为什么吃饭时说话会呛着？	(33)
为什么人一冷皮肤上就会起鸡皮疙瘩？	(34)

为什么夏天很热，可是游泳时刚从水里出来会觉得很冷？ …	(34)
为什么夏天人的皮肤上容易长出小红点？ ……	(35)
为什么我们天天都要吃蔬菜？ ……	(36)
为什么早饭要吃好？ ……	(37)
为什么妈妈不让我多吃巧克力？ ……	(37)
为什么老师在我们吃东西时总让我们多嚼一会儿，不要着急呢？ ……	(38)
为什么米饭不能用水泡着吃？ ……	(39)
为什么老师不让我们用手指挖鼻孔？ ……	(39)
为什么人的眼睛能辨别出各种颜色？ ……	(40)
为什么人刚走进正在放映电影的礼堂里什么也看不见，可是过一会儿就能看见了呢？ ……	(40)
为什么人在不高兴时就不想吃饭？ ……	(41)
为什么早上刷牙了，晚上还要刷牙？ ……	(42)
为什么嗓子疼时，耳朵有时也跟着疼呢？ ……	(43)
为什么跑步后特别渴，老师却不让我马上喝个够？ ……	(43)
为什么有时大便特别费劲？ ……	(44)
为什么人在发烧时就不想吃饭呢？ ……	(45)
为什么小明得了水痘，我和他一起玩儿也得呢？ ……	(46)
为什么吃生鸡蛋不好？ ……	(47)
为什么小朋友特别容易患扁桃体炎？ ……	(47)
为什么人一哭就会流鼻涕？ ……	(48)
为什么洗手时必须要用肥皂？ ……	(48)
人的血是从哪儿来的？ ……	(49)
为什么有的小朋友容易患驼背？ ……	(50)
为什么小朋友的胳膊容易说白？ ……	(50)
为什么人在剧烈活动后不能马上停下来？ ……	(51)
为什么小朋友的心脏跳动比成人快？ ……	(52)
为什么小朋友从高处向下跳时，必须要用垫子？ ……	(52)
为什么要定时排尿？ ……	(53)
为什么有的小朋友会患弱视眼？ ……	(53)

为什么热天人就爱出汗？	(54)
为什么人要不停地呼吸？	(55)
为什么鼻子容易出血？	(56)
为什么挖耳是个坏习惯？	(56)
为什么小朋友容易烫伤？	(57)
为什么肠炎、痢疾常在夏秋季发生？	(58)
为什么胡萝卜炒着吃比生着吃好？	(58)
为什么洗脸时肥皂水进入眼睛会引起刺痛？	(59)
为什么舌头能尝出味道来？	(60)
为什么小朋友不能多吃油炸的食物？	(60)
为什么一般人右手的力气比左手大？	(61)
为什么午睡前要散步	(61)
为什么运动前要做准备活动？	(62)
为什么食物在热天容易变质？	(62)
为什么儿童肥胖未必健康？	(63)
为什么儿童不宜睡沙发床？	(64)
为什么有的婴儿“偏头”？	(64)
为什么对孩子不能罚站？	(65)
为什么母乳是婴儿最好的食物？	(65)
为什么婴儿断奶要选择好时间？	(66)
为什么不要抛扔和颠摇婴儿？	(67)
为什么婴儿腹泻时，要停止喂食？	(67)
为什么婴儿夜间啼哭？	(68)
为什么睡眠好，长得高？	(68)
为什么成人不要搂着孩子睡觉？	(69)
为什么常眨眼可能是病？	(69)
为什么营养不良会影响儿童智力发展？	(70)
为什么小女孩烫发不好？	(70)
为什么吃饭前不要训斥孩子？	(71)
为什么孩子的裤带不要系得过紧？	(72)
为什么儿童不宜常喝酸奶？	(72)
为什么不宜带幼儿到公共场所活动？	(73)

为什么吃零食无节制有损健康?	(73)
为什么脱下的衣服不要盖在被子上?	(74)
为什么冬天孩子的手和脸容易皴裂?	(75)
为什么患了感冒就闻不出味来?	(75)
为什么人人要有副整齐的牙齿?	(76)
为什么不能轻视沙眼?	(76)
为什么冷饮不可多吃?	(77)
为什么受了凉会泻肚子?	(77)
为什么人会生病?	(78)
为什么不能用果汁服药?	(78)
为什么要爱护眼睛?	(79)
为什么医生要使用听诊器?	(79)
为什么要理发?	(80)
为什么耳朵进了水不能掏?	(80)
什么是人的体质	(81)
体育锻炼为什么能增强体质	(82)
合理进行锻炼的几项原则	(83)
为什么锻炼前要做准备活动	(85)
怎样做准备活动	(86)
怎样进行自我监督	(87)
怎样偿还运动后的氧债	(90)
为什么刚睡醒不宜做剧烈运动	(91)
检查运动量是否适宜的两种方法	(91)
锻炼效果好坏与运动量有什么关系	(93)
人的体力有没有限度	(93)
为什么运动时间长了就会疲劳	(94)
为什么说没有疲劳就没有训练	(95)
为什么经常锻炼的人不易疲劳, 而且疲劳后体力容易恢复	(96)
少年儿童的解剖生理特点是什么	(97)
为什么少年儿童适于练短跑	(98)
少年儿童适合跑多长的距离	(99)

课间 10 分钟干什么	(100)
小学生参加哪些体育活动好	(100)
小学生上体育课时要注意什么	(102)
为什么小学生要特别注意坐立姿势	(103)

为什么睡觉要向右侧卧？

常言说：“站如松，坐如钟，卧如弓。”这卧如弓就是说睡觉的姿势。一般主张正确的睡觉姿势应该向右侧卧位，双腿微微弯曲，全身很自然的放松。

为什么要向右侧躺着呢？

这是因为心脏在人的胸腔里的位置是在左侧，而向右侧卧位会使大部分血液流向右侧，而减轻心脏的负担，有利于心脏的休息。

而肝脏是在人体腹腔的右侧，它是人体的化工厂，生产各种人体需要的物质，向右侧卧位，会使较多的血液流向肝脏，增加化工厂的原料，让肝脏生产更多的人体所需要的物质。

胃通向肠子的开口也在右侧，向右侧卧位能使食物顺利的运到肠子里。

当然睡觉的姿势不会是一个样子，一夜之间可能会变换许多次，主要是达到舒服的位置。还有许多孩子会出现错误的睡觉姿势，如趴着睡，这样会压迫心肺，爸爸妈妈和老师应注意及时纠正。

为什么不要蒙头睡觉？

科学家们做了一个小实验，把两只小白鼠分别放在两个瓶子里，一个瓶子是盖着盖儿的，一个是敞开口的。第二天发现，盖着盖儿的瓶子里的小白鼠死了，而敞开口的瓶子里的小白鼠还好好的活着。

这个道理很简单，盖着盖儿的瓶子里的空气与外界隔绝了，小白鼠把里边的氧气消耗完了，所以小白鼠就死了。而

敞口的瓶子与外界相通，氧气能得到不断的补充，所以里边的小白鼠不会因缺氧而死亡。

孩子睡觉用被子把头蒙住，和上边说的道理有点相似。棉被虽然不象玻璃那样一点不透气，但厚厚的棉被透气是很差的。我们人体吸进的是氧气，呼出的是二氧化碳。那么被窝里的氧气就会愈来愈少，二氧化碳会愈来愈多，再加上被窝里还有其它的气味，时间一长，不但睡的不踏实，醒后还会觉得昏昏沉沉，疲乏无力，头痛，头晕等。

所以，不要用被子蒙头睡觉，爸爸妈妈和老师发现后应给予及时纠正。

为什么孩子会得佝偻病？

佝偻病主要是3岁以下的孩子得的病，尤其是1岁以内的孩子最多见。病因是因为缺乏维生素D而引起的。为什么会缺乏维生素D呢。原因之一是日光照射不足。人的皮肤通过晒太阳，可产生维生素D，这是维生素D的主要来源。原因之二是维生素D食入不足。鱼、肉类和蛋类等含有丰富的维生素D。那么，孩子越小，到外面晒太阳的机会就越少，而且食物也很单调，比如：在正常情况下，妈妈的奶中维生素D和钙的含量是足够4个月内的婴儿生长需要的。但是，到了4个月没有给孩子加辅食，如菜汁、果泥、蛋黄等，饮食很单调，这就会使孩子缺乏维生素D。或从出生起就是吃牛奶，由于牛奶里的维生素D含量低于母乳，牛奶里的钙又不容易吸收，如果也没有及时补充维生素D，再加上婴儿时期缺少阳光照射等。以上多种因素都可以造成孩子维生素D缺乏而发生佝偻病。

为什么孩子愈小睡觉时间愈长？

因为刚出生不久的孩子是最不成熟的个体，各方面的功能都处于最幼稚的阶段，其中神经系统的发育最不成熟，主要的表现是容易疲劳，总是睡觉。还有则是孩子愈小，他的生长速度愈快，这是因为在小孩子体内有一种叫生长激素的物质在使幼小的孩子很快长大。而就是这种生长激素是在孩子睡眠时产生的最多，而在孩子醒了之后产生的就少。所以愈小的孩子，他愈需要更多的睡眠，产生更多的生长激素来使他长大，长成熟。

因此，出生后不久的孩子除了吃奶、排尿、排便的时间外，其它时间几乎都在睡觉。如：正常的新生儿每天要睡觉 20 到 22 个小时，而 7 岁的孩子每天只需要 12 小时的睡眠就可以了。

为什么都是一样年龄，个子不一样高？

小明和小刚都是 5 岁，可是个子却不一样高小明身高 100 厘米，小刚身高是 115 厘米。同年龄的孩子为什么有高有矮呢？有很多原因，如果孩子没有影响长个的疾病的话，那么主要原因是遗传、体格锻炼和营养等等。一般的说，爸爸妈妈个子高，孩子个子就高，爸爸妈妈个子矮，孩子个子就矮。但是小明和小刚则是例外。小明爸爸妈妈个子都高，孩子却个子矮，找医生看过，说这个孩子没有其它疾病，只是因为孩子的爸爸妈妈在孩子出生之后，没有重视孩子的营养，孩子得了营养缺乏病，使孩子没有得到正常的生长发育。而小刚的爸爸妈妈个子矮，小刚的个子却高，这是因为爸爸妈妈在孩子出生后重视了孩子的合理喂养，保证了孩子的足够的

营养和睡眠，再加上经常的体育锻炼，所以孩子得到了健康的生长发育。

所以说孩子的身高取决于父母的身高的说法并不是绝对的。

为什么孩子肚子疼不能随便吃止疼药？

孩子肚子疼的原因很多，如胃受了凉、消化不良、肠炎、肠套叠、痢疾和肠虫等等。如果发现了孩子肚子疼，不能立即给孩子吃止疼药。因为在没有诊断清楚孩子得的是什么病前先给孩子吃了止疼药，可能当时肚子不疼了，但病情的继续进展却被掩盖了，这样一来家长和老师就不容易及早发现孩子的病仍然在发展，耽误了诊断，失掉了早期治疗的机会，会造成不良的后果。比如孩子得了阑尾炎，最早出现的症状就是肚子疼，要是先给孩子吃了止疼药的话，孩子可能暂时肚子不疼了，但阑尾炎却在继续发展而没能及时发现最后化脓、穿孔，引起腹膜炎、败血症等。如果早期治疗吃药打针可能就好了，但如果失掉了早期治疗的机会，有可能做手术都不能解决问题了。

因此，在孩子肚子疼时，绝对不能随便乱吃止疼药。

为什么吃饭前后不要做剧烈活动？

孩子在剧烈活动后要稍休息一下再吃饭，饭后一段时间内也不要做剧烈活动。

这是因为剧烈活动会使孩子全身的血液到四肢的增多，而到内脏的血液减少。如果吃饭前进行剧烈活动的话，那么到胃肠的血液减少，胃液的产生就少，胃液中的消化酶产生的也少。人吃的食物都是靠消化酶消化后变成营养素才能使

人体利用的。如果消化酶产生的少了，就会发生消化不良，时间长了也就可能发生营养不良。如饭后立即进行剧烈活动的话，不仅消化液和消化酶会减少，影响食物的消化和吸收，还容易造成胃下垂等胃病。

因此，爸爸妈妈和幼儿园的老师们嘱咐孩子们在吃饭前后要安静活动，不要剧烈活动，道理就在这里。

为什么孩子晚上睡觉容易出汗？

许多孩子往往在刚睡着或快醒时头部出汗。爸爸妈妈很着急，认为孩子有病。其实，大多数孩子夜间出汗是正常的现象。这是因为孩子的整个身体正处于新陈代谢的最旺盛阶段，身体内代谢所产生的能量和身体内代谢排除的废物比成人要多的多。因此小孩子比大人容易出汗。又因为小孩子的中枢神经系统发育还不太成熟，兴奋和抑制的平衡较差，常常是处于兴奋状态，不容易安静下来，所以容易出汗。

如果孩子不仅夜间过多出汗，还伴有睡着后一惊一吓的，或者是手足抽动，就应该请医生检查一下，如果是没有以上症状的出汗，胡乱吃药是没有好处的。

为什么孩子要常到户外活动？

孩子除了合理的调配饮食外，还要坚持经常性的户外活动，积极的利用阳光和空气进行锻炼。因为阳光中有一种东西叫紫外线，我们人体的皮肤能通过紫外线制造一种我们身体需要的营养素，它叫维生素 D。可是房屋的一层玻璃几乎能挡住阳光中的全部紫外线。这样就是屋里阳光充足，也是没有紫外线的阳光。如果孩子不到户外活动，接触的阳光就少，那么身体内所产生的维生素 D 就减少，就有可能得佝偻

病。再有就是户外的空气新鲜，氧气含量比室内的氧气含量高，孩子的身体发育尤其是大脑的发育非常需要氧气，缺少氧气就会影响孩子的生长发育。

所以，孩子要经常到户外活动，接受阳光照射和呼吸新鲜的空气，这样既能使孩子长骨头，长牙齿防止发生佝偻病，孩子又能得到充足的氧气，紫外线还能杀菌消毒预防皮肤病。

为什么孩子要常吃粗粮？

从日常生活中观察，大部分孩子不爱吃粗粮，爸爸妈妈们甚至幼儿园的老师就想方设法给孩子买精米精面吃，这样可不好，因为精米精面在加工的过程中丢失了不少营养素，如果长期吃精米精面，就会造成某种营养素缺乏。如有一种物质叫“铬”，它是人体所需要的微量元素之一，是人体不能缺少的。可是精米精面中的铬含量极少，而一般面粉中含铬量却很高。

科学家们发现，凡是动脉硬化而死于冠心病的病人动脉中查不出铬，而死于其它病的病人，动脉中可查出铬。这说明缺乏铬可造成动脉硬化，血压升高，甚至发展成冠心病。精米精面中还缺乏其它营养素，如维生素 B₁、维生素 B₂ 等。所以要让孩子常吃些粗粮，是为了使孩子们体内各种营养素都不缺乏，从儿童时期就防止这类疾病的发生。

为什么香烟烟雾有碍孩子的健康？

现在吸烟的人愈来愈多，这对空气的污染也愈来愈严重。烟能使人得许多病，是人类健康的大敌。因为每毫升香烟烟雾中含 50 亿个有害颗粒，约有 1200 多种有害成份，绝大部分

对人体有害，如：一氧化硫，二氧化碳，毒性最大的是烟碱，又叫尼古丁。一支香烟含尼古丁 6 至 8 毫克，足可以杀死一只老鼠，20 支香烟中的尼古丁可以毒死一头牛，一滴纯尼古丁可以杀死三匹马。

吸烟的人吸入自己肺中的烟雾仅仅是一小部分，而绝大部分弥散在周围的空气中，毒害儿童。孩子经常受烟雾的刺激，就容易发生呼吸道感染，耳的感染，刺激眼睛造成视力减退，还能使孩子的活动力低下，到成人期还有得癌症的危险。

吸烟的父母们：为了您的和孩子的健康，赶快戒烟吧！

为什么牙齿会烂掉？

婴幼儿时期容易烂牙，医学上叫龋齿。龋齿又叫虫蚀牙。其实牙里并没有虫子，而是细菌在牙里作怪。我们吃东西以后，有一些食物残渣留在牙缝里或粘在牙面上。正常人的口腔里有大量细菌，如链球菌、乳酸杆菌等。由于没有养成早晚刷牙的习惯，使牙缝里常存有食物残渣，这就使细菌在里面繁殖发酵，产生一种破坏牙齿的酸，它使牙齿上出现窟窿，严重者牙齿就烂掉了。这就是得了龋齿。孩子的乳牙没有成人的牙结实，再加上孩子小不会刷牙，睡前再吃一些食物或糖等，孩子的牙齿就更容易得龋齿。

所以我们要教育孩子尽早的学会刷牙，养成早晚刷牙的好习惯，改掉睡前吃东西的坏习惯，还要经常锻炼身体，增强体质，这样就会减少龋齿的发生。

为什么吃肝能治疗贫血病？

孩子从出生到 7 岁缺铁性贫血的发病率较高。原因是这

个年龄的孩子正处在生长发育阶段，生长的愈快，铁的需要量也就愈大。食物中供给的铁不能满足生长发育的需要，就会发生贫血。一般从出生到六个月时，孩子从母体得到的铁已经用完。此时，由于孩子的消化能力弱，再加上饮食单调，从食物中得到的铁就可能不足，就会发生缺铁而导致贫血。

缺铁性贫血是因缺铁而发生，动物的肝脏中铁的含量较高，而且含的铁好吸收，好利用，所以吃一些动物肝脏能治疗缺铁性贫血病。

但是，如果孩子缺铁严重，光靠吃肝就不行了，还要靠药物来补充铁，而吃肝及增加其它辅食则为辅助治疗了。

为什么说龋齿对人体有种种危害？

龋洞浅，孩子并没有什么感觉。如龋洞深到一定程度，和牙齿中心的空腔相通，就会有细菌侵入，引起牙髓炎。此时，有剧烈的疼痛，就会影响孩子吃饭和睡眠，如治疗不及时，引起牙根发炎，牙床会肿胀，脸也会肿起来，严重的还会发烧。

龋齿能使牙齿破坏，甚至烂掉，直接影响咀嚼功能。如果食物嚼不碎，到了胃里会增加胃的负担，时间长了，胃也会出毛病。

有的孩子因为有龋齿常常用没有龋齿侧牙咀嚼，时间长了咀嚼食物侧肌肉发达，而龋齿一侧的肌肉因长期不嚼东西而造成废用性萎缩，使孩子的脸一边大一边小。

有的龋齿可能不造成以上危害，而是口腔里有龋齿，却引起身体其它部位出毛病，如眼睛发炎、肾炎等。龋齿造成的危害并不小，因此得了龋齿应早治，更重要的是积极预防龋齿。