

一束 奇怪的 来信



儿童科学文艺丛书





一束奇怪的来信

阿凡

科学普及出版社

内 容 提 要

这是一本专给少年儿童讲生理卫生知识的童话故事集。你想有一副健壮的体魄,你就要从小懂得卫生知识,锻炼身体,讲究卫生。比如:人害了沙眼,是不是沙子吹进了眼睛呢?肚子里的蛔虫是从哪儿来的呢?挖耳朵为什么不好?为什么会牙疼呢?鼻子有什么用?人为什么要睡觉?为什么挑食对身体有害?为什么吃得太饱会胃疼?等等,这些有趣的卫生知识问题,在这本书里都可以得到圆满的解答。

封 面: 张 伟

插 图: 庾笑洋 施 蔚

责任编辑: 金 泉

儿童科学文艺丛书

一束奇怪的来信

阿 凡

*

科学普及出版社出版(北京白石桥紫竹院公园内)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

中国科学院印刷厂印刷

*

开本: 787×1092毫米 1/24 印张: 3 1/3 字数: 71 千字

1981年3月第1版 1982年4月第3次印刷

印数: 60,301--86,300册 定价: 0.28元

统一书号: 10051·1003 本社书号: 0207

编 者 的 话

这是一套以小学中高年级学生为主要对象的科学文艺丛书。它通过各种文艺形式,生动活泼、形象有趣地介绍各种自然科学知识、科学成就,描述科学发展的绚丽远景;帮助儿童认识世界,启迪智慧,开阔视野,逐步树立辩证唯物主义的基本观点;引导儿童从小爱科学、学科学、用科学,立志攀登科学高峰,为建设社会主义现代化祖国而勤奋学习。

本丛书题材广阔,从蚂蚁蜜蜂到恐龙巨象,从石刀石斧到火箭飞船,从基本粒子到宇宙星空等,均有介绍。体裁也是多样的,如科学故事、科学幻想小说、科学童话、科学曲艺、科学散文、科学诗歌、科学小品等等。

这套丛书是由江苏人民出版社、福建人民出版社、科学普及出版社编辑出版的。我们热切地希望广大的读者和作者,特别是科学工作者、教育工作者,协助我们出好这套丛书,积极提出批评和建议,踊跃写稿,使这套丛书成为儿童喜爱的读物。

目 录

一束奇怪的来信——胃的故事——.....	1
谁也少不了谁——血液的故事——.....	9
不做瘪嘴老公公——牙齿的故事——.....	14
伤风病毒的话.....	20
是沙子吹进了眼睛吗 ——沙眼的故事——.....	22
肚子里的虫子是哪儿来的 ——蛔虫的故事——.....	28
耳朵痒痒怎么办 ——耳朵的故事——	33
小灰尘和鼻子大哥——鼻子的故事——.....	39
大云和小云的争论——睡眠的故事——.....	48
小梅花治病——营养素的故事——.....	56

一束奇怪的来信

——胃 的 故 事——

这里有一束奇怪的来信。收信人是一位小朋友，名字叫吕小明。他呀，不讲饮食卫生，乱吃东西，经常闹胃病，不是胃隐隐作痛，就是咕噜咕噜胀气。他的胃呀，实在受不了啦！于是给小明写了好几封信，向小明提出意见。小明经过医生治疗，又接受了胃的意见，注意饮食卫生，现在他长得可结实啦！

我们征得了小明的同意，把胃的来信发表在下面。你愿意读读吗？读一读吧，或许对你也是有帮助的。

第 一 封 信

亲爱的小明：

我是胃，在你的食道



下面。当你吃东西的时候，东西经过食道，就到了胃——我的身体里来了。你或许以为，我象个橡皮口袋，可以随便缩小或者撑大，所以当你看到好吃的东西，就大吃一顿，把我撑得胀鼓鼓的。不错，我是有弹性的，当我身体里没有东西的时候，我是缩着的，象一条弯弯的空管子；但当你吃下东西以后，我就会鼓起来。可是，我装多少东西是有限度的。你刚生下来的时候，我一次只能装一大匙、两大匙的奶。你现在已经十岁了，我就能装两、三碗东西。装多了，我受不了，就会出毛病的。

你或许会觉得奇怪，为什么会出毛病呢？

因为，我不光是装食物，还要干活。我干起活来，才有意思呐。你看见过蚯蚓吗？它爬行的时候，身子这么一伸一缩的。我也有这个本领。当食物进了我的身体，我就一伸一缩活动开了。同时我还会分泌出一种透明的液体，叫胃液，能帮助消化食物。我这么一活动，装在我身体里的东西，被推来撞去的，跟胃液混合在一起，慢慢就被磨碎了，成了象粥一样的东西，然后一点点流到小肠里去。

昨天是星期天，中午你们家吃水饺。这下，你捧起一大盆水饺就大吃起来。哎呀！这么多食物一下子都推到我这里来，我这小小的口袋被塞得胀鼓鼓的。我想要活动，要伸缩，可是我没有那么大的力气，我推不动。这么一大堆东西老堆在我身体里，送也送不走，动也动不了，时间长了，食物就发酵产生气体，把我胀得象个大气球，我真难受死了。以后，这样的情况多了，我就会生病，那时你就会觉得胃痛，或者吃了东西，就不好消化。日

子长了，你当然会面黄肌瘦。所以，小明，我希望你吃东西要有定

量，不要看到好吃的东西，就放开肚子大吃一顿。吃到七、八成，肚子有点饱的感觉时，就不要再吃了。那时就是我在告诉你，口袋快装满了。

今天这封信写得长了，就到这儿吧！

再见。

胃 上

二月三日

第 二 封 信

小明：

昨天半夜你肚子疼，拉稀了吧！告诉你，这是因为昨天晚上，你吃了凉馍和凉糯米饭的缘故。你知道，我和肠有个脾气，就是喜欢热，不喜欢冷。当你吃进热东西以后，我们活动得起劲，产生的胃液也多。当你吃进凉东西以后，我们就懒得动了，分泌的胃液也少了。胃液里有一种胃酸，能杀



死随着食物混进来的病菌。胃酸少了，病菌就死不了啦。病菌又不怕冷，它在凉食上住几天几夜也冻不死。这时候，我和肠就会发炎，你就会肚子疼，拉肚子了。

记住，少吃或不吃凉的食物。特别要注意吃了油腻的东西象饺子、油饼、炸糕等以后，不要喝凉水。

胃 上

二月八日

第 三 封 信

小明：

今天我要跟你谈谈，吃零食为什么不好？

你经常吃完饭以后，不多会儿功夫，又不停嘴地吃这吃那，不是糖葫芦，就是五香豆，葵花子，果丹皮……，实在没有什么吃了，你还偷偷地到盛白糖的罐里，掏这么一匙白糖，放在嘴里，津津有味地吃起来。

你这么做，嘴巴倒是挺舒服，可真是苦了我和肠子。你知道，吃一顿饭，嘴巴忙一、二十分钟，就完成了任务，可是我就得忙三个小时，小肠得忙六、七个小时。你刚吃完饭，我们正在不停地忙着消化食物，你的嘴里又在源源不断地送东西下来。这样忙得我应接不暇，疲劳不堪，没有调节的机会，得不到休息。日子长了，我当然会病啦！还有，每天，我分泌的胃液有一定的分量，你不停地吃零食，我就得不断分泌胃液，到你正式吃饭的时候，

哼，我分泌的胃液就少了。那时候，你就会吃不下饭，吃下去的，也不能很好消化。你想，这样你的身体不就会受到影响了吗！

还要提醒你，你吃零食的时候，总是用手抓。手上带着许多病菌和寄生虫卵，吃到肚里，人就会生病，比如痢疾、伤寒、蛔虫病、胃肠炎等。俗话说，“病从口入”，就是提醒我们注意，别让脏东西进到嘴里。

你想想，吃零食和用手抓东西吃有多么不好。我希望你改掉这个坏习惯。

祝你健康！

胃 上

二月十四日

第 四 封 信

亲爱的小明：

今天中午吃饭的时候，你和弟弟小红吵架了吧！就为了谁吃哪个稍微大一点的鸡蛋，你们俩都不肯让。按理，你是哥哥，你应该更懂事，应该让着点弟弟。可是你呀，真象个好斗的小公鸡，不但让，还把弟弟惹哭了，弄得奶奶也十分不高兴。这顿饭，你们都没有吃好。虽然你吃了那个比较大的鸡蛋，就这么多吃一口，可是鸡蛋的滋味却没有往常好，不知你感觉到了没有。一个人情绪好的时候，吃饭味道特别香，吵架了，心里不高兴，一肚子气，饭在嘴里就象木渣子似的，没味，也咽不下去。为什么

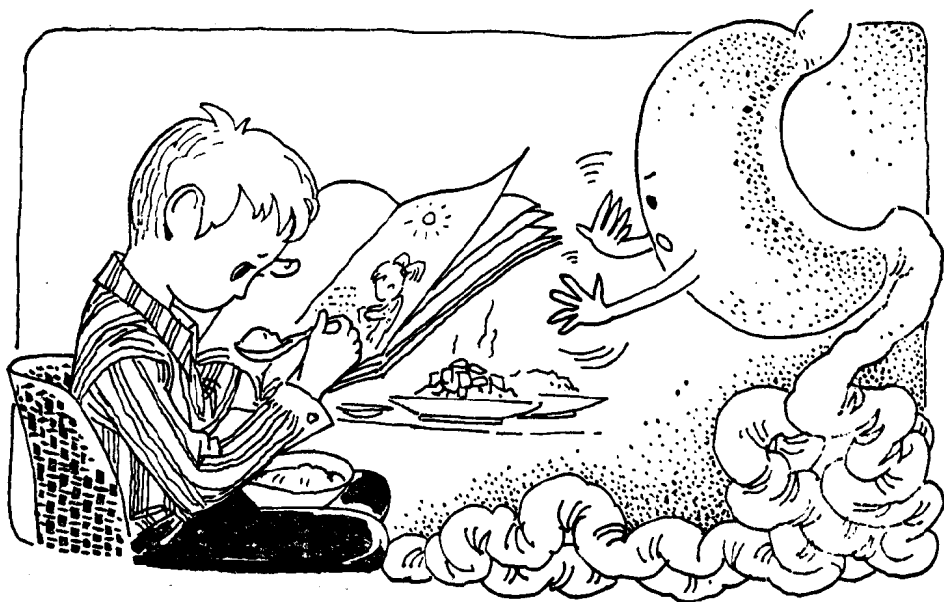
呢?这里也有科学道理。吃东西,要消化,就要依靠消化液帮助,比如嘴里的唾液,就是一种。但是消化液的分泌是受大脑神经控制的。心情愉快,唾液就分泌得多,象水似的往外流。伤心啦,生气啦,有了心事啦,用脑过度啦,脑神经受到了刺激,消化液的分泌就受到抑制,不能大量流出来,食欲就会消失,就不想吃东西,吃的时候也感到没味,这对消化是很不利的。

同样的道理,不能一面吃饭,一面看书,一心两用。这样吃下的饭不消化,看的书也记不住。长期这样,会发展成为慢性的消化不良。

希望你以后注意。

胃 上

二月二十日



第 五 封 信

小明，我的好主人，好朋友：

我心里十分高兴。你读了我给你的四封信以后，我觉得你注意了饮食卫生，并且与弟弟的团结也改进了。有一次，你弟弟要吃凉糯米饭，说加点白糖，又凉又甜，你说服了弟弟，热了以后才吃。还有一次，吃白菜肉丝炒面条，你是吃得那么香，我真担心，怕你又吃得太多了。可是当你吃到八成饱的时候，嗨，你说，“得停止啦！我的胃在对我说了：‘口袋快装满了’，再吃下去，它可受不了啦！”你知道我听了多高兴呀！现在，你也注意少吃或不吃零食，吃饭的时候，与弟弟团结得也很好，高高兴兴。你真是一个能听取意见的好朋友。

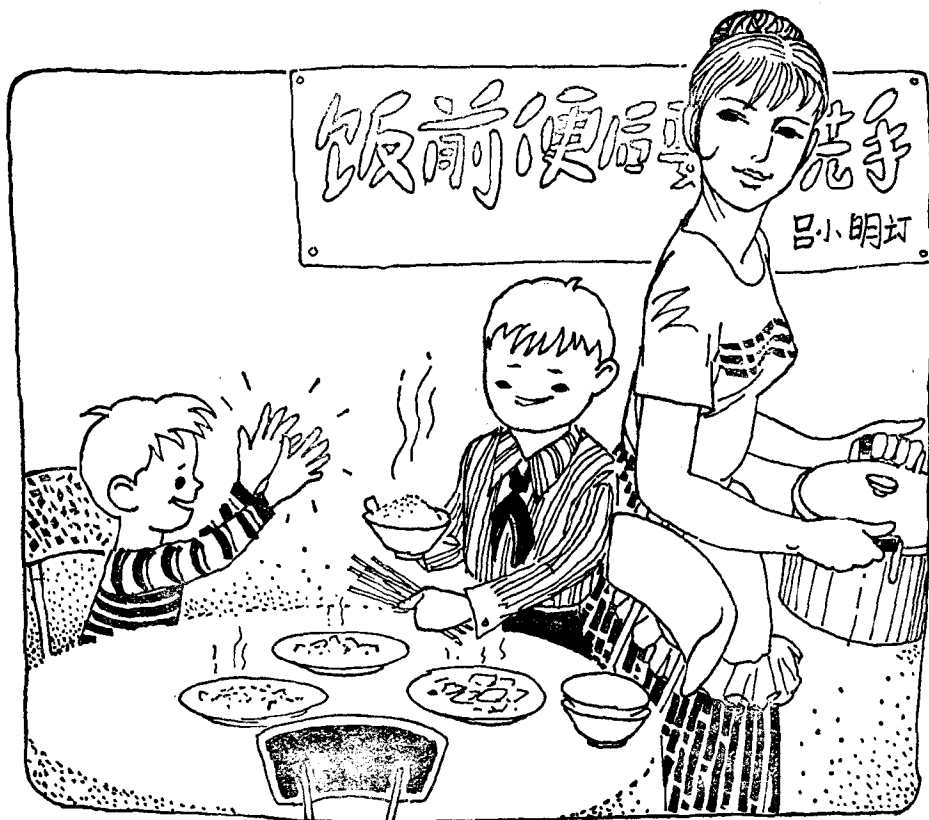
最后我再对你提出一个要求，就是吃东西要细嚼慢咽。你有时候吃东西，不好好嚼，脖子一伸，“咕嘟”一下，就咽下去啦！这样吃东西也是不消化的。你知道，嘴里有牙齿、舌头、唾液，吃饭的时候，它们都有任务。食物进到你嘴里以后，舌头就会把食物翻来翻去地调和着；牙齿开始咬呀，磨呀，把食物弄得稀烂；唾液呢，也从唾液腺里流出来帮忙，把食物拌成象粘粥一样的东西，再慢慢咽下去。这样才容易消化呢。你不好好嚼，大块大块的東西，囫圇吞下去，到了我这里，东西就一团团一块块地积塞起来，我非但不能把它们磨碎，自己还要受伤，生病。吃下去的东西，也消化不了，白白浪费了。

小明，亲爱的朋友，我给你的信就到此结束了。我祝你健康，好好学习，天天向上。

你的好朋友

胃 上

三月五日



谁也少不了谁

——血液的故事——

血液在血管里一刻不停地流，流过心脏，流遍全身。

血液里有红血球、白血球、血小板和血浆。除了血浆是液体外，红血球、白血球、血小板都是固体。他们的身体都是非常小的，要用显微镜才能够看见。

他们本来是好朋友，共同合作为人类服务。可是有一天，红血球和白血球吵架了，吵得很凶很凶。

事情是这样的：那天大家正在专心工作，突然白血球得意起来：

“你们知道，我是最勇敢的，不论怎样凶恶的敌人，象疟原虫、白喉杆菌……来侵害人体的时候，我总是出去和敌人作战，我把敌人包围住，消灭掉。我……嗨！我是身体里的边防军。”

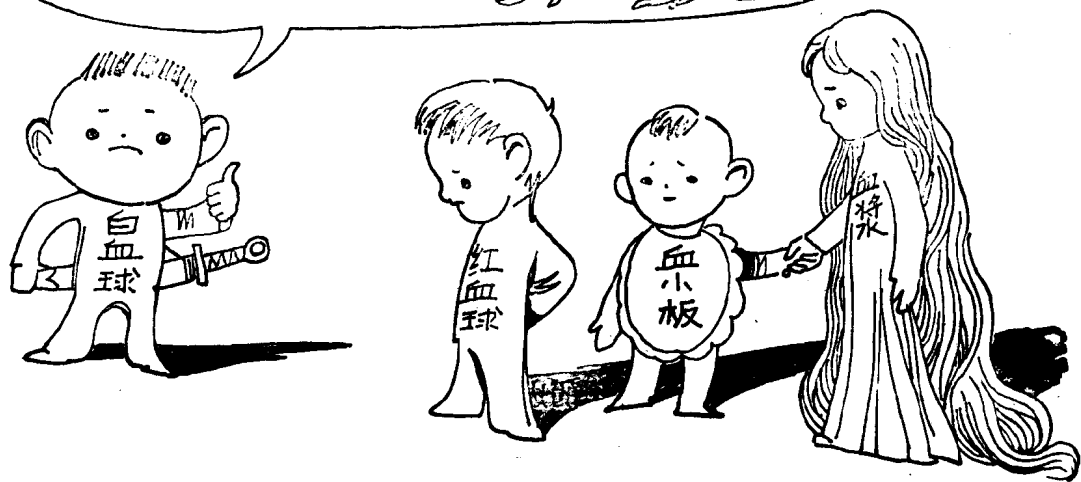
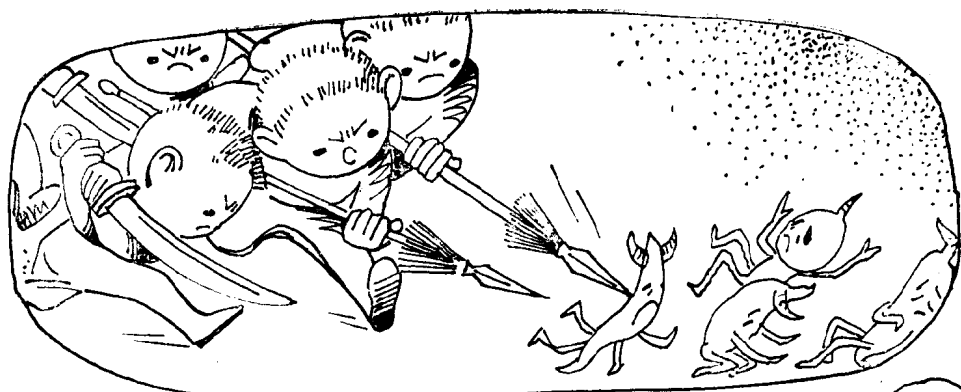
“你？你算什么？没有我，你还能活吗？”红血球不服气地叫起来。

“嘿！好大的口气！早几天，是谁把疟原虫杀死的？没有我，你早被他们打垮了。”

“可是人没有氧气能活吗？”红血球反驳说，“是我的血色素从肺里吸收了氧气供给全身的呀！没有氧气，人活不成，还有你吗？”

白血球说：“那你也就完了！”

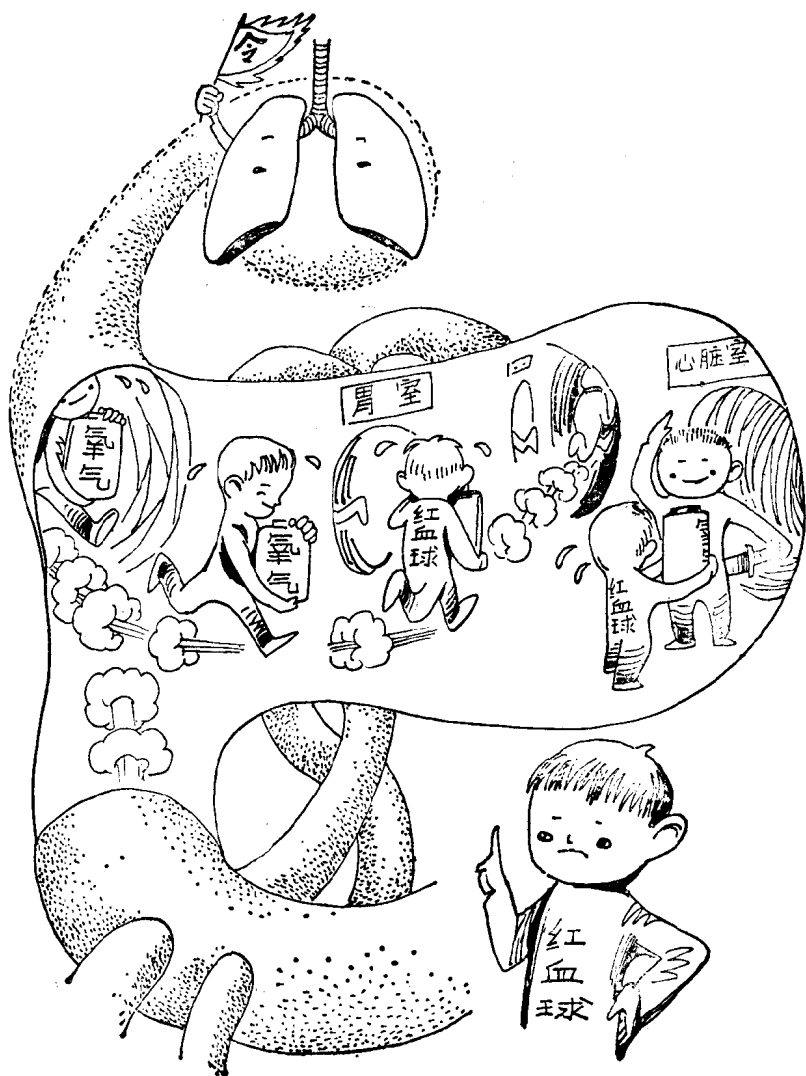
红血球说：“也许你先完！”



他们就这样争吵着。

血浆叹着气说：“唉！吵什么呢！谁也少不了谁！”一边看了看血小板说，“向血小板好好学习吧！他才不象你们这样得意忘形，骄傲自大哩！”

提起血小板，红血球想起了昨天的事。昨天，有个孩子的手指割破了，



血直往外涌,要不是血小板的牺牲精神,使血液及时凝住了,说不定红血球自己、白血球、血浆都会给冲跑啦。

白血球也正在想:“对! 血浆的话不错,谁也少不了谁呀! 就是没有血浆也不成,没有她,我们怎么会在血管里流来流去呢? 血浆从肝和肠里把蛋白质、葡萄糖……各种各样的养料吸收了,供给身体,又把废物带到肝脏,经过肾脏到膀胱,再从膀胱排泄到身体外面去。再来说红血球吧,他也的确是有他的用处呀!” 想着想着,白血球心里惭愧起来了。

