



TM

好奇斑点狗

趣味小百科

主编 灵子



健康的小秘密

江西美术出版社



好奇斑点狗

植物的小秘密 蔬果的小秘密
安全的小秘密 健康的小秘密
四季的小秘密 自然的小秘密
生活的小秘密 街头的小秘密
身边动物的小秘密
野生动物的小秘密



图书在版编目(CIP)数据

健康的小秘密 / 灵子主编. — 南昌: 江西美术出版社, 2013.4 (好奇斑点狗趣味小百科)

ISBN 978-7-5480-2039-4

I. ①健… II. ①灵… III. ①常识课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第051668号

好奇斑点狗趣味小百科·健康的小秘密

主 编: 灵 子

责任编辑: 黄润祥

企 划: 深圳书童文化 www.szstbook.com

装帧设计: 庞 果

出版发行: 江西美术出版社 www.jxfinearts.com

地 址: 江西省南昌市子安路66号江美大厦

邮 编: 330025

营销电话: 0791-86566127

经 销: 全国新华书店

印 刷: 温州益丰印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 1

版 次: 2013年5月第1版

印 次: 2013年5月第1次印刷

书 号: 978-7-5480-2039-4

定 价: 6.00元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有 侵权必究 本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

赣版权登字-06-2013-104

6.00元

ISBN 978-7-5480-2039-4



9 787548 020394 >

定价: 6.00元

亚马逊
amazon.cn

JD 京东
.COM

当当网
DANGDANG.COM

大豆油墨印刷, 无毒、安全、环保。

好奇斑点狗

趣味小百科

主编 灵子

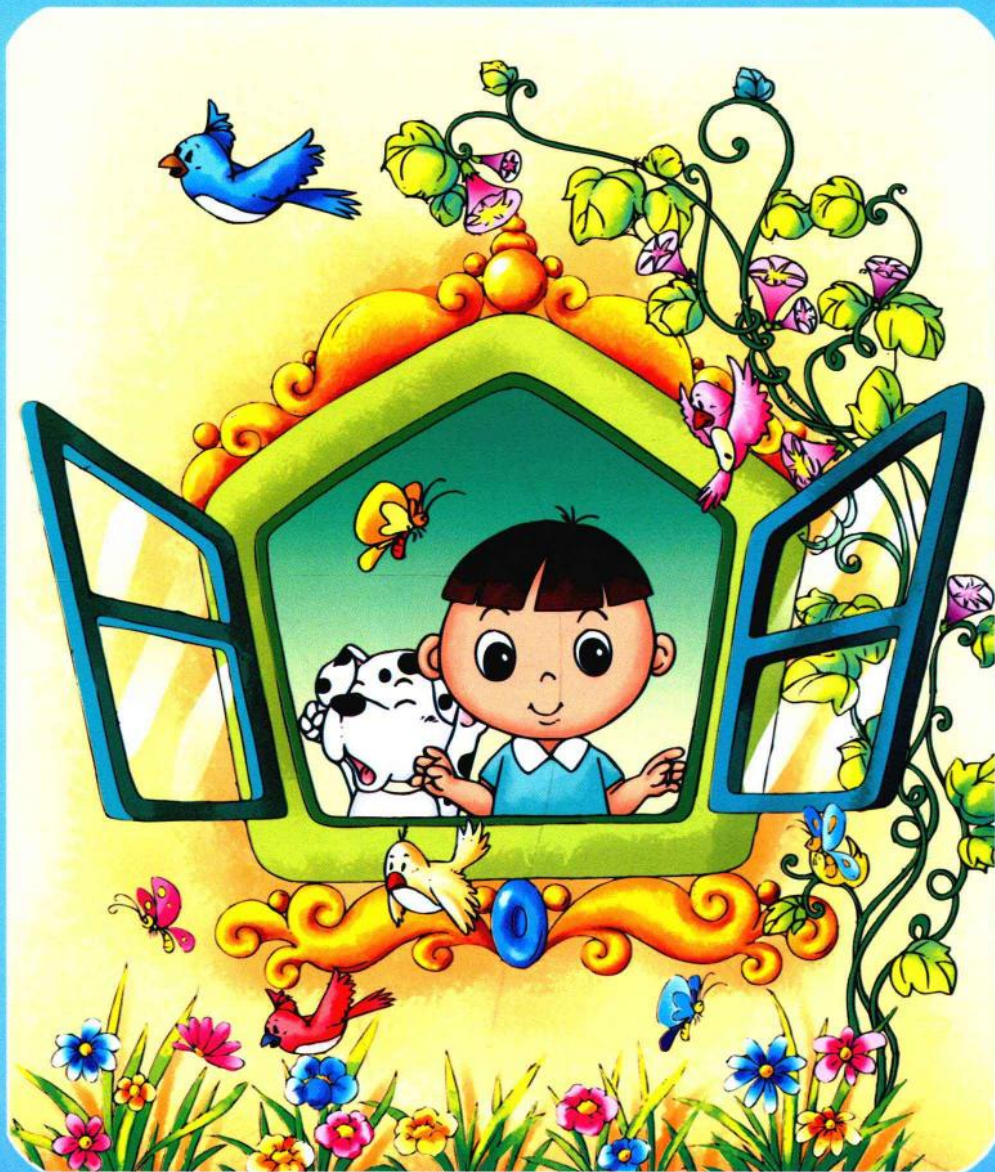


健康的小秘密

江西美术出版社

wèi shén me qǐ chuáng hòu yào dǎ kāi chuāng hu

为什么起床后要打开窗户？



wǎn shàng mén chuāng dōu guān de jǐn
1 晚上，门窗都关得紧
jǐn de
紧的。



wǒ men hū chū hěn duō èr yǎng huà
2 我们呼出很多二氧化
tàn wū zǐ de kōng qì hěn bù hǎo
碳，屋子的空气很不好。

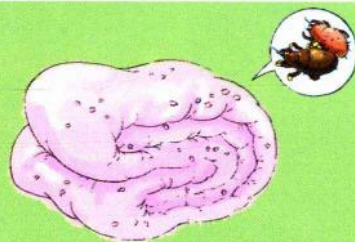


dǎ kāi chuāng hu xīn xiān de kōng
3 打开窗户，新鲜的空
qì jiù liú jìn lái le
气就流进来了。

qǐ chuáng hòu néng mǎ shàng dié bèi zi ma
起床后能马上叠被子吗？



bèi zi shàng yǒu hěn duō wǒ men de
1 被子上有很多我们的
hàn shuǐ hé pí xiè
汗水和皮屑。



rú guǒ mǎ shàng dié bèi zi shǐ qì
2 如果马上叠被子,湿气
sǎn bù diào róng yì shēng mǎn chóng
散不掉,容易生螨虫。



bǎ bèi zi tān kāi shǐ qì sǎn
3 把被子摊开,湿气散
le mǎn chóng yě bèi kě sǐ le
了,螨虫也被“渴”死了。

wèi shén me zǎo wǎn yào shuā yá

为什么早晚要刷牙？



rén měi tiān chī dōng xī yǎ chǐ

1 人每天吃东西，牙齿

会沾上很多食物残渣。



cán zhā liú zài yǎ chǐ shàng huì

2 残渣留在牙齿上，会

使牙齿长洞，嘴巴发臭。



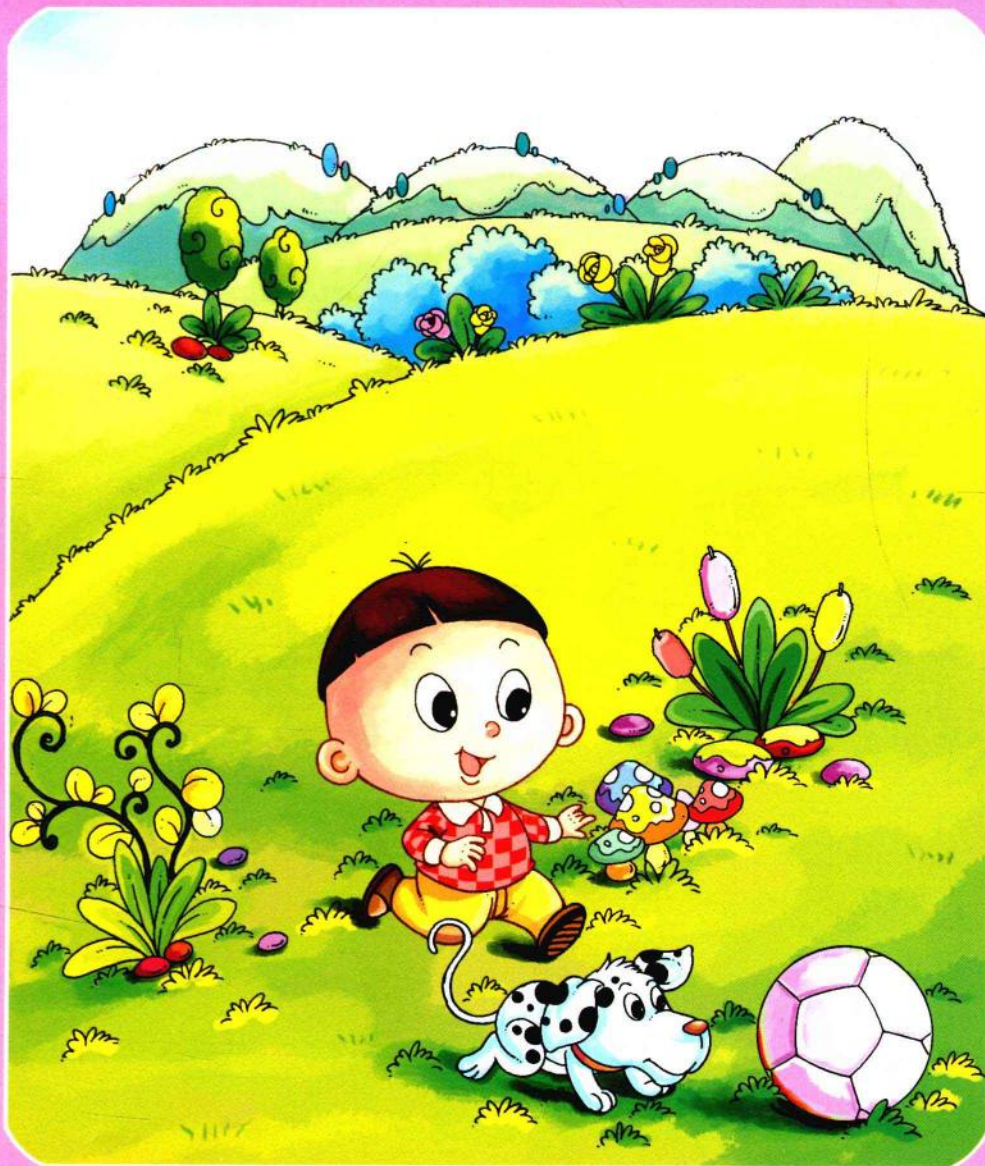
shuā yǎ néng qīng jié yǎ chǐ shǐ

3 刷牙能清洁牙齿，使

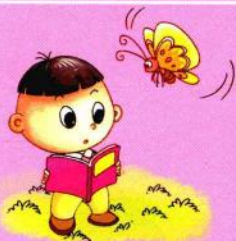
它不被虫子蛀坏。

duō zuò yùn dòng yǒu shén me hǎo chu

多做运动有什么好处？



yùn dòng shǐ shēn tǐ gèng qiáng zhuàng
1 运动使身体更强壮
yǒu lì
有力。



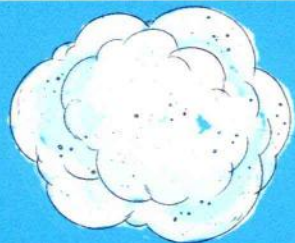
yùn dòng shǐ rén jīng shen hào xué
2 运动使人精神好，学
xí gèng zhuān xīn
习更专心。



duō jìn xíng hù wài yùn dòng duō
3 多进行户外运动，多
shài tài yáng shēn tǐ huì gèng jiàn kāng
晒太阳，身体会更健康。

wèi shén me wù tiān pǎo bù bù hǎo

为什么雾天跑步不好？



1 wù zhōng piāo fú zhe hěn duō duì rén
tǐ yǒu hài de dōng xī
雾中漂浮着很多对人
体有害的东西。



2 pǎo bù shí shēn tǐ huì dà liàng
xī jìn zhè xiē dōng xī
跑步时，身体会大量
吸进这些东西。



3 wù tiān kōng qì yě hěn shī shēn
tǐ de rè qì hěn nán sǎn fā chū qù
雾天空气也很湿，身
体的热气很难散发出去。

wèi shén me zǎo cān hē zhōu hǎo

为什么早餐喝粥好？



zǎo shàng qǐ lái rén de wèi yì

1 早上起来，人的胃一般是空的。



lěng hé yìng de shí wù huì cì jī

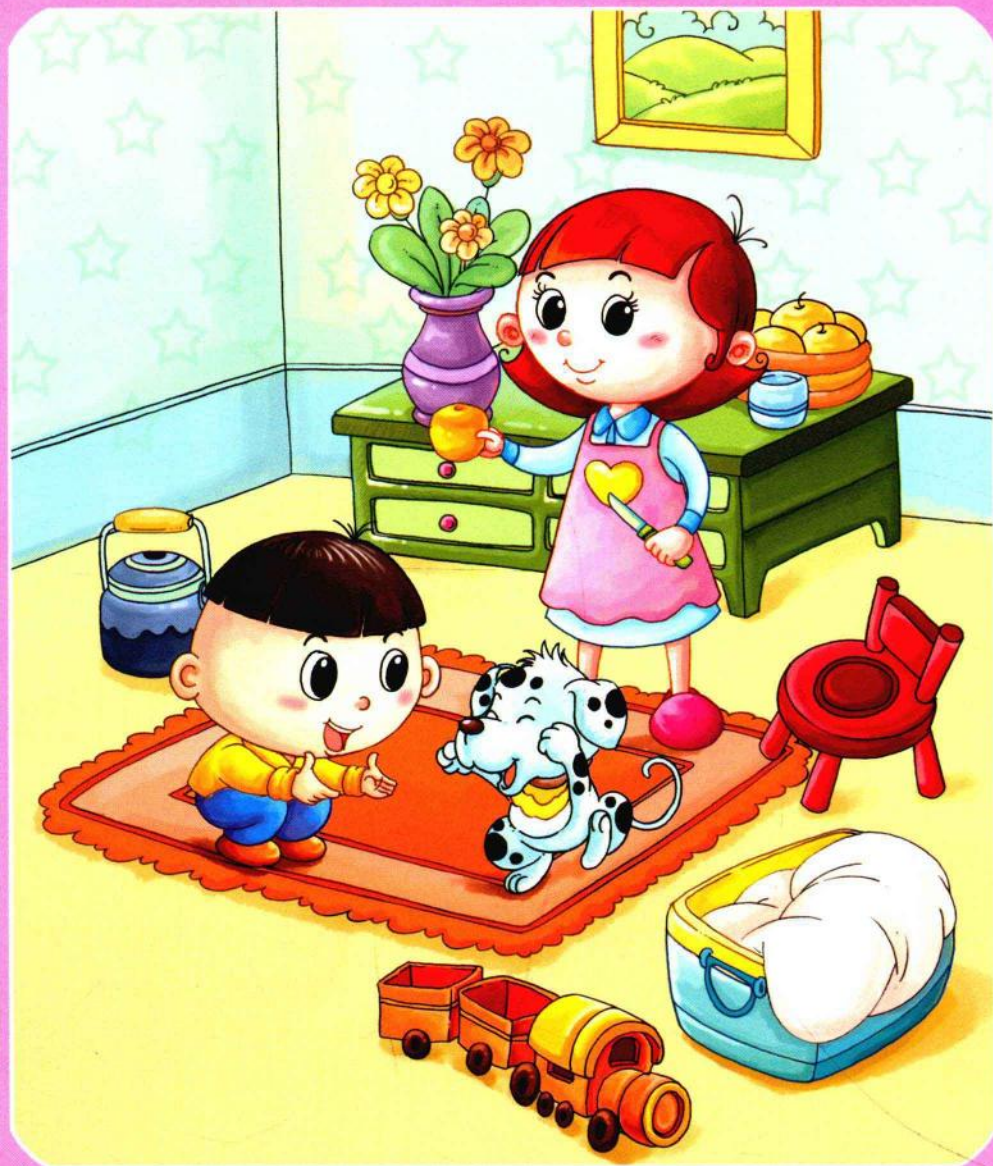
2 冷和硬的食物会刺激胃，加重它的负担。



zhōu hěn wēn hé bú huì shāng hài

3 粥很温和，不会伤害胃，而且营养丰富。

wèi shén me chī shuǐ guǒ yào xiāo pí
为什么吃水果要削皮？



guǒ nóng men shā chóng shí nóng yào
1 果农们杀虫时，农药
huì cán liú zài shuǐ guǒ pí shàng
会残留在水果皮上。



hěn duō xì jūn hé jì shēng chóng zài
2 很多细菌和寄生虫在
guǒ pí shàng
果皮上。



qīng shuǐ hěn nán bǎ guǒ pí shàng de
3 清水很难把果皮上的
wū zì xǐ diào
污渍洗掉。

bēi shuāng jiān shū bāo yǒu shén me hǎo chù

背双肩书包有什么好处？



yòng yí gè jiān bāng bēi shū bāo
1 用一个肩膀背书包，
zhòngliàng zhǐ huì yā zài yí biān
重量只会压在一边。



shí jiān cháng le jiān bāng huì yí
2 时间长了，肩膀会一
biān gāo yí biān dī shèn zhì huì tuó bèi
边高一边低，甚至会驼背。



shuāng jiān shū bāo ràng rén tǐng xiōng zǒu
3 双肩书包让人挺胸走
lù yǒu lì yú jiàn kāng chéng zhǎng
路，有利于健康成长。

huī chén jìn le yǎn jīng néng yòng shǒu róu ma

灰尘进了眼睛能用手揉吗？



róu yǎn jīng shí yǎn jīng lǐ de
1 揉眼睛时，眼睛里的
huī chén huì bǎ yǎn qiú mó huài
灰尘会把眼球磨坏。



shǒu shàng de xì jūn yě huì bèi dài
2 手上的细菌也会被带
dào yǎn jīng lǐ
到眼睛里。



lèi shuǐ kě yǐ chōng chū huī chén
3 泪水可以冲出灰尘。

wèi shén me chī dōng xī qián yào xǐ shǒu

为什么吃东西前要洗手？



shǒu dào chù chù pèng róng yì zhān

1 手到处触碰，容易沾上脏东西。



bù xǐ shǒu chī fàn zāng dōng xī huì

2 不洗手吃饭，脏东西会跟着食物被吃到肚子里。



chī le zāng dōng xī dù zi huì

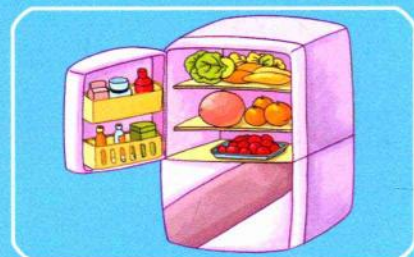
3 吃了脏东西，肚子会长蛔虫。

wèi shén me bīng xiāng lǐ de fàn cài yào jiā rè zài chī

为什么冰箱里的饭菜要加热再吃？



zài wǒ men de zhōu wéi dào chù
1 在我们的周围，到处
dōu cún zài zhe xì jūn
都存在着细菌。



bīng xiāng lǐ suī rán wēn dù dī
2 冰箱里虽然温度低，
dàn bìng bù néng shā sǐ xì jūn
但并不能杀死细菌。



zhǐ yǒu gāo wēn cái néng bǎ xì jūn
3 只有高温才能把细菌
shā sǐ
杀死。

wèi shén me bù néng tiāo shí

为什么不能挑食?



wǒ men de shēn tǐ yào jiàn kāng
1 我们的身体要健康，
xū yào hěn duō yíng yǎng
需要很多营养。



měi zhǒng shí wù dōu zhǐ bāo hán yí
2 每种食物都只包含一
bù fēn yíng yǎng
部分营养。



chī de shí wù zhǒng lèi duō yíng
3 吃的食物种类多，营
yíng cái huì quán miàn
养才会全面。

duō chī yú yǒu shén me hǎo chù

多吃鱼有什么好处？



yú hán yǒu fēng fù de wǒ men
1 鱼含有丰富的、我们
shēn tǐ suǒ xū yào de dàn bái zhī
身体所需要的蛋白质。

脂肪

少

多



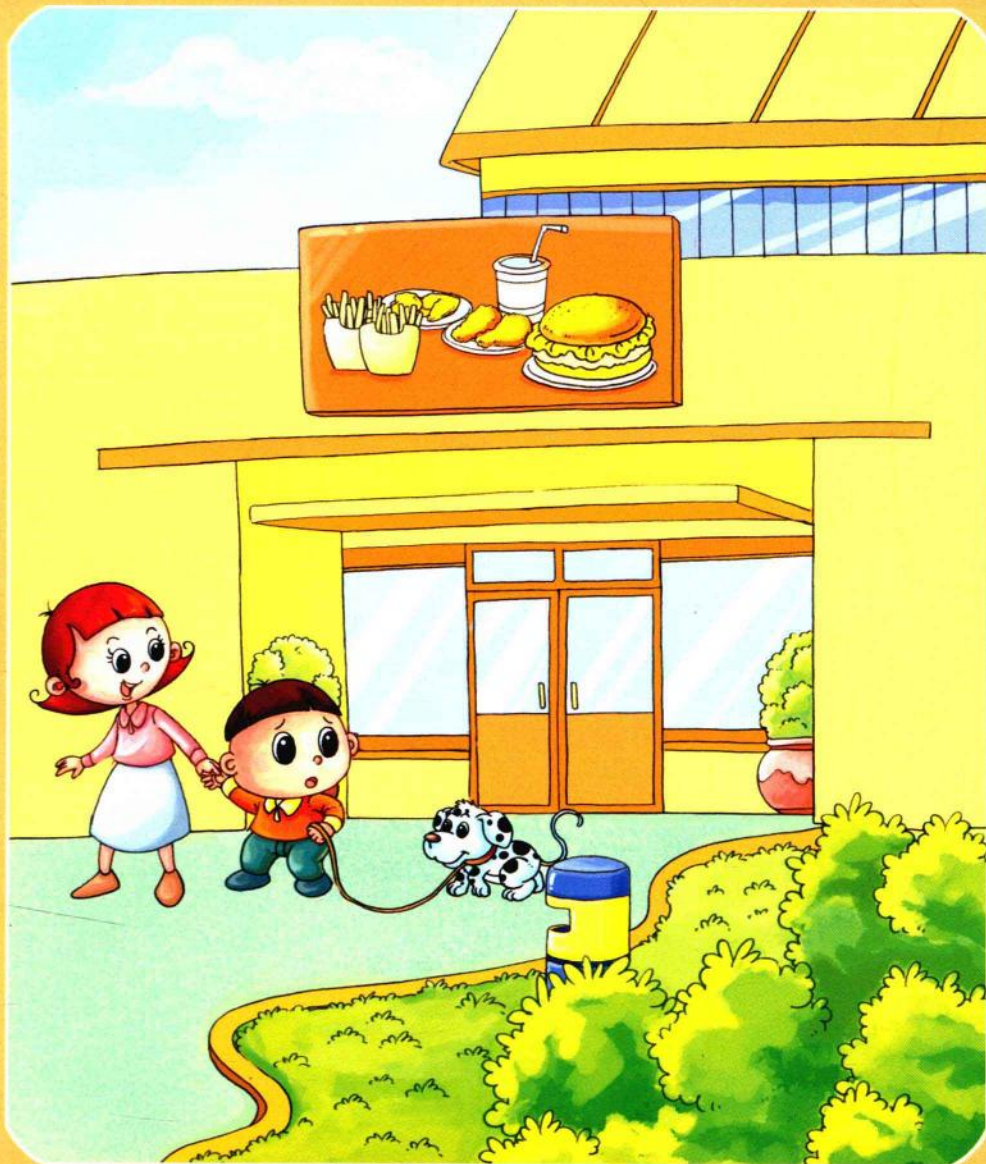
yú hán yǒu de zhī fáng hěn shǎo
2 鱼含有的脂肪很少，
bù huì ràng wǒ men zhǎng pàng
不会让我们长胖。



chī yú néng ràng wǒ men biàn de gèng
3 吃鱼能让我们变得更
cōng míng
聪明。

wèi shén me bù néng cháng chī yáng kuài cān

为什么不能常吃洋快餐？



yáng kuài cān lì yǒu hěn duō yóu zhá
1 洋快餐里有很多油炸
hé shāo kǎo shí pǐn
和烧烤食品。



zhè xiē shí pǐn duì shēn tǐ shí fēn
2 这些食品对身体十分
yǒu hài
有害。



cháng chī zhè xiē shí wù hái huì biàn
3 常吃这些食物还会变
de féi pàng
得肥胖。