

腊梅花

(体育卫生小故事)

刘谦 明连生 编写

蔡汝震 插图

人民体育出版社

腊梅花
——体育卫生小故事

刘谦 明连生 编写

蔡汝震 插图

人民体育出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1978年10月第1版 1978年10月第1次印刷

印数：1—300,000册

统一书号：7015·1658 定价：0.20元

写在前面的话

小朋友，打开这本小书，你们会碰到很多有趣的问题：小刚参加了一场足球赛，怎么突然变蔫儿了？以前胖墩儿那么胖，后来又不胖了，是怎么回事？嗓子渴得冒烟儿的时候，为什么不能吃冰棍儿？小燕天天练跳高，怎么成绩提高得不快呢？……

原来，锻炼身体还大有学问呢！

这本故事集，形象地告诉了小朋友们锻炼身体有哪些好处，怎样科学地进行锻炼，使大家懂得在各项体育活动中，应该怎样去做和为什么要这样做。

在少年儿童中树立爱科学、讲科学、用科学的风气，做好科学普及工作十分重要。本书试图用小朋友们喜闻乐见的故事形式，深入浅出地介绍一些运动生理卫生方面的知识。

小朋友，书中的小故事，都取材于你们自己

的生活，你们对这些故事和其中的小主人公，该不会感到陌生吧！

从小锻炼身体好。希望小朋友们在蓬勃开展的体育活动中，为革命更加刻苦地锻炼，把身体练得棒棒的，做德、智、体全面发展的革命新一代！

目 录

1. 跑到韶山去.....	1
2. 小刚蔫儿了.....	6
3. 胖墩儿不胖了.....	13
4. 小燕和小莺.....	18
5. 嗓子冒烟儿的时候.....	23
6. 晌午的故事.....	27
7. 小涛怎么啦.....	33
8. 这群小球迷.....	39
9. 跑楼运动员.....	43
10. 小勇长个儿了.....	49
11. 水上小哥儿俩.....	54
12. 小克的保证.....	61
13. 在街心公园.....	67
14. 冰上小伙伴.....	73
15. 一堂体育课.....	79
16. 一期墙报.....	85
17. 腊梅花.....	89



跑到韶山去

我们少先队员是不怕风雪严寒的腊梅花。在我们心里，根本就没有冬天。尽管现在寒风凛冽、滴水成冰，可是我们院的少先队员，全都参加了“北京——韶山”象征性长跑。

清晨，我们从院门口出发，沿着清水河，一直向东跑去。晨风抚弄着我们鲜红的领巾，小白杨列队把我们欢迎。

当眼前升起一轮红日，广播喇叭奏起《东方红》的时候，我们脑海里就出现伟大领袖毛主席那魁梧的身影，慈祥的笑容，我们耳边就回响着毛主席要我们

“身体好、学习好、工作好”的谆谆教导。一想到现在是向着韶山跑，我们浑身都感到热乎乎的。

跑在前头的小刚，穿着天蓝色的毛衣，戴着栽绒帽，帽耳没系好，跑起来忽闪忽闪的，就象鸟儿扇着翅膀。小英穿着白球鞋，系着花头巾，紧紧跟在后边。那一张张红扑扑的小脸儿，多象一朵朵鲜艳的报春花呀！

我们跑得不太长，也不太快。因为老师说了，我们少年儿童正处在长身体的时期，全身各器官、各系统还没发育完全，运动量不能太大。开始的时候，我们每天只跑500多米，现在，也不超过1000米。

每天到河边长跑的同学可多啦，有我们向阳院的，也有别的院的。老师每天都到河边来照看我们，随时讲些长跑知识，什么“要穿软底鞋，减少震动”啦，什么“跑完以后，要把汗擦干，换上干衣服，避免着凉感冒”啦，还有什么“运动量要逐渐地增加”啦……她还把我们每天跑的距离登记下来，累计我们跑了多少公里。眼看着离韶山越来越近，甭提我们有多高兴了！

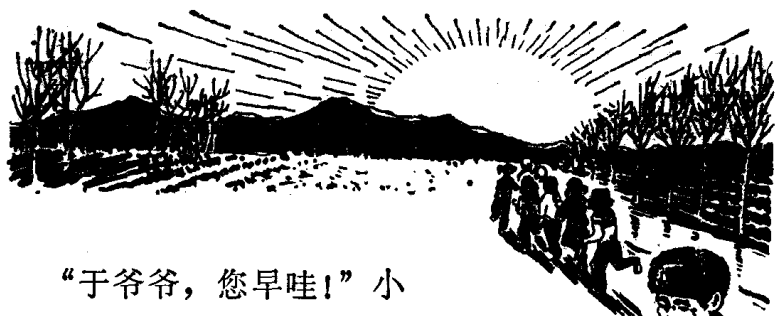
我们每天出发的时间都差不多，回来就不一样了。小英年纪小，刚上二年级，跑的距离短，她回来得最早。小刚上五年级了，他跑得远，所以回来晚一些。他哥哥小强上中学三年级了，回来得更晚。因为

他准备参加环城赛跑，每天都沿着清水河，跑到老远老远的地方去。老师说，每人每天跑多少，要根据自己的具体情况来定。体质好的，可以多跑一些；体质差的，就少跑一些。象小刚他哥哥，跑了好几年了，当然可以参加环城赛了。

我们院有没有不参加长跑的呢？以前没有，现在有一个，就是北屋的小丽丽。开始她也和我们一起跑，因为她太好强了，身体比我们弱，却硬要跟我们跑一样的距离，所以每次回来都累得“呼哧呼哧”的，连话都说不出来了。有时候还恶心，连上学都受了影响。这样一来，她姥爷就索性不让她参加长跑了。

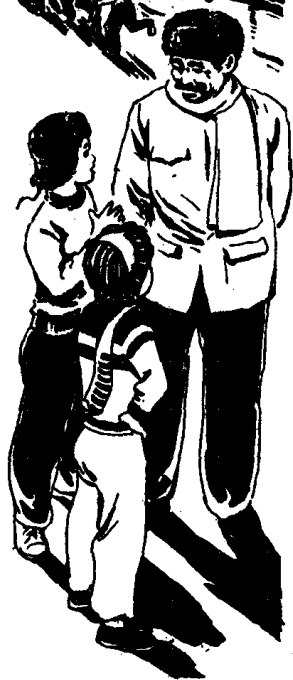
小朋友每次去叫小丽丽，她姥爷总是捋着白胡子说：“长跑可不是闹着玩儿的，丽丽都快累趴下了。这孩子岁数小，身体弱，不成呀！”其实，他说得并不对。老师说，少年儿童可以练长跑，只是跑的距离必须比成人短，特别要注意由少到多，由慢到快。丽丽要是少跑点儿，跑慢点儿，坚持下去，准没事儿！再说，我们这么多小朋友，年龄和健康情况也都不一样，可是打入冬以来，每天都跑，一个个都越跑越健康。小丽丽呢，最近一直没跑，倒感冒好几次了。

这天，小刚和我们几个大个儿的同学，在回来的路上，碰上了小丽丽她姥爷，正背着手在散步。



“于爷爷，您早哇！”小刚很有礼貌地问，“您怎么不让丽丽出来跑啦？”

于爷爷习惯地捋捋白胡子说：“嗨，她可不能跟你们比，这孩子太娇嫩，前些日子，跟你们一块儿跑，她受不了。这两天，她又感冒了。”



小刚抹了抹脸上的汗，说：“长跑可好啦！老师说了，坚持冬季长跑，不但可以增强体质，还可以使人适应寒冷的环境，防止伤风感冒。长跑对少年儿童的生长发育，好处可大啦！丽丽开始跑的时候，主要是运动量大了。以后注意点儿，准没事儿。还是让丽丽参加吧！”

于爷爷微微点点头说：“老师是这么说的，你们这么做的效果，也确实不错。再说，这长跑还满有政治意义，是向着韶山跑，对吧！”

“对，对，对！从北京到韶山。这叫象征性长跑。”小刚解释完了，跟着就问：“于爷爷，您同意丽丽参加长跑了？”

于爷爷痛痛快快地回答说：“行！叫她再试试！”

小刚一听这话，高兴地说：“好！这下丽丽可‘解放’啦，又可以跟我们一块儿向着韶山跑啦！”

一进院子，我们径直向丽丽家走去。这时，丽丽刚从被窝里钻出来。

我抢先说：“丽丽，你姥爷又同意你参加长跑啦！”

“是吗？”小丽丽美滋滋地说，“那太好啦！可惜我怎么也跑不过你们！”

“嗨，这有什么，长跑又不是比赛！你上次就因为不量力而行，才累成那样，以后注意就是了。”小刚又象在课堂上背书那样，学着老师的腔调说，“少年儿童，正处在长身体的时期。积极参加体育锻炼，能促进身体各个器官系统的生长发育。咱们从小把身体练得棒棒的，长大好为四个现代化多做贡献呀！”

小刚一边说，还一边比划，那神气活现的样儿，逗得我们都忍不住笑了起来。

小刚蔫儿了



头系蝴蝶结、身穿花衣裙的红红，是个爱美的小姑娘。爱美的小姑娘谁不讲卫生呢？就拿红红来说吧，她身上多会儿也不脏，就连兜里那条印着小熊猫的手绢，也总是平平整整、干干净净的。饭前洗手，早养成了习惯。要是没有洗烫过的瓜果梨桃，她才不吃呢。

这天是星期日，她正举着苍蝇拍在屋子里追打苍蝇。红红可讨厌苍蝇了！因为苍蝇浑身上下都是病菌，尽给人传染疾病，所以，红红见着苍蝇就打。

她正打得起劲呢，突然，“嘭”的一声，从门外飞进一只小足球。紧跟着，她哥哥小刚气喘吁吁地闯了进来。一见橱柜上的篮子里有几条鲜嫩的黄瓜，顺手抓起一条，就要往嘴里送。

“哥！”红红从小刚手里夺过黄瓜，忽闪着两只亮晶晶的大眼睛说，“这是姥姥刚买来的，有的都让苍蝇叮过了，你也不洗洗？再瞧瞧你这手吧，多脏呀！昨天吃西红柿的时候，妈就说过你了，怎么老忘？”

“去去去，姥姥说过，‘不干不净，吃了没病。’你懂什么呀？”小刚说着，索性又从篮子里挑了条大的，大口大口地吃起来。

“这话不对。”红红说，“你忘了上次姥姥这么说的时侯，妈妈还批评她了？”

“嗨，没事儿！昨天吃西红柿的时候，我的手比现在还脏，今天不也好好的吗？不干不净，吃了就是没病！”小刚一屁股坐在小足球上，边吃边说，“你瞧这黄瓜，顶花儿带刺儿，又脆又嫩，可好吃啦！”

“哼，好吃，好吃！别看你现在吃得香，不闹病才怪呢！”

“嘿嘿嘿……”小刚一边咧着咀笑，一边拍着自己的小胸脯，炫耀自己的身体说，“你瞧我这块儿，多足！简直是铜墙铁壁，什么病菌也进不去！”

“什么？铜墙铁壁？”红红指着小刚那塞得鼓鼓的咀，认真地说，“病菌就从这儿进去。”

正说着，姥姥进来了。红红告了哥哥一“状”。没想到，姥姥却不以为然地说：“嗨，以后注意点儿

就成了。哥哥比你皮实，没事儿！”

说着，姥姥提起篮子，到厨房做饭去了。

“快点儿做，姥姥！”小刚用脚把球盘到厨房门口说，“下午我还得去赛球呢！”

“成天价就知道玩儿，真没法儿！”姥姥唠唠叨叨地说，“吃饭坐着球，睡觉搂着球，走道踢着球，怪不得都叫你‘小球迷’……”

“姥姥，老师说了，参加体育锻炼可不是为了玩儿。”小刚把头探进厨房，一本正经地说，“锻炼是为了贯彻党的教育方针，做德、智、体全面发展的革命接班人！”

吃了饭没多会儿，一群小球迷就上家来把小刚叫走了。

傍晚，奇怪的事情发生了。

小刚回到家来，把球往地下一扔，就躺在床上，望着天花板发愣。小花猫倒挺高兴，一个劲儿地推着小刚的球玩



儿。玩够了，又蹿到床上，冲小刚“喵——，喵——”地叫。要是平常日子，小刚准会逗着它玩儿。可现在呢，小刚不但不理它，还烦躁地把它推到地下。

小刚这是怎么啦？姥姥和红红一见小刚蔫乎了，很有些纳闷儿。

姥姥猫着腰问：“太累了吧？”

小刚摇了摇头。

红红歪着头问：“踢输了吧？”

小刚瞪了她一眼。

这时候，正好妈妈下班回来了。她一见小刚无精打采地躺在床上，心想，今天怎么蔫儿了？不舒服了吧！她赶紧走到小刚跟前，用手背往小刚额上一贴：“哎呀，都烧成这样啦！红红，快拿体温表来！”

“瞧你，都快成小泥猴儿了！”妈妈从红红手上接过体温表，夹在小刚的胳肢窝里，责备他，“烧成这样了，怎么还出去踢球？”

“妈，他走的时候还是好好的呢。”红红仰起红扑扑的小脸儿说，“他又生吃苍蝇叮过的黄瓜了！”

“真不听话！还不如你妹妹呢！”妈妈生气地说，“‘病从口入’，我给你讲过多少次了？”

妈妈问他怎么不舒服，小刚有气无力地说：“头疼，肚子疼，不，哪儿都不舒服……”

妈妈抬起手腕看了看表，取过体温表，横在眼前一瞧，那根闪亮的水银柱都升到 39°C 了！

接着，小刚又往厕所跑了好几趟。

“赶紧上‘红医站’瞧瞧吧。”妈妈扶起小刚说，“怕是得痢疾了！”

让大夫一看，小刚果然得的是痢疾。看完病回来，妈妈叫他躺到里屋，并对红红说：“哥哥要隔离休息，你别到里屋去！”

这时，红红把中午发生的事情，一五一十地对妈妈说了。

“小刚呀，我说你这孩子，就是不听话。”妈妈冲里屋说，“平日没少跟你说，体育和卫生对增强体质，防止疾病，提高健康水平都很重要。象你这样，只注意体育锻炼，不讲究卫生，怎么行呢？”

“红红不是挺讲卫生吗？”小刚慢慢腾腾地说，“那，她的身体怎么还没我棒呢？”

“当然罗，只讲卫生，不注意体育锻炼也不成。要不，我怎么老叫红红多参加体育活动呢！”

红红不服气地说：“妈，我现在不是挺好吗？”

“是呀，现在不错。脸色比过去红润多了。”

妈妈抚摸着红红的小脸儿说，“最近到你们幼儿园去，阿姨也跟我说，你又长高了，体重也增加了。因为你

一直坚持做操、跑步，和小朋友一块儿跳猴皮筋儿、做游戏……”

“敢情多活动对身体有这么大好处呀！我对红红可太娇惯了！上幼儿园以前，我老不让她出门儿，夏天怕她热着，冬天怕她冻着。还是阿姨会带孩子！”姥姥想起中午的事儿，又心疼地看着里屋的小刚说，“今天小刚这病也怪我。我总以为他身体壮实，心想，吃条黄瓜哪至于闹病？没想到会这么邪乎……”

“这并不奇怪。您知道吗？一只小小的苍蝇，能带几十万个到五亿多个病菌！”妈妈说，“痢疾是消化道传染病。苍蝇把病菌带到黄瓜上，再通过小刚的脏手，送进嘴里，到了肠道……还有不生病的？”

妈妈详详细细地分析了小刚得病的原因。

“哦，是这么回事。”小刚听完以后说，“妈，您以后多给我讲讲这些知识吧。要不，我还真以为‘不干不净……’”

“别提这个了。”姥姥打断他的话说，“姥姥以后不再说这些有错儿的旧话儿了！”

妈妈一听小刚想学点儿卫生知识，很高兴。她说：“是应该长点这方面的知识。应该懂得，人体的外部环境条件，象环境卫生、饮食卫生对健康有很大影响。象你这样，身体确实锻炼得不错，对伤风感冒

一类的病也能抗得住，但是，对病菌入侵、肠道感染这些病，就不行了。这次生病的教训，可别忘罗！”

小刚不好意思地笑着说：“忘不了！”

