

健康不是天生的



运动·防病·护齿篇

(美) 西尔维亚·古尔丁 著
阎珊珊 译

健康不是天生的



运动·防病·护齿篇



适合6~12岁的孩子及父母阅读

(美) 西尔维亚·古尔丁 著
阎珊珊 译



北京出版社 出版集团
北京出版社

著作权合同登记号：图字：01－2006－1370

Copyright ©2005 The Brown Reference Group plc.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic, chemical or mechanical, including photocopying, any information storage or retrieval system without a licence or other permission in writing from the copyright owners.

中文简体版经由The Brown Reference Group plc.授权北京出版社出版集团独家出版发行。未经出版人书面许可，不得翻印或以任何方式或方法使用本书中的任何内容和图片。

图书在版编目(CIP)数据

健康不是天生的：运动·防病·护齿篇／(美)西尔维亚·古尔丁著；阎珊珊译。

—北京：北京出版社，2006

ISBN 7-200-06568-4

I.健… II.①西… ②阎… III. ①体育锻炼—少年读物②脑—保健—少年读物

③口腔保健—少年读物

IV.①G806-49②R161.1-49③R780.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第086295号

健康不是天生的

运动·防病·护齿篇

JIANKANG BUSHI TIANSHENGDE
YUNDONG · FANGBING · HUCHI PIAN

(美)西尔维亚·古尔丁 著

阎珊珊 译

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码：100011

网址：www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新华书店经销
北京美通印刷有限公司印刷

*

889×1194 24开本 4印张

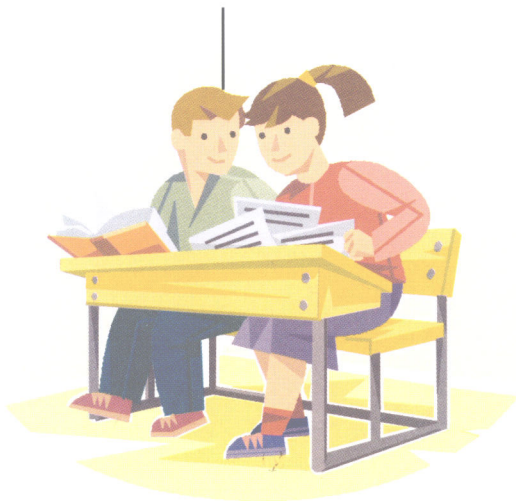
2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-200-06568-4/TS·106

定价：18.00元

质量投诉电话：010-58572393



请注意

本书鼓励读者们积极追求健康生活。书中的所有健康知识都是以健康教育为目的的。如果您需要特殊的、针对个人的医疗建议、诊断、治疗、锻炼和饮食建议，请与您的医生联系。

本书医学顾问：国际学校护理联合会的注册护士拉蒙纳·思丽克。

注：文中粗体字（注有拼音）的词汇，在每部分最后的术语表中有相应的注解。

我的健康日记

运动健身



Handwriting practice area with 10 sets of horizontal dashed lines for writing. The area is decorated with yellow stars along the left and right edges.

感谢你购买我们的图书，欢迎你参加我们的科学生活书友会。

在这里，你可以进入我们的《自然图书馆》，认识大自然的美丽；可以《登上健康快车》，享受健康、幸福的生活；可以和我们一起感受《健康新方式》的养生之道，还有……

参加方式

非常简单，填写《会员登记表》（下一页），邮寄或传真给我们即可；也可以在我们的网站上下载注册表，填好后发E-mail到我们的注册信箱，成为我们的会员。

会员权利

- 登记以后，将收到会员确认信，成为终身会员
- 不定期收到新书简介
- 有机会成为兼职作者
- 直购图书，将享受免邮费及打折优惠（具体规则见会员确认信）
- 不定期参加各种书友联谊活动
- 年度购书满200元，年底将获赠小礼品

会员义务

- 遵守国家相关法律法规
- 填写的会员资料必须真实有效

直购图书仅限科学生活书友会图书目录

科学生活书友会活动解释权归北京出版社出版集团科学生活编辑中心所有

科学生活书友会联系方式

邮政地址：北京市北三环中路6号北京出版社出版集团科学生活编辑中心

邮政编码：100011

网 址：www.bph.com.cn

E-mail：kxsh@bphg.com.cn

书友会热线

(010)58572512 (010)58572288 (010)58572381（传真）

联系人：廖 琼 陈 刚

科学生活书友会会员登记表

姓 名:

性 别:

年 龄:

通信地址:

邮 编:

E-mail:

电 话:

●你购买的图书名称（准确书名）

●你在哪一家书店购买的（请写明具体省市地区名称）

●你对本书的封面设计有什么意见和建议

●你对本书的内容有什么意见和建议

●你是否愿意成为兼职作者（如愿意，请写明专业背景）

●你还希望我们出版哪一方面的图书



PART 1 运动健身

保持健康·····	2
测测你有多健康·····	4
背部是身体的支柱·····	6
快来参加运动·····	8
运动总是能坚持的·····	10
让肌肉更强健·····	12
掌握好身体平衡·····	14
保持身体柔韧·····	16
跑得更快·····	18
比赛有输有赢·····	20
残疾不会让你落后·····	22
运动之后应该做什么·····	24
健康生活每一天·····	26
术语表·····	28

PART 2 预防伤病

感冒，流行性感冒和发热……	30
肠胃不舒服……	32
咳嗽……	34
什么是过敏……	36
不舒服和疼痛……	38
什么是癌症……	40
遗传性疾病……	42
割伤、擦伤和烫伤……	44
骨折……	46
多动症……	48
医生为你检查身体……	50
在医院里住院……	52
当疾病好转后……	54
术语表……	56



PART 3 爱护牙齿

很棒的牙齿·····	58
我们有不同的牙齿·····	60
你的乳牙脱落了·····	62
牙齿里有什么·····	64
怎样选择牙刷·····	66
怎样刷牙·····	68
牙线也很重要·····	70
牙齿喜欢哪些食物·····	72
牙齿也会生病·····	74
看牙医·····	76
当你牙痛的时候·····	78
如果需要补牙·····	80
保持微笑·····	82
术语表·····	84



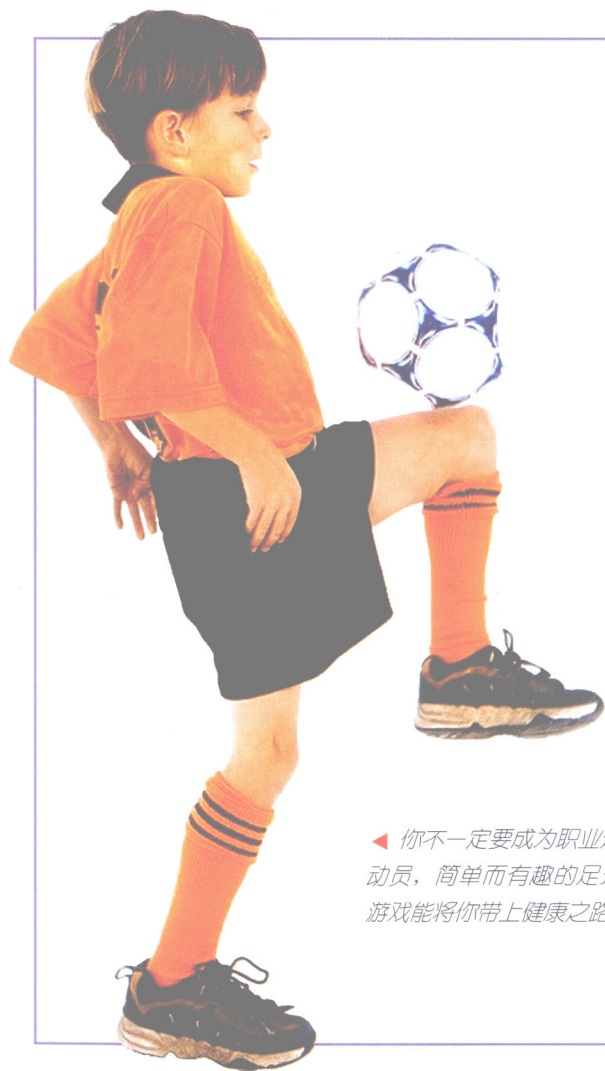


PART 1

运动健身



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



◀ 你不一定要成为职业运动员，简单而有趣的足球游戏能将你带上健康之路。

保持健康

健康的孩子能够轻松应对每天的生
活，可以轻松地奔跑、爬楼梯和
骑脚踏车。规律的**运动**（yùndòng）能
使你的肌肉和骨骼强健，能够给你充
沛的体力，给你健康的**心脏**（xīnzàng）
和**肺**（fèi）。这很令人惊奇吧？运动还
能带给你快乐，让你全身上下都感觉好
极了！而最重要的是，通过运动保持健
康是一件快乐的事。

多么神奇！

● 体育锻炼甚至能够使你的思维更加敏捷。
这是因为大脑思考问题时，是需要**氧气**
（yǎngqì）的，而锻炼时，你的心脏会更加

努力地工作，使血液更多更快地流经身体各处，所以，更多的
氧气被带到了大脑。



不健康的孩子是危险的



不健康的孩子总是整天坐着不运动，不但有长成小胖墩的危险，而且会有各种健康问题，甚至有患上严重疾病，如**糖尿病**（tángniàobìng）或**哮喘**（xiàochuǎn）的可能。即使长大后，他们也可能出现心脏疾病或骨质疏松。重要的是，他们错过了有趣的、令人兴奋的体育运动。

◀▶ 不管参加什么运动，都能交新朋友。

◀▶ 你可以跳绳、游泳、骑脚踏车或蹦蹦床。



跳绳是很酷的运动，你可以和伙伴一起玩。

测测你有多健康

试 试下一页上的简单方法，看看你有多健康。把你尝试的每一项活动记录下来。每当你完成一项的时候，奖励自己一颗星星。如果星星还不够多，那么赶快行动起来，让自己变得更健康吧！

◀ 要成为一个活跃的孩子，你还可以参加运动以外的很多活动，如这个女孩是一名乐队指挥，当她用手转动指挥棒时，她的心脏和肌肉也得到了锻炼。



试试这样做



- 坚持写健康日记
- 记录下一周当中你有多少时间在进行锻炼（如踢足球、走路和跑步）。

- 记录下每一天有多少时间你没在运动（如看电视、玩电游、上网、吃东西或读书）。

测试一下自己的健康状况

更柔韧 的身体

耐力——你能坚持多长时间？

● **手臂：**用最快的速度游泳，看你能游多远（要有家长陪同）。

● **腿：**连续爬3层楼梯，中间不休息。

● **身体：**随着音乐跳10分钟的舞蹈。

你是否气喘吁吁了？如果是，那么你需要增强体力了。

柔韧性——你的身体柔软吗？

● **手臂：**一只手从上方，另一只手从下方，在背后相互接触。

● **腿：**先坐下，然后用你的一只脚去够你的下巴，然后换另一只脚去做。

● **身体：**先站直，向左弯腰，用左手触摸左膝盖；再向右弯腰，用右手触摸右

膝盖。

你能做到吗？如果不能，你需要多吃一些柔韧性练习。

力量——你的力量强大吗？

● **手臂：**将两本比较重的书举到胸前，把手臂伸直，慢慢数到10。

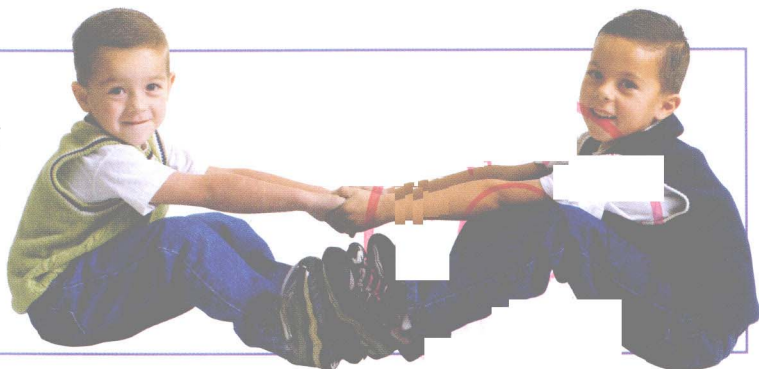
● **腿：**靠墙站着，双腿稍稍弯曲，并保持不动，慢慢数到10。

● **身体：**先躺下，双腿弯曲，然后坐起一半（与地面约成45度角），慢慢数到10。

你能做到吗？如果不能，你需要多吃一些力量练习，让肌肉更强壮，身体更健康。

▼ *和伙伴面对面坐着，脚掌相对，将伙伴向自己这边拉。*

● 计算出一周中的所有运动时间和没有运动的时间。如果运动的时间少于7小时，那么你应该更积极地参加运动。





背部是身体的支柱

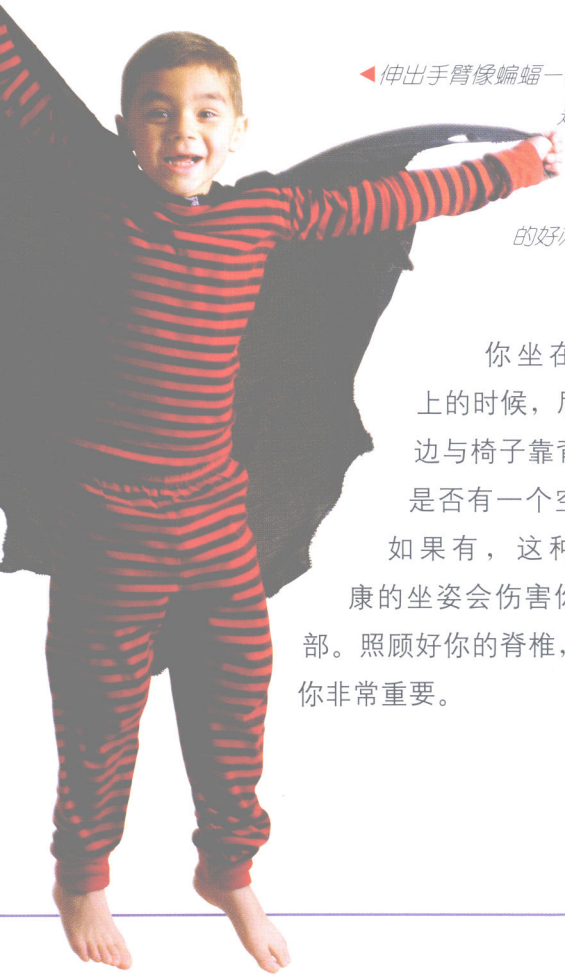
串骨头贯穿了身体后背的正中，称为“**脊椎** (jǐzhuī)”。它使身体保持适当的位置和姿势，支撑着头部。它的重量大约有 5 ~ 6 个罐头那么重。大部分人的多数时间是坐着的，其中有不少的人会松垮地坐着，看看镜子中自己的坐姿，是不是也是向前弯着腰，让后背在受罪？

▲ 如果你经常松垮地坐在椅子上，你的背部会疼痛，脊椎会变弯曲。



安全第一

- 不要让脊椎变形，弯向一边——
- 不要用肩背或用手提太重的书包。
- 提起比较重的东西时，要弯曲膝关节，保持背部平直。



◀伸出手臂像蝙蝠一样飞行，
是锻炼
背部
肌肉
的好办法。

你坐在椅子上的时候，后背下边与椅子靠背之间是否有一个空隙？如果有，这种不健康的坐姿会伤害你的背部。照顾好你的脊椎，它对你非常重要。

健康的坐姿是这样的

将臀部尽量向后移动，并舒服地坐在椅子上。背部向后靠，这样，椅子靠背就能支撑你的身体了。将一个小垫子塞到背后，这样你幼小的脊背会得到更好的支撑。保持背部和颈部正直，抬起头。如果你的桌子太高或太低，要调整到合适的高度。



- 最好不要直着腿弯腰。
- 走路时也要挺直背，你看起来会更加高大和健康。

●为什么要保持背部挺直？

- 如果你站立、行走、弯腰和坐着的时候不保持背部挺直，你背部的肌肉就会软弱无力，脊椎会变形，身体中的肠胃也会受到挤压。