

植物大战僵尸2

武器秘密之你问我答

科学漫画

健康生活卷

笑江南 编绘



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社



武器秘密之你问我答

科学漫画

健康生活卷

笑江南 编绘



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

北 京



Plants vs. Zombies™ © 2016 Electronic Arts Inc. PopCap is a trademark of Electronic Arts Inc.

中国少年儿童新闻出版总社“植物大战僵尸”系列图书获美国EA Inc官方正式授权

图书在版编目(CIP)数据

植物大战僵尸2武器秘密之你问我答科学漫画. 健康生活卷 / 笑江南编绘. — 北京: 中国少年儿童出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-5148-3613-4

I. ①植… II. ①笑… III. ①科学知识—儿童读物②保健—儿童读物 IV. ①Z228.1②R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第291401号

ZHIWU DAZHAN JIANGSHI 2 WUQI MIMI ZHI NIWEN WODA KEXUE MANHUA JIANKANG SHENGHUO JUAN

出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦

执行出版人: 张晓楠

策 划: 张 楠
责任编辑: 李方晴
美术编辑: 刘淑媛
责任印务: 任钦丽

审 读: 林 栋 薛晓哲
特约审校: 朱浩东
封面设计: 许文会
责任校对: 华 清

社 址: 北京市朝阳区建国门外大街丙12号 邮政编码: 100022
总 编 室: 010-57526071 传 真: 010-57526075
发 行 部: 010-57526201 010-57526231
网 址: www.ccpgg.cn
电子邮箱: zbs@ccpgg.com.cn

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开本: 720mm×1000mm 1/16 印张: 10.5
版次: 2016年12月第1版 印次: 2016年12月北京第1次印刷
字数: 138千字 印数: 40000册

ISBN 978-7-5148-3613-4

定价: 25.00元

图书若有印装问题, 请随时向本社印务部(010-57526869)退换。



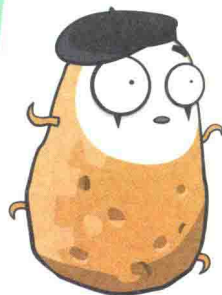
主要人物介绍



菜 问



向日葵



变身茄子



火炬树桩



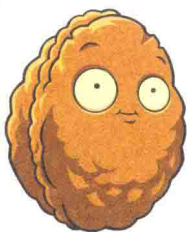
红袋鼠



豌豆射手



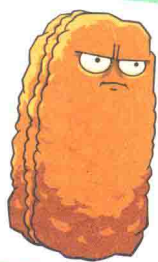
火帽子



坚 果



跳跳蛙



高坚果



功夫气功僵尸



武僧小鬼僵尸



海盗船长僵尸



骑牛小鬼僵尸



牛仔僵尸



海盗僵尸



海盗小鬼僵尸



淘金僵尸



路障牛仔僵尸



专家推荐



健康的身体是我们做好一切事情的基础和源泉。身体健康时，我们可以吃好饭、睡好觉，可以去运动、去学习；还可以为身体有病的人做一些事，比如端一杯水、送一条热毛巾……这些看似平常的事，却在向人们释放一种信号——健康是一件多么美好的事情啊！

早在春秋战国时期，我国著名思想家、教育家孔子对于保护身体健康就给予了特别的关注。在他留给后人的精神财富中，有这样两句与饮食文化有关的话：一句是“不时不食”，告诫人们在选择食物时，应注意季节、时令的变化；另一句是“不使胜食气”，告诫人们对于偏爱的食物，切不可过量食用，民间谚语中所谓的“少食多味”表达的也是这个意思。

我国近代著名教育家蔡元培先生曾谈到，只有把这几件事做好，青少年才可能会有一个良好的身体。“一曰节其饮食，二曰洁其体肤及衣物，三曰时其运动，四曰时其寝息，五曰快其精神”。蔡元培先生归纳的这几项内容，涉及起居、卫生、运动、情绪、精神等多个领域。正如我们所知，心理健康也是衡量一个人健康与否的重要尺度，焕发积极向上的精神、保持平稳乐观的情绪，均有益于保持身体健康。

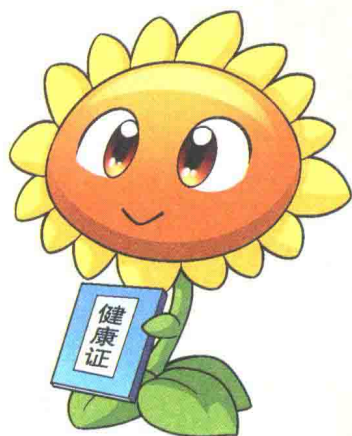
本书结合广受同学们欢迎的“植物大战僵尸2”游戏中的形象，以漫画的形式讲述了一个个有关健康生活的小故事，比如，季节变化与增减衣物的关系，口渴时不要过度依赖饮料而要多喝水，不应该躺着看书，等等；同时，与心理健康有关的小故事，也能在这本书中找到。故事中的一些知识点，对大家来说可能并不陌生，但从不同的角度仔细阅读，同学们一定会各有收获。

开卷有益，广闻博识，寓读于乐，小中见深。愿对于健康生活的关注和了解为我们带来一个更加灿烂的明天。

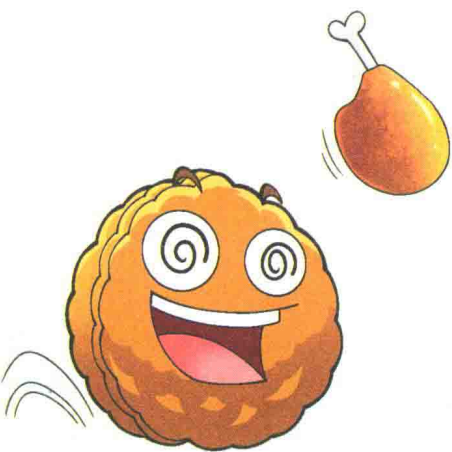
朱浩东

教育学、儿童心理学专家

全国中小学信息技术创新与实践组织委员会顾问

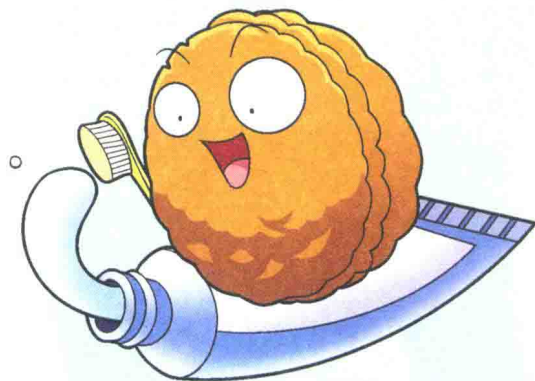
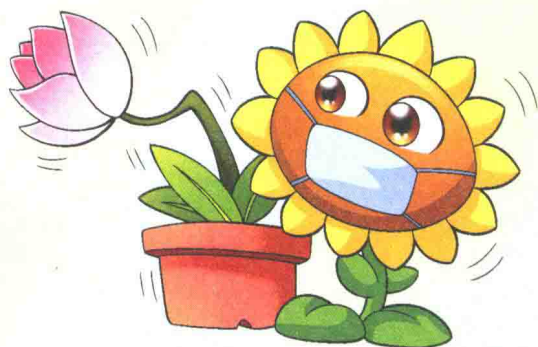


- ★ 什么叫“健康”？ 4
- ★ 什么叫“春捂秋冻”？ 8
- ★ 夏天吹空调时为什么不能穿得太暴露？ 12
- ★ 怎样预防空调病？ 16
- ★ 冬天保暖有什么讲究？ 20
- ★ 新买的衣服为什么不能马上穿？ 24
- ★ 哪些食物被称为“垃圾食品”？ 28



- ★ 为什么要多吃蔬菜？ 32
- ★ 一日三餐怎样吃才合理？ 36
- ★ 不吃早餐有哪些危害？ 40
- ★ 吃东西狼吞虎咽会造成什么恶果？ 44
- ★ 饮料可以代替水吗？ 48
- ★ 室内空气也会被污染？ 52
- ★ 哪些看似节约的行为对身体有害？ 56

- ★ 饭前为什么要洗手? 60
- ★ 你真的会洗手吗? 66
- ★ 哪些花不适合养在室内? 70
- ★ 早睡早起有什么好处? 74
- ★ 你知道正确的起床方式吗? 78
- ★ 熬夜有什么危害? 82
- ★ 为什么不要蒙着被子睡觉? 86

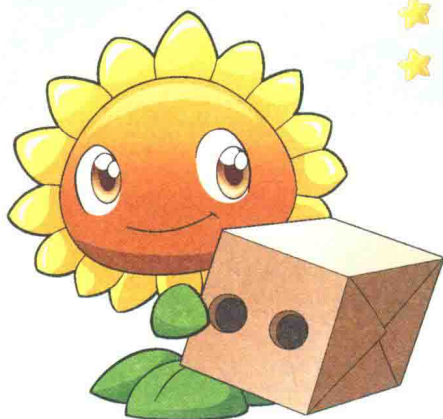


- ★ 为什么不要躺在床上看书? 90
- ★ 你知道如何正确地呼吸吗? 94
- ★ 为什么不要总是戴着耳机听音乐? 98
- ★ 为什么不要频繁地掏耳朵? 102
- ★ 刷牙应该刷多久? 106
- ★ 久坐有什么危害? 110

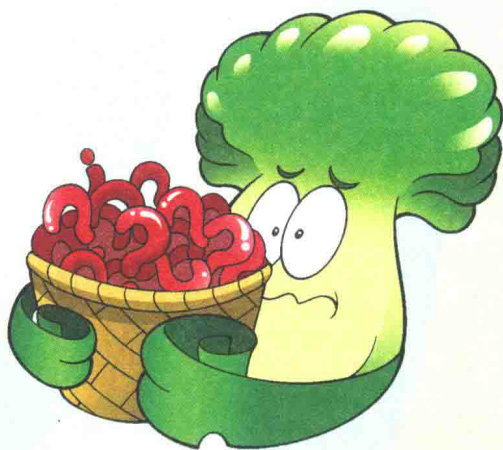




- ★ 为什么不要跷二郎腿? 114
- ★ 为什么剧烈运动后不能马上停下来休息? 118
- ★ 为什么会产生厌学情绪? 122
- ★ 考试前过于紧张怎么办? 126
- ★ 人们为什么会在意别人说的话? 130
- ★ 孩子为什么讨厌被比较? 134
- ★ 如何正确处理嫉妒心理? 138



- ★ 怎样缓解压力? 142
- ★ 如何保持乐观的心态? 146
- ★ 总是害羞怎么办? 150
- ★ 健康生活知识一览 154
- ★ 谁是找茬王 162





武器秘密之你问我答
科学漫画

健康生活卷

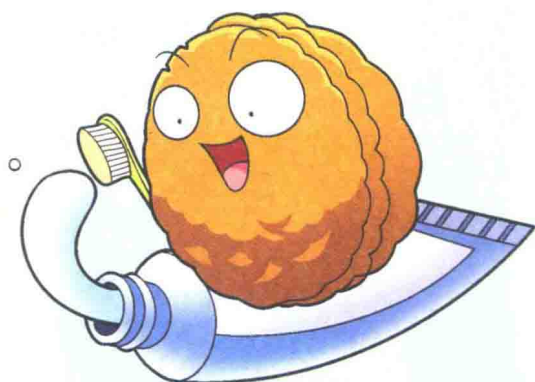
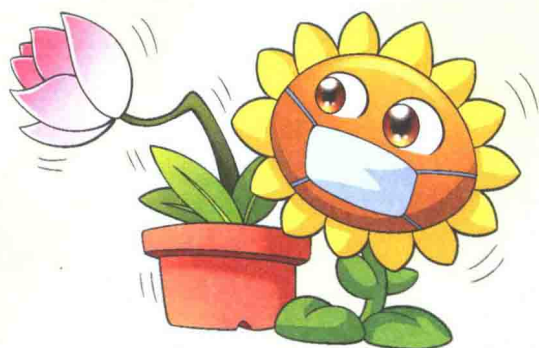
笑江南 编绘



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

北 京

- ★ 饭前为什么要洗手? 60
- ★ 你真的会洗手吗? 66
- ★ 哪些花不适合养在室内? 70
- ★ 早睡早起有什么好处? 74
- ★ 你知道正确的起床方式吗? 78
- ★ 熬夜有什么危害? 82
- ★ 为什么不要蒙着被子睡觉? 86

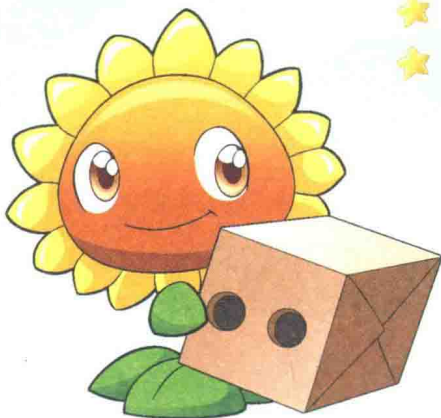


- ★ 为什么不要躺在床上看书? 90
- ★ 你知道如何正确地呼吸吗? 94
- ★ 为什么不要总是戴着耳机听音乐? 98
- ★ 为什么不要频繁地掏耳朵? 102
- ★ 刷牙应该刷多久? 106
- ★ 久坐有什么危害? 110

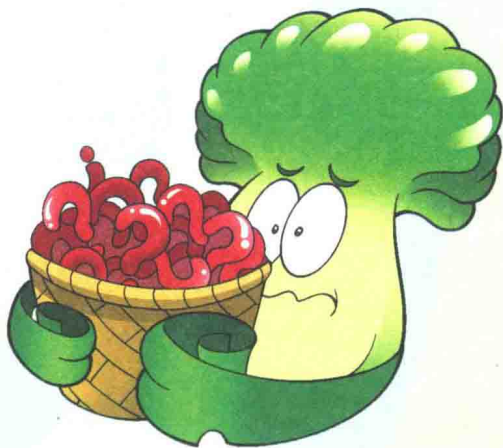




- ★ 为什么不要跷二郎腿? 114
- ★ 为什么剧烈运动后不能马上停下来休息? 118
- ★ 为什么会产生厌学情绪? 122
- ★ 考试前过于紧张怎么办? 126
- ★ 人们为什么会在意别人说的话? 130
- ★ 孩子为什么讨厌被比较? 134
- ★ 如何正确处理嫉妒心理? 138



- ★ 怎样缓解压力? 142
- ★ 如何保持乐观的心态? 146
- ★ 总是害羞怎么办? 150
- ★ 健康生活知识一览 154
- ★ 谁是找茬王 162

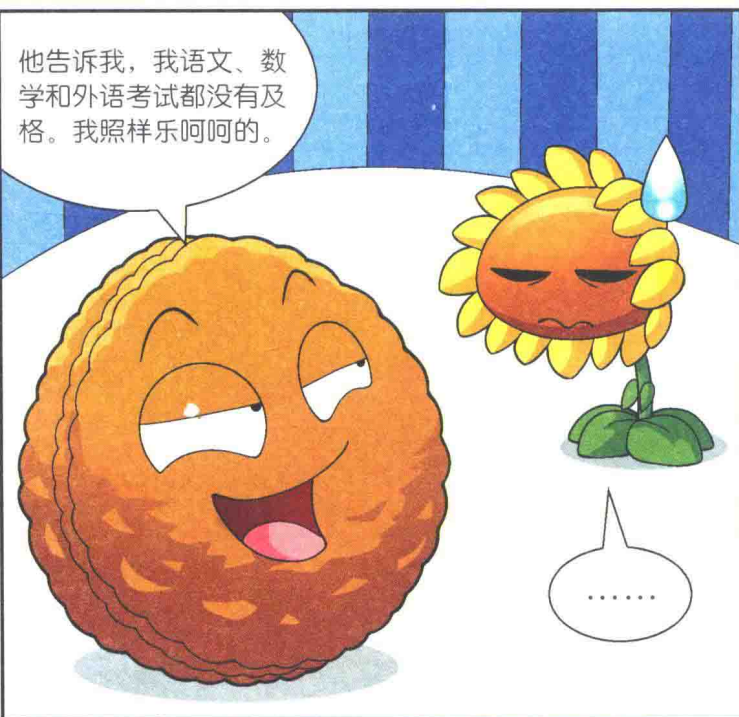
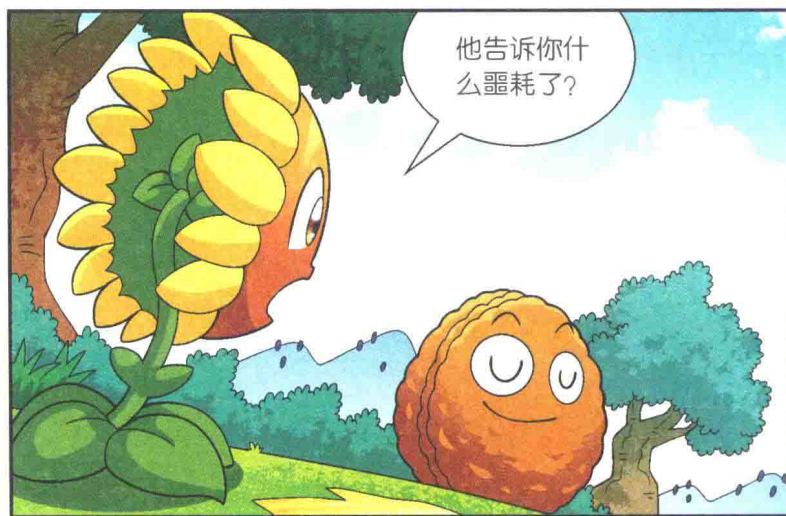
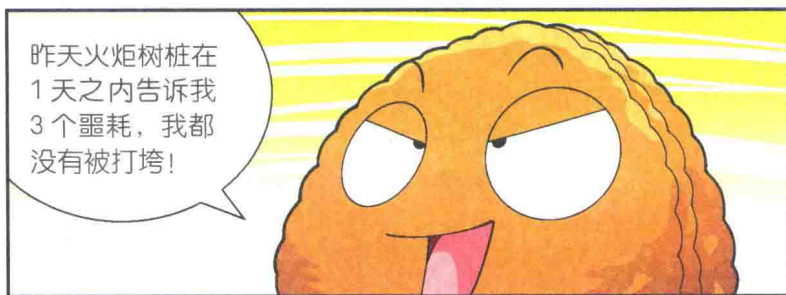


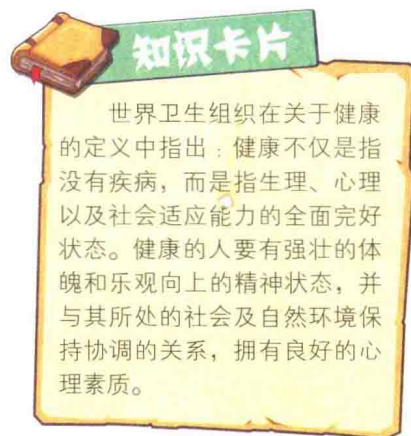
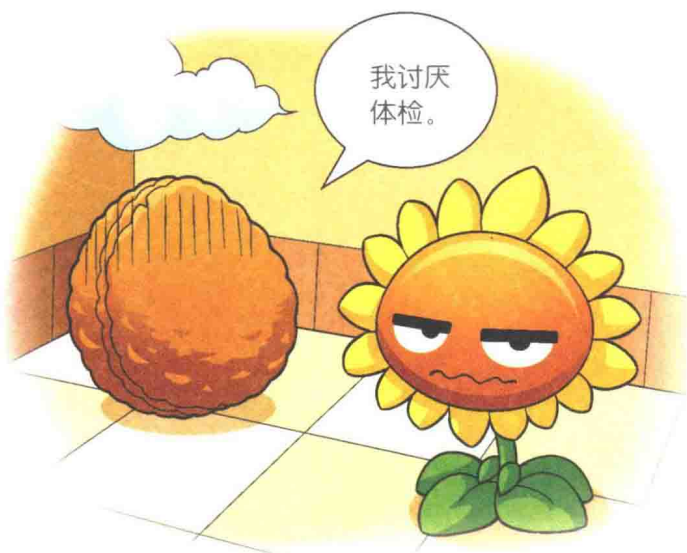
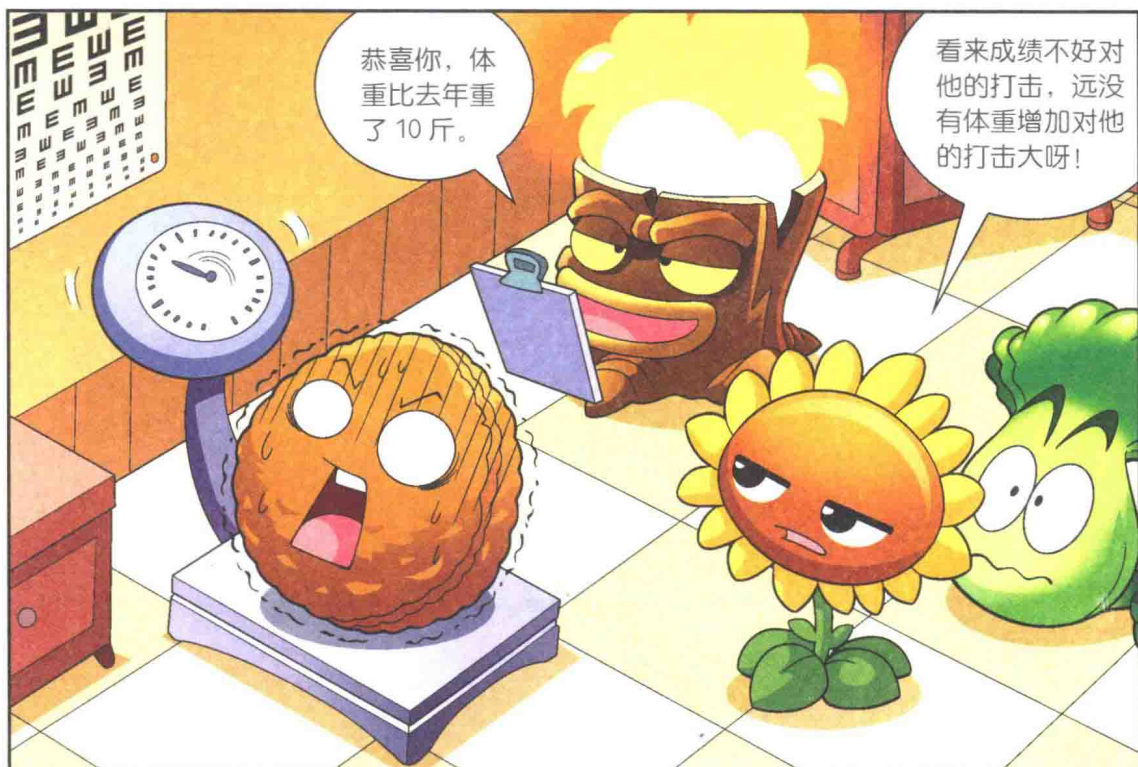
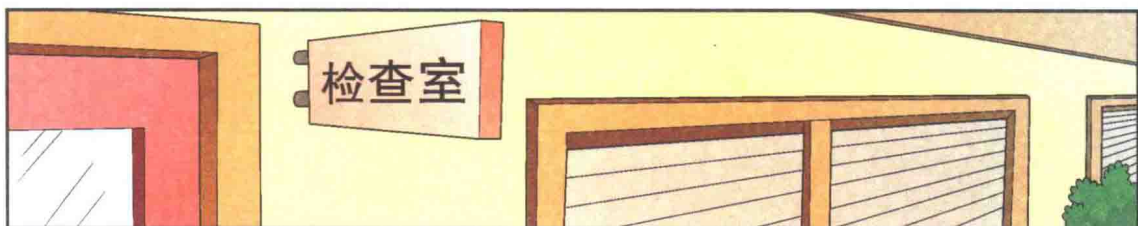


什么叫“健康”？











什么叫“春捂
秋冻”？

