



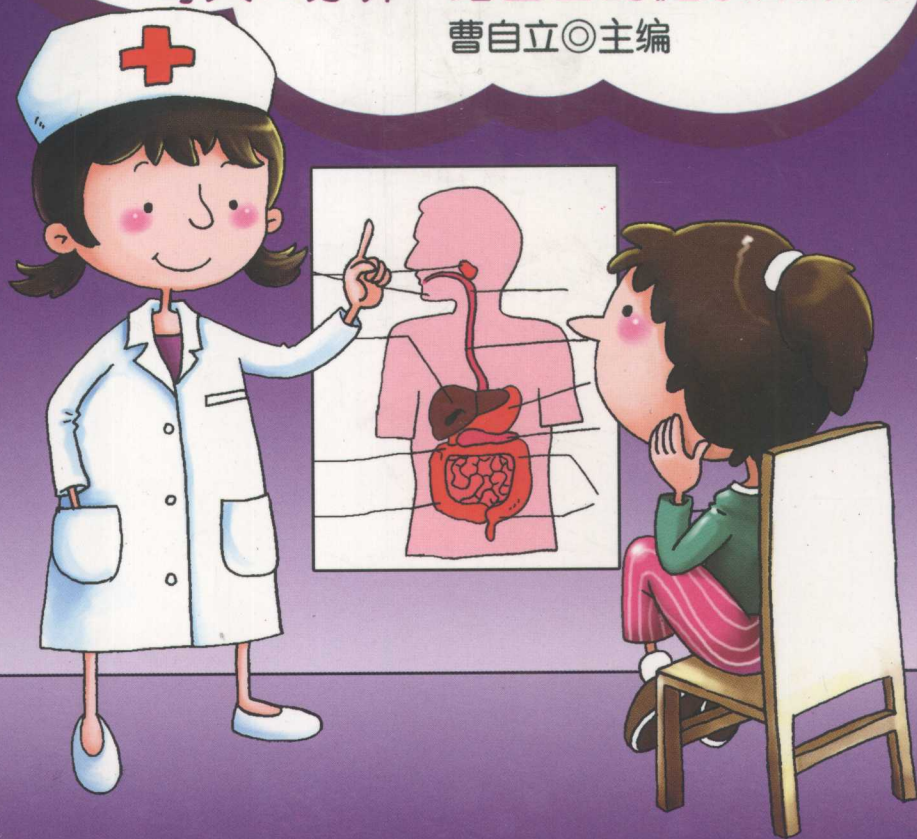
|| 小学生成长在线 ||

我的健康顾问

WoDeJianKangGuWen

每天10分钟 给自己的健康做顾问

曹自立◎主编



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的健康顾问 / 曹自立主编. —北京: 光明日报出版社, 2007.8

(小学生成长在线)

ISBN 978-7-80206-496-6

I. 我… II. 曹… III. 少年儿童 - 健康 - 少年读物 IV. R179-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 101636 号

小学生成长在线 我的健康顾问

主编: 曹自立

执行主编: 薛娜

责任编辑: 温梦

策划: 王宏义

封面设计: 周周设计

绘图: 黑牛动漫工作室

版式设计: 李陈

责任校对: 徐为正

责任印制: 胡骑

出版发行: 光明日报出版社

地址: 北京市崇文区珠市口东大街5号, 100062

电话: 010-67078234 (咨询), 67078235 (邮购)

传真: 010-67078227, 67078233, 67078255

网址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

印刷: 北京市飞云印刷厂

装订: 北京市飞云印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开本: 889 × 1194mm 1/16

字数: 400千字

印张: 72

版次: 2007年8月第1版

印次: 2007年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80206-496-6

总定价: 128.00元 (全8册)

版权所有, 翻印必究。本书图文未经书面授权, 不得以任何方式转载或公开发表。



|| 小学生成长在线 ||

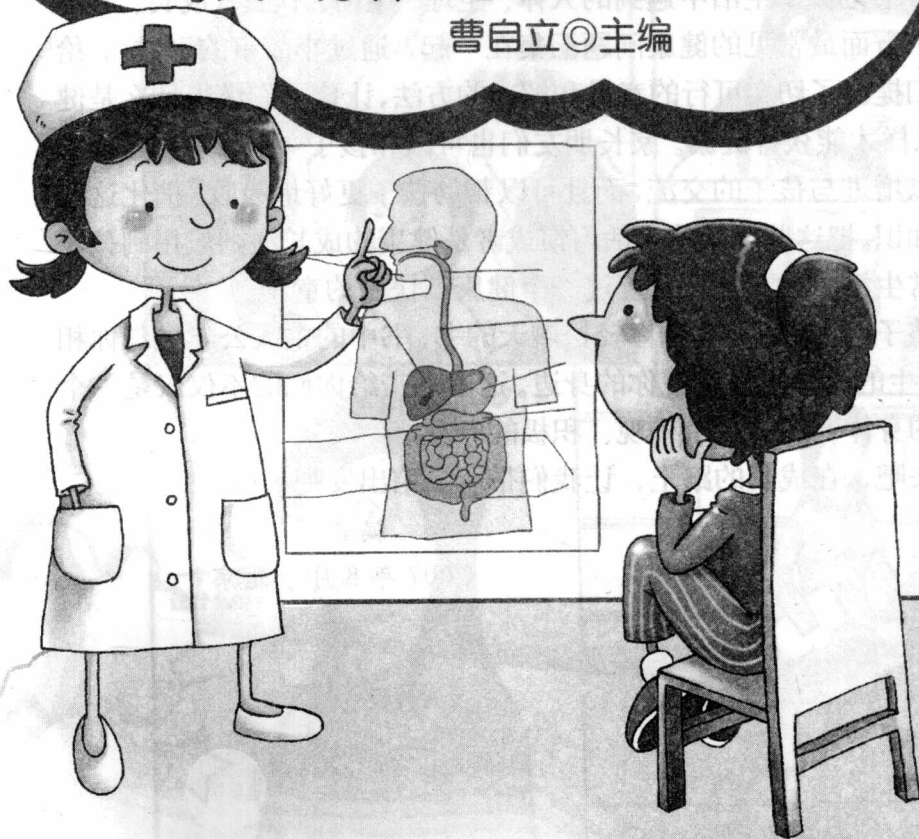


我的健康顾问

WoDeJianKangGuWen

每天10分钟 给自己的健康做顾问

曹自立◎主编



光明日报出版社

前言 Preface

你是快乐的天使，是爸妈眼中的精灵，在阳光下奔跑，迎着风儿微笑……成长中的你是快乐的，但伴随成长的是不是也有很多烦恼，让你困惑，让你不知该如何解决……

本书把孩子生活中遇到的人体、生理、生活、饮食、成长、心理等几个方面最常见的健康问题汇集在一起，通过小故事的形式，给孩子们提出了切实可行的意见和解决的方法，让孩子们懂得什么是健康，怎样才能获得健康。家长朋友们也可以和孩子一起阅读，这样不仅可以增进与孩子的交流，而且可以帮助孩子更好地吸收、消化这些健康知识。把这些健康的生活习惯或者是健康的成长法则应用到孩子的日常生活中去，让孩子度过一个健康、快乐的童年。

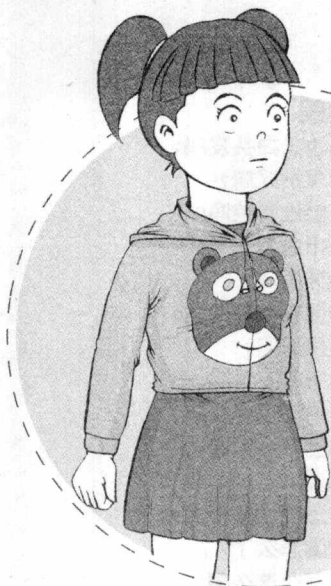
孩子们，这是一本和你轻松聊天的书，书中的主人公年纪与你相仿，发生的故事也许就在你的身边。这本书带给你们的不仅仅是一个强健的身体，还有一个乐观、积极的心态。

来吧，在成长的路上，让我们带着自信出发吧……

编者

2007年8月于北京

人物简介

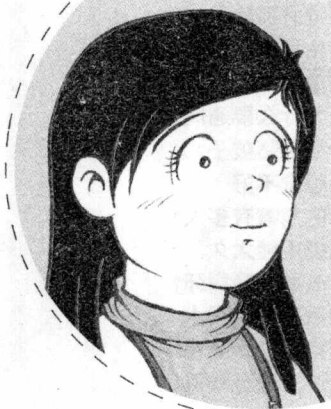


小月：善解人意，情感丰富的女孩，活泼、聪明，喜欢问问题，不喜欢运动。

小康：阳光男孩，性格开朗，乐于助人，喜欢运动。



小安：任性、内向、不喜欢学习的女孩，自卑、敏感，性格捉摸不定。



目录 Contents



人体健康篇

- 006 少年也长白发吗?
- 008 怎样保护眼睛?
- 010 耳屎能经常挖吗?
- 012 鼻子出血怎么办?
- 014 你换牙了吗?
- 016 怎样拥有健康头发?
- 018 你还尿床吗?
- 020 左撇子不正常吗?
- 022 指甲剪了还会长吗?
- 024 大脑会不会累呀?

女生秘密篇

- 026 长雀斑应注意什么?
- 028 我的胸怎么了?
- 030 肚子怎么这么痛?
- 032 我为什么老爱哭?
- 034 我为什么不漂亮?
- 036 为什么喜欢看男生?
- 038 男孩比女孩聪明吗?

男生秘密篇

- 042 我为什么长不高?
- 044 为什么肌肉会抽筋?
- 046 表哥的嗓子怎么了?
- 048 为什么会长胡子?
- 050 我怎么“尿床”了?
- 052 我感觉好孤独
- 054 和女生没有友谊吗?

生活健康篇

- 056 房子为什么要通风?
- 058 为什么要晒被子?
- 060 蒙头睡觉不好
- 062 烟酒的危害有多大?
- 064 看电视不能太久
- 066 为什么要早晚刷牙?
- 068 运动后不要猛喝水
- 070 与宠物保持距离
- 072 不能过度玩游戏机



074 为什么睡懒觉不好?

076 开灯睡觉不利健康

饮食健康篇

080 注意早餐营养

082 饭前便后要洗手

084 不要多吃零食

086 吃饭要细嚼慢咽

088 多吃甜食对身体不好

090 晚饭不能吃太饱吗?

092 为什么要多吃杂粮?

094 要多吃蔬菜

096 正确对待补药

098 不要多吃冷饮

100 为什么要少喝可乐?

成长健康篇

102 微笑很重要吗?

104 我还能爬起来吗?

106 脏衣服跑哪去了?

108 一双手的力量

110 蛋糕送给谁?

112 三个和尚的故事

114 谁是好孩子?

116 乌龟为什么会赢?

118 蜗牛的壳是累赘吗?

120 分享是一种快乐

心理健康篇

124 我不喜欢学习

126 为什么他们家有钱?

128 我真的很笨吗?

130 我在嫉妒别人吗?

132 我很自私吗?

134 一考试我就紧张

136 让我做我就要做吗?

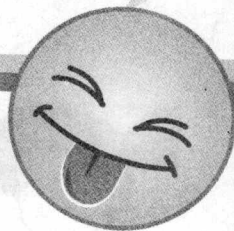
138 我老静不下来

140 为什么不给我买?

142 老师真是偏心

目录 Contents

少年也长白头发吗？



放学回家的时候，小月对妈妈说：“妈妈，最近我们班来了一位新同学。”

“是吗？新同学和大家相处得好吗？你们认识了吗？”妈妈问道。

“新同学对大家很好，可是他很奇怪。”小月回答说。

“奇怪？是他学习不好吗？”爸爸边看报纸边问。

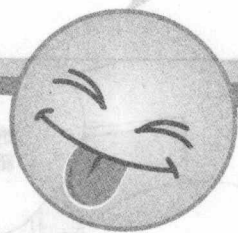
“不是啊，他每天来上学时总是戴着一顶帽子。今天上完体育课，大家都快热死了，可他还是戴着帽子。我们就特别好奇，还以为他没长头发呢！后来，小康偷偷跑过去，趁他不注意的时候把帽子给摘了，我们才发现，原来他的头发好多都白了，同学们就取笑他，叫他‘小老头’。爸爸，你说，为什么他头发是白的，难道他真的是‘小老头’吗？”

爸爸笑了笑，说：“他是你的同学，你们年龄相当，当然不是‘小老头’了。他的白头发可能是遗传父母的，也可能是由于体内缺乏维生素等营养元素造成的。要想有一头乌黑健康的头发，平常我们应该多吃一些富含维生素的食物。”

“哦，原来是这样啊！”小月点着头说。



怎样保护眼睛？

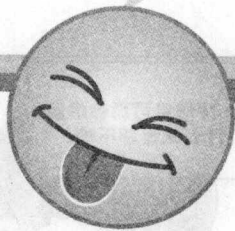


这段时间，小月迷上了《西游记》，看着电视上的孙悟空还不过瘾，就把爸爸书架上的《西游记》搬了下来，只要有时间就捧着书看。

过了几天，小月正看得高兴，忽然感觉眼前的文字变得模模糊糊。小月摇了摇头，睁大了眼睛，可还是看不清楚，这是怎么了？小月赶紧跑去问妈妈。

妈妈说：“眼睛是每个人心灵的窗口。我们通过眼睛认识世界、了解世界，所以我们一定要保护好眼睛。要想保护好眼睛，我们每天就要坚持做眼保健操，眼保健操通过自我按摩眼部周围穴位和皮肤肌肉刺激神经，不仅可以增强血液循环，达到消除视疲劳的目的，而且可以防止近视。此外，我们还要养成良好的用眼习惯，不要躺着或趴在床上看书，也不要光线暗的地方看书或者写字。还有，低头阅读时间也不能过长，这些情况都很容易引起视疲劳。看书时间长了就休息一下，站在窗口看看风景。这样，我们不仅让大脑休息了一下，而且也让我们的‘窗口’缓解了疲劳。”





耳屎能经常挖吗？

中午，小康和哥哥在阳台上晒太阳。

哥哥说：“小康，来，让哥哥看看你有没有耳屎！”小康趴在哥哥的腿上，“我给你掏一下吧。”

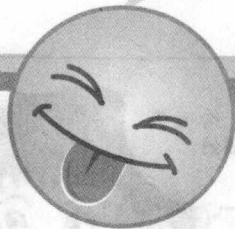
哥哥小心翼翼地给小康掏耳屎。过了几天，哥哥又要给小康掏耳屎。小康就对哥哥说：“老师说了，不能经常挖耳屎！”

哥哥奇怪地说：“为什么，我就经常掏耳朵，也没出什么事啊？”

小康回答：“我们老师说，耳屎不是脏东西。我们的耳道里有皮脂腺，会分泌出油性物质，这种油性物质和耳道中的脏东西粘在一起，结成一块一块的蜡状物质，这样就形成了耳屎。耳屎对人体的健康并无坏处，对耳朵来说，甚至有某种保护作用。比如说小虫飞到耳朵里，因为耳屎带有特殊的气味，小虫闻到后会被熏得自动从耳朵里跑出来。所以说耳屎用不着经常打扫，它一旦堆积多了自然就会掉出来，如果经常挖耳屎，就可能会对鼓膜造成损害，形成中耳炎，会影响听力的。”

哥哥听完后，不好意思地说：“小康知道得可真多，哥哥应该向你学习。”



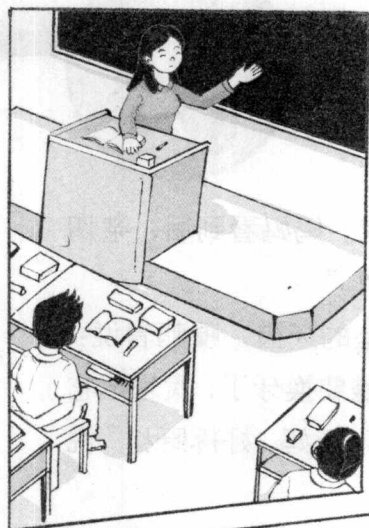


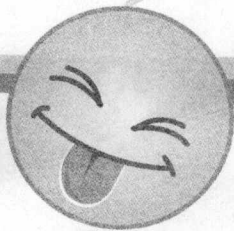
鼻子出血怎么办？

课堂上，大家都在认真地听老师讲课，同桌的头突然低了下来，“叭嗒”一声，一滴血掉在了课本上，小月吓得喊了一声。

同学们都好奇地看着她们，不知道发生了什么事情。老师也停止了讲课，从讲台上走下来，看见同桌在流鼻血，就赶紧说：“同学们，不要紧张。”老师一边安慰大家，一边走了过来，“同学们要注意啊，遇到流鼻血时，要放松身体，减轻压力，一会儿就会止血的。记得头要前倾，不要向后仰，要不然血会流到口里，保持这个姿势一会儿就好了。有条件的话在鼻部及前额处放个冷毛巾，这样血管收缩，也会减少出血。”老师边说边给我们示范，过了一会儿，同桌的血就止住了，同学们都松了口气。

老师接着说：“偶尔的鼻子出血可能是上火造成的，如果经常出现这种情况就应该到医院检查一下，可能是鼻腔溃疡，血小板减少，这样的话，病情就很严重了，应该赶紧去医院接受治疗。同学们，以后遇到这种情况一定要注意，知道吗？”





你换牙了吗？

下午放学，小月哭哭啼啼地回到家。妈妈看到后，亲切地问：“宝贝，怎么了？发生什么事了？”

小月张开嘴巴，指着一颗摇摇欲坠的牙齿，哽咽着说：“我的牙齿要掉了，班里一个同学说这是要换牙了，我想把它拔掉，可是牙齿没拔掉，血却流出来了。妈妈，好疼呀！”说着，眼泪又出来了。

妈妈笑了笑，替小月擦了擦眼泪，耐心地告诉她：“宝贝，别哭了。听妈妈说，你呀，这是要换牙了，每个人小时候都会换牙的。旧的乳牙掉了，会长出新的更坚固的恒牙来。到时又是一口洁白的健康的牙齿，不用担心的。活动的牙齿你不用拔，牙齿自己会掉的。换牙表示你又长大了呢！”

小月高兴地喊起来：“我要长大了，我要长大了！”

还有，在换牙这段时间里，小朋友们要多吃一些花生、瓜子、松子、豆子等坚果，这样可以锻炼牙齿，让牙齿受力松动，该掉的就掉，而不影响新牙的生长。所以，小朋友们，面对摇动的牙齿，不要害怕哦！



