

生活篇

儿童爱问的

为什么



3

沙孝惠 编写

新世纪出版社

儿童爱问的为什么 ③

生活篇

沙孝惠 编写

新世纪出版社

责任编辑：林 八 蒙复旦 王凯波

封面设计：容 亮

责任技编：梁 智

儿童爱问的为什么③

生活篇

沙孝惠 编写

陈以雄 插图

新世纪出版社出版发行

新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 2.75 印张 55,000 字

1989 年 4 月第 1 版 1995 年 4 月第 2 次印刷

2000 年 2 月第 2 版 2000 年 2 月第 3 次印刷

ISBN 7—5405—0290—8/G · 51

定价：6.50 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

-
- 为什么吃了早饭才能上幼儿园 ①
 - 挑食有什么不好 ②
 - 为什么要多吃蔬菜 ③
 - 吃饭时为什么不要开玩笑 ④
 - 为什么用汤泡饭吃不好 ⑤
 - 刚吃饱饭,为什么不能跑步或跳绳 ⑥
 - 为什么不宜多吃零食 ⑦
 - 为什么会打呃 ⑧
 - 吃东西为什么要细嚼慢咽 ⑨
 - 为什么饭前便后要洗手 ⑩

目 录

- 11 肚子饿了,为什么会咕咕叫
- 12 眉毛有什么用处
- 13 眼睫毛有什么用处
- 14 为什么不能用手揉眼睛
- 15 为什么不能随便挖耳朵
- 16 为什么不能随便挖鼻孔
- 17 为什么不能挖肚脐眼
- 18 人为什么要睡觉
- 19 为什么睡觉要用枕头
- 20 为什么每天早晚要刷牙

- 临睡前吃糖果、饼干,为什么容易生蛀牙 11
- 在换牙时,为什么不能用舌头去舐 12
- 夏天口渴时吃冰淇淋,为什么越吃越渴 13
- 有馊味的饭菜,为什么不能吃 14
- 夏天,为什么容易生痱子 15
- 被蚊子叮了,为什么会发痒 16
- 蛔虫是怎么跑到肚子里的 17
- 灰沙迷了眼睛怎么办 18
- 在光线昏暗的地方看书,为什么容易得近视眼 19
- 跌倒或撞在硬东西上,为什么会有乌青块 20
- 鼻子为什么能闻到气味 21
- 鼻子出血怎么办 22
- 为什么尿急不能憋 23
- 吃药片为什么要喝水 24
- 生病发烧为什么要多喝开水 25
- 为什么会打喷嚏 26
- 为什么不能捏紧两只鼻孔擤鼻涕 27
- 为什么会打呵欠 28

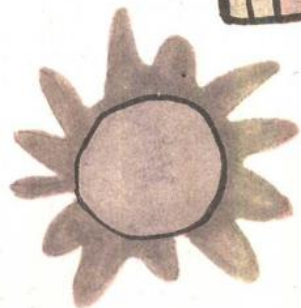
- 39 日光浴时,为什么要戴上帽子和眼镜
- 40 游泳时眼睛能睁开吗
- 41 刚吃饱饭,为什么不能洗澡
- 42 为什么一身大汗不能用冷水冲洗
- 43 为什么夏天要午睡
- 44 夏天睡觉的时候,为什么肚子上要盖东西
- 45 冷天,为什么双手搓搓就暖和了
- 46 为什么不能把头蒙在被子里睡觉
- 47 冬天为什么不宜穿太多衣服睡觉
- 48 穿袜子睡觉有什么不好
- 49 为什么皮肤受凉会起鸡皮疙瘩
- 50 脚受凉,为什么易患感冒
- 51 冬天,手上和脸上抹些甘油有什么好处
- 52 出了汗不揩干,为什么容易感冒
- 53 手浸在水里时间长了,为什么会起皱纹
- 54 为什么用冷水洗澡以后反而觉得热
- 55 为什么穿球鞋容易脚臭
- 56 用手捂住耳朵说话,为什么觉得自己的声音变大了

- 脸、耳朵、鼻子和手,为什么受冻会发红 57
- 冬天,为什么也要常常洗澡 58
- 冬天,用手搓雪,为什么手反而觉得暖和 59
- 夏天,为什么洒水车要在马路上喷水 60
- 夏天,为什么穿浅色衣服比穿深色的凉快 61
- 水滴落在油锅里,为什么会爆炸 62
- 用净水器有什么好处 63
- 泡菜坛口周围,为什么要有盛水槽 64
- 自来水是从哪里来的 65
- 扫地为什么要先洒水 66
- 为什么不能跑着过马路 67
- 煤气灶火灭了,为什么就会发出臭味 68
- 洗了脚没擦干,为什么袜子不容易穿进去 69
- 胶鞋里面为什么容易潮湿 70
- 穿三件薄毛线衣暖和,还是穿一件很厚的毛线衣暖和 71
- 为什么棉被晒过以后,盖起来更暖和 72
- 为什么用纸板做的苍蝇拍难打着苍蝇 73
- 为什么不能用潮湿的手去开电灯或其他电器 74

75 日光灯管打破了,人为什么要马上离开



为什么吃了早饭才能上幼儿园



3~6岁的小朋友，生长发育旺盛，整天活动不停，奔呀、跑呀、跳呀，消耗热量很大，因此需要足够的营养。人们常说：“早饭要好，午饭要饱，晚饭要少。”早餐要占每天营养需要量的25%~30%。



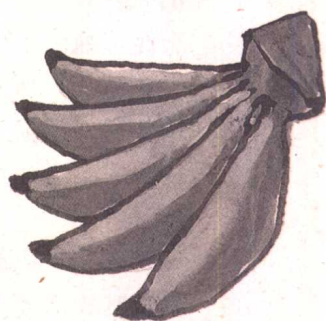
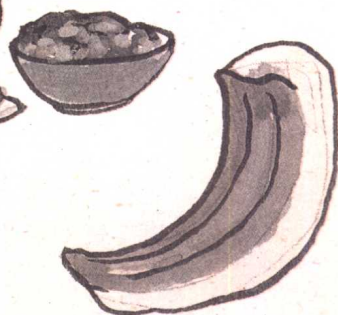
如果早饭匆匆忙忙不吃饱，或者不吃早饭就上幼儿园，肚子饿了，活动时就会无精打采，注意力不集中，脑子反应迟钝；严重的会出现低血糖昏厥，对健康影响较大。因此，一定要吃好早餐才上幼儿园。





挑食有什么不好

有的小朋友饮食习惯不好，爱挑食。这个不吃，那个不要。这是一种不好的饮食习惯，是必须改正的。



为什么说挑食不好呢？因为人体需要各种各样的养料，尤其是小孩子，正在长身体、长智慧的时候，更需要丰富多样的营养。我们每餐吃饭、吃菜就是为了吸收养料。各种不同的养料贮存在各种不同的食物里，我们应该各种荤菜和各种蔬菜都吃，身体才能长得高大、结实、强壮。假如这也不吃，那也不吃，时间久了，就会营养不良，影响身体健康，那多不好呀！

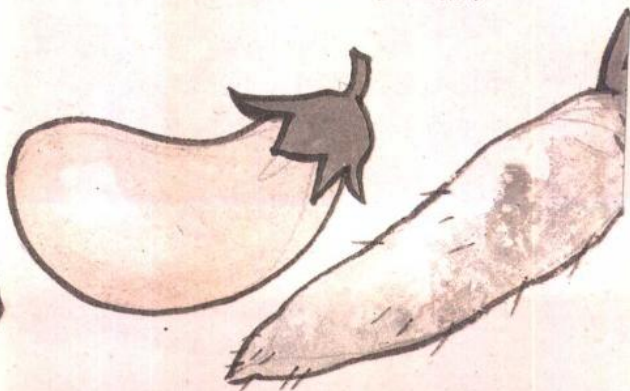




为什么要多吃蔬菜

蔬菜，是人们主要的副食品，营养丰富。新鲜蔬菜里含有丰富的维生素，尤其是维生素丙，含量比苹果、梨子、桃子等都高得多。维生素丙容易溶解在菜汤里，讲究营养的人，菜汤是舍不得倒掉的。身体里面要是缺乏维生素丙，会生坏血病。

另外，新鲜蔬菜里还含有很多小朋友生长发育需要的矿物质，如铁、磷和钙。钙、磷是制造骨骼的主要原料，缺少了，会使骨骼变软，铁是制造红细胞的重要原料，缺少了，会发生贫血。有的小朋友常常发生便秘，也是由于不吃或少吃蔬菜的缘故。蔬菜里含有较多的粗纤维，它能刺激肠的蠕动，帮助消化，使大便畅通。所以，多吃蔬菜对身体很有好处。





吃饭时为什么不要开玩笑

吃饭的时候，不宜边吃边开玩笑。为什么呢？

我们的喉咙像一座小房子。气管在前面，食道在后面，这两根管子 在喉头紧靠一起。气管的上方有块软骨，就像“房顶”上的一块活动“盖板”。当你说话的时候，这块“盖板”就打开，让空气进出气管；当你吃饭、喝汤或喝水的时候，这块“盖板”马上关闭，使吞咽下去的东西能顺利经过咽部进入食道。如果边吃饭（或喝水）边开玩笑，或者一面吃，一面哭哭啼啼，吞咽动作就容易紊乱，这块“盖板”往往来不及关闭，就让饭粒、菜肴和水闯进气管里。饭粒或水进入气管以后，刺激了气管粘膜，就会引起一连串的咳嗽。





为什么用汤泡饭吃不好

有的小朋友吃饭挺慢，把饭菜含在嘴里，不嚼也不咽。大人已经吃完了，他才舀上一大勺汤，泡在饭里，“呼拉、呼拉”快点吃。这种做法好不好呢？不好。

汤泡饭，虽然吃起来痛快，但是汤和饭混在一起，往往没有嚼烂，饭就滑到肚子里去了。这样，食物没有经过充分的咀嚼，唾液分泌得少，和食物拌和得也不均匀，就影响胃肠消化吸收。胃液被汤冲淡了，食物也不能很好消化。时间久了，容易引起胃病。

临吃饭前喝几口汤，跟吃汤泡饭是两回事。饭前喝几口汤，可以刺激嘴巴和胃提前分泌唾液和胃液，对消化有帮助。





刚吃饱饭，为什么不能跑步或跳绳

星期天，有的小朋友刚吃完早饭或午饭，把筷子一放，就去和邻居的小朋友跳绳、跑步或捉迷藏。有的跑跑跳跳以后，会感到肚子有点疼，或者胃里不舒服。为什么呢？

因为刚吃下去的饭菜，还停在胃里，需要许多血液来帮助消化。如果吃饱饭立即去做激烈运动，那就会使本来应该流到胃里、肠里去的血液，由于运动而分散到全身肌肉里去了。胃和肠的血液少了，刚吃下去的食物就不容易消化和吸收。

另一方面，刚吃饱饭，肠胃里装满了食物，你跳呀、跑呀，震动得厉害，食物在肠胃里翻腾，常会引起肚子疼。所以，饭后不宜马上去做运动。





为什么不宜多吃零食

不少小朋友养成爱吃零食的习惯，整天吵着要吃巧克力、花生、糖果、话梅、橄榄和冷饮，而对一日三餐不感兴趣，胃口不开。长期这样下去，就会营养不良，影响生长发育。

人体上每个器官的工作都有它的规律性。肠胃消化也有规律性。如果乱吃零食，使肠胃忙不停，得不到应有的休息，时间久了，肠胃就会因为过度疲劳而功能失调，造成消化不良，肠胃胀痛，很不舒服。

吃零食往往也不卫生。比如，有的小朋友和爸爸妈妈刚由公共汽车上跳下来，马上进食品店，买了巧克力、蛋糕、冰淇淋就往嘴巴里送，边走边吃。这些东西都要用手拿。人体上比较脏的就是手，它往往带有很多眼睛看不见的细菌或寄生虫卵。

不洗手就拿东西吃，或者在马路上吃零食，都是很不卫生的。

总之，多吃零食只有害处，没有什么好处。当然，零食不是完全不可以吃，但要少吃，而且要讲究卫生。





为什么会打呃

小朋友吃东西吃得太快，或者吃饭时张口大笑或讲话，吸进了冷空气，就可能“啾啾啾”地打呃。

有人说，小孩子打呃，喝些热水，就会止住。其实，打呃时不宜喝开水，因为开水很可能呛入气管。打呃时，要放下筷子，暂时停止吃东西，然后拿一个干净的纸袋（塑料袋也可以），用嘴巴对着口袋吹气。纸口袋鼓起来以后，打呃往往也就可以止住了。这个办法，小朋友挺感兴趣。

