

让你茁壮成长

儿童健康手册



吉林美术出版社

儿童健康手册



吉林美术出版社

ERTONGJIANKANGSHOUCE

儿童健康手册

责任编辑:李功一

吉林美术出版社出版发行

(长春市人民大街 124 号 130021)

(发行电话:0431-4722081)

印刷:长春第二新华印刷有限责任公司

开本:787 × 1092 1/24 5.25 印张

2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

印数:1 - 10000 册

ISBN 7 - 5386 - 1009 - X/J · 736

定价:16.80 元

版权所有 • 翻印必究

出版说明

儿童是祖国的未来，是中华民族的希望，也是我们家庭幸福的希望。

儿童的健康成长需要学习、需要教育，他们将在学习中成长，并走向社会。为了帮助现代父母更快更全面地掌握教育儿童的知识，为了让儿童在阅读他们感兴趣的图书的同时接受家长的教育，我们编辑出版了这套图文并茂的儿童丛书。《儿童健康手册》针对儿童在成长过程中可能遇到的对身心健康不利的各种问题、可能形成的各种不良卫生习惯及儿童常见疾病的防护等，作了深入浅出的分析和指导，使儿童在欣赏精美图画的同时，迅速掌握健康保健的知识。

儿童是未来社会的主人，儿童的健康成长将深刻影响中国的命运，影响中华民族的未来。关注儿童的健康成长是我们全社会的责任。真心希望《儿童健康手册》能给家长带来更多的启示，为儿童送去更多的知识和快乐。

编者·二〇〇〇年六月



9

生命

存于运动



夏天

19



DONGJI
FANGDONG
SHANG
冬季
防
冻伤

12

常晒被褥

CHANG
SHAI
BEI
RU



21

灵敏

14

的耳朵



吃饭的学问

23



17

好孩子不喝酒

春捂

26

CHUN WU QIU DONG

秋冻

BU YAO SUI BIAN WA BI KONG
不要随便挖鼻孔 28



38

宠物与健康
CHONGWU YU JIAN KANG



JIAN KANG DE ZHONG JIE HE
YAN CAO
烟草 29
健康的终结者



常吃零食 41
不利于身体健康



ZAO YIN SHI WU RAN
噪音 32
是污染



BAO HU YA
保护牙齿 44
CHI GU



BU CHI ZAO CAN HAICHU DUO
不吃早餐 35
害处多



蒙头睡觉 是坏习惯 47
MENG TOU SHUI JIAO SHI HUAI XIGUAN



剧烈

49

运动后能马上喝水吗

JUYEDYUNDONGHOUNENGMA SHANGHESHUI MA



60

睡眠 SHUIMIAN

与 YU

健康 JIAN KANG

健康



不能 BUNENG

光脚走路 GUANGJIAOZOU LU

光脚走路



51

不挑食不偏食

BUTIAOSHIBUPIANSHI

63



亮 YAN JING DE MI MI

53

眼睛的秘密



时吹电风扇 CHUO DIAN FENG SHAN
不要在睡觉 BU YAO ZAI SHUI JIAO SHI



66

57 口~吃 怎么办 KOUCHIZENHEBAN



隔夜茶 GEYECHA
不能喝 BUNENGHE

67



脸上 LIANSHANG WEI SHEN ME 为什么长出了雀斑 ZHANG CHU LE QUE BAN 69 	长虫 ZHANG CHONG 怎么办 79 
甜食不可多吃 TIAN SHI BU KE DUO CHI 72 	爱护你的嗓子 AI HU NI DE SANG ZI 81 
74 背书包的姿势 BEI SHU BAG DE ZI SHI 	不玩 BU WAN 84 玩网络游戏 BU WAN YONG ZHU SHI 
水果的营养价值高 SHUI GUO DE YING YANG JIA ZHI GAO 77 	冷天也要常开窗户 LENG TIAN YE YAO CHANG KAI CHU HU 87 

90

警惕

JING TI BING CONG ZOU RU

病人日人



过期的食品不能吃

GUOQIDESHILINENGCHU

99



健康的头发

JIANKANGDETUFA

93



异物怎么进入鼻腔

YI WU
DIN GU
BI QIANG
ZEN NE
BAN

101



少做倒立运动

SHOZOMUJI UNIONS

95



预防铅中毒
YU FANG QIAN ZHONG DU

YU-ANGOLANZHONGDU

104



96

张黎 Feizi Zhang

怎么办
ZENMEBAN



KOUCHOUZENMEBAN

口臭怎么办

108



学会洗脸	 111	保持你的体型  120
请你慎用随身听 QINGNISHENYONGSUISHENTING 115 	不宜多吃糖 BUYIDUOCHITANG 123 	
YINGZHUYU 117  通风机 TONGFENGCHI	这些行为好不好 THESEXINGWEIHAOBHHAO 125 	



儿童健康手册



吉林美术出版社

出版说明

儿童是祖国的未来，是中华民族的希望，也是我们家庭幸福的希望。

儿童的健康成长需要学习、需要教育，他们将在学习中成长，并走向社会。为了帮助现代父母更快更全面地掌握教育儿童的知识，为了让儿童在阅读他们感兴趣的图书的同时接受家长的教育，我们编辑出版了这套图文并茂的儿童丛书。《儿童健康手册》针对儿童在成长过程中可能遇到的对身心健康不利的各种问题、可能形成的各种不良卫生习惯及儿童常见疾病的防护等，作了深入浅出的分析和指导，使儿童在欣赏精美图画的同时，迅速掌握健康保健的知识。

儿童是未来社会的主人，儿童的健康成长将深刻影响中国的命运，影响中华民族的未来。关注儿童的健康成长是我们全社会的责任。真心希望《儿童健康手册》能给家长带来更多的启示，为儿童送去更多的知识和快乐。

编者·二〇〇〇年六月



9

生命

在于运动



19



DONGJI
FANGDENG
SHANG
冬季
防
冻伤

12

常晒被褥

CHANG
SHAI
BEI
RU



21

灵敏

14

经常
运动
能
使
你
的
耳
朵
更
为
敏
捷



23

常晒太阳



17

好孩子不喝冷饮

春寒

26

春寒无秋冻

秋冻

BU YAO SUI BIAN WA BI KONG
不要随便挖鼻孔 28



38

宠物与健康
CHONGWU YU JIAN KANG



YAN CAO
烟草 29
健康的终结者



常吃零食 41
不利于身体健康



ZAO YIN SHI WU RAN
噪音 32
是污染



BAO HU YA
保护牙齿 44
CHI GU



BU CHI ZAO CAN HUI CHU DUO
不吃早餐 35
害处多



蒙头睡觉 47
是坏习惯



剧烈

49

运动后能马上喝水吗

YUNDONGHOUNENGMA SHANGHESHUIHA



60

睡眠 SHUIMIAN

与 YU

健康

JIAN KANG



不能 BUNENG

光脚走路 GUANGJIAOZOU LU

GUANGJIAOZOU LU



51

不挑食不偏食

BUTIAOSHIBUPIANSHI

63



YAN JING DE MI MI

53

眼睛的秘密



时吹电风扇 SHI CHUI DIAN FENG SHAN

不要在睡觉 BU YAO ZAI SHUI JIAO



66

57

口~吃

怎么办

KOUCHI ZENNEBAN



隔夜茶 GEYEGE CHA

不能喝 BU NENG HE

67





