



儿童帮助儿童系列丛书

小胖子的烦恼

79-49

黑龙江少年儿童出版社

(黑)新登字第6号

责任编辑:抒 若

封面设计:宣 森

小胖子的烦恼

Xiaopangzi De Fannao

聂 晶 等

黑龙江少年儿童出版社出版 (哈尔滨市道里红专街95号)

黑龙江新华印刷二厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32·印张 6.5·字数 100,000

1992年7月第1版 1992年7月第1次印刷

印数 1—12,000

ISBN7-5319-0888-3/G·580 定价:2.50元

致 小 朋 友

亲爱的小朋友们，你们好！我们为你们编写了《儿童帮助儿童系列丛书》，是想要你们认真学习书中所介绍的知识，当你们掌握了这些知识和本领以后，你们可以教给周围的小弟弟、小妹妹，也可以教给比你们大的哥哥、姐姐，使他们都知道怎样做才能身体健康，怎样做才能使自己更聪明，怎样做才能使自己生活的更愉快，怎样做才能使自己讲文明懂礼貌。你们还可以教给大人们，有些知识他们不懂，有些方法不会，你们就可以帮助他们正确的掌握，如，怎样吃东西最有营养，怎样做才能减少疾病，怎样处理意外事故等等。我们要使周围所有的人都来关心儿童，改善儿童生存和发展的环境，促进儿童健康和全面发展。

小朋友们，希望你们能喜欢这套丛书，能从中学到一些有益的知识，掌握更多的本领，只有这样，你们才能健康、活泼、积极、向上，才能实现你们的理想和愿望。

编 者

1992. 3. 13 于哈尔滨

开展“儿童帮助儿童”活动的倡议书

“儿童帮助儿童”活动产生于七十年代,其目的是教育和鼓励年长儿童关心和照顾年幼儿童的健康和全面发展,并以此影响社区儿童工作者和家长,改善社区和家庭的儿童生存和发展环境,促进儿童的健康成长。目前,此项活动已在约 70 个国家展开,且收到了很好的效果。

在乌干达,所有小学目前都在讲授儿童基本保健知识和技能,并作为自然科学课程的一部分。新的教学大纲曾在 20 个试点学校试用,课程内容包括营养、安全用水、环境卫生、免疫、常见病防治、防止意外事故和艾滋病。在贯彻新的教学大纲过程中,教师们使用了一套专门编制的教学资料,并鼓励儿童通过向他们的朋友和家庭宣传初级保健知识而成为“小小改革家”。

在斯威士兰,一个试验性项目利用广播向 16 个小学的 2000 名儿童讲授预防接种知识。儿童们还在课外阅读有关防治“6 种致命疾病”的画册。

在中东,世界卫生组织和联合国与各国政府合作,为该地区的 2500 万名小学儿童共同制定健康教育课程发展计划。

在土耳其,20 名小学教师使用本国改编的《生命知识》一书,每年专门开设儿童基本保健知识课程。

在玻利维亚,儿童保健知识已正式列入小学课程,并通过

故事书推广普及。

在塞内加尔和叙利亚,成千上万的学生挨家挨户地进行走访,通知邻近学校的父母们,学校进行预防接种的日期和时间,并编制需要接种的孩子名单。

在坦桑尼亚的摩什,在校儿童学会了怎样用糖、盐和水配制“口服补液”及其用法。并要求学生们把口服补液疗法教给他们的父母,作为一项家庭作业。

目前,中国儿童发展中心正与联合国儿童基金会合作,将在我国开展“儿童帮助儿童”活动的试点工作。现在已确定先在北京、云南和黑龙江等省市的部分小学里进行。具体做法是对这些学校的学生进行以下内容的教育:①儿童卫生;②儿童营养;③儿童饮食;④儿童运动;⑤儿童生长发育;⑥儿童学习;⑦儿童游戏;⑧儿童免疫;⑨儿童疾病;⑩意外事故的预防。这些教育工作主要由学生的班主任进行。我们的目的是期望这些儿童能够将所学的知识运用于实际生活之中,为年幼的儿童服务。在文化落后的地区,还可以为父母服务。

“儿童帮助儿童”活动在我国才刚刚开始,它既是一项伟大的运动,也是一项艰巨的工程,它需要得到社会各界的热情支持才能开展下去。因此,我们热切期望,社会各界,尤其是教育界能给它以支持和力量,为中国儿童的全面发展作出努力。

中国儿童发展中心“儿童帮助儿童”课题组

序

互相帮助是人类社会的美德,在我国,犹加崇尚这种精神和行为,并把它作为儿童教育的重要内容之一,列入学校教育、家庭教育和社会教育的日程。作者十分关注这一教育内容,并亲自参加了在黑龙江、北京和云南部分学校开展的“儿童帮助儿童”的活动,组织有关的儿童保健、营养、心理和教育工作者,撰写了这套丛书。

这套丛书分两本共十个方面的内容,介绍了有关儿童保健、营养、饮食方面的知识,儿童学习、游戏、运动、意外事故预防等方法。它是直接供儿童阅读的,可以帮助儿童掌握有关方面的知识,以便在儿童帮助儿童的活动中使用它们。

在儿童帮助儿童的活动中,我们尤其提倡大孩子帮助小孩子,健康的孩子帮助伤残的孩子,向弱小的伤残的孩子传播保健、营养和教育知识,传播道德行为规范,并以身示范。

我们希望儿童帮助儿童的活动,能进一步推广到儿童帮助家长,我们认为家长不仅是教育者,也应是受教育者,儿童可以成为家长的小先生。本书提供的内容,可以供儿童向家长宣传,并敦促家长身体力行,这也会大大提高家长的素养。

总之,这是一套十分有教益的书,希望儿童和家长们都能喜欢。

吴凤岗

1992.3.20 于北京

目 录

饮 食 篇

序	1
小明拉肚子了	3
谢谢小伟哥哥	5
帮你改掉厌食的毛病	7
我们身上的“矿石”	9
严冬酷暑中的营养	12
山区儿童的营养	15
吃鸡蛋的学问	17
爱吃炖烂的蔬菜好不好	19
生命的摇篮——水	21
维生素的秘密	24
为什么要重视早餐	28
谈谈课间餐	31
吃零食对你的健康有利吗?	34
巧克力与豆浆的对话	36
小学生应该注意哪些营养问题	38
不要跟大人学饮茶	43

少小饮酒老大悲	44
改掉挑食的坏毛病。	46

营 养 篇

吃饭的学问	51
吃饭要定时定量	53
盼盼吃的不少为什么长不壮	56
狼吞虎咽不足取	58
吃素的孩子体质弱	61
儿童要长大营养来帮忙	64
妈妈,我教你淘米	66
复习考试期间要加强哪些营养	69
体育锻炼时需要的营养	72
脑子笨是不是营养不良	76

免 疫 篇

儿童为什么会“出疹子”?	81
可怕的霍乱	83
小伤酿成大祸——破伤风	85
寒冷季节话流感	88
壮壮得疟腮了	90
水痘是怎么回事?	92
红色传染病——猩红热	95

无孔不入的乙肝	98
森林、蚊子和乙脑	101
小儿麻痹的危害	104
不寻常的‘感冒’——伤寒	106
冬春季的流行病——流脑	109
小心儿童得结核	111
艾滋病的殉葬品	113

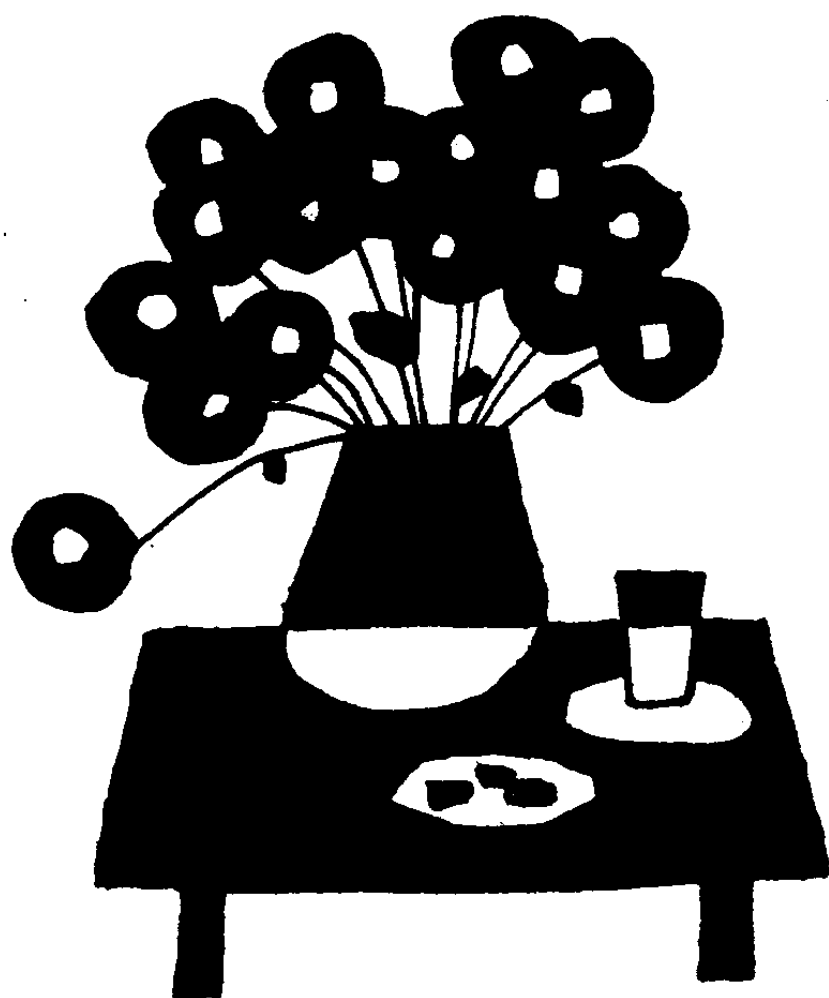
疾 病 篇

病从口入——痢疾	119
盛夏谨防“红眼病”	121
狗朋友的害处——狂犬病	124
不能忽视的软骨病	126
蛔虫的自白	129
说说肺炎	131
“小眼镜”和医生	133
注意保护你的扁桃体	136
关于沙眼的一堂课	138
小胖子的烦恼	141
药物也能“致”病	144
小强的牙“哭”了	146
冰箱里的“杀手”	149
小芳的遭遇	152

卫 生 篇

“豆猪肉”与猪绦虫	157
怎样保持指甲卫生	159
唱歌时的卫生	162
饭桌上的卫生	164
用脑卫生十条	166
儿童能用化妆品吗?	168
心理卫生的大敌——嫉妒	170
冷饮卫生	172
挖耳朵的害处	174
松松的背怎么弯了	176
写字卫生	179
戴眼镜的小女孩	181
龋齿是不是虫吃牙	184
看电视的卫生	187
怎样保持睡眠卫生	189
课外活动卫生	191
编者的话	193

饮食篇



小明拉肚子了

初夏的一天，正在上语文课的小明同学忽然觉得肚子痛，他强撑着挨到下课铃响，急忙往厕所跑。嘿，好险哪！差一步就拉到裤子里啦。第二节上数学课，老师刚在黑板上写出题目，小明的肚子就叫了起来，小明不敢迟疑撒腿就往厕所跑，把老师和同学都吓了一跳。就这样，一个上午四节课，小明去了八次厕所。中午，小明用黑糊糊的脏手从书包里拿出一个桃子，在衣服上擦了一下就往嘴里填，正巧被班主任王老师看见了，王老师说：“小明，不洗的水果不能吃。你上午总上厕所是不是拉肚子了？”小明不好意思的低下了头。王老师把小明拉到身边，语重心长地对他说：“小明，夏季来了，吃东西讲卫生可是一件大事，不能小看啊！”

趁着午休时间，王老师就给小明和同学们讲起了有关饮食卫生的知识。

王老师说：“同学们已经学过了许多营养知识，懂得了吃什么食品对身体健康有益。可是，同学们不要忘记在吃这些食品之前必须注意一个重要的问题，那就是吃干净的食品，养成良好的饮食卫生习惯。比如：有的同学爱吃水果，首先就应该注意要买新鲜的水果来吃。其次，要把住入口关。水果再新鲜，也要洗干净吃。

一般来说对于苹果、梨、香蕉、荔枝等,可以用流动的清水洗去表层灰尘后,用刀剥皮或削皮吃。对于杏、桃、柿子等不能去皮的水果,可用一小匙食盐对一盆开水晾凉后进行洗涤,然后用流水冲净。”李兵兵同学问:“老师,这太麻烦了。”老师示意让他坐下。接着说:“同学们,现在的果树都喷洒农药用来防治害虫,有时还要喷化肥帮助果树生长;当采摘果子时,会有农药或化肥残留在果皮上,当我们吃水果时,如果不认真清除,将残留物和水果一同吃下,就会危害我们的健康。”老师看大家的兴致正浓,接着说:“许多同学吃东西时没养成洗手的习惯,也容易损害身体。另外,有的同学早晨着急上学,没等妈妈把饭菜做熟就吃,结果引起消化不良或其他疾病。还有的同学很愿帮助妈妈洗碗,这是爱劳动的表现。但一定要掌握好要领。刷碗的洗涤剂要冲洗干净,不留‘碗底子’,最后再用开水冲涮碗筷。如果我们每个同学都能注意饮食卫生,养成良好的卫生习惯就不会发生象今天小明这样一上午上八次厕所的事了。”

王老师的话讲完了,同学们都觉得又懂了一些新知识。小明同学更觉得收获大。他把王老师的讲话编成了一个顺口溜:

吃水果要打皮,腐烂食物要丢弃,

饭前洗手不能忘,卫生营养都要讲。

谢谢小伟哥哥

强强吃鱼都吃腻了，可妈妈还是每天给他做鱼吃。据妈妈讲，多吃鱼能使强强变得更聪明。强强已经是二年级的学生了，学习成绩总是位居 12 名，有一次进了前 10 名，妈妈硬说是吃鱼的结果，强强不信，课间休息时，他就去找六年级的大哥哥小伟。小伟学过营养知识，他有板有眼地给强强讲了起来。

他说：“各种鱼含有丰富的蛋白质。蛋白质能给我们身体提供热量。蛋白质中的一种叫氨基酸的东西是我们儿童十分需要的；鱼肉里的脂肪也很容易被人体利用。维生素 A、B₆、B₁₂，钙、磷等矿物质在鱼体内含量也丰富。因此，鱼确实是一种营养价值较高的食品。此外，鱼的肉纤维较细，结构较松软，容易被消化吸收，适合我们儿童生长发育的需要，对大脑的发育会起到一定的促进作用。”

听小伟哥哥讲到这里，强强高兴地直拍手，他嚷起来：“吃鱼能变聪明，妈妈做得对！”他刚要跟小伟哥哥说再见，可又被小伟哥哥拦住了，小伟哥哥继续给他讲：“促进大脑的发展不等于就是促进聪明的唯一条件。因为我们儿童大脑发育，除需要保证营养外，还与

环境及老师、家长的培养有关。光吃鱼不努力学习，不听老师的话，不爱劳动的孩子怎么会聪明呢？所以，象你妈妈或其他家长那样，以为仅仅多吃鱼可使孩子更聪明的想法和作法是没有科学根据的。”

强强懂了，他对小伟说：“谢谢你小伟哥哥，我要把你讲的道理告诉妈妈和身边的小朋友，让他们都知道都懂得，再见！”



帮你改掉厌食的毛病

当一桌饭菜散发出诱人的香味时，不论是大人还是小孩都会馋涎欲滴，食欲大振。无疑，吃饭对人们来说是一种必要的享受。但是有些孩子都享受不到这样的乐趣。

住在省城里的二年级学生吴伟就是其中的一个。为了哄他吃饭，每到吃饭时爸爸、妈妈、爷爷、奶奶都要每人端一盘菜轮番劝他吃，可每一次他都是吃一两口就不吃了。看着他一天天消瘦的身体，把全家人都急坏了。奶奶说他肚子里一定有虫子，爷爷说他一定是吃腻了。爸爸妈妈商量着还是应该去看医生。

那么，小吴伟到底得了什么病呢？

据医生讲，吴伟得的是厌食症。怎么得了这种病呢？吴伟的爸爸妈妈问医生。

医生先问了吴伟的妈妈一个问题：“你什么时候给孩子断奶的？”妈妈答：“大约在一岁半时。”医生批评妈妈断奶时间太晚了。他说：“迟于六个月开始断奶的孩子味觉功能不能完善，再加上辅助食品添加不足，势必影响孩子的食欲。因为，从六个月到一周岁的婴儿体内营养物质应该逐步达到从固体食物中获得。”接着医生