

绿色环保印刷

我要健康

我的身体伤不起

全国百家电视台常年滚动热播

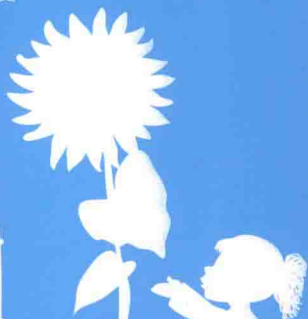


科学传奇

策划/江莹莹

编著/大陆桥《科学传奇》编辑部

主编/郭漫



本书附配大量
视频二维码

读好书，看视频。

立体式情景阅读，

为读者打造全新可视化阅读体验，

真正让书动起来！

LEGEND



星球地图出版社

STAR MAP PRESS

我要健康

我的身体伤不起

策划 / 江莹莹

主编 / 郭 漫

编著 / 大陆桥《科学传奇》编辑部



LEGEND



星球地图出版社
STAR MAP PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我要健康 我的身体伤不起 / 大陆桥《科学传奇》

编辑部著. — 北京: 星球地图出版社, 2014.7

(科学传奇)

ISBN 978-7-5471-1790-3

I. ①我… II. ①大… III. ①保健—青少年读物

IV. ① R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 116048 号

我要健康 我的身体伤不起

作 者 大陆桥《科学传奇》编辑部

主 编 郭 漫

策 划 江莹莹

责任编辑 江莹莹 甄海英

封面设计 睿珩文化

审 稿 游永勤

出版发行 星球地图出版社

地址邮编 北京北三环中路 69 号 100088

网 址 <http://www.starmap.com.cn>

印 刷 天津海顺印业包装有限公司

经 销 新华书店

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 11

字 数 105 千字

版次印次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价 25.80 元

图片提供: 美国 shutterstock 公司 / 周琳墨 / 张江雨田

如有残损 随时调换 (发行部电话: 010-82028269 84927838)

版权所有 侵权必究

foreword

前言

这是一套贴心、实用科普书，以自然科学和生活常识为主要内容，素材主要来自《传奇》纪录片。

由大陆桥《科学传奇》编辑部精心编写的《科学传奇》书系秉承纪录片的精良品质，在其基础上我们又进行了广度和深度开掘，力求内容可读性和资源独特性，为中小学生奉献一套充实严谨而又新颖活泼的知识读物。

我们设身处地为中小学生着想，将自然科学和生活常识分门别类，使该套丛书具有以下特色：

1. 亲和力。设身处地为中小学生着想，引导他们从宏观到微观，从感性到理性，系统地认识他们面对的这个世界。以“我”为角度，拉近知识和中小学生的距离。让他们感到这些知识是和他们息息相关的。以“课”为纲，让他们感到很亲切，在阅读时自动进入学习状态。

2. 互动性。写作语言力求对象感强，引导他们的思维跟着书里的内容走，不是干巴巴地罗列知识，而是对中小學生娓娓道来。

3. 思考力。知识不是僵死的，应该对中小学生有所启迪，否则就失去了意义。本书每课都设有“考考你”问题，让他们动脑筋思考，训练他们的创造性思维。

依托优质的视频节目资源，我们还将“二维码”植入纸质书，通过它来实现图书与视频的有机链接。只要用智能手机拍摄二维码，便能立即打开相关视频进行观看，享受到“多维阅读”的奇妙体验。这种可读、可视又可听的立体科普品牌，必将全方位满足中小学生的需求，引领他们进入一个真实可感、丰富多彩的世界，踏上身临其境般的认知之旅。



Contents 目录

1

第一课 个人卫生大检查

第一节 看看你的卫生习惯 3

第二节 青春期的卫生 19

趣味链接 手工皂的优缺点 29

考考你 29



第二课 家庭卫生大风暴

第一节 隐形杀手 32

第二节 居室隐患 54

第三节 我们都有哪些现代病 71

趣味链接 透明手机 84

考考你 84

2



3

第三课 食品大扫描

第一节 注意食物中毒87

第二节 病从口入 98

第三节 注意食品卫生 103

趣味链接 千奇百怪的美食博物馆 112

考考你 114

第四课 学习大作战

第一节 厌学怎么办 117

第二节 如何正确学习 121

趣味链接 名人读书趣味故事 135

考考你 136

4

5

第五课 心灵大扫除

- 第一节 我们的情绪 139
- 第二节 我们的个性 145
- 趣味链接 从喜欢的颜色看个性 169
- 考考你 170





第一课

个人卫生大检查 Lesson One

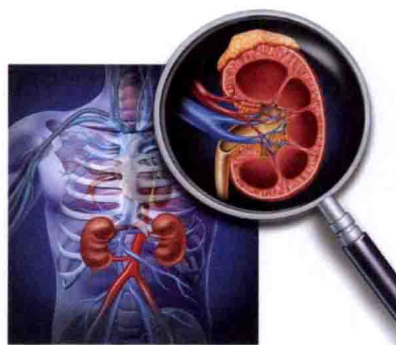
爱看电视的同学对广告一定不陌生，有时候张口就能来几句。那么你们还记得香皂和洗手液的广告吗？广告里的小朋友被妈妈叫回家吃饭，吃饭前要先把手洗得干干净净的。你们是不是想起有时候并没有出去玩但妈妈也要让自己洗手呢？有些读者就要抱怨了，每天都被父母追在身后，让我们刷牙、洗脸、洗手。自己的手明明就没有脏，为什么父母还要督促我们洗手呢？





原来啊，我们的身体每天都要与外界接触，接触中难免就会产生细菌，而细菌又是肉眼无法看见的，稍不注意就可能侵害我们的身体。所以父母才要我们勤洗澡、勤洗脸、勤洗手，以防细菌和病毒的侵害。

因此，我们要养成良好的生活习惯，才能防止病菌侵扰。



Section One

第一节

看看你的卫生习惯

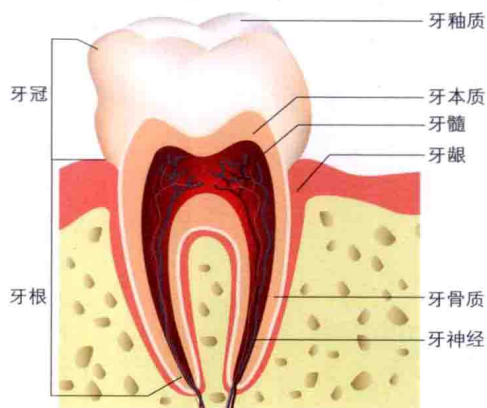
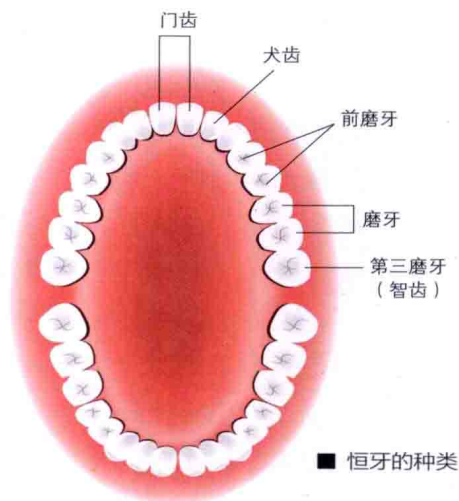
小读者们一定要养成讲卫生的好习惯。千万别小看一个小习惯，“水能载舟，亦能覆舟”就是这个道理，而差别就在于你养成的是坏习惯，还是好习惯。说到这儿，相信好多同学都会一脸自信地说自己养成的是好习惯。可是，你自己说了不算，发言权掌握在我们的“卫生小卫士”手里，它的日常习惯大检查马上就要开始啦！

卫生检查 1：刷牙

刷牙是个人卫生习惯大检查的首要内容。刷牙不仅可以去除口腔异物和异味，减少可供细菌滋生的营养物质，预防龋病和牙周病，还可以按摩牙龈，促进血液循环，增强牙龈上皮组织的角化程度，提高牙龈组织的抗病能力。刷牙需要两位小助手，这两位小助手的挑选和配备可是很有讲究的呢。

1. 刷牙助手——牙刷

牙刷是我们刷牙的重要工具，牙刷的选择对保持口腔清洁及预防疾病很关键。目前市面上的牙刷可谓五花八门，刷柄粗细、刷头大小、刷毛软硬等各不相同，我们要根据自己的口腔状况、牙齿排列、刷



■ 牙齿解剖图



通常情况下，人的口腔中含有4亿~5亿个细菌，一口漱口水中含有几千万个细菌，1克牙垢中的细菌含量高达100亿个；每刷牙一次，口腔细菌可减少60%~70%，如果只漱口不刷牙，口腔细菌仅减少15%~25%。

牙习惯来选择。专家提示，刷头较小、刷毛软硬适中、经过磨毛处理的牙刷保健效果最好。硬毛牙刷虽然对牙齿的清洁效果较好，但对牙齿的磨损也较大；软毛牙刷能进入龈缘以下及邻面间隙去掉菌斑，但对较厚的菌斑则不能完全去除。软硬适中的牙刷不仅可以深入清洁去菌，同时也可以减少对牙齿的磨损。此外，还应选择刷头小一点的牙刷，保证刷头在口腔中能灵活转动。

■ 牙膏的使用需要谨慎



2. 刷牙助手——牙膏

牙膏是刷牙的辅助用品，具有摩擦和去除菌斑、清洁抛光牙面、使口腔清爽的作用。牙膏选用和使用不当也会对我们的身体健康造成损害。牙膏中一般存在摩擦剂、发泡剂以及其他化学成分，如果刷牙后没有彻底用清水漱口，可能会使残留的物质渗入体内影响身体健康，严重的还会诱发肠胃炎、胃溃疡。

所以，我们要慎重选择和使用牙膏。目前我国使用的牙膏分为普通牙膏、氟化物牙膏和药物牙膏等几个种类。含氟的牙膏可以帮助我们预防龋齿的发生，但过量使用含氟的牙膏不仅不能有效防蛀，还会损害我们的身体健康，从而出现呕吐、恶心、氟斑牙等症状。中草药等药物牙膏可以针对一些口腔疾病进行初期防治。但选用这样的牙膏一定要根

据自己的症状进行选择，否则不但不能治疗口腔疾病，反而会损害自己牙齿、牙龈、口腔黏膜以及舌头的健康。总之，我们要根据自己口腔的实际情况选择适合自己的牙膏。

■ 我们要根据自己口腔的实际情况选择适合自己的牙膏



3. 刷牙的注意事项

两位小助手已经各就各位，接下来自然就该刷牙了。大家都听过范晓萱演唱的《刷牙歌》吧？“我刷我刷我刷刷刷，我上上下下我前前后后我仔仔细细我轻轻柔柔我快快乐乐，睡前起床三餐饭后刷牙漱口……”这刷牙，还真是说起来容易做起来难。虽然人人都在刷牙，但正确的刷牙方法却未必谁都能掌握。

现在，就让我们跟随卫生小卫士一起，来一次刷牙习惯自检吧：



■ 刷牙一定要注意顺序

不正确的刷牙方法不但起不到保健作用，反而还会损伤牙齿和牙龈。因此，刷牙可是马虎不得的

刷牙最好的方法是即每次饭后刷牙3分钟，每日刷牙3次。

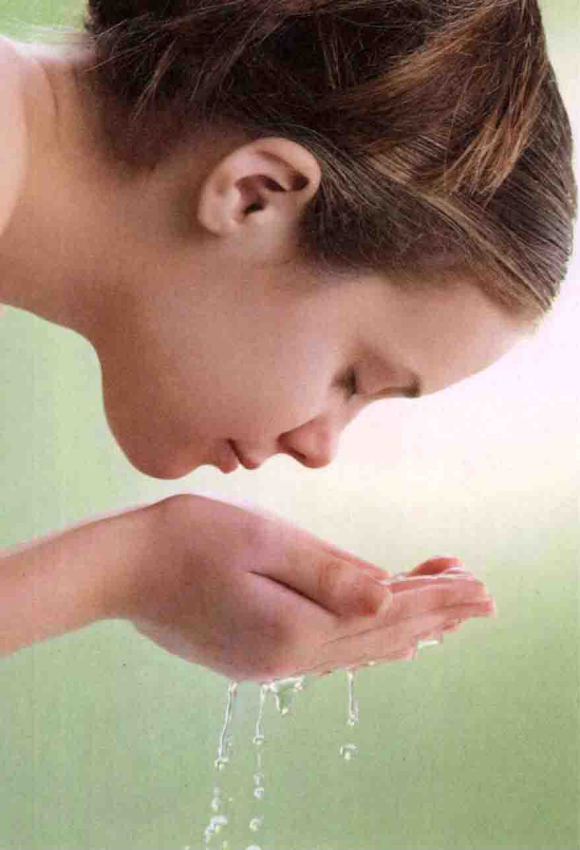
刷牙时，牙刷应该顺着牙齿生长的方向刷，上牙从上往下刷，下牙从下往上刷。

刷牙的水温最好是 $35^{\circ}\text{C} \sim 36.5^{\circ}\text{C}$ 。因为人的牙齿适宜在这种口腔温度下进行正常的新陈代谢。

刷牙后要彻底漱口，防止牙膏残液进入体内。

刷牙后应及时清洗牙刷，清洗后尽量甩掉刷毛中残留的水分。

只要牢记上面的刷牙方法，别再马马虎虎，你就能顺利通过卫生小卫士的日常习惯大检查了。



■ 洗脸

卫生检查 2：洗脸

脸是人体最明显的部位，是人的门面。我们每天都要洗脸，但是洗脸并不是一件简单的事情，其中有很多奥秘。如果你的洁面习惯不好，不仅会影响整体形象，成为同学当中的“丑小鸭”“邋遢鬼”，甚至可能会导致很多皮肤问题。对此，我们的卫生小卫士专门发布了一项公告，要求同学们必须杜绝以下四种洗脸的坏习惯。

使用脸盆——脏水洗面越洗越脏

且不说脸盆是否清洁，单说其中的洗脸水，在手脸互动之后，越来越浑，最后以不洁告终，其效果肯定不如用流水洗脸好。

提醒：用洗脸盆洗脸就等于二次污染你的脸。因为重复使用洗脸盆内不流动的水，可能会使刚刚冲洗掉的污垢重新回到脸上来，所以要使用流动的水。

使用肥皂——过度清洁，肌肤喊“救命”

面部皮肤有大量的皮脂腺和汗腺，每时每刻都在合成一种天然的“高级美容霜”，在皮肤上形成一层看不见的防护膜。它略呈酸性，有强大的杀菌护肤作用。

此外，偏碱性的肥皂不但会破坏脸部的天然保护膜，而且会刺激皮脂腺多多“产油”。所以，你越是用肥皂“除油”，皮脂腺产油就越多，最后导致难以收拾。所以，如果脸上不是太脏，最好不要用肥皂清洗。

提醒：一定要避免使用劣质洁肤用品，特别要避免使用含碱量高的洁肤用品。这类洁肤用品虽然去污能力强，使用时会有清爽和洁净的感觉，但长期使用会对皮肤造成较大的危害，甚至导致皮肤病变。

使用热水——皮肤干燥又紧绷

热水能彻底清除面部的防护膜，所以用热水加肥皂洗脸之后，面部皮肤会感到非常紧绷难受。

温水是最适宜的洁肤水，既能保证毛孔充分张开，又不会使皮肤的天然保湿因子过分离失。洁肤过程中不宜使用热水或凉水，洁肤之后可用冷水放松和刺激皮肤，以促进血液循环。

在毛巾的选择方面，要选择非常柔软的毛巾。洁面之后，轻柔地、抚摸般地擦拭皮肤，不必擦得过干，要让皮肤留下一层湿润的水膜。

真是不看不知道，一看吓一跳！小小一个洗脸的习惯居然会如此复杂。我们有好多同学可能正面临痘痘的困



■ 用温水洗脸最适宜

使用湿毛巾——助长细菌

久湿不干的毛巾助长了各种微生物的滋生，用湿毛巾洗脸、擦脸无异于向脸上涂抹各种细菌。毛巾应该经常保持清洁、干燥，用手洗脸之后用干毛巾擦干，又快又卫生。

扰，只有保持正确的洗脸习惯，不断替脸上的毛孔打扫卫生，才能真正告别痘痘，让自己拥有一张光洁可爱的面孔。



卫生检查 3 : 洗手

1. 洗手在何时

生活中,有些同学手一闲下来就抠鼻子、揉眼睛,这无异于向细菌发出了邀请函。有些同学可能会说,我饭前便后都洗手了,这还不够吗?没错,非常不够。对于这些同学,卫生小卫士毫不犹豫就亮出了黄牌警告,并告诫同学们碰到以下情况时要及时洗手:

饭前饭后;
便前便后;
吃药之前;
接触过血液、泪液、鼻涕、痰液与唾液之后;
做完扫除工作之后;
接触钱币之后;
接触别人之后;
在室外玩耍沾染脏东西之后;
户外运动、购物之后。

2. 洗手 6 步骤

虽然很多同学都有洗手的习惯,但是怎样洗手才算是正确的方式呢?回想一下,你平时都是怎样洗手的?是马马虎虎,还是小心仔细?有没有遗漏一些死角呢?别着急,我们的卫生小卫士总结自己的经验,为我们介绍了所谓的“洗手 6 步骤”,一起来看看吧。

第 1 步:取适量的皂液置于手心;

第 2 步:双手掌心相对摩擦;

第 3 步:双手掌心向下相叠,十指交叉,摩擦指缝和手背,双手位置交换;

第 4 步:两手十指交握,互握互搓指尖和甲沟;

第 5 步:一只手掌握另一只手的拇指转动搓擦,然后交换;

第 6 步:指尖在掌心中摩擦,一只手摩擦另一只手的手腕,然后交换。

一般来说,人的一只手上会附着大约 40 万个细菌,这绝不是危言耸听。如果手洗不干净,后果不堪设想。



■ 洗手时要科学使用肥皂



■ 用流动水洗手有助于更好地保证手部清洁

3. 洗手的注意事项

看到这儿，同学们不妨对比一下自己的洗手习惯，然后你就会发现我们在洗手方面确实存在着一些误区。俗话说“耳听为虚，眼见为实”，接下来我们的卫生小卫士就从四个方面为你介绍洗手的注意事项。

水流的选择

绝大多数同学选择用流动水来洗手，少部分同学选择用盆盛水洗手。用流动水洗手有助于更好地保证手部清洁，防止“二次污染”。没有条件使用流动水洗手的同学，注意洗脸前要把盆洗干净。

洗手的姿势

洗手时，有的人将两手端平在水龙头下直冲，有的人将手指尖向下，

双手下垂，让水顺手指冲下，还有的人手朝上，反复搓洗。那么正确的洗手方法应该是怎样的呢？卫生小卫士给大家推荐这一种：将手指尖向下，双手下垂，让水顺手指冲下。这样有助于污垢随着水流冲走，不至于流到手臂上。

洗手的时间

卫生小卫士建议，洗手的时间最好在30秒以上，只有在这个时间底线以上才能达到良好的清洁效果。

擦手的方法

洗完手后，有的人选择用毛巾擦干，有的人选择自然风干，还有的人选择用纸巾擦干。对此，卫生小卫士提醒，要用清洁的干毛巾或纸巾擦干，最好不要烘干。



听过卫生小卫士的“洗手经”后，你是不是感觉获益匪浅呢？左右手就像我们的一对好朋友，没有它们的帮忙，我们的生活会丧失很多乐趣，所以同学们一定要关爱自己的双手。只要对它们付出一点点耐心和关爱，它们就会赋予你们更精彩、更健康的生活。

1. 洗头护发的误区

泡沫越多越好——错误！

很多同学都认为，用洗发水在头发上揉出的泡沫越多，清洁效果就越好。事实上，清洁效果和泡沫多少不成正比。



■ 清洁效果和泡沫多少不成正比

卫生检查4：洗头

谁都希望有一头光洁黑亮的头发，但是就是有人头发干枯稀少，其中有生理因素，也有后天滋养不善的因素。头发需要勤加清洗和护理。洗头能够有效地清除头皮屑和污垢，使头发在健康的环境下生长。可洗头并不是一件简单的事情。不是卫生小卫士危言耸听，你长久以来的洗头习惯说不定会变成头发的隐形杀手呢！快来看看吧，说不定你会突然发现在错误的路上已经走了太久呢。

天天洗发不好——错误！

每日用洗发水洗头，会刺激皮脂腺分泌较多油脂，因而导致发丝油腻，这种说法并不正确。经常洗头能保持头发清洁，并可去除油腻。即使每日洗头，也对头发有利无害。

多梳头有益——错误！

每日用梳子梳头100次，可令头发更加光润健康，这又是一个错误的说法。梳刷头发过多，特别是使用硬木头梳，会令头发开叉，甚至伤及头皮。