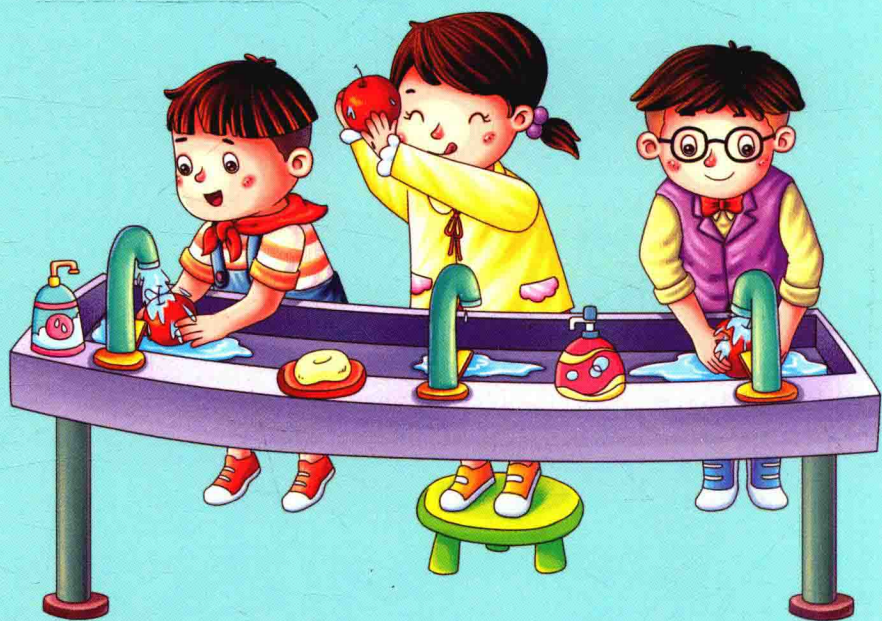


第二届世界华人科普奖新秀金奖
第十届全国青少年冰心文学大赛教师组金奖
获奖者作品

小学生爱看的 趣味科学启蒙书

卫生与健康

代晓琴◎著



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



小学生爱看的 趣味科学启蒙书

卫生与健康

代晓琴◎著



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

“小学生爱看的趣味科学启蒙书”是一套适合小学生阅读的科学故事读本。作者创造了120篇与孩子生活息息相关的科学故事，按内容分为四册，通过“科学小分队”三人组合的科学探索故事，分册向孩子们介绍能源与环保、物理与化学、卫生与健康、医学与科技等孩子们最好奇，也最感兴趣的科学知识。本书知识鲜活，主题突出，构思新颖，其主要的特点是通过孩子的探究与体验，把科学知识展现给读者。希望本系列丛书能让孩子们在快乐的阅读中，萌发科学探索欲望，并受到科学启迪，快乐成长。

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生爱看的趣味科学启蒙书. 卫生与健康 / 代晓琴著.
—北京: 中国纺织出版社, 2018.2
ISBN 978-7-5180-4242-5

I. ①小… II. ①代… III. ①科学知识—少儿读物②少年儿童—健康教育 IV. ①Z288.1②G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第264211号

责任编辑: 江 飞

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年2月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 5.25

字数: 79千字 定价: 26.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

人物介绍

王多智：男，13岁，科技大学附小六年级学生。科学探索小分队创始人、队长，对物理、化学、医学、科技等领域广有涉猎，是一个不折不扣的“学术型”人才。他睿智、果敢，爱科学，好探索，逻辑推理能力强，是队里综合素质最强的人。



龚思奇：女，12岁，与王多智同班，虽娇小可人，却有着男孩子的个性，是王多智的“死党”和“跟屁虫”。她心直口快，好奇、好问，有时候快嘴没头脑，是奇谈怪论的“始作俑者”。化学是她的最爱。

朱小憨：男，13岁，与王多智同班，也是他的“死党”，但有时候意见会和龚思奇不同。他憨厚老实，但不失幽默，是一个热爱大自然的环保主义者。





前言

写一套让小学生钟爱的趣味科学启蒙书，源于两年前发生的一件事：那天上午，我因病去医院就诊。候医期间，一位母亲带着孩子挂了急诊。医生经过一番诊断之后，得出了孩子因红药水和碘酒混用导致中毒的结论。究其原因，是孩子不懂最简单的医学科学常识，擅自用药所致。而这个最基本的常识，孩子母亲竟也知之甚少。看着孩子，我联想到了更多懵懂无知的孩子；看着孩子的母亲，我心里更多的是难过……

科普，在“关键时刻”显得尤为重要。而提高全民科学素养，必须从小抓起。小学生有着与生俱来的好奇心、求知欲，此阶段是科学启蒙的“黄金时期”，一味苦读科学理论未免枯燥，也不适合此年龄段的孩子。之前，我写过很多与科学有关的童话故事，并讲给班里的小朋友听，聚精会神是他们的常态。现在，班里的小朋友都已长大，变成了小学生，但他们对故事的偏好却始终没变。这套科学故事就是在他们的“呼声”中诞生的。

为了写出让小读者钟爱的科学启蒙书，我和小学生们进行了全方位接触，发现他们除了听故事以外，还喜欢一些具有智力色彩的挑战、趣味漫画等。为此，我在每个故事后面，精心准备了“超强大脑”“科学侦探大本营”栏目，力求让科学启蒙变得更



加趣味盎然。

这套书分为四册，通过“科学小分队”三人组合的科学探索故事，分别向大家介绍能源与环保、物理与化学、卫生与健康、医学与科技等与生活息息相关，也是孩子们最好奇、最感兴趣的科学知识。

书稿写成之后，我的学生们争相翻看，并进行趣味问答。看着他们，我仿佛也看到了此刻正捧着这套书的你。此刻，我要对你说：爱阅读、爱故事的孩子必定是好孩子，你也必定和我的那些“大小朋友们”一样聪明可爱。同时，热爱科学、喜欢探索的孩子，也必定会像科学家那样去思考！

最后，我衷心期望此书系能让你在趣味阅读中启迪科学智慧，快乐成长！

爱你们的大朋友 代晓琴

2017年10月



第一辑

- | | |
|---------------------|----|
| 1.朱小憨，请起立 | 4 |
| 2.“无效”的维生素C | 9 |
| 3.有“糖”的“无糖食品” | 14 |
| 4.王多智的痘痘风波 | 19 |
| 5.难以治愈的“感冒病” | 24 |
| 6.不能落下的包 | 29 |
| 7.朱小憨的失眠症 | 33 |
| 8.不能分享的指甲刀 | 38 |
| 9.洗澡导致的晕厥 | 43 |
| 10.医院有辐射 | 48 |

第二辑

- | | |
|------------------|----|
| 1.朱小憨崴了脚 | 56 |
| 2.有毒的苹果汁 | 60 |
| 3.盒子中的“秘密” | 65 |
| 4.灰尘的是是非非 | 70 |
| 5.被辐照的食物 | 75 |



6.可以不配眼镜的“近视”	79
7.食品包装中的“小袋子”	83
8.珍贵的淘米水	88
9.丁小白要晕车	93
10.掏出来的耳痛病	98

第三辑

1.吃鸡蛋的学问	104
2.“倒霉”的朱小憨	108
3.今天是“星期天”	113
4.耳朵里的嘈杂声	117
5.“可怕”的蓝光	122
6.蹊跷的“高压村”	129
7.不可不吃的粗粮	135
8.口臭的烦恼	140
9.度假海滩惊魂一刻	145
10.不一样的“流感疫苗”	150
超强大脑答案	154

第一辑





朱小憨的“春困病”





1. 朱小憨，请起立

“朱小憨，请起立！”语文课上，班主任方老师已经冲朱小憨喊了好几声，朱小憨仍然一动不动地趴在课桌上。

同学们把目光齐刷刷看向他。

“老师，朱小憨同学可能晕过去了。”龚思奇一边替朱小憨打“掩护”，一边用手使劲拽了拽朱小憨的衣角，希望他能“醒过来”。

“呼噜呼噜……”朱小憨鼾声大作，一点儿“醒过来”的意思也没有。

“朱小憨，请起立！新学期开学后，你已经有好几次上课睡大觉啦！”方老师走过来，摇醒朱小憨。朱小憨睁开睡意蒙眬的双眼，不知所措地看着大家。

顷刻间，教室里安静了下来。

“下课后，你到办公室来一下。”没想到方老师突然变得温和起来。这让大家更是心惊胆颤，总觉得朱小憨一下课就会遭遇一场“暴风雨”。

一下课，朱小憨就老实地去了办公室。

龚思奇、王多智悄悄尾随朱小憨，来到办公室外偷看。不过，



这种偷看用龚思奇、王多智的话来说，并不叫偷看，而是“从精神上支持朱小憨”。

“小憨，这段时间怎么老是打瞌睡呢？”方老师摸摸朱小憨的头，语气中带着关切。

“我……我就是困。”朱小憨的脸涨得通红，半天也没憋出一个理由。

“俗话说‘春眠不觉晓’。春天，随着天气日渐转暖，人会感到困倦、疲乏、头昏欲睡，这叫春困。”方老师为朱小憨找了一个“理由”。

“嗯，就是就是……一到春天，我就想睡觉。”朱小憨的话匣子一下子被方老师打开，不停地点头。

“我妈妈也说有春困。春困是人体对春季气候的一种适应性反应，属于正常现象。”龚思奇见方老师这样说，感觉距离一下子拉近了。她“冒死站出来”，要替朱小憨“开脱”。

“可怕的是，一旦同学们犯困，就会导致精力不充沛，学习效率上不去，所以我们不可以轻视春困，应当积极应对。由于春季随着气温的升高，我们身体的毛孔、汗腺、血管开始舒张，皮肤血液循环也旺盛起来。这样一来，供给大脑的血液就会相对减少。研究发现，慢跑有助于细胞和组织得到额外的氧，使大脑保持清醒。所以，我们可以适当慢跑，以此来预防‘春困’。再者，局部按摩可增强血液的运动，有助于血液循环，所以我们不妨为自己做做头皮按摩，这样能使精力旺盛、思维敏捷。最后，蒸气浴可以消除冬季留在体内的‘废料’，从而使血管得以净化。”方老师给朱小憨提



了一大堆建议。

“这些，我都有注意，但还是想睡……”朱小憨显得很无辜。

“人们之所以春天会出现犯困的现象，是因为春季较之冬季而言，天气更暖和，人的新陈代谢逐渐旺盛，耗氧量不断加大，大脑的供氧量也会显得不足，加上气温升高的良性刺激，使大脑受到某种控制，人们才困倦嗜睡，总觉得睡不够。如能在饮食上加以调整，可以缓解春困，使人精力充沛。所以，你不妨早餐多摄入热量，中餐次之，晚餐最少。再者，蛋白质、钾等有助于提高人的精力，不妨多吃一些瘦肉、鸡蛋和低脂奶制品，以免营养不良……”方老师发现朱小憨面色有些苍白，于是补充道。

“这些天，朱小憨住在我家，营养应该不差。”王多智再也藏不住自己的话了，他站出来说。

“还有一些人是因为脑部病变而嗜睡。如果是这种情况的话，就需要看医生了……”方老师眉头一皱，联想到一些嗜睡的病例。他建议朱小憨去医院做一次全面体检。

“老师，我错了……其实，这些天晚上，我偷偷在被子里玩手机呢。”朱小憨一听说要去看医生，立马坦白了“实情”，还做出了“改邪归正”的保证。

“哈哈……”大家一听，暗暗发笑。



超强 大脑

亲爱的科学小探迷们：请认真回忆故事中的细节，然后在不回



看的情况下，试着回答下列问题。

① 上课时，朱小憨是不是晕过去了？

② 春天，随着天气日渐转暖，人会感到困倦、疲乏、头昏欲睡，这种现象叫什么？

③ 朱小憨为什么上课也“春困”？



科学侦探 大本营

① “春困”是病理反应吗？

答：“春困”不是病，是人体对春季气候的一种适应性反应。

② 如何克服春困？

答：春困属于正常生理现象，但我们却不可松懈对之。要克服“春困”，最好的办法就是顺从人体的自然变化规律，除了做到饮食起居有规律之外，还要加强锻炼，保持旺盛的学习精力。



吃维生素C，别吃虾





2. “无效”的维生素C

一连几天，朱小憨嗜睡、疲乏，去医院一检查，发现缺乏维生素C，医生开了一些维生素C片，让他定时、定量服用。

“如果人处在缺乏维生素C的临界状态，会出现嗜睡、疲乏症状，还容易发生感染。严重的话，还会出现牙龈出血、受伤后伤口愈合延缓等情况。”医生说。

嗜睡会影响学习，所以朱小憨遵从医嘱，按时服用维生素C片。可是，一段时间之后，他的情况并没有得到改观。由于胃肠道也不太好，所以他怀疑自己消化不良，所服用的维生素C没有被消化吸收。

于是，朱小憨又去看胃肠道方面的疾病。经过一段时间的治疗，他的胃肠道恢复健康。于是，他继续服用维生素C片，但是效果还不明显。

“莫非，这些维生素C片无效？”朱小憨变得疑神疑鬼起来，又到另一家医院开了一些维生素C片。

这一次，朱小憨仔细看了药瓶上的生产日期等信息，还特别对上面的防伪标识进行了鉴别，在证实了真伪之后，认真服用。

令他没想到的是，这次服用之后，仍然没有效果。