

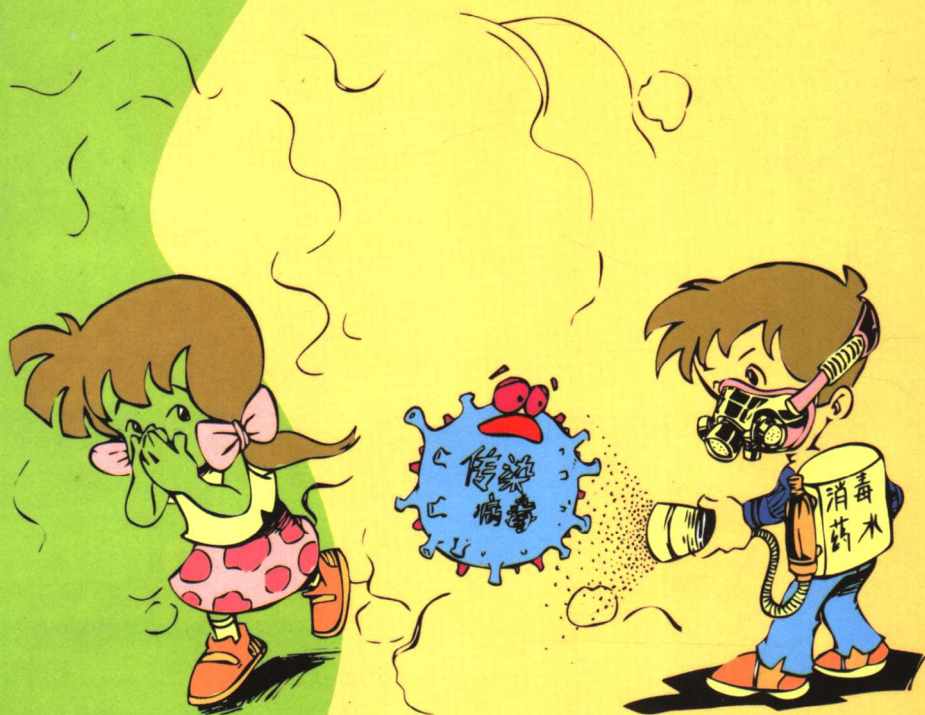
《自建人生防火墙》系列丛书

抹不去

MO BU QU DE WANG BA

的

网疤



现代出版社

徐 澄 任自斌 / 主编

《自建人生防火墙》系列丛书

抹不去的网瘾

MO BU QU DE WANG BAN



《自建人生防火墙》丛书编委会

主编：徐 澄 任自斌

编委：李 婷 钟小陶 郑 睿 蔡亚凌
黄丽琴 张 黎 金 宝 谢伟宜

图书在版编目(CIP)数据

抹不去的网疤/徐澧,任自斌主编.—北京:现代出版社,2004

(自建人生防火墙系列)

ISBN 7-80188-250-4

I.抹... II.①徐...②任... III.安全教育-青少年读物 IV.X925-49

中国版本图书馆 CIP 数据(2004)第 024411 号

作 者	徐 澧 任自斌
总 策 划	吴江江
责 任 编 辑	杜 宇
美 术 编 辑	郑琳琳
出 版 发 行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮 政 编 码	100011
电 话	010-64267325 010-64240483(兼传真)
电 子 邮 箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	中煤涿州制图印刷厂
开 本	880×1230 1/32
印 张	6.125
版 次	2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80188-250-4
定 价	16.00 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

目 录

CONTENTS



致小读者·····	1
1.健康牙齿宝宝·····	2
2.宠物小精灵·····	12
3.非常“泼水节”·····	22
4.擦亮心灵的窗户·····	32
5.生死“食”速·····	42
6.酒海沉浮·····	52
7.冲出烟幕封锁线·····	62
8.声音的重量·····	72
9.将战“痘”进行到底·····	82
10.隐身防毒面具·····	92
11.流行的不一定是好的·····	102
12.熬夜英雄·····	112
13.快乐的小病号·····	122
14.不方便的那几天·····	132
15.大脑的健康生活·····	142
16.抹不去的网疤·····	152
17.遭遇“意外”·····	162
18.信仰的“矛”与“盾”·····	172
19.考场? 战场? 刑场?·····	182
20.拯救心灵牧场·····	192

致小读者

亲爱的小读者们，你们好！

你们大概都听过狼和小羊的故事，“小羊乖乖，把门开开”的问题很早就困扰着你们。随着你们年龄的增长，你们还会遇到更多的“狼”，在这些“狼”的面前，你们往往像小羊一样，需要做出你们自己的选择。

《自建人生防火墙》丛书中的毛毛和乐乐，在家里、路上、健康、交往等方面就遇到了各色各样的“狼”，毛毛和乐乐需要你帮助他们做出选择。你们的不同选择，将决定毛毛和乐乐的生活，甚至是生命。在为毛毛和乐乐做出选择的同时，你们也就做出了你们自己的选择，而这些选择往往是你们也会经常或可能遇到的。

《自建人生防火墙》丛书采取互动式写作方法，毛毛和乐乐遇到的每一个问题，都会有几个解决办法，需要你帮助他们做出决定，做出决定后，他们的命运就掌握在了你的手里，故事会向你决定的方向发展，需要动用你的智慧、爱心、性格、学识做出正确的选择。

《自建人生防火墙》共4个分册，分别为《恼人的门铃》、《反“跟踪”行动》、《抹不去的网疤》、《情感冰激凌》，每个分册都有20多个故事，每一个故事都是青少年的亲身经历，而每个故事对于毛毛和乐乐，也包括你们，都是一匹具有挑战性的“恶狼”，你在每匹“狼”的面前都要做出很多的选择。相信读完这套丛书，你不仅拥有了毛毛和乐乐这两个好朋友，你也有了非凡的经历。在这些经历中，不仅需要冒险，还需要友爱和智慧。

青少年朋友们，为了毛毛和乐乐，也为了你自己，你敢于承担这样的风险，迎接这样的挑战吗？



1. 健康牙齿宝宝

俗话说得好：“牙好，胃口就好！”真是一点没错，自从毛毛换完牙后，他坚固洁白的牙齿更使得他冷热酸甜想吃就吃，可是，毛毛妈妈却暗暗担心了。

要说儿子的牙齿好，胃口好营养好又不挑食，长得很壮实，前些天刚刚被所在的小学评为“健康牙齿宝宝”，做妈妈的应该没什么好担心的了，可毛毛的妈妈却有许多隐忧。

由于工作忙，毛毛一直被放在奶奶家。奶奶对他千依百顺，有些毛病就在不知不觉中形成了，其中一项就是不爱刷牙！现在他已经上小学二年级了，妈妈发现他这个坏习惯，经常提醒他，可他总不当回事。妈妈真担心因为这些不良的习惯使他原本洁白坚固的牙齿被腐蚀、长虫牙、得牙病。

请接下页



一天,她把毛毛叫到身边,“毛毛,妈妈必须找你好好谈一谈,妈妈提醒过你很多次了,要你爱护牙齿,早晚要刷牙,饭后要漱口,你知道吗?”毛毛摇摇头。妈妈接着说:“因为如果不养成这些好习惯,再坚固的牙齿也会被腐蚀损坏,不刷牙漱口,食物残渣就会留在牙缝里,形成牙垢。曾有人统计过,一克牙垢里藏着 100 亿个细菌和微生物呢!他们就是造成蛀牙的罪魁祸首!而且,含酸性食品和饮料如汽水、水果、番茄酱和维生素 C 片等等,它们所含的酸性物质也会腐蚀牙齿,不好好刷牙,你好看的牙齿就完了!”

毛毛看着妈妈,睁大了眼睛……

如果你是毛毛,你会听妈妈的劝告吗?

A.听从劝告,养成良好洁齿护齿的好习惯

B.认为牙齿很坚固,妈妈的担心是多余的

如果选择 A,请翻到第 16 页

如果选择 B,请翻到第 40 页

毛毛撇了撇嘴,没有理会班长的提议,他觉得那些预防措施都是杞人忧天,自己天天锻炼身体,吃得好,抵抗力好的没话说,有点寒冷、小感冒什么的根本不足挂齿!

转眼已经到了一月,天冷得滴水成冰,不过就有人喜欢和寒冷叫板,还有谁?毛毛呗!中午时分,毛毛正打球打得汗流浹背,浑身冒着热气,他索性将运动服脱了,上身打赤膊地跑到水龙头前冲凉。路过的乐乐看到了,连忙抓住他说:“你疯了!大冷天穿那么少还冲冷水,当心感冒!还不把衣服穿上!你衣服全湿了,回教室把我的大衣穿上吧!”“不用!我没你那么娇气!”毛毛披上潮乎乎的衣服回教室睡觉去了。

事实证明,人有时候是不能太嘴硬的,这么乍冷乍热下来,毛毛就算是身体再好也还是感冒了!乐乐这回可没笑他而是苦苦劝说他赶紧去看病吃药,以免病情加重。

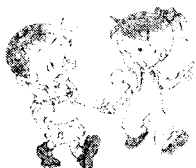
如果你是毛毛会听从乐乐的劝告吗?

A.感冒不是什么大病,身体强壮挺几天就好了,没必要兴师动众地去看病吃药

B.认为乐乐是对的,听从劝告去看病,并谨遵医嘱,好好养病

如果选择 A,请翻到第 76 页

如果选择 B,请翻到第 125 页



乐乐回到教室,心里还想着老师的劝告,其实,她何尝不想香香甜甜地睡个安稳觉啊!可没办法,她就是睡不着。一闭上眼睛满脑子都是还没看的功课,无奈又得起来挑灯夜战,久而久之就成了习惯,想睡也睡不着了。

“你说我怎么就睡不着呢?明明很累、头很疼,可就是没办法安心闭上眼睛睡觉!”乐乐向身边的小雯诉苦。

“你呀,就是太要强了,把学习成绩看得跟命似的!再这样下去,你也不必考重点高中了,因为在那之前你已经疯了或是累死了!何苦呢?你看你白天上课无精打采的,能集中精神听课吗?你说你最近什么都记不住,学习压力越来越大,其实根本就是失眠引起的,你再不好好睡觉,恐怕再怎么努力,成绩也会不进反退了!”小雯努力地帮乐乐分析其中的利害。

乐乐觉得小雯的分析很有道理,自己必须改变现状,否则一定会影响学习、损害健康。但是,她究竟该怎么做才能让自己不再失眠呢?

你有办法帮助乐乐告别失眠的日子吗?

A.强迫自己睡不着也要睡,要不然就吃安眠药或镇静剂,只要能睡着就行了

B.睡前做大量运动让身体疲惫,因为很累自然就能睡着了

C.请医生或心理专家帮助,分析自己不能入睡的原因,寻找科学有效的办法使自己彻底告别无眠的日子

如果选择 A,请翻到第 54 页

如果选择 B,请翻到第 148 页

如果选择 C,请翻到第 49 页



抹不去的网疤

乐乐想来想去,自己一向没病没灾的,可就是最近太累了,有点发烧,现在她的发热、头痛不正是发烧的症状吗?没必要去找医生,买点消炎退烧药就行了。

毛毛正从药房买绷带出来,和乐乐打了个照面,他对乐乐说:“你的脸色真难看,算命的说这叫印堂发暗!生病了吗?”

“可能有点发烧,我来买点退烧药吃。”乐乐没力气理会毛毛的玩笑。

“可能发烧,你看过医生了吗?”毛毛问。

“发个烧有必要惊动医生他老人家吗?吃点药就好了。”乐乐说着就要进药房去,却被毛毛给拉住了:“你开什么玩笑!不看医生随便吃药?是想自杀还是你最近华佗附体,可以将医生放到一边自己解决?你忘记了咱们以前大院里的那个姐姐,她就是感冒发烧不看病自己瞎吃药最后得绝症死了?老老实实给我看病去!”毛毛连威胁带警告地说。

面对毛毛的警告,乐乐应该怎么办呢?

A.危言耸听而已,我还是去药房买点药就行了

B.他说得有道理,我还是去医院看医生比较好

如果选择 A,请翻到第 55 页

如果选择 B,请翻到第 100 页

乐乐听从妈妈的劝告,努力保持轻松乐观的心境,不胡思乱想给自己增添不必要的压力和烦恼。在不方便的那几天,她总是告诉自己,该干什么就干什么,不要让心情、生活和学习因为一个正常的生理现象而变得杂乱无章。于是,她上课照常认真听讲,下课照常和同学们去操场活动,一切和平常都没有什么区别。只是,在不方便的这几天里,总会有一些和平时不同的状况发生,比如:她会变得容易疲劳,即使和平时睡眠时间相同,上课也还会犯困,注意力也比平时不容易集中,尤其是运动过后,像跑步啦,打球、跳绳之类的,就会变得没精神也没有力气,抵抗力也下降,容易生病,乐乐不明白,这究竟是因为什么,妈妈不是说,月经不是疾病吗?于是她找妈妈提出了自己的疑问。

妈妈告诉她:“月经虽然不是病,但是在经期,身体会容易疲劳,体温会下降,抵抗力也会降低,这些都是经期的普遍反应,如果不注意维护经期健康,也会很容易患上一些妇科疾病。”

听了妈妈的话,乐乐明白了,原来经期和平时还是有所不同的,应比平时更注意保护自身健康,那么,该怎么做才能保护经期健康呢?

经期究竟要注意哪些维护和调养呢?你知道吗?

- A.注意膳食营养,避免吃太凉的食物
- B.注意多休息,保持充足睡眠,不进行剧烈的运动
- C.注意个人卫生,一定要勤清洗自己

如果选择 A,请翻到第 56 页

如果选择 B,请翻到第 78 页

如果选择 B,请翻到第 151 页

乐乐认为食补是最好的方法，人要吃饱吃好才能够更有活力，才能够抵御疾病的侵害。同样，只有多吃些对大脑有营养的食物，才可以有效地补充大脑所需的营养和能量，大脑也要“吃饱吃好”才能更灵活地运转，才能够拥有健康的生活，不是吗？

可是，大脑究竟吃什么才能得到足够的营养和能量呢？听人说“吃哪儿补哪儿”，那么吃动物的脑子一定可以补脑了？可是，吃了猪脑子会不会把自己也补成猪脑子呢？还是吃补品吧！但自己小小年纪，身体又不虚弱，用得着吃补品吗？我是想补脑子，又不是要补身子！该怎么办？算了！索性一锅儿端，一通猛吃算了，全吃下去，不信没有补脑子的。乐乐想。

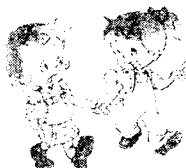
你觉得乐乐的想法对吗？

A.对，多吃有营养的食物有助于健脑补脑

B.不对，对健脑、补脑的食物应该有所选择

如果选择 A，请翻到第 57 页

如果选择 B，请翻到第 104 页



乐乐听了父母和老师的劝告,觉得很有道理,只凭借从屏幕那一端的一双手敲过来的一行字真的就能够了解一个人吗?对一个自己从未谋面,来历背景、长相如何都不清楚的“知己”,可以凭对方的一面之词就轻易地投入信任和感情吗?太草率了,也太危险了,简直就像一场赌博,下了赌注,却只是为赌一个好运气,太傻了!

于是,乐乐逐渐减少了上网聊天的次数和时间,把更多的时间和精力用在浏览新闻、学习知识、充实自己上。但是,事情似乎还没有结束,一个曾经与乐乐相谈甚欢并一度相约见面的男网友,因为乐乐后来谨慎地回绝了他的示爱与邀约,恼羞成怒,竟然在乐乐上网时公开对她进行恶意的辱骂和人身攻击,并扬言如果乐乐不答应和他见面或胆敢报警的话,他就毁掉她的电脑以及她本人,面对这个昔日还温柔体贴、善解人意,如今却穷凶极恶的“知己”,乐乐既害怕又难过,她究竟该怎么办呢?

如果你像乐乐这样不幸遇到了这么无耻的网友,你会如何呢?

A.我会很害怕,怕惹麻烦,从此不再上网,躲开他的纠缠

B.我会很气愤,并且绝不让他得逞,报警用法律捍卫自己的权益

如果选择 A,请翻到第 105 页

如果选择 B,请翻到第 155 页



乐乐觉得应该让毛毛站起来多走几步，把拉伤的肌肉活动开来，也许就不会再那么疼了。于是她让队员们把毛毛扶起来，并让他绕着球场走一走，活动活动僵硬的肌肉。可毛毛咬牙勉强在搀扶下走了几步就疼得倒在了地上。

这时，校医宋老师闻讯赶来，急忙阻止了大家蛮干。她拿出急救箱内的冰袋和强力绷带，挽起毛毛的裤腿，将冰袋敷在小腿受伤的部位，大约 30 分钟后毛毛感到疼痛稍稍缓解，宋老师用强力绷带将毛毛受伤部位牢牢地固定住后安慰他道：“只是肌肉拉伤，会好的。俗话说：‘伤筋动骨一百天’，肌肉拉伤也是如此。你要安心地养伤，这次比赛千万别参加了。恢复期间更不可以过量运动，否则受伤肌肉组织无法适应，伤情会更严重的！”毛毛看着宋老师，又看了看身边的队友们，比赛还有半个月就要开始，如果少了主攻手……

如果你处在毛毛这种情况下，你会怎么做决定呢？

A.我觉得比赛更重要，腿以后再慢慢恢复也不迟

B.我会放弃比赛，安心养伤，让腿尽快复原

如果选择 A，请翻到第 81 页

如果选择 B，请翻到第 130 页

乐乐一听,马上赞成,她平常也十分崇信鬼神之说,这次考试说实话,自己心里也不是很自信,若能得到神仙保佑,一定就更有把握了。虽然说神仙不会告诉你这次中考的考题,但有他施展法力,一定会使自己一帆风顺,马到成功。

于是,乐乐、小丽和另外几个女生相约来到了香火鼎盛的碧云寺,与这里众多善男信女一样,他们虔诚地烧香跪拜,求菩萨保佑自己能够考上理想的高中。

下山的路上,大家都踌躇满志,“这下可放心了!”小丽说,“是啊!回家不用着急了。”乐乐附和。大家正在谈笑,看到路边有一个穿着古朴、道貌岸然的中年男子正在给人算命,大伙儿也好奇地上前算命,当算到乐乐时,算命先生皱眉道:“你是求功名的吧?你虽然可以金榜题名,但你无福消受,必定有血光之灾!”“啊?!那该怎么办呢?”乐乐害怕极了。“不必惊慌,只须请一位法师为你作法,便可以消灾免祸。不过需要3000元方可。”算命先生煞有介事地说。乐乐身上没那么多钱,大伙儿一起凑了1000多元,给了算命先生,他收下钱后让乐乐回去凑齐钱后再来找他,到时他便会请一位得道高人来为她作法。

乐乐惶惶不定地回到家,越想越害怕,她该怎么办呢?

如果你是乐乐,你会怎么对待这件事呢?

A.破财免灾,花钱请法师回家作法

B.还是告诉父母,请他们帮助自己

如果选择A,请翻到第84页

如果选择B,请翻到第157页



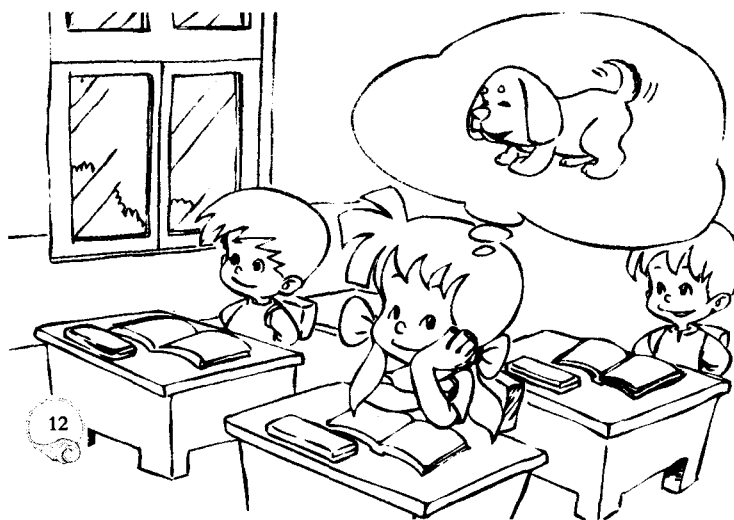
2. 宠物小精灵

“乐乐同学，乐乐同学！”老师大声叫着在课上神游太空的乐乐，好半天，乐乐才回过神，连忙站起来。“是谁发明了电灯？”老师问。乐乐不自觉地脱口而出：“是天天！”“哈哈哈哈……”全班哄堂大笑！

接到老师的批评电话，乐乐的妈妈终于决定和女儿好好谈一谈。

原来，乐乐是个有些内向胆小的女孩，加上又是独生子女，从小受娇惯，一直有些任性、孤僻。于是妈妈在她8岁生日那天送给她一只小狗，取名叫“天天”。一方面是让乐乐不再那么孤独，另一方面是培养乐乐对生命的热爱和一份责任感，以免她长大成为一个自私又冷漠的人。从那以后，乐乐比以前爱笑了，也自立了很多，他不再害怕放学后独自在家，晚上也不哭闹着非要和妈妈一起睡，这全是因为她的好伙伴——小狗天天。乐乐与天天形影不离，吃饭睡觉都在一起，她把天天当弟弟当朋友，照顾得无微不至。

请接下页



这让乐乐的妈妈又喜又忧，喜的是女儿现在快乐又充满活力，还很有很强的责任感，忧的是乐乐和天天在一起太亲密了，天天虽然已经成为家庭的重要成员，但毕竟是一只动物，她怕一些动物的疾病会通过天天传染给女儿，而且，每次从外面遛狗回来，乐乐与天天这一大一小都脏得不能再脏了，不知道他们在外面是怎么折腾的！妈妈实在担心女儿会因此影响了健康。另外，老师的反映也不容忽视，乐乐的确太依赖天天了，心里总是挂念它好不好，以至于上课走神儿闹笑话，也影响了学习。

于是，妈妈把乐乐叫到身边，告诉了她自己的担心并劝乐乐要注意卫生，不能对小狗太亲密太依赖，更不应该因此影响学习，最后妈妈说：“天天是你的伙伴，它可以安慰你、陪伴你，但它不能成为你的累赘和负担，对不对？”

听了妈妈的话，乐乐……

如果你是乐乐，你会怎么做呢？

A.听妈妈的话，注意个人卫生和宠物的卫生，正确地看待与小狗的感情

B.认为妈妈的要求太过分了，和天天一如既往

如果选择 A，请翻到第 17 页

如果选择 B，请翻到第 41 页