

第一道防线

少年儿童讲卫生故事集



人民卫生出版社

少年儿童讲卫生故事集

第一道防线

邓延陆 编著
余继根

人民卫生出版社

内 容 提 要

早晨，从你睡醒了觉睁开眼睛开始，穿衣服、吃饭、吃水果、喝水、看书学习写作业、做游戏玩耍，一直到晚上上床睡眠……，在这些日常生活里，你可曾知道其中包含着很多卫生常识吗？

少年儿童正是身体发育的时期，懂得一些卫生常识，从小养成讲卫生的良好习惯，是十分必要的。在这本书里，通过小主人公虎子和他的小伙伴铁旦、小胖、小芸等人亲身经历的许多生动有趣的故事，深入浅出地阐述了日常生活中许多讲卫生的道理。

责任编辑 赵伯仁

封面插图 刘小青

少年儿童讲卫生故事集

第一道防线

延陆 余继根 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京通县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 1 $\frac{1}{8}$ 印张 39千字

1981年11月第1版第1次印刷

印数：1—20,600

统一书号：14048·4086 定价：0.15元

目 录

致小伙伴们·····	(1)
一、“第一道防线”·····	(4)
二、顺风耳·····	(7)
三、眼睛进了砂子以后·····	(10)
四、数学题为啥做错了?·····	(13)
五、在电视机前·····	(15)
六、虫牙的“秘密”·····	(18)
七、肚子为啥痛起来?·····	(20)
八、胃的苦恼·····	(23)
九、吃菜挑挑拣拣坏处多·····	(25)
十、小胖为啥泻肚子?·····	(28)
十一、有毒的小红果·····	(31)
十二、我们的好伙伴——课桌椅·····	(33)
十三、不做“夜猫子”和“小懒虫”·····	(36)
十四、睡觉的奥妙·····	(38)
十五、讨厌的痄子·····	(41)
十六、寒冬的侵袭·····	(44)
十七、有咸味的水·····	(47)
十八、呼吸道里的“垃圾”·····	(49)
十九、好看的书与可恶的细菌·····	(52)
二十、还有一个重要的方面·····	(53)
结尾的话·····	(56)

致小伙伴们

亲爱的小伙伴们，你们好哇！当你们翻开这本书的时候，我们就算是认识啦。

能和你们认识，我感到挺高兴。请先让我自我介绍一番吧！

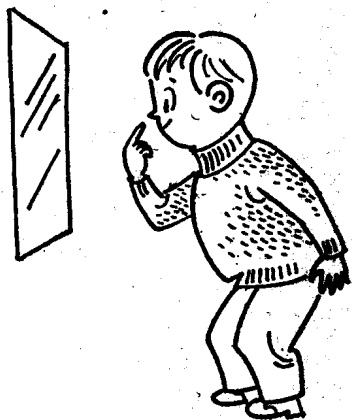
我的名字叫小虎。同我很熟的人都亲昵地喊我“小虎子”或“虎子”。岁数嘛，和你们差不多。今年是……

噢，要说我今年有几岁啦，就请算算我出的这道题吧！

我爷爷是位退休的铁路老工人。爷爷退休已经10多年了，可是他老人家才过了18个生日！我爸爸和妈妈俩的岁数总和，恰好与爷爷的岁

数相等，可是爸爸又比妈妈大4岁。我呢，爸爸和妈妈的年龄个位数加起来，就是我现在的岁数。你们算算，我到底今年有多大？哈，算对啦——爷爷今年72岁，他的生日是公历2月29日，每过4年才碰上一回生日哩；爸爸今年38岁，妈妈今年34岁，我就是12岁罗！

我的姑姑是儿童医院的医生，平素最喜欢我，待我可好啦。可是有一次，姑姑生了我的气。但是从那以后，却使我懂得不少道理，学到不少知识。咱们大伙儿一认识，就要做



个好朋友，让我从头到尾把一桩桩的事儿告诉你们吧！

要说，就得先从姑姑为啥生我的气那次讲起。

我今年上初中1年级。在学校里，我结识了不少的小伙伴，象小胖、铁旦，还有小芸——那个头上扎着两根小羊角辫辫的女孩。大伙儿平时爱学习、守纪律，准备长大了当好共产主义的接班人。每逢星期天或节假日，我们温习完功课、做完作业后，就结伴儿在百舸争流的湘江里游泳，在层林尽染的岳麓山下野营，在硕果压枝的桔子洲头钓鱼……。这一天，我们大伙儿去参观长沙火车站。新建的火车站真是漂亮极了，在那雄伟的钟楼顶端有一个通红通红的大火炬，放射出红彤彤的光辉。车站的候车大厅里，是那样的宽敞明亮，熙熙攘攘的旅客们从这里乘坐火车，奔赴祖国的四面八方。我们从楼下跑到楼上，从这个候车大厅跑到那个候车大厅，尽情地欣赏着那些美丽的浮雕呀，辉煌的宫灯呀，还有用彩色瓷砖镶嵌的巨幅壁画呀，一直到很晚才回到家里。

一回到家，大概因为玩得太久了，又出了一身汗，口干得很。我连忙抱起盛冷开水的茶壶，“咕嘟、咕嘟”地喝了个痛快。这一喝倒不要紧，只是觉得肚子胀得很，连姑姑端来的饭菜都不想吃了。我推开饭碗，对姑姑说：“我这会儿不想吃饭。刚才我同小伙伴们到火车站去玩，接连吃了几支冰棒，又分吃了一个大香瓜，小胖还给了我几个大西红柿，肚子已经胀得象个鼓——不饿啦！”

姑姑听我这么一说，顿时眉头一皱，她生气啦！姑姑为啥生我的气呢？怪我贪玩？不，我可从来没有因为玩耍而影响过学习的。噢，是怪我不肯吃饭吧！我揉着肚子，恳求似地说：“姑姑，莫生气。这会儿我实在吃不下饭，等会儿我一定狠狠地吃它两大碗！”

谁知我这么一说，反而恼得姑姑连忙收拾起饭菜端进厨房去。她从厨房里出来后，坐在我身边，没头没脑地问道：“虎子，火车站的那座钟楼高不高？”

“高哇！”一听姑姑问起火车站来，我的劲头一下子就足了，对姑姑从头到尾地讲起参观火车站的事情来。我一边讲一边用手势比划着说：“嘿！那钟楼可真高，站在跟前，要仰起头来才能看到钟楼顶端那火炬的尖尖！”

正当我讲得兴高采烈的时候，姑姑突然插嘴问道：“你知道这座高大的钟楼，是怎样造起来的吗？”

——这，我就答不出来了。因为兴建这座火车站时，我还小呢，一点儿都不懂事哩！但是，我知道姑姑参加过修建新火车站的劳动，因为在她的房间里还挂着一张修建火车站青年突击手的奖状呢！

姑姑说：“万丈高楼平地起。为了修建这座雄伟壮丽的钟楼，工人叔叔挖了很深很深的地基，一块石头一块石头地砌上来，又浇灌了很多很多的混凝土。然后，在这样坚固牢靠的基础上，才修建起钟楼。没有牢固的基础，哪里还谈得上建造高楼大厦呢！对吗？”

我点点头。但心里却嘀咕起来：砌高楼要先打好基础，这话一点儿也不错。可它与我今天不吃饭有啥关系呢？

姑姑仿佛猜透了我的心思，严肃地说：“虎子，你们将来要当建设祖国的栋梁，要当共产主义事业的接班人。可是，没有一个棒棒的身体，怎能挑起这付重担呢？象你和铁旦他们年龄才8、9岁到10几岁，正是长身体、长知识的时候，就象高楼大厦在打基础的时候一样。如果老象今天这样，乱吃零食，吃饭的时候爱吃就猛吃，不爱吃就干脆不吃，一点也不注意身体。这样下去，身体怎么能好呢？小时候不打下良

好的基础，长大了又怎么能为四个现代化多做贡献呢？”

原来，姑姑生气，就是因为我不知道从小就应注意爱惜身体哪。

从那以后，姑姑经常对我讲一些少年儿童讲卫生的事情。我才知道，从吃饭到睡觉，从运动到休息，这些日常生活中，都包含着很丰富的卫生常识！懂得了这些，平素加以注意，从小养成爱清洁，讲卫生的良好习惯，才能让身体长得棒棒的。姑姑讲的卫生知识挺有意思和教益的。我曾经讲给铁旦、小胖、小芸他们听过。现在，我们认识了，就让我也告诉你们好吗？

只要你愿听，它们是很有用的。

下面，我就要开始一桩事一桩事地讲了。

一、“第一道防线”

什么“第一道防线”呀？一见这个标题，你心里一定会想，兴许这个故事是讲捉坏蛋的吧？嘻，要说捉“坏蛋”，这“坏蛋”可是真狡猾，它把身子缩得小小的，小到你用眼睛都看不见，非得在显微镜下才能看清！究竟是什么样的“坏蛋”哪？哈，实话告诉你，就是灰尘和细菌！这些坏家伙，平时混在空气里，趁我们呼吸时钻进肺里，然后兴妖作怪，引起咳嗽啦、感冒啦、肺结核啦等各种病症。我在这里讲的“第一道防线”，就是我们身体的呼吸系统里阻挡这些坏蛋侵入的重要器官——鼻子。

你听到这里，也许会说：“咳，绕了这么个大圈子，转来转去，原来是讲鼻子！只要不是残废人，谁没有鼻子？这有

什么可讲的？”

别忙呀，起初，我也和你们的想法一样。后来，我吃了点苦头，才认清鼻子，它不仅是呼吸系统的第一道防线，也是身体的忠实卫士！

有一次，我和小胖、铁旦们在院子里滚铁环，玩得可来劲哩，只可惜我总感到鼻孔里怪痒的，好象小虫在爬动一样。痒得受不了了，我就停下来狠擤鼻子，擤了又挖，猛地一下，鼻孔被挖出血来了，鲜红的血流到地上，惊动了小伙伴们。



“血！哎呀，小虎子鼻子出血了！”小胖第一个喊起来。

“快，用手捂住！用手捂住！”铁旦马上提醒我。

我连忙用手去捂，捂了半天，血还是止不住！

“快，到医院去！”有个“小不点”模仿大人的口气说。

“是的，是该去医院！”另一个“小不点”也装着很懂事的样子说道。

就在这时候，远处走过来一位年轻的妇女，肩上挎着十

字包。小胖一眼看见，顿时欢跳起来：“看！那不是你的姑姑吗？医生来了！医生来了！”

铁旦赶忙迎上去，拉着我姑姑的手，拨开人群，来到了我的跟前。

“小虎子，出了什么事儿啦？”姑姑急忙弯下腰问我。

“鼻子出血了！”我回答。

姑姑松了口气，打开十字包，用干净棉花塞进我的鼻孔里，然后把我拉进屋，取来一块用冷水浸过的毛巾盖在我的鼻梁和额头上，并要我把头略低一点，说这样血液就不会咽到肚子里去，以免发生呕吐。嘿，不一会，鼻孔的血就止住了。

姑姑告诉我，在鼻腔壁上有很多很多嗅觉细胞，我们能够闻气味儿，就是嗅觉细胞的功劳。平常有句俗话说“狗的鼻子最灵”，这是因为狗的鼻腔壁上的嗅觉细胞，比人类要多40多万倍，所以它的鼻子特别灵。其实，鼻子除了管闻味儿之外，还有一个重要的作用，就是呼吸系统的大门，是保护气管和肺的第一道防线。靠它，灰尘、细菌才不能轻易钻进气管和肺。鼻孔还是个小小的加热器，当空气经过与鼻孔相通的小房子——鼻旁窦时，冷空气便被加热，使它的温度接近人的体温，这样就可避免气管和肺脏直接受冷空气的刺激；另外，鼻粘膜每天还能排出水分500~1,000毫升，使干燥的空气经过鼻孔时变得湿润，保护呼吸道，免得呼吸道干燥。鼻子有这么重要的功能，所以我们要注意鼻子的卫生。

那么，该怎样做才能保护好鼻子呢？

姑姑说：“首先，不要用手指挖鼻孔，挖鼻孔容易将手指上的细菌带到鼻粘膜上，引起粘膜发炎。鼻粘膜下的细血管很丰富，交织成网，挖鼻孔可能会把粘膜弄破，引起象你刚

才那样的出血。另外，也不要剪鼻毛。别看鼻毛样子怪丑的，可它象一座大森林，又象一个过滤器，可以挡住灰尘和细菌进入呼吸道。”

“姑姑，有时鼻子里有了鼻涕，挺脏的，也怪难看，我把它用劲擤掉行不行？”

姑姑连连摆手回答说：“那也不行。用劲擤鼻涕，鼻腔和口腔的压力高了，会把鼻涕里的脏东西，冲到跟鼻腔相通的鼻窦里或者与咽部有一根管子相通的耳朵里去，那会得鼻窦炎和中耳炎。鼻孔脏了，有了鼻涕，可不用手捏鼻子轻轻擤一下，再用手绢擦掉擤出的鼻涕或脏东西。有时也可用冷水轻轻地洗一洗，以增强鼻子的抵抗力，但千万不要把水吸进鼻子里去了。”

原来，挖鼻孔和擤鼻涕会有这样的坏处呢。懂得了这些，我和铁旦他们很快就改掉了这些坏习惯，认真保护好我们的“第一道防线”啦。

二、顺风耳

俗话说：“小孩盼过年。”这话一点儿也不假。离春节还差几天时间，我、铁旦和小胖，都买来了各式各样的鞭炮：有雷炮、钻天响、二踢脚，还有五彩缤纷的礼花。除夕那天晚上，我们把买来的鞭炮拿出来劈哩啪啦地点将起来。那雷炮发出震天的响声；那“钻天响”呢，一点着捻子，它就象箭一样飞向天空，然后在半空中“呼”地一声炸响……。

夜深了，我才尽兴回到家里。姑姑说：“你怎么啦？喊了你几遍都没听到？”我说：“姑姑，我们在外边玩鞭炮，根本



没有听到您喊！”奶奶在旁边笑着搭腔说：“一定是爆竹声把他们的耳朵震聋了！”经奶奶这么一提，我才感到自己的耳朵真的在嗡嗡叫哩！我连忙问：“放鞭炮还会震坏耳朵吗？”

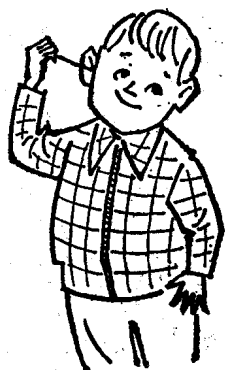
“那倒不一定。”姑姑说，“但要注意。耳朵里面有一张比纸还薄的膜，叫鼓膜。外边的声波传入耳朵里，使它震动，通过它的震动向脑子报告，人才能听到声音。如果它坏了，那就会影响听力。所以，你们玩鞭炮时，一定要注意保护鼓膜。”

我想，当个聋哑人多痛苦哪！我长大还要当解放军呢，当解放军耳朵聋了可不行，就连忙问姑姑：“怎样才能保护好耳膜呢？”姑姑告诉我：“遇到象放爆竹那样的巨响时，最好捂住耳朵，同时还要张开嘴巴。因为耳朵和咽部有一根管子相通，叫咽鼓管。张嘴时，遇到响声，鼓膜两边的空气都震动，对鼓膜的影响互相抵消，鼓膜就不会震坏。你看过自卫反击越南侵略军的电影吗？那炮兵叔叔在开炮时，就是半张着嘴的。”姑姑怕我不懂，又打比方说：“你玩过打纸袋的游戏吗？”

如果纸袋是密封的，用力一拍，纸袋就‘啪’地一下破了。如果在纸袋上开一个口，让空气能自由进出，再一拍，纸袋就不会破了，就是这个道理哩！”

“姑姑，‘耳不掏不聋，眼不揉不瞎’，这句话对吗？”讲起耳朵来，我猛地想起爷爷常念叨这么两句话，这里面有没有科学道理呢？

“当然对啦！”姑姑解释说：“耳朵里面的结构很娇嫩，掏耳朵容易损伤耳道，引起发炎，长疖子，带进细菌去还会化脓。最危险的是还可能会掏伤鼓膜。所以说掏耳朵是个不讲卫生的坏习惯。”



“那么耳朵里面有了耳屎怎么办呢？”我又问道。姑姑说，“耳屎是苦的、油腻腻的。如果虫子爬进耳朵，尝到苦味就会退出来；灰尘落进耳朵，碰到油腻的耳屎也会被粘住，所以不掏耳屎反而有好处。万一耳屎多了，随着人们的运动或打喷嚏，它自己也会掉出来的。当然，耳屎太多，把耳道完全堵塞了，会引起听力减退；如果耳屎压迫了鼓膜，还会出现耳鸣、痒痛、头晕这些情况，那就要请医生把它取出。”

“可是，有时候耳朵里进了东西怎么办呢？”我又问姑姑。姑姑说：“洗头、洗澡或游泳的时候，可以先用棉花将耳道轻轻塞住，水就流不进耳道里去了。”

“这我知道。老师也说过，游泳时耳朵里进了水，只要张开嘴，侧着耳朵，跳几下，水就会流出来了。”我抢着说。

姑姑点点头，继续说道：“对。耳朵里万一进了东西，不要着急。如果是钻进了小虫，有两个办法。一个是站到黑暗

处，让别人用手电对着耳道口，虫子一见到光，就会被引诱出来。另一个是往耳朵里滴几滴油，虫子怕油淹，会慢慢爬出来。若不出来便会闷死在里面，这时再把头偏向一边，用手拉着耳朵轮向后脑勺方向，边拉边摇，死掉的虫子会随着油滴流出来的。”



——啊，这些办法多好，我知道了！懂得了这些，平时加以注意爱护耳朵，就为有一双顺风耳打下个好基础啦！

三、眼睛进了砂子以后

星期六下午，我们只上两节课。打扫完教室的卫生后，就背起书包回家了。

那天的天气真好，火红的太阳还未落山。我们路过湘江边上，看到那个宽阔的足球场正空着呢！铁旦提议说，“喂，我们来踢一阵足球再回家！”小胖第一个响应：“好！反正还早

着呢。”说着就取下他随身背着的好伙伴——一个用蓝色和白色皮子间隔制成的小足球，我们邀了其他几个同学就玩开了。

小足球在绿茵茵的球场里飞来飞去，时而腾空，时而又从蓝天中落下来。我们大伙在球场上欢叫着，奔腾着……可是“战斗”还不到10分钟，一个意外情况发生了：小胖眼睛里进了一粒砂子！只见他使劲地用手背揉眼，可砂子就是不出来。小胖感到眼睛刺痛，直流眼泪，眼睛也被揉红了，急得直跺脚。我和铁旦也不知怎样办。突然，我想到姑姑兴许已经下班回家了，就连忙说道：“还是找姑姑去看看吧！”我们的这场球赛也就散伙了，大伙儿只好扫兴地各自回家了。



我和铁旦带着捂着眼睛的小胖，匆匆回到我家里。姑姑恰巧也刚进门，她一见这个样子，连忙迎了出来。“怎么啦？”

我和铁旦抢着说：“小胖的眼里进了砂子啦！”“噢。”姑姑不慌不忙地说：“别着急，让我看看。”她轻轻用手翻开小胖的眼皮，然后用一块干净的毛巾朝小胖的眼里轻轻一拭。小胖眨了眨眼，突然高兴地喊起来：“没有了，没有了，砂子擦掉了！”姑姑又给小胖滴了两滴药水，小胖的眼睛就完全没有事了！

小胖擦了擦眼泪，佩服地对姑姑说：“姑姑真行！刚才我使劲揉了好久，砂子都没有出来。可您轻轻这么一擦，砂子就乖乖地出来啦！”

姑姑摆摆手说：“眼睛里进了砂子，可以闭上眼皮转动眼球，让泪水把砂子冲洗到眼角，或者用干净毛巾轻轻擦掉它。但是，可千万别用手使劲揉眼。那样，会把眼睛揉坏的。再说揉眼也是一种不讲卫生的坏习惯。”姑姑停了一下说：“因为手很脏，就是经常洗手，手指上还是躲藏着许许多多我们看不见的细菌。用手揉眼，会把细菌带进眼里，眼睛就会害病。眼病可多啦！最常见的有偷针眼，我们医生管它叫‘麦粒肿’。还有一种叫火眼，我们叫它结膜炎。最糟的是若把一种比细菌还小的病菌衣原体带进眼里，就会引起沙眼。这种眼病如不及时治疗，眼睫毛就会慢慢地向里倒，刺激黑眼珠，时间长了，会把黑眼珠磨混。那时，看东西就不清楚了，会影响我们的学习和将来的工作呢！”

我们异口同声地问道：“姑姑，怎样才能让眼睛不害病呢？”

姑姑说：“眼睛的病虽多，但是大多数是可以预防的。我们要注意卫生，克服用手或脏手帕揉眼的坏习惯。经常注意勤洗手和勤洗脸，用的手帕也要经常洗，保持清洁干净，而且家里人不要共用一条毛巾，避免互相传染。那么，眼睛就不会轻易得病啦！”



四、数学题为啥做错了？

今天数学课小测验，老师在黑板上写了这么一道题：

$$X^3 - 3X^2 - 4X + 12 = 0$$

我们很快运用因式分解的方法，得出 X 的值分别为3、2和-2。可是小芸却得出代数式 $X^2 + 2X - 6 = 0$ 来，就再也算不下去了。

小芸的数学题为啥做错了呢？课后，我们一起帮她找原因。啊，闹了半天，原来小芸把第一项 X^3 看成是 X^2 ，就和第二项 $-3X^2$ 合并了。小芸平时很细心，这次是她粗心大意了吗？小芸不服气地说：“我明明看见黑板上写的第一项是 X ，嘛！”

小胖说：“你再看清楚点！我的眼力是顶呱呱的，还会看