

身 体 大 发 现

感冒的 奥秘

文：〔日〕La Zoo 图：〔日〕菅原启子 翻译：郑如峰



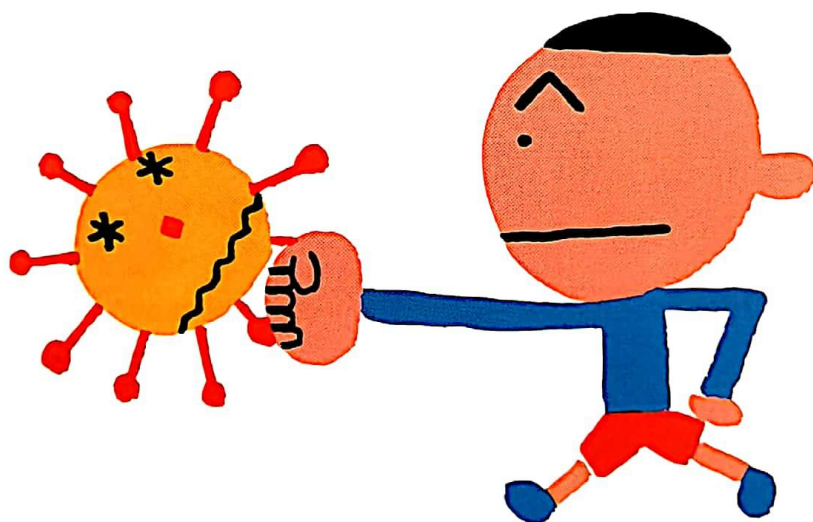
河北出版传媒集团
河北教育出版社

3

身体大发现（第三辑）

感冒的奥秘

文：〔日〕La Zoo 图：〔日〕菅原启子 翻译：郑如峰



河北出版传媒集团
河北教育出版社

当你提不起劲头的时候，
会不会有这些现象？





昏昏沉沉的

身上好烫哦！

一定是感冒了。



流鼻涕……

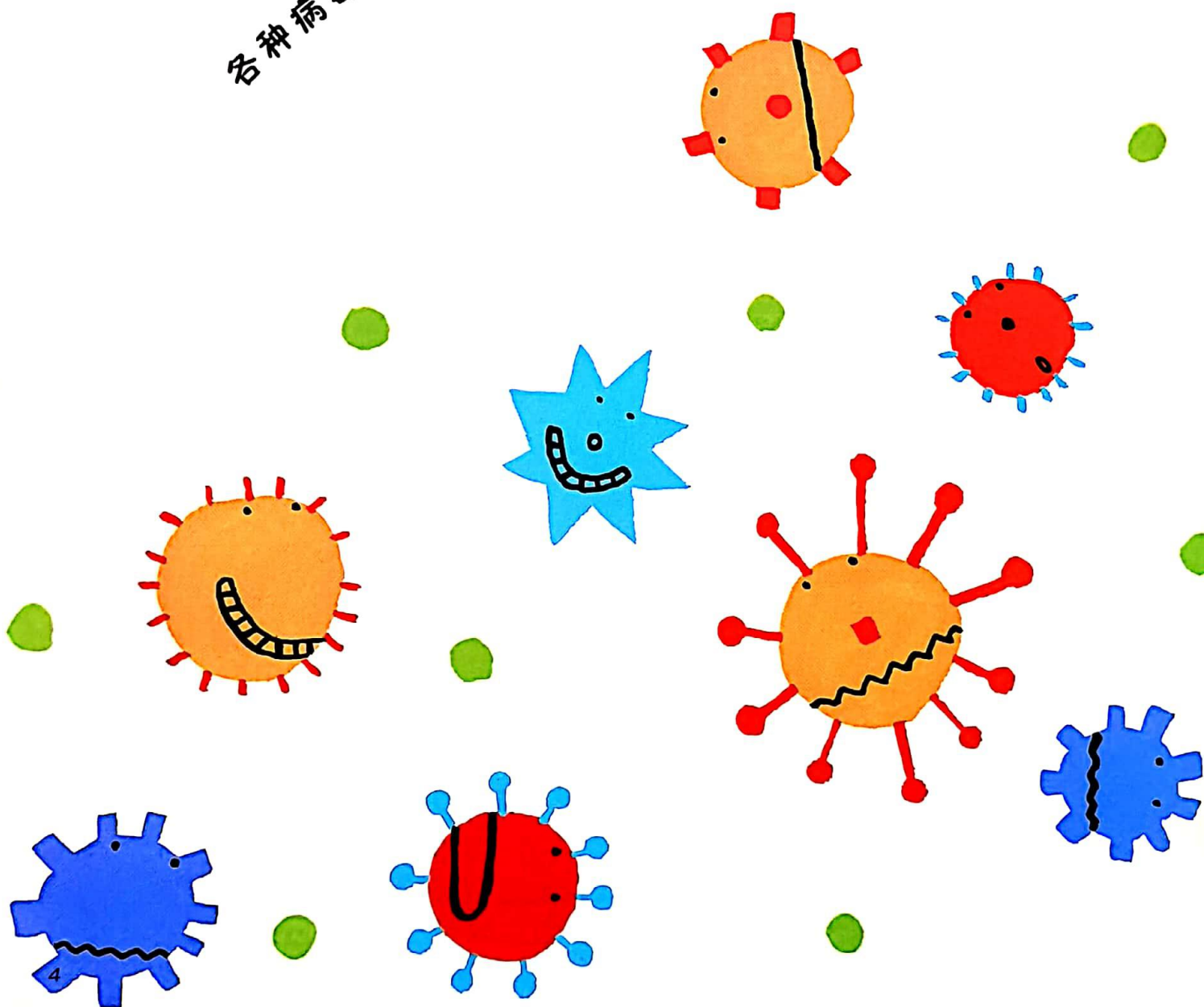


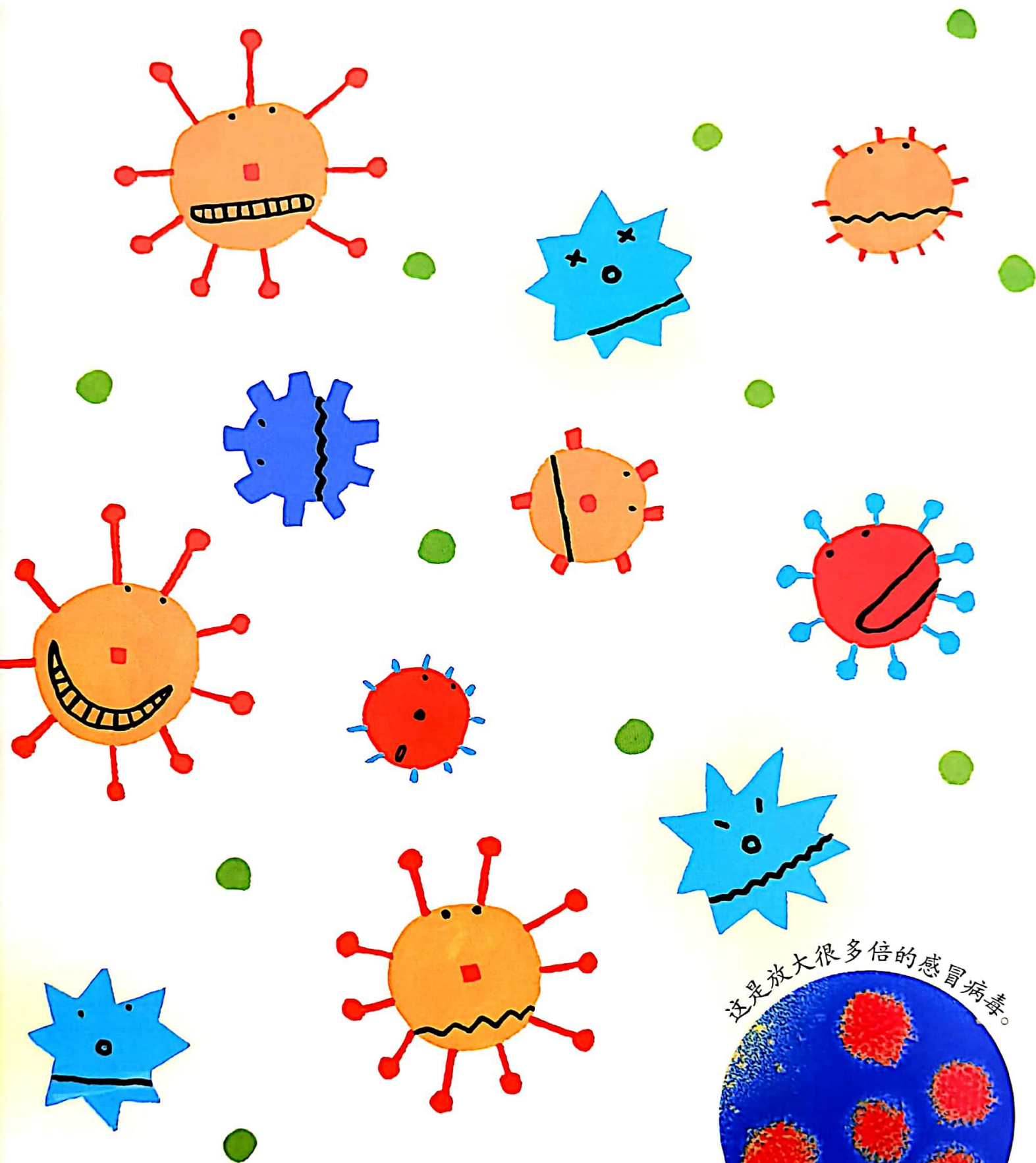
咳咳……

为什么会这样呢？

感冒是由病毒侵入身体引起的，
霉菌和有些细菌也会使人生病。

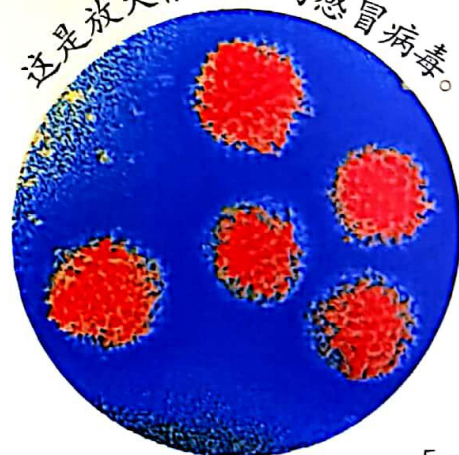
各种病毒在你的身边绕来绕去。





它们非常非常小，用放大镜也看不见！

这是放大很多倍的感冒病毒。



★用电子显微镜看到的。

从鼻子和嘴巴进入身体里的
病毒会侵蚀鼻子和喉咙的
柔软部位，并且数量
渐渐增加。

鼻塞。

吃东西没有味道。

喉咙疼。

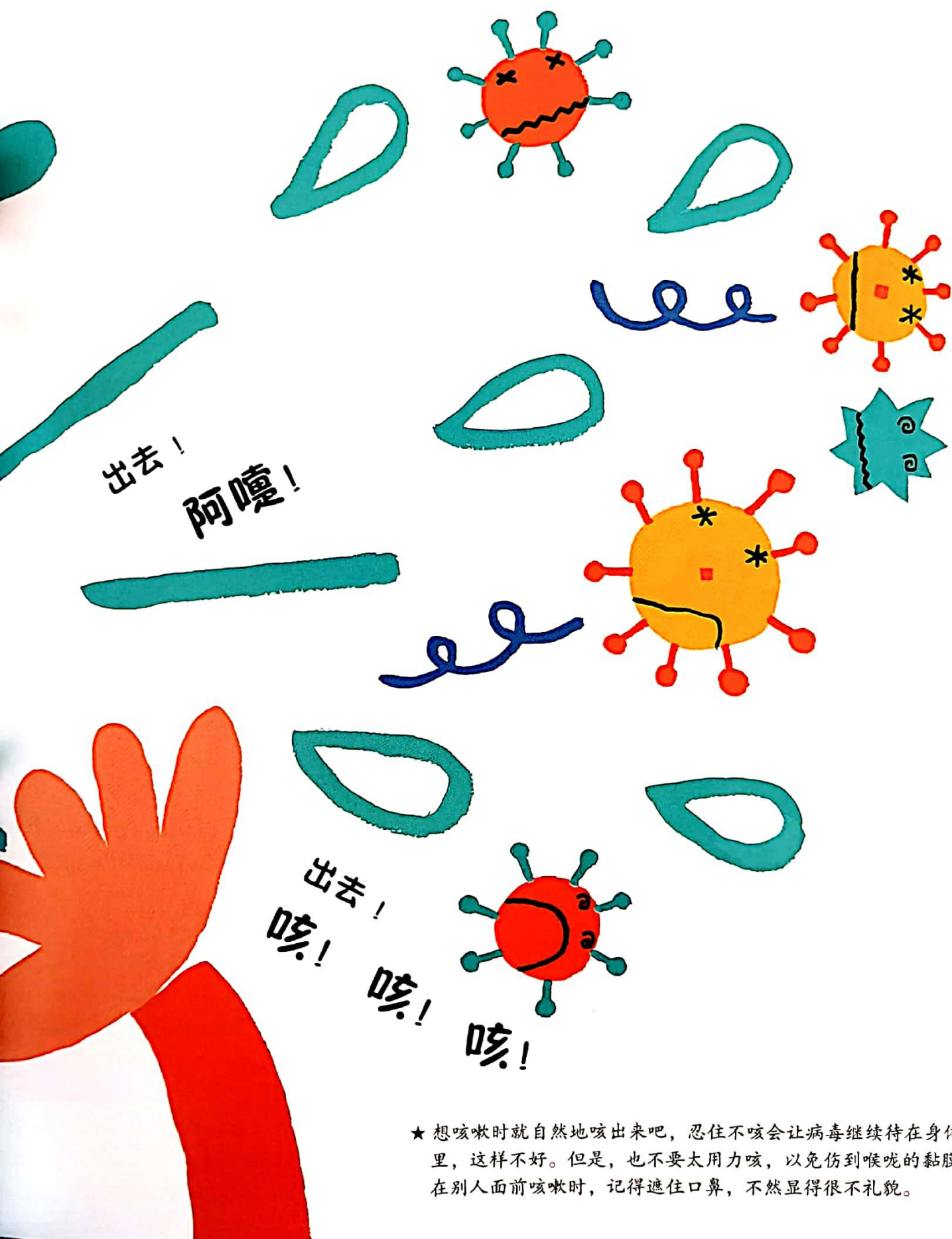




感冒时会打喷嚏和咳嗽。
为什么呢？

打喷嚏和咳嗽，是为了把进入鼻子和喉咙里的病毒赶出去。



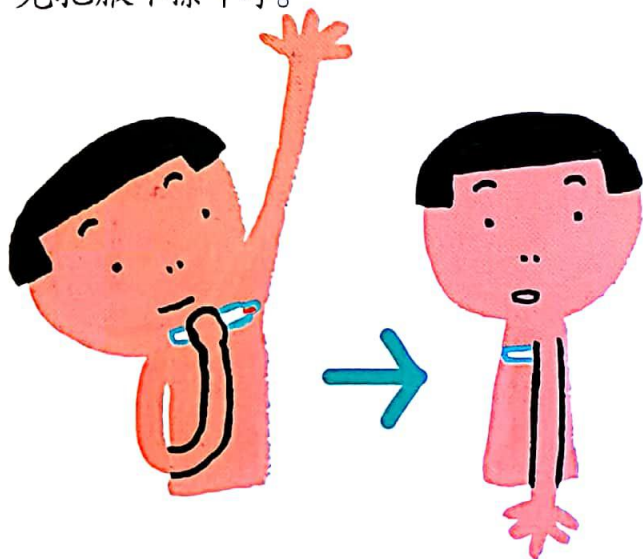


★想咳嗽时就自然地咳出来吧，忍住不咳会让病毒继续待在身体里，这样不好。但是，也不要太用力咳，以免伤到喉咙的黏膜。在别人面前咳嗽时，记得遮住口鼻，不然显得很没礼貌。

为什么有时候会发烧呢？

量体温

先把腋下擦干净。



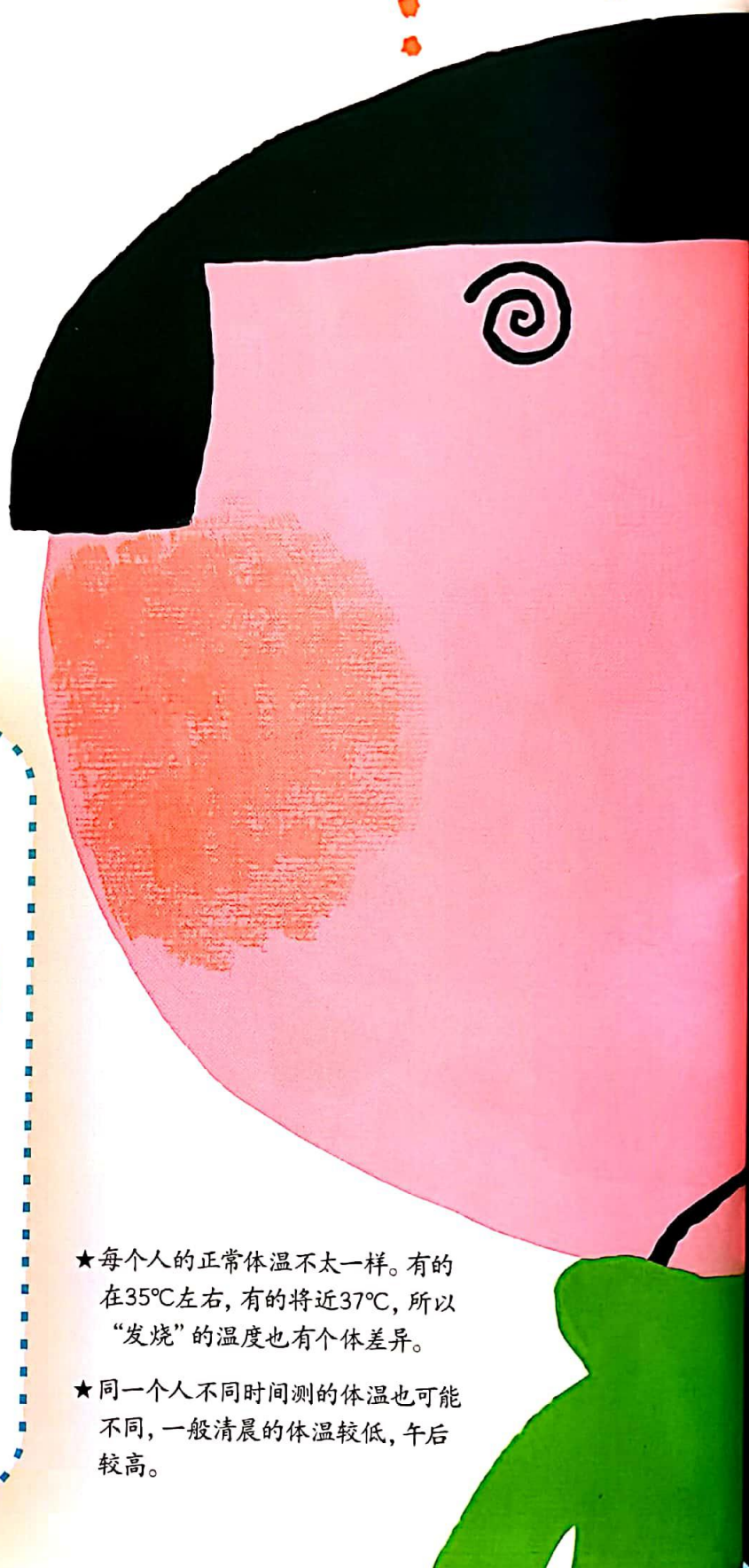
把体温计细的一端放到腋窝。

手臂垂下，安静等候5~10分钟。

★现在有很多医院或医疗机构使用耳温枪测体温，方便又准确。

★每个人的正常体温不太一样。有的在 35°C 左右，有的将近 37°C ，所以“发烧”的温度也有个体差异。

★同一个人不同时间测的体温也可能不同，一般清晨的体温较低，午后较高。





36.3℃
左右

健康! 没问题!



37.0℃
左右

超过37℃就
要小心了!

多少度以上
表示发烧了呢?

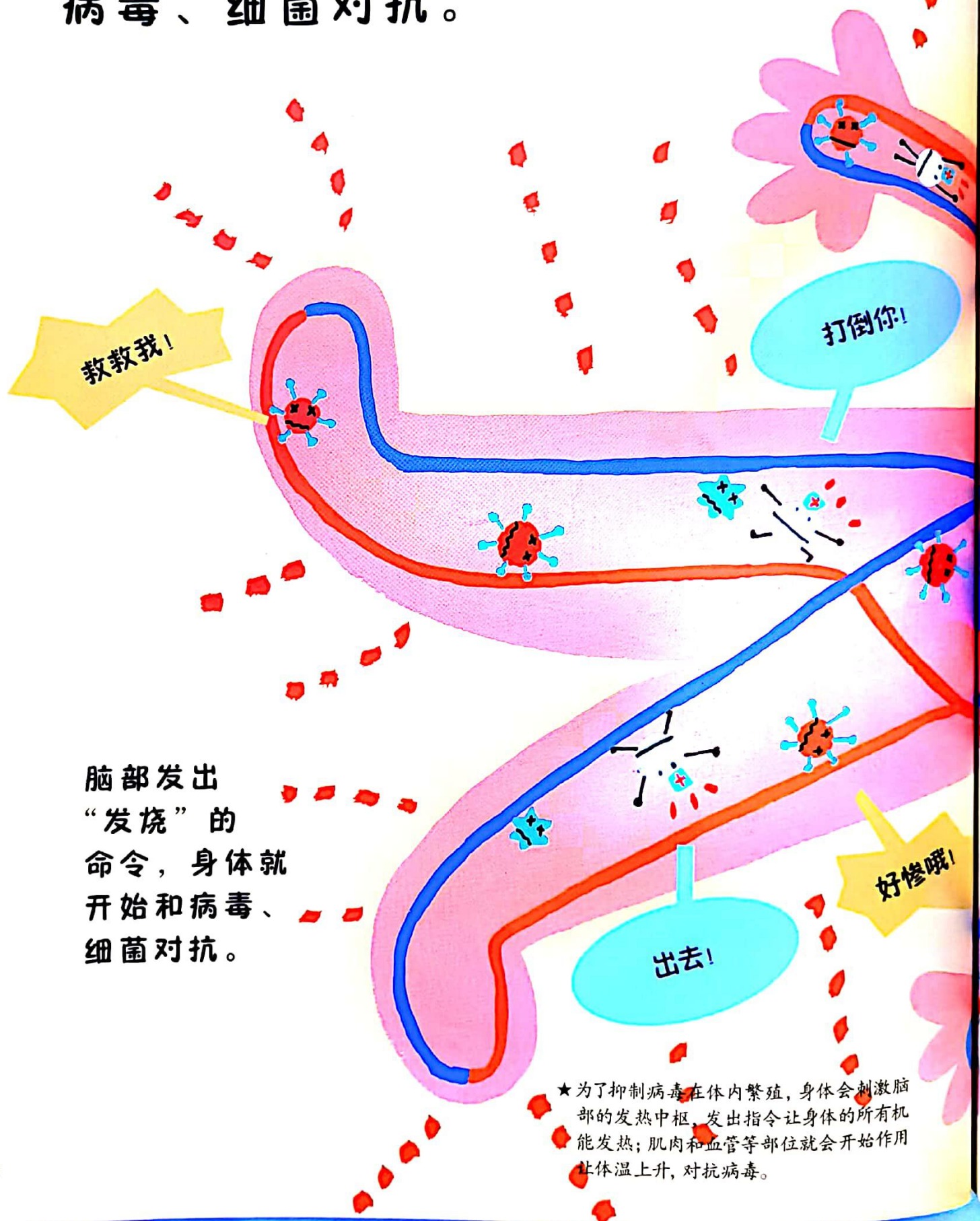
健康时的体温，
就是你的正常体温。

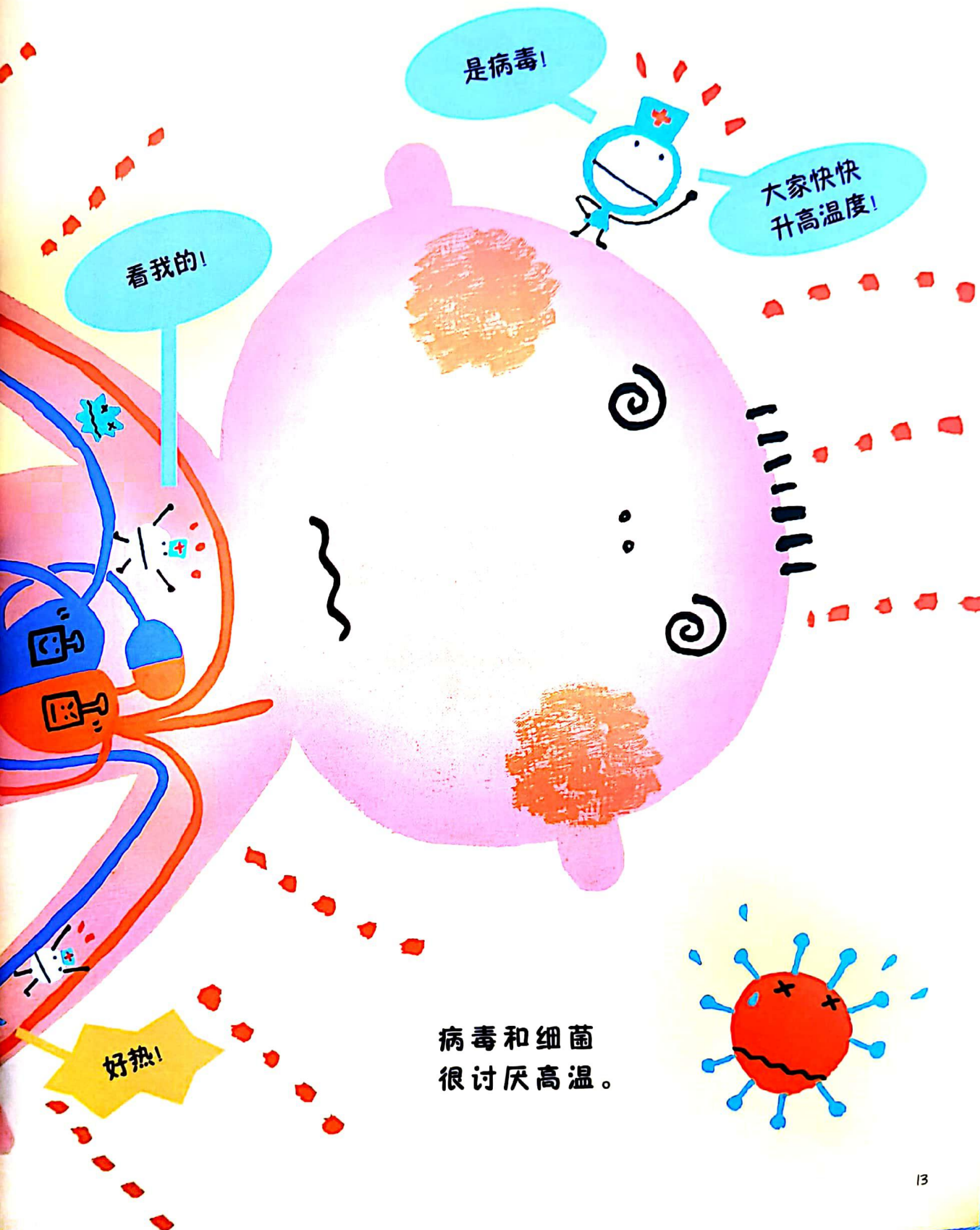
你的正常
体温是多少度?

℃

让你的家人帮你写上吧!

发烧的时候，身体正在和
病毒、细菌对抗。





是病毒!

大家快快
升高温度!

看我的!

好热!

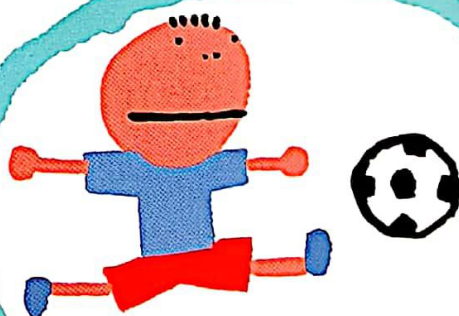
病毒和细菌
很讨厌高温。

治疗感冒，安静的
休息很重要。

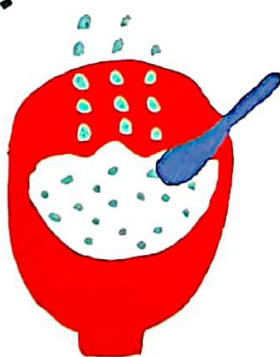
小黄会不会想
去散步？



好好地吃饭，
吸收营养
也很重要。



足球赛进行
得怎么样了？



● 稀饭



● 温开水



● 绿茶

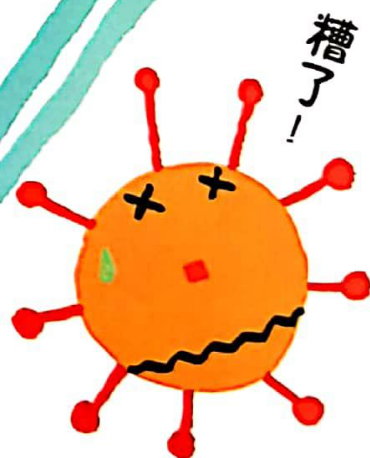
要多喝水，多吃容易吞咽和消化的食物。

★感冒时，最重要的是休息和补充水分。不妨喝喝绿茶，因为茶叶富含能杀菌的儿茶素。
食物方面，多吃不刺激喉咙的稀饭、面条和酸奶等有营养又易消化的东西。

虽然想做很多事情，但是，多睡觉
是快速恢复健康的最好办法。



电视不知道在
演什么？



糟了！

保暖身体，
好好地睡哦！

为什么感冒会传染呢？






打喷嚏或咳嗽，可能会使
周围充满了病毒和细菌。

飞出来的病毒或细菌会散布各处，
也会落在别人身上。





病毒和细菌在
屋里等着你。

★飘在屋里各处的病毒或细菌，会掉落在地板或桌子上，当中有些很耐干燥的病毒还存活着，只要有风吹动，就会再飞起来，从鼻子或喉咙进入人体。

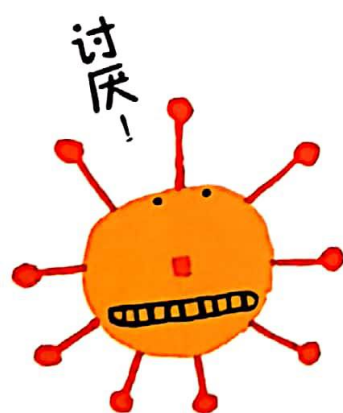
接下来……

驱除病毒、细菌大作战！

漱漱口！

增强喉咙的抵抗力，把病毒和细菌赶出去！

咕噜咕噜……



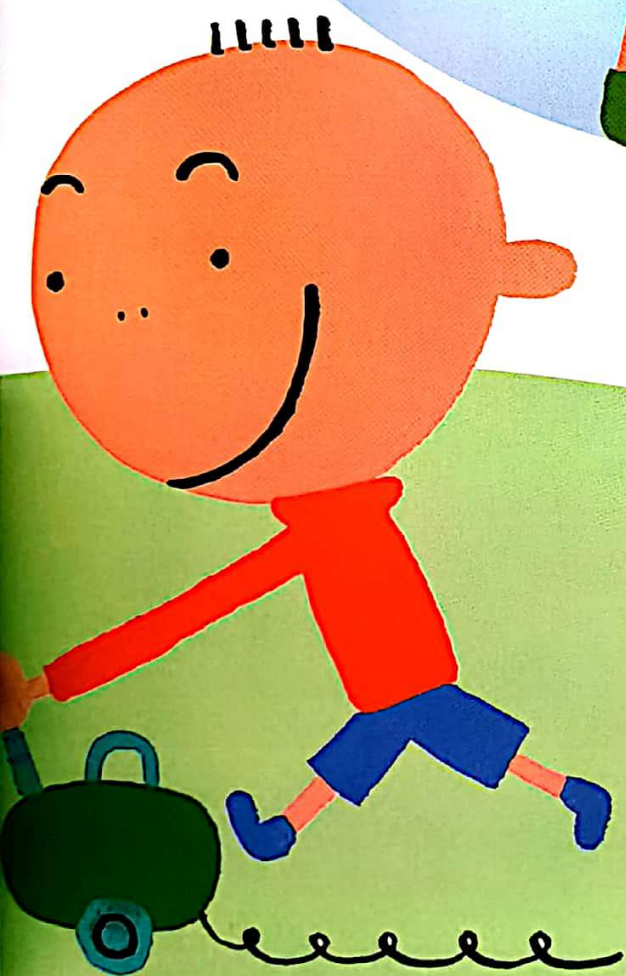
嘶——嘶！



洗手！

把手上的病毒和
细菌冲走！

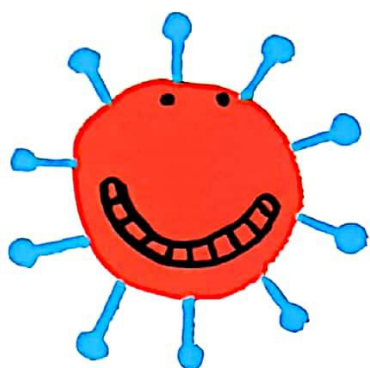
搓一搓。



清扫！

把房间里的病毒和
细菌都赶走！

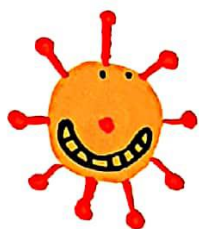
★感冒时，鼻子和喉咙的黏膜干干的，抵抗力减弱，病毒和细菌很容易繁殖。漱口可以使黏膜湿润，增强抵抗力。最重要的是要保持周围环境清洁，让病毒和细菌无法靠近。



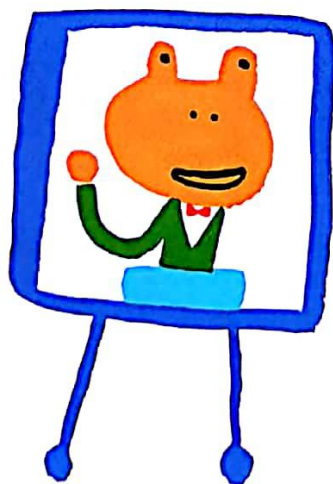
我喜欢你！

这样的小孩，
病毒和细菌最喜欢。

洗完澡不肯立刻
穿上衣服。

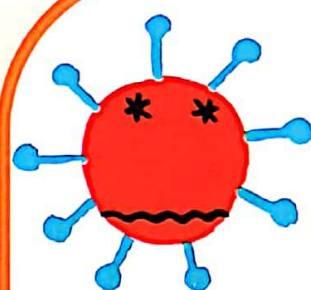


晚上很晚
才肯睡觉。





睡觉时爱踢被子。



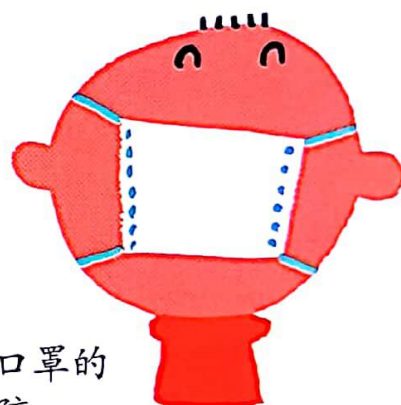
病毒和细菌
讨厌这样的
小孩。

穿太多
衣服。



趁出汗后体温
降低时，悄悄
溜进去！

戴口罩的
小孩。

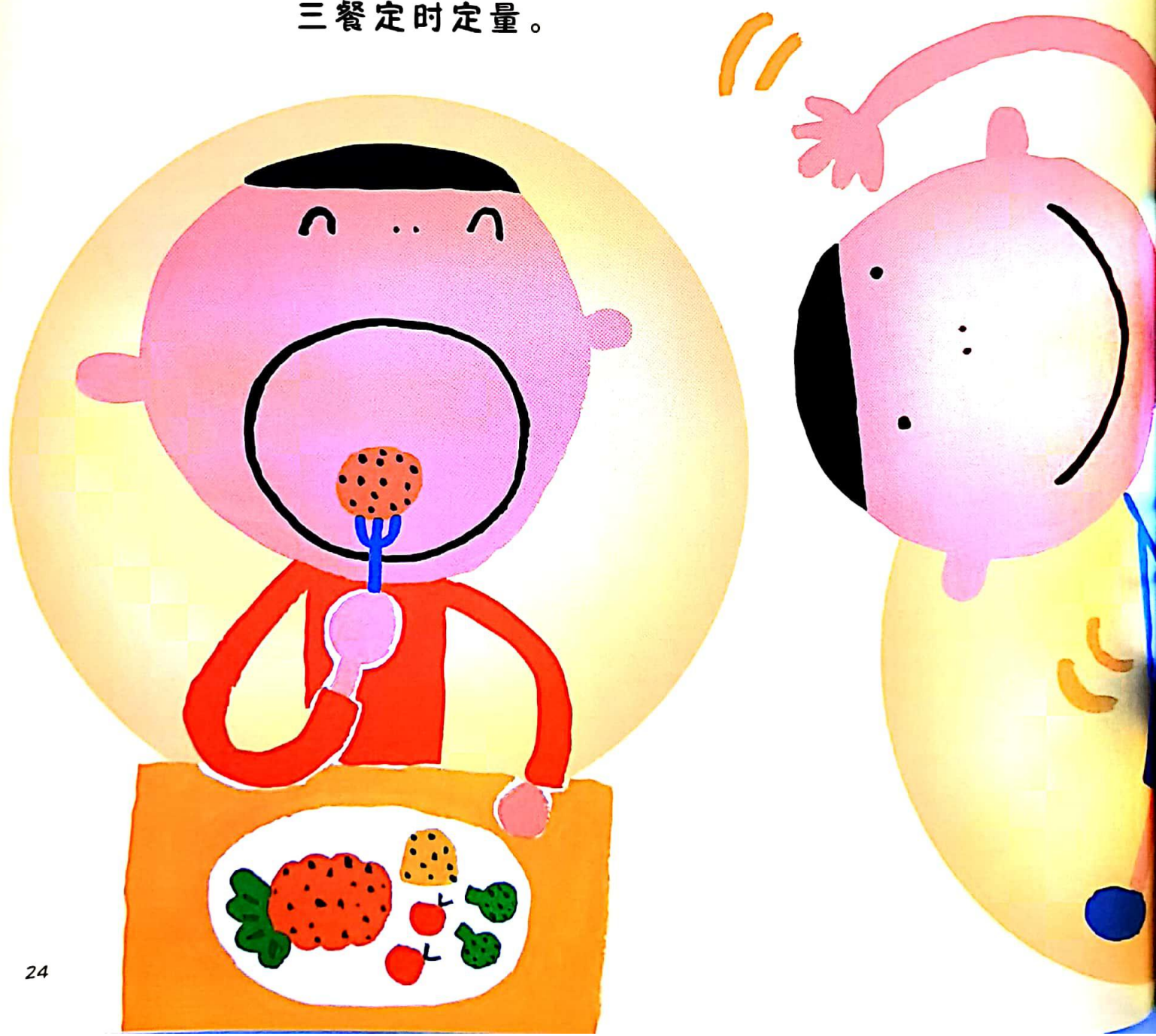


出汗后马上换
衣服的小孩。

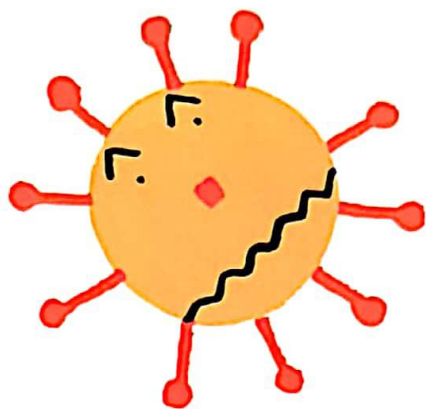
做一个让病毒和细菌讨厌的小孩吧！

病毒和细菌讨厌的小孩，不容易感冒。

三餐定时定量。

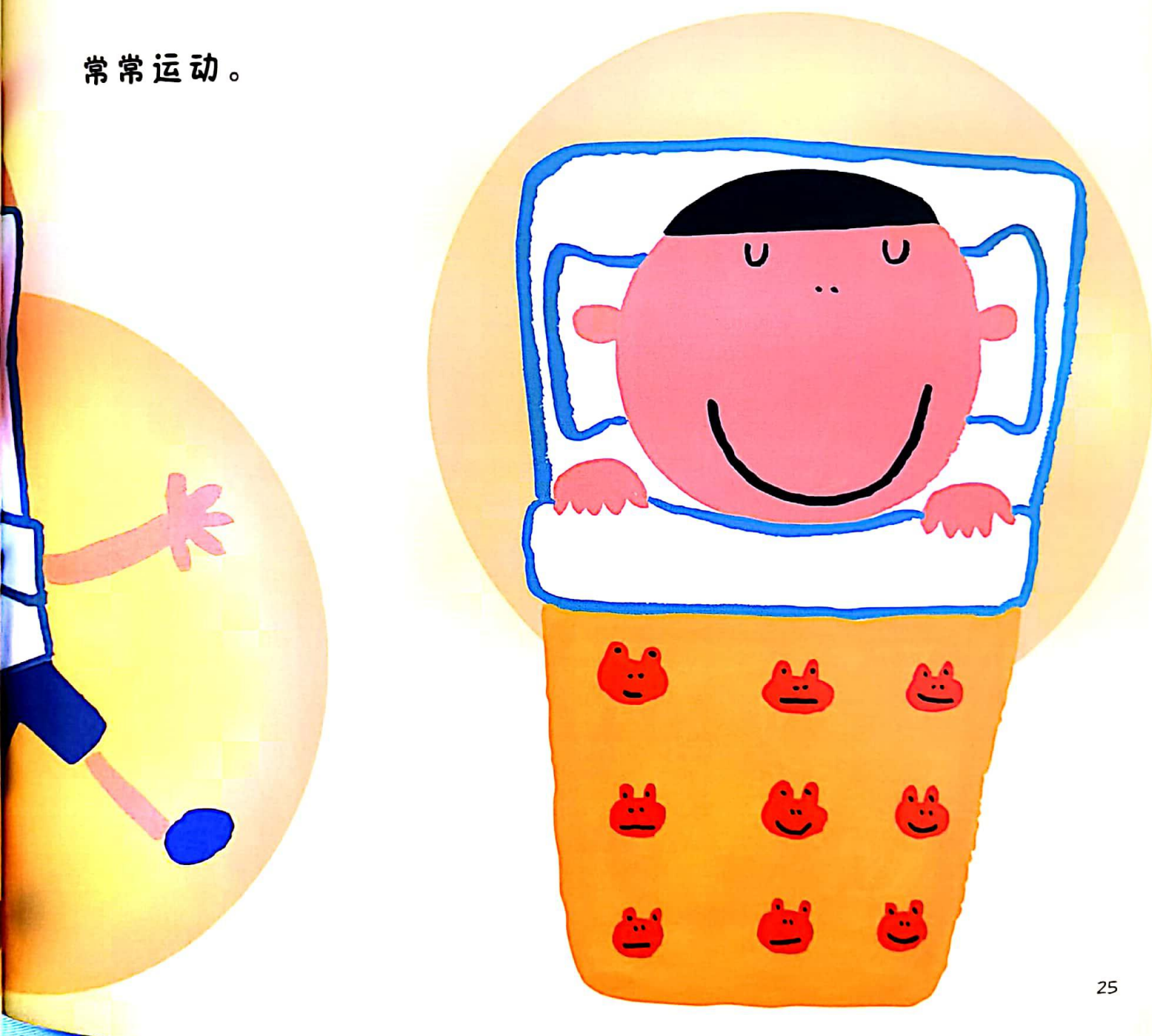


最讨厌这样
的小孩!



早睡早起。

常常运动。



如果觉得身体不舒服，有可能是感冒了。趁还不严重时，赶快去看医生。

该怎么对医生说呢？

●咳嗽和流鼻涕吗？



●什么时候开始不舒服的？



●发烧吗？



●有食欲吗？



●肚子疼或有其他不舒服吗？



若是感冒了，要做到这几件事。



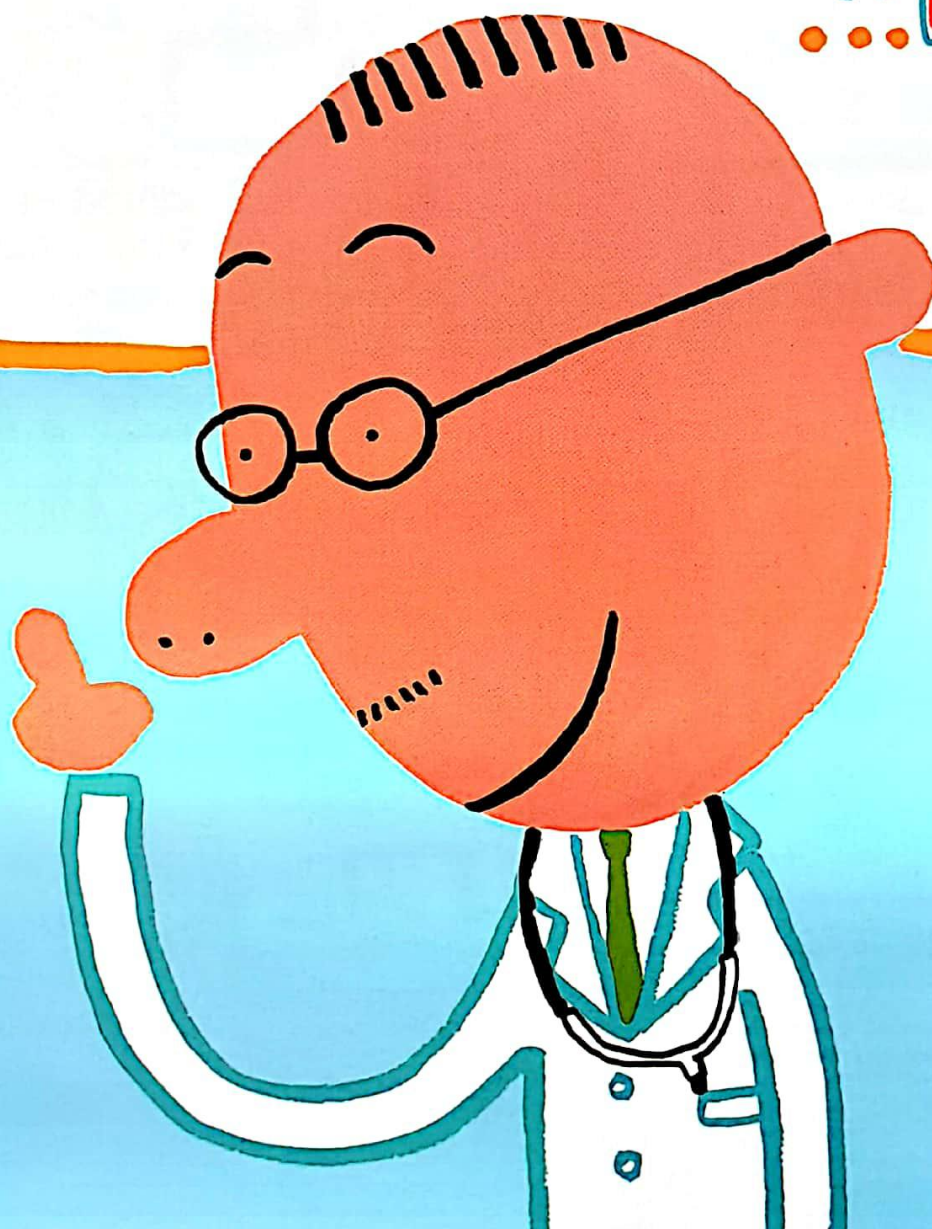
●多喝水!



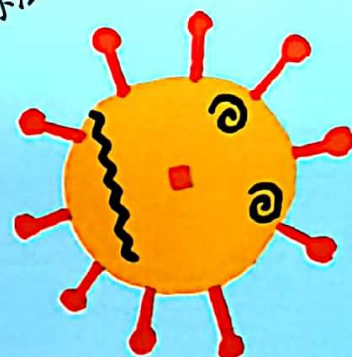
●在家安静地休息!



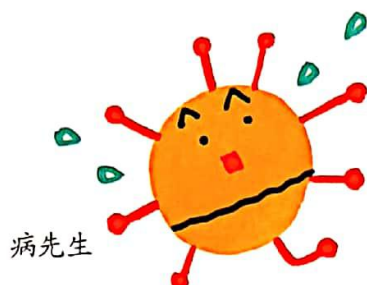
●按时吃药!



没办法了。

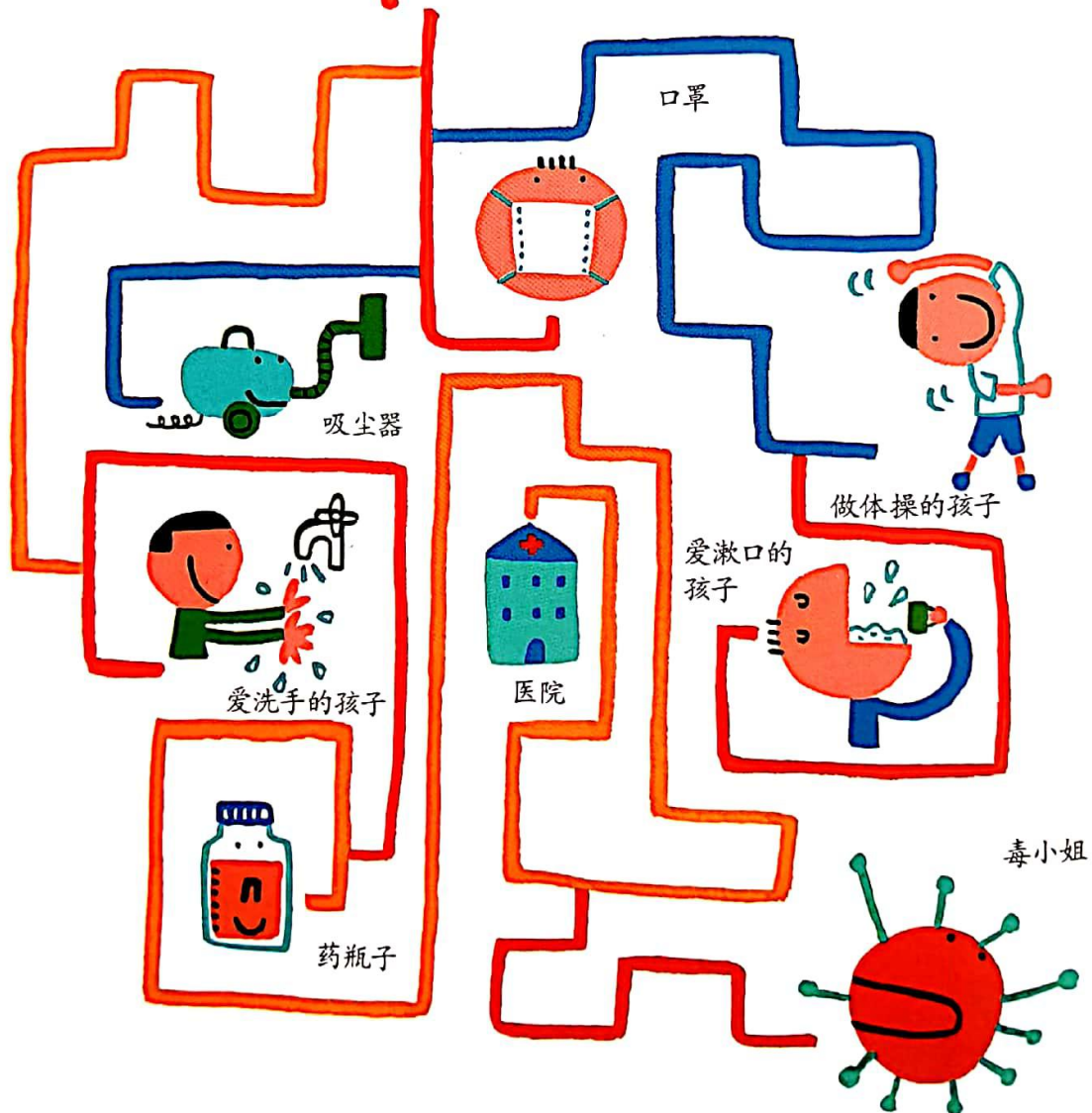


找找看



病先生

● 病先生要去找毒小姐。
但是不想经过病毒讨厌的地方，该怎么走呢？



毒小姐

感冒发烧时少洗澡。



等好了再洗澡吧!