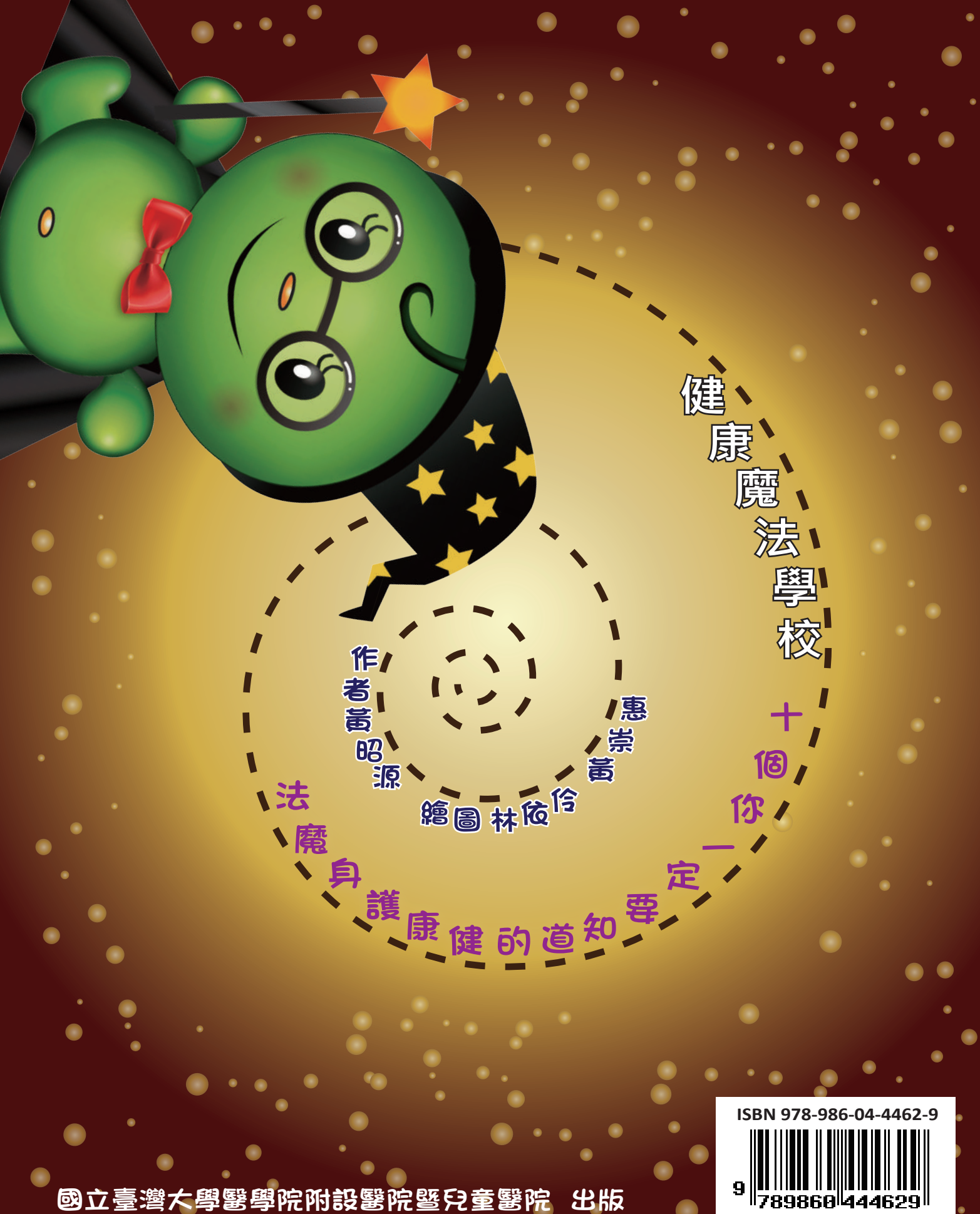




國立臺灣大學醫學院附設醫院暨兒童醫院 出版

ISBN 978-986-04-4462-9



健康魔法學校

十個你一定要知道的健康護身魔法



健康魔法學校

10個你一定要知道的健康護身魔法



開心學魔法 · 健康又聰明



健康魔法學校

10 個你一定要知道的
健康護身魔法

★ 黃昭源 / 著 ★ 林依伶 黃崇惠 / 圖



作者介紹

黃昭源

臺大醫院腫瘤醫學部主治醫師
臺大醫院病歷委員會委員
中華放射線技術學雜誌編輯委員
台北市防癌協會理事



黃崇惠 林依伶 黃昭源

黃崇惠

現職

臺大醫院企劃管理部專員

經歷

衛生署全民健保監理委員會組員

臺大醫院病歷室組員

衛生署管制藥品管理局組員

林依伶

畢業於國立台北教育大學藝術與造型設計研究所

任職於臺大醫院教學部技術師，負責美工平面設計

喜歡透過鏡頭留下美麗風景，保存幸福的生命回憶

喜歡透過簡單的線條與色彩，呈現童年的甜蜜密碼



人物介紹

臺大兒童醫院吉祥物「Q比」
最喜歡”愛的抱抱”
守護小朋友健康快樂成長

教務主任 吳美環 醫生

訓導主任

第一任 王明鉅 醫生
第二任 汪伯倫 醫生

校長

第一任 陳明豐 醫生
第二任 黃冠棠 醫生

阿源醫生 黃昭源 醫生





推薦序



台大兒童醫院內有間健康魔法學校，傳給孩子各種讓自己健康、遠離疾病的魔法！

很謝謝催生健康魔法學校的團隊，主筆黃昭元醫師、插畫的林依伶技術師及企劃室黃崇惠專員和張家鳳管理師。他們揮灑文筆與畫畫的魔力，將精確的醫學知識以情境般的文字及插畫，描繪出如實的知識，更將孩子等待與治療的環境融入有吉祥物加持的健康魔法學校。他們用孩子們的同理心，將健康的秘訣說成故事，讓孩子懂得健康、知道醫療的正確態度，到兒童醫院就診時不害怕。由每集得到的熱烈迴響，我們知道孩子都聽懂了。

讓孩子們了解身體健康的概念，是讓他們學習愛惜自己身體，進而體會他人身體感受，了解疾病對人們影響的最佳起步。這本書將過去為孩子們說的 10 大健康護身魔法放在一起，希望能讓每個地方的孩子都看得到。相信這本書會帶給孩子們最有趣的閱讀經驗，並藉而建立維護健康、遠離疾病的好習慣，享受健康帶給我們的無窮活力。

吳美環

台大兒童醫院院長
台大醫學院特聘教授



目錄



健康護身魔法 01

鼻子過敏戴口罩，遠離塵蟎多運動 9

健康護身魔法 02

燙傷急救五步驟，趕快沖脫泡蓋送 13

健康護身魔法 03

氣喘不宜喝冰水，運動後喝溫水佳 17

健康護身魔法 04

看近勿久光線足，多看遠方多休息 23

健康護身魔法 05

生活規律常洗臉，少吃油炸不揉眼 27





健康護身魔法 06

夏日游泳擦防曬，熱身補水防抽筋 31

健康護身魔法 07

準備開學要收心，早睡早起更專心 35

健康護身魔法 08

午睡頭腦更清醒，頭部靠枕不壓手 39

健康護身魔法 09

人工色素少入口，天然食物適合我 43

健康護身魔法 10

天熱活動多喝水，避免日曬多休息 47





「鼻子過敏戴口罩， 遠離塵蹣多運動」

各位大朋友、小朋友大家好，我是臺大醫院黃昭源醫生叔叔，天氣變化比較大、忽冷忽熱時，很多過敏體質的小朋友就開始打噴嚏、流鼻涕了，鼻涕也很多，一整天下來，垃圾桶裡滿滿的衛生紙，好像有擤不完的鼻涕，真是難過；這常常是因為鼻子的黏膜又過敏了，結果鼻黏膜就會產生大量的分泌物，這些分泌物就是鼻涕了，小朋友如果有鼻涕的話，要注意擤鼻涕的時候，不要太用力，只要剛剛好的力道就好，還有一個很重要的，每次擤鼻涕的時候只要擤一邊的鼻涕就好，擤完一邊，再換另外一邊，這樣的效率比較好，也比較安全，而且，擤鼻涕的時候嘴巴張開也是比較好，這樣比較容易保持鼻腔與耳朵之間壓力的平衡，耳朵比較不會受傷。如果小朋友常常有過敏的問題，可以到醫院抽血檢查，看看到底是對哪些過敏原過敏，這樣在生活上就比較容易針對這些特別的過敏原來預防。



所以，好心的阿源醫生叔叔要告訴各位大朋友、小朋友一個重要的健康護身魔法，注意聽了——「鼻子過敏戴口罩，遠離塵蟎多運動」。阿源醫生叔叔來說明一下，「鼻子過敏戴口罩，遠離塵蟎多運動」的意思，我們們的鼻子碰到冷風或冷空氣，一直吹一直吹，就很容易會過敏，所以，鼻子對冷風過敏的小朋友，我們就要常常準備口罩，讓他帶在身上，出門時碰到冷空氣，或者是在室內空調太冷時，就可以把口罩戴上，保持鼻腔溫暖，鼻子就不會過敏了。

「各位大朋友、小朋友大家好，健康魔法學校開學囉！大家要好好學習黃昭源醫生叔叔的健康護身魔法，祝大家快樂學習、健康成長！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓12樓遊戲室「玩具窩」





「小朋友要多運動、睡飽飽就會更健康，功課也會更進步！家裏的寢具常換洗、曬太陽，房間要經常保持乾淨、通風，可以預防塵蟎引起過敏！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓1樓公共藝術品「愛的彩色城堡」

「和運動作朋友，請生活當老師。當找到自己最舒服的運動，它就是你最好的朋友。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓2樓遊戲區「奇幻旅行」

根據研究報告指出，我們臺灣鼻子過敏的小朋友，很多都會對塵蹣過敏，所以，如果家裡有過敏體質的小朋友，要注意家裡不要鋪地毯，也不要讓小朋友天天抱著絨毛玩具玩，還有窗簾、床單、被單、枕頭套要常常換洗，棉被、床墊要常常曬太陽，家裡房間要保持乾淨、通風，這樣就能有效預防塵蹣引起過敏了。



除了避免接觸過敏原之外，也要鼓勵小朋友多運動，因為運動時小朋友的肺活量會增加，可以增強小朋友的心肺功能，體質會更健壯，就比較不會過敏了，還有，過敏體質的小朋友一定不可以熬夜，要早一點睡覺，每天睡飽飽的也比較不會過敏喔！所以，我們要牢牢記住阿源醫生叔叔的健康護身魔法，「鼻子過敏戴口罩，遠離塵蟎多運動」，這樣就可以跟「鼻子過敏」說拜拜，每天呼吸通暢，腦筋更靈活，上課會更專心，功課會更進步，成績也一定會更棒。最後，祝福所有的大朋友、小朋友，健康、快樂。

「我們要牢牢記住『鼻子過敏戴口罩，遠離塵蟎多運動』的健康護身魔法，這樣就可以跟『鼻子過敏』說拜拜，每天呼吸通暢，腦筋更靈活，成績會更棒！」

陽光好夠力
塵蟎不要來



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓13樓遊戲室「青春部落格」





「燙傷急救五步驟，趕快沖脫泡蓋送」

最近的新聞報導，常常有小小朋友或是小嬰兒不小心意外燙傷的消息，所以，阿源醫生叔叔要提醒各位大朋友、小朋友，在日常生活中一定要很小心預防被燙傷，例如吃火鍋、煮湯或燒開水的時候，要小心不要被滾燙的湯汁或熱水燙傷；還有洗澡的時候，要先開冷水，再開熱水來調節水溫，這樣也可以有效預防燙傷。家裡熱水瓶放置的位置也要注意，

「各位大朋友、小朋友大家好，日常生活中，一定要隨時小心保護小朋友遠離熱源，預防燙傷的發生！」



台大醫院健康魔法學校

注意，要避免小朋友不小心碰到而意外燙傷。還有在街上或停車場要注意保護小朋友不要碰到機車的排氣管，有時候機車剛好停好，排氣管還很燙，小朋友不小心碰到



機車排氣管，很容易被燙傷。總之，我們要多一分注意，在日常生活中，預防各種容易燙傷的狀況，這樣就可以減少因為燙傷引起的傷害與痛苦了。

不過，萬一燙傷發生了，怎麼辦呢？阿源醫生叔叔要告訴各位大朋友、小朋友一個有關燙傷處理的健康護身魔法，注意聽了喔——「燙傷急救五步驟，趕快沖脫泡蓋送」。阿源醫生叔叔來說明一下，「燙傷急救五步驟，趕快沖脫泡蓋送」的意思是，一旦發生燙傷的情況時，要冷靜，不要驚慌，按照「沖、脫、泡、蓋、送」的五個步驟處理，就可以把傷害降到最低。

首先我們要移除造成燙傷的熱源，或者將燙傷的小朋友抱離熱源，再來第一個步驟「沖」，也就是用冷水沖洗燙傷的部位，除了可以

「不小心燙傷了，要馬上用冷水沖洗燙傷的部位，同時小心的將覆蓋的衣物脫除或剪開。」



台大醫院健康魔法學校





降低燙傷處局部的溫度和減少痛疼感之外，也可以把燙傷部位的髒污沖掉，以免髒污感染燙傷部位的傷口。

第二個步驟驟「脫」，就是小心心的將燙傷部位有覆蓋的衣物脫除或小心心的剪開，例如大腿被火鍋的熱湯燙傷，沖完冷水後，要把長褲脫掉，或者小心心的剪開。

再來就是「泡」，泡的意思就是泡冷水，因為燙傷時會很痛疼，泡冷水降溫可以減少痛疼，而且燙傷部位因為高溫而喪失水分，泡冷水也可以減少局部水分的流失。

「在等待救護車的時候，可以將燙傷部位泡在冷水中，會比較不痛，也可以減少傷口水分的流失！」



台大醫院健康魔法學校



接著就是「蓋」，我們可以用乾淨的浴巾或毛巾，蓋住燙傷的部位。

同時馬上第五個步驟「送」，就是趕快送到醫院急診室急救，或請救護車趕快來，將燙傷的小朋友送到醫院急診室急救。

我們一定要牢牢記住阿源醫生叔叔的健康護身魔法「燙傷急救五步驟，趕快沖脫泡蓋送」，平常把健康護身魔法記熟，真正碰到燙傷意外的時候，才能以最快速度，與最冷靜的態度來處理燙傷意外，把傷害降到最低，當然，預防燙傷的發生才是最最重要的。最後，祝福所有的大朋友、小朋友，健康、快樂。





「氣喘不宜喝冰水，運動後喝溫水佳」

夏天天氣很熱時，喝冰水會覺得很過癮，不過，有的長輩會告訴小朋友說：「不要喝太多冰水，喝太多冰水對身體不好。」到底這樣說對不對呢？有沒有醫學上的證據來證明喝冰水到底對身體好還是不好呢？

醫生們在照顧氣喘小朋友的臨床經驗中，發現有些氣喘體質的小朋友，在喝了冰水之後，比較容易導致氣喘發作，所以會教導有氣喘體質的小朋友們，少喝冰水，以免

「各位大朋友、小朋友大家好，多喝溫開水有益身體健康！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓12樓遊戲室「彩色天洞」

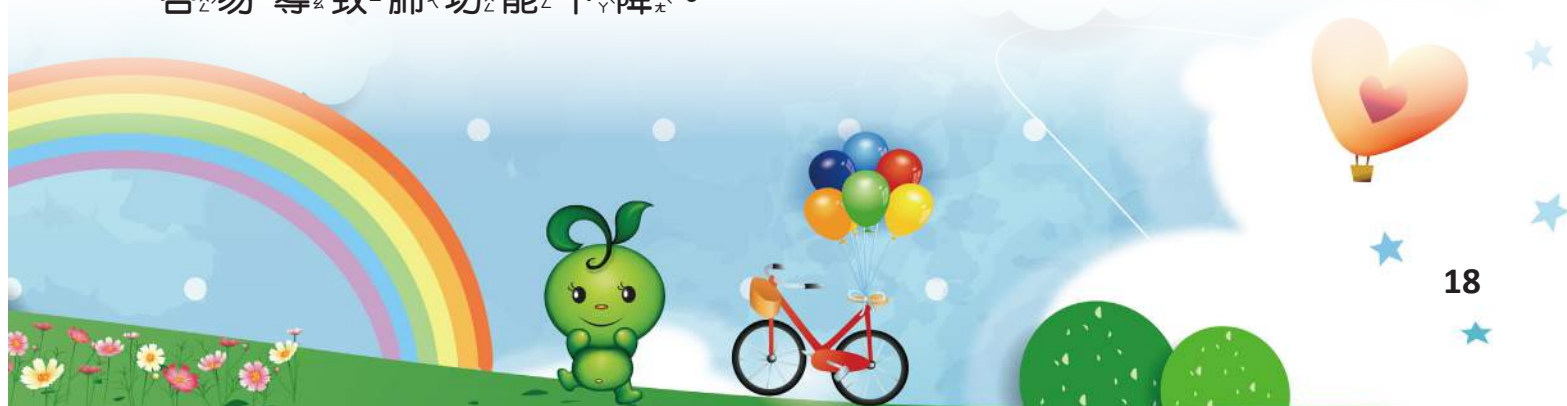


引起氣喘發作。為了研究喝冰水對氣喘體質小朋友的影響，曾經進行過臨床實驗（註1），讓有氣喘體質的小朋友分兩組，第一組喝冰水，

「小朋友氣喘發作時，不要喝冰水哦！有氣喘體質的小朋友們，可以多喝溫開水。」



水，第二組喝溫水，第三組是健康的小朋友喝冰水，再檢測每一個小朋友的肺功能，發現第一組有氣喘體質的小朋友們，喝了250毫升的冰水之後，小朋友肺功能的平均值呈現統計上有意義的下降，實驗結果得到的結論是：有氣喘體質的小朋友喝冰水可能會引起氣喘發作，或者使氣喘的病情更嚴重。為什麼會這樣呢？醫生們推測，可能是喝冰水會降低食道附近的溫度，引起部分食道與鄰近組織（例如：氣管與肺部）的血管收縮或血液循環不良，而比較容易導致肺功能下降。





所以，我們就知道啦，長輩們的建議「不要喝太多冰水」對有氣喘體質的小朋友是比較健康的。

有小朋友問說：「有氣喘體質的小朋友，在運動完以後，身體很熱，可不可以喝冰水讓身體降溫呢？」，為了要解答有氣喘體質的小朋友，在運動完以後喝冰水對肺功能的影響，又進行了另一個臨床實驗（註2），這次三十位有氣喘病的小朋友們參加實驗，每位小朋友做三次實驗，第一次先運動之後再喝冰水，第二次先運動之後再喝溫水，第三次

「小朋友們運動完，流很多汗，要多喝水補充水分。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓2樓遊戲區「奇幻旅行」

是運動之後，沒有喝水，在每次運動後會定時檢測肺功能，並且在運動以後九十分鐘的時候，給小朋友們吸入氣管擴張劑的治療，



結果發現，有氣喘病的的小朋友們在運動完後喝冰水，肺功能下降的情形最嚴重，還有，運動之後喝溫水，再用氣管擴張劑治療的效果比喝冰水時更有效，因此，有氣喘體質的小朋友們運動完喝溫水會比較健康喔！

阿源醫生叔叔在當兵的時侯，有一次出操訓練回到營區，又累、又喘、又熱、又渴，因為當天值日兵太晚煮開水，來不及冷卻，所以只有溫開水可以喝，我以前很熱的時侯多是喝冷水或冰水解渴，那一次不得已只能喝溫開水，很奇妙的是，我發現溫開水好像比以前喝冰水更能夠消喘、止渴，後來我就學會常喝溫開水，喝溫開水讓我覺得身體很舒服，大家有機會可以嘗試看看，不過，偶爾會想要吃冰或喝冰飲料，我也會讓自己享受一下吃冰的樂趣，但是不會吃很多。





阿源醫生叔叔今天要告訴各位大朋友、小朋友的健康護身魔法就是：「氣喘不宜喝冰水，運動後喝溫水佳」。我們每一個人都要喝很多水，多喝水有益身體健康，但是有氣喘體質的小朋友喝冰水可能會引起氣喘發作，或者使氣喘的病情更嚴重，反而會影響健康，所以不宜喝冰水，建議可以多喝溫開水，那麼，沒有氣喘體質的小朋友到底喝冰水對身體好，還是不好呢？

「今天的健康護身魔法是『氣喘不宜喝冰水，運動後喝溫水佳』，小朋友們可以嘗試看看，多喝溫開水，喝溫開水身體會覺得很舒服哦！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓2樓遊戲室「動物嘉年華」





因為每個小朋友的體質都不一樣，最好是諮詢一下醫生，讓醫生告訴你答案喔！有氣喘體質的小朋友要記住阿源醫生的叔叔的健康護身魔法：「氣喘不宜喝冰水，運動後喝溫水佳」，這樣就會更健康，最後，祝福所有的大朋友、小朋友健康、快樂！

致謝

謝謝呂立醫師、楊曜旭醫師提供寶貴的意見。

參考文獻：

- 註 1：Lin YZ, Hsieh KH. Asthma induced by ice water ingestion in ethnic Chinese asthmatic children: a challenge. *Pediatr Allergy Immunol*. 1997 Feb;8(1):11-6.
- 註 2：Huang WH, Lin YZ, Huang FY. Effect of ice water ingestion on asthmatic children after exercise challenge. *Acta Paediatr Taiwan*. 2000 Jul-Aug;41(4):184-8.



健康護身魔法

4



「看近勿久光線足，
多看遠方多休息」

眼睛是靈魂之窗，平常要好好愛護，認真的保養，如果眼睛看不清楚，就要找眼科醫生好好的檢查一下，看看是哪裡出了毛病，需要矯正或治療的話，就要配合眼科醫生，點藥水治療或戴眼鏡矯正視力，以免視力惡化。

在臺灣，小朋友的近視問題非常嚴重，有太多的小朋友小小年紀就有近視的問題，而且隨著年

「各位大朋友、小朋友大家好，閱讀與作功課的環境要注意光線充足，這樣可以預防近視哦！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓13樓遊戲室「青春部落格」

紀越大，近視度數也越來越大，深，眼鏡的鏡片也會越來越大，結果看書看久了，眼睛很容易疲勞，也很容易眼睛酸痛；另外，因為戴著厚厚的眼鏡，運動很不方便，所



以運動量也減少，進而影響到整體的身體健康。所以，近視有太多麻煩與缺點，我們一定要盡全力來預防近視。

阿源醫生叔叔要告訴各位大朋友、小朋友一個「預防近視」很重要的健康護身魔法，注意聽了：「看書勿久光線足，多看遠方多休息」。阿源醫生叔叔來說明一下，「看書勿久光線足，多看遠方多休息」要如何來進行。首先，預防近視，一定要避免長時間的近距離閱讀或看螢幕，也就是說，用眼睛看近的事物不要一次看太久，一般來說，近距離看書或看螢幕每30分鐘到40分鐘，眼睛需要休息10分鐘，這樣眼睛才不會太累，也比較不容易近視。

再來，閱讀與作功課的環境要注意光線充足，不可以昏暗的地方看書或作功課，因為光線

「假日可以到戶外走走，多欣賞一下遠遠的風景，讓眼睛放鬆。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓8樓家屬等候區「森之境界」





不_レ足_レ眼_レ睛_レ就_レ會_レ看_レ不_レ清_レ楚_レ， 當_レ眼_レ睛_レ看_レ不_レ清_レ楚_レ時_レ， 眼_レ睛_レ會_レ更_レ用_レ力_レ去_レ看_レ， 結_レ果_レ， 眼_レ睛_レ就_レ很_レ容_レ易_レ累_レ， 就_レ比_レ較_レ容_レ易_レ產_レ生_レ近_レ視_レ， 所_レ以_レ， 閱_レ讀_レ或_レ作_レ功_レ課_レ的_レ環_レ境_レ一_レ定_レ要_レ保_レ持_レ足_レ夠_レ的_レ光_レ線_レ才_レ可_レ以_レ。

當_レ我_レ們_レ看_レ得_レ太_レ近_レ而_レ且_レ看_レ得_レ太_レ久_レ時_レ， 就_レ容_レ易_レ近_レ視_レ， 所_レ以_レ預_レ防_レ近_レ視_レ我_レ們_レ就_レ可_レ以_レ多_レ看_レ遠_レ的_レ地_レ方_レ， 來_レ調_レ節_レ「眼_レ睛_レ因_レ為_レ看_レ近_レ」所_レ產_レ生_レ的_レ問_レ題_レ； 平_レ常_レ不_レ需_レ要_レ閱_レ讀_レ或_レ作_レ功_レ課_レ的_レ時_レ候_レ， 眼_レ睛_レ盡_レ量_レ看_レ遠_レ的_レ地_レ方_レ， 越_レ遠_レ越_レ好_レ， 這_レ樣_レ可_レ以_レ放_レ鬆_レ眼_レ睛_レ， 眼_レ睛_レ就_レ不_レ會_レ太_レ緊_レ張_レ， 假_レ日_レ要_レ多_レ到_レ戶_レ外_レ走_レ走_レ， 這_レ樣_レ眼_レ睛_レ可_レ以_レ多_レ看_レ一_レ些_レ遠_レ的_レ風_レ景_レ， 就_レ可_レ以_レ預_レ防_レ近_レ視_レ。

「充足的睡眠很重要，眼睛用了一整天，晚上可以早點睡覺，讓眼睛好好的休息一下。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓13樓遊戲室「感動共和國」

為_レ了_レ減_レ少_レ眼_レ睛_レ疲_レ勞_レ， 除_レ了_レ剛_レ剛_レ說_レ的_レ近_レ距_レ離_レ看_レ書_レ每_レ30分_レ鐘_レ到_レ40分_レ鐘_レ要_レ休_レ息_レ10分_レ鐘_レ以_レ外_レ， 晚_レ上_レ充_レ足_レ的_レ睡_レ眠_レ也_レ很_レ重_レ要_レ， 有_レ的_レ小_レ孩_レ。



朋友熬夜看書，有的小朋友熬夜上網，或者熬夜打電動，這些都很不好，也很不健康，我們用了眼睛一整天，晚上就應該早一點去睡覺，讓眼睛好好的休息一下，消除一整天的疲勞，這樣隔天醒來，眼睛才會更明亮，讀書也會更有效率，老師上課的內容也會記得更牢。

總之，我們要牢牢記住阿源醫生叔叔的健康護身魔法「看近勿久光線足，多看

遠方多休息」，隨時隨地愛護我們的眼睛，盡全力來預防近視，這樣我們的世界就會更明亮、更精彩、更健康，最後，祝福所有的大朋友、小朋友健康、快樂！



致謝

謝謝魏以宣醫師，
提供寶貴的意見。



「生活規律，常洗臉，少吃油炸，不揉眼」

一般我們俗稱的針眼，在醫學上的正式名稱是「麥粒腫」，剛開始時可能只是眼皮有點腫腫的，還會有有一點點痛，附近的組織會因為發炎反應，血管充血而看起來紅紅的，等到越來越嚴重時，會腫得很大，而且很痛，整個眼皮都紅紅的，這些都是嚴重發炎的症狀，我們的身體組織在發炎的時侯，就會發出「紅」、「腫」、「熱」、「痛」的訊息，來告訴我們組織已經發炎了，要趕快處理或找醫生治療。

可是，平常眼睛好好的很正常，為什麼無緣無故會突然長針眼了？以前的人，不知道長針眼的真正原因，就解釋說是看了不該看的事情，被老天爺懲罰，所以長針眼，通常這些都是大人拿來嚇小孩子的說法，目的也是希望小朋友們要「非禮勿視」，不該看的事情就不要亂看，現在網路資訊媒體很發達，小朋友們不小心看到不該看的事情比以前容易，所以小朋友們要更謹慎遵守各種分級制的規定，真的不該看的就要自己控制，不要亂看，以免看了不適合的事情而影響了小朋友的身心發展。



既然長針眼不是老天爺的懲罰，那麼到底是什麼原因會長針眼呢？原來，我們的眼皮長眼睫毛的那一區有皮脂腺，正常時皮脂腺的分泌與排泄都很順暢，所以細菌不容易藏在腺體裡面繁殖，但是，如果分泌皮脂腺的出口沒有保持清潔而堵塞住了，造成腺體的排泄不順暢，就會形成腫粒，再嚴重下去，可能會會有細菌感染而急性發炎，甚至會化膿或形成膿包，所以就形成麥粒腫，也就是針眼了。

「各位大朋友、小朋友大家好，少吃油炸的食物身體會更健康哦！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓14樓護理站「希望之樹」

別擔心，趕快把阿源醫生叔叔的健康護身魔法記起來，就不怕眼皮長針眼了，注意聽了：『生活規律常洗臉，少吃油炸不揉眼』，預防針眼真的很簡單，只要記住『生活規律常洗臉，少吃油炸不揉眼』的健康護身魔法就可以了，阿源醫生叔叔來說明一下，平常





生活太忙碌，常常熬夜而睡眠不足的人，比較容易造成眼皮上的皮脂腺代謝不順暢，也比較容易疏忽眼部

「小朋友們要常常洗手、洗臉保持清潔，一邊玩一邊揉眼睛，是很不好的習慣哦。」



台大醫院健康魔法學校 場景：兒醫大樓13樓護理站「來跳一支花非花舞吧」

「小朋友們平常要生活規律、早睡早起，常常熬夜比較容易長針眼。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓13樓遊戲室「感動共和國」

部的清潔，而造成皮脂腺的堵塞，因此容易長針眼，所以，我們平常要生活規律，而且要常常洗臉來保持眼部的清潔。

另外，喜歡吃油炸、辛辣、刺激性食物的人，皮脂腺分泌會不正常，容易長針眼，也容易長青春痘，所以小朋友們平常要少吃油炸、



辛辣、刺激性食物。還有，常常看到小朋友們一邊玩一邊揉眼睛，這是很不好的習慣喔，因為這樣很容易把手指頭上的細菌揉到眼睛裡而造成感染，所以眼睛癢的時候，

可以試著用力閉眼睛，或是用乾淨的冷毛巾冰敷，來解除眼睛癢癢的感覺，再請爸爸、媽媽幫忙點醫師開的眼藥水，不可以大力揉眼睛，以免眼睛發炎。我們只要『生活規律常洗臉，少吃油炸不揉眼』，就不會得針眼了，眼睛也會更健康喔！最後祝福所有的大朋友、小朋友，健康、快樂。



致謝

謝謝蔡紫薰醫師，
提供寶貴的意見。



「夏日游泳擦防曬， 熱身補水防抽筋」

夏天天氣炎熱，小朋友們最喜歡到游泳池、河邊或海邊玩水，又清涼又好玩，不過呢，玩水時一定要注意安全！有時候，我們到山上郊遊賞花，看到清澈的溪流，就忍不住想跑下去玩水、泡泡腳、抓魚蝦，甚至有人就跳下去游泳，雖然很好玩，可是卻暗藏著很多的危險喔，因為表面看起來很平靜的溪流，底下可能有暗流或漩渦；有的看起來淺淺的河床，它的旁邊可能會突然陷下去變得很深，有人不小心踩空掉進去，就有溺水的危險！所以，為了安全起見，小朋友們儘量不要在陌生的河邊或溪流玩水。

「各位大朋友、小朋友大家好，夏天來了，小朋友們游泳、玩水時一定要注意安全！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓13樓護理站「奇幻魚」



所以，夏日想要玩水或游泳，我們最好到檢驗合格^{ㄉㄟ}的游泳池^ㄟ去，還要特別注意游泳池^ㄟ旁邊^ㄟ有沒^ㄟ有救生員^ㄟ，還有他們^ㄟ有沒^ㄟ有定時的檢驗^ㄟ水質^ㄟ變化^ㄟ，和有沒^ㄟ有定期^ㄟ的換水^ㄟ，更重要^ㄟ的是，要知道哪邊^ㄟ是深水區^ㄟ、哪邊^ㄟ是淺水區^ㄟ，如果^ㄟ自己^ㄟ還不會游泳^ㄟ，千萬別誤闖深水區^ㄟ。確定游泳池^ㄟ的安全衛生^ㄟ之後，再來就是要如何保護^ㄟ我們自己^ㄟ的身體^ㄟ了，阿源醫生叔叔^ㄟ要各位小朋友^ㄟ，一個夏天^ㄟ游泳^ㄟ最好^ㄟ的健康護身魔法^ㄟ，那就^ㄟ是：「夏日游泳擦防曬，熱身補水防抽筋^ㄟ。」，我們^ㄟ來說明^ㄟ一下^ㄟ，因為夏天^ㄟ的陽光^ㄟ很強烈^ㄟ，而陽光^ㄟ裡的紫外線^ㄟ如果^ㄟ太強^ㄟ，很容易^ㄟ造成皮膚^ㄟ或眼睛^ㄟ的傷害^ㄟ，所以不^ㄟ游泳^ㄟ在池邊^ㄟ日光浴^ㄟ時，要戴著太陽眼鏡^ㄟ來保護^ㄟ眼睛^ㄟ，游泳^ㄟ之前^ㄟ記得擦防曬乳^ㄟ液^ㄟ保護^ㄟ皮膚^ㄟ。

訓導主任王明鉅醫生說：

「小朋友們下水游泳前一定要先做熱身運動，可以預防抽筋。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓13樓護理站「奇幻魚」





另外，預防游泳時抽筋是很重要的喔，下水游泳前一定要先做熱身運動，熱身運動可以增進血液循環，讓身體溫度提高，避免冷水刺激皮膚、肌肉，引起血管收縮，降低血液循環而發生抽筋。游泳時消耗很多熱能，身體也會流汗，只是一直都泡在水裡，小朋友不容易察覺，所以要注意多喝開水來補充流失的水分喔！

「夏日陽光的紫外線很強，小朋友游泳前記得擦防曬乳液保護皮膚哦。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓13樓護理站「奇幻魚」



不過，萬一抽筋了怎麼辦呢？首先，要一直保持鎮定，不可以慌張，馬上停止游泳，立刻上岸休息，然後輕輕按摩抽筋的肌肉，同時漸漸把抽筋的肌肉拉展伸直，等完全恢復後，建議多休息，不要再勉強繼續游泳。有了「夏日游泳擦防曬，熱身補水防抽筋。」的健康護身魔法，小朋友們就可以開開心心的游泳玩水了。最後，祝福所有的大朋友、小朋友夏日游泳平安、健康、快樂！

「今天的健康護身魔法是『夏日游泳擦防曬，熱身補水防抽筋。』小朋友們要利用游泳的休息時間多喝開水來補充流失的水分！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓13樓護理站「奇幻魚」



健康護身魔法

7



「準備開學要收心，
早睡早起更專心」

快樂的暑假時光，感覺過得特別快，暑假過完，馬上就要開學了。有的小朋友在剛開學上課的時候，會出現頭昏腦脹、昏昏欲睡、精神鬆散、腦袋空空、無精打采、無法集中精神、無法專心上課等等的情况，這就常見的开學症候群。

因為放暑假的時候，沒有考試的壓力，功課也

「各位大朋友、小朋友大家好，暑假已經接近尾聲，小朋友們要收心，準備開學了！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓12樓護理站「七巧林森」

比較少，而且爸爸、媽媽常常會帶小朋友們出去玩，所以生活作息比較不規律，有時候晚上看電視或使用電腦到深夜，爸爸、媽媽也會睜



一隻眼，閉一隻眼，不會嚴格要求早一點睡覺；到了早上，小朋友如果一直睡到接近中午，爸爸媽媽也會捨不得把他們叫醒，都會想說，難得放假，就多睡一下吧！

所以暑假期間小朋友們習慣了晚睡晚起，結果，生理時鐘就會設定成晚睡晚起的模式，也就是說大腦已經習慣了在上半午睡覺，突

「小朋友們要早睡早起，調整好生理時鐘，做好開學前的準備。」



臺大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓12樓遊戲室「彩色天洞」

然，開學了以後早上七點、八點就要上學，還要坐在教室裡上課，結果因為太早起床，沒有睡飽，大腦休息不夠，所以沒有辦法集中注意力上課，更慘的是，雖然人是坐在教室裡面，但是生理時鐘的設定卻是睡覺時間，所以會昏昏欲睡，這就是發生開學症候群的原因。





阿源醫生叔叔要教各位大朋友、小朋友一個避免開學症候群的健康護身魔法，要注意記起來：「準備開學要收心，早睡早起更專心」，意思就是小朋友們在開學前就要開始收心，以便把生理時鐘調整回上課的模式，首先，就是要能早睡早起，晚上也不可以再熬夜了，到了上午如果還繼續賴在床上睡覺，爸爸、媽媽可以放一些輕柔的音樂，慢慢的、輕柔的讓小朋友清醒過來，有機會的話，可以多和他們聊一聊以前上學時發生的一些趣事，引發小朋友

想上學的興趣。再來，要把暑假作業檢查一遍，看看有沒有漏掉什麼，有的話趕快補齊，接著把書桌、書房整理乾淨，再準備一下開學後

「小朋友們要自動自發把書桌、書房整理乾淨，檢查暑假作業是不是都做好了。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓12樓遊戲室「玩具窩」



會用到的文具用品，這樣小朋友的情境與生理時鐘就可以調回上課模式。

只要記住阿源醫生叔叔的健康護身魔法：「準備開學要收心，早睡早起更專心」，讓小朋友們提早收心做好開學前的準備，早睡早起，調整好生理時鐘，保證一開學馬上能夠進入情況，上課更專心，功課更進步！最後，祝福所有的大朋友、小朋友，健康、快樂。

「今天的健康護身魔法是『準備開學要收心，早睡早起更專心。』，就要開學了，要把生理時鐘調回上課模式哦！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓13樓遊戲室「青春部落格」





「午×睡×頭×腦×更×清×醒×， 頭×部×靠×枕×不×壓×手×」

每天上午辛苦的上課或上班，到了中午如果能夠睡個午覺，讓裝滿了功課與資料的金頭腦好好休息一下，睡醒以後就會發現，頭腦變得更加清醒，注意力更能集中，精神更好，所以，午睡很重要喔！小朋友午睡時間一定要好好的認真睡覺，這樣整個下午的學習效果會更好；而且，歷史上很聰明的人，像是提出相對論的愛因斯坦和發明電燈的愛迪生，他們都養成每天睡午覺的習慣，他們認為午睡可以幫助消除疲勞，提神醒腦，讓他們更專心，更有創造力，所以，睡午覺會讓小朋友更加聰明喔！

「各位大朋友、小朋友大家好，午睡很重要哦！小朋友午睡時間一定要好好的認真睡覺。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓2樓門診區「奇幻旅行」



可是，通常中午時段，我們要不是在教室，就是在辦公室，都沒有辦法躺下來睡覺，只好趴在桌子上睡覺，常常睡醒時會發現手很痠很麻，嚴重時，甚至會有手掌肌肉無力的現象，真糟糕，怎麼會這樣呢？要怎樣來預防呢？來，別擔心，好心的阿源醫生叔叔要告訴各位大朋友、小朋友一個有關睡午覺的健康護身魔法，注意聽了，「午睡頭腦更清醒，頭部靠枕不壓手」；是的，我們要是利用中午的時段，好好的睡午覺，這樣整個下午的頭腦就會更清醒；可是，當我們趴在桌上睡覺時，常常會把頭靠在手臂上趴著睡，這時候，手臂與身體會拉成一個很大的角度，所以會拉扯到手臂上的神經，而造成手臂神經受到壓迫，如果再

「中午好好的休息睡覺，下午精神會更好，上課也會更專心。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓13樓遊戲室「青春部落格」





把整個頭部的重量壓在手臂上，壓迫神經的情形就更嚴重了，等到睡醒之後，就會有手指或手臂一陣痠麻，甚至無力的情形，這就是手臂神經被壓迫太久了，產生了手臂神經麻痺的症狀，要解決這個問題，就要記住阿源醫生叔叔的健康護身魔法：「午睡頭腦更清醒，頭部靠枕不壓手」，所以，方法很簡單，我們要趴在桌上睡午覺的時候，要準備一個小枕頭，把頭部靠在小枕頭上睡覺，不要把頭部靠

「趴在桌上睡午覺的時候，可以準備一個小枕頭，午睡品質會更好。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓3樓遊戲空間「巴弟歷險記」

在手臂上睡覺，避免頭部的重量壓迫到手臂神經；如果有馬蹄形的小枕頭會更理想，因為中間有凹洞，會讓午睡時呼吸更順暢。





我們只要記住阿源醫生叔叔的健康護身魔法「午睡頭腦更清醒，頭部靠枕不壓手」，我們的午睡品質就會更好，頭腦也會變得更聰明，功課也會更進步喔！最後祝福所有大朋友、小朋友，健康、快樂。

「今天的健康護身魔法是『午睡頭腦更清醒，頭部靠枕不壓手。』小朋友好好的睡午覺，頭腦會變得更聰明，功課也會更進步哦！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓12樓遊戲室「彩色天洞」

致謝

謝謝盧璐醫師，
提供寶貴的意見。





「人工色素少入口，天然食物適合我」

各式各樣的五顏六色的零食是小朋友的最愛，為了吸引小朋友的眼光，也為了讓這些零食看起來很好吃，零食的造型都會很可愛，顏色也會很鮮豔、亮麗，可是，這些零食本來就是這麼漂亮的顏色嗎？

我們一定會感覺到懷疑，例如，草莓口味的零食都是亮麗的紅色，葡萄口味的零食都是新鮮的紫色，

橘子口味的零食都是香甜的橙色，但是，真正的水果，草莓也不一定是亮麗的紅色，葡萄的皮雖然是紫色，可是，真正的葡萄肉卻是淡色

「各位大朋友、小朋友大家好，每天吃天然的食物，小朋友就會更聰明、更健康！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓2樓門診區「奇幻旅行」



透明的，橘子雖然果肉也是橙色，但是每一顆橘子的顏色深淺也不一樣，為什麼這些零食的顏色會那麼均勻、那麼鮮豔呢？零食的顏色是怎麼來的呢？

其實，為了讓小朋友們看到了就很想吃，吃了以後又香又甜，吃起來很快樂，有的零食會在製作過程中，加入一些人工色素，或者是人工香料，所以，這些零食的顏色才會那麼漂亮、鮮豔，那麼均勻，而且味道也會很香很甜，但是，這些人工色素或者是人工香料吃到肚子裡面去，會不會影響身體健康呢？這是一個值得小朋友注意的問題喔！

「小朋友如果吃了太多人工色素與人工香料，腎臟和肝臟會很累、很辛苦哦。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓12樓護理站「七巧森林」





已經有研究發現，如果吃了太多人工色素，超過安全的劑量範圍，長期下來可能會影響兒童的智力發展，甚至會引起過動症的行為障礙，而且一般人工色素或者是人工香料成分，不是我們人體所需要的營養成分，所以要靠我們的腎臟和肝臟來把它們代謝掉，如果吃了太多人工色素與人工香料，我們的腎臟和肝臟就要很辛苦的工作，來把這些人工色素與人工香料排出體外，長久下來，我們的腎臟和肝臟就會很累很累，也就很容易生病。

「天然水果含有豐富的維他命與纖維質，都是身體健康所需要的營養成分。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓3樓遊戲空間「巴弟歷險記」



因此，阿源醫生叔叔要告訴各位大朋友小朋友一個很重要的健康護身魔法：「人工色素少入口，天然食物適合我。」一定要記起來喔！天然食物沒有經過加工處理，就不怕吃到太多的人工色素與人工香料，所以，按照「人工色素少入口，天然食物適合我」的原則，喜歡葡萄口味，就請爸爸、媽媽買葡萄來吃，喜歡橘子口味，就請爸爸、媽媽買橘子或柳橙來吃，這些天然水果與食物含有豐富的維他命與纖維質，都是維持身體健康所需要的營養成分，使頭腦變得更聰明，成績就會更進步，也可以增強免疫力，身體會更健康！

我們要記住「人工色素少入口，天然食物適合我。」的健康護身魔法，每天吃天然的食物，這樣，小朋友就會頭好壯壯，一天比一天更聰明、更健康，最後，祝福所有的大朋友小朋友健康、快樂。

「今天的健康護身魔法是『人工色素少入口，天然食物適合我。』學了魔法以後，小朋友就要少吃零食多吃天然食物哦！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓12樓遊戲室「玩具窩」



「天熱活動多喝水，
避免日曬多休息」

學校放暑假，小朋友會常常到戶外活動或者到游泳池游泳，有的小朋友也會到溪邊或沙灘玩水，阿源醫生叔叔要提醒小朋友們，在天氣很熱的時候，進行戶外活動，或者是在很大的太陽底下游泳、戲水，一定要多喝水，最好在開始活動之前，就先喝足量的水或運動飲料，開始活動以後，每小時再補充適量的水或運動飲料，如果可以的話，活動時間最好避開日正當中陽光很強、溫度很高的時段，因為小朋友常常玩得很高興，忘了要補充水分，結果因為陽光很大，天氣很熱，小朋友有可能會中暑，要特別注意。

「各位大朋友、小朋友大家好，暑假期間，戶外活動要注意安全，預防中暑。」



臺大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓1樓戶外廣場「愛的彩色城堡」



好心的阿源醫生叔叔要教小朋友一個預防中暑的健康護身魔法：「天熱活動多喝水，避免日曬多休息。」，小朋友要牢記這個魔法，在天氣很熱的大太陽下活動時，一定要常常喝水或運動飲料補充水分，因為在大熱天活動會流很多汗，汗水中的鹽分會隨著汗水流失，如果流失太多鹽分，造成身體裡面的鹽分不夠了，有可能會引起肌肉痙攣而疼痛，一旦發現這種情形，要趕快補充鹽水或運動飲料，馬上到陰涼、通風的地方休息，還要把衣服鬆開，讓冷風把體溫降低，如果嚴重的話，要趕快送到診所或醫院進行急救。

「大熱天進行戶外活動，一定要帶水壺，常常喝水或運動飲料，補充水分與鹽分。」



台大醫院健康魔法學校





曾經有一個小朋友，在大熱天到水上樂園游泳、玩水，一連玩了2個多小時都沒有休息，也沒有補充水分，等到他一回到池邊休息時，出現了頭暈、四肢無力的症狀，不久以後，就意識不清而昏倒了，後來醫生診斷這個小朋友是嚴重的中暑引起意識昏迷，所以阿源醫生叔叔要提醒小朋友，不要以為泡在涼涼的水中，就有足夠的水分而不會中暑，雖然泡在涼涼的水中不會覺得身體很熱，實際上，即使我們泡在水中，身體被太陽直射，還是會

流汗的，如果沒有常常補充水分，還是有可能會中暑。

「天氣很熱時，要避免在太陽直射的情況下長時間活動。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓8樓候診區「森之境界」



所以，我們一定要常常想起「天熱活動多喝水，避免日曬多休息」的健康護身魔法，在大熱天進行戶外活動，一定要帶水壺，常常喝水或運動飲料，補充水分與鹽分，避免在太陽直射的情況下長時間活動，可以穿著比較寬鬆的淡色衣服，一旦感覺到累了或者是不舒服，就要趕快到陰涼、通風的地方休息，這樣就可以有效預防中暑的發生了！最後，祝福所有的大朋友、小朋友健康、快樂。

「今天的健康護身魔法是『天熱活動多喝水，避免日曬多休息。』，小朋友好好學護身魔法，就可以有效預防中暑的發生了！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓14樓護理站「希望之樹」

致謝

謝謝曾偉杰醫師，
提供寶貴的意見。





健康魔法學校－10個你一定要知道的健康護身魔法

作 者 黃昭源
繪 圖 林依伶・黃崇惠
總 編 輯 何弘能
執行總編輯 江伯倫
副執行總編輯 林美淑
主 編 林依伶
美術編輯 林依伶
執行編輯 黃昭源、陳清芬、林依伶、黃崇惠、張家鳳、顏毓真
發行人 黃冠棠・吳美環
出版者 國立臺灣大學醫學院附設醫院暨兒童醫院
地 址 100 臺北市中正區中山南路 8 號
電 話 02-23123456
出版日期 2015 年 3 月初版
印 刷 彩色印刷品有限公司

有著作權・請勿翻印





國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

健康魔法學校：10 個你一定要知道的健康護身魔法 / 黃昭源作；
林依伶，黃崇惠繪圖。-- 初版。-- 臺北市：臺大醫院，
臺大醫院兒童醫院，2015.03 面；公分
注音版

ISBN 978-986-04-4462-9(精裝)

1. 健康法 2. 衛生教育 3. 通俗作品

411

104004012

