

小鼻子雷雷 大冒险

科普可以是生动形象、趣味十足的。该绘本以雷雷闻不到味道作为主题线索，以大冒险的形式，逐步揭秘了雷雷嗅觉减退的原因，阐明了过敏性鼻炎并不可怕，是可以治疗和预防的。更重要的是，绘本进一步强调了对孩子过敏性鼻炎早期发现、早期治疗的重要性，让家长明白及时的医学干预可以有效改善孩子的生活质量。绘本故事构思奇妙、色彩丰富，人物及动物造型生动可爱，是一本非常适合儿童的科普绘本。

—— 贾俊晓（北京大学第一医院 鼻科学 主治医师）

《小鼻子雷雷大冒险》将过敏性鼻炎的具体症状和治疗方法，融进了主人公雷雷的宝藏冒险之旅，是一本非常适合家长带娃一起读的儿童科普绘本。孩子能从故事中了解到过敏性鼻炎是什么，家长也能更清楚过敏性鼻炎的日常护理方法。有干货、有童趣、值得一看。真心希望每个孩子都能健健康康长大，从绘本中获得战胜困难的勇气！

—— 年糕妈妈李丹阳（知名母婴育儿博主）

恒懿 文 刘贤 图

小鼻子雷雷
大冒险

恒懿 文 刘贤 图





雷雷可不是一个普通的男孩，
大家都叫他“小鼻子雷雷”，因为他的
鼻子太厉害了，简直就像个超级侦探！

地下藏着的金币？找到啦！妈妈在公园丢的钥匙？找回来了！
厨房里香喷喷的蛋糕还没出炉？他的鼻子就先一步知道了！



春天到了，森林里开满了五颜六色的鲜花。

有一天，小鼻子雷雷的“超级侦探”突然不灵了！他不断地打喷嚏，鼻涕就像关不上的水龙头，鼻子更是痒得让人受不了。

妈妈说：“你可能感冒了，雷雷。别担心，会好的。”一天，两天，三天……两个星期过去了，雷雷依然不断地打喷嚏，一点好转都没有。

妈妈做了各种好吃的，想让雷雷高兴一下，可是雷雷还是什么都闻不到，一点胃口也没有，这可怎么办呢？

突然，雷雷灵机一动，想起了森林里的象博士。



“大家看，鼻子可是重要的身体器官！正常情况下，人类每分钟要呼吸12~24次，别看他们那么小的鼻子，一天吸进去的气体加起来有一万升，可以填满一间卧室了。”

鼻腔里有许多柔软的小刷子，这些小刷子自己摆动的时候，可以把空气里的花粉、细菌、灰尘都过滤掉，防止这些捣蛋的小家伙们刺激鼻腔，诱发鼻部的炎症。我们今天的课就到这里了……”

“象博士！象——阿嚏——博士！”
雷雷像一阵风一样跑了过来。

“雷雷，你怎么来了？”

“我——阿嚏——感冒了！救命啊！”

“感冒？有多久了？”象博士俯下身来，打量着雷雷。
“两个星期了！象博士！为什么我还像个打喷嚏的机器一样？”

“嗯，你的鼻子痒吗？流的是不是白色的鼻涕？”

“超级痒！阿——嚏！不过我流的鼻涕就像清水一样，没有颜色。”

“那你有没有觉得头痛、发烧，或者咳嗽？”

“没有！就我的‘超级侦探’鼻子不舒服！”

“家里其他人怎么样？”

“爸爸妈妈都没事，就我——阿——嚏！”

“雷雷，你这可不是感冒，是你的鼻子过敏了！”

“阿嚏——过敏？那我该怎么办呀？”

“跟我来！”象博士摇摇晃晃地朝柜子走去，他那长长的鼻子在柜子里翻来翻去，终于抽出一张皱巴巴的纸，递给了雷雷。

“这是张藏宝图！魔法药水就在这条道路的尽头。”象博士得意洋洋地说，他的长鼻子在空中摇晃着。





就这样，雷雷踏上了他的冒险之旅。

这张藏宝图可不简单！它是一张古老的羊皮纸地图，上面画着卷曲的藤蔓和奇妙的标记，标注着四个隐藏在森林和山谷中的神秘地方。

“只要找到四朵传说中的小红花，我就能揭晓这个秘密！”

雷雷的小鼻子又开始动了起来，他多么希望自己像以前一样，嗅到森林里百合的香味、嗅到妈妈做的香味扑鼻的美食，可是他打了个喷嚏。



雷雷刚走一会儿，就遇到了正在寻找孩子的松鼠妈妈。他下意识地看了一眼藏宝图，这不正是松鼠的家吗？

“这五个小淘气不知道跑哪儿去了！”“松鼠妈妈，我来帮你吧！不过，可能找起来会慢一点，因为我的鼻子过敏了。”雷雷打着喷嚏说道。



“没关系的，雷雷，
我的宝宝们有时候也会过敏！
比如花粉、动物的毛发都会让他们打喷嚏。
有时候，天气突然变冷了，或者跑到森林外面
污染严重的地方，过敏的症状还会加重呢！”

五只小松鼠藏到了哪里？请你帮小鼻子和松鼠妈妈找一找，再找到一朵小红花！

雷雷拿着小红花，开开心心地向前走着，突然听到了不远处的吵闹声——



这是三只小狗的家，三只小狗收拾屋子之后，有12处和之前不一样了。你能找出来吗？

“我的小熊去哪了？”小白嘟着嘴。“汪！一定是小黑乱放的！”大黄喊着，“雷雷！汪汪！你来得正好，快跟我们回家看看吧！”



记得再帮雷雷找到一朵小红花。

拥有两朵小红花的雷雷，迫不及待地从小狗家里跑了出来，一不小心跟迷路的小兔子撞了个满怀。

“雷雷，我迷路了！在这里转了半天，怎么也走不出来……”



警惕！ 如果你的鼻子就像“堵车”了一样，而且流鼻涕、发痒、连续不断地打喷嚏，那你可能就是得了过敏性鼻炎。鼻子流血、眼睛变红发痒、流眼泪，咳嗽或者长湿疹，也有可能是过敏性鼻炎的潜在症状！

你能帮小兔子找到回家的路吗？小红花就在她家附近！



“啦啦啦，啦啦啦，我有三朵小红花，过敏性鼻炎我不怕！阿——嚏！”雷雷一边唱着歌，一边向森林深处走去。还差一朵小红花，就可以找到魔法药水了！

雷雷刚想翻出藏宝图，却看到了不远处正哭得伤心的小猴子。

“妈妈，妈妈被恶龙抓走了！”小猴子的声音像风中的叶子一样颤抖。

雷雷摸了摸鼻子说：“我是‘超级侦探’小鼻子雷雷！今天，就让我们做森林里的超级勇士吧！”

雷雷和小猴子一起来到森林深处，看到山洞里有一丝光若隐若现。

轰——！一声震耳欲聋的咆哮划破宁静，空气仿佛被撕裂了！恶龙突然从山洞里冲了出来，他的鳞片在阳光下闪烁着，眼睛里仿佛有两团火焰在燃烧，巨大的翅膀在空中掠过，朝着雷雷和小猴子扑了过来！



突然，树叶沙沙作响，松鼠妈妈带着五只小松鼠来了！

小松鼠们飞快地爬上树梢，把一颗颗松果轮番砸向恶龙。

“快啊！”松鼠妈妈大喊着，原来是三只小狗正在拼命挖土。

“看我的！”小白兔也来了，她把自己的长耳朵当作弹弓，发射出了一根又一根胡萝卜，嗖嗖地射向恶龙的眼睛。

小猴子从树上摘下一串香蕉，迅速地剥开皮，把香蕉皮扔到了恶龙脚下。

恶龙捂着眼睛，一脚踩在香蕉皮上，一不留神正好掉进了三只小狗挖的坑里！



看到恶龙被困住，雷雷带领大家冲进了山洞。山洞里的宝盒金光闪闪，雷雷拿出藏宝图一看，这不正是恶龙的家吗！

突然，雷雷手中的三朵小红花开始旋转，宝盒上的那朵小红花也飘了下来。四朵小红花在空中旋转着，变成了一把金色的钥匙。

宝盒打开了！闪烁着七彩光芒的魔法药水飞了起来。雷雷激动得几乎无法呼吸，他小心翼翼地接住药水。

突然，洞口一片黑暗！只见恶龙咆哮着冲了过来：“你以为找到魔法药水就无敌了吗？你那神奇的鼻子现在还是一无是处！你们这群小家伙，休想打败我！”

“喷药水！”小猴子妈妈大喊了一声。

雷雷迅速拿起药水，按下喷嘴。一瞬间，魔法药水“嘶嘶”地在空气中划出一道美丽的弧线，钻进了雷雷的鼻子里。雷雷接着拿起药水，朝着恶龙喷了起来……





啪！只见刚刚凶狠的大恶龙变成了一只小小的龙！

“谢谢你们……”恶龙小声说着，“我曾经是这片森林的守护者，但一个邪恶的咒语把我变成了恶龙。原本无害的紫色小精灵们，一旦把我召唤出来，我就要开始做坏事，就像抓小猴子的妈妈，还有堵住雷雷的鼻子！谢谢你们，终于帮我解除了咒语！”

闻着森林里夹杂松果和树皮香味的清新空气，雷雷开心地抱住了小龙，大声喊道：“太棒啦！我的‘超级侦探’鼻子也回来了！”

想到象博士还在等着自己，雷雷依依不舍地和大家告别，然后像风一样飞快地奔跑起来。

“再见啦，小鼻子雷雷！记得用你的‘超级侦探’找到更多宝藏！”

“象博士！”雷雷气喘吁吁地冲进了象博士的小木屋，“阿嚏——”

“欢迎归来，我勇敢的小英雄！”象博士的长鼻子在空中翩翩起舞，眼睛像两个闪烁的灯塔。

“阿嚏——象博士，我找到了魔法药水！还帮小龙解除了咒语！喷过药水，我的鼻子就好了！”雷雷激动地说。

“你是不是还在打喷嚏呢？魔法药水可不能只喷一次，你要坚持每天喷，一段时间以后，你的小鼻子就能逐步恢复！那时候你再来找我，慢慢地，就可以减少使用的次数了。”

“这个药水为什么这么有效？”雷雷看着象博士。

“它的魔法力量来自——糖皮质激素！”

“什么？激素？”小鼻子像个弹簧一样跳了起来。“妈妈说过，那对身体可不好！阿——阿嚏！”





“因为‘小布’可以从根源上解决问题。如果说你这些流鼻涕、鼻子痒的症状就像水龙头一直流水，我们一直擦水是解决不了问题的，真正要做的是关掉水龙头。魔法药水就是帮助你‘关掉水龙头’的神奇工具，它可以打破困住恶龙的咒语，让小龙重新成为森林的守护者。”

象博士摇摇长鼻子，笑着说：“我们的身体就像一座神奇的森林，有些微小的‘守护精灵’，每天都在身体中巡逻，保护我们免受疾病的侵害，糖皮质激素就是其中一种。你拿到的魔法药水‘布地奈德’正是这种激素，就叫它‘小布’吧。想象一下，我们的身体森林里每天都会产生大约20毫升糖皮质激素——差不多一汤匙那么多。可有时候，身体森林可能面临更大的威胁，比如恶龙入侵时，我们就可以使用魔法药水来召唤额外的‘小布’来帮忙。不过，魔法药水每天只能召唤极少数量的‘小布’，和我们身体自己产生的糖皮质激素数量相比，就像是一瓶水与一片海的区别。”

“原来是这么回事！‘小布’为什么这么有用呢？”





这一天阳光明媚，雷雷的鼻子终于彻底好了！

“我可以嗅到森林里的松果，远处溪流的清香，还有……是谁在烘焙蓝莓派？”雷雷欢呼着。

“太棒了，雷雷！”象博士走了过来，笑着说。

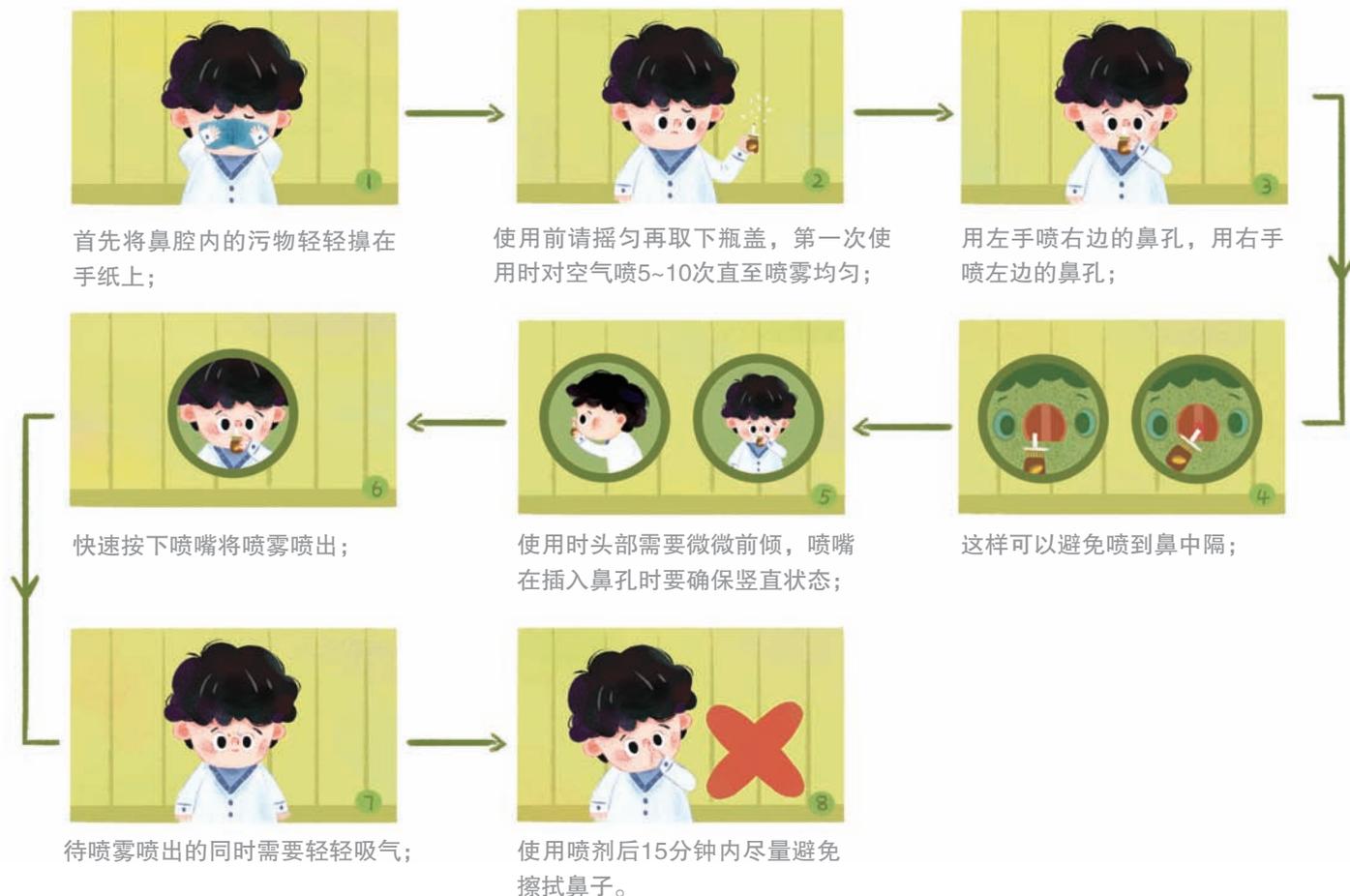
“我们的‘超级侦探’回来了！现在，整个森林都需要你的鼻子！”

致家长朋友们

据相关统计，0~18岁儿童青少年过敏性鼻炎患病率高达18.46%，且呈现逐年上升的趋势^①。就像故事里的小鼻子雷雷，过敏性鼻炎严重影响了孩子们的日常生活，也是让家长头疼的难题。如果孩子出现鼻部过敏症状，请及时带去医院就诊。

鼻用糖皮质激素是目前治疗过敏性鼻炎的有效药物，对鼻部症状包括喷嚏、流涕、鼻痒和鼻塞均有改善作用；通常在用药2~4周后，症状会有明显减轻。

为使药物更有效，鼻用激素喷剂需要正确的使用方法：



① 王睿坤等. 2001—2021年中国儿童青少年过敏性鼻炎患病率的Meta分析. [J]. 中华预防医学杂志, 2022, 56 (06): 784—793.