

童 眼 识 天 下



# 我的身体

 化学工业出版社



童

眼

识

天

下

畅销版

# 我的身体



化学工业出版社

· 北京 ·

编写人员：王艳娥 王迎春 康翠苹 崔颖 丁雪  
美术设计：孙雪松 刘建玲 李佳兴 邵丽瑶 娜仁花  
姜茵 杜晓龙 虞佳鑫 王晓楠

### 图书在版编目 (CIP) 数据

我的身体/央美阳光编绘. —北京: 化学工业出版社, 2015.5

(童眼识天下)

ISBN 978-7-122-23434-6

I. ①我… II. ①央… III. ①人体-儿童读物  
IV. ①R32-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第061840号

责任编辑：史懿

封面设计：史利平

责任校对：程晓彤

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

889mm×1194mm 1/24 印张4 2015年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：16.80元

版权所有 违者必究

## 绿色印刷

保护环境 爱护健康

亲爱的读者朋友：

本书已入选“北京市绿色印刷工程——优秀出版物绿色印刷示范项目”。它采用绿色印刷标准印制，在封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家环境标准（HJ2503-2011）《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平版印刷》，本书选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

选择绿色印刷图书，畅享环保健康阅读！

——北京市绿色印刷工程



## 第1章 身体结构 / 4

皮肤·····	6
肌肉·····	8
骨骼·····	10
脏器·····	14



## 第2章 身体器官和组织 / 18

大脑·····	20
眼睛·····	26
耳朵·····	30
鼻子·····	34
嘴巴·····	38
牙齿·····	42
血管·····	45
指甲和毛发·····	49

### 第3章 人体工厂 / 52

心跳·····	54
呼吸·····	58
消化·····	62
触觉·····	66
睡眠·····	68
伤口·····	72
营养和毒素·····	76
排尿·····	78
血液循环·····	82
免疫力·····	85



### 第4章 人体的秘密 / 88

基因·····	90
生命成长·····	92
保持健康·····	94



童 眼 识 天 下



# 我的身体



化学工业出版社

· 北京 ·



## 第1章 身体结构 / 4

皮肤·····	6
肌肉·····	8
骨骼·····	10
脏器·····	14

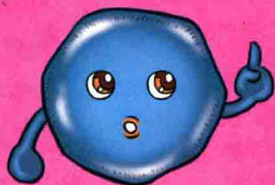


## 第2章 身体器官和组织 / 18

大脑·····	20
眼睛·····	26
耳朵·····	30
鼻子·····	34
嘴巴·····	38
牙齿·····	42
血管·····	45
指甲和毛发·····	49

### 第3章 人体工厂 / 52

心跳·····	54
呼吸·····	58
消化·····	62
触觉·····	66
睡眠·····	68
伤口·····	72
营养和毒素·····	76
排尿·····	78
血液循环·····	82
免疫力·····	85



### 第4章 人体的秘密 / 88

基因·····	90
生命成长·····	92
保持健康·····	94





## 第1章

# 身体结构

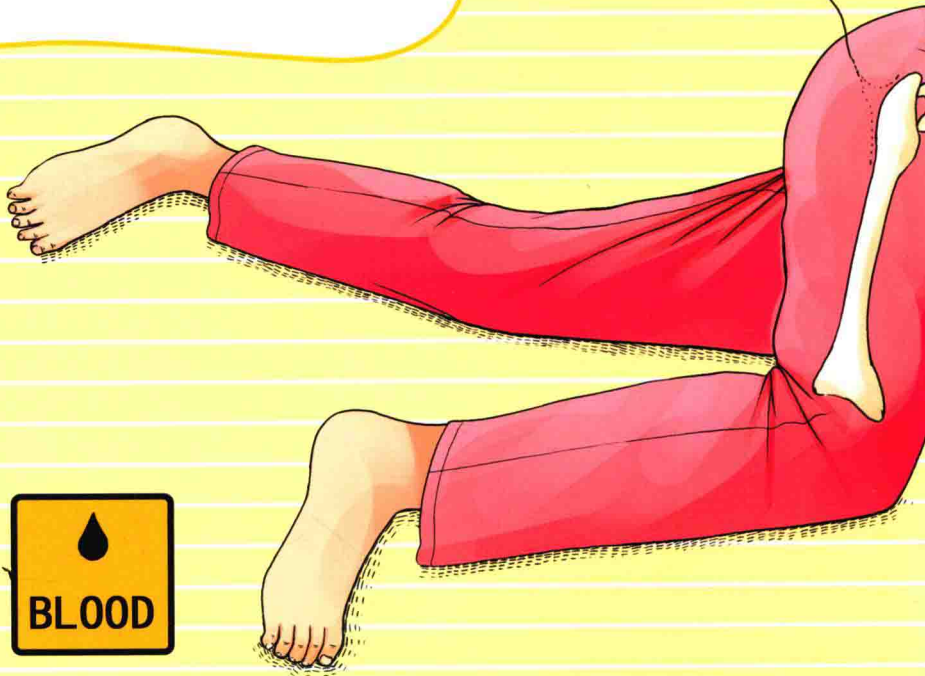
人体非常神奇，它像一座惊人的“机器”，从里到外、从头到脚由无数个不同的“零件”组成，比如软软的皮肤、坚硬的骨骼、小小的细胞、长长的血管……每个“零件”都负责不同的工作，一起维持着人体的生命活动。

骨骼支撑着人体，使得人体可以直立、躺下或弯曲，完成各种行动。

人的体重至少有一半为水分。



血液中含有各种营养成分，它时时刻刻都在人体内循环运动。





皮肤是指身体表面包在肌肉外面的组织，是人体最大的器官。

医学上指心、肺、肝、脾、肾等为内脏器官。

肌肉是能收缩的人体组织，是软组织，由肌细胞（也称为肌纤维）组成。

# 皮肤

皮肤覆盖全身，保护着身体的各种组织和器官，同时还要承担排汗、调节身体温度、防止细菌进入身体等许多工作。

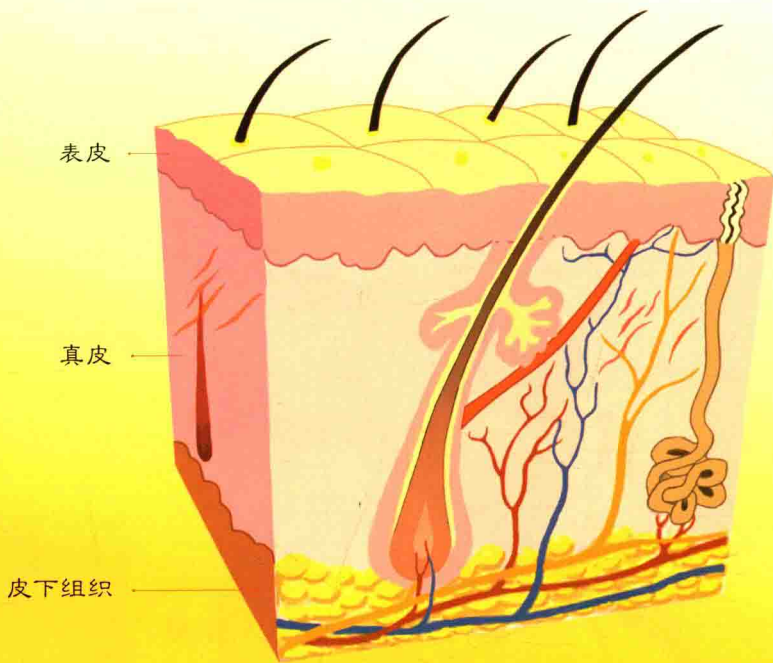
## 皮肤的组成

皮肤是人体的第一道防护墙，分为表皮、真皮、皮下组织。

**表皮** 表皮在皮肤的最外面，十分强韧，是由衰老后的死细胞构成的。

**真皮** 真皮在皮肤的中间，很有弹性，包含着各种传感器，能够向大脑发出信号，于是人们就可以感受到触摸、疼痛、冰冷、痒痒等各种感觉。

**皮下组织** 皮下组织指的是皮肤下面的结缔组织，含有很多脂肪，其中还包括血管、淋巴管、神经等，可以保持我们的体温，缓和机械压力等。



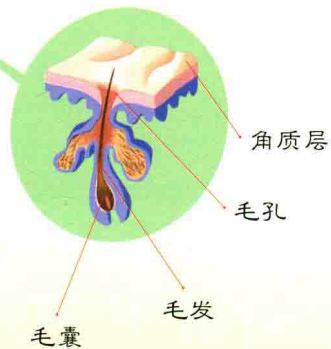
皮肤结构示意图



## 毛孔

看看爸爸妈妈的手臂和腿，你是不是发现有许多小小的孔呢？没错，它们就是毛孔。毛孔对身体非常重要，可以蒸发汗液，帮助身体降温。

毛孔结构示意图



## 皮肤和太阳

皮肤细胞会生成黑色素。黑色素可以减轻阳光对皮肤的伤害，同时它也改变了皮肤的颜色。

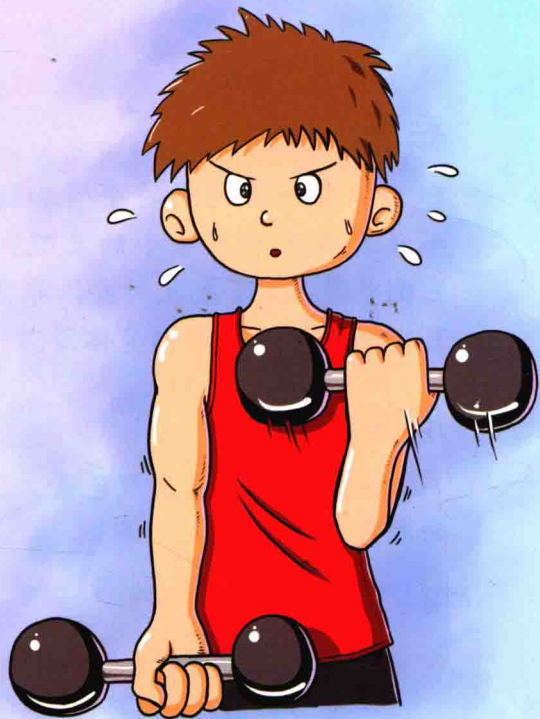
如果你晒太阳比较多，皮肤将会有更多的黑色素而使皮肤变黑。



# 肌肉

肌肉好像是一部神奇的引擎，控制着身体完成行走、奔跑、跳跃、攀爬等各种动作，同时还负责驱动内脏、带动眼球等各种工作。

肌肉之间相互配合，帮助人们轻松地度过每一天。



## 锻炼肌肉

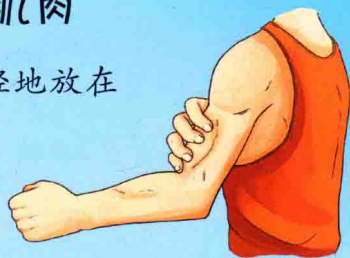
加强肌肉力量和肌肉耐力的练习，对人一生都有益。不仅可以达到减轻体重的目的，还能使皮肤保持弹性，防止肌肉、肌腱和韧带拉伤。肌肉与人体机能息息相关，如锻炼背肌可增强呼吸系统的功能，锻炼腰腹肌可保持肾脏健康等。

## 肌腱

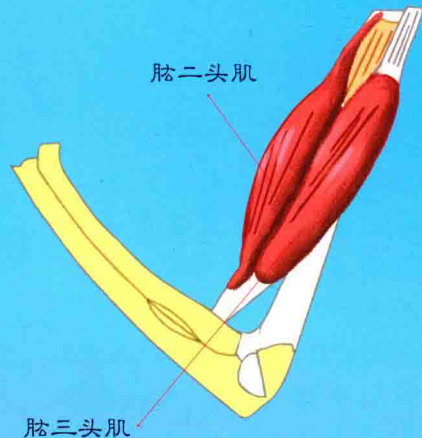
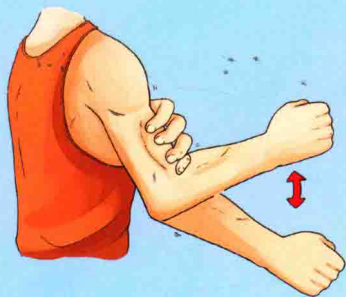
肌腱是一种结实的带状物，肌肉正是通过肌腱与骨肉相连。

## 感受你的肌肉

1 把手轻轻地放在你的上臂上。



2 手臂做几次弯曲和伸展运动，就能感觉到肌肉收缩并鼓起。



运动员会加强训练来使肌肉更加强健。





# 骨骼

骨骼是人体工厂的内部框架，它支撑着身体的重量，保护着各种器官，同时也决定着人的身高、体形和四肢的生长。如果没有骨骼，人就无法支撑身体，更无法站立和做出各种运动。

## 骨的组成

当人还是一个小宝宝的时候，有 305 块骨头，随着年龄的增长，一些小的骨头会逐渐长到一起，到成年的时候就只有 206 块骨头了。

骨由三部分组成，分别是骨膜、骨质和骨髓。

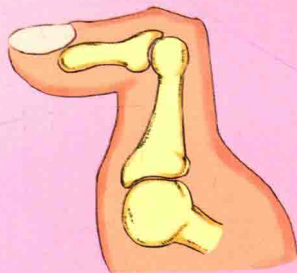
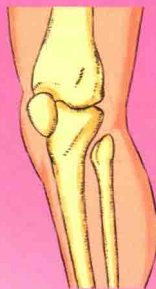
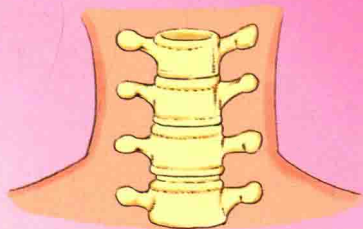


骨结构示意图

# 关节

骨骼和骨骼相互连接的地方叫作关节。关节可以帮助我们轻松自如地完成拉、伸、弯曲等各种动作。

各种关节示意图



## 关节的作用

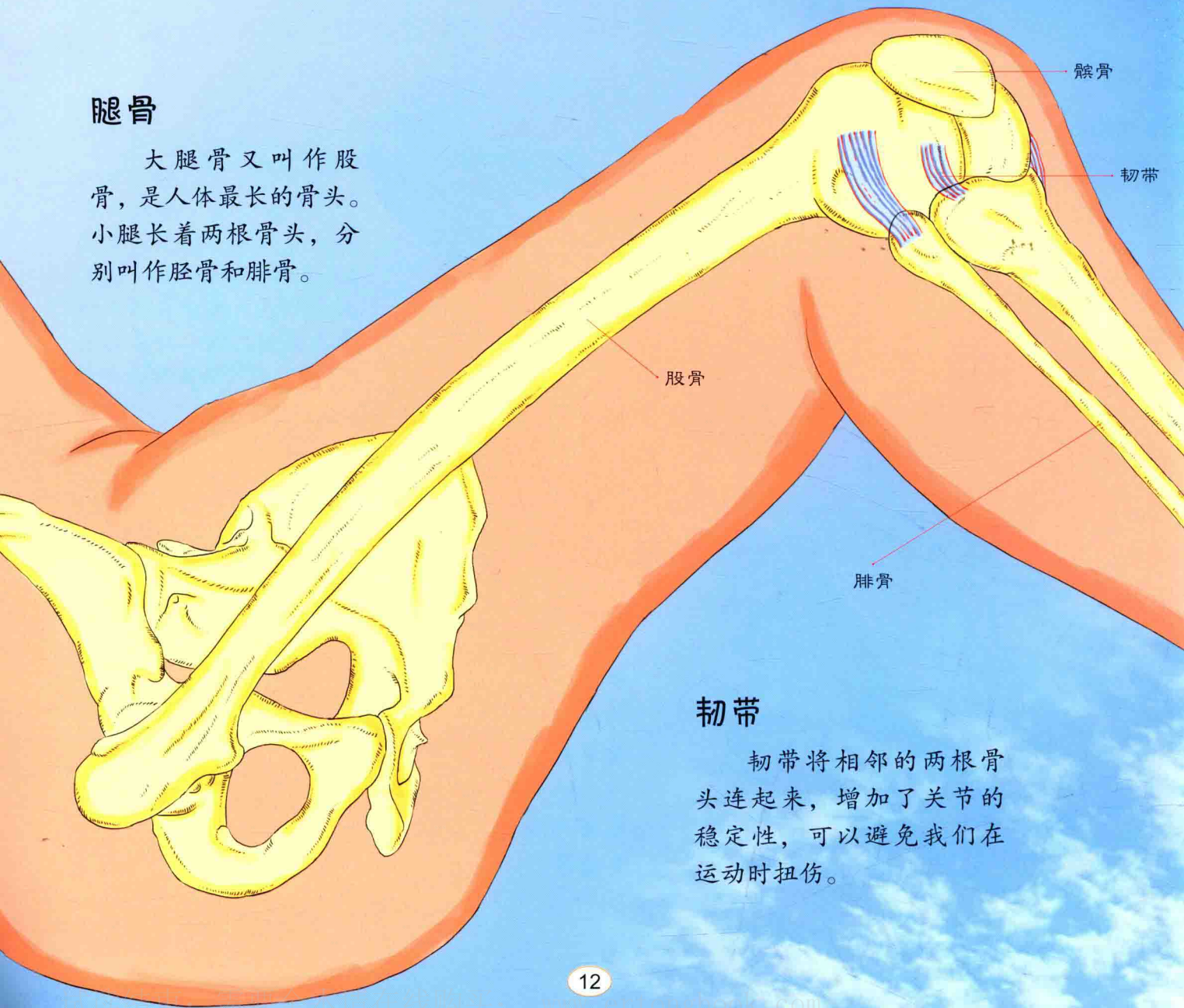
尝试一下在肘关节和膝关节都不弯曲的情况下活动活动，看看是什么感觉？

结论：如果你没有任何关节，你将无法动弹。



## 腿骨

大腿骨又叫作股骨，是人体最长的骨头。小腿长着两根骨头，分别叫作胫骨和腓骨。



## 韧带

韧带将相邻的两根骨头连起来，增加了关节的稳定性，可以避免我们在运动时扭伤。