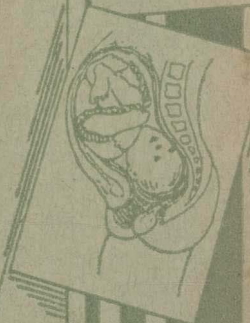




體身的我



版出會學廣

培 賴 洪
拉 超
克 羣
著 譯

我
的
身
體

廣
學
會
出
版

中華民國二十九年三月初版

我的身體

每冊國幣二角

(郵費另加)

著者

培拉

賴斯

譯者

洪超

羣

發行兼

廣學會
上海博物院路一二八號

昆明發行所

雲南昆明北門街七十八號

印刷者

集成印刷所

▲版權所有▼

MY BODY AND HOW IT WORKS

by

Dorothy Walter Baruch and Oscar Reiss, M.D.

Translated by

Ruth Hong

Price: 20 Cents

Postage Extra

CHRISTIAN LITERATURE SOCIETY

128 Museum Road

SHANGHAI

1940

Kunming Depot: 78 Pei Men Kai, Kunming, Yunnan

我的身體

第一章 從外面到裏面

你平常吃桃子，或吃李子，你注意過它們有幾層嗎？最外面的一層



肌 肉

是皮，

皮裏面

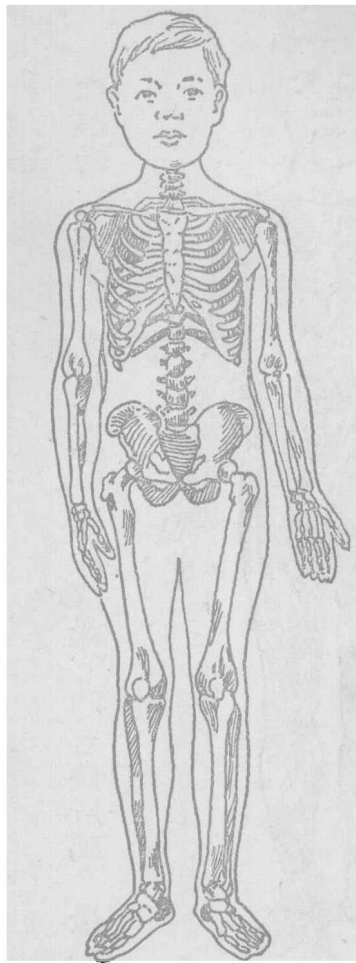
是肉，

肉裏面

是核，

核裏面

是子。我們自己的身體，也有那麼多的層數，你覺得嗎？最外面的也是皮，皮下面是一層油，不過有的地方厚些，有的地方薄些！就像我們平



常所看

見的豬

肉皮下

面的肥

肉一個

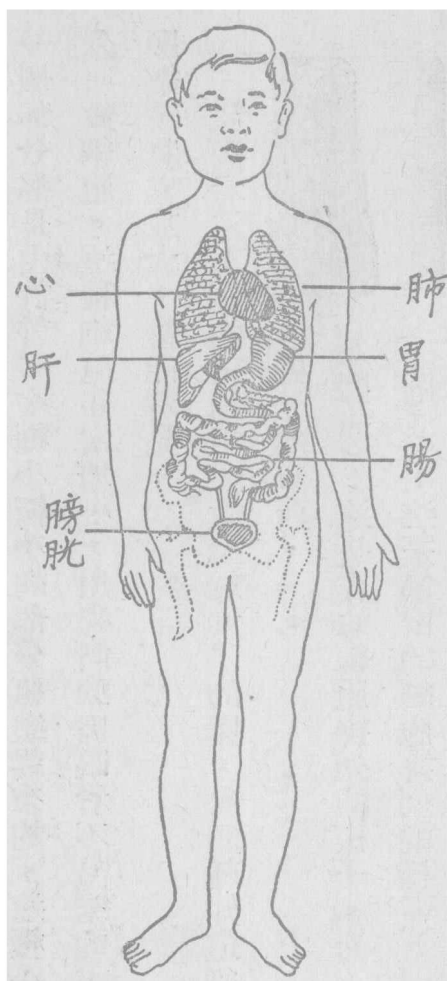
樣。若

是我們將這層油弄掉，我們就可以看見一塊塊的筋肉。每一塊筋肉都有一層極薄的皮包着。肉的下面我們可以看見骨頭，全身的骨頭都和牙齒一樣地白和硬。再到裏面，就可看到一切的內臟，在胸部有心，有肺；

骨 髓

在腹部有胃（俗稱肚子），有腸，有膀胱等等。

當然，我們不能將身體是這樣的分開，我們平常皮上弄破了一點，不是就痛的了不得麼？不過我們要這樣說，就使我們對於「身體是許多的部分組織起來的」能得一個很清白的印象。我們身體的組織真是比一



座鐘，
比一架
內飛機，
還要複
雜。
身
體上每

一個部分都是由許許多多極小極小的部分組織起來的，這極小極小的部分叫做細胞。這種細胞非常地小，用我們的肉眼看不出來的，除非要用顯微鏡將它放大，纔能看見。

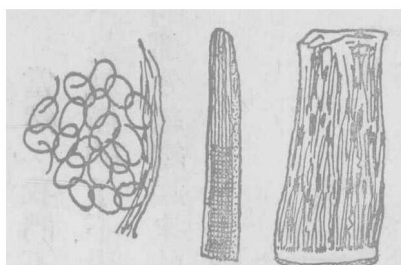
我們看了上面的三個用顯微鏡放大的圖，我們就知道細胞是什麼樣子的東西。

(一) (圖一)：這是皮的細胞排列的樣子。

(二) (圖二)：這是筋肉的細胞排列的樣子。

(三) (圖三)：這是油的細胞排列的樣子。

了筋肉的部分；許許多多的骨頭的細胞，就組織成了骨頭的部分；許許多多的同樣的一種細胞集合攏來，就成爲一種組織。好比許許多多的筋肉的細胞，就組織成



多多的皮的細胞，就組織成了皮的部分。

所以，我們每個人的身體都是千千萬萬的極小極小的各種不同的細胞組成許多各個不同的部分而成功的。

身體裏面這許多不同的各部分合作起來，幫助我們實行各種各樣的活動。它們幫助我們吃飯，它們幫助我們睡覺，它們幫助我們做事，總而言之，它們時時刻刻分工合作地來幫助我們生活——幫助我們做一個人。因此，如果一個部分有病，輕呢，我們就感覺不舒服，重呢，我們就不能作事了。

第二章 皮膚

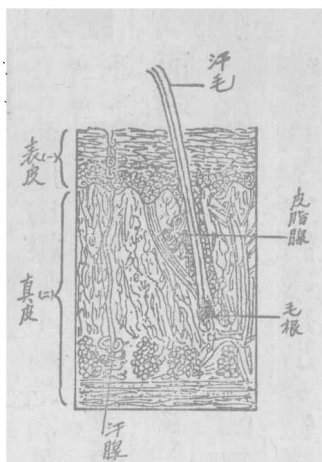
當你望着一隻雞，你就看見牠一身的毛；當你望着一隻青蛙（即田雞），你就看見牠一身的皮；當你望着自己，你所看見的也是包着身體的皮膚。

我們平常到店家去買點吃的東西，那店裏的人一定要拿一張乾淨的紙替我們將那買的東西包起來，意思就是要保護那點吃的東西不要弄髒了。我們的皮膚也是和那張紙一樣地用處，就是要保護我們身體裏面的組織不要弄壞了；就是使一切能妨害我們裏面的各種組織的東西不能到裏面去。

你平常若是跌了一下，身上那裏弄破了皮，若是你去看醫生，醫生

一定要替你包起來，意思就是免得有微生蟲到肉裏去。

可是，皮膚是怎樣組織起來的，你不能看見。皮膚可分爲上下兩層



皮膚的構造

——就是表皮和真皮。表皮是許多上皮細胞（死的細胞）組成的，沒有血管和神經。若是你弄破了皮，不出血，那是你只弄破了表皮。表皮平常漸漸成爲皮垢而脫落。怎樣脫法，你當然不大知道。不過當你在

很強的太陽光下面做了一天的工作以後，第二天你就可以看見脫皮的情形。真皮能生新表皮來補充。表皮深層的細胞，含有一種色素，所以皮膚有特別的顏色，這種色素的多少，因人種和個人而有不同。

真皮是許多活的細胞組織成的，有許多的血管和神經。真皮和肌肉

或骨頭連續的部分，細胞的組織很鬆，中間有許多脂肪（油），這叫做皮下脂肪組織層。這皮下脂肪的量，在胖的人自然多些，女子也比男子多些。

你的手指甲和腳指甲也是死的細胞組織長成的，根部在皮內。這種硬的細胞由根部不斷地向外推，所以指甲不斷地長長。

頭髮和汗毛都是從皮的下層生出來的，毛根都在真皮的下層。在皮面的部分都是死的細胞。

若是你注意看全身的皮膚，你能看見許許多多的小孔，它們是汗腺的開口，它們能排出身體裏面多餘的水分。我們平常叫出汗。恐怕你想出汗的地方只在你的腋下，手心，脚心和前額。其實你的全身時時都出汗，不過那些地方比較出得多些。你每天要出四五茶杯的汗。當我們用

很大的氣力作事，或跑很遠的路，或是天氣很熱，你還要出得多些。

你的皮膚上也時常排出一點油，排油的組織叫皮脂腺。這樣，能使你的皮膚不至過於乾燥，也能不使你的皮膚出汗太快。皮脂腺在頭部和面部最多。

第三章 吃飯時身體有一些什麼變化

當你吃飯的時候，拿取你的碗筷，吃了一滿口的菜和飯，你不是嚼了又嚼嗎？當你嚼的時候，飯和菜不是越嚼越碎嗎？那時口裏的唾液就和嚼碎了的食物混和，使食物濕起來，容易吞下去。

若是你先吃一口白飯，你嚼了又嚼，你就感覺一種甜味，那就是因為唾液中的消化液開始消化這飯，使它發生甜味的。

當你將嚼碎了的食物吞下去時，食物就到了食管裏。這食管就像一條皮管，不過食管裏面是很軟的，很濕的。

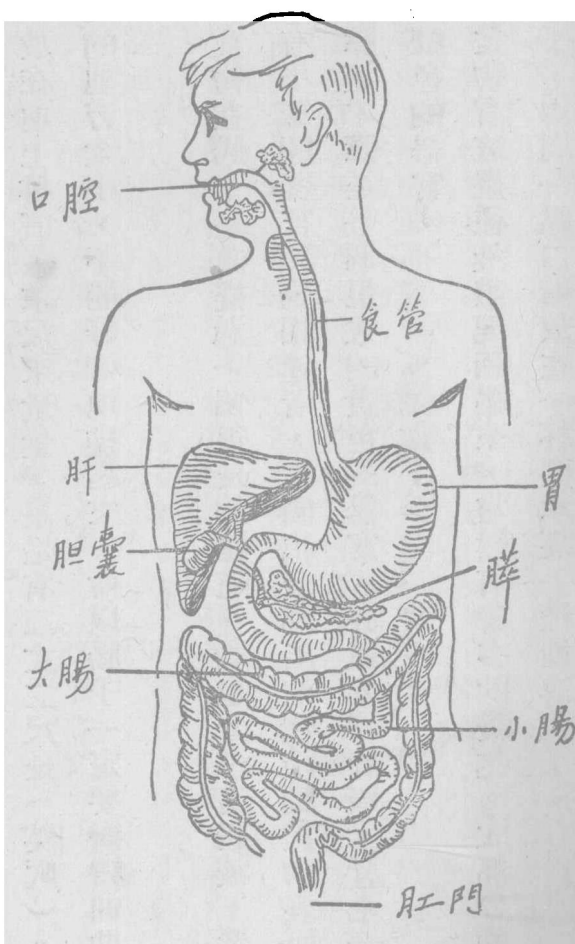
食物不停地往下移動，一直移到胃裏。胃好像一個肉做的氣球。

當食物到了胃裏，胃就分泌出消化液到食物裏面，如同口裏分泌唾

液一樣。胃分泌了胃液以後，就開始磨食物，攪食物，使食物完全與消化液混和。以後食物就再往下移動。胃將食物送出去，一次送一點，要

第三章 吃飯時身體有一些什麼變化

一一



消化器

用兩個鐘頭到四個鐘頭的時間纔能將全部的食物擠出去。

以後食物就送到一個彎彎曲曲的器官，叫做腸。若是你將腸子拿出來，放在地上排直，拿尺來量量，足足有二丈二尺長（英尺）。因為肚子裏的地方太小，不能好好地排起來，所以腸子一定要彎彎曲曲地捲起來。

食物在腸子裏面經過一個很長的路道。腸也分泌出腸液，還有幾個別的有小管的器官和腸相連着，它們也分泌出消化液到食物裏面。脾就分泌脾液，脾是一個很大的黃色的器官。肝就分泌肝液，肝是一個很大的黑紅色的器官。

食物有這幾種液體混和起來，當然有許多的變化。大部分的食物都溶化了，如同一點白糖放在一杯開水裏一樣地溶化了。

食物成爲液體是很要緊的，因爲要變成液體纔能被腸壁吸收。吸收的情形就像一塊紗布放在水裏，水由布上濾過的情形一樣。在腸壁上有許多極小極小的微血管吸收變成了液體的食物。

這液體被吸收到血裏去，由血帶到全身，去培養一切需要培養的地方，並幫助各部分有能力做各部分的工作。

食物運到你的腿腳，就使你能走路，運到你的眼睛，就幫助你能看見，運到你的鼻子，就幫助你能聞見。凡身體裏面那裏需要完成什麼工作時，食物就供給燃料，就如同汽油供給汽車的燃料一樣，又如同煤做機器的燃料，給機器有能力一樣。

因此，食物對於身體做了兩件大事：第一：它供給一種液汁，能修理身體裏面的細胞。第二：它如同燃料，能在你的身體裏面燃燒，供給

身體各部分的能力。

你的身體不會很快地一次就將消化了的食物用盡，因身體並不時需要那麼多，所以這多下來的食物一定要藏起來，預備臨時的需要。肝就是一個藏多下來的食物的地方。

平常無論什麼東西燒過了以後，都有灰剩下來，食物在身體裏面燒過了以後，也一樣剩下了無用的部分，對於身體完全沒有一點用處，一定要使它排出體外。這種燒過了而剩下來的東西有兩條路排出體外。一條是經過腰子由小便排出，一條是由大便排出。大便不但是排出餘剩的部分；並且有許多不能消化的食物，也同時排出。這些身體不需要的，對於身體沒有用的東西，一定要天天排出體外，所以最好天天有大便纔對。