

亲子共读 健康漫画书

# 我们要健康

Health! Health! Health!

## 骨头书

丛书主编 陆茵  
编 著 陆茵  
徐人燕  
绘 图 褚凌琳  
张卡飞

小朋友超喜欢的  
趣味健康漫画书

浙江教育出版社

我们要健康

# 骨头书

丛书主编 陆茵  
编著 陆茵 徐人燕  
绘图 褚凌琳 张卡丁

浙江教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

骨头书 / 陆茵主编; 陆茵, 徐人燕编著. —杭州: 浙江教育出版社, 2010.1

(我们要健康)

ISBN 978-7-5338-8391-1

I. 骨... II. ①陆...②陆...③徐... III. 少儿健康 - 亲子读物 IV. R322.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 210515 号



陆茵 徐人燕 编著 褚凌琳 张卡飞 绘图

丛书主编 陆茵

出品人 汪忠

出版发行 浙江教育出版社

(杭州市天目山路 40 号 邮编: 310013)

责任编辑 蔡歆

装帧设计 在线梦工厂

责任校对 谢异泓

责任印务 陆江

图文制作 杭州富春电子印务有限公司

印刷 杭州富春印务有限公司

开本 889 × 1194 1/24

印张 5

版次 2010 年 1 月第 1 版

印次 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5338-8391-1

定价 12.00 元

联系电话: 0571-85170300-80928


e-mail: zjyy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

版权所有·侵权必究

(如有缺页、倒页、脱页,请与承印厂联系调换。联系电话:0571-64362059)




## 推荐序





梁启超先生在《少年中国志》中这样写道：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强……”少年儿童的健康是全社会共同关注的问题。21世纪，我国的独生子女日益增多，家长对少年儿童的健康问题更加关注，都希望自己的孩子健康、聪明、美丽。

家庭是孩子成长的摇篮，父母是孩子的老师，孩子在这里生活、成长，习惯在这里养成，教育从这里开始。家庭对孩子的日夜熏陶、潜移默化作用是社会和学校所无法代替的。从某种意义上说，父母是孩子最好的健康专家。父母掌握的正确健康知识越多，孩子的健康就越有保证。为此，浙江教育出版社不失时机地隆重推出了《我们要健康丛书》。虽然介绍育儿经验、健康知识的读物汗牛充栋，但是以逗趣的图文、浅显易懂的解说来描述少儿常见疾病的书真是凤毛麟角。《我们要健康丛书》就是这样一套适合亲子共读的健康漫画书。



做家长的都有这样的体会，每当孩子患病时，家长就只能匆匆将其送往医院。每位家长的心里实在是不愿意让孩子吃药、打针，但自己又束手无策，此时多么希望自己是一位有经





验的儿科专家，能轻松治愈孩子的病症。可是家长的知识毕竟有限，于是大家几乎提出了同样的问题：假如我是一个不具备基本医学知识的人，那么我真正需要的是什么样的健康指南？

现在，请大家翻开这套《我们要健康丛书》。这套丛书以健康生活为主旨，以手绘漫画的形式让大家轻松了解人体各个系统的结构与功能，以对话的形式介绍各种常见疾病的典型症状与家庭护理方法，以知识链接的方式拓展小朋友的思维，以专家建议的形式告知大家进行医学专业诊治的必要性，将专业知识与科学普及紧密结合，以解除大家对常见疾病认识上的偏见与误解，让大家了解什么才是真正优质的健康生活。

人的健康在很大程度上取决于青少年时期的生活习惯。许多疾病都有一个长期积累的过程。人体和机器一样，也有劳损消耗，多爱惜早爱惜，就能延缓衰老和疾病的来临，反之，则可能加速这个必然的过程。因此，让我们一同加入《我们要健康》的队伍，一起享受健康、优质的幸福生活。

中华医学会儿科分会副主任委员 赵正言教授

2009年11月27日



# 目 录

- ◆ 壮观的骨头化石 1
- ◆ “骨”在中国人心目中的地位 2
- ◆ 动物的骨头 4
- ◆ 动手制作简单的鱼骨头标本 6



## 从数字看骨头 8

- ◆ 我身上有多少块骨头? 9
- ◆ 骨头有多重呢? 10
- ◆ 最大和最小的骨头 11
- ◆ 骨头也有“年龄”吗? 12
- ◆ “个子一代比一代高”吗? 14
- ◆ 世界上最高和最矮的人 15
- ◆ 部分国家领袖的身高 16

## ◎ 骨头大学问1 高个子好还是矮个子好? 18

- ◆ 身高增长有规律 20
- ◆ 青春期的身高增长规律 21
- ◆ 常常量身高，健康早知道 22
- ◆ 一天内身高的变化 24





## 骨头面面观 26

- ◆ 骨头的成长 28
- ◆ 人体的骨头大家庭 30
- ◆ 骨头的小小世界 32



## ◎骨头大学问2 死者的“身体语言” 34

- ◆ 骨头的种类 36
- ◆ 骨头的功能 38
- ◆ 头骨卫队 40

## ◎骨头大学问3 神秘的水晶头骨 42

- ◆ 脊柱卫队 44
- ◆ 最古老的脊椎动物 46
- ◆ 胸腔卫队 48
- ◆ 胸廓的成长 50
- ◆ 哪种脊椎动物没有肋骨? 52





- ◆ 巨大的肋骨是谁的? 53
- ◆ 腕骨卫队 54
- ◆ 手部骨头卫队 56
- ◆ 动物的“手” 57



- ◆ 四肢骨头卫队 58
- ◆ 小朋友的骨头 60
- ◆ 宝宝的脑袋上为什么有个“洞”? 62
- ◆ 宝宝脊柱上的三道“弯” 66
- ◎ **骨头大学问4** 奇妙的关节 68



- ◆ 小朋友身姿不正 70
- ◆ 身材矮小 72
- ◆ 常见的软骨病——佝偻病 74

- ◆ 关节疼痛需警惕 76
- ◆ 扭伤 78
- ◆ 骨折 80
- ◆ 脱臼 82
- ◆ 小朋友骨折或脱臼的家庭护理 84





## 优质骨头生活 86

◆ 骨头的衣食住行之“衣”篇 88

◎ **骨头大学问5** 如何挑选小书包? 89

◆ 骨头的衣食住行之“食”篇 90

◆ 喝牛奶也有学问 96

◆ 骨头的衣食住行之“住”篇 98

◆ 睡眠与骨头 100

◆ 小朋友不能用大人的牙膏 102

◆ 骨头的衣食住行之“行”篇 104

◆ 有助长高的运动 105



◆ 骑童车的学问 106

◆ 家长必问的两个骨头小问题 108

◎ **骨头大学问6** 心情郁闷也会长不高? 110

## 壮观的骨头化石



每次来博物馆参观，我最喜欢来这里了！恐龙化石太壮观了。



恐龙生活在遥远的中生代。到了今天，它们只剩下这把骨头了。



骨头竟然能保存上亿年？

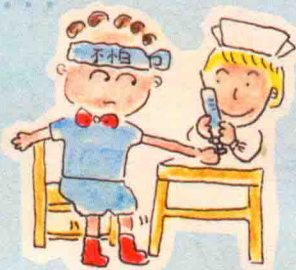
## “骨”在中国人心目中的地位

骨气——形容刚强不屈的气概



一、二、三，用力！

骨干——形容在集体中起主要作用的人



骨力——形容书法作品雄健有力



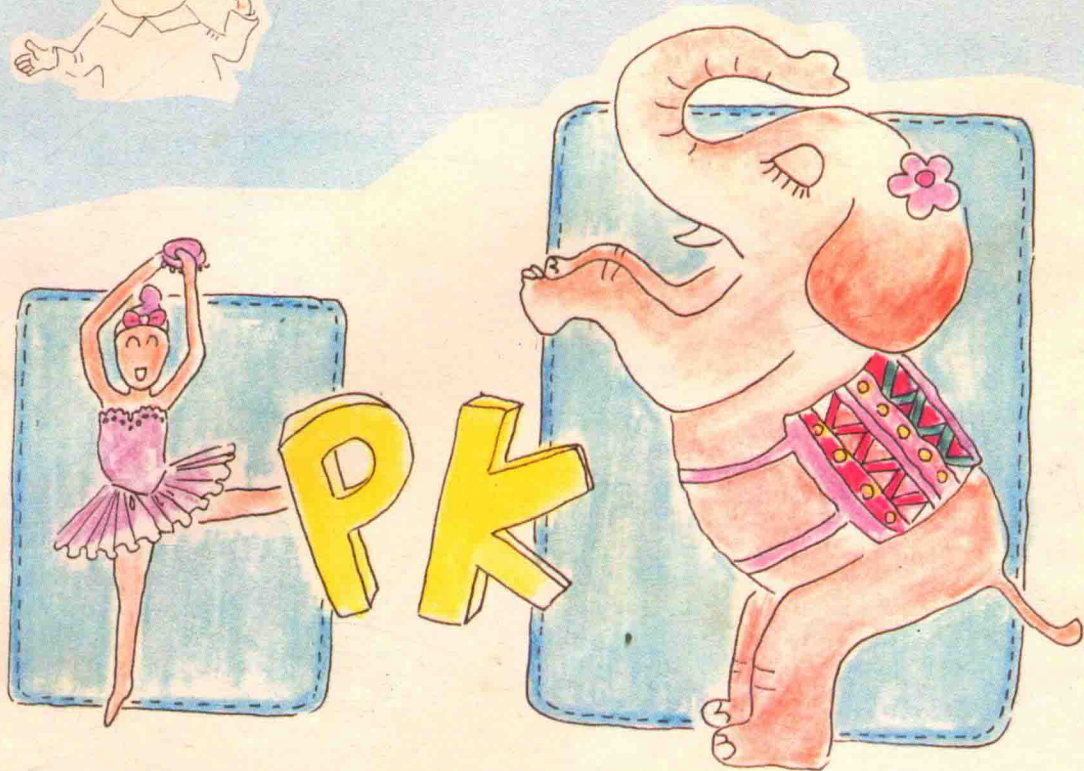
大侠饶命！

侠骨——形容惩奸除恶的古代大侠

硬骨头六连——解放军里一支英勇作战的光荣连队

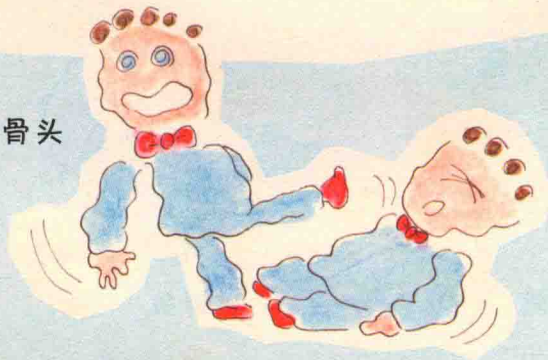


骨头不愧是我们最坚强可靠的朋友。



芭蕾舞演员单脚立起时，脚尖骨头的负担是大象腿所承受的两倍。

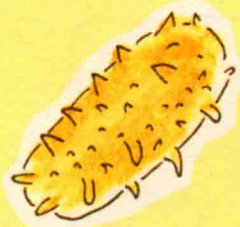
假如没有骨头



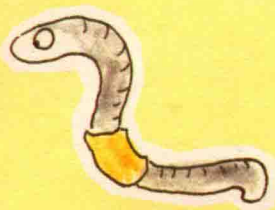
没有骨头就无法支撑身体

## 动物的骨头

### ◆ 没骨头的



海参



蚯蚓



水母



章鱼

### ◆ 骨头“穿”在外面的



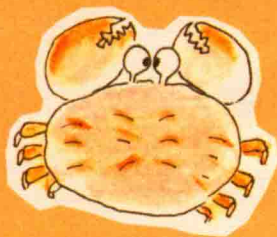
鹦鹉螺



甲虫

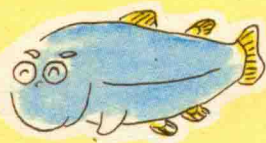


蝎子



蟹

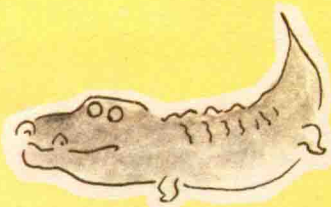
### ◆ 骨头“包”在里面的



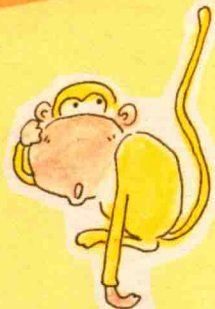
鱼



青蛙



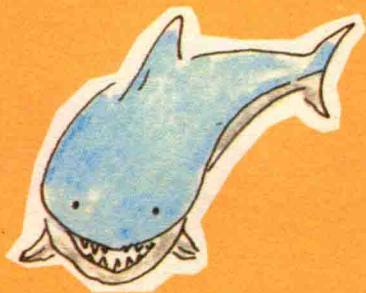
鳄鱼



猴子

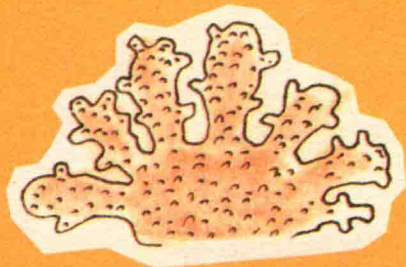
◆特殊的骨头

鲨鱼的全身都是软骨。

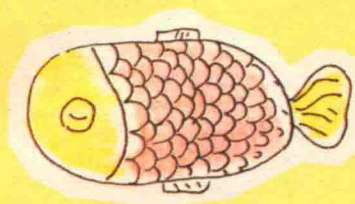


鸟类的骨头中空，为了减轻体重以便于飞行。

珊瑚是世界上最漂亮的骨头。



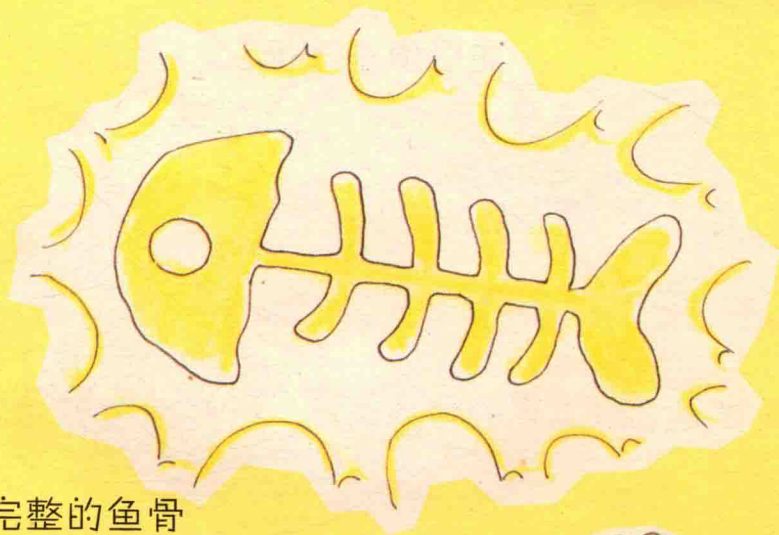
## 动手制作简单的鱼骨头标本



选择一条小鱼



用开水或蒸汽烫一下  
(必须在家长的帮助下进行,  
注意安全)

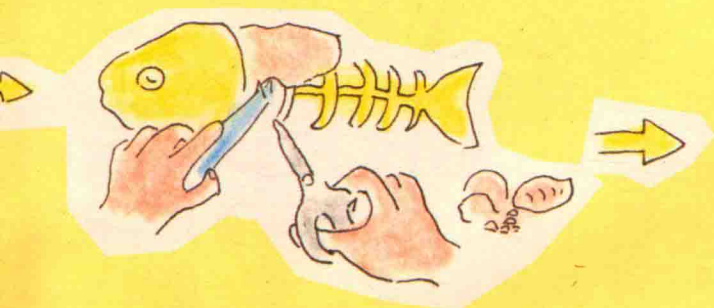


一个完整的鱼骨  
头标本就做起来啦!

真有趣啊!



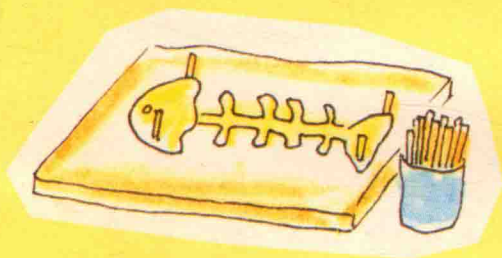




用剪刀、镊子小心地去掉鳞片、鱼皮、鱼肉和内脏

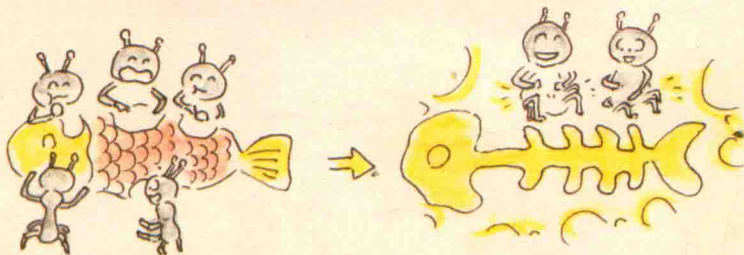


若想使标本更美观，可以用酒精将鱼骨头浸泡2~3小时，再用漂白剂浸泡一天



干燥以后用牙签固定

如果嫌麻烦，还有一种省事的办法，那就是请小蚂蚁来帮忙！



把小鱼固定在蚂蚁窝边

小蚂蚁吃掉了鱼肉