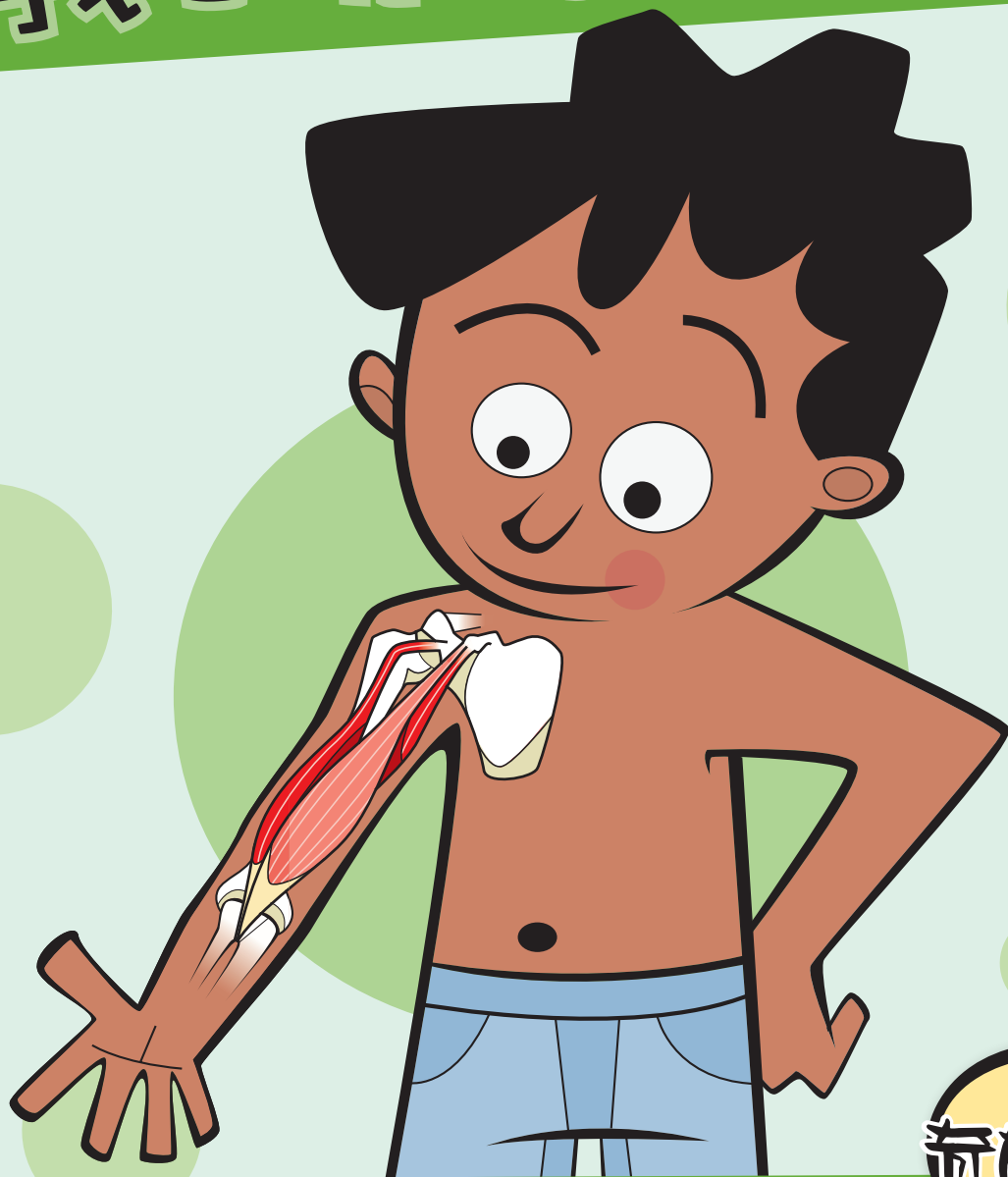


# 我的肌肉 My Muscles



丽纳·柯布 / 文 雷米·斯玛德 / 图 李欣蓉 / 译 CTS 湖南教育出版社



# 我的肌肉



丽纳·柯布 / 文 雷米·斯玛德 / 图 李欣蓉 / 译



湖南教育出版社享有本书中文版全球独家出版发行权

### 图书在版编目 (CIP) 数据

我的肌肉 / (美) 柯布著; (美) 斯玛德绘; 李欣蓉译.

——长沙: 湖南教育出版社, 2013.4 (奇妙的身体)

ISBN 978-7-5539-0470-2

I. ①我… II. ①柯… ②斯… ③李… III. ①常识课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第064252号

著作权登记号: 18-2013-181

版权所有, 侵权必究

Copyright © 2011 by Abdo Consulting Group, Inc

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media

本书中文简体版权通过成都锐拓传媒广告有限公司授权 (Email:copyright@rightol.com)

### 奇妙的身体

#### 我的肌肉

丽纳·柯布 / 文

雷米·斯玛德 / 图

李欣蓉 / 译

责任编辑: 阮林

责任校对: 鲍艳玲

湖南教育出版社出版发行 (长沙市韶山北路443号)

网址: <http://www.hnepb.com>

电子邮箱: [postmaster@hnepb.com](mailto:postmaster@hnepb.com)

湖南省新华书店经销 湖南天闻新华印务有限公司印刷

889×1194 24开 印张: 1.5 字数: 50 000

2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5539-0470-2

定价: 15.00 元

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换

# 目录

我的肌肉 .....	4
肌肉里面看一看 .....	30
有趣的肌肉 .....	31
词汇小贴士 .....	32

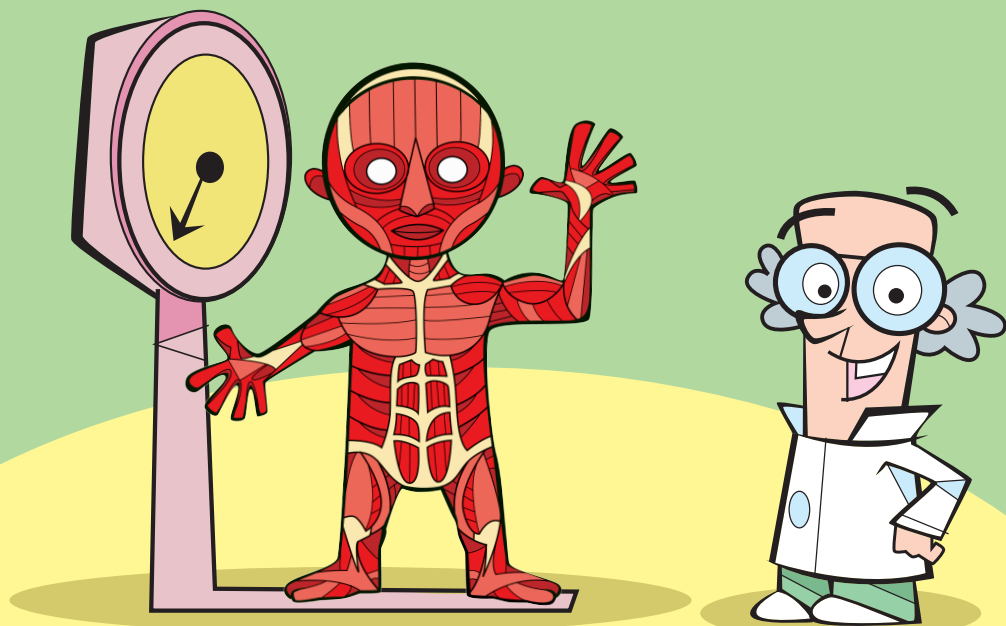


# 我的肌肉

嗨，我叫萨姆！看，我的肌肉真强壮！肌肉让我的身体动起来，让我蹦蹦跳跳，大喊大叫。让我们一起来探索肌肉的奥秘吧！

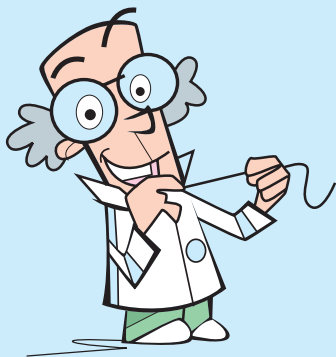


肌肉会让我的胳膊和腿移动，让我眨眼，说话。肌肉还能让我的胃和心脏工作。我身上的肌肉大约有650块。

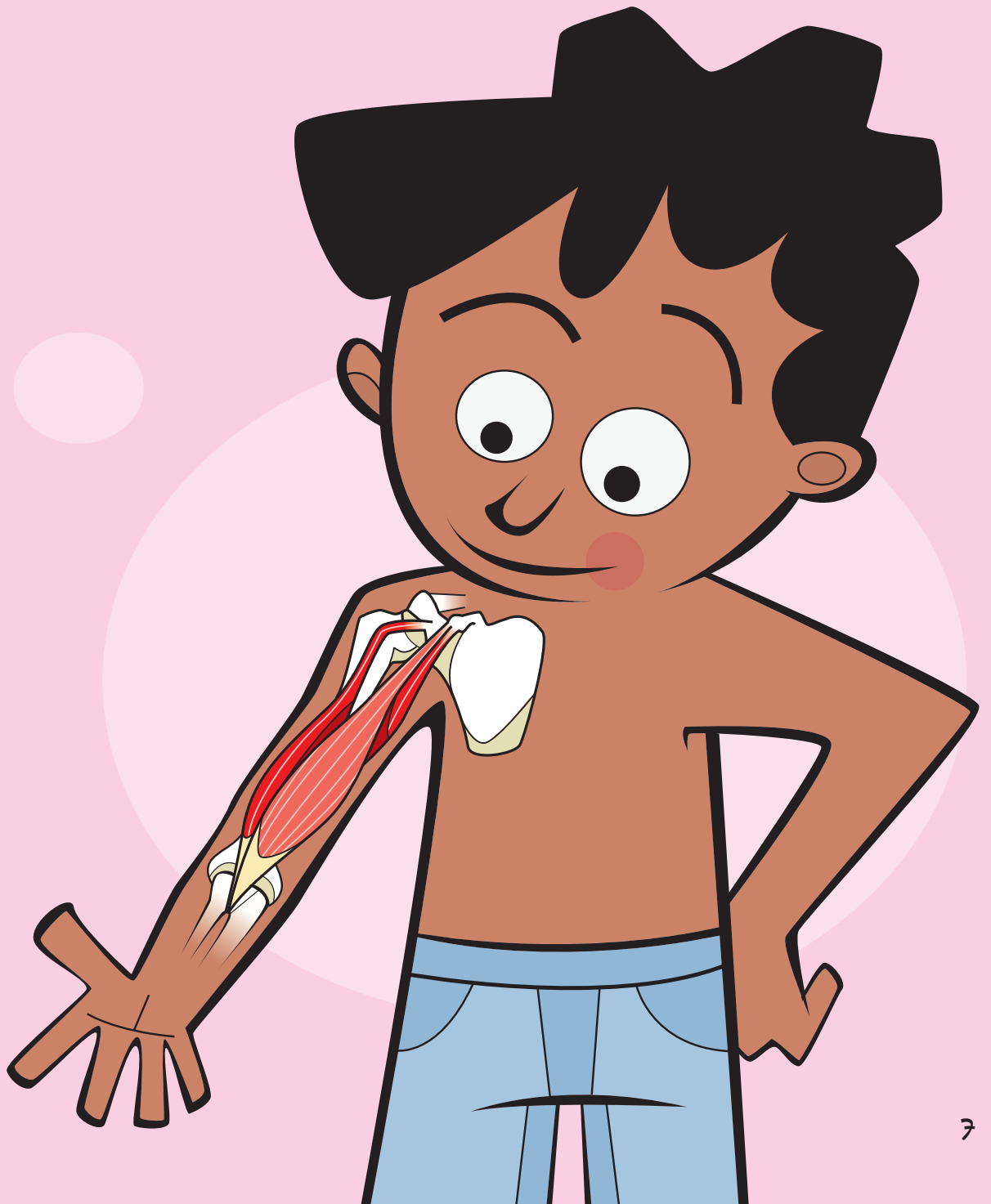


通常，一个人约一半的体重来自肌肉。你的体重如果有27千克，那你就差不多有14千克重的肌肉！

我的身体有三种肌肉，大部分肌肉叫作骨骼肌。这种肌肉，有的连着我的骨架，有的连着我的骨头。肌肉这一头连着一块骨头，那一头连着另一块骨头。



肌腱像根硬硬的带子，能把骨骼肌和骨头连起来哦。



我能指挥我的骨骼肌，想什么时候动就什么时候动。我一动肌肉时，它就会收缩，就会变短。



骨骼肌的力量非常大呢！但是它们总是会工作得很累。



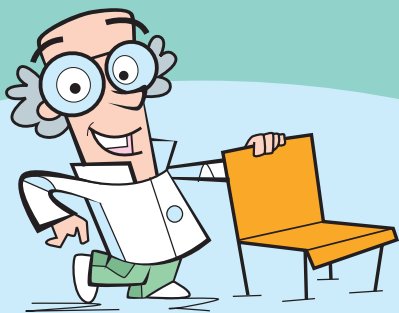
骨骼肌工作的时候，是要找个同伴的。一块肌肉收缩的时候，它会把骨头朝某个方向拉动。另一块肌肉也会跟着收缩，它又会把这块骨头给扯回来。

骨骼肌运动的时候让身体变得好热好热，所以你如果总是动来动去的话，就会感到很暖和。





二头肌和三头肌是我手臂里的一对肌肉。我要把叉着食物的叉子送到嘴边的时候，二头肌就会收缩。我想把叉子从嘴边拿开时，就该三头肌收缩了。



哪儿的肌肉最大呢？在我的背上。不管我坐着还是站着，它都让我的背挺得直直的。



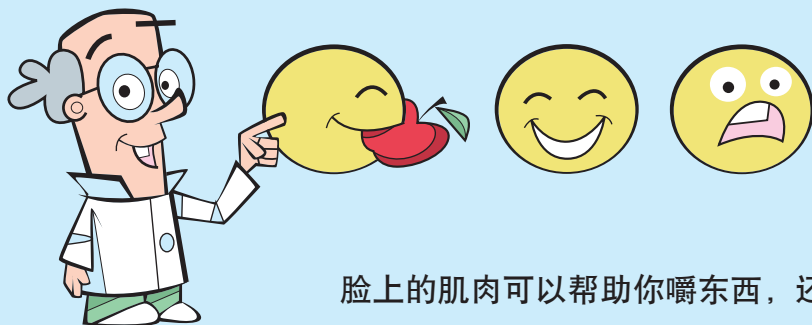
肌肉收缩，可以让我做好多好多事情。大腿肌肉让我跑步，手上的肌肉让我能弹钢琴。



如果肌肉工作太辛苦，它也会抽筋的。抽起筋来可疼了，不过抽筋不会持续太久。



脸上的肌肉没有连着骨头，而是把骨头和皮肤连了起来。它们牵动我的皮肤，所以我可以随意做出笑或皱眉的举动。



脸上的肌肉可以帮助你嚼东西，还能做出开心和伤心的表情。