

新

十万个为什么

中国儿童
健康常识课

檀明山 编著



华龄出版社

责任编辑：林欣雨
封面设计：耀午书装

图书在编辑目（CIP）数据

中国儿童健康常识课/檀明山编著. —北京：华龄出版社，2007. 1
(新十万个为什么)

I. 中... II. 檀... III. 儿童—保健—儿童读物
IV. R179—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 000290 号

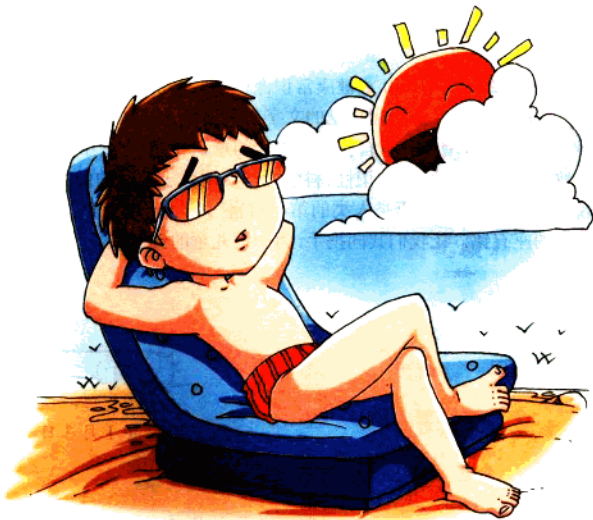
书 名：中国儿童健康常识课
作 者：檀明山编著
出版发行：华龄出版社
印 刷：北京时尚印佳采色印刷有限公司
版 次：2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
开 本：880×1230 1/24 印 张：30
字 数：300 千字 印 数：1~5000 册
定 价：75.00 元（全三册）

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号
电 话：84044445（发行部）

邮 编：100009
传 真：84039173

新十万个为什么

中国儿童 健康常识课





前 言

儿童是祖国的花朵,是中华民族最宝贵的资源。关怀儿童,爱护儿童,教育儿童,是我们每一个父母、教师和公民的神圣职责,必须引起全社会高度的重视。

“人为什么有‘生物钟’”、“献血为什么不影响健康”、“人为什么会患非典型性肺炎”、“人为什么会感染禽流感”、“人为什么要远离‘垃圾食品’”、“人为什么需要有氧运动”……

面对这些日常生活中健康常识问题,我们的孩子是多么想知道它们的答案。拥有一个健康的身体,远离疾病的困扰,这不仅是每一个中国儿童的追求和愿望,也是我们的父母、教师以及全社会关注的焦点和热点。

《新十万个为什么——中国儿童健康常识课》一书,正是从儿童日常生活实际出发,以生动、典型的问题和儿童喜闻乐见的文字与卡通漫画相结合的形式,为孩子解答了各种健康常识问题,增强儿童自我健康生活的意识和能力,它不仅是一堂生动、有趣的健康教育课,同时也是集知识性、科学性与实用性于一体的健康必备手册。

“健康教育无小事”。“健康是人类的第一财富”。这一句名言同样是激励我们关怀儿童健康的座右铭。让我们共同携手,为中国儿童的健康成长而共同努力吧。

2007年1月3日



目 录

人为什么要呼吸.....	8	人为什么要洗澡	29
人为什么要吃饭.....	9	人为什么会放屁	30
人为什么要喝水.....	10	人为什么要大便	31
人为什么要眨眼睛.....	11	人为什么有“生物钟”	32
人为什么要睡觉.....	12	人为什么有各种表情	33
人为什么会做梦.....	13	人为什么有肚脐眼	34
人为什么会流泪.....	14	人为什么会起鸡皮疙瘩	35
人为什么有乳牙.....	15	人为什么会发热	36
人为什么会出汗.....	16	人为什么会近视	37
人为什么没有尾巴.....	17	人为什么会哭	38
人为什么会打呼噜.....	18	人为什么会脸红	39
人为什么有不同肤色.....	19	血为什么是红色的	40
人为什么有两个鼻孔.....	20	肚子为什么会咕咕叫	41
人为什么要长指甲.....	21	耳朵为什么长在头的两侧	42
人为什么会咳嗽.....	22	耳朵为什么会听见声音	43
人为什么要运动.....	23	心脏为什么会不停地跳动	44
人为什么会打哈欠.....	24	眼泪为什么是咸的	45
人为什么像父母.....	25	大脑为什么越用越灵	46
人为什么会生病.....	26	大脑为什么能控制人的活动	47
人为什么要洗手.....	27	眼睛为什么不怕冷	48
人为什么要洗脚.....	28	舌头为什么能辨别味道	49

- | | | | |
|------------------|----|-----------------|----|
| 鼻子为什么能闻到气味..... | 50 | 人为什么需要脂肪 | 75 |
| 喉咙为什么会发出声音..... | 51 | 人为什么需要无机盐 | 76 |
| 眉毛为什么会保护眼睛..... | 52 | 人为什么需要维生素 | 77 |
| 人的指纹为什么各不相同..... | 53 | 人为什么不能缺铁 | 78 |
| 献血为什么不影响健康..... | 54 | 人为什么会消化不良 | 79 |
| 人为什么会长青春痘..... | 55 | 人为什么不能缺锌 | 80 |
| 人为什么会流口水..... | 56 | 人为什么会患胃炎 | 81 |
| 人为什么会发热..... | 57 | 人为什么会患冻疮 | 82 |
| 人为什么会口臭..... | 58 | 人为什么不能憋尿 | 83 |
| 人为什么要睡午觉..... | 59 | 人为什么要打预防针 | 84 |
| 人为什么要晒太阳..... | 60 | 人为什么会抽筋 | 85 |
| 人为什么要换牙..... | 61 | 人为什么要小便 | 86 |
| 人为什么会患狂犬病..... | 62 | 人为什么不会飞 | 87 |
| 人为什么要刷牙..... | 63 | 人为什么会缺钙 | 88 |
| 人为什么会近视..... | 64 | 人为什么要预防接种 | 89 |
| 人为什么会中暑..... | 65 | 人为什么会发胖 | 90 |
| 人为什么要剪指甲..... | 66 | 人为什么会感冒 | 91 |
| 人为什么会患沙眼..... | 67 | 人为什么不要挑食 | 92 |
| 人为什么会打嗝..... | 68 | 人为什么会长灰指甲 | 93 |
| 人为什么会有脑电波..... | 69 | 人为什么会晕车 | 94 |
| 人为什么会有记忆..... | 70 | 人为什么会死亡 | 95 |
| 人为什么会远视..... | 71 | 人为什么会衰老 | 96 |
| 人为什么会出血..... | 72 | 人为什么会神经衰弱 | 97 |
| 人为什么会龋齿..... | 73 | 人为什么有不同血型 | 98 |
| 人为什么需要蛋白质..... | 74 | 人为什么有脉搏 | 99 |

- | | | | |
|-----------------|-----|--------------------|-----|
| 人为什么有头皮屑..... | 100 | 人为什么需要娱乐活动 | 125 |
| 人为什么会有皱纹..... | 101 | 人为什么会患传染病 | 126 |
| 人为什么爱健美..... | 102 | 人为什么会患癌症 | 127 |
| 人为什么会有腋臭..... | 103 | 人为什么会有炎症 | 128 |
| 人为什么会口吃..... | 104 | 人为什么需要健康 | 129 |
| 人为什么会流鼻涕..... | 105 | 人为什么会亚健康 | 130 |
| 人为什么会长高..... | 106 | 人为什么要体检 | 131 |
| 人为什么有胎记..... | 107 | 人为什么要新陈代谢 | 132 |
| 胃液为什么是酸的..... | 108 | 人为什么会得痔疮 | 133 |
| 手为什么比脚灵活..... | 109 | 人为什么会牙痛 | 134 |
| 骨骼为什么特别坚硬..... | 110 | 人为什么会患贫血 | 135 |
| 关节为什么转动自如..... | 111 | 人为什么会得白血病 | 136 |
| 头发为什么越长越长..... | 112 | 人为什么会耳鸣 | 137 |
| 肌肉为什么会疲劳..... | 113 | 人为什么会耳聋 | 138 |
| 眉毛为什么长不长..... | 114 | 人为什么有平衡感 | 139 |
| 嘴唇为什么是红色的..... | 115 | 人为什么会产生错觉 | 140 |
| 眼皮为什么会跳..... | 116 | 人为什么会产生欲望 | 141 |
| 鼻子为什么会出血..... | 117 | 人为什么不能缺硒 | 142 |
| 大拇指为什么只有两节..... | 118 | 人为什么不能缺铬 | 143 |
| 头发为什么变白..... | 119 | 人为什么不能缺铜 | 144 |
| 人为什么会长痱子..... | 120 | 人为什么不能缺钼 | 145 |
| 人为什么要流泪..... | 121 | 人为什么不能缺锰 | 146 |
| 人为什么会遗忘..... | 122 | 人为什么不能缺少微量元素 | 147 |
| 人为什么需要激素..... | 123 | 人为什么不能缺磷 | 148 |
| 人为什么会得遗传病..... | 124 | 人为什么具备智力 | 149 |



人为什么需要学习.....	150	人为什么会发生“落枕”	175
人为什么需要常量元素.....	151	人为什么会发生“白碱风”	176
人为什么有属相.....	152	手脚为什么会发麻	177
人为什么不能缺碘.....	153	细胞为什么是生命的基础	178
人为什么有高有矮.....	154	人为什么需要氨基酸	179
人为什么有影子.....	155	人为什么需要蛋白质	180
人为什么会泻肚子.....	156	人为什么需要胆固醇	181
伤口为什么会化脓.....	157	人为什么会便秘	182
人为什么睡觉会磨牙.....	158	人为什么会患湿疹	183
人为什么有免疫系统.....	159	人为什么会掉头发	184
人为什么会“条件反射”.....	160	人为什么会得艾滋病	185
人为什么会“水土不服”.....	161	人为什么会铅中毒	186
人为什么会得阑尾炎.....	162	人为什么会患蛔虫病	187
人为什么会患胃病.....	163	人为什么会晕倒	188
人为什么会脊柱弯曲.....	164	人为什么会得红眼病	189
人为什么对天气变化有预感.....	165	人为什么会出麻疹	190
人为什么会患荨麻疹.....	166	人为什么会失眠	191
人为什么会长鸡眼.....	167	人为什么有不同模样	192
人为什么会有痣.....	168	人为什么会怕痒	193
人为什么会长雀斑.....	169	人为什么会急中生智	194
嘴唇为什么会干裂.....	170	人为什么有酒窝	195
人为什么会患“斑秃”病.....	171	眼睛为什么长在前面	196
人为什么会得“针眼”.....	172	眼睛为什么会失明	197
人为什么会斜视.....	173	人为什么有男有女	198
人为什么会“色盲”.....	174	人为什么拥有基因	199





牙齿为什么非常坚硬·····	200	人为什么会触电·····	225
人为什么会患口腔溃疡·····	201	人为什么不要睡懒觉·····	226
胃为什么会消化食物·····	202	人为什么要远离“垃圾食品”·····	227
人为什么会得基因病·····	203	人为什么会头痛·····	228
人为什么会驼背·····	204	人为什么生活要有规律·····	229
人为什么不要喝生水·····	205	人为什么需要休息·····	230
人为什么会患心脏病·····	206	人为什么会出脚汗·····	231
人为什么不能缺盐·····	207	人为什么会患冠心病·····	232
人为什么会有感觉·····	208	人为什么会中风·····	233
人为什么会带电·····	209	人为什么不要随地吐痰·····	234
人为什么会煤气中毒·····	210	人为什么不要用力呼吸·····	235
人为什么会食物中毒·····	211	人为什么需要有氧运动·····	236
人为什么会农药中毒·····	212	人为什么需要合理营养·····	237
眼睛为什么会被灼伤·····	213	人为什么要多吃粗粮·····	238
人为什么不要开灯睡觉·····	214	人为什么是污染源·····	239
人为什么不要蒙头睡觉·····	215		
人为什么不要强憋大便·····	216		
人为什么不要生闷气·····	217		
人为什么会昏厥·····	218		
人为什么不要多吹空调·····	219		
人为什么会患非典型性肺炎·····	220		
人为什么会患肝炎·····	221		
人为什么会猝死·····	222		
人为什么会感染禽流感·····	223		
人为什么会得霍乱·····	224		





rén wèi shén me yào hū xī 人为什么要呼吸

rén de shēngmìng huó dòng shí kè xū yào bǔ
人的生命活动时时刻需要补
chōngyǎng qì ér rén tǐ zài xī rù xīn xiān de
充氧气。而人体在吸入新鲜的
yǎng qì hòu bìng méi yǒu chǔ cún yǎng qì de dì
氧气后，并没有储存氧气的地
fang suǒ yǐ bì xū bǎ tǐ nèi de èr yǎng huà tàn děng
方，所以必须把体内的二氧化碳等
fèi qì lǒng guò hū qì tǔ chū tǐ wài lái jié shěng kōng
废气通过呼气吐出体外来节省空
jiān yú shì jiù chǎnshēng le bù tíng de hū xī
间，于是就产生了不停的呼吸。

dāng rén de huó dòng liàng zēng jiā shí
当人的活动量增加时，
shēn tǐ jiù huì zì dòng zēng jiā hū xī
身体就会自动增加呼吸
cì shù yǐ cǐ bǎo zhàng chōng zú de yǎng qì gòng yīng
次数，以此保障充足的氧气供应。



开心辞典

rén tōng guò hū qì tǔ chū de shì yí yǎng huà tàn èr yǎng huà tàn
人通过呼气吐出的是：A. 一氧化碳 B. 二氧化碳

kǎo kǎo nǐ rén wèi shén me huì dǎ hū lǔ
考考你：人为什么会打呼噜



rén wèi shén me yào chī fàn 人为什么要吃饭

wǒ men chī de shí wù jìn dào wèi li yòu jìn rù xiǎo
我们吃的食物进到胃里，又进入小
cháng shí wù zhōng de gè zhǒng yǎng wù zhì bèi xiǎo cháng xī
肠，食物中的各种营养物质被小肠吸
shōu rán hòu yòu bèi xuè yè dài dào shēn tǐ de gè
收，然后又被血液带到身体的各
gè bù wèi bāng zhù xiǎo péng you zhǎng gāo
个部位，帮助小朋友长高、
zhǎng dà biàn de gèng yǒu jìn er
长大，变得更有劲儿。
qí tā méi yǒu bèi xī shōu de wù zhì
其他没有被吸收的物质
jiù zài dà cháng li xíng chéng fēn biàn
就在大肠里形成粪便，
bèi pái chū le tǐ wài
被排出了体外。



shí wù de yǎng yǎng wù zhì shì bèi dà cháng xī shōu xiǎo cháng xī shōu
食物的营养物质是被：A. 大肠吸收 B. 小肠吸收
kǎo kǎo nǐ rén wèi shén me yǒu bù tóng fū sè
考考你：人为什么有不同肤色



rén wèi shén me yào hē shuǐ 人为什么要喝水

rén hē de shuǐ jīng guò shí dào wèi jīn rù cháng
人喝的水经过食道、胃、进入肠

dào hòu jué dà bù fēn dōu tōng guò cháng dào bèi xī shōu dào
道后，绝大部分都通过肠道被吸收到

xuè guǎn li suí zhe xuè yè liú dào quán shēn gè gè dì
血管里，随着血液流到全身各个地

fang yùn sòng zhe shēn tǐ xū yào de gè zhǒng yǎng wù
方，运送着身体需要的各种营养物

zhì zhè xiē shuǐ yī bù fēn biàn chéng hàn shuǐ yī bù fēn
质。这些水一部分变成汗水，一部分

biàn chéng niào yè bǎ rén tǐ bù yòng de fèi wù pái
变成尿液，把人体不用的废物排

chū tǐ wài hái yǒu yī bù fēn suí zhe hū
出体外。还有一部分随着呼

xī cóng bí kǒu pái chū tǐ wài。
吸，从鼻、口排出体外。



开心辞典

rén zài shí shén me shí hou xū yào hē shuǐ kǒu kě de shí hou wèi kǒu kě de shí hou
人在什么时候需要喝水：A. 口渴的时候 B. 未口渴的时候

kǎo kǎo nǐ rén wèi shén me yǒu liǎng ge bí kǒng
考考你：人为什么有两个鼻孔



rén wèi shén me yào zhǎ yǎn jīng

人为什么要眨眼睛

huī chén luò dào rén de yǎn jīng lǐ shì hěn nán shòu de dàn zhǐ
 灰尘落到人的眼睛里是很难受的，但只
 yào zhǎ zhǎ yǎn yǎn pí jiù huì bǎ yǎn lèi jūn yún de tú dào yǎn qiú
 要眨眨眼，眼皮就会把眼泪均匀地涂到眼
 biǎo miàn chōng xǐ diào wēi xiǎo de huī chén zhǎ yǎn shì rén tǐ zì shēn
 表面，冲洗掉微小的灰尘。眨眼是人体自身
 duì yǎn jīng de yī zhǒng bǎo hù rú guǒ nǐ lǎo yě bù zhǎ yǎn yǎn
 对眼睛的一种保护。如果你老也不眨眼，眼
 jīng jiù huì yòu gān yòu suān yīn cǐ jīng cháng zhǎ yǎn jīng kě yǐ shǐ
 睛就会又干又酸。因此经常眨眼睛，可以使
 yǎn jīng dé dào xiū xi hé bǎo hù
 眼睛得到休息和保护。



开心辞典

rén zhǎ yǎn jīng shì duì yǎn jīng qǐ bǎo hù zuó yòng chū zì xí guàn
 人眨眼睛是对眼睛起：A. 保护作用 B. 出自习惯

kǎo kǎo nǐ rén wèi shén me yào zhǎng zhǐ jiǎ
 考考你：人为什么要长指甲



rén wèi shén me yào shuì jiào 人为什么要睡觉

zhè shì yīn wèi chōng zú de shuì mián yǒu yì
这是因为充足的睡眠有益
yú shēn tǐ jiàn kāng jīng guò yī tiān de xué xí
于身体健康。经过一天的学习
hé gōng zuò tè bié shì nǎo xì bāo zài jǐn zhāng
和工作，特别是脑细胞在紧张
de gōng zuò hòu rén huì gǎn jué pí láo xū
地工作后，人会感觉疲劳，需
yào yī duàn xiū xi shí jiān shuì mián bù dàn jù
要一段休息时间。睡眠不但具
yǒu bǎo hù dà nǎo pí zhì xì bāo de zuò yòng,
有保护大脑皮质细胞的作用，
ér qiě yóu yú pí zhì xià zhōng shū chū yú yì zhì
而且由于皮质下中枢处于抑制
zhuàng tài quán shēn gè bù fēn de huó dòng jiǎn shǎo
状态，全身各部分的活动减少，使有机体获得消除疲劳的机会，
cóng ér shǐ rén gǎn dào jīng lì chōng pèi shēn xīn yú kuài
从而使人感到精力充沛，身心愉快。



开心辞典

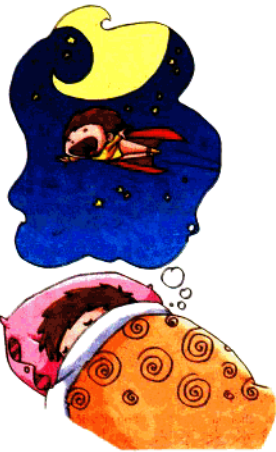
rén měi tiān xū yào shuì jiào shì yīn wèi wǎn shàng tiān hēi xiāo chú pí láo
人每天需要睡觉是因为：A. 晚上天黑 B. 消除疲劳
kǎo kǎo nǐ rén wèi shén me huì ké sǒu
考考你：人为什么会咳嗽



rén wèi shén me huì zuò mèng

人为什么会做梦

rén huì zuò mèng shì yīn wèi dà nǎo pí céng de mǒu xiē shén jīng
 人会做梦是因为大脑皮层的某些神经
 xì bāo réng rán zài huó dòng rén zài shuì jiào de shí hou dà nǎo
 细胞仍然在活动。人在睡觉的时候，大脑
 pí céng shén jīng yě kāi shǐ xiū xi dàn shì yǒu gè bié qū yù
 皮层神经也开始休息，但是，有个别区域
 de shén jīng xì bāo réng chū yú xīng fèn zhuàng tài zhè shí rú guǒ
 的神经细胞仍处于兴奋状态。这时如果
 wài jiè yǒu yī xiē shēng yīn huò guāng xiàn chuān guò lái kě néng jiù
 外界有一些声音或光线传过来，可能就
 huì yīn qǐ zuò mèng tóng yàng xīn qíng bù hǎo de shí hou rén yě
 会引起做梦。同样，心情不好的时候人也
 huì zuò mèng
 会做梦。





rén wèi shén me huì liú lèi 人为什么会流泪

rén men zài bēi shāng téng tòng huò zhě shòu dào qiáng guāng chén
人们在悲伤、疼痛，或者受到强光、尘
shā yān xūn dēng cì jī shí dōu huì liú lèi rén wèi shén me huì
沙、烟熏等刺激时，都会流泪，人为什么会
liú lèi ne yuán lái rén de yǎn jiǎn wài cè shàng fāng gè yǒu yī tiáo
流泪呢？原来，人的眼睑外侧上方各有一条
lèi xiàn zhuān mén fēn mì lèi shuǐ rén de xià yǎn jiǎn de nèi jiǎo
泪腺，专门分泌泪水。人的下眼睑的内角
chù yǒu yī ge zhēn jiǎn dà xiǎo de dòng lián tōng bí
处，有一个针尖大小的洞，连通鼻
qiāng yǎn jīng fēn mì de lèi shuǐ chū yī bù fēn
腔，眼睛分泌的泪水，除一部分
bèi zhēng fā wài qí yú de jiù jīng guò zhè ge xiǎo
被蒸发外，其余的就经过这个小
dòng liú dào bí qiāng lǐ dāng rén men bēi shāng huò gāo xìng guò dù huò zhě yǎn jīng shòu dào cì jī shí
洞流到鼻腔里。当人们悲伤或高兴过度，或者眼睛受到刺激时，
lèi shuǐ lái bú jí cóng xiǎo dòng liú zǒu biàn huì duó kuàng èr chū
泪水来不及从小洞流走，便会夺眶而出。



开心小辞典

rén de yǎn lèi shì lái zì yǎn jīng lèi xiàn
人的眼泪是来自：A.眼睛 B.泪腺

kǎo kǎo nǐ rén wèi shén me huì dǎ hā qian
考考你：人为什么会打哈欠



rén wèi shén me yǒu rǔ yá 人为什么有乳牙

rén de rǔ yá gòng yǒu 20 kē 。 rǔ yá suī rán xiǎo , ér
人的乳牙共有20颗。乳牙虽然小，而
qiě bù nài mó , dàn tā kě yǐ cì jī yá chuáng de shēng zhǎng
且不耐磨，但它刺激牙床的生长、
fā yù 。 yá chuáng gǔ zhǎng dà hòu , rǔ yá tián bù mǎn le , jiù
发育。牙床骨长大后，乳牙填不满了，就
xū yào huàn xīn yá 。 xīn zhǎng de yá jiào héng yá 。 héng
需要换新牙。新长的牙叫恒牙。恒
yá jiào dà yòu nài mó , gòng 32 kē , yě yǒu 28 kē
牙较大又耐磨，共32颗，也有28颗
de 。 héng yá yǒu lì yú jǔ jué shí wù , wéi shēn tǐ
的。恒牙有利于咀嚼食物，为身体
de shēng zhǎng fā yù chū lì 。
的生长发育出力。



rén de rǔ yá yī gòng yǒu jǐ kē ? A. 10 kē B. 15 kē C. 20 kē
人的乳牙一共有几颗：A.10颗 B.15颗 C.20颗
kǎo kǎo nǐ : rén wèi shén me zhǎng de xiàng fù mǔ
考考你：人为什么长得像父母