



令人不好意思的人体



睡醒了，眼睛上有黄黄的眼屎！

吃得好饱……呃，打嗝还有洋葱味儿

人为什么睡觉的时候会梦游？

山丹吗？



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONIC INDUSTRY

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

令人不好意思的人体 / 纸上魔方编著. — 北京:电子工业出版社, 2012. 1
(大眼睛探秘百科)

ISBN 978-7-121-15407-2

I. ①令… II. ①纸… III. ①人体—少儿读物 IV. ①R32-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第252601号

策划编辑: 何 况

责任编辑: 周宏敏

印 刷: 北京睿特印刷厂大兴一分厂

装 订: 北京睿特印刷厂大兴一分厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 780×960 1/16 印张: 8 字数: 98.56千字

印 次: 2012年1月第1次印刷

定 价: 29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010)88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010)88254888。



令人不好意思的 人体

纸上魔方 © 编著



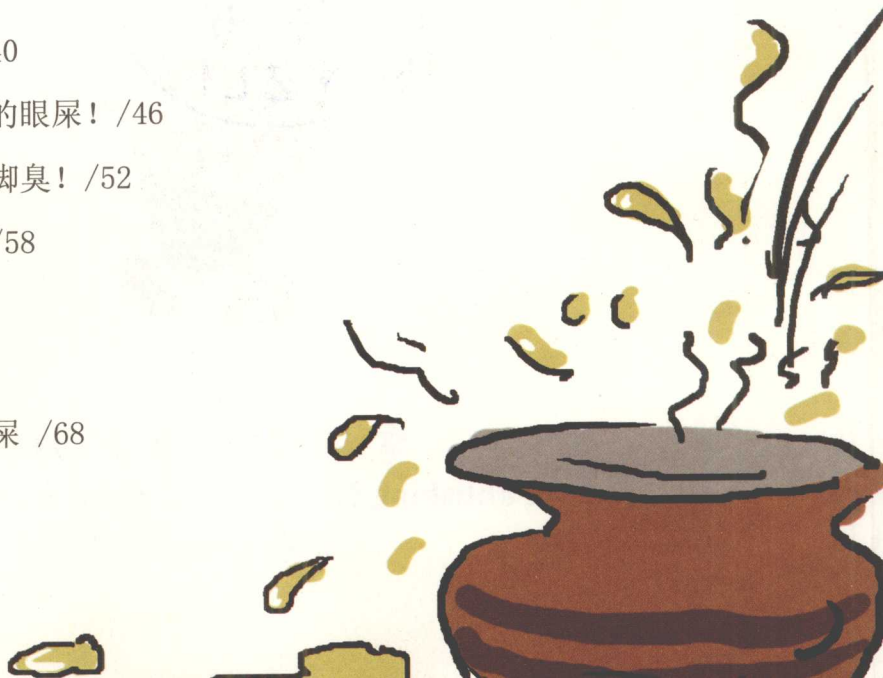
YZLI0890118566

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING



目录

- 烦人的青春痘又出来啦！ /4
- 头发里雪花一样的头皮屑 /10
- 眼皮跳，是要发财吗？ /16
- 一说到酸梅为何会流口水？ /22
- 靠吃人皮活着的家伙 /28
- 抠鼻屎 /34
- 令人不好意思的痔疮 /40
- 睡醒了，眼睛上有黄黄的眼屎！ /46
- 好臭啊！汗臭，口臭，脚臭！ /52
- 吃坏东西啦，我要吐！ /58
- 吃得好饱……呃，
- 打嗝还有洋葱味儿 /62
- 耳朵里会动的东西是耳屎 /68



黄色的尿液有股臊味儿 /74

喉咙里堵着一口痰，好难受！/78

趁身边没有人偷偷放个屁 /84

脚好痒？真想脱鞋挠一挠 /90

为什么有人会梦游说梦话？/96

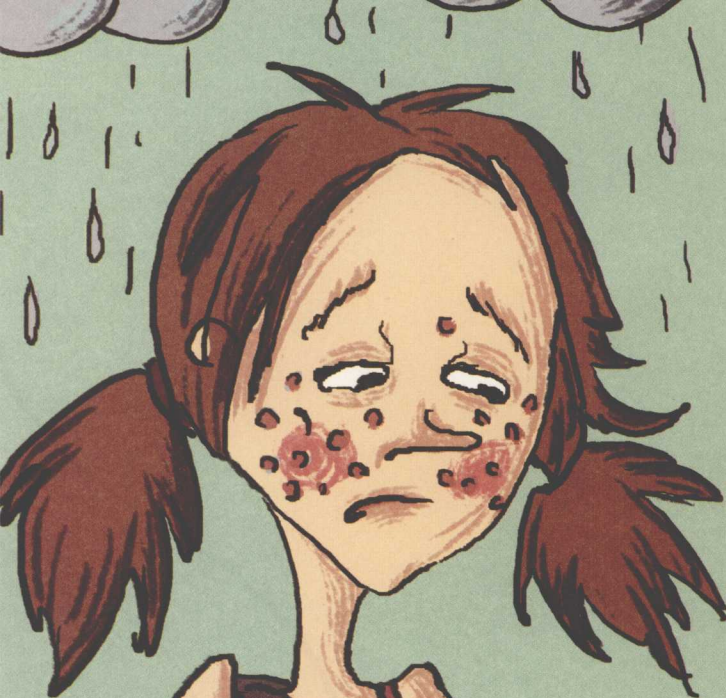
怎么还有全身都长毛的人？/102

双胞胎是怎么回事？/108

男人真的会“怀胎”吗？/114

老年人怎么会长出新牙？/120

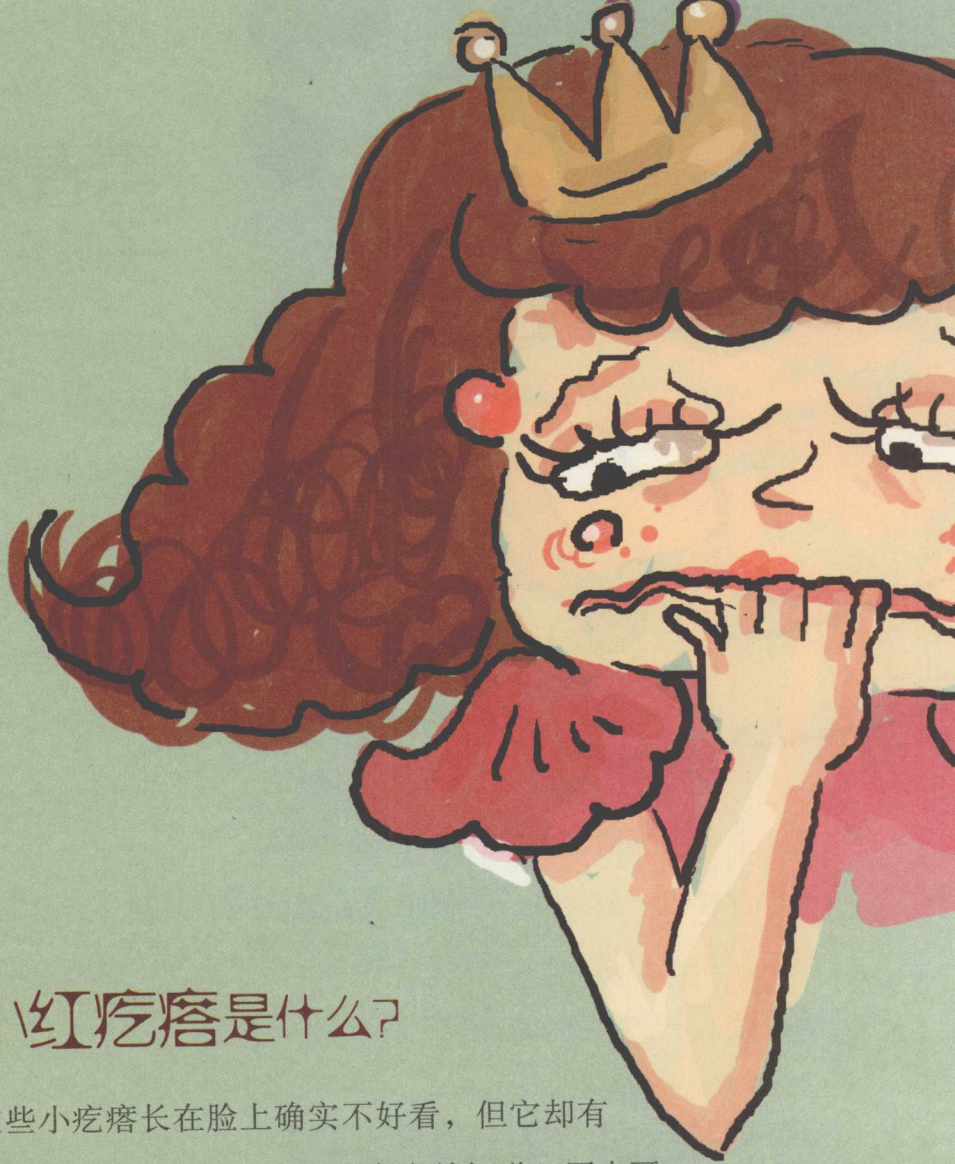




小朋友，你见过哥哥姐姐脸上的青春痘吗？这些小痘痘不但不好看，而且消退后还会在脸上留下许多小点点或者小坑坑，这到底是怎么回事呢？

烦人的 青春痘又 出来啦！





哦，这小红疙瘩是什么？

呵呵，这些小疙瘩长在脸上确实不好看，但它却有一个好听的名字——“青春痘”！一听名字就知道，原来哥

哥姐姐脸上长小疙瘩，是因为他们在青春期呢！

“青春痘”在医学上名“痤疮(cuó)疮”，又名“粉刺”，一般呈暗红色，有时红痘痘上还会戴上一顶白色

或黑色的小帽子，用手一挤，一个白色“小虫虫”便挤出来了！

有的小痘痘被挤后却会变成一个大痘痘，好可怕啊！





青春痘里有虫子吗?

有些人认为，长青春痘是因为皮肤下面有螨虫，这可是错误的认识。长青春痘的原因有很多，但最直接的原因是汗毛孔被堵塞。

人脸上的皮脂腺很多，到了青春期，皮脂较多地从毛孔中分泌出来，皮脂越积越多，毛孔就容易被堵塞。毛孔堵塞以后，毛囊里面的皮脂排不出来，就像很多人挤在一个小门前出不去一样，于是就形成一个个小痘痘。青春痘就这样诞生啦！

青春痘一般会有一个白色或者黑色的顶，这分别是白头粉刺与黑头粉刺。如果用手一挤，会挤出一些白色分泌物，也就是堆积在毛孔里面的皮脂，一般叫它“皮脂栓”。

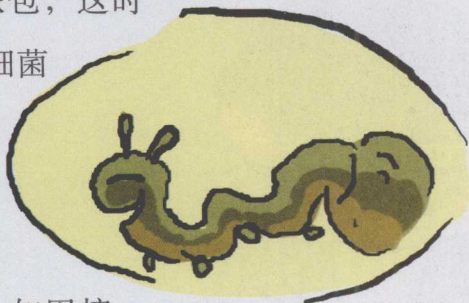
青春痘可以用手挤吗?

小朋友，你一定想过，既然是皮脂栓堵住了毛孔，那么我们把皮脂栓挤出来，毛孔通了，痘痘不就没了吗！呵呵，许多哥哥姐姐也是这样想的，所以总会用手去挤痘痘。但是千万不要这样做，这样做是有危险的！

刚冒出来的青春痘是红色的，如果皮脂栓越积越多，顶上的白帽子就会变成白头粉刺，不久又会变成黑头粉刺，用手去挤，可能会留下一

些小的痘痕，这些还不算严重，最严重的事情是怕被细菌感染呀！

如果被细菌感染了，青春痘就会变成小脓包，这时它就会发痒、发疼，如果再用手去挤，手上的细菌就很容易进到痘痘中，把本来挺小的痘痘变成大痘痘。如果一不小心细菌再进入了毛细血管中，感染了血液，可能会造成很严重的后果哟！要知道，人脸上的三角区是非常敏感的地区，如因挤痘痘造成脸上三角区感染，甚至会影响到大脑呀！



痘痘会自己消失吗？

有些人认为，既然青春痘是在青春期长出来的，等青春一过，就会慢慢好的，没有必要去医院治疗，这种想法可不对！

如果脸上的痘痘长得不多，应该注意少吃脂肪类、糖类和刺激性食物，小心养护即可。每天用热水洗脸，帮助皮脂顺利地排出，或用中性硼酸浴皂洗脸，经常保持皮肤清洁能起到预防作用。另外，这时候也不要着急，心情不好小痘痘也容易出来捣乱，所以保持良好的心态很重要，一般过几天，痘痘就会自然消退。





当脸上的痘痘较严重时，就应当去医院治疗了。

很多人脸上的疤痕，都是在青春期长痘痘时留下的，治疗这些疤痕很困难，会成为永远性的“纪念”。

有些人在青春期长痘痘，过了青春期也长，甚至有些人过了30岁后才长，所以青春痘发病期很长。如果及时到医院治疗的话，可防止形成难看的小疤痕。

怎样才能预防小痘痘呢？

青春痘长在脸上实在难看，治疗起来也很麻烦，有没有办法预防小痘痘的出现呢？

首先不要用使用油脂过多的护肤品，要用温水洗澡、洗脸，不要用刺激性太强的香皂或肥皂，也不要经常化浓妆。平时以清淡食品为主，多吃水果、蔬菜和一些脂肪少的肉，不要吃太多的甜食和辛辣的食物。每天的早饭要多吃一些淀粉类、富含维生素B和无机盐的食物，晚饭时多吃一些植物蛋白及脂肪含量少的食物。

时常保持心情乐观也很重要，做操、散步、听音乐，只要心情好好的，那么毛孔内的皮脂就可以顺利地排出来，不会堵在汗毛孔里啦！



猜猜看

什么是皮脂？

上面说皮脂把汗毛孔堵塞了才会长成小痘痘，如果我们没有皮脂，不就可以不长小痘痘了！这个皮脂是什么呀？呵呵，皮脂是人体中能防止细菌和真菌滋生的物质，能帮助人的皮肤抵抗一部分外来的侵害。其实不仅是人类，一些动物的毛皮中也含有皮脂，动物的皮毛为什么会那么柔软，这里也有皮脂的功劳！

有些人说皮脂可以让皮肤变得光滑柔软，这可是错误的认识。小朋友的脸蛋很光滑，那是因为皮脂腺分泌的皮脂少的缘故！有的人脸上总是油光光的，那才是皮脂腺在发挥它的“神威”呢！



头发里 雪花一样的头皮屑

哇，最近头上常有一片片像雪花一样的东西，这是什么呀！它就是头皮屑，它真的好讨厌，有时掉到衣服上，让人十分难堪。

头皮屑是什么呢？能不能把它消灭干净呢？小朋友，我们一起去找找消灭它的办法吧！





头皮屑从哪里来?

在天气干燥的冬天、春天，有些人梳头时会掉下一些像小雪片似的东西，那是头发上的污垢吗？呵呵，这可不是头发上的脏东西，而是“头皮屑”，也有人称它为“头皮雪”。头皮屑就是从头皮上落下来的小片片！

你一定会奇怪，这是怎么回事？其实，头皮和我们身上的皮肤一样，也是由表皮和真皮两部分构成的，而表皮又分为四层，最外的一层叫角质层。角质层以30天为一周期，不时有老细胞“死”去，同时下层的新细胞又会长出来，那些“阵亡”的老细胞和皮脂腺分泌的油脂混合起来，就是头皮屑。堆积到一定程度，它们就会纷纷扬扬地落下来啦。

为什么春天、冬天的头皮屑见多呢?

一般情况下，春天、冬天人的头皮屑较多，这是正常现象，不足为怪。人的头皮里有丰富的皮脂腺和汗腺，这些腺体分泌的油脂和汗液有



滋润头皮和头发的作用。一到冬天、春

天，天气渐渐干燥，皮脂腺也懒得工作，分泌的油脂很少，所以头皮得不到很好的滋润；同时因天气较冷，汗腺里的汗液也分泌少了，也因天气较干燥，头皮上仅有的汗液也蒸发了，所以这时的头皮和头发会变得很

干，角质层的细胞脱落速度就会加快，老死的细胞越来越多，头皮屑自然会多起来。

夏天和秋天，气温较高，空气也较潮湿，头皮里的皮脂变多，汗液也较多，所以角质层脱落也减慢了，或者被粘在头皮上，头皮屑也相对少啦。

头皮屑是病吗？

正常人都会有头皮屑，但一般都是非常小的颗粒脱落，人的眼睛是不易看到的。只有头皮发生病变时才会出现白色或灰色的“雪片”。为什么会这样？

这是真菌感染引起的，不严重时，只要勤洗头就不会有烦恼。如果头皮屑非常多，而且有的地方还有红斑，或头皮屑油油的情况，就属于

不正常了，这时要去医院，请医生帮你治疗！

头皮屑很多时，头皮常常会发炎很痒，总想挠一挠。这时要赶快治疗，不然头皮屑可真的要变为一种病了，它会周期性、复发性或者连续不断地找你的麻烦，严重时会导致头发的毛囊受损，造成不断掉头发！



有了头皮屑怎么办？

头皮屑是人体新陈代谢产生的正常产物，不必过多担心它的存在。去除头皮屑，最常用的办法是常洗头发。听到这里，有一些小朋友会哈哈大笑：“哦！这么简单！不就是洗洗头发吗？我多洗头不就行了吗！”呵呵，不要认为洗头发很简单，其实洗头次数过多也不对！

一般来说，过多洗头会减少头皮皮脂的厚度，这样皮脂会想，怎么变薄了呢？那我加快工作吧，所以皮脂会加速分泌，这样死角质层就会变多，头皮屑也自然会多起来的。所以洗头过多，也不好，常人一般以四五天洗一次头最好。

洗头时也有一些讲究呀，不妨学习一下吧！

首先，一定要用温水洗头发。洗头发不要用凉水哦，我们头皮的温度本来就比手的温度高，如果你的手试水觉得凉的话，那头皮会觉得很冷了，这样洗头发，不仅洗不干净，而且还会感冒、头痛甚至晕倒。当然，用过热的水也不可



以，那样头皮会分泌更多的油脂，然后和脱落的角质细胞一起粘在头发上，等头发干后，头皮屑会更多！

其次，正确选用洗发水。洗发水的选择也很重要，不要用碱性过大的肥皂，会刺激头皮加速角质的脱落。尽量选用一些纯植物提炼的洗发水，如果已经有一些头皮屑了，可以在水中加一些盐，帮助杀死一些真菌，对头皮能起到保护作用。

去屑洗发水，最好一年更换一种品牌。有些洗发水刚开始用还有效，时间长了就不管用了。因为你的头皮对它已经产生抵抗力了，所以最好一年更换一种品牌。

最后，应该用泡泡洗头发。在使用洗发水时，不要拿着瓶子直接将洗发水倒在头上，应先将洗发水倒在手中，略微加点水，用双手揉搓起好多泡沫后，再把这些泡沫抹到头发上。揉三五分钟后再用温水冲洗干净。





怎么阻挡头皮屑产生呀？

头皮屑是常人都会有的，不让角质层脱落是不可能的，所以我们要正确洗头，这样才可以防止头皮屑长成“头皮雪”。

落到肩膀上的大块“头皮雪”，一般是由一种叫马拉色菌感染引起的，平时我们调整好生活规律，最好不吃煎炸、油腻、辛辣等食品，这样可以调节、保护头皮自身平衡，抑制马拉色菌过度繁殖，从而减小头皮屑发生的概率。

真菌都具有一定的传染性，做好个人起居卫生，分开使用毛巾、枕巾、梳子等生活用品，也可预防“头皮雪”的产生。