

孩子最爱问的

注音彩图版

十万个为什么

身边的科学

主编：英子 谢红亮



ARCTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽美术出版社

孩子最爱问的

主编：英子 谢红亮

十万个为什么

身边的科学



APETIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

十万个为什么. 身边的科学 / 英子主编. — 合肥: 安徽美术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5398-2691-2

I. ①十… II. ①英… III. ①科学知识—儿童读物 IV. ①Z228.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 020992 号

十万个为什么

身边的科学

出版人: 郑可

主 编: 英子 谢红亮

责任编辑: 张李松 张艳新

责任印制: 李建森 徐海燕

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

安徽美术出版社

(<http://www.ahmscbs.com>)

社 址: 合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号

出版传媒广场 14 层(邮编: 230071)

印 刷: 中印南方印刷有限公司

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/20 印张: 12

书 号: ISBN 978-7-5398-2691-2

定 价: 58.80 元(全 6 册)

如发现印装质量问题, 请与我社营销部联系调换。

版权所有 · 侵权必究

本社法律顾问: 安徽承义律师事务所孙卫东律师





目录

- | | |
|-----------------|----|
| 为什么睡觉前不要吃糖果? | 1 |
| 为什么有的人睡觉会磨牙? | 2 |
| 为什么小孩要早睡? | 3 |
| 为什么要脱衣服睡觉? | 4 |
| 为什么睡觉要枕枕头? | 5 |
| 为什么蒙头睡觉不好? | 6 |
| 为什么儿童不宜睡软床? | 7 |
| 为什么睡懒觉不好? | 8 |
| 为什么不能喝生水? | 9 |
| 豆浆为什么要烧开了才能喝? | 10 |
| 为什么不能吃生鸡蛋? | 11 |
| 为什么多喝牛奶有好处? | 12 |
| 为什么常吃零食不好? | 13 |
| 为什么不能多吃巧克力? | 14 |
| 为什么小孩子不能多吃油炸食物? | 15 |
| 为什么小孩子不能喝酒? | 16 |
| 为什么不能多吃冷饮? | 17 |
| 为什么要多吃蔬菜? | 18 |

十万个为什么



目录

为什么要经常喝水? 19

为什么吃东西时要细嚼慢咽? 20

为什么饭前要洗手? 21

为什么偏食是坏习惯? 22

为什么早餐很重要? 23

晚饭为什么不要吃太饱? 24

为什么发生触电时不能直接用手去拉人? 25

油锅起火为什么不能用水扑灭? 26

茶壶盖上的小洞有什么作用? 27

为什么打雷时不要看电视? 28

为什么要把食物放在冰箱里? 29

为什么夏天穿浅色衣服比较凉快? 30

天冷时为什么会起鸡皮疙瘩? 31

为什么我们要打预防针? 32

为什么罐头食品能长久保存? 33

为什么空调能吹出凉风? 34

烟为什么会呛人? 35

暖水壶为什么能保温? 36

为什么睡觉前不要吃糖果？

xiǎo hái shuì qián chī táng guǒ qí cán zhā jiù tíng liú zài yá fèng zhōng huò sāi zài yá chǐ
小孩睡前吃糖果，其残渣就停留在牙缝中或塞在牙齿

de fā yù gōu nèi chī wán jiù shuì xià yá fèng jī
的发育沟内，吃完就睡下，牙缝及

yá gōu shàng de shí wù jiù zhú jiàn fā jiào biàn suān
牙沟上的食物就逐渐发酵变酸，

xì jūn róng yì shēng zhǎng fán zhí shí jiān yì cháng
细菌容易生长繁殖。时间一长，

yá chǐ biǎo miàn jiù huì zhú jiàn shòu dào fǔ shí
牙齿表面就会逐渐受到腐蚀。



轻 松 点 击

当人入睡以后，胃肠活动比清醒时减缓，因此，睡前进食就会增加胃肠的负担，日久就会发生功能紊乱，导致疾病。早晨起来还会出现口苦、咽干、肚子发胀、不思饮食的现象。





为什么有的人睡觉会磨牙？

zào chéng shuì jiào shí mó yá de yuán yīn kě néng shì cháng wèi lǐ
造成睡觉时磨牙的原因，可能是肠胃里

yǒu jì shēng chóng dāng rén shù shuì hòu jì shēng chóng zài cháng wèi rú
有寄生虫。当人熟睡后，寄生虫在肠胃蠕
dòng shǐ shén jīng shòu dào mǒu zhǒng cì jī yú shì yīn qǐ mó yá
动，使神经受到某种刺激，于是引起磨牙。

lǐng wài bái tiān guò yú xīng fèn huò yā lì tài dà yě huì zào chéng wǎn
另外白天过于兴奋或压力太大也会造成晚
shàng shuì jiào shí mó yá
上睡觉时磨牙。

轻松点击

晚上睡觉时有磨牙习惯的人，第二天清晨起床后会出现面部肌肉酸痛，牙齿胀痛等状况。所以，对牙齿来说，长期磨牙对牙齿组织做无谓的磨损是非常严重的，必须尽早进行医治。



为什么小孩要早睡?

xiǎo hái zài bái tiān de shí hòu shēn tǐ xiāo hào bǐ jiào dà
小孩在白天的时候身体消耗比较大，
zhè ge nián líng zhèng shì zhǎng shēn tǐ de shí hòu suǒ yǐ wǎn shàng
这个年龄正是长身体的时候，所以晚上
bì xū yào yǒu chōng zú de shuì mián ràng dà nǎo hé shēn tǐ gè qì
必须要有充足的睡眠，让大脑和身体各器
guān hǎo hǎo xiū xi cù jìn xīn chén dài xiè zhè yàng xiǎo hái dì
官好好休息，促进新陈代谢，这样小孩第
èr tiān cái huì yǒu wàng shèng de jīng lì
二天才会有旺盛的精力。

轻松点击

睡前不要给孩子吃得过饱或过少，以免因胃肠不适或饥饿而影响睡眠；也不要过分逗引小孩，使他们睡前保持情绪安定，防止过度兴奋；上床后，不要给予玩具，以免孩子因贪玩而不肯入睡。





为什么要脱衣服睡觉？



wǎnshàngshuì jiǎo shí rú
晚上睡觉时，如

guǒ bù tuō yī fu huì fǎng ài
果不脱衣服，会妨碍

rén tǐ de hū xī hàn yè de
人体的呼吸、汗液的

zhēng fā hé quánshēn xuè yè xún
蒸发和全身血液循

huán lǐng wài chuān yī fu shuì
环。另外，穿衣服睡

jiào yě bù lì yú rén tǐ xiāo
觉也不利于人体消

chú pí láo hé huī fù tǐ lì
除疲劳和恢复体力。

yì bān lái shuō shuì jiào de shí hòu chuān yī jiàn
一般来说，睡觉的时候穿一件

róu ruǎn de bèi xīn hé duǎn kù bǐ jiào hé shì
柔软的背心和短裤比较合适。



为了维持人体正常的生理活动，人的体温要保持在一定的范围内。一般情况下，外界温度都低于人体体温，如果睡觉时不盖被子保温，就可能因着凉而生病。

为什么睡觉要枕枕头?

zhěn tóu duì rén tǐ jiàn kāng yǒu zhe zhòng yào zuò yòng rú guǒ wǎn shàng shuì jiǎo bú diàn
枕头对人体健康有着重要作用。如果晚上睡觉不垫

zhěn tóu tóu de wèi zhì bǐ xīn zàng dī liú dào tóu bù de xuè yè jiù zēng duō tóu bù de
枕头,头的位置比心脏低,流到头部的血液就增多,头部的

xuè guǎn jiù huì chōng xuè shí jiān yì cháng jiù huì zào chéng tóu hūn nǎo zhàng yǎn
血管就会充血,时间一长,就会造成头昏脑涨、眼

pí fú zhǒng yán zhòng yǐng xiǎng rén de shuì mián zhì liàng
皮浮肿,严重影响人的睡眠质量。



睡觉时虽然要枕枕头,但枕头的高度也不能太高或太低。一

般枕头受压后的高度,仰卧为5~9厘米,侧卧为9~14厘米。枕芯的软硬程度也要适当。



为什么蒙头睡觉不好？

rén zài shuì jiǎo de shí hòu yào hū chū èr yǎng huà tàn xī jìn xīn
人在睡觉的时候，要呼出二氧化碳，吸进新
xiān kōng qì méng tóu shuì jiǎo hū chū de èr yǎng huà tàn huò qí tā wū
鲜空气。蒙头睡觉，呼出的二氧化碳或其他污
zhuó qì tǐ huì zài bèi wō lǐ yuè jī yuè duō yǎng qì huì yuè lái yuè shǎo
浊气体会在被窝里越积越多，氧气会越来越少，
shǐ rén tóu hūn mù xuǎn jīng shen bù zhèn
使人头昏目眩，精神不振。

轻松点击

紧闭双眼可以隔断光线的刺激，使神经系统安静地休息。另外，睡觉时为了防止眼球干燥，也要合上眼皮。所以，睡觉的时候要闭上眼睛。

为什么**儿童**不宜**睡软床**?

ér tóng qī de hái zǐ quánshēn qì guān dōu zài
儿童期的孩子,全身器官都在

fā yù chéngzhǎng gǔ gé gèng shì shēngzhǎng xùn sù
发育成长,骨骼更是生长迅速。

yóu yú ér tóng gǔ gé zhōng wú jī yán hán liàng shǎo yǒu
由于儿童骨骼中无机盐含量少,有

jī wù hán liàng duō qiě jǐ zhǔ zhōu wéi de jī ròu
肌物含量多,且脊柱周围的肌肉、

rèn dài hēn róu ruǎn rú guǒ cháng qī shuì zài ruǎn chuáng
韧带很柔软,如果长期睡在软床

shàng jí yì dǎo zhì jǐ zhǔ hé zhī tǐ gǔ
上,极易导致脊柱和肢体骨

gé wān qū biàn xíng
骼弯曲、变形。

轻松点击

人身体里的营养是靠血液流动来供应的,感觉是靠神经来传递的。如果枕着胳膊睡觉,胳膊就会因为神经血管受到压迫而失去感觉,阻碍营养的传输,所以,家长要防止儿童枕着胳膊睡觉。





为什么睡懒觉不好？

dāng rén xiū xi shí xīn zàng yě tóngyàng chǔ yú xiū xi zhuàng tài rú guǒ cháng shí jiān
当人休息时心脏也同样处于休息状态。如果长时间

shuì mián jiù huì pò huài xīn zàng huó dòng hé xiū xi de guī lǜ shǐ xīn zàng shōu suō fá lì
睡眠，就会破坏心脏活动和休息的规律，使心脏收缩乏力，

shāo yì huó dòng biàn xīn tiào pí juàn quán shēn wú lì xíng chéng è xìng xún huán
稍一活动便心跳、疲倦、全身无力，形成恶性循环，

dǎo zhì shēn tǐ shuāi ruò
导致身体衰弱。



轻松点击

睡觉的最佳姿势为右侧卧，这样，全身肌肉得到最大限度的放松，可以充分地休息。小朋友不要趴着睡，那样会压迫胸部和腹部，还容易使头部、颈部扭曲疼痛。



为什么不能喝生水？

shēngshuǐzhōnghàn yǒu gè zhǒng gè yàng de duì rén tǐ yǒu hài de xì jūn bìng dú hé
生水中含有各种各样的对人体有害的细菌、病毒和

jì shēngchóng hē le shēngshuǐ hěn róng yì dé chángdào chuán rǎn bìng cháng yán lì jī
寄生虫。喝了生水，很容易得肠道传染病（肠炎、痢疾、

shānghán děng hé chángdào jì shēngchóng bìng huí chóng bìng děng suǒ yǐ hē shuǐ yí dìng
伤寒等）和肠道寄生虫病（蛔虫病等）。所以，喝水一定

hē kāi shuǐ
喝开水。

轻松点击

工人叔叔先把河里、湖里、江中或井里的水抽到一个大蓄水池，然后对水进行过滤、沉淀、杀毒、消毒，再用抽水机把经过处理的水抽到一个很高的塔里，最后用水管把水送到千家万户。





豆浆为什么要烧开了才能喝？

dòu jiāng zhōng hán yǒu hěn fēng fù de yíng yǎng shēn shòu rén men de xǐ ài dàn
豆浆中含有很丰富的营养，深受人们的喜爱。但
dòu jiāng lǐ yě hán yǒu yī zhǒng yǒu dú de dōng xī (fēi dàn bái méi) rú guǒ bù shāo
豆浆里也含有一种有毒的东西（胰蛋白酶），如果不烧
kāi dú sù jiù bù huì bèi pò huài zhè shí hòu hē le jiù huì shǐ rén chǎn shēng è
开，毒素就不会被破坏，这时候喝了就会使人产生恶
xīn ǒu lǚ fù zhàng děng zhèng zhuàng
心、呕吐、腹胀等症 状。

轻松点击

贫血儿童以及要补铁的人要少喝豆浆。这是因为，黄豆中的蛋白质会阻碍人体对铁元素的吸收。如果在吃补铁食物的同时喝了豆浆，铁的吸收率将大大下降，就起不到补血的作用了。



为什么**不能**吃**生鸡蛋**？

shēng jī dàn de dàn qīng zhōng hán yǒu duì rén tǐ yǒu hài de dōng xī dàn ké shàng hái yǒu
 生鸡蛋的蛋清中含有对人体有害的东西，蛋壳上还有
 xǔ duō xì jūn rú guǒ chī shēng jī dàn jiù róng yì huàn cháng wèi yán xiǎn zhù zēng jiā gān zàng
 许多细菌。如果吃生鸡蛋就容易患肠胃炎，显著增加肝脏
 fù dān cǐ wài chī shēng jī dàn qí dàn bái zhì yě bù yì bèi rén tǐ xiāo huà xī shōu
 负担。此外，吃生鸡蛋，其蛋白质也不易被人体消化吸收，
 hái huì yì zhì xiāo huà yè de fēn mì
 还会抑制消化液的分泌。

轻松点击

土鸡蛋指的是农家散养的土鸡所生的蛋，洋鸡蛋指的是养鸡场或养鸡专业户用合成饲料养的鸡下的蛋。一般来说，蛋体略小，蛋黄呈金黄色的是土鸡蛋；蛋本略大，蛋黄呈浅黄色的为洋鸡蛋。





为什么 **多喝** 牛奶 有好处？

niú nǎi yíngyǎng hěn fēng fù hán yǒu dà liàng de dòng wù dān
牛奶营养很丰富，含有大量的动物蛋

bái wéi shēng sù táng fēn hé gài děng rén tǐ shēng zhǎng bù kě quē
白、维生素、糖分和钙等人体生长不可缺

shǎo de zhòng yào wù zhì yòu néng duì mǒu xiē jǐ bìng qǐ dào dǐ kàng
少的重要物质，又能对某些疾病起到抵抗

zuò yòng suǒ yǐ chǔ yú shēng zhǎng fā yù qī de xiǎo péng yǒu yào
作用。所以，处于生长发育期的小朋友要

duō hē niú nǎi
多喝牛奶。



空腹时肠蠕动很快，牛奶在胃
肠通过时间很快，存留时间很短，其
营养成分往来不及吸收，就匆忙
进入大肠。所以，空腹喝牛奶是不
符合营养卫生要求的。

