

**HOW
&
WHY**

美国经典少儿百科知识全书

第一辑入选新闻出版总署向全国青少年推荐的百种优秀图书

- ★ 版权销往全球**50**多个国家
- ★ 美国中小学图书馆必备馆藏图书
- ★ 荣获美国国家出版奖
- ★ 被誉为“为儿童准备的最好的科普读物”
- ★ 荣获美国教育出版联合会书籍整体装帧设计奖

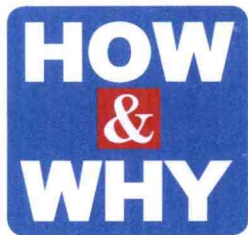
1964年首次出版，至今修订再版**20**多次，影响整整三代美国人

认识你自己

[美] 世界图书出版公司 著 方舟子 译

Childcraft—The How and Why Library
About You



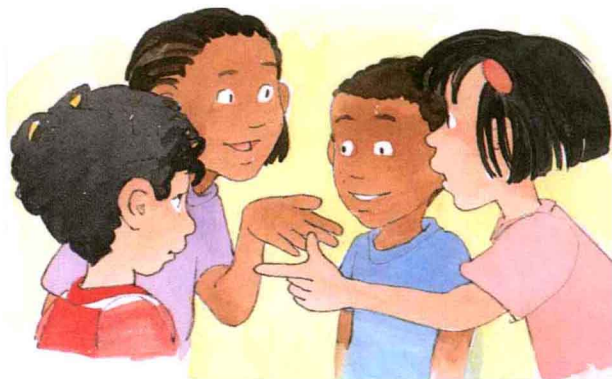


美国经典少儿百科知识全书

认识你自己

[美] 世界图书出版公司 著 方舟子 译

Childcraft—The How and Why Library
About You



著作权合同登记号 桂图登字：20-2009-140

ABOUT YOU(VOLUME 11)

© 2008, 1994, 1992, 1991 World Book, Inc. All rights reserved. This book may not be reproduced in whole or in part in any form without prior written permission from the publisher. WORLD BOOK, the GLOBE, EARLY WORLD OF LEARNING and the COLOPHON, and POLDY, are registered trademarks or trademarks of World Book, Inc.

This edition arranged with WORLD BOOK, INC.

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Bilingual Chinese edition copyright:

2011 Guangxi Science and Technology Publishing House

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

认识你自己 / (美)世界图书出版公司著; 方舟子译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2011. 7

(《HOW & WHY》美国经典少儿百科知识全书)

ISBN 978-7-80763-614-4

I. ①认... II. ①世... ②方... 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100928号

RENSHI NI ZIJI

认识你自己

作者: [美]世界图书出版公司

策划: 何醒 张桂宜

封面设计: 卜翠红 孙晓波

责任校对: 曾高兴 田芳

翻译: 方舟子

责任编辑: 赖铭洪 胡莎

责任审读: 张桂宜

责任印制: 韦文印

出版人: 韦鸿学

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

电话: 010-85893724 (北京)

0771-5845660 (南宁)

网址: <http://www.gxkjs.com>

社址: 广西南宁市东葛路66号

传真: 010-85894367 (北京)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

邮政编码: 100162

地址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号

开本: 710mm × 980mm 1/16

字数: 80千字

印张: 11

版次: 2011年7月第1版

印次: 2011年7月第1次印刷

印数: 1-15 000册

书号: ISBN 978-7-80763-614-4/G · 192

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722 团购电话: 010-85808860-801/802

目 录

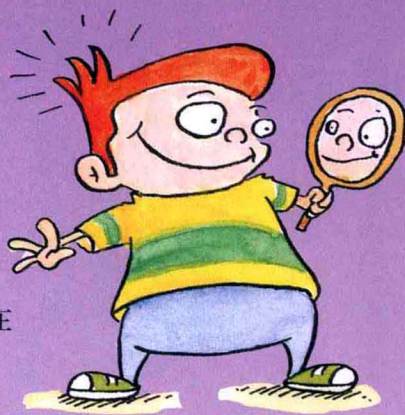
4 前言

7 你的外表

你身体上能看到的任何东西——头发、眼睛、皮肤、手等等——让你有了特殊的相貌。

35 你的里面

你无法看到里面的你，但是你能够学到关于在你的体内有什么东西，以及它如何帮助你运动、思考和呼吸的很多知识。



65 你的感觉

你的感觉告诉你许多事情。它们告诉你，在你的世界里你看、接触、听、闻和尝到的东西。

89 成长和变化

你奇妙的身体一直在成长，变成一个新的、特殊的你。学习在你的成长历程中你预计会发生什么。

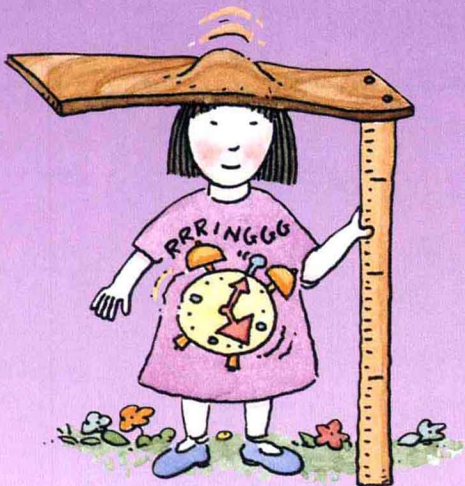
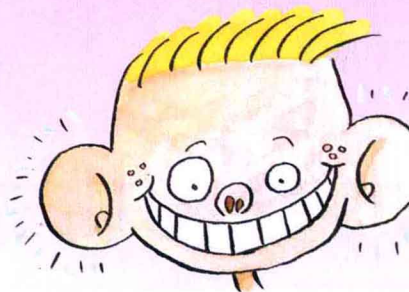
113 思想和感受

你能有许多不同的思想和感受。有时你与朋友和家人分享它们。有时其他人也有相同的思想和感受。

136 爱护你自己

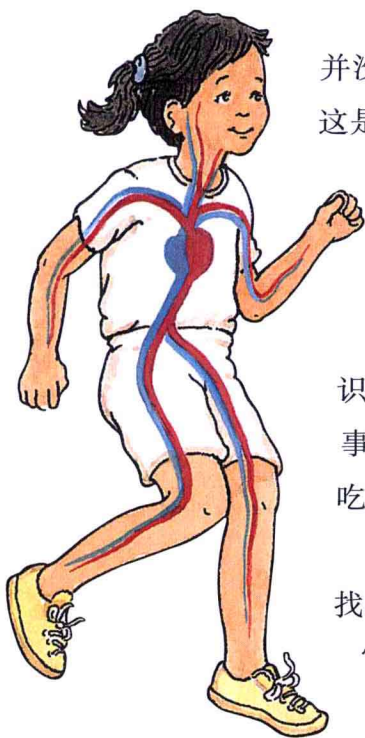
地球上生活着许多不同的动物和植物，它们互相依赖。

174 词汇表



前言

这本书是关于你的。它讲述的是关于在你的身体外面和里面发生的事情。它是关于为什么你有头发和皮肤、脚指甲和手指甲的。它是关于你的骨头、肌肉、血液、心脏、胃和脑的。它是关于你的视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉的。它是关于你如何出生、如何成长以及你长大后将会像什么样的。它也是关于在你的头脑里发生的事情的——你的思想和感受。最后，它是关于如何照顾你自己的，这样你才能不断强壮、健康地成长。



你也许会奇怪怎么会有一本关于你的书，你并没有帮助写它，而且里面也没有你的照片啊。这是因为虽然世界上没有人和你一模一样，但是所有的人都有很多方面是相同的。所有的人都有一个人体。所有的人都是出生来的。所有的人都有感受。所有的人都吃东西。

书中有许多栏目帮助你学习和掌握这些知识。标着“全知道”的框子里有充满趣味的事实。你能用你学到的知识让你的朋友感到吃惊。

这本书还介绍了你能在家里做的许多活动。找找在一个彩球上面的“试一试”这些字眼。在它下面介绍的活动提供了一种了解你的身体的办法。比如，你能够把脉，发现你的心脏跳

得有多快，玩一种测试你的味觉和嗅觉的游戏，或者制作能表现你的感受的玩偶。

每项活动的彩球里都有一个数字。绿球上写着“1”的活动是最简单的。黄球上写着“2”的活动可能需要大人帮一点忙，比如帮你剪切、测量或者使用热水。红球里写着“3”的活动可能需要大人更多的帮助。

有的“试一试”的活动用彩色边框把整页内容框起来，它更复杂一点，或者需要多一点的材料。在开始之前，花点时间研究一下材料单，并从头到尾读一下说明。

在阅读本书时，你将会看到有些词是用像这样的黑体字印刷的。这些词对你来说也许是生词。你可以在书后面的词汇表中找到这些词语的解释。



“全知道”的框子里有充满趣味的事实。



每种活动都有一个数字。数字越大表明你可能越需要大人的帮助。



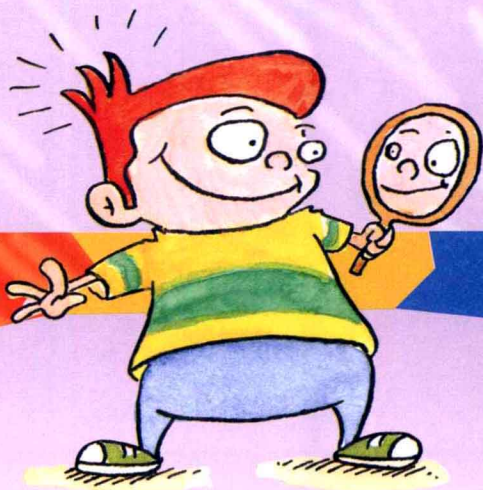
有这种彩色边框的活动要比没有边框的复杂一些。



你的外表

世界上生活着几十亿人。他们中没有一个和你长得一模一样。你的外表真的很特别。

没有人有和你完全一样的鼻子或肤色。没有人有和你一模一样的微笑或指纹。你也许看上去有一点像——甚至很像——某个人，特别是你家里的某个人。但是没有人所有的方面看上去都和你一样，即使你有孪生兄弟姐妹也是如此。你的确是独一无二的。



面对面

在镜子里看看你的脸。

你看到了什么？

你看到两只眼睛、一个鼻子和一张嘴巴。

你还看到什么？

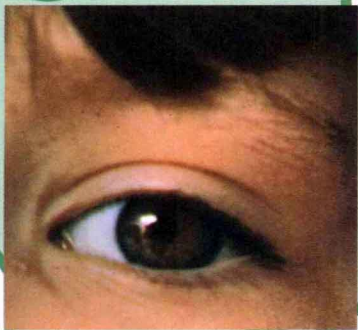
你看到眉毛和睫毛。这些细小的毛发防止灰尘进入你的眼睛。

看看你的眼睛深处。彩色的圆圈是你的虹膜。你的虹膜是什么颜色的？

仔细看看你的鼻子。你的鼻子有两个叫做鼻孔的洞。你呼吸的空气和嗅闻的气味通过鼻孔进入身体。

在鼻子下面是你的嘴巴。你用嘴巴吃、喝、呼吸和讲话。

在头的两侧是你的耳朵。你的耳朵能被看到的部分用来收集声音，并把声音送进耳朵里面去。



仔细看看你的脸。你将会发现你的脸和其他任何人都有差别。



你的脸在许多方面和其他人的脸一样。每个人都有一张嘴巴、一个鼻子、两只眼睛和两只耳朵。但是你的这些器官全都有它们自己的形状和大小。

把它们放在一起，它们就让你有了一张独特的脸。



你的两侧

你的头可分为两侧，右侧和左侧。每一侧有一只眼睛、一个脸颊、一道眉毛、一只耳朵和一个鼻孔。那么，两侧看上去一样吗？仔细看看吧。

在镜子中看看你自己。

你的两道眉毛是否看上去一模一样？还是有一道比另一道更弯曲一些？

你的两只耳朵是否在你的头部两侧完全相同的位置上？它们是否有相同的形状？

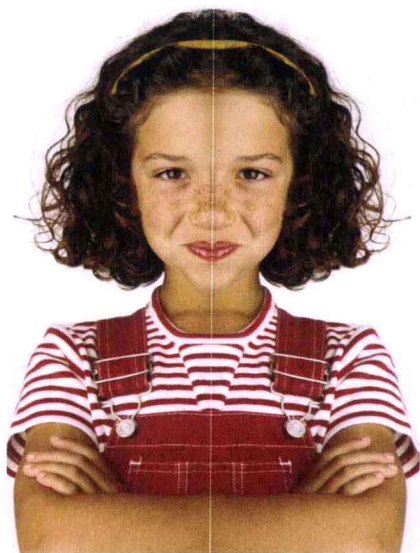
你的鼻子的两边是否有相同的形状？

你的头发呢？它是否在两侧看上去一样？

你的两只眼睛是否有相同的形状？

现在，你也许能够看出你的脸的两侧有一些不同。这没什么大不了的。每个人都有不同的两侧。

你的身体的其他部分也不会完全吻合。看看你的两只手。有一只是不是比另一只要大一些？你的脚呢？每只脚上的脚指头是不是有不同的形状？



这一半是复制的。

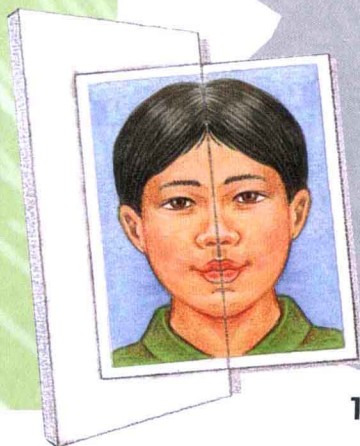
在这些图片中，女孩的一侧被精确地复制构成另一侧。在这两张图片中，女孩看上去是否一样？



这一半是复制的。

试一试 1

如果你的脸的两侧是一模一样的，会怎样呢？你看上去会成什么样子呢？试试看。找出你的一张照片。如图所示，沿着鼻子放一面镜子。你的新“照片”是否看上去像你？把镜子转过来，看看另一侧。这张“照片”是否看上去和第一张一样？



让我们说说牙齿！

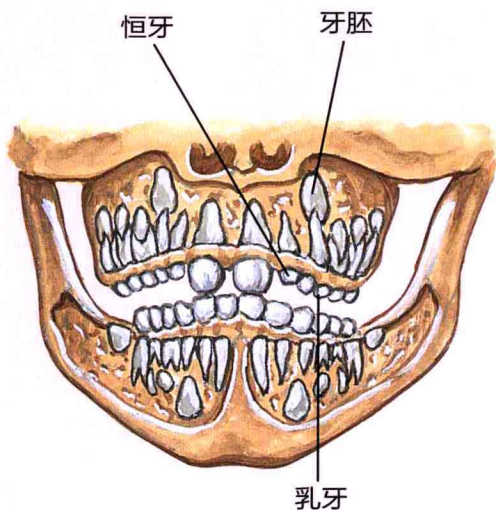
在 你还是一个刚出生的小宝宝时，没有人能够看到你的牙齿。它们只是藏在牙龈里的小牙胚，在那里等着生长。在你6个月大到1岁之间时，你的乳牙开始穿透牙龈长出来了。到你大约2岁时，你已有了全部的20颗乳牙。



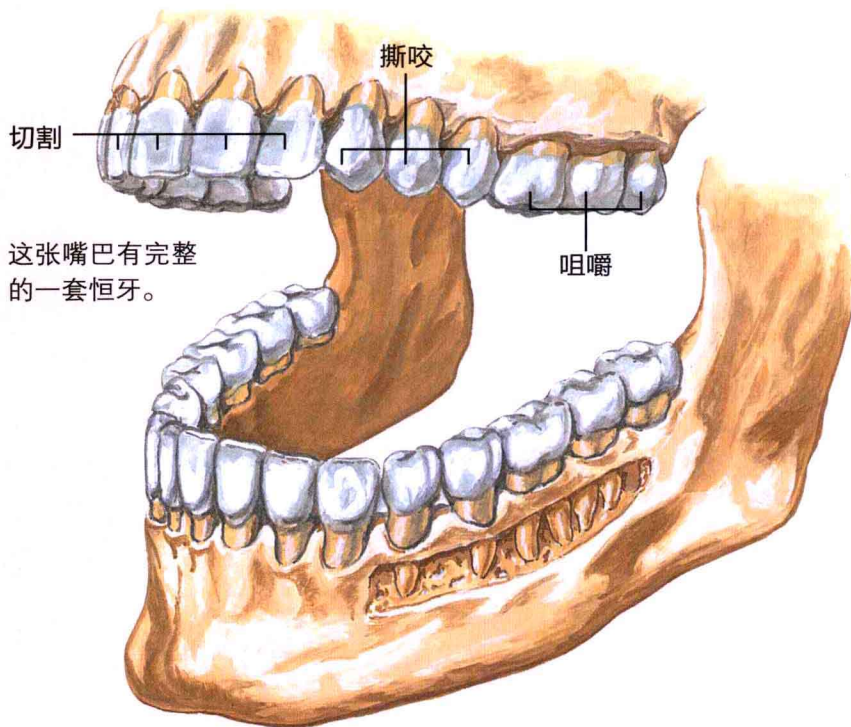
在你大约6岁的时候，你的乳牙开始脱落，恒牙开始出现。如果你还没有恒牙，不久你就会有的。它们一个又一个地把你的乳牙挤掉。

在恒牙都长出来之后，你将会有32颗牙。这看上去对你的嘴巴来说，好像牙太多了，但是你的下巴会长出足够的空间来容纳它们的。

你的牙齿在一起能制造出一个美好的微笑。每颗牙都有自己特殊的工作要做。在你的嘴巴前



面的牙齿的形状适于切割食物。紧挨着它们的尖牙是用来撕咬食物的。在你的嘴巴后面有较平的牙齿用来咀嚼。你所有的牙齿一起工作把食物咬成小碎片，让你更容易吞下去。





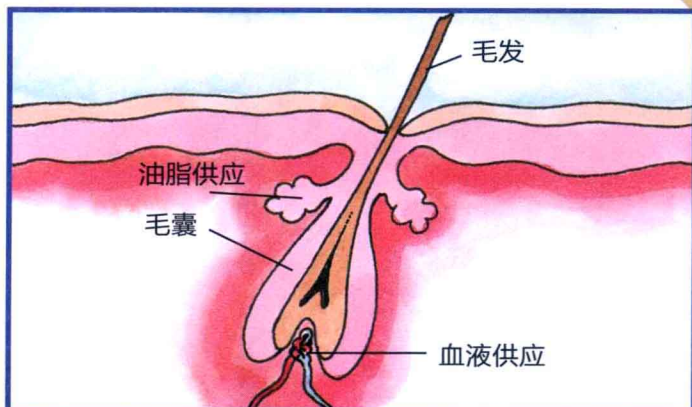
毛发长这儿

你的身体覆盖着毛发。细小的毛发长满你身体的大部分。粗的毛发从你的头部生长出来。你的身体上仅有的不长毛发的地方是你的手掌和脚底。

每根毛发都从皮肤中的一个细小袋囊中生长出来。这个袋囊叫做**毛囊**。在每个毛囊的底部是供应毛发的血液。血液使毛发能够生长。在每根毛发的周围还有一点点油脂供应。油脂让毛发柔软和闪亮。每个小毛囊有

一块肌肉，在你感到寒冷或害怕的时候，它能使你的毛发竖起来。

你有没有想过为什么有的毛发长得比较长，而有的毛发一直很短？这是因为毛发只能生长一段固定的时间，然后毛囊就休息了。在一根新毛发开始生长时，旧的毛发就脱落了。你的头发能长时间地生长。其他的毛发只生长很短的时间。



一根直发的截面是圆形的。一根鬈发的截面也是圆形的，但是在上面有的地方是扁平的。扁平的地方越多，头发就越卷。





每个人的身体都覆盖着皮肤。

包着你的皮肤

看 看你的全身。你看到的是什么？答案是皮肤！皮肤覆盖了你的整个身体，而且它用很多方式保护你的身体。

你的身体需要某些特定的液体，例如水和血液，才能工作。你的皮肤保住了这些液体。你的皮肤把那些能让你生病的有害东西挡在了外面。它还让你的身体保持在一个特定的温度。

所有的皮肤都由三层组成。皮肤的外层