

BOX 童书馆

了解我自己系列



# 我的身体

# 我知道!



打哈欠

打嗝

鸡皮疙瘩  
落枕

发烧

蛀牙

水疱

肚子发出的  
咕噜声



青包块

两腿发麻



第一套关注孩子身心的翻翻书  
探索世界从了解自己开始

[法]戴尔芬·果达尔  
[法]娜塔莉·威尔 / 著  
[法]斯提芬·尼古勒 / 绘  
文睿 / 译



打开小窗，揭开大秘密，  
翻开每一页都有惊喜!



山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn

了解我自己系列



BOX 童书馆

# 我的身体 我知道!



[法]戴尔芬·果达尔  
[法]娜塔莉·威尔 / 著  
[法]斯提芬·尼古勒 / 绘  
文睿 / 译



山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

我的身体我知道! [法] 果达尔著; 文睿译. - 济南:  
山东科学技术出版社, 2014 (2015 重印)

ISBN 978-7-5331-6831-5

I. ①我 ... II. ①果 ... ②文 ... III. ①身体-少儿读物 IV.  
① R32-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 176847 号

Copyright 2011 by Editions Nathan, Paris - France  
Édition originale: Aïe! Prout! Atchoum!  
Simplified Chinese translation edition © 2014 by Shandong  
Science and Technology Press Co., Ltd.

图字: 15-2013-29

## 我的身体我知道!

[法] 戴尔芬·果达尔  
[法] 娜塔莉·威尔 / 著  
[法] 斯提芬·尼古勒 / 绘  
文睿 / 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 北京尚唐印刷包装有限公司

地址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南 8 条 1 号

邮编: 100162 电话: (010) 60292266

开本: 787mm × 1092mm 1/12

印张: 4

版次: 2015 年 4 月第 1 版第 4 次印刷

ISBN 978-7-5331-6831-5

定价: 79.00 元

## 绿色印刷 保护环境 爱护健康

亲爱的读者朋友:

本书已入选“北京市绿色印刷工程——优秀出版物绿色印刷示范项目”。它采用绿色印刷标准印制, 在封底印有“绿色印刷产品”标志。按照国家环境标准 (HJ2503-2011)《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分: 平版印刷》, 本书选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料, 生产过程注重节能减排, 印刷产品符合人体健康要求。

选择绿色印刷图书, 畅享环保健康阅读!

北京市绿色印刷工程



头发是怎么  
回事呢?

P4-5



小心，头虱  
来了!

P6-7

眼睛装得满满的

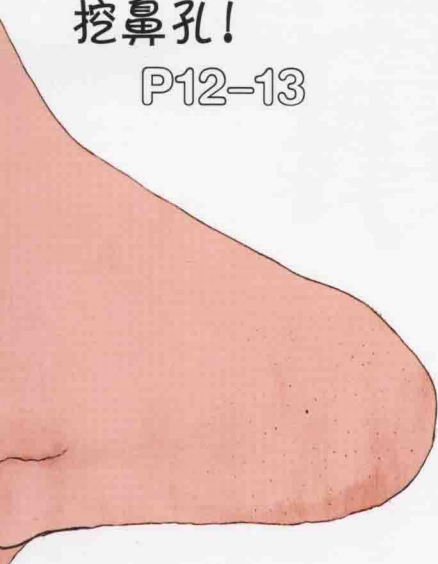
P8-9

听不到?

P10-11

挖鼻孔!

P12-13



# 目录



阿嚏!

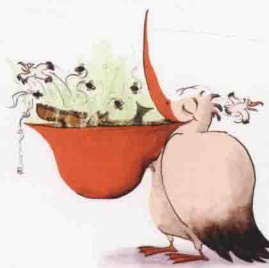
P14-15

牙齿都掉了!

P16-17

打败虫牙!

P18



口臭!

P19

啊……打哈欠!

P20

要吃也要喝

P21

肚子里的交响乐团!

P22-23



落枕

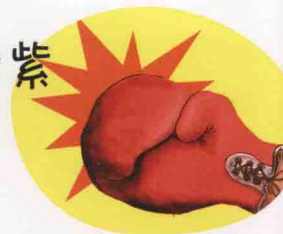
P24

大肿包

P25

一拳打到青紫

P26-27



像个西红柿一样

P28

怦，怦，怦!

P29

堵到嗓子眼儿了!

P30

呕!

P31



一岔气，  
就完了！

P32

酥酥麻麻的，  
像有蚂蚁在爬！

P33

流汗！

P34



休息一下，  
要尿尿了

P35

与大便面对面

P36-37

无数的气体！

P38-39



冷得直打哆嗦！

P40-41

热得烧起来了！

P42-43

哎哟！

P44-45



魅力的种子

P46-47

阳光，要小心！

P48-49

为什么皮肤不总是  
滑溜溜的呢？

P50-51

长痘痘真讨厌！

P52-53

水疱亮晶晶！

P54



长疣的可不都是巫师！

P55

★ 蚊子的叮咬

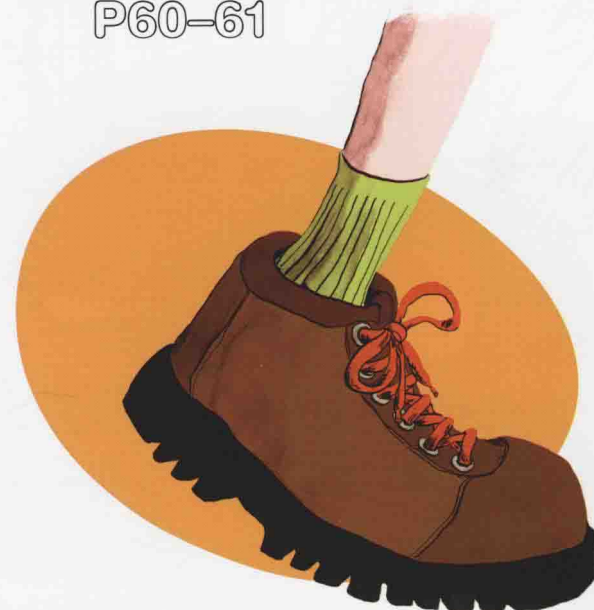
P56-57

哎呀，有伤口！

P58-59

骨头发生意外了！

P60-61

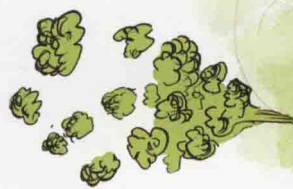


了解我自己系列



BOX 童书馆

# 我的身体 我知道!



[法]戴尔芬·果达尔  
[法]娜塔莉·威尔 / 著  
[法]斯提芬·尼古勒 / 绘  
文睿 / 译



山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn



头发是怎么  
回事呢?

P4-5



小心，头虱  
来了!

P6-7

眼睛装得满满的

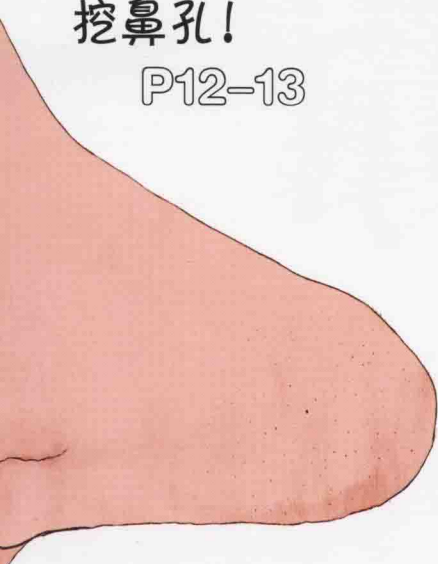
P8-9

听不到?

P10-11

挖鼻孔!

P12-13



# 目录



阿嚏!

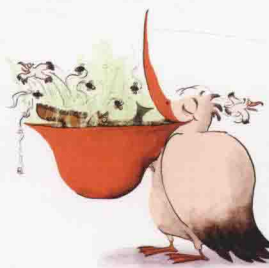
P14-15

牙齿都掉了!

P16-17

打败虫牙!

P18



口臭!

P19

啊……打哈欠!

P20

要吃也要喝

P21

肚子里的交响乐团!

P22-23



落枕

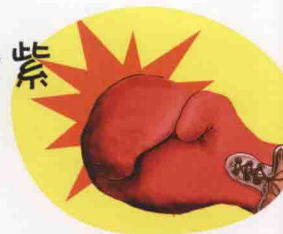
P24

大肿包

P25

一拳打到青紫

P26-27



像个西红柿一样

P28

怦，怦，怦!

P29

堵到嗓子眼儿了!

P30

呕!

P31



一岔气，  
就完了！

P32

酥酥麻麻的，  
像有蚂蚁在爬！

P33

流汗！

P34



休息一下，  
要尿尿了

P35

与大便面对面

P36-37

无数的气体！

P38-39



冷得直打哆嗦！

P40-41

热得烧起来了！

P42-43

哎哟！

P44-45



魅力的种子

P46-47

阳光，要小心！

P48-49

为什么皮肤不总是  
滑溜溜的呢？

P50-51

长痘痘真讨厌！

P52-53

水疱亮晶晶！

P54



长疣的可不都是巫师！

P55

★ 蚊子的叮咬

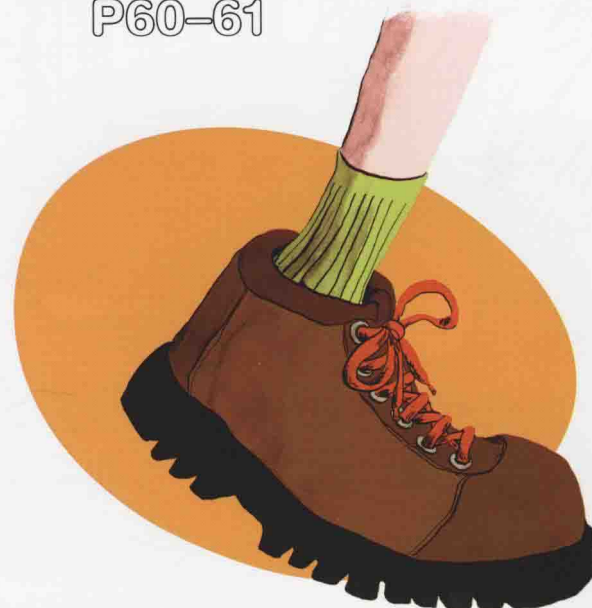
P56-57

哎呀，有伤口！

P58-59

骨头发生意外了！

P60-61



# 头发是怎么回事呢？

摸摸你头上细细的、黑黑的、一丝一丝的头发，就是它们让头皮不怕冷，也不怕晒。

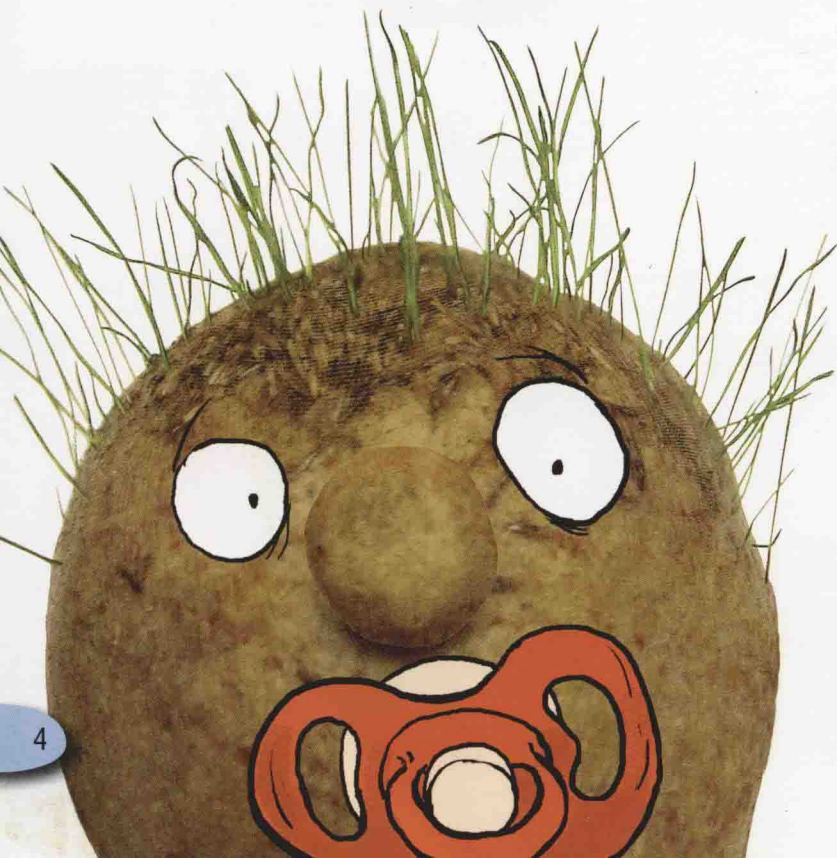
头发是怎么长出来的呢？

头发是从毛囊里长出来的。如果说头发是一株植物，毛囊就是它生长的土壤。毛囊长在皮肤里，身体会给它提供营养，好让头发长长。头发每天大约能长0.3毫米长，一个月能长1厘米长。

如果用很长很长的时间，把头发一根一根连起来的话，恐怕要有**十几千米**长！

头发是由什么构成的呢？

记得理发的时候吗？剪断头发，我们也不会感到疼，因为头发是由一些死掉的细胞组成的（汗毛啦、眉毛啦、睫毛啦……也一样）。这些死掉的、硬硬的细胞很常见，我们人类的指甲中、皮肤表面甚至其他动物的蹄（或爪）上都能找到它们！



为什么每个人的头发颜色都不太一样呢？

我们身上的细胞能产生黑色素，黑色素多，头发的颜色就深；黑色素少，头发的颜色就浅。因为大家的细胞都不一样，产生的黑色素当然也不一样多啦，所以大家的头发颜色就多多少少有些差别。

为什么有些头发是直的，有些却是卷的呢？

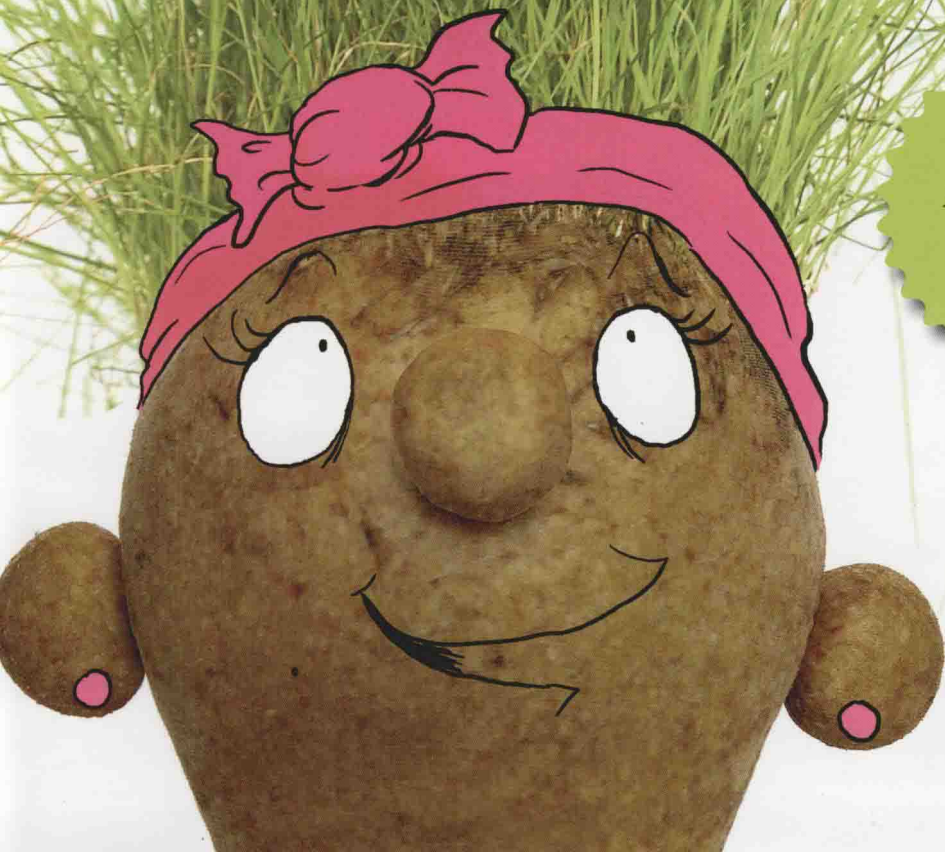
这要看我们从爸爸妈妈那里遗传的毛囊是什么形状。如果毛囊是圆形的，那么我们的头发就是直的；如果毛囊是椭圆形的，我们的头发就会是卷曲的。

为什么头发会掉呢？

就像树叶会落一样，头发也有它的寿命。头发可以生长3~7年，然后它生存的毛囊就会长出新的头发，将它代替。你注意到了吗，我们每天都会掉很多头发，有50~100根。

让你知道更多

人的年纪大了，黑色素的产生就会减少，头发的颜色也会慢慢变浅。所以，爷爷奶奶的头发渐渐变白了。



# 小心，头虱来了！

对头虱来说，抓紧头发，就是胜利！

为什么长头虱后头皮会发痒呢？

头虱和蚊子一样，要靠吸血来填饱肚子。它们每天得吸2~4次血，吸完就会在皮肤上留下一些小红点。这些小红点是伤口，主要集中在脖颈和耳朵后面，就是它们让头皮发痒。



头虱会不会越变越多？

一只头虱可以活大约6个星期。

雌头虱可以连续30天每天产4~6个卵。也就是说，它一生能产大约150个卵。头虱卵需要大概1个星期的时间孵化成幼虫，再过10天左右，幼虫中的雌头虱成熟，就又可以产卵了。这么说吧，如果头上有10只头虱，那么1个月后也许会有1500只！



## 让你知道更多

头虱没有翅膀，但它们可以趁人们头碰头的时候，爬到另一个人的头上，给自己换个新家。它们每分钟能爬23厘米远。

头虱是怎么传染的呢？

和别人头碰头，用别人的梳子、帽子或围巾，都可能传染头虱，但可能性很小，因为头虱需要一定的湿度、温度还有血液才能存活。只要离开头部超过36个小时，头虱就会脱水死掉。



头虱有6条足，足上长着钳子，所以能紧紧抓牢头发。

触角





头虱身长约3毫米。

头



我们洗头或者洗澡的时候，  
虱子为什么不会被淹死呢？

### 谁容易长头虱？

小朋友要当心啦，  
因为你们总在一起玩  
儿，经常头碰头。但  
不用太担心，只要爱  
干净，勤洗澡，头虱  
就没办法在你身上安  
家了。



头虱更偏爱  
长头发。

### 怎样才能摆脱头虱呢？

最简单的办法是把头发  
剃光……要是不想这样，还  
可以将专门除头虱的药涂在  
头发上，然后用齿子很密的  
梳子把头虱梳下来，一定  
要多梳几次，有些头虱是很  
顽强的！

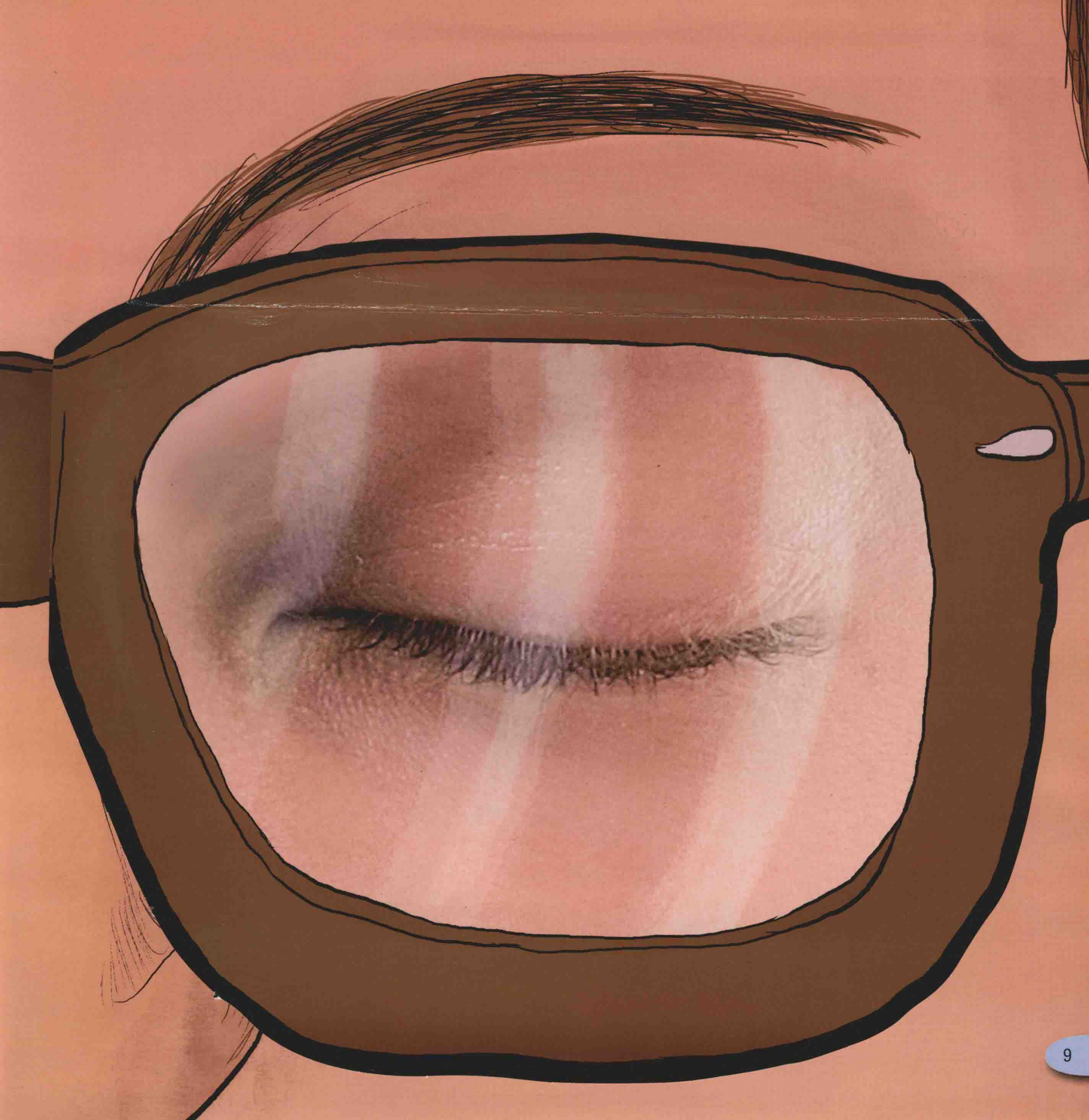


# 眼睛装得满满的

我们不哭的时候，眼睛也在流泪，眼泪都去哪儿了呢？



泪





吸.....!

为什么感冒时会觉得耳朵也被堵住了？

耳朵和鼻子之间连着一條小管子，叫咽鼓管。鼻孔是向外张开的，耳朵则是封闭起来的。要是我们感冒了，鼻子会流很多鼻涕，把鼻孔堵住，那样空气也没法流进耳朵了，我们就会觉得耳朵也被堵起来了。

# 听不到？

感冒时，不仅鼻子会被鼻涕塞住，耳朵也会像被棉花堵住了一样。这很正常！因为耳朵和鼻子是相通的。

飞机起飞或降落的时候，我们可以张大嘴巴或者嚼口香糖，这样可以使耳朵没那么疼。



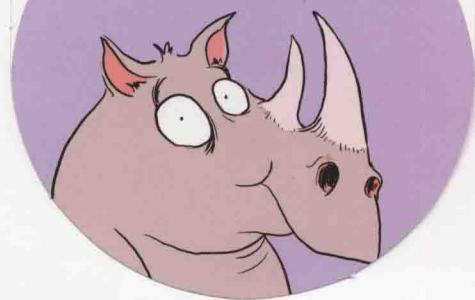
为什么坐飞机的时候耳朵会疼？

空气中有一只无形的手，叫大气压。飞机起飞的时候，人体外面的气压减小了，耳朵里的气压却没变，所以耳朵里的压力推着鼓膜向外鼓。反过来，飞机降落的时候，人体外面的压力增大，鼓膜就向里鼓。鼓膜被气压推着鼓来鼓去的时候，耳朵就会觉得有点疼。

## 鼻涕是从哪儿冒出来的？

鼻孔里面布满了小小的腺体，就像一个个小水龙头，分泌出透明的鼻涕。鼻涕可以让进入我们鼻孔的空气变得更干净，也更湿润。

什么是  
强制性挖鼻综合征？



## 什么是鼻屎？

鼻屎就是干干的鼻涕，里面还包裹着脏东西……噫，好恶心！你先别急着讨厌它，这证明它认真工作过，过滤掉了那些灰尘和花粉，让我们畅快地呼吸。

