



900 全套包含
个小知识
和孩子一起探索
科学奥秘!

十万个为什么

GENERAL
KNOWLEDGE

生活常识

阳光三采 编著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

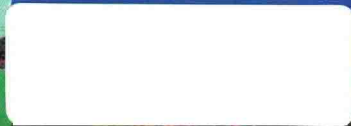
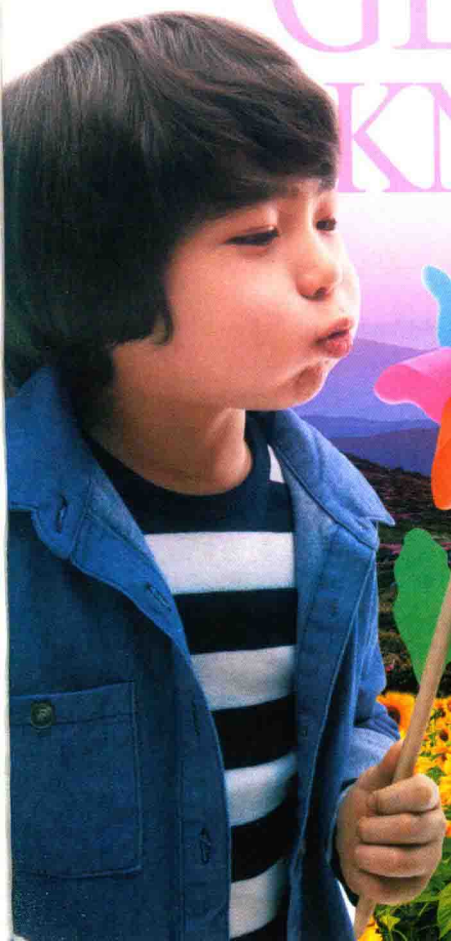


十万个为什么

GENERAL
KNOWLEDGE

生活常识

阳光三采 编著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

十万个为什么. 生活常识 / 阳光三采编著. — 青岛: 青岛出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5552-5354-9

I. ①十… II. ①阳… III. ①科学知识 - 学前教育 - 教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第073648号

十万个为什么

生活常识

书 名 十万个为什么·生活常识
编 著 阳光三采
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
责任编辑 杨 慧
印 刷 深圳市福圣印刷有限公司
出版日期 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷
开 本 16开 (787mm × 1092mm)
印 张 9.75
字 数 100千
印 数 1~10000
书 号 ISBN 978-7-5552-5354-9
定 价 24.80元



建议陈列类别: 少儿

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

版权所有 侵权必究

前言

FOREWORD

大千世界，包罗万象。孩子们面对这个五彩缤纷的世界，经常会好奇地提出各种问题：为什么花会有那么多颜色？为什么猫喜欢抓老鼠？为什么眼睛能看见东西？……这些问题看似简单，却涉及自然界和人类社会中各个学科的知识，给出正确的答案并不是那么容易。

为了满足孩子们的好奇心，并帮助家长对孩子们进行科学普及教育，我们特意编写了这套《十万个为什么》。本套丛书分为《动物世界》《植物奥秘》《生活常识》和《自然科学》4册，分别介绍了可爱的动物、多彩的植物、我们的身体、生活小常识、奇妙的太空、神秘的地球、蓝色的海洋等方面的知识。本套书融趣味性、知识性和实用性于一体，用简洁生动的语言、丰富多彩的图片，深入浅出地把一些深奥、抽象的科学知识讲解得通俗易懂、趣味十足，让孩子们轻松了解、掌握科学知识，提高他们热爱科学、探索科学的兴趣。

此外，本套书还增设了“快乐小问号”“智慧小博士”和“趣味小天地”栏目，在满足孩子们好奇心的同时，进一步帮助孩子们增长见识、拓展视野，并及时巩固学习成果。法国启蒙思想家伏尔泰说：读书使人心眼明亮。本套书力求照亮孩子们蒙昧的心灵，让孩子们更加真切地认识身处其中的这个世界，激发他们探索世界奥秘的热情和信心。

目录 CONTENTS >>>

健康小问号

- 1 为什么一定要吃早餐?
- 3 吃饭时为什么不能狼吞虎咽?
- 5 为什么挑食对身体不好?
- 7 为什么每天都要刷牙?
- 9 人为什么要多喝水?
- 11 为什么要少喝饮料?
- 13 为什么不能空腹喝牛奶?
- 15 为什么不能多吃糖果?
- 17 为什么不能多吃油炸食品?
- 19 为什么鸡蛋不宜生吃和多吃?
- 21 为什么眼睛里进灰尘后不要用手去揉?
- 23 为什么不要用手指挖鼻孔?
- 25 为什么吃完饭不能马上做剧烈运动?
- 27 运动后肌肉为什么会酸痛?
- 29 为什么不能蒙着被子睡觉?
- 31 为什么看电视太久会得近视?
- 33 人为什么会感冒?
- 35 为什么宝宝要打预防针?
- 37 为什么多晒太阳有益身体健康?



安全小贴士

- 39 乘车时为什么要系安全带?
- 41 过马路时为什么要走人行横道?
- 43 为什么不能在树下躲雨?



安全小贴士

- 45** 小朋友为什么不能跟陌生人走?
- 47** 为什么头被磕了会起包?
- 49** 为什么不能经常掏耳朵?
- 51** 为什么不能用湿手去触碰开关?
- 53** 为什么玩火很危险?
- 55** 为什么小朋友不能在上下楼梯时打闹?
- 57** 为什么不能从楼上往下扔东西?
- 59** 为什么小朋友不能拿着尖锐的物品玩耍?
- 61** 为什么不宜在卧室摆放过多的花草?

奇妙的身体

- 63** 人为什么要睡觉?
- 65** 为什么人在睡觉时会做梦?
- 67** 眼睛为什么能看见东西?
- 69** 为什么有的人分不清红色和绿色?
- 71** 为什么耳朵能听到声音?
- 73** 鼻子为什么能闻到各种气味?
- 75** 为什么哭的时候会流鼻涕?
- 77** 为什么舌头能分辨各种味道?
- 79** 小孩子为什么会换牙?
- 81** 为什么有的人会晕车晕船?
- 83** 为什么心脏一直跳个不停?
- 85** 为什么血是红色的?
- 87** 为什么每个人都有肚脐眼?
- 89** 为什么看到好吃的东西会流口水?
- 91** 人为什么会打喷嚏?
- 93** 人为什么会出汗?
- 95** 人为什么要洗澡?
- 97** 人为什么会有冷与热的感觉?



奇妙的身体

- 99 为什么夏天身上容易长痱子？
- 101 为什么人感到冷的时候会发抖？
- 103 冬天为什么容易生冻疮？



生活小智慧

- 105 气球为什么能飞上天空？
- 107 为什么铅笔能写字？
- 109 为什么灯泡可以发光？
- 111 为什么一跺脚楼道里的灯就亮了？
- 113 为什么钟表里的指针会转动？
- 115 为什么吸管可以吸饮料？
- 117 为什么鸡蛋不容易被握碎？
- 119 为什么烧水时会有响声？
- 121 为什么水能灭火？
- 123 为什么肥皂能搓出泡沫？
- 125 手机为什么能打电话？
- 127 为什么冰箱的温度那么低？
- 129 为什么铁会生锈？
- 131 为什么夏天最好穿浅色衣服？
- 133 为什么棉被晒了之后变得又松又软？
- 135 为什么有时脱衣服会产生火花？
- 137 为什么山谷里会有回声？
- 139 刹车时人为什么会往前倾？
- 141 为什么行驶中的自行车不会倒？
- 143 为什么高速公路上没有路灯？
- 145 为什么火车必须在铁轨上行驶？
- 147 船为什么能浮在水上而不沉没？
- 149 飞机为什么能够飞上天？



wèi shén me yí dìng yào chī zǎo cān
为什么一定要吃早餐?

zǎo cān shì yì tiān zhōng de dì yī cān yě shì zuì zhòng yào de yì cān yīn wèi
早餐是一天中的第一餐，也是最重要的一餐。因为
qián yì tiān chī de shí wù jīng guò yì wǎn yǐ jīng bèi xiāo huà wán le suǒ yǐ chī zǎo cān
前一天吃的食物经过一晚已经被消化完了，所以吃早餐
cái néng ràng shēn tǐ chóng xīn bǔ zú néng liàng hé yíng yǎng yǐ
才能让身体重新补足能量和营养，以
bǎo zhèng xīn de yì tiān tǐ lì chōng pèi dà nǎo qīng xǐng
保证新的一天体力充沛、大脑清醒。
yǎng chéng chī zǎo cān de xí guàn duì wǒ men de shēn tǐ jiàn
养成吃早餐的习惯，对我们的身体健
kāng shí fēn zhòng yào
康十分重要。



快乐小问号

小朋友的早餐不宜吃哪种食物?

- A. 鸡蛋
- B. 巧克力
- C. 牛奶

rú guǒ bù chī zǎo cān jiù róng yì zào
如果不吃早餐，就容易造

chéng dī xuè táng shǐ rén jīng shen bú zhèn chū
成低血糖，使人精神不振，出

xiàn miàn sè cāng bái sì zhī wú lì zhù yì
现面色苍白、四肢无力、注意

lì wú fā jí zhōng de zhuàng kuàng yǐng xiǎng yì zhěng
力无法集中的状况，影响一整

tiān de xué xí hé gōng zuò yán zhòng shí hái huì ràng rén
天的学习和工作，严重时还会让人

xiū kè yūn dǎo děng cháng qī bù chī zǎo cān hái róng yì huàn shàng wèi yán wèi kuī
休克、晕倒等。长期不吃早餐，还容易患上胃炎、胃溃

yáng děng màn xìng jí bìng xiǎo péng yǒu zhèng chū zài zhǎng shēn tǐ de jiē duàn rú guǒ bù
疡等慢性疾病。小朋友正处在长身体的阶段，如果不

chī zǎo cān bù jīn bú lì yú shēn tǐ fā yù hái huì duì dà nǎo fā yù chǎn shēng bù
吃早餐，不仅不利于身体发育，还会对大脑发育产生不

liáng yǐng xiǎng
良影响。



智慧小博士

孩子的早餐宜选择清淡、易消化的食物，同时注意营养均衡，如食用粥、鸡蛋、牛奶、水果等。不宜用隔夜的剩饭菜给孩子当早餐；也不宜长期食用西式快餐，高热量的早餐容易导致肥胖；更不宜用各种零食来给孩子当早餐，如饼干、巧克力等。



趣味小天地

小朋友，你知道吗？在早餐的五大要素中，蛋白质是最重要的核心要素。营养学研究与实践表明，一个人只有吃了富含优质蛋白质的早餐后，在其后的6个小时内，才能够始终保持良好的新陈代谢水平和旺盛的精力。营养学专家推荐，一个人每天需要摄取70~100克的优质蛋白质，而在早餐中就应摄取50%左右。



chī fàn shí wèi shén me bù néng láng tūn hǔ yān
吃饭时为什么不能狼吞虎咽？

hěn duō xiǎo péng yǒu chī fàn de shí hou wèi le néng gǎn jīn chī wán qù wán cháng
很多小朋友吃饭的时候，为了能赶紧吃完去玩，常
cháng huì dà kǒu dà kǒu kuài sù de chī shí wù hái méi jiǎo jǐ kǒu jiù yàn xià qù le qí
常会大口大口快速地吃，食物还没嚼几口就咽下去了。其
shí zhè yàng chī fàn shì bú duì de
实这样吃饭是不对的。

chī fàn shí láng tūn hǔ yān huì hěn róng yì yīn wèi
吃饭时狼吞虎咽，会很容易因为
shí wù tài tàng ér shāng hài dào shí dào hái huì yīn wèi yàn
食物太烫而伤害到食道，还会因为咽
xià qù de shí wù tài dà kuài ér zēng jiā wèi de gōng zuò
下去的食物太大块而增加胃的工作

快乐小问号

吃饭时狼吞虎咽可能会导致什么后果？

- A. 有助于消化
- B. 肥胖
- C. 吃得太少

liàng dǎo zhì wèi bù néng chōng fèn xiāo huà shí
量，导致胃不能充分消化食

wù yǐng xiǎng yíng yǎng de xī shōu dà nǎo
物，影响营养的吸收。大脑

jiē shōu dào chī bǎo de xìn hào shì xū yào shí jiān
接收到吃饱的信号是需要时间

de rú guǒ chī fàn tài kuài děng dào wèi lǐ
的，如果吃饭太快，等到胃里

jué de bǎo zhàng zài tíng zhǐ jìn shí cǐ shí chī xià qù
觉得饱胀再停止进食，此时吃下去

de shí wù yǐ jīng yuǎn yuǎn chāo guò le shēn tǐ de xū yào bù jīn jiā zhòng le wèi de fù
的食物已经远远超过了身体的需要，不仅加重了胃的负

dān ér qiě hěn yǒu kě néng dǎo zhì féi pàng lìng wài duǎn shí jiān nèi chī xià qù dà
担，而且很有可能导致肥胖。另外，短时间内吃下去大

liàng shí wù huì shǐ tǐ nèi xuè táng xù sù shàng shēng cháng qī rú cǐ róng yì huàn shàng
量食物，会使体内血糖迅速上升，长期如此，容易患上

zhī fáng gān gāo xuè zhǐ dēng jí bìng
脂肪肝、高血脂等疾病。



智慧小博士

吃饭时细嚼慢咽对身体大有好处。食物经由牙齿咬碎、唾液混合、舌头搅拌后，就会以容易消化的形态送至胃部，所以好好咀嚼食物有助于消化。此外，唾液还能够杀灭不少有毒有害物质。咀嚼时间愈久愈好，最好每口食物咀嚼20~30次。



趣味小天地

美国人莫莉·斯凯勒是多项“大胃王竞赛”的获奖者，她可以算得上是世界上排名第一的女大胃王了，她的胃口甚至不输于男性。这位大胃王战斗力惊人，她3分钟之内就能搞定一份2.05千克重的牛排，5分钟不到，一份4.08千克重的玉米煎饼就被她吃得精光，30分钟吃完363根鸡翅更是小菜一碟。虽然能吃那么多食物，但她的体重只有56千克，身材小巧。



wèi shén me tiāo shí duì shēn tǐ bù hǎo
为什么挑食对身体不好?

hěn duō xiǎo péng yǒu yǒu tiāo shí de huài xí guàn chī fàn de shí hou zhǐ tiāo zì jǐ xǐ
很多小朋友有挑食的坏习惯，吃饭的时候只挑自己喜
huan de shí wù chī bǐ rú yǒu de xiǎo péng yǒu zhǐ xǐ huan chī ròu bù xǐ huan chī
欢的食物吃。比如：有的小朋友只喜欢吃肉，不喜欢吃
shū cài yǒu de xiǎo péng yǒu zhǐ xǐ huan chī shū cài bú
蔬菜；有的小朋友只喜欢吃蔬菜，不
xǐ huan chī ròu
喜欢吃肉。

qí shí rén tǐ jiàn kāng xū yào zhōng yíng yǎng
其实，人体健康需要6种营养
sù dàn bái zhì zhī fáng tàn shuǐ huà hé wù wéi
素：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维



快乐小问号

小朋友挑食会有什么坏处?

- A. 营养不良
- B. 身体健康
- C. 发育良好

shēng sù kuàng wù zhì hé shuǐ zhè xiē
生素、矿物质和水。这些

yíng yǎng sù cún zài yú bù tóng de shí wù
营养素存在于不同的食物

zhōng suǒ yǐ zhǐ yǒu yǐn shí duō yàng huà
中，所以只有饮食多样化，

cái néng bǎo zhèng rén tǐ shè rù quán miàn jūn
才能保证人体摄入全面、均

héng de yíng yǎng xiǎo péng yǒu rú guǒ tiāo
衡的营养。小朋友如果挑

shí jiù huì shǐ de mǒu xiē yíng yǎng sù shè rù bù zú huò guò liàng cháng qī xià qù huì
食，就会使得某些营养素摄入不足或过量，长期下去会

yíng yǎng bù liáng zuì hòu dǎo zhì tǐ zhì xū ruò dǐ kàng lì chài róng yì shēng bìng
营养不良，最后导致体质虚弱、抵抗力差、容易生病，

huò shì guò dù féi pàng shāo shāo yùn dòng biàn qì chuǎn xū xū yīn cǐ xiǎo péng yǒu ruò
或是过度肥胖，稍稍运动便气喘吁吁。因此，小朋友若

shì yǒu tiāo shí de xí guàn yí dìng yào jí shí gǎi zhèng o
是有挑食的习惯，一定要及时改正哦。



智慧小博士

要让小朋友不挑食，家长应该以身作则，避免自己的饮食习惯影响孩子，就算是自己不吃的食物，也不能在小朋友面前表现明显。家长在准备食物时要注意丰富多样，同一种菜可以变换不同的做法，这样容易引起小朋友的兴趣。



趣味小天地

涅涅茨人是生活在西伯利亚的土著居民，自古以来养鹿、捕鱼、狩猎为生，是吃生肉的民族。他们一年有200多天生活于冰雪之中，每年进行游牧之旅的里程长度几乎为世界之最，具体的长度则要看驯鹿的最佳食物补给点的位置。因为长期游牧，涅涅茨人基本吃不到新鲜蔬菜，所以他们会宰杀牲畜时进食少量鲜肉来补充身体所需的维生素。



wèi shén me měi tiān dōu yào shuā yá
为什么每天都要刷牙？

cóng xiǎo kāi shǐ bà ba mā ma jiù huì jiào dǎo wǒ men yào yǎng chéng měi tiān yì
从小开始，爸爸妈妈就会教导我们，要养成每天一

zǎo yì wǎn shuā yá de xí guàn zhè shì wèi shén me ne
早一晚刷牙的习惯。这是为什么呢？

rén men měi tiān dōu yào chī hěn duō shí wù shí wù
人们每天都要吃很多食物，食物

huì cán liú zài yá fèng shé tou děng chù shuā yá néng gòu
会残留在牙缝、舌头等处，刷牙能够

qīng chú kǒu qiāng nèi de wū wù shí wù suì piàn hé yá
清除口腔内的污物、食物碎片和牙

miàn shàng de jūn bān shì bǎo chí kǒu qiāng qīng jié de zuì
面上的菌斑，是保持口腔清洁的最



快乐小问号

牙膏的主要成分是什么？

- A. 牙菌斑
- B. 碳酸钙
- C. 泡沫

zhǔ yào de bàn fǎ rú guǒ bù jí shí
主要的办法。如果不及时

shuā yá cán liú wù zài kǒu qiāng nèi fǔ
刷牙，残留物在口腔内腐

làn huì zī shēng xì jūn zào chéng yá chǐ
烂，会滋生细菌，造成牙齿

fā hēi kǒu chòu zhù yá dēng wèn tí tóng shí
发黑、口臭、蛀牙等问题。同时，

shuā yá hái jù yǒu àn mó yá chǐ de gōng xiào duì yù fáng zhù
刷牙还具有按摩牙齿的功效，对预防蛀

yá yǒu zhòng yào zuò yòng yá chǐ de hǎo huài huì yǐng xiǎng shí wù
牙有重要作用。牙齿的好坏会影响食物

yíng yǎng de shè qǔ ér qiě xiǎo péng yǒu de yá fèng dà rú guǒ bù qīng jié gān jìng
营养的摄取，而且小朋友的牙缝大，如果不清洁干净，

gèng róng yì cháng zhù yá suǒ yǐ xiǎo péng yǒu yí dìng yào jiān chí zǎo wǎn shuā yá bǎo chí
更容易长蛀牙，所以小朋友一定要坚持早晚刷牙，保持

hǎo zì jǐ de kǒu qiāng wèi shēng
好自己的口腔卫生。



智慧小博士

刷牙时，要先在牙刷上挤好牙膏。牙膏的主要成分是碳酸钙，摩擦牙齿可以让牙垢脱落；牙膏可以产生泡沫，这样脱落的牙垢就能悬浮在泡沫中，随着漱口水漱出口腔。用添加了药物的牙膏刷牙，还可以预防口腔疾病，维护口腔健康。



趣味小天地

我国古代最早的刷牙工具是柳树枝。晚唐时期，人们将杨柳枝泡在清水里，刷牙时，就用牙齿咬开杨柳枝，里面的杨柳纤维露出来，就好像细小的木梳齿。再用柳树枝蘸着盐或牙膏擦牙，就能达到清洁牙齿的目的，真是很方便的牙刷哟。古人所用的牙膏是用槐枝、桑枝、姜、细辛、芍药等煎制成的膏药，有祛风、消肿、止痛的功效呢。



rén wèi shén me yào duō hē shuǐ
人为什么要多喝水?

shuǐ shì shēng mìng de yuán quán rén tǐ zhòng liàng de shì shuǐ yí
水是生命的源泉，人体重量的60%~70%是水。一
gè rén bù chī fàn kě yǐ huó shàng yí gè yuè dàn rú guǒ bù hē shuǐ què lián yì
个人不吃饭，可以活上一个月。但如果不喝水，却连一
zhōu de shí jiān dōu hěn nán dù guò kě jiàn shuǐ duì shēng mìng
周的时间都很难度过，可见水对生命
de zhòng yào xìng
的重要性。

shuǐ shì rén tǐ jìn xíng gè zhǒng xīn chén dài xiè hé
水是人体进行各种新陈代谢和
shēng lí huó dòng de zhòng yào bǎo zhèng tā bù jǐn shì jiè
生理活动的重要保证，它不仅是介



快乐小问号

水对人体的重要作用
不包含以下哪项?

- A. 治疗疾病
- B. 美容
- C. 调节身体机能



zhì běn shēn yě cān yù dào shēng lí huó dòng zhōng shǒu
 质，本身也参与到生理活动中：首
 xiān shuǐ shì tǐ nèi gè zhǒng yíng yǎng wù zhì liú dòng de
 先，水是体内各种营养物质流动的
 zài tǐ tā bǎ yíng yǎng wù zhì
 载体，它把营养物质
 yùn sòng dào quán shēn gè chù qí
 运送到全身各处；其

cì shuǐ shì rén tǐ de rùn huá jì néng zī rùn
 次，水是人体的“润滑剂”，能滋润

pí fū rùn huá guān jié zài cì shuǐ shì zuì lián
 皮肤、润滑关节；再次，水是最廉

jià de zhì bìng yào néng gòu bāng zhù wǒ men pái chū tǐ nèi
 价的治病药，能够帮助我们排出体内

dú sù tiáo jié shēn tǐ jī néng suǒ yǐ wǒ men yào duō hē
 毒素，调节身体机能。所以我们要多喝

shuǐ ràng shēn tǐ xī shōu dào zú gòu de shuǐ fèn
 水，让身体吸收到足够的水分。



智慧小博士

正常人每天除吃饭以外，还需要喝6~8杯水才能满足人体新陈代谢的需要。但是心脏功能衰竭、肾功能衰竭的病人却不宜喝水过多，因为喝水太多会加重心脏和肾脏负担，容易加重病情。而感冒发烧的人，多喝水可缓解病情。



趣味小天地

在地球上，人类可直接或间接利用的水，是自然资源的一个重要组成部分。水资源是可再生的资源，可以重复多次使用。天然水资源包括河川径流、地下水、积雪和冰川、湖泊水、沼泽水、海水。按水质可划分为淡水和咸水。随着科学技术的发展，人类能利用的水资源增多，如海水淡化、人工催化降水、南极大陆冰的利用等。