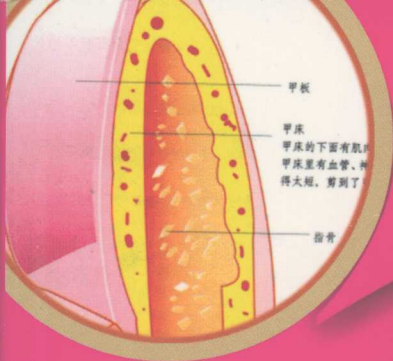


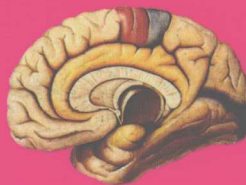


少儿经典科普读物

异彩纷呈的知识之旅



奥妙无穷的大千世界



小问号看大千世界 揭开 人体健康之谜

卓文 编著



XIAOWENHAOKAN
科普知识

大开眼界

上海科学普及出版社





不天大看品
揭开
人体健康之谜



卓文 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

揭开人体健康之谜 / 卓文编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2007. 8

(小问号看大天下)

ISBN 978-7-5427-2344-4

I. 揭… II. 卓… III. ①人体—普及读物②保健—普及读物 IV. R32-49 R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 064812 号

策 划 科 普

项目编辑 徐丽萍 刘湘雯

责任编辑 蓝敏玉

小问号看大天下

揭开人体健康之谜

卓 文 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

北京市燕山印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16

印张 13 字数 218 000

2007 年 8 月第 1 版

2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-2344-4 / R · 215

定价: 19.80 元

总序



传说求知城有一个聪明好学、热爱科学的小朋友，他的小脑瓜儿中总是会涌现出好多疑问，这些疑问无时无刻不在激发着他的好奇心和求知欲……他就是本系列丛书的主角——小问号。

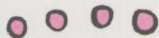
一天，小问号抱着书本在海边看书，没想到竟与智慧爷爷不期而遇。这位智慧爷爷可是全国著名的大学问家，是小问号崇拜已久的偶像，可谓学富五车、才高八斗。最重要的是，他善于用孩子们能够理解、容易接受的方式解答他们的各种问题。

见到智慧爷爷，小问号高兴得手舞足蹈，心想：这下我的疑问总算能够得到解决了。于是他有礼貌地上前打招呼：“您好，智慧爷爷，我是小问号，我能问您一些问题吗？”“当然可以。”智慧爷爷一开始便喜欢上了这个既好学又懂礼貌的好孩子。“智慧爷爷，白鳍豚如何认路？遥控器为什么能遥控电视和空调？隐形飞机真的能隐形吗？为什么说中国是龙的传人？人工降雨是怎么回事？塔克拉玛干沙漠为什么被称作死亡之海？人类真的能移居外星球吗？宇宙会发生大爆炸吗？大脑是怎样记忆的？……”一口气问下来，小问号自己也不知问了多少个问题。

智慧爷爷不禁惊呆了：这个小家伙儿真是聪明好学、思维敏捷啊！他的阅读范围如此广泛，竟然是动植物、社会生活、军事体育、历史人物、绿色环保、地理资源、人文景观、宇宙奥秘、人体健康等领域无所不包。智慧爷爷越来越喜欢小问号了。于是他决定带着小问号去看大天下，让他学到更多课堂以外的知识，最大限度地扩大知识面，激发他的学习兴趣，为全面发展打下坚实的基础。



小问号看大天下



想到这里,智慧爷爷满心欢喜。看着身边求知若渴的小问号,他热情地携起小问号的手,开始了“小问号看大天下”之旅。智慧爷爷领着小问号《走进动植物王国》,熟悉生物百态;为他讲解《社会生活大宝典》,解读社会生活中的奥秘;引领他观赏《军事体育面面观》,熟悉军事、体育知识;陪他《解读历史·人物》,了解历史知识和历史名人;带他走入《绿色自然 环保家园》,关爱地球、保护环境;与他共同探索《神秘的地理与资源》,知晓山川地貌的形成与资源保护措施;一起《漫游自然人文景观》,领略世界风土人情;引导他《开启探索发现之门》,感受探索与发现后的充实与喜悦;指导他《探索宇宙奥秘》,遨游茫茫太空,解答宇宙之谜;指引他《揭开人体健康之谜》,了解人体、关注健康。

在“小问号看大天下”之旅中,智慧爷爷还特别注重知识内容的丰富性、科学性及趣味性,紧扣时代脉搏,以通俗、准确、严谨、生动有趣的语言,配以精美的图片,通过“智慧问答”中与小问号的一问一答,引出重点内容并作以详细讲解,又在“知识快车”中进行加强和巩固,最后还在“超级链接”中引出相关内容,最大限度地扩展知识面。

怎么样,小朋友,你们喜欢小问号吗?想和他交朋友吗?愿意听智慧爷爷详尽的讲解,并和小问号共同学习知识、一起成长吗?那么,赶快来吧!



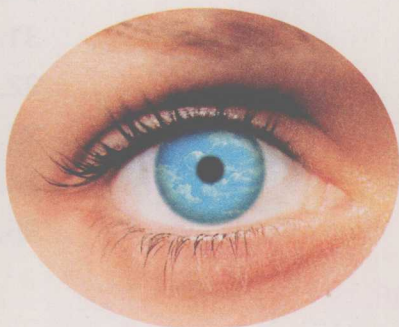
XIAO WEN HAO KAN DA TIAN XIA

目录



人体篇

1. 为什么说人脑是“司令部” 1
2. 大脑是怎样记忆的 3
3. 眼睛是怎样看见物体的 5
4. 为什么眼球不怕冷 7
5. 为什么有人会得色盲症 9
6. 人为什么要眨眼睛 11
7. 小小鼻子有何用 13
8. 为什么狗鼻子非常灵敏 15
9. 为什么感冒后鼻子不通 17
10. 为什么会长蛀牙 19



11. 耳朵为什么能听见声音 21
12. 经常掏耳朵好不好 23
13. 为什么说胃是“酸葫芦” 25
14. 心脏为什么不休息 27
15. 人体“化学工厂”是指什么 29
16. 为什么说智慧在手指上 31
17. 两只脚走路为什么不倒 33
18. 汗水为什么是咸的 35
19. 人为什么会流眼泪 37
20. 为什么有人会长“粗脖子” 39
21. 人体的“外衣”是什么 41
22. 为什么要勤剪指甲 43
23. 血液为什么是红色的 45
24. 为何有些血管是青色的 47



小问号看 **大天下**



25. 人为什么会放屁	49
26. 胎儿在子宫中会做什么	51
27. 婴儿出生时为什么要哭	53
28. 人为什么拥有恒定体温	55
29. 人为什么会有肚脐	57
30. 人的指纹为什么不一样	59
31. 人为什么会高矮不一	61
32. 人为什么会长痣	63
33. 人身上有“生物钟”吗	65
34. 孩子为什么长得像父母	67
35. 近亲为什么不能结婚	69

36. 基因是怎样被发现的	71
37. 生物的遗传物质是什么	73
38. 为什么动物也有人蛋白	75
39. 头发里有什么秘密	77
40. 为什么经常梳头能健脑	79
41. 人为什么会掉头发	81
42. 为什么有些人会晕车	83
43. 人为什么会衰老	85
44. 人为什么会咳嗽	87
45. 腿为什么会抽筋	89
46. 咬嘴唇为什么不好	91
47. 什么是艾滋病	93
48. 什么是结核病	95
49. 什么是糖尿病	97
50. 为什么睡前要洗脚	99



51.为什么要实行计划生育 101

健康篇

52.为什么要吃早餐 103

53.健康的晚餐应该吃什么 105

54.偏食、挑食对身体有益吗 107

55.暴饮暴食会怎样 109

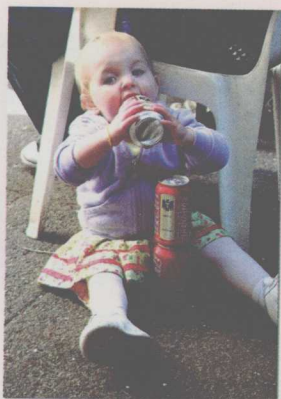
56.为什么要多喝白开水 111

57.为什么不能空腹喝牛奶 113

58.为什么不能用茶水服药 115

59.为什么零食不宜多吃 117

60.为什么米饭不宜泡水吃 119



61.报纸包食品影响健康吗 121

62.盐吃多了好不好 123

63.为什么要多吃新鲜蔬菜 125

64.儿童为什么不能饮酒 127

65.为什么常吃钙片还缺钙 129

66.为什么要天天刷牙 131

67.饭前饭后为什么要洗手 133

68.早上赖床好不好 135

69.为什么要勤洗脚 137

70.哪种睡觉姿势更健康 139

71.躺着看书好吗 141

72.绿色对眼睛有什么好处 143

73.你被动吸烟了吗 145

74.青春痘是怎么回事 147





小问号看 **大天下**



- 75. 夏天为什么会长痱子 149
- 76. 我们为什么要多运动 151
- 77. 饭前饭后为什么不宜运动 153
- 78. 献血会影响健康吗 155
- 79. 输血为什么要血型相同 157
- 80. 玩电脑后为什么要洗脸 159
- 81. 一日三餐应该怎样吃 161
- 82. 如何增强抵抗力 163
- 83. 为什么好睡眠有利健康 165
- 84. 糖吃多了有什么害处 167
- 85. 人为什么会发胖 169
- 86. 为什么夏天忌多吃冷饮 171

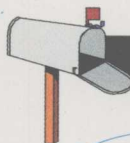
- 87. 黑色水果可以抗衰老吗 173
- 88. 为什么运动后喝淡盐水好 175
- 89. 粗细粮为什么要搭配吃 177
- 90. 为什么日光浴有益健康 179
- 91. 为什么牙齿形状不同 181
- 92. 为什么要多吃鱼 183
- 93. 为什么不宜多食苦瓜 185
- 94. 喝水用什么杯子好 187
- 95. 巧克力为什么不宜多吃 189
- 96. 吃西瓜有什么好处 191
- 97. 为什么有人吃菠萝会过敏 193
- 98. 为何不宜空腹吃西红柿 195
- 99. 为什么塑料桶装油不好 197
- 100. 为什么吃土豆不宜带皮 199





1

为什么说人脑是“司令部”



智慧问答

当然知道了,人脑
又被称为人体的
“司令部”。



智慧爷爷,您知
道人脑又被称为
什么吗?

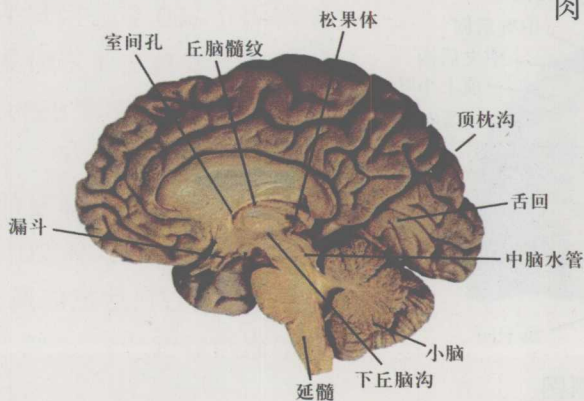
人类之所以能够改造自然、主宰世界,最终成为万物之灵,是因为有智慧的大脑。

脑是人体最重要的器官之一,是人体中枢神经系统的主要组成部分。它深藏于头部的颅腔内,指挥着人体各个器官的活动。脑分为大脑、间脑、小脑和脑干等几部分,其中大脑最发达。我们的感觉功能和身体各部分的运动都分别由大脑皮层的某一部分来管理;间脑调节和控制脑垂体的内分泌活动,调节食欲、体温、情绪等;小脑有维持身体平衡、协调运动和调节肌肉的作用;脑干有调节呼吸、吞

咽、心跳快慢等功能。脑支配

着人体的各个器官,是所有器官的“领导”。如果没有了脑的指挥,人体的一切活动都会变得混乱。所以说大脑是管理人体各种感觉和运动的“司令部”。

大脑解剖图



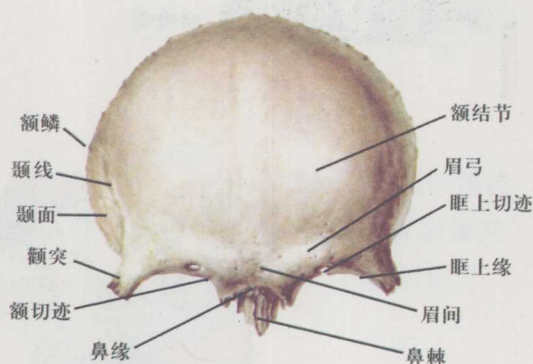


知识快车



为什么足球运动员用头顶球不会得脑震荡呢？

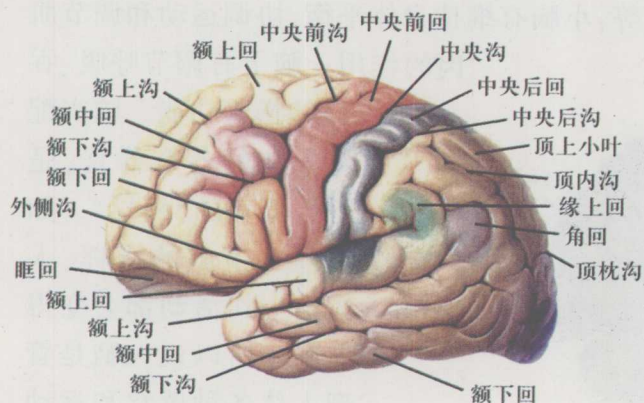
大脑的上面有一层坚硬的颅盖骨,它由顶骨、额骨、颞骨和枕骨以及颅底骨共同组成。球员用头顶球时,一般用的都是前额部,而前额部的额骨又是颅盖骨中最坚硬、厚实的一块,能经受住很大的冲击力量,所以用头顶球不会得脑震荡。



额骨



超级链接



大脑半球外侧图

人脑

人脑平均为人体总重量的2%,1岁时约1000克,7岁时约1300克,17岁时约1350克。换句话说,人脑发育在1岁时完成75%,7岁时完成95%,17岁时就发育成熟了。

人脑虽然只占体重的2%,但却要消耗人体20%左右的资源,包括热能量、营养素和氧气。





2

大脑是怎样记忆的

智慧问答

因为大脑里有许多神经,而神经具有存储信息的功能。

大脑为什么能记忆呢?

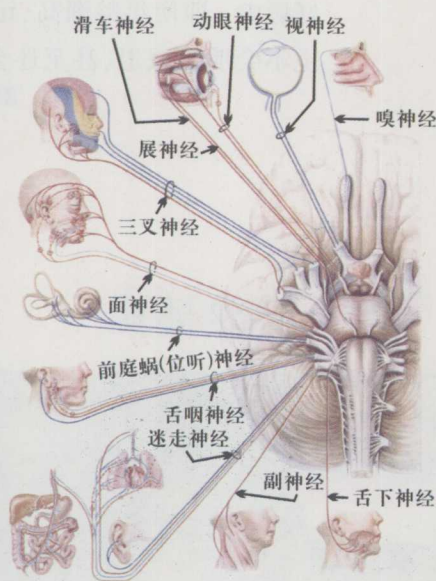


人都有记忆能力。大脑约有 140 亿个神经细胞,每天能记录大约 8 600 万条信息。据估计,人的一生能凭记忆储存 100 万亿条信息。人的大脑每一秒钟会进行 10 万种不同的化学反应。在大脑结构中,海马(因其形似海马而得名)发挥着重要的作用,它负责将人新的经历转化为长期的记忆。因而

海马受损的患者,对刚经历

的事是毫无记忆的,他们可以日复一日地、津津有味地看同一张报纸,而不觉得厌倦。大脑用得越多,神经细胞就越灵活。因此,我们只要勤于记忆、善于思考,大脑就会更聪明,而且记忆力和应变能力也会增强。

海马



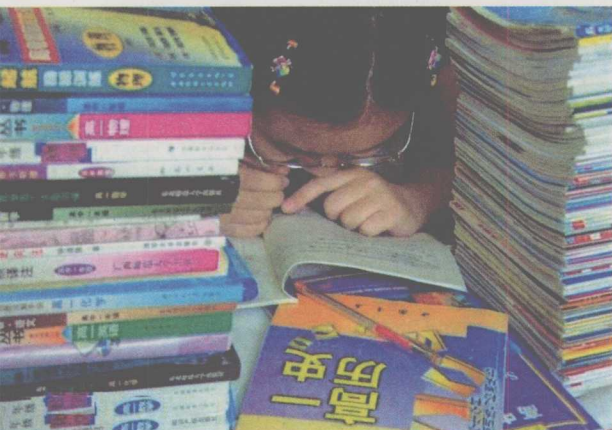
① 脑神经示意图

**知识快车****如何防止记忆力减退?**

其实并非年龄大了记忆力就会减退。乐观的、对家庭和社会环境感到满意、对生活充满信心的老年人可推迟记忆力的减退,甚至能较长时间地维持稳定状态。科学家通过研究发现,从事自己热爱的事业、有陶冶性情的爱好,对记忆力有良好影响。即使年龄渐高,记忆力也不会明显减退,甚至还会提高。



● 乐观的老人

**超级链接**

● 忙碌地学习

按照大脑的活动规律安排学习

一般来说,上午8时大脑具有严谨、周密的思考能力;下午3时思维能力最敏捷;晚上7~8时记忆力最强;推理能力在白天12小时内逐渐减弱。根据这些规律,早晨起床后应抓紧时间捕捉灵感,做些构思工作;上午做一些严谨的工作,如认真听讲,做好笔记;下午除听课外,尽量做完当天的作业;晚上加强记忆和理解并预习功课。中午和傍晚的空隙时间安排些不费脑力的事情,如看看报纸,散步或休息等。





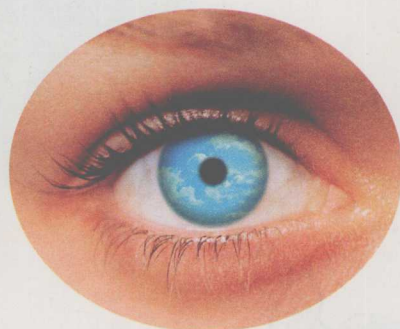
3

眼睛是怎样看见物体的

智慧问答

东方人的眼睛大部分是黑色的,也有些人是黑中带茶色的;西方人的眼睛是蓝色的。

智慧爷爷,您知道人类的眼睛有哪几种颜色吗?



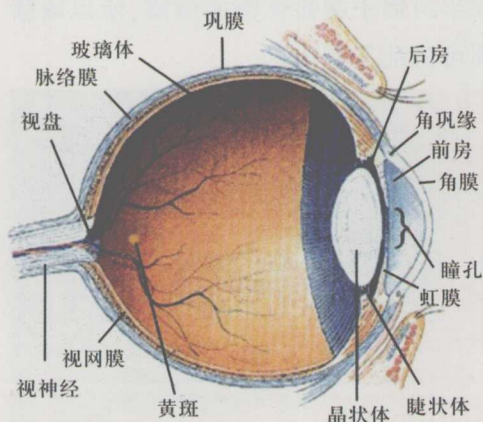
蓝眼睛

每个人都有一双眼睛,它是人们观察世界的窗口。有了眼睛,我们才能欣赏到五彩缤纷的世界。

眼睛最外层的无色透明部分叫角膜,中间的透明囊状物叫做晶状体,紧贴着晶状体的带孔的薄膜叫做虹膜,中间的小孔叫做瞳孔。晶状体和角膜之间充满着无色透明的液体——水样液;晶状体和后面的视网膜之间充

满着无色透明的胶状物质——玻璃体。角膜、晶状体、水样液和玻璃体都可以对光线产生折射,它们的共同作用相当于一个凸透镜。用眼睛观察物体时,从物体射进眼睛里的光线经过这个“凸透镜”折射后,会在视网膜上形成倒立、缩小的实像,所成的像会刺激分布在视网膜上的感光细胞,从而通过视神经传递给大脑,产生视觉,于是我们就看到了物体。

眼睛结构图





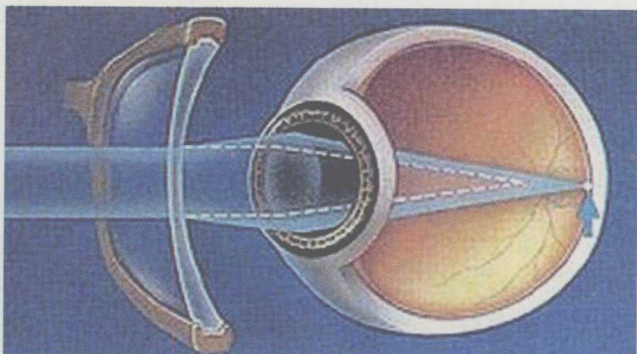
知识快车



近视和远视是怎么回事？

近视是平行光进入眼睛后在视网膜之前形成焦点，外界物体在视网膜上不能形成清晰的影像，患者看远处模糊，看近处清楚，可以用凹透镜进行矫正；远视是平行光线进入眼睛后在视网膜之后形成焦点，外界物体在视网膜上不能形成清晰的影像。患者看较远处清楚，看近处模糊，可以用凸透镜进行矫正。

凹透镜矫正近视



超级链接

眼睛长在头部的原因

科学家表示，这是人类长期进化的结果，是适应环境的最佳选择。因为人的眼睛长在高高的头上，能够看得远，有助于寻觅食物和发现敌情。

另外，因为人的脚适合向前迈步，人的双手习惯于在身体前面做事，所以眼睛必须向前看。反过来，如果眼睛长在脑后，那可就乱了套啦。

双眼





4

为什么眼球不怕冷

智慧问答

智慧爷爷, 隐形眼镜为什么能戴在眼球上?

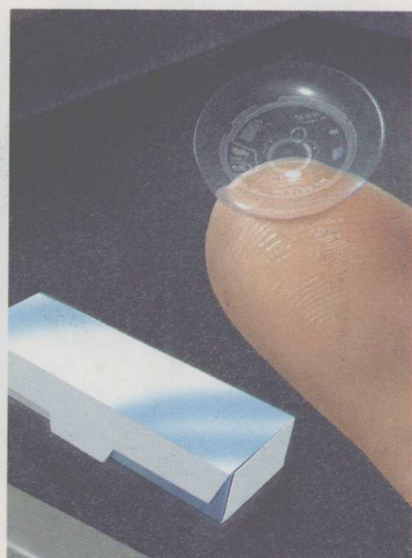
因为它是最
洁净的有机玻璃制成
的, 放在眼睛里能与眼角
膜的弯曲度完全
吻合。



眼球之所以不怕冷, 通俗地讲是因为眼珠上只有管触觉和痛觉的神经, 而没有管寒冷感觉的神经。另外, 眼球前面的眼角膜是一层不含血管的透明组织, 热量散失得比较慢, 间接起到了保暖的作用。所以即使温度再低, 眼球都不会感到寒冷。



① 美丽的眼睛



① 隐形眼镜



知识快车



人体哪些部位最怕冷？

在冬天，人体最怕冷的部位是耳朵和鼻尖。因为这里不仅毛细血管特别丰富，而且遇冷后散热比较快，同时我们也不能通过多加衣服来给这些部位保暖，防止热量散失。所以，它们是人体最怕冷的部位。



怕冷的耳朵



超级链接

猫咪的眼屎



眼屎的形成

早晨起床后，人们常常会发现眼角有眼屎。原来眼睛会产生黏液和泪水，白天眨眼时，黏液和泪水就在眼球表面，起着湿润眼球、清除灰尘和杀菌的作用。而夜间睡着以后，泪水少了，黏液却没有少。黏液和一些脏东西混在一起，因为缺少了泪水的稀释，就会变得很黏稠，加之不能及时流入泪道，只好堆在眼角处而形成眼屎了。

