



心脏为什么能不停地跳动？



应该多喝汤还是多吃肉？



为什么吃冷或热的东西会使牙齿酸痛？



100 个问与答

# 你问我答



# 健康



为什么刚生下来的婴儿没有牙齿？



为什么要多吃鱼和鸡蛋？



儿童注音本·科普系列



为什么没有长得完全相同的人？为什么肚子饿了会饿吗？

为什么吃多了巧克力不好？



为什么辣椒里有很多营养？



为什么多吃冷饮不好？



湖北少年儿童出版社

# 目录

为什么临睡前不宜吃糖果饼干? (2)

为什么说辣椒里有很多营养? (4)

为什么要多吃鱼和鸡蛋? (6)

为什么要多吃蔬菜? (8)



我们为什么天天要喝水? (10)

为什么吸烟不好? (12)

为什么过量吃糖会发胖? (14)

为什么要多吃粗粮? (16)

为什么多吃冷饮不好? (18)

为什么吃多了巧克力不好? (20)



应该多喝汤还是多吃肉? (22)

眼球为什么不怕冷? (24)

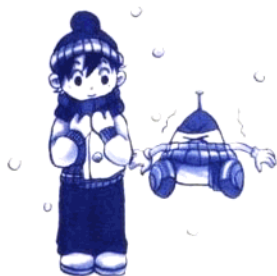
为什么眼睛会斜视? (26)

为什么有的人不能分辨颜色? (28)

为什么两只眼球总是一起动? (30)

睡觉时为什么要闭上眼睛? (32)

为什么泪水是咸的? (34)



# CONTENTS



为什么早晨醒来时会有眼屎? (36)

眼睛闪光是怎么回事? (38)

为什么上下眼皮上各有一个小孔? (40)

为什么眼皮会跳? (42)

为什么要做眼保健操? (44)

沙眼是眼睛里进了沙子吗? (46)

为什么眼睛会眨动? (48)

口水是从哪里来的? (50)

为什么舌头能辨别味道? (52)

为什么牙齿的形状不同? (54)

为什么有的人牙齿不整齐? (56)



为什么牙齿有洞了要补上? (58)

为什么睡觉前要刷牙? (60)

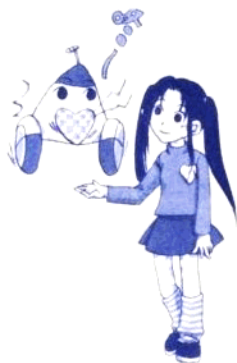
为什么吃冷或热的东西会使牙齿酸痛? (62)

为什么有的人牙齿很黄? (64)

为什么牙齿会松动? (66)

头发为什么会脱落? (68)





- 为什么会起鸡皮疙瘩? (70)
- 洗澡能提精神吗? (72)
- 为什么刚起床时会没有劲? (74)
- 为什么有的人口吃? (76)
- 心脏为什么能不停地跳动? (78)
- 为什么说挖鼻孔是坏习惯? (80)

- 高温下为什么爱流汗? (82)
- 盲肠到底有没有作用? (84)
- 冬天为什么皮屑较多? (86)
- 什么是人工心脏? (88)
- 为什么会“望梅止渴”? (90)
- 为什么有人会说梦话? (92)



- 人为什么会打呵欠? (94)
- 为什么晚上会比早上矮一些? (96)
- 为什么会面红耳赤? (98)
- 这种头昏是病吗? (100)
- 打呼噜是睡得香吗? (102)

- 为什么大多数人使用右手? (104)
- 人为什么会不停地呼吸? (106)
- 为什么紧张时心脏就跳得快? (108)
- 冬天怎样才能让身体保持热量? (110)
- 为什么耳朵能听见各种声音? (112)



- 为什么肚子饿了会咕咕叫? (114)
- 为什么有时耳朵里会发出响声? (116)
- 为什么有些人脸上会长雀斑? (118)
- 为什么鼻尖和耳朵最怕冷? (120)
- 指甲为什么剪了还会长? (122)
- 为什么会有头皮屑? (124)

- 长了痣怎么办? (126)
- 人为什么会变老? (128)
- 为什么有些人脸上有酒窝? (130)
- 为什么鼻子能闻出各种气味? (132)
- 为什么刚生下来的婴儿没有牙齿? (134)
- 胖人为什么首先胖肚子? (136)



- 为什么要春捂秋冻? (138)
- 为什么说大脑是最重要的器官? (140)
- 人生气了为什么吃不下饭? (142)
- 晕车晕船是怎么回事? (144)
- 为什么会产生害怕的感觉? (146)



- 人为什么会做梦? (148)
- 睡觉不用枕头好吗? (150)
- 冬天蒙在被子里睡觉好不好? (152)
- 献血对身体有影响吗? (154)
- 为什么每个人的指纹不一样? (156)
- 盲人为什么常常用手摸东西? (158)

- 为什么夏天会长痱子? (160)
- 为什么冬天耳朵和手会长冻疮? (162)
- 为什么跌倒后皮肤会乌青呢? (164)
- 为什么伤口长好时会觉得痒呢? (166)
- 为什么有的人会长灰指甲? (168)
- 为什么脚上会长鸡眼? (170)





# CONTENTS



为什么有些青少年会长白头发? (172)

为什么验血可以帮助诊断疾病? (174)

为什么发烧前先感到冷? (176)

为什么夏天会中暑昏倒? (178)

梦游是怎么回事? (180)

为什么晚上会睡不着觉? (182)

为什么会得蛔虫病? (184)

为什么有蛔虫会肚子痛? (186)

为什么堆雪人后不能立即烤火? (188)

为什么人不喝水不行? (190)

为什么每个人都会衰老? (192)

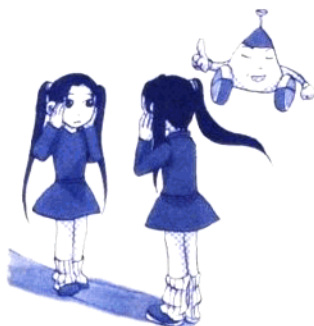


为什么有的人皮肤较黑? (194)

为什么没有长得完全相同的人? (196)

人为什么要睡觉? (198)

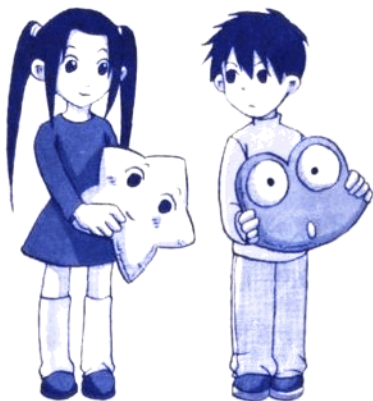
晚上经常做梦好不好? (200)



淘气包 100 个问与答 · 儿童注音本 · 科普系列

# 你问我答说健康

曾 华    王永红    编 写



湖北少年儿童出版社



## 为什么临睡前不宜吃糖果饼干?

táng guǒ bǐng gān shì měi wèi de líng shí hěn duō xiǎo péng yǒu  
糖果饼干是美味的零食,很多小朋友

dōu fēi cháng xǐ huān chī dàn táng guǒ bǐng gān chī duō le bù hǎo  
都非常喜欢吃。但糖果饼干吃多了不好,  
wǎn shàng lín shuì qián chī gèng shì bù hǎo wèi shén me lín shuì qián  
晚上临睡前吃更是不好。为什么临睡前  
chī táng guǒ bǐng gān bù hǎo ne yīn wèi lín shuì qián chī táng guǒ  
吃糖果饼干不好呢? 因为临睡前吃糖果  
bǐng gān róng yì shēng zhù yá  
饼干容易生蛀牙!

kǒu qiāng lǐ yǒu hěn duō biàn xíng liàn qiú jūn hé rǔ suān gān jūn  
口腔里有很多变型链球菌和乳酸杆菌

□ 腔里有很多变型链球菌和乳酸杆菌  
dèng xī jūn táng hé bǐng gān zhè zhǒng tàn shuǐ huà hé wù zhèng shì  
等细菌,糖和饼干这种碳水化合物正是  
zhè xiē xì jūn shēng cún hé huó dòng suǒ bì xū de yǎng liào zhè lèi  
这些细菌生存和活动所必需的养料,这类  
xì jūn lì yòng táng de zhān xíng jié hé chéng yì zhǒng jūn bān zhān  
细菌利用糖的粘性结合成一种菌斑,粘

zài yá fèng hé yá miàn de āo dào lǐ xì jūn zài  
在牙缝和牙面的凹道里,细菌在  
jūn bān nèi yī kào táng shēng cún fán zhí zài  
菌斑内依靠糖生存、繁殖,在  
xīn chén dài xié de guò chéng zhōng bù duàn chǎn  
新陈代谢的过程中,不断产  
shēng rǔ suān ér rǔ suān shì fǔ shí yá chǐ de  
生乳酸。而乳酸是腐蚀牙齿的



第

1

个  
问  
与  
答

xiǒng shǒu tā néng shǐ hěn yìng de yá chǐ tuō gǎi ruǎn huà xíng chéng  
凶手,它能使很硬的牙齿脱钙软化,形成  
zhù dòng bái tiān chī táng wèn tí hái bù tài yán zhòng yīn wèi wǒ men  
蛀洞。白天吃糖问题还不太严重,因为我们  
chī fàn hē shuǐ hái yǒu bù duàn fēn mì de tuò yè dōu kě yǐ chōng  
吃饭、喝水,还有不断分泌的唾液,都可以冲  
dàn yá chǐ shàng de táng fēn wǎn shàng qíng kuàng jiù bù tóng le  
淡牙齿上的糖分。晚上情况就不同了,  
dāng wǒ men shuì zháo de shí hòu bù chī dōng xī le tuò yè fēn mì  
当我们睡着的时候,不吃东西了,唾液分泌  
yě jiǎn shǎo le rú guǒ yá chǐ shuā de yě bù gǎn jīng wèn tí jiù  
也减少了,如果牙齿刷得也不干净,问题就  
lái le zhè xiē jūn bān jiù kě yǐ zhān zài yá chǐ miàn shàng xì jūn  
来了,这些菌斑就可以粘在牙齿面上,细菌  
dà sì huó dòng ràng yá chǐ chǔ yú shēng qú chǐ de wēi xiǎn zhī zhōng  
大肆活动,让牙齿处于生龋齿的危险之中。  
suǒ yǐ shuō lín shuì qián bù yí chī táng guǒ bǐng gān  
所以说,临睡前不宜吃糖果饼干。



## 为什么说辣椒里有很多营养？

là jiāo shì yì zhǒng hěn hǎo de zuǒ cān shí pǐn xiàn zài bù  
辣椒是一种很好的佐餐食品。现在不  
guāng shì sì chuān hú nán rén xǐ huān chī là jiāo yuán lái bù zěn  
光是四川湖南人喜欢吃辣椒，原来不怎  
me chī de rén yě xǐ huān chī là de suǒ yǐ chuān cài dé yǐ liú  
么吃的人也喜欢吃辣的，所以川菜得以流  
xíng quán guó  
行全国。

là jiāo bù guāng wèi dào tè bié ér qiè yíng yǎng hěn hǎo hán  
辣椒不光味道特别，而且营养很好，含  
yǒu xǔ duō bǎo guì de wéi shēng sù wéi shēng sù shì rén tǐ bì  
有许多宝贵的维生素。维生素C是人体必  
xū de yuán sù zhī yī rén rú guǒ quē fá wéi shēng sù jiāng huì  
需的元素之一，人如果缺乏维生素C，将会

yá yīn chū xiě dé  
牙龈出血，得  
huài xuè bìng là  
坏血病。辣  
jiāo lǐ de wéi shēng  
椒里的维生  
sù hán liàng jiù  
素C含量就  
jí qí fēng fù lián  
极其丰富，连  
xī guā fān qié  
西瓜、番茄



第

2

个  
问  
与  
答



děng shuǐ guǒ shū cài dōu bǐ bu shàng ne  
等水果蔬菜都比不上呢！  
cǐ wài là jiāo lǐ hái hán yǒu dà liàng de wéi  
此外辣椒里还含有大量的“维  
shēng sù hú luó bo sù rú guǒ shēn  
生素A”——胡萝卜素，如果身  
tǐ lǐ quē fá wéi shēng sù jiāng huì dé yè  
体内缺乏维生素A，将会得夜  
máng zhèng tiān yī hēi jiù kàn bu qīng dōng xī  
盲症，天一黑就看不清东西



le zhè shì yí jiàn duō me zāo gāo de shì qing ya tiě shì gòu chéng  
了，这是一件多么糟糕的事情呀。铁是构成  
rén lèi xuè yè bì bù kě shǎo de huà xué yuán sù là jiāo lǐ yě hán  
人类血液必不可少的化学元素，辣椒里也含  
yǒu bù shǎo de tiě là jiāo lǐ hái yǒu xǔ duō lín lín shì dàn bái  
有不少的铁。辣椒里还有许多磷，磷是蛋白  
zhī zhī fáng yǔ tàn shuǐ huà hé wù dài xiè zhōng bù kě quē shǎo de  
质、脂肪与碳水化合物代谢中不可缺少的  
dōng xī nǐ kàn là jiāo bù guāng yǒu wèi dào hái cáng zhe zhè me  
东西。你看，辣椒不光有味道，还藏着这么  
duō fēi cháng yǒu yòng de bǎo guì xī yǒu yuán sù suǒ yǐ chī xiē là  
多非常有用的宝贵稀有元素，所以吃些辣  
jiāo duì shēn tǐ jiàn kāng hěn yǒu hǎo chù  
椒，对身体健康很有好处。



## 为什么要多吃鱼和鸡蛋？

rén men cháng shuō yào duō chī yú duō chī jī dàn yīn wèi yú  
人们常说多吃鱼，多吃鸡蛋，因为鱼  
hé jī dàn lǐ dōu hán yǒu hěn duō dàn bái zhì hěn yǒu yíng yǎng nà  
和鸡蛋里都含有很多蛋白质，很有营养。那  
me rén wèi shén me xū yào dàn bái zhì ne rén tǐ běn shēn hán bù  
么，人为什么需要蛋白质呢？人体本身含不  
hán dàn bái zhì ne  
含蛋白质呢？

qí shí wǒ men de shēn tǐ zhōng dàn bái zhì zhàn le bù shǎo  
其实，我们的身体中蛋白质占了不少  
de bǐ lì lǐ tā shì zǔ chéng shēng mìng de zuì zhòng yào de wù  
的比例哩，它是组成生命的最重要的物  
zhì wǒ men zhī dào rén tǐ yóu gè zhǒng gè yàng de xì bāo zǔ  
质。我们知道，人体由各种各样的细胞组  
chéng ér dàn bái zhì jiù shì suǒ yǒu xì bāo de zhǔ yào zǔ chéng bù  
成，而蛋白质就是所有细胞的主要组成部

第

3

个  
问  
与  
答



fen zǔ chéng rén tǐ xì bǎo de dàn  
分,组成人体细胞的蛋  
bái zhì yǒu jǐ wàn zhǒng zhēn shì kě  
白质有几万种,真是可  
guān  
观。

dàn bái zhì yǒu shén me zuò yòng  
蛋白质有什么作用

ne wǒ men měi tiān gōng zuò xué  
呢?我们每天工作、学  
xí láo dòng shēn tǐ zài bù tíng de  
习、劳动,身体在不停地  
jìn xíng xīn chén dài xiè de huó dòng  
进行新陈代谢的活动,

dàn bái zhì yǐ méi hé jī sù de xíng shì bù tíng tiáo jié xīn chén dài  
蛋白质以酶和激素的形式不停调节新陈代  
xiè méi yǒu dàn bái zhì wú fǎ jìn xíng xīn chén dài xiè xīn zàng  
谢。没有蛋白质,无法进行新陈代谢,心脏  
bù néng shōu suǒ wèi cháng yě bù néng rú dòng rén hái yǒu mìng  
不能收缩,胃肠也不能蠕动,人还有命  
ma jī ròu shōu suǒ xuè yè liú dòng yǐ jǐ hū xī dēng dōu yào  
吗?肌肉收缩,血液流动,以及呼吸等都要  
kào dàn bái zhì bāng zhù wán chéng suǒ yǐ wǒ men měi shí měi kè  
靠蛋白质帮助完成。所以,我们每时每刻  
dōu lí bù kāi dàn bái zhì  
都离不开蛋白质。



## 为什么要多吃蔬菜？

第

4

个问与答



wèi le yǒu yí gè jiàn kāng de shēn tǐ hé lǐ de yǐn shí jié  
为了有一个健康的身体，合理的饮食结  
gòu fēi cháng zhòng yào chū le liáng shí hé shuǐ guǒ shū cài shì zhǔ  
构非常重要。除了粮食和水果，蔬菜是主  
yào de fù shí pǐn zhè bù guāng shì gè zhǒng shū cài kě yǐ zuò chū  
要的副食品，这不光是各种蔬菜可以做出  
gè zhǒng měi wèi de jiā yáo lái gēng zhòng yào de shì zài yú shū cài  
各种美味的佳肴来，更重要的是在于蔬菜  
hán yǒu duō zhǒng yíng yǎng wù zhì rú dàn bái zhì tàn shuǐ huà hé  
含有多 种 营养物质，如蛋白质、碳水化合  
wù děng děng fēng fù de wéi shēng sù kuàng wù zhì hé jiào duō  
物等等。丰富的维生素、矿物质和较多  
de cū xiān wéi dòu shì rén tǐ suǒ bì xū de yǒu xiē yíng yǎng chéng  
的粗纤维都是人体所必需的。有些营养成

fèn zài qí tā shí pǐn zhōng hán liàng jiào shǎo zài  
分在其他食品中含 量 较 少，在  
shū cài zhōng què hán de hěn duō zhè xiē yíng yǎng  
蔬菜中却含得很多，这些营养  
chéng fèn duì rén tǐ lái shuō shì bù kě quē shǎo  
成分对人体来说是不可缺少  
de shū cài zhōng hán yǒu de kuàng wù zhì rú  
的。蔬菜中含有的矿物质如  
gài lín tiě děng zhè xiē kuàng wù zhì suī rán zhǐ  
钙、磷、铁等，这些矿物质虽然只  
zhàn wǒ men rì cháng shí wù zǒng liàng de qiān fēn  
占我们日常食物总量的千分





zhī jǐ què shì rén tǐ bù kě quē shǎo de wù zhì shū cài zhōng hán  
之几,却是人体不可缺少的物质。蔬菜中含  
yǒu jiào duō de cū xiān wéi tā jìn rù cháng dào hòu bù néng bèi xiāo  
有较多的粗纤维,它进入肠道后不能被消  
huà xī shōu fǎn ér néng cì jī cháng de rú dòng bǔ zhù xiǎo huà  
化吸收,反而能刺激肠的蠕动,帮助消化,  
hái néng fáng zhǐ biàn mì ne bù guǎn cóng nǎ fāng miàn lái kàn,  
还能防止便秘呢。不管从哪方面来看,  
shū cài dōu shì yī zhǒng hǎo shí pǐn yīn cǐ wǒ men yào duō chī shū  
蔬菜都是一种好食品,因此,我们要多吃蔬  
cài tā jiāng gěi wǒ men de shēn tǐ jiàn kāng dài lái hěn duō hǎo chù  
菜,它将给我们的身体健康带来很多好处。



## 我们为什么天天要喝水？

wǒ men tiān tiān yào hē shuǐ hái yào shǐ yòng shuǐ dòng wù yě  
我们天天要喝水，还要使用水，动物也  
yí yàng lián zhí wù yě lí bù kāi shuǐ nà me shuǐ zài shēng mìng  
一样，连植物也离不开水。那么，水在生命  
zhōng bàn yǎn zhe yí gè shén me yàng de jiǎo sè ne  
中扮演着一个什么样的角色呢？

cóng wǒ men rén lèi lái shuō shuǐ shì shēng cún zuì xū yào de  
从我们人类来说，水是生存最需要的  
wù zhì rén tǐ yóu gè zhǒng qì guān hé zǔ zhī zǔ chéng bǐ rú jī  
物质，人体由各种器官和组织组成，比如肌  
ròu gǔ gé děng děng shuǐ kě shì zhàn le rén tǐ zhòng liàng yí bàn  
肉、骨骼等等，水可是占了人体重量一半

hái duō xuè yè  
还多。血液

lǐ hán de shuǐ fèn  
里含的水分

yuē yǒu jī  
约有50%，肌

ròu lǐ de shuǐ fèn  
肉里的水分

zhàn qù le yí dà  
占去了一大

bàn lián gǔ gé  
半，连骨骼

lǐ de shuǐ fèn yě  
里的水分也

第

5

个问与答

