



学生应该知道的**课外知识**丛书

生活知识

XUESHENG YINGGAI ZHIDAO DE
KEWAIZHISHI CONGSHU

一本通

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

生活知识一本通 / 《生活知识一本通》编写组编
—广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 8
ISBN 978 - 7 - 5100 - 2498 - 6

I. ①生… II. ①生… III. ①生活 - 知识 - 青少年读物 IV. ①DTS976. 3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 151514 号

生活知识一本通

责任编辑: 冯彦庄

责任技编: 刘上锦 余坤洋

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@gdst.com.cn, edksy@sina.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 2498 - 6/G · 0786

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

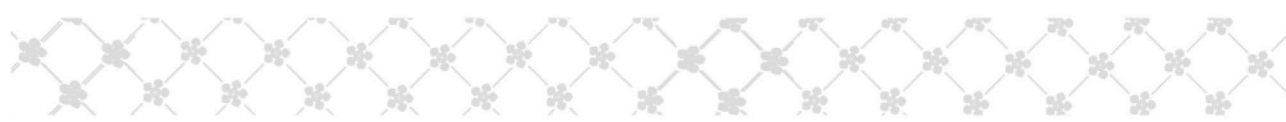
前 言

有人曾经说过：生容易，活容易，生活不容易。是啊，生活有时候就像一道难解的谜题，复杂、晦涩得让人头痛不已。不过，无论多么复杂的难题，迟早都会被人们破解。同样的道理，不管怎样困难的生活，人们也要一步步地走过。

有过解题经验的人都知道，想要破解一道难题是需要一点技巧与经验的。在生活中，如果想要闯过一道道难关，或者想要活个清楚、明白也是需要一点指引的。迷失方向的人需要地图的指引，失去生活方向的人需要心理医生的指引，对生活常识了解甚少的人，则需要一本生动、全面的生活知识书籍的指引。

一个人从来到世上的那一刻开始，就注定要面对健康、饮食、安全等一系列问题。对于生活中那些可以自如应对的问题，我们当然可以坦然而快乐地接受。然而，生活中不清楚、不了解的事情，总会在某个角落和我们相遇。如果此时我们毫无准备，必然会惊慌失措、手忙脚乱。相反，如果我们可以尽量多了解一些生活知识，做到“有备无患”，那么，我们就可以轻轻松松、快快乐乐地享受美好的生活。

《生活知识一本通》以简洁的语言、生动的叙述，有针对性地介绍了日常生活知识，以及一些解决日常问题的方法，从而帮助大家轻松地应对生活中的各种问题。



目 录

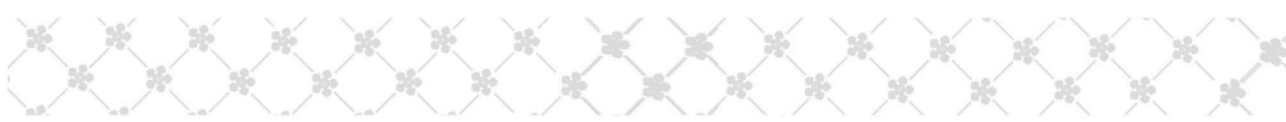
目 录

CONTENTS



人体篇

为什么头发会开叉	1	运动能使人变得更聪明吗	19
眼泪是多余的吗	2	运动真的可以增强人体抵抗力	
人睡觉时为什么会打呼噜	3	吗	20
人为什么要打呵欠呢	5	为什么不要经常跷二郎腿	22
为什么肚子饿了会咕咕地叫	6	嗓音突变是怎么发生的	23
人们为什么会换乳牙	7	得了近视眼怎么办	24
为什么天冷时皮肤上起鸡皮		人体生物钟 24 小时	25
疙瘩	8	怎样保护好我们的大脑	26
皮肤出血为什么可以自动止		不同身高体重的秘密	28
住	10	刚刚醒来时为什么浑身没有	
疾病“晴雨表”——脸色	11	力气	29
伤疤为什么不要过早揭下	12	为什么不能磕打后脑勺	30
人在紧张时心脏为什么会怦怦		眉毛为什么长得短	31
地跳	13	人的身高为什么会在衰老后	
舌苔与健康的关系	14	缩减	32
为什么说“赤足行走好处多”	15	白发是如何出现的	33
破伤风是伤口受风吗	16	不闭眼睡觉可以吗	34
胃有“八怕”	17	用右耳听东西记得更牢	35
指甲趣谈	18	为什么不要轻易打人耳光	36
		练举重会把人压矮吗	37
		腰围与寿命的关系	38



单眼皮与双眼皮的秘密 38
 体温与精神状态的关系 39
 人体的奇妙之处 40

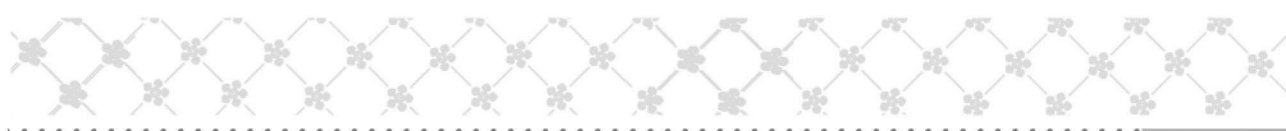
健康篇

怎样预防“电脑症候群” 41
 如何不让电视影响你的健康 43
 得了假性近视怎么办 43
 怎样做好眼保健操 45
 低头伏案者的自我保健法 45
 怎样判断缺少何种维生素 46
 休息中的学问 47
 怎样防止冻伤 48
 如何拥有健康的睡眠 48
 如何让自己长得更高 50
 对付皮肤过敏的方法 50
 怎样洗脸、洗手最干净 51
 如何正确刷牙 52
 洗澡中的学问 54
 如何防止染上烟瘾 55
 如何应对恼人的水痘 56
 怎样有效预防沙眼 57
 食欲不振如何应对 57
 牙痛时应该怎么办 58
 过量使用化妆品的危害 58
 长青春痘用药效果不好
 怎么办 59
 过度节食减肥有害身体健康 59
 尽量少吃快餐 60
 不要歪着脖子打电话 61

头痛不要轻易使用止痛药 62
 喉咙不舒服就用润喉片 63
 补钙同时不要滥补维生素 D 63
 吃药后不要吃甜食 64
 中药与西药如何服用最有效 64
 如何鉴别药物是否过期或
 变质 65

饮食篇

食粥的好处众多 66
 能生吃的食物最好生吃 67
 早餐质量影响人的全天精神 68
 营养价值极高的鱼肉 69
 10种最利于健康的食物 70
 嗑瓜子对人体健康有益处 70
 脱颖而出的“第三代”水果 71
 黑木耳的营养价值 72
 生命为何离不开蔬菜 72
 哪些是“有毒”的蔬菜 74
 动物身上哪些器官不可以
 食用 75
 海带——大海的“珍宝” 76
 防癌妙法——生吃萝卜 77
 猪血的营养价值 78
 怎样喝水对身体有益 79
 定时定量吃饭的好处 80
 吃甜食要选择适当时间 81
 根据性格调整饮食 81
 大蒜的功用和蒜臭 82
 香油的“特异功能” 83



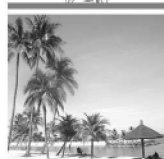
干面包如何回软	84	鲜汤的做法	107
饮用啤酒要慎重	85	菜肴勾芡的要点	108
喝茶需要注意的问题	86	菜肴颜色有学问	108
不是人人都适合喝牛奶	87	烹调的关键——火候	109
饮用酸奶的误区	88	肉的最佳食用期	109
夏季吃冷饮需要注意些什么	89	怎样泡发笋干	110
饮食中的“错配鸳鸯”	91	豆腐的保鲜方法	111
吃零食应该注意些什么	92	存放食物防互克	111
冬季食用哪些食品最滋养	93	鲜鸡蛋贮藏的小方法	112
蛋白质的优劣	94	调味的的基本方法	113
烹饪篇		葱、姜、蒜在烹饪中的作用	113
三步加水 and 和面法	95	花椒、八角应该如何使用	114
蜂蜜发面的小方法	96	食盐的讲究	115
呆面与酵面的种类与调制	96	白糖结块怎么办	116
淘米中的科学	97	正确使用味精的方法	116
一锅可蒸软硬两样饭	98	使用油盐要适量	117
焦饭去糊味的小妙招	98	怎样做既低盐又好吃的饭菜	118
包饺子的窍门	99	礼仪篇	
快速煮饺子的方法	99	如何养成挺拔、优雅的站姿	119
如何使粥熬得黏稠	100	正确的坐姿可以使自己 and 他人 都舒服	120
制作蛋糕的要诀	101	培养正确的走路姿势	121
煎荷包蛋的妙法	102	最有效的“名片”——真诚的 微笑	121
咸鸭蛋的几种风味吃法	102	无声的“语言”——手势	122
烹调土豆小窍门	103	握手时如何保持礼节	123
如何蒸好嫩蛋羹	104	如何通过鞠躬表达礼貌	124
胡萝卜的科学吃法	104	怎样向他人致意	125
烹制白切鸡有窍门	105	与他人道别的礼仪	125
怎样煎鱼形美味鲜	106		
炖肉成功的三要诀	106		



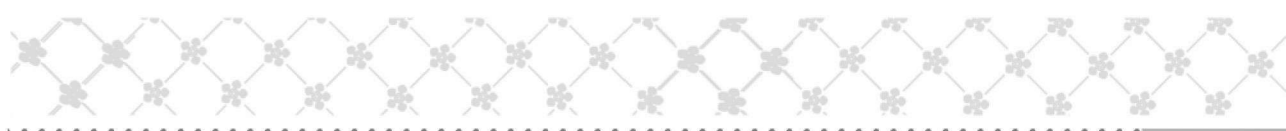
目 录

CONTENTS





如何进行介绍与自我介绍	126	与同学相处的礼仪	149
如何掌握交谈和聆听的艺术	126		
打电话应掌握什么礼仪	127	安全篇	
做客时怎样就餐	128	被蜂蛰伤了怎么办	150
拜访他人时如何敲门	129	如何防止蚊虫叮咬	150
如何与邻居友好相处	129	被刺毛虫蜇伤了应该怎么办	151
亲人之间也要讲礼貌	130	被蛇咬了怎么办	152
吃西餐的礼仪	131	不要捕食青蛙	153
与外宾交往需要注意些什么	133	小飞虫进入耳朵里怎么办	153
关于手机的礼仪	133	学会防止雷击	154
如何在图书馆中阅读	134	洪水把你堵在屋子里了 怎么办	154
在影剧院应如何做	135	有人落水里怎么办	155
如何把握写信的细节	136	游泳时抽筋怎么处理	156
如何文明乘坐公交车	137	夏天突然中暑怎么办	157
如何做个优雅的空中 乘客	138	怎样区分流感和感冒	158
在旅游观光过程中需要注意 的礼仪	139	家里有人得了急病怎么办	159
在医院如何做到文明看病	140	遇到拥挤踩踏场面怎么办	160
怎样向他人表示祝贺	141	骨头折断了怎么办	161
怎样道歉最礼貌	142	异物堵住喉咙如何自我急救	162
怎样表达自己的谢意	143	如何应对火灾	162
在校园中的公共场合应如何 做	143	暴风雨来临了独自在家要 做些什么	164
课堂上需要注意的礼仪	144	不慎落水怎么办	164
如何在集体宿舍中生活	145	面对地震应该怎么做	165
在学校升旗的时候应怎样做	146	怎样防止皮肤被晒伤	166
参加体育比赛时应如何做	147	登山时怎样预防风寒	166
如何参加开学典礼	147	遭遇空难应该如何应对	167
在毕业典礼上要怎么做	148	遇到冰雹应该怎么保护自己	168
		煤气中毒怎么办	169



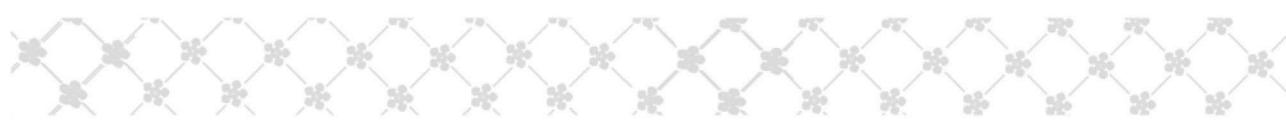
如何远离“雪盲症”	170	怎样避免电磁辐射	182
遇到陌生人无故跟你搭话		学会保持键盘的清洁	183
怎么办	170	洗衣机中带入硬币怎么处理 ...	184
在放学路上被人拦截了应该		怎样使用电风扇更合理	184
怎么做	171	如何使用高压锅更安全	185
大人不在家，陌生人敲门怎样		安全使用电磁炉	186
应对	172	液化石油气灶漏气怎么办	187
		安全使用燃气热水器	188
		科学使用燃气灶具	189
		合理使用吸尘器	190
		换灯泡也有学问.....	190
		如何选购适合自己的家具.....	191
		怎样正确选择枕头.....	192
		冬天如何选择棉被.....	192
		怎样挑选毛巾.....	193
		使用不锈钢餐具要谨慎.....	194
		家用电器巧除污.....	195
		厨房清洁应注意哪些问题.....	196
		家居清洁去除异味的方法.....	197
		如何避免有毒家居用品.....	197
居家篇			
家用电器怕什么	173		
如何使用家电更节能	174		
关灯看电视不好	175		
如何清洗电视屏幕	176		
空调与健康	176		
如何保养电冰箱最有效	178		
微波炉对人身体健康有影响 ...	178		
使用电热毯注意事项	179		
如何安全使用电吹风	180		
电器突然着火怎么办	181		
怎样用电安全、合理	181		



目 录

CONTENTS





人体篇

为什么头发会开叉

头发居人体之首。

乌黑发亮的头发，不但给人以美的感受，而且是健康的标志。人的头发有多少呢？实际上，一个人的头发有 10 万~12 万根。头发每天可长 0.3 毫米左右，平均每个月长 1 厘米左右。从长出来到脱落，头发的寿命一般是 2~6 年，最长可达 25 年。

头发的形态一般可分为三种：一种是直发，头发又硬又直；另一种是波发，头发像波浪一样；第三种叫卷发，又有微卷、松卷、紧卷、螺旋卷之分。

中亚、北亚、东亚的大多数居民，以及美洲的印第安人，都是直发。欧洲人波发比较多，澳大利亚人和南亚、东南亚的一些居民也是波发；非洲黑人和新几内亚等地的居民，则是卷发。中国人的头发大多是直发。在黑龙江、吉林和河北地区的人中，很少见到波发，他们的头发比较粗而硬；广东、广西、福建和云南等地的人，头发细而软，部分人出现了波发。据统计，我国越往南去，波发的人越多，甚至还会出现极少数卷发的人。

头发长短不一，最长的可达 2 米多。有些人头发的末端会一分为二，甚至形成几条细丝，医学上称为“毛发纵裂症”，也就是俗称的“头发开叉”。好好的头发为什么会开叉呢？

原来，每一根头发都是由毛干和毛根组成的。毛干是露在皮肤外面的

部分，从里到外分为三层：最中心的一层叫“髓质”；中间的一层称为“皮质”，最厚；最外面的一层叫“毛表皮”，最薄。毛根埋在皮肤里，外面包着筒状的毛囊，头发就是从毛囊里长出来的，毛表皮是由许多死的角质细胞和角质蛋白构成的，它们一个接一个地排列着。因为毛干是已经死去的细胞，所以人们在理发时一点也不感到痛。头发越长，头发细胞死亡的时间就越久，这些头发梢上的死细胞就会逐渐分裂出来。

科学研究表明，造成头发开叉的主要原因是：头发中两种氨基酸——蛋氨酸和胱氨酸的含量明显减少，使毛发质变脆，比较容易裂开。

此外，经常烫发，使用电吹风，用强碱性肥皂洗头，都会使头发中的油脂减少，头发也就容易开叉了。

身体弱、营养差的人，头发细胞活着时就得不到正常发展，死后也容易开叉。



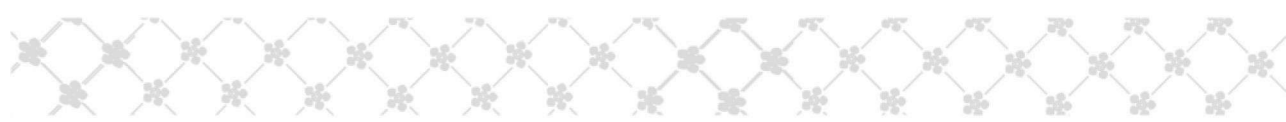
头发开叉

眼泪是多余的吗

由于眼泪和哭泣是一对“孪生兄弟”，所以一提起眼泪，人们就会想到哭。人伤心时会哭，高兴时也会哭，喜怒哀乐常常会使人热泪盈眶。

其实，在日常生活中，情绪变化只是流泪的一个因素。眼内有异物侵入时会流泪；眼睛受烟雾、辣椒、香葱等气味刺激也会流泪；当眼球疲乏酸疼时，眼眶内也会充满泪水……

一般情况下，人们都将眼泪视为伤感、懦弱的象征，觉得它是多余之物，于人无补。因此，就有了“男儿有泪不轻弹”这样表示男人坚强意志的句子。



无论如何，流眼泪都是人体的一种反应，是人体求得平衡的一条途径。

眼泪是泪腺的分泌物，它本身有湿润角膜结膜、润滑眼球运动、清洗尘埃的作用。如果没有泪液分泌，眼球的运动不可能如此润滑，即使一粒很小的灰尘也会马上使眼睛停止工作。眼泪也不单纯是水，眼泪中含有约20%的蛋白质、盐分、脂肪和其他成分，因此，眼泪既是一种润滑剂，也是一种营养液和杀菌液。

泪腺其实每时每刻都在分泌泪液，只是分泌的眼泪量不多，一般不溢出眼眶，也不为人所注意。一旦眼睛内有异物侵入或受到其他刺激，泪腺就会分泌出数倍于平时的泪液，以此来缓解刺激，排出异物。

人在情绪波动时流出的泪水有什么作用呢？

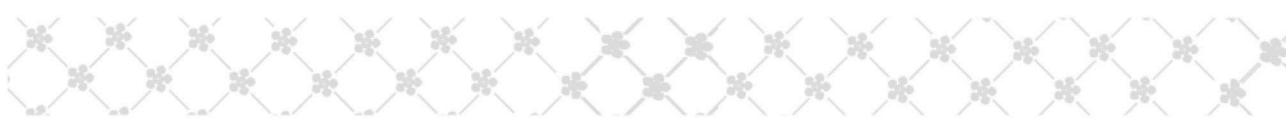
科学家经过研究发现，人在伤心、高兴、愤怒等感情冲动时所流出的泪水与受到葱、蒜味刺激所流出的泪水相比，化学成分是不同的，前者的白蛋白含量很高，且普遍含有亮氨酸——脑啡呔和催乳激素；而后者的白蛋白含量很低，且普遍不存在上述两种物质。白蛋白是人在情绪压抑时所产生的物质。亮氨酸——脑啡呔和催乳激素只有人在感情冲动时，神经细胞才会释放，这些物质积蓄在人体内，会引起溃疡、炎症等疾病，而眼泪正是给这些物质提供了排出体外的机会。如果有泪不弹的话，眼泪只好从角膜进入鼻腔，再经咽喉部进入消化道，眼泪中的有害物质便在代谢过程中引起各类疾病，如哮喘、胃溃疡、心脏病、血液循环系统的病。所以，有的专家认为，女人比男人更长寿，原因之一就是女人比男人爱哭，眼泪能“排忧解难”，所以眼泪不是多余的。

人睡觉时为什么会打呼噜

打呼噜，又叫做打鼾。

一般来说，小孩子打呼噜的情况比较少见，而成年人、胖子打呼噜则是司空见惯。那么，这是为什么呢？要弄清这个问题，就要先搞清楚两个问题：

首先，物体是怎样发声的。不论什么样的物体，都要有振动，才能出



声。无论是固体物质，还是气体、液体，在振动中才会发出声响，一旦振动停止，声音马上会停止，而且，不同质地的物体，发出的声音也不一样，有高音、低音，清脆、沉闷之分。

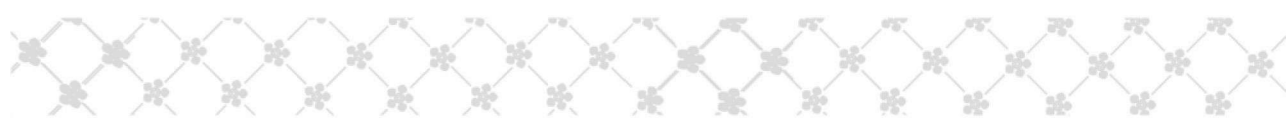
其次，呼吸时气体通过的通道。空气从外界吸入，首先是通过两个鼻孔进入鼻腔，鼻腔内有鼻毛、鼻甲、血管，对进入的空气进行清洁、加温，这样，温暖洁净的空气再通过鼻腔后面的出口，到达咽部。咽部分为三部分，紧接鼻腔后的那部分叫鼻咽，这里还有软腭，也就是口腔顶部、鼻腔底部悬空的那一部分。软腭本身能活动，是肌肉和黏膜组织，吞咽食物时，它向上卷，把鼻腔盖住，以免食物误入鼻腔。软腭的正中是个小肉疙瘩，向后略突出，这就是悬壅垂，俗称小舌头。咽部对准口腔的部位叫口咽，这里有丰富的淋巴腺，最大的是扁桃体，一张嘴就能看见，左右各一个。空气经口咽，就进入喉头、气管。气管的前面是食管，气管上端，膨大成喉头，这里有声带，是发声的器官。喉头顶端，有一片像树叶一样的软骨组织，叫做会厌软骨。吞咽时，会厌软骨向后一压，把喉头上口盖住，以免食物误入气管。

正常人无论在睡觉或清醒时，空气出入呼吸道，都是很自如的，也没有什么阻碍物振动，因此没有什么声响。

当呼吸道的任意地方出现狭窄，气流不通畅，或呼吸时出入的空气流量比较大，打动通道上的一些构造时，就会发出声响。如果这声音在睡觉时发生，就是打鼾。我们可以自己试一试，用力往后鼻孔吸气，这时候，空气大量地打动了软腭和悬壅垂，就能发出与打鼾一样的声音。

正常人在清醒时，身体结构一切正常，没有任何异常的声音。人在睡觉时，身体肌肉的张力降低，全身都放松了，软腭部位的肌肉也是一样放松了。这样，当空气流通时，发软的悬壅垂、会厌软骨都会发生轻重不同的振动，产生声音。睡觉时，如果张嘴大口大口地呼吸，大腿气流打动了软腭，则发出的声音更大，这就是“鼾声如雷”了。

还有一种情况，就是呼吸道有毛病，使通道发生狭窄，也会产生鼾声。比如鼻炎而鼻甲肥大，鼻子不通气；或者扁桃体发炎肥大，后鼻咽腺体发炎肥大，呼吸通道狭窄了，为了要吸入足够的气体，就要张嘴吸气，这时候，鼻甲、小舌头、会厌软骨等都会因发生振动而打鼾。



此外，鼻腔中的分泌物如黏液、鼻涕，加上外界吸入的灰尘、细菌等，空气通过时，打动这些分泌物，也可以发生尖锐的呼哨声。

没有病的人，如果打鼾，多半是以仰卧的姿势睡觉，下巴颏下掉，嘴容易张开而打鼾。只要采取侧卧的姿势，就比较容易克服。如果呼吸道有毛病，像患了鼻炎、鼻窦炎、扁桃体炎、慢性咽炎等，只有把这些疾病治好了，才能使打鼾的现象消失。



打呼噜

人为什么要打呵欠呢

打呵欠是每个人都亲身经历过的动作，这个动作在我们出生后 5 分钟便出现了，之后的每一天这个动作都会反复再现，它将形影不离地伴随着我们，直到生命的终结。

人们为什么会打呵欠呢？对此，人们给出的答案各不相同。有人说，打呵欠是想睡觉的征兆；有一个科学家则认为，这是疲劳的表现；还有人觉得，这是寂寞无聊造成的。

那么，打呵欠到底是什么原因引起的呢？

过去，相当多的科学家认为，一个人在长时间的工作之后，会逐渐感到疲倦，呼吸会趋于慢呼吸或浅呼吸，这样氧气就会不足，就容易打呵欠，因为打呵欠可以增加血液里的氧气，将积存下来多余的二氧化碳排出体外。

事实真的如此吗？有一位科学家做了一个有趣的实验，让一批学生吸入含有氧气和二氧化碳的混合气体，结果他们打呵欠的次数并没有增加，而让他们吸入纯净的氧气时，打呵欠的次数也没有减少。于是，这位科学家认为，体内氧气不足、二氧化碳过多，并不是打呵欠的主要原因。

之后，这位科学家还发现，夜间行车的司机会频繁地打呵欠；正在认真看书和演算的学生也会呵欠连连；连夜晚喝啤酒消遣和在家中看电视的人也会接连打呵欠，可是却很少有人躺在床上打呵欠。这是为什么呢？他认

为，打呵欠是人们觉得必须保持清醒状态时，促进身体觉醒的一种反应。至于已经上床的人很少打呵欠，是因为他们不再需要保持清醒状态，完全可以高枕无忧，安然入睡了。

颇为有趣的是打呵欠会传染。只要有一个人打呵欠，周围的人们也会跟着打起呵欠来，电影或录像中的打呵欠镜头，也能促使观看者打起呵欠来，连阅读有关打呵欠的文章，也会引起连锁反应，触发打呵欠。

很多人可能还不知道打哈欠对身体健康是十分有益的，它能消除疲劳，振奋精神，减轻人的精神紧张程度。一些生理学家为了让人们定时打呵欠，在一个工作场所安装了扬声器，每隔一个小时放一次打呵欠的录音。工作人员听到呵欠声后受到了感染，也不由自主地打起呵欠来。打完呵欠后，人们精神振作，工作效率也提高了。



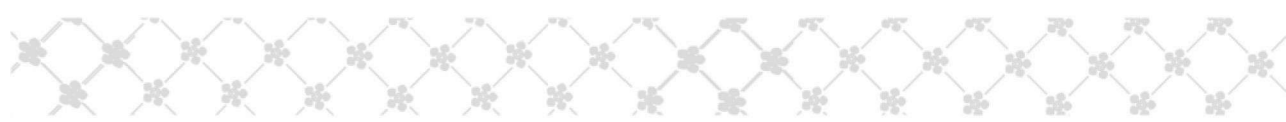
打哈欠

此外，打呵欠还可以治疗失眠症，如果人们在治疗失眠症失效后，不妨试一下模仿打呵欠，摆好舒适的姿势，放松身体，闭上双眼，张大嘴巴，甜甜地打上个呵欠，再重复几次，也许你就能享受到渴望已久的酣睡了。

为什么肚子饿了会咕咕地叫

在肚子饿的时候经常会咕咕叫，这是人们常有的体会。那么，我们的肚子为什么会发出这样的“抗议”呢？要解答这个疑团，首先要知道肚子为什么会饿。

我们每天都要吃饭，吃进的饭菜，一般情况下，在经过4~5个小时之后就会从胃中排空。这时胃就会开始剧烈收缩，这种剧烈的收缩，开始于胃的贲门，之后向胃的幽门方向蠕动，最终这种收缩引起一种神经冲动，到达神经中枢，人便有了饥饿的感觉。



胃排空的时间与食物的成分有密切的关系。如果纯粹是糖类食物，一般2个小时左右便排空了。蛋白质类食物，大约需要3~4小时，而纯脂肪类的食物，则需5~6小时。对于混合性食物平均为4~5小时。

胃排空的速度还与进食的量成正比，如胃中有100毫升的食糜，每分钟排出约5毫升，当胃中食糜容量达500毫升时，每分钟可排出15毫升。

我们知道，不论什么时候，胃中总存在一定量的液体和气体。液体一般是胃黏膜分泌出来的胃消化液，量并不太多；气体是在进食时，随着吞咽的食物一起进入胃的。胃中的这些液体和气体，在胃壁剧烈收缩的情况下，就会被揉压挤得东跑西窜，就像我们洗衣服时，衣服中如果包有一定量的空气，在水中我们用手一揉一搓，也会发出叽叽咕咕的声音。由此可知，肚子的咕噜咕噜叫，跟这个也是同样的道理。

人们为什么会换乳牙

换乳牙，出恒牙。不光我们人类是这样，有些有齿动物也是如此。不过在人的一生中，只此两副牙齿；而另外一些动物，如鲨鱼或两栖及爬行类，就不止这两副牙齿了，它们的牙齿是脱了出，出了脱，可谓终生不止。当然还有像鲸鱼等一些动物，从不换牙，只有一副牙齿，不过，这毕竟只是少数。

动物的牙齿，不仅可以咀嚼食物，还可以撕裂磨碎食物，就像菜刀和案板一样。更为重要的是，动物的牙齿还可以进行自卫或袭击，可以说牙齿是它们一个十分重要的随身武器。这样有用的东西，理应长期保持坚实锋利，磨损了就得更换，才能适应环境要求。由此可见，换牙对自然界的动物来说，是十分必要的。

专家们发现，乳牙从第一颗萌出到20颗牙齿出齐，前后不过2年左右；乳牙能独立担当咀嚼任务的时间，前后大约4~5年；待恒牙长出，乳牙脱落，两副牙齿的交替，大约需5~6年，最长可拖10年之久。这样一来，口腔内，乳、恒牙并列共同相处，大约有5~7年。由此可见，换一副牙齿也并不是那么容易的事，人的一生中也只能更换一次。

那么，人为什么要换牙呢？

首先，乳牙长在颌骨上，颌骨会不断生长，等人长至6~7岁时，上面的20颗乳牙，虽然也跟着长大，但成长速度却赶不上颌骨。这时在乳牙之间，已经拉开距离，显出缝隙，牙齿不能紧紧排列，易于龋蚀损坏。另外，乳牙总数不过20颗，待人长到15~16岁，上下颌骨基本已成型，当然不能将颌内填满，牙齿只集中在前面，对食物的咀嚼搅拌很不方便。

恒牙32颗，无论数目和大小，都胜于乳牙，能够适应日益长大的颌骨。

其次，从两种牙齿本身比较也有所不同：乳牙色白，恒牙色黄，表面上似乎乳牙漂亮些，实际上恒牙的牙釉物质内含钙量高，远比乳牙坚实、牢固。

乳牙的体积小于恒牙。乳牙中的磨牙，萌出较早，钙化程度也比较低，因此不耐磨损，往往早早就出现磨耗。此外，乳牙中间的牙髓腔远比恒牙的宽大，它们的根管也特别粗，一旦出现龋蚀，很容易穿露髓腔。这样一比较，乳牙的质量显然不能与恒牙相比比。



乳 牙

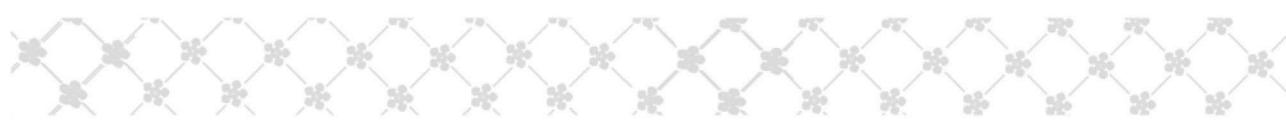
从功能上看，小孩吃的食物，总是比较简单，太硬、太粗的食物很少上口，吃的食量也小，用质量差些的乳牙，还可应付。但长成大人后，饮食复杂，食量又大，用乳牙不足以应付，因此更换结实而又多样的恒牙，对成年人来说更为适宜。

为什么天冷时皮肤上起鸡皮疙瘩

当一股冷嗖嗖的风吹来的时候，我们的皮肤就会鼓起无数的小疙瘩，看上去像鸡的皮，这种疙瘩我们称为鸡皮疙瘩。

其实，不只是受冷的刺激皮肤才起鸡皮疙瘩。当人体开始发热，体温开始升高的时候，人也会感到寒颤，这时皮肤上也有鸡皮疙瘩。

那么，为什么会出现这种情况呢？



我们知道，皮肤大体可分为三层。最外面的一层叫表皮，表皮的最外面是角质层，这一层质地比较硬，有保护下面各层组织的作用。

角质层下面是生发层，生发层的细胞有很强的分裂增生能力。人的皮肤在受伤之后，就靠生发层这些细胞的繁殖来促使伤口愈合。

表皮下面的一层是真皮，真皮外形呈波浪状，凸出的部分叫乳头，这里有丰富的神经末梢，专门负责管理皮肤上的各种感觉。

皮下组织位于真皮的下面，这里组织比较疏松，含有不少脂肪、神经和血管。

大家都知道，皮肤上还有毛发。毛发有粗的，也有细的。这些毛发末端伸出表皮，露在皮肤的外面，而它们在皮外并不是笔直的，而是歪歪斜斜的。除去毛发外，还有汗腺、皮脂腺、立毛肌等结构。汗腺是排泄汗液，起调节体温的作用。

毛发的根部，连着一一条细小的肌肉，叫立毛肌。肌肉的另一端连接着真皮层，在立毛肌和毛发所形成的夹角里，正好有皮脂腺，皮脂腺是分泌油脂的，在我们的头发中会有特别厚的油脂，就是皮脂腺大量分泌的结果。

我们身体的肌肉，可分为两类：一类是可以随意运动的，叫随意肌，如胳膊、腿、脚上分布的骨骼肌，这类肌肉想动就能动起来；另一类肌肉是不能随意运动的，叫不随意肌，比如胃、肠、气管、食管上的平滑肌，立毛肌也是其中一种。

不随意肌是由身体的植物神经支配的，其中立毛肌的收缩由交感神经来支配，当人体的皮肤突然受到寒冷刺激时，交感神经就兴奋起来，支配立毛肌收缩。

在立毛肌收缩之后，皮肤上就会发生这样的现象：因为毛发被立毛肌从根部拉紧了，歪斜的毛发这时候竖直起来，竖直的毛发又带起一块小疙瘩，于是产生鸡皮疙瘩。当人体在最开始发烧时，由于皮肤上的血管发生收缩使流到皮肤上的血液变少，所以皮肤的温度也随之降低，人也会像被风吹着一样感到寒冷，也会起鸡皮疙瘩。

人体的头发很长，一般说，立毛肌无法将它拉直。但如果人留的是短发，在愤怒时，由于交感神经刺激，头发很可能直立起来。“怒发冲冠”只不过夸大了一点而已。