

小学生素质教育阅读丛书 **体育系列**

认识你自己

国家教委指定中小学图书馆必备用书 韩作黎 主编



知
识
窗

中国和平出版社

小学生常读常新阅读系列

认识你自己

国际著名教育专家精心编写 名师精心点评



国际著名教育专家精心编写

中国和平出版社



知识窗

小学生素质教育阅读丛书·体育系列

认识你自己

作者 刘金城 金勃朗

白天

中国和平出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

认识你自己/韩作黎主编. —北京:

中国和平出版社, 1997.10

(小学生素质教育阅读丛书·体育系列)

ISBN 7—80101—869—9/G·642

I. 认… II. 韩… III. 生理卫生课—小学生—课外读物 IV. G624

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23149 号

认识你自己

(小学生素质教育阅读丛书·体育系列)

中国和平出版社出版发行

中国和平出版社电脑排版

(北京市西城区鼓楼西大街 154 号 100009)

电话: 84026161 84026019

北京泽明印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

1997 年 12 月第 1 版 2004 年 1 月第 4 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 5 印张 100 千字

ISBN 7—80101—869—9/G·642 定价: 9.95 元

小学生素质教育阅读丛书

总顾问

邹时炎

顾 问

王 富

主 编

韩作黎

副主编

吴昌顺 原新晓 安俊芷（常务）

序

韩作黎

少年朋友们，你们将荣幸地成为跨世纪的一代新人，你们将成为 21 世纪我国社会主义现代化建设的生力军和主力军。你们的整体素质如何，不仅决定和影响个人前途，而且直接关系到中华民族未来的命运。你们可知道，未来的社会成员要具备哪些基本

素质？从现在起，你们应该做些什么？首先，要养成良好的道德品质和行为习惯。未来社会是高度文明的社会，随着社会生活的不断丰富，社会成员文化水准的日益提高，良好的社会风尚、和谐的人际关系日益成为生产和生活的需要。少年朋友们要学习和继承中华民族的传统美德，从小培养热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党，热爱社会主义，热爱科学和热爱劳动的好品质，增强与现代社会相适应的创业意识、竞争意识、时间观念、效益观念和协作精神，学会理解和尊重他人，而又自尊、自爱、自信、遵纪守法、敬业开拓、克己奉公、抵制诱惑和腐蚀，做一个道德高尚的文明人。

第二，要努力学好文化科学知识。实现现代化，就是要在我国进行一场伟大的技术革命，用当代最先进的科学技术武装我们的工业、农业、国防和国民经济的一切部门。要实现这个宏伟目标，需要一大批世界一流的科学技术专家，需要千千万万掌握现代化生产技能的工人、农民和其他劳动者，需要一大批懂得现代科学技术的各行各业的管理人员。要适应未来社会的需要，就要打好坚实的文化科学知识基础，而且要具有过硬的专业知识和能力。今天，少年朋友的主要任务是学习、学习、再学习，用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑。“少壮不努力，老大徒伤悲”。要珍惜少年时代的美好时光，发奋读书，学好各门功课，取得优异

成绩。

第三，要锻炼身心体魄，保持乐观情绪，铸造强健的体质和心理素质。人的生命只有一次，强健的体魄是人生、学习和工作的物质基础，少年时期是人体发育的重要阶段，身体基础不好，成年以后难以保持旺盛的精力。少年朋友从现在起就要重视身体健康，养成良好的生活习惯、卫生习惯，坚持参加体育活动，积极锻炼身体，增强体质，避免染上不良嗜好，这样当你走上工作岗位后，就不会为力不从心而苦恼，即使到了中年、晚年也能体力健壮、智力不减。

第四，要丰富自己的文化生活，培养审美意识和能力。生活中存在真、善、美，也不乏假、恶、丑。少年朋友年龄小，社会经验不足，更要培养和锻炼自己对真与假、美与丑、是与非、善与恶的理解，提高鉴别和判断能力，支持一切美好、善良的事物，反对一切腐朽、丑恶的行为。要学会感受、创造、欣赏自然美、生活美、艺术美，不断丰富自己的文化生活，培养健康的生活情趣，陶冶高尚情操，健全人格。

第五，要积极参加劳动，在实践中增长才干。人类的一切物质和精神财富都是劳动的结晶：祖国的现代化建设离不开各行各业的艰苦劳动，幸福生活靠劳动创造。少年朋友要从小培养自己热爱劳动和劳动人民的情感，珍惜劳动成果，艰苦奋斗，勤俭节约。要学会自我服务劳动，自己的事情自

己做；学会家务劳动，减轻家长的负担；参加公益劳动，造福他人与社会。要学习和掌握一些生产劳动的基本技能，如：种植、饲养、计算机操作、家电维修等，在实践中学本领，长才干。

少年朋友们，希望你们牢记邓小平爷爷的教导，做有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人，立志为祖国、为人类做出较大贡献。要做到这一点，就需要从少年时代做好准备。这套《中、小学生素质教育阅读丛书》的出版，将会为你们全面提高自身的素质，提供一些有益的帮助。我希望并相信，你们会欢迎它，把它作为自己的良师益友。

体育系列

前言

很多小朋友都羡慕当兵的叔叔、阿姨们。在电影或电视上看到解放军整齐、威武的队列，往往禁不住鼓起掌来。可是，你知道吗？当兵首要的条件就是：身体健康！新兵入伍对体检的要求可严格啦。有个小伙子因身体未达到标准被淘汰下来，他后悔万分地说：当初在学校读书时为什么没坚持身体锻炼呢！

其实，不光当兵，干各行各业没有强健的体魄都不行。

那么什么样的身体才算健康

呢？有些人常爱说，你看那孩子胖乎乎的，体格多好呀。其实，这是一种旧观念，把胖人当成健康人，这并不正确。也有一些人，看谁跑得快跳得高，就说那人身体好，其实也不一定。身体健康，是一个综合概念：一是发育正常；二是体质健壮，能抵抗疾病；三是精力充足；四是应变能力强，心理健康。这几方面的条件都具备了，才能算是一个健康人。

怎样才能获得这些条件呢？同学们不用思考就能正确地回答：锻炼。锻炼，说来容易，但做起来却很难。第一难，难在很多同学锻炼身体没有长性儿，缺乏持之以恒的精神；第二难，难在很多同学在体育锻炼时兴趣单一，不善于做多种运动。如不愿意做徒手操，光想玩球；不愿意按体育老师的要求做，只想与同学们在一起玩游戏；第三难，难在不少同学虽然注意了体育运动，但还不懂得如何锻炼自己的意志力，不懂得提高自己抗挫折能力；第四难，难在一些同学不愿意动脑筋多学习一些有关健康的知识，危险情况下缺乏自我保护的能力。

针对这些困难，我们在体育系列中选编了《认识你自己》、《锻炼从童年开始》、《强者的故事》、《你会保护自己吗？》四本书，目的是帮助你认识锻炼身体的重要性，也给你提供一些具体方法，作为学校老师讲课的一种补充，相信对你是有有用处的。

认识你自己

——写给小读者的话

◎刘金城

不管你现在有多大，也许你刚刚踏进小学校的大门，也许你不足10岁，也许你已经六年级即将小学毕业了，总之在我——一个医生的眼中，你已经长成并几乎接近了一架精密的“仪器”了。

这架“仪器”就是人的机体。它是由九大生理系统组成的：神经系统，循环系统，消化系统，呼吸系统，泌尿系统，生殖系统，血液系统，运动系统，内分泌系统。这九大系统的每个部分，每时每刻都在为人的生活、工作和生命活动，作着默默无闻的奉献。没有这健全的九大系统，人就不是一个完整的人；没有这九大系

统的巧妙配合，人就不是一个健康的人。

以你吃了一个鸡蛋为例，我们来简单了解一下你体内的这九大系统是如何工作的吧。

当妈妈递给你一个煮熟的鸡蛋，剥了皮儿，鸡蛋的香味散发了出来，你开始垂涎三尺了——你的唾液腺开始分泌唾液了，同时你的胃也开始蠕动了；随着你对鸡蛋的咀嚼，你的嘴、食道、胃、肠等消化系统开始了工作，对鸡蛋进行消化和吸收；又经过肝脏的复杂“劳动”，鸡蛋变成极细小的、肉眼见不到的营养物质，再经过循环系统的大小血管，由粗到细，渐渐深入你的每块肌肉和每寸皮肤，去营养那里的组织、那里的肌肉；在运送营养的过程中，少不了血液系统这条通道；当然更少不了呼吸系统的帮忙，肺脏从大自然中吸进氧气，让你的循环系统舒畅地工作，否则，你就会脸色发青，口唇变紫——快要憋死了！这样，在新鲜氧气的帮助下，将营养运到了目的地——你身体的各个部分。于是目的地就大量地吸收送来的营养，同时排泄出它产生的废物，这些废物溶解在尿里面，从泌尿系统排出体外——就像你要清洗一下你的调色盒，先用水把残留不要的颜料溶解在水中，再进行冲洗，颜料便会消失得干干净净。于是人体组织有了新陈代谢，机体有了能量，生命也才具有了活力。于是你的运动系统使你能从事各种各样的活动：学习、锻炼、游戏……而以上所有的工作，必须在内分泌系统的参与下，由体内释放出的激素刺激，才能正常进行。当然，如果没有神经系统从中统一管理、统一控制，就好比道路纵横的城市中

突然没有了红绿灯那样，交通——“鸡蛋的旅行”——就会陷入一片混乱之中，甚至瘫痪。

你吃了一个鸡蛋，这个鸡蛋在你体内进行了生物代谢，作了一次愉快的旅行，结果你有了精神，有了力量，有了学习的劲头。一句话，有了生命活动所需要的一切生理基础。

这九大系统的协同作战，是你的肉眼所见不到的，甚至是你不能想像的。这一切都在一条看不见的战线上，默默地、有序地进行着。然而它的工作也只是保证这架精密的仪器不至于损坏，这架机器要想与外界交流，还要有许多器官来辅助它进行。譬如五官，没有眼睛，它就会变成瞎子，会四处碰壁；没有耳朵，就不会听到声音，变成聋子，不能获得外界的信息，等等。只有九大系统加之安装上“五官”这特殊的感受器，才能使这架仪器完美起来——让你身体内外的每个部件、每个系统都健全与健康。

一个鸡蛋的旅行结束了。接下来我们就动手把这架精密的仪器拆开来进行一次解剖，看一看它们精巧的构造，以及为什么能发挥出令人叹为观止的功能。

目 录

认识你自己

——写给小读者的话 刘金城(1)

大口袋和加工厂

——胃和消化系统 (1)

1. 消化系统的组成 (2)

2. 消化系统各器官的作用 (5)

水泵和运输线

——心和循环系统 (18)

1. 心和血液循环系统 (19)

2. 淋巴循环系统 (31)

目 录

| | |
|------------------|------|
| 大风箱与“人活一口气” | |
| ——肺和呼吸系统 | (34) |
| 1. 上呼吸道和下呼吸道 | (34) |
| 2. 呼吸系统的常见疾病 | (40) |
| 铁面无私的海关和忠于职守的过滤器 | |
| ——肾和泌尿系统 | (43) |
| 1. 肾在人体中的位置 | (43) |
| 2. 肾脏和泌尿系统的功能 | (44) |
| 3. 泌尿系统的常见病 | (47) |
| 鱼儿和海洋 | |
| ——红、白细胞和血液系统 | (51) |
| 1. 血液 | (51) |
| 2. 血型 | (57) |

目 录

大厦的钢筋和水泥

- 骨、肌肉和运动系统 (60)
- 1. 骨骼的结构与功能 (61)
- 2. 运动和肌肉 (65)

生命的起源

- 生殖系统 (68)
- 1. 生命的由来及形成 (69)
- 2. 第二性征和青春期 (73)

秘密警察、地下尖兵，一条看不见的战线

- 内分泌系统 (77)
- 1. 甲状腺 (78)
- 2. 胰岛 (80)
- 3. 肾上腺 (80)