



家长送给孩子最棒的成长礼物



BUKEBUXUE DE
SHIWANGE WEISHENME
RENTI SHENGHUO

不可不学的十万个为什么



人体生活



主编 崔钟雷



家长送给孩子 **最ZUI**
JIAZHANGSONGGEHAIZI DACHENGZHANGLIWU
棒BANG的成长礼物

人体生活

RENTI SHENGHUO



世界真奇妙 🔍

智力大挑战 🔍

IQ训练营 🔍

小百科 🔍

 吉林出版集团  吉林美术出版社 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

不可不学的十万个为什么. 人体生活卷 / 崔钟雷主
编. — 长春: 吉林美术出版社, 2011.1
(家长送给孩子最棒的成长礼物)
ISBN 978-7-5386-4893-5

I. ①不… II. ①崔… III. ①科学知识 - 少年读物②
人体 - 少年读物 IV. ①Z228.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 221363 号

书 名: 不可不学的十万个为什么 人体生活卷

策 划 钟 雷
主 编 崔钟雷
副 主 编 刘志远 芦 岩 杨亚男
出 版 人 石志刚
责任编辑 栾 云
装帧设计 稻草人工作室 
开 本 889mm × 1194mm 1/24
字 数 560 千字
印 张 28
印 数 1-2000 册
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林美术出版社
发 行 吉林美术出版社图书经理部
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮编: 130021
电 话 图书经理部: 0431-86037896
网 址 www.jlmspress.com
印 刷 牡丹江邮电印刷厂

ISBN 978-7-5386-4893-5 定价: 69.90 元 (全四册)



前言

QIANYAN



在知识信息快速更新,科学技术迅猛发展的今天,世界的面貌随着知识的拓展而发生了转变。对于今天这个日新月异、缤纷绚丽的世界,孩子们的心中充满着疑惑,装满了好奇。怀着对孩子深深的爱与关怀,我们精心制作了这套《家长送给孩子最棒的成长礼物》。这套丛书共有八本,囊括了神秘宇宙、影视传奇、民俗风情、历史纵览、文化殿堂、艺术博览等方面。内容涵盖广,能够满足孩子日益增长的求知欲,是孩子成长过程中必不可少的精神食粮。

十二星座有怎样美丽动人的传说?太阳系中最美丽的行星是哪一颗?傣族为何有染黑齿的习俗?埃及法老图坦卡蒙因何而死?秦始皇因何称霸天下,傲视群雄?布衣天子朱元璋有怎样的传奇经历?唐代画家中最闪亮的明星是谁?戏曲《梁祝》诉说着怎样的爱情故事?屈原《楚辞》表达了怎样的爱国之情?

让我们带着这些疑问走进知识的殿堂,《家长送给孩子最棒的成长礼物》将为您解答所有的疑惑。本套图书采用时尚的百科图书设计版式,摆脱了传统的枯燥文字叙述方式,拼音体例,通俗易懂,并配以精美礼兜,为广大少年儿童奉献一套图文并茂、简明易懂的百科全书。

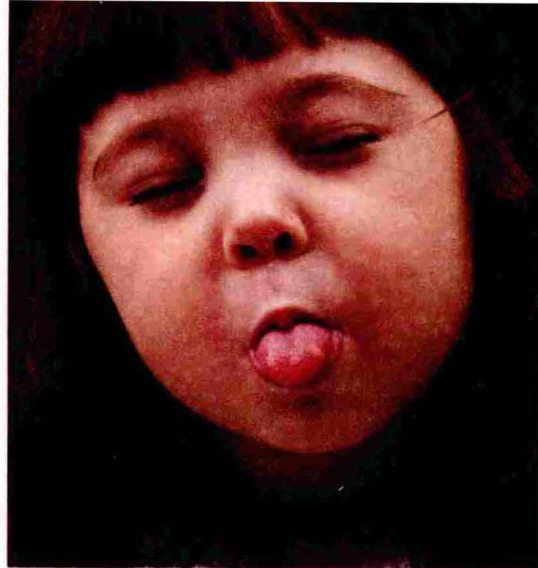
编者



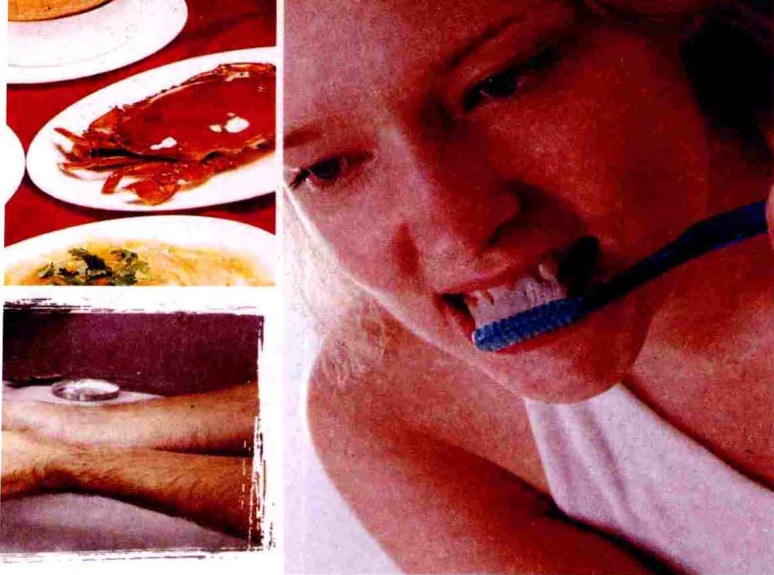
目录

MULU

人为什么会变老	10
人的体温如何保持在 37℃	12
人为什么会发胖	14
人脑记忆有什么秘密	16
头发为什么有不同颜色	18
头发为什么会变白	20
人的眼睛为什么总要眨动	22
两眼并排有什么好处	24
为什么长时间玩游戏机眼睛会发干 ..	26
为什么眼泪是咸的	28



为什么哭也有益于健康	30
人为什么会得近视	32
为什么早晨起床时会有眼屎	34
鼻子为什么能闻到气味	36
舌头表面的小疙瘩有什么作用	38
耳朵为什么能听见声音	40
为什么孩子的心脏跳得比成人快 ...	42
为什么手脚上的血管是青色的	44



我们的手掌上为什么有五个手指 ...	46
人的指纹为什么不一样	48
人的牙齿为什么会掉	50
人为什么要每天刷牙呢	52
嘴唇为什么是红色的	54
拔牙后为什么要及时镶牙	56
人的血型终生不变吗	58
为什么说献血不会影响身体健康 ...	60

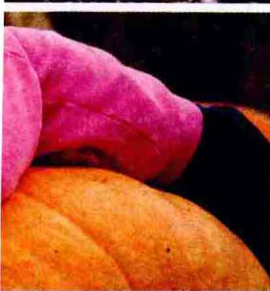
为什么有些人脚汗多	62
为什么说“睡前洗脚,胜吃补药” ...	64
为什么人会做梦	66
为什么说肝脏是人体的生化工厂 ...	68
皮肤是怎样保持柔软和弹性的	70
饭后为什么不宜剧烈运动	72
为什么运动前要做准备运动	74
运动后怎样尽快恢复体力	76
适量锻炼为什么会使人更聪明	78
为什么不宜边吃饭边看电视	80
为什么运动后要做整理活动	82
为什么洗冷水浴可以锻炼身体	84
为什么运动后要喝少量盐水	86
为什么儿童要定时做预防接种	88
不生病就是健康吗	90

目 录 MULU

为什么人会流鼻涕	92
为什么流行性感冒不是小病	94
人困了为什么会打哈欠	96
为什么有些人会出现返祖现象	98
为什么有的人高,有的人矮	100
为什么说睡平板床要好于睡软床呢	102
为什么有的人睡觉时会流口水 ...	104
为什么爱做梦的人寿命长	106
催眠的奥秘在哪里	108
为什么女子没有男子力气大	110
为什么肚子饿了会咕咕地叫	112



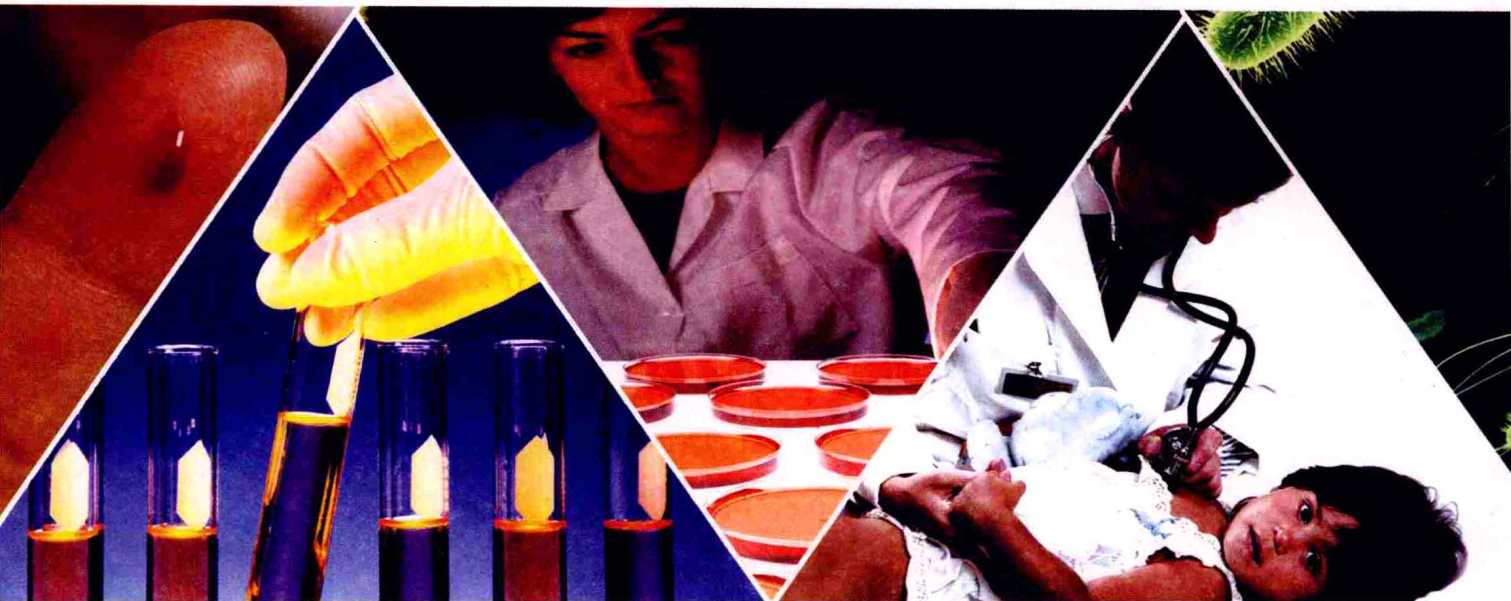
为什么躺着看书容易疲倦	114
为什么要重视早餐	116
为什么看完电视后要洗脸	118
常看电视为什么要补充维生素 A ...	120
食物中毒后如何救治	122
为什么吃胡萝卜可以预防肝炎 ...	124
为什么人可以几天不吃饭,但不能几天 不喝水	126



多吃糖对身体有什么害处	128
为什么蹲久了站起来会头晕眼花 ...	130
为什么有些人会晕车	132
为什么常吃大鱼大肉身体会感到 没劲	134
三明治和“热狗”是谁发明的	136
为什么不宜多吃油炸的食品	138
水果为什么不能代替蔬菜	140

切葱时为什么会流泪	142
人感到冷时为什么会簌簌发抖 ...	144
为什么有的衣服会电人	146
牛奶变酸就是酸奶吗	148
为什么空腹喝牛奶不利健康	150
煮好的牛奶表面为什么会有一层皮	152
为什么不能喝没有煮熟的豆浆 ...	154
为什么喝饮料、矿泉水不能代替 喝白开水	156
为什么味精那么鲜	158
为什么热水放在暖瓶里不容易凉 ...	160
为什么肥皂能洗脏衣服	162
为什么要常晒被褥	164
白衬衫穿久了为什么会变黄	166

人体生活





家长送给孩子最ZUI
JIAZHANGSONGGEHAIZI DECHENGZHANGLI
棒BANG的成长礼物



RENTI SHENGHUO



人为什么会变老

REN WEISHENME HUI BIANLAO

wǒ men cháng cháng huì tīng dào lǎo rén men shuō suì yuè cuī rén lǎo

我们常常听到老人们说岁月催人老，

yě huì zài diàn shì jù zhōng kàn dào gǔ dài dì wáng qīng lái dào shì zào

也会在电视剧中看到古代帝王请来道士，造

lú liàn dān yǐ qiú dé cháng shēng bù lǎo kě jié guǒ měi cì dōu shì yǔ

炉炼丹，以求得长生不老，可结果每次都事与

yuàn wéi rén de shēng lǎo bìng sǐ shì zì rán guī lǜ rèn hé rén dōu bù

愿违。人的生老病死是自然规律，任何人都不可

kě néng wéi fǎn zhè ge guī lǜ nà me rén wèi shén me huì shuāi lǎo ne

可能违反这个规律。那么，人为什么会衰老呢？





zhēn de shì suì yuè cuī lǎo le wǒ men ma
真的是岁月催老了我们吗？

dá àn dāng rán shì fǒu dīng de qí shí rén huì biàn lǎo
答案当然是否定的。其实，人会变老
shì yīn wèi rén tǐ nèi yǒu yī zhǒng shuāi lǎo jī yīn tā kòng zhì
是因为人体内有一种衰老基因，它控制
zhe rén de shēng zhǎng fā yù chéng shú shuāi lǎo hé sǐ wáng
着人的生长发育、成熟、衰老和死亡
shí jiān dào le yí dìng de shí jiān rén men jiù huì shuāi lǎo hé
时间，到了一定的时间，人们就会衰老和
sǐ wáng suí zhe shí jiān de màn màn tuī yí tǐ nèi yòu huì chǎn
死亡。随着时间的慢慢推移，体内又会产
shēng xǔ duō yǒu hài wù zhì pò huài zhèng cháng de shēng mìng
生许多有害物质，破坏正常的生命
huó dòng yú shì rén jiù zhè yàng màn màn biàn lǎo le
活动，于是，人就这样慢慢变老了。



IQ 训练营

XUN LIAN YING

什么桥，人、车都不能通过？

答案 拱桥



世界真奇妙

清华大学有一位退休教工生于1908年，他鹤发童颜，看上去只有六七十岁。他的牙齿全部脱落已多年，平时吃饭只能靠假牙，但2000年8月的一天，他突然觉得吃饭时假牙硌得慌，过了两个月居然长出了洁白的牙齿，还换了新指甲。科学证明，维生素E、维生素B6、维生素C的使用可以明显改善衰老状态。



小百科

基因作为生命的密码，记录和传递遗传信息。生物体一切生命现象都与基因有关，人类大约有几万个基因，储存着生命生老病死全部信息，通过复制、表达、修复，完成生命繁衍、细胞分裂和蛋白质合成等重要生理过程。



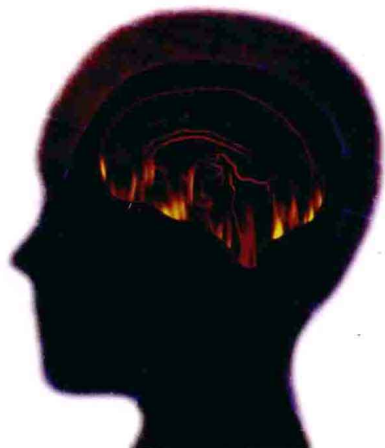
人的体温如何保持在 37℃

REN DE TIWEN RUHE BAOCHI ZAI 37℃



bù guǎn shì hán lěng de dōng tiān hái shì yán rè de xià tiān jiàn kāng rén de
不管是寒冷的冬天还是炎热的夏天,健康人的
tǐ wēn zǒng shì bǎo chí zài zuǒ yòu nà me rén tǐ shì zēn yàng bǎ tǐ wēn
体温总是保持在37℃左右。那么,人体是怎样把体温
bǎo chí zài de ne
保持在37℃的呢?

qí shí tǐ wēn tiáo jié de fāng shì yǒu liǎng zhǒng yì zhǒng shì xíng wéi xìng
其实体温调节的方式有两种:一种是行为性
tiáo jié tǐ wēn bǐ rú zài hán lěng de tiān qì zhōng pǎo dòng qǔ nuǎn lìng yì
调节体温,比如在寒冷的天气中跑动取暖。另一
zhǒng jiù shì zì zhǔ xìng tǐ wēn tiáo jié zài rén de dà nǎo zhōng yǒu tǐ wēn tiáo jié
种就是自主性体温调节,在人的大脑中有体温调节



人的什么“地方”能大能小?



zhōng shū jiù shì tā kòng zhì zhe rén tǐ chǎn
中枢,就是它控制着人体产
shēng rè liàng hé fā sàn rè liàng dāng wài jiè
生热量和发散热量:当外界
wēn dù guò dī shí pí fū xuè guǎn jiù huì jǐn jí
温度过低时,皮肤血管就会紧急
shōu suō jiǎn shǎo rè liàng de sàn shī jiā kuài
收缩,减少热量的散失,加快
xīn chén dài xiè fēn jiě gèng duō de táng lái zēng
新陈代谢,分解更多的糖来增



jiā rè liàng dāng huán jīng wēn dù shēng gāo shí tǐ wēn tiáo jié
加热量；当环境温度升高时，体温调节
zhōng shū fā chū mìng lìng xuè yè xún huán jiā kuài dà liàng de
中枢发出命令，血液循环加快，大量的
hàn yè fēn mì chū lái hàn yè zhēng fā shǐ tǐ biǎo wēn dù
汗液分泌出来，汗液蒸发，使体表温度
jiàng dī
降低。



世界真奇妙

人们在南极或北极，常常会发现一片鲜红色的雪地。这种罕见的颜色是由于雪的表面长满了微小的雪衣藻，它在终年不化的雪地生长。当周围环境温度高于4℃时，雪衣藻就会因为太热而死去。



智力大挑战

人的体温在一天之内是怎样变化的？

昼夜间体温有周期性变化，0时~4时最低，7时~9时急剧上升，以后缓慢上升。17时~19时达到最高值，继而下降，到23时~24时达稳定值。一天内体温有三个高峰，第一、二个高峰分别出现于早、午饭后一小时左右，第三个高峰在下午5时以后。以第三个高峰质最高。



人为什么会发胖

REN WEISHENME HUI FAPANG

xiàn zài suí zhe rén men shēng huó shuǐ píng de rì yì tí gāo shēn tǐ guò
现在,随着人们生活水平的日益提高,身体过
pàng de rén zhú jiàn zēng jiā guò pàng de shēn tǐ shǐ tā men zài rì cháng shēng
胖的人逐渐增加,过胖的身体使他们在日常生
huó zhōng xíng dòng bù biàn yě shǐ tā men yīn cǐ ér fán nǎo bù yǐ nà me rén
活中行动不便,也使他们因此而烦恼不已。那么,人
wèi shén me huì fā pàng ne
为什么会发胖呢?

fā pàng de yuán yīn yǒu xǔ duō zuì zhǔ yào de yīn sù jiù shì yí chuán
发胖的原因有许多,最主要的因素就是遗传。





fù mǔ yì fāng shì féi pàng zhě tā men de hái zǐ yǒu sān fēn zhī
父母一方是肥胖者,他们的孩子有三分之
yī de kě néng huì féi pàng rú guǒ fù mǔ dōu shì féi pàng zhě
一的可能 会肥胖;如果父母都是肥胖者,
nà me zǐ nǚ yǒu sān fēn zhī èr de kě néng huì féi pàng qí cǐ
那么子女有三分之二的可能会肥胖。其次
jiù shì guò liàng de yǐn shí chī de néng liàng rú guǒ bǐ shēn tǐ
就是过量的饮食,吃的能量如果比身体
xiāo hào de néng liàng duō duō yú de néng liàng yóu yú wú chù xiāo
消耗的能量多,多余的能量由于无处消
hào jiù huì zhuǎn huà chéng zhī fáng duī jī zài tǐ nèi rén jiù
耗,就会转化成脂肪堆积在体内,人就
fā pàng le hái yǒu jiù shì quē fá xiāng yīng de tǐ yù duàn
发胖了。还有就是缺乏相应的体育锻炼
liàn xiàn dài shēng huó zhōng rén men cháng cháng zuò zhe xué xí
炼,现代生活中人们常常坐着学习、
gōng zuò yùn dòng liàng fēi cháng xiǎo měi tiān suǒ chī de shí wù
工作,运动量非常小,每天所吃的食物
néng liàng wú chù xiāo hào bù jīn huì dǎo zhì féi pàng hái huì yīn
能量无处消耗,不仅会导致肥胖,还会引
fā qí tā jí bìng
发其他疾病。



正常成年人的标准体重(千克) = 身
高(厘米) - 100。

超过或低于标准体重的 10% 左右为
正常体重,超过标准体重的 20%~30% 是
轻度肥胖;超过标准体重的 30%~50% 为
中度肥胖;超过标准体重的 50% 以上为重
度肥胖。

智力大挑战

你知道肥胖症是怎么一回事吗?

肥胖症是由于皮下脂肪积累太多引
起的一种疾病,肥胖症可以分为单纯性肥
胖症和病理性肥胖症两大类。单纯性肥胖
症是指无明显的内分泌和代谢性疾病的
病因引起的肥胖。病理性肥胖则主要是指
因某种疾病引起的肥胖。



人脑记忆有什么秘密

RENNAO JIYI YOU SHENME MIMI

在日常生活和学习中，我们常常为背课文、记公式而感到头疼，很多人都认为是自己记忆力不好，大脑容量不够。其实我们大脑的记忆容量非常惊人，能够容纳5亿本书的知识总量，可实际上，绝大多数人脑的潜力只被开发出10%。经过科学家们多年研究后发现，记忆包括识记、保持、再认和重现4个基本过程，而记忆还取决于脑中蛋白



人们常说要节约用水，但有一种水却取之不尽，用之不竭，你知道这是什么水吗？

答案 口水

