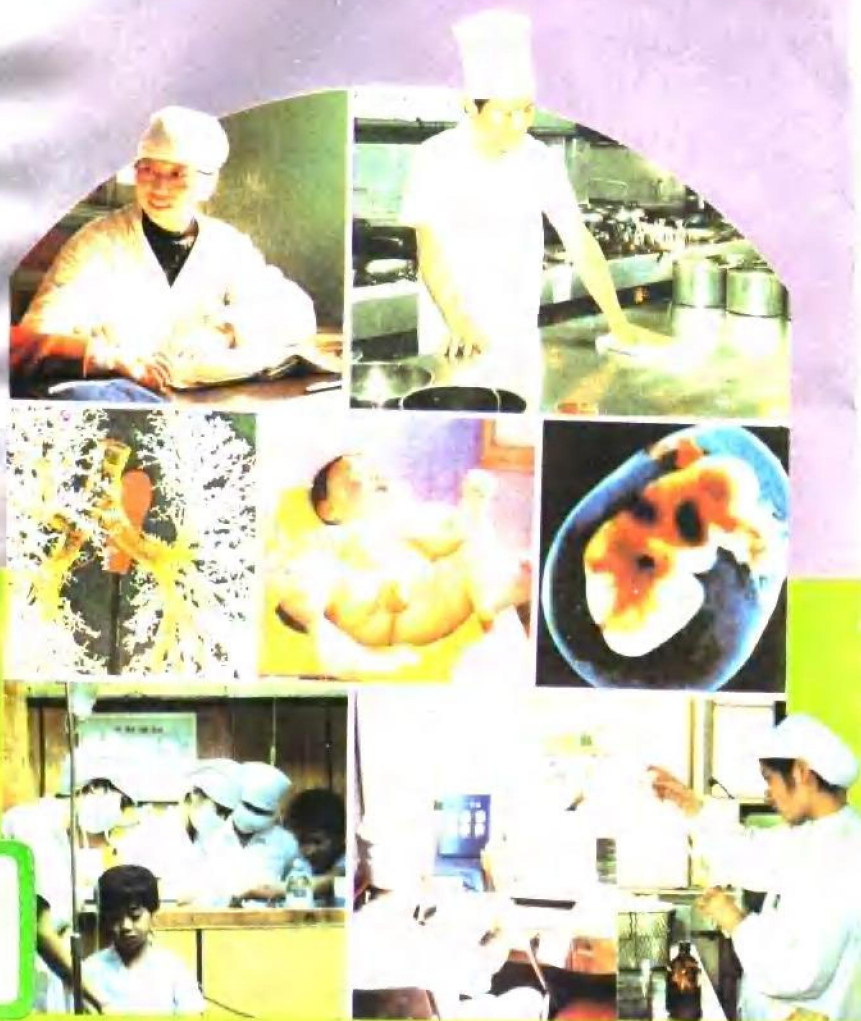


奔向21世纪——少年科学探索丛书

# 让生命之树常青——保健



21世纪出版社

奔向21世纪——少年科学探索丛书

# 让生命之树常青——保健

康金凤 许积德 蔡汝刚 王世雄  
沈永年 陈惠金 郁凯明 编著

---

21世纪出版社



(赣)新登字第004号

责任编辑:张秋林 沈火生  
          彭新元 邓  滨  
插  图:  高晓冬  
封面设计:华亚明  
摄  影  :梁俊敏

奔向 21 世纪——少年科学探索丛书

**让生命之树常青——保健**

康金凤  许积德等

出版:21 世纪出版社

(江西南昌市新魏路 5 号)

发行:21 世纪出版社

印刷:上海市新华印刷厂

开本:787×1092  1/32

字数:2400(千)  印张:115  彩页:80 页

1994 年 12 月第 1 版

1994 年 12 月第 1 次印刷

ISBN7—5391—0819—3/G·446

定价:108 元(每册 5.40 元)

---



上中: 受精卵

上右: 三周后胚胎

中右: 五周后胚胎

下左: 三月后胎儿体长7cm体重30克

下右: 六周后胎芽体长1.5cm



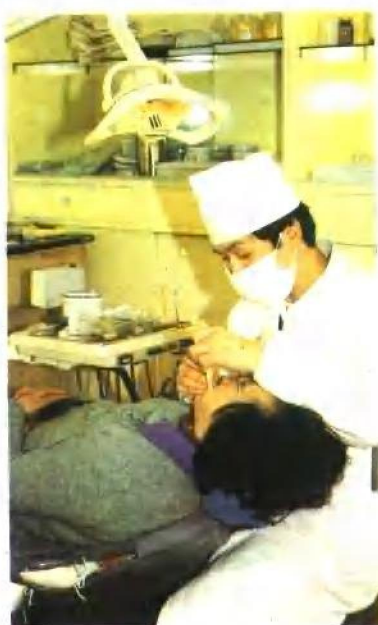


上左：检查视力

上右：五官科医师在检查病人

下左：口腔科医师在检查病人

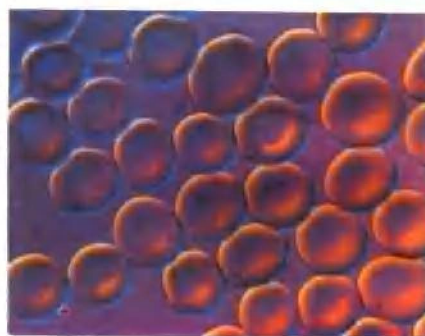
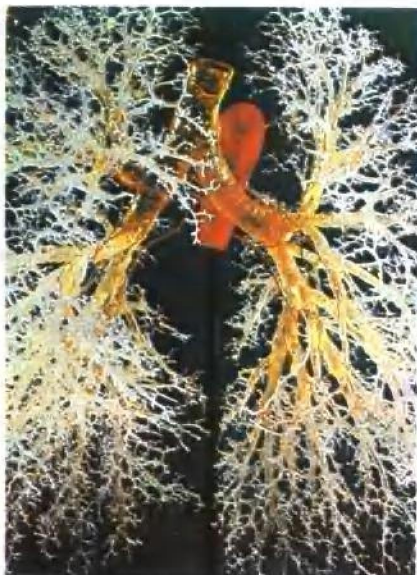
下右：眼科医生为病人作裂隙灯检查



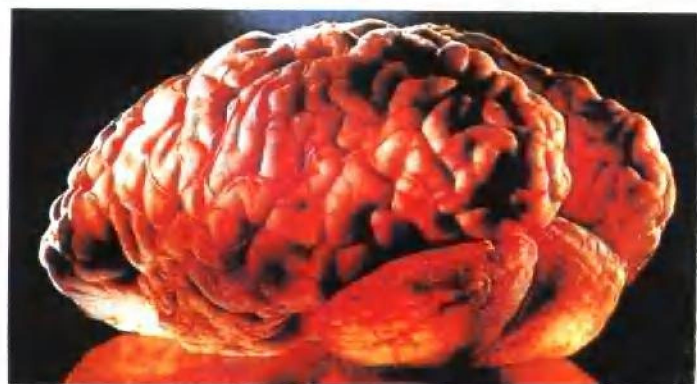


上左：医师在临床检验  
上右：中医师给病人诊脉  
中右：下右：医院的营养室  
下左：护士为病人补液





上左: 人体内的气管树  
上右: 耳朵的内部结构  
中: 红细胞  
下: 人脑



96  
R49  
10  
2



3 0109 4957 0

## 前言

X498/12

我们伟大的祖国，幅员辽阔，物产丰富，有着悠久的历史 and 灿烂的文化。我国劳动人民勤劳、勇敢、富于智慧和创造才能。

几千年来，我国各族人民创造了光辉灿烂的中华古代科学文明，对世界科学技术的发展，作出了重大的历史贡献，从而使中国成为世界著名的文明古国之一。张衡、祖冲之、李春、詹天佑等一大批优秀人物就是我国古代科学家的杰出代表。

近代，由于各种原因，我国的科学技术事业开始衰落。尤其是 1840 年鸦片战争以后，我国在帝国主义列强的侵略下，沦为半封建，半殖民地的国家，我国劳动人民的智慧遭受摧残和埋没，科学技术发展受到严重阻碍。

新中国诞生以后，在党的领导下，我国的科学技术事业得到迅速的发展。特别是党的十一届三中全会以来，在改革开放政策的指引下，我国的科学家和技术人员意气奋发，斗志昂扬，攀登世界科学技术高峰，从而使我国科学技术领域内的各个方面都取得了举世瞩目的伟大成就。



235615

目前，现代科学技术正一日千里地发展着，速度之快、规模之大、范围之广以及它对人类社会所产生的巨大影响都是空前的，要赶超世界一流的科学技术水平，要把我国建设成为社会主义现代化强国，需要我国几代人坚韧不拔的努力。现在的少年同学，是跨越世纪的一代人，今后中国现代化建设能否成功，关键就在于我们的少年同学，能否牢固树立为社会主义建设事业献身的精神，能否牢固掌握现代文化科学知识。

因此，我们殷切地希望前途远大、任重道远的少年同学们，能够热爱祖国，热爱科学，刻苦学习，勇于探索，为再创中国科学技术的辉煌，建造一个屹立于世界民族之林的社会主义强国作出自己的贡献。

展现在我们少年同学面前的这套《奔向二十一世纪——少年科学探索丛书》，是由科学技术界的专家和富有经验的老师专门为我们少年同学编写的。目的就是让我们的少年同学通过阅读这套丛书以后，能够进一步丰富知识，开阔视野，了解当今科学技术领域内的有关知识和最新成就，培养热爱科学的兴趣和勇于探索的精神。希望我们的少年同学能够喜欢它并从中得到收益。

# 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 一、我们的身体 .....        | 1  |
| 人体的基本形态 .....        | 1  |
| 人体健康的标志 .....        | 11 |
| 二、学习卫生 .....         | 15 |
| 防治近视眼 .....          | 15 |
| 掌握正确的学习方法 .....      | 30 |
| 培养良好的生活习惯和行为习惯 ..... | 38 |
| 三、体育运动是健康之宝 .....    | 41 |
| 体育运动好处多 .....        | 41 |
| 怎么锻炼身体 .....         | 49 |
| 体育运动保健与创伤的护理 .....   | 52 |
| 四、营养与健康 .....        | 60 |
| 食物的营养素和作用 .....      | 61 |
| 人体对食物的消化吸收过程 .....   | 65 |
| 合理营养 .....           | 69 |
| 养成良好的饮食卫生习惯 .....    | 72 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>五、食品卫生</b>           | 75  |
| 食品变质的现象与原因              | 75  |
| 食品在加工制作过程中的卫生要求         | 80  |
| 农药对食品的污染                | 83  |
| 致毒的动植物                  | 87  |
| <b>六、环境和健康</b>          | 91  |
| 自然环境因素                  | 91  |
| 自然环境的污染及其危害             | 93  |
| 环境保护                    | 105 |
| <b>七、青春期的生长、发育和生理卫生</b> | 110 |
| 青春期生长发育                 | 110 |
| 青春期特殊的生理现象              | 117 |
| 青春期卫生                   | 121 |
| 青春期常见疾病的预防              | 124 |
| <b>八、传染病的预防</b>         | 127 |
| 什么是传染病?                 | 128 |
| 传染病流行的三个基本环节            | 129 |
| 预防传染病的一般措施              | 135 |
| 免疫和免疫接种                 | 138 |
| 几种常见传染病的预防              | 143 |
| <b>九、体检的学问</b>          | 153 |
| 一般检查的方法和内容              | 153 |
| 心和肺的听诊                  | 156 |
| 肝和脾的触诊                  | 158 |
| 三大常规检验                  | 160 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 十、展望 .....        | 162 |
| 卫生保健未来的综合治理 ..... | 162 |
| 生物学与人类的未来 .....   | 164 |
| 大有希望的基因治疗 .....   | 166 |

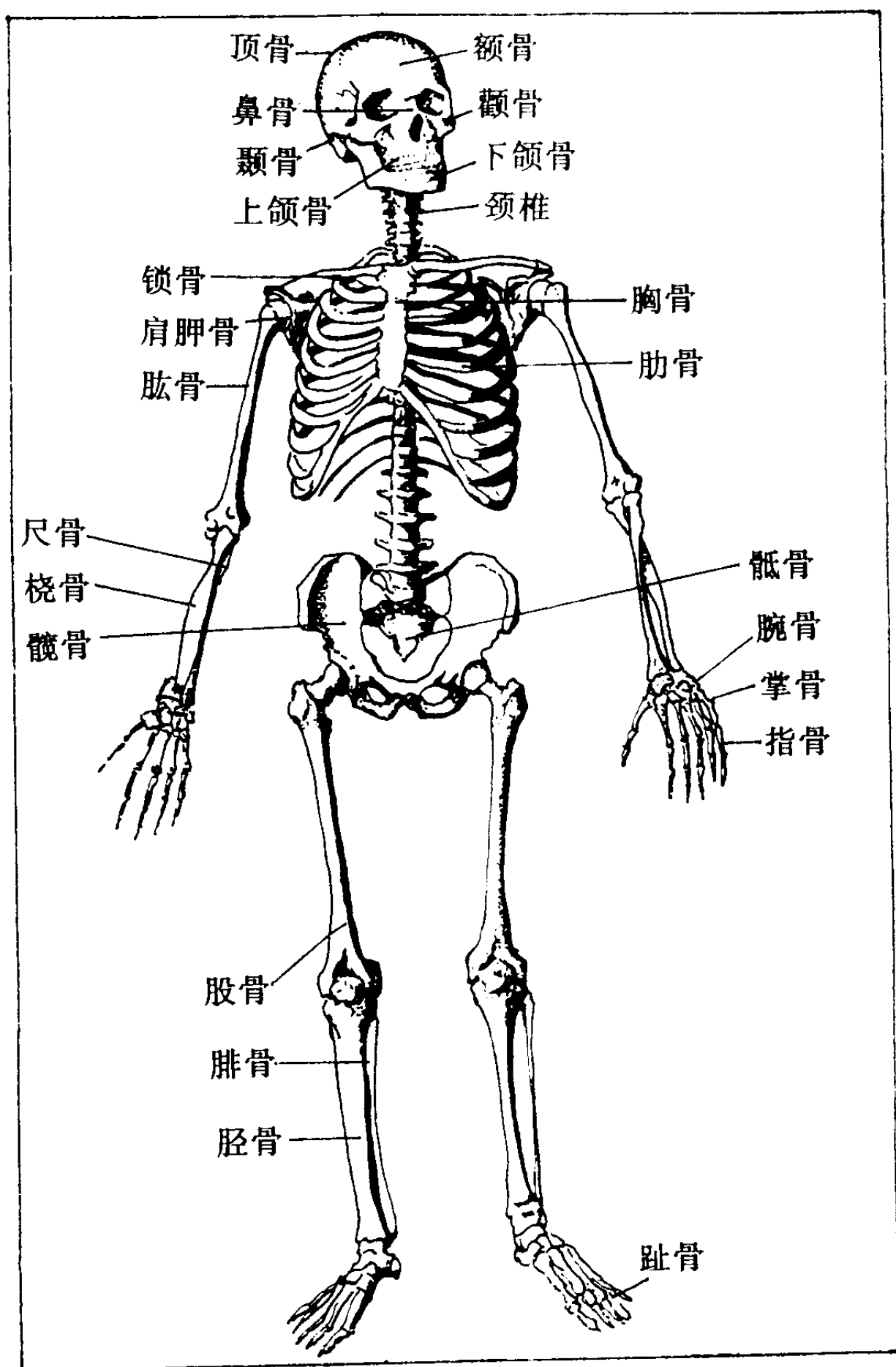
# 一、我们的身体

在人们交往的礼仪中，“祝您健康长寿”的话经常可听到。这听来好像仅是良好的祝愿表示，其实人体健康长寿是可以做到的。只要我们十分重视并切实做好自身的卫生保健工作。要真正做好卫生保健工作，就必须先了解自己。

## 人体的基本形态

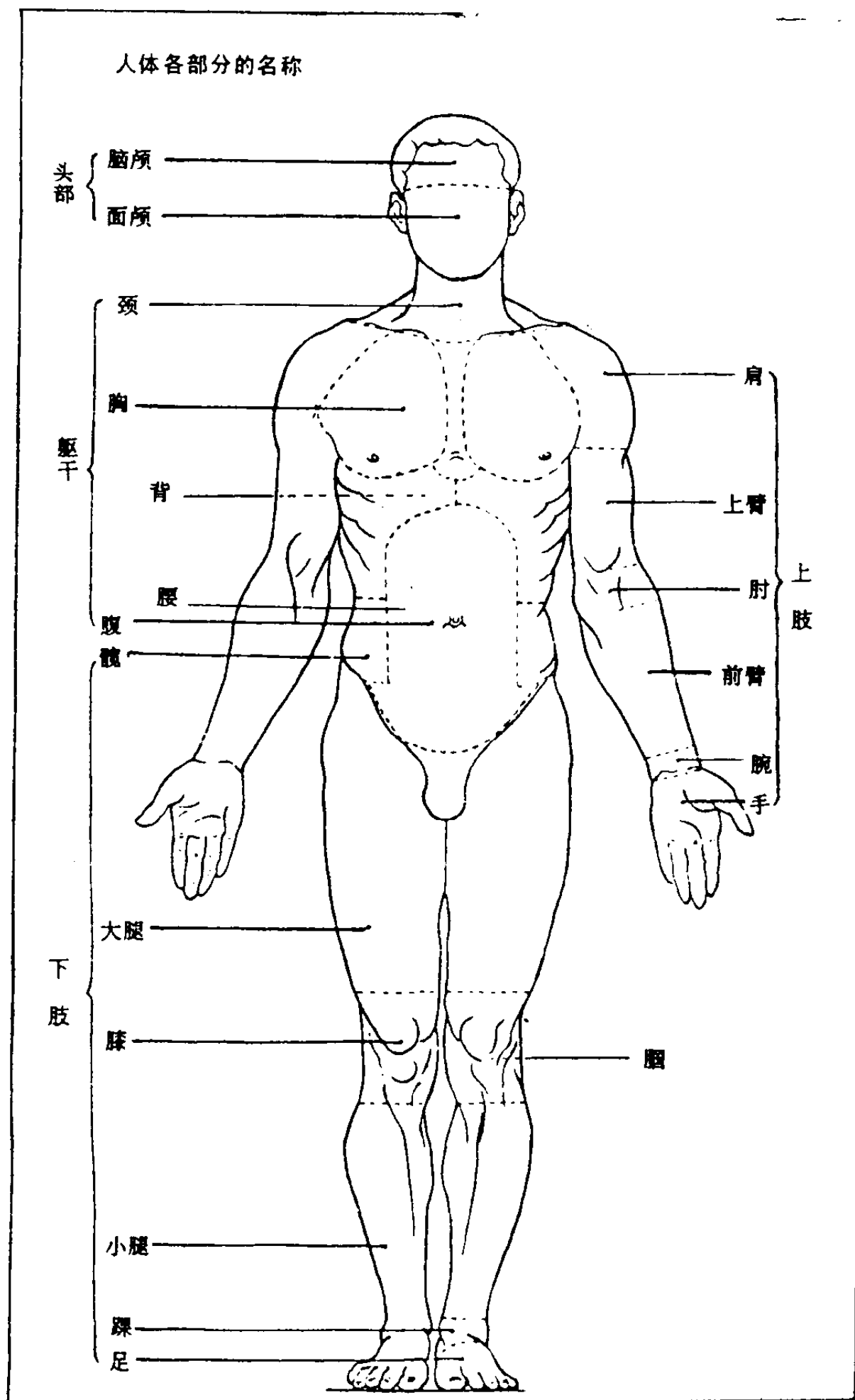
从外表看，整个人体分为头、颈、躯干和四肢四个部分。头部位于整个人体的最上方，表面有眼、耳、口、鼻等器官，分别具有视觉、听觉、味觉和嗅觉等功能。

头部由 23 块形状，大小不均颅骨组成，形成的颅腔以容纳和保护脑。颅腔和脊柱里的椎管相通，椎管里有脊髓，脑和骨髓是指挥和调节人体各种活动的中枢。



1-1 人体全身骨骼

# 人体各部分的名称



1-2 人体的形态、结构

颈部位于头部与躯干部之间，把头部与躯干部联系起来。由 7 块颈椎骨组成的颈椎支持着颈部。颈部里有重要大血管通过，保证脑部的血液供应。颈部里还有重要的内分泌腺——甲状腺，甲状腺会分泌出甲状腺素，调节人体的新陈代谢。

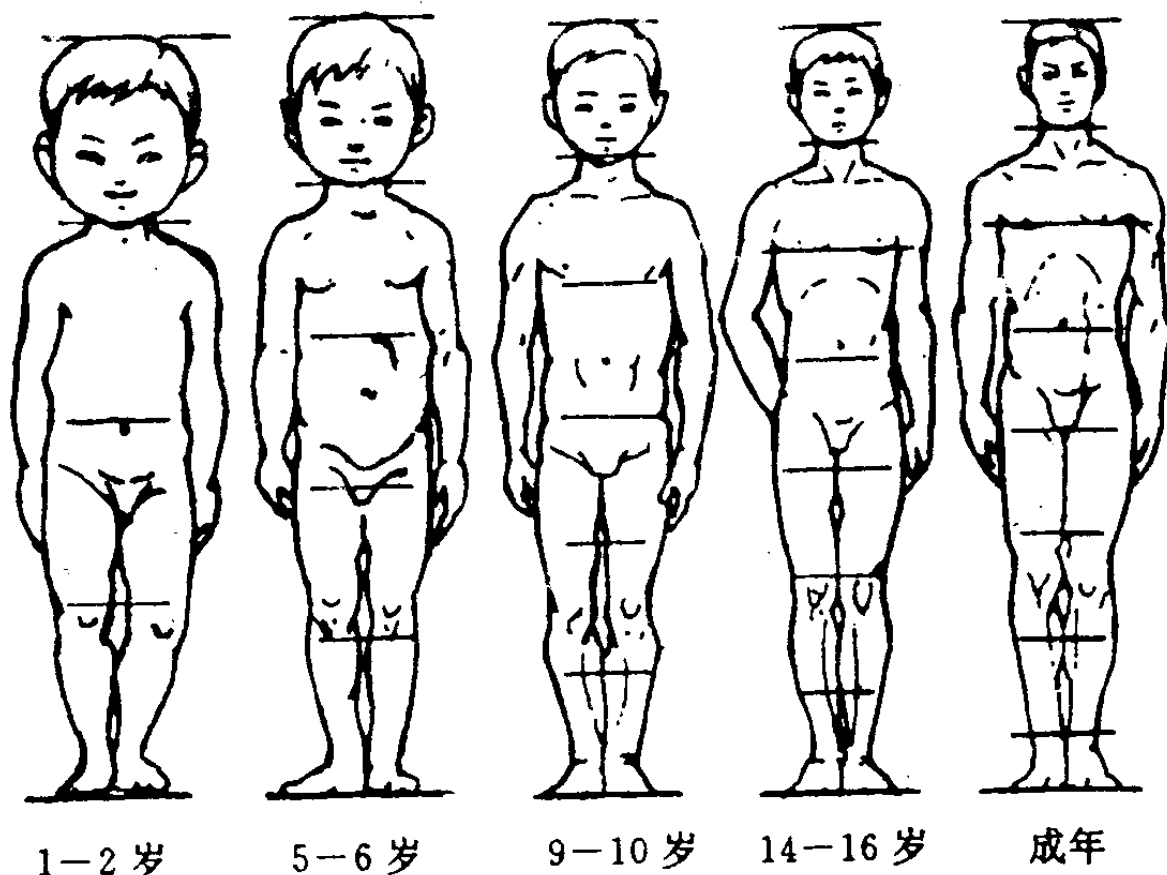
躯干部前面分为胸部和腹部，后面分为背部和腰部。躯干部的体腔由膈（亦称横膈膜）分为上下两个腔。上面叫胸腔，内有心脏、肺等器官，心脏是血液循环的中心，肺是人体与外界进行气体交换的场所。下面叫腹腔，腹腔最下部（即骨盆内的部分）又叫盆腔，腹腔内有胃、肠、肝、脾和肾等器官。盆腔内膀胱和直肠，女性还有卵巢、子宫等器官，分别行使消化、泌尿、生殖等功能。

躯干部里的脊柱部份分为胸椎（12 块椎骨）、腰椎（5 块椎骨）、骶椎（5 块椎骨愈合成一块）、尾椎（4 块椎骨愈合成一块）。

脊柱，包括颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾椎。从侧面看，脊柱有四个生理弯曲：颈曲、胸曲、腰曲、骶曲。这些弯曲是与人的直立行走相适应的能缓冲剧烈运动时对脑的震荡，并有利于保持身体的平衡。四肢有上肢和下肢各一对。上肢分为上臂、前臂和手三部分。下肢分为大腿、小腿和足三部分。身体背面腰部下方、大腿上方的隆起部分叫臀。臀部的背部没有重要神经和血管通过，所以常被选作肌肉注射的部位。

从外形看，人体是一个整体。但是，人体的内部结构是极其复杂、极其精细的。科学家们可以制造一架航天飞机、

## 人体身高比例



1-3 人体身高的比例随着年龄增长而改变

可以造出一个机器人，却无法造一个和人类一样的机体。

无论人体的结构是多么地复杂，功能是多么地完善、配置是多么合理，无论人体的肤色是多么地不同，但他们都是由细胞构成的。也就是说，细胞是人体基本的结构单位和功能单位。

人体细胞的数目很多，它们的形态和大小也是多种多样。细胞一般都很小，单凭肉眼不能看到它。要用显微镜放大几十倍到几百倍才能见到。细胞结构基础是蛋白质，也是组成细胞的最主要成分。一个完整的细胞，应该包括细胞膜、细胞质和细胞核三部分。

细胞膜是细胞的“外衣”，很薄，由蛋白质、类脂质和磷