



人体的为什么

少年儿童出版社

REN TI DE WEI SHEN ME



人体的为什么

少年儿童出版社

内 容 提 要

这是一本专门为农村读者出版的知識讀物，里面一共有五十个有趣的問題。这些問題的内容，都是关于人体和生理卫生方面的知識。閱讀了这本书，可以使我們增加許多知識。

和这本书同时出版的，还有《天空中的为什么》、《地上的为什么》、《水里的为什么》、《屋子里的为什么》、《破除迷信的为什么》等五本。

人 体 的 为 什 么

本 社 編

潘晉华繪图 張之凡裝幀

少 年 儿 童 出 版 社 出 版

上海延安西路1538号

上海市书刊出版业营业許可証出014号

上海大东集成联合印刷厂印刷

新华书店上海发行所发行 各地新华书店經售

书号：自0119（中、高）

开本787×1092毫米 1/36 印張12/18 字数17,000

1962年11月第1版 1963年11月第2次印刷 印数90,001—130,000

統一书号：R16024·2955

定 价：0.10 元

目 录

干重活后飯量为什么会增加	1
人吃下去的东西,到哪儿去了	1
吃飯为什么要細嚼緩咽	2
为什么飯后不能馬上去游泳	3
人生气的时候为什么吃不下飯	4
吃生葱、生蒜有什么好处	4
維生素对人体有哪些好处	5
肚子里为什么会生蛔虫	6
为什么吃得咸了,就要多喝水	7
生病的时候为什么要多喝开水	7
为什么热天特別会流汗	8
煎中药为什么要用砂鍋	8
为什么服药时最好不要用茶来吞送	9
为什么常晒太阳的人皮肤黑	10
为什么皮肤受了冷会起“鸡皮疙瘩”	10

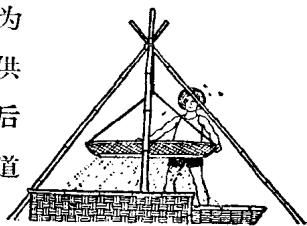
冬天,皮肤为什么会裂开	11
为什么洗芋艿后手会发痒	12
为什么手背容易生冻疮,手心不会生	12
哑巴一定是聋的吗	13
在阳光下闭上眼睛,为什么还能看到红光	14
为什么在太亮或太暗的地方看书对眼睛有害	14
为什么眼睛隔一会儿要眨一下	15
眼泪水为什么是咸的	16
为什么会笑出眼泪来	17
“红眼睛”是怎样引起的	17
“偷针眼”是怎样引起的	18
为什么要打预防针	19
为什么要种牛痘	20
人是不是从小都要出痧子	20
为什么男女的声音不一样	21
用盐刷牙为什么不好	22
为什么热天容易中暑	23
为什么夏天会生痱子	23
夏天为什么会生热疖	24
生瘡疾为什么会忽冷忽热	25

为什么被蚊子咬后,皮肤上有紅块,还很痒	26
伤风时为什么鼻子不通气	27
为什么受了凉会泻肚子	27
为什么用力前要先吸一口气	28
右手的力气为什么比左手大	28
为什么人的身体早上比晚上要长一些	29
人疲倦了,为什么要打呵欠	31
为什么要闭上眼睛才睡得着	31
为什么睡着了以后会磨牙齿	32
为什么蒙着头睡觉不好	33
为什么会做梦	33
“梦游”是怎么回事	34
害羞时为什么脸紅	35
为什么冬天人呼出的气是白色的	35
为什么少年会白头	36

干重活后飯量为什么会增加？

人在劳动的时候，活动量較平常大，热量的消耗也比平时多。身体里的热量消耗得过多了，就需要补充。那么，我們人应该从哪儿去获得热量呢？

只有从食物中获得热量。因为食物是产生热量的原料，它能够供给身体大量的热量。所以劳动过后胃口会大开，飯量增加，吃起来味道也特別香。



人吃下去的东西，到哪儿去了？

人每天要吃飯，但是吃下去的东西，究竟跑到哪儿去了呢？这是一个很值得研究的问题。

人的身体，就好象一个炉子。炉子，要不停地往里面添煤，火才能一直旺下去。人体在不断地运动，也需要按时往里加“燃料”——食物。

人每天劳动、工作和学习，要用掉许多热量。人吃东西，就是为了使身体里用掉的热量得到补充。食物一边供给身体热量，一边自己也就消失了，只不过有一部分水分变成了汗或小便，食物残渣变成了无用的粪便，排出体外。至于有用的东西，如脂肪和糖[táng]类，身体很需要，就贮藏了起来。

吃饭为什么要细嚼缓咽？

有人吃东西狼吞虎咽，食物放进嘴，嚼也不嚼，骨碌一下就咽下了肚。

其实，这样吃东西很不卫生。因为，食物不经过仔细咀嚼，咽下去，要加重胃的负担。另外，胃来不及把食物全部磨碎，一部分的食物营养，肠吸收不了，白白地浪费掉。

食物在口里咀嚼得越细，越能减轻胃的负担，胃工作起来也就越轻松了。另外，缓咽的好处是为了让食

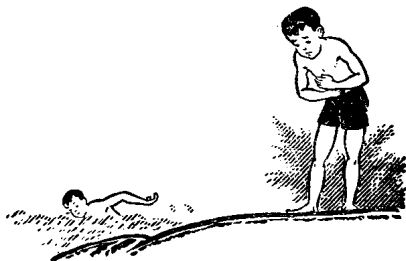
物慢慢地进入胃，胃不会一下子撑大，因此胃也就不受损伤了。

为什么饭后不能马上去游泳？

经常运动的人，差不多都知道，饭后是不适宜做剧烈运动的，特别是不宜去游泳。

因为饭后食物进到了肠胃里，需要很好地消化和吸收。如果饭后去做剧烈运动，到消化器官去的血液就少了，这样，消化也就不好。另外，饭后肠胃里装满食物，运动时震动得很厉害，往往会产生腹部疼痛的现象。饭后去游泳更是不好，因为人体在水里，还会受到水的压力。水压迫了装满食物的肠胃，不仅对消化不利，而且也容易产生腹部疼痛。

一般说来，游泳最好在饭后一至二小时再去比较适宜。



人生气的时候为什么吃不下饭？

当人的肚子空了的时候，就会感到饿，这是“通知”我们应该吃饭了。

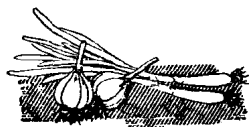
可是也有这样的情况：明明我们很饿了，突然发生了一件不愉快的事情，这时，饿的感觉就会没有了。也有时候，正在津津有味地吃饭，忽然因为某一件事使人很生气，这时，也会吃不下饭，好象肚子已经饱了。

原来，当我们感到饿的时候，大脑管吃的部位活动起来了，人就想吃东西。如果人生气了，大脑只集中去想那件事情，管吃的部位不再活动，这时，想吃东西的念头消失，人就吃不下饭。

吃生葱、生蒜有什么好处？

有人爱吃生葱、生蒜，有人嫌吃了嘴巴里有股臭味，怪难闻的，所以不喜欢吃。

吃葱、蒜的好处很多，因为它们含有许多植物杀菌素，具有强烈



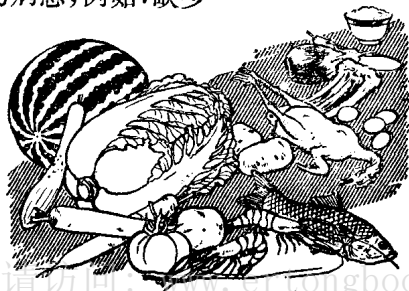
的杀菌作用，所以平常吃一点葱蒜，对身体很有好处。不过，生吃比炒熟吃要好。葱蒜炒熟后，里面的植物杀菌素受热以后大多跑掉了，这样杀菌的效力就会大大降低。

目前，医学上把葱汁、蒜汁当作很好的杀菌药：得了喉炎的人，要是用含有葱汁的盐水漱口，便能很快地使病痊愈。把蒜汁敷在脓疮、疮疖的伤口上，也能收到显著的治疗效果。此外，葱蒜还能驱除十二指肠虫、治疗流行性感胃和肠胃病。

维生素对人体有哪些好处？

维生素又名“维他命”，人体对它的需要量虽然不多，但却是不能缺少的东西。人体本身不会制造维生素，全靠从食物中来吸取。

维生素是维持生命的必需品。当维生素缺乏的时候，人就会发生各种严重的病患，例如：缺少维生素甲，人就会得夜盲症；缺少维生素乙，人就会生脚气病；缺少维



生素丙，人常常会得坏血病；缺少維生素丁，人就会患軟骨病或佝僂[kǒu lóu]病。

动物肝中含有很多維生素甲，所以吃猪肝可以去眼雾。吃糙米可以治脚气病，因为糙米中含有維生素乙，白米的营养反而不及糙米。新鮮蔬菜和水果里含有多量維生素丙。魚里含有維生素丁。

肚子里为什么会生蛔虫？

蛔虫不是凭空从肠子里生出来的，是吃了不干淨的食物，把蛔虫卵吞到肠子里以后长出来的。蛔虫卵分布很广，泥土里、菜叶上、不干淨的食物外面，甚至手指头上，到处都有。

肚子里有蛔虫的人，开始时，頂多肚子一陣陣痛，但是到后来，肠子里的蛔虫繁殖得多了，就会大量搜括人吃下去的营养，使人面黄肌瘦，发育不良。

那么怎样才能不生蛔虫病呢？

不要吃不清潔的东西，食物要燒得熟，飯前和便后要洗手。这样，就能够不让蛔虫卵进口。

为什么吃得咸了，就要多喝水？

平常，只要我们吃的菜过于咸了，就会感到口渴，往往要喝上很多杯开水才能解渴。

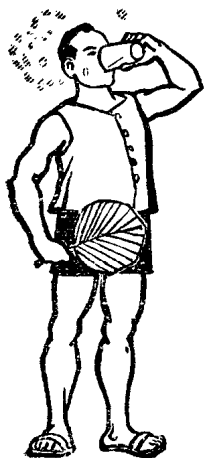
这是因为菜里盐放得太多了。盐有一个特性，它喜欢吸取淡的水分。当我们多吃了咸的食物以后，食物里面的盐进入人体，它会向人体的细胞要水分。细胞是非常需要水的，细胞如果缺少水，就应该及时补充。所以，在盐开始向细胞要水分的时候，人就感到口渴了。一口渴，就会去喝水，水一喝下去，就把盐分冲淡了，也使细胞得到了水分。

生病的时候为什么要多喝开水？

人生病的时候，一般说来，体温要比平时高。多喝开水，可以通过汗水的蒸发和小便的排泄，把身体内的热散发出去，使体温减低。其次，多喝开水，可以把细菌所产生的毒素冲淡，从小便里排泄出去，不让它们在体内积起来。另



外,有些病,如呕吐、腹泻等,体内的水分消耗很大,因此更需要多喝开水来补充,使身体不致于缺水。



为什么热天特别会流汗?

人出汗是为了把身体里的热散发出去,因为汗液的蒸发可以带走多余的热量,调节体温,使我们的体温能经常维持在摄氏 37 度左右。

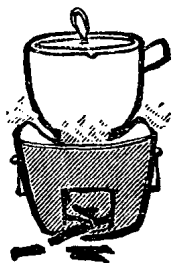
热天,外界的气温比较高,积在人体里的热比平时多,所以出汗也多。因此,热天得多喝些开水,进行补充。

煎中药为什么要用砂锅?

煎中药很有讲究,如果煎得不得法,药就不能充分发挥作用,结果病不能很快地治好。

要煎好中药,首先要注意煎药用的器具。砂锅是煎中药最好的器具。因为,我们吃中药是喝它的汁水,用砂锅煎药的好处是受热均匀,另外它不会减低中药

的药效，它能够把中药的药性很好地溶化在汁水里，煎成质量很好的汤药。不能用铁锅、铜锅煎中药，因为铁和铜会减低中药的药效，影响治病的效果。



为什么服药时最好不要用茶来吞送？

服药的时候，一般人都用温开水来吞送，可也有人用茶来吞送。

其实，服药用茶来吞送是不好的。

因为有不少药，如奎宁、苏打片等，都含有硷，而茶里含有单宁酸；硷和酸碰在一起，马上会起作用，生成了不能溶解、也不能被身体吸收的沉淀物和水，服下去的药效力会减低。

所以，为了让药物收到好的效果，使病早些好起来，服药的时候最好不要用茶来吞送。



为什么常晒太阳的人皮肤黑？

在室内工作的人皮肤白些，经常在外工作的人皮肤会变黑，这是因为多晒太阳的缘故。

原来，在人的皮肤里，有一层含黑色素的细胞，皮肤的颜色就是由它决定的。人们多晒了太阳，皮肤就象一个小工厂似的，能制造出一些黑色素。皮肤里黑色素增加了，皮肤也就变得比原来黑了。

黑色素能吸收日光中的紫外线，使人体不被紫外线灼伤，所以，晒太阳后皮肤变黑还是件好事，它对身体有一种保护作用。

为什么皮肤受了冷会起“鸡皮疙瘩”？

冬天，当你从温暖的屋子里走到西北风怒号的室外，脸上会出现一个个小粒子，象鸡的皮肤一样，我们把它称为“鸡皮疙瘩”。

好端端的皮肤为什么会起小疙瘩呢？

这是因为皮肤受到冷的刺激以后，皮肤上的汗毛

孔收縮，汗毛豎起，皮膚的表面變得很緊密，於是一個個小疙瘩就起來了。這樣，身體內的热量就不會大量散發出去。皮膚受了冷要起“雞皮疙瘩”，這是皮膚告訴人們要加點衣服。

冬天，皮膚為什麼會裂開？

冬天，氣候漸漸變冷，有些人的皮膚往往會裂開，特別是手和臉部的皮膚更容易裂開。

為什麼我們的皮膚在冬天常常會裂開呢？是不是受凍的結果？不是的，是受凍的話，應該是先生凍瘡，然後再潰爛、裂開。皮膚一上來就裂開，是由於氣候的影響。冬天，一般說來，很少下雨，經常刮風，所以氣候比較乾燥，加上冬天天冷，汗出得少，皮膚也就乾燥。乾燥的皮膚經不起刺激，愈受刺激愈乾燥。這樣一來，皮膚的彈性漸漸喪失，最後終於裂開。

手和臉部的皮膚，由於經常暴露在外，受刺激的機會較多，所以也最容易裂開。