

——权威早教专家重点推荐百科知识必读书——



知识启蒙 小百科

卫英霞/编

Richang
日常生活



知识启蒙小百科

日常生活

卫英霞/编



图书在版编目 (CIP) 数据

日常生活 / 卫英霞编. — 武汉: 湖北美术出版社, 2014.8
(知识启蒙小百科)

ISBN 978-7-5394-6871-6

I. ①日… II. ①卫… III. ①生活—知识—儿童读物 IV. ①Z228.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 146362 号

策 划: 应传伟 张东风

责任编辑: 熊 晶

助理编辑: 卫英霞

技术编辑: 程业友

封面设计: 张 明


知识启蒙小百科
ZHISHI QIMENG XIAOBAIKE


日 常 生 活

出版发行: 长江出版传媒 湖北美术出版社

地 址: 武汉市洪山区雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座

电 话: (027) 87679520 87679521 87679522

传 真: (027) 87679523

邮政编码: 430070

网 址: www.hbapress.com.cn

电子邮箱: hbapress@vip.sina.com

印 刷: 武钢彩印印刷总厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/24

印 张: 5

印 数: 10000 册

版 次: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 13.80 元

版权所有, 翻印必究。如有质量问题, 由承印厂负责调换。



目录 Contents



前言	1
----------	---

奇妙人体

各种各样的梦	2
为什么有人会说梦话	3
什么是睡眠	4
为什么睡觉要盖被子	5
能看见东西的眼睛	6
为什么人要眨眼睛	7
能呼吸的鼻子	8
鼻子怎样闻到味道	9
能分辨味道的舌头	10
为什么指甲长个不停	11
能听声音的耳朵	12
为什么耳朵最怕冷	13
眼泪的妙用	14
唾液——金津玉液	15
不同颜色的嘴唇	16
为什么嘴唇干燥不能随意舔	17

人体面积最大的器官——皮肤

.....	18
生长中的皮肤	19
坚硬的牙齿	20
为什么会换牙	21
保护头脑的头发	22
为啥有人直发，有人卷发	23
人体内的血	24
血液里有什么	25

日常饮食

水是怎么来的	26
为什么生水不能喝	27
盐的作用	28
我们吃的盐是哪儿来的	29
油炸食品适量吃	30
为什么零食不能多吃	31
偏食的坏处	32
千万不能忽视偏食	33

早餐的重要性	34
白开水打开早餐的食欲	35
为什么饺子煮熟就会浮起来	36
鸡蛋可以多吃吗	37
为什么不能吃隔夜菜	38
为什么发芽的土豆不能吃	39
牛奶要煮熟喝	40
牛奶不能空腹喝	41
吃鱼好处多	42
鱼油为什么盛行	43
巧克力是用什么东西做的	44
喝酒怎么会醉呢	45
喝茶有什么好处	46
吃药时为什么不能喝茶	47
喝完汽水为什么会打嗝	48
为什么多吃糖会损坏牙齿	49
夏天雪糕为什么会冒“白烟”	50
为什么罐头食品能长久保存	51

交通工具

自行车的出现	52
骑自行车时，为什么不会倒	53
架空的通道——桥	54

为什么长江大桥有长长的引桥	55
水上交通工具——船	56
为什么船能浮在水面上	57
汽车的发展	58
为什么汽车前窗都是斜的	59
快速“奔跑”的火车	60
火车为什么不站起来跑	61
在大气中飞行的飞机	62
飞机为什么要迎风起落	63
帆船是怎么行驶的	64
为什么要修建地铁	65
潜水艇为什么可以浮沉	66
气垫船为何能悬在水面上行驶	67

生活现象

为什么人害羞时会脸红	68
肚子为什么会叫	69
夏天为什么会长痱子	70
人为什么会放屁	71
天冷时为什么会起鸡皮疙瘩	72
吃饭为什么要细嚼慢咽	73

不污染环境的清洁能源	74	什么是疫苗	98
风能和水能是怎么回事	75	常见的疫苗有哪些	99
能让灯泡发亮的电	76	调节温度的空调	100
为什么脱衣服时会冒火花	77	为什么空调房里有灰尘	101
能反射光线的镜子	78	显示图像的电视机	102
为什么汽车后视镜是凸面镜	79	为什么看电视不能离太近	103
汗水的形成	80	食物冷藏器——冰箱	104
汗水为什么是咸的	81	冰箱内结霜，水汽从哪里来的	105
衰老是什么决定的	82	微波炉的辐射会伤害到我们吗	106
伤口愈合为什么发痒	83	电话是怎样传递声音的	107
能保温的暖水瓶	84	塑料是什么	108
为什么暖水瓶里有“水垢”	85	人类为什么要使用化肥	109
容易破碎的玻璃	86	树干上为什么要刷一层白浆	110
玻璃的颜色是怎么来的	87	为什么花露水越放越香	111
有特色的毛笔	88	荧光棒为什么会发光	112
毛笔是怎样制作的	89	为什么洗手液洗手效果更好	113
四大发明之一——纸	90	用途广泛的拉链	114
书放久了，为什么发黄	91	为什么剧烈运动前要做准备活动	115
书写工具——黑板	92		
为什么黑板会反光	93		
灯泡为什么会发黑	94		
球为什么会滚动	95		
购物	96		
商品上的条形码	97		

Foreword 前言

宇宙是无限的，科学的奥秘也是无尽的。随着时代的进步，科学技术在不停地发展，科学知识更新很快，这就需要我们不断地学习。同时，儿童是祖国的花朵，是我们国家的未来，更是中国和世界21世纪的真正主人。因此培养儿童爱科学的兴趣，向儿童普及科学的新知识，已经不仅仅是学校的任务，也是全社会，乃至我们出版界应该充分重视的一件大事。作为出版工作者，我们更加愿意为儿童学习科学知识提供更多更好的书籍。

为此，我们特意为儿童精心打造了一套《知识启蒙小百科》丛书，分别从动物伙伴、奇妙植物、日常生活、神秘自然四个方面着手。丛书在内容的选择上更加全面，所选的知识都是孩子们最感兴趣，也最想知道的。文字内容的描述符合儿童的阅读习惯，通俗易懂。同时每页都配上了精美的实物图片，色彩鲜艳，将实物与知识结合起来的方式，能够让儿童更好地认识和学到知识。另外，还设有“知识加油站”小栏目，从另一个方面扩展了知识，让儿童了解到更多有趣的科学知识，从而激发浓厚的求知兴趣。

相信这套书一定能给孩子们带来许多的快乐，让孩子们在知识的海洋中尽情地遨游！

各种各样的梦

hěn duō rén dōu zuò mèng dàn shì què bù yí dìng zhī dào dāng nǐ zuò mèng
很多人都做梦，但是却不一定知道。当你做梦
de shí hou nǐ de yǎn qiú zài zuǒ yòu liǎng biān yí dòng kē xué jiā chēng tā wéi
的时候，你的眼球在左右两边移动，科学家称它为
kuài sù dòng yǎn shuì mián qī zhè ge shí qī zài rén shuì zháo yǐ hòu rén
“快速动眼睡眠期”。这个时期在人睡着以后，人
men jué dà duō shù de mèng dōu shì zài zhè ge shí qī zuò de
们绝大多数的梦都是在这个时期做的。

rén lèi de mèng duō zhǒng duō yàng kē xué jiā de mèng zhōng kě néng cháng cháng
人类的梦多种多样，科学家的梦中可能常常
chū xiàn gè zhǒng gōng shì yì shù jiā de mèng zhōng kě néng chū xiàn xǔ duō chōu xiàng
出现各种公式，艺术家的梦中可能出现许多抽象

de tú xiàng mèng shèn zhì
的图像……梦甚至
shì rén men chuàng zào lì de yuán
是人们创造力的源
quán céng jīng yǒu huà xué jiā
泉，曾经有化学家
zài mèng zhōng fā xiàn le wù zhì
在梦中发现了物质
de huà xué jié gòu shì
的化学结构式。



为什么有人会说梦话

rén shuì zháo yǐ hòu dà nǎo de shén
人睡着以后，大脑的神
jīng zhōng shū yě “shuì” le dàn tā men
经中枢也“睡”了，但它们
bù yí dìng quán shuì le rú guǒ cǐ shí guǎn
不一定全睡了。如果此时管
shuō huà de zhōng shū shén jīng méi yǒu shuì zháo
说话的中枢神经没有睡着，
rén jiù huì zài shuì mèng zhōng shuō huà le
人就会在睡梦中说话了。

rén shuì zháo de zuì chū yī liǎng gè xiǎo
人睡着的最初一两个小
shí shuì de hěn shú jiāng xǐng wèi xǐng shí dà
时，睡得很熟；将醒未醒时，大
nǎo jiù yào huó dòng qǐ lái jiāng xǐng wèi xǐng shí de
脑就要活动起来。将醒未醒时的
mèng bǐ jiào qīng xī lián guàn xìng yě qiáng xǐng lái
梦比较清晰，连贯性也强，醒来
hòu jì de bǐ jiào qīng chū gāng rù shuì huò shuì
后，记得比较清楚。刚入睡或睡
shú hòu zuò de mèng yìn xiàng hěn qiǎn zhī lí pò suì shuì zháo de dà
熟后做的梦，印象很浅，支离破碎，“睡着”的大
nǎo yě bù bāng máng jì yì zǎo chén shí jiù jì bù qīng chū le
脑也不帮忙记忆，早晨时就记不清楚了。



知识加油站



人在梦境中的时间有多长呢？科学家发现，人睡着以后大约有1/4的时间是在梦境中度过，但是过多的梦却会使人觉得疲惫。

什么是睡眠

shuì jiào zhàn jù le rén yì shēng zhōng jìn de shí jiān jiào shì fǒu shuì
 睡觉占据了人一生中近 1/3 的时间，觉是否睡
 hǎo duì jiàn kāng yì yì zhòng dà shuì mián yǒu shēn shuì mián hé qiǎn shuì mián zhī
 好，对健康意义重大。睡眠有深睡眠和浅睡眠之
 fēn rén huì xiān jìn rù qiǎn shuì mián cǐ shí róng yì xǐng jīng shén yě méi yǒu
 分。人会先进入浅睡眠，此时容易醒，精神也没有
 dé dào huī fù suí hòu cái huì jìn rù zhēn zhèng yǒu xiào de shēn shuì mián zhè liǎng
 得到恢复。随后才会进入真正有效的深睡眠。这两
 zhǒng xiū xi fāng shì shì jiāo tì jìn xíng de kě xī shēn dù shuì mián jǐn zhàn
 种休息方式是交替进行的，可惜深度睡眠仅占 25%。

rén shuì zháo hòu ruò zài mèng zhōng kàn dào hǎo chī de jiù huì bú zì
 人睡着后，若在梦中看到好吃的，就会不自
 jué de liú kǒu shuǐ lìng wài ruò shuì de tài shú yè jiān yān hóu de zì dòng
 觉地流口水。另外，若睡得太熟，夜间咽喉的自动

tūn yàn dòng zuò xiāo shī le
 吞咽动作消失了，
 kǒu shuǐ yě huì cóng zuǐ jiǎo
 口水也会从嘴角
 liú chū lái
 流出来。



为什么睡觉要盖被子

wèi le wéi chí rén tǐ zhèngcháng de shēng lí huó dòng rén de tǐ wēn yào
为了维持人体正常的生理活动，人的体温要
bǎo chí zài yí dìng de fàn wéi nèi ruò tǐ wēn piān gāo huò piān dī rén tǐ qì
保持在一定的范围内。若体温偏高或偏低，人体器
guān jí shēng lí huó dòng jiù huì shòu yǐng
官及生理活动就会受影
xiǎng huì gǎn dào bù shū fu huò shēng
响，会感到不舒服或生
bìng yì bān qíng kuàng xià wài jiè wēn
病。一般情况下，外界温
dù dī yú rén tǐ tǐ wēn rú guǒ shuì
度低于人体体温，如果睡
jiào shí bù gài bèi zi bǎo wēn jiù kě
觉时不盖被子保温，就可
néng yīn zhāo liáng ér shēng bìng
能因着凉而生病。



知识加油站



当天气由寒转暖的时候，人们特别容易犯困。原来，寒冷的时候，皮肤中的血管收缩，多出的血液流向大脑，所以人们精神好。温暖的春天，血管舒张，大脑中的血少了，氧和养料也少了，所以出现了春困。

zǎo shàng qǐ chuáng hòu yào xiān bǎ
早上起床后，要先把
bèi zi xiān kāi liàng yí xià zài dié zhè yàng
被子掀开晾一下再叠，这样
kě yǐ ràng shuǐ fēn hé rè qì sàn fā diào
可以让水分和热气散发掉，
bì miǎn bèi zi biàn de cháo shī
避免被子变得潮湿。

能看见东西的眼睛

yǎn jīng shì rén tǐ fēi cháng zhòng yào de qì guān dà nǎo dé dào de jì
眼睛是人体非常重要的器官，大脑得到的记
yì hé zhī shì yǒu dǒu lái zì yú yǎn jīng yǎn jīng jiù xiàng zhuāng mǎn shuǐ
忆和知识有 80% 都来自于眼睛。眼睛就像装满水

de shuǐ jīng qiú wài céng shì bái sè
的水晶球，外层是白色
de gǒng mó qián duān shì tòu míng de
的巩膜，前端是透明的
jiǎo mó zhōng jiān shì xuè guǎn mó
角膜，中间是血管膜。

yǎn qiú de nèi bì hái yǒu shì wǎng mó
眼球的内壁还有视网膜，
shàng miàn yǒu hěn duō xì xiǎo de gǎn jué
上面有很多细小的感觉
xì bāo dāng guāng xiàn tōng guò tóng kǒng
细胞。当光线通过瞳孔
jìn rù yǎn jīng hòu tòu jìng yí yàng
进入眼睛后，透镜一样

de jīng zhuàng tǐ shǐ guāng xiàn xíng chéng de xiàng diǎn luò zài shì wǎng mó shàng shì
的晶状体，使光线形成的像点落在视网膜上。视
wǎng mó shàng de zhēn chá bīng gǎn jīn bǎ xìn xī chuán gěi dà nǎo wù tǐ de
网膜上的“侦察兵”赶紧把信息传给大脑，物体的
xíng xiàng jiù chéng xiàn zài dà nǎo zhōng le
形象就“呈现”在大脑中。



为什么人要眨眼睛

dāng wǒ men yǎn qián tū rán chū xiàn bù míng wù tǐ huò yòng yǎn jīng cháng shí
当我们眼前突然出现不明物体，或用眼睛长时

jiān de zhù shì shí yǎn jīng dōu huì bù yóu zì
间地注视时，眼睛都会不由自

zhǔ de zhǎ jǐ xià qí shí zhè shì yì zhǒng zhèng
主地眨几下。其实这是一种正

cháng de shēng lí huó dòng shì rén tǐ jìn xíng zì
常的生理活动，是人体进行自

wǒ bǎo hù de yì zhǒng běn néng tā bù jīn néng
我保护的一种本能。它不仅能

shǐ yǎn jīng miǎn yú shòu dào qīn hài hái kě yǐ
使眼睛免于受到侵害，还可以

shǐ tā dé dào zàn shí de xiū xi
使它得到暂时的休息。

zhǎ yǎn jīng de shí hòu yǎn pí huì bǎ
眨眼睛的时候，眼皮会把

yǎn lèi jūn yún de tú zài yǎn qiú de biǎo miàn
眼泪均匀地涂在眼球的表面，

chōng xǐ diào yǎn qiú zhōu wéi de yì xiē zāng dōng
冲洗掉眼球周围的一些脏东

xi bǎo chí yǎn jīng de qīng jié hé wèi shēng
西，保持眼睛的清洁和卫生。



知识加油站

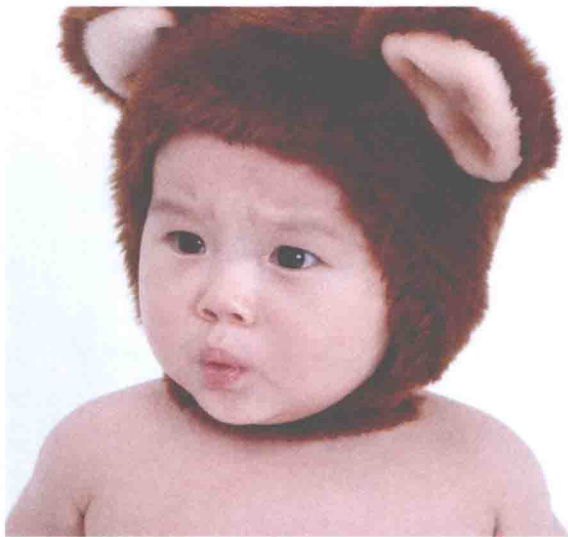


我们的眼皮有时会无缘无故地跳，这是由于眼睛过度疲劳、失眠或睡眠不足引起的，只要适当休息就会好了。

能呼吸的鼻子

bí zi shì yòng lái hū xī de qì guān tā dān rèn zhe qì tǐ jiāo huàn de
鼻子是用来呼吸的器官。它担任着气体交换的
zhòng rèn bǎ kōng qì xī rù fèi bìng bǎ fèi qì pái chū tǐ wài yǒu xiē dòng
重任，把空气吸入肺，并把废气排出体外。有些动
wù de xiù jué fēi cháng líng mǐn jīng guò xùn liàn de jī dú gǒu shèn zhì néng wén chū
物的嗅觉非常灵敏，经过训练的缉毒狗甚至能闻出
dú pǐn de wèi dào
毒品的味道。

bí zi bèi bí zhōng gé gé chéng liǎng bàn měi gè bí qiāng lǐ dōu zhǎng yǒu bí
鼻子被鼻中隔隔成两半，每个鼻腔里都长有鼻
máo tā men bù jīn néng fáng zhǐ kōng
毛，它们不仅能防止空
qì zhōng de huī chén jìn rù fèi bù
气中的灰尘进入肺部，
ér qiě néng shí xī rù de kōng qì gèng
而且能使吸入的空气更
shī rùn bí qiāng nèi hòu bù zé shì
湿润。鼻腔内后部则是
bí dòu tā néng gǎn zhī wèi dào
鼻窦，它能感知味道，
bìng gào su dà nǎo
并“告诉”大脑。



鼻子怎样闻到味道

bí zi yǒu liǎng gè kǒng bí kǒng hòu miàn shì
鼻子有两个孔，鼻孔后面是
bí qiāng měi gè bí qiāng de dǐng bù dōu yǒu yí gè
鼻腔。每个鼻腔的顶部都有一个
xiù jué qū xiù jué qū zhōng bù mǎn le jí wéi mǐn
嗅觉区。嗅觉区中布满了极为敏
gǎn de xiù xì bāo kōng qì jīng guò xiù jué qū de
感的嗅细胞。空气经过嗅觉区的
shí hòu kōng qì zhōng de wēi lì hé xiù xì bāo jiē
时候，空气中的微粒和嗅细胞接
chù xiù xì bāo yòu bǎ xìn xī chuán gěi dà nǎo
触，嗅细胞又把信息传给大脑，
rén men jiù wén dào wèi dào le
人们就闻到味道了。

dàn dāng rén gǎn mào shí bí zi bú tòu
但当人感冒时，鼻子不透
qì jiù wén bú dào wèi dào le gǎn mào shí
气，就闻不到味道了。感冒时，
bí nián mó fā yán de zǔ zhī zhōng zhàng máo xì xuè
鼻黏膜发炎的组织肿胀，毛细血
guǎn kuò zhāng fēn mì wù jiù zēng duō zhè yàng jiù shǐ qì tǐ chū rù shòu dào zhàng
管扩张，分泌物就增多，这样就使气体出入受到障
ài bí zi zì rán jiù bù róng yì tōng qì le
碍，鼻子自然就不容易通气了。

知识加油站



寒冷地区的人鼻子比较大，这是因为宽大而高挺的鼻子的鼻粘膜面积比一般大小的鼻子要大，更能适应寒冷和干燥的空气环境。



能分辨味道的舌头

shé tou de biǎo miàn hé cè miàn de nián mó shàng yǒu hěn duō xiǎo de tū qǐ
舌头的表面和侧面的黏膜上，有很多小的凸起
wù lǐ miàn cáng zhe néng gòu cháng wèi dào de wèi lěi wèi lěi yì duān xiàng
物，里面藏着能够尝味道的“味蕾”。味蕾一端向
wài shēn chū xì xiǎo de wèi máo lìng yì duān lián zhe shén jīng xì bāo wèi máo shōu
外伸出细小的味毛，另一端连着神经细胞。味毛收
jí dào de wèi dào xìn xī néng hěn kuài chuán gěi dà nǎo zhè yàng wǒ men
集到的“味道”信息能很快传给大脑，这样，我们
jiù zhī dào shí wù de wèi dào le
就知道食物的味道了。



rén tǐ de hěn duō jí bìng kě yǐ
人体的很多疾病可以
tōng guò shé tāi biǎo xiàn chū lái shé tāi
通过舌苔表现出来。舌苔
hòu de rén kě néng huàn yǒu xiāo huà xì tǒng
厚的人可能患有消化系统
hé hū xī xì tǒng jí bìng shé tāi huáng
和呼吸系统疾病；舌苔黄

ér hòu biǎo míng tǐ nèi shī rè huò zhě xiāo huà dào hé hū xī dào yǒu yán
而厚，表明体内湿热，或者消化道和呼吸道有炎
zhèng shé tāi àn hóng huò yǒu yū bān biǎo míng qì xuè bù zú kě néng yǒu xīn
症；舌苔暗红或有淤斑，表明气血不足，可能有心脏
nǎo xuè guǎn fāng miàn de jí bìng
脑血管方面的疾病。

为什么指甲长个不停

rén de zhǐ jiǎ hé shēnshang de máo fà shì shēn tǐ de yí bù fēn shì yóu
 人的指甲和身上的毛发是身体的一部分，是由
 biǎo pí xì bāo yǎn biàn chū lái de jiǎo zhì dàn bái zǔ chéng de rén tǐ de xīn chén
 表皮细胞演变出来的角质蛋白组成的。人体的新陈
 dài xiè xū yào biǎo pí xì bāo bú duàn shēng
 代谢需要表皮细胞不断生
 chū xīn de jiǎo zhì dàn bái suǒ yǐ zhǐ
 出新的角质蛋白，所以指
 jiǎ yě jiù zài bú duàn de shēng zhǎng
 甲也就在不断地生长。

rú guǒ méi yǒu zhǐ jiǎ rén men
 如果没有指甲，人们
 yòng shǒu ná dōng xī shí zhǐ jiān shàng de
 用手拿东西时，指尖上的
 pí fū jiù hěn róng yì shòu dào shāng hài
 皮肤就很容易受到伤害。

wǒ men zài xǐ yī fu xǐ tóu fa yǐ jí
 我们在洗衣服、洗头发以及
 cóng shì yì xiē jīng xì dòng zuò shí dōu xū
 从事一些精细动作时，都需
 yào zhǐ jiǎ de bāng zhù yīn cǐ zhǐ jiǎ bù
 要指甲的帮助。因此指甲不
 néng tài cháng dàn yě bù néng tài duǎn le
 能太长，但也不能太短了。



知识加油站



我们每天要用手摸东西，如果
 不及时修剪指甲，指甲长了，就很
 容易留存细菌和污秽，不易清除干
 净。这样再用手拿食物，会使食物
 受到污染，小朋友吃了这些食物，
 就很容易生病。