

· 趣味手绘儿童百科全书 ·

彩绘注音版

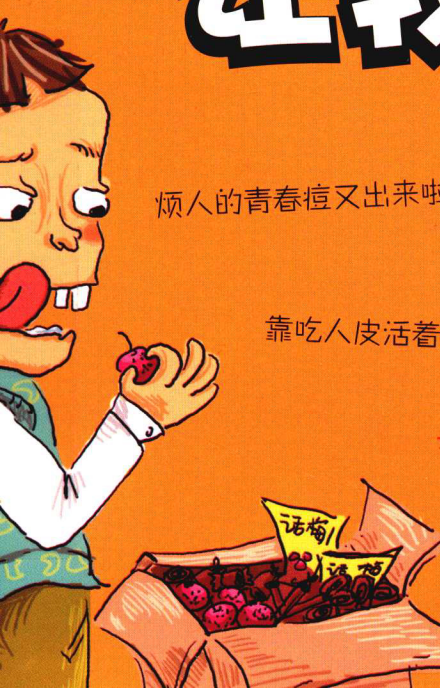
让我们“尴尬” 的人体

烦人的青春痘又出来啦

靠吃人皮活着的家

头发里雪花一样的头皮屑

令人不好意思的痔疮



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

让我们“尴尬” 的人体

纸上魔方 © 编著



版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

让我们“尴尬”的人体 / 纸上魔方编著. -- 北京 : 北京理工大学出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5682-3750-5

I . ①让… II . ①纸… III . ①人体—少儿读物 IV . ① R32-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 133817 号

让我们“尴尬”的人体

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 唐山新苑印务有限公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张 / 10

字 数 / 233 千字

版 次 / 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 36.00 元

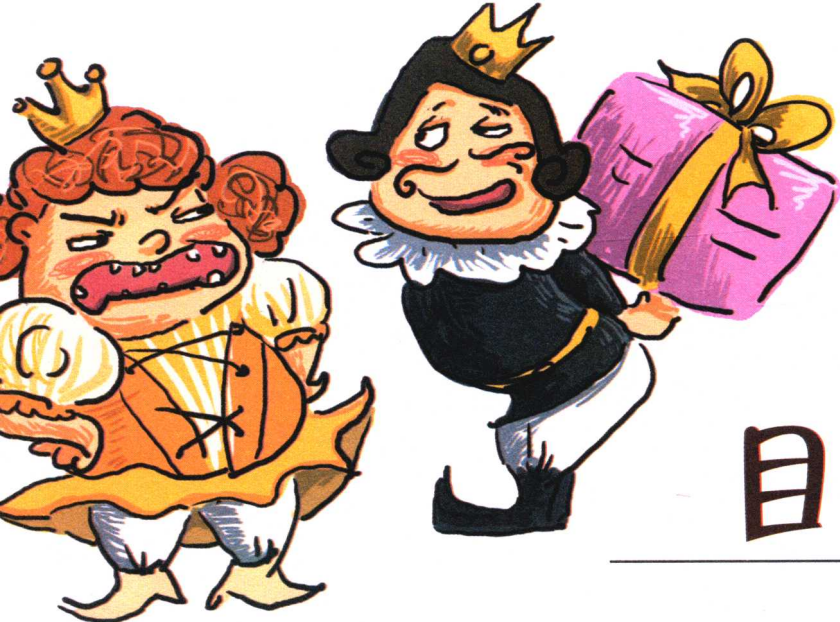
责任编辑 / 王俊洁

文案编辑 / 王俊洁

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



目录

烦人的青春痘又出来啦 /4

头发里雪花一样的头皮屑 /12

眼皮跳，是要发财吗 /20

一说到酸梅，为何会流口水 /26

靠吃人皮活着的家伙 /34

抠鼻屎 /44

令人不好意思的痔疮 /50

睡醒了，眼睛上有黄黄的眼屎 /58

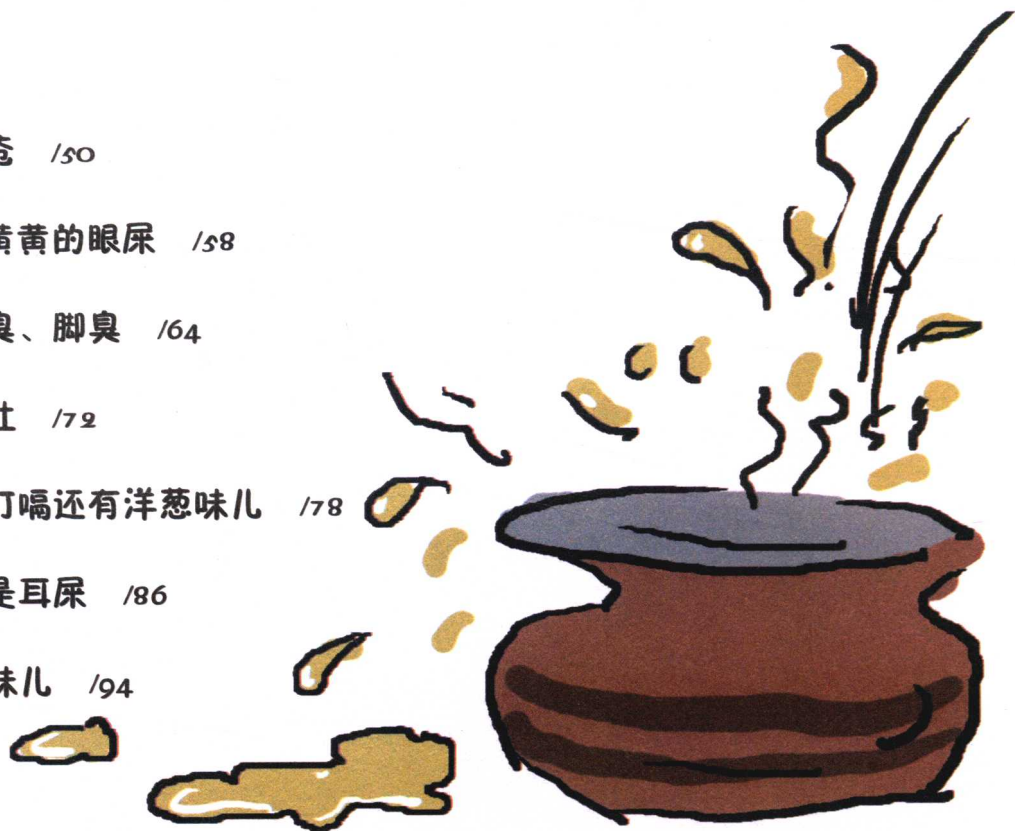
好臭啊！汗臭、口臭、脚臭 /64

吃坏东西啦，我要吐 /72

吃得好饱……呃，打嗝还有洋葱味儿 /78

耳朵里会动的东西是耳屎 /86

黄色的尿液有股臊味儿 /94



喉咙里堵着一口痰，好难受 /100

趁身边没有人，偷偷放个屁 /108

脚好痒？真想脱鞋挠一挠 /114

为什么有人会梦游说梦话 /122

怎么还有全身都长毛的人 /128

双胞胎是怎么回事 /136

男人真的会“怀胎”吗 /144

老年人怎么会长出新牙 /150



让我们“尴尬” 的人体

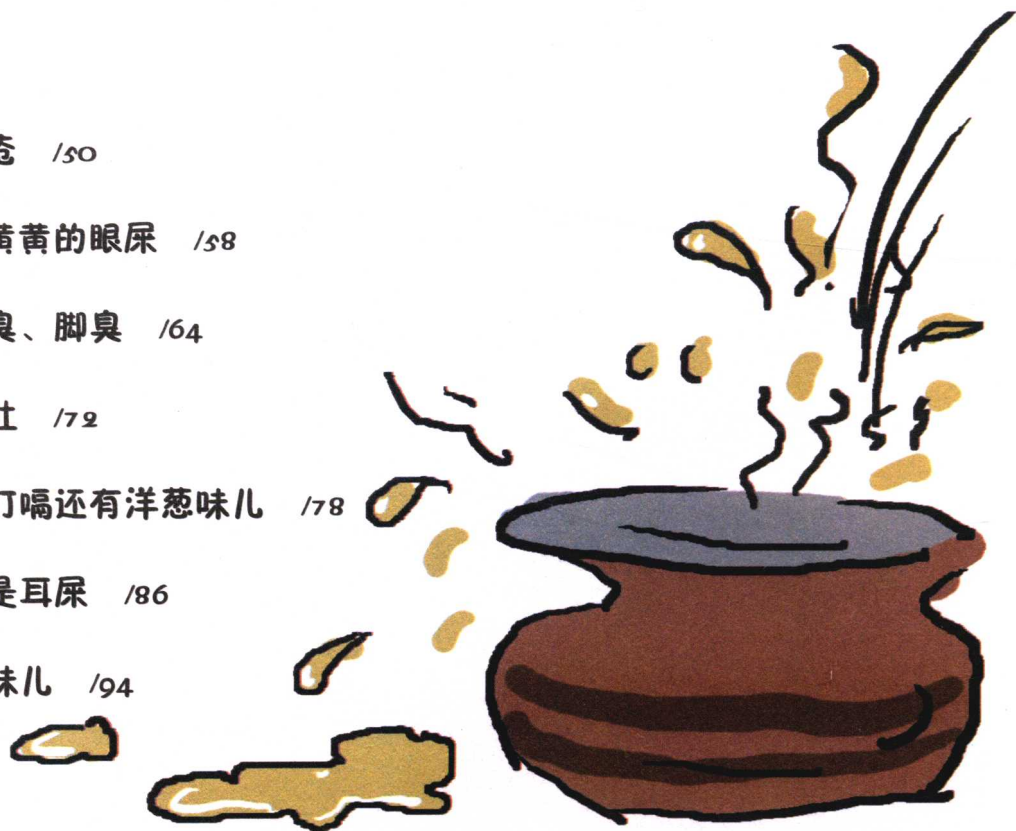
纸上魔方 © 编著





目录

- 烦人的青春痘又出来啦 /4
- 头发里雪花一样的头皮屑 /12
- 眼皮跳，是要发财吗 /20
- 一说到酸梅，为何会流口水 /26
- 靠吃人皮活着的家伙 /34
- 抠鼻屎 /44
- 令人不好意思的痔疮 /50
- 睡醒了，眼睛上有黄黄的眼屎 /58
- 好臭啊！汗臭、口臭、脚臭 /64
- 吃坏东西啦，我要吐 /72
- 吃得好饱……呃，打嗝还有洋葱味儿 /78
- 耳朵里会动的东西是耳屎 /86
- 黄色的尿液有股臊味儿 /94



喉咙里堵着一口痰，好难受 /100

趁身边没有人，偷偷放个屁 /108

脚好痒？真想脱鞋挠一挠 /114

为什么有人会梦游说梦话 /122

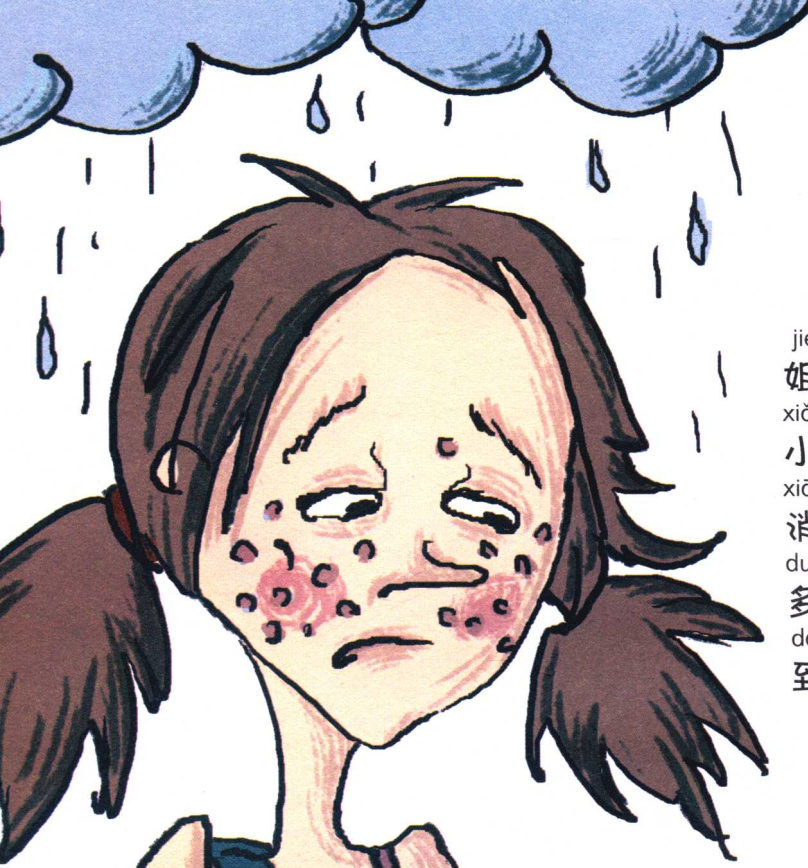
怎么还有全身都长毛的人 /128

双胞胎是怎么回事 /136

男人真的会“怀胎”吗 /144

老年人怎么会长出新牙 /150





xiǎo péng yǒu nǐ jiàn guò gē ge jiě
小朋友，你见过哥哥姐
jie liǎn shàng de qīng chūn dòu ma zhè xiē
姐脸上的青春痘吗？这些
xiǎo dòu dòu bú dàn bù hǎo kàn ér qiě
小痘痘不但不好看，而且
xiāo tuì hòu hái huì zài liǎn shàng liú xià xǔ
消退后还会在脸上留下许
duō xiǎo diǎn diǎn huò zhě xiǎo kēng kēng zhè
多小点点或者小坑坑，这
dào dǐ shì zěn me huí shì ne
到底是怎么回事呢？

烦人的 青春痘又 出来啦





哦，这小红疙瘩是什么？

hē hē zhè xiē xiǎo gē da zhǎng zài liǎn shàng què shí
呵呵，这些小疙瘩长在脸上确实

bù hǎo kàn dàn tā què yǒu yí gè hǎo tīng de míng
不好看，但它却有一个好听的名

zi qīngchūn dòu yì tīng míng zì jiù zhī dào yuán lái
字——“青春痘”！一听名字就知道，原来

gē ge jiě jie liǎn shàng zhǎng xiǎo gē da shì yīn wèi tā men zài qīng
哥哥姐姐脸上长小疙瘩，是因为他们在青

chūn qī ne
春期呢！



qīng chūn dòu
“青春痘”

zài yī xué shàng míng jiào cuó
在医学上名叫“瘰

chuāng yòu míng fěn cì
疮”，又名“粉刺”，

yì bān chéng àn hóng sè yǒu shí hóng
一般呈暗红色，有时红

dòu dòu shàng hái huì dài shàng yì dǐng bái
痘痘上还会戴上一顶白

sè huò hēi sè de xiǎo mào zi yòng shǒu yì
色或黑色的小帽子，用手一

jǐ yí gè bái sè xiǎo chóng chóng biàn bèi jǐ
挤，一个白色“小虫虫”便被挤

chū lái le yǒu de xiǎo dòu dòu bèi jǐ hòu què huì biàn
出来了！有的小痘痘被挤后，却会变

chéng yí gè dà dòu dòu hǎo kě pà a
成一个大大痘痘，好可怕啊！

青春痘里有虫子吗？

yǒu xiē rén rèn wéi zhǎng qīng chūn dòu shì yīn wèi pí fū xià miàn yǒu mǎn chóng zhè kě shì
有些人认为，长青春痘是因为皮肤下面有螨虫，这可是
cuò wù de rèn shi zhǎng qīng chūn dòu de yuán yīn yǒu hěn duō dàn zuì zhí jiē de yuán yīn shì
错误的认识。长青春痘的原因有很多，但最直接的原因是
hàn máo kǒng bèi dǔ sè
汗毛孔被堵塞。

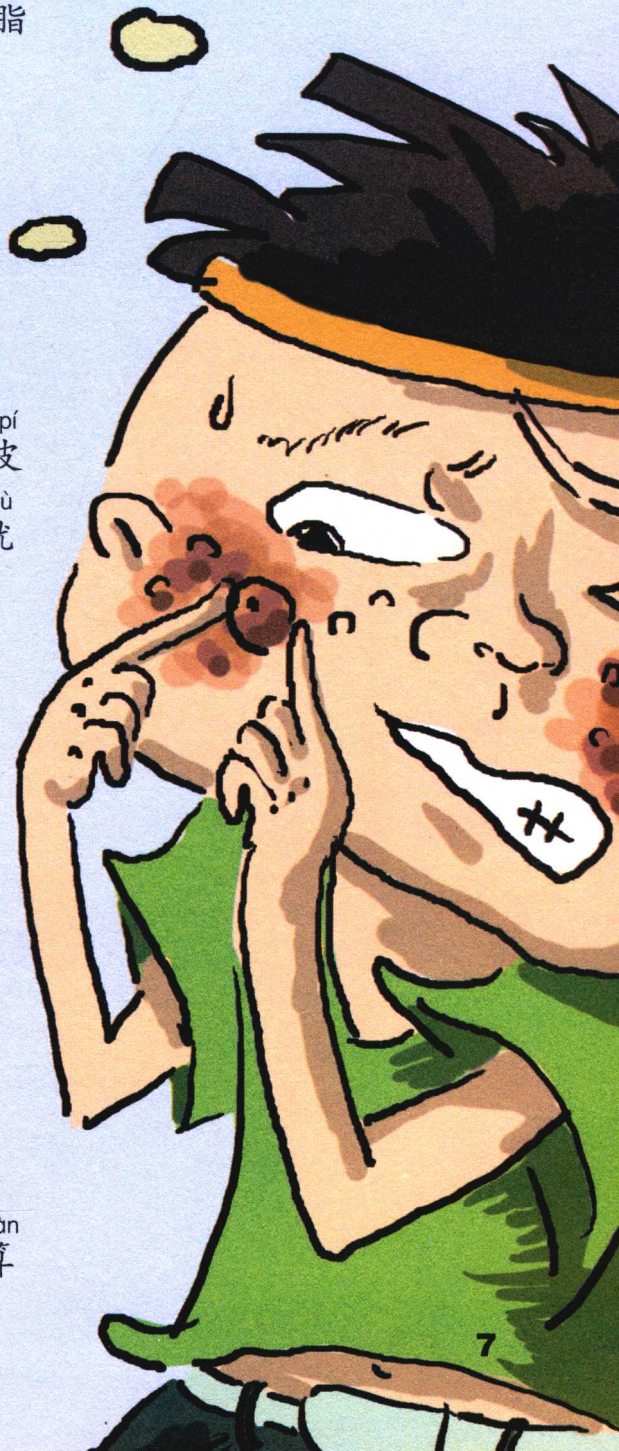
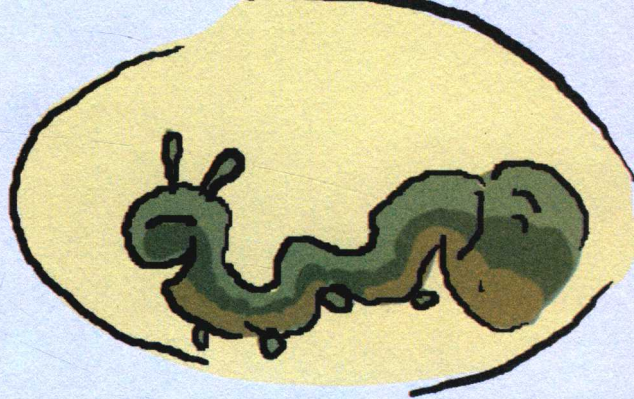
rén liǎn shàng de pí zhī xiàn hěn duō dào le qīng chūn qī pí zhī jiào duō de cóng máo
人脸上的皮脂腺很多，到了青春期，皮脂较多地从毛
kǒng zhōng fēn mì chū lái pí zhī yuè jī yuè duō máo kǒng jiù róng yì bèi dǔ sè máo kǒng
孔中分泌出来，皮脂越积越多，毛孔就容易被堵塞。毛孔
bèi dǔ sè yǐ hòu máo náng lǐ miàn de pí zhī pái bù chū lái jiù xiàng hěn duō rén jǐ zài
被堵塞以后，毛囊里面的皮脂排不出来，就像很多人挤在
yí gè xiǎo mén qián chū bú qù yí yàng yú shì jiù xíng chéng yí gè gè xiǎo dòu dòu qīng chūn
一个小门前出不去一样，于是就形成一个个小痘痘。青春
dòu jiù zhè yàng dàn shēng la
痘就这样诞生啦！

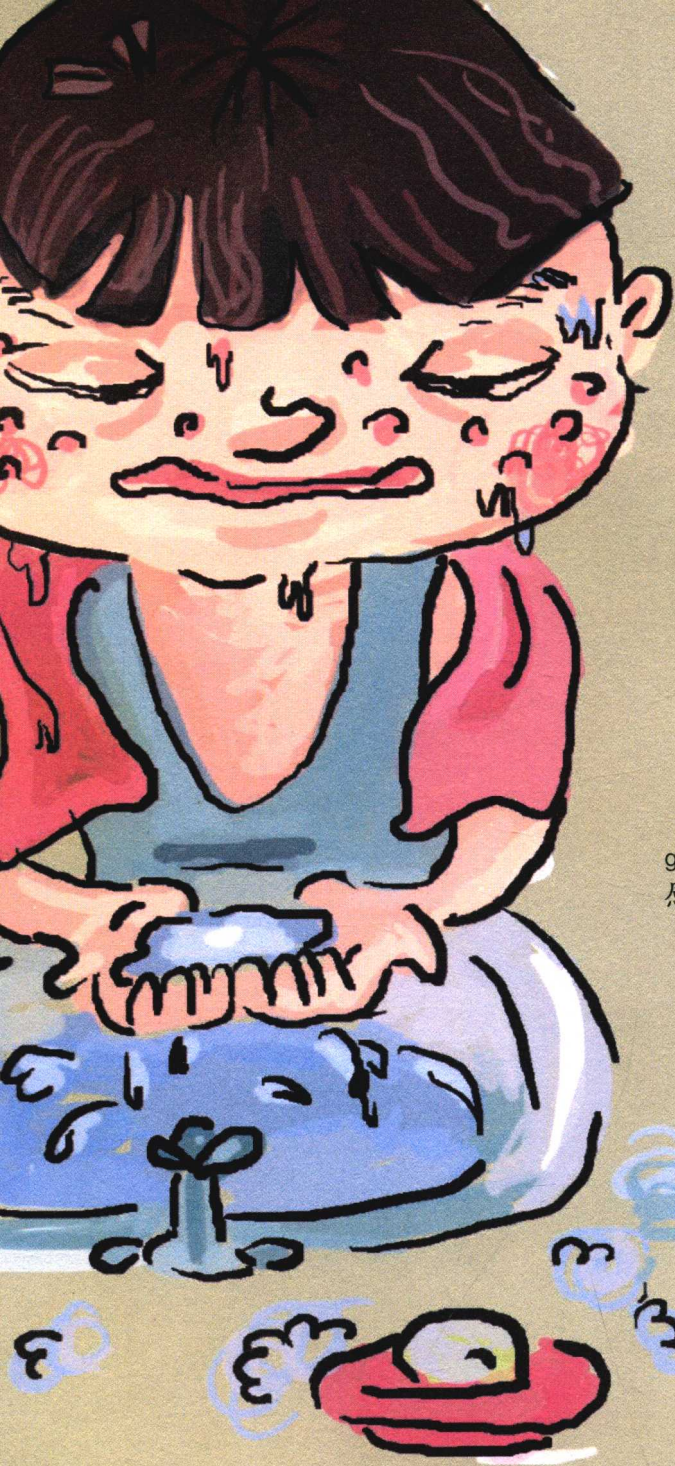
qīng chūn dòu yì bān huì yǒu yí gè bái sè huò
青春痘一般会有一个白色或
zhě hēi sè de dǐng zhè fēn bié shì bái tóu fěn cì
者黑色的顶，这分别是白头粉刺
yǔ hēi tóu fěn cì rú guǒ yòng shǒu yì jǐ huì
与黑头粉刺。如果用手一挤，会
jǐ chū yì xiē bái sè fēn mì wù yě jiù shì duī jī
挤出一些白色分泌物，也就是堆积
zài máokǒng lǐ miàn de pí zhī yì bān jiào tā pí zhī
在毛孔里面的皮脂，一般叫它“皮脂
shuān
栓”。

青春痘可以用手挤吗？

xiǎo péng yǒu nǐ yí dìng xiǎng guò jì rán
小朋友，你一定想过，既然
shì pí zhī shuān dǔ zhù le máokǒng nà me wǒ men bǎ pí
是皮脂栓堵住了毛孔，那么我们把皮
zhī shuān jǐ chū lái máokǒng tōng le dòu dòu bú jiù
脂栓挤出来，毛孔通了，痘痘不就
méi le ma hē hē xǔ duō gē ge jiě jie yě shì zhè
没了嘛！呵呵，许多哥哥姐姐也是这
yàng xiǎng de suǒ yǐ zǒng huì yòng shǒu qù jǐ dòu
样想的，所以，总会用手去挤痘
dòu dàn shì qiān wàn bú yào zhè yàng zuò zhè yàng
痘。但是千万不要这样做，这样
zuò shì yǒu wēi xiǎn de
做是有危险的！

gāng mào chū lai de qīng chūn dòu shì hóng sè
刚冒出来的青春痘是红色
de rú guǒ pí zhī shuān yuè jī yuè duō dǐng shàng
的，如果皮脂栓越积越多，顶上
de bái mào zi jiù huì biàn chéng bái tóu fěn cì bù jiǔ
的白帽子就会变成白头粉刺，不久
yòu huì biàn chéng hēi tóu fěn cì yòng shǒu qù jǐ kě
又会变成黑头粉刺，用手去挤，可
néng huì liú xià yì xiē xiǎo de dòu hén zhè xiē hái bù suàn
能会留下一些小的痘痕，这些还不算





yán zhòng zuì yán zhòng de shì qīng shì pà bèi
严重，最严重的事情是怕被

xì jūn gǎn rǎn ya
细菌感染呀！

rú guǒ bèi xì jūn gǎn rǎn le qīng
如果被细菌感染了，青

chūn dòu jiù huì biàn chéng xiǎo nóng bāo
春痘就会变成小脓包，

zhè shí tā jiù huì fā yǎng fā téng rú guǒ
这时它就会发痒、发疼，如果

zài yòng shǒu qù jǐ shǒu shàng de xì jūn jiù hěn
再用手去挤，手上的细菌就很

róng yì jìn dào dòu dòu zhōng bǎ běn lái tǐng xiǎo
容易进到痘痘中，把本来挺小

de dòu dòu biàn chéng dà dòu dòu rú guǒ yì bù
的痘痘变成大痘痘。如果不

xiǎo xīn xì jūn zài jìn rù máo xì xuè guǎn zhōng
小心细菌再进入毛细血管中，

gǎn rǎn le xuè yè kě néng huì zào chéng hěn yán
感染了血液，可能会造成很严

zhòng de hòu guǒ yào zhī dào rén liǎn shàng
重的后果哟！要知道，人脸

de sān jiǎo qū shì fēi cháng mǐn gǎn de dì qū
的三角区是非常敏感的地区，

rú yīn jǐ dòu dòu zào chéng liǎn shàng sān jiǎo qū
如因挤痘痘造成脸上三角区

gǎn rǎn shèn zhì huì yǐng xiǎng dào dà nǎo
感染，甚至会影响到大脑

ya
呀！

痘痘会自己消失吗？

yǒu xiē rén rèn wéi jì rán qīng chūn dòu shì zài qīng chūn qī zhǎng chū lái de děng qīng
有些人认为，既然青春痘是在青春期长出来的，等青

chūn qī yí guò jiù huì màn màn hǎo de méi yǒu bì yào qù yī yuàn zhì liáo zhè zhǒng
春期一过，就会慢慢好的，没有必要去医院治疗，这种

xiǎng fǎ kě bú duì
想法可不对！

rú guǒ liǎn shàng de dòu dòu zhǎng de bù duō
如果脸上的痘痘长得不多，
yīng gāi zhù yì shǎo chī zhī fáng lèi táng lèi hé
应该注意少吃脂肪类、糖类和

cì jī xìng shí wù xiǎo xīn yǎng hù jí kě
刺激性食物，小心养护即可。

měi tiān yòng rè shuǐ xǐ liǎn bāng zhù pí zhī
每天用热水洗脸，帮助皮脂

shùn lì de pái chū huò yòng zhōng xìng péng
顺利地排出，或用中性硼

suān yù zào xǐ liǎn jīng cháng bǎo chí pí fū
酸浴皂洗脸，经常保持皮肤

qīng jié néng qǐ dào yù fáng zuò yòng lìng wài zhè
清洁能起到预防作用。另外，这

shí hou yě bú yào zhāo jí xīn qíng bù hǎo xiǎo dòu dòu
时候也不要着急，心情不好，小痘痘

yě róng yì chū lái gāo luàn suǒ yǐ bǎo chí liáng hǎo de xīn tài hěn zhòng yào yì bān guò jǐ
也容易出来捣乱，所以保持良好的心态很重要，一般过几

tiān dòu dòu jiù huì zì rán xiāo tuì dāng liǎn shàng de dòu dòu jiào yán zhòng shí jiù yīng
天，痘痘就会自然消退。当脸上的痘痘较严重时，就应

dāng qù yī yuàn zhì liáo
当去医院治疗。

hěn duō rén liǎn shàng de bā hén dōu shì zài qīng chūn qī zhǎng dòu dòu shí liú xià de
很多人脸上的疤痕，都是在青春期长痘痘时留下的，

zhì liáo zhè xiē bā hén hěn kùn nán huì chéng wéi yǒng yuǎn xìng de "jì niàn"
治疗这些疤痕很困难，会成为永久性的“纪念”。

yǒu xiē rén zài qīng chūn qī zhǎng dòu dòu guò le qīng chūn qī yě zhǎng shèn zhì yǒu xiē
有些人在青春期长痘痘，过了青春期也长，甚至有些

rén guò le 30 suì hòu cái zhǎng suǒ yǐ qīng chūn dòu fā bìng qī hěn cháng rú guǒ jí shí dào
人过了30岁后才长，所以青春痘发病期很长。如果及时到

yī yuàn zhì liáo de huà kě fáng zhǐ xíng chéng nán kàn de xiǎo bā hén
医院治疗的话，可防止形成难看的小疤痕。



怎样才能预防小痘痘呢?

qīng chūn dòu zhǎng zài liǎn shàng shí zài nán kàn zhì liáo qǐ lái yě hěn má fan yǒu méi
青春痘长在脸上实在难看，治疗起来也很麻烦，有没

yǒu bàn fǎ yù fáng xiǎo dòu dòu chū xiàn ne
有办法预防小痘痘出现呢?

shǒu xiān bú yào shǐ yòng yóu zhī guò duō de hù fū pǐn yào yòng wēn shuǐ xǐ zǎo
首先，不要使用油脂过多的护肤品，要用温水洗澡、
xǐ liǎn bú yào yòng cì jī xìng tài qiáng de xiāng zào huò féi zào yě bú yào jīng cháng huà
洗脸，不要用刺激性太强的香皂或肥皂，也不要经常化
nóng zhuāng píng shí yǐ qīng dàn shí pǐn wéi zhǔ duō chī shuǐ guǒ shū cài hé yì xiē zhī fáng
浓妆。平时以清淡食品为主，多吃水果、蔬菜和一些脂肪
shǎo de ròu bú yào chī tài duō de tián shí hé xīn là de shí wù měi tiān de zǎo fàn yào duō
少的肉，不要吃太多的甜食和辛辣的食物。每天的早饭要多
chī yì xiē diàn fěn lèi fù hán wéi shēng sù hé wú jī yán de shí wù wǎn fàn shí duō chī
吃一些淀粉类、富含维生素B和无机盐的食物，晚饭时多吃
yì xiē zhí wù dàn bái jí zhī fáng hán liàng shǎo de shí wù
一些植物蛋白及脂肪含量少的食物。

shí cháng bǎo chí xīn qíng lè guān yě hěn zhòng yào zuò cāo sàn bù tīng yīn yuè
时常保持心情乐观也很重要，做操、散步、听音乐，
zhǐ yào xīn qíng hǎo hǎo de nà me máo kǒng nèi de pí zhī jiù kě yǐ shùn lì de pái chū
只要心情好好的，那么毛孔内的皮脂就可以顺利地排出
lai bú huì dǔ zài hàn máo kǒng lǐ la
来，不会堵在汗毛孔里啦！

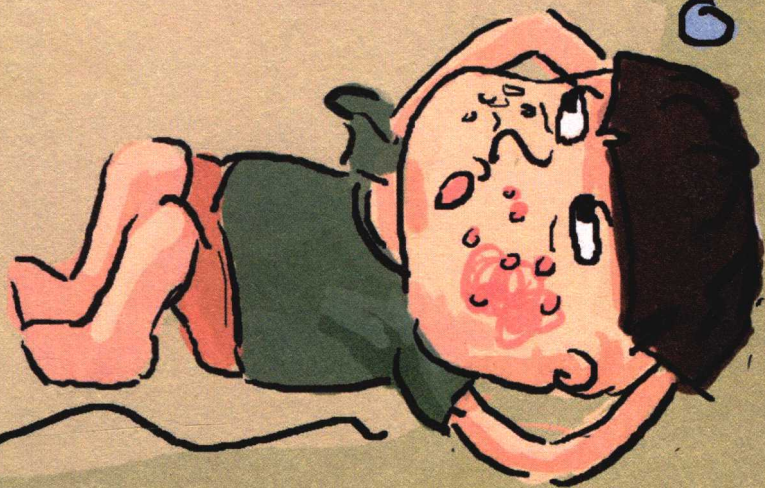
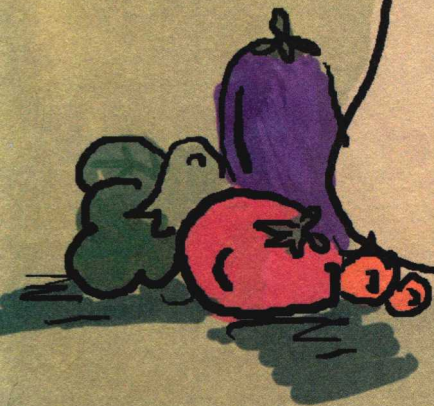




什么是皮脂？

上面说皮脂把汗毛孔堵塞了才会长成小痘痘，如果我们没有皮脂，不就可以不长小痘痘了吗？这个皮脂是什么呀？呵呵，皮脂是人体中能防止细菌和真菌滋生的物质，能帮助人的皮肤抵抗一部分外来的侵害。其实不仅是人类，一些动物的毛皮中也含有皮脂，动物的皮毛为什么会那么柔软，这里也有皮脂的功劳！

有些人说皮脂可以让皮肤变得光滑柔软，这可是错误的认识。小朋友的脸蛋很光滑，那是因为皮脂腺分泌的皮脂少的缘故！有的人脸上总是油光光的，那才是皮脂腺在发挥它的“神威”呢！



头发里 雪花一样 的头皮屑

