

最新修订版 SHI WAN GE WEI SHEN ME

21世纪 精华版 十万个为什么

付莹莹 主编

人体·饮食



附赠超值动画VCD



注音插图

中国戏剧出版社



21世纪精华版

shi wan ge wei shen me

十万个为什么



探索人体奥秘
破译生活密码

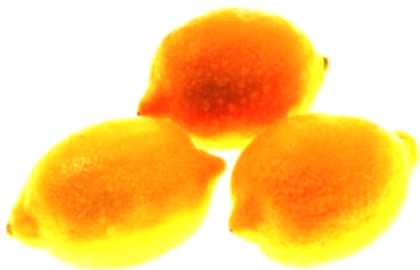


付莹莹 编文

李自茹 绘画
杨立涛



中国戏剧出版社



图书在版编目(CIP)数据

二十一世纪精华版十万个为什么·人体饮食篇 / 付莹
莹主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2003.7

ISBN 7-104-01796-8

I.二… II.付… III.①科学知识—儿童读物②人体
学—儿童读物 IV.Z228.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第058900号

二十一世纪精华版十万个为什么

中国戏剧出版社出版

(北京市海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码: 100086)

新华书店北京发行所 经销

中国人民解放军第四二零工厂印刷

90千字 889 × 1194毫米 1/24开本 32印张

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

印数: 1-10000套

责任编辑: 黄艳华

封面设计: 文彬

ISBN 7-104-01796-8



9 787104 017967 >

ISBN7-104-01796-8/G·95

(全套4册)定价: 79.20元 本册 19.80元

十万个

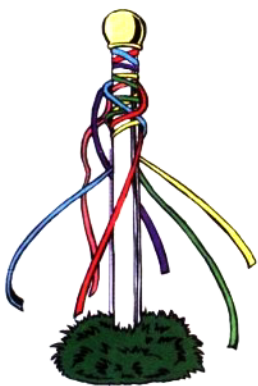


写在前面的话

“爸爸,为什么白天看不到星星?为什么飞机在天上不会掉下来?为什么人会钻到电视机里?”“妈妈,为什么我必须睡觉?为什么我不会飞?”……

作为孩子的父母,您一定回答过这类问题。这些问题看似简单,但是您能保证给他一个科学合理的解释吗?千万不要搪塞或应付孩子的这些疑问,因为这种好奇心足以引领孩子迈出成功的第一步,或许这时科学的种子正在他们的头脑中孕育成长。

您手中的这套《21世纪精华版十万个为什么》是众多科普读物中的一种,但不同的是我们在编写时融入了“1+1”的亲子教育理念。“1+1”,即孩子百问不厌+父母

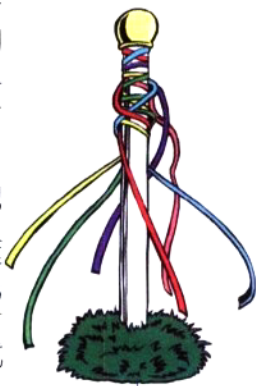


SHIWANGE

为什么

百答不倦。全套分四册,包括天文地理、人体科学、科普常识、动物植物等多个门类。我们用通俗易懂的语言和精美有趣的插图阐述了或深奥或浅显的科学问题。另外,还特意以提问、回答的方式罗列了很多与问题相关的小知识。这套丛书的另一亮点是我们精心制作的VCD动画光盘,目的在于启发孩子们的兴趣,更好地贯彻“1+1”的教育理念。

阿基米德说过:“给我一个支点,我将撬起整个地球”。我们衷心希望这套丛书能够成为孩子们人生旅途中一个小小的支点;也希望所有的家长能为自己亲爱的宝贝撑起一片蓝天,使他们生命的支点更坚实。让我们一起期待着他们“撬起整个地球”!



WEISHENME



探索人体奥秘

人为什么打哈欠·····	1
人为什么会发烧·····	3
人为什么要睡觉·····	5
人为什么要呼吸·····	7
人为什么会疲倦·····	9
人为什么会眨眼睛·····	11
人睡着了为什么会做梦·····	13
人害羞时为什么会脸红·····	15
人的血液为什么是红色的·····	17

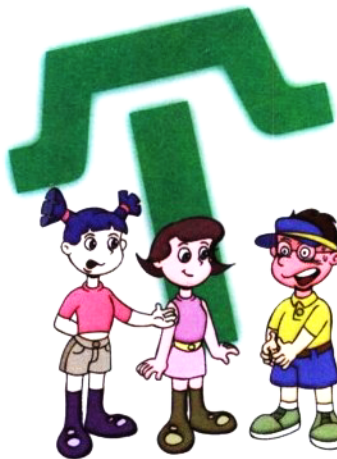
SHIWANGE



人为什么能维持恒定的体温·····	19
为什么眼珠不怕冷·····	21
为什么眼睛能看到东西·····	23
为什么眼皮会跳·····	25
为什么眼睛看近的东西容易疲劳·····	27
为什么不能用手揉眼睛·····	29
为什么多看绿色对眼睛有好处·····	31
为什么鼻子能闻到气味·····	33
为什么哭时鼻子会酸·····	35
鼻孔为什么不能乱挖·····	37
为什么睡觉前要刷牙·····	39
为什么有人睡着了会磨牙·····	41

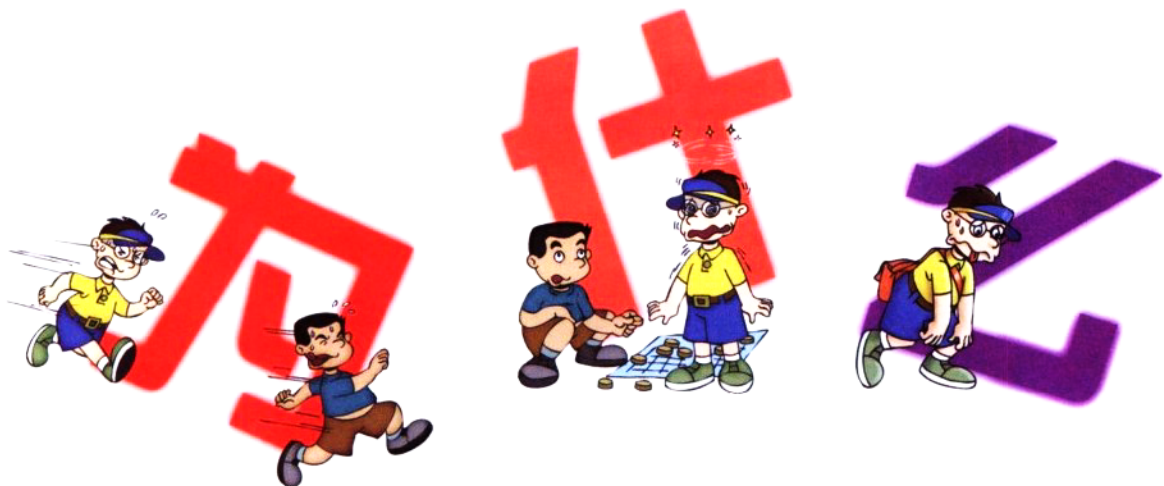
目录

WEISHENME



为什么会长蛀牙.....	43
舌头为什么能辨别味道.....	45
为什么医生看病常会看病人的舌头.....	47
耳朵为什么能听到声音.....	49
为什么不能经常掏耳朵.....	51
为什么能根据头发诊断疾病.....	53
为什么东方人是黑头发,西方人是黄头发.....	55
为什么有人会长粗脖子.....	57
为什么脑子越用越灵.....	59
为什么蹲太久后站起来会眼冒金星.....	61
为什么刚起床时感到全身无力.....	63
为什么会有不同肤色的人种.....	65

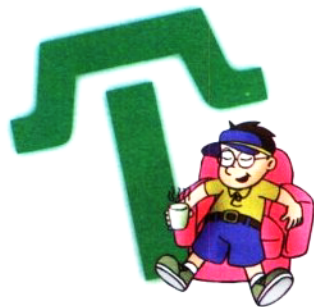
SHIWANGE



皮肤为什么能保护人体.....	67
为什么皮肤受寒会起鸡皮疙瘩.....	69
汗为什么是咸的.....	71
冬天,嘴里为什么冒白气.....	73
夏天,人为什么会长痱子.....	75
天热时为什么爱出汗.....	77
为什么人冷了嘴唇会发紫.....	79
人为什么长得不一样高.....	81
为什么早晨醒来时会有眼屎.....	83
做眼保健操为什么能预防近视.....	85
脑为什么是人体最重要的器官.....	87
运动时为什么会心跳加速.....	89



WEISHENME



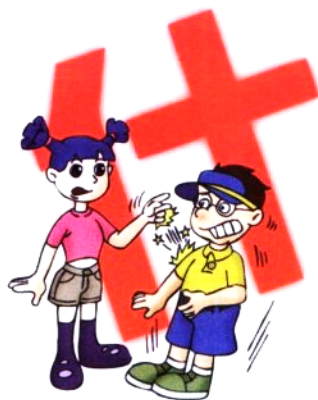
目录

人的身体为什么会传电.....	91
为什么有的人会晕车晕船.....	93

破译生活密码

夏天为什么要午睡.....	95
儿童为什么不宜睡电褥子.....	97
为什么不能把头蒙在被子里睡觉.....	99
每日三餐为什么要定时定量.....	101
为什么多吃蔬菜有益健康.....	103
常吃钙片为什么还会缺钙.....	105
为什么不要吃生鸡蛋.....	107

SHIWANGE



为什么吃鱼头会变聪明·····	109
食品保鲜膜为什么能使食品保持新鲜·····	111
为什么食品不能用报纸包·····	113
为什么不宜用塑料瓶盛装食用油·····	115
睡前为什么不宜吃甜食·····	117
吃的太咸为什么不利于健康·····	119
儿童为什么不宜多吃油炸食物·····	121
为什么不要暴饮暴食·····	123
为什么不能直接喝自来水·····	125
夏天吃冰淇淋为什么越吃越渴·····	127
为什么口香糖不能多吃·····	129
为什么不能用茶水服药·····	131



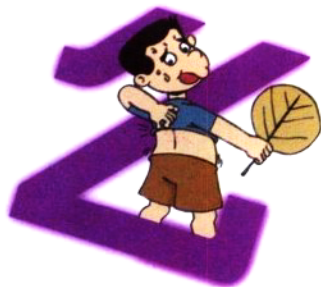
WEISHENME



目录

菠萝吃前为什么要在盐水里浸一会儿·····	133
为什么海鲜和酸性水果不能一起吃·····	135
为什么新鲜水果不要长时间浸泡·····	137
豆浆为什么烧开了才能喝·····	139
为什么空腹喝牛奶不好·····	141
为什么反复沸腾的水不能喝·····	143
为什么饭后不宜马上喝茶·····	145
为什么米饭不能用水泡着吃·····	147
为什么喝烫粥不好·····	149
为什么饭后不宜剧烈运动·····	151
剧烈运动后为什么不能马上喝水·····	153
吃东西时为什么不要讲话·····	155

SHIWANGE



为什么少年儿童也适宜喝茶	157
为什么要多吃含铁的食物	159
发芽的土豆为什么不能吃	161
洗凉水澡为什么有利于身体健康	163
发烧时为什么要多喝开水	165
早上起床后为什么要喝杯水	167
为什么喝姜汤可以去寒	169
有雾的天气为什么不宜锻炼身体	171
为什么不能躺着看书	173
为什么侧躺着睡觉好	175
为什么看完电视或玩完电脑后要洗脸	177
为什么不能长时间玩电脑游戏	179



WEISHENME



人为什么打哈欠?

dǎ

打

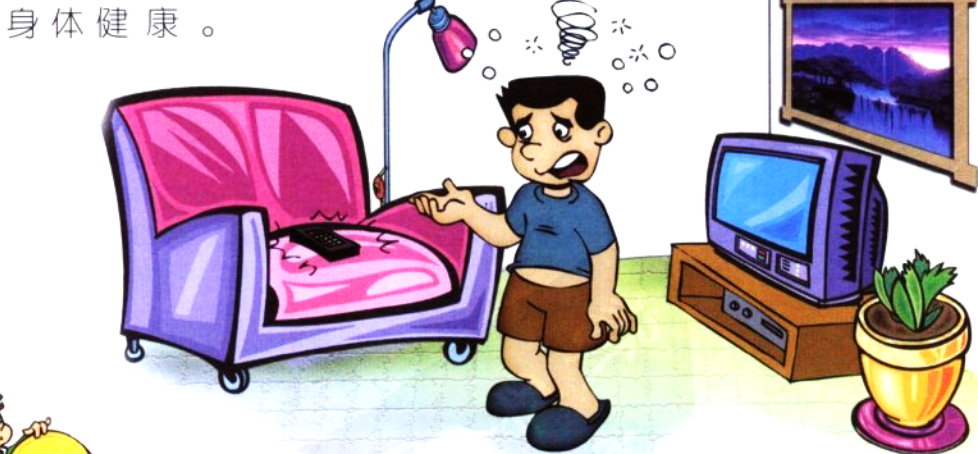
hā qian shì yī zhǒng shēn hū xī yùn dòng , néng duō xī jìn xīn xiān yǎng

qì , pái chū yǒu hài de èr yǎng huà tàn rén zài hěn kùn huò hěn lèi de shí hou

cháng cháng huì dǎ jǐ gè hā qian zhè shì yīn wèi rén zài pí láo shí tǐ nèi cún

jī de èr yǎng huà tàn huì bǐ jiào duō ruò bù jí shí hū chū qù huì yǐng xiǎng

shēn tǐ jiàn kāng





快乐碰碰车

dǎ hā qiān shì pí láo de zhēng zhào jiù xiàng tǐ nèi quē shuǐ huì kǒu kě wèi lí quē
打哈欠是疲劳的征兆。就像体内缺水会口渴、胃里缺
shǎo shí wù huì jī è yī yàng dǎ hā qiān yě shì shēn tǐ gù yǒu de fǎn shè huó dòng tā
少食物会饥饿一样，打哈欠也是身体固有的反射活动，它
duì bǎo hù shēn tǐ jù yǒu yī dìng de yì yì bǐ rú ràng pí láo de shēn tǐ zài shēn yè
对保护身体具有一定的意义。比如：让疲劳的身体在深夜
gōng zuò xué xí de shí hou jiù huì jiē lián de dǎ qǐ hā qiān lái cuī cù rén men qù xiū
工作、学习的时候，就会接连地打起哈欠来，催促人们去休
xi
息。



动动小脑筋

zǎo shàng gāng qǐ chuáng de shí hou wèi shén me yě huì dǎ hā qiān
早上刚起床的时候，为什么也会打哈欠？

zǎo shàng gāng shuì xǐng shí yóu yú dà nǎo huó dòng zhèng zài cóng yì zhì xiàng xīng fèn
早上刚睡醒时，由于大脑活动正在从抑制向兴奋
zhuǎn huà jī ròu sōng chí hún shēn wú lì shēn tǐ réng rán dài yǒu pí láo de gǎn jué
转化，肌肉松弛，浑身无力，身体仍然带有疲劳的感觉。
yīn cǐ yě cháng cháng huì hā qiān lián mián shuì mián bù zú shí gèng shì rú cǐ zhè
因此，也常常会哈欠连绵，睡眠不足时更是如此。这
shí kě yǐ dào wài huó dòng yī xià hū xī diǎn xīn xiān kōng qì mǎ shàng jiù huì jīng
时，可以到室外活动一下，呼吸点新鲜空气，马上就会精
shén zhèn fèn de
神振奋的。



人为什么会发烧?

fā shāo zhǔ yào shì yóu gè zhǒng bìng yuán tǐ (rú bìng dú xì jūn jì
发 烧 主 要 是 由 各 种 病 原 体 (如 病 毒 、 细 菌 、 寄
shēng chóng dēng de gǎn rǎn yīn qǐ de bìng jūn yǒu péi yǎng dú sù de zuò
生 虫 等) 的 感 染 引 起 的 。 病 菌 有 培 养 毒 素 的 作
yòng tǐ nèi de dú sù yī zēng jiā dà nǎo tiáo jié tǐ wēn de zhōng shū shén jīng
用 ， 体 内 的 毒 素 一 增 加 ， 大 脑 调 节 体 温 的 中 枢 神 经



jiù huì shòu dào cì jī shǐ tǐ wēn shēng gāo tóng shí yǔ xì jūn hé bìng dú bó
就会受到刺激使体温升高。同时，与细菌和病毒搏
dòu de bái xuè qiú yě huì chǎn shēng yī zhǒng shǐ tǐ wēn shēng gāo de wù zhì
斗的白血球也会产生一种使体温升高的物质。



知识大魔方

fā shāo shí wèi shén me huì gǎn dào lěng ? 发烧时为什么会感到冷？

fā shāo dà duō shì bìng yuán tǐ gǎn rǎn yīn qǐ de biàn huà de kāi shǐ shì jiǎn shǎo sàn
发烧大多是病原体感染引起的。变化的开始是减少散
rè zēng jiā chǎn rè fā shāo shí zǒng jué de lěng shì yīn wèi sàn rè jiǎn shǎo yóu
热，增加产热。发烧时，总觉得冷，是因为散热减少。由
yú pí fū xiǎo xuè guǎn shōu suō pí fū xuè yè liú liàng jiǎn shǎo bù chū hàn pí fū wēn
于皮肤小血管收缩，皮肤血液流量减少，不出汗，皮肤温
dù jiàng dī suǒ yǐ huì jué de lěng
度降低，所以会觉得冷。



教你一招

fā shāo shí yào duō hē xiē kāi shuǐ yǐ bǔ chōng diū shī de shuǐ fēn shuǐ yǒu tiáo
发烧时，要多喝些开水，以补充丢失的水分。水有调
jié tǐ wēn de gōng néng duō hē kāi shuǐ jiù néng tōng guò hàn shuǐ de zhēng fā huò xiǎo biàn de
节体温的功能，多喝开水就能通过汗水的蒸发或小便的
pái xiè sàn rè ér jiàng dī tǐ wēn cǐ wài duō hē kāi shuǐ hái néng qǐ dào chōng dàn hé xī
排泄散热而降低体温。此外，多喝开水还能起到冲淡和稀
shì tǐ nèi dú sù de zuò yòng cù jìn jī tǐ de huī fù
释体内毒素的作用，促进机体的恢复。

