

Volume
5

Explore and Learn
探索与学习

我和我的身体

Me and My
Body

研究血液和肌肉 · 学会诊脉 · 观察大脑 · 测试嗅觉
阅读传奇故事 · 回答智力问题



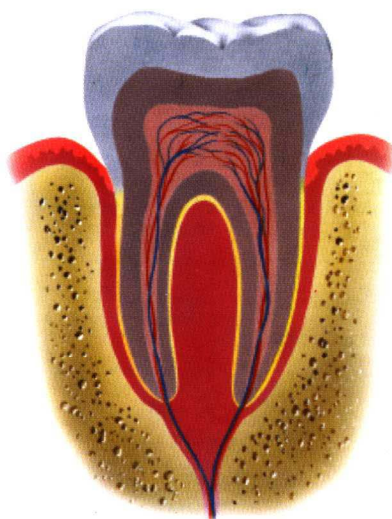
成都地图出版社
CHENGDU CARTOGRAPHIC PUBLISHING HOUSE

Volume
5

探索与学习
Explore and Learn

我和我的身体

Me and My
Body



成都地图出版社
Chengdu Cartographic Publishing House

合同登记号：图引字21-2001-054号
Copyright © Southwestern Company 2001

责任编辑：郎丰梅

翻 译：成都语言桥翻译社

电脑制作：雷 芳 刘阆中 湛 丽 饶盛勇 葛 聪 杨保庆

校 对：赵小琦 范 渝

图书在版编目（CIP）数据

我和我的身体 / 英国迈尔斯·凯利出版公司编著；
成都语言桥翻译社译. —成都：成都地图出版社，2002.5
（探索与学习；第5）

书名原文：ME AND MY BODY

原出版者：Southwestern Company UK Ltd

ISBN 7-80544-721-7

I. 我... II. ①英... ②成... III. 人体—少年读物
IV.R32-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2002）第018477号

成都地图出版社出版 发行

（地址：成都市龙泉驿区 邮政编码：610100）

都江堰九兴印刷有限公司印刷

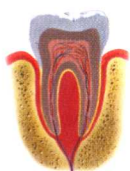
开本 889×1194 1/16 印张 6 字数 180千字

2002年5月第1版

2002年5月第1次印刷

印数：0001~5000 定价：35.00元

Exploration and Learning 探索与学习



volume

1

地球与太空

陆地·海洋·地震·火山·山脉
天气·地球·太阳·月亮
行星与恒星·太空旅行

volume

2

科学与技术

物质·固体·气体·水
能量·磁力·明与暗
通信·机器·建筑

volume

3

大自然

季节·植物·树木·水果·真菌
动物·昆虫·两栖动物·爬行动物
栖息地·保护区

volume

4

时空之子

历史·今日世界
生活·工作·宗教
运动·美术·音乐

volume

5

我和我的身体

身体·骨骼·肌肉·血液
消化·神经·记忆·睡眠
人类·家庭·婴儿·成长

volume

6

世界地图集

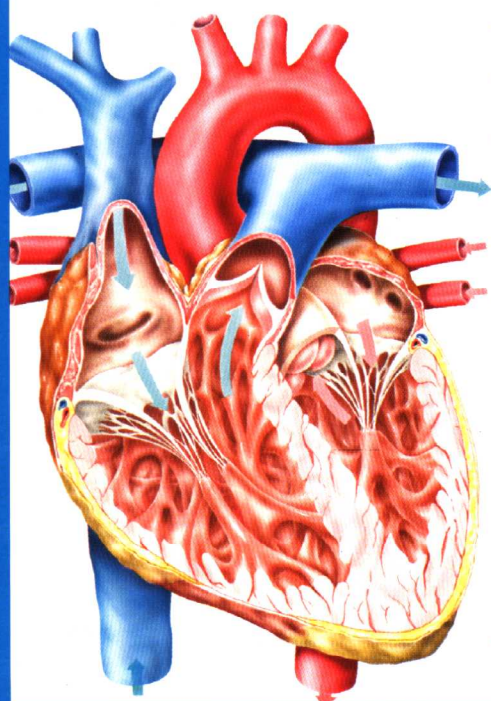
地图·气候·大陆·家庭
风俗·语言·食物
国旗·民族·节日



目录 Contents

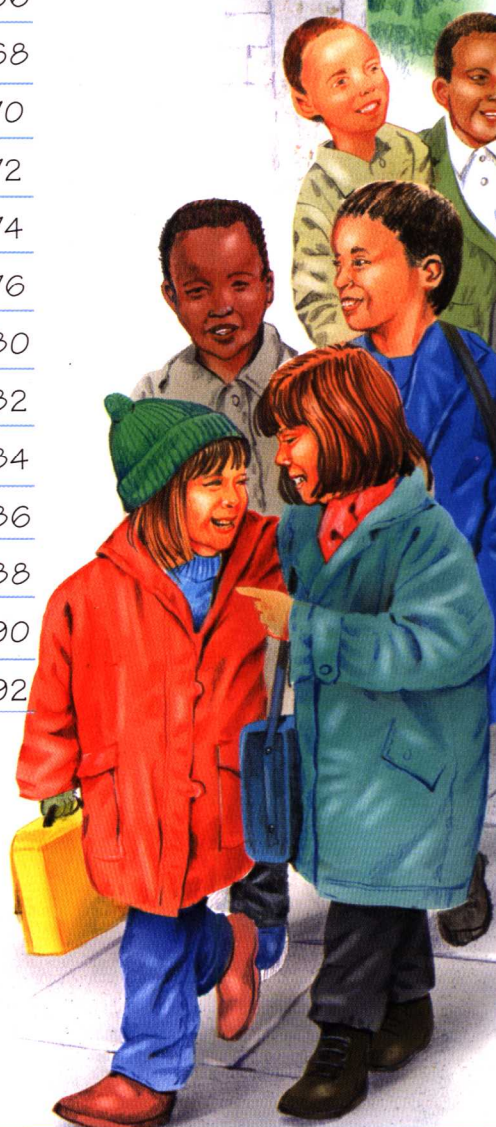
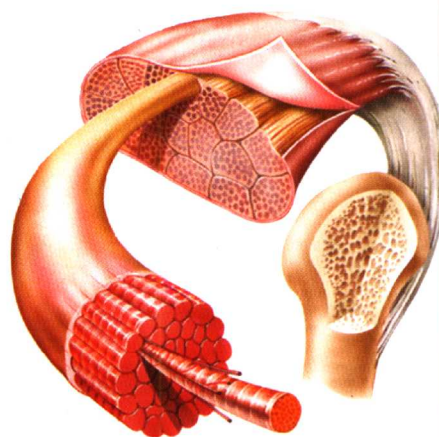


关于本书	All about your book	6
人口众多的世界	A world full of people	8
我们认识的人	People we know	10
我们的家庭	Our families	12
令人惊奇的身体	Your amazing body	14
覆盖全身的皮膚	It's all over you!	16
支撑身体的骨骼	Holding up your body	18
肌肉运动	How your body moves	20
保持肌肉健康	Keeping your muscles healthy	22
呼吸	Breathing in and out	24
咳嗽 喷嚏 打嗝	Cough! Sneeze! Hiccup!	26
心脏	Your heart	28
血液	Your blood	30
牙齿	Teeth	32
你吃的食物哪儿去了?	Where does your food go?	34
为什么我们需要食物?	Why do we need food?	36
排泄	Out of your body	38
脑袋里有什么?	What's inside your head?	40
导电的身体	Your electric body	42
这需要花时间练习	It takes time and practice	44
自动的身体	Your automatic body	46
眼睛的功能	Using your eyes	48





耳朵的功能	Using your ears	50
那是什么气味?	What's that smell?	52
好吃极了	That's tasty!	54
触觉	Your sense of touch	56
思考和记忆	Thinking and remembering	58
我的情绪	How am I feeling?	60
你想表达什么?	What do you mean?	62
做鬼脸	Making faces	64
声音	Lots of sounds	66
为什么我们要睡觉?	Why do we sleep?	68
婴儿是从哪儿来的?	Where do babies come from?	70
婴儿出生	A baby is born	72
成长	Growing up	74
长大成人	Becoming an adult	76
慢慢变老	Growing old	80
你感觉好吗?	Are you feeling well?	82
今天吃什么?	What will I eat today?	84
讲究卫生	Clean and shiny	86
怎样保证安全	How to stay safe?	88
你还记得吗?	Can you remember?	90
索引	Index	92





关于本书

All about your book

《探索与学习》将带你踏上发现之旅。全套书共6卷，它将带你穿越动植物的世界，走进科学技术的海洋，向你解释万事万物的运作方式和原因。它将告诉你世界究竟是怎样的，甚至走得更远，进入太空，跨越时空。通过阅读本书，你可以对自身的奥妙有一些新的发现，并且学会如何和周围的一切进行交流。

卷数按钮：提示你正在阅读的卷数。这是《我和我的身体》按钮。

书边标目：提示每页内容。快速翻页时可使你轻易找到感兴趣的章节。

探索

想一想、找一找、研究、表演——这些方框会帮助你得到更多阅读信息。看看你的家人或朋友是否能提供你一些活动帮助或新奇的想法。



你可以从头到尾读完每一本书，也可以根据每本书后的索引选择阅读你感兴趣的部分。本书的一切安排都是为了帮助你学习、发现世界的奥妙，并从中寻求乐趣。你也可单纯享受书中展示生活、世界的美丽图片。

有趣的事实：令你和你朋友大为惊讶的事实真相。

故事：来自世界各地的故事。有神话、寓言、圣经故事，甚至有真实的故事。你能记得多少呢？看看你是否能回答故事结尾提出的问题。



语文



数学



自然



历史



地理



美术



音乐



设计和技术



信息技术



天天本书 All about your book

课程按钮：为你自己、你父母或你的老师提示

每页所含科目。喜欢历史吗？那就翻到有这个按钮的页码。

或许你喜欢画画——那就寻找美术按钮。喜欢阅读

则可以寻找语文按钮。



有趣的人物

认识有趣的人物和他们的小狗。你可以在图片的插接板上找到他们，也可以在“有趣的事实”里发现他们。



讲究卫生

Clean and shiny

你最近一次刷牙或剪指甲是什么时候？
上次洗澡浴或者浴缸澡又是什么时候？有时，洗浴会影响你其他事情。因为洗澡也许会占很多时间。但是，保持身体清洁是非常重要的。它能清除你粘在皮肤上的干了的汗液和污垢。洗掉细菌，防止皮肤出现斑点和长痘。它还有助于伤口愈合，不让你的身体发出异味。

洗澡时间 Bath time
在海里不光是可以锻炼身体还得干干净净，还可以玩得高兴呢！你可以在肥皂泡里玩耍，或者在海里游泳。

肥皂 鸭子 洗发香波 海绵 牙刷

清洗衣物

Clean clothes

每分钟都有成百上千件衣服和布料被送到你的衣服里面。汗水也会进入衣服，使衣服变得又脏又臭。所以我们应该定期洗衣服。

护理头发

Hair care

只有干净的、梳理好的头发看上去才漂亮。如果不爱护理头发，它看起来就是脏脏的。色泽灰暗，纠结成团。

保持健康

keeping fit

运动和锻炼可以保持身体的活力。这一点很重要，因为它有助于我们保持身体的健康。

说一说

为什么你要定期洗头呢？如果你不洗头会怎样？



答案是什么？

你知道答案吗？自己去读，并把它找出来。这些方框将帮助你更多地了解历史、地理、自然和其他学科的知识。“课程按钮”出现在方框的上部，问题的旁边。它会告诉你问题所涉及的科目。你也可以只选择你最感兴趣的方框来读。



方案

你可以进行绘图、着色、建造、装配等各项工作。我们为你备有材料清单，你可以按照指导步骤完成方案。别忘了请一位大人帮助你完成某些比较困难的步骤哟！

小孩在使用某些工具和完成特定任务时，必须有人从旁协助；同时也应在大人的指导下执行这些方案。

蹦蹦跳跳玩偶

Jumping jacks

做一个啦啦队长、妖怪或者大力士蹦蹦跳跳玩偶。你也可以自己另外设计一个玩偶形象。

准备材料

- 两个啦啦队长用的短袜、水彩笔、刀、图钉、薄卡片、胶水、线、铅笔



人口众多的世界

A world full of people

你是什么？你的身体长得什么样？我们可以用许多不同的词汇来形容我们自己，其中一个“人类”，它标明了你属于哪一种生物。人类和狗啊，鳄鱼啊，老鹰啊这些动物是不同的。另一个词是“人”，它告诉我们，每个身体都是有生命、会思考、能感觉的，每个人都有自己不同的喜好、兴趣和技能。有时我们把一个人叫做“个体”——其他的人都和你不同，你是独一无二的；或者有时也叫做“某人”——你不是其他任何人，你就是你！



▲ 身体的名字 A name for a body

我们每个人都有有一个身体，每个身体都有一个名字。只要你说起你认识的某人的名字，你马上就能想到他（她）的相貌、头发、衣服、声音和笑容。

说一说

你去过远方吗？比如说去度假或探望亲戚时到过的地方。那里的生活怎么样？

◀ 有多少个人呢？

How many bodies?



人类 Human beings

照片里到底有多少人呢？大概多得数都数不过来了吧。但这不过是全世界人口的一小部分而已。地球上住着60多亿人——也就是6,000,000,000多人。假如你一个个挨着数，每秒钟数一个人的话，也要用将近200年才数得完呢。

▼ 城市居民 People in the city

许多人住在大城市和城镇里。他们身边环绕着高楼大厦、工厂、办公室、街道、汽车和其他的人，过着繁忙而嘈杂的都市生活。



▲ 乡村居民

People in the country

有些人住在乡村，他们在村庄和小镇里过着平静安宁的生活。



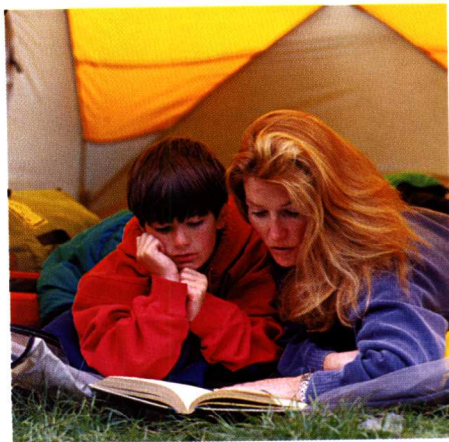
世界上平均每秒钟就有3个婴儿出生。



我们认识的人

People we know

我们每天都会看到许多人，和他们说话聊天。通常我们每天都会看到相同的人，那就是我们的家人和朋友。我们可以在家里、学校、公园、运动场或商店碰到他们。最常见的就是我们自己的家人，因为他们往往和我们住在同一幢房子里，要不就住在附近。我们也时常见到和我们住在同一个城镇或村子里的人。渐渐地，我们对这些人越来越熟悉，其中一些还成为我们最好的朋友。



▲ 父母和孩子 Parent and child

绝大多数的父母都很关心孩子，他们经常帮助孩子学习，并一起玩耍。



▲ 儿女 Daughters and sons

大部分家庭都有父母和子女。我们管女孩叫女儿，男孩叫儿子。

◀ 一家团聚 Family reunion

大家庭的成员虽然不住在一起，但当他们团聚时，大家都感到非常快乐。





▼ 那是我的老师吗？

Is that my teacher?

除了我们平时看到的那些，人们在生活中还会做其他各种各样的事情。你能想像你的老师在电视上出现或是沿着大街滑冰吗？



▲ 兄弟姐妹 Brothers and sisters

许多地方的孩子都有年龄相近的兄弟姐妹，他们可以在一起玩耍。

画一画

画一张你和家人相聚在一起的图画，比如野餐、海边游玩等等。

► 家族历史 Family history

家庭延续了一代又一代。父母有了孩子，孩子长大后又有了自己的孩子，就这样一代代传下去。这是一张一百年前的家庭照片，你可以看到照片上的人不管是穿着还是行为和现在的家庭都大不相同，但他们仍然是父母和子女。



▼ 朋友 Friends

我们和朋友一起上学，一起运动，还一起玩儿。





我们的家庭

Our families

有些人的家庭很大。孩子们有很多兄弟姐妹。爸爸妈妈也有很多兄弟姐妹，还有他们的父母，我们叫他们（外）祖父、（外）祖母。只要不同家庭的两个人结了婚，他们就组成了一个新的家庭。有时有人离开了家，或者死了，家里的成员就减少了。小孩出生和大人结婚，家庭就变大了。家庭成员总是在变化着的，有时聚在一起，有时增多或减少。过去有许多人都是住在一个大家庭里的，而现在的家庭就小得多了，一般只有一个或两个孩子。



▲（外）祖父母 Grandparents

爸爸妈妈的父母叫做（外）祖父和（外）祖母。因为人们要用15、20或30年的时间才能长大成人，结婚生子，所以（外）祖父母一般都比他们的（外）孙子、（外）孙女要老很多。

◀ 大家庭 A big family

如果你的父母有很多兄弟姐妹，他们就是你的叔叔或者阿姨，他们的孩子就是你的堂（表）兄弟姐妹。你兄弟姐妹的孩子是你的侄女、外甥女（女孩儿），或者侄子、外甥（男孩儿）。



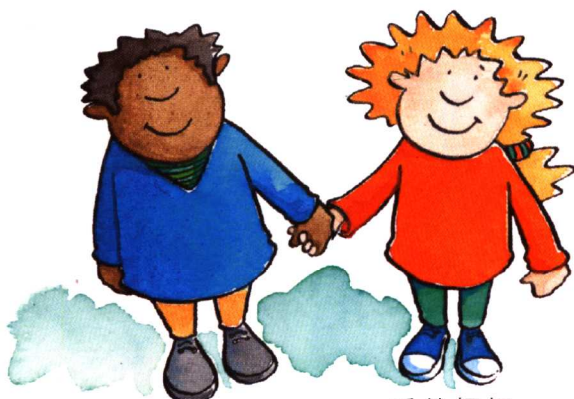
▼ 家谱 Family trees



下面的家谱显示了一个家族的三代人。乔和他的弟弟、妹妹、表兄是一代人，乔的爸爸妈妈、叔叔阿姨是一代人，乔的祖父祖母又是另一代人。



乔的祖母 乔的祖父



乔的爸爸

乔的妈妈



乔的叔叔

乔的婶婶



乔的弟弟

乔的妹妹

乔



乔的堂兄

问一问

问一问你的爷爷奶奶、外公外婆，或者其他老年人，他们上学时是怎么样？他们都玩过哪些游戏？

► 双胞胎 Twins

双胞胎是同一个妈妈同时生出来的两个孩子。

同卵双生的双胞胎看上去几乎一模一样，但不是同卵的双胞胎长得就不一样了。



大约有1/4的双胞胎是同卵双生的。





令人惊奇的身体

Your amazing body

你的身体就像一台奇异的机器，需要你精心的照料。它是你居住、进食、睡眠、玩耍和思考的地方，真是让人惊奇！
仔细看看镜子里的自己，看看脸、鼻子、嘴唇的形状和颜色，看看手脚有多长。观察一下自己手指的细微动作。如果没有身体，你什么也做不了了。你的身体就是你。

► 身体各部分 Parts of the body

这里是一些身体不同部分的名称。你还能想出其他的名称吗？胫骨和头皮在哪儿？



身体的尺寸

你知道自己的身高和体重吗？用卷尺量一下自己有多高，再用秤称一下自己有多重。身体其他部分，如脖子、胸部、



腰、髌、手臂、腿的长度也可以用卷尺量出来，这对买衣服大有用处哦。试试看你能不能量出鞋子的尺寸。

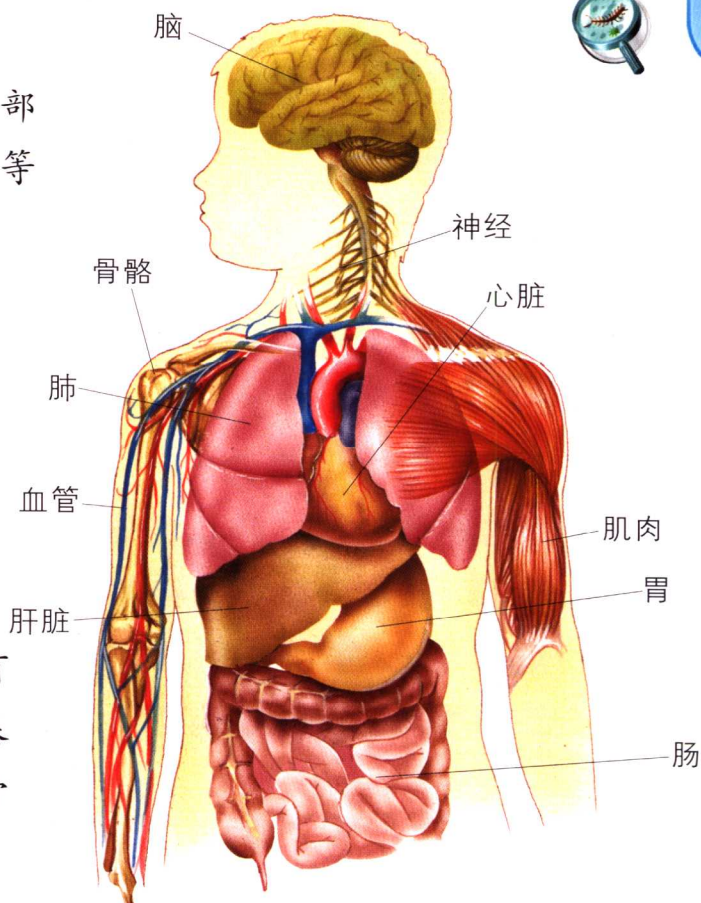


► 皮肤下的身体 Under your skin

我们皮肤底下藏着身体的各个部分，有肌肉、骨骼、心脏、大脑等等。右图画出了其中的一部分。

▼ 相同的内脏 The same inside

人们从外表上看来是不同的。他们有的大，有的小；有的高，有的矮；有的胖，有的瘦；有的肤色深，有的肤色浅；有的年老，有的年轻；还有的是男的，有的是女的。但是在皮肤底下，我们基本上是相同的。我们都有相同的骨骼、肌肉和身体的其他一些部件。



你的身体由1000多个部分组成，包括每一块肌肉和骨头。



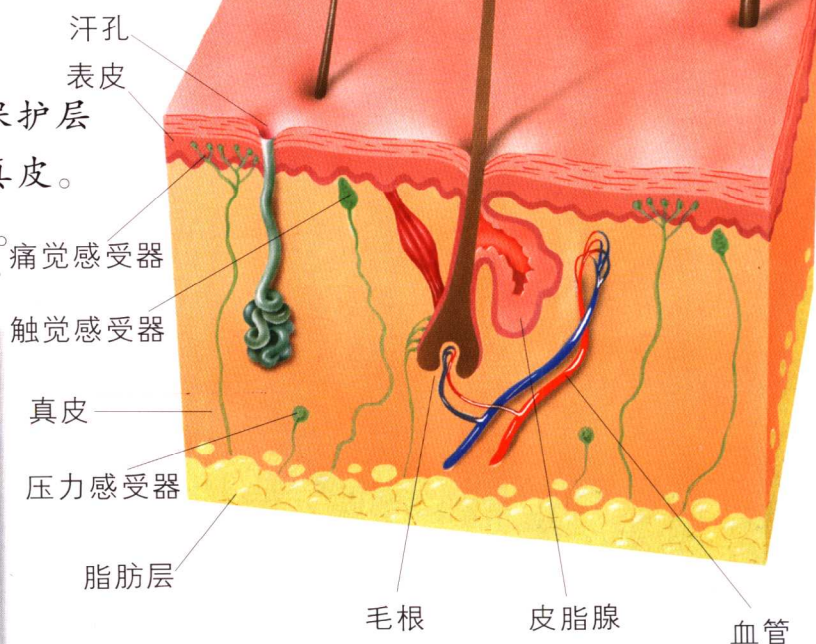
覆盖全身的的皮肤

It's all over you!

你的身体各部分中面积最大的就是皮肤。除了一些小洞和裂口以外，它几乎覆盖了整个身体。假如你把皮肤整块剥下来，再铺开展平，你就会发现它可以覆盖一张单人床哩！皮肤的用处很多，它可以盖住内脏；防止体内脆弱、湿润的部分脱水；防止血液和体液的流失。它还可以保护内脏不受碰撞、敲击、脏东西和细菌的侵害。皮肤流汗的时候，还能帮助你的身体保持凉爽。

► 两层皮肤 Two layers of skin

皮肤共有两层。外面的保护层叫做表皮，里面的一层叫做真皮。汗水和毛发就是从真皮中来的。



▲ 肤色的深浅 Light and dark skin

有些人的肤色比别人要深。深色皮肤含有更多的黑色素，它是产生于表皮的一种黑褐色物质。除此之外，所有皮肤都是一样的。



◀ 红红的脸 A red face

一般我们在害羞、紧张或是焦虑的时候，皮肤就会变成粉红色或者红色，这是因为有更多的血液流过我们的脸颊。人们把这种现象叫做脸红。