

SHI WAN GE WEI SHEN ME

彩色注音图文版

十万个为什么



点燃童心对科学的热情
满足孩子对知识的渴望



中国戏剧出版社

最新修订

十万个 为什么

编文 / 付莹莹
绘画 / 杨立涛



探索人体奥秘
破译生活密码

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

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.十… 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

十万个为什么

主编/付莹莹

责任编辑/黄艳华

出版发行/中国戏剧出版社

邮政编码/100089

经销/全国新华书店

印刷/三河市华新科达彩色印刷有限公司

90千字 889×1194毫米 1/24开本 32印张

2006年1月第二版 2006年2月第一次印刷

ISBN7-104-01796-8/G·95

(全套4册)定价:69.80元

如有印装质量问题,请寄回印刷厂调换



前言

QIANYAN

童年是人的一生中最美好、最快乐的时光,每个人的童年都充满着希望和幻想,同时也焕发着稚嫩的朝气。面对奇妙神秘的大千世界,怀着童真的好奇和求知的渴望,孩子们总是会问出一个又一个“为什么”,这些问号包含着无限的未知。您一定回答过孩子的这些疑问,它们看似简单,但是要给出一个科学合理的解释也并非简单的事情,但是您一定要珍惜孩子的这些“为什么”,千万不要搪塞或应付,因为有疑问的孩子,是好奇的孩子;好奇的孩子,是求知欲旺盛的孩子;而求知欲,是最最宝贵的智慧的火苗!每个孩子的心里,都埋藏着智慧的火苗,父母应该点燃孩子心中的智慧之火,并让那火苗不断地燃烧、燃烧……照亮孩子的整个未来!

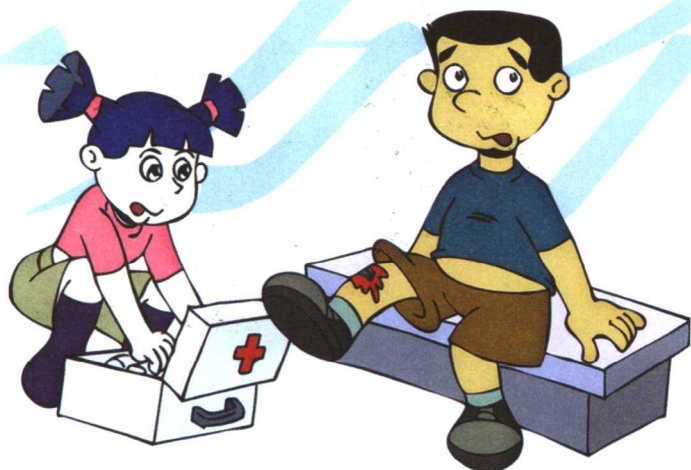
您手中的这套《十万个为什么》包罗万象,涵盖了动物、植物、人体、生活、科技、天文、地理等多方面的内容,是一套趣味盎然的知识书籍,是馈赠给所有少年儿童的一份知识大礼。我们根据少



年儿童的阅读特点,用严谨平实、生动有趣的语言深入浅出地讲解了近千个孩子们最感兴趣、最想知道的各种疑问,同时配以大量简洁生动的卡通图片作为文字的辅助说明,全面展示了一个精彩无限、奇妙无穷的知识世界。当您决定为孩子选择这套书的时候,我们希望您能做好和孩子一起阅读的准备,鼓励孩子多提问题,引领孩子大胆设想,和他们一起步入科学之门。

当您的孩子在求知旅途上即将迈出第一步,您的梦想,即孩子美好的未来,取决于他们脚下那块坚实的土地,我们衷心希望孩子们能够踏着《十万个为什么》迈出第一只脚,以“十万个为什么”为基点,向科学提出无限个“为什么”。同时也殷切希望每一个孩子能在获取知识的同时健康、快乐地成长。

编者

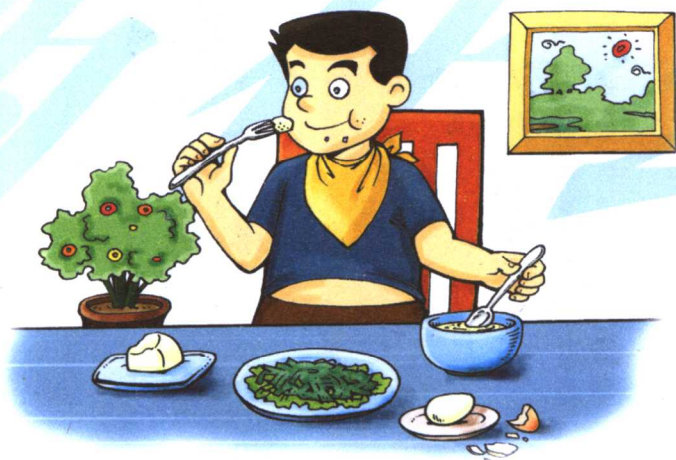


目录

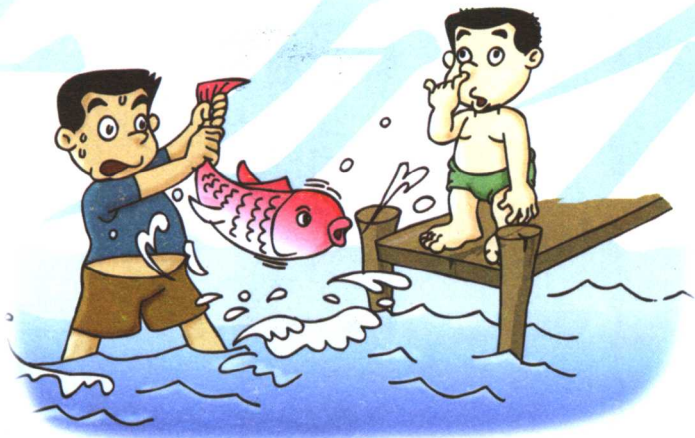
MULU

探索人体奥秘

人为什么要呼吸?	1
人为什么会疲倦?	3
人为什么要睡觉?	5
人为什么打哈欠?	7
人为什么会发烧?	9
人的血液为什么是红色的?	11
人为什么能维持恒定的体温?	13
人害羞时为什么会脸红?	15
人睡着了为什么会做梦?	17
人为什么会长胖?	19



- 人为什么长得不一样高? 21
- 为什么会有不同肤色的人种? 23
- 为什么脑子越用越灵? 25
- 脑为什么是人体最重要的器官? 27
- 肚子饿了为什么会咕咕叫? 29
- 运动时为什么会心跳加速? 31
- 人为什么会眨眼睛? 33
- 为什么眼睛能看到东西? 35
- 为什么眼睛看近的东西容易疲劳? 37
- 为什么不能用手擦眼睛? 39
- 为什么多看绿色对眼睛有好处? 41
- 为什么眼珠不怕冷? 43



目录

MULU

为什么眼皮会跳?	45
做眼保健操为什么能预防近视?	47
为什么早晨醒来时会有眼屎?	49
为什么鼻子能闻到气味?	51
鼻孔为什么不能乱挖?	53
为什么哭时鼻子会酸?	55
耳朵为什么能听到声音?	57
为什么不能经常掏耳朵?	59
为什么有的人会晕车晕船?	61
为什么睡觉前要刷牙?	63
为什么会长蛀牙?	65
为什么有人睡着了会磨牙?	67



- 舌头为什么能辨别味道? 69
- 为什么医生看病常会看病人的舌头? 71
- 为什么有人会长粗脖子? 73
- 为什么人只会出一次水痘? 75
- 为什么刚起床时感到全身无力? 77
- 为什么蹲太久后站起来会眼冒金星? 79
- 天热时为什么爱出汗? 81
- 汗为什么是咸的? 83
- 夏天人为什么会长痱子? 85
- 冬天嘴里为什么冒白气? 87
- 为什么皮肤受寒会起鸡皮疙瘩? 89
- 皮肤为什么会保护人体? 91

目录

MULU



为什么东方人是黑头发西方人是黄头发? 93

破译生活密码

为什么清晨起床后要打开窗户? 95

为什么不能把头蒙在被子里睡觉? 97

儿童为什么不宜睡电褥子? 99

为什么多吃蔬菜有益健康? 101

为什么不要吃生鸡蛋? 103

为什么吃鱼头会变聪明? 105

吃的太咸为什么不利于健康? 107

儿童为什么不宜多吃油炸食物? 109

为什么口香糖不能多吃? 111



- 为什么空腹喝牛奶不好? 113
- 豆浆为什么烧开了才能喝? 115
- 为什么喝烫粥不好? 117
- 为什么巧克力和牛奶不能一起吃? 119
- 发芽的土豆为什么不能吃? 121
- 常吃钙片为什么还会缺钙? 123
- 睡前为什么不宜吃甜食? 125
- 夏天吃冰淇淋为什么越吃越渴? 127
- 为什么不能用茶水服药? 129
- 为什么海鲜和酸性水果不能一起吃? 131
- 为什么新鲜水果不要长时间浸泡? 133
- 菠萝吃前为什么要在盐水里浸一会儿? 135



目录

MULU

为什么反复沸腾的水不能喝?	137
为什么饭后不宜马上喝茶?	139
为什么不能多吃“洋快餐”?	141
剧烈运动后为什么不能马上喝水?	143
为什么饭后不宜剧烈运动?	145
为什么少年儿童也适宜喝茶?	147
发烧时为什么要多喝开水?	149
早上起床后为什么要喝杯水?	151
吃得太饱时为什么会打嗝?	153
每日三餐为什么要定时定量?	155
为什么不要“暴饮暴食”?	157
为什么不能直接喝自来水?	159



- | | |
|---------------------------|-----|
| 为什么早饭一定要吃好? | 161 |
| 洗凉水澡为什么有利于身体健康? | 163 |
| 有雾的天气为什么不宜锻炼身体? | 165 |
| 为什么不能躺着看书? | 167 |
| 为什么侧躺着睡觉好? | 169 |
| 为什么不能长时间玩电脑游戏? | 171 |
| 为什么看完电视或玩完电脑游戏后要洗脸? | 173 |
| 食品保鲜膜为什么能使食品保持新鲜? | 175 |
| 为什么不宜用塑料瓶装食油? | 177 |
| 为什么食品不能用报纸包? | 179 |

人为什么要呼吸?

jī
机 tǐ zài xīn chén dài xiè zhōng xū yào bù duàn de xī qǔ yǎng qì hé pái
体在新陈代谢中,需要不断地吸取氧气和排
chū èr yǎng huà tàn zhè shì yīn wèi jī tǐ suǒ xū yào de néng liàng zhǔ yào lái
出二氧化碳。这是因为机体所需要的能量主要来
yuán yú shí wù zhōng de táng lèi zhī fáng hé dàn bái zhì táng lèi de fēn jiě
源于食物中的糖类、脂肪和蛋白质。糖类的分解
zài gòng yǎng chōng fèn shí shì fàng néng liàng duō zhī fáng hé dàn bái zhì de
在供养充分时释放能量多;脂肪和蛋白质的



yǎng huà fēn jiě yě lí bù kāi yǎng rén tǐ de zhǔ yào dài xiè chǎn wù zhī yī
氧化分解也离不开氧。人体的主要代谢产物之一
shì èr yǎng huà tàn èr yǎng huà tàn rú guǒ bù néng tōng guò hū xī jí shí pái
是二氧化碳,二氧化碳如果不能通过呼吸及时排
chū tǐ wài jiù huì shǐ rén fā shēng suān zhòng dú
出体外,就会使人发生酸中毒。



rén tǐ shì zěnyàng pái chū èr yǎng huà tàn xī jìn yǎng qì de
人体是怎样排出二氧化碳、吸进氧气的?

rén tǐ de zhǔ yào dài xiè chǎn wù èr yǎng huà tàn jìn rù
人体的主要代谢产物——二氧化碳进入

fèi pào hòu tōng guò hū xī yùn dòng bèi pái chū tǐ wài jìn rù
肺泡后,通过呼吸运动被排出体外。进入

máo xì xuè guǎn de yǎng qì suí zhe xuè yè de liú dòng shū sòng dào quán shēn de měi yī gè xì
毛细血管的氧气,随着血液的流动,输送到全身的每一个细
bào yǐ mǎn zú jī tǐ yǎng huà de xū yào
胞,以满足机体氧化的需要。

wèi shén me yīng jìn liàng yòng bí zi hū xī ér bú yòng zuǐ
为什么应尽量用鼻子呼吸,而不用嘴?

dá àn bí qiāng nèi fù gài zhe yī céng nián mó nián mó nèi yǒu
答案:鼻腔内覆盖着一层粘膜,粘膜内有

fēng fù de xuè guǎn hé xiàn tǐ néng gòu duì xī rù de kōng qì qǐ dào jiā wēn hé shī rùn de zuò
丰富的血管和腺体,能够对吸入的空气起到加温和湿润的作
yòng lìng wài bí nián mó zhōng de xiàn tǐ huì fēn mì yī zhǒng nián yè zhè zhǒng nián yè
用。另外,鼻粘膜中的腺体会分泌一种粘液,这种粘液
kě yǐ zhān zhù xī rù de huī chén hé xì jūn jiǎn shǎo zhè xiē yǒu hài wù zhì de shāng hài ér
可以粘住吸入的灰尘和细菌,减少这些有害物质的伤害。而
zuǐ ba zuò wéi xiāo huà dào de yī gè zhòng yào qì guān suī dān fù zhe hū xī de zuò yòng dàn
嘴巴作为消化道的一个重要器官,虽担负着呼吸的作用,但
què wán quán méi yǒu bí zi de tè shū gōng néng
却完全没有鼻子的“特殊”功能。



考考你

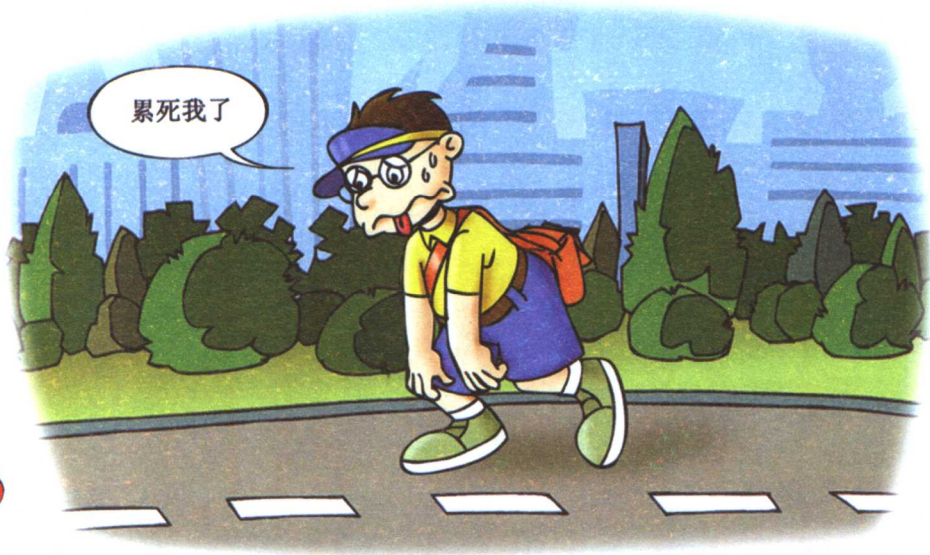
十万个为什么



人为什么会疲倦?

rén

在工作或运动时,肌肉的收缩、神经冲动的传递等,都需要一种叫三磷酸腺苷的高能量物质来供应,当这种高能量物质被大量消耗,但又来不及补充时,人就会感到疲倦。



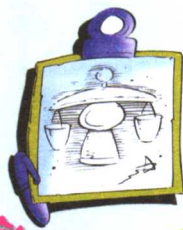


jù liè yùn dòng shí xuè yè duì jī ròu suǒ xū yào de yǎng
剧烈运动时，血液对肌肉所需要的氧
gōng yìng bú shàng jī ròu xì bāo jiù zhǐ néng diào dòng pú táo
供应不上，肌肉细胞就只能调动葡萄
táng de fēn jiě lái bǔ chōng néng liàng pú táo táng de fēn jiě
糖的分解来补充能量。葡萄糖的分解

huì xíng chéng rǔ suān rǔ suān de duī jī zào chéng le rén tǐ qīng dù de suān zhòng dú yīn qǐ
会形成乳酸，乳酸的堆积造成了人体轻度的酸中毒，引起
ě xīn tóu tòng děng yě huì zēng jiā pí juàn de gǎn jué
恶心，头痛等，也会增加疲倦的感觉。

dāng nǐ gǎn dào tè bié pí juàn de shí hou zuì hǎo bú yào zài jì
当你感到特别疲倦的时候，最好不要再继续
xù gōng zuò huò xué xí yīn wèi zhè shí hou shēn tǐ de fǎn yìng néng lì
续工作或学习，因为这时候身体的反应能力
hěn chà gōng zuò xué xí de xiào guǒ wǎng wǎng bù hǎo yīn cǐ
很差，工作、学习的效果往往不好。因此，

jiàn yì nǐ dào wài shì wài qù huó dòng yī xià shēn tǐ hū xī diǎn xīn xiān kōng qì zuò yī xiē qīng
建议你到室外去活动一下身体，呼吸点新鲜空气，做一些轻
wēi de láo dòng huò zhě gān cuì měi měi de shuì shàng yī jiào
微的劳动，或者干脆美美地睡上一觉。



教你一招

十万个为什么

