

每天一个疑问，脑筋动起来
探索小学生共同关注的话题！



好好洗，把细菌洗掉。



把手插在兜里走路
很危险哟。



这样真的可以变强壮吗？

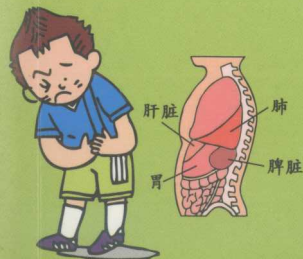
小学生 疑问 排行榜

关于**身体**的问题

好疼



运动前后要做伸展
运动，放松身体。





小学生 疑问排行榜

关于身体的问题



北京科学技术出版社

Karada to Kenkou Gimon Ranking

Copyright © Gakken 2002

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Gakken Co., Ltd., Tokyo

Chinese simplified character translation rights arranged with Gakken Co., Ltd

Through Shinwon Agency Co. in Korea

Chinese simplified copyright © 2009 by Children's books department of Beijing Science and Technology Press

著作权合同登记号 图字 01-2009-1905

图书在版编目(CIP)数据

关于身体的问题 / (日) 株式会社学习研究社编著;

王维译. —北京: 北京科学技术出版社, 2009.9

(小学生疑问排行榜)

ISBN 978-7-5304-4188-6

I. 关… II. ①株…②王… III. 人体—少年读物 IV. R32-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 083862 号

关于身体的问题

编 著: [日]株式会社学习研究社

译 者: 王 维

策 划: 陈 琦

责任编辑: 蒲 仪

责任印制: 张 良

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京地大彩印厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 31

版 次: 2009 年 9 月第 1 版

印 次: 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-4188-6/Z·1198

定 价: 96.00 元 (全套 6 本)



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

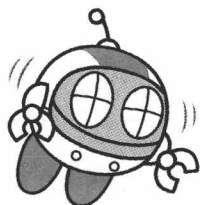
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



目录

第 76 位	不可以把手插在兜里走路吗?	7
第 75 位	小孩是不是也应该控制盐分的摄取量?	9
第 74 位	食物中的矿物质是什么?	11
第 73 位	为什么保加利亚长寿的人那么多?	13
第 72 位	夏天的感冒和冬天的感冒一样吗?	15
第 71 位	什么是芳香疗法?	17
第 70 位	人的情绪和颜色有关系吗?	19
第 69 位	手指被戳伤时,该怎么办?	21
第 68 位	“苦夏”是指什么?	23
第 67 位	一个人吃饭和与大家一起吃饭有什么不同吗?	25
第 66 位	维生素摄取得越多越好吗?	27
第 65 位	在荞麦面店里为什么会送荞麦面汤?	29
第 64 位	不扶着车把骑自行车危险吗?	31
第 63 位	“森林浴”真的对身体有好处吗?	33
第 62 位	为了补钙,我们光吃鱼就可以了吗?	35
第 61 位	光着脚在草坪上走,对身体有益吗?	37





第 60 位	音乐旋律不同,人的心情也会不同吗?	39
第 59 位	在去厕所之前,我们还需要洗手吗?	41
第 58 位	烹调洋葱时应该怎样做才最科学?	43
第 57 位	大声喊就能使出更大的劲吗?	45
第 56 位	身体被氧化是什么意思?	47
第 55 位	生的蔬菜和熟的蔬菜有什么区别?	49
第 54 位	喝酱汁对身体有好处吗?	51
第 53 位	排大便是很不干净的事吗?	53
第 52 位	我们应该吃荷兰芹吗?	55
第 51 位	折断的骨头是怎么愈合的?	57
第 50 位	人发烧发到多少度,就会死掉?	59
第 49 位	为什么大人总说先上完厕所再去学校?	61
第 48 位	胆固醇对人体一点好处也没有吗?	63
第 47 位	不可以用茶水服药,是真的吗?	65
第 46 位	早操时为什么会有人突然倒在地上?	67
第 45 位	小孩可以喝营养饮料吗?	69
第 44 位	糙米和普通的大米有什么区别?	71
第 43 位	伸展运动怎么做好?	73
第 42 位	化妆对皮肤好吗?	75
第 41 位	有时喝牛奶后,肚子为什么咕咕响?	77





第 40 位	日光浴对身体好吗？	79
第 39 位	吃很多蛋黄酱对身体有益吗？	81
第 38 位	为什么要在日式便当里放腌制的梅子？	83
第 37 位	不擅长运动的人，长大以后也还是这样吗？	85
第 36 位	保健品真的对身体有益吗？	87
第 35 位	怎么止住鼻血？	89
第 34 位	忍住的屁跑到哪儿去了？	91
第 33 位	运动员为什么那么重视自己的牙齿？	93
第 32 位	运动饮料是越喝越精神吗？	95
第 31 位	什么是动物疗法？	97
第 30 位	伤口快好了，上面的痂可以揭下来吗？	99
第 29 位	吃完饭，可以马上睡觉吗？	101
第 28 位	吃鱼能补脑吗？	103
第 27 位	为什么吃生鱼片时要蘸芥末？	105
第 26 位	运动比赛前吃什么好？	107
第 25 位	方便食品对身体有益吗？	109
第 24 位	为什么有时候看电视会突然感觉难受？	111
第 23 位	在没有水的情况下，人还能活多久？	113
第 22 位	吃醋真的能让身体变柔软吗？	115
第 21 位	吃日本纳豆真的对身体好吗？	117





第 20 位	饭后立即运动为什么会引发腹痛？	119
第 19 位	健康人的尿是什么颜色的？	121
第 18 位	病毒性感冒和细菌性感冒有区别吗？	123
第 17 位	血液为什么会凝固？	125
第 16 位	过敏是怎样引起的？	127
第 15 位	有没有没有虫牙的人？	129
第 14 位	用浴盆泡澡好吗？	131
第 13 位	为什么日本菜倍受人们关注？	133
第 12 位	小时候应怎样训练才能成为一流运动员？	135
第 11 位	睡前吃东西不好吗？	137
第 10 位	空调吹出来的冷气对身体好吗？	139
第 9 位	什么是花粉症？	141
第 8 位	零食是没用的食品吗？	143
第 7 位	正常的大便是怎么样的？	145
第 6 位	在睡觉前玩电子游戏就会睡不着吗？	147
第 5 位	如果朋友被欺负了，自己应该怎么办？	149
第 4 位	什么运动有助于增高？	151
第 3 位	预防针有什么作用？	153
第 2 位	疙瘩为什么会突起来？	155
第 1 位	有益于健康的饮食习惯是什么？	157



bù kě yǐ bǎ shǒu chā
不 可 以 把 手 插
zài dōu li zǒu lù ma
在 兜 里 走 路 吗 ？

rú guǒ bǎ shǒu chā zài dōu li zǒu lù jiā zhǎng huò
如 果 把 手 插 在 兜 里 走 路 ， 家 长 或

zhě lǎo shī jiù huì hē chì wǒ men shuō bǎ shǒu ná
者 老 师 就 会 呵 斥 我 们 说 ： “ 把 手 拿

chū lái ! ” nán dào bù néng bǎ shǒu chā
出 来 ！ ” 难 道 不 能 把 手 插

zài dōu li zǒu lù ma
在 兜 里 走 路 吗 ？



当然不行啦！把手
放在兜里走路，万一有
什么事也不能马上把手
拿出来，多危险啊！



提 示

bǎ shǒu chā zài dōu li zǒu lù
把 手 插 在 兜 里 走 路 ，
shuāi dǎo le zěn me bàn
摔 倒 了 怎 么 办 ？

其实没有什么啊。
就是大人不让，还有好
多大人把手插在兜里
走路呢！



答案是 A 还是 B 呢？

第76位
答案

A

不行,那样的姿势不正确,而且还容易受伤。

dà jiā jué de bǎ shǒu chā zài dōu lǐ zǒu lù de yàng zi hěn shuài ma qí shí zhè yàng
大家觉得把手插在兜里走路的样子很帅吗? 其实这样

zǒu lù shì fēi cháng wēi xiǎn de rú guǒ bù xiǎo xīn shuāi dǎo de huà shǒu jiù bù néng mǎ
走路是非常危险的。如果不小心摔倒的话,手就不能马

shàng ná chū lái zhè yàng jiù bù néng jí shí bǎo
上拿出来,这样就不能及时保

hù wǒ men de liǎn hé tóu bù wǒ men yīn cǐ
护我们的脸和头部,我们因此

kě néng huì shòu dào hěn yán zhòng de shāng
可能会受到很严重的伤

hài
害。

hái yǒu shǒu chā zài dōu lǐ zǒu lù de shí hòu rén de bèi bù
还有,手插在兜里走路的时候人的背部

huì bù zì jué de wān qū zhè yàng jiù huì gěi xīn zàng zēng jiā fù
会不自觉地弯曲,这样就会给心脏增加负

dān zhè yàng de zǒu lù zī shì bù zhèng què suǒ yǐ zhǐ yǒu
担,这样的走路姿势不正确。所以,只有

zhèng cháng de bǎi dòng shuāng shǒu zǒu lù cái néng bǎo chí píng héng ér qiě zǒu qǐ lái
正常地摆动双手走路,才能保持平衡,而且走起来

yě qīng sōng a tè bié shì zài shàng xià
也轻松啊。特别是在上下

tái jiē de shí hòu yī dìng yào jì de bǎ
台阶的时候一定要记得把

shǒu ná chū lái a
手拿出来啊。

行走和跑步时手的
摆动很重要。所以田径
运动员们训练的时候
也特别注意手的摆动
方式。



把手插在兜里
走路很危险哟。

xiǎo hái shì bú shì yě yīng gāi
小孩是不是也应该

kòng zhì yán fèn de shè qǔ liàng
控制盐分的摄取量？

yǒu de lǎo yé ye lǎo nǚ nai yīn wèi xuè yā gāo chī fàn de shí hou tè bié
有的老爷爷、老奶奶因为血压高，吃饭的时候特别

zhù yì kòng zhì yán fèn de shè qǔ liàng dà jiā
注意控制盐分的摄取量。大家

hái shì xiǎo xué shēng shì fǒu yě
还是小学生，是否也

yào zhù yì kòng zhì yán fèn ne
要注意控制盐分呢？



老爷爷、老奶奶们年纪大了，身体里已经存积了好多盐分啦。可我们小孩是不要紧的。没事，没事！

当然，我们小孩也是一样的！摄取过量的盐分对身体不好，甚至还会让人生病呢。



提示

xiàn zài yīn wèi bù liáng shēng
现在，因为不良生
huó xí guàn ér shēng bìng de
活习惯而生病的
xiǎo péng yǒu yuè lái yuè duō
小朋友越来越多。



答案是 A 还是 B 呢？

第75位
答案

B 小孩也要注意控制盐分的摄取量。

gāo xuè yā hé zhòng fēng děng jí bìng zài hěn dà chéng dù shàng shì yóu bù liáng de shēng huó
高血压和中 风 等疾病在很大程度上是由不良的生活

xí guǎn suǒ zhì qí zhōng hěn zhòng yào de yī gè yuán yīn jiù shì yán fēn de guò liàng shè rù
习惯所致。其中很重要的一个原因就是盐分的过量摄入。

jiù suàn shì xiǎo hái yě bù néng hū shì zhè ge wèn tí yō
就算是小孩，也不能忽视这个问题哟。

zài běi jīng de yī suǒ xiǎo xué jiù kāi zhǎn le jiǎn shǎo yǐn
在北京的一所小学，就开展了减少饮

shí zhōng yán fēn shè qǔ liàng de jiǎn yán jiào yù
食中盐分摄取量的“减盐教育”。

wèi le jiǎn shǎo yán fēn de shè qǔ liàng yīng gāi jiǎn shǎo duì shí wù
为了减少盐分的摄取量，应该减少对食物

de jiā gōng jǐn liàng ràng shí wù bǎo liú tiān rán de wèi dào zhǐ yǒu
的加工，尽量让食物保留天然的味道。只有

zhè yàng nǐ de bù liáng yǐn shí xí guǎn cái néng bèi dà dà gǎi shàn
这样你的不良饮食习惯才能被大大改善。

快餐里也有
很多的盐分，注
意不要吃太多。



jù shuō rén lèi de kǒu wèi dào suì zuǒ yòu huì chè dǐ què dìng xià lái suǒ yǐ
据说人类的口味，到12岁左右会彻底确定下来。所以，

zài hái shì xiǎo hái de shí hou jiù yǎng chéng qīng dàn yǐn shí de xí guǎn zhǎng dà yǐ hòu yě
在还是小孩的时候就养成轻淡饮食的习惯，长大以后也

jiù bù huì wèi shè qǔ guò liàng de yán fēn yǐng xiǎng jiàn kāng ér fán nǎo
就不会为摄取过量的盐分影响健康而烦恼。



不能吃得太多，其
中的含盐量高！



好吃！

shí wù zhōng de
食物中的

kuàng wù zhì shì shén me
矿物质是什么？

rén men cháng shuō kuàng wù zhì shì rén tǐ bù kě quē shǎo de zài huà xué
人们常说：“矿物质是人体不可缺少的。”在化学
shū shàng chū xiàn de kuàng wù zhì tōng cháng shì zhǐ tóng tiě děng huà xué
书上出现的矿物质通常是指“铜”、“铁”等化学

yuán sù nà me shí wù zhōng hán yǒu
元素。那么食物中含有

de kuàng wù zhì yě shì zhǐ zhè xiē ma
的矿物质也是指这些吗？



和化学书上说的那些矿物质不太一样吧。食物中的矿物质是对人体非常重要的营养元素，不过人体需要的量很少！

就是化学书上所说的铜啊、铁啊那些无机物！把铁和铜磨成粉末就是人体需要的那些矿物质啦！

提示

shí wù zhōng de kuàng
食物中的矿
wù zhì hái bāo kuò gài hé
物质还包括钙和
nà yó
钠哟。



答案是 A 还是 B 呢？

第74位
答案

A

营养学中的“矿物质”和化学中的“矿物质”是不同的。

kuàng wù zhì zhè ge cí běn lái shì zhǐ zài dì qiào zhōng zì rán cún zài de huà hé wù huò
“矿物质”这个词本来是指在地壳中自然存在的化合物或

tiān rán yuán sù huà xué lǐ bǎ tóng tiě děng jīn
天然元素。化学里把铜、铁等金

shǔ jiào zuò kuàng wù zhì kě shì yíng yǎng xué
属叫做矿物质。可是营养学

zhōng de kuàng wù zhì hé huà xué zhōng de yǒu
中的矿物质和化学中的有

diǎn er bù yí yàng yíng yǎng xué zhōng de
点儿不一样，营养学中的

kuàng wù zhì shì zhǐ shēng wù tǐ nèi de wēi liàng yuán sù
矿物质是指生物体内的微量元素，

bìng bù shì zhǐ jīn shǔ yuán sù
并不是指金属元素。

rén tǐ suǒ xū de zhǔ yào kuàng wù zhì yǒu gài tiě xīn
人体所需的主要矿物质有钙、铁、锌、

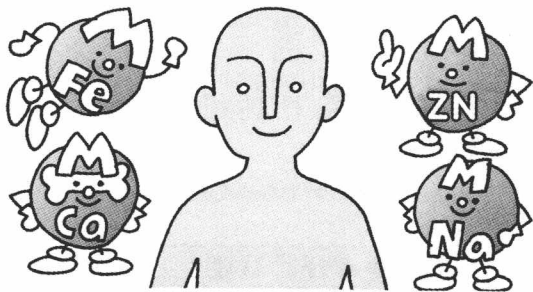
nà děng shí jǐ zhǒng suī rán xū yào de liàng hěn shǎo què shì
钠等十几种。虽然需要的量很少，却是

bù kě quē shǎo de yíng yǎng yuán sù tā men kě yǐ ràng gǔ gé hé jī ròu gèng fā dá
不可缺少的营养元素。它们可以让骨骼和肌肉更发达，

wéi chí shén jīng jī ròu de xīng fèn xìng hé qí tā shēng lǐ jī néng tè bié shì xiǎo hái
维持神经、肌肉的兴奋性和其他生理机能。特别是小孩

zhèng chǔ zài fā yù qī gèng yào zhù yì bǔ chōng kuàng wù zhì a
正处在发育期，更要注意补充矿物质啊。

如果缺锌的话，人的
味觉会受到影响，而且
容易感冒。锌作为一种
重要的营养元素，已经
受到了人们的关注。



wèi shén me bǎo jiā lì yà
为什么保加利亚
cháng shòu de rén nà me duō
长寿的人那么多？

dà jiā zhī dào bǎo jiā lì yà zhè ge guó jiā ma bǎo jiā lì yà zài dōng ōu shì
大家知道保加利亚这个国家吗？保加利亚在 东 欧，是
yī ge dà yuē yǒu wàn rén kǒu de měi lì guó dù bǎo jiā lì yà yǒu hěn
一个大约有 800 万人口的美丽国度。保加利亚有很
duō cháng shòu de rén zhè shì wèi
多 长 寿 的人，这是为
shén me ne
什么呢？



保加利亚人能长
寿，是托了酸奶的
福！酸奶里有大量对
身体有益的成分。

其实和酸奶没什么关
系吧。是因为保加利亚气
候很好，特别适合人类居
住，所以人们才能长寿。

提 示

suān nǎi duì shēn tǐ tè
酸 奶 对 身 体 特
bié yǒu hǎo chù a
别 有 好 处 啊。



答案是 A 还是 B 呢？

第73位
答案



因为保加利亚人喝酸奶喝得多。

jù shuō bǎo jiā lì yà rén cháng shòu de mì jué jiù shì cháng cháng yǐn yòng suān nǎi
据说保加利亚人长寿的秘诀就是常常饮用酸奶。

suān nǎi shì zài niú nǎi zhōng jiā rù rǔ suān jūn fā jiào ér
酸奶是在牛奶中加入乳酸菌发酵而

chéng de suǒ yǐ suān nǎi zhōng bù jǐn hán yǒu hěn duō
成的。所以酸奶中不仅含有很多

dàn bái zhì zhī fáng yǐ jí gài wéi shēng sù
蛋白质、脂肪，以及钙、维生素A

hé wéi shēng sù děng niú nǎi zhōng de yíng yǎng chéng
和维生素B₂等牛奶中的营养成

fēn hái hán yǒu kě yǐ cù jìn gài xī shōu de měng yuán sù
分，还含有可以促进钙吸收的锰元素。

ér qiě xiǎo hái hē le suān nǎi bù huì xiàng hē le niú nǎi yī yàng dù
而且小孩喝了酸奶不会像喝了牛奶一样肚

zi gū lū gū lū de jiào
子咕噜咕噜地叫。

吃不太甜的原
味酸奶时也可以加
入果酱和蜂蜜，这样
味道会更好的！



cǐ wài tā hán yǒu de rǔ suān jūn qǐ zhe zhòng yào de zuò yòng yō
此外，它含有的乳酸菌起着重要的作用哟。乳酸菌在

rén tǐ de cháng dào nèi fán zhí shí huì fēn mì duì rén tǐ yǒu yì de wù zhì kě yǐ bāng zhù
人体的肠道内繁殖时会分泌对人体有益的物质，可以帮助

cháng rú dòng qīng lǐ wǒ men de dù zi zhèng yīn wèi rú cǐ suān nǎi hái kě yǐ yù
肠蠕动，清理我们的肚子。正因为如此，酸奶还可以预

fáng jí bìng xiāo chú biàn mì ne
防疾病，消除便秘呢！

保加利亚及周边国家



xià tiān de gǎn mào hé dōng tiān de
夏天的感冒和冬天的

gǎn mào yī yàng ma
感冒一样吗？

第72位

ā — ā — ā tì gǎn mào la zài xià tiān yě huì gǎn mào
“阿——阿——阿嚏！”感冒啦！在夏天也会感冒

ne xià tiān de gǎn mào hé dōng tiān de gǎn mào yǒu
呢。夏天的感冒和冬天的感冒有

shén me bù yī yàng ne
什么不一样呢？

ké ké
“咳咳……”



夏天和冬天的温度
及湿度都不一样。所以
即使都是感冒，引发感
冒的病毒也不一样吧。

不管是夏天得，还是
冬天得，反正都是得感冒
啊！跟季节没有关系，都
是因为感染了风寒啊！



提示

xià tiān de gǎn mào hé dōng
夏天的感冒和冬
tiān de gǎn mào zhèng
天的感冒症
zhuàng yǒu xiē bù yī yàng
状有些不一样。



答案是 A 还是 B 呢？

第72位
答案

A

夏天的感冒和冬天的感冒完全不同。

xià tiān de gǎn mào bìng dú hé dōng tiān de shì bù yī yàng de dōng tiān de gǎn mào bìng
夏天的感冒病毒和冬天的是不一样的。冬天的感冒病

dú xǐ huān dī wēn hé gān zào de huán jìng xià tiān de
毒喜欢低温和干燥的环境；夏天的

gǎn mào bìng dú què xǐ huān gāo wēn hé cháo shī de
感冒病毒却喜欢高温和潮湿的

huán jìng suǒ yǐ yī dào wēn dù hé shī dù dōu hěn
环境！所以一到温度和湿度都很

gāo de xià tiān xià tiān de gǎn mào bìng dú jiù huó
高的夏天，夏天的感冒病毒就活

yuè qǐ lái le
跃起来了。

xià tiān gǎn mào de shí hou xū yào bǔ chōng dà liàng de shuǐ fēn yīn
夏天感冒的时候需要补充大量的水分，因

wéi xià tiān róng yì chū xiàn tuō shuǐ zhèng zhuàng xià tiān wèi le yù fáng
为夏天容易出现脱水症状。夏天为了预防

gǎn mào yào zhù yì fáng jiān lǐ de shī dù hé wēn dù hái yǒu rú guǒ dù zi zhāo liáng
感冒，要注意房间里的湿度和温度。还有，如果肚子着凉

le yě huì yǐng xiǎng shēn tǐ yīn cǐ shuì jiào shí yào zhù yì gài hǎo bèi zi yě bù yào yī
了，也会影响身体。因此睡觉时要注意盖好被子，也不要一

xià chī tài duō de bào bīng hé qí tā de liáng dōng xī
下吃太多的刨冰和其他的凉东西！

夏天预防感冒，
蛋白质和维生素最
管用，所以要多吃米
饭、豆腐、动物肝脏
和菠菜！

