



中小学生健康成长丛书

Ren Shi Zi Ji De Shen Ti

认识自己的身体

主编 李少聪

为什么东西方人眼球的颜色不同？

为什么有人天生直发，有人天生
卷发？

眼泪为什么是咸的？

为什么男生的声音和女生的不同？

人的血管为什么是青蓝色的？

.....



第四军医大学出版社

肇庆分校建校二十周年纪念册



主编：曾广智

肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册



肇庆分校建校二十周年纪念册



中小学生健康成长丛书

Ren Shi Zi Ji De Shen Ti

认识自己的身体

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

认识自己的身体/李少聪主编. —西安:第四军医大学出版社, 2009.8

中小學生健康成长丛书

ISBN 978-7-81086-672-9

I. 认… II. 李… III. 人体-青少年读物 IV. R32-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第129544号

认识自己的身体

主 编 李少聪

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路17号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 万裕文化产业有限公司

版 次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

开 本 889×1194 1/32

印 张 8.375

字 数 170千字

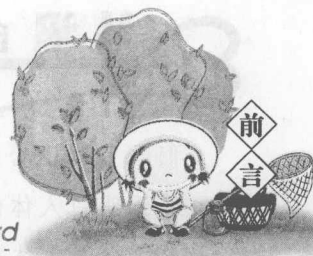
书 号 ISBN 978-7-81086-672-9/R·547

定 价 16.50元

(版权所有 盗版必究)

前言

Forward



孩子对这个未知的世界充满了好奇，他们的头脑中存在着数也数不清的为什么。特别是对于自己的身体，孩子们更是充满了好奇：为什么东西方人眼球的颜色不同？为什么有人天生直发，有人天生卷发？男生和女生为什么长得不一样？天冷时为什么会起鸡皮疙瘩？心为什么总是跳个不停，它不会感到累吗？

这些看似简单的问题，用几句话是满足不了孩子的求知欲的。我们的身体有如最精密的机器，身体上的任何反应都藏着许多奥秘。

当你翻开这本书的时候，就会欣喜地发现，许多复杂的科学问题在这里都变得如此简单，孩子们在阅读文字时，便轻轻松松掌握了许多关于人体科学的知识，了解了人体科学的神秘与奥妙。如：我从哪里来，我为什么和爸爸妈妈长得像，我的耳朵为什么能听到声音，鼻子为什么能辨别香臭，眼睛为什么能看见这个五彩缤纷的世界……一切的一切，本书将告诉你答案。

本书从孩子的视角看人体，以往书中枯燥的名词和概念在这里变成了看得见、摸得着的现实世界。通过阅读，孩子

中小学生健康成长丛书 ·



认识自己的身体

RENSHIZIJIDESHENTI

们会了解了心脏是怎样工作的，食物被消化的全过程，还能真正明白人体的内部构造和各种器官，了解各种生理现象。

全书主体部分以人体的各系统和器官为主线，包括了大脑和感觉器官、消化系统、呼吸系统、血液循环系统、骨骼和肌肉、泌尿系统、神经系统、内分泌系统、生殖系统、免疫系统，使青少年朋友充分认识自己的身体，健康而愉快地度过青春期。

人体真的很神奇，你将在阅读本书时发现，自己的身体有多么奇妙，同时也了解了一些基本的人体常识，以及一些常见疾病的预防知识。

第 1 章 奇妙的人体

1. 为什么有人天生直发，有人天生卷发 / 1
2. 人类为什么没有皮毛 / 1
3. 头发为什么有不同的颜色 / 2
4. 人老了头发为什么会逐渐变白 / 3
5. 牙齿为什么会有不同的形状 / 4
6. 眉毛为什么长不长 / 5
7. 为什么东西方人的眼睛颜色不同 / 5
8. 两只眼球为什么总是转动一致 / 6
9. 人为什么总要眨眼 / 7
10. 为什么能笑出眼泪来 / 7
11. 为什么胳膊自己不会感到痒 / 8
12. 我们为什么会打嗝 / 9
13. 为什么吃完饭后容易犯困 / 9
14. 打哈欠为什么会传染 / 10
15. 关节炎能预测下雨吗 / 11
16. 为什么天冷时会起鸡皮疙瘩 / 12
17. 为什么多数女人比男人长寿 / 13

21. 人为什么爱用右手 / 16
22. 大拇指为什么只有两节 / 17
23. 指甲为什么会不停地生长 / 18
24. 指甲下有小白斑是营养不良吗 / 18
25. 为什么喝完酒后会脸红 / 19
26. 为什么有人睡觉会流口水 / 20
27. 人体为什么会导电 / 20
28. 为什么洗澡时手上会有许多皱纹 / 21
29. 为什么年轻人也会长白头发 / 22
30. 为什么有些人睡觉会磨牙 / 23

第 2 章 信息处理中心——大脑与感觉器官

1. 大脑的构造是怎样的 / 24
2. 大脑是怎样分工合作的 / 25
3. 人真的能急中生智吗 / 26
4. 生命宴席上的“滋补品”——睡眠 / 26
5. 常锻炼左手能变得更聪明吗 / 28
6. 脑袋大的人就聪明吗 / 29
7. 大脑为什么会越用越聪明 / 30
8. 为什么老年人的记忆力不好 / 31
9. 生物钟是由大脑控制的吗 / 31
10. 眼睛为什么能看见东西 / 32
11. 为什么有的人分不清红绿灯 / 33
12. 为什么眼保健操能预防近视眼 / 34

13. 为什么多看绿色对眼睛有好处 / 34
14. 为什么打乒乓球对眼睛有好处 / 35
15. 眼泪为什么是咸的 / 36
16. 眼球为什么不怕冷 / 37
17. 耳朵为什么能听到声音 / 37
18. 为什么自己的声音听起来和录音不同 / 38
19. 为什么经常挖耳朵不好 / 39
20. 为什么人的耳朵最怕冷 / 40
21. 为什么长时间戴耳机听音乐不好 / 41
22. 鼻子为什么能闻出气味来 / 42
23. 为什么香的东西闻久了就不香了 / 43
24. 为什么不能随便挖鼻孔 / 43
25. 为什么有的人鼻子容易出血 / 44
26. 为什么舌头能尝出酸甜苦辣 / 45
27. 舌头上一层白色的东西是什么 / 46
28. 为什么感冒时吃东西觉得没味 / 47
29. 为什么讲话久了声音会变得嘶哑 / 47
30. 为什么男生的声音和女生的不同 / 48
31. 人为什么会晕车 / 49

第 3 章 食物加工厂——消化系统

1. 消化系统有哪些成员 / 51
2. 消化系统的功能有哪些 / 52
3. 食物是怎样被消化的 / 53

4. 为什么胃不会把自己消化掉 / 54
5. 胃能消化铁吗 / 54
6. 胃切除后还能消化食物吗 / 55
7. 吃盐过多易患胃病 / 56
8. 睡眠过多容易引发胃病 / 57
9. 如何预防孩子患胃病 / 58
10. 肚子饿了为什么会咕咕叫 / 59
11. 为什么空腹喝牛奶不好 / 60
12. 为什么饭前饭后不宜喝水 / 61
13. 饭后运动会引起阑尾炎吗 / 62
14. 消化不良怎么办 / 63
15. 中小学生对为什么不应该多吃零食 / 64
16. 吃肉时喝茶易引起便秘 / 65
17. 为什么不能干吞药片 / 66
18. 为什么说肝脏是人体的化工厂 / 67
19. 肝炎会传染吗 / 68
20. 胆汁在消化中有什么作用 / 69
21. 儿童患消化道溃疡四大诱因 / 70
22. 引发急性肠炎的元凶 / 71
23. 谨防慢性肠炎 / 71
24. 早期结肠癌症状像胃炎 / 72
25. 食管癌是“烫”出来的吗 / 73
26. 常吃夜宵易引发胃癌 / 74
27. 预防肝癌平时多吃什么 / 75
28. 大肠癌全是吃出来的 / 76

- 29. 胆囊炎患者饮食应清淡 / 77
- 30. 长期便秘易引发痔疮 / 77
- 31. 胆结石病人忌食过酸食物 / 78
- 32. 为何吃西红柿会导致腹泻 / 78
- 33. 具有止泻作用的食物 / 79

第 4 章 气体交换站——呼吸系统

- 1. 呼吸系统有哪些成员 / 81
- 2. 我们是怎样呼吸的 / 82
- 3. 人为什么要呼吸 / 83
- 4. 细胞呼吸 / 84
- 5. 为什么说肺是气体交换器 / 84
- 6. 皮肤也会呼吸吗 / 85
- 7. 为什么说呼吸是有节律的 / 86
- 8. 人呼出的气都是二氧化碳吗 / 86
- 9. 为什么要尽量用鼻子呼吸 / 87
- 10. 为什么进食时不要说话 / 88
- 11. 为什么有些人睡觉打呼噜 / 88
- 12. 为什么说体育锻炼能增强呼吸系统的机能 / 89
- 13. 感冒了鼻子为什么不通气 / 89
- 14. 挤公交车, 小心感染肺结核 / 90
- 15. 怎样预防肺结核传染 / 91
- 16. 肺结核病人为何要远离菠菜 / 92
- 17. 对结核病有疗效的蔬菜有哪些 / 92

18. 肺炎会传染吗 / 93
19. 过敏性鼻炎可引发哮喘 / 94
20. 哮喘不能根治吗 / 95
21. 感冒并没有那么简单 / 95
22. 流行性感冒病毒的传染 / 96
23. 普通感冒和流行性感冒有什么不同 / 97
24. 感冒了, 该吃什么药 / 98
25. 为什么流感会致命 / 99
26. 上呼吸道感染是感冒吗 / 100
27. 感冒时不宜戴隐形眼镜 / 100

第 5 章 营养运输大队——血液循环系统

1. 什么是血液循环系统 / 102
2. 心脏结构有哪些特点 / 103
3. 心脏为什么会跳个不停 / 104
4. 心脏跳动时为什么有声音 / 105
5. 心脏一天输出血液约 8 吨 / 106
6. 为什么我们能感受到脉搏 / 106
7. 身体里的血是从哪里来 / 107
8. 血液有什么作用 / 108
9. 血液是怎样流动的 / 109
10. 少量流血时为什么能自动止住 / 110
11. 血液为什么是红色的 / 111
12. 人害羞时为什么会脸红 / 112

13. 人的血管一共有多长 / 112
14. 人的血管为什么是青蓝色的 / 113
15. 血压是怎么回事 / 114
16. 为什么说红细胞是氧气运输员 / 115
17. 什么是贫血 / 116
18. 为什么人会有不同的血型 / 117
19. 人的血型终生不变吗 / 117
20. 献血对身体有害吗 / 118
21. 为什么坐久了腿会发麻 / 119
22. 起身过猛时人为什么会感到眼前发黑 / 119
23. 为什么不小心撞伤会淤青一块 / 120
24. 为什么输血前要化验血型 / 121
25. 为什么 O 型血可以输给各种血型的人 / 122
26. 血液黏稠是病吗 / 122
27. 子女的血型一定和父母的相同吗 / 123
28. 捐献骨髓会给我们带来伤害吗 / 124

第 6 章 运动的执行者——运动系统

1. 骨骼为什么十分坚硬 / 126
2. 人的骨头都一样多吗 / 127
3. 人体骨骼有什么作用 / 128
4. 骨骼的生长影响身高 / 129
5. 老年人为什么容易骨折 / 130
6. 脊柱为什么是由许多块骨所组成的 / 131

7. 什么是肌肉 / 132
8. 肌肉有什么作用 / 134
9. 女孩的肌肉为什么没有男孩的发达 / 134
10. 为什么大多数人右手的力气比左手大 / 135
11. 人为什么会背痛 / 136
12. 有了关节我们的身体才能做出各种动作 / 136
13. 关节炎是怎么回事 / 137
14. 扭伤脚为什么不能使劲揉搓 / 138
15. 剧烈运动后肌肉为什么会发酸 / 139
16. 刚睡醒时为什么浑身没劲 / 139
17. 为什么运动员的肌肉比较发达 / 140
18. 不运动肌肉会变成脂肪吗 / 141
19. 为什么饭后不宜马上游泳 / 142
20. 运动时心跳为什么会加快 / 143
21. 为什么剧烈运动后不能立即洗澡、喝凉水 / 144
22. 气功为什么可以强身健体 / 145
23. 瑜伽：放松中增强体质 / 145

第 7 章 人体清洁机——泌尿系统

1. 泌尿系统的构成 / 147
2. 为什么说肾脏是人体的清洁站 / 148
3. 人为什么会口渴 / 149
4. 肾脏是怎样制造尿液的 / 150
5. 有弹性的膀胱 / 151

6. 为什么要及时排尿 / 152
7. 多尿和少尿 / 153
8. 为什么会小便失禁 / 154
9. 人切除了一只肾脏为什么还能活着 / 155
10. 什么是尿频和尿急 / 156
11. 血尿 / 157
12. 什么是尿路感染 / 157
13. 为什么女孩比男孩更易患泌尿感染 / 158
14. 糖尿病人的尿液是不是甜的 / 159
15. 尿路结石是怎么回事 / 160
16. 肾结石患者不宜晚间喝牛奶 / 161
17. 柠檬酸可预防肾结石 / 162
18. 栗子可治肾虚 / 162
19. 为什么酸菜不能多吃 / 163
20. 为什么喉咙或皮肤的问题会引起急性肾炎 / 163
21. 血液透析“透”掉了什么 / 164
22. 晚餐太迟易患结石 / 165
23. 肾病患者应避免什么 / 165
24. 保护好我们的肾脏 / 166

第 8 章 生理活动的调节者和指挥者——神经系统

1. 神经系统是人体一切活动的司令部 / 168
2. 神经系统有哪些成员 / 169
3. 神经是怎样工作的 / 170

4. 什么是反射 / 171
5. 为何只见梅子就会嘴酸 / 172
6. 伤口快愈合时为什么会发痒 / 173
7. 为什么伤口碰到盐会特别痛 / 174
8. 为什么人会有冷和热的感觉 / 175
9. 女人为什么比男人更容易手脚冰凉 / 175
10. 为什么转圈后会觉得头晕 / 176
11. 跷二郎腿压迫神经 / 177
12. 饭后容易犯困是什么原因 / 178
13. 睡觉前为什么不能剧烈运动 / 179
14. 受到惊吓时为什么会心跳加快、出冷汗 / 179
15. 癫痫的症状是什么 / 180
16. 什么是面瘫 / 181
17. 脑震荡应注意什么 / 182
18. “沉默的杀手”帕金森 / 183
19. 重症肌无力是怎么回事 / 184
20. 精神病和神经病是一回事吗 / 185
21. 植物人是怎么回事 / 187
22. 做梦的好处 / 188
23. 三杯绿茶防老年痴呆 / 189



第9章 协调人体机能的枢纽——内分泌系统

1. 什么是内分泌系统 / 190
2. 内分泌之王——垂体 / 191

3. 蝴蝶形腺体——甲状腺 / 192
4. 奇怪的“帽子”——肾上腺 / 193
5. 盛夏出汗的好处 / 194
6. 为什么有的人“喝凉水都长肉” / 195
7. 我们为什么会长高 / 196
8. 为什么有些人会得侏儒症 / 197
9. 长青春痘与什么有关 / 198
10. 人为什么会紧张、兴奋 / 200
11. 月经和女性激素 / 200
12. 为什么男生长胡子 / 201
13. 胰岛素与糖尿病 / 202
14. 缺碘会引起甲状腺肿 / 203
15. 科学烹调才利于碘的吸收 / 204
16. 萝卜与橘子同食可能导致甲状腺肿 / 204
17. 甲状腺肿大能吃海带吗 / 205
18. 什么是甲亢 / 206
19. 甲亢病人宜吃哪些食物，有哪些忌口 / 207
20. 如何调节内分泌 / 207

第 10 章 小宝宝是怎样诞生的——生殖系统

1. 女性生殖系统的构造 / 209
2. 男性生殖系统的构造 / 211
3. 人是从哪里来的 / 212