

国家“十二五”重点出版规划项目



“为什么”博士的
科普博物馆

我们的身体

Our Body

广州童年美术设计有限公司 编著

为什么要天天刷牙？
为什么打针要打屁股？
为什么胃不会把自己消化掉？

江苏少年儿童出版社



“为什么”博士的
科普博物馆



我们的身体

O DY

广州童年美术设计有限公司 编著



 江苏少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我们的身体 / 广州童年美术设计有限公司编著 .

-- 南京 : 江苏少年儿童出版社, 2014.1

(神奇的探索列车 · 儿童科普之旅, “为什么” 博士的科普博物馆)

ISBN 978-7-5346-7760-1

I . ①我… II . ①广… III . ①人体 - 儿童读物

IV . ① R32-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 242782 号

书 名 “为什么” 博士的科普博物馆 · 我们的身体

编 著 广州童年美术设计有限公司

责任编辑 张 亮 毛梦云 张婷芳 朱其娣 石 蕊

美术编辑 赵 喆 徐 劼

特约编辑 吴凌霄

装帧设计 刘 辉 赵婉微 谢小霞

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏少年儿童出版社

苏少地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 广州佳达彩印有限公司

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

印 张 4

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5346-7760-1

定 价 16.80 元

(图书如有印装错误请向出版社出版科调换)



“为什么”博士的
科普博物馆



我们的身体

O DY

广州童年美术设计有限公司 编著



 江苏少年儿童出版社



- 4 为什么人要出汗？
- 6 为什么人在夏天容易中暑？
- 8 为什么人会打呵欠？
- 10 为什么牙齿会有不同的形状？
- 12 为什么要天天刷牙？
- 14 为什么吃东西时要细嚼慢咽？
- 16 为什么人会做梦？
- 18 为什么有的人会梦游？
- 20 为什么人会变老？
- 22 为什么鼻子特别容易流血？
- 24 为什么亚洲人和欧洲人头发的颜色不一样？
- 26 为什么头屑会冬天多，夏天少？
- 28 为什么我们的眼皮会自己跳？



30 为什么手被扎了能马上缩回来？

32 为什么人需要呼吸？

34 为什么登上高山会呼吸困难？

36 为什么胃不会把自己消化掉？

38 为什么生病的人要多喝水？

40 为什么人在生病时容易发烧？

42 为什么剧烈运动后不能喝大量的白开水？

44 为什么小孩子会掉牙？

46 为什么吃饭不会吃到气管里？

48 为什么打针要打屁股？

50 为什么人会有肚脐眼？

52 为什么有的人睡觉会打呼噜？

54 为什么人会放屁？

56 为什么唾液可以止血？

58 为什么人到了青春期会变声？

60 为什么男性会长胡子，而且速度很快？

62 为什么人能长高？

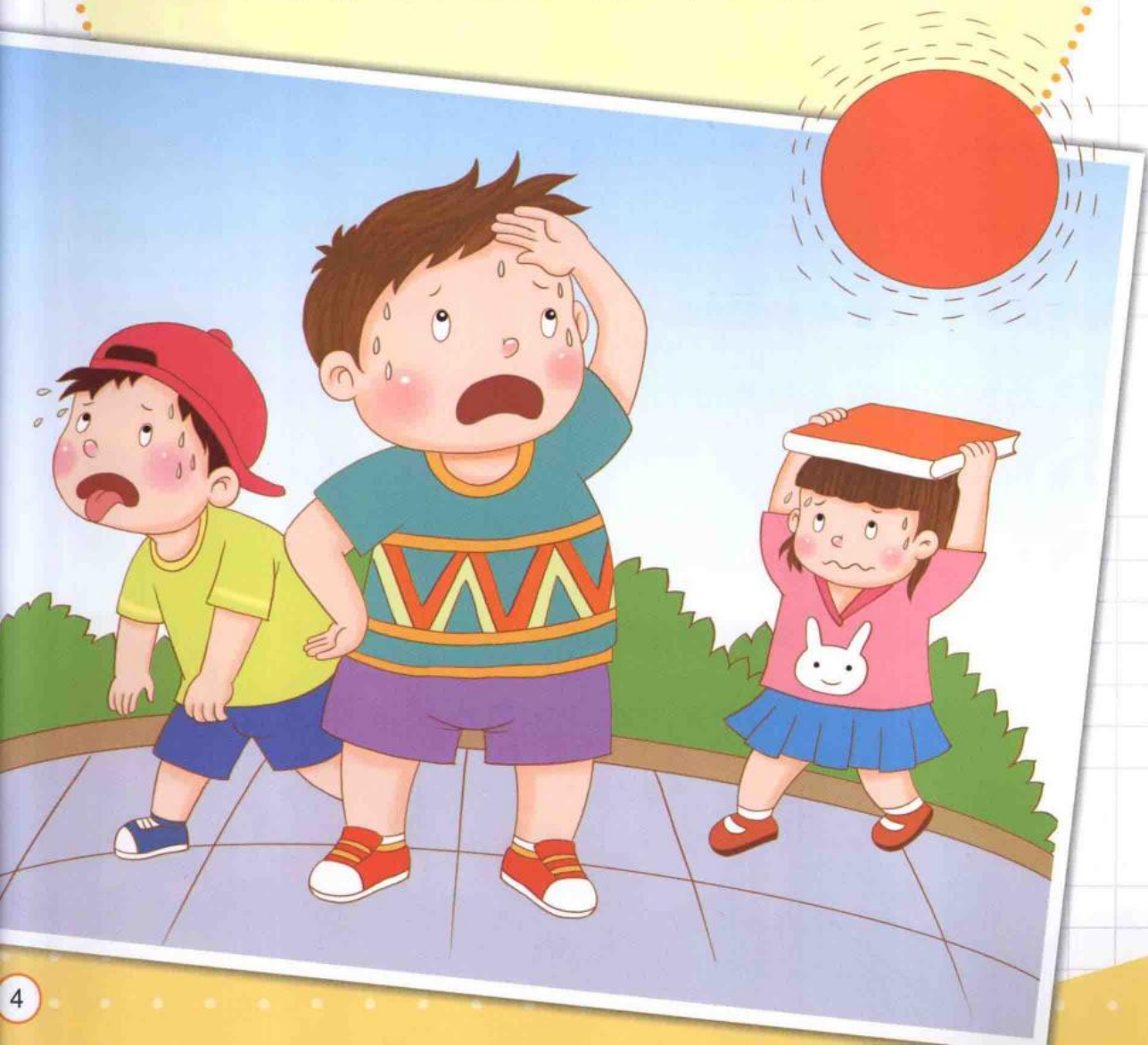




为什么 人要出汗？



出汗可以调节体温、滋润皮肤，还能挥发人体内的热量，保持体温的相对稳定和各组器官的正常活动。炎热的夏天，大量出汗可以防止中暑；寒冷的冬天，出汗较少，挥发的热量也就相对较少，这样能防止因体温降低而感到寒冷。总之，出汗对人体的健康有着不可忽视的重要作用。





这天气太热了！



并非所有的恒温动物都出汗，如山羊和兔子就不出汗，猫和狗也仅在足趾出汗，牛和猪也仅在鼻端出汗。

人体在由于外界温度升高而出汗时，全身皮肤一般都可出汗。夏天坐着工作，每天的发汗量约为 300 克；从事体力劳动时，出汗量会提高 10 倍。



看你满头大汗，喝杯盐水吧。



中医学把“发热出汗”作为一种健康疗法。“出汗”不仅能活化经络、活动全身器官，还可以提神和恢复体力。

出汗时适量补充盐水对身体有益。





为什么人在夏天容易中暑？



人体每时每刻都在通过出汗向外散热。通常情况下，大气的温度会低于人体的温度，这时，人体的热量就能散发到大气中去。但在酷热的夏天，大气气温比人体温度高，人体内部的热量因散发不出去，会大量积聚在体内，再加上出汗过快，人体体内的水分和盐分消失过多，这时便容易引起中暑。





真热，我要
赶紧找个阴
凉点的地方。



中暑指的是在高温和热辐射的长时间作用下，人体体温调节出现障碍，水、电解质代谢发生紊乱及神经系统功能受到损害等症状的总称。

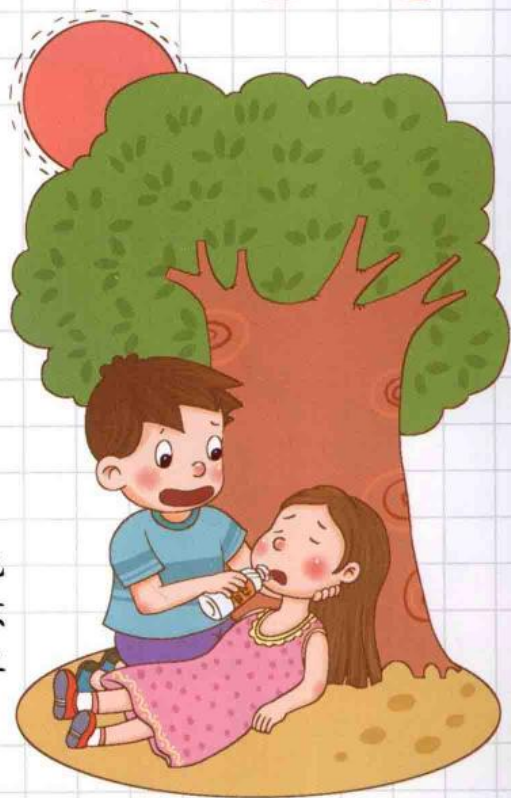
孩子们，不要在
太阳底下玩太久
哦，小心中暑！



轻度中暑的症状：体温在 38°C 以上，感到头晕、口渴、面色潮红、大量出汗和皮肤灼热等。



发现自己和他人有中暑预兆时，要迅速离开引起中暑的高温环境，选择阴凉通风的地方休息，并多饮用含盐分的清凉饮料。



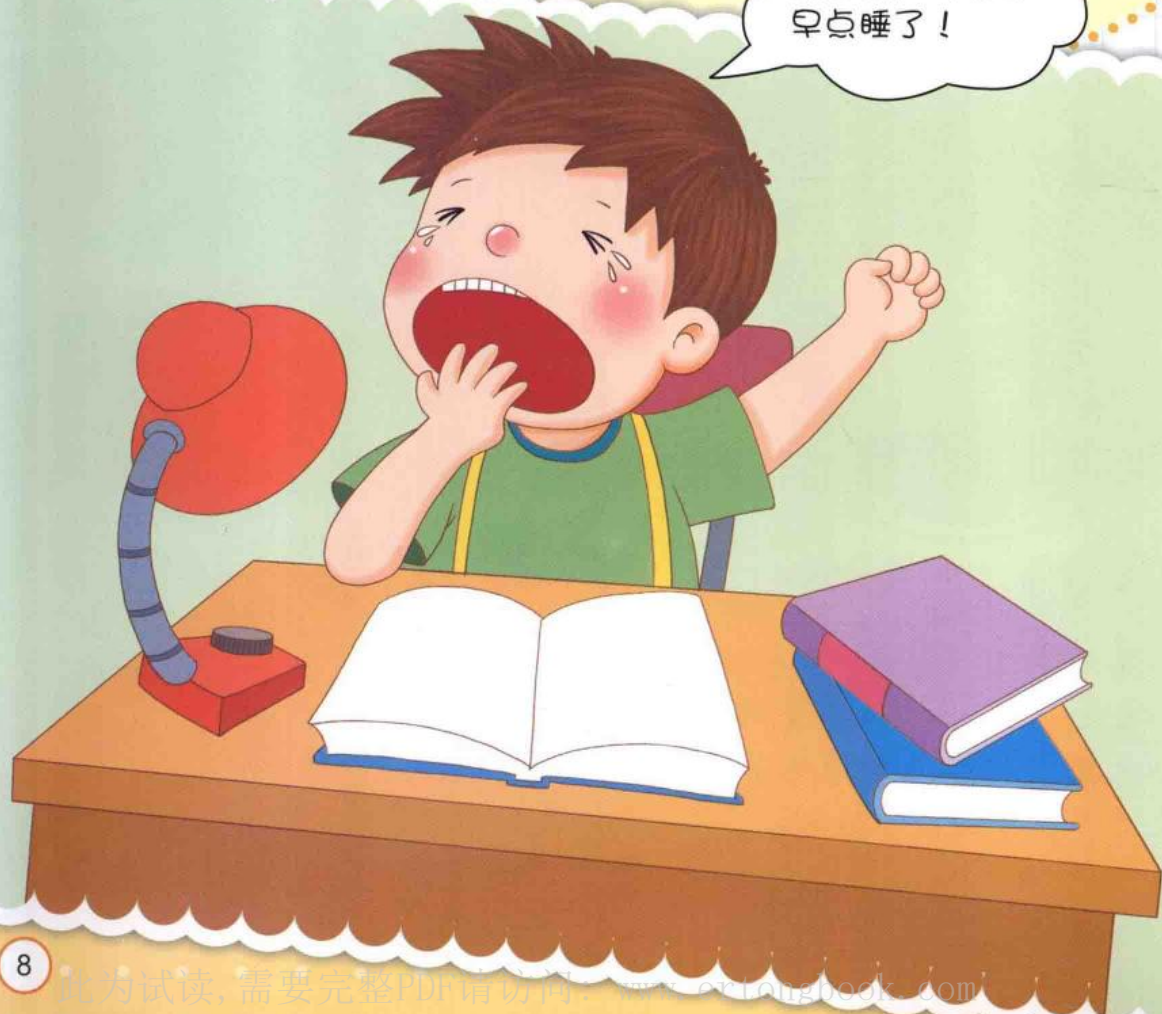


为什么 人会打呵欠？



人在打盹、疲劳、寂寞的时候，大脑神经的抑制过程便开始战胜兴奋过程。这时，身体的某些部分会进入抑制状态，而呼吸器官首当其冲。当血管中积蓄了二氧化碳和新陈代谢产生的其他废物时，呼吸便会开始减慢并变得更加沉重，进而影响大脑的呼吸中枢，最后使人打起呵欠来。

真困呀，今晚要
早点睡了！





打呵欠是人类身体一种有益的生理性反应。除了可补充所需的氧气外，呵欠还有其他一些作用，如松弛紧张情绪、消除疲劳和放松肌肉等。



人如果长时间面对电脑，眼睛很容易疲劳，这时，打个呵欠是最为方便和有益的休息方式。



我们打呵欠的时候，嘴巴会张得很大，这是为了尽可能多地呼出二氧化碳，吸进氧气。

打呵欠是会传染的。一个人打呵欠，周围的人往往也会忍不住跟着打起来。科学家通过研究发现，打呵欠的“传染”现象，可能代表了一种无意识的心智模仿。



好困啊！



看到你打呵欠，我也要打了！

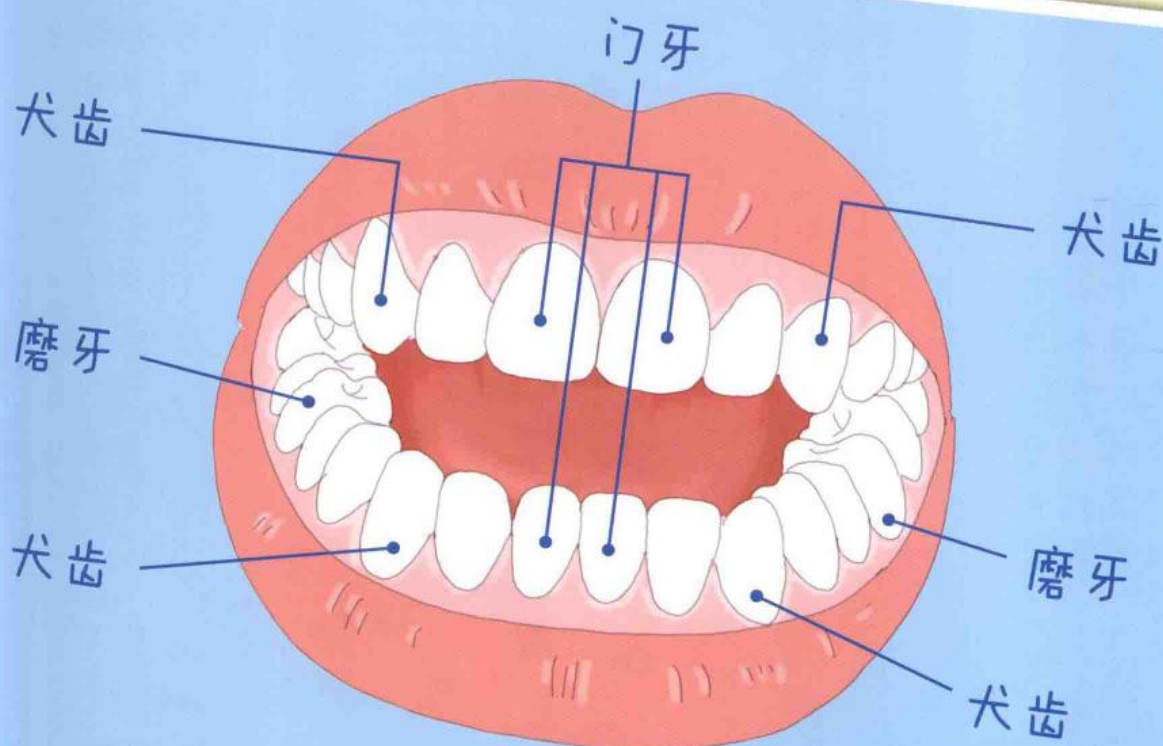




为什么牙齿 会有不同的形状？



仔细观察一下，看看自己牙齿的形状是不是都不一样呢？为什么会这样？这是因为我们牙齿的功用各不相同。例如门牙，又叫“切牙”，它是专门用来咬断食物的，所以门牙就要长成扁扁宽宽的，好像菜刀一样；靠近嘴角两边各有一个尖尖的牙齿，叫“犬齿”，犬齿是专门用来撕碎食物的。

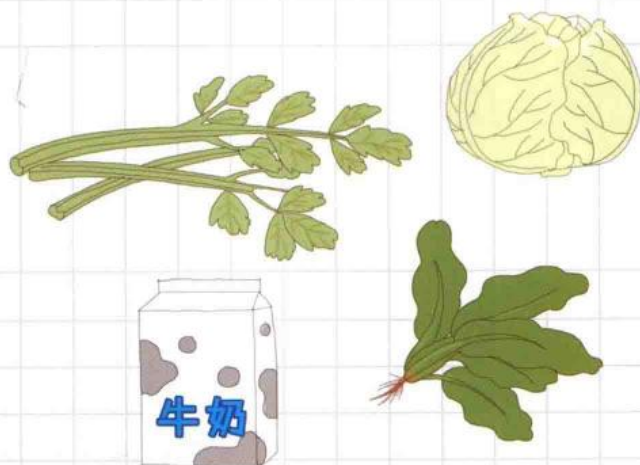


牙齿



如果用牙咬过硬的东西，像核桃、汽水瓶盖等，牙齿可能会崩掉一块甚至折裂。但如果只吃过软的食物，又会使得牙齿和颌骨发育得不完全。

我们既不要用牙咬硬的东西，又要经常吃一些比较耐嚼的食物，如菜梗、软骨、锅巴和杂粮等。吃的时候要细细嚼、慢慢咽，使牙齿、牙槽骨和颌骨等部位得到适当的刺激和必要的锻炼，以便它们发育得更健壮。



使用正确的刷牙方法，才能真正地保护牙齿哦。

家长要给孩子多吃含钙的食物和能促进咀嚼的蔬菜，如芹菜、卷心菜、菠菜、韭菜和海带等，以便促进孩子下颌的发育和牙齿的整齐。





为什么要天天刷牙？



“牙痛不是病，痛起来真要命！”其实，之所以会牙痛一般都是因为有了龋齿。天天刷牙能够很好地防止龋齿，这样牙齿就不会痛了。因此，小朋友一定要记得天天刷牙哦。

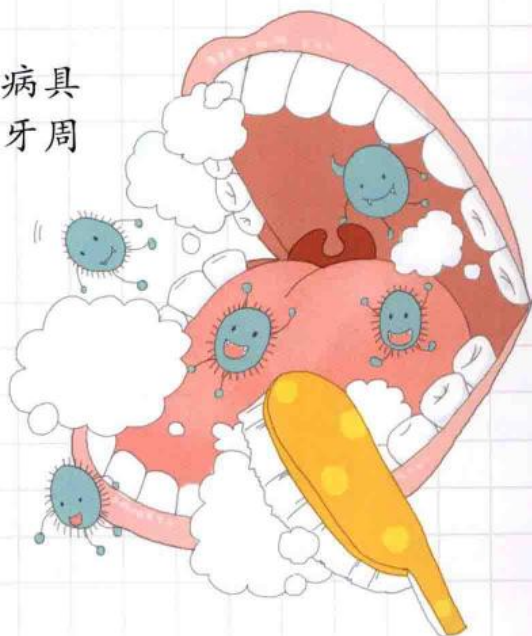


勤刷牙
没蛀牙！





刷牙对于预防各种口腔疾病具有重要的作用，如预防和治疗牙周病、龋齿等。

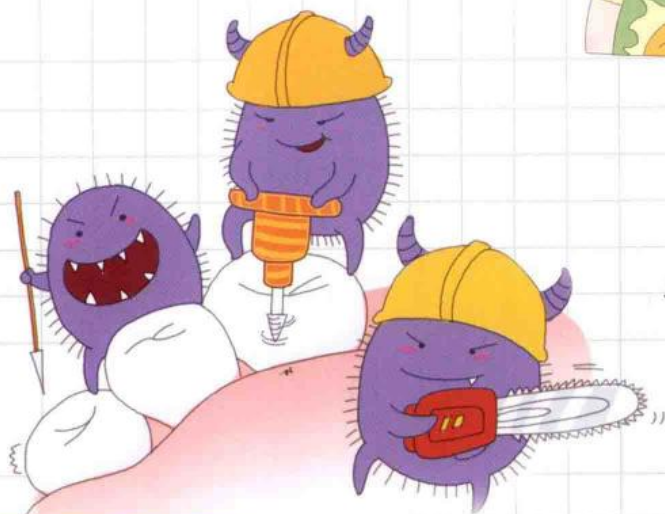


刷牙有一定的方法，要顺着牙齿生长的方向刷。首先，把牙刷平放在口腔里，刷毛轻压牙龈的边缘；然后，轻轻转动手腕，将刷毛逐渐转向牙面；接着，上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，反复刷动。

要养成早晚刷牙的好习惯哦。



饭后刷牙是个好习惯，但不要刚吃完饭就马上刷牙，这样对牙龈及牙齿是有害的，最好在吃完饭半小时之后再刷牙。



如果晚上睡觉前不刷牙或漱口，白天吃东西后的碎屑与残渣就会积存在牙齿的缝隙内，最终使这些部位成为细菌生长繁殖的温床。





为什么吃东西 时要细嚼慢咽？

细嚼慢咽可以更好地刺激位于口鼻中的感受器官，这些感受器官能够让我们充分体会到食物的质地、温度、香气和味道，从而更充分地享受美食带给我们的乐趣。最为关键的是，咀嚼是消化的第一步，口腔中的唾液能充分分解食物，从而减轻胃部的工作负担，这样更有利于食物营养的吸收。

