



趣味科学全书

少儿小百科

人体与健康

童丹/编著

长江出版传媒 湖北美术出版社

漫画版

SHAOERXIAOBAIKE

漫画版

趣味科普全书

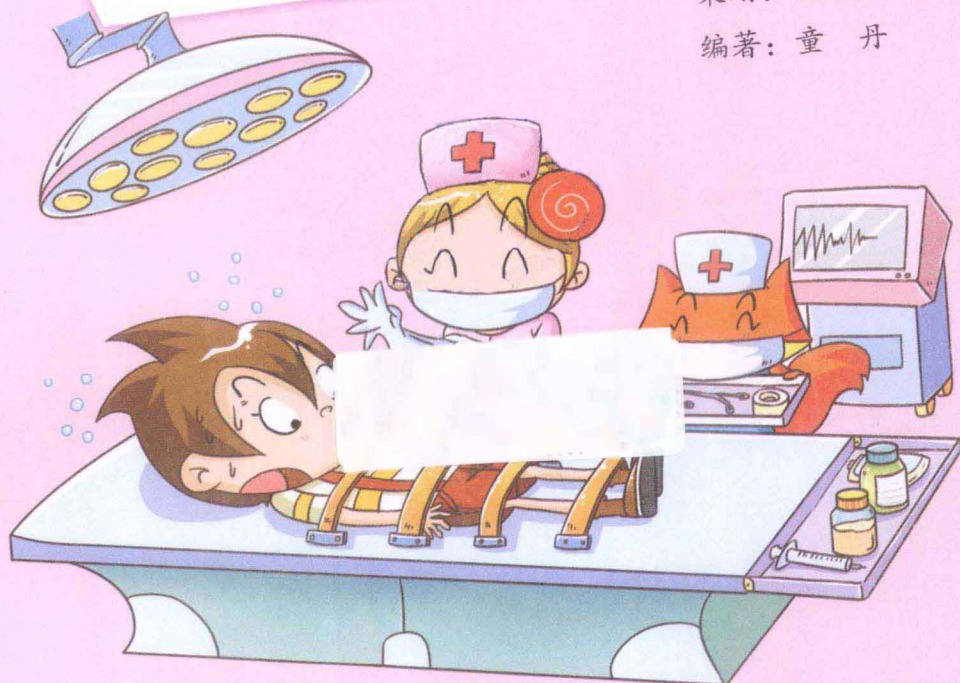


少儿小百科

人体与健康

策划：张东风

编著：童丹

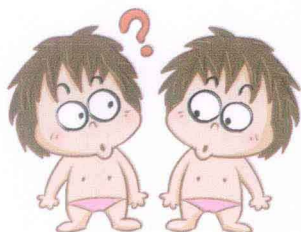


长江出版传媒

湖北美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体与健康 / 童丹编著.
— 武汉 : 湖北美术出版社, 2012. 7
(漫画版少儿小百科)
ISBN 978-7-5394-5292-0



I. ①人…

II. ①童…

III. ①人体—少儿读物②保健—少儿读物

IV. ①R32-49②R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第139252号

责任编辑: 刘嘉鹏 龚 黎

技术编辑: 程业友

装帧设计: 张 明

漫画版

少儿小百科 人体与健康

出版发行: 湖北美术出版社

地 址: 武汉市洪山区雄楚大街268号
湖北出版文化城B座

电 话: (027)87679520 87679521 87679522

传 真: (027)87679523

邮政编码: 430070

网 址: www.hbapress.com.cn

电子邮箱: hbapress@vip.sina.com

印 刷: 武汉安捷印刷有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 10

印 数: 1-10000册

版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定 价: 20.00元

版权所有, 翻印必究。如有质量问题, 由承印厂负责调换。

我们的五官

- 4 眼睛的结构
- 5 预防近视
- 6 眼泪的妙用
- 7 打哈欠
- 8 色盲和色弱
- 9 警惕远视
- 10 眼睛的卫士
- 11 什么是盲点?
- 12 鼻子的嗅觉功能
- 13 敏感的鼻子
- 14 能说话能吃饭的嘴
- 15 打呼噜的原因
- 16 健康的唇色
- 17 可怕的蛀牙
- 18 牙齿——食物的粉碎机
- 19 今天你刷牙了吗?
- 20 品尝滋味的舌头
- 21 舌头的用处
- 22 唾液——金津玉液
- 23 口水的作用
- 24 耳朵的结构
- 25 飞机升降时为什么会耳鸣?

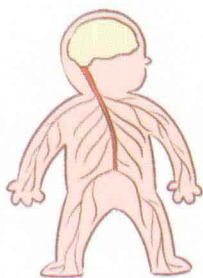
奇妙的人体

- 26 人体是由什么构成的呢?
- 27 人体的物质成分
- 28 大脑——人体的最高统帅
- 29 左脑与右脑
- 30 神奇的松果体
- 31 记忆能找回来吗?
- 32 人体的支撑器官
- 33 人身上骨骼的数量是固定的吗?
- 34 脊椎的重要性
- 35 脊髓的功能
- 36 肌肉——人体运动的发动机
- 37 奇特的肌肉
- 38 血液——生命之海
- 39 输血与受血
- 40 血压
- 41 微小的细胞
- 42 多样的血型
- 43 受基因控制的血型
- 44 血液流动的管道



我叫淘淘，
我最爱拆各种
各样的东西。

- 45 动脉与静脉
- 46 我们的心脏
- 47 如何测量脉搏?
- 48 有代谢功能的肝脏
- 49 强大的淋巴
- 50 肺——巧妙的换气站
- 51 呼吸
- 52 胃——食品加工机
- 53 胃病是怎么来的?
- 54 肾脏——人体净化器
- 55 储尿器官——膀胱
- 56 胰腺——人体重要的消化腺
- 57 刚吃完饭为什么不能剧烈运动?
- 58 胸腺——细胞免疫中枢
- 59 重要的激素
- 60 呼吸道——气体进出肺部的通道
- 61 脆弱的喉咙
- 62 皮肤——人体的天然屏障
- 63 多种肤色
- 64 神经活动的通道
- 65 神奇的神经网络
- 66 肚子为什么会叫?
- 67 怎么会打嗝呢?
- 68 母婴的连结处
- 69 妈妈的乳汁给了我们什么?
- 70 消化系统中的大肠
- 71 顽固的宿便
- 72 消化系统中的小肠
- 73 男孩还是女孩?
- 74 阑尾的位置
- 75 罕见的熊猫血
- 76 劳动之手的作用
- 77 脱臼
- 78 坚硬的指甲
- 79 有趣的触觉
- 80 立地之“脚”
- 81 韧带的作用
- 82 人体最长的毛发
- 83 不能再生的毛囊
- 84 胡子的生长
- 85 一天中什么时候最高?
- 86 汗水的形成



- 87 水是怎么排出体外的?
- 88 人体微循环——生命的物质交换站
- 89 活跃的白细胞
- 90 遗传基因的奥秘
- 91 隐性基因
- 92 脂肪的存在价值
- 93 合理摄入脂肪
- 94 蛋白质是生命的物质基础
- 95 基因
- 96 人体的伤口
- 97 血小板与凝血
- 98 伤口愈合的速度
- 99 断骨的生长



健康的生活

- 100 油炸食品适量吃
- 101 不宜多吃咸菜
- 102 挑食坏处多
- 103 颜色各异的食物
- 104 早餐的重要性
- 105 吃水果的时间
- 106 为什么不能吃隔夜菜?
- 107 食物中毒
- 108 鸡蛋可以多吃吗?
- 109 鸡蛋应该怎么吃?
- 110 喝牛奶的好处
- 111 为什么要多喝酸奶?
- 112 发芽的土豆不能吃
- 113 一氧化碳中毒是怎么回事?
- 114 人为什么要吃盐?
- 115 五味里为什么没有辣?
- 116 吃鱼好处多
- 117 因人而异的味觉
- 118 喝酒怎么会醉呢?



我叫花子，
我最喜欢看漫
画百科全书。

我叫小米，
我最爱吃妈妈
做的烤鸡。



- 119 蜂蜜真的能解酒吗?
- 120 吃药时为什么不能喝茶?
- 121 可怕的晕动症
- 122 衰老是什么决定的?
- 123 生命发育最快的两个时期
- 124 什么是健康的睡眠?
- 125 为什么小宝宝会尿床?
- 126 精神压力
- 127 什么时候锻炼身体比较好?
- 128 人睡着着凉后为什么会感冒?
- 129 体育锻炼的方法
- 130 太阳光对人体有什么影响?
- 131 为什么要用温水刷牙?
- 132 有趣的生物钟
- 133 高原反应
- 134 恒定的人体体温
- 135 湿度对人体的影响
- 136 过敏体质的人
- 137 过敏
- 138 预防针
- 139 重要的扁桃体
- 140 辐射对人的害处
- 141 怎么会发痒呢?
- 142 做梦
- 143 奇异的梦游
- 144 雪盲
- 145 冻疮是怎么回事?
- 146 沙眼
- 147 为什么眼镜的度数一定要很精确?
- 148 红眼病
- 149 为什么全世界对爸爸妈妈的发音都很像?
- 150 青春痘只长在青春期吗?
- 151 变声是怎么回事?
- 152 维生素是什么?
- 153 骨髓移植
- 154 倒立动作还能健身?
- 155 肢体语言
- 156 怎么会打喷嚏呢?
- 157 神经反应快吗?
- 158 生命中最可怕的杀手——癌症
- 159 白化病是怎么回事?



SHAOERXIAOBAIKE

漫画版

趣味科普全书

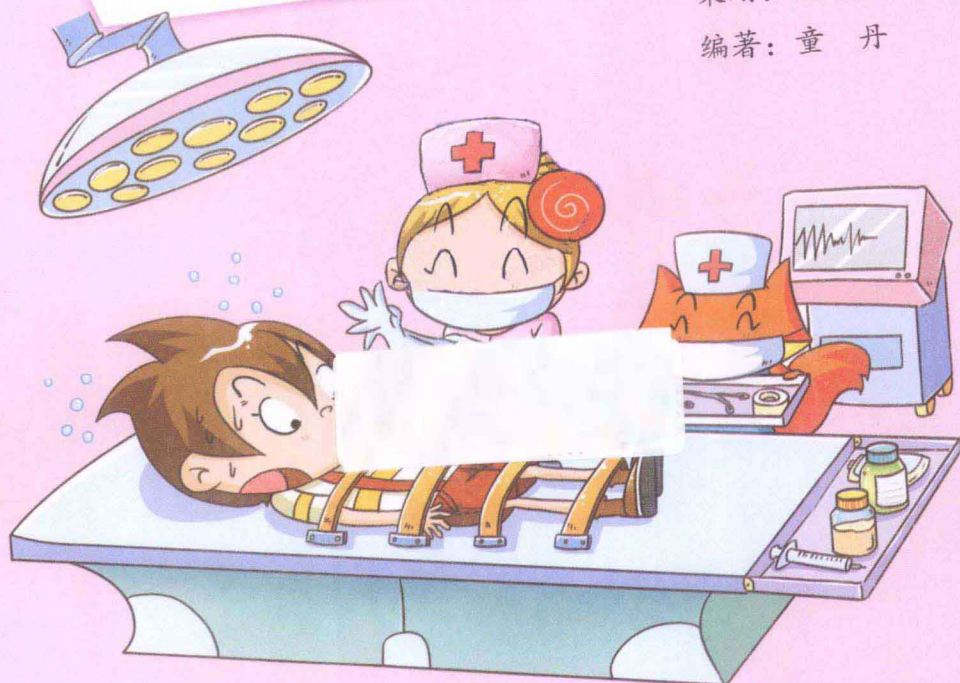


少儿小百科

人体与健康

策划：张东风

编著：童丹



长江出版传媒

湖北美术出版社

我们的五官

- 4 眼睛的结构
- 5 预防近视
- 6 眼泪的妙用
- 7 打哈欠
- 8 色盲和色弱
- 9 警惕远视
- 10 眼睛的卫士
- 11 什么是盲点?
- 12 鼻子的嗅觉功能
- 13 敏感的鼻子
- 14 能说话能吃饭的嘴
- 15 打呼噜的原因
- 16 健康的唇色
- 17 可怕的蛀牙
- 18 牙齿——食物的粉碎机
- 19 今天你刷牙了吗?
- 20 品尝滋味的舌头
- 21 舌头的用处
- 22 唾液——金津玉液
- 23 口水的作用
- 24 耳朵的结构
- 25 飞机升降时为什么会耳鸣?

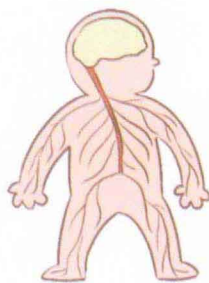
奇妙的人体

- 26 人体是由什么构成的呢?
- 27 人体的物质成分
- 28 大脑——人体的最高统帅
- 29 左脑与右脑
- 30 神奇的松果体
- 31 记忆能找回来吗?
- 32 人体的支撑器官
- 33 人身上骨骼的数量是固定的吗?
- 34 脊椎的重要性
- 35 脊髓的功能
- 36 肌肉——人体运动的发动机
- 37 奇特的肌肉
- 38 血液——生命之海
- 39 输血与受血
- 40 血压
- 41 微小的细胞
- 42 多样的血型
- 43 受基因控制的血型
- 44 血液流动的管道



我叫淘淘，
我最爱拆各种
各样的东西。

- 45 动脉与静脉
- 46 我们的心脏
- 47 如何测量脉搏?
- 48 有代谢功能的肝脏
- 49 强大的淋巴
- 50 肺——巧妙的换气站
- 51 呼吸
- 52 胃——食品加工机
- 53 胃病是怎么来的?
- 54 肾脏——人体净化器
- 55 储尿器官——膀胱
- 56 胰腺——人体重要的消化腺
- 57 刚吃完饭为什么不能剧烈运动?
- 58 胸腺——细胞免疫中枢
- 59 重要的激素
- 60 呼吸道——气体进出肺部的通道
- 61 脆弱的喉咙
- 62 皮肤——人体的天然屏障
- 63 多种肤色
- 64 神经活动的通道
- 65 神奇的神经网络
- 66 肚子为什么会叫?
- 67 怎么会打嗝呢?
- 68 母婴的连结处
- 69 妈妈的乳汁给了我们什么?
- 70 消化系统中的大肠
- 71 顽固的宿便
- 72 消化系统中的小肠
- 73 男孩还是女孩?
- 74 阑尾的位置
- 75 罕见的熊猫血
- 76 劳动之手的作用
- 77 脱臼
- 78 坚硬的指甲
- 79 有趣的触觉
- 80 立地之“脚”
- 81 韧带的作用
- 82 人体最长的毛发
- 83 不能再生的毛囊
- 84 胡子的生长
- 85 人一天中什么时候最高?
- 86 汗水的形成



- 87 水是怎么排出体外的?
- 88 人体微循环——生命的物质交换站
- 89 活跃的白细胞
- 90 遗传基因的奥秘
- 91 隐性基因
- 92 脂肪的存在价值
- 93 合理摄入脂肪
- 94 蛋白质是生命的物质基础
- 95 基因
- 96 人体的伤口
- 97 血小板与凝血
- 98 伤口愈合的速度
- 99 断骨的生长



健康的生活

- 100 油炸食品适量吃
- 101 不宜多吃咸菜
- 102 挑食坏处多
- 103 颜色各异的食物
- 104 早餐的重要性
- 105 吃水果的时间
- 106 为什么不能吃隔夜菜?
- 107 食物中毒
- 108 鸡蛋可以多吃吗?
- 109 鸡蛋应该怎么吃?
- 110 喝牛奶的好处
- 111 为什么要多喝酸奶?
- 112 发芽的土豆不能吃
- 113 一氧化碳中毒是怎么回事?
- 114 人为什么要吃盐?
- 115 五味里为什么没有辣?
- 116 吃鱼好处多
- 117 因人而异的味觉
- 118 喝酒怎么会醉呢?

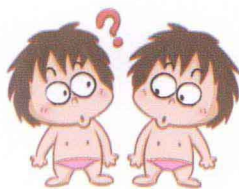
我叫花子，
我最喜欢看漫
画百科全书。



我叫小米，
我最爱吃妈妈
做的烤鸡。



- 119 蜂蜜真的能解酒吗?
- 120 吃药时为什么不能喝茶?
- 121 可怕的晕动症
- 122 衰老是什么决定的?
- 123 生命发育最快的两个时期
- 124 什么是健康的睡眠?
- 125 为什么小宝宝会尿床?
- 126 精神压力
- 127 什么时候锻炼身体比较好?
- 128 人睡觉着凉后为什么会感冒?
- 129 体育锻炼的方法
- 130 太阳光对人体有什么影响?
- 131 为什么要用温水刷牙?
- 132 有趣的生物钟
- 133 高原反应
- 134 恒定的人体体温
- 135 湿度对人体的影响
- 136 过敏体质的人
- 137 过敏
- 138 预防针
- 139 重要的扁桃体
- 140 辐射对人的害处
- 141 怎么会发痒呢?
- 142 做梦
- 143 奇异的梦游
- 144 雪盲
- 145 冻疮是怎么回事?
- 146 沙眼
- 147 为什么眼镜的度数一定要很精确?
- 148 红眼病
- 149 为什么全世界对爸爸妈妈的发音都很像?
- 150 青春痘只长在青春期吗?
- 151 变声是怎么回事?
- 152 维生素是什么?
- 153 骨髓移植
- 154 倒立动作还能健身?
- 155 肢体语言
- 156 怎么会打喷嚏呢?
- 157 神经反应快吗?
- 158 生命中最可怕的杀手——癌症
- 159 白化病是怎么回事?





我们的五官

少儿

小百科

4

眼睛的结构

zhào jìng zi zǐ xì kàn kàn nǐ de yǎn jīng shǒu xiān kàn dào de shì hēi sè yǎn qiú
照镜子，仔细看看你的眼睛。首先看到的是黑色眼球，

tā xiàng zhū zi yí yàng néng zài yǎn kuàng lǐ zì yóu zhuān dòng hēi yǎn qiú de biǎo miàn shì yì
它像珠子一样能在眼眶里自由转动。黑眼球的表面是一

céng tòu míng de bó mó zhè jiù shì bāng zhù wǒ men kàn dōng xī de zhòng yào jìng tóu —— jiǎo
层透明的薄膜，这就是帮助我们看东西的重要镜头——角

mó tā yǒu fēng fù de shén jīng mò shāo gǎn jué fēi cháng mǐn ruì hēi yǎn qiú de zhōng jiān
膜，它有丰富的神经末梢，感觉非常敏锐。黑眼球的中间

hái yǒu yí gè gèng hēi de yuán
还有一个更黑的圆

xíng xiǎo kǒng zhè jiù shì tóng
形小孔，这就是瞳

kǒng le tóng kǒng shì wài jiè
孔了。瞳孔是外界

guāng xiàn jìn rù yǎn qiú nèi bù
光线进入眼球内部

de wéi yī tōng dào
的唯一通道。



▲ 眼神是交流的方式之一

眼睛成像

chú le tóng kǒng néng ràng wài jiè de guāng xiàn jìn rù yǎn jīng wài yǎn jīng de qí tā bù
除了瞳孔能让外界的光线进入眼睛外，眼睛的其他部

fen dōu shì yóu bú tòu guāng de hán sè sù xì bāo wéi rào de xíng chéng yí gè àn xiāng zhǐ
分都是由不透光的含色素细胞围绕的，形成一个暗箱，只



你知道吗？

晶体状的弹性

眼睛中晶体状的弹性是随着年龄的增长而减小的，一般年过40岁的人，因为晶体状的弹性减退，在看近物的时候，晶体状不能充分凸出，使物像落在视网膜之后，就形成了看得了远处看不了近处的老花眼。

yǒu tóng kǒng hòu de shì wǎng mó néng
有瞳孔后的视网膜能

jiē shòu wù xiàng bǐng jiāng zhè zhǒng
接受物像，并将这种

wù xiàng zhuǎn huàn wéi shén jīng chuán
物像转换为神经传

rù dà nǎo chǎn shēng shì jué
入大脑，产生视觉。

预防近视





眼泪的妙用



▲ 小孩子更容易哭闹

yǎn lèi shì lèi xiàn fēn mì de hán
眼泪是泪腺分泌的含

yán yè tǐ yǎn lèi mí sǎn yú yǎn qiú
盐液体。眼泪弥散于眼球

yǔ yǎn jiǎn zhī jiān kě yǐ bǎo chí yǎn
与眼睑之间，可以保持眼

jīng shī rùn yì yú yùn dòng yǎn lèi
睛湿润，易于运动。眼泪

cóng yǎn jīng lǐ liú chū lái kě yǐ pái
从眼睛里流出来，可以排

chū rén tǐ de mǒu xiē dú sù mù qián yǐ
出人体的某些毒素。目前已

jīng zhèng shí yǎn lèi shì huǎn jiě jīng shen fù dān zuì yǒu xiào de “liáng fāng”
经证实眼泪是缓解精神负担最有效的“良方”。

爱哭鬼的不良后果

yǎn lèi yǒu nà me duō miào
眼泪有那么多妙

chù dàn yǎn lèi liú duō le jiù bù
处，但眼泪流多了就不

hǎo le yǒu de rén de yǎn jīng jiù
好了，有的人的眼睛就

shì kū xiā de yǎn jīng zhōng yǒu
是哭瞎的。眼睛中有

yán kū de duō le huì zào chéng
盐，哭得多了，会造成

tǐ nèi yán fèn liú shī tuō shuǐ
体内盐分流失，脱水。

ér qiě cháng qī kū qì róng yì
而且长期哭泣，容易

zào chéng qíng xù dī luò
造成情绪低落。



▲ 过度的哭泣会影响情绪

打哈欠





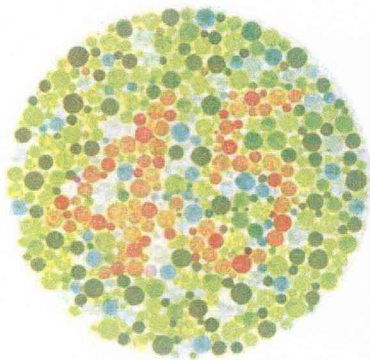
色盲和色弱

sè máng shì yì zhǒng xiān tiān xìng sè
色盲是一种先天性色

jué zhàng ài jí bìng sè jué zhàng ài yǒu
觉障碍疾病。色觉障碍有

duō zhǒng lèi xíng zuì cháng jiàn de shì hóng
多种类型，最常见的是红

lǜ sè máng yǒu rén suī rán néng biàn bié
绿色盲。有人虽然能辨别



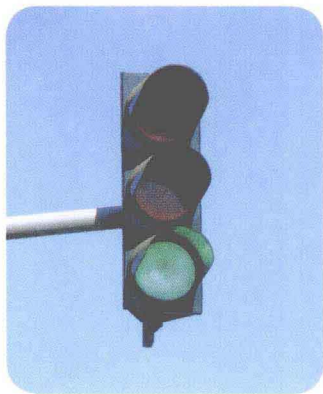
▲ 颜色辨别测试卡

suǒ yǒu de yán sè dàn biàn rèn néng lì chí dùn huò jīng guò fǎn fù kǎo lǜ cái néng biàn rèn chū
所有的颜色，但辨认能力迟钝，或经过反复考虑才能辨认出

lái zhè zhǒng rén jí wéi sè ruò zhǐ biàn bié yán sè de néng lì jiǎn ruò sè máng hé sè
来，这种人即为色弱，指辨别颜色的能力减弱。色盲和色

ruò shì yì zhǒng xiān tiān xìng yí chuán jí bìng dào mù qián wéi zhǐ hái méi yǒu yǒu xiào de zhì liáo
弱是一种先天性遗传疾病，到目前为止还没有有效的治疗

fāng fǎ
方法。



▲ 红色和绿色应用普遍

男性容易色盲色弱

xiān tiān xìng sè máng huò sè ruò shì yí chuán xìng jí
先天性色盲或色弱是遗传性疾

bìng qiě yǔ xìng bié yǒu guān sè máng yí chuán jī yīn cún
病，且与性别有关。色盲遗传基因存

zài yú rǎn sè tǐ de x rǎn
在于染色体的X染

sè tǐ shàng ér qiě cǎi qǔ
色体上，而且采取

yīn xìng yí chuán fāng shì tōng
隐性遗传方式。通

cháng nán xìng biǎo xiàn wéi sè máng ér nǚ xìng què wéi wài biǎo
常男性表现为色盲，而女性却为外表

zhèng cháng de sè máng jī yīn xié dài zhě yīn cǐ sè máng huàn
正常的色盲基因携带者，因此色盲患

zhě nán xìng duō yú nǚ xìng
者男性多于女性。



▲ 男性更容易色盲

警惕远视





眼睛的卫士

眉毛是眼睛的卫士

méi mao shì yǎn jīng de yī dào tiān rán píng
眉毛是眼睛的一道天然屏

zhàng liǎn shàng de hàn shuǐ huì cóng é tóu shàng liú
障。脸上的汗水会从额头上流

xià lái, huò zhě xià yǔ bèi yǔ lín le, méi
下来, 或者下雨被雨淋了, 眉

mao dōu néng bǎ tā men dǎng zhù fáng zhǐ tā men
毛都能把它们挡住, 防止它们

liú rù yǎn jīng yě néng fáng zhǐ yǎn jīng shàng fāng luò xià lái de chén tǔ hé yì wù kě wèi shì
流入眼睛, 也能防止眼睛上方落下来的尘土和异物, 可谓是

yǎn jīng de wèi shì shuāng méi de shū zhǎn shōu lōng yáng qǐ xià chuí hái néng fǎn yìng chū yí
眼睛的卫士。双眉的舒展、收拢、扬起、下垂还能反映出一

gè rén de xǐ nù āi lè
个人的喜、怒、哀、乐。



眉毛也有生长周期

kàn sì bú biàn de méi mao què zài mò mò de
看似不变的眉毛, 却在默默地

shēng zhǎng diào luò méi mao de shēng zhǎng yǔ zì rán tuō
生长掉落。眉毛的生长与自然脱

luò yǒu zhōu qī xìng guī lǜ yì bān shēng zhǎng qī wéi
落有周期性规律, 一般生长期为

tiān xiū zhǐ qī dà yuē wéi tiān shòu mìng
150天, 休止期大约为105天, 寿命



▲ 眉毛的生长

dà yuē wéi gè yuè shí
大约为6个月。实

yàn fā xiàn zhǐ yào měi gēn
验发现, 只要每根

méi mao de máo nang hái zài,
眉毛的毛囊还在,

sān sì gè yuè jiù huì gēng xīn
三几个月就会更新

yí cì
一次。



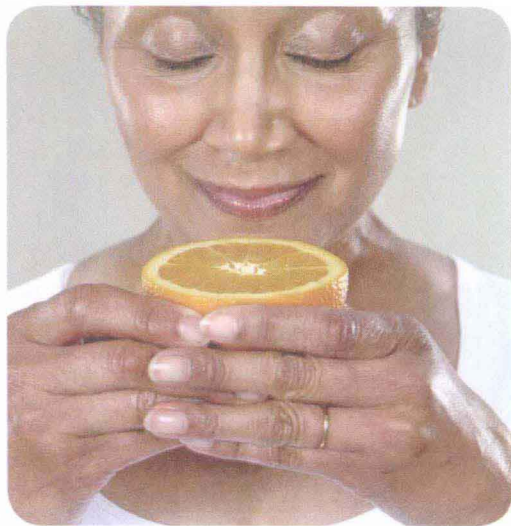
你知道吗?

眉毛之美

俗话说眼睛是心灵的窗户, 而眉毛不仅有保护这扇窗户的作用, 同时也有美化这扇窗户的作用。眉对于五官的美型有着决定性的作用。柳叶眉一直是从古至今的女士们所追求的, 所以很多爱美女士经常去修眉毛。

什么是盲点？





▲ 鼻子用来辨别气味

鼻子的嗅觉功能

鼻子有嗅觉功能，是

因为在鼻腔最上端的黄

色粘膜中含有嗅觉感受

器——嗅细胞，它能够感受

到空气中气味的刺激，并

将刺激转化为一种神经冲

动传至大脑，又经大脑进行判断，形成嗅觉。

为什么分辨气味时要使劲闻？

一般吸入的空气经过鼻

腔的时候，并不直接通过鼻

粘膜，而是将有气味的气体

溶解在鼻粘膜表面，刺激嗅

细胞，所以人们要仔细辨别

气味时，往往要多闻一会，

以保证嗅细胞能多接触到带气

味的空气。



▲ 芳香使人愉悦