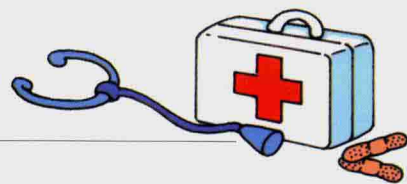


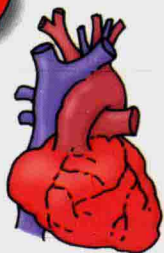
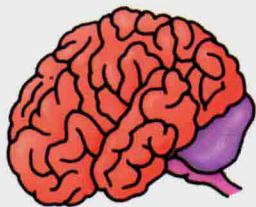
★★畅销全球★★
累计销售上百万册

The 全世界孩子都爱看的
智趣互动百科丛书

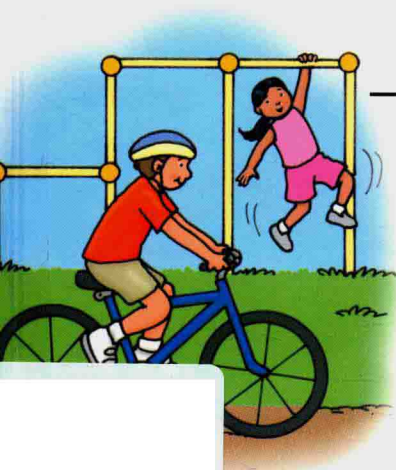
1



EVERYTHING KIDS' Human Body Book



奇妙的人体

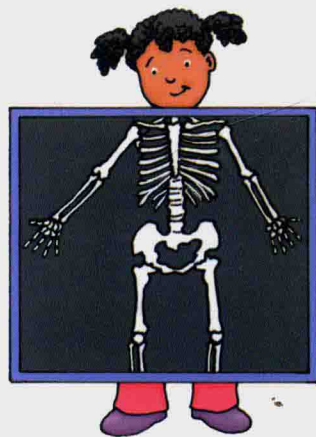


一本书从头到脚解读你的身体！

〔美〕雪莉·阿姆瑟尔 / 著

刘晓晨 / 译

美国亚马逊儿童科普类图书NO.1



中国妇女出版社

THE
EVERYTHING
KIDS[®]

奇妙的人体

[美] 雪莉·阿姆瑟尔 著
刘晓晨 译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

奇妙的人体 / (美) 雪莉·阿姆瑟尔 (Sheri Amsel)
著; 刘晓晨译. -- 北京: 中国妇女出版社, 2017.3
书名原文: Human Body Book
ISBN 978-7-5127-1400-7

I. ①奇… II. ①雪… ②刘… III. ①人体—儿童读物
IV. ①R32-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第301169号

THE EVERYTHING KIDS' HUMAN BODY BOOK

by Sheri Amsel

Copyright © 2012 by F+W Media, Inc.

Published by arrangement with Adams Publishing,

a Division of Adams Media Corporation

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © (year)

by China Women Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

版权登记号: 01-2016-8274

奇妙的人体

作 者: [美] 雪莉·阿姆瑟尔 著 刘晓晨 译

封面绘制: [美] 达娜·里甘

插图作者: [美] 雪莉·阿姆瑟尔

弗拉迪斯拉夫·马卡洛夫 (第15页图片版权所有, 自iStockphoto)

谜题设计: [美] 贝丝·布莱尔

责任编辑: 王 琳

封面设计: 周周设计局

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 185 × 235 1/16

印 张: 13

字 数: 200千字

版 次: 2017年3月第1版

印 次: 2017年3月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1400-7

定 价: 36.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

这本书介绍的是地球上最有趣的东西——你的身体。

- 你有没有想过肌肉是怎样工作的？
- 为什么你的心脏会跳动？
- 你有多少根头发？
- 雀斑是什么？
- 为什么你会打嗝或者打喷嚏？
- 为什么会起鸡皮疙瘩？
- 你为什么有肚脐？
- 你是怎样听见声音、看到东

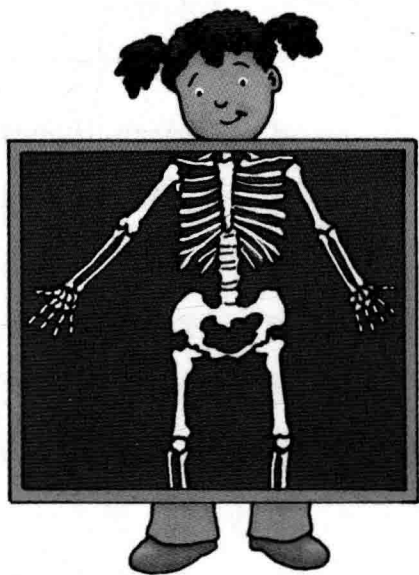
西、闻见味道和品尝美食的？

- 冷的时候为什么会发抖，热的时候为什么会流汗？

……

这些问题只是冰山一角，这本书将会揭示更多关于你身体的神奇奥秘。

你的身体就像一台机器，由很多运转的部件组成。这是一个

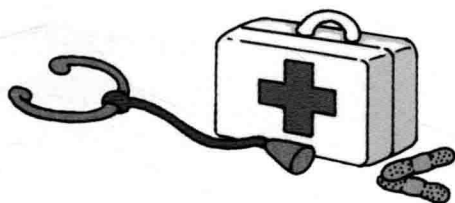


很复杂的系统。众所周知，从事与人体研究相关工作的人都在某一个领域具有很强的专业性。一位医生如果是心脏病专家，则专门治疗与心脏有关的疾病。神经科专家则专门研究神经系统，包括大脑。皮肤科医生治疗皮肤问题。足科医生则是治疗双脚疾病的专家。

专科医生、护士、牙医、急诊科医生和生物学家仅仅是从事人体研究的众多职业中的一部分。解剖学家专门研究人体的宏观部分，比如器官、肌肉和骨骼。微生物学家专门研究微小的、显微镜下才能观察到的人体组织，比如血液、细胞，等等。遗传学家则专门研究脱氧核糖核酸（DNA）。这些人帮助伤者恢复，治疗患者，并寻找对抗疾病的新方法。他们还专注于研究新生儿缺陷或是延长病人生命的方法。这些科学家一起拼凑出了一张相当完整的人体内部结构图，从而帮助人们了解保持健康、强壮的身体，获得长寿的最佳方法。我们虽然还不知道人体的全部奥秘，但是每一天我们都会获得新的进展。

如果你对上面的内容产生了兴趣，也许长大后，你就会成为一名医生、护士或健康专家！

目 录



CHAPTER 1 奇妙的人体 / 1

完美的协作关系——身体运作的奥秘 / 2

从头到脚——你的身体构成 / 3

构成人体的基础材料——细胞 / 10

你的遗传物质 / 15

你身体里的各种系统 / 18

CHAPTER 2 皮肤是你的护甲 / 21

你最外层的器官 / 22

你自身的盔甲——皮肤的保护层 / 23

皮肤都为你做了什么 / 28

皮肤感受器 / 29

毛发和指甲也是皮肤 / 32

割伤和刮伤——你的皮肤如何愈合 / 38

CHAPTER 3 探索你的骨骼 / 39

关于骨骼 / 40

你的头骨布满了洞 / 42

你的支柱——脊椎 / 45

你的胸腔里容纳了什么 / 46

你的手臂和腿 / 48

关节帮助你行动 / 51

危险！棍棒和石头能够将骨头打折 / 53

CHAPTER 4 肌肉需要多锻炼 / 57

肌肉是什么 / 58

肌肉是如何工作的 / 59

随意肌——你能指挥的肌肉 / 60

不随意肌——不听你指挥的肌肉 / 66

你的心脏是块肌肉 / 67

你的面部肌肉 / 67

微小的肌肉 / 71

CHAPTER 5 你有些神经过敏——神经系统 / 73

紧张的工作 / 74

什么是神经 / 75

总揽大局的神经 / 77

谁是工程总指挥 / 79

信息高速公路——脊髓 / 83

外周神经系统 / 84

身体需要神经 / 86

特殊感官 / 88

CHAPTER 6 保持平衡态——内分泌系统 / 93

什么是激素 / 94

腺体的主人 / 96



- 其他腺体和它们的职能 / 99
- 体内激素水平是如何控制的 / 102
- 腺体从好到坏的变化——腺体疾病 / 102

CHAPTER 7 转圈圈——循环系统 / 105

- 血液是什么 / 106
- 你为什么会有血液 / 107
- 工作中的血细胞 / 108
- 你真是有心 / 112
- 血管 / 116
- 止住出血！你为什么会长痂 / 120
- 心脏病 / 122

CHAPTER 8 呼吸新鲜空气 / 123

- 你为什么需要空气 / 124
- 呼吸路径 / 125
- 氧如何进入你的血液 / 130
- 呼吸的工作方式 / 131
- 呼吸困难 / 137

CHAPTER 9 我饿了——消化系统 / 139

- 漫长曲折的道路——你的消化道 / 140
- 咀嚼食物——从口腔开始的消化 / 141
- 你咕咕直叫的肚子——胃 / 144
- 真正吸收食物营养的地方——小肠 / 148
- 不要浪费水！大肠的功能 / 149

肚子里的疾病 / 152

CHAPTER 10 会休眠的系统——生殖系统 / 153

唤醒生殖系统 / 154

男孩的身体 / 154

男孩的青春期 / 158

女孩的身体 / 158

女孩的青春期 / 159

怀孕和婴儿 / 161

婴儿出生了 / 163

CHAPTER 11 身体养护手册 / 165

衰老和身体 / 166

你的健康取决于食物——有益于健康生活的合理膳食 / 171

用还是不用——动起来，保持健康 / 172

照顾好你的身体 / 173

附录A 词汇表 / 175

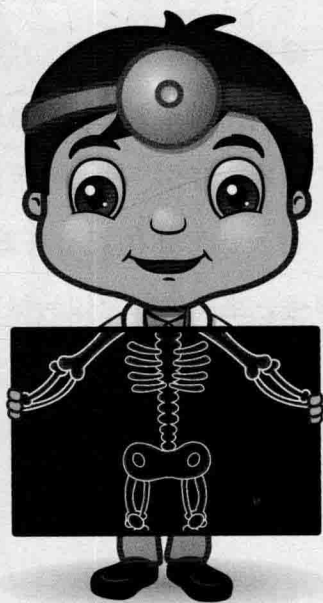
附录B 网络资源 / 182

附录C 谜题答案 / 184

索引 / 191

CHAPTER 1

奇妙的人体



完美的协作关系——身体运作的奥秘

人类的身体是由很多不同的系统组成的，这些系统共同工作，构成了一个健全的人。即便你都没有意识到，你的身体也在夜以继日、一秒不停地忙碌运作着，以此来维持你的顺畅活动。以下是你的身体每天都在小心翼翼地进行的一些事情：

- ✦ 保护你免受外界的影响和侵害，例如温度和湿度变化、撞击和剐蹭、细菌和尘土等带来的不适；
- ✦ 确保你能够从一个地方移动到另一个地方；
- ✦ 使你能够感知周围发生了什么，并做出回应；
- ✦ 帮助你摄入食物，并将其分解转化为体内的燃料；
- ✦ 将不需要的废物排出；
- ✦ 在你受伤、成长和生育的时候，帮助你自我修复。

每天，你体内都运行着数千项程序和功能来处理上述事务，维持内部组织的稳定，这样你的生活才能保持正常。一想到人体是一台十分复杂精密的机器，而它出错的概率又非常低的时候，就不得不赞叹其内部协作的完美。

以下这些重要的方位术语，你可要牢牢记住呀！

⊕ 头在肩膀的上面（superficial），肩膀在头的下面（inferior）。

⊕ 肚脐在脊柱的前面（anterior），脊柱在肚脐的后面（posterior）。

⊕ 耳朵在鼻子的侧面（lateral），鼻子在耳朵的中间（medial）。

⊕ 手肘位于手指的近端（proximal），手指位于手肘的远端（distal）。

⊕ 皮肤在肌肉的外面（superior），肌肉在皮肤的里面（deep）。

在描述一个人哪里受伤的时候，这些术语将会派上很大的用场。假设一个人的脸受伤了，有一个很深的伤口需要缝合，医生能通过描述知道伤口在哪里吗？如果你在描述伤口的时候说“它在右眼的下面，鼻子的侧面”，能取得什么样的效果呢？这样医生是不是就能在脑海中描绘出受伤的部位了呢？了解身体的部位名称和区域范围无疑会对你的求医过程很有帮助。

躯干是什么

躯干（trunk）是不包括四肢和头部的人体主要组

健康小贴士

注意保护内脏



人的腹腔和里面的器官是事故中最容易受到伤害的部位，因为它既不像胸腔有胸廓保护，也不像盆腔有骨盆保护，腹腔只有包围着它的肌肉作为保护。这也是乘坐汽车时要系安全带（seatbelts）的一个重要原因。要注意保护好腹腔里的内脏！



成部分。躯干分成3个主要腔体，每一个都包含重要的身体器官。这3个腔体是胸腔（thoracic cavity）、腹腔（abdominal cavity）和盆腔（pelvic cavity）。

- 胸腔指胸部里面的腔室，包含胸廓和一些器官——心脏、肺和流经心脏的主要血管等。
- 腹腔位于腹部，就是大家平时说的肚子，里面包含消化系统的一些器官——胃、肠和肝脏等。
- 盆腔位于骨盆，也就是臀部那里，里面也包含一些

测试一下你的身体用语

回答下面的判断题，测一测你是否掌握了那些描述身体的词语。

- | | 对/错 |
|--------------------|---|
| 1. 你的肩膀高于你的膝盖。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 2. 你的鼻子低于你的嘴。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 3. 你的肩膀位于你手指的远端。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 4. 你的膝盖位于你脚趾的近端。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 5. 你的肩膀在你脖子的侧面。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 6. 你的耳朵在你鼻子的中间。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 7. 你的肩膀肌肉在你的肩胛骨外面。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 8. 你的鼻子在你的头骨里面。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

答案: 1.对 2.错 3.错 4.对 5.对 6.错 7.对 8.错

器官——膀胱、生殖器和大肠末端等。

身体的各个部位

了解自己身体的每一个部位叫什么是很有用处的，而且当你弄清楚这些部位的名称时，你会觉得十分有趣。下面列举了一些部位的正式名称。许多人体部位（body parts）的命名是根据相邻骨骼的特点而来的。快看看你知道几个：

⊕ 头部（head）分成许多区域：脑门（forehead）又叫前额（frontal），鼻子（nose）指鼻骨外面的部分，眼睛（eyes）是眼眶（orbital）里面的部分，口腔（mouth）又叫口（oral），脸颊（cheek）又叫面颊（buccal），头顶的骨骼叫作头盖骨（cephalic），头的最下面是下巴（chin）。

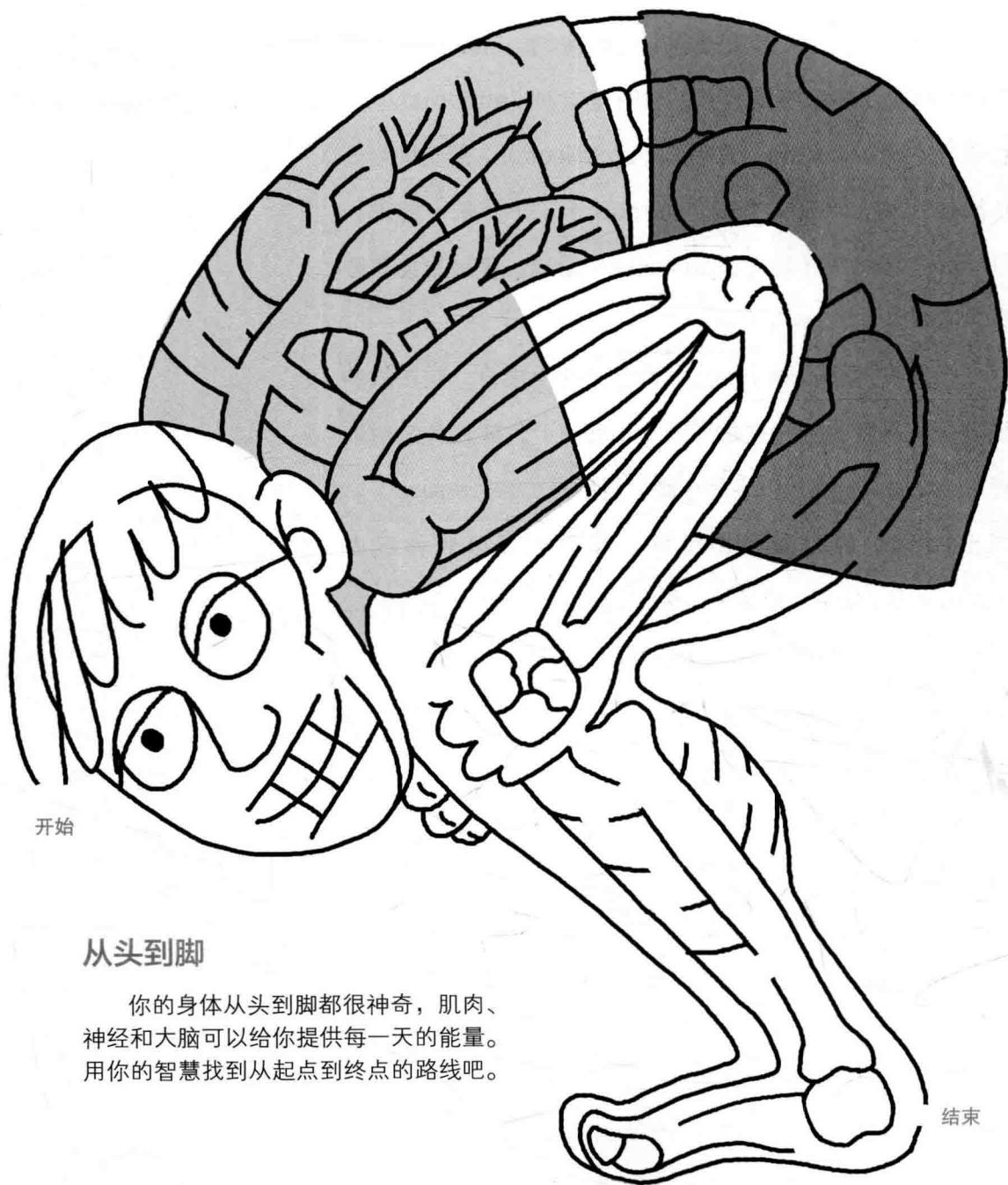
⊕ 脖子（neck）又叫作颈（cervical）。

⊕ 手臂（arms）分为几个区域：胳肢窝（armpits）又叫腋窝（axilla），上臂是从肩膀到肘部的部分，从肘部到手腕的部分叫作前臂（forearms）。手腕（wrists）又叫腕（carpal）。手（hands）是由手掌（palms）、大拇指（thumbs）和其他手指（fingers）组成的。大拇指也可以叫作拇指（pollex），其他手指叫作指（digits）。



⊕ 躯干前面的部分是胸 (chest) ，也叫作胸口 (thorax) 。胸以下是肚子，也叫作腹部 (abdomen) 。肚脐眼 (belly button) 又叫脐 (umbilicus) 。躯干的后面 (back) 由上半部 (背部，dorsum) 、下半部 (腰部，lumbar) 和屁股 (臀部，buttocks) 组成。臀部里面有髌骨，又叫骨盆 (pelvis) 。

⊕ 下肢或者说腿 (legs) 也分成几个部分，较正式的说法是：从髌部到膝盖是大腿 (thighs) ，膝盖骨又叫髌骨 (patella) ，膝盖以下是小腿，然后是脚踝 (ankles) 。脚 (feet) 的上面叫作足背，脚底的部分叫作足底 (plantar surface) 或足弓。最大的脚趾 (toes) 叫大拇指 (hallux) 。脚后跟 (heels) 也叫踵 (calcaneal) 。



开始

从头到脚

你的身体从头到脚都很神奇，肌肉、神经和大脑可以给你提供每一天的能量。用你的智慧找到从起点到终点的路线吧。

结束