

<<人体健康密码>>

图书基本信息

书名：<<人体健康密码>>

13位ISBN编号：9787510401794

10位ISBN编号：7510401798

出版时间：2009-5

出版时间：新世界出版社

作者：健康生活研究组

页数：262

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<人体健康密码>>

前言

人体就像一部车子，只有了解车子的结构，保养才会得当。我们的身体也一样，了解自己的身体结构，知道哪个部位出了问题，也才会做到正确的保养，从而延年益寿。

虽然我们不能像医学专家一样深入探讨人体的奥秘，然而了解一些基本的人体常识却是非常有必要的。

由于对身体结构的无知而使很多疾病没有得到及时的治疗，只是每天都在使用自己的身体，透支脑力和体力，而不知道爱护和保养，那么身体就会吃不消，就会生病。

待到生病时再找医生，就为时已晚了。

而了解一些人体常识之后，就能适当地改变一下生活方式，把不健康的生活方式改掉，让自己生活得更加健康，减少疾病的发生。

本书即是一本介绍人体知识的科普书籍，详细展示了身体的许多秘密，看看人体有多神奇。内容涉及生命的遗传、人体的构成、人体各个器官、功能和作用机理以及与人体健康相关的各种知识。

内容丰富、健康、科学、严谨，读起来通俗易懂，篇幅简单，使您于轻松阅读中获得有益的人体知识。

。

<<人体健康密码>>

内容概要

身体发肤，受之父母，每一个人都要好好对待自己的身体，那如何才能更好的利用？首先要做的就是了解自己的身体，知道各个器官的职责，贴近健康，爱自己就要了解自己的身体哦！

在日常生活中，身体总会出现各种各样的问题和奇怪的现象，在迷惑的同时常常觉得无从下手，现在好了，有了这本书，让你轻松了解自己的身体，更好的爱自己，与健康没有距离！

<<人体健康密码>>

书籍目录

第一章 生命的遗传奥秘 一、“以小见大”的遗传奇迹 二、生命的“形状”来自遗传 三、探秘血型遗传第二章 看看人体的模样 一、从未解之谜了解大脑 二、塑造百分百魅力眼睛 三、耳朵是用来听的吗？
四、鼻子是“多栖明星” 五、把好健康第一关口 六、做好“表面”工作 七、头发是身体的晴雨表 八、心脏好似“动力泵” 九、好肝脏，体内消毒器 十、身体安全保卫部：脾脏 十一、营养吸收全凭它们：胃肠 十二、深呼吸，身体更“盈氧” 十三、人体“过滤器”：肾脏 十四、有“骨”运动自如 十五、肌肉也会生锈第三章 按摩神秘保健区 一、常捏腋窝，舒筋活络 二、按摩肚脐，祛病健身 三、常按脚掌，健身益寿 四、按摩前胸，增强免疫力 五、搓搓脊柱，血脉流畅第四章 人体代谢物 一、强忍眼泪等于慢性自杀 二、该出汗时就出汗 三、体内“清道夫”：尿液 四、不能为“方便”烦扰第五章 人体水环境 一、营养物质的“搬运工”：血液 二、人体“健康卫士”：淋巴液 三、细胞生活的溶剂：组织液 四、健康的酵母：唾液第六章 健康生命动力之源 一、热量的来源：碳水化合物 二、生命由它构成：蛋白质 三、人体能源库：脂肪 四、人体“食用化妆品”：矿物质 五、新陈代谢“调节剂”：维生素 六、生命的源泉：水 七、迟到的营养素：膳食纤维第七章 解析人体奇怪现象 一、避免抽筋预防是关键 二、落枕：睡觉睡出的毛病 三、眼皮跳：不知道遇财还是灾 四、喷嚏：难道有人想我？
五、飞蚊症：眼前真有蚊子在飞吗？
六、梦游：是与做梦相伴吗？
七、打嗝：是吃饱引起的吗？
八、打哈欠会流泪 九、“鬼压身” 十、人体自燃：突然着火可信吗？
第八章 常见病保养指南 一、“假感冒” 二、消除咽部异物：咽炎 三、打好“保胃战” 四、一觉睡到自然醒：失眠调养 五、不要盲目补血 六、稳定你的血压 七、摆脱痔疮，让您“方便”更方便 八、“老慢支”不去根怎么办？
九、为骨骼“加密” 十、“自私”除脚气 十一、轻松畅快不便秘 十二、让人“挠头”的头皮屑第九章 人体奥秘 一、人体比例关系 二、身体器官衰老排行榜 三、人体内藏着的秘密 四、最糟糕的十大遗传特征 五、奇特的人体压力 六、人体“零件库” 七、莫名其妙的右利现象 八、奇妙的人体数字 九、揭秘人体十个疯狂事实 十、口味决定性格 十一、运动极限究竟是多少？
附录一 父母子女血型对照表附录二 食物中营养物质含量表附录三 缺乏微量元素引发的疾病参照附录四 维生素功能与缺乏症状附录五 食物中膳食纤维含量表

章节摘录

第二章 看看人体的模样 一、从未解之谜了解大脑 先天遗传和后天培养的美系 父母对孩子产生了多大影响？

当布拉德·皮特和安吉丽娜·朱莉结婚生下一对双胞胎的时候，他们的粉丝一片惊奇。

世人在怀疑这两个孩子以后是否就像他们的父母一样星光璀璨。

从最基本的意义上来说，生下多胞胎本身就是生命的奇迹，多胞胎同时也给解开先天遗传和后天培养的关系提供了线索。

这个谜题关系着我们的各项特征与我们的先天遗传基因到底有多大关系，多胞胎给科学家提供了一种很好的途径可以研究先天遗传和后天培养的关系，因为双胞胎在先天遗传方面都来自同样的父母，将来他们成为怎样的人主要取决于后天培养。

科学家一直试图通过研究双胞胎来解开先天遗传和后天培养的关系。

但至今为止，只有一对双胞胎生下来就被分开在不同的环境中培养，科学家称最后的研究结果将在2066年揭晓。

有效健脑，营养平衡摄入 科学的营养饮食能满足脑的营养需要，最好把效能不同的营养食物搭配成平衡膳食。

在营养成分和食物中，对脑的健全发育起重要作用的最佳健脑营养素和最佳健脑食物有： 脂肪是健脑的首要物质 脂肪在发挥脑的复杂、精巧功能方面具有重要作用。

给脑提供优良丰富的脂肪，可促进脑细胞发育和神经纤维髓鞘的形成，并保证它们的良好功能。

最佳食物有芝麻、核桃仁、自然状态下饲养的动物及其他产品和坚果类等。

蛋白质是智力活动的物质基础 蛋白质是控制脑细胞的兴奋与抑制过程的主要物质，在记忆、语言、思考、运动、神经传导等方面都有重要作用。

最佳食物有瘦肉、鸡蛋、豆制品、鱼贝类等。

鱼脑是很好的健脑食品。

碳水化合物是脑活动的能量来源 碳水化合物在体内分解为葡萄糖后，即成为脑的重要能源。

食物中主要的碳水化合物含量已可以基本满足机体的需要。

糖质过多会使脑进入疲劳状态，诱发神经衰弱或抑郁症等。

最佳食物有杂粮、糙米、红糖、糕点等。

钙是保证脑持续工作的物质 钙可保持血液呈弱碱性的正常状态，防治人陷入酸性易疲劳体制。

充足的钙可促进骨和牙齿的发育并抑制神经的异常兴奋。

钙严重不足可导致性情暴躁、多动、抗病力下降、注意力不集中、智力发育迟缓甚至弱智。

最佳食物有牛奶、海带、骨汤、小鱼类、紫菜、野菜、豆制品、虾皮、果类等。

多吃富含卵磷脂和维生素B的食物 脑组织脂类的含量比任何器官都多，包括卵磷脂、胆固醇、糖脂、神经磷脂等，其中以卵磷脂含量最多，需求量也最大。

因此，儿童宜多吃大豆制品、禽蛋、牛奶、牛肉等卵磷脂含量高的食物。

另外，还要注意摄取富含维生素B的食物，如蔬菜、水果等，以利于大脑对糖类的利用。

如何利用大脑提高工作效率 集中注意，专心用脑 人在聚精会神从事某种活动时，在大脑皮层上就会只出现一个兴奋中心，邻近部位都处于休息状态，此时，大脑的全部能量都用于供这个中心的活动，因而大脑的工作效率就特别高，学习效果也特别好。

相反，如果在看书时还想着别的事情，在大脑皮层上就会同时出现两个甚至更多的兴奋中心：一个负责看书，另一个或几个负责其他活动或事情，多个兴奋中心负责的事情不统一，就会互相影响，互相干扰。

这样的学习效率肯定不高。

多感官学习，全面用脑 大脑的潜能很大，在学习（如看书）时如果只产生一个兴奋中心（不妨标记为看书中心），这样的学习效率也并不是很高，所以我们在学习时，尽可能运用多种感觉器官，做到“心到、口到、眼到、耳到、手到”，这样一来，在大脑就形成了多个目标统一的学习兴奋中

<<人体健康密码>>

心。

产生的学习效率必然很高，同时在以后回忆时，也会有多条线索帮助，不易遗忘。

注意大脑休息 虽然说大脑的潜能是无限的，但它在工作时，它工作的强度与时间也是有限的。

连续学习的时间太长了，或工作学习的强度太大了，大脑就会疲劳，使人昏昏欲睡，难以集中注意力，此时还不注意休息的话，就会出错或头痛。

所以我们要劳逸结合，让大脑适时休息以提高其工作的效率。

大脑休息的方法有三种，一是睡眠或闭目养神的直接休息；二是身体活动的间接休息；三是转换学习内容的交替休息。

注意大脑营养 经研究表明，成人大脑所需要的营养主要有脂肪、蛋白质、糖类、维生素B、维生素C、维生素E和钙，其中脂肪占第一位。

因此，我们要多吃含上述营养的食物，如核桃、黑芝麻、小米、玉米、鸡蛋、瘦肉等。

注意保养 注意保持心情愉快。

心情好，大脑的工作效率就高，所以我们不能让自己长期处在不愉快的心情之中，而要及时走出来，多与同学或朋友交往、谈笑，从而让自己心态愉快积极一些。

趣闻：人类大脑就像一个小宇宙 人类的大脑就像一个微型的宇宙，里面藏着人类难以穷尽的秘密。

有关人类大脑的9个奇妙的事实就存在于我们的生活中，却常常被我们忽略。

频繁倒时差会损坏记忆 经常性倒时差会给大脑的健康带来危害。

如果一个人经常横渡许多时区，他的大脑将会受到损害并带来记忆方面的问题。

其罪魁祸首可能是大脑在人们频繁倒时差的过程中释放的应激激素，应激激素会损坏顶叶和记忆。

不过，一般人大可不必为此担忧，除非您为航空公司工作，否则很少有人会几乎每两个星期就横跨多个时区飞行一次。

此外，轮班工作者也面临同样的危险。

与经常性倒时差一样，频繁改变工作时间的也会给身体和大脑带来压力。

大脑难辨噪音中的来电 在一个喧闹的环境中打手机是相当困难的。

当在一个嘈杂的屋子里打手机时，噪音会进入话筒并通过手机电路与对方的声音混合在一起，这样，大脑的负担就增加了，由于这些声音相似并混合在一起，大脑很难将它们分辨出来。

此时，如果将话筒捂住，效果就会好很多。

电子枪战游戏有益大脑 如果能持续紧张地处理多重任务，大脑同时处理多个事情的能力就会得到提高。

一个有效的锻炼方法就是玩电脑枪战游戏，你必须在敌人打中你之前尽可能多地击毙他们。

这种游戏要求你将注意力在屏幕上进行有效的分配，这样，你就可以迅速发现敌人并作出反应。

虽然我们不应鼓励孩子们玩电子枪战游戏，但我们也应该了解这些游戏有其可取之处。

大脑有个“笑话中心” 不管听哪种笑话，大脑中央前额皮层有一个区域都比较活跃，而且其活跃程度与笑话的可笑程度明显相关，这个区域就是大脑前部的额叶。

此前的研究表明，这一区域与获得报偿和奖赏的愉快感觉有关。

大脑通过不同的途径接受笑话，然后将其输送到这一区域，从而评估值不值得为这个笑话发出笑声。

大脑对序列情有独钟 对于很多人来说，记住一首歌或者一首歌的某些段落相当困难，但对序列的记忆却情有独钟。

其实，人们在生活中总是不得不记住一些序列性的东西，例如记住高速公路出口的名字等。

只有记住这些序列，每天的生活才可能有效地进行。

大脑误会让人见光喷嚏 有的人一见到阳光或灯光就鼻腔发痒，容易打喷嚏。

还有人打不出喷嚏时，看到强光后一下子就打了出来。

这是为什么呢？

打喷嚏的作用相当明显，那就是将进入鼻腔的异物驱逐出去。

打喷嚏的控制中心位于大脑内部的侧延脑区域，这个区域的损伤就意味着我们失去打喷嚏的能力。

<<人体健康密码>>

由于眼睛和鼻子的知觉受到同一条三叉神经的支配，当有强烈阳光进入眼睛时，喷嚏控制中心常常误以为是对鼻子的刺激，故以喷嚏的形式欲将其异物驱逐出去。

人不能自己挠痒自己笑 当别人替你挠痒痒的时候，你会大笑不止；但当你自己给自己挠痒，痒时，却从来不会发出笑声，这是为什么呢？

原来，你在别人给你挠痒时发出笑声，这是人类的一种与生俱来对抗恐惧的本能反应，它是人的小脑在起作用。

当人自己挠自己时，人的小脑会发出一个信号，告诉大脑的其他部分，不要对这种刺激给予反应。

但是，当被别人挠痒时，即便人预先知道，但小脑却不会发出警告信号，大脑会对外来刺激立刻作出反应，人就会觉得特别痒了。

打哈欠让大脑变得清醒 虽然打哈欠常常与困意联系在一起，但它的实际作用却是让大脑变得清醒。

打哈欠可以使我们的咽喉得以扩张，从而使更多的空气进入肺部；这样，更多氧气便进入到我们的血液里，我们因此变得更为机敏。

许多脊椎动物都有打哈欠的能力，这其中包括所有的哺乳动物以及半数以上的鸟类，胎儿在12周以后就会打哈欠了。

高度能让大脑产生幻觉 当达到一定高度的时候，人们会有一些视觉和感觉上的幻觉，有时候甚至会有情感上的突变。

在攀登到海拔2400米以上之后，许多登山者会突然看不见身边的同伴，一些人还会看见光从自己或者其他人身上传射出来，有些人甚至看到了自己的第二个身体或者突然有种恐惧感。

在科学家看来，这只不过是一种高原病。

由于缺氧，大脑内部控制视觉、听觉甚至情感活动的区域受到了干扰，从而使人产生各种各样的幻觉。

。

.....

<<人体健康密码>>

编辑推荐

《人体健康密码（你不可不知的101条身体奥秘和健康方案）》是一本介绍人体知识的科普书籍，详细展示了身体的许多秘密，看看人体有多神奇。

内容涉及生命的遗传、人体的构成、人体各个器官、功能和作用机理以及与人体健康相关的各种知识。

内容丰富、健康、科学、严谨，读起来通俗易懂，篇幅简单，使您于轻松阅读中获得有益的人体知识。

你了解自己的身体吗？

你身体的化工厂在哪？

身体最大的器官是什么？

人体的奇妙现象源于什么？

206块骨骼间有怎样的秘密存在？

短小精悍，可读性强，清晰了解自己的身体。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>