

<<生命的节奏>>

图书基本信息

书名：<<生命的节奏>>

13位ISBN编号：9787801703507

10位ISBN编号：7801703502

出版时间：2004-11

出版时间：当代中国出版社

作者：拉塞尔·福斯特

页数：232

字数：230000

译者：郑磊

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>

<<生命的节奏>>

内容概要

为什么心脏病早晨发作的人比较多？

蜜蜂时如何辨别时间的？

驯鹿是怎样知道何时该迁徙的？

为什么小孩子早上不容易醒来？

为什么我们会觉得自己有时像猫头鹰一样夜间兴奋，有时又像云雀一样清晨活跃？

原因就在于生物钟。

尽管纷繁的尘世生活掩盖了我们体内的这一生理节奏，可是它们仍然发挥着巨大作用。

它们主导着我们的生活模式——何时作息、何时处于颠峰或低谷。

本书描述了生物钟的方方面面，使我们知晓人类行为的生物学基础。

从本书的表述中，我们还可以知道，人类日常的作息、饮食模式并不取决于我们是否感到疲惫或是饥渴，而是受制于体内的生物钟。

<<生命的节奏>>

作者简介

拉塞尔·福斯特 (Russell Foster) 伦敦帝国学院医学系分子神经科学教授，生物节律方面的国际权威。

利昂·克赖茨曼 (Leon Kreitzman) 作家、广播员和未来学家。
在本书中，他以一个生物化学家的眼光向人们描述了生物节律的科学本质。

<<生命的节奏>>

书籍目录

前言致谢绪论第一章 身体内外的时间第二章 知晓时间第三章 振荡器、时钟和沙漏第四章 日常变化的挑战第五章 寻找生物钟第六章 光线对生物钟的影响第七章 分子钟——蛋白质和RNA的滴哒声第八章 物质千姿，时钟百态第九章 变化的季节第十章 生物钟的进化第十一章 睡眠与表现第十二章 季节性情感障碍的变化第十三章 合理安排服药时间第十四章 另类时间和时间错乱术语表附录1 人体中的节律附录2 对付飞行时差

<<生命的节奏>>

媒体关注与评论

目前，美国国防先进研究项目署正在想方设法创造“代谢优势战士”。他们将24小时保持清醒，同时也保持高效、心情愉快。

这个匪夷所思的项目得已确立，正是凭借时间生物对生物节律的研究。

一切有机体内部都有一套计时方式，这架时钟深植于基因内部。

它不仅控制人类的身体、行为，甚至将情绪也纳入日常节律的轨道之中。

在本书中，你将深入了解影响所有生命的生物的奥秘。

“关于生物节律的研究之所以让人着迷，是因为这是一个跨学科的研究领域，从分子生物学到精神病学，从生态学到轮班工作制度，包罗万象。

正是关于生理节奏的研究，才让我们得以理解这一最基本的生物现象。

此外，本书内容引人入胜，无论读者知识背景如何，都能感受到阅读的乐趣。

”——蒂尔·伦内伯格遗传学家和生物化学学家慕尼黑大学教授 “该书内容丰富，影响深远

。福斯特和克赖茨曼以一种全新的方式探讨了生物节律，以及其在医学上的重要意义。

全书视角新颖，充满洞察力，你将体会到一次愉快的阅读之旅。

”——伍迪·黑斯廷斯哈佛大学分子与细胞生物学系教授

<<生命的节奏>>

编辑推荐

目前，美国国防先进研究项目署正在想方设法创造"代谢优势战士"。

他们将24小时保持清醒，同时也保持高效、心情愉快。

这个匪夷所思的项目得已确立，正是凭借时间生物对生物节律的研究。

一切有机体内部都有一套计时方式，这架时钟深植于基因内部。

它不仅控制人类的身体、行为，甚至将情绪也纳入日常节律的轨道之中。

在《生命的节奏》中，你将深入了解影响所有生命的生物的奥秘。

"关于生物节律的研究之所以让人着迷，是因为这是一个跨学科的研究领域，从分子生物学到精神病学，从生态学到轮班工作制度，包罗万象。

正是关于生理节奏的研究，才让我们得以理解这一最基本的生物现象。

此外，《生命的节奏》内容引人入胜，无论读者知识背景如何，都能感受到阅读的乐趣。

"——蒂尔·伦内伯格遗传学家和生物化学学家慕尼黑大学教授 "该书内容丰富，影响深远。

福斯特和克赖茨曼以一种全新的方式探讨了生物节律，以及其在医学上的重要意义。

全书视角新颖，充满洞察力，你将体会到一次愉快的阅读之旅。

"——伍迪·黑斯廷斯哈佛大学分子与细胞生物学系教授

<<生命的节奏>>

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>