

<<图说生活>>

图书基本信息

书名：<<图说生活>>

13位ISBN编号：9787542749178

10位ISBN编号：754274917X

出版时间：2011-5

出版时间：上海科学普及出版社

作者：宋印利 编

页数：191

字数：155000

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>

## 内容概要

《图说生活(畅销升级版):人体健康密码全知道》将带你进行一次全面、深入的人体漫游,为你呈现一幅清晰、完美的人体画卷,并向你展示人体到底有多复杂、多奇妙:身体中寿命最长与寿命最短的细胞有哪些,有多少种?

长达数千米的血管如何为身体的各个部位输送血液和营养物质?

身体消化营养和排泄废物的完美分工又是如何进行的?

男女的身体到底有着怎样的差异性?

生动有趣的人体数字给你无限的趣味性,清晰有趣的图片让一切都变得通俗易懂、妙趣横生。

相信读过《图说生活(畅销升级版):人体健康密码全知道》之后,你一定会为自己的身体而感到震撼无比。

如果你以为《图说生活(畅销升级版):人体健康密码全知道》只是一本简单的人体科普读物,那你就错了!

认识我们的身体只是一个小小的契机,远离疾病、收获健康才是我们永恒追求的目的。

只有了解了人体常识之后,才能改掉不健康的生活方式,让自己生活得更加健康,减少疾病的发生。

所以,《图说生活(畅销升级版):人体健康密码全知道》在介绍身体构造奥秘的同时,会给你提供相应的健康生活方式与疾病预防常识,让你能够轻松防病于未病,治病于识病。

## 书籍目录

## Part 1 决定我们活多少岁的遗传基因密码

人体约有60万亿个细胞，善待它们会更长寿  
身体中寿命很长的5种细胞  
细胞复制50次就会衰亡，心理压力大会更早衰  
体细胞中有23对染色体，决定了你的生命轨迹  
每条染色体上有2套完全相同的DNA分子  
人类的基因数只比苍蝇多2倍  
98%的DNA都是“垃圾”  
0.1%的基因决定了有人能活100岁，有人却死于绝症  
DNA分子中有两类决定患癌症的基因  
基因突变可以引起6类遗传病  
脑神经不可再分化的细胞达140亿~200亿个，远离压力  
红细胞的寿命为120天，要时刻提防一氧化碳  
每毫升血液中有450万~500万个红细胞，缺少会贫血  
癌细胞累积到10亿个才会被察觉

## Part 02 破解人体意识和思维密码

我们的大脑仅有1500克，但需要足够的营养  
人脑有1.40亿个神经元，功能随着年龄增大而减弱  
每天只能保留1%的记忆，多吃金枪鱼可防失忆  
人脑胼胝体约有100万根纤维，40岁后要多锻炼右脑  
人的大脑两个半球功能不对称  
人的脑神经共有12对  
人脑每天可处理8600万条信息，但需要充足氧气  
人每晚至少要做4次梦，却无损健康

## Part 3 揭示生活行为的内脏器官密码

人的心脏重300克，有4个腔，维护全身健康  
心脏一生中跳动33亿次，心律和心率怎样才正常  
心脏一天输送8000升血液，好好保护防早衰  
运动者安静心率低至40~50次分，运动多者更长寿  
肝脏占身体重量的2%~3%，是新陈代谢中心站  
成人肝每分钟血流量1500~2000毫升  
肝脏可提供22%的体温，短暂发热并非坏事  
胆囊的容积仅有30~50毫升  
成人每日分泌胆汁800~1000毫升，是脂肪的大克星  
肺的表面积近100平方米，健康的人肺活量好  
脾脏会过滤约90%的循环血液，是老化细胞的清道夫  
胃每分钟产生50万个新细胞，但也不能长期侵害  
胃一昼夜分泌1.5~2.5升胃液，反流让人尴尬  
人的肠道长约7米，不能忽视肠道污染  
小肠面积有200平方米，好蠕动是好消化的保障  
成人大肠全长约1.5米  
成人膀胱容量为300~500毫升，谨防膀胱炎  
憋尿500~600毫升时易致尿失禁

## Part 04 疼痛最容易侵袭的运动系统密码

人体最大的骨头是大腿骨，最小的骨头长4毫米

<<图说生活>>

人每只手的骨头共有27块

中国50岁以上人群中关节炎患病率高达50%

人体最灵活的关节是肩关节

人体关节软骨中水分的含量占70% ~ 75%

人体全身骨骼肌占体重的40%

一条肌纤维收缩时可产生0.981 ~ 1.962毫牛的力

.....

Part 05 男女身体密码大不同

Part 06 隐藏在感官系统中的敏感密码

Part 07 隐藏在排泄物中的健康密码

#### 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>