

<<这是为什么呢>>

图书基本信息

书名：<<这是为什么呢>>

13位ISBN编号：9787543659995

10位ISBN编号：7543659999

出版时间：2010-3

出版时间：青岛出版社

作者：尤尔根

页数：267

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>

<<这是为什么呢>>

内容概要

在这个充斥着无数的医学谬论的年代，把威胁我们健康的谬论和我们真正需要了解的真相区分开来至关重要。

本书将回答你：为什么我们看医生时要说“啊……啊……”？

为什么强化锻炼会增强人体抵抗力？

当人们吃得更少时，为什么不是稳定地瘦下来，而是分阶段地瘦下来呢？

为什么节食后体重会迅速上升？

为什么有时别人说错话时，我们会有夸张的反应？

为什么我们在很冷或很热的地区，待的时间越长，就会感觉越舒服？

为什么人们几乎只在年轻时长粉刺？

为什么我们能够很快感觉到酒的作用？

为什么不同的人酒量不同？

……帮助您走出致命的误区，保持活力，延长寿命，生活得更有质量。

<<这是为什么呢>>

书籍目录

A健康的身体是灵魂的客厅，病弱的身体是灵魂的监狱。

——培根 说“啊……” · 为什么我们看医生时要说“啊……啊……”？

强化锻炼 · 为什么强化锻炼会增强人体抵抗力？

拍背 · 当医生拍我们的背时，他能发现什么？

减肥 · 当人们吃得更少时，为什么不是稳定地瘦下来，而是分阶段地瘦下来呢？

· 少食多餐真的有助于减肥吗？

· 为什么节食后体重会迅速上升？

攻击性 · 为什么有时别人说错话时，我们会有夸张的反应？

气候适应 · 为什么我们在很冷或很热的地区，待的时间越长，就会感觉越舒服？

粉刺 · 为什么人们几乎只在年轻时长粉刺？

针灸 · 为何针灸能见效？

酒 · 为什么我们能够很快感觉到酒的作用？

· 女性的酒精承受能力真的比男性低吗？

· 为什么喝酒伤肝？

· 为什么不同的人酒量不同？

.....BCDEFGHIJKLMNOPRSTUVWXZ

<<这是为什么呢>>

章节摘录

A 说“啊……”（Aah—Sagen） 为什么我们看医生时要说“啊……啊……”？

为了让医生能够看到咽喉及黏膜是否有发炎症状，或检查其他病变。

通常情况下舌头呈拱形，挡住人们的视线，而说“啊……”的时候，舌头的后部下沉，从而打开了咽喉的通道。

其他音节没法达到该目的，如发音部位太靠前，而U的发音部位为口腔后上方。

强化锻炼（Abhairtung） 为什么强化锻炼会增强人体抵抗力？

人们将强化锻炼理解为对现代生活方式的适应性调节，尤其是人体对气候刺激的适应能力。

因此人们会选择将自身置于特别不舒适的刺激中，如冷空气和冷水。

如果人处于热带国家的高温高湿气候下，能够通过身体的深度调节来适应当地的环境，一段时间后就不再有不适的感觉，同样也能通过相应的调控机制，来适应更艰苦的环境。

空气刺激和水刺激必须要合理，其温度范围需逐渐扩大，血管长期得到锻炼，这样在温度变更时血管能够迅速收缩和扩张，在环境变化时也能迅速做出反应。

同时热量供应增加，身体的新陈代谢加快，人体感觉就会非常舒适。

此外无数的研究结果显示，长期进行强化锻炼能够刺激植物性神经系统，增强我们的身体机能，而且还能抗压，并对我们的精神生活产生间接的正面影响。

最后环境刺激还能通过植物性神经系统，刺激内分泌系统。

尤其是刺激肾上腺激素的分泌，而肾上腺激素对许多免疫过程及身体恢复过程是必不可少的。

<<这是为什么呢>>

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>