

<<数学益智动动脑超好玩>>

图书基本信息

书名：<<数学益智动动脑超好玩>>

13位ISBN编号：9787548013402

10位ISBN编号：754801340X

出版时间：2012-6

出版时间：李东 江西美术出版社 (2012-06出版)

作者：李东

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>

## <<数学益智动动脑超好玩>>

### 内容概要

《数学益智动动脑超好玩:形形色色数学应用》是一本综合性的数学益智思维书，通过故事、图形、题目等方式演绎数学，着重于小学生数学思维，包括推理、演算、视觉等方面的训练。趣味性较强，多方式演绎数学，锻炼数学思维方式，使小读者体会到数学与自身的密切联系，感受到数学的价值，激发学习数学的自主愿望。

《数学益智动动脑超好玩:形形色色数学应用》知识有味，故事有趣，活学活用，快乐提升。

<<数学益智动动脑超好玩>>

书籍目录

第一章经济中的数学 没有钞票的有钱人 别拿石头不当钱 有钱能让地球转 一个披萨引发的连锁反应 将你的披萨卖到全世界 看不见的天平——供给和需求 钱生钱的策略 上网也能赚钱 没钱也能做生意 平均数里的“黑洞” 别说你会融资 国家的收入从哪儿来 第二章运动中的数学 玩儿也离不开数学 铺个跑道可真难 数学扬威运动会 生命在于运动 第三章建筑中的数学 小小建筑师 建筑形状学问多 买房进行时 地面“化妆”学问多 阳台种菜 第四章交通中的数学 有趣的轴对称 超速 高速 让火锅店起死回生 航海中的数学 第五章购物与数学 采购年货你会吗 促销背后学问多 买的要像卖的一样精 逛超市引发的数学问题 被平均数给骗了 边卖边送赚更多 第六章数学无处不在 今日我当家 为你的生活买单

## &lt;&lt;数学益智动动脑超好玩&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（4）常锻炼的儿童，心肌健壮，跳动次数比一般儿童少，这是心脏健康的表现。

2.体育锻炼还可以使大脑处于兴奋状态，更好地发挥“聪明”功能。

3.体育锻炼作为防治疾病的手段是任何药物都无法替代的。

仅从获氧量来看，锻炼与不锻炼对健康的影响就大不相同。

经常参加体育锻炼，经受各种气温的刺激，尤其是在冬季，能更有效地改善心脏、血管系统的功能，提高身体对寒冷刺激的适应能力。

热热身：一个人坐着不动，一分钟只能摄取250毫升的氧气，而跑5公里，一分钟能吸取2000毫升的氧气，跑时相当于坐着不动时的多少倍？

成年人的心跳次数平均为每分钟75次，正常变动范围一般为每分钟60~100次。

而运动员安静时心跳次数可低于每分钟60次，据报道某些有训练的运动员心率最多可减少到每分钟36~40次。

心跳次数的减少，可以让心肌得到充分的休息，避免过度的劳累；同时由于运动员长期从事体育锻炼，心脏收缩力提高了，心容量也加大了，一般人的心容量为765~785毫升，而运动员可达到1015~1027毫升，所以安静状态下运动员的每次心跳输出的血量比一般人要大，由70毫升增至100毫升以上，但两者的每分输出量则相等，就是说运动员心脏的输血效率提高了。

一般人心脏每分钟需跳动75次（平均值）才能将5250毫升的血液送往全身，而运动员只需跳40次左右就能将同样的血量送往全身。

由此可见，运动员的心跳较慢与一般人的心跳次数少是两码事。

运动后为何出汗 人体因为运动，心跳和呼吸都要加快，内脏和肌肉产生大量的热量，这些热量要通过呼吸和汗液排出体外，每分钟的呼吸次数加快也是一种散热的表现，同时提供给肌肉和大脑更多的氧气！

出汗本身是一种调节体温、散热的一种方式，比如劳动、运动、情绪激动、紧张之后都会出汗。

合理的运动 1.我们上体育课时，如果在做一些运动量较大的活动之前和运动之后，体育老师都会指导同学们做一些必要的活动准备和整理运动，这是因为这样做可以大大降低同学们受伤的几率。

运动前进行准备活动是必须的，运动后的放松整理运动也是必须的，不然很容易引发肌肉拉伤。

一般在运动前应慢跑三至五分钟，让血液加速循环，再伸展一下全身的肌肉和关节，使它们为后面要进行的运动做好准备。

当你的全身慢慢热起来之后，你再运动便不易出现疲劳。

另外运动结束后，不要马上坐下不动，运动后再慢跑三至五分钟，同时做一些放松活动，让心率缓慢地减至正常。

2.运动量的大小要根据同学们自己的身体素质来决定，身体素质好的同学运动量可以适当增大一些，而体质差一点的同学就应该合理降低运动量，然后坚持循序渐进的原则。

如果运动后有明显的疲劳感，则表明你的运动量过大，应适当减量。

运动与饮食 我们在劳动或锻炼后到底该吃什么食物好呢？

应当吃碱性食品。

在动物性食品中，只有奶类和动物的血属于碱性食品，其他都属酸性食品。

在饮料方面，最好是喝牛奶、豆浆和茶水；果汁（不要加糖）和矿泉水或白开水也可以。

<<数学益智动动脑超好玩>>

编辑推荐

《数学益智动动脑超好玩:形形色色数学应用》教你换个角度学数学，我的数学天地我做主。

<<数学益智动动脑超好玩>>

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>