

<<人体生物钟使用手册>>

图书基本信息

书名：<<人体生物钟使用手册>>

13位ISBN编号：9787538444186

10位ISBN编号：7538444181

出版时间：2009-11

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：珍妮弗·爱克曼

页数：238

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>

## <<人体生物钟使用手册>>

### 前言

你即你的身体。  
它限制了你，也支撑着你。  
它束缚和控制着你，招你喜欢也让你烦恼。  
然而，它的活动就像一个谜。  
我们得承认：每个人都或多或少地会在意自己的身体状况，虽然大部分人对于自己身体正面的特征了如指掌——脸部的对称和轮廓起伏、躯干的曲度、大腿的围度、腹部的凸起、脚趾的伸展等。  
但是，又有多少人明白身体内部的秘密呢？  
圣·奥古斯汀说过：我们好高骛远地探寻高山和宇宙的奥秘，却对自己身体内部的奇妙不假思索。  
健康的时候，身体的运转如此顺利，我们甚至会忘记了它的存在。  
大多数情况下，只有当身体出现疾病和紊乱时，才会引起我们对身体的关注。  
事实上，很多人是在努力地逃避了解身体内部的情况，因为他们潜意识里认为没有状况是最好的状况。

其实不然。  
明白这个道理是缘于曾经有一阵子，我因为生活紧张劳累，患上了严重的流行性感冒。  
这场感冒令我好几个星期都打不起精神，并且剥夺了我所喜欢的身体感觉：劳动和运动的快感、孩子们身上香甜的气味，还有其他的感官快乐，比如好胃口、酣畅的睡眠。  
当我终于康复了的时候，我不但为重获健康而倍感放松和快乐，而且突然开始对认识自己的身体产生了浓厚兴趣。  
我健康时身体的快感来源于哪里？  
偶尔的健康问题如何产生？  
我意识到自己对身体内部的奥秘一无所知，不论在健康还是生病的时候。  
比如，我不知道消化的过程，以及它的前奏——饥饿感产生的深层原理。

## <<人体生物钟使用手册>>

### 内容概要

著名科普作家珍妮弗·爱克曼以其敏锐的眼光，生动的文笔，揭示了人体的秘密。

从感官的刺激到睡梦的幻想，通过带领我们体验人体典型的一天，展示了人体前所未见的繁忙、巧妙、神奇的历程。

在过去的十几年中，遗传学和医学成像的发展使我们可以深层次地观察人体，其中最令人惊叹的发现之一就是：人体是有高度节奏感的生物。

它就像一个时钟——测定秒、测定分、测定天数和生命中的季节。

爱克曼将个人生活中的点滴和每个人的生活经验穿插起来，揭示我们的行为与生物节律同步的重要性，以及轻视它们就会给我们带来真正的灾难。

通过本书，我们会了解到一天中喝鸡尾酒、小睡、安排体育运动、吃药以及其他事情的最佳时间。

这本书生动有趣、深入实际、引人入胜，会使你以全新的眼光看待你的身体，了解你的身体。

## <<人体生物钟使用手册>>

### 作者简介

珍妮弗·爱克曼(Jennifer Ackerman)：为美国《国家地理》《纽约时报》和其他出版物撰稿人。作为一名记者，她去北海道探寻过丹顶鹤的踪迹，探访过黑猩猩的生活，跟随地质学家在北卡罗莱纳州追踪过飓风，和调研全球变暖研究队一起乘船穿越过太平洋，在中国偏远的地方搜寻过恐

## <<人体生物钟使用手册>>

### 书籍目录

前言CHAPTER 1 早晨 一、唤醒你的身体——生物体内部的节律与太阳活动同步 二 倾听身体的声音——人体5种感觉的交叉活动 三、一心二用——往往连最简单的事情也做不好CHAPTER 2 中午 四、午间的牙齿——在饮食中寻找身体的奥妙 五、午餐之后——食物和胃肠的一场对话CHAPTER 3 下午 六、困倦期——让身体来一次午后的小憩 七、百病之源——压力是引起身体损耗、疾病和死亡的重要根源 八、让身体动起来——运动是最好的医药CHAPTER 4 傍晚CHAPTER 5 夜晚致谢

## <<人体生物钟使用手册>>

### 章节摘录

CHAPTER 1 早晨 一、唤醒你的身体 ——生物体内部的节律与太阳活动同步 从醒来进入完全清醒的状态，这一过程会比较缓慢。

刚醒来时那种昏昏沉沉、迷迷糊糊的状态叫做睡眠惯性，几乎每个人都有。

我的眼睛只能睁开一条缝，刚好能看清时钟上的数字：早晨5：28，比定的闹铃时间早了2分钟。除了远处一只燕雀发出的轻柔婉转的鸣唱，周遭仍是一片宁静。

虽然星光渐渐黯淡，但是再过1小时，太阳的第一缕光将会从地平线上升起。

或许你和我一样：在等待闹钟的闹铃响起，却提前一两分钟醒来。

可能你不是因为睡足了而自然醒的，那么到底是什么原因呢？

有人抱怨一些细小的噪音会吵醒他们，那是典型的早晨的噪音，比如，高速公路上渐起的车辆行驶声，或者过往的邮车声，甚至是机械闹钟，闹铃响起前发出的轻微嘀嗒声。

的确，即使在睡眠时，我们的大脑也很善于处理声音，因此我们才会买听觉型闹钟，而不是嗅觉型闹钟。

尽管有人说，他们曾被臭鼬的腐臭味和过滤咖啡的醉人香气薰醒过，但是，一项新的科学研究却证明了相反的结论：布朗大学的专家们证明，人在睡眠初期，对于薄荷油和有强烈刺激性气味的吡啶（焦油中的一种成分，常用作木柴的除草剂）会毫无反应。

<<人体生物钟使用手册>>

媒体关注与评论

富有真知卓见的文字向我们呈现了我们称之为人体的精妙机制。

——《柯克斯书评》 这是研究正常人体生理学方面的一本全新、有趣的书，带你经历引人入胜、非凡奇特、面面俱到的人体之旅。

——《纽约时报》

## <<人体生物钟使用手册>>

### 编辑推荐

《人体生物钟使用手册》一天24小时内发生在身体里错综复杂而又奇妙有趣的事情。

人体的各种活动如果能顺应生物钟的规律要求,就可以达到健、寿、智、乐、美的境界,否则,人体必将受到某些损害,表现为疲劳、低智、寡欢、早衰和疾病,按生物钟的规律办事,按时作息、有劳有逸、按时就餐、不暴饮暴食,调好生物钟,顺应自然,从而达到以自然之道养自然之身的目的。

生物钟节律养生,风靡世界的最佳养生法之一。

身体一天的生命历程 1点 进入有梦睡眠期,易惊醒,对痛特别敏感,有些疾病易加剧。

2点 肝脏把一些有害物质清除体外。

此时人体大部分器官基本处于休整状态。

3点 全身休息,肌肉完全放松,脉搏和呼吸次数逐渐减少。

4点 血压更低,脑部的供血量最少,呼吸仍然很弱,患重病的人容易死亡。

5点 人体已经历了3-4个“睡眠周期”,此时醒来起床,很快就能进入精神饱满状态。

6点 此时机体已经苏醒,为第一次最佳记忆时期。

7点 体温继续上升,血液循环加速流动,免疫功能加强。

8点 机体休息完毕,开始进入兴奋状态,为第二次最佳记忆时期。

9点 各部分神经兴奋性提高,记忆仍保持最佳状态,疾病感染率较低。

对痛觉最不敏感。

10点 人体处于第一次最佳状态,苦痛易消。

11点 人体不易感到疲劳,几乎感觉不到大的工作压力。

12点 人体的全部精力都已调动起来。

全身总动员,需求进餐。

13点 午饭后,白天第一阶段的兴奋期已过,有些疲劳,宜适当休息,最好午睡30分钟到1小时。

14点 精力开始消退,此时是24小时周期中的第二个低潮阶段,反应变得迟缓。

15点 身体重新改善,感觉器官此时尤其敏感,人体重新走入正轨。

16点 此时易发生“餐后血糖升高”。

因此应避免摄入过多糖分。

17点 工作效率更高。

嗅觉、味觉处于最敏感时期,听觉处于一天中的第二次高潮。

18点 体力和耐力达一天中最高峰,此时痛感重新下降。

19点 血压开始上升,心理稳定性降到最低点,精神最不稳定。

20点 体重最重,反应异常迅速、敏捷。

21点 记忆力特别好,为一天中最佳的记忆时间。

22点 免疫功能增强,白细胞增多。

呼吸减慢,心跳降低。

激素分泌下降。

23点 人体准备休息,细胞修复工作开始。

24点 身体开始更换已死亡的细胞,建立新的细胞。

为下一天作好准备。



<<人体生物钟使用手册>>

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>