

<<金科玉律>>

图书基本信息

书名：<<金科玉律>>

13位ISBN编号：9787806899854

10位ISBN编号：7806899855

出版时间：2008-7

出版时间：珠海出版社

作者：薛智 主编

页数：152

字数：480000

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>

## &lt;&lt;金科玉律&gt;&gt;

## 前言

人类从十月怀胎到呱呱落地，从咿呀学语到蹒跚起步，从朗朗诵读到长大成人……成长的每一瞬间，身体各部分的机能都在不停地运转，生生不息，为我们提供生存的动力。

人体是大自然最奇妙的伟大杰作：206根骨头；650块肌肉；一颗大约要跳动30亿次的心脏；连接起来有2400多公里长的气管在肺部输送着空气；数十亿个神经细胞井然有序地协调着各部位的活动；计算机都无法计算的神奇遗传序列……每一个细节都是造物主的妙笔。

人体也是一个复杂、有趣而又统一的有机整体，绝不只是各个部分的简单结合。

人类拥有意识，拥有记忆，能够思考、创造……我们的身体宛如一个大工厂，器官就像是工厂的工人，大脑下达命令，心脏产生动力，神经传递信息，皮肤调节温度，胃肠帮助消化……人的两只眼睛，因为平行，所以要平等看人；人的两耳分在两边，所以不可偏听一面之词；人的鼻端，共有两孔，所以不能随着别人，一个鼻孔出气；人只有一舌，所以不能说两面话；人虽有一心，然而有左右两个心房，所以做事不但要为自己想，也要为别人想。

工人们密切配合，勤劳地工作着，它们在体内井然有序的工作留给人类无尽的思考：血液是怎样循环的？

为什么会有遗传病？

我们为什么会长高？

男生女生的身体为什么发育不同？

克隆人离我们还有多远？

拥有如此精妙结构的你，能准确地找到每个器官的位置吗？

你究竟对自己的身体了解多少呢？

人体有很多无法理解的潜能，超越了人类想象的极限，也有很多无法攻克疾病，让人类痛苦不堪。

对人体的研究是自人类产生就展开的活动，可时至今日，千百年光阴荏苒，人体的奥秘仍在等待进一步的破解。

带着你的新奇和乐趣，让我们在生动的例子和有趣的故事中一起踏上探索身体奥秘的旅程吧，了解人体各个系统的结构和功能，探索各个组织不同分工，研究我们一些常见疾病的源头，学习全新的养生之道，当旅途结束时，我和你，一起做我们身体的真正“主人”，赋予我们的生命以更加强劲的动力！

## <<金科玉律>>

### 内容概要

相信自己能成功是一个成功者的金科玉律；执政为民是政府的金科玉律；“为艺术而艺术”是唯美主义的金科玉律；含蓄而细腻是电影演员的金科玉律；无私奉献，到祖国最需要的地方去是解放军战士的金科玉律；教书育人是老师的金科玉律；勤奋学习是我们的金科玉律.....

人生处处充满了玄机，掌握并运用这些充满了智慧的金科玉律，你将了解支配世界和人生的黄金法则，你的命运也将随之改变。

<<金科玉律>>

书籍目录

生活篇

蝴蝶效应  
霍布森选择效应  
贝勃定律  
墨菲定律  
马太效应  
照镜子效应  
巴纳姆效应  
手表定律  
多米诺骨牌效应  
蘑菇定律  
破窗理论  
凡勃伦效应  
秃头论证  
过度理由效应  
格雷欣法则

处世篇

懒蚂蚁效应  
首因效应  
分粥规则  
搭便车效应  
刺猬理论  
不值得定律  
酒与污水定律  
华盛顿合作定律  
晕轮效应  
印象管理  
寻斧效应  
海格力斯效应  
囚徒困境法则  
热炉法则  
木桶定律  
多看效应  
冷热水效应

心态篇

棘轮效应  
梅菲定律  
瓦伦达心态  
齐加尼克效应  
约翰逊效应  
毛毛虫效应  
羊群效应  
从众效应  
安慰剂效应  
香肠法则

<<金科玉律>>

沉锚效应

布丹里毛驴效应

踢猫效应

猪大肠效应

刻板效应

霍桑效应

皮格马利翁效应

投射效应

酝酿效应

励志篇

鲶鱼效应

智猪奔

海因里希法则

贝尔效应

路径依赖

海洛因效应

跳蚤效应

二八法则

鸵鸟效应

延迟满足

蜕皮效应

奥卡姆剃刀定律

视网膜效应定义

## &lt;&lt;金科玉律&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：6．三角肌位于肩部皮下。

它是一个呈三角形的肌肉，肩部的膨隆外形即由该肌形成。

两侧肌肉纤维呈梭形，中部纤维呈多羽状，这种结构肌肉体积小而具有较大的力量。

它的功能是使手臂举到水平位置；手臂分别向前、中、后举到一定方向的高度。

可通过各种哑铃和杠铃推举、卧推（前束），哑铃上举到前、后和背后；引体向上来训练。

7．肱三头肌位于上臂后面皮下。

其功能是使手臂伸直和拉向后方。

可通过臂屈伸，屈臂下拉，窄握仰推，各种手臂屈伸动作，划船来训练。

8．肱桡肌位于前臂肌的最外侧皮下，呈长扁形。

近固点时，可使前臂屈。

远固点时，可使上臂向前靠拢。

采用负重弯举和引体向上等练习可发展该肌肉的力量。

9．肱肌位于肱二头肌下半部的深面。

起于肱骨体下半部前面，止于尺骨粗隆。

作用是为屈肘。

10．背阔肌位于腰背部和胸部后下侧的皮下，是全身最大的阔肌。

上部被斜方肌遮盖。

其功能是使手臂拉向下和后；肩带下压；躯干侧向一边。

训练动作是各种方式的引体向上重锤下拉；划船动作；仰卧上拉。

<<金科玉律>>

编辑推荐

《人体的奥秘》由珠海出版社出版。  
冲出课本枯燥的樊笼，寻找自然深处的奥秘，在充满乐趣与惊奇的故事世界里，完成一次科学的发现之旅。

#### 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>