

索書號：399 4043

身體密碼：

## 你所不知的生命科學

作者：袁越

這本書一共分為三個大題目，分別是人這種動物、生命的實驗和健康的忠告。書中的問題很多都是十分有趣，有一些更是我想都沒有想過的。其中有很多條問題都令我大吃一驚，例如「人字拖不利健康?」。

人字拖可以稱得上是世界上最簡單的鞋。相信每一人都一定會穿過人字拖，特別是夏天，人字拖簡直隨處可見。原來人字拖是不利健康的。根據運動生理學教授 Wendi Weimer 的研究顯示人字拖會讓人的步幅變小。同時，人的腳趾為了勾住人字拖，必須一直繃著，這樣就會增大了腳趾和腳面之間的夾角，結果就是原本由腳跟所承受的壓力不得不向前移。如果經常性用這種方式走路，就會造成小腿肌肉酸痛，嚴重的甚至會誘發足底肌膜炎。而且人字拖會令腳趾頭失去了保護，較容易發生磕碰；人字拖沒有鞋幫，容易扭傷腳。更加要命的是，越時髦的人字拖，鞋底就越薄，容易傷到下肢的關節和肌腱。所以別以為人字拖很舒適，其實是並不健康的。

作者利用實驗去解釋問題，又用簡單、輕鬆的口吻吸引讀者的注意力，也會加入一些歷史和專有英文名詞讓讀者學得更多和更全面。

這絕對是一本令你一看便愛上的科學書籍。

三信唐凱琳

# 你所不知的生命科學

# 身體密碼

袁越 著



介紹科學家的思維過程

依靠自己的力量解決生活中遇到的問題  
在日常生活中借鑒科學家的思路