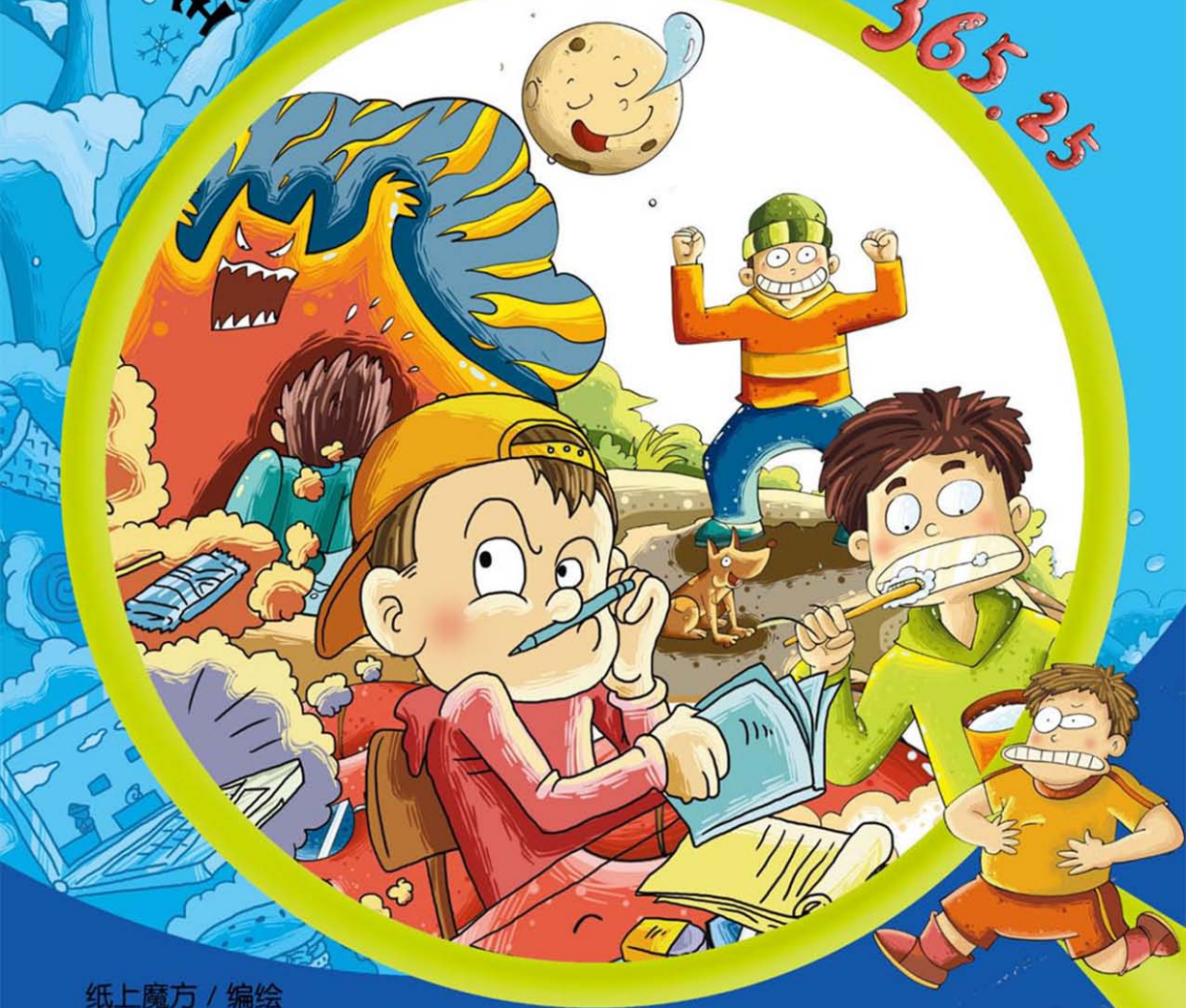


Shenghuo
Aimi Dafaxian

生活奥秘大发现

365.25



纸上魔方 / 编绘

身体里的闹钟

Shenti Li De Naozhong

听听，身体里竟然隐藏了一个闹钟！



天津出版传媒集团



天津古籍出版社

Shenghuo
Aomi Dafaxian

生活奥秘大发现

365.25



纸上魔方 / 编绘

身体里的闹钟

天津出版传媒集团



天津古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

身体里的闹钟 / 纸上魔方编绘. — 天津 : 天津古籍出版社, 2013.7

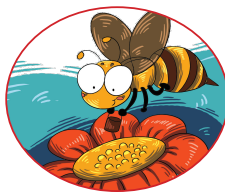
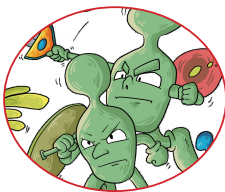
(生活奥秘大发现)

ISBN 978-7-5528-0150-7

I. ①身… II. ①纸… III. ①生物钟—少儿读物

IV. ①Q73-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第120574号



生活奥秘大发现

身体里的闹钟

纸上魔方/编绘

*

天津古籍出版社出版

(天津市西康路35号 邮编300051)

<http://www.tjabc.net>

北京富达印务有限公司

全国新华书店发行

开本710×1020毫米 1/16 印张 8.25

2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5528-0150-7

定价: 19.80元

前言

小藻球是怎样净化污水的呢？含羞草可以预报地震吗？卷柏为什么又叫九死还魂草呢？你见过能预测气温的草吗？什么是臭氧层？为什么水开会冒蒸汽？混凝土车为什么会边走边转呢？仿真汽车是汽车吗？青春期的女孩很容易长胖的吗？我为什么长大了？多吃甜食有好处吗？为什么不能空腹吃柿子？没有炒熟的四季豆为什么不能吃？发芽的土豆为什么不能吃？……生活中有太多令孩子们好奇而又解释不了的问题。别急，本套丛书内容涵盖了人体、生活、生物、宇宙、气候等各个知识领域，用最浅显通俗的语言、最幽默风趣的插图，让小朋友们在轻松愉悦的氛围中提高阅读兴趣，不断扩充知识面，激发孩子们的想象力。相信本套丛书一定会让孩子及家长爱不释手。

让我们现在就出发，一起到科学的王国探秘吧！

用心发现，原来世界奥秘无穷！



目录

生物钟，一个无形的指挥家 / 1

生物钟的产生 / 4

如果生物钟被打乱我们会怎样？ / 6

咦，生物钟有四个神奇的功能！ / 8

遗传与生物钟有关系吗？ / 13

身体的一天 / 16

每个人的生物钟都一样吗？ / 22

生物钟是会发生变化的 / 24

怎样才能拥有健康的生物钟呢？ / 27

原来，生物钟有时候也会“失灵”哦！ / 31

生物钟的“心情” / 35

快来计算一下你的生物钟什么时候心情好吧！ / 38

改变生物钟的好方法 / 42

一天中最重要的时间 / 44

一周和一个月中的重要时刻 / 46

一年和一生中的重要时刻 / 48

人为什么要睡觉呢？ / 51

一天睡几个小时才合适？ / 54

神奇的深度睡眠 / 57

“百灵鸟”式和“猫头鹰”式睡眠 / 60

对付失眠办法多 / 62

睡眠不足，危害非常大 / 64

早睡早起身体棒！ / 68





什么样的姿势，让你睡得更香？ / 70

做梦会影响我们的睡眠质量吗？ / 72

我们应该几点起床呢？ / 75

我们应该什么时间午休呢？ / 77

日夜颠倒的生活对身体有害吗？ / 78

我们的生物钟跟着父母转 / 81

生物钟与考试效果 / 82

怎样用生物钟来帮助我们学习 / 85

新学期开学了，你要调整好生物钟了 / 88

什么时候运动会让你的身体最棒！ / 90

十个让你精力充沛的秘诀 / 92

运动时警惕六个危险信号 / 96

不同心情时要做不同的运动 / 100

食物可以影响我们的心情呢 / 103

11种健康的吃饭方式 / 106

保护好生物钟，你就能长寿 / 109

人一生中的四个危险时间段 / 111

冬季怎么调节生物钟呢？ / 113

我们需要什么时间喝水呢？ / 116

我们应该什么时间刷牙呢？ / 118

我们应该什么时间吃水果呢？ / 120

什么时间洗澡对身体最好？ / 122



生物钟， 一个无形的指挥家

你知道吗？在地球的南美洲生活着一种鸟，它每隔30分钟就会“唧唧喳喳”叫上好一阵子；在非洲丛林中还有一种有趣的小虫子，每过一个小时就改变一种颜色；在南非有一种大叶树，它的树叶每隔2小时就要翻动一次……听了这些，你会不会觉得这个世界好奇妙、好有趣呀？

如果你是一个细心的小朋友，你一定会发现，我们生活在一个很奇妙、很有规律的自然界里。每天太阳都会从东边升起，从西边落下；每年都有四个季节——春、夏、秋、冬；每一



天都有24个小时，如此周而复始。

如果你是一个细心的小朋友，你还会发现，我们每个人都是白天学习和工作，晚上睡觉，人的一生都要经历从婴儿，到少年，再到成年，最后还要变成老年人的周期。还有植物的花开花落、青蛙的冬睡春醒、大雁的冬去春来……

整个世界好像都在按着一个时刻表有规律地运转着，到底是什么神奇的力量指挥着万物呢？这个神秘的力量叫做“生物钟”。生物钟就像一个无形的指挥家，它时刻提醒人们什么时候该做什么样的事。

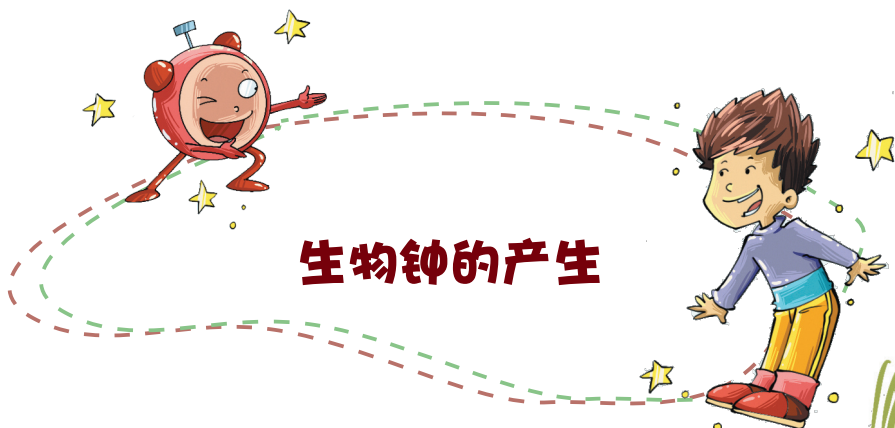
那么到底什么是生物钟呢？我们快来认识一下它吧！

20世纪的时候，科学家们就发现：人体在一天之内会按照一定的规律进行变化，他们把这种变化比作钟表，所以，“生



物钟”的概念就诞生了。生物钟，主要存在于人类和动物的体内，主要受大脑的下丘脑和视交叉上核所控制。下丘脑会分泌出一种物质，这种神奇的物质能让生物钟充分发挥作用，支配着我们的各种日常活动，并且让我们每天的活动都呈现出一定的规律。比如，当我们感觉饿的时候就是到了要吃饭的时候了，当我们感觉困的时候就是到了该睡觉的时候了……而且我们每次感觉到疲倦和饥饿的时间总是差不多。其实，这所有的表现都是因为生物钟在控制着我们的活动，这个无形的指挥家，指挥我们按照一定的规律安排每天的活动，让我们的身体各部分有规律地运行。小朋友们，这个神奇的指挥家要陪伴我们一生呢，快好好对待它吧！





生物钟的产生

在了解了生物钟以后，我们还有一个问题没解决，那就是生物钟是如何产生的呢？

生物钟是受外界刺激而产生的，这种刺激来自于多方面，有地球的公转和自转、地球磁场、光线照射、昼夜变化、季节变化、天气变化等，生物钟接收到这些刺激信号之后，把它们记录下来，慢慢就会做出相应的反应，重新规范自己的生活节奏和规律，有了这种生活的节奏和规





律，生物钟也就诞生了。小朋友们，你们知道吗，在远古时代，人们的生活习性和现在相比有着很大的不同呢，这种不同主要是由于人体的生物钟受外界环境变化的影响而发生了变化。总之，有了生物钟，很多生物的生活习性就确定了下来，这对自然环境的稳定可有着不小的作用呢！



如果生物钟被打乱我们会怎样？

生物钟对人体的影响是非常大的，如果没有生物钟，我们会变成什么样子呢？

让我们先来听一个小故事吧！

欧洲有一个很有名的酒，它的商标是一位长寿老人的头像，这位老人活了152岁。当时，英国国王想见这位长寿老人，就请他到皇宫来感受皇家生活，带他游览皇宫、欣赏音乐歌舞……安排了很多很多的活动内容。谁知，由于老人的生活规律突然



被改变，一周后老人就死去了。

在我们的生活中，也有一些老人，他们每天都辛勤地劳动，身体状况却非常好。有一些孝顺的子女非让父母“享清福”，不让他们继续劳累了，结果他们反倒感觉身体不舒服，有的甚至是一病不起。生活好了，身体却受不了，这到底是什么原因呢？就是因为他们的生物钟被打乱了。有的人的生物钟几十年都是相对稳定的，所以他们的健康状况是良好的，而生物钟一旦被打破，很长时间处于紊乱的状态，身体就会产生各种各样的疾病，甚至危及生命。

所以，小朋友们，我们一定要认识自己的生物钟、掌握生物钟、合理调节并顺应生物钟，这对我们身心健康太重要了！

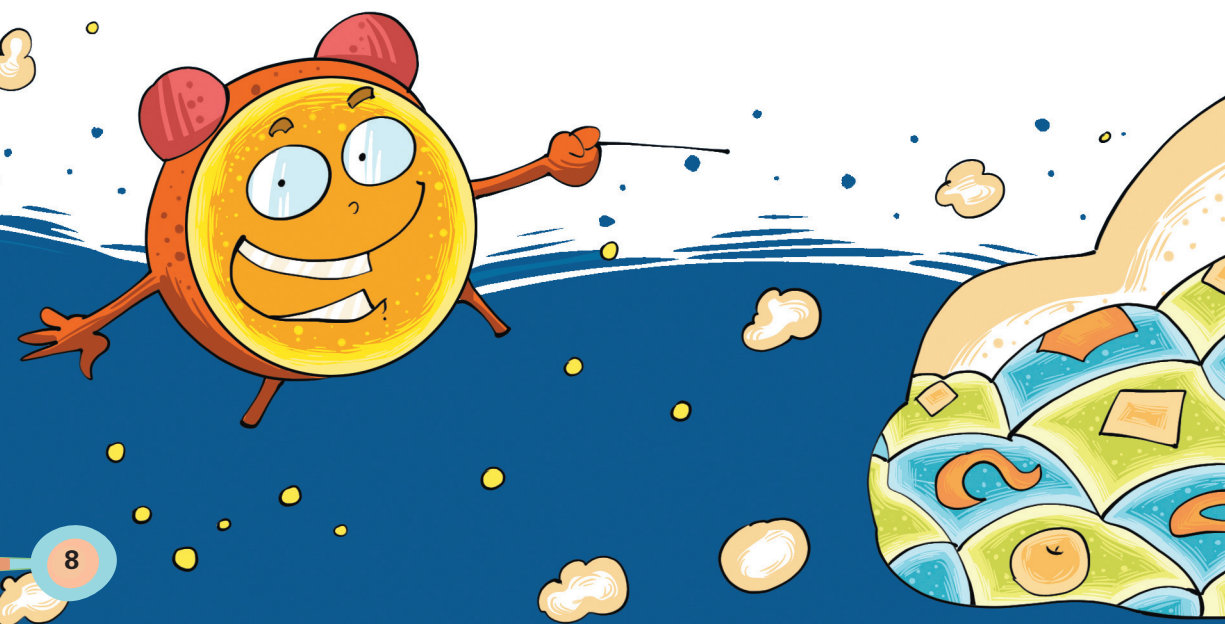




嗨，生物钟 有四个神奇的功能！

了解了生物钟的重要性之后，我们一起来看一看生物钟的神奇功能吧。

提示时间。生物钟就像一个小闹钟一样，到了一定时间，它就会让我们自动想起这个时间要做的事情。例如，早晨7点了，生物钟就会对小朋友说，快去上学吧，然后我们就在生物钟的提醒下，背起书包高高兴兴地去上学了；中午的时候，生物钟就会提醒我们，小肚子饿了，快去吃饭吧，然后我们就去吃饭了；天黑了，生物钟会提醒小朋友们要睡觉了，然后我们就钻进暖暖的被窝，很快就进入梦乡了。



提示事件。这个功能和提示时间的功能有点像，但它是建立在另外一件事的基础之上的。也就是说，一件事情发生后，在生物钟的作用下，我们会自动联想到另外一件事。例如老师让你把一本书交给亮亮同学，当你遇到亮亮同学后，生物钟就会起作用了，它会提醒你马上想起有一本



书要交给亮亮，然后你才会把书交给亮亮同学。再举个例子，我们从小到大，要积累很多很多的知识，在需要的时候我们就会想起来，但是它们一般不会主动跳出来，只有在生物钟的提示功能下才会被我们想起。比如老师提到诗人李白，我们就会想到他是唐代的著名诗人，还有很多很多他写的著名古诗。小朋友们是不是已经在高声朗诵李白的诗歌了。

维持状态。这种功能的作用就是让我们保持在某种状态下工作、学习或者做其他事情。例如，我们每天都要坐在教室里听课，通常小朋友们可以坐在座位上完整地听完一节课，这其中也有生物钟的功劳，如果没有它，我们就会在课堂上注意力

