

令人震惊的人体秘事

你不知道的40个人体“冷知识”

- 1: 两个拳头的周长是脖子的周长。
- 2: 七个脚长是身体的高度。
- 3: 人的左右鼻孔三小时替换呼吸一回，感冒了才知道哦。
- 4: 早上帮助消化的胰岛素活跃，所以一定要吃早饭。
- 5: 舌头有一万个味蕾？。
- 6: 人在下午没有灵感、越到晚上越聪明、沐浴时更有创造性。
- 7: 一生心跳25亿至30亿次。
- 8: 肌肉能是人体的发动机。
- 9: 每天吞口水580次左右。
- 10: 一辈子手指屈伸2500次？。
- 11: 人平均每年小便时间为十二小时。
- 12: 肠子长度是身高的4——5倍。
- 13: 血液循环一周只需20秒。
- 14: 血管长度可绕地球两周。
- 15: 人的大脑记忆相当4G容量的电脑。
- 16: 人的睡眠周期为90分钟，赖床30分钟后会进入下一个周期。
- 17: 自然分娩的大部分时间是下午5点到6点左右，有60%以上是在下午6点左右分

婉。

18: 下午六点人体分泌肾上腺素的高峰、此时应付困难最有能力。

19: 左耳受右脑控制，右脑主导情感，因此左耳接受到甜言蜜语时比右耳敏捷。

20: 原始分工使女性的视野几乎是男性的6倍，男性喜欢盯住一个目标，目光更远，但没有女性眼观6路的视野宽阔。

21: 人在性色，金钱，美味巧克力刺激大脑的是同一个区域，使人在金钱抉择上受性色的影响，会冒险投入的比例大好多。

22: 智力比身体衰老的慢。

23: 傍晚锻炼、此时人的味觉、视觉、听觉敏感、协调能力强，心律于血压较平稳。

24: 人的心搏次数在一生是固定的次数。

25: 人在潜意识处理一闪而过的负面信息时，反应敏捷，如危险、绝望、暴力。

26: 人平均只需7分钟就可入睡。

27: 打喷嚏时无法睁着眼睛。

28: 睡眠时的脑比看电视时活跃。

29: 大拇指的指甲长的最慢，中指的指甲长的最快。

30: 睡眠时耗费的热量比看电视更多。

31: 出生时的人眼睛多大，现在还是多大，但是鼻子鱼耳朵一直在长。

32: 人不睡觉10天就会死亡。

- 33: 惯用右手的人比惯用左手的人长命可大9年。
- 34: 舌纹与指纹一样，每个人都不同。
- 35: 如果月亮在人的正上方，人的体重会稍微减轻。
- 36: 人平均每天使用洗手间6次。
- 37: 人体每平方英寸的皮肤包含有20英尺长的血管。
- 38: 出生时有360块骨骼，成人后只有206块。
- 39: 胡须是生长最快的人体毛发，如果不修饰，一生可长30英尺。
- 40: 打喷嚏时。人的心脏会停止跳动约1毫秒。
- 41: 右撇子比左撇子可以多活九年左右。

手“有一套”

1、用手衡量食量

外出就餐时，食物分量过大是导致热量摄入超标的主因。而控制食量的最简单方法是：用手掌来衡量。一份肉或鱼的量最好约为你手掌那么大。理想的一份饭后甜点约为大拇指大小。一份新鲜水果的量约是拳头大小。一份炒菜、米饭的量则应是手掌曲起来所盛的分量。

2、手指温度预测心脏病

最新研究发现，心脏病明显症状出现之前，信号就在手指上显现了。具体测法：用血压计裹住手臂，当血压计膨胀时，流向手部的血液减少，手指温度下降。5分钟后，松开血压计，手指温度恢复的速度越快，血管内皮细胞层就越健康。

3、按压手腕防止晕车

在乘车长途出行时，按压手腕内侧两肌腱之间的一个内关穴（掌下三指宽处），有助防止晕车、晕船。

4、用“五指梳”帮助护发

将手指放在前额发际线处，由前向后梳头发，同时呼气。每天重复10次，能刺激毛囊生长，让头发变得更浓密更直顺。

5、指甲异常当心甲亢或甲减

如果你的手指甲比平时更粗糙或开裂，这可能是甲亢或甲减的症状，即身体产生过多或过少用于调节新陈代谢的激素。

6、手脚冰冷检测循环系统

其实，手脚冰冷不见得是坏事。事实上，双手冰凉表明健康状况良好。血压低但是健康的人，无论在室内室外，通常其躯干血流正常，可四肢体温却偏低。但是，如果双手冰凉，并同时伴有掉发或失忆，那么可能得了甲状腺机能减退；如果伴有麻木或刺痛，则表明维生素B12缺乏；如果伴有疼痛、灼痛，或手指、脚趾明显苍白，则应当心更严重的外围血管疾病。

脑壳“秀逗了” 20条

1. 大脑喜欢色彩。

平时使用高质量的有色笔或使用有色纸，颜色能帮助记忆。

2. 大脑集中精力最多只有25分钟。

这是对成人而言，所以学习20到30分钟后就应该休息10分钟。你可以利用这段时间做点家务，10分钟后再回来继续学习，效果会更好。

3. 大脑需要休息，才能学得快，记得牢。

如果你感到很累，先拿出20分钟小睡一会儿再继续学习。

4. 大脑像发动机，它需要燃料。

大脑是一台珍贵而复杂的机器，所以你必须给它补充“优质燃料”。垃圾食品、劣质食品、所有化学制品和防腐剂，不仅损害身体，还削弱智力。英国一项新研究显示，饮食结构影响你的智商。

5. 大脑是一个电气化学活动的海洋。

电和化学物质在水里能更好地流动，如果你脱水，就无法集中精力。专家建议，日常生活要多喝水，保持身体必需的水分，而且一天最好不要饮用相同的饮料，可以交换着喝矿泉水、果汁和咖啡等。另外，研究资料显示，经常性头痛和脱水有关。

6. 大脑喜欢问题。

当你在学习或读书过程中提出问题的時候，大脑会自动搜索答案，从而提高你的学习效率。从这个角度说，一个好的问题胜过一个答案。

7. 大脑和身体有它们各自的节奏周期。

一天中大脑思维最敏捷的时间有几段，如果你能在大脑功能最活跃的时候学习，就能节省很多时间，会取得很好的学习效果。

8. 大脑和身体经常交流。

如果身体很懒散，大脑就会认为你正在做的事情一点都不重要，大脑也就不会重视你所做的事情。所以，在学习的时候，你应该端坐、身体稍微前倾，让大脑保持警觉。

9. 气味影响大脑。

香料对保持头脑清醒有一定功效。薄荷、柠檬和桂皮都值得一试。

10. 大脑需要氧气。

经常到户外走走，运动运动身体。

11. 大脑需要空间。

尽量在一个宽敞的地方学习，这对你的大脑有好处。

12. 大脑喜欢整洁的空间。

最近的研究显示，在一个整洁、有条有理的家庭长大的孩子在学业上的表现更好。为什么，因为接受了安排外部环境的训练后，大脑学会了组织内部知道的技巧，你的记忆力会更好。

13. 压力影响记忆。

当你受到压力时，体内就会产生皮质醇，它会杀死海马状突起里的脑细胞，而这种大脑侧面脑室壁上的隆起物在处理长期和短期记忆上起主要作用。因此，压力影响记忆。最好的方法就是锻炼。

14. 大脑并不知道你不能做哪些事情，所以需要告诉你。

用自言自语的方式对大脑说话，但是不要提供消极信息，用积极的话代替它。

15. 大脑如同肌肉。

无论在哪个年龄段，大脑都是可以训练和加强的。毫无疑问，不要寻找任何借口。不要整天呆在家里无所事事，这只能使大脑老化的速度加快。专业运动员每天都要训练，才能有突出表现。所以你一定要“没事找事”，不要让大脑老闲着。

16. 大脑需要重复。

每一次回顾记忆间隔的时间越短，记忆的效果越好，因为多次看同一事物能加深印

象，但只看一次却往往容易忘记。

17. 大脑的理解速度比你的阅读速度快。

用铅笔或手指辅助阅读吗？不，用眼睛。使用这种方法的时候，需要你的眼睛更快地移动。

18. 大脑需要运动。站着办公效率更高。

19. 大脑会归类，也会联系。

如果你正在学习某种东西，不妨问问自己：它让我想起了什么？这样做能帮助你记忆，因为大脑能把以前知道的知识和新知识联系起来。

20. 大脑喜欢开玩笑。

开心和学习效率成正比，心情越好，学到的知识就越多，所以，让自己快乐起来吧！