

《挑战极限》

图书基本信息

书名：《挑战极限》

13位ISBN编号：9787501214204

10位ISBN编号：7501214204

出版时间：2001-1

出版社：世界知识出版社

作者：(英)迈克.斯特劳德 著

页数：270

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《挑战极限》

内容概要

迈克·斯特劳德是一位极地探险家，曾任执业医生，近年来在国防部任生存顾问。在本书中，他探讨了遗传基因、饮食以及使人处于最佳状态的运动方式。从遗传学角度看，我们同石器时代的人类几乎没有什么差别，都继承了先辈的耐力和生存能力。同时，完全不同于过去的现代生活和饮食方式同遗传因素相互作用，使得人类易患各种疾病。斯特劳德博士以其雄厚的医学知识为基础，分析了个人的生存技艺和运动才能，说明了使人体机能达

《挑战极限》

书籍目录

- 引言 适者的黎明
- 第一章 面对挑战
- 第二章 走出非洲
- 第三章 天生飞人
- 第四章 长跑的快乐
- 第五章 跨越南极
- 第六章 沙漠中的马拉松
- 第七章 黑暗的中心
- 第八章 心在呼喊
- 第九章 胖者生存
- 第十章 适应生活
- 结束语 疾病还是健康
- 资料来源和阅读书目

《挑战极限》

精彩短评

1、有必要从读一次了，为了11月的毅行

《挑战极限》

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:www.tushu111.com