目錄

- 骨骼有哪些「超能力」？ 2
- 牛奶是骨骼的「營養液」嗎？ 6
- 你睡的牀健康嗎？ 14
- 一直「宅」在家裏好嗎？ 20
- 精細動作是怎樣練成的呢？ 24
- 肌肉真的有記憶嗎？ 30
- 汗疹為甚麼「偏愛」夏天？ 34
- 長高的「祕密武器」有哪些？ 42
- 神祕的生長激素是甚麼？ 48
- 健美的體態是怎樣練成的？ 52
- 如何成為現實生活中的「閃電俠」？ 60
- 脂肪有白色和褐色之分嗎？ 68
- 甚麼是健康的減肥方式？ 72
- 皮膚過敏怎麼辦？ 76

- 運動前為甚麼要做拉筋？ 80
- 挑選運動服裝也有這麼多講究嗎？ 86
- 你知道吃零食的學問嗎？ 90
- 你知道如何處理運動損傷嗎？ 98
- 怎樣提高身體耐力？ 102
- 為甚麼有氧運動好處多？ 106
- 運動為甚麼能緩解壓力？ 110
- 小孩子能喝運動飲料嗎？ 114
- 甚麼是健康的運動食譜？ 118
- 運動過量的「信號」是甚麼？ 126
- 為甚麼說「冬練三九，夏練三伏」？ 134
- 人體知識一覽 142

骨骼有哪些「超能力」？

出拳！
呼

嘿！

哈！

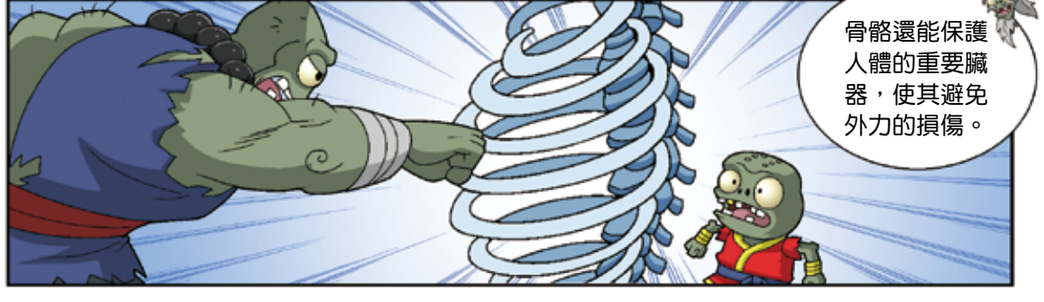
啊——

大漢銅人，你為甚麼打你的師弟？
是您讓我出拳的……

還好我的骨骼夠硬，要不然內臟都要被你打傷了。
你就吹吧！骨骼又不是盔甲，哪有這麼厲害？

武僧小鬼說得對，成年人有 206 塊骨骼，它們對人體來說就像盔甲一樣。
看，我說得沒錯吧！

骨骼有支撐人體的作用。如果沒有骨骼，人就會變成癱在地上的一堆軟組織。


骨骼還能保護人體的重要臟器，使其避免外力的損傷。

另外，骨骼能和肌肉、韌帶等組織協同完成運動動作。骨骼還能調節內分泌，並且有造血功能。

好了，你們先自己練習，我去休息一會兒。

師父，您沒事吧？

沒事，就是上次受的傷還沒完全好。

菜問這個臭小子，上次用紗布把我捆成了「粽子」，一頓暴打……我一定要找機會報仇。

唉，師父主要是內心很受傷。

師父……

喂，大個子，我新發明了一種「跳蚤拳」，要不要見識一下？

好啊！

嘿！

和跳蚤一模一樣！

呼！

入場券

100

咦，那是甚麼？

啪

哎喲！

撲通

今天真倒霉，先是被你揍，現在又被不明物體襲擊。

一張入場券？

地址：植物鎮和平街 100 號。

植物鎮？