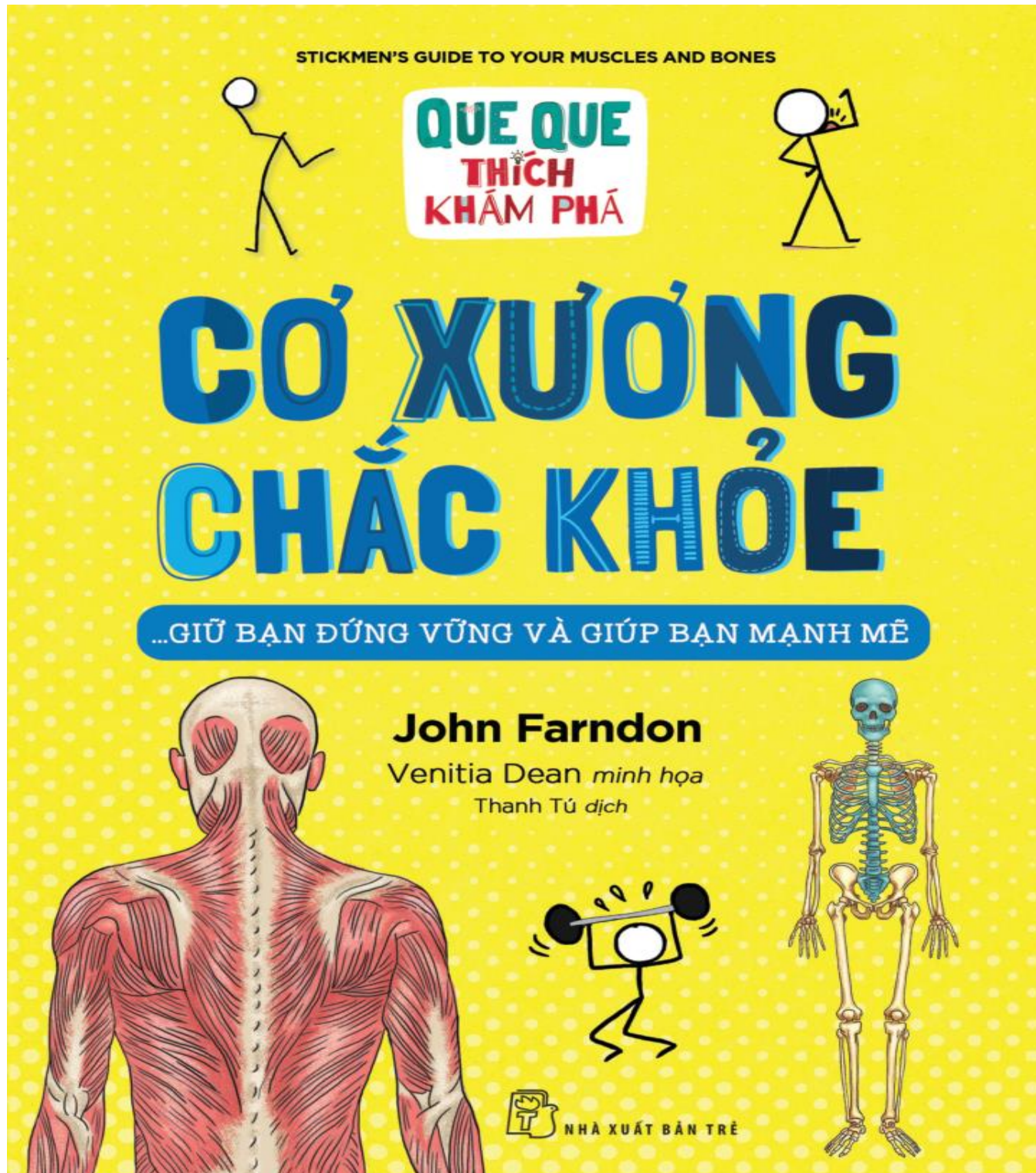


GIỚI THIỆU SÁCH

THÁNG 1



GIỚI THIỆU SÁCH
THÁNG 1

CƠ XƯƠNG CHẮC KHỎE

...giữ bạn đứng vững và giúp bạn mạnh mẽ

John Farndon

Venitia Dean *minh họa*

Thanh Tú *dịch*



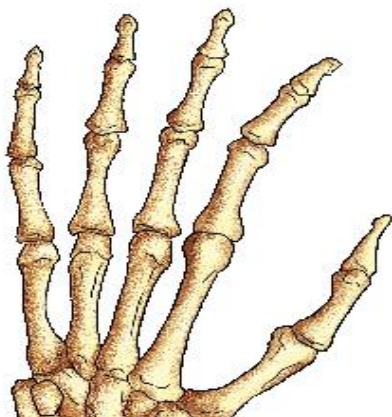
NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

GIỚI THIỆU SÁCH

THÁNG 1

Mục lục

Giới thiệu	6
Giữ bạn đứng vững	8
Cơ thể cơ bắp	10
Hợp lực	12
Bên trong cơ	14
Làm thế nào để mạnh lên	16
Khung xương	18
Xương chắc	20
Các phần chuyển động	22
Chất gắn kết	24
Cứng đầu	26
Lịch sử về cơ và xương	28
Những điều thú vị về cơ và xương	30
Chú dẫn	32



GIỚI THIỆU SÁCH

THÁNG 1

Giới thiệu

Cho dù cơ thể bạn trông có vẻ rất phức tạp, nhưng bạn sẽ thấy dễ hiểu hơn nếu nghĩ về nó như một hệ thống, mỗi bộ phận có một nhiệm vụ riêng. Một vài cơ quan ảnh hưởng tới toàn cơ thể như hệ thần kinh, vốn cũng là hệ thống truyền thông trong cơ thể. Nhiệm vụ của bộ xương - khung xương của cơ thể - là bảo vệ và giữ cho ta đứng thẳng. Bộ xương kết hợp với cơ giúp cơ thể có thể hoạt động.

Bộ xương

Bộ xương là một phần của cơ thể vẫn tồn tại sau khi con người chết đi. Đó là do các mảnh xương cứng được tạo thành từ khoáng chất bền, không bị phân hủy như những phần còn lại. Tổng cộng có hơn 100 tỉ người sinh sống trên Trái Đất, nghĩa là có tầm 100 tỉ bộ xương rải rác đâu đó. May là cuối cùng phần lớn sẽ vỡ vụn thành bụi!



Lucy

Bộ xương nổi tiếng nhất thế giới khoảng 3,2 triệu tuổi! Đó là Lucy, bộ xương một vị tổ tiên nhỏ bé của loài người được gọi là Vượn người phương Nam (australopithecine). Bộ xương được tìm thấy ở Ethiopia năm 1974, hình dạng cho thấy từ xa xưa tổ tiên của chúng ta đã đứng thẳng và đi bằng hai chân.



GIỚI THIỆU SÁCH

THÁNG 1



Cơ

Bạn có hơn 600 cơ phủ ngoài bộ xương. Nếu tất cả cùng hợp lực, đám cơ này có thể nâng một chiếc xe buýt! Dĩ nhiên là việc này sẽ không xảy ra, bởi vì tất cả các cơ đều kéo theo các hướng khác nhau. Một người trưởng thành trung bình chỉ có thể nâng một người trưởng thành khác lên khỏi mặt đất.

Người mạnh nhất

Người mạnh nhất thế giới cho đến nay là một người Canada tên Louis Cyr, sống từ năm 1863 đến 1912. Ông có thể kéo một đoàn tàu chở hàng lên dốc, hạ hai con ngựa trong một cuộc thi kéo cò, và nâng được trọng lượng bằng năm người trưởng thành chỉ bằng ngón tay út. Chiến công nổi tiếng nhất của ông là cõng trên lưng một chiếc ghế dài bên trên có 18 người ngồi.



Cơ thịt

Nếu muốn biết cơ trông như thế nào bên trong, thì hãy đến hàng thịt. Khi ăn thịt là bạn đang ăn phần lớn cơ của động vật. Chỉ có mỡ, sụn và xương là không phải cơ. Nếu từng ăn thịt bò, nhiều khả năng bạn đã ăn miếng "thịt mông" lớn hay cơ mông của một con bò. Cơ mông của bạn trông cũng giống như thế đấy!

GIỚI THIỆU SÁCH

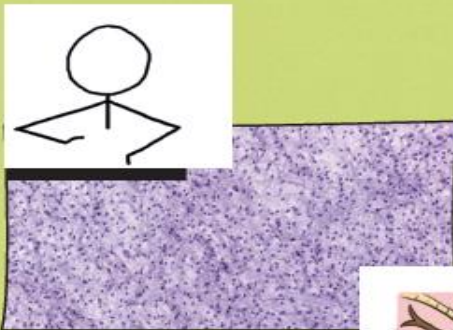
THÁNG 1

Giữ bạn đứng vững

Nếu nhìn qua một kính hiển vi cực mạnh, bạn sẽ thấy cơ thể mình được tạo thành từ nhiều túi sống rất nhỏ được gọi là tế bào - tổng cộng khoảng 37 tỉ tỉ! Và tựa như nhiều viên gạch xếp thành một bức tường, nhiều tế bào hợp lại với nhau tạo thành nhiều loại mô khác nhau. Mô là vật liệu cơ bản cấu tạo nên cơ thể bạn.

Bốn loại mô

Có bốn loại mô. Phần lớn cơ thể bạn là mô cơ - mô tạo nên cơ - và mô "liên kết", lấp đầy những khoảng trống giữa cơ và các mô khác. Nhưng còn có một lượng nhỏ mô "biểu bì" nổi và bao phủ, và mô thần kinh tạo nên hệ thần kinh, mạng Internet bên trong cơ thể bạn.



Mô liên kết

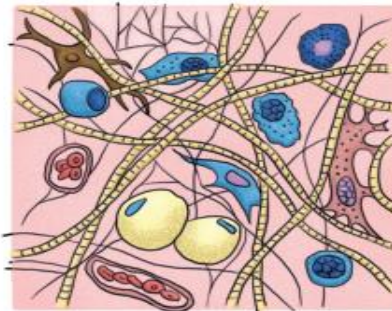
Mô liên kết được tạo thành từ ba thành phần: tế bào, sợi và một "ma trận". Ma trận về cơ bản là một chiếc giá đỡ cho những nguyên liệu khác, như bánh mì trong ổ bánh nho khô. Nó có thể là bất cứ thứ gì, từ chất lỏng cho đến gel đặc.

8

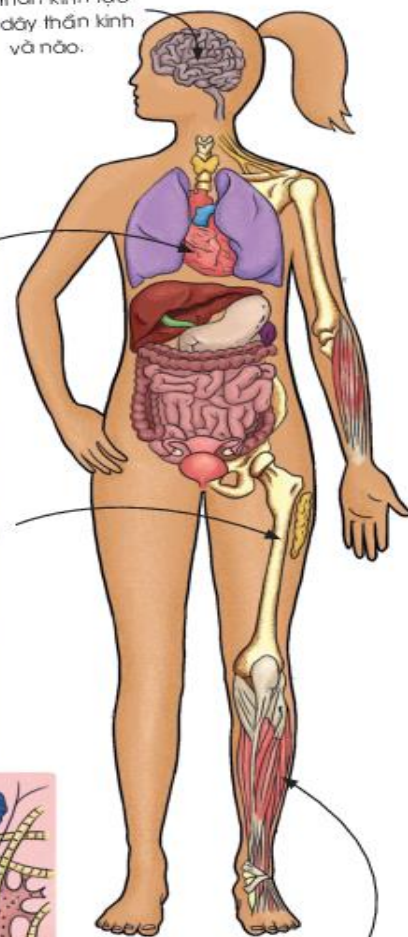
Mô thần kinh tạo nên dây thần kinh và não.

Mô biểu bì kết nối đường hô hấp với mạch máu, và bao phủ trái tim.

Mô liên kết có nhiều loại, bao gồm xương, gân, sụn, mỡ và máu.



Mô cơ là các sợi đặc biệt giúp các cơ quan chuyển động.



GIỚI THIỆU SÁCH

THÁNG 1



Cơ giúp bạn chạy, nhảy, chơi thể thao - hoặc đơn giản chỉ là ngồi đọc quyển sách này. Bộ xương giúp bạn đứng vững và giữ mọi thứ vào vị trí. Hãy cùng Que Que khám phá:

- Cơ mạnh và có thể mạnh hơn nữa
- Bên trong xương thật ra lại mềm - và chúng lúc nào cũng bận rộn cả
- Bạn có thể cử động nhẹ hoặc nhảy thật xa (là nhờ khớp xương)



Hình minh họa dễ thương, đầy màu sắc cùng những thông tin thực tế, rõ ràng giúp vén bức màn bí mật LỚN về hình thể cân đối và linh hoạt bạn luôn mơ ước!



Tìm đọc bộ QUE QUE THÍCH KHÁM PHÁ



CÀO TEM, QUÉT MÃ, TÍCH ĐIỂM

