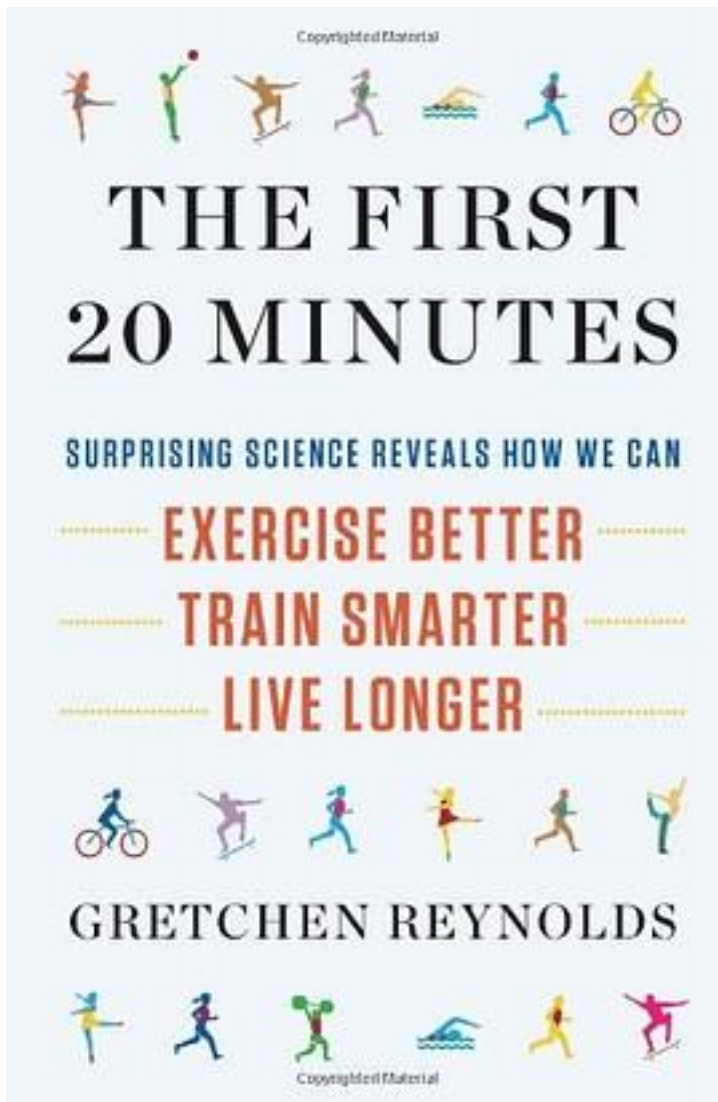


The First 20 Minutes



[The First 20 Minutes 下载链接1](#)

著者:Gretchen Reynolds

出版者:Hudson Street Press

出版时间:2012-4-26

装帧:Hardcover

isbn:9781594630934

作者介绍:

目录:

[The First 20 Minutes_下载链接1](#)

标签

Exercise

认知科学

锻炼

健身

健康

i

Reynolds

Gretchen

评论

好多的实验结果，硬邦邦的证据，看完这本书不可能不开始锻炼身体，也不是单纯的科学励志书，关于如何在健身过程中避免受伤，有氧运动和力量训练各自的必要性和二者平衡，特别是一些特殊人群如超重者，老年人，和儿童的健身都有具体讲解。长知识，超实用，强烈推荐

还可以吧，但其实完全不用写这么多，而且对身体了解的有限性使得内容充满了太多不确定性

本书实在很一般。拿大量研究用例充数不说，也不列出reference，部分用例真实性存疑。新陈代谢部分尚可，但减重部分写得相当不专业——哪有只盯着体重看的，现代健身早就在注重体脂、形体、围度了。和PubMed上的最新研究相比，差距实在不小，看着玩就行。

nothing we don't already know already packaged in a new book.

[The First 20 Minutes_下载链接1](#)

书评

此书跟Mary Roach的那些书很类似，就是把一个跟生活紧密相关的领域里最新的科研成果汇集起来，让读者对此能有一个科学的认识。她的题目就是锻炼、或者说健身。作者是纽约时报的专栏记者，长期写这个领域，文笔挺好，但有些故作幽默。全书分10章。第一章讲运动的好处，标题就...

[The First 20 Minutes_下载链接1](#)