

# 《给时光以生命》

## 图书基本信息

书名：《给时光以生命》

13位ISBN编号：9787121193347

10位ISBN编号：7121193345

出版时间：2013-6-15

出版社：电子工业出版社

作者：八爪

页数：296

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《给时光以生命》

## 内容概要

唱歌跑调也是病？

瑜伽，不仅仅是牵拉？

“绝顶”男人路在何方？

吃夜宵对身体有益还是有害？

雾霾天戴哪种口罩防尘最有效？

一生中患癌的几率究竟有多少？

在疾病面前，人的自身潜能到底有多大？

.....

以上这些问题，你将在这本书里找到答案。

本书能满足你对医生智慧和生活状态的想象，内容覆盖身体与心智，习惯与疾病，美容与两性.....富含健康所需的各族维生素。这些文章既有严谨理性的一面，也实现了医学与诗意和情趣的无缝融合，就连文中的插图也出自大夫的笔下。尤其可贵的是，作者也在不断地追问与探究行医之道，在促进医患共识的路上迈出了属于自己的步伐。

# 《给时光以生命》

## 作者简介

他们是博学勤奋的医生和医学博士。他们创办的网站取名“八爪”，意在“像八爪鱼一样撷取八方医学知识”。他们的文章有学术的严谨，也如故事般娓娓道来，让严肃的学问变得温暖而有趣。他们用科学依据和经验告诉你，健康不是奢侈品，而是在掌握知识的前提下对自己负责，与身体做朋友，用心维护生命的质量与活力。

## 书籍目录

和身体做朋友  
像阿甘那样去奔跑  
瑜伽，不仅仅是牵拉  
腿抽筋，着凉还是缺钙？  
人类不能再长高了吗？  
寻找“不老泉”：一位87岁富翁的长寿攻略  
享受一枕黄粱梦  
当睡眠离开身体  
美丽源自健康  
伊丽莎白·泰勒的美丽奥秘  
体重反弹！真心hold不住诱惑？  
减肥：用植物大战僵尸的方式  
应对污染，选对口罩  
都是高跟鞋惹的祸  
整形，人类的长梦  
激光手术矫正近视：一场世纪医疗骗局？  
摆脱过往积习  
好好吃饭，向“多核”说不！  
吃好你的“第四餐”  
山楂果之痛  
晨起一支烟，患癌机率增  
酒瘾是大脑奖励出来的  
咖啡：对抗困倦的持久战斗？  
沙发马铃薯，动起来！  
脑神经的秘密  
修复灵魂的电缆  
抹去痛苦记忆，“忘情诊所”不是个传说  
Google，我的答案在哪里 搜索改变人类记忆模式  
“我叫不紧张”——关于压力与焦虑  
唱歌永远不在调——你患了“失歌症”  
左撇子伤不起  
男女生那点事  
为什么女性活得更久？  
“绝顶”男人路在何方？  
姐痛的不是月经，是寂寞  
如何看待人工流产的安全性  
难产的男性节育时代  
为什么要做唐氏筛查  
明星妈妈的双胞胎秘笈  
分娩镇痛：医学技术带来的人文关怀  
超越病痛之境  
不可思议的奥斯卡、死亡与法医昆虫学  
脑死亡，对生命的重新认识  
警惕身体的预警信号  
癌症，与生命伴行的幽灵  
闻味识癌症  
骨髓捐献能反悔吗？

## 《给时光以生命》

解惑：骨髓捐献5大担忧

给时光以生命

白衣飘飘的日子

写在内科实习后

告别医生们的涂鸦

医疗小丑，让微笑绽放在病房

己所欲和施于人——医生的不同选择

孤独的医疗

选择的自由

给时光以生命

# 《给时光以生命》

## 精彩短评

- 1、科普
- 2、这个有特色的书名吸引了我，主要普及一下健康方面以及人身体的各个机能的知识
- 3、国内应该多些这样的原创力量啊！
- 4、这本烂书能评分这么高是要有多少托啊。。慕名而买，看完失望满满，胡吹瞎扯一通，真正有价值的并不多
- 5、没办法，或许是我对文字和内容要求太高。可用性实在不够强，尤其最后一章医生们自己的抒情，实在是完全跳过。但是其实科普类也有好文笔的，八爪还应该再加强。
- 6、我们对于自身的了解，不比对于世界的了解多。
- 7、没有指导意义
- 8、我觉得医生写科普如果没有办法写得有趣就不要强拗幽默感了，一本正经地写也挺好哒，不好玩非要硬挤笑容反而别扭 = =
- 9、内容还好，对健康的关注态度值得传播。
- 10、靠谱、追求真实呈现的科普书籍
- 11、不是给生命以时光，而是给时光以生命，浅显的道理，许多人却不懂得
- 12、健康科普文集，开篇的文章明显比后面的更吸引人去读，比如吃饭、压力、控制体重等方面，后半部分的文章明显就没那么有趣了。不过还是感谢这些医生作者在工作之余，把自己接触到的医学知识通过通俗易懂的语言为我们分享。
- 13、平实，准确，没有故弄玄虚的健康知识普及读物。
- 14、我更喜欢简洁专业的答案，或者长篇累牍的小说。显然两头不沾。
- 15、拥有健康的体魄，散发正能量
- 16、比果壳那几本科普要好一点，有些地方还是可以涨知识的~
- 17、不错，健康科普佳作，值得一读。
- 18、写了其中一部分，但阅读其他部分的时候还是让人受益匪浅，也深感自己的写作，科普写作仍有待提高。
- 19、期间一篇文章，《左撇子，伤不起》。。。
- 20、一直记的是没看完的，趁著下雨天，把它翻完了。還算喜歡它的版面，至少它給出了參考文獻，胡說八道或者一本正經的胡說八道至少都有據可循。似乎有段時間屯了很多類似的醫學科普書籍，不說多麼的嚴謹吧，至少沒有特別大的錯誤，確實推薦沒有治療常識的拿來讀讀，比讀總裁文實用。
- 21、其实好久前就读过，今儿看到 mark 上~ 给八爪的小伙伴们点赞~
- 22、一群有热情有智慧的医生们！
- 23、很喜欢，容易阅读，普及力强，可用信高、
- 24、比起一般的科普文章，更像是一篇篇趣味论文，将复杂的医学道理用通俗易懂的话语表达出来，论述了生活中大家比较关心的几个方面
- 25、给时光以生命，而不是给生命以时光
- 26、医生想跟你聊的健康微话题
- 27、101 level的，对我来说内容过于浅显。一星给“给时光以生命”这个题目。
- 28、其实这本书还可以，但是我刚看完《万万没想到》之后，相较之下就觉得太差了。万维刚的语言和知识丰富程度都比这本书的水平高许多。而且在我有了这么多背景知识之后再这本书收获确实不算大。
- 29、我作为学生的来看这本书当真深入浅出，噱头够足，标题够吸引眼球，只可惜内容疲软。
- 30、和科学松鼠会一个风格 以科普来说一般吧
- 31、kindle/科普扫盲
- 32、一本健康知识普及读物,从个人生活习惯引起及日常都会遇上的疾病去讲解.到整形,捐献去介绍开导.整本书还可以吧.后面的几章写给同为从医人事看的,写得很不错.只是感觉不会有几个医生会看这种书籍咯.
- 33、千呼万唤始出来！！！
- 34、整本书看完其实也忘得差不多了，只记得87岁的亿万富翁的长寿之道是基本上吃素食，只吃少量

## 《给时光以生命》

的海鲜，肉、蛋、奶都不吃。

35、插图超赞的，文章有理有据有参考文献，是严肃而又轻松的医疗科普读物

36、推荐！！

37、生命才是理想最坚实的朋友。

38、很多不知道的知识，有点用处

39、有趣的健康微话题

40、Era of 轻知识

41、可以到八爪网站阅读最新的文章！其实不用买这本书。

42、作为科普读物，易读性实在太低了，作为学过生化的人，大概有一半的理论阐释是略过的。而且也不便宜。

1、看了《给时光以生命》感觉这本书写得挺好。它不仅教你如何锻炼，为什么锻炼，重要的是从医学角度分析了肌肉、骨骼及锻炼方法不当带来的损伤。这让我们从一个更高的角度了解了身体的构造，减少了由于锻炼不当带来的损伤。像阿甘那样去奔跑，不是我们能做到的，也不是书里倡导的锻炼方法。合理的运动是健康的基础，跟着感觉跑，要保证正确的跑步姿势。但是有些还需要我们去探讨，跑步前脚掌先着地或平面着地，是有其科学道理的，不是我们凭空想象的。如何锻炼，对于我们每个人不是千篇一律的，应该找到适合自己的方法。但是讲科学的锻炼，是我们每一个人应该遵守的铁律。要根据每个人的不同情况还有外部环境去规划自己的锻炼计划。把有限的节假日也充分利用起来，去感受自然的美好，让自然的静谧去洗涤自己浮躁的心灵。选择了合理的锻炼方法，适合自己的锻炼项目，是不是就可以了？还不够，还要有合理的饮食。现在好多人喜欢夜生活，吃夜餐，长期下去，不但锻炼的目的没有达到，还吃出来疾病。这就有一个重要的健康命题：吃夜宵究竟对身体有益还是有害？书中也给了我们解释。那让我们尝试从古人养生之道来思考这个问题。佛家有云，“过午不食也”，即中午十二点到晨起之间尽量不吃东西，这是佛陀为出家比丘制定的戒律。现代中医观点也是这样，影响睡眠，进而影响健康。现代社会娱乐活动逐渐丰富，夜晚也成为不少人的放松时间：看电影，购物，上网……玩饿了，街边的大排档就成了不少人的夜间据点。或薯片，饼干等零食。那么夜宵对健康到底好不好呢？古人也有挑灯夜读的“夜生活”那他们饥饿了吃什么？陆游有诗云：“秋夜渐长饥作祟，一杯山药进琼糜”山药莲子等均为补气佳品，古人吃夜宵讲究的是补气安神知道。我们再看看夜宵在现代医学中的“五条最证”一为伤胃，二为“三高”，三为影响睡眠，四为诱发尿道结石，五是与“夜食症”相关。这样看“过夜不食”进食夜宵有点过，那应该怎样呢？首先，摄入能量要合理。其次，尽量选择营养价值高的零食，如牛奶，水果，坚果等。最后，时间不宜过晚，晚餐后2-3小时可以吃些零食，但睡前半小时不宜再进食，以免影响睡眠。吃夜宵对健康的影响的确是因人而异，并不能一棒子打死，也不能一味地吹捧。只要选择质和量得当，一样能吃出美味，吃出健康。所以锻炼还要有合理的饮食规律，缺一不可。让我们积极的活动起来，给生命以健康。

2、很幸运能够成为一位八爪作者。我想，八爪所给予我们的有很多：她是一道美食，在此品尝到悦读与写作的愉悦；她是一扇门，透过她我们打开了医学、文学、艺术、设计的大世界；她像一位老师，让我们在实践中培养眼光、磨练文笔，体会世界之大、可能性之无限，她更是一个孩子，一种责任，一番乐趣，一种生活方式……最重要的是，她让我们彼此结缘、熟知，共同成长。这本书历经近两年的怀胎，现在终于能跟大家见面啦！她期望能够呈现给这样的你：关注健康，渴望了解科学靠谱的健康知识的朋友想送出一本好读、有趣又非常中用的书，为自己身边的人带来健康的朋友对医学感兴趣、想了解更多医生思维和临床生活的朋友这本富于爱心与诚意的书，是八爪团队的酝酿出第一本书，它可能不如我们想象中完美，但其中所有的内容，包括版式和奇数页右下角随着快速翻动而变化的手翻书动画，全都出自医学博士和医生们之手。我们希望用友好的界面向读者传递来自“白大褂”的温暖信息，也同样期待读者的关注与支持。我们用自己的网站向大众传播科学的健康知识，也希望更多热爱科学、热爱生命的年轻人和我们一道，将普及知识的工作继续下去！有关书的模样

: <http://site.douban.com/117490/>

3、注意：此文前两段是我满肚牢骚，为防肠断，借此地发泄，与本书无半毛钱关系，怕对号入座不愿看者可直接跳到第三段，“有”字开头那一段读起。大四那年在一所高中实习，课间一个私交甚好的学生对我说，“哥，你知道吗？现在社会上有三条凶猛的毒蛇！”我顿生了兴趣，“愿闻其详。”他神秘地道来，“一条是白蛇，一条是黑蛇，还有一条眼镜蛇。”好像有些明白其所指，点头示意他继续。“黑蛇呢是警察，一身黑制服；白蛇则是医生，一袭白大褂；至于眼镜蛇，我不说，你懂的。以后你真的会做老师？”听后默然，对于那个问题，我也无语，只能笑笑。时隔许久，他和我的对话在脑中仍然像过电影一般历历在目言犹在耳。近年来，这三个职业在社会上的风评可谓每况愈下，是不争的事实，人们心中的怨怼与不满以戏谑的方式排遣出来，确实让身处其中的从业者无地自容。看武侠小说，常能读到一句话“习武之人，最重武德”。同理，教师尚师德，教书育人；医师崇医德，治病救人。可目前的情况下，都不容乐观。受商品经济的物质主义大潮冲击，我们见过为追求利益或满足欲望而违法背德之人之事多如牛毛。远的不说，近的就有关校长带女生开房，产科大夫拐卖婴儿，用“伤天害理”“人伦丧尽”形容之，应不为过。此时会有某些社会学家法学教授之流出来大放厥词，“一些恶性事件的发生只是社会转型过程中不可避免的阵痛”。御用文人的维稳促和谐的好意我们



是懂的，但这类屁话看似五颜六色，终究臭不可闻。无论未来社会如何变化，人类基本的道德原则不可动摇吧，否则与禽兽何异？那么，难道没有人站出来做一点建设性的工作？有，当然有，中华民族从来不缺仁人志士。比如说手头这本《给时光以生命》（电子工业出版社），就是由一群勤奋博学的年轻医生和医学博士们所撰写。他们受过严格的科学训练，掌握了扎实的专业知识，并且富于临床的医疗经验。他们想改善目前紧张的医患关系，不断地探寻和专研悬壶济世之道，在光荣的荆棘路上筚路蓝缕。他们想传播科学正确的医学新知、健康常识，传递医者的仁爱与温暖。他们的文字浅显生动，又不失学术的严谨，将严肃的医学话题如故事般娓娓道来，如冬日暖阳，在人们心中明媚而温和。他们的理想是“像八爪鱼一样撷取八方医学知识”，广而化之，为普通人谋健康及幸福。他们就是我们身边的普通医生，去医院就医就可能碰见，“仁心仁术”是他们的永恒追求。最后，建议大家先读最后一章——给时光以生命——了解医生群体的生活，感知他们的不易与无奈，达成一定程度的谅解和共识。p.s.回答那位学生的问题，教育无他，唯爱与责任，我恪守至今。2013/8/22、29

4、很早之前“八爪”这个医生作者群就吸引我了。几年来，我参与了一些科学写作，如果说哪个话题是永恒的科普热点，“健康”肯定位居第一。关于医学的科普写作，和健康话题关系最近，但也有不少差异。关系近很好理解，和健康有关的事情，大多离不开我们对身体和疾病的研究和了解。有差异则源自作为一门科学的不断发展，不少讨论已经离开大众健康话题一定距离，成为“纯科学”讨论。在和八爪的作者们接触过程中，我了解到，对科学讨论的需要是他们开始走上科学写作的重要动机。八爪的作者主要是医生和医科院校的医学生，过着医生行业众所周知的高压生活。在医生、住院医的忙碌生活之外，还需要花大量时间学习最新的医学技术和研究论文。作为从业者，他们更能发现行业的问题：一个在职医生应该阅读很多论文来精进医术，但繁重的医疗工作又让他们没有时间。于是，八爪一开始就通过阅读和讨论《新英格兰医学期刊》（The New England Journal of Medicine），写作相关文章。阅读这些文章仿佛参与线上讨论会，医生们可以对最新的科研成果保持跟进。但是科学写作总是存在某种张力，让我们不断从理论科学望向现实世界；医生的职业也让他们多了一份现实关怀。除了对最新医学研究的关注，他们也写下了不少普及性的医学健康科普。这些文章的结集就是眼前这本《给时光以生命》。相较于八爪一些关注前沿医学进展的文章，这一本文集主要面对医学的“普通读者”。从第一章《和身体做朋友》，到《超越病痛之境》，这本文集解读了诸如长跑的健身效果，抽筋是不是源自缺钙，压力与焦虑的科学，以及诸如癌症诊断、骨髓捐献等问题。其中，类似于骨髓捐献的身体伤害，近视眼手术是否有害，人工流产的安全性等问题，都有着不少似是而非的看法。经过专业医生的解惑，让我们放下不少多余的担忧。而关于饮食、睡眠，戒除健康恶习等内容，则是值得我们每个人了解。最后，关于胎儿唐氏筛查等内容，则是医学带给我们更人道生活的明证——一个负责任的人，首先对自己的身体健康负责。而这种负责，就体现在你原意花时间了解一些并不艰深的医学、健康知识。难能可贵的是，这本书不仅涉及健康，也写了医生的生活。关注社会新闻可知，我们的医患关系正在经历一个非常恶劣的时期。哈尔滨一位医生不幸遭遇行凶，网上竟然响起一片叫好声。我们在为无辜医生不幸被害感到惋惜和同情的同时，也深感医生群体与患者，其实是存在严重的隔膜。在最后一章《给时光以生命》之中，医生们写自己的生活。在写作科学问题的同时，介绍医生群体，对于促进社会共识，迈出了重要的一步。这本书是八爪这个医生作者群的第一本书。我猜想，和很多投身于科学写作的人群一样，他们也会经历人员的变化，关注点的迁移。但是如书籍题目所言，“给时光以生命”，这件事不仅体现于现代医学，也体现在一个分享知识、积极沟通的事业上。愿八爪，和更多的医生在从医“给生命以时光”的同时，坚持科学写作这项事业。最后，感谢八爪的参与者金巍娜医生邀请我写作这篇推荐序。能够为这样一本书写作，是我莫大的荣幸。

5、我是果壳阅读的忠实读者，因为它讲的很多真相都能让人从恐慌中走出来。这些恐慌，源于对真相的未知。他们集结了一批对科学真相的探究者，从吃穿住行到一些冷门问题，给茫然的人们清晰的释疑，解开大家心中的疑团。对于其中的健康问题，我特别关注，因为年轻的时候对自己身体健康并不珍惜，甚至患上自虐症：自己弄破自己的手指，只是为了享受鲜血从体内流出时带来的快乐；会不自觉的用拳头去砸东西……烟酒不离身，因为觉得年轻，有资本，健康什么的不是问题。可是，过了24岁，我发现身体开始吃不消了。体质变成过敏性体质，偏头痛开始经常发作，来MC的时候会疼痛不已，空气一不好过敏性支气管炎就会犯……此时，我才明白曾经，我曾挥霍的，是用健康换来的。于是，我开始时时关注健康方面的知识。对于八爪，最初是在网上知道的，知道一群年轻的医生们和医学生们聚集在一起，为人们答疑解惑健康方面的知识。这一次，当知道八爪出书了，就很期待，也告诉自己，即便没能那么幸运获得此书的试读，也要自己去购买。没有想到，我能如此幸运。而八

## 《给时光以生命》

爪的作者们也没让我失望：从《和身体做朋友》，到《超越病痛之境》，通俗易懂，娓娓道来，瑜伽的真相到人工流产的安全性等，都是人们在日常生活中所关心的。难能可贵的是，书中最后《给时光以生命》这一章节，还有医生们的自述，在医患关系紧张的今天，让读者（患者）可以更清楚真实的了解医生的日常工作与生活。可以说，这是值得一读的健康知识读本，八爪的作者们不会让你失望。PS：参加了这么多的试读活动，感觉这一次的试读最有爱，不但送了做读书笔记的本子，还有一张问好的便笺。作者们用心，出版社细心。希望今后还有机会参与这样的试读活动。

6、给时光以生命，而不是给生命以时光。重视身体健康是生命之本。将严谨的医学和普通的生活结合起来，生动讲述了我们关心的很多健康话题，比如饮食、睡眠、美容、疾病。作者从医生的角度用简单易懂又不失严谨的语言解释了各种我们好奇的生理现象。

7、看起来蛮厚的一本科普书，读起来却发现时光的短暂。给时光以生命，给阅读以时间。作为一个普通人，总归是要生病的，了解自己的身体异样，显得尤为重要。讳疾忌医，最后受害的受罪的还是自己的身子。与其，还不如自己去寻找病源，去解决病症。里面有很多有趣的令我好奇的引人入胜的例子话题，读到时不禁想和作者握手称快。最近天气转换太快，身边感冒的人突然多起来。春捂秋冻，不是没道理。最好的治愈方法还是靠体育锻炼，多出汗多喝水；更好的就是把病症提前预防，扼杀在萌芽状态。长寿健康一直是人类探求的永恒不变的话题，总是不会过时。21世纪人才到处都是，健康到好像很多人可遇不可求。八爪的小伙伴们抽出业余时间来为各位答疑解惑，值得学习。如果你对自己的身体不够熟悉，请你读这本书；如果你对自己的身体足够熟悉，你更应该读这本书，因为你总会知道更多。

# 《给时光以生命》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)