

《肠子的小心思》

图书基本信息

书名：《肠子的小心思》

13位ISBN编号：9787553755176

出版时间：2016-1

作者：【德】朱莉娅·恩德斯

页数：272

译者：钱为

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

《肠子的小心思》

内容概要

【内容简介】

《肠子的小心思》是德国图书界的黑马，口嫌体正直的德国人，一面对粑粑说着“不要不要”，一面看得好污好欢乐。原来，德国人觉得理所当然的马桶竟是痔疮的罪魁祸首；如此现代化的今天，蹲坑这种看似原始的行为竟然还在全世界一半以上的地区保留着，而且这才是大便的正确解锁方式；跟肠子相关的事，不仅有趣，还密切关系到人体的健康状况，一个感觉不好的肠道会让我们感到沮丧，而一个健康的、营养良好的肠道会大大地改善我们的情绪……谁能想到这些奇葩欢乐的内容，竟是一位软萌妹子所写，还一举俘获36个国家和地区读者的心。让我们跟着这本新鲜出炉带着屎味的书，一起开启神奇的消化道之旅吧。

【编辑推荐】

吃喝拉撒那点事儿，居然让全世界的读者看得放不下。

这书有毒有雷有屎尿屁，胆小者慎入！！

2014年德国最畅销图书，销量超过170万册，荣获读者选择奖金奖，是德国人居家旅游馈赠亲朋必备良品。

授权36个国家和地区，已出版美、英、日、法、西等版本，全球销售狂飙500万册

2015年美国图书肠道健康分类排名第一，被《纽约时报》评选为Bestseller

肠子并不是一个只会放屁和排泄的管道。

肠道组成了人体三分之二的免疫系统，肠道受损，整个免疫系统都会处于崩溃边缘。

肠子有自己独立的“大脑”，即使“脑残”，腹脑也能继续控制整个内脏系统的运作。

所有器官都需要消耗能量，只有到了小肠那里我们才能挣一些能量回来，正是小肠让“逛吃逛吃”的人生变得如此有意义。

肠道健康了，不吃药病也好了，皮肤变光滑了，身材更有线条了，这都是肠道默默为我们做的好事。

想到还有肠子这样不求回报地深爱着我们，是不是感觉人生也变得更美好了呢？

前方高能预警！再说一次，这不是演习，正在进食的各位请小心！！

为什么吃进去的食物千奇百怪，拉出来的物体却千篇一律？

金黄、暗绿、浅棕、深褐，羊粪蛋、香肠、牙膏、蛋花汤，不同颜色不同形状的粑粑到底在向我们传递什么健康信息？

让我们跟随一坨粑粑的生命历程，去了解赐予我们洪荒之力的消化道是如何工作的吧！

美食欢迎光临——牙齿的研磨——舌头的搅拌——食道的推送——胃的摇晃拌匀——胃酸的腐蚀进攻——小肠的分解细化——大肠的压榨挤干——括约肌的死守和放行——便便拜拜~~~

《肠子的小心思》

作者简介

《肠子的小心思》

书籍目录

《肠子的小心思》

精彩短评

- 1、生动有趣科普 我一向不爱看书的老公都看得津津有味
- 2、果真是医学类书籍的黑马，谁说专业知识和幽默诙谐不能共存？健康，从爱自己的肠子开始！
- 3、GET了便便大法，很好玩儿的科普书。
- 4、写个少年的科普书的感觉啊
- 5、哈哈哈哈一边看一边笑
- 6、很难有一本可以推荐给所有人的书。这本基本算是。我们早就知道，“断肠人在天涯”当然不是说人的肠子真断了，心情忧郁罢了。这本有意思的书试图告诉你，健康的肠道除了消化和免疫，真的能让你心情大好。我认为它基本做到了。
- 7、德国人写出来的科普真是又严谨又欢乐。翻译的也非常专业，非常符合中国人的表达习惯。书中对肠道菌群的描写非常欢乐。日常生活当中的打嗝放屁胀气其实都隐藏着大智慧。读完让人开始关注自身身体状况。非常又意愿和动力要更加善待自己，善待肚子里的小生命。
- 8、自己也是学生物的，读过这本书之后，仿佛发现了一个新的世界。打破了我对消化系统的定式思维。印象最深的是肠道菌群居然如此重要，好好生活好好读书好好锻炼好好吃饭~
- 9、好书，普及一些身体器官的知识，让不懂医学的人也知道，啊，原来是这么回事。
- 10、很棒的肠道健康读物
- 11、有趣的肠道科普书
- 12、满篇随处神翻译啊。涨知识。
- 13、翻译的很好，科普性强又有趣
- 14、这本科普小书真不错，让我们对肠道有更深入的理解，特别像我这样经常肠胃不好的人，深受启发。
- 15、说实话干货不多，但能了解到肠道研究的前沿领域方向，这颠覆了原本肠子对于人体生理影响的粗糙观念。书里提到的有些课题是最新研究成果，实际应用效果还是有待商榷的，只能用作参考而不能一味的相信。部分消化系统术语的名词解释用了通俗易懂的比喻说明还是这本书的有料干货。
- 16、很有意思的科普书 活泼但是很严谨（想给我妈看）
- 17、简单常识，挺有意思的一本书，中间断很吸引我。
- 18、1) you r what u eat
- 19、流畅好读的消化系统科普书。
- 20、299|超级好看啦！！翻译也很棒！！！！
- 21、翻译得不错，读着有趣。我觉得我的肠子可能坏了，要去找医生。。。
- 22、科普
- 23、看过了《消失的微生物》之后再看这本书，觉得这本书比较浅，偏重于结论，有点微信体的感觉。正如作者所说，他要争取写得让他妈也能轻松看懂，我认为他做到了。也不是没有收获，觉得可以再拧一拧，甩一甩。
- 24、后半部分就无趣很多
- 25、轻松有趣的一本“小”书，不，知识量很大哦
- 26、接地气的翻译和逗趣丑萌的插图给这本屎尿屁科普增色不少嘞！2017---8
- 27、很好理解的科普书，科学就应该这么有趣，不是吗
- 28、很好玩的一本科普书，比较感兴趣的是关于生理、心理相互作用的，比如肠道功能与血清素含量、抑郁症的关系，弓形虫与车祸概率的关系（看了wiki居然还真有此事），肠道菌群与食欲的关系等等
- 29、作为一个高中时对生物特别感兴趣的人来说 此书更是一顿精神上的食粮 特别科普 特别好看 一口气读完 整个肠子都通了
- 30、文笔生动，内容有趣，令人增长知识！老少皆宜，大力推荐！
- 31、能把科学写的如此生动活泼，多数时候的语言风格跟村上描述万物的小心思很像，特别喜欢，五星推荐！
- 32、很好读的的科普读物，同时也让我学会从辩证的角度去了解细菌，更加清晰的认识到益生元、益生菌是虾米东西。

《肠子的小心思》

- 33、作者是个逗比，翻译也是个逗比，不要太接地气。通过这本书，了解到了自己的身体也是一个宇宙系统，有着千千万万场的烽火狼烟。人类的视野太小太小，小到完全忽视了那微观世界的多姿。你的器官和身体里的有益细菌们都为你的存活时时刻刻努力着，你还有什么可悲观的？生命科学真是神奇呐。
- 34、了解自己的肠道和正确的便姿，肠道有记忆功能哦。
- 35、语言很可爱，翻译得也很棒~
- 36、和猴子一起读的...
- 37、作为科普真是太有趣了，我要去买益生元试试。原来肠子也有脑，直觉来自于这，
- 38、内容有趣，翻译得也很接地气。推荐想要过更健康生活的人群读一读。ps.我已经在吃益生菌和益生元了
- 39、有关肠胃和身体菌群的科普。
- 40、仿佛打开了新世界，科普而且很有乐趣，好书！
- 41、很有用的一本书，以前对发生在自己身上的现象都不知道是什么原因，通过本书让我对自己的肠胃有了更深层次的理解，对自己也有应该怎么吃，吃什么都有了新的认识，虽然肠胃在我们肚子里，但我们平常却不怎么了解他，也不去关心他，原来他说承担的任务是这么的重要而艰巨。通过本书，我了解了我们为什么会过敏，为什么会拉肚子。其实生活中要是能懂得这些道理，就会少很多生病的烦恼。原来我们肚子里住着另一个族群：细菌，我们的健康跟他们的息息相关。也知道了抗生素能不吃就不要吃，吃有肌肉类，多多的冲洗水果和蔬菜，旅行时对于饮食要多多注意。
- 平常可以吃些益生菌和益生元，有益身体健康。
- 42、写得既专业又很有趣味，终于知道“吃撑到无法呼吸”的rationale了【胃顶到肺了呗
- 43、哎哟喂，好污好欢乐。五星推荐
- 44、没有想象的枯燥当然也没想象的特别有趣，可能下载的mobi没配图，否则会觉得更有意思。有几个观点学习了。蹲坑最符合人类身体需求，成年人也有蛔虫问题。（我会说看了书之后立马买了蛔虫药，全家都服用了吗）
- 45、任何人问起来或者不问我都会力荐的一本书
- 46、1.有趣极了，一个知识渊博然后又有趣的人实在太迷人2.简单易懂的科普了好多知识3.严谨认真，看那些文献，每句话都认识求证的，信口胡诌之人，shame on you真想找一个这样的人当女朋友啊嘿
- 47、可爱
- 48、好欢乐，而且很少看到一本科普书里面有那么多我不知道的知识
- 49、蹲坑必备/了解
- 50、德国人能有这种幽默可以了，字里行间都透露着一种小可爱挺不容易的。书里的内容有点像好消化的鸡汤，读完有种恍然大悟的感觉。ps,昨晚吃多了躺下等消化一直睡不着，我大概能理解作者所说的肠运动了。。。

《肠子的小心思》

精彩书评

《肠子的小心思》

章节试读

《肠子的小心思》

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