

《吃什么呢?》

图书基本信息

书名：《吃什么呢?》

13位ISBN编号：9787540771666

出版时间：2014-8

作者：[美] 一节生姜

页数：266

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

《吃什么呢?》

内容概要

这本书要告诉你的，不是说有那么一个方子，可以把吃出来的病，再吃回去。作者旅美20年，一直从事关于癌症攻克的前沿研究，研究得越多，在知道疾病的难缠之余，也就越感叹人体自身免疫系统的伟大。他总结出一句话，就是千万不要相信有什么神医，可以用一副包治百病的药，救芸芸众生于疾病。生病，就是人体的免疫系统出了毛病。很多时候，你可能以为遇上了神医给的妙方，其实只是你体内的系统因为某种原因又恢复正常了。所以，你与其梦求神医，不如想想吃的东西有没有伤害你体内的这个神奇的系统。这无关中医与西医之争，却关乎科学与迷信的势不两立！

这本书讲故事，说方法，关涉科学生活习惯和免疫系统平衡。都是千字左右短文，力求达到与读者最为近便的交流和沟通。

《吃什么呢?》

作者简介

一节生姜，本名张洪涛。旅美20年。任职于常春藤宾夕法尼亚大学，病理及实验医学系研究助理教授，研究领域为癌症和细胞免疫炎症的分子机理及药物研发。发表科技论文60余篇，职务专利10余项。虽然研究的是未来应对疾病的可能药物和治疗手段，但却生活在各种疾病肆虐的今天。虽然生活在有FDA把关的美国，却有无数亲朋好友生活在高速发展、处于转型之中的中国。因为割不断的血脉与文化，所以心智常穿越于不同的时空，进行换位思考。每次穿越之旅，带回这些沉淀出来的文字，希望与你分享。

书籍目录

目 录

[开胃菜]

01

003 / 一节生姜

02

005 / 阴阳失调

03

007 / 对待癌症和感冒，也需要夏天般火热

[食材]

04

011 / 防寒姜汤

05

013 / 薏米与抗癌

06

015 / 芹菜

07

017 / 大蒜文化

08

019 / 西非“荔枝”

09

021 / 吃到爽

10

023 / 可以吃的衣服

11

026 / 拜登为什么不吃炒肝？

12

029 / 黑芝麻

13

031 / 不是用来吃的茄子

14

033 / 韭菜

15

035 / 八角茴香

16

037 / 胡萝卜素

17

039 / 花生皮的误会

[水果 / 坚果]

18

043 / 西瓜

19

045 / 饮水机伤人事件

20

047 / 杏本佳仁

21

049 / 山楂树之恋：一个关于吃的故事

22

《吃什么呢?》

精彩短评

- 1、我理性地看完了，有些内容还是可以帮助正三观的，反正药都不是好东西，好好吃饭吧还是
- 2、有人乐意花几百块钱，买一些美容养生的东西，却不愿意花二十几块钱买一本书。如今很多养生的东西，没什么用都算好的，就怕还有坏处。而这本书，却启发思考，也许可以帮你省下好几千的冤枉钱！太需要一本这样有科技含量的“减法”的书了！
- 3、很喜欢作者语言风格，吐槽系，超赞
- 4、这本书通过百个有趣的小品文，告诉你一些常见的食品药品方面的科学知识，不是教你吃什么、怎么吃，而是给你讲解什么才是真正科学的东西。
- 5、每本科学家的书看上去都在说真理似的，好在这本写的还算幽默不枯燥，挑了点自己喜欢的信一信，不用太当真
- 6、
- 7、一本读起来很有趣的基本毒物常识书
- 8、抛开剂量谈效果都是耍流氓。理论的部分看的云里雾里的。但总的文笔幽默。读起来不大费功夫
- 9、千万不要相信有什么神医，可以用一副包治百病的药，救芸芸众生于疾病！
可读！必须读！
- 10、作者是在美国宾夕法尼亚大学做研究的中国人，曾经有人谈到中国的精英人才去了美国之后很少回来，对中国来说是一种损失。但是他在美国或许得到了相对单纯的研究环境，才有了一些成就，并通过这本书的出版反馈给了读中文的人，因为网络世界已经很小，人在美国却能知晓关心“我们这儿”发生的大小新闻，人在美帝，心牵祖国，对吃着抗生素超标食物的同胞深切关心，自觉读完受益良多，虽为科普书，但都引入实验数据和文献，每篇文章前都有关键词，沿袭了科研者的严谨习惯，也有一些美式调侃的意味。值得一读。
- 11、科学小品文，作者立场鲜明。
- 12、科普小短文，带你认识各种错误的知识。
- 13、涨知识~
- 14、虽然书里总是拿中国的一些陋习开涮，但是还是能学到点东西的

《吃什么呢?》

精彩书评

- 1、有人乐意花几百块钱，买一些美容养生的东西，却不愿意花二十几块钱买一本书。如今很多养生的东西，没什么用都算好的，就怕还有坏处。而这本书，却启发思考，也许可以帮你省下好几千的冤枉钱！太需要一本这样有科技含量的“减法”的书了！而且这本书可读性极强，以致在亚马逊上都是归入“文学、散文随笔、小品文”一类，而非健康养生。
- 2、这书原来不是大叔大妈类养生书……很白领很知性，有很多新鲜有用的健康理念。不送月饼送健康——今年中秋正愁给亲朋好友送月饼没新意呢，就它了！美国常春藤大学任教的科学家，研制的是攻克癌症的前沿药物，这本书是为国内亲友设身处地而写的，很权威很真诚！还有还有，两个小姑娘很卡哇伊^-^
- 3、希波克拉底说过：把饭当药吃，把药当饭吃。这句话，很容易就被人断章取义了。推销食疗的人，喜欢前半句，甚至，他们觉得一日三餐还不够，希望外加第四餐，第五餐；而所有的制药公司，则是后半句的粉丝。他们卖给你的只是商品，而你所希望得到的，则是健康。健康属于自己。了解科学的观点，做有益的思考！

《吃什么呢?》

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