第一图书网, tushu007.com

<<身体大扫除>>

图书基本信息

书名：<<身体大扫除>>

13位ISBN编号：9787532139743

10位ISBN编号：7532139743

出版时间：2010-11

出版时间：上海文艺出版社

作者：弗雷德里克·萨尔德曼

页数：211

译者：李亦萌,沈岚

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：http://www.tushu007.com

前言

作为一名心脏病学家兼健康学家，弗雷德里克·萨尔德曼通过向公众普及健康知识的方式，展示了自己在健康学方面的非凡造诣。
这位健康学家的作风简单而直接，他用那些与每个人都息息相关的科学数据来诠释我们的日常生活。
在《身体大扫除》中，弗雷德里克向我们讲述了身体每天都要进行的各种“大扫除”，或者更确切地说，是身体“清理垃圾”的过程。
事实上，这《身体大扫除》是一份实用而有效的生理学大纲。
刚才我们提到了“生理学家”，可“生理学家”又是什么？
关于这个问题，或许我应该这么回答：首先，生理学家的本质是医生；其次，他们的顾客通常都有着不错的身体状况；第三，生理学家的工作就是向顾客提供一系列为其度身定制的有效信息，以帮助他们保持健康。
但如今，科学信息的泛滥（尤其是在互联网上）造成了这样一个局面：一个人，即使带着强烈的求知欲、过硬的文化知识和全世界最虔诚的心，也很难在短时间内找到对自己有用的健康信息。
正因如此，弗雷德里克·萨尔德曼所做的尝试才体现出巨大的价值：长期以来，弗雷德里克一直在为某个别出心裁的课题寻找着最新的科学数据，一旦寻获这些数据，他还要对其进行挑选、简化和全面分析。
弗雷德里克的课题是别人从未涉及的，他正设法认清那些需要被清除的“健康死敌”，并证明这项“清理”工作在维护健康的过程中所扮演的重要角色。
其实，这《身体大扫除》想要告诉我们，对于生理学家来说至关重要的“身体智慧”（其中有些甚至被动物们广泛实践过了）往往会遭到人们的曲解或忽视。
为什么会出现这种现象？
问题出在人们的文化态度以及讳疾忌医的心理，有些人就是不愿意对自己的身体器官进行监测。
但我们在平时的生活中又能做些什么呢？
如果你不清楚这一点，那就读一下这《身体大扫除》吧。
因为在阅读过程中，我们将解开谜题，找到一种健康的“肃清之道”：尿液、粪便和汗液固然需要清除，可过剩的卡路里和一氧化碳同样也是健康的死敌，甚至精液和眼泪也需要适时排放。
无论外界环境发生怎样的变化，占据着我们体内空间的各种体液及物质都应被维持在一个常量水平上。
在这《身体大扫除》里，通过那些结构清晰的知识点以及易于实践的“小窍门”，弗雷德里克·萨尔德曼用最直观的方式向我们表达了健康的祝愿。
随着物种的进化，曾经浸润在史前海洋中的原始细胞如今已成为了世上最复杂的生命体，大自然为我们的身体设计出了一套非比寻常的“管道系统”。
此刻，就让我们信赖并跟随弗雷德里克，沿着这条“管道”开始一场奇幻之旅吧。
不过，从另一方面讲，请你也不要忽略了人类作为一种动物而具有的本质，这一点是弗雷德里克在其著作中反复强调的。
让我们一起在日常生活中关注自己的身体：在这《身体大扫除》的帮助下，我们会对身体产生更深的认识。
只有这样，我们才能保证自己拥有更长的寿命，才能确保身体得到可持续发展。
在做到这些之后，你一定会得到回报，对于这一点，请不要有任何怀疑：光洁嫩滑的皮肤、良好的精神状态和融洽的人际关系会给你带来一份前所未有的快乐。
当然一开始，你会感到自己受到了束缚。
因为在整个调整身体状态的过程中，我们必须改变自己的习惯，并迅速适应这种变化。
不过，随着我们的大脑在“回报系统”中记录下来的“快乐回忆”不断更新，久而久之，这些回忆就会形成一个良性循环，给我们的生活带来一个全新的起点。
正如老子所说的那样：“千里之行，始于足下。
”　　那么，祝你在这《身体大扫除》的指引下旅途愉快……　　巴黎第五大学附属科尚医院

第一图书网, tushu007.com

（Hopital Cochin）生理学教授　　约瑟特·达拉瓦-桑图西

<<身体大扫除>>

内容概要

很多人认为即使尿意受到抑制，便秘久治未愈，排汗不甚通畅……我们的健康也不会面临任何威胁。
可实际上，我们不该为身体的自然排毒过程设置障碍。
更确切地说，我们应该学会如何自然排毒，因为积聚在人体内的毒素是诸多病症的源头。
弗雷德里克.萨尔德曼医生正想通过这本新书向我们传递这种信息，发出上述警告。
　在本书中，他将引领我们进行一场名副其实的“ 健康之旅 ”。
通过这场旅行，读者能掌握一套简单易行的保健方法，并学会如何与所谓的“ 社会禁忌 ”相抗争。
以大量科学研究和惊人实例为基础，本书将针对人体的“ 可持续发展 ”给出众多中肯的建议，帮助你寻回那些失落已久的生理反应。
为我们的机体，为我们的日常习惯，来一场彻彻底底的“ 大扫除 ”吧！

作者简介

弗雷德里克·萨尔德曼 法国执业医师、心脏病专家。
著有新饮食危机、维他命的作用、不生病，从洗手开始等畅销书。
萨尔德曼医生曾被纽约时报和法国回声报称为欧洲最有影响力的食品安全专家。

萨尔德曼医生经常就各大行业所面临的食品安全问题——在欧洲各媒体发表演

<<身体大扫除>>

书籍目录

前言自序第一部分 防范潜在威胁 第一章 清除人类繁衍之路上的障碍 第二章 清除阻塞生活空间和大脑空间的一切 第三章 清除瘾癖 第四章 清除轻微的抑郁状态 第五章 清除压力 第六章 清除病菌第二部分 更健康的饮食 第七章 清除多余的体重 第八章 清除多余的糖 第九章 清除酒精 第十章 清除隐性陷阱 第十一章 清除胆固醇 第十二章 消灭饮食上的成规第三部分 更自然地清除健康隐患 第十三章 清除妨碍食物通过的一切 第十四章 清除体内积气 第十五章 清除胃食管问题 第十六章 清除泌尿问题 第十七章 清除妨碍排汗的一切 第十八章 清除一切射精障碍 第十九章 正确擤鼻涕 第二十章 正确呼吸 第二十一章 请流下热泪后记附录参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章　清除人类繁衍之路上的障碍　　“压榨过度的红酒有葡萄籽味儿。”　　——弗朗西斯·培根　　要着手检查这些围绕在我们四周而我们却浑然不知的威胁，就应当先关注一个令人担忧的事实，它已得到了大量科学研究的证明：自20世纪中叶起，男性体内的精子数量正在不断衰减。
当然，全世界每天都有人出生，眼下就开始谈论人类的存亡问题显得有些为时过早。
然而，这种衰减的后果绝不应该被低估。
首先是因为这种情况刚被发现不久（第一批针对该课题的研究是在第二次世界大战结束时进行的），其次是因为这种衰减可能与某些恶疾有关，例如一些与荷尔蒙相关的癌症。
过去，人们曾开展大量研究，最终获得了上述结论。
而这些研究最初始于1940年代，自1970年起，在一批美国科学家的努力下，研究结果逐渐明确，专家们也借此就这种现象向世人发出了警告。
没想到，一石激起千层浪。
美国科学家的报告引发了另一些研究项目的启动，其中一项由丹麦学者得出的研究结果于1992年在《英国医学杂志》上发表：他们的研究证实了最近50年来，男性精液中的精子数量确实在衰减，然而衰减的程度根据研究对象所处国家的不同有着很大程度的差异。
例如，芬兰人的精液中精子数量很高，丹麦人的精液显得很“贫瘠”，而法国人的精子数量恰好处在两者之间。
研究人员对可能引起这种衰减的原因以及不同受访人群之间出现如此差异的根源十分感兴趣。
这项研究引导他们将精液质量的下降与各种病症发病率的上升联系在了一起，尤其是睾丸癌以及隐睾症。
所谓隐睾症，是男性在出生后睾丸迟迟不落入阴囊的一种病症。
在某些地区，当地人精液质量的下降和远高于外地居民的睾丸癌发病率之间显然存在某种联系。
即便这些研究无法揭示疾病的具体成因，但至少它们在近年内帮助医学研究者确定了研究方向，并由此给出了一个全新的概念：睾丸发育异常。
简单点说，就是当胎儿还在母亲子宫里的时候，其睾丸在发育过程中突然出现异常，而这种异常今后可能会导致该个体的精液质量变差或罹患隐睾症。
为了支持这一假设，一个丹麦研究小组用实验证明，如果母亲在妊娠期内吸烟，那么她的孩子长大后往往会出现精液质量低于平均标准的现象。
事实上，妊娠过程可能会对新生儿产生深远的影响，其中包括孩子将来的生育能力，因为在人体内，生殖细胞最容易遭到破坏。
然而，单凭这一项标准还不足以解释人类精子数量普遍下降的问题。
于是，另一些研究得到了开展，还有一些则尚在进行之中。
不过，有一件事可以肯定：男性生殖能力下降并不是单一原因造成的，而是多种原因的综合。
这一点与某些心血管疾病颇为相似，后者通常也是由多种因素引起的：例如烟草、胆固醇、焦虑、高血压、肥胖、糖尿病或遗传都是值得考虑的因素。
这使得医学治疗变得非常棘手，因为该疾病牵涉到多种致病原因，所以仅针对其中某一项进行治疗并不能解决全部问题。
这个对于心脏病来说千真万确的事实，在有关精子的问题上也同样具有参考性。
要阻止精子的减少，只有对引起这一病征的所有参量进行控制，才能取得成效。
我们说过，针对该课题的各项研究正在不断进行，不过迄今为止，许多不同的致病原因已被陆续查明，我们可以很方便地采取行动，以减少这些风险因素。
事实上，这些危险就潜伏在日常生活的方方面面，而对于其危害，我们从来不曾有过任何怀疑。
接下来，就让我们从衣物的选择开始吧……　　P3-5

媒体关注与评论

“有时候，繁文缛节正是最大的‘健康杀手’。
感谢萨尔德曼让我们了解了这一点。
”　　——《法兰西晚报》　　“出汗、打嗝、胀气、呵欠、排尿——所有这些话题都与我们这个压抑的社会格格不入。
可即便如此，萨尔德曼依然勇敢地呼吁我们进行一场革命，以此将各自的身体从有损健康的‘禁忌’中解放出来。
”　　——法国休闲新闻社　　“对于每个关心自身健康和卫生的人来说，弗雷德里克-萨尔德曼所带来的这份实用（且令人惊喜的)指南将成为一本不容忽视的必读书籍。
”　　——美国温斯坦图书公司　　“凭借这《身体大扫除》，你能找到隐藏在我们身边的危险，其中包括有害的摆设、食物和日常用品。
想躲开那些不怎么令人愉快的‘惊喜’，就赶紧打开《身体大扫除》，一口气读完吧！
”　　——法国Fnac图书网站 [点击查看更多内容...]

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com