

# YOU 你的身体导览手册



[YOU 你的身体导览手册 下载链接1](#)

著者:羅意升(Michael F. Roizen)

出版者:天下文化

出版时间:2006年03月16日

装帧:軟皮精裝

isbn:9789864176526

本書作者文筆幽默簡潔，而且非常擅用比喻，把複雜的生理現象說得淺顯易懂，再加上出色的插圖，難怪大受歡迎！最有吸引力的是，作者對於所謂「real age」甚有研究，你怎麼對待身體，生理年齡就會少幾歲，都有明確數據，不由你不信。

本書在談笑之間，輕鬆告訴你該用甚麼方法讓自己活得又久又健康。你會知道疾病怎麼來的，會怎麼影響你的身體——也會知道該怎麼預防並對抗一些情形，好維護自己的生活品質。書末還會告訴你運動祕訣、怎麼吃才營養、生活方式如何做些小改變等等，提供你一套簡易、全面、讓你改頭換面的方案，讓你輕鬆擊退專門叫人老化的搗蛋鬼。最棒的是，本書還提供一套「健康飲食法」，讓你大啖美味又低熱量的佳肴——裡頭有三十份食譜，而本飲食計畫只有一個目標：讓你愈活愈年輕！

作者介绍:

歐茲 (Mehmet C. Oz) : 哥倫比亞大學 (Columbia University) 外科系教授兼副主任，同時也在哥倫比亞醫學中心 (Columbia Medical Center) 的紐約長老會醫院 (New York

Presbyterian) ，擔任整合醫學中心以及心臟中心的主任。

羅意升 (Michael F. Roizen) :

「真實年齡」 (RealAge) 概念的原創者，也是美國紐約時報暢銷書排行榜冠軍書《真實年齡》 (RealAge) 的作者。他除了擔任美國紐約大學上州分校 (SUNY Upstate) 藥學暨麻醉學教授，也是克里夫蘭醫院 (Cleveland Clinic) 「麻醉、急救加護醫學與疼痛管理」部主任。

目录:

[YOU 你的身体导览手册\\_下载链接1](#)

## 标签

健康

回归身体

@台版

## 评论

-----  
[YOU 你的身体导览手册\\_下载链接1](#)

## 书评

- 1、血管顺畅在人体中的作用至关重要。高血压、高血糖等因素都有可能令动脉血管内壁出现裂口，为了修复这些裂口，人体就用坏的胆固醇作为填充物，最终导致血管堵塞。
- 2、如果长时间坐飞机或火车，腿部不活动，血液容易在血管中形成凝块，而且会漂移，阻塞血管。长途旅行前，最...

-----  
◇◇新语丝([www.xys.org](http://www.xys.org))([xys.dxiong.com](http://xys.dxiong.com))([xys.3322.org](http://xys.3322.org))([xys.xlogit.com](http://xys.xlogit.com))◇◇方博士：  
你好！最近网上很流行一本台湾来的“养生”著作《人体使用手册》，我朋友也极力向我推荐，于是我看了一下，发现内容荒谬至极，其荒谬程度甚至要超过那位林大博士的“排毒养生法”，下...

-----  
用浅显的文字和图片，用轻松的语言，讲述了生活、工作中常被忽视的健康之道，常常犯下的有损健康的恶习。

和台湾的《人体使用手册》不同，《身体使用手册》从西医解剖学的角度来讲解健康知识，而《人体使用手册》从中医阴阳调和、经脉五行的角度来讲解健康养生，各有特色。

-----  
根据典记，魏文王曾求教于名医扁鹊：“你们家兄弟三人，都精于医术，谁是医术最好的呢？”扁鹊：“大哥最好，二哥差些，我是三人中最差的一个。”  
魏王不解地说：“请你介绍的详细些。”  
扁鹊解释说：“大哥治病，是在病情发作之前，那时候病人自己还不觉得有病，但大...

-----  
挺不错的一本书。  
很风趣的介绍了人体的基本知识，以及一些使身体更加健康的方法。作者很推崇阿司匹林，不知道是不是真的有那么多的好处。

-----  
其实比较接近东方传统的养生观念 里面很大的篇幅也是推荐瑜伽健身法  
世界真是奇怪啊 东方人反而推崇西方的东西

-----  
我可以讲这一系列YOU书改变了我个人的生活的方式，让我的生活方式开始健康起来，举以下几个列子：

- 1) 基本上不喝含糖饮料，平时在外以矿泉水或者无糖咖啡为主，导致现在对糖特别敏感，偶尔喝到甜饮会觉得特别的难以入口。
- 2) 习惯在购买食品的时候看营养表，有意识的吃些高膳...

-----  
看过类似的还蛮多的，但都不是医生写的，之前还看了一本卡梅隆迪亚兹的关于女性身体健康的书。说到底，最终还是要看原原本本一生写的书。  
在最开篇做了一下测试，自以为对身体知识很了解的我，其实测试结果就是：一般。看

来还是有很多东西不懂，这样这本书也有了阅读的价值...

---

近期出差稍少了些 读书的时间相对多些

《YOU身体使用手册1》在满柜子的经管类及传记类友邻环境中，显得有些突兀。一向并不十分重视身体的我是无意中在书店翻了几页这本“另类”的健康类书籍的，那时该书就已经拥有多项畅销书头衔，然而按照我一贯的阅读习惯，越是“畅销”类的...

---

从西医角度出发讲述人的生理构造和如何保健的书，感觉比起各类中医书来说和日常生活更贴近一些，比较容易懂，毕竟血压总比气血更直观，更好测量一些。不过毕竟是美国人写的书，总有不适合中国人的地方，看的时候有点选择就是了。全书基本上重点强调的就是维持心血管系统的健康...

---

当初跟《人体使用手册》一同热销，如今已出到3。不说书中的观点对不对，相比同类的医学保健书，本书确实很有特色。首先是通俗，其次是好玩（很多测试及漫画）。有54%的男性一天会产生数次性冲动，而只有19%的女性会有这种情况。（P167）——男人是黄啊！ 9.5.18晚写于402

---

工作的原因才让我开始阅读这本书。同样也是因为工作，我才断断续续直到今天才读完。像是一本生物书，来龙去脉分析透彻。又像是一部现代西医教科书，崇尚的是阿司匹林为代表的补充剂。总之，这会是一本很好的健康书籍，至少是督导自己努力往变得更加健康的方向走。希望自己能够...

---

寒假的时候做了一个手术，在自己经历了一次手术后终于明白原来手术是这种感觉（不想有第二次了）。出院后是漫长的恢复期，时刻得注意饮食和生活习惯。而自己也认真的开始关注关于身体健康方面的知识和书籍。在网上经常可以看到很多有关健康生活的小习惯之类的段子或文章，...

---

-----  
迈克尔·罗伊森，美国纽约大学药学与麻醉学教授，克里夫兰医院麻醉、急救加护医学与疼痛管理部主任，抗衰老专家。提出“生理年龄”概念，也是《纽约时报》畅销书榜冠军《RealAge》的作者。他还在芝加哥西北大学纪念医院首创了一套健康医疗计划，帮助参与者逆转老化现象而更长寿、...

-----  
先大概回顾下内容：-----

全书开头是一篇幽默的自测，判断自己对身体和健康的了解程度--很遗憾，我得11分，可低了，好像属于最低的那个范围。  
中间针对那些你平时不会注意然而真的非常重要的方面进行了介绍，比如：大脑，呼吸，高血压，饮食等等。。。最...

-----  
第一次读这种医学方面的书，读的滋滋有味，不觉得枯燥！爸爸是脑缺血，特别买了一本送给他！要科学的认识身体，才能更好的保护它！

-----  
我们的身体原来是这样的复杂，道理又这样的简单，说到难于启齿的问题时也不必回避。  
哪怕你是学医的，哪怕你生在一个医学世家，这都不妨碍你读一读这本书。因为就算道理你都懂，你也会为书中的幽默乐上几回。  
唯一的遗憾是，后面的菜谱对中国人来讲有点难度。

-----  
从西医角度，或者现代医学的角度来看，是很不错的入门书。但作为西医，主要研究对象还是西方人的体质、饮食等等。书中提到的一些东方医学观点，在国人看来，还是太浅薄了。西医中对饮食的量化，对营养元素的量化，对药品的依赖（特别是阿司匹林，几乎是每天必吃的神药了）...

-----  
[YOU 你的身体导览手册 下载链接1](#)