

最新身体使用手册



[最新身体使用手册_下载链接1](#)

著者:安德鲁·库兰

出版者:南方出版社

出版时间:2013-4

装帧:精装

isbn:9787550106857

《最新身体使用手册》内容简介：精神疲惫、肠胃不好、肩颈腰腿痛、太胖或太瘦……

我们总被身体的小毛病困扰着。很多人为此而补充各种维生素、能量液，但是等等，我们真的懂得自己的身体，懂得爱护身体的正确方式吗？

这本《最新身体使用手册》便帮助我们以科学的眼光，关注并认识自己的身体，进而养成良好的生活习惯、拥有健康。作者以专业而风趣的语言告诉我们，人体的各个系统如何工作，如何才能照顾好这些系统和器官，以及什么样的做法会伤害它们。此外，书中还有很多有趣的插图，令人在大笑中轻松了解身体系统运转原理。

从这本《最新身体使用手册》开始，跟随库兰医生，了解自己的身体，培养正确的生活习惯，你会轻松拥有更为健康的身体与更为快乐的生活。

作者介绍:

（英）安德鲁·库兰（Andrew Curran），英国神经生物学家，在曼彻斯特大学任教，研究怎样改变人类思维与健康这一课题。同时，他还在BBC《让身体更年轻》节目中担任主持嘉宾，讲述各种疾病的成因以及与之相关的生活习惯，旨在帮助人们重视自己的身体，养成健康的习惯。

目录: 前言
无知是种病
第一章
人体的泵：心血管系统
第二章
通风设备：你的肺部
第三章
身体中的化学家：多功能的肝脏
第四章
提供营养的怪机器：消化系统
第五章
内外分泌的总管家：你的胰脏
第六章
污水处理厂：肾脏和膀胱
第七章
和上帝一样创造生命：生殖系统
第八章
钢筋水泥：你的骨头、关节和肌肉
第九章
我们最大的器官：皮肤
第十章
高级CPU：大脑
结束语
附表一：通过BMI值、腰围和相关疾病风险，
界定超重和过胖的类别
附表二：地中海餐单
问与答
· · · · · (收起)

[最新身体使用手册_下载链接1](#)

标签

健康

科普

生活

健康、职业、生活

健康、生活

个人管理

心身灵

Healthcare

评论

不要抽烟酗酒，多运动，健康饮食，翻来覆去都是这几条～

深入浅出。好书。

搞笑的健康书

停下 思考 行动 反省

通俗易懂，分析了各种器官的功能和会损伤它们的习惯。坚持健康的饮食、锻炼、作息的习惯。

很风趣

这本书最好的一点就是让那些健康信息变得触手可及。

2019年读完的第一本书，整本书风趣幽默，易懂...作者非常推崇大家运动和戒烟。。。今天专门坐了很长的地铁到大沙东D口去借阿汤的书，可惜没能找到，不管怎样今年的目标是要多阅读，广图的读者证一次性可以借20本书啊……我用的是身份证只能借三本呜呜，我这两天要把证给弄好！

性价比超高的一本科普读物，因为它只有184页却充满智慧。有人可能会说它太肤浅，但我想了解的就是它如何工作？如何照顾它？如何会被伤害？这些就足够了。

如果你什么都不懂可以从这里学到一点点

通俗易懂

通俗的科普了心血管，肝，肺，肾，皮肤，骨骼等器官，相应的给出了使得他们健康的当时和不健康的生活习惯对他们的损害，不过翻来覆去基本就那么几条，多运动，吃不饱和油，少抽烟，不喝酒不磕药…

易读，手绘图文结合。照顾好心脏的办法：1.锻炼；照顾好肺的方法：1.锻炼2.吃番茄以此类推。有点泛。地中海餐单是精华。

[最新身体使用手册_下载链接1](#)

书评

这是一本苦口婆心劝人向健远离疾病大洪水的书。
安德鲁库兰医师在开头稍微引用了一点圣经之后，就放下知识分子的伪善面目露出了淑娟式克苏鲁恐怖，向那些尚对健康主义信仰迷茫摇摆的温和养生者们，进行了残忍地挂路灯式恐吓。对男性：吸烟=阳痿 酗酒=早泄 暴食=早死 磕药=暴亡...

[最新身体使用手册_下载链接1](#)