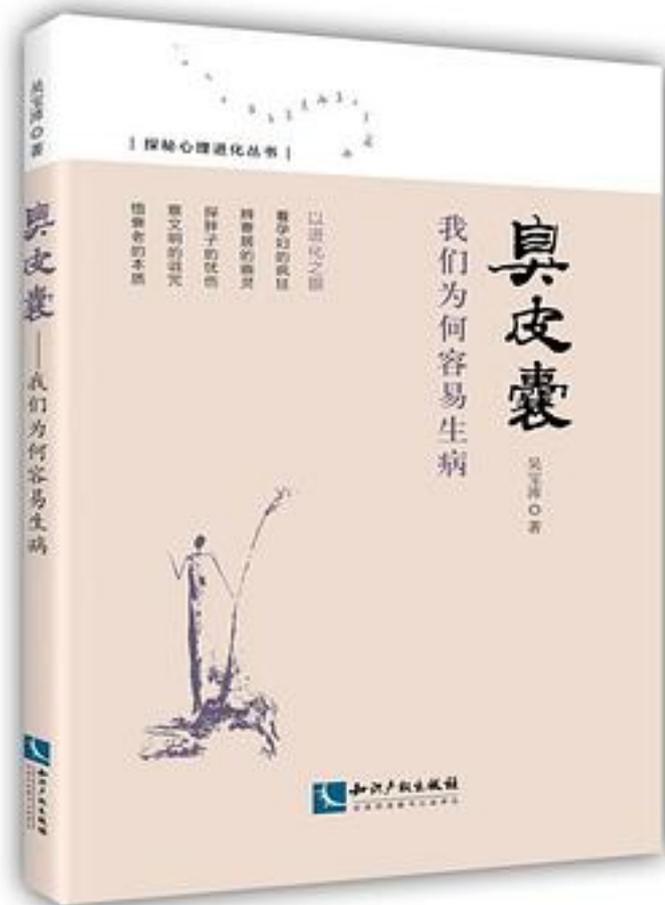


臭皮囊



[臭皮囊_下载链接1](#)

著者:吴宝沛

出版者:知识产权出版社

出版时间:2016-4

装帧:平装

isbn:9787513041027

这是一个全民焦虑的时代，工作的焦虑、养娃的焦虑、身体的焦虑等等，弥散在生活的

各个角落。从孕期的妊娠吐、贫血、吃吐，到流行性感冒、埃博拉出血热、肺炎，肥胖、糖尿病、癌症、强迫症、坏血病以及生老病死，无不让我们陷入莫名的恐慌。当工业革命使人类进入机器时代，当旧石器的身体遇上现代文明，在享受智能化生活同时，我们也陷入了庞大的亚健康焦虑。

《臭皮囊——我们为何容易生病》从进化的源头探讨身体和疾病，追寻孕吐、传染病、肥胖以及衰老的本源，带你踏上身体的感悟之旅，获取内心的宁静，坦然面对疾病以及老死的归宿。

图书75折预售，购买请点击以下链接

<http://weidian.com/item.html?itemID=1816218513&code=021IAOpK1L7Nu902nHmK10QRpK1IAOpW&state=H5WXshare>

作者介绍:

吴宝沛，香港中文大学博士，北京林业大学心理学系副教授，研究方向为进化心理学。活跃于微博等公共平台，传道撰文，笔耕不辍。目前译有《猿猴的把戏》《机器人叛乱》《神秘人》，著有《爱人、情人和怪人》，受到学生和其他读者欢迎。

目录: 第一章孕妇也疯狂

怀孕是喜事，也是怪事。怪事还不止一桩：很多女人会害喜，有的女人还吃土，以及吃其他杂七杂八的东西：木炭、草木灰、生淀粉、纸、粉笔和咖啡渣。害喜最普遍。这时，女人最需要营养，可她身体不买账，时不时就厌食，还会恶心和呕吐。那么，害喜是病吗？不吃肉，不吃蛋，不吃奶制品，女人这么挑食，这么任性，到底是因为什么？

害喜害的是心病？ // 6

子宫里的母子拉锯战 // 9

陌生精子闯祸 // 13

普罗费假设 // 18

吃土的秘密 // 25

有些反应不是病 // 28

第二章幽灵在隔壁

传染病是人类历史上最可怕的刽子手。它们杀人如麻，来去如风。疟疾、霍乱、肺炎、鼠疫，都曾给我们带来巨大苦难。现在，旧病未除，卷土重来，新病再生，猖獗肆虐：艾滋病、军团病、莱姆病、非典型肺炎……微生物就像隔壁的幽灵，不时跳出来，找人麻烦，让人痛苦。那么，微生物为什么跟人作对？很多传染病，为什么人即使再努力，也没法斩草除根，一劳永逸？微生物跟人注定是生死冤家，不共戴天吗？我们能跟它们铸剑为犁，和平相处吗？

矛与盾的协同进化 // 39

寄主操纵和毒性进化 // 43

免疫，靠身体也靠行为 // 49

老朋友，别来无恙？ // 55

第三章忧伤的胖子

“我长得很肥，肥得让人恶心。我不认识还有谁比我更肥。我身上除了有多余的斤两，其他啥都没有……”伍迪·艾伦说出了一个惊人的事实：这是个胖子时代。美国人胖，中国人胖，其他国家的人也胖。胖子越来越多，越来越胖。这是怎么回事呢？世界上最胖的人在哪里？他们有什么肥胖秘诀？肥胖和糖尿病仅仅是因为我们吃得多，动得少吗？为什么说我们正面临一个文明陷阱：环境与基因相勾结，让人胖起来更容易？

节俭基因型假设 // 68

节俭表现型假设 // 75

为脂肪辩护 // 79

怪基因和坏基因 // 82

第四章文明的诅咒

粉刺、哮喘、癌症、便秘、痛风、香港脚、青光眼、冠心病、强迫症、多动症、拇囊炎、腕管综合征、呼吸暂停、饮食障碍、子痫前期、2型糖尿病、骨质疏松症、足底筋膜炎……包括这些在内的无数疾病，都是文明病。在人类进化的过程中，文明给我们带来诸多好处，也给我们带来无数挑战。很多疾病，本质上都是因为旧身体遭遇了新环境，是适应不良。我们的食谱有问题？吸毒是怎么回事？吃奶粉为什么不如吃奶好？坐以待毙，仅仅是一个成语吗？为什么说癌症是进化的遗产，文明的馈赠？

吃出来的危险 // 95

被劫持的快感 // 99

当哺乳动物遭遇奶瓶和手术刀 // 102

坐以待毙 // 107

癌症与进化 // 113

第五章老死的归宿

古今中外，没有谁不老，没有谁不死。可从进化的角度看，衰老是个谜。自然选择好不容易制造了一批复杂的高级动物，它们设计良好，功能强大，眼睛用来看，耳朵用来听，四肢用来行走，免疫系统用来对抗疾病。从出生到成年，它们都能很好地适应环境，形势一片大好，前途一片光明。可为什么自此以后，它们都无一例外，走向衰老，最后灰飞烟灭，化为尘埃？衰老是病吗？性爱与死亡为何有关联？我们为何会有这么一副臭皮囊，脆弱而坚强？

衰老是个麻烦事 // 123

衰老的进化解读 // 127

性爱与死亡 // 131

脆弱的身体 // 138

爱惜你的臭皮囊 // 144

• • • • • [\(收起\)](#)

[臭皮囊_下载链接1](#)

标签

医学

科普

心理学

进化

身体

疾病

吴宝沛

2016

评论

好想和作者做朋友啊

谈论人类进化与疾病的科普读物。作者吴宝沛从害喜、寄生虫、肥胖、文明病和衰老五个方面讨论了疾病、个体、基因与进化的相互关系。晚饭后收到，一口气读完了。十分精彩。

从进化的角度，谈我们为什么会生病。社会进步太快，我们的身体还没来得及调整。

终于看完了，没想象中精彩。

吴老师太热爱中国古典文化了……

肥胖那一段关于自然选择留下了有肥胖基因和简朴基因的人 有意思

我不需要再多说什么了。句号。

我读得断断续续，囫圇吞枣，自知并未品出个中滋味，于是评分也有失偏颇。预备再重新看一遍，放入待看的那一边去。

进化医学,劝人关爱身体。不错的科普。

进化心理学

进化与医学相结合，从进化的角度看待疾病。对医学史上的理论研究的不断更新的介绍，很有意思。科学的发展就是在不断地证伪。我们的身体和一万年前的祖先没太多区别。在进化的过程中，一万年只是短短一瞬，而我们的生存环境和生活方式却大大的改变了。很多“文明病”，如高血压、抑郁症等，是文明的代价。同时，也有很多在我们看来是疾病的，却有很大的进化价值。

一般

今年看的第三本书！心得如下：1.有些病并不是病，例如妊娠吐，可以说是一种自我保护；2.现代文明产生了不少文明病，例如近视眼，糖尿病，肥胖，需要改变生活饮食习惯来预防；3.身体只是进化的载体，所以要爱惜自己的臭皮囊！

非常好的科普读物，既有医学史，又回答了当下人们的许多关于医学的疑问。读起来很轻松，而且渐入佳境，后面越看越后意思。怀孕害喜那章节猜想说的略多，稍微删减一些感觉会更好。如果和书中提及的《Why we get sick》结合起来看更好。

舍不得放手的书，一点也不枯燥，每一章节连贯引导读者，我看书比较喜欢划重点，以便以后回看重新思考～

观点很新颖，打开了很多思路。很多我们身边习以为常的事物，其实是漫长的自然进化演变而来的，但我们仰仗科技改变了很多古老的习惯，肯定是有弊端的。书中说进化不是制造一个完美方案，而是根据不同的环境打出升级补丁，使人更适应自然环境。

特别有意思，又很实用

[臭皮囊 下载链接1](#)

书评

囿于视野与经验，一开始看到“进化医学”四字，我是惊奇的。因为惊奇，我坐在椅子上，带着开阔一下眼界的目的，随手翻了几页，没想到竟一口气读完了。这是本有意思的书，是一本在炎炎夏日，淌着汗，你也舍不得放下的书。作为一本科普读物，它并不枯燥，而是带着文学作品般的...

身边的朋友，有孕妇、有胖子、有怕死的、有洁癖，各种疑病症，为了更好地安抚自己的内心，抚慰朋友，仔细读了图书内容。讲得蛮有道理，有些病不是病，有些体征不要过度关注，学会泰然处之。胖子的忧伤，穷人变富基因不答应了、(ノ▽ノ) 天天喊着减肥的小伙伴们，可以了解一下...

[臭皮囊 下载链接1](#)