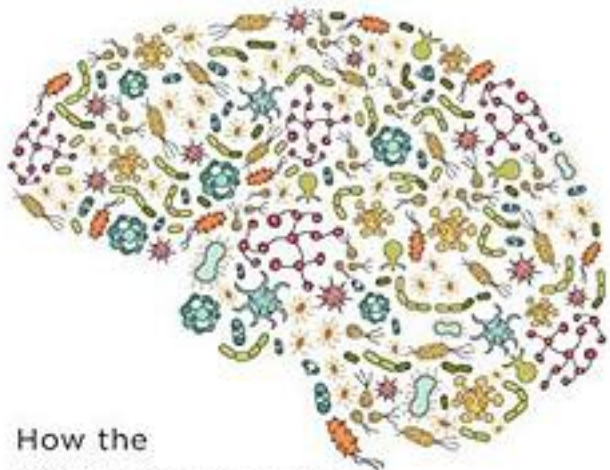


The Mind-Gut Connection

Copyrighted Material

THE Mind-Gut CONNECTION



How the
Hidden Conversation
Within Our Bodies Impacts Our Mood,
Our Choices, and Our Overall Health

Emeran Mayer, MD

Copyrighted Material

[The Mind-Gut Connection 下载链接1](#)

著者:Emeran Mayer

出版者:Harper Wave

出版时间:2016-7-5

装帧:Hardcover

isbn:9780062376558

作者介绍:

埃默伦·迈耶 (Emeran A. Mayer)

医学博士，过去40年里一直致力于研究大脑-身体相互联系的研究，特别强调大脑-肠道联系。他被认为是脑-肠微生物群相互作用和慢性内脏痛领域的先驱和世界领导者。

他是奥本海默压力与复原力神经生物学中心的执行主任，也是加利福尼亚大学洛杉矶分校消化疾病研究中心的共同主任。他的研究在过去25年中一直得到美国国立卫生研究院的支持。

他的研究成果曾被美国国家公共广播电台 (NPR)、美国公共电视网 (PBS)、纪录片《寻找平衡》 (In Search of Balance) 等广泛报道。他的作品经常发表于《大西洋月刊》《科学人》《纽约时报》《卫报》等出版物中。

译者：冯任南

营养与食品卫生学博士，内分泌与代谢疾病博士后，哈尔滨医科大学公共卫生学院，营养与食品卫生学教研室，副教授，硕士生导师。主要从事营养流行病学、智能营养、营养相关疾病的机制研究。

译者：李春龙

普通外科学博士，营养与食品卫生学博士后，哈尔滨医科大学附属二院，普通外科副主任医师，硕士生导师。主要从事肝胆胰胃肠疾病腹腔镜治疗，营养相关疾病的机制研究。

目录:

[The Mind-Gut Connection_下载链接1](#)

标签

科普

医学与生理

生活

心理学

健康

EB

英文原著

英文原版

评论

很不错!!! 不只是讲肠道菌群的, 连肠道神经系统和中枢神经系统之间的关系也讲了很多, 各种方向都涉及到了, 作为肠脑轴的科普看非常全面, 我很喜欢!

胃袋是个牧场, 是个生态球, 多放点好吃的, 要物种多样性

人体里面的肠道菌群对于我们的思考, 健康, 疾病的影响非常大, 它有非常强大的独立处理大量信息的能力, 并且提供给大脑, (远比大脑提供给他信息多)。另外面对现在社会的变化, 它还没有足够时间适应, 我们需要好好呵护, 少吃高脂肪的动物食品, 增加多样的植物摄入, 避免大规模生产的加工食品, 尽可能使用有机栽种的食物, 多吃发酵食物和益生菌, 如泡菜、味噌、起司、酸奶, 减少饮食分量, 断食帮助淘汰肠道菌, 压力愤怒和伤心不要吃东西, 一起享用美食, 成为倾听肠道感觉的专家。文字不简练, 很多重复的信息

[The Mind-Gut Connection_下载链接1](#)

书评

翻译看起来还是有些不严谨。比如有种药叫做“西普兰”, 我觉得应该是“西酞普兰”, 虽然没看到原文。还有几处人名的翻译, 明显前后不一致, 比如巴德·克雷格, 之后译为巴德·布雷格(从内容看应该是同一个人, 但没有英文名)。还有几处属于内容上的错误, 如p84和85, 19世纪...

[The Mind-Gut Connection_下载链接1](#)