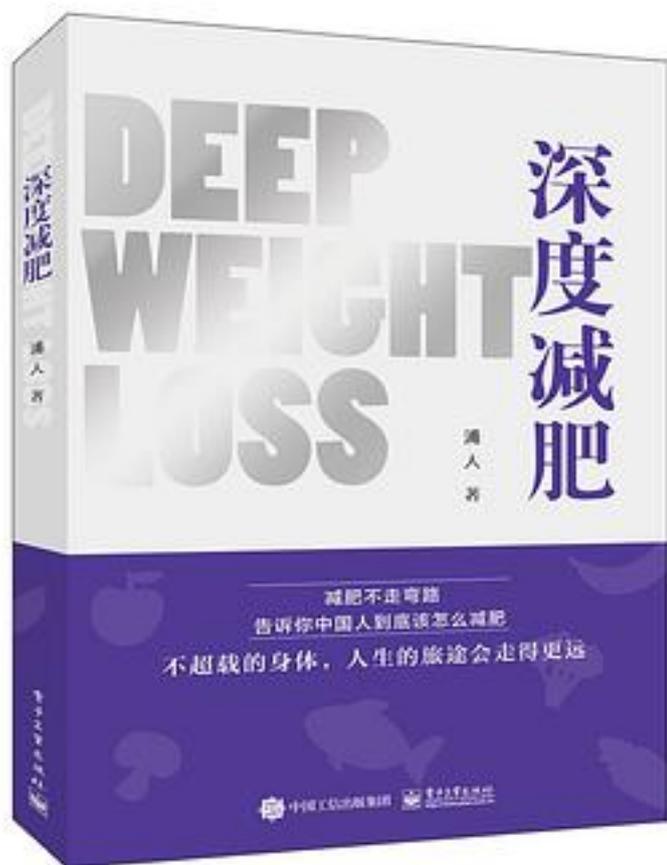


# 深度减肥



[深度减肥\\_下载链接1](#)

著者:浦人

出版者:电子工业出版社

出版时间:2018-5

装帧:平装

isbn:9787121339516

本书以多学科综合运用的视野和手法，分析阐述了关于肥胖症的危害、成因及应对方法，认为肥胖症属于“发展病”，与人类的代谢进化跟不上科技进步相关。书中对当前流行的关于高血压、恶性肿瘤、运动锻炼、饮食等方面的不当观点进行了批判性梳理，认为“适度 and 均衡饮食”在健康长寿中权重最大。本书在写作风格上，既有大白话

直描，也有较多思辨，目的是尽可能厘清战胜肥胖所需的个人心理以及环境因素等，并给出行动上的技术性支持。

作者介绍:

浦人，1958年出生于浙江省金华市浦江县。1976年—1978年在乡卫生院从业。1978年—1982年就读于杭州大学政治—哲学系。1982年—1986年在浙江省丽水卫生学校任教。1986年—1988年就读于北京大学社会学系研究生班。1988年至今为国家人力资源和社会保障部劳动科学研究所研究人员，是劳动政策一线问题研究高手。作者早年曾在医院和医学院校工作过，也因此比较关注医学的进步和发展。

目录: 第一篇 肥风来袭

开言的尴尬

“减肥宣言”篇

偶然的革命

从“管住嘴、迈开腿”说起

饮食文化的殇变

社会发展带来的食物和生活变革影响

警惕方向性错误

生活方便了，须防肥胖敲门

食性变迁的代价

遗落的“冬眠”功能

天下没有吃不胖的人

肥胖皆因吃得多

肥胖基因是假，家族饮食习惯影响才是真

第二篇 肥害细语

仓储需要代价

医界的肥胖危害概述

医界说法问题多多

目录

文前VI

深度减肥

量和质的危险属性

超重如超载——人体器官“折旧率”与心脏保卫战

一身“贼肉”更需警惕——迷惑人的内肥

富营养状态

为富不“仁”

“富家”宜“穷过”为上

适量是宝，过量是毒

第三篇 运动、盐、糖、水论

一、运动论 运动与生命的辩证法

运动、饮食与体控之间的回归关系

控食与运动哪把剑最牢靠

运动与减肥

快走与慢走的计较

汗动坚城

花样运动

月黑风高减肥时——近乎自虐的招法

好想有一个长达几千米的缓坡

游泳与体重控制

最易失衡的退役运动员

继续革命问题

二、盐论 也仙也妖细说盐  
一个咸鸭蛋的故事——“隐盐”问题  
防线前移谨避盐

.....  
稻草理论  
健康与“保修”服务  
美丽的“陷阱”与丑陋的“福祉”  
共生理论与癌症抗防  
体控与健康长寿吻合——模式的天然融合性  
得失比较看肥胖  
老虎没有，反弹也没有  
历史的对应——可怜的幸福  
医疗环境与适度自治  
防重于治  
中医“搭脉”的困境  
另眼论“女性”  
牛刀杀鸡更干脆——减肥中的军事理论散议  
后记  
..... [\(收起\)](#)

[深度减肥 下载链接1](#)

## 标签

健康

减肥

## 评论

对更正错误的减肥观念，找到健康生活方式很有帮助，最重要的是在咨询发达专家满天飞的年代能学会思考，运用逻辑检视做出参考性的判断，在减肥的道路上不再人云亦云，无脑跟风。

-----  
结构布局上用了心思，内容尽是百度知道。  
-----

[深度减肥 下载链接1](#)

书评

-----  
[深度减肥 下载链接1](#)