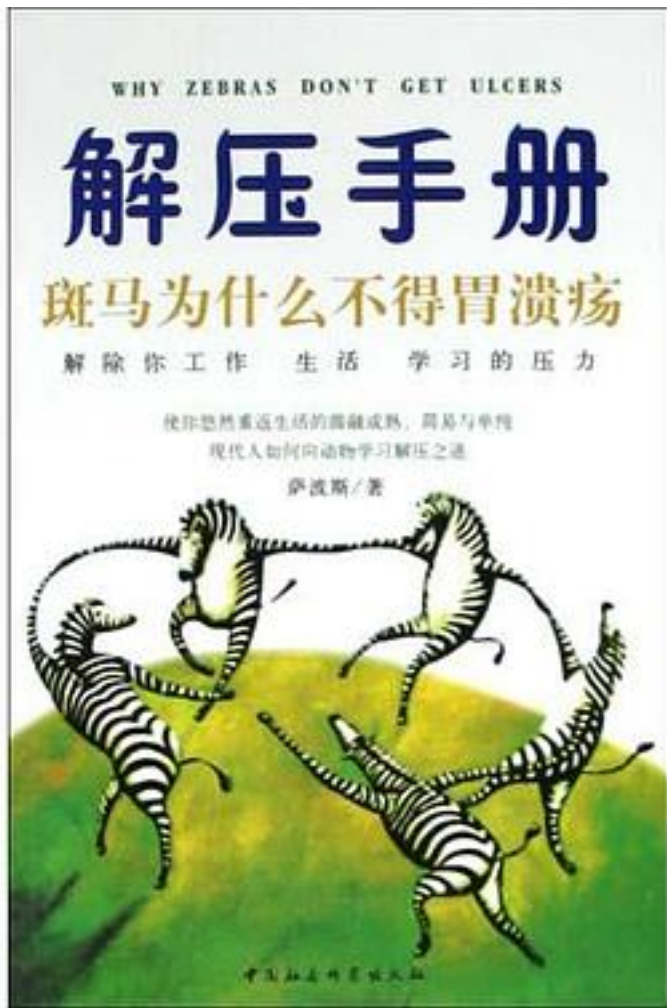


斑马为什么不得胃溃疡



[斑马为什么不得胃溃疡 下载链接1](#)

著者:罗伯特·萨波斯

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2010-4-1

装帧:平装

isbn:9787535760609

斑马为什么不得胃溃疡，ISBN：9787535760609，作者：（美）萨波斯

著，穆志山，潘少平 译

作者介绍:

目录: 第一章 假如……你是一匹仓皇逃命的斑马
第二章 怒发冲冠与鸡皮疙瘩
第三章 中风、心脏病
第四章 新陈代谢及财产变卖
第五章 胃溃疡和拉肚子
第六章 侏儒症及母亲的重要性
第七章 性与生殖
第八章 免疫、压力及疾病
第九章 压力引起的镇痛
第十章 压力与记忆
.....
· · · · · (收起)

[斑马为什么不得胃溃疡_下载链接1_](#)

标签

心理学

压力

科普

健康

心理

自我管理

进化论

思维

评论

不容忽视的健康生活之道：正确应对压力，尤其避免非由外因的自己给自己压力。这本书值得再仔细读读。

压力的达尔文解释，相比《我们为什么会生病》或《病者生存》收获不大，可能跟主题有关。

压力管理方面的一本通俗参考书。

偶像Saplosky的书，what else还需要多说什么呢？ 六星推荐

关于性理

2.5

读的其实是这个版本…

我也知道压力不好啊，可是减压也没那么容易。

科普读物写作，老外真是甩我们好多条街。

两年前读本，做课件再翻出来读一读，依然有不少收获

角度有意思，就是有点太病理了

这本书粗略看了一遍，作者写得很详细，分析了压力形成的各种原因。当然结论还是，要在生活中改变对事情的认知。明白哪些事情是超出自己可承受范围的，哪些是可以接受的，这样可以让心态放轻松一些，也会减少很多疾病。

尼玛！笑摔桌子底下去了。

很有意思的一本书，文科生该看看。我终于找到解释拉肚子和便秘的人生宝典了！

这个老师就是斯坦福那个讲human behavior biology的
超喜欢他！整个压力轴连带着周边影响都讲得很清楚！翻译一般

WTF??? 糖皮质激素好恐怖

意外是本科学的书籍而不是技巧性的鸡汤。非二分法的“可能性”，即“万事有度，但度要自己衡量”的结论可能有点让人沮丧，但这就是现实。

很棒。人的身体都是进化出来的一套很平衡精密的系统，失去平衡，百病丛生。也不得不感慨演化的魔力：压力下失禁是因为逃命时没有必要带着这几磅重的废物；压力造成阳痿和早泄；大小肠失调带来了便秘和拉稀；有些习惯动作居然是演化出来的，比如找出气筒发泄等，可以降低皮质醇，减小压力对自身的伤害；人和动物都对不可预测的灾难更为忧心忡忡；对自主控制的渴求；习得性无助-后天无力感甚至在昆虫中都存在！万物之灵现在基本没有被狮子捕食的性命之忧，但却创造了现代的压力源，也笨的可以，这些压力源主导了我们的生活，当然也有潜在的智能驱逐掉这些东东！

很有学术味儿的一本书。

还不错，理论和数据也很详实，不过具体指导性不强。

[斑马为什么不得胃溃疡_下载链接1](#)

书评

书写得很棒，少给了一星是因为整本书的格局一直在重复，前三分之一看得很舒服，等看完抑郁症之后就开始觉得疲劳，最后几章就草草看完了。虽然重复是记忆的基础，但是应该有更好的写法。
有趣，讲道理（三观正），有各种小故事，各种小细节，还信手拈来一些经典...

网易公开课未能发布的敏感话题。
简单来讲，两种与宗教有关的疾病，神经分裂和强迫症。
萨满巫师是一种温和的神经分裂，他们能够在合适的时候满嘴胡话，听见所谓的神祇或是通灵。人类社会大概需要1%这样的人。
强迫症是可以看成是一种仪式，每天不停的重复一些事情。宗教祭...

问：人为什么会生病？
答：不知道，至少科学界还没有定论。第一推动丛书有一本《我们为什么生病--达尔文医学的新科学》，专门讲这个，不过也是一家之言。
因此，当前生病的最大作用在于提醒功能。你的身体用生病来告诉你：你出问题了！再这么搞就要出大问题了！让你生个（小） ...

斑马为什么不会得胃溃疡？中风是怎么回事？针灸止痛有科学依据么？
遇到刺激时，为什么人会怒发冲冠，或者满身鸡皮疙瘩？
紧张的时候，为什么人往往会拉肚子？
情绪低落、焦虑紧张是否会造成性欲减退，甚至阳痿？
想知道这些有趣而又看似不相关的问题的答案么？ ...

Taking responsibility for stressful situations can bring relief as you regain a bit of control over your life. For example, studies in nursing homes have shown that giving

the elderly responsibility for everyday decision making, like choosing meals or activ...

这本书在04年的当年卖的很好，是职场流行的书籍，不过好快即沉寂。
职场压力大嘛，都市生活压力大，其实，人人皆不易，人人有压力，有压力嘛，就可以读读看，也许是适合你的哦。
我记得李敖先生多次说过这样的话：哲学家（殷海光）得了胃癌死掉了，这是什么呀！
等于是神父得了...

[斑马为什么不得胃溃疡_下载链接1](#)