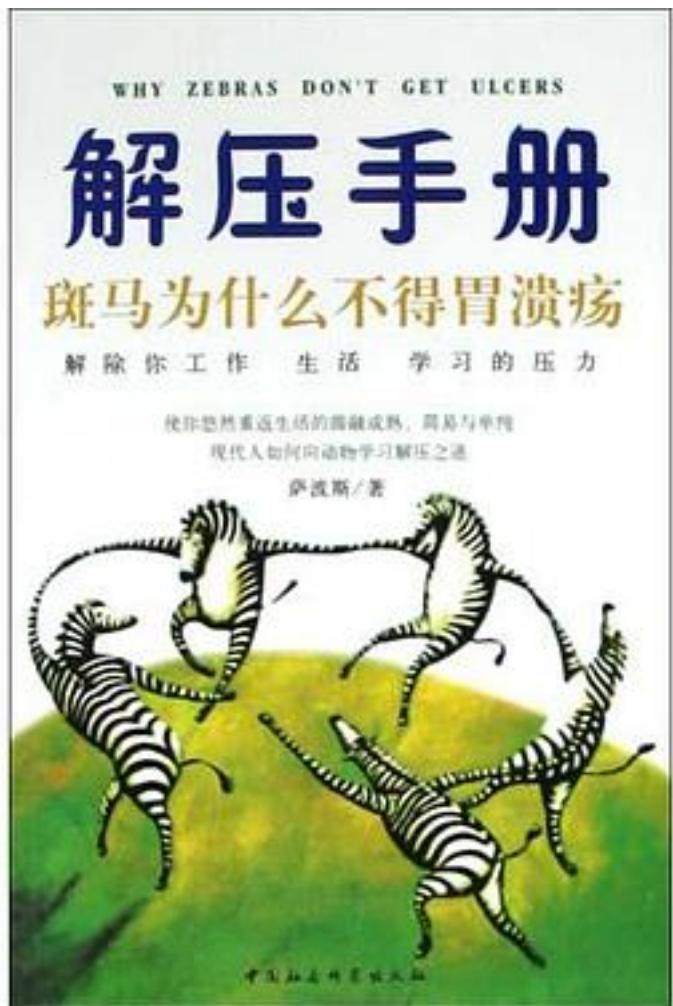


斑马为什么不得胃溃疡



[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](#)