

# 脏东西,好东西?



[脏东西,好东西?\\_下载链接1](#)

著者:玛丽·鲁伊布什

出版者:

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787535766755

《脏东西,好东西?:和细菌成为好朋友的5条发则》主要内容简介：从婴儿期开始就接触许多细菌的孩子将会建立强大的免疫系统，它会为你提供终生的保护。他们的免疫系统从一开始就受到“训练”——识别坏家伙并作出相应的反应。如果免疫系统开始就指向正确的方向，那么这个训练很可能朝着更令人满意的方向发展。如果你想健康长寿，就要从婴儿期开始进行免疫锻炼，除此之外别无他法。一个家族中拥有最强壮免疫应答的孩子就是在孩童时期遇到脏东西最多的孩子。获得最精心养育的第一个孩子往往是免疫

能力最弱的一个。真正对疾病起到防御作用的是强壮健康的免疫能力，而获得它的唯一途径就是反复接触细菌。我对抗生素疗法的观点是，除非生命受到威胁，否则应该尽量避免使用抗生素。这听起来有点极端。但要记住，每次产生免疫应答都会让你的身体获得免疫记忆并且变得更强壮。我们每次使用抗生素快速解决问题的时候，实际上是在帮助细菌变得更强大而使自己的免疫系统更加脆弱。

作者介绍:

目录:

[脏东西,好东西?\\_下载链接1](#)

标签

科普

漫画

微观

健康

途径\_手机

生物学

年份\_2013

PDF

评论

内容略少，就给了个idea

-----  
书里的比喻都很好玩。

-----  
少儿科普读物的眼光去看还是很不错的

-----  
都是讲免疫的，比较基础。

-----  
漫画挺可爱的。适合小朋友的科普

-----  
入门科普读物，通俗易懂

-----  
[脏东西,好东西?\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[脏东西,好东西?\\_下载链接1\\_](#)