

可怕的零食



[可怕的零食_下载链接1](#)

著者:安炳洙 著, 王懿 译

[可怕的零食_下载链接1](#)

标签

评论

字好多呀，我主要是买来教育公婆的，他们不听我说的话我就买来让他们自己看。

可怕的真相：千万不要随便吃零食。珍惜生命，远离成分复杂的零食。

很适合父母看，不要给孩子吃这些可怕的东西了。

可怕的零食，正在危害人类的健康！看完以后你就知道了真相，懂的去拒绝！

好评！是正品！物流也很快！

京东购书比较方便，送货快！

写的很好，受益匪浅！

全新正版京东发货快赞一个

买了好多书，还没有看……

还没有看，以后慢慢看

零食那么多，可惜对身体不好的更多

看这本书，提醒自己戒掉零食的瘾

作者写的很不错，很值得一看

质量不错，价格合理，还行！

有身首异处之灾，并在卢俊义家题了藏头反诗，将卢俊义骗至梁山泊，被张顺擒拿上山。宋江劝卢俊义入伙，卢俊义不肯，两个月后，宋江送卢俊义下了山。[19]
卢俊义离家后，管家李固与卢妻勾搭成奸，当卢俊义回到家时，他们竟设下埋伏，将卢俊义捆送到梁中书处，卢俊义被刺配沙门岛。卢俊义的家仆燕青在去沙门

重内容，重质量！！！！

所发生的的岁数大所发生的法

谁小时候没吃过零食？小时候总以为吃零食无所谓，大了以后才渐渐远离零食。书还没仔细看，但是可以看出语言很实在易懂，介绍了多种可怕的零食。

本来买来想好好看看的，但感觉有点枯燥，还没有看完，不过书的内容很不错，值得一看，等什么时候静下心来好好看看

还不错，挺好

不知道，在书店看到后，价格比较优惠，就在这里买了，我没看，家人比较在意养生，说是说的挺好，我觉得稍微有点过

太多的漏印，空白页。还不能调换。

当患者们确认患癌之后，统统乱了阵脚。患者和家属病急乱投医，盲目听信、盲目乱补，使得对癌症存在很多认识上的误区，由此好心办坏事，引发悲剧枚不胜举。其实，癌症因口而生，如果合理的以食为药，是能从很大程度上缓解和调理癌症的。书中所推荐的日常生活中最受欢迎的抗癌食品、良好的抗癌饮食习惯和饮食方式，详细介绍各类癌症患者治疗、康复的过程中“怎么吃”，务实的指出问题，点明方向，供读者参考。时代在进步，饮食的结构也在改变，人的体质与疾病性质与过去大有不同，因此强烈推荐本书能够指导读者更新观念，摒弃错误认识，指导患者学习“吃”的科学方法，保证抗癌过程中良好的体能和充足的精力，从而胜券在握，早日康复。推荐组合：《从心治癌》《癌症只是慢性病：何裕民教授抗癌新视点》《餐桌上的抗癌食品》《院士抗癌新观点：消灭与改造并举》

生了癌，怎么吃？请翻阅《生了癌，怎么吃：何裕民教授饮食抗癌新视点》。

《生了癌，怎么吃：何裕民教授饮食抗癌新视点》作者在繁忙的临床、教学和科研工作之余，先后应邀在全国各地做了近150场“生了癌，怎么吃”的饮食抗癌讲座，场场爆满，听者云集。本书就是这些讲座的讲稿及听众比较关心话题的汇编。

这本小册子专门针对癌症患者，参考国内外最新的权威研究资料，主要着眼于指点癌症患者如何合理地“吃”，分“新观点、新结论、新方案、新参考”四部分，由“癌因口生”出发，引出“以食为药”，推荐日常生活中各种最受欢迎的抗癌食品、各种良好的饮食习惯与饮食方式，详细介绍各种癌症患者治疗、康复过程中“怎么吃”，最后结合临床病例作一评述，点明问题，指出方向，可供癌症患者及其家属阅读参考。

鸡是祸，鸭是补吗

现在很多癌症患者对鸡和鸭有误解、偏见，认为生了癌症后，鸭是补的，鸡不能多吃。

甚至有的患者从此就不吃鸡蛋，只吃鸭蛋。

鸭蛋、鸡蛋就成分来说，两者并无质的差别。我们在临床上也没有看到因吃鸡蛋而复发的案例。不过，新的研究（美国）表明：不主张多吃鸡蛋，每天控制在1个以内（就是说，不必每天一个蛋，更不要一天多个蛋）。因为蛋类本身胆固醇较高，而老年人自身代谢胆固醇的能力有所下降，鸡蛋食用过多，易引起代谢综合征（如高血压、脂肪肝等）的发生。

从现代营养学角度来看，鸡和鸭都属于家禽类，两者本身都营养丰富，营养上两者差异不是很大。只是强调二点：一、适当吃，鸡毕竟也是动物，其蛋白质、脂肪含量不低；二、饲养场的鸡，少吃为妙；农民散养的鸡不错；洋快餐的炸鸡等食物还是少吃为好。

很多人经常光顾各式各样的洋快餐店去吃炸鸡和汉堡等快餐食物。而现在大多数动物的饲养方式确实令人不敢恭维，现今许多食物，特别是鸡肉、牛肉和猪肉等，都使用过这样或那样的激素，特别是雌激素，食物中也被检出含有雌激素成分或类似雌激素的成分，原因之一就是这样可以缩短动物的饲养周期。也就是说，我们每天都在不知不觉地摄入这些雌激素成分。而这些雌激素成分就会随着食物进入我们的消化道，通过肠道吸收，进入血液。然后，由血液循环带到全身，包括乳腺组织。大量进入乳腺组织的雌激素就会在乳腺组织中引起各种反应，其中就包括使乳腺组织增生。最终，就有可能导致乳腺癌的发生。

因此，建议人们，特别是肿瘤患者还是远离生长周期短、各种快餐类动物性食品。

.....

书收到了，速度非常快还记得上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查

询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|好了，现在给大家介绍两本好书：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践训练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南，价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT&T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教生更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将对两性情感的所感所悟——精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

在路途上想起爱情来，觉得最好的爱情是两个人彼此做个伴。不要束缚，不要缠绕，不要占有，不要渴望从对方的身上挖掘到意义，那是注定要落空的东西。而是，我们两个人，并排站在一起，看看这个寂寞的人间。

他应更像是你独自在荒凉旅途中，偶然邂逅的旅伴。夜晚花好月圆，你们各自走过漫长路，觉得日子寂寞而又温情跌宕。互相邀约在山谷的梨花树下，摆一壶酒，长夜倾谈。

植物一样的人是好看的。他们经历独特，但所言所行，丝毫没有浮夸。待人真诚实在，有一种粗率的优雅。人生观是开阔而坚定的，自成体系，与世间也无太多瓜葛。若看到不管是何种职业的人，在人群面前表演欲望太过强盛，用力通过各种媒介来推销和演出，便觉得动物性的一面太过明显。功夫做足，野心昭显，昌盛踊跃，最终不过是普遍性的平庸。

能够产生联系的人，似乎总是自动出现。而当他们出现的时候，也总是能够自然地识别。好奇盲目的社交年龄过完之后，心里的喜与不喜已经清楚分明，欲望也不沸腾。知道生活中所真正需要的关系，不过是那么几人。若没有与之保持长久关系的心得，那么见与不见，好与不好，都是无所谓的事情。

但终究，每一个人的内在只能独享。人无法渴求被理解。他人的理解有时与己无关。被分享最多的内在，通常只是整体之中较为肤泛的一个层面。从这一点来看，我们的确是生而孤独的。即便有人给了我们感情，也仍是孤独的。因这感情有可能只是他出发于自我的幻觉和执念。

无论男女，我较喜欢那种心绪安静而说话准确的人。通常人语言拖沓、逻辑不清，是因为交流的背景中隐藏太多的借口、谎言、禁锢、虚荣。真正知道自己在想什么以及要什么的人，可以简洁而坦白地应对外界。他们是鞘中之剑，从不故意露出锋芒，却能在瞬间断除自己与他人的瓜葛藤盘。

一些人喜欢故作兴奋状，五的事情，觉得有十那么多。一些人喜欢内藏自己，十的事情，觉得不过是八。我倾向后者，这样可以保持平静和后退的余裕。

他们在房间里高谈阔论，我在院子里看着三棵杏花树，抽完一根烟。心里仿佛完成了一首诗。天边晚霞已落，不如找个地方喝酒。……自序[与作品]

我在一九九八年，兴之所至，以一个随意的笔名开始写作。从二〇〇〇年出版《告别薇安》起，至今出了十二本书，写作的生涯已行进到十五年。这些书题材纷杂，有短篇小说、长篇小说、散文、摄影图文、采访、与音乐摄影的合作集等等。比较集中的依旧是散文和长篇小说。

对读者来说，有些更偏爱我的小说，有些更偏爱散文，取向不一致。而我会一直把散文和小说交错着写下去，不会放弃任何一种其他形式。因小说与散文的属性完全不同。

小说对一个写作者来说，是重大的舞台，人物轮番上场，虚拟出一个悲欢离合的世界。散文是小花园，有茶席，有一炉香，花好月圆，有一个聆听的人。小说呈现写作者的价值感和思考，有探索个体和世间之秘密的动力。散文轻巧许多，但需要真性情。

我的散文，写得最多的，不过是自己生活。旅行、家人、物品、阅读、情爱观、人生观、审美观……把这些文字写给自己，以此作为一种思省、记录、整理、清洗。而当它们印刷流动之后，我就忘了它们。我会继续开始写下一本书。我在生活中很少回忆往事，但若在某个时刻，有必要，则会丝毫不差地回忆起若干细节。它们是一些被打包起来的行李，搁置在某个角落。

包装得很好，发货很快，很快就拿到手了，东西也很棒！喜欢京东！不解释！

很好的书，慢慢看，京东是个不错的买书地！

“知识就是力量”，这是英国著名学者培根说的。诚然，知识对于年青一代何等重要。而知识并非生来就有、随意就生的，最主要的获取途径是靠读书。在读书中，有“甘”也有“苦”。

“活到老，学到老”，这句话简洁而极富哲理地概括了人生的意义。虽说读书如逆水行舟，困难重重，苦不堪言；但是，若将它当作一种乐趣，没有负担，像是策马于原野之上，泛舟于西湖之间，尽欢于游戏之中。这样，读书才津津有味、妙不可言。由此，读书带来的“甘甜”自然而然浮出水面，只等着你采撷了。

读书，若只埋首于“书海”中，长此以往，精神得不到适当地调节，“厌倦”的情绪弥漫脑际，到终来不知所云，索然无味。这种“苦”是因人造成的，无可厚非。还有一种人思想上存在着问题，认为读书无关紧要，苦得难熬，活受罪。迷途的羔羊总有两种情况：一种是等待死亡；另一种能回头是岸，前程似锦。

我的房间里有一整架书籍，每天独自摩挲大小不一的书，轻嗅清清淡淡的油墨香，心中总是充满一股欢欣与愉悦。取出一册，慢慢翻阅，怡然自得。

古人读书有三味之说，即“读经味如稻粱，读史味如佳肴，诸子百家，味如醯醢”。我无法感悟得如此精深，但也痴书切切，非同寻常。

记得小时候，一次，我从朋友那儿偶然借得伊索寓言，如获至宝，爱不释手。读书心切，回家后立即关上房门。灯光融融，我倚窗而坐。屋内，灯光昏暗，室外，灯火辉煌，街市嘈杂；我却在书中神游，全然忘我。转眼已月光朦胧，万籁俱寂，不由得染上了一丝睡意。再读两篇才罢！我挺直腰板，目光炯炯有神，神游伊索天国。

迷迷糊糊地，我隐约听到轻柔的叫喊声，我揉了揉惺忪的睡眼，看不真切，定神一听，是妈妈的呼唤，我不知在写字台上趴了多久。妈妈冲着我笑道：“什么时候变得这么用功了？”我的脸火辣辣的，慌忙合书上床，倒头便睡。

从此，读书就是我永远的乐事。外面的世界确实五彩缤纷，青山啊，绿水啊，小鸟啊，小猫啊，什么也没有激发起我情趣，但送走白日时光的我，情由独钟——在幽静的房间里伴一盏灯，手执一卷，神游其中，任思绪如骏马奔腾，肆意驰骋，饱揽异域风情，目睹历史兴衰荣辱。与住人公同悲同喜，与英雄人物共沉共浮，骂可笑可鄙之辈，哭可怜

可敬之士。体验感受主人公艰难的生命旅程，品尝咀嚼先哲们睿智和超凡的见解，让理性之光粲然于脑海，照亮我充满荆棘与坎坷之途。在书海中，静静地揣摩人生的快乐，深深地感知命运的多舛，默默地慨叹人世的沧桑。而心底引发阵阵的感动，一股抑制不住的激动和灵感奔涌。于是乎，笔尖不由得颤动起来，急于想写什么，想说什么……闲暇之余，读书之外，仍想读书寄情于此，欣然自愉。正如东坡老先生所云：“此心安处吾乡。”

早晨，我品香茗读散文，不亦乐乎！中午，我临水倚林读小说，不亦乐乎！晚上，我对窗借光吟诗词，不亦乐乎！整天都是快乐，因为我有书，我在！

[可怕的零食_下载链接1](#)

书评

[可怕的零食_下载链接1](#)