

农民中国：江汉平原一个村落26位乡民的口述史 [An Oral History of Chinese Farmers: Stories of 26 Villagers in JiangHan Plain]



[农民中国：江汉平原一个村落26位乡民的口述史 \[An Oral History of Chinese Farmers: Stories of 26 Villagers in JiangHan Plain\]_下载链接1](#)

著者:曾维康 著

[农民中国：江汉平原一个村落26位乡民的口述史 \[An Oral History of Chinese Farmers: Stories of 26 Villagers in JiangHan Plain\]_下载链接1](#)

标签

评论

很喜欢周岱翰，林丽珠，他的每一本书几本上都有，这本中医肿瘤食疗学很不错，中医肿瘤食疗学分上下两篇，上篇为癌症营养与中医食疗学概论，叙述了食物营养与健康、癌症的关系，中医食疗学的渊源与发展，中医肿瘤学的概说及食疗学的特色与运用，常见的天然抗癌食物，膳食与食物烹调的防癌知识下篇为常见癌瘤的中医食物疗法，分别介绍了消化系统、支气管、乳腺、头颈部、泌尿系统、生殖系统、造血及淋巴系统、皮肤与软组织肉瘤等肿瘤病的食疗方法，物理、化学治疗期间的营养疗法。中医肿瘤食疗学的立论成书乃基于中医脏腑经络理论学说，药物与食物的四气五味，结合作者的临床经验，参考现代肿瘤学的研究而定方。愿读者发扬中医肿瘤食疗学的特色疗效，辨证施膳，有的放矢。第二章食物营养与癌症的关系随着科学技术的发展和水平的提高，人类对疾病的认识也日益深入。在工业化发展过程中，由于忽略对环境的保护，导致了水源、空气、土壤的污染，使得食物中含有的致癌变和致突变作用的物质不断增加。根据流行病学调查结果，癌症的发生，与环境、生活方式、抽烟、饮酒、营养与饮食、遗传因素、病毒感染、心理状态、性格行为等多种因素有关，其中，饮食因素在癌症的发生发展过程中起着重要的作用。从胃癌与饮食因素的关系便可窥其一斑。调查显示，食盐消耗量与胃癌死亡率呈显著性正相关。由于冰箱的广泛使用，使食盐食用量显著下降，在1972~1981年间，日本国食盐人均日食用量从4.5克下降为1.22克，结果胃癌的死亡率明显下降，相关系数值为0.93。1985年以来，在中国、日本、意大利、法国、英国和美国进行的12项研究中，对2876例胃癌病人和8516例对照调查了食盐和盐渍食品的关系，结果均显示高盐、盐渍食品为胃癌的危险因素，相对危险度在1.4~6.2之间。而世界各地的流行病学研究一致表明，新鲜蔬菜、水果具有预防胃癌的保护性作用并显示剂量效应关系。许多相关的研究表明，新鲜的黄绿蔬菜和水果摄入量与肿瘤的死亡率呈负相关，而脂肪、动物蛋白质的摄入量与结肠癌、直肠癌、乳腺癌、前列腺癌、胰腺癌的死亡率呈正相关。因此，水能载舟，亦能覆舟，不恰当的饮食可以致癌，良好的饮食因素可以防癌，随着生活水平的提高，食物营养与癌症发生的关系，也越来越受重视。

一、热能与癌前面已述，人体所需的热能，主要来源于碳水化合物、脂肪以及蛋白质。流行病学资料显示，某些恶性肿瘤如大肠癌、乳腺癌、前列腺癌等，与热能的过度摄入有关。在对荷兰绝经后妇女的身高、体重对特定年龄组的乳腺癌发病的影响的流行病学调查研究中发现，乳腺癌发病与身高、体重有关。在巴西、中国、圣保罗、日本等地的研究也表明乳腺癌与这两个因素密切相关

今天刚刚拿到书，这本林依晨写的美好的旅行很不错，1. 林依晨是有极大影响的明星，其亲笔写就的文字，对广大粉丝来说，十分情切和令人期待。2. 作者在书中袒露心扉，再现了面临生活中的各种遭遇时，自己的内心所思。3. 美好的旅行充满感恩和自省，书中对于爱情、亲情、人生逆境等的思考，十分有哲理，其对生活的淡定，值得我们借鉴。4. 美好的旅行清新自然，文笔优美，图文并茂，令人于轻松阅读中又收获很多。每一次不同的相遇，都是一段美好的旅行！亚洲跨界小天后林依晨数年心血精心制作美好的旅行，首次坦开心扉，与读者分享出道十年心路历程。关于成长之路我的生命里充满了奇迹。但这也是我整整十年光阴、从无到有的积累。梦想的实现，其实只要想办法着手去做、让它有个开始，即成功了一半朝正确的方向走，就又多了20%的胜算若再加上坚持不懈、大量且有效率的努力，九成以上之成功率便犹如探囊取物了。关于购物欲从小习惯了勤俭持家的母亲潜移默化，总觉得人要珍惜东西，物品完全用尽、用坏了才更换，要买也是选择不超出自己需求的东西，多了，没用，是浪费，也是自我控管能力低落的证明。关于爱情我是一个不能没有爱情的女生。而若因为各种因素无法走在一起，我也会选择去享受，默默凝望着他的背影，远远地陪伴他、为他祝祷的纯粹幸福，直到我自己主动选择走开。不过，假如两个人真的在一起了，那问题才刚刚开始，难拿高分的恋爱学堂也才正式开课呢！关于亲情母亲对我来说，是至高无上的存在，也是我不变的至爱。世界变得精采多姿了，却怎么也改变不了我遗传自母亲的基础性格。母亲不分日夜地陪伴我，相拥而眠的好几个晚上，我都能感受到她疲惫但无限慈爱与包容的眼神，总是定定地看着我，仿佛一座坚实的堡垒，坚定地守护着她最珍贵的宝藏，

不容许任何人的侵犯。我愈来愈觉得～最好的礼物，是陪伴。关于挫折我喜欢每一次感受到负面情绪的那个当下，这可不是指要刻意找罪受、找苦吃，而是逆境永远能激发出更为丰沛的灵感、激昂的斗志，以及更多的可能性！有可能是我们自己的心先畏了、怯了，或许前方屹立的，其实只是一块薄切石片，上头或许还有许多裂痕，根本不堪一击！要不就是走近了才发现～旁边根本就有个通道！关于旅行偶尔一个人的旅行，绝对是必要的。你会不由自主地和自己说话、问自己问题、回答自己问题，交相辩证之下，常常可以理出一些头绪，弄清楚最近让自己烦心伤神事情的最终答案～通常也是最好的答案。关于活在当下对我来说，现在，也是最棒的礼物。这个词～它如果当名词用，是礼物的意思，但也可以当现在来使用。现在，不就是礼物吗不要老是忙着为未来做准备、接受种种让自己更有筹码面对工作的训练，却失去了最宝贵的当下！林依晨以优

这本书的纸张质量很好，没有异味，不粗糙。一看就是正版，也是新书，塑封的。送货员的速度很快，态度也非常好，还帮忙送上楼，一句怨言都没有。非常感动！给大家推荐一般好书：《我所理解的生活》大约十年前，我看过韩寒的一本书《零下一度》。十年后的这一天，依然在这座北国的小城，室外温度零下一度，我的手边是韩寒的另一本书《我所理解的生活》。十年前的我还是个学生，那是老师告诉我要读韩寒的书，但不要学韩寒。十年后的我成了老师，开始去审视曾经那个桀骜不驯的孩子而立之年的自我审视与剖析。有时候，触动我们心灵的也许只是一个相似的巧合，有时则或许是已经面目全非了的时光。

随着前不久《心术》的热播，特鲁多铭言为国人所了解：有时治愈，常常帮助，总是安慰。这句话本意是强调医生在行医的过程中，医术只是一个方面，有时起到的作用甚至是最微末的。而更重要的，是医德，一颗关心病人，致力于救死扶伤的善心，是人文关怀，不止抵达生命，而且直通灵魂。

细细想来，这个社会上很多工作都是如此，比如像韩寒，我们姑且把他称作一位语言文字工作者。文字的优劣其实还在其次，不如像这本书，收录的大部分都是韩寒过往的博文，文笔粗粝，加之其鲜明的个人特征，绝算不上上乘之作。但为什么那么多人喜欢韩寒，追捧韩寒，甚至称他为“公民韩寒”？因为作为一个国家中的个体，他对这个国家保有期许、热情和批判，他关心这片土地和这片土地生活的人们，他敢于参加社会公众事务，乐于为在社会底层挣扎的人们发出声音。

古人说“书剑报国”，我们每个人都用自己的学识和工作服务于我们所生活的社会，奉献我们所生长的国家。作为一名语言文字工作者，手中的笔便是利剑，便是我们对我们所生活的世界热忱的关怀。

路见不平，拔笔相助。碰见好的捧个场，碰见坏的冷个场，一笑置之而已。

每隔一段时间，韩寒都会把自己博客的文章结集出版，每一本杂文集，都代表着韩寒人生的一个阶段，而这本杂文集所代表的阶段无疑是重要的，因为其中包含了“韩三篇”这对他而言意义非凡的文章，也因为这一阶段的韩寒，经历了代笔风波等质疑，有别于以往的所向无前，开始停下来思考，甚至可以说反思一些事情。

上一本杂文集《青春》，讲城市，讲世博，讲春运，关心国际民生。而本书里，虽然国事天下事也有，并且由于“韩三篇”的存在，分量不轻，但这本书和名字一样，定位到生活，定位到自己，这是一种无奈，也是一种成熟。说无奈，是因为作为一个公共人物，一个文化偶像，难以在遭受质疑的时候保持沉默，不得不站出来澄清，说成熟，是因为跟质疑者针锋相对相比，选择与公众沟通剖析，无疑是更聪明的办法。

回到这本书上来吧，本书的序不可不读，《我所理解的生活》让读者得以观其大略，简单了解韩寒的性格为人，虽然对众粉丝来大可不必，但对于这本书而言，绝不算多此一举，提纲挈领，开篇名义必不可少。

“国事”这部分是韩寒的代表性文章——时评杂文，如《暴雨行车指南》种种，风格行文一如既往，用不着多讲了。

“天下势”部分包括“韩三篇”和《就要做个臭公知》，《这一代人》，这些文章可能是韩寒政治精神上最重要的体现，也是韩寒作为80年代精神一个无法逾越符号的最好论证。

“家世”和“过去式”这两部分，韩寒开始转向自己，讲了近期个人生活的一些细节和

思考，从微博到年度总结，从代笔质疑到婚姻儿女，其中有真诚，有疲惫，有辛苦，韩寒在这两部分的文章里，又从一个文化偶像变回了一个“人”，历世间百态，谈人情冷暖。

最后一部分“我是”则是韩寒的精神诉求，《春萍，我做到了》、《青春就是一场远行》《我只希望我可以自由的写作和说话》这些篇章，回首前尘往事，慨叹抱负与功名，抒发自己追求的境界。不必先天下之忧而忧，但必须坚持自己，永不放弃，已过而立之年的韩寒，依然入世，依然进取，依然励志，这也是我们80一代最宝贵，最不能摒弃的精神。

从前的韩寒，可以说是被许多人推动着，在通往牛B的路上一路狂奔，那现在有人一把把他拉住，让他停一停，这对韩寒来讲，未尝不是一件好事。人太顺利就容易头脑发热，适当的停下来审视自我，是为了更好的前行。

读书心得书，陶冶了我的性情；书，丰富了我的知识；书，开阔了我的视野；书，给予了我人生的启迪。以书相伴，人生就会有大不同。生活可以清贫，但不可以无书。博览全书的人，往往知识丰富，能集众家之所长于其身，因此能使人喜欢读书，将使他终身受益。

\\N\\N虽然我们都知道要多读书，读好书。可仍然有一些人没有养成良好的读书习惯，究其原因，那是因为他们没有对读书产生兴趣，兴趣才是最好的老师

\\N\\N读书不仅可以让孩子获取广泛的知识，陶冶情操，还能使孩子得到放松休闲，缓解焦虑，调节情绪，与孩子一起读书，既能留出一些时间与孩子共处，又能要求自己也养成读书的习惯，一举两得。

\\N\\N经常读书的人会思考，知道怎么才能想出办法。他们智商比较高，能够把无序而纷乱的世界理出头绪，抓住根本和要害，从而提出解决问题的方法。经常读书的人不会乱说话，言必有据，每一个结论会通过合理的推导得出，而不会人云亦云、信口雌黄。

\\N\\N读书的最终目的当然是为了提高对人性的认识，锻炼心胸，逐步训练感受幸福的能力，培养自信心，形成实践能力。有道是“腹有诗书气自华”，因此，养成阅读习惯将受用终生。阅读习惯是在心灵深处装了一部发动机，一个人养成了读书的习惯，一辈子不寂寞。养不成读书的习惯，一辈子不知所措爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息，读书心得——读《淡定的人生不寂寞》有感。但是爱情是什么呢，有人问过我认为爱情真的存在吗？我的回答是信则有不信则无，在生活中，经常能听到“神鬼妖魔”的传说，说到神会崇敬，说到鬼怪会惧怕，或许有人见到过，但我没有，也不是很希望见到。爱情不也是一样吗，说到爱情都会憧憬，或许有人拥有过，但我没有。看完这本书后才明白，成熟的感情都需要付出时间去等待它的果实，爱情也一样，但我们一直欠缺耐心。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。有谁会用十年的时间去等一个远行的人？有些爱情因为太急于要得到它的功利，无法被证明，于是显得单薄。爱，要经的起平淡的流年。但人的感情也是有底线的，与其苦苦等待不可能有的结果，还不如放弃。放弃也是一种爱！因为爱他，所以离开他。很感人的一句话。有些感情如此直接喝残酷，容不下任何迂回曲折的温暖。

带着温暖的心情离开，要比苍白的真相要好。\\N

幸福没有一种特定的模式，只能是一种相对的概念。对于大众而言，觉不会有事先安排的道路，更不会有上天赐予的幸福。所有幸福的产生，皆源于人们的不懈追求的价值的不不断实现。鼓起生命的风帆，勇敢地迎接命运的挑战。对我来说幸福很简单，早起时伸个懒腰，刷牙时看到洁白的牙齿，上班的路上能及时赶上公交，到公司时看到同事们，晚饭时吃到大块的肉，一个人时耳朵里能有音乐的声音，洗澡时能有足够多的热水，睡觉时有暖和的被子，心得体会《读书心得——读《淡定的人生不寂寞》有感》\\N

古龙曾经说过：真正的寂寞是一种深入骨髓的空虚，一种令你发狂的空虚。纵然在欢呼声中，你也会感到内心的空虚、惆怅和沮丧。曾经有一段时间，手机只是当做钟表来用，走在大街上，会感觉过往的车辆人群都那么的让人烦躁，食堂的嘈杂更是难以忍受，音乐在耳边也显得刺耳，不想与任何人联系，常常会在噩梦中惊醒，动不了，黎明过后

才慢慢睡去。这就是我感受到的寂寞。原来大可不必这样，如果在工作学习中不得志，不要悲观迷惘，静下心来好好审视和反思自己，积极乐观面对挑战；如果被爱情抛弃，不用悲伤更不要怨恨，守住一颗淡定而宁静的心，重新面对生活，珍惜身边的人，你会觉得生活依然还是那样美好。\\N
如果你因为错过了太阳而哭泣，那么你也要错过群星了，人生就是一个学习的过程，只有在体会过失去的痛苦以后才知道珍惜，但以前的永不再来，这就是成长的代价。坚守自己心中的本真，不去过多地考量别人的错误，不要在乞求他人对自己的理解中消耗过多的时间和精力，要从被动地适应他人中解脱出来，否则你就是在用别人的错误来惩罚自己，最后被伤害的或者失去的是自己而不是别人。一根手指指向别人的同时，会有三根手指是指向自己的，这就提醒我们：要平静下来，多反省自己，观照内心，宁静以致远。\\N人的心理是非常复杂的，寂寞、悲伤

★唐毅：他不仅是章子怡、姚晨等当红艺人御用化妆师，更是苏菲&middledot;玛索、安迪&middledot;麦可道威尔等国际红星来华钦点化妆师。
★超级巨星联合推荐：章子怡、姚晨、杨幂、范冰冰、张静初、许晴、蒋雯丽、张梓琳等重量级明星倾情推荐。
★国内时尚节目热门嘉宾：央视《购时尚》、旅游卫视《美丽俏佳人》、湖南卫视《我是大美人》等等。
★随书附赠9种职场风格素人变明星教学视频首度全公开，手再笨也可以学会哦！你能想象身边其貌不扬的朋友，经过简单的妆容就拥有明星版的气质吗？国内顶级造型师唐毅在《风格美妆》中，征集了9名素颜路人，针对她们不同的脸形、气质、身材，经过简单的手法，就拥有了明星般的效果。你也可以找到属于你的风格哦！
★唐毅：他不仅是章子怡、姚晨等当红艺人御用化妆师，更是苏菲&middledot;玛索、安迪&middledot;麦可道威尔等国际红星来华钦点化妆师。
★超级巨星联合推荐：章子怡、姚晨、杨幂、范冰冰、张静初、许晴、蒋雯丽、张梓琳等重量级明星倾情推荐。
★国内时尚节目热门嘉宾：央视《购时尚》、旅游卫视《美丽俏佳人》、湖南卫视《我是大美人》等等。
★随书附赠9种职场风格素人变明星教学视频首度全公开，手再笨也可以学会哦！你能想象身边其貌不扬的朋友，经过简单的妆容就拥有明星版的气质吗？国内顶级造型师唐毅在《风格美妆》中，征集了9名素颜路人，针对她们不同的脸形、气质、身材，经过简单的手法，就拥有了明星般的效果。你也可以找到属于你的风格哦！
★唐毅：他不仅是章子怡、姚晨等当红艺人御用化妆师，更是苏菲&middledot;玛索、安迪&middledot;麦可道威尔等国际红星来华钦点化妆师。
★超级巨星联合推荐：章子怡、姚晨、杨幂、范冰冰、张静初、许晴、蒋雯丽、张梓琳等重量级明星倾情推荐。
★国内时尚节目热门嘉宾：央视《购时尚》、旅游卫视《美丽俏佳人》、湖南卫视《我是大美人》等等。
★随书附赠9种职场风格素人变明星教学视频首度全公开，手再笨也可以学会哦！你能想象身边其貌不扬的朋友，经过简单的妆容就拥有明星版的气质吗？国内顶级造型师唐毅在《风格美妆》中，征集了9名素颜路人，针对她们不同的脸形、气质、身材，经过

简单的手法，就拥有了明星般的效果。你也可以找到属于你的风格哦！

质量很好，价格很便宜

不错，值得大家一看，语言质朴

这本书是一个个故事组成的，可读性比较强。

[农民中国：江汉平原一个村落26位乡民的口述史 \[An Oral History of Chinese Farmers:Stories of 26 Villagers in JiangHan Plain\]](#) [下载链接1](#)

书评

[农民中国：江汉平原一个村落26位乡民的口述史 \[An Oral History of Chinese Farmers:Stories of 26 Villagers in JiangHan Plain\]](#) [下载链接1](#)