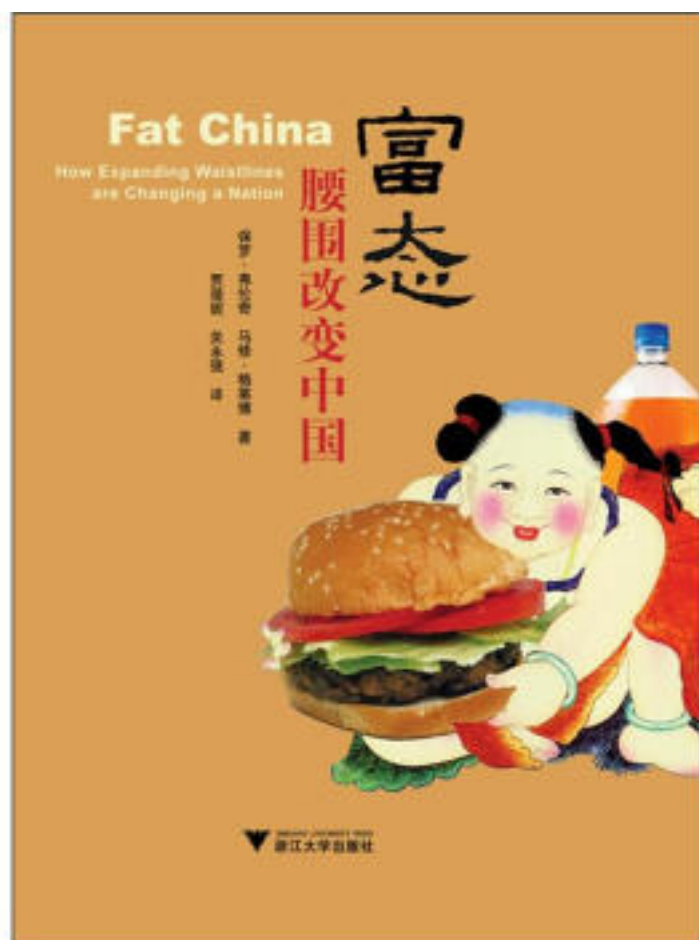


富态：腰围改变中国 [Fat China: How Expanding Waistlines are Changing a Nation]



[富态：腰围改变中国 \[Fat China: How Expanding Waistlines are Changing a Nation\]_下载链接1](#)

著者:[英] 保罗·弗伦奇, [英] 马修·格莱博 著, 贾蓓妮, 关永强 译

[富态：腰围改变中国 \[Fat China: How Expanding Waistlines are Changing a Nation\]_下载链接1](#)

标签

评论

看完要是能改变腰围就好了

一本非常有意思的书。不仅仅是一堆干巴巴的数据。作者极富想象力，从一个奇特的角度记录了飞速发展变化的中国。

很棒的一本书，虽然出版时间有点早，但是书中指出的一些问题还是存在的，值得阅读。

学习研究肥胖对于健康的影响

书非常的好的，物流也很快，快递小哥赞一个。

很好，内容不错???呢，京东购物也超方便，很快就到了。

书还是很有意思的，开卷有益。

呵呵，不同的时间不同的视角

不错，好书，京东买书放心，慢慢看

看着不错，还没看内容

只想看看外国人眼中的中国。看看就好观点内容一般

书很不错，是正版，值得收藏。

好书好书好书好书好书好书好书

书很好看啊。物流速度也很快。京东和很棒啊

内容值得一看！你还以富态自居吗？

很难买到的书，很好看，写了两代人物质的变化，导致身体和心理上的变化。

撒地方萨芬萨芬萨芬

书很好，很值得细看，好评！送货也很速度。

看完了，数据党的好书，要减肥

到货很快，干净整洁，非常好

书的质量很好，印刷精美。喜欢！

一个医生的推荐

京东产品不错的

关注很久了，降价的时候买的，健康类的书买了很多了

我没看过 老婆要看的 估计不错 起码正平

很好很满意，继续支持

这本书包装很好，纸质也很不错，当然书本身很好。

内容很充实.讲解很细致.思路很开阔!

很好很便宜，囤货ing

正版！好书！推荐大家购买，一定不会后悔！

有指导价值，看完后，不敢乱吃东西咯

超级好的 ' 正版 ' 发货速度超级快'全5分

买给女儿，比书店便宜，女儿喜欢。

喜欢看外国人写中国，侧面了解自己

终于买回来了。一直想看的一本书！

配送很快，书也很好。给力的购书体验

很好的一本书，质量也不错

还没有看，应该还不错

这是本好书，值得推荐

值得收藏 价廉物美 推荐

中国的变化 真实而具体

m《富态：腰r围改变中国》在很z多方面都E是近十多年K来通L亚公司在中国所承担各W类研究项目—c—主要是h对中国消

从腰围入手去摸索社会的变化，很有趣的角度，不过学术来看，并不够深入和细致的阐述，更多时候有泛泛而谈的感觉。

富态不等于健康，腰围反映健康。

书的出版社一般，感觉做得不是特别精细。

外国的视野看中国，有点意思

发货速度快

不错～

很好，很好，很好
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！记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。我的人生充满坎坷：十岁时家道中落，十二岁便背井离乡，来到一个陌生的、生活条件异常艰苦的藏区当文艺兵。十五岁的花季，爱上一个军官，没有接触的机会，便通过各种暗号和接头地点传递情书，像做地下工作似的，结果得到一个意外收获：“从写情书中发现了自己的文学潜能”。但那个年代早恋是不可饶恕的大错，当我们的恋情被发现时，对方却退缩和背叛了我。一次次当众检查，一次次冷遇羞辱，使我的心灵受到重创，一度产生自杀的念头。二十岁，她弃舞从文，主动请缨，二十九岁进入鲁迅文学院作家班，与莫言、余华、刘震云等一起，登上文学的殿堂。京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介
《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说

》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上来讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

实用

好

终于买到了
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！今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过了5分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句：“键盘不能热插拔，必须要重启。”那个阿姨好像没听见，还在坚持己见。我提出：“妈妈，我们不要在这家店卖了吧！又不是在其他地方买不到。”妈妈看了看队伍，同意了。我们把东西一放，就去了另一家百货。我提出要换另一家店不是只因为这队伍太长，还有店员素质之差。你布置了两台电脑，那你随时都要准备好换一台电脑呀，你现在让人的感觉就是你只有一台电脑能用，那一台就好像是摆设，没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们去网上买吧”这样就来京东了，看到了这本书就顺便买了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。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。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的

事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

总觉得张小娴的书能让人心静下来，生活的脚步停下来。每天都在快节奏的生活中穿行着，重复着同样的事情，越来越对生活有一种得过且过的态度，总想买本书洗涤一下心灵的污浊与急躁，所以买了一本《谢谢你离开我》，很不错的选择。看了几天了，心里有一种充实的感觉。“无论单身与否，首先要有自己的独立性。因为离开原本就是爱情与人生的常态，那些痛苦增加了生命的厚度，有一天，当我们可以微笑地转身，就会明白，一个不爱你的人，绝不会比你的生命更重要。”即使离开了，但是曾经爱过，在一起过，也不会留下太多的遗憾。“爱一个人只有两条路，给他自由，或是成为很棒的女人”如果真的爱他却不能成为一个对他来说很棒的女人，那就放他自由，还他一片天地，自己在心底保留那一份对他深深的爱意也足够了！张小娴用一种既温柔又犀利的爱情文字，每一字句都打到心坎，让我们豁然开朗，爱情的得失从来就不重要，当你舍弃一些，也许得到更多，只要曾深深爱过，你的人生将愈加完整！“人的一生，要经历多少次离别，又要经历几回人面桃花，然后终于习惯了身边的人来来去去，终于明白了没有永远的相聚，也终于看淡了世事与人脸的种种变迁？”“舍不得你。”这句话，却又那么难以开口。”字里行间透漏了多少的无奈与不舍！“所有曾经痛彻心扉的离别，也痛不过人生最后的一场离别。到了这一天，从前的那些离别又算什么？有些离开，是为了使我们更好和更优秀地走到生命的终点。”这种看透红尘般的警示觉言又岂是一般人所能想到的！“这辈子，能够相守固然是好，无法相守，只是因为不适合。有些你爱过的人的确只是个过程，他在你生命里出现，是为了使你茁壮，使你学会珍惜和付出，使你终于知道这一生你想要的是什麼，你始终追寻的又是什么。当天的坠落，换来的是日后的提升。那么，当时的痛苦也就值得了。”是文章中我最喜欢的一段，两个相爱的人却不能相守，但是至少是有爱的过程的，当日的痛苦过后留给我们的还有提升，让我们学会珍惜与付出！真的爱一个人不只是朝朝暮暮，更应该是两个人不论是相隔多远，心都一直是在一起的！“所有带着爱或者带着恨的离别，也是一次痛苦的割裂。若做不到微笑道别，鞠躬离场，那么，是不是可以默然转身，憋住眼泪，鞠躬离场？谁叫你当初爱上了呢？总有一天，你会对着过去的伤痛微笑。你会感谢离开你的那个人，他配不上你的爱、你的好、你的痴心。他终究不是命定的那个人。幸好他不是。”有时候不是不喜欢，而是不够很喜欢，不是不爱，而是不够深爱！

“中国没有胖子。”郑也夫教授一边讲，一边笑着摇了摇头。十年前，我选修他在人民大学开设的社会学课程，还记得他兴味十足地讲起国际旅途中的见闻——一位肥胖的美国乘客如何艰难地登机落座。十年后，中国城市里的胖人依然不如美国常见，却也结束了“没有胖子”的历史。经济史家兰德斯（David Landes）曾言：“穷国的人担心挨饿，富国的人担心长胖。”因此中国人管长胖叫“发福”，管胖相叫“富态”。在美国留学期间，我长了二十磅肉，腰围也增加了两寸。回国后我猛然发现，国人的整体“吨位”都在增长，并非到美国的中国人才会发福。手上这本《富态——腰围改变中国》就以大量翔实资料探讨了一个“胖中国”面临的种种问题。为什么人类会发胖？为什么他们不在身材适中的时候停止进食？在大部分历史时期，喜

欢美味的饮食偏好对生存非常有利。我们的祖先常常处在半饥半饱的状态中，贮存营养可以克服不时发生的食物短缺。今天丰裕时代已经来临，我们的基因结构却保留着祖先的特征，不能与环境同步改变。于是，食物不再匮乏，人类依然表现出贪吃的劲头儿。正如崔健歌中唱道：“不是我不明白，这世界变化快。”

如果我们把人类演化史浓缩成一年，那么短短两百年的工业时代就是迎接新年的晚宴。在这“最后的晚餐”上，人类见证了前所未有的经济增长，这晚餐也就成为真正的盛宴。相比于美国等发达国家，中国由于后发优势等因素，近三十年的发展速度更是前无古人。据渣打银行驻中国的首席经济学家斯蒂芬-格林（Stephen Green）测算，一个当代人在中国过一年相当于在美国过四年。郑也夫那代人对饥荒还有着深刻的记忆，他们的儿孙已经对食物浪费司空见惯了。

可这也意味着中国提早面对了发达国家才有的那些问题。尽管中国的总肥胖率还很低，这项指标在城市人口中可能已经达到20%。《富态》一书引用有关预测，称中国人将在二十年后达到美国人的“胖度”——每三人中有两位超重或肥胖。据作者估计，2020年中国超重和肥胖人口占总人口的比例将达到45%。这里超重和肥胖是根据国际通行的BMI（体质指数）定义的。将以千克计算的体重除以以米计算的身高，就得到了你的体质指数。如果这一指数在25到30之间，你就属于超重群体；如果大于30，你就属于肥胖群体，要当心了！

笔者现供职于北京师范大学的“城市化与人口流动研究院”。读者也许会奇怪，研究这两个领域的学者为何会对肥胖问题感兴趣。其实，城市化与人口流动正是导致中国人发胖的两大因素。城市生活节奏快，压力大，收入和消费水平都很高。人们在紧张工作之余，很少再有时间参与户外运动，转而偏好闪电约会或夜店生活。这种不健康的生活方式又催生了快餐产业，而很多快餐食品会致人发胖。流动人口在大城市中急剧增加，使人际关系变得淡漠，人们疏于真正的社交生活。他们中的许多“蚁族”挤在狭小的城市空间内，靠烟酒排遣内心的孤寂感。有一天他们会发现，自己已经拥有了啤酒肚。

当然，中国的肥胖问题还有其他重要原因，消费主义和独子政策就是其中两项。《富态》对食品行业铺天盖地的广告持有强烈的批判态度。当谈及中国人的日常饮品为何从不含脂肪的茶水转向富含乳脂的咖啡时，作者的答案非常简单——市场营销。此书还有一章专门讨论中国儿童的肥胖问题。中国的独子生女问题被称为“六兜现象”或“421综合症”。顾名思义，是指祖父辈和父辈都掏腰包往独子一人身上花，其催肥之功效能不明显吗？

肥胖和吸烟一样，属于有争议的道德问题。如果一个人热爱美食，并乐意付出肥胖的代价，我们有什么理由劝说他节制呢？然而，大部分消费者并不清楚自己享受美餐的后果——如果他们的确清楚，也许在饮食方面会谨慎得多。在今日中国，传染病和营养不良逐渐被高血压、心血管疾病和糖尿病取代。胖人的腰臀比越高，患这类疾病风险也越大。近两成的成年中国人患有高血压或高血脂病，主要城市中糖尿病的发病率也上升到了6.4%。据美国《健康事务》（Health

Affairs）估计，2008年因肥胖造成的经济成本已经占到中国生产总值的4%至8%。

新的富贵病由技术进步引起，部分也可以由技术解决。减肥产品和美容手术能使一个胖人的体型在短期改观；但《富态》提醒读者，这类措施的风险不容忽视。加强锻炼和注重营养仍是较为安全，也更可靠的减肥方式，可很多人不能保证必要的锻炼空间和营养知识。在这两方面政府大有可为，如拓建城市体育设施，或培训大批营养师等等。

《富态》一书在结尾处将肥胖问题提高到了战略高度：“只有一个健康的、没有肥胖的中国才能成为强大的中国。”那么，为了中国崛起，让我们一起缩小腰围吧。

外国人写的书，观点特别，数据翔实，是一个值得细读的社科读物。《富态：腰围改变中国》作者不仅提出了中国的肥胖问题，他们还解释了这种现象产生的原因，以及如果不采取措施，事态将会发展到何种程度。

食物和饮料是人类最基本的需求。仅仅在一代人的时间里，中国人的饮食习惯就发生了翻天覆地的变化。食物购买的方式、肉类消费的增加、快餐消费比例的大幅提高、城市化和久坐不运动的工作习惯，以及高压力下的生活方式等，均导致中国遇到了同西方一样的问题。而中国的独生子女家庭模式又使这些问题变得更加严重，因为孩子的父母、

祖父母和大家庭的亲戚们都乐于满足这些“小皇帝”或“小公主”们的每一个愿望和要求。中国传统的以米饭为主食、佐以丰富蔬菜的饮食模式逐渐被“肉类加土豆”的饮食模式所取代，还有一天到晚都不断的零食。人们生活在体育休闲设施并不充足的城市里，而卡路里的摄入量却在猛增，再加上近十年来急剧增加的啤酒消费量和极高的吸烟人口比例，这一切共同导致了中国和西方发达国家同样糟糕情况的出现。我们可以通过心脏病、糖尿病和肝炎发病率的增加来估计肥胖引发的疾病情况。尤其是糖尿病已经成为了一项非常严重的问题，它能够诱发其他潜在的疾病。《富态:腰围改变中国》作者所提出的一个核心问题就是，一个已经很紧张的社会系统怎样才能应对那些不断增加的把自己吃成胖子、吃出疾病来的中国年轻人。

质量真的很不错价钱给力

非常好的书，对学习很有帮助

数千年来，中国社会面临的一个长期无法解决的难题是：如何养活地球上最多的人口（且不说让他们吃饱）；“民以食为天”是如此重要，以至于即便短暂做到这一点也会被视为了不起的政治成就。直到最近十多年来，人们才渐渐意识到如今更严峻的是一个全新的、相反的挑战：不再是要中国人吃个够而是要让他们少吃一点，不然胖乎乎的熊猫说不定真会取代龙成为我们这个民族的新图腾了。

很好，不错哦、、、

不错哦，没有推荐错！

速度比较快！速度比较快！

还没看，不过质量不错，送货也快，送货员态度也还行，基本满意。

不错物有所值的東西。

肥胖改变中国，貌似身边胖纸越来越多了。

可以可以可以可以可以可以

看看而已，并不是那么好！

所有已经长胖，正在长胖，即将长胖和觉得自己不会胖并鄙视胖的中国人都应该好好读一读这本书，肥胖不仅仅是健康问题，更是一个严重的社会问题。很好的书！

送给朋友的，感觉还好

没看过，帮人买的，还不错吧，刚刚出的书京东就能买到了

帮朋友带的，包装还行。。。

《富态：腰围改变中国》，这个书名，一看就有兴趣，就像一看自己的腰围就败兴一样。以后少吃垃圾食品啊！

[富态：腰围改变中国 \[Fat China: How Expanding Waistlines are Changing a Nation\] 下载链接1](#)

书评

[富态：腰围改变中国 \[Fat China: How Expanding Waistlines are Changing a Nation\]_下载链接1](#)