

“名医大会诊”书系02·名医话养生：十大营养科主任教你吃出健康



[“名医大会诊”书系02·名医话养生：十大营养科主任教你吃出健康_下载链接1](#)

著者:《名医话养生》节目组 编

[“名医大会诊”书系02·名医话养生：十大营养科主任教你吃出健康_下载链接1](#)

标签

评论

送货上门，质量不错，方便快捷

挺好的，有参考价值，挺好的。

买了好多了，配送也快，不错。

看了上海电视台的名医大会诊而买的，增长知识。

婆婆最近爱上路研究养生，发现这本书是电视台里所播放的，不错。内容简单明了，阐述清楚，很喜欢

养生必读啊，我奶奶很喜欢，好评！

书质量不错，比外面便宜一点。

买了好多关于食品烹饪和安全的书籍扩充阅览室 京东购书很方便

很好！大家都很喜欢！性价比高！推荐大家都来买！

内容实用，不过我好像一两个小时就把它看完了

不错的书。要是便宜点儿就更好啦

没事看着玩吧，凑单买的，盐多必失，少盐健康

一本好书，值得拥有，物流很快

习惯了，相信JD会愈来愈好

还没有看，物流很快。

正在看，感觉还是受益

挺好的，书是人类进步的阶梯

书上打了膜，东西应该是正版，京东快递就是给力

满意，一次选了一大堆，都是正版！

很不错的书，囤书中，慢慢看

很好，123456789

爸妈喜欢，看看有利于养生。

满减超值，每次活动都买。

储货还没看，应该不错

养生的书，不错，看了有收获。

很好，，，，，，，，，，

特别好的一本书。非常喜欢。

养生书籍，比较权威吧

hao好，很好。。。。。。。。。。hao好，很好。。。。。。。。。。
hao好，很好。。。。。。。。。。hao好，很好。。。。。。。。。。

还行吧还行吧

很好，很实用

给老人买的，健康预防为主，仔细研究研究。

好！实用！

不错的选择

应该还行吧

遗憾！是好书，但书本中有明显破损与残页！

还可以

不实用，大部分是理论，买来就压箱底了

像营养学的书'没有体现名医的价值

还没看完以后再来评价

很失望的一本书，比想象中差不多

家里老人要的这本书，自己看了几页，很枯燥，就不能来点色彩，多点图片么

翻了翻没太看懂，感觉没有简单易懂的去描述

这书太贵了，内容网上都能找到，不值得

看了一部分，没什么 映像看了一部分，没什么 映像

这本书写的什么我也没怎么看

图片内容不丰富 一般

与想象中的有质量差距 凑合

有些笼统教条，而不是想象中举一些实例

注意身体少生病，比什么都好。

买了也没怎么看，有的后悔！

没什么实际性的东西，很抽象。

帮别人代订的，应该不错

京东送书的速度比较慢，

明明显示有货，为什么出货那么慢！！！对京东的物流彻底失去信心

后悔了。。。。根本不适用 没什么东西

不错

一般般了，都是从网上抄来东拼西凑的东西，木有实质性内容，失望，但因为是帮妈妈买的

本以为是正版，拿到手才发现是盗版的。印刷质量不好，还有一股很浓的味道

不错，广告不错，细看都是些不痛不痒的内容

送货非常慢！！！服务态度差！！！发错货！

好

不错的书，价格优惠，内容很不错！值得一看、值得购买！

经济实惠，好看实用，内容很多

最爱京东，购物便捷快速，自营有保证

东西很很很很好 值得购买

挺好的。买给爸爸看的

很不错，京东商品值得信赖

好书、说的全面、透彻、慢慢学着吧

书不错，讲健康，看看有好处。

“名医大会诊”书系02·名医话养生：十大营养科主任教你吃出健
“名医大会诊”书系02·名医话养生：十大营养科主任教你吃出健

不错，快递给力！值得购买！

系列养生书籍值得多看多学有益健康

好东西，推荐大家购买，耶！

东西不错，值得购买！

书的质量非常的好哦！！！！

书写的不错学习好多东西

好书，值得拥有，希望能出后续的

《“名医大会诊”书系02·名医话养生：十大营养科主任教你吃出健康》在沪上知名王牌健康节目“名医话养生”的节目基础上，精选十大营养科主任的食疗心得。全书分为四大板块：我们生活中的营养学，你懂得怎么吃吗，病了以后怎么吃，吃得更健康。二十余个章节围绕这四大板块，深入浅出阐释“吃”的学问，是健康生活的最佳指南。

长长知识！多学习学习！长长知识！多学习学习！

一本新书象一艘船,带领着我们从狭隘的地方,驶向生活的无限广阔的海洋。” ([瑞士]凯勒)。“不读书就没有真正的学问,没有也不可能有欣赏能力、文采和广博的见识。……不读书的人就不是一个完人。” ([俄] 赫尔岑)。多读书,可以开阔视野,增长见识,启迪智慧,可以使自己在工作中有所创造,有所成就;多读书,可以丰富自己的知识宝库,进一步懂得生活,可以提高自己的文采和对艺术的欣赏能力,可以变“下里巴人”为“阳春白雪”,从而使自己的生活更加丰富多采,充满情趣。“书是随时在近旁的顾问,随时都可以供给你所需要的知识,而且可以按照你的心意,重复这顾问的次数。” (凯勃司)。知识就是力量,科学技术就是生产力。要想建设一个具有高度精神文明的社会主义强国,没有一定的科学技术水平是不行的;科学技术仅为少数人所掌握,也是不行的,尤其是在科学技术高度发达的今天,更是如此。而要想让所有的人都上学学习,是不可能的。那么,就只有在工作中学习,利用一切可以利用的时间和条件自学。在自学过程中,不可能人人都能得到指导老师,那么,最好的老师就是书籍。“书籍蜿蜒伸入我们的心灵,诗人的诗句在我们的血流里舒缓地滑行。我们年轻时诵读它们,年老时仍然铭记它们。我们读到他人的遭遇,却感到身历其境。书籍到处可得,而且价廉物美。我们就象呼吸空气中的氧一样吸收书中的营养。” ([英] 哈慈利特)。读书有这样多的好处,而书籍又可随时随地买到,并且花钱不多;时间,工作之余也是足够的;精力,20岁左右的小伙子和姑娘们是充沛的。这种年龄,记忆力旺盛,分析判断能力也已达到一定程度,且无家室之累,正是集中精力学习知识的黄金时代,千万不要白白地浪费掉。中国有句古话:“少壮不努力,老大徒伤悲”。待到自己在曲折的人生中悟出应该多学本事的道理,想学的时候,由于年龄的增长,记忆力衰退,由于家庭的重负,精力集中不起来,那时想学也学不好了。与其那时悔恨终生,倒不如现在就努力学习。“学海无涯勤是岸,云程有路志是梯”,“勤奋能点燃智慧的火苗,懒惰是埋葬天才的坟墓”。“业精于勤,荒于嬉;行成于思,毁于随。” ([唐] 韩愈)。成功的喜悦,

[illegible]

不错，书外面有保护膜，看起来是正版

给老妈买的，看看不错

很好的书，值得购买

不错，部门图书馆藏书

《“名医大会诊”书系02·名医话养生：十大营养科主任教你吃出健康》作为沪上知名的优质医疗节目《名医话养生》之精彩内容结集，依托节目内容，是一本普及医学常识、具有功能性与实用性的家庭常备书。具体涵盖了各种节气、食物的注意点，一些病症的保养，由来自各家大医院的名医主讲，让读者能意识到生活中容易被忽略的养生细节。养生的智慧 “名医话养生，健康不求人。”

每周一到周五晚上十点半，当您把遥控器调到上海电视台新闻综合频道时，总能听到主持人这句亲切的开场白。短短十个字，却将节目组的创办理念和对观众的祝愿一并道出。作为沪上最著名的健康节目“名医大会诊”的姊妹篇，诞生于2012年的“名医话养生”虽然只是荧屏上的“新面孔”，但在这个养生节目遍地开花的时代，她的追求和责任不会降低，一如“名医大会诊”15

年来的坚守。养生，需要智慧。因为，有智慧，健康的钥匙才能掌握在自己的手里，尽量“不求人”。

古希腊的希波克拉底被誉为医学之父，他曾经说过：“要让食品成为你的药品，而不要让药品变成你的食物。”可见，养生智慧从“学会吃”开始。于是，“名医话养生”精心策划，与沪上知名的十家三甲医院的临床营养科合作，重磅推出“十大营养科主任对您说”系列节目。

二十集的节目体量，十位营养科主任深入浅出、娓娓道来。从营养学的基础知识，到常见疾病的饮食调理；从饮食养生的主流观点，到破除流行的“健康流言”。一集宛如一堂课，一个营养学的立体世界在观众面前得以呈现。而这凝结团队心血的二十集节目也获得了巨大反响。从

2013年4月29日播出第一集，到5月30日收官，除了获得极高的收视率之外，“十大营养科主任对您说”系列也在沪上刮起了一股营养学热潮。栏目组的网站和微博上，每天都能看见忠实观众把笔记拍照上传。许多观众纷纷来信来电，希望我们能提供更多的节目资料和养生食谱。

于是，这本《名医话养生：十大营养科主任教你吃出健康》的书籍便成为“名医话养生”系列丛书的首炮。“重新认识维生素”“你了解蛋白质吗”，饶有趣味的故事让读者深入宏观的营养科基础知识；“把血压吃下去”“谈‘糖’别色变”“谈‘脂’论道”逐一剖析困扰当代人的慢性病营养治疗

；“食物相生相克吗”“酸性体质是万病之源吗”则聚焦当下热点，厘清了坊间流传的营养学误区。书中还增加了食物成分表、卡路里对照表等服务信息，希望为观众和读者带去更贴心的营养指南。

还不错啦！！！！！！！！！！

很好很不错

希望京东继续给力，别让我们失望。

包装很好。 速度很快

很有收货。期盼新书出版。

一本挺有用的书，学习学习。

妈妈要看的，她一直看这个节目

食品安全很重要，买本看看！

书不错 第二次买了

具体涵盖了各种节气、食物的注意点，一些病症的保养，由来自各家大医院的名医主讲，让读者能意识到生活中容易被忽略的养生细节。我妈正在看，有点收获。

给老妈在家看的 给老妈在家看的

不错~~~~~

买来给父母看的！买来给父母看的！

好书一本吧！！

好！好！好！

很好很不错，用着非常好

好啊哈哈哈哈好啊哈哈哈哈

方便，不错啊啊啊啊啊啊啊啊

老人正在看，有点收获，比较有用处。

很好的书，看了大开眼界

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

内容不错，部分内容还是挺有启发的

包装不错，快递也蛮给力的。

是正品，内容很实用

养生类的书，哈哈～

吃出健康十大营养科主任教你吃出健康十大营养科主任教你吃出健康十大营养科主任教你吃出健康十大营养科主任教你吃出健康十大营养科主任教你吃出健康十大营养科主任教你吃出健康十大营养科主任教你吃出健康

还没看，不知道内容，等看了再补充评价、

很好的一本书，汇集了众多名医的养生心得。

《“名医大会诊”书系02·名医话养生：十大营养科主任教你吃出健康》在沪上知名王牌健康节目“名医话养生”的节目基础上，精选十大营养科主任的食疗心得。全书分为四大板块：我们生活中的营养学，你懂得怎么吃吗，病了以后怎么吃，吃得更健康。二十余个章节围绕这四大板块，深入浅出阐释“吃”的学问，是健康生活内容简介
《“名医大会诊”书系02·名医话养生：十大营养科主任教你吃出健康》作为沪上知名的优质医疗节目《名医话养生》之精彩内容结集，依托节目内容，是一本普及医学常识、具有功能性与实用性的家庭常备书。具体涵盖了各种节气、食物的注意点，一些病症的保养，由来自各家大医院的名医主讲，让读者能意识到生活中容易被忽略的养生细节。

成本的著作：～籍。～刊。～稿。～香。～卷气（指在说话、作文、写字、画画等方面表现出来的读书人的风格）。～生气（指读书人脱离实际的习气）。
信：～信。～札。～简。～函。文件：证～。说明～。
写字或写的字：～法。～写。～桌。～案。～画。写文章：大～特～。罄竹难～。
字体：草～。隶～。楷～。古书名，《尚书》的简称（亦称“书经”）。
某些曲艺形式的通称：说～。听～。
成本的著作：～籍。～刊。～稿。～香。～卷气（指在说话、作文、写字、画画等方面表现出来的读书人的风格）。～生气（指读书人脱离实际的习气）。
信：～信。～札。～简。～函。文件：证～。说明～。
写字或写的字：～法。～写。～桌。～案。～画。写文章：大～特～。罄竹难～。
字体：草～。隶～。楷～。古书名，《尚书》的简称（亦称“书经”）。
某些曲艺形式的通称：说～。听～。
成本的著作：～籍。～刊。～稿。～香。～卷气（指在说话、作文、写字、画画等方面表现出来的读书人的风格）。～生气（指读书人脱离实际的习气）。
信：～信。～札。～简。～函。文件：证～。说明～。
写字或写的字：～法。～写。～桌。～案。～画。写文章：大～特～。罄竹难～。
字体：草～。隶～。楷～。古书名，《尚书》的简称（亦称“书经”）。
某些曲艺形式的通称：说～。听～。

啊啊 啊啊啊啊

1. 保养生命；维持生计。汉 荀悦

《申鉴·政体》：“故在上者，先丰民财以定其志，帝耕籍田，后桑蚕宫，国无游民，野无荒业，财不虚用，力不妄加，以周民事，是谓养生。”唐 韩愈

《与李翱书》：“仆之家本穷空，重遇攻劫，衣服无所得，养生之具无所有。”

田北湖《论文源流》：“夫鸟兽杂处，角力以养生。”

2. 摄养身心使长寿。《庄子·养生主》：“文惠君曰：‘善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。’”宋 陆游

《斋居纪事》：“食罢，行五十七步，然后解襟褫带，低枕少卧，此养生最急事也。”

清 袁枚《随园诗话》卷二：“同年储梅夫宗丞，能养生，七十而有婴儿之色。”

3. 畜养生物。宋 司马光《涑水记闻》卷十四：“赵阅道为人清素，好养生，知成都，独与一道人及大龟偕行。”

4. 谓驻扎在物产丰富、便于生活之处。《孙子·行军》：“凡军好高而恶下，贵阳而贱阴，养生而处实，军无百疾，是谓必胜。”张预

注：“养生，谓就善水草放牧也；处实，谓倚隆高之地以居也。”

5. 生育。《史记·日者列传》：“而以义置数十百钱，病者或以愈，且死或以生，患或以免，事或以成，嫁子娶妇或以养生：此之为德，岂直数十百钱哉！”鲁迅

《集外集拾遗补编·娘儿们也不行》：“‘养生’得太多了，就有人满之患。”

6. 指奉养父母。《孟子·离娄下》：“养生者不足以当大事，惟送死可以当大事。”

焦循 正义：“孝子事亲致养，未足以为大事，送终加礼，则为能奉大事也。”汉 董仲舒

《春秋繁露·五行之义》：“圣人知之，故多其爱而少严，厚养生而谨送终，就天之制也。”清 百一居士《壶天录》卷上：“送死养生，立后继绝。[1]”

2 文献编辑通论类主要从养生的大旨、理论、指导思想等立论，全面分述各种养生方法，泛而不专，有助于人们了解养生理论，并指导一般的养生，如汉代魏伯阳著《周易参同契》、梁代[[陶弘景]]著《养性延命录》、唐代[[孙思邈]]著《孙真人养生铭》、宋代陈直著《养老奉亲书》、元代李鹏飞著《三元延寿参赞书》、明代高濂著《遵生八笺》及胡文煊著《寿养丛书》、清代曹庭栋著《老老恒言》等。食养类主要从饮食物性味、补泄滑肾的效用与人体状态、天时气候、地理方域等的关系论述养生之道，也包括节食、辟谷等内容。著作如元代忽思慧的《饮膳正要》、《道藏精华录》载的《服气长生辟谷法》(著者佚名)、清代简缘老人的《节饮集说》等。炼丹类主要是各种炼制丹药法的有关记述，古人曾希望通过对各种矿石药物的复杂烧炼过程制造出令人长生不死、霞举飞升的灵丹，虽说设想荒诞，近于虚幻，但却也得到了一些有疗效的治病丹药，开人类药物化学研究之先河。疗疾者如红升丹、白降丹等，临床已有定论。这类著作主要收藏于道家的汇编类道书《道藏》中，如宋代吴悞著《丹房须知》、金陵子著《龙虎还丹诀》以及著者佚名的《黄帝九鼎神丹经诀》等，记载炼丹术最早、最著名且传世者则是晋代葛洪的《抱朴子》。

3 道家养生编辑道家学说是春秋战国时期以老子、庄子为代表的人们所提出的哲学思想。他们的学术思想在中医养生学的形成过程中产生过一定的影响。道家因崇尚自然高远，鄙弃狭隘功利主义，长期以来被今人错误的认为道家走向极端，因为今人错误的认为道家思想中有这些历史局限性和消极面，对中国传统文化产生了许多不良影响，也对中华民族精神具有一定的腐蚀性。其实，今人的这些观点是极端错误的。要正确理解道家思想中的无为，并非不求有所作为，只是指凡事要“顺天之时，随地之性，因人之心”，而不要违反“天时、地性、人心”，凭主观愿望和想象行事。老子的“无为”学说，当代的哲学家和政治家们多把它当作一个消极的思想来理解，其实这是错误的。从《道德经》的全篇哲学理念的反映，无为其实就是无主观臆断的作为，无人之为，是一切

遵循客观规律的行为。按通常的说法，无为，就是科学的作为，就是合理的作为，因而也是积极的作为。其实现代词汇里的“消极”和“积极”，都是以讹传讹被人们约定俗成地误解了。消极，就是消除偏执和极端，是非常对头的行为；积极，就是强化偏执和极端，是非常错误的行为。既然已经以讹传讹，实在无可奈何。只望细心研究的人，读到此处，知道有人纠正即可。

挺好挺好挺好挺好挺好

养生之道，支持

说是不错的啊，她看在，反映不错

买给妈妈看的，她每次看节目都会做做笔记，有书就方便了不少

一天到货，无敌，书密封的。完美;-)。

书不错，收到后看了一下，很有用

书的印刷一般，装帧也比较粗糙

儿女要懂得孝敬父母哦。呵呵

第二次买了，内容很实用！

很实用的一本养生书。

电视的粉丝，买来看看。

一直看他们的节目。现在买一本书看看

《“名医大会诊”书系02·名医话养生：十大营养科主任教你吃出健康》在沪上知名王牌健康节目“名医话养生”的节目基础上，精选十大营养科主任的食疗心得。全书分为四大板块：我们生活中的营养学，你懂得怎么吃吗，病了以后怎么吃，吃得更健康。二十余个章节围绕这四大板块，深入浅出阐释“吃”的学问，是健康生活的最佳指南。文景相关其他作品推荐：《名医大会诊：详解威胁中国人健康的十大疾病》

更多好书请点击： [内容简介](#)

《“名医大会诊”书系02·名医话养生：十大营养科主任教你吃出健康》作为沪上知名的优质医疗节目《名医话养生》之精彩内容结集，依托节目内容，是一本普及医学常识、具有功能性与实用性的家庭常备书。具体涵盖了各种节气、食物的注意点，一些病症的保养，由来自各家大医院的名医主讲，让读者能意识到生活中容易被忽略的养生细节。相关视频请点击： [查看全部](#) [作者简介](#)

《名医话养生》是沪上知名王牌健康节目《名医大会诊》的姊妹篇，是上海广播电视台精心打造的品牌栏目。“名医”系列节目自1998年开播至今，一直秉承关注大众健康，倡导优质生活的原则。最权威的名医，最实用的知识，使“名医”系列成为老百姓身边没有距离的“保健医生”。热门推荐

量，十位营养科主任深入浅出、娓娓道来。从营养学的基础知识，到常见疾病的饮食调理；从饮食养生的主流观点，到破除流行的“健康流言”。一集宛如一堂课，一个营养学的立体世界在观众面前得以呈现。而这凝结团队心血的二十集节目也获得了巨大反响。从

2013年4月29日播出第一集，到5月30日收官，除了获得极高的收视率之外，“十大营养科主任对您说”系列也在沪上刮起了一股营养学热潮。栏目组的网站和微博上，每天都能看见忠实观众把笔记拍照上传。许多观众纷纷来信来电，希望我们能提供更多的节目资料和养生食谱。

于是，这本《名医话养生：十大营养科主任教你吃出健康》的书籍便成为“名医话养生”系列丛书的头炮。“重新认识维生素”“你了解蛋白质吗”，饶有趣味的故事让读者深入宏观的营养科基础知识；“把血压吃下去”“谈‘糖’别色变”“谈‘脂’论道”逐一剖析困扰当代人的慢性病营养治疗

；“食物相生相克吗”“酸性体质是万病之源吗”则聚焦当下热点，厘清了坊间流传的营养学误区。书中还增加了食物成分表、卡路里对照表等服务信息，希望为观众和读者带去更贴心的营养指南。

本书的撰写过程中，十位临床营养科主任及其团队也给予了极大的支持，他们在审核数据

、查证资料等方面都给予我们极大的帮助和指导，在此，特别感谢以下专家（排名不分先后）：曹伟新 上海交通大学医学院附属瑞金医院临床营养科主任 孙建琴

复旦大学附属华东医院临床营养中心主任 万燕萍

上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科主任 高 键

复旦大学附属中山医院临床营养科主任 葛 声

上海交通大学附属第六人民医院营养科主任 郑 璇

第二军医大学附属长海医院临床营养科主任 张美芳

上海交通大学医学院附属第九人民医院临床营养科主任 伍佩英
上海交通大学附属第一人民医院临床营养科主任 吴 萍
同济大学附属同济医院临床营养科主任 蔡 骏
上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任 《名医话养生》节目组 2013 年6月
查看全部 精彩书摘 第三章 病了以后怎么吃把血压吃下去 你知道吗？
冯老伯血压高，老伴听说高血压要少油少盐，所以做菜多有调整。惟有冯老伯爱吃的卤鸭胗难以“戒除”，照样经常上桌。鸭胗吃完容易口渴，冯老伯习惯喝点浓茶，一来解渴，二来消食。读大学的儿子暑假回来一看，连忙制止。因为浓茶与动物内脏都会使血压进一步升高。专家介绍 伍佩英
副主任医师，临床营养学博士，上海交通大学附属第一人民医院营养科主任。上海市营养学会理事，上海市康复医学会康复营养学分会委员。
擅长各种疾病的饮食调理和营养治疗，尤其是糖尿病患者（包括妊娠糖尿病）、孕妇、高脂血症患者、肾脏病患者、痛风患者、老年患者的营养指导。 哪些人容易高血压
根据国家有关部门调查数据，目前我国的高血压病患者近2亿（截止到2012年）。每5个成人中就有1人患高血压；每年新发生高血压人数达1000万，在高血压人群中，绝大多数是轻、中度高血压患者（占90%）。高血压患病率随年龄增长而升高，女性在更年期前患病率略低于男性，但在更年期后迅速升高，甚至高于男性，高纬度寒冷地区患病率高于低纬度温暖地区，高海拔地区高于低海拔地区，高血压病与饮食习惯有关，盐和饱和脂肪摄入越高，平均血压水平和患病率也越高。

好书，如果有视频版就好了

买了送人的，评分给4分吧

很好的东西 不错 慢慢用

很好很不错的很好很不错的

帮朋友买的，还没有得到反馈信息。应该不错，永远相信中医养生！

信得过京东，产品质量优，送货物流快

这不仅因为直觉准确而可靠，更因为它是30亿年实验研究的产物。这不是理论上的修正

，而是真正的反复试验。依靠直觉，鸟儿能构筑复杂的巢，蜘蛛能织出奇妙的网。你知道吗？就其粗细和轻重而言，蛛丝比人类织出的任何丝线都更加结实。本能让所有生物能够繁殖后代、进食并辨别食物与毒物。野兽无须和人类一样经历重大的麻烦，无须医生的帮助，就能生育后代。尽管它们不会读书写字，也没有学位证书，却丝毫没有受到影响。

以我家的猫为例。我们的前一只猫被卡车碾死了，我们因此十分悲痛，发誓再也不会养猫。但有一天，另一只猫突然出现了，我们不知道它来自何处。它也许和大多数猫一样有两三个主人，而每个主人都以为它只属于自己。当时，我们以为它是一只流浪猫，但后来发现，它其实并不在意我们，只是认定我们的房子对它有用。

我们开了一道小门，以便它能随意进出。晚上看电视时，它会坐在乔伊斯腿上。乔伊斯让我换台，因为猫显得如此舒适，她都不好意思打扰它。我当然谦卑地顺从了，但我的舒适不是比猫更重要吗？它无须整天辛苦工作来为我买食物，可以想做什么就做什么。在那些寒冷的冬日早晨，只有一件事能让我离开温暖的被窝，就是听见前门外传来猫叫声。尽管它的小门就在后门上，但这种叫声让我无法抗拒。而当我为它开门后，它会满怀感激地冲进来吗？绝对不会！它慢悠悠地从我身边经过，尾巴翘在空中，似乎我生存的唯一目的就是满足它的各种奇思怪想。当我关上门，冲回温暖的被窝时，却发现它已经抢先占领了我的地盘。当然，它呜呜的叫声表现出绝对的满足感，让我不忍心将它扔出去。请问，谁更聪明呢，我还是猫？

经过30亿年的实验，人类获得了巨大的进步。看看一个孩子学习扔球的过程吧。开始的时候他的动作完全不协调，而接球的时候情况更加糟糕。但现在看看普通的板球比赛，每次发球时，外野手只是将球慢悠悠地抛给投球手，而后者会伸出一只手去接球。抛球的人极少投歪，而接球的人也极少接空。就这样，一个投一个接，两人自然地传递着板球，十分默契。

现在，假定你设计了一个机器人，想让它模仿这个简单的动作。你会说，这其实已经变成现实了。有些机器能够以

父母一直看名医大会诊，买来孝敬他们。

没看ghjhfg

很好很好很好很好很好很好很好很好

老妈喜欢看他们的节目，母情节送这个正好了

好，买给婆婆看的！

11111111111111111111

不错，东西真心不错不错，东西真心不错不错，东西真心不错不错，东西真心不错

很好的书对保健有用很好的书对保健有用很好的书对保健有用很好的书对保健有用很好的书对保健有用很好的书对保健有用很好的书对保健有用很好的书对保健有用

京东上还卖断货了，这里道有

妈妈喜欢，很好很专业

不错不错不错希望能在便宜点

东西很不错，下次还会买

不错不错不错不错？

多看点这类书籍对自己有用值得购买

很好的书，正版价格也划算，满意！读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写

作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。

多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让别人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；感受世界的不同。

不需要有生存的压力，毕竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

所以，你现在不需要总结，随着年龄的增长，你会明白的，还是有时间多学习一下。

古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学知识.2读书可以让我们拥有千里眼.俗话说的好;秀才不出门,便知天下事;运筹帷幄,决胜千里.多读一些书,能通古今,通四方,很多事都可以未卜先知.3读书可以让我们励志.读一些有关历史的书籍,可以激起我们的爱国热情.4读书能提高我们的写作水平.

给老妈买的

买给老人没事看看。还可以

书写得很传统，基本都是比较普及的知识，感觉不值

妈妈看了电视想买这两本书的，收到货后应该是正品！

正版图书，速度很快

书就这样慢慢看不心急

放心购物在JD,快递速度也满意

还没有看过。。。。。。。。。。

王牌栏目，一直看，出书就可以随时翻看了

好书不错。便宜实惠，非常好

还不错， 留着慢慢学习

帮妈妈买的书,她一直很关注养生类节目,帮她买2本看看.

“名医大会诊”书系02·名医话养生：十大营养科主任教你吃出健康

买了一大箱子书，送货超快的。

好！！！！！！！！！！

内容一般一般 看了还是不错的

粗略看了下，满意！不错，等以后慢慢看。

买给长辈的，书不错~

印刷质量好，内容详实，适合阅读！

内容丰富，很棒的一本工具书，携带也方便

给妈妈买的，她之前就很迷名医大会诊的电视节目，这次出了书，有了纸质版的内容，更便于她查阅。

家人正在看，暂不评论。

正版，不错的书，还会来买的

送老妈的，看看不错！！！！

不错的商品，下次还会再买

给妈妈买的

书不错，有用的。

好好看看，怎么养生哦！

内容黄育赋说：“父亲的手摊开是满掌阳光，攥紧是满握农谚。”我说父亲的手是永远阳光普照着最温暖最安全的港湾。都说岁月无痕，可岁月的痕迹布满父亲的每寸皮肤。阳春的“细雨”渗入父亲的每根筋骨，疼痛加剧；炎夏的“骄阳”似乎想要蒸干父亲的每寸肌肤，汗流浹背；寒秋的“冷风”无情地拍打他农作而越发佝偻的身躯，瑟瑟发抖；冬季的“寒冰”硌裂他手上的皮肤，血肉模糊。可经过岁月的蹉跎，每寸肌肤凹陷成了深深的沟壑，岁月就这样无情的留下自己的痕迹，来时一声不响，去时也静悄悄，只叫人感慨垂泪！

注重养生的今天 看看名医话养生 不错 学习基本知识 食疗为主 健康生活

帮同事买的帮同事买的

质量可以的，看中的是电视里播放的内容，不错的。

[“名医大会诊”书系02·名医话养生：十大营养科主任教你吃出健康_下载链接1](#)

书评

[“名医大会诊”书系02·名医话养生：十大营养科主任教你吃出健康_下载链接1](#)