



精选书单 过年读读

我们从未如此关注病毒，也同样从未如此关注我们的身体。新冠病毒让我们意识到，只有对彼此认识和了解得更多，才能更好地保护我们自己。在这里，特别选择了一些与病毒和健康有关的图书，趁春节假期，要不您买本看看？

《基因、病毒与呼吸：从肺的进化起源到呼吸的治愈力量》



[美]迈克尔·J·史蒂芬 著
调动呼吸的力量可以打开抗炎基因，关闭促炎基因？呼吸可以影响掌控寿命长短的DNA端粒，还能影响能量代谢和胰岛素基因？从肺功能衰竭的患者身上提取一个细胞，就能培养出一个完整肺？干细胞和肺再生的科学发展进步，会使人类不需要移植任何外来器官？

《在病毒中生存：一种进化论的解释》



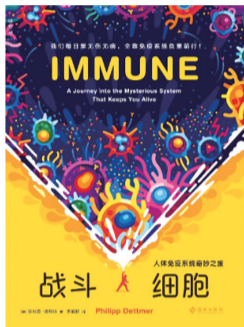
[美]苗德岁 著
病毒自古以来使人类备受侵扰，但事实上，我们就生活在病毒舞动的海洋中，它们像蜜蜂一样在不同生命体之间穿梭，拖着基因片段，嫁接着DNA，传递着遗传物质……病毒对于生命而言究竟意味着什么呢？新冠病毒的出现加剧了人类对病毒的恐惧乃至憎恶，科学家为什么不想办法消灭病毒？

《锻炼》



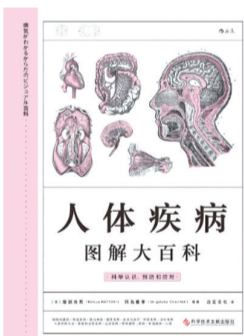
[美]丹尼尔·利伯曼 著，谭杰译
利伯曼告诉我们，锻炼，并不是人类的本能。利伯曼从人类学和进化学的角度探讨了我们的身体，破解了关于锻炼的12个谬误，教我们正确地对待自己的身体并进行正确的身体活动。

《战斗细胞：人体免疫系统奇妙之旅》



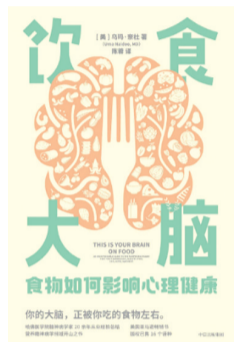
[德]菲利普·德特玛 著，李超群译
该书的作者菲利普·德特玛是一位信息设计师，因学习项目的偶然机会和自身的身体剧变——当然最终是因为对世界的强烈好奇——结识并热爱上了免疫领域，通过数十年的学习，目前已成为广受欢迎的英语科普传播者。

《人体疾病图解大百科》



[日]服部光男 冈岛重孝 著，远足文化译
该书由日本多位权威医生编写，收录了几十种常见疾病，针对现代人各种常见疾病，从病因、症状、病程到预防、检查、治疗及保养的方法，均有全面介绍。作者指出常人易混淆、忽略的病征，浅显易懂地说明人体和疾病。同时，书中还拥有超过600幅精美插图与珍贵解剖图，图文结合，巨细靡遗、概念完整，方便我们更好地认识自己的身体。

《饮食大脑：食物如何影响心理健康》



[美]乌玛·奈杜 著，陈蓉译
书中，奈杜从肠道与大脑的关系出发，系统地探讨了饮食如何改善心理问题，并给出了简便易行的实践方式和食谱。奈杜指出，最新研究表明，饮食可以对心理健康状况产生深远的影响，包括抑郁症、焦虑症、创伤后应激障碍、注意缺陷多动障碍、痴呆和脑雾、强迫症、失眠和疲劳、性欲减退、精神分裂症、双相情感障碍。

《疼痛的真相》



[英]蒙蒂·莱曼 著，李艾琳译
“太疼了，我从未经历过这样难以忍受的疼痛。”人人惧怕疼痛，但并非人人了解“疼痛”。传统印象里，疼痛是我们受到伤害，是身体发出的哀嚎，是身体出现问题时才会产生的症状……但蒙蒂·莱曼提出了颠覆性观点：疼痛不是疾病的探测器，而是身体的保卫者。

《家庭心理健康手册》



壹心理 著
如何看待压力？如何坚强面对突发的危机？如何在生活的变化中找寻新的意义？如何直面问题并努力地改善现状？如何独立应对成年期的问题？如何从容化解中年危机……在我们的一生中，会不可避免地遇到很多问题。为了获得从挫折中站起来的能力，科学地关注心理健康非常重要。

《抗炎生活：延缓老化，摆脱疾病，都从抗炎做起！》



[日]池谷敏郎 著，罗淑慧译
抑郁症、糖尿病、哮喘、心脏病、癌症、阿尔茨海默病……这些乍看毫无关系的疾病，其实背后都与慢性炎症有关。