

<<翻译家王汶告诉你>>

图书基本信息

书名：<<翻译家王汶告诉你>>

13位ISBN编号：9787201055688

10位ISBN编号：7201055682

出版时间：2009-4

出版时间：天津人民出版社

作者：王汶 著

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<翻译家王汶告诉你>>

### 内容概要

王汶翻译过大量的科普作品，科普知识充盈了她的知识宝库，本书她以亲切的文风向您推荐科学的保健食谱和养生之道，书中不仅汇集了丰富的保健知识，更集中了作者数十年的养生长寿经验和智慧心得，语言生动朴实，方法简便易行，非常适合中老年朋友阅读和借鉴。

## <<翻译家王汶告诉你>>

### 作者简介

王汶，1922年出生于北京，原籍江苏吴江县，现居天津。  
资深翻译家，中国作家协会会员，教授级译审，天津市第七、八届政协委员，享受国务院特殊津贴专家待遇。

5岁入京树德小学读书，6岁转入哈尔滨读书，曾在俄侨学校学习俄语、英语，20岁在日本东京自由学院高等科读

## 书籍目录

我这一生的经验之谈 一、吃出健康，我的切身感受 二、有关吃的健康秘诀 （一）蜂蜜是最好的保健食品 （二）为了健康，吃点生葱生蒜吧！

（三）我常吃的保健食品 （四）我吃的一种食物油——茶油 （五）我喝的一种美酒 三、不算题外的话 （一）微量元素硒的神奇医疗作用 （二）吃药可得小心！

（三）我最喜欢的“不要紧大夫”我的健康食谱 一、米面类 二、蔬菜类 三、食用菌类 四、豆类 五、肉类 六、鱼类 七、禽类我的30个酸碱平衡营养菜谱

## &lt;&lt;翻译家王汶告诉你&gt;&gt;

## 章节摘录

我今年87岁了，所有见过我的人知道我的真实年龄后都惊奇，岁月在我脸上没有留下过多痕迹。他们都向我讨教健康的秘方。

其实，我并非一向健康。

因为是早产儿，又没有母乳吃，我小时候体弱多病。

十几岁时患过淋巴结核。

二十几岁时患过肺结核。

后来，又患过传染性肝炎、神经衰弱、慢性胃病等等。

“文革”中得了甲状腺机能亢进，脖子肿胀，两眼突出，还没钱治。

后来，由于服用医治甲亢的药（碘131）过量，又变成甲状腺机能减退。

紧接着糖尿病、高血压、四种眼底病、心肌缺血、脑缺血等疾病陆续出现。

唉！

别提受了多少罪！

最后，我心想不行，我得研究研究养生之道！

必须首先提高自己的免疫力，靠自己来战胜病魔。

经过近二十年来坚持合适自己的养生措施。

现在虽然有些慢性病的药我还得吃，但是我的精神一天比一天好，哪儿也不疼，哪儿也不痒，一点儿也不难受了，每天高高兴兴地做许多事情。

尽情享受健康人的幸福。

我的秘诀就是：吃出健康。

这个吃包括一日三餐和保健食物。

先说说一日三餐。

不管你对“吃”多么不感兴趣，每天到一定钟点儿，你的肚子便会咕噜咕噜提醒你：该吃饭了。

但是每天吃什么、怎么吃都大有学问和讲究。

据资料上讲，一个人一生中大约要喝掉65吨水，吃掉17.5吨碳水化合物、2.5吨蛋白质、3吨脂肪，总量将超过自身体重的1400倍。

总共有这么多的食物进入你的身体，如果每天的饮食稍有些不合理。

叠加起来将会是多么大的偏差！

所以我从来对一日三餐不马虎，而且都是选择对健康最有益的食物合理搭配。

多年来，我一直想买一本既能教我做菜，又能仔细告诉我每种菜的营养和作用的科学食谱。

但我国的饮食界，一向最重视色香味，而色香味全是局限于满足口福的目的。

于是我突发奇想，干脆下点工夫，把平时积累的合理搭配饮食的经验和科学的知识结合起来，自己编写这样的书。

数年前，在《翻译家王汶的食谱》中，我介绍过一些食谱，但今天的我。

绝非昨天的我，尤其我一向“乖乖”地每天好好学习天天向上，所以几乎每天都能多多少少有点长进。

往下说的都是我近二十年来钻研、实践总结出来的食谱。

最有谱的是，我真的从一个“病秧子”吃出了一个面色红润的健健康康的老太婆。

在一日三餐中，我还要强调一下饮食的酸碱平衡与健康。

因为在合理膳食中很重要的一项是要学会安排好影响体质酸碱度的饮食。

在最后一部分，我将把我精心搭配的30个酸碱平衡食谱奉献给读者朋友们。

<<翻译家王汶告诉你>>

编辑推荐

其实，我并非一向健康。  
因为是早产儿，又没有母乳吃，我小时候体弱多病。  
十几岁时患过淋巴结核。  
二十几岁时患过肺结核。  
后来，又患过传染性肝炎、神经衰弱、慢性胃病等等。  
“文革”中得了甲状腺机能亢进，脖子肿胀，两眼突出，还没钱治。  
后来。  
由于服用医治甲亢的药（碘131）过量。  
又变成甲状腺机能减退。  
紧接着糖尿病、高血压、四种眼底病、心肌缺血、脑缺血等疾病陆续出现。  
唉！  
别提受了多少罪！  
最后，我心想，不行，我得研究研究养生之道！  
必须首先提高自己的免疫力，靠自己来战胜病魔。  
经过近二十年来坚持合适自己的养生措施，现在虽然有些慢性病的药我还得吃。  
但是我的精神一天比一天好、哪儿也不疼，哪儿也不痒，一点儿也不难受了，每天高高兴兴地做许多事情，尽情享受健康人的幸福。  
——王汶

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>