

<<哲学家的食谱>>

图书基本信息

书名：<<哲学家的食谱>>

13位ISBN编号：9787505715899

10位ISBN编号：7505715895

出版时间：2003-1

出版时间：中国友谊出版公司

作者：Richard Watson

页数：271

字数：150000

译者：马励

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>

## <<哲学家的食谱>>

### 内容概要

本书是一本可口的经典小书，同时挑战人生两个重要的问题。

一是发掘宇宙的意义，一是减少身上的肥肉。

作者开宗明义就提出一项令数百万人无法拒绝的保证：“在这本书里，我要谈如何减轻重量，而且维持不变。

”不只如此，他还说：“我同时也要借此书表达一种生活的哲学。

减肥计划是书的内容，哲学是书的形式。

”如果笛卡儿曾经坐下来写一篇论文，以减肥为喻，讨论浮沉人生中的自我约束，读起来应该与本书相差不远。

作者确实为那些有体重问题的人提供了一套低脂、具有新时代精神、容易安排的解决之道。

毕竟，减肥是辛苦的事。

但是，对其他读者而言，本书也是物超所值，因为它是有史以来关于控制体重最旁征博引、充满趣味的书。

作者是位专业哲学家。

这本卓越的小书既是道德宣言与哲学论述，也是实用手册。

就算你已拥有标准体重，这也是本值得珍藏的好书。

## <<哲学家的食谱>>

### 作者简介

理查德·沃森，美国华盛顿大学哲学系教授，专研笛卡儿（提出“我思故我在”主张的人）。他是著名的岩洞探险家，学识渊博，发表过有关地质与考古的论文；他也是长跑健将、小说家与不寻常的哲学家。

<<哲学家的食谱>>

书籍目录

楔子第一篇 脂肪何其多 胖子命长 节食工业是娱乐事业 要吃得与以往不同 养成计算卡路里的习惯 避免精糖与白面粉 少吃加工食品 大人小孩子一起节食 肥胖是避免性生活的借口第二篇 民以食为天 改变饮食习惯 人人要为自己的现状负责 重新装潢厨房 承认自己迷恋食物 练习节制 帕斯卡尔赌注 立志做美食家第三篇 粗渣不可少 吃素可解决全球饥饿问题 多吃维生素C 哲学家的麦麸松糕食谱 麦麸有助制造健康宝宝 农业商品化的代价 做自己生活的主人 胡萝卜又甜又好吃 哲学家的饮食计划第四篇 跑步 运动必须配合节食 专心解决长跑的问题 全身健康检查 跑者世界大不同 跑步有助健康 各人体质有别第五篇 性 人类的性 性可以减肥？ 为性节食 性与饥饿的关联 一切从性出发第六篇 如休生活 形式胜过内容 对生活采取主动 改变大不易 务必开心去做 柏拉图的理想国 好酒与真理 “买了一头牛，对吧？” 阅读启发性的书第七篇 如何死亡 明知山有虎，偏向虎山行 形式、承诺、内容 死得有格调 休谟的死法 脂肪只是隐喻 喜欢吃的父亲结论

<<哲学家的食谱>>

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>