

<<天子脚下>>

图书基本信息

书名：<<天子脚下>>

13位ISBN编号：9787511318879

10位ISBN编号：7511318878

出版时间：2012-1

出版时间：中国华侨

作者：雪珥

页数：248

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>

<<天子脚下>>

前言

<<天子脚下>>

内容概要

澳大利亚华人雪珥结合多年政界、商场经验，借鉴海外珍贵史料，以生动活泼的笔触，再现了活色生香1860年至1890年的晚清经济改革场景。

<<天子脚下>>

作者简介

雪珥，澳大利亚华人、太平绅士，非职业历史拾荒者，职业商人。

主要研究中国改革史。

已出版专著6本，其中“中国改革史”系列为《国运1909》、《绝版恭亲王》、《辛亥计划外革命》。

本书为“中国改革史”系列之四。

<<天子脚下>>

书籍目录

- 自序 帝国的手术 001
- 开篇 天朝的渡口 001
- 001 繁华的天津
- 003 半个首都
- 004 “阿拉”天津
- 第一章 帝国的盲肠 007
- 009 曾国藩“剃头”
- 010 大清“河豚”
- 013 入京“剃头”
- 016 直隶风暴
- 016 此间吏治极坏
- 018 老“曾”常谈
- 020 抽心一烂
- 022 神鞭天津卫
- 023 天津惨案
- 025 鸡蛋大白薯
- 027 清政府“不作为”
- 030 蹚雷先锋
- 030 此去津门，有去无回
- 032 津门“地雷阵”
- 034 内疚神明
- 第二章 首都2003版 037
- 039 “痞子”李鸿章
- 040 “痞子”入津
- 042 众怒不犯
- 046 天津静默升级
- 046 “条”与“块”
- 048 设置“天津海关道”
- 050 人事资源
- 053 日本人来了
- 053 “通情好、结和亲”
- 056 平等条约
- 059 海河上的星条旗
- 060 热情的李鸿章
- 062 流逝的琉球
- 064 夫人外交
- 第三章 救治大灾荒 067
- 069 抗灾紧急行动
- 070 人间地狱
- 072 应急机制
- 074 民为邦本
- 076 特大火灾
- 077 夺命大火
- 079 士绅的力量
- 083 盛宣怀赈灾

<<天子脚下>>

- 084 深入一线
- 086 景州赈案
- 090 “爱国”的鸦片
- 090 林则徐对鸦片的新看法
- 092 待到罌粟烂漫时
- 第四章 越轨挤奶 097
- 099 上海滩奶牛
- 100 千丝万缕
- 103 保卫上海
- 106 天津的“越轨”
- 106 上海事故
- 108 云南危机
- 110 中堂能见其大
- 113 关注天边的“炫奇大会”
- 113 商战救国
- 117 立国之本
- 第五章 资本的贞操 121
- 123 大清“比基尼”
- 124 谁是老大
- 126 “冷钱”热流
- 128 万能“洋”皮
- 130 股市风潮
- 131 魔瓶“开平”
- 133 泡沫破碎
- 137 地产大鳄
- 137 天津投资客
- 139 上海弄潮儿
- 141 危机遇难者
- 144 大盗首善胡雪岩
- 145 作茧自缚
- 147 穿别人的鞋，走自己的路
- 149 点金之术
- 154 胡大善人
- 157 冰山融化
- 第六章 摇“床”下潜水 163
- 165 李鸿章恋“床”
- 166 枪杆子里出政权
- 168 人是关键
- 172 潜水艇未挂龙旗
- 173 秘密武器
- 175 大清雄起
- 177 小手器械
- 第七章 太后转轨 181
- 183 李鸿章“驴打滚”
- 187 醇亲王“开瓶”
- 190 冷遇铁股票
- 193 慈禧出任“代言人”

<<天子脚下>>

- 196 中南海锅炉放汽
- 199 张之洞入瓮
- 200 卢汉铁路
- 203 紫禁城打鼾
- 203 中国又睡觉了
- 205 与时间赛跑
- 206 保卫大东北
- 210 冤大头老佛爷
- 213 北京通车了
- 216 洋官员“接轨”
- 第八章 直隶总督讲圣训 219
- 221 圣训重来
- 225 朱元璋创意
- 227 雍正的高潮
- 231 “宣讲圣训”好饭碗

<<天子脚下>>

章节摘录

我们为什么要吃东西人每天都要吃很多食物，这是最最天经地义的事情。

可是，人为什么要吃东西？

这个问题恐怕没有多少人认真想过吧。

在很多年前，问这个问题显得很白痴。

人是铁，饭是钢，一餐不吃饿得慌，饿了还不吃就活不成了。

这谁不知道？

那时候，食物都是天然的。

里面都含有很多营养成分。

只要吃够了，不饿了，一切问题就解决了。

其实，这里面含有一个重要的道理。

身体为什么会饿？

饿是一种信号，驱使着人去寻求食物。

这种内在需求与生俱来，因为人不是气吹起来的。

人的每一个细胞，每一块组织，都需要食物中的营养成分来构建和维护。

人的所有活动，都需要消耗能量，需要营养物质的参与。

如果食物里的成分满足身体需要，那么人体内部的各种活动就很顺畅；反过来，食物成分不能满足身体需要，身体就会出现大大小小的问题，感觉不舒服，生病，甚至早夭。

如果你有一辆汽车，你会非常容易明白这个道理。

你知道，没有汽油，汽车不可能开动。

如果这辆汽车要求加93号汽油，你肯定不会加90号柴油，因为燃料不合适就会毁坏机器。

你还知道，要及时补充机油和冷却液，及时更换零件维护保养，否则汽车就会提前报废。

遗憾的是，汽车加对油和做保养都很简单，而在现代社会里面，人要想给自己补充合适的食品，就不是那么简单了。

各种食品广告铺天盖地，产品包装花花绿绿，你吃了很多日子，可能都不知道它是什么做的，更不知道它们对身体有什么好处和坏处。

你怎么能知道自己买的食品含有身体所需要的成分？

最糟糕的是，在很多食品里面，对身体有用的成分很少，而给身体带来负担或促使身体发胖甚至促使各种疾病发生的成分却很多。

这样的食品，偏偏广告特别猛，色香味特别诱人，吃起来还特别方便，特别容易让人上瘾。

靠添加糖、盐、味精、香精、增香剂等成分，如今的加工食品可以轻而易举地达到“不健康却非常美味”的效果，让你一吃就停不住，吃了还想吃，即便为它牺牲健康也在所不惜。

可见，在如今的超市中，仅仅靠口味来选择食品，已经很难选对东西了。

正因为如此，我们要反复地提醒朋友们：千万不要忘记你为什么吃东西这个根本目标。

告诉自己，吃东西是为了得到身体有用的成分！

不是仅仅为了满足一下视觉，再刺激一下味蕾！

所以，要做个明智的购物者，就要了解一些有关食品的基本常识。

有人听到这里又会说：怎么这样麻烦？

买个食品还这么累？

没办法，就像你买电器必须知道它的性能参数一样，买包装食品也要知道它的基本特点和主要成分。

纯天然的时代过去了，货架上的食品变复杂了，有关食品的知识也要与时俱进啊。

既“整容”又“化妆”还敢叫“纯天然”天然食品就该长得是天然的样子。

树上摘下来什么样就什么样，地里刨出来什么样就什么样。

假如面目全非，都看不出是什么做的，还能叫纯天然吗？

前面说到了高度加工食品，说到了古代食物和现代食物的不同。

很多人认为，古代的食品是纯天然的，现代食品已经不再天然了。

<<天子脚下>>

的确，只要一提食品，很多人都喜欢听到“纯天然”这三个字。

但是，究竟什么样的食品才叫做“天然”呢？

在我国，“天然食品”这个词并没有准确的定义。

但是，一些基本的原则还是得到公认的。

所谓天然食品，是和加工食品相对而存在的、自然状态的食品。

比如说，新鲜的水果，新鲜的蔬菜，新鲜的肉和鱼，完整的鸡蛋，新鲜的牛奶，都属于天然食品。

哪怕是冷冻的肉和鱼，经过杀菌的牛奶，煮熟的鸡蛋，还是属于天然食品，因为形态没有明显改变，其中的成分也基本得到保留。

也就是说，天然食品就该长得是天然的样子。

树上摘下来什么样就什么样，地里刨出来什么样就什么样。

假如面目全非，都看不出是什么做的，还能叫纯天然吗？

土豆是天然的，而炸薯片绝不可能是天然的。

但是，市面上偏偏就有薯片宣扬自己“天然薯片”，简直是荒唐之至。

从长相到味道，从颜色到口感，从营养价值到保健作用，薯片和土豆哪有一点儿相像呢？

什么“土豆切片直接加工”之类的广告语，实在是搞笑得很呢。

中间处理环节那么多，抗褐变剂、增味剂、抗氧化剂等添加剂哪个都少不了，还要扔进油锅里……如果这能够叫做天然，那还有什么食品不天然呢？

有位朋友买了一盒酥脆饼干，上面写着“纯天然食品”。

我说，饼干怎么可能是纯天然的？

你看到田里能长出饼干来？

没有油没有糖没有疏松剂能做出饼干来？

在很多时候，人们被“天然”这个词所诱惑，买到的却是货真价实的非天然食品。

天然食品好在哪里？

好就好在它们保持了大自然赋予的营养成分和保健作用。

其中的各种成分，也有一种微妙的平衡。

比如说，黄豆当中含有16%的脂肪，为了避免这些脂肪受到氧化，妨碍种子发芽，黄豆里面储存了不少维生素E作为抗氧化剂，还有很多大豆异黄酮，也是抗氧化物质。

又比如说，含淀粉的种子发芽，需要维生素B1来帮忙把淀粉变成能量，于是粮食的种子都在外层存了很多维生素B1备用。

水果中都含有丰富的钾，因为它是糖分代谢所必需的营养成分。

但是，人类好像不喜欢这种营养素之间的平衡。

人类把黄豆中的油脂榨出来，经过精炼，把其中的维生素E去掉大半；人类再把小麦的外层磨掉，丢掉80%的维生素B1，只留下淀粉。

人类还把甘蔗汁里面的钾啊、钙啊、维生素啊全去掉，只留下来其中的糖。

然后，把精炼油、精白面粉、白糖混在一起，用它来做点心，还觉得特高级、特好吃。

其实呢？

保护脂肪的成分没有了，帮助代谢淀粉的成分没有了，和糖分配合的矿物质也没有了。

什么叫做垃圾食品？

垃圾食品其实就是这么来的。

它们只给人带来好吃的感觉，但其中的营养成分比例严重失调，根本不能满足生命的需要。

天然的食物，虽然不是十全十美，但它们各有益处，永远都不可能成为垃圾食品。

所以我们会听到这样一句话：没有一无是处的食品，只有错误的饮食搭配。

和天然食品相对应的，是高度加工食品。

这些食品的特点就是，无论是样子，还是口感，还是营养价值，都和天然状态的食品差异极大。

一眼看上去，搞不清楚到底是什么原料做成的。

有些食品吃了多年，还是不能准确知道里面有什么。

比如说，喝起来很清爽的奶茶；又比如说，那些极其松软的派。

<<天子脚下>>

如果不看配料表，你知道它们到底是哪些原料做的吗？

如果一种食品是高度加工食品，那么，对它的营养平衡就不要有太高的期待了。

有些高度加工食品真可说对人体健康“一无是处”，比如可乐就是如此。

所以，在购物的时候，不妨好好地看一看购物筐中放进去的东西，是每个人一眼就认得的、天然状态的食品多呢？

还是那些包装复杂漂亮、但是根本搞不清楚里面有什么原料的高度加工食品多呢？

我们的购物筐中，如果能够以天然食物为主，那么三餐的营养质量必定比较高。

假如再能按照体质来选择和搭配，就能更好地实现养生的效果。

<<天子脚下>>

编辑推荐

- 《天子脚下:1860——1890晚清经改始末》编辑推荐：1.澳籍华人雪珥讲述给力的晚清“改革开放”三十年！
- 2.求富的洋务运动，工业产值超过了日本；先行的心脏手术，缔造了“同光中兴”。
- 3.海外学者揭示晚清改革路线图，十年政商经验感悟百年中国心路历程。

<<天子脚下>>

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>