

写给老百姓的中医书：解读古人的养生方



[写给老百姓的中医书：解读古人的养生方_下载链接1](#)

著者:赵进喜 著

[写给老百姓的中医书：解读古人的养生方_下载链接1](#)

标签

评论

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

写给老百姓的中医书解读古人的养生方，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！了解京东2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为京东二字的拼音首字母拼写，也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。我很喜欢读书，特别是赵进喜的写给老百姓的中医书解读古人的养生方很值得看，看了收益很大，书的内容直得一读真正的中医临床专家的原创一本人人都能看懂的中医书一位名师的临床心悟一位名医的健康忠告古方·名方·偏方验方·药膳·气功，阅读了一下，写得很好，写给老百姓的中医书解读古人的养生方基于千金方、伤寒杂病论、本草纲目、金匱要略等中医经典著作，密切结合当代临床实际，用通俗活泼的语言，简明扼要地介绍了中医治病求本、强调以平为期、重视标本缓急的治病方法，并对药物的四气五味、升降沉浮、药物归经进行了诠释。此外，还就中药的用量、药物的配伍、组方等进行了论述。书中还介绍了四时养生及防病治病的古方、名方、单方以及作者临床多年的有效经验方。全书注重中医的原汁原味，同时又富有时代特色，是广大中医爱好者及家庭养生保健的佳品。，内容也很丰富。，一本书多读几次，甘味甘能补、能缓、能和中，具有滋补和中、调和药性及缓急止痛的作用。一般来说，滋养补虚、调和药性及止痛的药多为甘味，主治虚证、脾胃不和及各种痛证。其中，治疗虚证的滋补强壮药，如党参、熟地解痉止痛、调和药性的药物，如饴糖、甘草等，多为甘味。酸味酸能收，具有收敛固涩的作用。酸味的药物常用于治疗虚汗、泄泻等症，如山茱萸、五味子可以涩精敛汗，五倍子可以涩肠止泻。苦味苦能降、能坚，具有清泻、燥湿的作用。一般来说，清热药、泻火药、通便药、燥湿药多具苦味，主治热证、湿证。能降，也作能泻，其含义或指通泻，如大黄可用于热结便秘或指清泻，如栀子可用于热盛心烦、尿黄等或指降逆平喘，如杏仁可用于多种咳喘病证。能坚，又称能坚阴，古人认为苦寒清热则可以坚阴。但对于湿证，因有寒湿、湿热的不同，故温性的苦味药如苍术，适用于寒湿寒性的苦味药如黄连，适用于湿热。咸味咸能泻下、能软坚，具有泻下、软坚、散结的作用。一般来说，软化坚硬、消散结块、泻下通便的药物多为咸味，可用于大便燥结、瘰癧瘤、癰疽痞块等证。如海藻、昆布、瓦

看内容，重内容工作之余，人们或楚河汉界运筹帷幄，或轻歌曼舞享受生活，而我则喜欢翻翻书、读读报，一个人沉浸在笔墨飘香的世界里，跟智者神游，与慧者交流，不知有汉，无论魏晋，醉在其中。我是一介穷书生，尽管在学校工作了二十五年，但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时，时常被他们反问：“你老深更半夜了，还在写作看书，可工资却不到两千！”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴，惟一好处是有双休日，在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中，这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。不错的书，内容很丰富，排版很合理，一拿到就爱不释手！绝对是正版的，给图片上的一样，而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低，服务态度也很好。快递公司服务很到位，把书拿到4楼上来（比什么破“汇通快运”好多了！）。表演卖家和快递公司！走过路过千万不要错过，全5分！好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。京东商城图书频道提供丰富的图书产品，种类包括小说

、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物,动辄就要十多元的运费,往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时,京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别,不分品类实行全场免运费。这是一个太摔的举动了,支持京东。好了,现在给大家介绍两本好书:《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐:全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言,被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言,为“用画面讲故事”奠定基础;百科全书式的工作手册,囊括拍摄中的所有基本设计方案,如对话场面、人物运动,使初学者能够迅速掌握专业方法;近500幅机位图、故事板贯穿全书,帮助读者一目了然地理解电影语言;对大量经典影片的典型段落进行多角度分析,如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》,深入揭示其中激动人心的奥秘;《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材,在翻译、审订中投入了巨大的心力,译笔简明、准确、流畅,惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱?有些人,没有在一起,也好。如何遇见不要紧,要紧的是,如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说,作者将众多社会事件作为故事的时代背景,俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字,代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信,纵然是举案齐眉,到底意难平。“相爱时不离不弃,分开后莫失莫忘”,这句话是秋微对感情的信仰,也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说,写作过程中由于太过投入,以至揪心痛楚到无法继续,直至完成最后一个字,大哭一场,才得以抽离出这份情感,也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

写给老百姓的中医书解读古人的养生方和描述的一样,好评!上周周六,闲来无事,上午上了一个上午网,想起好久没买书了,似乎我买书有点上瘾,一段时间不逛书店就周身不爽,难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾于是下楼吃了碗面,这段时间非常冷,还下这雨,到书店主要目的是买一大堆书,上次专程去买却被告知缺货,这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问,小姐却说昨天刚到的一批又卖完了!晕!为什么不多进点货,于是上京东挑选书。好了,废话不说。好了,我现在来说说这本书的观感吧,一个人重要的是找到自己的腔调,不论说话还是写字。腔调一旦确立,就好比打架有了块趁手的板砖,怎么使怎么顺手,怎么拍怎么有劲,顺带着身体姿态也挥洒自如,打架简直成了舞蹈,兼有了美感和韵味。要论到写字,腔调甚至先于主题,它是一个人特有的形式,或者工具不这么说,不这么写,就会别扭工欲善其事,必先利其器,腔调有时候就是器,有时候又是事,对一篇文章或者一本书来说,器就是事,事就是器。这本书,的确是用他特有的腔调表达了对腔调本身的赞美。|发货真是出乎意料的快,昨天下午订的货,第二天一早就收到了,赞一个,书质量很好,正版。独立包装,每一本有购物清单,让人放心。帮人家买的书,周五买的书,周天就收到了,快递很好也很快,包装很完整,跟同学一起买的两本,我们都很喜欢,谢谢!了解京东2013年3月30日晚间,京东商城正式将原域名360更换为,并同步推出名为的吉祥物形象,其首页也进行了一定程度改版。此外,用户在输入域名后,网页也自动跳转至。对于更换域名,京东方面表示,相对于原域名360,新切换的域名更符合中国用户语言习惯,简洁明了,使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时,作为京东二字的拼音首字母拼写,也更易于和京东品牌产生联想,有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步,京东越做越大。|||好了,现在给大家介绍两本本好书谢谢你离开我是张小娴在想念后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前,几个月的时间,欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字,美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪,更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破,每个精致跳动的文字,不再只是黑白配,而是有了鲜艳的色彩,首次全彩印刷,法国著名唯美派插画大师,亲绘插图。|两年的等待加最美的文字,就是你面前这本最值得期待的新作。洗脑术怎样有逻辑地说服他人全球最高端隐秘的心理学课程,彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国、全球十大上市公司总裁都在秘密学习!当今

世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的

刚拿到这本书的时候，我“呵呵”了一下，有二：1、又是“忧伤”；2、作者在自序中说不喜欢名家推荐，但是腰封上又是“叮叮当当”的一串名字。不过看完自序又引得我继续看下来，同样有二：1、文辞清淡不乏细致，映上封面的淡绿色很有点“通感”的感觉；2、八点档元素的家族史。（--！好吧，“八卦”是女人的公因式。）我觉得，这一定是个爱看电影的妹子。（--！好吧，只有这种不着调的称呼我才觉得亲近。）她能用轻声细语的言辞恹恹开一个一个镜头感十足的画面，来讲一个以“颠沛”为主题的故事，她说“说不出理由”地喜欢特吕弗，那便是被他的错总交杂的小宇宙吸引了去吧，她讲故事也是在当导演哪。
有一个地方，我印象尤为深刻，也尤为喜欢。当她想要交待一下自己并未曾亲见的上一辈的情杀事件时（P25，最后一段），你能感觉到，她像是在描绘一个电影的场景。声音，无声的欢乐节奏、噗通的心跳声、嗤嗤的血管破裂声、气球爆裂声、皮鞋声；颜色，红气球、白色衬衣、红色血泊；动态，心跳，血管爆裂，气球铺天盖地地飘来又爆裂，皮鞋来到眼前。具有张力的音效、视觉冲击的色彩，这都太像是电影片段了，“就仿佛有无数的红气球铺天盖地地朝他飘来”这又带上一些实验电影的感觉。对我来说，映入眼帘的是线性排列的文字，但是流入大脑就汇成了立体的画面，看这一段实在是种过瘾的体验。大概，她把听来的故事先在自己大脑里电影化，再讲给别人听吧。
除却语言叙述上的惊喜，这其实是个实在够压抑的故事，封面上“异乡人、外来客”六个字似乎一直缠绕在这一家人身上。作者那段阴暗公寓闭塞角落里的童年记忆像是发了霉一样，我感觉这更是因为“父亲”这一角色的缺失，在这段孤单的成长史中，父亲鬼魅一般偶尔出现又不声不响地消失，这更加放大了父亲在这里的影响。
想来父亲真是将“颠沛”二字诠释了个透彻，一路从大陆颠沛到台湾，最后连名字都不是自己的，从这一个女人颠沛到另一个女人，最后却在一间出租屋里选择自杀。他来来去去地在找什么？我猜，排遣漂泊旅途的孤独感吧，像是房子之于母亲，像是学业之于“我”，像是年轻姑娘之于父亲，像是各种所求之物之于YMS以及其他排不上的字母的女人们，但这些又怎么能是长久可靠的呢。这让我想到，某次实习期间有一次外出，回公司的时候出租车被吭哧吭哧地堵在立交桥上，看着前方艳名远播的“大裤衩”我想，最后我将什么都剩不下吧，所有的时间、热情都投给了这个堵得不能再堵的“心脏”，我在这熠熠生辉的帝都都是要做什么呢？所以，在他们有空停歇的时候是不是也会想，我这一路是在做什么，就像是河内街头的老白人，“奇怪自己怎么会走到人生的这一步”。温泉洗去的忧伤，应该是独行路途上的风尘吧，但路途一直向前，风尘一直不断。
让人觉得感动的是，最后“我”凭着父亲死前的一张登机牌，逆流而上，寻找父亲的最后一夜。这是最近的距离也是最远的距离，近，是你能看其所看，闻其所闻；远，是即便你能感到自己与他并肩站立却仍不能感其所感。可我又觉得，这糟糕的一段路上，是父亲最能充盈“我”心间的时刻，甚至比他陪伴“我”时更能感受他的存在，尽管感受得迷惑又痛苦。所幸最后，我们算是互相谅解了吧，尽管明知这一段父女之路上颠沛坎坷，可“我”仍愿意在他的手上来到这个世界。
我们不需要彼此间分分毫毫都了解得很清楚，只要一想起你便减少一些人生来路上的疑惑与孤独，摸掉一些尘埃再上路，这大概便是父亲了。

正品，不错的一次购物

质量真的很不错价钱给力

不错，是正品不错，是正品

[写给老百姓的中医书：解读古人的养生方_下载链接1_](#)

书评

[写给老百姓的中医书：解读古人的养生方_下载链接1_](#)