

老中医话说食疗养生



[老中医话说食疗养生_下载链接1](#)

著者:李乾构 著

[老中医话说食疗养生_下载链接1](#)

标签

评论

正版书，不错，继续支持

家裡的書基本都是再京東上買的滿意

不好，书是脏的，擦了好半天，郁闷！这么脏买的是新书吗？

没事看看还是大有益处的

给老爸买的，还不错

不错的书，会好好研读！

如果，你耐心看，价值会翻倍。

速度很快。书中的内容解释也比较详细。不过有些常吃的水果和蔬菜、肉类却没有介绍到。

真的好好用！真的好好用！

挺好的书，收藏着，"

东西实用，服务态度好，很满意

京东商城向您保证所售商品均为正品行货，京东自营商品自带机打发票，与商品一起寄

送。凭质保证书及京东商城发票，可享受全国联保服务（奢侈品、钟表除外；奢侈品、钟表由京东联系保修，享受法定三包售后服务），与您亲临商场选购的商品享受相同的质量保证。京东商城还为您提供具有竞争力的商品价格和运费政策，请您放心购买！
注：因厂家会在没有任何提前通知的情况下更改产品包装、产地或者一些附件，本司不能确保客户收到的货物与商城图片、产地、附件说明完全一致。只能确保为原厂正货！并且保证与当时市场上同样主流新品一致。若本商城没有及时更新，请大家谅解！

权利声明：

京东商城上的所有商品信息、客户评价、商品咨询、网友讨论等内容，是京东商城重要的经营资源，未经许可，禁止非法转载使用。

注：本站商品信息均来自于厂商，其真实性、准确性和合法性由信息拥有者（厂商）负责。本站不提供任何保证，并不承担任何法律责任。

作为一个网购外行，本次相当成功！给爸妈买的书，思量了好长一段时间，才确定的。书，不错；物流快。唯一不足：正在睡觉呢，书来了，呵呵，很好，满分！

家里的老太太喜欢这类型的书，平时翻来参考学习，给家人把关日常生活饮食。整体还是不错的，中医专家写的。电视上也推荐过。

老妈喜欢看《养生堂》，只要在家每天必看，有一期就是李老中医讲食疗养生，并推荐了他的书，特意为老妈买了一本，老妈很喜欢。

妈妈看电视后要买的，今天刚到。翻了几页看，内容不错，质量也可以。就是纸张有点薄，中小学时上课书的厚度。

一本老百姓看得懂的好书。

都是基本常用的看着还行吧

还可以，食疗就在每一天生活中，就是有些乱。《中药滋补养生堂》一目了然。

方便 便宜 足不出户~ 真不错~~~~

内容简单，基本都是常识，所以不实用

还不错就是字太小。书印刷不错送货也挺快；服务很好!谢谢!

李老就是搞消化的，他的书值得信赖！内容真的不错。

内容很齐全很丰富值得学习的一本书

就是冲着名老中医李乾构的名字买的，内容很实用，原来食物有这么多中医知识！

作者把日常食用的食材的药理药性讲的通俗易懂，还不错，内容再多些就更好了。

家里老人想要看的。还不错

不够全面，内容不够广泛

多看看总是没错的，长点知识

不错看了，有不少的收获

都是我们常见的食物，没有想到有这么多的做法，做用很多！

包装还不错，这个价钱买这些书 很值啦

质量不错 发货很快

现在养生的书水分很多，这本比较实际，没有乱七八糟的东西

还不错吧，老妈买的，表示看不懂

书里介绍的食材都比较常见，配方简单，适合家庭使用

这本书很不错，老婆很喜欢！

挺好的 给老妈买的

挺好的一本书，值得一看

把每种食物都分类说的很详细，老中医院长写的书还不错。。

内容还是很值得一读的，，妈妈看了电视后喜欢，就买给她

养生堂里面的老中医写的书，其实还是看电视更省事。。。。

摆在书架上，还没看完，得慢慢看

因为脾胃有问题，买来看看，帮助还是挺大的。

母亲喜欢看养生堂节目，所以买了这本推荐的书。

给我妈买的，介绍的食物种类很多，还有食谱，很实用！

好书，不错，值得购买，十分靠谱，书是正版的，还没有时间好好看

各种食物的作用介绍详细。是一本很有用的书籍1

很实用的一本书。。。。

吃好不生病，吃好能去病，美食菜单，药膳偏方，持书可做。

书中内容实用，字大点就好了。

以前买过，后来又帮同事代买的

买给父母看的书，老人感觉不错

一直在用，一直在买，直接送货上门，很方便

图书的质量和内容真的很不错哦，推荐推荐~

内容很受用 已经是第二本了

国内脾胃病专家总结的食疗养生方法，不看后悔

书的内容介绍对于养生很实用，值得购买啊。

看过之后还真的很受用！自己学养生！

食疗比较好，不伤身，书的内容丰富，容易理解

不错不错，不错不错！！！！

这本书很好，很好很实用，大家都可以读这个很好。。。。

养身之道在于平时，食补养生，放心。

很好的书喜欢，主要是给同事们看的

通俗易懂，易学，易用，喜欢，还送朋友。

学习老中医的养生之道，争取长命百岁。

《老中医话说食疗养生》分享老中医的厨房经验和养生心得，品尝美食的同时收获健康。养生要科学，读书选专家。吃好不生病，吃好能去病，美食菜单，药膳偏方，持书可做。营养成分，功效特点，条分缕析。
李乾构，主任医师。教授。研究生导师。被国家人事部、卫生部、国家中医药管理局评为全国第三批名老中医药专家。1988年至1999年任北京中医医院院长。现任首都医科大学附属北京中医医院学术委员会主任和专家委员会主任委员。兼任第十届全国人大代表、中华中医药学会常务理事、中华中医药学会脾胃病分会主任委员、北京中医药学会副理事长、北京中医药学会脾胃病专业委员会主任委员。为国家新药评审专家.国家基本医疗保险用药目录评审专家。国家非处方药评审专家。《中国中西医结合消化杂志》主编。

说的比较通俗易懂，还是有点帮助的

非常喜欢，对身体有好处，是正版

书不错，妈妈很爱看，很多菜谱

书已经收到了，非常好，谢谢了

通俗易懂，家庭养生的好帮手

字迹很清晰，老人家看得清楚。

给老人买的，他看了很喜欢

此书很实用。京东送货很快！很好！

看电视买入，妈妈觉得还不错

书质量很好，快递也快，值得收藏

讲得好…………做不到……

还可以，老人比较喜欢看。

很不错的家用书籍，值得购买

很实用的一本书，送人了

书很好，要经常看，给自己提个醒

书很好，是正版书，内容也很实用

這個很不錯的，支持一下，積分、活動多多

不错啊挺好用的不错啊挺好用的

中规中矩吧，能说什么呢

药补不如食补，养生有道

好书。。。。。。。。

适合养生人群阅读，讲得很好

对生活很有作用，学到了

需要的赶紧买吧，别犹豫

内容很好，不错的一本书。

很不错的健康书籍，有帮助

看养生堂节目给父母买的

到货也很快，喜欢。。。

给妈妈买的 很喜欢很实用

送货很快，书也没有瑕疵

非常好！ 质量也很好！

很实用，日常生活的需要

速度比较快！ 速度比较快！

喜欢保健的朋友适合看看

看了养生堂来买的。。。。。

还不错，我妈说很实用。

很多食品的药用价值介绍，值得一看

不错，是正品！值得购买！

最好的医院是厨房，一点都没错。

值得拥有！！！！非常喜欢！！！！

非常不错的书！价格也很便宜。印刷质量也很好。正在拜读中。。。。。

不错不错不错不错不错不错不错不错不错

收到了，是新书

好~~非常的棒~！！~

在京东上买东西向来很放心 买了好几次书 质量都不错 这次也不例外 快递很给力 好评！

不错的一本养生参考书，介绍了很多食材的属性功能，还有实用的药膳疗方，比较有参考价值

有些东西说得还是挺好的，值这个钱

好书好书好书好书好书好书好书好书

还行，送货快

j北京k中医医院老院长，著y名中医E脾胃病专家李乾构教授，Q为T您讲U说真正的食疗养g生。

一般不是很喜欢，不是很值得买哦

可以当工具书用用，针对自己身体状态，查查适合吃什么，但还是不全，价格有点小贵

老中医话说食疗养生，这个有点深奥。

挺大的一本书，介绍各种常食的食物成份，功能，用法等，介绍得还是挺详细的，看了后受益匪浅，挺好的一本生活书。

老中医话说食疗养生，中医食疗有其独到之处，值得一读。

送货速度非常快。我半夜订的，第二天3点就到了。

中医固本养元无容置疑，本书是一本保健的好书

此书还在阅读。此书大概适合老年人养生阅读。

介绍的一些基础知识，没事可以翻翻啊

人的一生，既要做人，也要做事

不错 包装挺好的 故事也挺好

可以在书中找到自己需要的内容。

可以看看，报着食疗最好的目的看的

食疗不错，搭配比较全面！

老中医话说食疗养生。。。。。

帮朋友买的，我不太懂！

有用，但专业知识少了点。

帮人买，不知有用没用

给妈妈买的，自己没看

好好好好好好好好好好

丈母娘喜欢

好。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

好呗。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

书没有想象的好，上了炒作的当，纸的质量也很差

内容分类不是很合理，其他一般。

介绍的还算详细~不错

好好

一直不知道食疗类的书会怎么写，难道像台式日历背面一样，写一些食疗小方子么？看了这个，竟然更简单，直接写食材了。这样的确算有些用处。不过也就是写写食材罢了介绍了很多科普的饮食技巧及饮食搭配，好歹也算是中国民间长期的饮食实践总结的经验。。。内容也算是有了些科学分析的影子，不全是像古代中

医那样全是扯淡。。
至于书里面扯的什么虚旺、阴阳、亏盈。。。还是没把老一套不靠谱的东西放下。。
明明可以用直白、明晰、准确的语言表达的，非要用这些虚无的词汇装神弄鬼。。真无聊。。死扯着中医博大精深的牌子继续忽悠么？

《老中医话说食疗养生》是好书。在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。

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

失望

[illegible]

好好哈好好好哈好好好哈好好好哈好好好哈好好好哈好好好哈
好好好哈好好好哈好好好哈好好好哈好好

李乾构而是优雅却可以通过后天的努力来达成优雅不是30女人的专利也不是名门望族女子的专利而是每个女人一生的功课每个女人都有过优雅生活的能力老中医话说食疗养生如何上帝没有给你美貌那何不努力做到优雅来超越美貌呢如果你已经幸运地拥有美貌那何不用优雅来超越时光让这美貌历久弥新呢说到优雅再没有比法国北京中医医院老院长，著名中医脾胃病专家李乾构教授，为您讲说真正的食疗养生。女人尤其是巴黎女人更有资格诠释的而只有深谙法式优雅之道的中国女人老中医话说食疗养生分享老中医的厨房经验和养生心得，品尝美食的同时收获健康。养生要科学，读书选专家。吃好不生病，吃好能去病，美食菜单，药膳偏方，持书可做。营养成分，功效特点，条分缕析。更懂中国女人的内心需求石楠曾在巴黎待过很长一段时间前后有八年之久所以对法国女

人的时尚装扮以及为人处世之道了解得甚为透彻如果你像我一样看过石楠出国之前的照片那么石楠站在你面前的时候你一定认不出她来完全变了一个人——从略带些婴儿肥的青涩少女一下子蜕变成了一位装扮得体谈吐风趣顾盼生姿的优雅熟女时间的原因固然存在但也不能否认漫长的法国生活对她的影响有多深远从外在到人生观幸福观希望每一个看到这本书的人都能通过这本小书一步一步从内到外走向优雅并从此改变自己枯燥乏味一成不变的生活拥抱完美幸福的人生

枣姜红糖汤：生姜30克，大枣30克，红糖30克。将生姜切片，大枣去核，加红糖水煎服，每日2次。具有温经行滞的作用。适用于月经后期、色黯量少、小腹冷痛、得热则减，或畏寒肢冷、面色苍白、苔薄白、脉沉紧等症。

生姜蜂蜜葱汁：生姜10克，蜂蜜2汤匙，葱15克。先把生姜、葱洗净后捣取汁液2汤匙，与蜂蜜混合，以热开水冲服，每日饮4~5次。具有解表散寒，芳香化浊的作用。主治寒湿证，症见恶心呕吐、泄泻清稀、肠鸣腹泻、身重体倦、胸腹胀闷、头痛、四肢不温、苔白、脉迟。

解生半夏毒汁：因误食生半夏、生南星、生野芋和鱼蟹、禽、兽肉中毒，出现喉舌麻痹的轻度中毒，可用生姜一块（约30克）嚼碎慢咽，或用生姜榨汁，一口一口慢咽，或喝生姜汤，具有解毒作用。

温肺止咳汤：生姜15克，橘皮10克，法半夏10克，甘草5克。用清水煎煮二次，取200毫升，兑入饴糖30克，分三次温服。具有温肺止咳化痰的作用。主治风寒客肺而咳嗽痰多及老年人慢性支气管炎，咳嗽吐大量泡沫样痰等症。

二姜止痛糊：生姜、干姜各50克，苍术10克，当归15克，研末过筛，将药末用95%的酒精调成糊状，敷在风湿及类风湿性关节炎患者疼痛最明显处，然后用装有60—100瓦白炽灯泡的烤箱外烤，每日1次，每次20.40分钟，经3-5次治疗后有效。具有温经散寒，活血止痛的作用。主治风寒湿痹

枣姜红糖汤：生姜30克，大枣30克，红糖30克。将生姜切片，大枣去核，加红糖水煎服，每日2次。具有温经行滞的作用。适用于月经后期、色黯量少、小腹冷痛、得热则减，或畏寒肢冷、面色苍白、苔薄白、脉沉紧等症。

生姜蜂蜜葱汁：生姜10克，蜂蜜2汤匙，葱15克。先把生姜、葱洗净后捣取汁液2汤匙，与蜂蜜混合，以热开水冲服，每日饮4~5次。具有解表散寒，芳香化浊的作用。主治寒湿证，症见恶心呕吐、泄泻清稀、肠鸣腹泻、身重体倦、胸腹胀闷、头痛、四肢不温、苔白、脉迟。

解生半夏毒汁：因误食生半夏、生南星、生野芋和鱼蟹、禽、兽肉中毒，出现喉舌麻痹的轻度中毒，可用生姜一块（约30克）嚼碎慢咽，或用生姜榨汁，一口一口慢咽，或喝生姜汤，具有解毒作用。

温肺止咳汤：生姜15克，橘皮10克，法半夏10克，甘草5克。用清水煎煮二次，取200毫升，兑入饴糖30克，分三次温服。具有温肺止咳化痰的作用。主治风寒客肺而咳嗽痰多及老年人慢性支气管炎，咳嗽吐大量泡沫样痰等症。

二姜止痛糊：生姜、干姜各50克，苍术10克，当归15克，研末过筛，将药末用95%的酒精调成糊状，敷在风湿及类风湿性关节炎患者疼痛最明显处，然后用装有60—100瓦白炽灯泡的烤箱外烤，每日1次，每次20.40分钟，经3-5次治疗后有效。具有温经散寒，活血止痛的作用。主治风寒湿痹，筋骨疼痛等症。

生姜半夏汤：姜半夏10克，煎汤取汁50毫升，加生姜汁50毫升，分4次服用。具有和胃止呕作用。主治胃气不和，呕吐，心中惕惕不安等症。传说趣事

生姜解毒治喉痛：宋朝·洪迈著的《夷坚志》记载了生姜治愈喉痛的故事：广州府通判杨立之咽喉生疮红肿，溃破而流脓血，寝食俱废，请多位医生诊治都无良策。遇到名医杨吉老，杨大夫看病后说：“这病很特殊，必须吃生姜一斤，然后才能服药，若不这样治不好。”杨大夫走后，病人的儿子说：“咽喉溃破流脓疼痛难忍，怎么能再吃生姜呢？”疑问之余，又深信名医的医术，抱着试试看的想法，杨立之先吃了一二片生姜，感觉姜的味道甘甜而香，再吃更觉香甜。吃了半斤时，咽喉疼痛渐渐减轻；吃完一斤生姜，感到姜味辛辣，此时咽喉中已无脓血，可以进食饮

枣姜红糖汤：生姜30克，大枣30克，红糖30克。将生姜切片，大枣去核，加红糖水煎服，每日2次。具有温经行滞的作用。适用于月经后期、色黯量少、小腹冷痛、得热则减，或畏寒肢冷、面色苍白、苔薄白、脉沉紧等症。

生姜蜂蜜葱汁：生姜10克，蜂蜜2汤匙，葱15克。先把生姜、葱洗净后捣取汁液2汤匙，与蜂蜜混合，以热开水冲服，每日饮4~5次。具有解表散寒，芳香化浊的作用。主治寒湿证，症见恶心呕吐、泄泻清稀、肠鸣腹泻、身重体倦、胸腹胀闷、头痛、四肢不温、苔白、脉迟。

解生半夏毒汁：因误食生半夏、生南星、生野芋和鱼蟹、禽、兽肉中毒，出现喉舌麻痹的轻度中毒，可用生姜一块（约30克）嚼碎慢咽，或用生姜榨汁，一口一口慢咽，或喝生姜汤，具有解毒作用。

温肺止咳汤：生姜15克，橘皮10克，法半夏10克，甘草5克。用清水煎煮二次，取200毫升，兑入饴糖30克，分三次温服。具有温肺止咳化痰的作用。主治风寒客肺而咳嗽痰多及老年人慢性支气管炎，咳嗽吐大量泡沫样痰等症。

二姜止痛糊：生姜、干姜各50克，苍术10克，当归15克，研末过筛，将药末用95%的酒精调成糊状，敷在风湿及类风湿性关节炎患者疼痛最明显处，然后用装有60—100瓦白炽灯泡的烤箱外烤，每日1次，每次20.40分钟，经3-5次治疗后有效。具有温经散寒，活血止痛的作用。主治风寒湿痹，筋骨疼痛等症。

生姜半夏汤：姜半夏10克，煎汤取汁50毫升，加生姜汁50毫升，分4次服用。具有和胃止呕作用。主治胃气不和，呕吐，心中惕惕不安等症。传说趣事

生姜解毒治喉痛：宋朝·洪迈著的《夷坚志》记载了生姜治愈喉痛的故事：广州府通判杨立之咽喉生疮红肿，溃破而流脓血，寝食俱废，请多位医生诊治都无良策。遇到名医杨吉老，杨大夫看病后说：“这病很特殊，必须吃生姜一斤，然后才能服药，若不这样治不好。”杨大夫走后，病人的儿子说：“咽喉溃破流脓疼痛难忍，怎么能再吃生姜呢？”疑问之余，又深信名医的医术，抱着试试看的想法，杨立之先吃了一二片生姜，感觉姜的味道甘甜而香，再吃更觉香甜。吃了半斤时，咽喉疼痛渐渐减轻；吃完一斤生姜，感到姜味辛辣，此时咽喉中已无脓血，可以进食饮用米粥。再请杨吉老复诊，并询问是何原因。

李乾构写的的书都写得很好，[还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。老中医话说食疗养生，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读北京中医医院老院长，著名中医脾胃病专家李乾构教授，为您讲说真正的食疗养生。，阅读了一下，写得很好，老中医话说食疗养生分享老中医的厨房经验和养生心得，品尝美食的同时收获健康。养生要科学，读书选专家。吃好不生病，吃好能去病，美食菜单，药膳偏方，持书可做。营养成分，功效特点，条分缕析。，内容也很丰富。，一本书多读几次，枣姜红糖汤生姜30克，大枣30克，红糖30克。将生姜切片，大枣去核，加红糖水煎服，每日2次。具有温经行滞的作用。适用于月经后期、色黯量少、小腹冷痛、得热则减，或畏寒肢冷、面色苍白、苔薄白、脉沉紧等症。生姜蜂蜜葱汁生姜10克，蜂蜜2汤匙，葱15克。先把生姜、葱洗净后捣取汁液2汤匙，与蜂蜜混合，以热开水冲服，每日饮4~5次。具有解表散寒，芳香化浊的作用。主治寒湿证，症见恶心呕吐、泄泻清稀、肠鸣腹泻、身重体倦、胸腹胀闷、头痛、四肢不温、苔白、脉迟。解生半夏毒汁因误食生半夏、生南星、生野芋和鱼蟹、禽、兽肉中毒，出现喉舌麻痹的轻度中毒，可用生姜一块（约30克）嚼碎慢咽，或用生姜榨汁，一口一口慢咽，或喝生姜汤，具有解毒作用。温肺止咳汤生姜15克，橘皮10克，法半夏10克，甘草5克。用清水煎煮二次，取200毫升，兑入饴糖30克，分三次温服。具有温肺止咳化痰的作用。主治风寒客肺而咳嗽痰多及老年人慢性支气管炎，咳嗽吐大量泡沫样痰等症。二姜止痛糊生姜、干姜各50克，苍术10克，当归15克，研末过筛，将药末用95%的酒精调成糊状，敷在风湿及类风湿性关节炎患者疼痛最明显处，然后用装有60—100瓦白炽灯泡的烤箱外烤，每日1次，每次20.40分钟，经3-5次治疗后有效。具有温经散寒，活血止痛的作用。主治风寒湿痹，筋骨疼痛等症。生姜半夏汤姜半夏10克，煎汤取汁50毫升，加生姜汁50毫升，分4次服用。具

有和胃止呕作用。主治胃气不和，呕吐，心中惕惕不安等症。传说趣事生姜解毒治喉痹
宋朝·洪迈著的夷坚志记载了生姜治愈喉痹的故事广州府通判杨立之咽喉生疮红肿，溃破而流脓血，寝食俱废，请多位医生诊治都无良策。遇到名医杨吉老，杨大夫看病后说这病很特殊，必须吃生姜一斤，然后才能服药，若不这样治不好。杨大夫走后，病人的儿子说咽喉溃破流脓疼痛难忍，怎么能再吃生姜呢疑问之余，又深信名医的医术，抱着试试看的想法，杨立之先

李乾构著写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。老中医话说食疗养生，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读北京中医医院老院长，著名中医脾胃病专家李乾构教授，为您讲说真正的食疗养生。，阅读了一下，写得很好，老中医话说食疗养生分享老中医的厨房经验和养生心得，品尝美食的同时收获健康。养生要科学，读书选专家。吃好不生病，吃好能去病，美食菜单，药膳偏方，持书可做。营养成分，功效特点，条分缕析。，内容也很丰富。，一本书多读几次，枣姜红糖汤生姜30克，大枣30克，红糖30克。将生姜切片，大枣去核，加红糖水煎服，每日2次。具有温经行滞的作用。适用于月经后期、色黯量少、小腹冷痛、得热则减，或畏寒肢冷、面色苍白、苔薄白、脉沉紧等症。生姜蜂蜜葱汁生姜10克，蜂蜜2汤匙，葱15克。先把生姜、葱洗净后捣取汁液2汤匙，与蜂蜜混合，以热开水冲服，每日饮4~5次。具有解表散寒，芳香化浊的作用。主治寒湿证，症见恶心呕吐、泄泻清稀、肠鸣腹泻、身重体倦、胸腹胀闷、头痛、四肢不温、苔白、脉迟。解生半夏毒汁因误食生半夏、生南星、生野芋和鱼蟹、禽、兽肉中毒，出现喉舌麻痹的轻度中毒，可用生姜一块（约30克）嚼碎慢咽，或用生姜榨汁，一口一口慢咽，或喝生姜汤，具有解毒作用。温肺止咳汤生姜15克，橘皮10克，法半夏10克，甘草5克。用清水煎煮二次，取200毫升，兑入饴糖30克，分三次温服。具有温肺止咳化痰的作用。主治风寒客肺而咳嗽痰多及老年人慢性支气管炎，咳嗽吐大量泡沫样痰等症。二姜止痛糊生姜、干姜各50克，苍术10克，当归15克，研末过筛，将药末用95%的酒精调成糊状，敷在风湿及类风湿性关节炎患者疼痛最明显处，然后用装有60—100瓦白炽灯泡的烤箱外烤，每日1次，每次20.40分钟，经3-5次治疗后有效。具有温经散寒，活血止痛的作用。主治风寒湿痹，筋骨疼痛等症。生姜半夏汤姜半夏10克，煎汤取汁50毫升，加生姜汁50毫升，分4次服用。具有和胃止呕作用。主治胃气不和，呕吐，心中惕惕不安等症。传说趣事生姜解毒治喉痹
宋朝·洪迈著的夷坚志记载了生姜治愈喉痹的故事广州府通判杨立之咽喉生疮红肿，溃破而流脓血，寝食俱废，请多位医生诊治都无良策。遇到名医杨吉老，杨大夫看病后说这病很特殊，必须吃生姜一斤，然后才能服药，若不这样治不好。杨大夫走后，病人的儿子说咽喉溃破流脓疼痛难忍，怎么能再吃生姜呢疑问之余，又深信名医的医术，抱着试试看的想法，杨立之先吃

ÀiÖĐÒ½»°ËuÊ³ÁÆÑøÉú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

发货及物流超快，第二天到货

我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话

女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好

值得看。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！<停在新西兰刚刚好>100%新西兰=1%旅行 1%打工

98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她

发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。|

北京中医医院老院长，著名中医脾胃病专家李乾构教授，为您讲说真正的食疗养生。
《老中医话说食疗养生》分享老中医的厨房经验和养生心得，品尝美食的同时收获健康。养生要科学，读书选专家。吃好不生病，吃好能去病，美食菜单，药膳偏方，持书可做。营养成分，功效特点，条分缕析。
北京中医医院老院长，著名中医脾胃病专家李乾构教授，为您讲说真正的食疗养生。
《老中医话说食疗养生》分享老中医的厨房经验和养生心得，品尝美食的同时收获健康。养生要科学，读书选专家。吃好不生病，吃好能去病，美食菜单，药膳偏方，持书可做。营养成分，功效特点，条分缕析。
北京中医医院老院长，著名中医脾胃病专家李乾构教授，为您讲说真正的食疗养生。
《老中医话说食疗养生》分享老中医的厨房经验和养生心得，品尝美食的同时收获健康。养生要科学，读书选专家。吃好不生病，吃好能去病，美食菜单，药膳偏方，持书可做。营养成分，功效特点，条分缕析。
北京中医医院老院长，著名中医脾胃病专家李乾构教授，为您讲说真正的食疗养生。
《老中医话说食疗养生》分享老中医的厨房经验和养生心得，品尝美食的同时收获健康。养生要科学，读书选专家。吃好不生病，吃好能去病，美食菜单，药膳偏方，持书可做。营养成分，功效特点，条分缕析。
北京中医医院老院长，著名中医脾胃病专家李乾构教授，为您讲说真正的食疗养生。
《老中医话说食疗养生》分享老中医的厨房经验和养生心得，品尝美食的同时收获健康。养生要科学，读书选专家。吃好不生病，吃好能去病，美食菜单，药膳偏方，持书可做。营养成分，功效特点，条分缕析。
北京中医医院老院长，著名中医脾胃病专家李乾构教授，为您讲说真正的食疗养生。
《老中医话说食疗养生》分享老中医的厨房经验和养生心得，品尝美食的同时收获健康。养生要科学，读书选专家。吃好不生病，吃好能去病，美食菜单，药膳偏方，持书可做。营养成分，功效特点，条分缕析。
北京中医医院老院长，著名中医脾胃病专家李乾构教授，为您讲说真正的食疗养生。
《老中医话说食疗养生》分享老中医的厨房经验和养生心得，品尝美食的同时收获健康。养生要科学，读书选专家。吃好不生病，吃好能去病，美食菜单，药膳偏方，持书可做。营养成分，功效特点，条分缕析。
北京中医医院老院长，著名中医脾胃病专家李乾构教授，为您讲说真正的食疗养生。
《老中医话说食疗养生》分享老中医的厨房经验和养生心得，品尝美食的同时收获健康。养生要科学，读书选专家。吃好不生病，吃好能去病，美食菜单，药膳偏方，持书可做。营养成分，功效特点，条分缕析。

总的来说能明显看出韩寒年少可以使用大量比喻象征手法的些微娇柔做作，但绝对是好书，韩寒的代表作之一。
《三重门》这本书已经出版了十年了，我才有机会读它，可见韩寒所说不假。我的确是由于父母很看重学习的缘故，过去很少读小说，像《三重门》这样被许多人称之为遗毒学生的书，自然是读不到。按理说我读了这本书后应成为韩寒的粉丝，因为过去我的处境和韩寒所批判的很相似。的确，我过去也反对我的父母不让我读小说，如今也这么认为，唯一的区别是我对父母多了一些理解。因而，我认为韩寒的《三重门》思想的确深刻，但还是有些偏颇。

首先，我肯定的是如今的教育制度的确有问题。正如韩寒所说，高考取材制度让许多学习不行但能力出众或有其他天赋的同学淹没在人海之中。打个比方，如果我是菲尔普斯，甭说八枚金牌，就是游泳池也不会去几次，我只会把去游泳池的时间贡献给补课。如此看来，高考制度问题很大，但能否找出别的更好的教育制度吗？我觉得不可能。我从韩寒的后记中感受到，韩寒是想让大家在自己的特长方面去发展，而不是去全面发展从而全面平庸。可是，社会选择人才需要标准，需要比较，如何才能让这些在某一方面有建树同学去得到社会的认可呢？很难。打个比方，你说你业务能力强，想有一个业务能力大赛让你脱颖而出，可这很明显不现实。其一，让还未走向社会的同学去比拼业务能力，不妥，其二，人和人的业务能力又能差多少，像中国这样的人口大国，还不是要像考高考那样千军万马过独木桥。因而，高考的存在是必然的，而之所以高考有那么多的弊端，这是由中国的国情所决定的，中国人口太多，人人都想过好日子，住洋房，开宝马，怎么办？于是，高考这样的竞争机制就诞生了，高考为人们提供了一个相对公平的竞争平台，只要你去努力，就会成功。唯一不好的是那些像韩寒一样的金子大部分都不能像韩寒一样发光。可这赖不到高考身上，这些人不发光的最大原因是没有找到“文化课学习”和“潜能开发”的平衡点，也就是说，这些人没有像韩寒一样找到属于自己的“具有自己特色的成功道路”。说到底，尽管高考制度有太多的弊端，但从中国的国情看，这个制度是这个社会所能提供的最好的制度。但是，好归好，缺点还是不少。正如韩寒在《三重门》中所抱怨的那样，如今的教育过于僵化。举个例子，曹禺的《雷雨》，这篇话剧其实怎么看都行，但老师和教参就是要让你死板的理解为社会的黑暗什么的，我就认为雷雨反应的是命运不可阻挡，不可战胜这一主题，但考试时如果这样答，肯定就错了。所以我觉得这样僵化的教育其实是禁锢了我们的思想，使我们陷入一个固定的模式，这对我们思想的成熟是极为不利的。还有，如今的教育官僚化，市场化，花钱进重点就像过去的男子进妓院一样稀松平常。最后再抱怨一句，政府能不能像给官员配好车一样在教育的投入再多一点？其实，我觉得《三重门》这本书适合大人去看，尤其是那些教育部门的权威，那些有免费好车的人，希望他们从中能得到一点毒害。学生呢，最好不要看《三重门》，看了你们会更叛逆，会被遗毒，当然，如果非要说的话，还是先看看我这篇伪书评，得到免疫保护后，再去看《三重门》。

不错，太快了
书是正版的，之前有过担心滴。内容还行吧，尽管我没觉得有多充实。冲着是名人写的，书的质量还行就不挑剔了。卖家发货挺快的，第二天就收到了。书还是不错的，精装外壳，发货速度真心的快，评价晚了，书不错，应该再早点看的。推荐看，只是粗浅认识了一下，已经感觉到自己逻辑思维更加清晰。好书，受益匪浅，如果不好好研究一下此书，绝对是人生一大遗憾。星期天在家没事，突然想去附近的超市逛逛。信步走进去看看，来到服装柜台，看见一款上衣，颜色面料都不错，于是心动了，想买，由于这是自选商场，我便去取下来试穿，在镜子前刚穿上，一女服务员走了过来，面无表情的说道：知道穿多大号吗？就自己拿着试开了。要买就去收银台交钱，也不看价钱！”本来打算买的，一看这个服务员，只好无奈的摇摇头将衣服放回原位，悻悻的走开了。心想我还是到网上来算了，于是回家上网到京东挑选衣服了，看见了这本书就买了。我喜欢看这类书，只要你成为公司的资产，而不是公司的负累，就是声音最大的职员。每个职员在公司内都有属于他本人的一部账簿，一旦有赤字出现，就要注意自己的地位，自己是否会有动摇的可能。多拿雇主的薪金不要紧。所谓食君之禄，担君之忧。问题只在于你能担的忧是否可以平衡你食的俸禄。除了在业务上产生真金白银的进账，是对你本身物有所值的铁证之外，还有别的贡献是可以消弭雇主对你过分高薪的疑虑的。那就是要勤力，把工作的时间延长，这很重要。一个职员可以容纳大量的工作，应付长时间的服务，相比之下，就等于价廉物美。我差不多可以肯定的告诉你，没有老板不是斤斤计较的人，你必须让他在你的个人数簿上，有可见的盈利，才最安全。据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服

装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。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。

和描述的一样，好评！

好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，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！“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。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。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三

年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”若无花谢，怎看花开？若无昏醉，怎尝美酒？若不经历痛苦，又怎现那动人的美丽。若曦，一眼之念，一念执着他是坐拥江山的帝王，而她，马尔泰·若曦，永不会和他是同一个世界的人。薄情转是多情思，曲曲柔肠碎。她和他的结局，痛苦的如同眼见一朵木兰在秋风中暗自凋零。韶华凋，木兰看成了遮不住的伤。但跨越过那痛苦的结局，她和他的故事亦如琉璃一般美丽。那年，行到水穷处，坐看云起时。是什么时候，这句话犹如那朵清雅木兰在她心中缓慢绽放？又是什么时候，她的笑靥深深印在他的脑海里，消不掉，忘不了。虽然落了个生离死别的结局，但我想，若是有一日她午夜梦回，她还是会笑吧。她在那个最美好的年华里遇见他，爱上他。遇上他，是她的劫，这场情劫虽痛苦，却也美丽异常。郭襄，天涯思君，念念不忘他是江湖人知的神雕大侠，而她，郭襄，永是那个天真可爱的少女。虽到最后，又是一对离人，一场离别，却不得不承认，她和他的故事，亦如水晶一般清澈。“问世间、情为何物？直教生死相许。”那年，一笑倾人国，再笑倾人城。是什么时候，那三枚金针，三个诺言，三个心愿，已然使她爱的无可自拔。又是什么时候，烟花灿烂已然散去，但灯火阑珊处的那个笑脸，亘古不变，哪怕似水流年。我想杨过一定不知道，那三枚金针，三个诺言，伴她多年孤独寂寞；那三个心愿，三份礼物，苦做了那天真少女半生追随……美丽如她，可爱如她，可她的幸福在哪里？寂寞冰雪，横绝峨眉顶。错过十六年后的郭襄一定是杨过此生最大的遗憾。不知多年后，当他和小龙女双双练剑时，是否会想起他们初见时，她的莞尔一笑，道：“我姓郭，单名一个襄字。”又不知他是否会想起，少女郭襄为他天涯思君，念念不忘。他们的遇见，是一个美丽的开始，也是一场错误的邂逅，却不得不承认，她的青春绽放在了她十六岁那年的冬天；却不得不承认，再痛苦的结局也遮盖不了她的美丽；却不得不承认，她和他的故事，亦如水晶一般清澈。龙葵，千年等候，一生追随他，千年之前曾是天界无人可挡的飞蓬将军；也曾是姜国的龙阳太子，她的皇兄；如今，他只是戏游人间的当铺小伙计景天。他已辗转人世几个来回，而她千年追随，两世牵挂，却不曾改变。六月初六，一声喟叹，化为剑魂。她跳下去的时候，还是那么美，正如千年之前一样。烈火焚身之苦已然忘却，铭记住的却是那一句“兄妹情深”。他们十几年的陪伴，是一段美丽的时光，是一段短暂的相知。然世事无常惹人伤，这陪伴相知之后却是那漫长煎熬的千年等待。我想，当她踏过奈何桥之前，她的手中一定紧握着那袋向阳花籽，她会将这些花籽种在她所生活的地方。她会在很远的地方想着她的哥哥，在阳光最灿烂的时候，在花开得最美的时候。林月如，莫失莫忘，入骨相思那一天，地面摇晃，碎石飞溅，锁妖塔内，生死攸关。她能为逍遥做的最后一件事就是放手。还记得曾经吗？那些属于他们的点点滴滴。一招无赖下流的“妙手回春”，一次斩杀蛇妖的不离不弃，一场为他舞起的“红色蒲公英”，一串为他系上的“莫失莫忘铃”，一声“恶女”，一声“臭蛋”，一句“吃到老，玩到老”的诺言，一根石柱打碎了的天灵盖，一场锁妖塔中的生离死别，一段感人至深的感情，一个用生命去爱的人……给他的爱一直很安静，她用自己的性命换得了他们的幸福，她亦是用她自己的一生，殉给了她心中的那个李逍遥。

遇上了，是喜是悲。爱上了，是福是祸。但无可奈何，若有来生，她还是愿遇上他的，这异常美丽的痛苦，她，终究是放不下的。

若曦，一眼之念，一念执着，穿越一场为一人。即使在另一个世界，爱也会一直持续。

襄儿，天涯思君，念念不忘，宁负年华不负君。即使他已与他人相守，等待也会一直继续。

龙葵，千年等候，一生追随，寂寞痛苦化剑魂。即使千年等候换得几月相守，坚持也会一直继续。

月如，莫失莫忘，入骨相思，情深缘浅空相对。即使你已葬身塔底，想念也会一直继续。

不是每一次暮然回首，都可以看到灯火阑珊处的那个人。但痛苦之余，依稀可以看到灯火交辉下曾经侣人的身影，如何不美丽？

能在悲伤中感受回忆的快乐，能在痛苦中感受相识的美丽，足矣。

若无花谢，怎看花开？若无昏醉，怎尝美酒？若不经历痛苦，又怎现那动人的美丽……

痛苦与美丽，互相而已。其实，痛苦也美丽。

[老中医话说食疗养生_下载链接1](#)

书评

[老中医话说食疗养生_下载链接1](#)