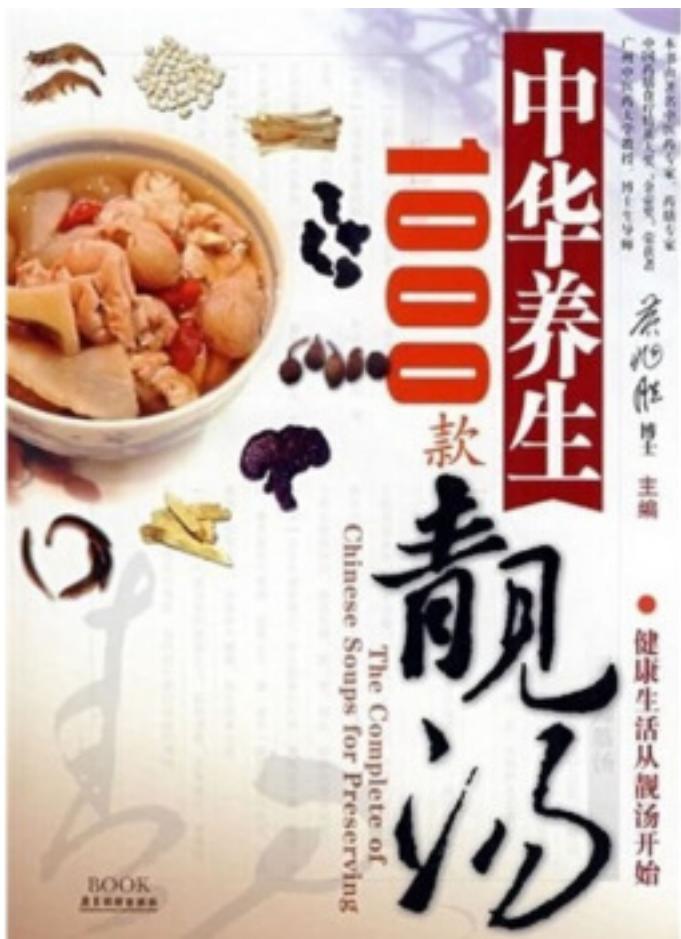


中华养生1000款靓汤



[中华养生1000款靓汤 下载链接1](#)

著者:黄兆胜 编

[中华养生1000款靓汤 下载链接1](#)

标签

评论

感觉很好，但是买回来，老公没有空给做

是正版哦，活动购买的，价格很实惠哦，内容很不错哦~

一直在照这类书籍，适合广东气候的汤!很地道!

帮同事买的，送货超快的，同事说服务很好！！

还可以吧，里面是配方

中华养生1000款靓汤,还行 · · 内容不错 · ·

很实用的书，堡出来的汤很好喝

不错， 不错、可以一看。

很喜欢质量不错很喜欢质量不错

质量真的很不错价钱给力

很好， 不错 · · 买了2本了 · ·

正品， 不错的一次购物

速度比较快！速度比较快！

快递师傅很给力快递师傅很给力

值得收藏 价廉物美 推荐

非常好！质量也很好！

很好，准备试做

送货不错，书呢还在研究好不好。

煲汤一流，学习中！1000款

真的不错！全新正版，而且送货很快！

好好好好好好好好好好好好好好好好

质量很好！满意！下次再来买！

书很好，很实用，印刷不错

很好啊很好啊很好啊很好啊很好啊

不错，是正品！值得购买！

值得拥有！！！非常喜欢！！！

质量不错。。。很喜欢。。。

为了双钻会员而努力！！！！！！！！

内容不错，图文并茂！

好评！！！！！！！！！！！！！！！！

价格优惠，内容精彩。确实是一本值得购买和阅读的好书籍。

很好，茶的种类很多，很喜欢

东西很好，送货也比较及时。

好评，好评，。。

不错，京东送货速度一如既往

东西很好哦!

书还没看 不知道

很好 不错 挺适合 物流也很快 非常好的一次购物

书的内容应该是不错的，不过书里介绍的食材在南方尤其是广东福建地区应该较为常见，在北方比较不好买，普通市场上都看不到。

汤的种类挺多的，很实用

书中内容感觉与现实没什么用处，书也太贵了

比想象的好多了！！！赞赞赞赞赞……书是真品，很好

“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们的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。书不错还送光碟就是快递不给力 太慢了但还行好期待的书

可来了通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一

一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。|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。

写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，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。中华养生1000款靓汤，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读古代养生家言三分治疗七分调养，可谓平时的调养比治疗更加重要，而药膳靓汤则是药膳中应用最广、最易被人体吸收、最方便于家庭日常制作的一个食疗品种。健康的身体需要平时的调养呵护，让我们的健康生活从养生靓汤开始吧！新作中华养生靓汤1000款包括七部分内容，每一部分均提供若干药膳靓汤款式。每款靓汤从配方、制作、方解、应用四个方面作详细介绍，可作为读者制作养生药膳靓汤时参考。,阅读了一下，写得很好，中华养生1000款靓汤包括家庭四季靓汤、儿童健康靓汤、青少年成长靓汤、女性滋补靓汤、男性强身靓汤、中老年养生保健靓汤、其他疾病调理靓汤七部分，每一部分均提供若干药膳靓汤款式。每款靓汤从配方、制作、方解、应用四个方面作详细介绍。,内容也很丰富。,一本书多读几次，一、家庭四季靓汤春季靓汤春季是万物生发的季节，五脏中肝的活动功能也较为旺盛。因此，春季应少吃酸味食物，多吃甜食，以防肝旺克脾，即省酸增甘，以养脾气，后世养生家提出的春宜甘平的养生法。性味甘平或有清肝作用的药物和食物有茯苓、山药、薏苡仁、莲子、胡萝卜、、菠菜、鱼鳔、银耳、木耳、牛乳、枸杞、芥菜、马兰头、芹菜、小白菜、荸荠、菊花等。肝气不旺、气血两虚者，亦可选择黄芪、当归、人参、桂圆、乌骨鸡等进补，以助肝气顺应自然而正常升发。莲藕牛尾汤【配方】莲藕600克，牛尾1条（去皮重约900克），陈皮14个，红枣8个，姜1片，水和盐各适量。【制作】①莲藕洗净，去皮洗净。陈皮用清水浸软，刮去瓢洗净。红枣去核洗净。②牛尾请卖者剥去皮，切件。牛尾放入滚水中煮10分钟，捞起洗净。③水适量放入煲内，放入陈皮煲滚，然后放入牛尾、莲藕、红枣、姜煲滚，慢火煲4小时，下盐调味。【方解】莲藕生用能清热、凉血、散瘀，熟用能健脾、开胃、益血、生肌、止泻牛尾补肾壮腰、益髓红枣补脾胃、益气生津陈皮理气化痰，和胃。四者合用，共奏补脾养胃、补肾益髓之功效。【应用】适用于脾肾不足所致的食欲不佳、大便溏薄、脘腹不适、腰膝酸软、面色胱白等症。灵芝蹄筋汤【配方】灵芝15克，黄精15克，黄芪18克，猪（或牛）蹄筋100克，水、姜、葱、盐、胡椒粉各适量。【制作】①灵芝、黄精、黄芪

先分别洗净，用水润透，切片，用纱布袋装好扎口。葱、姜拍碎。②蹄筋放钵中，加水适量，上笼蒸约4小时后，待蹄筋酥软时取出，再

中华养生1000款靓汤好京东的货，应该是正版记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。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。[好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇符之嫌。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！]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。从装祯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

[SM]好京东的货，应该是正版

记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。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。|好大一本书，是正版!各种不错!只是插图太多，有占篇符之嫌。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! 了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”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jing dong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd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，jd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。从装祯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FBI、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、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给它们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[NRJJ]

《中华养生1000款靓汤》包括家庭四季靓汤、儿童健康靓汤、青少年成长靓汤、女性滋养靓汤、男性强身靓汤、中老年养生保健靓汤、其他疾病调理靓汤七部分，每一部分均提供若干药膳靓汤款式。每款靓汤从配方、制作、方解、应用四个方面作详细介绍。

• 查看全部>>作者简介

黄兆胜，男，1953年9月生，医学博士，现任广州中医药大学教授、博士生导师，国家中医药管理局局级重点学科中药学（中药制药）重点学科学术带头人，历任广州中医药大学中药学院院长、继续教育学院院长、护理学院院长。兼任中华中医药学会第三届全国理事、中国药学会第二十一届全国理事、国家自然科学基金评审专家、国务院学位委员会中药学科组成员、广东省中医药学会中药专业委员会主任委员、广东省食品学会副理事长、广东省保健（功能）食品学会会长及广东省中医药科技专家委员会中药学科组成员，荣获中华人民共和国人事部、卫生部、国家中医药管理局联合颁发的全国名老中医药专家的学术经验继承人证书，享受国务院政府特殊津贴专家，广东省著名中医药专家。多次应邀赴日本、香港等地讲学，并出席国际会议，在国内外具有较高的学术地位和知名度。

黄教授于广州中医药大学研究生毕业后，由国家卫生部公派赴日本国立富山医科药科大学留学多年，学成回国后返回广州中医药大学中药学院任职，长期从事中药的教学、科研和中医临床医疗工作，在中药延缓衰老、抗脂肪肝、抗肝纤维化及中药新药开发研究等方面取得显著业绩，并在中医养生保健、药膳食疗、健康管理等方面有深入研究。近年来负责并完成“脑力宝丸”、“生命力口服液”、“养颜祛斑胶囊”、“御养生源胶囊”等多项中药新药、保健食品的开发研究项目，作为课题负责人主持及完成多项国家级、省部级科研课题，先后在国内外医药学术刊物发表学术论文60多篇，多篇被IM、A A、SCI等国际学术刊物所收载，参加编写出版《汉方诊疗手册》（日文版）、《岭南中草药撮要》《抗衰老药物学》《灵芝的开发利用》《家庭食疗中药学》等学术专著18部

，主编全国中医药院校21世纪课程教材《中医学》（获全国医药类优秀教材奖）；主编《中华养生药膳大全》（获中国药膳食疗优秀著作特别奖）。· 查看全部>>目录

一、家庭四季靓汤 春季靓汤 莲藕煲牛尾汤 灵芝蹄筋汤 茯苓白术鲫鱼汤 党参鳙鱼汤
海带鱼蓉羹 发菜鱼头汤 眉豆红枣排骨汤 木瓜去湿汤 咸蛋芥菜汤 鸡骨草瘦肉汤
苋菜蟹肉羹 粟米鱼蓉羹 发菜眉豆瘦肉汤 郁金蜜枣排骨汤 夏季靓汤 冬荷煲老鸭
节瓜金银鸭汤 白瓜牛鳅鱼汤 翠衣番茄豆腐汤 鲫鱼赤小豆汤 赤小豆鲤鱼汤 红豆莲藕汤
墨鱼节瓜汤 冬瓜芡实鸭汤 莲藕绿豆煲牛服 豆腐芫荽黄沙蚬汤 苦瓜瘦肉汤
绿豆夏枯草煲猪骨 草菇豆腐汤 海带冬瓜瘦肉汤 豆腐凉瓜田蚊鱼汤 节瓜烧鸭羹
甜玉米猪骨汤 丝瓜鱼头汤 萝卜墨鱼汤 土茯苓煲龟 大芥菜腊鸭头煲排骨 酸菜鲫鱼汤
西洋菜鲜陈肾汤 鲜陈肫生鱼汤 花旗参鲍鱼汤 丁香酸梅汤 绿豆南瓜汤 塘葛菜生鱼汤
七鲜汤 红萝卜竹蔗汤 秋季靓汤 红萝卜无花果生鱼汤 水鱼炖鱼翅 虫草鸭块汤
雪蛤烧鸭羹 竹荪芙蓉汤 百合煲鲫鱼汤 百合红枣煲龟 沙参玉竹心肺汤 樱桃雪耳汤
剑花粉肠汤 川贝枇杷叶粉肠汤 葛菜罗汉果汤 南杏银耳汤 剑花猪肚汤 百合玉竹煲猪心
西洋菜百合煲生鱼 萝卜羊肉汤 菜干腊鸭汤 菜干猪骨汤 菜干鸭肾汤 南北杏菜干猪肺汤
银耳肉蓉羹 南瓜牛肉汤 燕窝贝母瘦肉汤 沙参百合煲猪肺 百合汤 萝卜福寿鱼汤
银耳鸽蛋汤 冬季靓汤 黑豆圆肉鱼头汤 杞子桂圆羊脑汤 鹿肉芪枣汤 三仙禽参汤
附子生姜炖狗肉 羊肉杞子汤 海参鸡肉汤 淡菜汤 八宝鸡汤 羊肉木瓜汤 参芪生鱼汤
牛蒡猪骨汤 鳌肉补肾汤 珍珠鸡肉羹 二、儿童健康靓汤 感冒调理靓汤 芫荽黄豆汤
小葱老姜汤 萝卜姜枣汤 咳嗽调理靓汤 菜干猪肝排骨汤 沙参玉竹煲老鸭
西洋菜百合牛服汤 枣杏煲鸡汤 金银菜瘦肉汤 脾胃调理靓汤 独脚金煲猪瘦肉
参芪鹌鹑汤 …… 三、青少年成长靓汤 四、女性滋补靓汤 五、男性强身靓汤

读书心得书，陶冶了我的性情；书，丰富了我的知识；书，开阔了我的视野；书，给予了我人生的启迪。以书相伴，人生就会有大不同。生活可以清贫，但不可以无书。博览全书的人，往往知识丰富，能集众家之所长于其身，因此能使人喜欢读书，将使他终身受益。

虽然我们都知道要多读书，读好书。可仍然有一些人没有养成良好的读书习惯，究其原因，那是因为他们没有对读书产生兴趣，兴趣才是最好的老

读书不仅可以让孩子获取广泛的知识，陶冶情操，还能使孩子得到放松休闲，缓解焦虑，调节情绪，与孩子一起读书，既能留出一些时间与孩子共处，又能要求自己也养成读书的习惯，一举两得。

经常读书的人会思考，知道怎么才能想出办法。他们智商比较高，能够把无序而纷乱的世界理出头绪，抓住根本和要害，从而提出解决问题的方法。经常读书的人不会乱说话，言必有据，每一个结论会通过合理的推导得出，而不会人云亦云、信口雌黄。

读书的最终目的当然是为了提高对人性的认识，锻炼心胸，逐步训练感受幸福的能力，培养自信心，形成实践能力。有道是“腹有诗书气自华”，因此，养成阅读习惯将受用终生。阅读习惯是在心灵深处装了一部发动机，一个人养成了读书的习惯，一辈子不寂寞。养不成读书的习惯，一辈子不知所措爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息，读书心得——读《淡定的人生不寂寞》有感。但是爱情是什么呢，有人问过我你认为爱情真的存在吗？我的回答是信则有不信则无，在生活中，经常能听到“神鬼妖魔”的传说，说到神会崇敬，说到鬼怪会惧怕，或许有人见到过，但我没有，也不是很希望见到。爱情不也是一样吗，说到爱情都会憧憬，或许有人拥有过，但我没有。看完这本书后才明白，成熟的感情都需要付出时间去等待它的果实，爱情也一样，但我们一直欠缺耐心。不要束缚，不要缠绕，不要占有，不要渴望从对方的身上挖掘到意义，那是注定要落空的东西。有谁会用十年的时间去等一个远行的人？有些爱情因为太急于要得到它的功利，无法被证明，于是显得单薄。爱，要经得起平淡的流年。但人的感情也是有底线的，与其苦苦等待不可能有的结果，还不如放弃。放弃也是一种爱！因为爱他，所以离开他。很感人的一句话。有些感情如此直接而残酷，容不下任何迂回曲折的温暖。带着温暖的心情离开，要比苍白的真相要好。

幸福没有一种特定的模式，只能是一种相对的概念。对于大众而言，觉不会有事先安排的道路，更不会有上天赐予的幸福。所有幸福的产生，皆源于人们的不懈追求的价值的不断实现。鼓起生命的风帆，勇敢地迎接命运的挑战。对我来说幸福很简单，早起时伸个懒腰，刷牙时看到洁白的牙齿，上班的路上能及时赶上公交，到公司时看到同事们，晚饭时吃到大块的肉，一个人时耳朵里能有音乐的声音，洗澡时能有足够多的热水，睡觉时有暖和的被子，心得体会《读书心得——读《淡定的人生不寂寞》有感》\\N
古龙曾经说过：真正的寂寞是一种深入骨髓的空虚，一种令你发狂的空虚。纵然在欢呼声中，你也会感到内心的空虚、惆怅和沮丧。曾经有一段时间，手机只是当做钟表来用，走在大街上，会感觉过往的车辆人群都那么的让人烦躁，食堂的嘈杂更是难以忍受，音乐在耳边也显得刺耳，不想与任何人联系，常常会在噩梦中惊醒，动不了，黎明过后才慢慢睡去。这就是我感受到的寂寞。原来大可不必这样，如果在工作学习中不得志，不要悲观迷惘，静下心来好好审视和反思自己，积极乐观面对挑战；如果被爱情抛弃，不用悲伤更不要怨恨，守住一颗淡定而宁静的心，重新面对生活，珍惜身边的人，你会觉得生活依然还是那样美好。\\N

如果你因为错过了太阳而哭泣，那么你也要错过群星了，人生就是一个学习的过程，只有在体会过失去的痛苦以后才知道珍惜，但以前的永不再来，这就是成长的代价。坚守自己心中的本真，不去过多地考量别人的错误，不要在乞求他人对自己的理解中消耗过多的时间和精力，要从被动地适应他人中解脱出来，否则你就是在用别人的错误来惩罚自己，最后被伤害的或者失去的是自己而不是别人。一根手指指向别人的同时，会有三根手指是指向自己的，这就提醒我们：要平静下来，多反省自己，观照内心，宁静以致远。\\N 人的心理是非常复杂的，寂寞、悲伤

[中华养生1000款靓汤 下载链接1](#)

书评

[中华养生1000款靓汤 下载链接1](#)