

人体使用手册 大全集



[人体使用手册 大全集_下载链接1](#)

著者:问道 等 编

[人体使用手册 大全集_下载链接1](#)

标签

评论

很实用的一本书，赞！

如果用空杯的心态去读这本书一定会收获很多。很好很好的书，强烈推荐。看这书之后才知道自己以前有多么的无知，有多么的可恶糟塌自己的身体。 很好很好的书。

通过这本书可以了解身体各个部分的构造和工作方式，后面还有关于疾病的介绍，和如何呵护身体的方法。
虽然介绍的内容不如《人体解剖学》教材中那么全面具体，但这本书价格很便宜，书非常厚。

自己的身体自己要了解，不能违背身体的喜忌，管好遵循身体的生物钟，就会健康一生，本书阐述的很好

好大一本，挺全面的。

书有16开那么大，书架上只能平放，普及人体知识，对自己的身体多一些了解，才能更好的保护它。

书很大，还没有看，，，，

书太烂了，太不好了吧，扔了

本店商品发货快挺好的

对家庭保健很有用，能学到很多保健知识。

内容很全，作为普及读物是个不错的选择。

本来在超市里看到这本书做特价就打算买，后来想到JD来看看，没想到还真有，而且折扣也比超市要大，就赶紧下了订单，真是明智的选择。

书收到啦，很快

一书在手 百病不愁

一部详尽介绍男女老少的人体运行规律、疾病防治及养生保健知识的大全集

东西不错，，还会再来~~~

这本书的知识很科普，一般人都能看懂；
涉及知识很全面，几乎很多问题从目录上都能查到。

健康高于一切。但眼下保健方面垃圾书太多，这本书不错，知识性强，有实用价值。

好内容全面，容易懂，同事都想订

正版，正版。内容好全，好实用。

哇塞，一收到货惊呆了，书太厚了，内容超喜欢

内容丰富，是一本家庭难得的好书

服务好 物流快 京东的书总是友便宜又正版

纸张不错，印刷比较清晰！ 内容丰富，值！

真正的好，我最喜欢里面的断食排毒，对很多人都有帮助。

帮同事买的，送货超快的，同事说服务很好！！

一直想找这本书，前两天朋友让我来看看，终于拿到书了。。

喜欢，看了一些，还不错！

好书，书好，书中自有黄金屋

里面包含了很多内容，都很有用，这个价格买到太划算了。

讲述了人体的结构及保养手法.很有价值.

包装很漂亮，书只看了一点点

真的是本不错的书哦,ok

超级不错！ 很全面 对于普通人很实用

这本书很好，适合家人看，通俗易懂，很喜欢

拿啥比较拿啥那啥，其实那啥

很喜欢此书 送货速度不错

可以帮且我们增加一点日常知识，很实用。 最好再表明一下怎么保健，那就最好了。

好书吧，要认真阅读！

讲解比较细。慢慢了解中

很实用，性价比高，值得一看，好书@

一本很好的书，非常喜欢

真的不错哦，我很喜欢

实用，学到点知识。实用，学到点知识。

很好很全面很实用，也不贵。值得购买

经典之作，值得一看！购买收藏！

值得收藏 价廉物美 推荐

还没怎么看，应该会有收获

就是为了实惠，这个系列的书都卖了。

不太好用好像。没学习到多少。

价廉物美的一本书，买来看看

很好很实用，书上内容很齐全。

好，很好，特别好，非常好

很好，不错哦、、、

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

很不错的，书质量好，内容丰富

還可以 慢慢看 學習

多了解一些中医的养生之道

是正版的，质量很好，信赖京东

书很好！质量很满意！

好书，，真的好书！！

全新正版。。书很不错。。

价格还行,值前天，吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。

在实体店见到这本书时就想买，后来想着来京东买，还是京东便宜

质量不错~值得购买！

不错不错真不错!!!

京东都是好书，都爱看，都便宜，都想买。

很好很好很好很好很好

满意，，，，，，，，

给姑姑买的

[ZZ][SM]读书最大的乐趣就是从中找到自己不知道的事情。里面有对社会现象的批判，美丽风景的描写，鲜为人知的秘密与故事，中外风土人情的讲述，对奥秘的探索，还有一个个催人奋发向上，给人鼓励的感人事迹。像《汤姆叔叔的小屋》里那些恶毒的奴隶主得到应有的报应，让人拍手叫好，不由得为那些只因为肤色问题而遭人虐待的奴隶感到高兴；读《海滨夏夜》不由得想去海滨亲自体验一番那不一般特别风情，那使人向往的、使人充满幻想的心情使人快乐！

超级实惠！

买一本看看

这本书是朋友推荐的，粗粗的看了下，还可以，对人体结构有了进一步了解。

挺不错的书，应该是正版,没有什么破损之类的，送货员态度也不错。

全面分析各年龄段人群的身体变化、运行规律及与疾病的关系。

比在书店里买便宜多了，纸张还是一贯的粗超

不错，速度快。书本质量好。

了解身体，认识疾病，懂得保养。将该书备在家里，自己也可以当半个医生。

同事推荐的书，说是挺有用的，一次性买了200多的书，为了参加活动，来不及一一细看。

还没读完，做工还可以

详细介绍了人体各器官功能 有助于养身

收到了，还没看呢，包装很完整，很好

性价比超高的一本厚书，闲暇时可以一看

还没来得及细读，大体看了一下，比想像中厚多了，内容很齐全

书的内容很全很丰富不错

刚拿到手，还没有细看，字有点小

自己看看还行，只是不是彩色的

人体使用手册 大全集

里面知识让人有点目眩，但很多东西还是比较有用的

给公司图书室添置的新书

还好吧，书比想象中的要大。

还是不错哦，知识挺详细

还不错，挺实用的。得好好研究

可作为一般基本知识了解。

便宜，除此之外没什么了，看着玩

京东服务很好!会继续购买

挺好的

应该不错吧

快递给力

便宜实惠

认真看书啦

朋友买的

支持支持支持支持支持支持支持支持支持支持支持支持支持支持支持支持

这本书上有很多争议，书里也有很多相互矛盾的地方

以为是吴老师的作品，买太急买错了

?? 以为是老师的大全集，原来是山寨！不过中医的知识还是有的。一般。16.8元，算了。

书本印刷一般，但价格便宜，本来想买吴清忠的，但是京东缺货所以买了这本，不太满意

感觉一般吧，看看再说啦！！

bu cuo ,hen hao .ganjue hai xing

超级值得的书。现实生活中，很多人由于对自己的身体不够了解，缺乏科学的生活知识和健康理念，往往会对身体进行一些不合理的使用：该睡觉时却熬夜，喝酒过量超出了肝脏的负荷，身体需要经常锻炼却喜爱久坐……结果导致身体饱受神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、关节炎等慢性疾病的折磨。可以说，健康问题的出现大都是我们用错了身体的缘故。
无知是健康最大的障碍，只有了解与人体健康有关的知识，才能正确使用人体，才能趋利避害，维护人体健康。为帮助读者正确、有效地使用人体，我们编写了《人体使用手册大全集》，它是一部详尽介绍男女老少的人体运行规律、疾病防治及养生保健知识的大全集。本书分为三个部分。第一部分对人体九大系统、各个重要器官都进行了介绍，使读者轻松了解它们的结构、功能、常见健康问题和自我保健的方法，避免因不合理的使用导致各类病症对健康的吞噬；第二部分分析从少到老经常出现的各类异常状况所预示的疾病，各大系统常见疾病的病因。
《人体使用手册大全集》带给你将是一种全面、科学、实用的健康观念，帮助你要身体时刻保持最佳状态，保持良好的生命状态。

读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是最富有的人。读书是一种感悟人生的艺术。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。书是灯，读书照亮了前面的路书是桥，读书接通了彼此的岸书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！读书，是好事读大量的书，更值得称赞。好了，废话不多说。下面来说说书的内容吧，一直非常喜欢，这本更是他的经典之作，.

从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下

希望京东这样保持下去，越做越好纸张很干净，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。

r《r人体使用手册BA大全集》（问道，OP等）T【摘要 Z书c评 试读】-京o东图书
q无知是健o康最大的障碍，只有了解与人体健康有关r的知识，p才能r正确使用人体，才能趋利q避害，q维护人体健康s。为帮助读者正确r、有效地t使用人t体，我们编t写了《人体使用q手s册大全集》，它q是s一部详uu尽介绍男女老少的人体运行v规律v、v疾病防治及养生保健知识的大全集w。本书分为三个部分。第w一部分对t人体九大系统、各个重要器官都进行了介绍x，使读者轻松了解它们的结构、功能、常x见健康问题和自我保健的方法，避免因为不合理的使用导致各类病症对健康z的吞噬；第二部分分析从少到老经常出现的各A类异常状况x所预示的疾病，各大系统常见疾病的病因。

无知是健康最大的障碍，只有了解与人体健康有关的知识，才能正确使用人体，才能趋利避害，维D护人体健康。为帮助读D者正确、有效地使用人体，我们编写了《人体使用E手册大全集》，它是一部详尽介绍男女老少的F人体运行规律、疾病防治及养生保健知识的大全集。本书分为三个部分。第一部分对人体九大系统、各个重要器官都进行了介绍，使读者轻松了解它们G的结构、功能、常见健康问题和自我保健的方法，避免因为不合理的使用J导致各类病症对健康的吞噬；第二部分分析从少到老经常出现的各类异常状况所预示的疾病，各大系统常见疾病的病因。

《人体使用手册K大全集》带给你将是一种全面、科学、实用的健康观念，帮助你要身体时刻保持最佳状态，保持良好O的生命状态。

《人体使用手册大全集》带给你将是N一种全面、科学、实用的健康观念，帮助你要身体时刻保持最佳状态，保持良好的生命状态。R

无知是健康最大的障碍，只有了解与人体健康有关的知识，才能正确使用人体T，才能趋利避害，维护人体健康。为帮助读者正U确、有效地使用人体，我们编写了《人体U使用手册大全集》V，它是一部详尽介绍男女老少的人体运行W规律、疾W病防治及养生保健知识的大全集。本书分为三个部分。第一部分对X人体九大系统、各个重要器官都进行了Y介绍，使读者轻松了解它Y们的结构、功能、常见健a康问题和自我保健的方法，避免因a为不合理的使用a导致各类病症对健康的吞噬；第二部分b分析从少到老经常

1.《那时年少2：毕业了我们一无所有》是首部可以让大学生少走五年弯路的励志小说看《那时年少2：毕业了我们一无所有》，毕业后少走五年弯路。从校园到社会，不是说一定要摔多少跟头才能成为精英。职场之路、爱情之途皆有捷径。本书通过真实丰富且生动深刻的情节，让你提前强烈感受到社会的残酷、生活的不易，并且提供了大量高明且可复制的奋斗思路 and 技巧。让你早明事，少犯错，更快更好适应社会，跑步成为精英，早日实现自身价值。

2.《那时年少2：毕业了我们一无所有》是首部真实反映毕业前友情、爱情以及毕业后就业和奋斗的故事。

我们的大学生活有着太多的浪漫和甜蜜，而毕业后的社会则有太多的残酷和现实。《毕业了我们一无所有》是首部将两种生活完美融合的青春励志小说，讲述了一群大学生毕业前后的友情、爱情、就业以及为梦想奋斗的动人故事。故事里有最浪漫的怀旧，最感人的爱情，以及最激励人心的奋斗故事。

3.《那时年少2：毕业了我们一无所有》提供年薪20万的影视、图书行业就职良机，机不可失。

《毕业了一无所有》关怀大学生毕业生活，并提供切实帮助，书中除了有大量的职场奋斗理念和技巧外，更是独家提供了年薪高达20万的就业机会，只要将书中的梦想明信片邮寄给本书出品方优阅图书，你就有机会获得在影视和图书行业的高薪就职机会，名额不限，机不可失。

4.《那时年少2：毕业了我们一无所有》超值赠送同名音乐大碟，并且征集读者拍摄影视剧。

《那时年少2：毕业了我们一无所有》除了包括一本超好看超实用的励志小说，还随书赠送同名音乐大碟，本CD由新生代人气歌手小5和孙子涵倾情制作，13首动人情歌大放送。此外《毕业了我们一无所有》即将拍摄同名影视剧，只要你是本书的读者，都有机会参演，为自己的未来多尝试一种可能。

毕业前以为拥有世界，毕业后一无所有。既然一无所有，就要轻装上阵，每走一步都是前进。

《那时年少2：毕业了我们一无所有》讲述了一群大学生毕业前后的友情、爱情、就业以及为梦想奋斗的动人故事———他们是梦想家苏杨，花花公子马平志，诗人李庄明；她们是物质女白晶晶，小龙女陈菲儿，野蛮女张楚红。他们是三对狭路相逢的恋人，上演着三段或浪漫或动人的恋情。毕业就像是突如其来的终止符，将一切美好生活全部打散。就业、失业、相爱、离散、痛哭、迷惘、执念、手足无措、梦想奋斗………社会有多么现实，奋斗就有多么艰辛；奋斗有多么艰辛，梦想就有多么珍贵。他们的故事就是我们每个人真实的人生。

这是最动人的青春成长，也是最实用的励志小说，献给残酷现实里，正和梦想死磕的人们，寻找答案的路上，你不孤独！

今天刚刚拿到书，这本...?结果导致身体饱受神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、关节炎等慢性疾病的折磨。可以说，健康问题的出现大都是我们用错了身体的缘故。无知是健康最大的障碍，只有了解与人体健康有关的知识，才能正确使用人体，才能趋利避害，维护人体健康。为帮助读者正确、有效地使用人体，我们编写了人体使用手册大全集，它是一部详尽介绍男女老少的人体运行规律、疾病防治及养生保健知识的大全集。本书分为三个部分。第一部分对人体九大系统、各个重要器官都进行了介绍，使读者轻松了解它们的结构、功能、常见健康问题和自我保健的方法，避免因不合理的使用导致各类病症对健康的吞噬第二部分分析从少到老经常出现的各类异常状况所预示的疾病，各大系统常见疾病的病因。人体使用手册大全集带给你将是一种全面、科学、实用的健康观念，帮助你要身体时刻保持最佳状态，保持良好的生命状态。身体是生命的载体，从出生前到生命的终结，我们一直在不断地使用身体，使用它汲取营养、学习考试、工作挣钱生儿育女、享受生活，就连睡觉时，身体也在一刻不停地为我们工作。身体对每个人来说都意义重大，我们必须要对它有足够的了解，正确地使用它，它才会更好地工作，我们也才能长久地使用它。对此，古罗马著名哲学家、作家塞涅卡说如能善于利用

，生命乃悠长。身体使用不当，会埋下很多健康隐患，带来很多健康问题。人体是一个非常智慧、精密的机体，其各大组织系统和各个身体器官共同作用，维护着人体健康，但每个系统都有其正常发挥作用的条件和环境。只有了解这些，满足身体的需要，才能使身体各大组织充分发挥作用，维持身体平衡。而现实生活中，很多人由于对自己的身体不够了解，缺乏科学的生活知识和健康理念，往往会对身体进行一些不合理的使用。睡觉时却熬夜，喝酒过量超出了肝脏的负担，身体需要经常锻炼却喜爱久坐，这些做法不但会使身体的各项功能无法充分发挥作用，还会致使身体长期处于亚健康状态，免疫力降低，最终导致神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、颈椎病、关节炎等各种慢性疾病的产生，严重影响生活质量和生命状态。可以说，健康问题的产生大都是我们用错了身体的缘故。身体和我们使用的其他任何机器一样，正确使用，保养得当，就会少出毛病，延长使用寿命。那么怎样才算正确地使用人体呢？怎样才能保持身体健康？首先要了解人体。了解人体各大系统和器官的结构、功能，才能满足人体所需，为其提供源源不断的营养和能量，保障它们正常发挥作用。更重要的是，人体拥有大量复杂、精确而有效的防御体系、免疫机制和修复能力，常常足以应付疾病的侵袭，学会使用人体的这种能力

写的很好，感觉书还不错还没有仔细看东西写得比较详细我只要在搜索框内输入人体使用手册大全集、，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。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。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。爱情急救手册是陆琪在研究上千个真实情感案例，分析情感问题数年后，首次集结成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程，而是直接了当的提出问题解决问题，对爱情中不同阶段可能遇到的问题，单身的会遇到被称为剩男（剩女）的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终，恋爱的可能会遇到种种问题，而已婚的可能会遇到吵架、等问题，所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍，让你一看就懂，一做就成。是中国首部最接底气的爱情急救手册。谢谢你离开我是张小嫻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。这是张小嫻最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在张小嫻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

《销售攻心术：销售中的心理策略》可以让你了解到隐藏在销售过程背后的深层客户心理，为你提供销售中的各种心理策略，帮助你提升销售业绩、改善人际关系、增加销售收入。销售就这么简单。只要你懂得客户的心理；成交就这么容易，只要你懂得销售攻

心术。

销售不懂心理学，就犹如在茫茫的黑夜里行走，永远只能误打误撞。事实上，销售高手往往都是心理学大师。

隐藏在销售的背后是客户深层的各种心理，销售高手的最大突破就是掌握了“销售心理”这一成功秘诀。《销售攻心术：销售中的心理策略》以心理学知识作为理论基础，引证了许多经过科学检验的心理实验，汇集了大量相关的销售实战案例，提炼出了在销售中卓有成效的各种心理策略。每种心理策略都环环相扣，直击销售全流程中客户的各种心理，让你能够轻松应对并掌握客户的心理变化，以心攻心、见招拆招，让你进入一个“知己知彼、百战百胜”的销售境界，改善你的人际关系、提升你的销售业绩，让你立刻跻身销售精英阶层。

每个人都在从事某种形式的销售，销售的本质就是经营人际关系。销售不一要求你去改变客户。但是销售必须要取客户的信任 and 好感。信任 and 好感是客户购买你的产品和服务的必要条件，也是客户从你这购买的唯一理由。运用《销售攻心术：销售中的心理策略》中介绍的心理策略，你可以掌握客户的性格类型、洞察客户的心理需求、抓住客户的理弱、突破客户的心理防线、解除客户的心理包袱、赢得客户的心理认同。你的所有努力就都会有回报，让你在不经意间升级为销售高手。

奉承话，我们在日常生活中天天能听到，也常常从自己口中说出，但究竟怎样说才更好呢？我们看看下面这个例子。

好不容易电话转接到刘总手里，杂志社记者小王激动地说：“刘总，您好！前几天您做的报告，非常好。极具参考价值。有幸聆听不愧是在管理领域登峰造极的您说话。所有参加者都得到非常大的收获，衷心感谢您。”

如此这般奉承之后，小王接着说：“今天有件事不得不拜托您。为了在我们杂志上刊登贵公司的报道。不知可否探访您？事情突然，真是抱歉，可否在下周指定地点和时间接受我们的采访？”

话说到这，刚刚心情还愉快的刘总立刻严肃起来了。端起了老总的架子，最终以事务繁忙拒绝了小王的请求。

原因在哪里呢？我们在生活中不也是常常这么说话吗——初次见面，就说上一大堆奉承话，然后再把自己的要求提出来。

的确，对方听了前半段话会觉得很舒服，但接着听到“今天有件事不得不麻烦您……”

。马上会感觉“搞什么？原来前面说的只不过是奉承话，真正的目的在后面呢”，从而心生厌恶，警觉起来。

因此。最好是把上述的例子两段话倒过来说，先提“突然要求采访”之事，再说“奉承话”。这么一来。即使开头的要求让对方感到不悦，但是听到后面的奉承话，心情就会好转起来。自然就会答应开头的请求。

先说请托的事情。然后再说奉承话。这就是一条简单实用的心理策略。在日常生活当中几乎每天都有机会使用本策略。

接触...?结果导致身体饱受神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、关节炎等慢性疾病的折磨。可以说，健康问题的出现大都是我们用错了身体的缘故。

无知是健康最大的障碍，只有了解与人体健康有关的知识，才能正确使用人体，才能趋利避害，维护人体健康。为帮助读者正确、有效地使用人体，我们编写了人体使用手册大全集，它是一部详尽介绍男女老少的人体运行规律、疾病防治及养生保健知识的大全集。本书分为三个部分。第一部分对人体九大系统、各个重要器官都进行了介绍，使读者轻松了解它们的结构、功能、常见健康问题和自我保健的方法，避免因为不合理的使用导致各类病症对健康的吞噬第二部分分析从少到老经常出现的各类异常状况所预示的疾病，各大系统常见疾病的病因。

人体使用手册大全集带给你将是一种全面、科学、实用的健康观念，帮助你要身体时刻保持最佳状态，保持良好的生命状态。身体是生命的载体，从出生前到生命的终结，我们一直在不断地使用身体，使用它汲取营养、学习考试、工作挣钱生儿育女、享受生活，就连睡觉时，身体也在一刻不停地为我们工作。身体对每个人来说都意义重大，我们必须要有对它有足够的了解，正确地使用它，它才会更好地工作，我们也才能长久地使

用它。对此，古罗马著名哲学家、作家塞涅卡说如能善于利用，生命乃悠长。身体使用不当，会埋下很多健康隐患，带来很多健康问题。人体是一个非常智慧、精密的机体，其各大组织系统和各个身体器官共同作用，维护着人体健康，但每个系统都有其正常发挥作用的条件和环境。只有了解这些，满足身体的需要，才能使身体各大组织充分发挥作用，维持身体平衡。而现实生活中，很多人由于对自己的身体不够了解，缺乏科学的生活知识和健康理念，往往会对身体进行一些不合理的使用该睡觉时却熬夜，喝酒过量超出了肝脏的负担，身体需要经常锻炼却喜爱久坐，这些做法不但会使身体的各项功能无法充分发挥作用，还会致使身体长期处于亚健康状态，免疫力降低，最终导致神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、颈椎病、关节炎等各种慢性疾病的产生，严重影响生活质量和生命状态。可以说，健康问题的产生大都是我们用错了身体的缘故。身体和我们使用的其他任何机器一样，正确使用，保养得当，就会少出毛病，延长使用寿命。那么怎样才算正确地使用人体呢怎样才能保持身体健康首先要了解人体。了解人体各大系统和器官的结构、功能，才能满足人体所需，为其提供源源不断的营养和能量，保障它们正常发挥作用。更重要的是，人体拥有大量复杂、精确而有效的防御体系、免疫机制和修复能力，常常足以应付疾病的侵袭，学会使用人体的这种能力，便能更多地依靠人体自身的力量获得健康，而不是依靠并非万能的现代医学。其次要认

今天刚刚拿到书，这本:360.结果导致身体饱受神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、关节炎等慢性疾病的折磨。可以说，健康问题的出现大都是我们用错了身体的缘故。无知是健康最大的障碍，只有了解与人体健康有关的知识，才能正确使用人体，才能趋利避害，维护人体健康。为帮助读者正确、有效地使用人体，我们编写了人体使用手册大全集，它是一部详尽介绍男女老少的人体运行规律、疾病防治及养生保健知识的大全集。本书分为三个部分。第一部分对人体九大系统、各个重要器官都进行了介绍，使读者轻松了解它们的结构、功能、常见健康问题和自我保健的方法，避免因不合理的使用导致各类病症对健康的吞噬第二部分分析从少到老经常出现的各类异常状况所预示的疾病，各大系统常见疾病的病因。人体使用手册大全集带给你将是一种全面、科学、实用的健康观念，帮助你要身体时刻保持最佳状态，保持良好的生命状态。身体是生命的载体，从出生前到生命的终结，我们一直在不断地使用身体，使用它汲取营养、学习考试、工作挣钱生儿育女、享受生活，就连睡觉时，身体也在一刻不停地为我们工作。身体对每个人来说都意义重大，我们必须要有足够的了解，正确地使用它，它才会更好地工作，我们也才能长久地使用它。对此，古罗马著名哲学家、作家塞涅卡说如能善于利用，生命乃悠长。身体使用不当，会埋下很多健康隐患，带来很多健康问题。人体是一个非常智慧、精密的机体，其各大组织系统和各个身体器官共同作用，维护着人体健康，但每个系统都有其正常发挥作用的条件和环境。只有了解这些，满足身体的需要，才能使身体各大组织充分发挥作用，维持身体平衡。而现实生活中，很多人由于对自己的身体不够了解，缺乏科学的生活知识和健康理念，往往会对身体进行一些不合理的使用该睡觉时却熬夜，喝酒过量超出了肝脏的负担，身体需要经常锻炼却喜爱久坐，这些做法不但会使身体的各项功能无法充分发挥作用，还会致使身体长期处于亚健康状态，免疫力降低，最终导致神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、颈椎病、关节炎等各种慢性疾病的产生，严重影响生活质量和生命状态。可以说，健康问题的产生大都是我们用错了身体的缘故。身体和我们使用的其他任何机器一样，正确使用，保养得当，就会少出毛病，延长使用寿命。那么怎样才算正确地使用人体呢怎样才能保持身体健康首先要了解人体。了解人体各大系统和器官的结构、功能，才能满足人体所需，为其提供源源不断的营养和能量，保障它们正常发挥作用。更重要的是，人体拥有大量复杂、精确而有效的防御体系、免疫机制和修复能力，常常足以应付疾病的侵袭，学会使用人体的这种能力，便能更多地依靠人体自身的力量获得健康，而不是依靠并非万能

身为当代父母，你可能卯足了劲要塑造自己的孩子，只可惜在不了解孩子的个人特有风格下，不知不觉间就矫枉过正——使得他悖离了与生俱来的精致设计。

《按天性培育孩子》以DISC的个人评量系统为依据，针对这项重要的问题提出论述，希望能帮助你更加了解、接纳与欣赏孩子的种种特质、性情。

身为当代父母，你可能卯足了劲要塑造自己的孩子，只可惜在不了解孩子的个人特有风格下，不知不觉间就矫枉过正——使得他悖离了与生俱来的精致设计。

《按天性培育孩子》以DISC的个人评量系统为依据，针对这项重要的问题提出论述，希望能帮助你更加了解、接纳与欣赏孩子的种种特质、性情。

身为当代父母，你可能卯足了劲要塑造自己的孩子，只可惜在不了解孩子的个人特有风格下，不知不觉间就矫枉过正——使得他悖离了与生俱来的精致设计。

《按天性培育孩子》以DISC的个人评量系统为依据，针对这项重要的问题提出论述，希望能帮助你更加了解、接纳与欣赏孩子的种种特质、性情。

身为当代父母，你可能卯足了劲要塑造自己的孩子，只可惜在不了解孩子的个人特有风格下，不知不觉间就矫枉过正——使得他悖离了与生俱来的精致设计。

《按天性培育孩子》以DISC的个人评量系统为依据，针对这项重要的问题提出论述，希望能帮助你更加了解、接纳与欣赏孩子的种种特质、性情。

身为当代父母，你可能卯足了劲要塑造自己的孩子，只可惜在不了解孩子的个人特有风格下，不知不觉间就矫枉过正——使得他悖离了与生俱来的精致设计。

《按天性培育孩子》以DISC的个人评量系统为依据，针对这项重要的问题提出论述，希望能帮助你更加了解、接纳与欣赏孩子的种种特质、性情。

身为当代父母，你可能卯足了劲要塑造自己的孩子，只可惜在不了解孩子的个人特有风格下，不知不觉间就矫枉过正——使得他悖离了与生俱来的精致设计。

《按天性培育孩子》以DISC的个人评量系统为依据，针对这项重要的问题提出论述，希望能帮助你更加了解、接纳与欣赏孩子的种种特质、性情。

身为当代父母，你可能卯足了劲要塑造自己的孩子，只可惜在不了解孩子的个人特有风格下，不知不觉间就矫枉过正——使得他悖离了与生俱来的精致设计。

《按天性培育孩子》以DISC的个人评量系统为依据，针对这项重要的问题提出论述，希望能帮助你更加了解、接纳与欣赏孩子的种种特质、性情。

身为当代父母，你可能卯足了劲要塑造自己的孩子，只可惜在不了解孩子的个人特有风格下，不知不觉间就矫枉过正——使得他悖离了与生俱来的精致设计。

《按天性培育孩子》以DISC的个人评量系统为依据，针对这项重要的问题提出论述，希望能帮助你更加了解、接纳与欣赏孩子的种种特质、性情。

今天刚刚拿到书，这本...?结果导致身体饱受神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、关节炎等慢性疾病的折磨。可以说，健康问题的出现大都是我们用错了身体的缘故。无知是健康最大的障碍，只有了解与人体健康有关的知识，才能正确使用人体，才能趋利避害，维护人体健康。为帮助读者正确、有效地使用人体，我们编写了人体使用手册大全集，它是一部详尽介绍男女老少的人体运行规律、疾病防治及养生保健知识的大全集。本书分为三个部分。第一部分对人体九大系统、各个重要器官都进行了介绍，使读者轻松了解它们的结构、功能、常见健康问题和自我保健的方法，避免因不合理的使用导致各类病症对健康的吞噬第二部分分析从少到老经常出现的各类异常状况所预示的疾病，各大系统常见疾病的病因。

人体使用手册大全集带给你将是一种全面、科学、实用的健康观念，帮助你要身体时刻保持最佳状态，保持良好的生命状态。身体是生命的载体，从出生前到生命的终结，我们一直在不断地使用身体，使用它汲取营养、学习考试、工作挣钱生儿育女、享受生活，就连睡觉时，身体也在一刻不停地为我们工作。身体对每个人来说都意义重大，我们必须要对它有足够的了解，正确地使用它，它才会更好地工作，我们也才能长久地使用它。对此，古罗马著名哲学家、作家塞涅卡说如能善于利用，生命乃悠长。身体使用不当，会埋下很多健康隐患，带来很多健康问题。人体是一个非常智慧、精密的机体，其各大组织系统和各个身体器官共同作用，维护着人体健康，但每个系统都有其正常发挥作用的条件和环境。只有了解这些，满足身体的需要，才能使身体各大组织充分发挥作

用，维持身体平衡。而现实生活中，很多人由于对自己的身体不够了解，缺乏科学的生活知识和健康理念，往往会对身体进行一些不合理的使用该睡觉时却熬夜，喝酒过量超出了肝脏的负担，身体需要经常锻炼却喜爱久坐，这些做法不但会使身体的各项功能无法充分发挥作用，还会致使身体长期处于亚健康状态，免疫力降低，最终导致神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、颈椎病、关节炎等各种慢性疾病的产生，严重影响生活质量和生命状态。可以说，健康问题的产生大都是我们用错了身体的缘故。身体和我们使用的其他任何机器一样，正确使用，保养得当，就会少出毛病，延长使用寿命。那么怎样才算正确地使用人体呢怎样才能保持身体健康首先要了解人体。了解人体各大系统和器官的结构、功能，才能满足人体所需，为其提供源源不断的营养和能量，保障它们正常发挥作用。更重要的是，人体拥有大量复杂、精确而有效的防御体系、免疫机制和修复能力，常常足以应付疾病的侵袭，学会使用人体的这种能力，便能更多地依靠人体自身的力量获得健康，而不是依靠并非万能的现代

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。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。
多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。
多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。
多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。
用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。
读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。
最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。
最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去，越做越好

写的的书都写得很好，现实生活中，很多人由于对自己的身体不够了解，缺乏科学的生活知识和健康理念，往往会对身体进行一些不合理的使用该睡觉时却熬夜，喝酒过量超

出了肝脏的负荷，身体需要经常锻炼却喜爱久坐结果导致身体饱受神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、关节炎等慢性疾病的折磨。可以说，健康问题的出现大都是我们用错了身体的缘故。无知是健康最大的障碍，只有了解与人体健康有关的知识，才能正确使用人体，才能趋利避害，维护人体健康。为帮助读者正确、有效地使用人体，我们编写了人体使用手册大全集，它是一部详尽介绍男女老少的人体运行规律、疾病防治及养生保健知识的大全集。本书分为三个部分。第一部分对人体九大系统、各个重要器官都进行了介绍，使读者轻松了解它们的结构、功能、常见健康问题和自我保健的方法，避免因不合理的使用导致各类病症对健康的吞噬第二部分分析从少到老经常出现的各类异常状况所预示的疾病，各大系统常见疾病的病因。人体使用手册大全集带给你将是一种全面、科学、实用的健康观念，帮助你要身体时刻保持最佳状态，保持良好的生命状态。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。人体使用手册大全集，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读全面分析各年龄段人群的身体变化、运行规律及与疾病的关系，介绍识别疾病早期信号的方法，传授常见身心疾病的防治、护理和养生知识，帮助读者正确使用身体，积极防治疾病，科学养护身体，免受病痛折磨，是一部男女老少必备、必读的人体使用手册。，阅读了一下，写得很好，现实生活中，很多人由于对自己的身体不够了解，缺乏科学的生活知识和健康理念，往往会对身体进行一些不合理的使用该睡觉时却熬夜，喝酒过量超出了肝脏的负荷，身体需要经常锻炼却喜爱久坐结果导致身体饱受神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、关节炎等慢性疾病的折磨。可以说，健康问题的出现大都是我们用错了身体的缘故。无知是健康最大的障碍，只有了解与人体健康有关的知识，才能正确使用人体，才能趋利避害，维护人体健康。为帮助读者正确、有效地使用人体，我们编写了人体使用手册大全集，它是一部详尽介绍男女老少的人体运行规律、疾病防治及养生保健知识的大全集。本书分为三个部分。第一部分对人体九大系统、各个重要器官都进行了介绍，使读者轻松了解它们的结构、功能、常见健康问题和自我保健的方法，避免因不合理的使用导致各类病症对健康的吞噬第二部分分析从少到老经常出现的各类异常状况所预示的疾病，各大系统常见疾病

《下班以后更赚钱：找到适合你的网上创业之路》是由两个人合写而成——大卫林达尔和乔纳森罗泽克——我们故意让书的语言有点特别，好像两个人在对话似的，当然，其中的一个说话的人，就是看官您了。
你会在书中读到这样的句子：“我希望你看出……的价值”，而不是用这样的口吻进行说教：“我们希望你看出……的价值”，我们会尽量使书中的表达口语化而且直截了当，这也许比让你隔三岔五地看见诸如“我们觉得……”“大卫说……”“乔纳森建了一个……”之类，感觉要好得多。
你很快就会知道，丰厚的第二收入不一定是靠售卖实体商品，或者靠耍花招，而是源自你和你客户之间的充分互信和顺畅交流。在这本书当中，我们和您之间的互信与沟通也是如此。

《下班以后更赚钱：找到适合你的网上创业之路》是由两个人合写而成——大卫林达尔和乔纳森罗泽克——我们故意让书的语言有点特别，好像两个人在对话似的，当然，其中的一个说话的人，就是看官您了。
你会在书中读到这样的句子：“我希望你看出……的价值”，而不是用这样的口吻进行说教：“我们希望你看出……的价值”，我们会尽量使书中的表达口语化而且直截了当，这也许比让你隔三岔五地看见诸如“我们觉得……”“大卫说……”“乔纳森建了一个……”之类，感觉要好得多。
你很快就会知道，丰厚的第二收入不一定是靠售卖实体商品，或者靠耍花招，而是源自你和你客户之间的充分互信和顺畅交流。在这本书当中，我们和您之间的互信与沟通也是如此。

《下班以后更赚钱：找到适合你的网上创业之路》是由两个人合写而成——大卫林达尔和乔纳森罗泽克——我们故意让书的语言有点特别，好像两个人在对话似的，当然，其中的一个说话的人，就是看官您了。

你会在书中读到这样的句子：“我希望你看出……的价值”，而不是用这样的口吻进行说教：“我们希望你看出……的价值”，我们会尽量使书中的表达口语化而且直截了当，这也许比你隔三岔五地看见诸如“我们觉得……”“大卫说……”“乔纳森建了一个……”之类，感觉要好得多。

你很快就会知道，丰厚的第二收入不一定是靠售卖实体商品，或者靠耍花招，而是源自你和你客户之间的充分互信和顺畅交流。在这本书当中，我们和您之间的互信与沟通也是如此。

《下班以后更赚钱：找到适合你的网上创业之路》是由两个人合写而成——大卫林达尔和乔纳森罗泽克——我们故意让书的语言有点特别，好像两个人在对话似的，当然，其中的一个说话的人，就是看官您了。

你会在书中读到这样的句子：“我希望你看出……的价值”，而不是用这样的口吻进行说教：“我们希望你看出……的价值”，我们会尽量使书中的表达口语化而且直截了当，这也许比你隔三岔五地看见诸如“我们觉得……”“大卫说……”“乔纳森建了一个……”之类，感觉要好得多。

你很快就会知道，丰厚的第二收入不一定是靠售卖实体商品，或者靠耍花招，而是源自你和你客户之间的充分互信和顺畅交流。在这本书当中，我们和您之间的互信与沟通也是如此。

书给我打开了知识的大门，开阔了我的视野，丰富了我的生活，把我带到了一个无限广阔的天地。，里面有我的一方净土。有句话是这么说的书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。看书是我的一大爱好，看书是我的一大爱好，我爱读书。每当我打开一本书的时候，就会走进一个五彩缤纷的世界，那里面充满了喜怒哀乐，充满了悲欢离合。书使我懂得了什么是真善美，什么是假丑恶，书成为了我的良师益友。小时候我看连环画，自己看不懂就请父母念给我听。由于精神专注，往往一个故事听上两三遍就能从头到尾把故事绘声绘色地讲。上小学时，我刚认识几个字，便不安分起来，开始到处找书读，借助拼音一个字一个字地读。读四年级时，更是如饥似渴——天气炎热，烈日当头。妈妈叫我去买一个双面胶，顺手给我10元钱，我拿着钱在街头奔跑。正巧，在卖文具的旁边一家书店里看见一本我从没看过的淘气包马小跳，我的眼睛发出了一种想扑到面包上的渴望，呆呆地望着那本令人垂涎三尺的书。一时竟忘记了自己还要买双面胶。我拿起书，但买双面胶的钱不够买一本书，我连忙从口袋里掏出几元钱买下了这本书。来到家，妈妈见我没买双面胶，却买了书，脸一下子晴转多云双面胶呢我愣住了，四周的空气仿佛凝结在了一起，我知道，妈妈一定要发火的，我的心提到了嗓子眼，觉得脸发烫，心怦怦地跳——狂风暴雨就要来了我我忘了。妈妈眼睛射出愤怒的目光，厉声道你这个书虫，整天只知道看书，叫你办点事也办不好。后来，妈妈觉得我很喜欢看课外书，于是就给我买了很多本，有巴黎圣母院、今天我是升旗手、汤姆·索亚历险记、草房子我的书一天比一天多，我也一天一天长大了，书是伴随着我成长的伙伴。自从我的世界有了书，我的知识就变得很丰富了，我觉得在我的成长中永远离不开书。走进书的世界，我学会了欣赏与赞美，帮助与给予，快乐与宽容。喜欢在无聊时，捧起一本书喜欢在孤独时，与书为伴喜欢在烦躁时，让书纯净我的心灵。就像朱自清爷爷写的匆匆，去的尽管去了，来的尽管来着在逃去如飞的日子里，在千门万户的世界里的我能做些什么呢我能做的就是狂热地读着自己喜爱的书表一

章次正文页数每章总注数每页平均注数参考书目页数参考书目项数

本书内容丰富，描写的东西很多。对于人体身体健康而言，是一本值得去看的书籍。本书全面分析各年龄段人群的身体变化、运行规律及与疾病的关系，介绍识别疾病早期信号的方法，传授常见身心疾病的防治、护理和养生知识，帮助读者正确使用身体，积极防治疾病，科学养护身体，免受病痛折磨，是一部男女老少必备、必读的人体使用手册。现实生活中，很多人由于对自己的身体不够了解，缺乏科学的生活知识和健康理念，

往往会对身体进行一些不合理的使用：该睡觉时却熬夜，喝酒过量超出了肝脏的负荷，身体需要经常锻炼却喜爱久坐……结果导致身体饱受神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、关节炎等慢性疾病的折磨。可以说，健康问题的出现大都是我们用错了身体的缘故。无知是健康最大的障碍，只有了解与人体健康有关的知识，才能正确使用人体，才能趋利避害，维护人体健康。为帮助读者正确、有效地使用人体，我们编写了《人体使用手册大全集》，它是一部详尽介绍男女老少的人体运行规律、疾病防治及养生保健知识的大全集。本书分为三个部分。第一部分对人体九大系统、各个重要器官都进行了介绍，使读者轻松了解它们的结构、功能、常见健康问题和自我保健的方法，避免因不合理的使用导致各类病症对健康的吞噬；第二部分分析从少到老经常出现的各类异常状况所预示的疾病，各大系统常见疾病的病因。

《人体使用手册大全集》带给你将是一种全面、科学、实用的健康观念，帮助你要身体时刻保持最佳状态，保持良好的生命状态。希望大家在生活之余都能够去读读。

身体是生命的载体，从出生前到生命的终结，我们一直在不断地使用身体，使用它汲取营养、学习考试、工作挣钱：生儿育女、享受生活，就连睡觉时，身体也在一刻不停地为我们工作。身体对每个人来说都意义重大，我们必须要有足够的了解，正确地使用它，它才会更好地工作，我们也才能长久地使用它。对此，古罗马著名哲学家、作家塞涅卡说“如能善于利用，生命乃悠长。”

身体使用不当，会埋下很多健康隐患，带来很多健康问题。人体是一个非常智慧、精密的机体，其各大组织系统和各个身体器官共同作用，维护着人体健康，但每个系统都有其正常发挥作用的条件和环境。只有了解这些，满足身体的需要，才能使身体各大组织充分发挥作用，维持身体平衡。而现实生活中，很多人由于对自己的身体不够了解，缺乏科学的生活知识和健康理念，往往会对身体进行一些不合理的使用：该睡觉时却熬夜，喝酒过量超出了肝脏的负担，身体需要经常锻炼却喜爱久坐，这些做法不但会使身体的各项功能无法充分发挥作用，还会致使身体长期处于亚健康状态，免疫力降低，最终导致神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、颈椎病、关节炎等各种慢性疾病的产生，严重影响生活质量和生命状态。可以说，健康问题的产生大都是我们用错了身体的缘故。感谢京东购物，京东不错，很好的一次网购！值得信赖！

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，现实生活中，很多人由于对自己的身体不够了解，缺乏科学的生活知识和健康理念，往往会对身体进行一些不合理的使用该睡觉时却熬夜，喝酒过量超出了肝脏的负荷，身体需要经常锻炼却喜爱久坐结果导致身体饱受神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、关节炎等慢性疾病的折磨。可以说，健康问题的出现大都是我们用错了身体的缘故。无知是健康最大的障碍，只有了解与人体健康有关的知识，才能正确使用人体，才能趋利避害，维护人体健康。为帮助读者正确、有效地使用人体，我们编写了人体使用手册大全集，它是一部详尽介绍男女老少的人体运行规律、疾病防治及养生保健知识的大全集。本书分为三个部分。第一部分对人体九大系统、各个重要器官都进行了介绍，使读者轻松了解它们的结构、功能、常见健康问题和自我保健的方法，避免因不合理的使用导致各类病症对健康的吞噬第二部分分析从少到老经常出现的各类异常状况所预示的疾病，各大系统常见疾病的病因。人体使用手册大全集带给你将是一种全面、科学、实用的健康观念，帮助你要身体时刻保持最佳状态，保持良好的生命状态。非常好的一本书，京东配送也不错！读书是一种提升自我的艺术。玉不琢不成器，人不学不知道。读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。读万卷书，行万里路说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。悬梁刺股、凿窗映雪，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住书本是甜的，要让甜蜜充

满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最有的人。读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，帮助我们走好人生的每一步。书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。读书是一种享受生活的艺术。五柳先生好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当

读了这本书之后，人体使用手册大全集，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。全面分析各年龄段人群的身体变化、运行规律及与疾病的关系，介绍识别疾病早期信号的方法，传授常见身心疾病的防治、护理和养生知识，帮助读者正确使用身体，积极防治疾病，科学养护身体，免受病痛折磨，是一部男女老少必备、必读的人体使用手册。买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所以来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲虚实相生，天人合一的思想，于空寂处见流行，于流行处见空寂，从而获得对于道的体悟，唯道集虚。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡留白、布白，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，现实生活中，很多人由于对自己的身体不够了解，缺乏科学的生活知识和健康理念，往往会对身体进行一些不合理的使用。该睡觉时却熬夜，喝酒过量超出了肝脏的负荷，身体需要经常锻炼却喜爱久坐，结果导致身体饱受神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、关节炎等慢性疾病的折磨。可以说，健康问题的出现大都是我们用错了身体的缘故。无知是健康最大的障碍，只有了解与人体健康有关的知识，才能正确使用人体，才能趋利避害，维护人体健康。为帮助读者正确、有效地使用人体，我们编写了人体使用手册大全集，它是一部详尽介绍男女老少的人体运行规律、疾病防治及养生保健知识的大全集。本书分为三个部分。第一部分对人体九大系统、各个重要器官都进行了介绍，使读者轻松了解它们的结构、功能、常见健康问题和自我保健的方法，避免因不合理的使用导致各类病症对健康的吞噬。第二部分分

这本书在国外的畅销书排行榜上很有地位，然而这绝不是我阅读它的理由，因为我从来都不把那些所谓的畅销书排行榜甚至畅销书本身看在眼里。只有真正有“料”的书才能吸引我的眼球，通常来讲经典书籍尽管过时了也不会有碍他的闪光点显现出来，畅销书最多能红极一时罢了，但是这本书带来的材料是非常有价值的，甚至几十年后也依然不会过时。

本书作者约翰·珀金斯是一名美国全球战略服务的高级经济专业人员，用他自己的话来讲就是一名“经济杀手”，这个人群一直以游说一些国家的政治、经济精英为手段推销美国的全球战略，当然这种推销绝对不能以简单的强制力作为后盾的逼迫、威胁来达到

成目的，而是运用了非常睿智或许说非常诡异的手段让包括沙特阿拉伯这样的国家甘愿为美国服务，自愿购买美国的基础设施建设服务，向美国疯狂贷款在经济上被美国彻底控制。当然还是有人不愿意就这样被美国控制，他们可能会一眼看出来“经济杀手”的而真实目的，他们可能不会答应“经济杀手”们的任何建议或要求，那么他们就很可能因此被这些“经济杀手”背后的那些真正的杀手干掉，当然这还不是美国最后的手段，最后的杀手锏仍然是强大的军事力量这是目前世界上任何一个国家都无法单独抗衡的力量。书中讲到的一些人例如危地马拉总统、巴拿马总统他们不是什么共产党人或者赤色分子，仍然被中央情报局的人无情的干掉了，而另一些人如智利前总统阿连德，一个在美国人看来要步卡斯特罗后尘的人，被中央情报局以卑劣的手段设计并杀害了，即使包括现在健在的卡斯特罗也曾经遭遇过多次中情局的暗杀。约翰·珀金斯在本书里讲的这些资料、信息并不是说是对自己工作的完全解读，他的目的很明确即要告诉世人这些事件背后的真相。

美国的全球战略一直是很多人关心的问题，尤其是很多政治家对这一问题都很关注。如果一些小国如伊拉克、巴拿马、危地马拉甚至是现在的利比亚对美国的全球战略有一个比较全面的认识，那么他们的领导人就不会有那么悲惨的下场。当然在约翰·珀金斯看来这些国家的领导人并非对美国的全球战略缺乏全面的认识，而是他们本身就有正义的爱国、爱民族的心理作为他们行事的出发点。约翰·珀金斯在本书的写作方式更让人感受到了，这些内容不是冷冰冰的东西而是发自内心的、真实的，所以他客观上对美国的全球战略进行揭露，但主观上并非无情的揭露而是深情的揭露这也是本书闪光点之一。如果说约翰·珀金斯用一种学术式的、理论式的方法来阐释他亲身经历的这些有价值的资料，那么就会使这些资料变成真正没有生命的材料了。整本书也会因此大打折扣了，那些牺牲在美国全球战略中的那些国家的领导人也许会缠绕作者一生，成为他的梦魇吧。

可以说整部书没有太多的政治倾向，如果说刚开始阅读它还能感到作者是为第三世界国家或是社会主义国家说话，那么随着你阅读的不断深入你会发现他现在反省他所做的那些事情并非受任何政治观点的左右，而是一种对事实的回顾性梳理，是对美国全球战略的深情揭露。当然很多人依然会说约翰·珀金斯胡说甚至抨击他得了妄想症，但事实终究是事实它不断的随着美国全球战略的深入而不断的显露在诸人的眼前了。

太棒了！没话说了！

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！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，惟一好处是有双休息日，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。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？那就亲自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。|

买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，
当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”
电脑特技，可以做一只自由飞翔的蝙蝠，然后复制，给他们一些简单的算法（不要撞上其他蝙蝠，跟上身边的蝙蝠就能让这群“算法蝙蝠”飞起来，而且看上去很真实。这不禁让我们联想，自然界的规则是否也就是如此简单。如果你觉得自己笑不出来
强迫自己微笑 如果自己单独一人的时候 不妨唱唱歌 尽量让自己高兴起来
就好像你真的很快乐一样 那就能使你快乐 事实上 行动和感受是并道而驰的
所以你需要快乐时 可以强迫自己快乐起来
就是让自己知道快乐时出自自己的内在的心情
不需要向外界寻求的在辩论中获取利益的唯一方法就是避免争论，一个成大事的人，不能处处计较别人 消耗自己的时间去和人家争论，无谓的争论
对自己性情上不仅有所损害 且会失去自己的自制力 在尽可能的情况下
不妨让自己谦让一点 与其跟一只狗抢路 不如让狗先走一步 如果给狗咬了一口
即使把狗打死了
也不能治好你的伤口 苏格拉底辩论法：以“是，是”作为对方唯一的反应观点
问的问题都是反对者愿意同意而接受的 不断获得对方的同意
承认，最后使反对者在不知不觉中接受了在数分钟前他还坚决否认的结论如果你错了
迅速郑重的承认下来 如果在别人责备你之前很快承认你的错误
对方想要说的话你已说了 他就没话说了 你有99%机会获得他的谅解 任何一个愚蠢的人都会尽力辩护他的过错 而多数愚蠢的人是能承认自己过错的 用争夺的方法
你永远无法得到满足 可是当你谦让的时候
你可以得到比你期望多得多的多 “不甘平庸，崇尚奋斗”
生命的价值是需要用努力奋斗来实现的，从踏入这个世界开始我们就被赋予了一种无形的责任，或轻或重，演绎了不同的人生。每一个人都有属于自己的生命轨迹，我们在一旁观看，观看他人的欢喜或忧愁。一辈子就那么长，我们不能沉浸在他人的缤纷的舞台上，我们还有自己的舞台需要用心去演绎。“自强不息，厚德载物”，我崇尚这种宏广的精神境界。“自强”这是立身的前提，我们需要用她来夯实自己的人生基石；“厚德”这是一生的财富，只有“厚德”我们才能赢得尊重。
好好奋斗，为了自己，为了年迈的父母，为了那一个曾爱我如假如我们想交朋友，就应该先出来替别人做些事情，需要时间、精力、公义、体恤的事情。 2.
真诚的对别人发生兴趣 3. 时刻保持微笑，他是我们与人相处最好的方式 4.
我也改掉原有对人的批评,把斥责人家的话，换成赞赏和鼓励。我再也不会说我需要什

么，而是尽量去接受别人的观点。眼前的演变，已改变了我原有的生活，现在我是一个跟过去完全不同的人了，一个比过去更快乐，更富有的人。和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你，值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

[ZZ]写的很好，书本质量不错 内容很精彩 快递很给力

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神：用平和与宽容来看待周围的人事：用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想：用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

《新东方·六级词汇词根 联想记忆法（乱序版）》特点：“词根联想”记忆法--实用有趣，巩固记忆，“乱序”编排--打破常规字母顺序，“真题例句”--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神：用平和与宽容来看待周围的人事：用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想：用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

《新东方·六级词汇词根 联想记忆法（乱序版）》特点：“词根联想”记忆法--实用有趣，巩固记忆，“乱序”编排--打破常规字母顺序，“真题例句”--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神：用平和与宽容来看待周围的人事：用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想：用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

《新东方·六级词汇词根 联想记忆法（乱序版）》特点：“词根联想”记忆法--实用有趣，巩固记忆，“乱序”编排--打破常规字母顺序，“真题例句”--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神：用平和与宽容来看待周围的人事：用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想：用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

《新东方·六级词汇词根 联想记忆法（乱序版）》特点：“词根联想”记忆法--实用有趣，巩固记忆，“乱序”编排--打破常规字母顺序，“真题例句”--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

[ZZ]写的书都写得很好，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，[NRJJ]非常好的一本书，京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。“玉不琢不成器，人不学不知道。”读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“萤窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。

读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住：书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。

读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。

书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩!

读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。

读书是一种享受生活的艺术。五柳先生“好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食”。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为“有了书，就象鸟儿有了翅膀”吗!

然而，我们很容易忽略的是：有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不善长于读书，而只会“依葫芦画瓢”。

朱熹说过：“读书之法，在循序渐进，熟读而精思。”

所谓“循序渐进”，就是学习、工作等按照一定的步骤逐渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万，根本的目的在于对自己的书要层层深入，点点掌握，关键还在于把握自己的读书速度。至于“熟读”，顾名思义，就是要把自己看过的书在看，在看，看的滚瓜烂熟，能活学活用。而“精思”则是“循序渐进”，“熟读”的必然结果，也必然是读书的要决。有了细致、精练的思索才能更高一层的理解书所要讲的道理

写的书都写得很好，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，基础工业工程作为教育部高等学校管理科学与工程类学科专业教学指导委员会推荐教材，详细介绍了工业工程概述、经典工业工程理论体系、程序分析、操作分析、动作分析、作业测定、学习曲线、标准作业、生产线平衡与持续改善、现场管理等内容。教材结构清晰，内容与时俱进，各章还设计了典型案例，用以强化学习效果。本书可作为管理科学与工程类的工业工程本科专业的教材，也可供企业相关工作人员参考。非常好的一本书，京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。玉不琢不成器，人不学不知道。读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。读万卷书，行万里路说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。悬梁刺股、萤窗映雪，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。

读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的

辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。读书是一种享受生活的艺术。五柳先生好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为有了书，就象鸟儿有了翅膀吗！然而，我们很容易忽略的是有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不善长于读书，而只会依葫芦画瓢。朱熹说过读书之法，在循序渐进，熟读而精思。所谓循序

期待好久了

对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领导买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。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。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！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。|

东西写得比较详细

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。这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。现在，京东域名正式更换为JD.COM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING

DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

生命中曾经有过的所有灿烂，原来终究，都需要用寂寞来偿还。——《她比烟花寂寞》所有70、80、90后读书人，书架上都必不可少的一本书。十五年前，《她比烟花寂寞》刚一问世即畅销，且很快就拍成了电影；引入中国后，无论书籍还是电影都广受欢迎，电影更被中国观众评为“一生中必看的十大电影之一”。

十五年后，这部作品依然横扫70后、80后、90后文艺爱好者。豆瓣网上近千条影评、书评和少见的高分评分，及其他专业书籍、电影网站上不断增加的溢美之词和收藏人数，证明了这部作品的经典地位。很少有本书像它一样，在过了这么多年各种读者依然对其念念不忘。直到现在，每天在新浪微博的评论都有1万条以上。

同时，它也是著名作家亦舒、安妮宝贝的灵感源泉；前者曾经写过同名小说；后者为电影写过评论，收录在其散文集中，且其小说主角身上经常会有此小说主人公的影子。

是什么让它如此吸引人？是不能错过的天才传奇，是哀婉动人的灵魂之乐，是打动人心的伤痕累累却仍试图包容一切的爱，是每个人都感同身受的独活于世的寂寞和对爱的渴望……海报：

杰奎琳·杜普蕾，二十世纪天才大提琴家，五岁初展过人禀赋，十六岁惊艳音乐界，二十八岁因多发性硬化症告别舞台，在烟花绚烂之际，寂寞离去。她的短暂一生堪比传奇，被称为“集上帝的恩宠和撒旦的苦难于一身的绝无仅有的被神选中的人”。

无人能及的天赋让她迅速登上荣誉之巅，也让她长期陷于抑郁与痛苦的深渊，以致对家人恶语相向，甚至与姐夫不伦。她是音乐的使者，也是尘世的输家，她的一生让家庭中的每一个人都成了传奇的一部分，以爱互饲，因爱受伤。

当时间抚平伤痛，姐姐希拉里和弟弟皮尔斯合著了这本传记，它系于成长、音乐、家庭，系于爱与叹息，生死之外，琴音依旧。

生命中曾经有过的所有灿烂，原来终究，都需要用寂寞来偿还。——《她比烟花寂寞》所有70、80、90后读书人，书架上都必不可少的一本书。

十五年前，《她比烟花寂寞》刚一问世即畅销，且很快就拍成了电影；引入中国后，无论书籍还是电影都广受欢迎，电影更被中国观众评为“一生中必看的十大电影之一”。

十五年后，这部作品依然横扫70后、80后、90后文艺爱好者。豆瓣网上近千条影评、书评和少见的高分评分，及其他专业书籍、电影网站上不断增加的溢美之词和收藏人数，证明了这部作品的经典地位。很少有本书像它一样，在过了这么多年各种读者依然对其念念不忘。直到现在，每天在新浪微博的评论都有1万条以上。

同时，它也是著名作家亦舒、安妮宝贝的灵感源泉；前者曾经写过同名小说；后者为电影写过评论，收录在其散文集中，且其小说主角身上经常会有此小说主人公的影子。

是什么让它如此吸引人？是不能错过的天才传奇，是哀婉动人的灵魂之乐，是打动人心的伤痕累累却仍试图包容一切的爱，是每个人都感同身受的独活于世的寂寞和对爱的渴望……海报：

杰奎琳·杜普蕾，二十世纪天才大提琴家，五岁初展过人禀赋，十六岁惊艳音乐界，二十八岁因多发性硬化症告别舞台，在烟花绚烂之际，寂寞离去。她的短暂一生堪比传奇，被称为“集上帝的恩宠和撒旦的苦难于一身的绝无仅有的被神选中的人”。

无人能及的天赋让她迅速登上荣誉之巅，也让她长期陷于抑郁与痛苦的深渊，以致对家人恶语相向，甚至与姐夫不伦。她是音乐的使者，也是尘世的输家，她的一生让家庭中的每一个人都成了传

下次还来京东，很好的书有人说中国是植物，外国人--多指东洋人和西洋人，是动物，还有人说，外国人是野兽，中国是家畜。

所以，植物，比如野草，低等的，繁殖和再生能力极强，有口水就能活，家畜，给点剩饭就行，所以我们中国人大致是这样的活法，能撑善忍，活的久，所以一个持久战就可以在自己的大猪圈里耗死整洁认真的日本人，我们的老三位老子，庄子和孔子就可以把那些狂妄粗野的西方人逐个收拾了本书22万字。中里巴人，原名：郑幅中，不知道为

啥非要弄个这笔名、网名、还是什么法号的东西。作品还没几部，非弄个笔名干嘛，是个网名还可以理解。

淮山药薏米粥补脾胃，治疗大眼袋、痰多等症状。要去正规中药店买，比如：同仁堂。感觉作者举出的一些亲身经历的例子看起来都那么玄乎。也许是作者运用语言文字能力的问题。毕竟他们不是作家。本来蛮好的例子，被他弄得不那么可信了这个城市的夏天漫长而闷热，每天只得以读书来打发时间

连续的几晚，终于读完了先，爱情是发生在两人之间的一种共同经验——不过，说它是共同经验并不意味着它在有关的两个人身上所引起的反响是同等。世界上有爱者，也有被爱者，这是截然不同的两类人。往往，被爱者仅仅是爱者心底平静地蓄积好久的那种爱情的触发剂。每一个恋爱的人都知道这点。他在灵魂深处感到他的爱恋是一种很孤独的感情。任何一次恋爱的价值与质量纯粹取决于恋爱者本身。屋内的寂静像黑夜本身一样深不可测。

在一道迅疾的光明中，他目睹了：人类的斗争和勇气；人性永恒地流失过无尽的时间之河；那些辛劳的人们；那些爱着的人。他同时感到危险的警告，恐惧之箭。他掉在两个世界里，他意识到自己正望着面前柜台玻璃的脸。左眼追忆过去，右眼害怕的凝望未来——黑暗的错误的破灭的未来，吊在光明和黑暗之间，在尖酸的嘲讽和信仰之间。好像关于这本书的评论特别多，似乎每个人都有话想说，虽然，我们明明都知道这本书说的是理解的不可能性，可是，我们就是忍不住有话要说，所谓人类的劣根性，大致如此..轻轻合上书的时候，我从图书馆的阳台上望向远方。灰蒙蒙的天空，浓雾四起，却还没有下雨。远处的北展的高高的红星看不清楚孤独，是这部小说的精魂，主要人物都被难以言说的孤独感笼罩着。下次还来京东，很好的书这个美国南方小镇里有种族冲突，有激进分子，午收到京东的快递，在那之后的时间里除了吃饭，睡觉，写作业基本就是在读书了，于是在今天一早就读完了都说三十而立，按理来说人到了三十岁应该在心智等各个方面上走向成熟。虽然没有达到不惑的程度，但是至少应该在所处的行业知道了努力的方向，或者小有成就不是书评，胜似书评，恩。哎呀别拍我。

2009年的夏天，没有被风吹过，我和朋友在上海的一个中高档商圈练摊。那时我刚从大学滚蛋，确定此后读研，中间有两个月的放昨夜寝室久违的卧谈，很久没有兴奋点，抑或是兴奋抑或是叹息。兴奋各位青春仍在，叹息我恋爱之后大家似乎没有爆点热点，所以有点晚上洗洗睡了的不快节奏。

偶然在吃饱喝足后去逛一家在大商场里的书店，恰逢最近做了一个关于实体书店的研究，故在踏进书店那刻我要求自己这趟一定要买书才能出来我一直认为作家分为三个层次。三流作家把故事讲的跌宕起伏，乏味冗长。

买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

书中语言简单，适合所有的人去读，理论和实际相结合，讲述得深入浅出，绝....

我想，本书旨在教育我们：

了解自己身上的弱点，并合理，合法的利用别人身上的弱点

而另外一本较为喜欢，它旨在教育我们：利用自己身上的优点。所.....

这本书没有浮夸的赞美，也没有讽刺的批评。

卡耐基先生用现实，平易近人的态度和字迹用这么书告诉所有想要成功之人的成功之路。我想很多人看过这本书，但成功.....道理是谁都知道，但做起来却不容易。

书里面的道理谁不知道呢？作者似乎在吹嘘自己的万能应世之道。我们明白了深奥的道理，简单的却丢了。但我们的生活质量.....

这本书是实实在在读的，真是相见恨晚，在我上学的时候这本书实在是太流行了，我有怀疑流行的毛病，所以只是听说，竟然到了不惑之年才在为孩子买书的间隙加进了这本，.....《少年派》热映那阵，柴静专访李安的视频也在网上疯传，很多人拿她和陈文茜比较，网友意见各占一半，这个比较不合适，对于采访对象来说，柴和陈不对等，让两人都去和老六对话，老六的反应，说得深浅，肯定也是不一样的。差不多同时，柴静还采访了《1942》团队，网上出现另外一股声音，说央视白岩松、张泉灵、柴静都采访

冯小刚，央视这是在帮电影宣传，拿了宣传费的；等到最近《看见》推出《少女杀死性侵大叔获刑四年事件辨析》、《江西贵溪校车翻坠事件调查》等节目，网上开始出现期待之声，希望柴静去采访袁厉害，这个最近正在风口浪尖上的中年妇人，大家或捧或杀，都来势汹汹，但事情前因后果并不清晰，对柴静的期待，就是对事件原委的期待。确实是。好些报道，她不做，就没人做了，有人做，也做不彻底。前几天看《校车翻坠事件》的节目，印象很深刻。此前网上打眼一条新闻，觉得责任就在开幼儿园那人身上，如果不是超载，这样的悲剧不会发生。看了《看见》那期节目才知道，事情远远不是这样。农村的学龄前儿童，没有像样的配套教育机构，柴静问了那位责任人，你知道教育部有什么什么规定吗？你知道交通部有什么什么规定吗？看到这里，我想当然地觉得，真是多此一问，不过事后想想，为什么不问呢？那位当事人对法律、对规定一无所知的事实并非理所应当，而且这样的无知，责任不应当全归结于她本人。我们之所以会有“多此一问”的想法，在于默认了农村不被国家行政机构部门覆盖这一事实，以至于，节目中出现对现场交警的采访，那位警察和周围环境如此鲜明的格格不入，像是被安插进去的演员。悲剧命运降临在这十几个孩子身上，只是一种偶然，但这样的悲剧发生，却是一种必然。和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

性价比很高

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。这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|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。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的

事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

现实生活中，很多人由于对自己的身体不够了解，缺乏科学的生活知识和健康理念，往往会对身体进行一些不合理的使用：该睡觉时却熬夜，喝酒过量超出了肝脏的负荷，身体需要经常锻炼却喜爱久坐……结果导致身体饱受神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、关节炎等慢性疾病的折磨。可以说，健康问题的出现大都是我们用错了身体的缘故。无知是健康最大的障碍，只有了解与人体健康有关的知识，才能正确使用人体，才能趋利避害，维护人体健康。为帮助读者正确、有效地使用人体，我们编写了《人体使用手册大全集》，它是一部详尽介绍男女老少的人体运行规律、疾病防治及养生保健知识的大全集。本书分为三个部分。第一部分对人体九大系统、各个重要器官都进行了介绍，使读者轻松了解它们的结构、功能、常见健康问题和自我保健的方法，避免因不合理的使用导致各类病症对健康的吞噬；第二部分分析从少到老经常出现的各类异常状况所预示的疾病，各大系统常见疾病的病因。

《人体使用手册大全集》带给你将是一种全面、科学、实用的健康观念，帮助你要身体时刻保持最佳状态，保持良好的生命状态。

身体是生命的载体，从出生前到生命的终结，我们一直在不断地使用身体，使用它汲取营养、学习考试、工作挣钱：生儿育女、享受生活，就连睡觉时，身体也在一刻不停地为我们工作。身体对每个人来说都意义重大，我们必须要对它有足够的了解，正确地使用它，它才会更好地工作，我们也才能长久地使用它。对此，古罗马著名哲学家、作家塞涅卡说“如能善于利用，生命乃悠长。”

身体使用不当，会埋下很多健康隐患，带来很多健康问题。人体是一个非常智慧、精密的机体，其各大组织系统和各个身体器官共同作用，维护着人体健康，但每个系统都有其正常发挥作用的条件和环境。只有了解这些，满足身体的需要，才能使身体各大组织充分发挥作用，维持身体平衡。而现实生活中，很多人由于对自己的身体不够了解，缺乏科学的生活知识和健康理念，往往会对身体进行一些不合理的使用：该睡觉时却熬夜，喝酒过量超出了肝脏的负担，身体需要经常锻炼却喜爱久坐，这些做法不但会使身体的各项功能无法充分发挥作用，还会致使身体长期处于亚健康状态，免疫力降低，最终导致神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、颈椎病、关节炎等各种慢性疾病的产生，严重影响生活质量和生命状态。可以说，健康问题的产生大都是我们用错了身体的缘故。

身体和我们使用的其他任何机器一样，正确使用，保养得当，就会少出毛病，延长使用寿命。那么怎样才算正确地使用人体呢？怎样才能保持身体健康？

首先要了解人体。了解人体各大系统和器官的结构、功能，才能满足人体所需，为其提供源源不断的营养和能量，保障它们正常发挥作用。更重要的是，人体拥有大量复杂、精确而有效的防御体系、免疫机制和修复能力，常常足以应付疾病的侵袭，学会使用人体的这种能力，便能更多地依靠人体自身的力量获得健康，而不是依靠并非万能的现代医学。

其次要认识疾病。疾病大都不是毫无来由地产生的，在爆发之前也总会有这样那样的异常状况出现在身体上，这是人体反馈和免疫机制在发挥作用，用以引起我们的警觉。例如，手上出现红线，可能是高血压、心脏病的早期表现；眼睛出现虹视可能是白内障、青光眼的征兆；耳鸣可能预示着中耳炎、梅尼埃病……种种异常现象很可能预示着某种非常严重的疾

病。了解人体发病的诱发因素，我们便能够有意识地避开一切损害身体的行为，绕着疾病走；读懂疾病发出的讯号，就能够及时采取措施加以控制，大病化小，小病化无。反之，若我们对身体不闻不问，任由其发展，当疾病缠身时再找医生，可能已经失去了最宝贵的治疗时机，为时晚矣。

最后要懂得保养。懂得如何保养身体，才能更好地使用身体。生活中时时刻刻都应该注重身体的保养，饮食、起居、运动，无论是哪些方面，都需要特别的保养。保养得好，才能为身体器官和组织的正常运转提供有利的保障，才能使人体的防御系统、免疫系统、修复系统等强大起来，为身体提供天然的屏障，抵制致病因子的侵袭，维持人体环境的平衡。

无知是健康最大的障碍，只有了解与人体健康有关的知识，才能正确使用人体，才能趋利避害，维护人体健康。也只有这样，我们才是真正在享受生活，而不是经历痛苦。为给读者提供真正实用有效、科学的人体使用方法

这里介绍的很全面啦，身体是生命的载体，从出生前到生命的终结，我们一直在不断地使用身体，使用它汲取营养、学习考试、工作挣钱：生儿育女、享受生活，就连睡觉时，身体也在一刻不停地为我们工作。身体对每个人来说都意义重大，我们必须要对它有足够的了解，正确地使用它，它才会更好地工作，我们也才能长久地使用它。对此，古罗马著名哲学家、作家塞涅卡说“如能善于利用，生命乃悠长。”

身体使用不当，会埋下很多健康隐患，带来很多健康问题。人体是一个非常智慧、精密的机体，其各大组织系统和各个身体器官共同作用，维护着人体健康，但每个系统都有其正常发挥作用的条件和环境。只有了解这些，满足身体的需要，才能使身体各大组织充分发挥作用，维持身体平衡。而现实生活中，很多人由于对自己的身体不够了解，缺乏科学的生活知识和健康理念，往往会对身体进行一些不合理的使用：该睡觉时却熬夜，喝酒过量超出了肝脏的负担，身体需要经常锻炼却喜爱久坐，这些做法不但会使身体的各项功能无法充分发挥作用，还会致使身体长期处于亚健康状态，免疫力降低，最终导致神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、颈椎病、关节炎等各种慢性疾病的产生，严重影响生活质量和生命状态。可以说，健康问题的产生大都是我们用错了身体的缘故。

身体和我们使用的其他任何机器一样，正确使用，保养得当，就会少出毛病，延长使用寿命。那么怎样才算正确地使用人体呢？怎样才能保持身体健康？首先要了解人体。了解人体各大系统和器官的结构、功能，才能满足人体所需，为其提供源源不断的营养和能量，保障它们正常发挥作用。更重要的是，人体拥有大量复杂、精确而有效的防御体系、免疫机制和修复能力，常常足以应付疾病的侵袭，学会使用人体的这种能力，便能更多地依靠人体自身的力量获得健康，而不是依靠并非万能的现代医学。

其次要认识疾病。疾病大都不是毫无来由地产生的，在爆发之前也总会有这样那样的异常状况出现在身体上，这是人体反馈和免疫机制在发挥作用，用以引起我们的警觉。例如，手上出现红线，可能是高血压、心脏病的早期表现；眼睛出现虹视可能是白内障、青光眼的征兆；耳鸣可能预示着中耳炎、梅尼埃病……种种异常现象很可能预示着某种非常严重的疾病。了解人体发病的诱发因素，我们便能够有意识地避开一切损害身体的行为，绕着疾病走；读懂疾病发出的讯号，就能够及时采取措施加以控制，大病化小，小病化无。反之，若我们对身体不闻不问，任由其发展，当疾病缠身时再找医生，可能已经失去了最宝贵的治疗时机，为时晚矣。

最后要懂得保养。懂得如何保养身体，才能更好地使用身体。生活中时时刻刻都应该注重身体的保养，饮食、起居、运动，无论是哪些方面，都需要特别的保养。保养得好，才能为身体器官和组织的正常运转提供有利的保障，才能使人体的防御系统、免疫系统、修复系统等强大起来，为身体提供天然的屏障，抵制致病因子的侵袭，维持人体环境的平衡。

无知是健康最大的障碍，只有了解与人体健康有关的知识，才能正确使用人体，才能趋利避害，维护人体健康。也只有这样，我们才是真正在享受生活，而不是经历痛苦。为给读者提供真正实用有效、科学的人体使用方法，我们编写了《人体使用手册大全集》，它是一部详尽介绍男性和女性人体结构及功能、各类常见疾病及养生保健方法的健康知识大全集。在涉及男性和女性的区别的地方，如生殖系统及其易患疾病等方面，文中分别进行了介绍，是男性、女性必备、常备的人体使用手册。本书分为三个部分。第一部分对人体九大系统、70余个重要器官都进行了介绍，使读者轻松了解它们的结构、功能、常见健康问题和自我保健的方法；第二部分分析了人体各类异常状况可能预示的疾病，各大系统常见疾病的病因、症状和防治措施，帮助读者及时把握健康状况，积极采取有效措施；第三部分针对不同生活环境下的身体养护做了专题式的论述，介绍了不同季节的养生法则，饮食起居中的身体保健，指导读者正确、合理地使用身体。本书带给您的将是一种全面、科学、实用的健康观念，帮助你让身体时刻保持最佳状态，高度有效而又轻松自在地运转，延长其使用寿命，保持良好的生命状态。

整理这本书的时候，是我在这里度过的第一个夏天。因为工作的缘故，需要不停地四处奔波，几乎走遍了整个加拿大的东部省份，常常需要沿着怪石嶙峋的海岸线独自开车几个小时，一路上，大西洋的风淡淡的吹来，依然带着陌生世界的苦和咸。一个人，独自对着一望无际的大海，看着自己的一生，随铁坠的上升和下沉，随着千万个黄昏昼夜的交替，在世界尽头般的海角上日复一日，会是什么样的心情呢。有时候我以为可以用幻想，去体会另一个人的心情，用脑海里的无尽想象去还原自己无法感知的世界，一直这样的以为着，终于在某些时候，看到与自己毫无一丝相似的人生，才真切的触摸到那个想象的边界。

他接受这样的工作，是自己的选择吗，多数的时候，是我们选择一种生活，还是生活选择我们呢？

在这本书里，似乎每个故事，都是在诉说着“选择”。在漫长的人生里，一个又一个的选择，将我带到了许多陌生的世界，最后停留在从未想到的一个地方。

前几天妈妈发来信息，说家里下了一天的雨，她说往常天气不好的时候，总会给姥姥打电话，虽然姥姥的五七已经过了，但她仍然觉得姥姥还在。姥姥在一个多月前去世了，她健壮的身体在癌症晚期的最后三个月里急速的恶化，连带神智也不清楚了，每次在电话里跟她说话，她只会发出咿呀的声音，连一句完整的话也说不出。唯一算得上庆幸的，是她走的时候没有带着痛苦，在她住了一辈子的那个院子里，刚刚盖起不久新房的床上，悄然离开了。

我知道姥姥去世的消息已经是三天之后，电话里妈妈的声音有些哽咽，她克制着情绪对我说，你爸才刚刚好些，能自己做饭了，我本想回老家多待些日子，谁知道你姥姥在我出发前一天的晚上就不行了，我连最后一面也没有见上。我知道，她对于这件事一直有自责，如果是由她来照顾姥姥，相信结果不会来的这么快，但面对两个都需要她的人，她无法分身。

在很多时候，必须要做出抉择，尽管是痛苦的抉择，尽管是面对着两个对自己同样具有重要意义的人。妈妈做出了她的选择，她比任何人都清楚这个选择的代价。可以预见的，人生的后半程，我也会面对许多的抉择，也许同样痛苦，也许难以取舍，不知道命运会将我带往哪里，而我是不是又能像她一样的坚强。

后来我又梦到了姥姥，梦到我终于回去老家，她像往常一样站在门口等我。我也不知道，到现在，我是不是真的接受了这个现实，只是觉得偶尔起风的时候，感到的深深失落，觉得自己离那个曾经熟悉的世界那样遥远。也只是两个夏天过去，一切却像是倒转后又重新排列过，在我离开之前，未曾想到这些会付出的代价。

对于我，文字就像是用来洗刷记忆中阴暗角落的柔软海绵，是与自我相处的一个通道，它将我身上湿冷的部分吸收，又将我在阳光下晒干。在这本书中，收集了这些年零零散散写的文章，我想这也许是最后一次再次翻阅这些记忆，这些在不同境遇写下的文字，原本静静躺在角落，现在得以变成了印刷品，散布到我想不到的地方。

人生而孤独，有些幻想中的生活，也许永远不会来，那些期待中的爱情，也许不存在。然而消极的人可以乐观的活着，相信宿命的人也可以相信努力就会被记得。时光飞速掠过，有些故事，当时的人们都忘记了，一件又一件，像是山谷中悄悄开放又枯萎的花。但也许，不是忘记了，也许是那记忆的闸口一旦打开，汹涌的水会将现实和虚幻的边界湮没，如果是这样，还是让自己忘记的好。生活不算太艰难，亦不算太容易，一切向前看，往事都抛在身后吧。

而我选择，在还能记得的时候把它们写下来，收藏到一个安全的去处，再将记忆的闸口关上。如同将心淬火，将细小的火光收集，在无尽的长夜里，给需要的人一点温暖。也可以在未来的某个时候，当我懂得了如何安然的面对自己时，让它们重新回到我身上。

[人体使用手册 大全集 下载链接1](#)

书评

[人体使用手册 大全集 下载链接1](#)