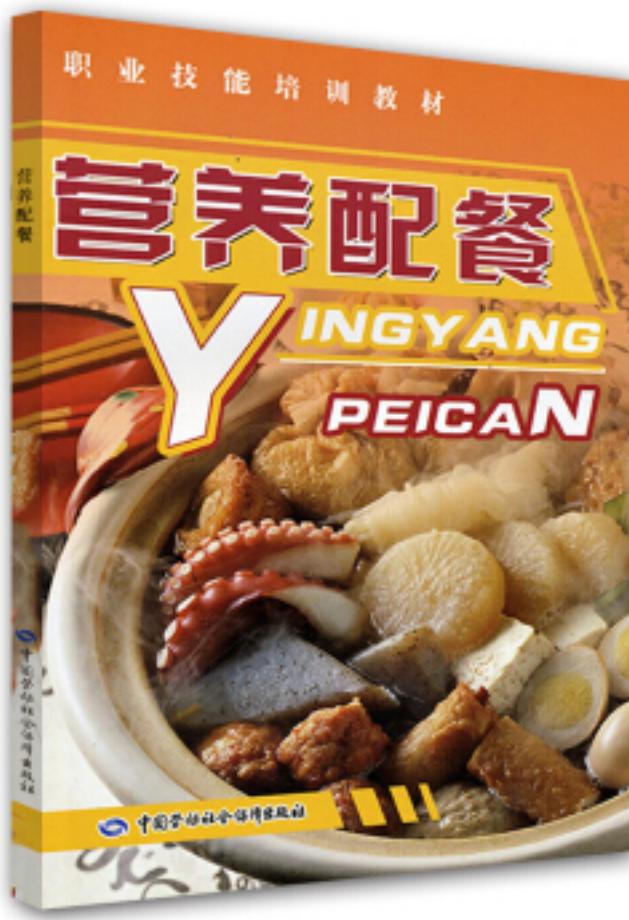


营养配餐



[营养配餐_下载链接1](#)

著者:刘方成 编

[营养配餐_下载链接1](#)

标签

评论

一批购入了许多书，还未读，但一直在买书，一直都不错的。所以相信一定是正品，质量没问题。

大概看了一下，其实还真挺不错的。比较好的营养搭配。

书呢 倒是挺好的 就是哪有那个功夫按照这上面说的去做啊

今天刚刚拿到书，这本写的男人来自火星女人来自金星大全集很不错，男人来自火星女人来自金星大全集共分为男人女人的不同、男人女人为什么不同、恋爱篇、婚姻篇、健康篇五部分，主要内容包括男人来自火星，女人来自金星男人和女人天生有别男女在乎的事物不同等。男人来自火星女人来自金星一经，立刻轰动世界，被译成40多种语言，发行了近亿册，遍及了世界每个角落，由此我们可以看出男女关系问题的引人关注和重要性。在这股热潮下，后来又有一系列图书相继推出，如男人是火焰女人是海水、男人需要尊重女人需要爱、男人是野生动物女人是筑巢动物、火星人的秘密食谱金星人的健康法则等。在此基础上，我们的这本男人来自火星女人来自金星大全集是汇集这些图书精华的百科全书式读本，内容更全面，剖析更深刻，引证更科学。通过本书。男人可以更透彻地了解女人，女人也可以更透彻地了解男人，同时也给男人和女人提供了认识和了解自己的机会。反应之三采取行动男人对付挫折的另一种方式是着手做点什么。那可能是一些体力活动，也可能对某个人提起诉讼。如果丢了工作，做点什么是不无裨益的，没准儿还能找到一个新的工作。所以，除非一个人忧郁到不能动的地步，不然，挫折一般都可以让男人行动起来。这种行动的动力，来自我们在遇到挫折时需要努力收回一些支配权。我们的文化环境也要求我们这么做，因为行动是维护安全的一个重要保障。挫折夺去了我们的支配权，而我们想通过某种方式把它再夺回来。那么，这个时候只能选择行动。不过，如果一个男人通过采取行动克服无能为力的感觉，同时可能会滋生愤怒。因为哀兵必胜，愤怒让人更有行动的力量和欲望。那些在越战中失去朋友或自己某部分肢体的越战老兵的悲愤之举，就是愤怒地行动的生动写照。如果孩子受了伤或者被杀害了，最好的办法，就是让这种悲剧和打击所导致的愤怒在切实有意义的行动中得到宣泄。不过，这种做法也有缺陷。它可能会使一个男人意识不到自己的想法和行为，以至于他没有机会感觉到某些情感（如忧伤、绝望或渴望等）的存在，不知从何入手。此外，一个男人的愤怒发泄出来，还可能会对别人造成伤害。如果愤怒是指向自己，就会伤害自我。这样一来，可能会使他忽视妻子的悲伤，结果就是他独自伤心难过，没有妻子为伴。在某些事故中，追查肇事者可能会导致向一些企业、学校、医生、医院，以及其他机关或个人提出诉讼，因为我们认为那些机关或个人有失职之处。在经历了异常沉重的打击（如痛失家人）之后，男人们很难采取什么行动，因为和事情有关的大多数行动都分包出去了。想想看，有什么可做的呢那些殡仪专业人员接管了一切——提供棺材，组织告别仪式，挖掘坟墓，订购鲜花，甚至包括开车送你参加葬礼。对一个

亲爱的，别再离开我了，别再丢下我独自一人漂泊。 —

上幼儿园时，我很顽皮，而你却很恬静。看着你有一对精巧的羊角辫，我就直接叫你辫子。每天，我总是揪着你的辫子，不厌其烦的玩着，旋转，折叠，弯曲。你非但没有生气，反而用黑宝石一般水灵灵的大眼睛看着我。每当我的目光接触到那黑宝石的一刹那，心里有一种莫名的感觉，只觉得心灵通彻明亮，心里有一种轻松的感觉。于是，我爱上了你的眼睛。

直到三年级时，我才知道原来你叫诚信，不过我喜欢叫你辫子。每天早上，我总会在你家门口等你，然后一起欢快的踏上通往学校的路。有时，你会撒娇，让我给你背书包，

只要我看到那黑宝石时，便欣然接受了。每天下午，有一起追打着踏上回家的小路。阳光明媚的日子里，为你摸鱼，捉蝴蝶；阴雨连绵的时光里，为你撑起雨伞，当下企图打湿你衣襟的雨滴。轻轻地，初恋来了。

那些日子，真好。一起数着天上的星星，寻找着最亮的一颗，计算着牛郎织女相遇的日子；一起拽着云，飘到最美丽的地方，看着鸟儿的家在哪儿；一起舔着棉花糖，看着彼此的脸，傻傻发笑。二

一天，我们正漫步在寻梦的路上，虚荣出现了。她不和你一样的朴素，反而是妖艳与妩媚。她的眼睛却是像红宝石，发着妖异的光芒，给我的心灵蒙上一层淡淡的光晕。

自打那天以后，我们总会遇到她，从你的眼光里，我第一次看出了忧虑和担忧。我并不知道你在为什么而忧愁。我与她的交流日益密切了，却常常冷落了你。你脸上的阴云更浓了。那是你第一次非常慎重的和我谈话。你对我说，虚荣对我有害而无益，让我和他保持距离。我安慰你说：“身边多一个朋友，对我们没有多大的影响，我会一直守护你。”你的脸上，勉强挤出一丝笑容。

可是，每当遇到虚荣时，他总要用言语挑战你，说你的羊角辫还真有乡土风味，起初，我并不赞同，可是每当看到你在人群中格格不入时，心中便不受控制地生出了一种讨厌的感觉。于是我便渐渐的与你疏远了，和虚荣的交往越来越亲切了。

那天，你又劝我和虚荣保持距离。我有点怒了，根本就没有听见你的话。你有点激动地说：“时间会见证一切。”我随口扔下一句：“那就等着吧！”依稀记得，那是你第一次生气，也是第一次，我令你哭了。于是你离开了我。

虚荣一如既往的和我密切交往着，但是我身边的人却一个个离我而去。当我非常迷惑地问他们为什么时，他们回答说：“你变了，就连诚信都离你而去，我们为什么还要呆在你的身边。”三

众叛亲离的我去找了虚荣，可是她却把我拒之门外。“哼，哈哈，我连虚荣都没有了，哈哈……”在一番嘲弄之后，沮丧的我终于想起了你。我想去找你，可是，你会原谅我吗，你还会帮助我吗，你还会回到我的身边吗？在一番范文之后，我还敢去找你。忽然，心里散出一道光，那是你黑宝石留在我心里的光，在冲破那层光晕之后，指引我，走向你身边。

路上，我又遇到了虚荣，我已经尝到了众叛亲离的滋味了，我没有上虚荣的当。一路上，名利，权势，享受都没有挡住我的步伐，我决定了，我一定要找到你，向你道歉。一路上，我无数遍地呼唤着你的名字，辫子，你听到了吗？你还会和我在一起吗？不，我不关心，我只关心我能不能找到你，向你道歉。

那天，我终于打听到你的消息。当我看到你时，你还在一个人孤苦地编织着梦的帘子，你脸上的愁容，丝毫未减。

“辫子。”鼓足勇气，我终于叫了你的名字，我看到你显示已一怔，终于，脸上露出笑容。

亲爱的，别再离开我了，我已经不会再受到虚荣的诱惑了；亲爱的，别再丢下我了，我一定会听从你的劝告；亲爱的，别在一个人漂泊，，什么名利，权势都不能阻挡我们在一起。辫子，伸出你的手，给我，让我们一起再数星星，摸摸鱼，拽拽云。……

书中介绍了独立、完整的配餐体系和方便快捷的计算程序。

自家用挺实用的，全面包括多方面的知识，从一种营养配餐可以知道好多食品的营养

营养健康，受用一生，要养生的，可以看看

[营养配餐 下载链接1](#)

书评

[营养配餐 下载链接1](#)