

洪光经络饮食丛书：对症饮食



[洪光经络饮食丛书：对症饮食_下载链接1](#)

著者:蔡洪光 著

[洪光经络饮食丛书：对症饮食_下载链接1](#)

标签

评论

书看了 挺不错 知道了很多之前不知道的东西 也该正了很多之前错误的东西

真心好看！爱不释手。。值得购买

书的质量好。快递也给力。

很实用，知道什么问题吃什么食物

好好学习天天向上！

不错，的书，学习。中

书很不错，价格实惠

哈哈哈哈哈笑，好好

是因为听了洪光老师团队的讲座后，寻找的家庭保健用书！

还行吧！没来得及细看呢。

不错不错，，，，

不错，，，，，，，，，，，，，，，

文字很好读，图片少了一些。

很好的，送货很快、书里面还有好多嘢学。

好书，留着指导日常饮食不错

此商品真的是太给力了.

很好的。送货快。学习中医养生。

书看起来不错，总觉得不适于北方人养生。

不错非常好，建议大家多学习

服务好 物流快 京东的书总是友便宜又正版

不错， 不错、可以一看。

不错，挺实用的一本书。

不错，没事拿来看看学下养生

保养一下哈哈哈哈！！！！！！

包装很好

写的颜氏家训，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读四书五经、诸子百家，经典的价值和魅力在流光岁影里永不褪色，先贤圣哲的智慧光芒照耀着我们的现代生活。为在古代经典与现代经验间架起一座沟通的桥梁，我书局推出中华经典藏书书系。本套书系定位为传统文化经典的普及本，遴选中华文化中的经典书目，加以注释、翻译，引领大家阅读古代文化经典。在编写中体现家庭藏书计划的理念，依据市场需求分批，所推书目遵循从基础到拓展的延伸，体现层级深入的理念，展现家庭藏书的层次。内容遵从经典，约请国内古代文史哲领域的专家把关，具有权威性形式追求现代，采用双色印制全面照应经典藏书理念。，阅读了一下，写得很好，颜之推在颜氏家训序志篇里阐明了自己写这本家训的目的，即将自己一生的经验和心得系统地整理出来，传给后世子孙，希望可以整顿门风，并对子孙后人有所帮助。颜氏家训是一部系统完整的家庭教育教科书，是作者关于立身、治家、处事、为学的经验总结，在传统中国的家庭教育史上影响巨大，被誉为家教规范。清人王钺在读书丛残中说北齐黄门颜之推家训二十篇，篇篇药石，言言龟鉴，凡为人子弟者，当家置一册，奉为明训，不独颜氏。宋人晁公武郡斋读书志也说颜氏家训述立身治家之法，辨正时俗之谬，以训世人。，内容也很丰富。，一本书多读几次，教子第二在这一篇当中，作者主要阐述了有关子女教育的问题。他重视儿童的早期教育，认为当及婴稚，识人颜色，知人喜怒，便加教诲强调在对子女的教育过程中要处理好严教和慈爱的关系，并举例说明父母对孩子过分溺爱的害处认为对孩子要一视同仁，不可有所偏爱重视子女的品德教育，告诫子孙不能为了求官而谄事权贵。上智不教而成，下愚虽教无益，中庸之人①，不教不知也。古者，圣王有胎教之法怀子三月，出居别宫，目不邪视，耳不妄听，音声滋味，以礼节之。书之玉版，藏诸金匱②。生子咳提③，师保固明孝仁礼义④，导习之矣。凡庶纵不能尔⑤，当及婴稚，识人颜色，知人喜怒，便加教诲，使为则为，使止则止。比及数岁，可省笞罚。父母威严而有慈，则子女畏慎而生孝矣。吾见世间，无教而有爱，每不能然饮食运为⑥，恣其所欲，宜诫翻奖，应诃反笑，至有识知，谓法当尔。骄慢已习，方复制之，捶撻至死而无威，忿怒日隆而增怨，逮于成长，终为败德。孔子云少成若天性，习惯如自然也是也。俗谚曰教妇初来，教儿婴孩。诚哉斯语！注释①中庸之人智力平常的人。②金匱 (i) 铜制的柜，古时用以收藏文献或文物。引文语出汉代贾谊新书·胎教胎教之道，书之玉版，藏之金匱，置之宗庙，以为后世戒。③咳提指小儿啼哭、笑闹。④师保古代担任教导皇室贵族子弟的官员，有师有保，统称师保。⑤

可购买

很好的一本书，易懂

学习哟

好用

喜欢

与小说初次恋爱时的加西亚·马尔克斯

很多年后，马尔克斯常会说起他年轻时那几个著名的故事。比如他少年时在阁楼上，初读到卡夫卡《变形记》那著名开头“一天早晨，格里高尔·萨姆沙从不安的睡梦中醒来，发现自己躺在床上变成了一只巨大的甲虫”时，曾经大呼“原来如此！”——他发现，隔着大西洋的卡夫卡先生，与他马尔克斯自家外祖母，在叙述手法上有类似之处：无论讲什么故事，都一副“天塌下来也要咬定不放的冷静”；比如，而立之年，他去墨西哥，白天在移民局没完没了的排队，然后初次读到胡安·卢尔福的《佩德罗·巴勒莫》，点燃了他之前业已疲倦的灵感；比如，他写作《没有人写信的上校》时，住在一个没有暖气的旅馆，冻得瑟瑟发抖；比如，《百年孤独》要往出版社寄时，他甚至没有邮票钱……

但谈到《枯枝败叶》，他说得最多的，却是年少时在哥伦比亚那段职业岁月：那时候，他还是记者，白天街上溜，晚上去个妓女出没的大车店，把皮包抵押在柜上，就找床躺下睡觉。那个做抵押的皮包里，唯一的東西，就是《枯枝败叶》的手稿。

那时的马尔克斯还年轻。这是他的第一部正经小说，就像是他第一个女朋友。他曾说，写这部小说时，搭进了一切他所会的技巧。你可以理解为：他对这部小说的投入，就像他小说里那些痴心汉子对初恋的投入一样，不计后果，倾泻其中，仿佛第二天世界就要毁灭似的。1973年，马尔克斯45岁，说《枯枝败叶》是他最喜欢的小说，“那是我最真诚、最自然的小说。”听上去，就像是对初恋的态度一样。

比如，若你读过《百年孤独》，你会记住马贡多镇。

若你读过《霍乱时期的爱情》，你会记住小说开头，看到那个孤僻外来者自杀后，乌尔比诺医生收葬了他的情节。

若你读过《疯狂时期的大海》和《巨翅老人》，你会记住马尔克斯最爱用的题材：一个宁静小镇被外来的商业文化侵入，变得繁荣而杂乱。

你知道，马尔克斯的父亲加布里埃尔是药剂师，母亲路易莎是军人家的女儿。他的外祖母会说许多神话，会把房间里描述得满是鬼魂、幽灵和妖魔；而他的外祖父是个……上校。一个保守派、参加过内战的上校，一个被人视为英雄的上校。他曾经带幼儿时的马尔克斯去“联合水果公司”的店铺里去看冰。他曾经对“香蕉公司屠杀事件”沉默不语。他曾对马尔克斯说“你无法想像一个死人有多么重”——你知道的，这些细节和句子，会在马尔克斯之后的小说里反复出现。而《枯枝败叶》里，这个外祖父，这个会在此后不断出场的上校，是真正的主角。

他说这是他“最真诚、最自然的小说”，就是这个意思。

很多年后，马尔克斯会把这些主题一再呈现，只是改头换面，而且披上他的魔幻幕布。但在《枯枝败叶》里，他像是怕第二天世界就会毁灭似的，风风火火，把一切都写了。他搭进了一切技巧，非只如此；他仿佛要把一生要抒写的主题和人物，全部挤在一部短篇小说里：

死亡主题、隔绝主题、被幽禁的外来者、孤独、战争、涌入镇子的枯枝败叶、多视角叙

述、一点点（但是不多）魔幻现实主义、香蕉公司，以及他身为上校的外祖父。许多年后的马尔克斯，会变成这个世界上最擅长和小说调情的人物。他对待小说随心所欲，可以用一切方式，写他想写的故事。但回到《枯枝败叶》时节，他还不是最娴熟妥帖的（比如《一桩事先张扬的凶杀案》）的马尔克斯，不是最挥洒纵横（比如《霍乱时期的爱情》）的马尔克斯。但却是最真诚、炽热、年轻、叙述欲旺盛的马尔克斯，这是他和小说的初次恋爱。你可以从《枯枝败叶》里读到一切：他日后那些伟大小说的雏形，他少年岁月的雄心和惶恐。他的马贡多镇及之后的宏伟世界，在这里，在房间里的半小时三人独白里，奠下了地基。岁月还没来得及给它添上繁华枝叶，但那些后来一再出现的主题，那些他过于迷恋、不得不再改头换面的传说，都在这本书里出现了：《枯枝败叶》，最真诚的、与小说尚在初恋时节的加尔列夫·加西亚·马尔克斯。

今天刚刚拿到书，这本...朱东润1.朱东润写的张居正大传很不错，张居正大传是学术大师朱东润巅峰巨制，讲述了最惊心动魄的王朝改革故事，最激励人心的精英成长经历，最纷繁芜杂的官场斗争传奇。读者会对张居正这位专制王朝的著名改革家有更深刻的理解与同情，对传主所置身的那个时代有更清醒的认识与反思。张居正大传不仅有相当突出的学术成就与研究价值，也有非常重要的现实指导意义与实用价值。张居正大传讲述的是明朝后期杰出的政治家，最著名的改革家之一张居正的故事。他从荆州的一个普通家庭起步，经过不懈努力，成为万历首辅、神宗皇帝老师，以及明朝中兴的奠基人。张居正对明朝的弊政做了大刀阔斧的改革，取得了良好成效，在政治、经济和军事等方面都颇有建树。但是，为了推行改革措施，张居正也曾经使用过不光彩的手段，其个人生活也难说检点。生前，他位高权重，一言九鼎死后，却被剥夺谥号，查抄家产，祸及子孙。否定了张居正改革成果的大明帝国，也走向了灭亡之路。二十余年以前，读到鲍斯威尔的约翰逊博士传，我开始对于传记文学感觉很大的兴趣，但是对于文学的这个部门，作切实的研讨，只是1939年以来的事。在那一年，我看到一般人对于传记文学的观念还是非常模糊，更谈不到对于这类文学有什么进展，于是决定替中国文学界做一番斩伐荆棘的工作。宗旨既经决定，开始研读。除了中国作品以外，对于西方文学，在传记作品方面，我从勃路泰格的名人传读到现代作家的著作，在传记理论方面，我从提阿梵特斯的人格论读到莫洛亚的传记综论。当然，我的能力有限，所在地的书籍也有限，我只有尽我的力量在可能范围以内前进。在这几年以内，陆续写成的中国传记文学之进展传记文学之前途大慈恩寺三藏法师传述论传记文学与人格）和其他几篇文字发表了，没有发表的也有几篇。除了散篇以外，本拟叙述中国传记文学之趋势，但是因为参考书籍缺乏，只能写定一些纲领，未能完成，完成的只有八代传记文学述论一本十余万字的著作。对于中国传记文学的进展，总算勉强有些认识，但是认识过去，当然不是开导将来。佛家所谓阅尽他宝，终非己分，是一句颠扑不破的名言。要想为中国文学努力，专靠称扬古人，叙述故籍，其结果只落得阅尽他宝，谈不上继往开来的工作。一般文学如此，传记文学也是如此。所以决定实地写一本传记。这是一个尝试，成功固然很好，失败也可以给自己和别人一些警戒，实际也是一种成功。自己对于失败，本来不感觉很大的威胁，何况现在无论如何都有相当的成就呢！第一章荆州张秀才宋恭帝德祐二年，临安陷落，皇帝成为俘虏。宋代遗臣，立益王是为帝，改元景炎，继续斗争景炎三年帝昀死了，他们再立卫王昀为帝，改元祥兴。整个的斗争，开始向南转进，南

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。”其实应该感谢柴静的记性不好，于是她会随时随地地记，一句话、一个人、一本书、一个想法、一个手势、一个眼神、一个瞬间，边边角角，密密麻麻，她用书写完成自己十年的备忘与纪录。但仔细想来，这二十多万字的记述，不过是她生活的沉淀，就像发布会上柴静所说，我们要创造自己的生活，并在其中安顿自己，真正的生活才是她的大事

，真正完成自我，才算值得这一场的生命过往。于是，她一路观察自己、琢磨自己、评论自己、研究自己，她分享这些，是希望每个人能在自己身上履践这些，而不是关注她本人。

一位思想者可贵之处，在于研究可研究的事物，同时冷静地尊重不可研究的事物。柴静采访、写作，就是这样的态度，从不大胆断言，也不轻率否定。她写下的，是自己为了求知所做的努力和尝试，只是她自己的生活经验。她觉得，真正体验自己的生活，而且高尚地体验自己的生活，认识自我是必要的，这是她的乐趣，她的智慧，她的使命与追求——这些远远超过她的虚荣心。

茨威格的遗作是为蒙田立传。他当时生活境遇非常不好，同时还有其他写作计划，但他迫切希望完成这本极薄的小册子。他说年轻时，只是觉得蒙田好，却不知道蒙田哪里好。知道蒙田在大力摇撼人心人性中的种种枷锁，但他却以为那些枷锁早已被打碎。当时的茨威格，只是把蒙田为争取心灵自由所作的斗争当做一种历史上的斗争来加以尊重和崇敬，他根本没有意识到，那些枷锁当时正在被命运重新打造着，而且是比以往任何时候更冷酷无情和残忍野蛮。经历了二战，中年的茨威格才真正认识蒙田，将他当做并肩作战的兄弟，他明白，要义不在于打碎枷锁与反抗权威，而在于不断地打碎、持续地反抗，不是一挣一扎，而是坚决地、永不妥协地保持住自我。

于是，他说，谁描述了自己的一生，谁就是为所有的人而活着，谁把自己所处的时代表现出来，谁就是为了所有的时代。

十年前我选择新闻这个职业作为人生的事业的时候，是因为做这行你能“看见”。看见普通人一辈子难以看见的风景，鬼斧神工跟水滴石穿；看见普通人一辈子难以看见的事件，灾难现场跟世界另一端；看见普通人一辈子难以看见的人，高高在上和泥土以下。人一生能去的地方有限，但新闻人的工作就是在路上，人一生也很短暂，但做新闻能去走进别人的人生，读别人的人生。这样说，“看见”能延伸生命的长度，扩展生命的宽度。

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。

作者...蔡洪光1蔡洪光写的的书都写得很好，最先是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。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、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我觉得都写得很好。洪光经络饮食丛书对症饮食，很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，本书特别注意于简单、实用、对症、有效，一看就懂，一学就会，一用就灵的原则，所以每种食物、每个配方都特别标明其对症的标题，以方便对症饮食，保证疗效。不过本书基于饮食调理，只是一种配合治疗的食法。如果你用了许多方法都觉得自己的健康还不满意，不妨参考本书的食用方法。，内容也很丰富。，一本书多读几次，。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。洪光经络饮食丛书对症饮食，超值。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，而且都是正版书。，买回来觉得还是非常值的。古人云书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。读史蒂芬·霍金的时间简史和果壳中的宇宙，畅游在粒子、生命和星体的处境中，感受智慧的光泽，犹如攀登高山一样，瞬间眼前呈现出仿佛九叠画屏般的开阔视野。于是，便像李白在诗中所写到的庐山秀出南斗旁，屏风九叠云锦张，影落明湖青黛光。对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒读罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的名人传，让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气，更让我们明白唯有真实的苦

难，才能驱除罗曼谛克式幻想的苦难唯有克服苦难的悲剧，才能帮助我们担当起命运的磨难。读海伦·凯勒一个个真实而感人肺腑的故事，感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达，从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇，做命运真正的主宰者。在书籍的带领下，我们不断磨炼自己的意志，而我们的的心灵也将渐渐充实成熟。本书特别注意于简单、实用、对症、有效，一看就懂，一学就会，一用就灵的原则，所以每种食物、每个配方都特别标明其对症的标题，以方便对症饮食，保证疗效。不过本书基于饮食调理，只是一种配合治疗的食法。如果你用了许多方法都觉得

书很好，我已经快速读一遍了

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，周六就收到了，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！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。那时我故作老成，总爱用蘸水钢笔写信写文章，那个美好的装逼时代啊，一去不复返了，可太值得回忆了，连空气里都弥漫着蓝色钢笔水味，还有老主任抽的普通香烟味。在那个出版社，我就是这么装逼着，埋头于自己的这些文学情调里，似乎对周围的一切充耳不闻。所以等人家都把房子分完了，才发现我榜上无名，才想起提着暖壶去砸领导的门，那个暖壶的作用相当于这两天波士顿恐怖分子搞爆炸的高压锅。好了，现在给大家介绍两本好书：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企业事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践训练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南，价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT&T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教生更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将他们对两性情感的所感所悟一一精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

蔡洪光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。洪光经络饮食丛书对症饮食，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，阅读了一下，写得很好，本书特别注意于简单、实用、对症、有效，一看就懂，一学就会，一用就灵的原则，所以每种食物、每个配方都特别标明其对症的标题，以方便对症饮食，保证疗效。不过本书基于饮食调理，只是一种配合治疗的食法。如果你用了许多方法都觉得自己的健康还不满意，不妨参考本书的食用方法。，内容也很丰富。，一本书多读几次，。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。洪光经络饮食丛书对症饮食，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。，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。所在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，本书特别注意于简单、实用、对症、有效，一看就懂，一学就会，一用就灵的原则，所以每种食物、每个配方都特别标明其对症的标题，以方便对症饮食，保证疗效。不过本书基于饮食调理，只是一种配合治疗的食法。如果你用了许多方法都觉得自己的健康还不满意，不妨参考本书的食用方法。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里

纪宇写的书都写微表情与身体语言人人学得会的读心术，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读在社会交往中若想把握主动，立于不败之地，则应读懂人心，做到先知先觉。这就需要掌握一门建立在科学研究基础上的沟通艺术——非语言读心术。在微表情与身体语言人人学得会的读心术中，纪宇老师教您如何借助微表情分析术和身体语言读心术，穿透扑朔迷离的言语迷障，洞察他人潜意识的真相，让您在人际交往中时时洞察先机，从此开启成功人生。，阅读了一下，写得很好，微表情分析和身体语言读心术是实用的心理学技能之一。微表情与身体语言人人学得会的读心术结合丰富的案例把复杂的知识用浅显的语言表述了出来。微表情与身体语言人人学得会的读心术分为四部分第一部分（第一、二章）介绍微表情分析的知识与方法，第二部分（第三-七章）阐述各种情绪下的表情与身体语言的特征，第三部分（第八、九章）重点分析各种身体语言的含义及其运用方法，第四部分（第十-十二章）深入讲述人心和人性的特点、问题及解决之道。除了司法测谎，微表情分析和身体语言读心术还有相当广泛的应用空间，比如政治会谈、商业谈判、精神医学研究、企业面试、人际沟通等各个领域和场合。凡从事以上工作的人士以及对读心术感兴趣的大众，均可以微表情与身体语言人人学得会的读心术作为学习该知识的入门读物。，内容也很丰富。，一本书多读几次，有的学者做了一些合成图片，用右脸做镜像做出左脸的样子，然后和右脸拼在一起形成一个新的面孔再用左脸做镜像做出右脸的样子，然后和左脸拼在一起又形成一个新的面孔。由于人的左右面孔通常是不完全对称的，这两张脸孔的表情也一定是不一样的。这些学者便说左脸是一种什么表情，右脸又是什么表情。其实这样的分析方法并不可取，因为人无法让左脸和右脸同时做出不同的表情，就好像你没法同时左手画方右手画圆一样，这是一种分析方法上的错误认识，自然得出的结论也是无用的。我比较喜欢用自然的图片做分析，尤其是用婴儿和老人的照片做分析。婴儿的表情不会作假，分析婴儿的表情有助于我们认识自然的表情。老人脸上皱纹多，便于我们观察各种表情中皱纹的变化规律。在观察表情时，我们要把面孔做分区处理。左右分区

法我们可以把人脸分成左脸和右脸。人的大脑分左右半球，左右半球的功能又不是完全一致的。对于惯用右手的人来说，右脑和人的情绪关系更密切，左脑和逻辑思维关系更密切。如果我们仔细地观察，通常可以看到右脸的表情比左脸要明显一些。所以，宠物狗在观察人脸的时候通常向左斜视（日本科学家研究表明狗的智力大约相当于14个月大的婴儿）。上下分区法我们还可以把面孔分为两部分，即上部（鼻尖及以上）和

今天刚刚拿到书，这本吴海溪写的富养女孩的100个细节很不错，富养女孩的100个细节是最新教育经典。科学研究发现染色体、大脑结构、荷尔蒙，这三大生理因素决定了男孩女孩的养育方式天生就是不同的。不同的性别，就要用不同的养育方式。女孩普遍比男孩更早学会说话，而男孩的动手能力一般比女孩强，男孩女孩在生理、心理上都有特点，存在不少差异。富养女孩并非惯养女孩，而是要物质上开阔其视野，精神上丰富其思想，这样的女孩才能独立自主、见多识广、高雅睿智、一生幸福！女孩在雌激素的作用下更具情绪感知力，相对男孩来说，她们更善解人意，更富同情心而男孩体内的睾酮使男孩比女孩更具攻击性，他们调皮、捣蛋，更难管教。所以，养育女孩、养育男孩天生就不一样。富养女孩其实是一种文化修养的投资，教育的富足是对女孩性情的陶冶和品质的培养。无论我们家境如何，面对女孩这天赐的宝贝，我们都可以做到富养，让女孩形成一种高雅的气质，举手投足间优雅不凡，一颦一笑尽显淑女风范。细节2
女孩和男孩在大脑结构上的差别种种现象表明，女孩和男孩天生就是不同的，那么女孩和男孩的大脑结构到底有哪些差异呢要了解这些差异，我们先了解一下大脑。大脑是人日常行为的物质基础。它既是人们行为的内在原因，也是外在的表现。人类的大脑基本上分为三部分大脑皮层、边缘系统和脑干。大脑皮层位于脑的顶端，共分为4叶，在人的发育中是进化最晚的边缘系统，在脑的中间，比大脑皮层进化早脑干，在脑的基部，是最先进化的。大脑皮层主要关系到我们的思维、决定、想象和语言创造。脑干是我们对选择反抗还是选择逃跑作出反应（我应该逃跑还是还击）的部位，它还有控制呼吸和消化的基本功能。边缘系统担负着情感的加工处理和直接控制的功能，如同空中交通的总指挥一样，控制着我们的知觉、记忆、压力和其他的刺激。边缘系统主要通过位于它内部的视丘下部腺体，控制着体温、睡眠周期和月经周期等。据科学家们的研究，数百万年前，人类只有脑干，后来脑干周围出现了边缘系统，接着出现了大脑皮层。我们喜欢将大脑皮层称为灰色物质，它分为4叶枕叶、顶叶、颞叶和额叶，每叶都是由几十亿个细胞结合在一起的。大脑皮层的4叶在生理学上被分为左右半球，两个半球间有一束神经连接。在这4叶中，还有更小的一叶，称为前额叶，它是作为这4叶的其中一部分的，在前额的后面，它控制着人的道德和行为规范。科学研究表明，女孩和男孩大脑结构的差异主要表现在两个半球、大脑皮层物质、海马趾上。女孩与男孩的大脑，是从相同地方开始发育的——额叶、颞叶、前额叶、边缘系统等等，但它们的发育又是很不同的。女孩出生前，她的大脑就一直在发育，脑干上形成边缘系统，在边缘系统

“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。

书内容肯定不错，印刷看上去不错

非常好，刚开始看，但写的挺好的。印刷清晰，不错。袋子装，不是盒子。

书是正版的，质量不错

京东的货流配送很给力。

东西很好哦!

帮同事买的，送货超快的，同事说服务很好！！

值得拥有!!!! 非常喜欢!!!!

好！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

不错，京东信的过 不错，京东信的过

还不错吧~还不错啊~~~

到货也很快，喜欢。。。

正品，不错的一次购物

送货快，东东不错。很适合养生者观看与学习！

到货很快，包装很好 完好无损

速度比较快！ 速度比较快！

质量挺好的，实惠！

给老爸买的，很好。一本老少咸宜的书，多读有益，强烈推荐

非常好！ 质量也很好！

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

家人很喜欢 挺不错的

值得女人在闲暇时看看的一本书

健康人要平衡饮食，百病不生。生了病就不同了。 饮食要根据病情而异。
庆幸自己买了一本很好的书。

饮食对身体非常，此书对症饮食，说得很好。

[洪光经络饮食丛书：对症饮食_下载链接1](#)

书评

[洪光经络饮食丛书：对症饮食_下载链接1](#)