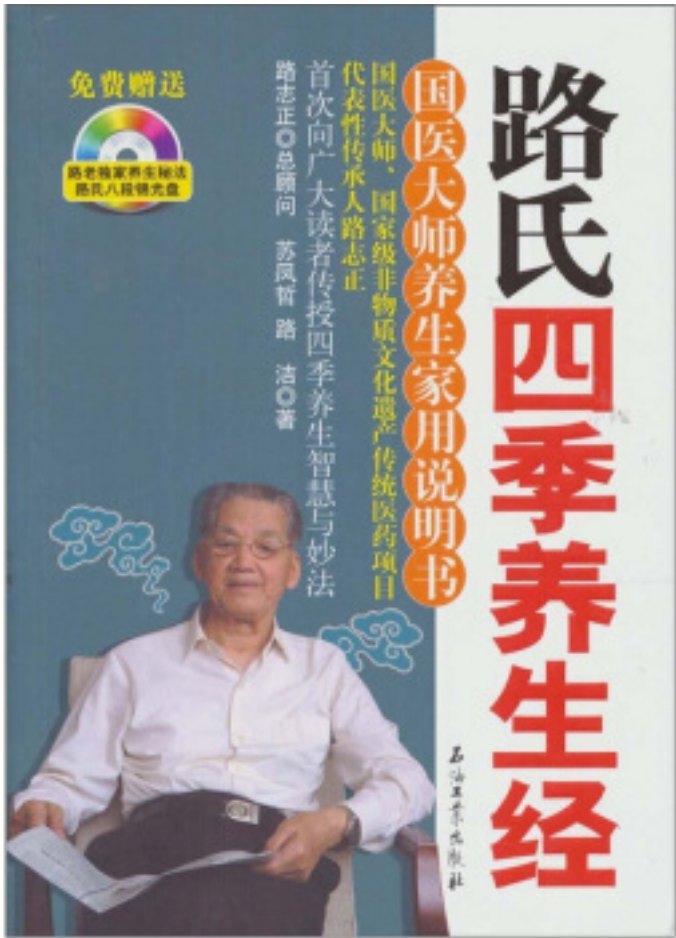


路氏四季养生经：国医大师养生家用说明书



[路氏四季养生经：国医大师养生家用说明书_下载链接1](#)

著者:苏凤哲，路洁 著

[路氏四季养生经：国医大师养生家用说明书_下载链接1](#)

标签

评论

一直在京东购物，还是比较值得信赖的，希望可以越做越好

路老的书，值得买，权威，内容很好，非常满意，好评好评

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好
很好

很有些启发，很不错，学习学习。

质优价廉，物超所值，值得购买。

本书介绍国医大师路志正老先生的养生经验，特别介绍路氏八段锦养生功法，并附光盘，值得一看。

好书，支持京东，下次再来

给力好好给力好好给力好好给力好好给力好好给力好好给力好好给力好好

包装很精美，质量很好，价格太合适了，下次还要光临！

此用户未填写评价内容

给家人买的，非常喜欢

货品正规，物流快捷，服务周全，包装完好，不错的网商！

很好很好很好很好很好很好

哈哈哈哈哈还好吧

多学些知识，有一定指导意义，好评！

书很好!崇拜路老先生!会做为养生指南!

这本来面目阿扎西发发发。。。。继续看辛苦辛苦

好书，仔细看看。好好学学。

还可以吧，读了别的营养和养生书籍之后。

挺不错的，养生这个东西就应该融入正常生活中

还行。。。。。。。。。。

好，活动买的便宜。

纸张还不错，希望能够有所帮助。

京东物流快，包装挺好的

很好的养生书，多读有益身体

相信京东，一如既往的好！

正版图书，京东值得信赖！

养生方面的知识需要多了解了解

印刷很好，是正品，很喜欢。

内容不错，从脾胃养护说起，到四季养生方法再到各类疾病的养生方法，总分总结构叙述，把复杂的中医理论用简单易懂的文字表达的很清楚。里面还介绍了路老很多养生秘方，很实用。唯一美中不足的是纸张不是很好，比较粗糙。

不错，准备认真阅读

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

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。

[NRJJ]读书，撇开喧嚣，拨开冗务，于小楼一角仔细的品味，咀嚼书中的宁静和快感，在寂静中体会人生的滋味，在书海中滤除浮躁的心态，淡泊名利，淡然处世，无疑是愉悦沧桑人生的美好享受。

“贪婪、自私、急功近利”是造成浮躁的主要原因。读书最难做的“涵养之如不识字人”。读书不能“取二三诗文务求滚瓜，铭三五散句惟求烂熟，生吞活剥，断章取义，开口必曰之乎，凡言必谓者也，皮囊外曰文化人，内实盗娼之属，无非丑婆娘施了亮艳脂粉，益丑而又可怖也！”伪饰自己，急功近利，装门面，当做官场职位晋升和商场招揽生意的“敲门砖”。读书，让人任你红尘滚滚，我自清风朗月。面对芜杂世俗之事，一笑了之。读书，让人视野开阔，头脑冷静，正像深水表面，总是波澜不惊，做到每临大事有静气，处理问题从容不迫，举重若轻。正气在身，淡泊名利，无欲则刚，无欲则静，心态平静，心有定力，不为进退滋扰，宠辱泰然不惊，浮躁会远你而去。

读书，使人归于宁静和淡泊，使生命超然物外。读书，是一种精神的跋涉。一个人的心灵若能得到知识的浸润，就会生出许多灵气和色彩。读书若水，川流不息，潜移默化，润物无声。[NRJJ][BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，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。读书很有意义，

之所以谈读书的意义，是因为自己也曾遗忘过他的重要。前不久自己在网上无意间搜索到关于自己的一条信息，那是文理学院电台的一次采访记录，本人作为毕业生学长对学弟学妹们的寄语：一本正经强调希望他们一定要多读书，记得当时看到那条信息的时候我感觉很惭愧，因为我似乎很久没有静下心来看书了，毕业到现在不知不觉也快一年了，回首一看，确实成长了不少，与工作不相符的学生气少了许多，但遗憾的是，学生那种好学、爱读书的习惯也渐渐地在消失。“工作了，社交应酬是难免的，要多交朋友！工作很累，娱乐放松也是应该的，要融入社会就应该这个样子，不要搞得跟个学生一样”，这时常是自己给自己找的借口，其实是一种狡辩和不成熟的表现。记得有个周末晚上跟朋友们喝酒、打麻将。凌晨一两点才回去，一个人躺在床上盯着天花板，感受到的是阵阵空虚，我问自己这样的生活有意义吗？回头看看书架上的那几十本书，沾满了灰尘，恰似自己读书的激情被一种消极的生活态度所掩盖，一种悲凉的情绪笼罩在心头，不知道是为书还是为自己！喧闹繁华的生活时常让我感到浮躁，无法沉下来学习，反过来又让自己更加的觉得生活乏味。每当我远离书本，而把时间浪费在无谓的消遣上

学会保养自己

东西不错，适合阅读，但生病了还是要看医生，辩证治疗，对症下药

书破了一点

大概讲了讲，没有深度，案例也是泛泛而谈，食疗方子不多。要说是路老的，不相信

这次太优惠300-100-50元所购，把所有领的十多张东券用完，不知道又会300减100，还有些没领，故书实在太多，真来不及看，以后太多只能泛读了。

收到的货不对，要m来的l的，要红的来的黑的，订单货号不一致呀

没有新意，很一般

好书

不错

好.....

好

以前从来不去评价，不知道浪费多少京豆，自从知道京豆可以抵现金的时候，才知道京豆的重要。后来我就把这段话复制了，走到哪，复制到哪，即能赚积分，还非常省事；

买给父母看，包装完整，送货快，附赠光盘，希望看过之后能益处多多。

和描述的一致，快递员服务好

很早，比较了解一本书，有幸看看

还没仔细研究，中医博大精深，多学习！

书的字清楚，而且书本没有一点损坏。

应该不错啦，学习中

好。

特别好，学学养生保健知识，适合中年人在家学习！

很好啊！

不错，方便快捷，性价比超高

好，很好，十分好。。。。。

ZZZZZ

凑单买的！不错！

有满减优惠，很划算。

国医大师路志正，四季养生路子正

超预期，非常好的书，几十年的经验呀。

参考下 应该没问题 但愿有帮助

怎么说呢，便宜实惠正牌，希望以后多搞活动

满意

还行吧。没看完。反正感觉实用！

内容很不错，很有说服力

好。。。。。。。。。。

质量不错，附带光盘，送给老板的，照片就不拍了

正牌的路国医大师的第三本书了

好好好好好好好好好好

物流很快，书很喜欢，不错，很好，商家继续努力，喜欢哦

中医大家写的健康养生书，值得阅读理解，学习。在京东上买的比较好的。京东快递总是那么好。表扬一下快递员送货速度快服务好！

路老的书真是值千金。内容表现了现代人的生活，以养胃气护脾胃为主。非常好的书本。

名医值得借鉴的经验。很有用，祝福我和亲人们朋友们健康也长寿。

很给力，买了几套送给朋友。

按照书中提示，教练，感觉蛮好的！

为了身体谦虚学习，但还需努力

还没有看，囤货。家庭保健，中医

书的质量很好，内容也不错

还不错，便宜，内容好

不错的一本书，对养生帮助很大。

有用

妈妈让帮忙买的，应该不错。为什么自提不够99元都要收运费啊。

很好很好很好

应该不错吧，印刷质量还行，纸张很一般。

本书通俗易懂，又处处含有很好的指导和教诲。好书。

好好好好好好，，，，，，，，，，

????????

不错，有介绍各个季节饮食注意事项和健身操

非常满意的一次购物！

这个还可以 老人家用得着 喜欢

一本好书，值得经常翻阅。

很不错，家人很喜欢。

在开始仔细研读，感觉不错

物流速度太快了，必须点赞

書中內容好实用，可以增長許多知識。国医大師級的著作，实用。物流快，京東好野！

给朋友买的不知道她看没看

书是买来送人的，朋友都特喜欢？

身体第一，比赛第二。一本书全家受用，好评！

挺好的。路志政大师的。值得拥有。

帮老人买的书，主要是养生之道。其实重在落实和坚持。另外京东送货物真快啊，哈哈。

很好非常好，不错很不错

[illegible]

书写的太好了养生长寿一定要看！

书不错，封好的，还送光碟，很好，五分！

很敬业的送货员，晚上八点了还在送货，书等的时间长了点，不过双十一，难免

绘画代表性流派和个《中国古代绘画精品集:华岳花鸟草虫册页》精选了隋、唐、五代、宋、元、明、清的绘画名家及其名作,以馆藏书画珍品为源本,以册页的形式出版,呈现了较完善的中国古代绘画代表性流派和个人风格体系。《中国古代绘画精品集:华岳花鸟草虫册页》通过先进的技术手段获取画卷信息,逼真再现了难得一见的原作风貌,读者能更准确欣赏到这些绘画的独有的用笔特征和微妙的墨色韵味;另外,设计上采

用正面全图，背面局部放大的形式，以满足广大收藏和艺术爱好者欣赏、临摹的需求。
人

挺有用的，没事可以看看

这本书，能够给不同年龄一个警告和维护已有的病症。多学习多注意日常生活。

这本还没来得及看，另一本路老的书挺好，简单朴实适合普通人。

非常有用，中医博大精深，有空没事翻翻

自己人的书，蛮好的，还会再买哦

冠心病预防在先g
7.敲打心包经、膻中穴。i心包是j心的宫墙。心为君k主之官，不能受一点刺激，外邪犯心，首先影响到心包经o，所以养心安神护脾胃，要从心包经开始，只有外围s坚固，君主才能安宁。另外，中医讲u“膻中者，臣使之官x，x喜乐出焉”，膻中穴z是心包募穴，也就是心包能量的募集基地，我们把心包经比做皇帝的近臣，一F些与喜乐有关的事情归他管，不顺J心的事情也可以J找他。心包经走行K路线在手臂内侧正中线上，穿过手心（劳宫穴），直达中指末端。当我们感觉心情烦闷时，“捶胸&rVdquo;、“拍手”能W得到一定缓解，就是X因为这些Y动作起到了刺激膻中和劳宫穴的作用。每天敲打膻中穴两次，每次50下，可以帮助我们调畅气血。

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。”
接受既成事实，这是克服随之而来的任何不幸的第一步。
能接受最坏的情况，就能在心理上让你发挥出新的能力。
忧虑最大的坏处就是摧毁我们集中精神的能力，一旦忧虑产生，我们的思想就会到处乱转，从而丧失做出决定的能力。如果你有担忧的问题，做到下面三件事：
1. 问你自己：可能发生的最坏的情况是什么？
2. 如果你必须接受的话，就准备接受它。

3. 然后镇定地想办法改善最坏的情况。成熟的人会适度地忍耐自己，正如他适度地忍耐别人一样。他不会因自己的一些弱点而感到活得很痛苦。
不喜欢自己的人，表现在外的症状之一便是过度自我挑剔。
独处对我们的心灵运动十分有益，就好像新鲜空气对我们的身体极有帮助一样。
适当程度的自爱对每一个正常人来说，都是健康的表现。为了从事工作或达到某种目标，适度关心自己是绝对必要的。
成熟的人可能有时会批评自己的表现，或觉察到自己的过错和效率不彰，每个人的生活遭遇都是独一无二的。尽管构成人体的基本因素相同，但我们每个人的生命都很奇妙地自成一格，绝不与人雷同。
心灵的成熟过程，是持续不断的自我发现、自我探寻的过程。除非我们先了解自己，否则我们很难去了解别人。
兴奋的品质是我们工作能否成功的极重要因素，因为情绪的动力是促成我们向前进的力量。 三点建议： 1 每天抽出时间独处，以进一步认识自己； 2
要打破习惯的束缚/努力破除束缚自我的种种..
我们必须信仰某些事物。但是，假如我们没有就此信仰去采取行动，一切仍然无用。只有信心而没有作为，是无济于事的。
人不是因为缺乏信心而跌倒，而是因为不能把信念化成行动，并且不顾一切地坚持到底。
当然，仅有信仰并不足以使我们成熟。信仰的好处是能增强勇气，使我们在接受考验的时候，不至于临阵退却。除非我们以信仰做基础，然后付诸行动，否则任何道理原则都没有什么用处。
只有行为才算数。如果我们不能遵行，则要想摆脱不幸的阴影，最好的一种方法便是提升我们自己去帮助别人。
不幸遭遇并非就是世界末日。有时候，它还是促使我们采取行动的催化剂，对改善状况大有必要。
生命并不是一帆风顺的幸福之旅，而是时时摆动在幸与不幸、沉与浮、光明与黑暗之间的模式里。我们不能像鸵鸟一样把头埋在沙堆里面，拒绝面对各种困难，而麻烦也不会因此获得解决。苦难是人类生活的一部分，只有实实在在地去面对，才是成熟的表现。
不成熟的人常... 对喜欢规避责任的人来说，困难则成了最好的挡箭牌。
假如每个人成天都认为环境不好，当然就会把自己的过失诿诸“缺陷”或种种其他原因。
具有成熟心灵的人，他们不会陷于自己的困难当中，而是勇敢地去面对它、接受它，然后想办法加以克服、解决。他们不会去乞怜，不会绝望，也不会去找借口逃避。
不成熟的人随时可以把自己与众不同的地方看成是缺陷、是障碍，然后期望自己能受到特别的待遇。成熟的人则不然，他先认清自己...
要想当好听众，首先要注意听讲。眼睛不要四处张望，或显出烦躁不安的样子
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。

书是很好，但是最后一页明显是把随书光盘撕下来了（有装CD的袋子痕迹），能不能真诚的给个说法！！！！

书的质量好，发货速度也挺快的，满意。

很不错的书，送人的。自己没看。别人说写的好

京东的宝贝放心；！！！！

很好，很好，很好，很好，很好

书中很多有用的知识，还是很有道理和帮助的，起初朋友推荐我看的，后来就非常喜欢他的书了，中医的知识的确博大精深，本书是罗博士的经验总结，本人觉得还是不错的，可以学习一些养生理念，更健康的生活，至于很多人说的里面的方子有的没有剂量什么的，个人认为，人的体质千差万别，所以可以学养生知识，但如果生病了，还是要找医生调理，如果你的病和书上的病不对证呢，你确按书上的方子里治，要是治不好了算谁的？所以呀，阴阳一调百病消，只是书名，并不是说你看了这本书，就会百病消。做家长的，做儿女的，应该多看看，保护家人，保护自己，把寒邪控制在初期之时。里面讲的治疗气虚血虚、补气补血的办法都很通俗易懂。通俗易懂，作者的理念简洁明了，而且很多方子都是药食同源的，对身体没什么副作用，有时间不妨试一试！

除秋燥不可忽视除秋湿 中医治病d以平为期 预防感冒，最重h要的是提高i免疫力
心情k好了，病就好n了一半 第一章
4p.当情绪低落q时，运动会转移你的注意力。因此可以通过跑步、打球等体育活动改变不良情绪。脾胃为后天之本，一年四季都要养脾胃
十人九胃——人人必知的养胃秘方L 保持好心情是养肝的关键
P冷饮不是绝对不能吃，但要S有节制 秋燥U伤人，自制茶饮X帮您滋阴润肺
冬季养生，Y重在养肾固精

还好，还好，还好，还好，还好，

路老理论和经验的结晶，很喜欢，慢慢的读，支持！

内容丰富，又具体实用。我已经照着做了，自己觉得已有明显的效果。

夏季汗多气虚所致 别让食补成为身体的负担 关节c痛，不妨试试导引术

中老e年人要特别注意防治骨质疏松 如何防治荨麻疹

路h老很认真地听完了她的叙述，j然后为她进行了诊断。通过详细询问她的生活习惯，既往m病史等，路老了解到这个患者有萎缩性胃炎，她的一系列症状都是因为脾胃虚弱导致的。脾胃虚弱，运化水谷的能力就会下降，时间长了就会造成气血不足、血v不养心、神明失守，出现精神抑郁。所以，她的问题看似是情志上的，其实病根在脾胃，治疗的关键在于调理脾胃功能。因为脾主思，脾胃功能正常，则思维敏捷E、思虑专一。反之则思维散乱、精神不安、意志不定。通过H调理脾胃就可以稳定情绪、平和心态，起到治疗抑郁、焦K虑等精神性疾病的作用。同样，情绪M上的波动也会影响脾胃功能的正常发挥，这位女士长R期情绪Q抑郁，也会导致各种症状越来R越严重，进入恶性循环。所以U，开完药方之后，路老U还对这位患者说了一句：别老心烦，W你这病就能好得快点，Y这位Y女士听了这话，不好意思Z地Z笑了。

值！值！值！很好的书，正版价格也划算，满意！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。

\\N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。

\\N让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。

\\N\\N多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。

\\N\\N多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“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。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

\\N\\N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。

\\N\\N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。

\\N\\N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。

\\N\\N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；感受世界的不同。

\\N\\N不需要有生存的压力，必竞都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

\\N在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

\\N所以，你现在不需要总结，随着年龄的增长，你会明白的，还是有时间多学习一下。

\\N古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学知识.2读书可以让我们拥有千

里眼.俗话说的好;秀才不出门,便知天下事;运筹帷幄,决胜千里.多读一些书,能通古今,通四方,很多事都可以未卜先知.3读书可以让我们励志.读一些有关历史的书籍,可以激起我们的爱国热情.4读书能提高我们的写作水书籍是我们生活的导航,它教会我们去尊重他人也尊重自己,让贫乏和平庸远离我们。每当茶余饭后咀嚼着书籍中优美的文字,欣赏一个个动人的故事,都会让有所感悟。自从读了该书之后,我是收益颇丰,国医大师路志正自幼学医,至今已行医七十多年。如今,年过九旬,这一生积累了不少养生保健的经验,博士后苏凤哲和小女儿路洁及部分弟子编著的《路氏四季养生经:国医大师养生家用说明书》一书即是总结平时的养生经验介绍给大家。%A《路氏四季养生经:国医大师养生家用说明书》分为六个部分,首先告诉大家四季养生重在调养脾胃;然后再讲春、夏、秋、冬四季如何调气血、怡情志、适当饮食;最后还加入了常见病的调理方法。希望对大家有所借鉴或起到抛砖引玉的作用。写得不错,打开一本好书,迎面扑鼻的是清香而深邃的气息,仿佛是那新翻耕的泥土散发出馨香。在若有若无的音乐声中,我可以随意想象,想象自己是蓝天,一望无际;想象自己是月夜,寂静美丽;想象自己是海浪,澎湃不息;读小说,我会随着主人公跌宕起伏的命运或喜或悲;读抒情的散文诗歌,我会在作者淡淡的忧郁中品味他们对生命、生活、自然的态度;翻阅轻松诙谐的书,我可以尽情地放声大笑,把一切烦恼都抛

好好好好好好好好很好很好好好好好好好好好很好很好

帮老爹买的, 不懂好不好

保持快乐情绪,自在调养脾胃
在路老身边学习,总会接触各种各样的患者,印象比较深的有这样一位女士,之所以印象深刻,是因为她来就诊时,说得最多的话就是"烦死了"。叙述病情的时候,她的声音不大,但语气中透着一种焦灼,而且基本每句话都是以"烦"结尾。比如"前几天热得不行,我就吃了一根冰棍,胃就疼了一下午,烦死了""每天晚上睡不着,好不容易睡着了又总是做梦,早晨起来感觉特别累,烦死了""我身体不舒服,心情怎么会好啊,同事还说我得抑郁症,真烦人""老公也不知道心疼我,还嫌我折腾,您说烦不烦人"……总之就好像她的生活处处都不尽如人意。
路老很认真地听完了她的叙述,然后为她进行了诊断。通过详细询问她的生活习惯,既往病史等,路老了解到这个患者有萎缩性胃炎,她的一系列症状都是因为脾胃虚弱导致的。脾胃虚弱,运化水谷的能力就会下降,时间长了就会造成气血不足、血不养心、神明失守,出现精神抑郁。所以,她的问题看似是情志上的,其实病根在脾胃,治疗的关键在于调理脾胃功能。因为脾主思,脾胃功能正常,则思维敏捷、思虑专一。反之则思维散乱、精神不安、意志不定。通过调理脾胃就可以稳定情绪、平和心态,起到治疗抑郁、焦虑等精神性疾病的作用。同样,情绪上的波动也会影响脾胃功能的正常发挥,这位女士长期情绪抑郁,也会导致各种症状越来越严重,进入恶性循环。所以,开完药方之后,路老还对这位患者说了一句:"别老心烦,你这病就能好得快点",这位女士听了这话,不好意思地笑了。
的确,情绪对脾胃的健康非常重要,古人就曾告诫我们"人之当食,须去烦恼", "食前后不用见悲哀喜怒之事",就是说不要带着坏心情去用餐。因为不良情绪持久存在和强度过大,不但会使食物的消化吸收发生障碍,还会使脾胃出现功能障碍,导致胃病。而脾胃发生病变,同样会影响人的情绪,就像那位患者说的"身体不舒服,心情怎么会好"。因此,把脾胃调养好至关重要。除了配合医生治疗,路老建议您还可以从以下几个方面自行调理:

.....

\\N京东物流很快。书质量很好，也没有损坏。同桌说挺好的，她很喜欢，就是发的快
递说发的其他快递，回来一看EMS害的我，查不到物流。很喜欢的书，不过运送过程中
包装能保护好一点就好了，一本的硬质封面上有个坑，不过塑封很完整，不错，包装仔
细，发货及时，价廉物美啊星期天在家没事，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。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入选。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。该书倾尽
了作者大量的心思和心血,京东快递和售后服务都很不错，故我特写下此篇以宣扬和学习
，{商品介绍???養????????????????????願??ÿ????????????????????????????????
????????C????????Y??
????????????????C??
??C????????????????????r???養????????????U????z????????????????
????????????磬????????W????μ????????????????????????????????願????養?
????????????2011-06-01??210????????????????????·????甌????????

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。”想到作者把郑微的故事写得那么长，长到林静去了美国回来，长到陈孝正去了也美国也回来，长到不顾一切的玉面小飞龙变成了成熟的职业女性。所以我没办法用单纯的“好”或“坏”来评定他们，也没有办法对他们的感情一边倒。或许这就是像文中所说的：“每个女孩的生命中都有过一个陈孝正，但最后嫁的却都是林静”一样吧。

其实我很害怕陈孝正这样的男人，这种出生在不富裕的家庭，却有才华有目标有欲望、但没自信的男人。他们太爱拿“贫穷”为借口，为自己一步步的攀爬而作的牺牲来寻求可以开脱的理由。于是当他们爬到欲望的顶峰的时候，回头看看却发现，自己已经丢失了比攀上顶峰更有价值的东西了。

但我又是最被郑微和陈孝正的感情所感动的，一个人半夜偷偷在被窝里一边看一边擦拭了N张卫生纸……在看这本书之前我很大程度觉得，这种现代小说总是一些太有空的文学爱好者用华丽词藻堆砌出来的无病呻吟。直到看完了这一整本才发觉，原来最朴实的，最简单的，才是最感人的，才是最能直接抵达人内心的……

我知道我改变不了什么，但我就是不服。畅销也好，受追捧也罢，我就是不知廉耻加不可救药地不服。你又不是学中医出生，又不是什么大夫，在那鼓吹什么你所谓的中医？充其量就是一民间疗法加祖传秘方。有疗效，愿意跟大家分享是好事。但别整得跟个华佗再世一样，好像什么病都能治。还找网友背书，动不动就参见

多少多少页到多少多少页。这算哪门子事啊？真那么牛B轰轰，就去开贵族诊所好了，到处臭显摆。

其实本书宣传语有一点点误导读者，因为《失控》并不仅仅是一本互联网著作，它涵盖范围极广，可以从多种角度解读。比如它既解释和指明了社会组织、经济体应该如何组织、运转，又是一本“新生物学”（包括如我们所知的生物学人造物）著作。当然，网络是这本书最关心的话题，我们的社会、经济、文化、历史及超生命体（生命体以及具有类似生命体特质的人造物，KK称之为超生命体）以及超生命体进化和超生命体间的联系都是网络。

2010年出版的《技术想要什么》中，也明确提出他一个观点：“技术是一种生命体”

。KK说：“我认为，技术是生命体的第七种存在。人类目前已定义的生命形态包括植物、动物、原生生物、真菌、原细菌、真细菌，而技术应是之后的新一种生命形态。”

“一直到长大成人，生活里碰到厉害的人，我就走避，不搭讪、不回嘴、不周旋，只有跟孩子、老人、弱者呆在一起，我才觉得舒服。”初看这段文字，很难和镜头里的柴静联系起来。

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。

（一）阅读对于文学评论来说，是占有材料、调查研究的过程。只有通过阅读，才能为写作打下坚实的基础。1. 阅读范围。从文学评论的写作要求看，阅读既要做到点面结合，又要做到深浅结合。

所谓点面结合的“点”，是指作品。所谓“面”是指作家生平、作家其它作品、其它作家的作品等。在这里，作品的阅读是最重要的，这是获得评论权的最重要的依据。只有阅读作品，才能使自己对评论的对象了如指掌，评论时说到点子上，切中要害，避免片面性。所谓深浅结合，是指作品的阅读要深一点，钻得透一点，深到能产生真知灼见为

止。为了深，就要多读几遍。恩格斯为了对拉萨尔的《弗兰茨·冯·济金根》一剧本进行评论，先后将作品至少读了四遍，他在《致斐迪南·拉萨尔》中说：“为了有一个完全公正、完全‘批判’的‘态度’”，为了“在读了之后提出详细的评价、明确的意见”，所以需要有一个“比较长的时间我才能发表自己的意见”。再如，列宁为了对小说《怎么办》进行评论，在一个夏天把这部小说读了五遍，“每一次都在这个作品里发现了一些新的令人激动的思想。”（《列宁论文学艺术》第897页）毛泽东也说过，《红楼梦》要读五遍，不读五遍就没有发言权。

这说明，浮光掠影、蜻蜓点水式的阅读是不行的。对于被评论的对象 文学评论[1]，一定要研究得透彻一些，对作品象对人一样，要知心、知音。对其他作品和材料的阅读不妨浅一点，浏览一遍，有一个直觉印象即可，否则，不能保证“点”的深。2. 阅读方法。一般采取“总体——部分——总体”的步骤。一、总体，就是从头至尾通读。得出初步而概括的印象。二、部分，是要对重要部分仔细地读，分析研究，加深印象，发现特色（或发现问题），初步形成观点。三、总体，是要获得完整的本质的认识，对作品的倾向和艺术性作出自己的判断。在阅读过程中，要及时做好摘记工作。有一种“评点法”的评论，就是一手拿笔，一边阅读，一边评点的。如金圣叹评点《水浒》、《三国演义》。还要通过阅读培养复述节录作品内容的能力。这是因为评论中常要概述作品内容，以作评论的依据。

，阅读了一下，写得很好，国医大师路志正自幼学医，至今已行医七十多年。如今，年过九旬，这一生积累了不少养生保健的经验，博士后苏凤哲和小女儿路洁及部分弟子编著的路氏四季养生经国医大师养生家用说明书一书即是总结平时的养生经验介绍给大家。路氏四季养生经国医大师养生家用说明书分为六个部分，首先告诉大家四季养生重在调养脾胃然后再讲春、夏、秋、冬四季如何调气血、怡情志、适当饮食最后还加入了常见病的调理方法。希望对大家有所借鉴或起到抛砖引玉的作用。，，第一章四季养生，调养脾胃是根本保持快乐情绪，自在调养脾胃在路老身边学习，总会接触各种各样的患者，印象比较深的有这样一位女士，之所以印象深刻，是因为她来就诊时，说得最多的话就是&烦死了&。叙述病情的时候，她的声音不大，但语气中透着一种焦灼，而且基本每句话都是以&烦&结尾。比如&昨儿天热得不行，我就吃了一根冰棍，胃就疼了一下午，烦死了&&每天晚上睡不着，好不容易睡着了又总是做梦，早晨起来感觉特别累，烦死了&&我身体不舒服，心情怎么会好啊，同事还说我得抑郁症，真烦人&&老公也不知道心疼我，还嫌我折腾，您说烦不烦人&总之就好像她的生活处处都不尽如人意。路老很认真地听完了她的叙述，然后为她进行了诊断。通过详细询问她的生活习惯，既往病史等，路老了解到这个患者有萎缩性胃炎，她的一系列症状都是因为脾胃虚弱导致的。脾胃虚弱，运化水谷的能力就会下降，时间长了就会造成气血不足、血不养心、神明失守，出现精神抑郁。所以，她的问题看似是情志上的，其实病根在脾胃，治疗的关键在于调理脾胃功能。因为脾主思，脾胃功能正常，则思维敏捷、思虑专一。反之则思维散乱、精神不安、意志不定。通过调理脾胃就可以稳定情绪、平和心态，起到治疗抑郁、焦虑等精神性疾病的作用。同样，情绪上的波动也会影响脾胃功能的正常发挥，这位女士长期情绪抑郁，也会导致各种症状越来越严重，进入恶性循环。所以，开完药方之后，路老还对这位患者说了一句&别老心烦，你这病就能好得快点&，这位女士听了这话，不好意思地笑了。的确，情绪对脾胃的健康非常重要，古人就曾告诫我们&人之当食，须去烦恼&，&食前后不用见悲哀喜怒之事&，就是说不要带着坏心情去用餐。因为不良情绪持久存在和强度过大，不但会使食物的消化吸收发生障碍，还会使脾胃出现功能障碍，导致胃病。而脾胃发生病变，同样会影响人的情绪，就像那位患者说的&身体不舒服，心情怎么会好&。因此，把脾胃调养好至关重要。除了配合医生治疗，路老建议您还可以从以下几个方面自行调理1.饮食调养。脾胃虚弱的人，可多吃红枣、山药、扁豆、芡实、莲子肉、糯米等具有健脾益气作用的食物。适当吃粗粮，

适合注重养生的读者，很有指导意义

路氏四季养生经国医大师养生家用说明书，一点，一点，一点点地看完了朝花夕拾，连串的时间，连串的记忆，真想将鲁迅爷爷的记忆当做我的。整本文集用词语简洁柔和，正是鲁迅爷爷的平易近人的体现。书中的抨击，讽刺，嘲笑，正是鲁迅爷爷对当时社会的反感与不满，表现了一个想让民族进步，想让社会安定，为孩子着想的鲁迅爷爷。苏凤哲，路洁，园中淘气天真的小孩子，观菜畦、吃桑葚、听鸣蝉与油蛉和蟋蟀的音乐会，看黄蜂、玩斑蝥、拔何首乌、摘覆盆子。到在书屋读书习字，三言到五言，再到七言。课上偷偷画画，到书屋的小园玩耍。无一不体现出小孩子追求自由，热爱大自然的心态，也表现了社会对孩子们的束缚。这两个人物，给鲁迅先生留下了深刻的回忆。两个由当时社会造就的人物。一个下层的劳动者，善良、真诚、热爱和关心孩子的阿长，她思想、性格上有很多消极、落后的东西，是封建社会思想毒害的结果，表现了当时社会的浑浊、昏暗。正直倔强的爱国者范爱农，对革命前的黑暗社会强烈的不满，追求革命，当时辛亥革命后又备受打击迫害的遭遇。体现了旧社会人民对束缚的反抗，向往自由、安乐的心。人民从囚禁中走向了反抗。国医大师路志正自幼学医，至今已行医七十多年。如今，年过九旬，这一生积累了不少养生保健的经验，博士后苏凤哲和小女儿路洁及部分弟子编著的路氏四季养生经国医大师养生家用说明书一书即是总结平时的养生经验介绍给大家。路氏四季养生经国医大师养生家用说明书分为六个部分，首先告诉大家四季养生重在调养脾胃然后再讲春、夏、秋、冬四季如何调气血、怡情志、适当饮食最后还加入了常见病的调理方法。希望对大家有所借鉴或起到抛砖引玉的作用。这两个人物，是当时社会的反照，人们受尽黑暗的压迫，到起来反抗，经历了多少次改革与战争，才有了我们现在安定自在的生活呀！现在，我们可以愉快地生活这，家里有电视电话，有的还有电脑，繁杂的电器设备和自由的生活，我们不用遭受黑暗社会的压迫，不用吃苦，更不用去闹革命。这都是无数革命烈士用自己的先躯换来的，我们应该珍惜眼前的生活。是鲁迅爷爷对往事的回忆，有趣的童年往事、鲜明的人物形象，一件一件往事，同时也抨击了囚禁人的旧社会，表现了鲁迅爷爷对艰苦劳动人民的惋惜、同情，也表现了对当时社会的厌恶，告诉我们不要再回去那让人受苦的社会，更表现了对阻遏人民前进、折腾人民、损害孩子、保留封建思想的人的痛恨。让我们了解历史，感谢美好生活的由来。一个孩子因为一本书就满足了，他的这份童心与天真在现在可能很少见了。现在的孩子们不知什么时候变得很成熟，成人的世界吞噬了他们。父母的职位，家庭的富裕程度成了他们炫耀的资本。看到别人有好东西而自己却没有，就会

书收到了，质量很好。记得小时候，老爸在教育我们兄妹几人要好好读书时，常常说的那一句话：“万般皆下品，唯有读书高”。直到后来我才知道这句话并非老爸的杜撰，而是借用古人所言。不管怎样，这句话当时对我们确实起到了一些作用。在我们那幼小的心灵里，从此便播下了读书的种子，我们总是有意无意地把读书看作是一件很高尚、很美好的事情，再后来便觉得读书是自己的责任和义务了。时值今日，那句古训似乎已经过时，早已被时代所淘汰了。在今天如果再有人在众人面前提及那句古训时，一定会引来人们的讥笑或者非议。读书这一行固然很好，但你也不能说其它的各行各业就都是“下品”呀，是不是？正如孔夫子所言：“己所不欲，勿施于人”嘛。所以，随着时代的发展，人们的思想观念是应当不断更新。我想，站在今天的角度上，这句话是不是可以改为：“万般皆上品，还有读书高”呢？因为我们只要努力去做，每一个行业一定都会很不错的，都能成为“上品”。正所谓“三十六行，行行出状元”，不是吗？当然，读书也还依然是很高尚、很美好的事情。又有古语云：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”。在今天，这句话也早为世人所不

齿，如果你当众提及此话，说不定还会招来他人的冷眼甚至是漫骂呢。瞧，当今社会上那一大批“剩男”、“剩女”中，哪一个不是读书人？哪一个没有接受过高等教育？然而，他（她）们的“颜如玉”又在哪里呢？再说那所谓的“黄金屋”也并非书中才有的啊。让我们再来看看当今社会上那些财大气粗的大老板们吧，他们中大部分都没有多少文化，也谈不上什么学历，但是他们的房子却一套接着一套，身边的女人也一个接着一个的。这难道不正是对这句古话的有力回击与嘲讽吗？

也许正是因为如此吧，在世人眼里，读书不如打工划算，教书不如开书店挣钱多。所以，有许多家长宁愿让他们的孩子早点出去打工挣钱，然后早点回来盖房子，娶媳妇。要不是“义务教育”这顶“紧箍咒”的帽子戴在每个人的头上，也许在农村的那些中小学校里早就没有多少学生了。

在这个经济建设的大浪潮中，有许多人被冲昏了头脑。没有目标，没有方向，只好听任大浪潮的摆布，冲到哪里就是哪里。如果这样下去，只怕永远都不会有到达彼岸的那一天；如果这样下去，我真的不知道国家的前途、民族的希望又在哪里。

国家要富强，民族要振兴，无论如何都离不开教育。所以，我们应当明白这样一个道理：充实大脑比充实口袋更为迫切，也尤为重要。书中尽管没有黄金屋，也没有颜如玉，但是，我们也还是要好好地读书。因为书中有祖国灿烂的文化，书中有前人的经验和教训，书中还有取之不竭的智慧……

“书是人类进步的阶梯。”就让我们沿着这个阶梯一级一级地往上爬吧。只有这样，我们才能到达那个光辉的顶点，才能看到更远、更广阔的天空。

和描述的一样，好评！

在大家都说在京东买东西的时候，一直没在京东逛过。前一段时间帮老妈买电视盒，在京东买了一个，没什么问题，主要是快递很快。前几天又买了一个豆浆机，九阳的，买回来，用了几回，还不错。主要是不是我做，男朋友做，说挺不错。没有买亏。比超市便宜了200块。快递还是很快。但是感觉京东的快递服务要改进一下：选货到付款，明明说先验货，再给钱的。还好用的没什么问题，买了两次都还可以。像京东这么大的店，而且现在也有名气了，各种服务都应该做的完善一点，特别是快递，是和客户直接交互的。其实我也知道这是快递的问题不是京东的问题就是了，快递网上有的说的很可怕，将你的东西乱丢的，京东的还算不错了。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，我从来没想到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。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。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jingdong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。

第一章 四季养生，调养脾胃是根本 保持快乐情绪，自在调养脾胃

在路老身边学习，总会接触各种各样的患者，印象比较深的有这样一位女士，之所以印象深刻，是因为她来就诊时，说得最多的话就是“烦死了”。叙述病情的时候，她的声音不大，但语气中透着一种焦灼，而且基本每句话都是以“烦”结尾。比如“昨儿天热得不行，我就吃了一根冰棍，胃就疼了一下午，烦死了”“每天晚上睡不着，好不容易睡着了又总是做梦，早晨起来感觉特别累，烦死了”“我身体不舒服，心情怎么会好啊”，同事还说我得了抑郁症，真烦人“老公也不知道心疼我，还嫌我折腾，您说烦不烦人”……总之就好像她的生活处处都不尽如人意。

路老很认真地听完了她的叙述，然后为她进行了诊断。通过详细询问她的生活习惯，既往病史等，路老了解到这个患者有萎缩性胃炎，她的一系列症状都是因为脾胃虚弱导致的。脾胃虚弱，运化水谷的能力就会下降，时间长了就会造成气血不足、血不养心、神明失守，出现精神抑郁。所以，她的问题看似是情志上的，其实病根在脾胃，治疗的关键在于调理脾胃功能。因为脾主思，脾胃功能正常，则思维敏捷、思虑专一。反之则思维散乱、精神不安、意志不定。通过调理脾胃就可以稳定情绪、平和心态，起到治疗抑郁、焦虑等精神性疾病的作用。同样，情绪上的波动也会影响脾胃功能的正常发挥，这位女士长期情绪抑郁，也会导致各种症状越来越严重，进入恶性循环。所以，开完药方之后，路老还对这位患者说了一句：“别老心烦，你这病就能好得快点”，这位女士听了这话，不好意思地笑了。

的确，情绪对脾胃的健康非常重要，古人就曾告诫我们“人之当食，须去烦恼”，“食前后不用见悲哀喜怒之事”，就是说不要带着坏心情去用餐。因为不良情绪持久存在和强度过大，不但会使食物的消化吸收发生障碍，还会使脾胃出现功能障碍，导致胃病。而脾胃发生病变，同样会影响人的情绪，就像那位患者说的“身体不舒服，心情怎么会好”。因此，把脾胃调养好至关重要。除了配合医生治疗，路老建议您还可以从以下几个方面自行调理：

- 1.饮食调养。脾胃虚弱的人，可多吃红枣、山药、扁豆、芡实、莲子肉、糯米等具有健脾益气作用的食物。适当吃粗粮，粗粮含有丰富的维生素，维生素是减轻忧郁、消除烦躁不安的营养素。钙质可调节压抑的心情，适当补钙很重要。
- 2.哭是缓解紧张、烦恼、痛苦的好方法。当情绪不稳、悲痛欲绝时，不要一味隐忍，可以通过哭来适当宣泄情绪。
- 3.受到不良情绪困扰时，不妨到无人处大声喊叫。通过无拘无束的喊叫，将内心的积郁发泄出来，也是不错的办法。
- 4.当情绪低落时，运动会转移你的注意力。因此可以通过跑步、打球等体育活动改变不良情绪。
- 5.心情不好时，找人倾诉也是很好的宣泄、转移不良情绪的方法。不愉快的事情憋在心里，会增加心理负担。如找人倾吐烦恼，心情就会顿感舒畅。还可以找心理医生进行咨询。
- 6.学会使用移情法。当遇到不良情绪时，可以把注意力转移到其他事情上，做一些自己感兴趣的活動。如玩游戏、打球、下棋、听音乐、看电影、读报纸等，使紧张的神经松弛下来，从而缓解消极的情绪，激发积极、愉快的情绪反应。
- 7.敲打心包经、膻中穴。心包是心的宫墙。心为君主之官，不能受一点刺激，外邪犯心，首先影响到心包经，所以养心安神护脾胃，要从心包经开始，只有外围坚固，君主才能安宁。另外，中医讲“膻中者，臣使之官，喜乐出焉”，膻中穴是心包募穴，也就是心包能量的募集基地，我们把心包经比做皇帝的近臣，一些与喜乐有关的事情归他管，不顺心的事情也可以找他。心包经走行路线在手臂内侧正中线上，穿过手心（劳宫穴），直达中指末端。当我们感觉心情烦闷时，“捶胸”、“拍手”能得到一定缓解，就是因为这些动作起到了刺激膻中和劳宫穴的作用。每天敲打膻中穴两次，每次50下，可以帮助我们调畅气血。……查看全部

高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。

多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。

多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“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。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，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。

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，而我们的灵魂也将渐渐充实成熟。

¥ 8.40a(6折)c 除秋燥不可忽视除秋湿 身体多汗，祛湿热是关键

b过敏性鼻炎防治有方b法

4.当情绪低落时，运动会转移你的注意力。因此可以通过跑步、打d球等体育活动改变d不良情绪。 37条 3条 (98%好评) (10e0%好评)e ¥ 3f1.10(7折)

饭后散步养身心，轻松活到九十九肝是人体大将军，春季养肝正当g时

夏季养心要&平和& 初秋，别让&秋老虎&伤了你 晚秋时节天愈寒，i理智进补防中风

第i五章 冬季怎么吃火锅才健康 冬季需要阳光心情

中j医疗法，让你&激动&的肠胃恢复平静 梅核气不能只靠药物，自我调养更重要

过敏性鼻炎防治有方法 四季养生，调养脾胃是根本

的确，情绪对脾胃的健康非常重要，古人就曾n告诫我们&人之当食，n须去烦恼&，&食前后不用见悲哀喜怒之事&，就o是说不要带着坏心情去用餐。因为不良情绪持久存在和强度过大，不但会使食物的消化q吸收发生障碍，还会使脾胃出现功能障碍，导致胃病。而脾胃发生病变，同样会影响人的情绪，就像那位患者说s的&身体不舒服，心情怎么会好&。因此，把脾胃调养好至关t重要。除了配合医生治疗t，路老建议您还可以从以下几个方面自行调理： (100%u好评) (v100%好评) (98%好评) ¥ 19.70(6.1折)

¥ 23.20(8折) 当代中医x效验方 中医养肝护肝速查手册 0条 四季养生，调养脾胃y是根本 饭后y散步养身y心，轻松活到九十九 早春、仲春和暮春，饮食养生各不同

保z持好心情是A养肝的关键 长夏应脾，谨防湿邪困脾 夏季汗多气虚所致

十款最适合秋季进补的养生粥 冬季养B生，重在养肾固精 冬季怎么吃火锅才健康

第六章 中医疗法D，让你&D激动&的肠D胃恢复平静 预防感冒，最重要的是提高免疫力
降血糖，从综合调理人手 E 保持快乐情绪，自在调养脾胃
5.心情不好时，找人倾诉也是很好的宣泄、G转移不良G情绪的方法。不愉快的事情憋
在心里，会增加心理负担。如找人倾吐烦恼，心情就会顿感舒畅。还可以找心理医生进
行咨询。(86%好评)(100%好评) ¥ J17.80(5.5折) ¥ 23.50(7.9折)
伤寒L论新解：《L伤寒论》的科学反思 L当代中医效验方 0条 0条
脾胃为后天之本，一年四季都要养脾胃 路老调脾胃、保后天的功法——路氏八段锦
用眼过度的&电脑族&更要养肝 长夏应脾，谨O防湿邪困脾P
夏季养生不要碰触的四个&雷区& 十款最适合秋季进补的养生粥
冬季养生，重在养S肾固精 第六章 &益气血、调营卫、补肝肾&R疗&产后痹&
预防感冒，S最重要的是提高免疫力 如何防治荨麻疹 保持快乐情绪，自在调养T脾胃
相关信息 ¥ 17T

跟书店里的一样，很好哦在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解
他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不
断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩
，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别
是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的
东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再
也没有去过别的购物网站了。京东物流很快。书质量很好，也没有损坏。同桌说挺好的
，她很喜欢，就是发的快递说发的其他快递，回来一看ems害的我，查不到物流。很喜
欢的书，不过运送过程中包装能保护好一点就好了，一本的硬质封面上有个坑，不过
塑封很完整，不错，包装仔细，发货及时，价廉物美啊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。|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。

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，唯一的东​​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。

脾胃为后天之本，一年四季都要养脾胃

讲解细致，内容丰富，价格公道。

路氏四季养生经国医大师养生家用说明书和描述的一样，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

很好的书，慢慢看，京东是个不错的买书地！

“知识就是力量”，这是英国著名学者培根说的。诚然，知识对于年青一代何等重要。而知识并非生来就有、随意就生的，最主要的获取途径是靠读书。在读书中，有“甘”也有“苦”。

“活到老，学到老”，这句话简洁而极富哲理地概括了人生的意义。虽说读书如逆水行舟，困难重重，苦不堪言；但是，若将它当作一种乐趣，没有负担，像是策马于原野之上，泛舟于西湖之间，尽欢于游戏之中。这样，读书才津津有味、妙不可言。由此，读书带来的“甘甜”自然而然浮出水面，只等着你采撷了。

读书，若只埋首于“书海”中，长此以往，精神得不到适当地调节，“厌倦”的情绪弥漫脑际，到终来不知所云，索然无味。这种“苦”是因人造成的，无可厚非。还有一种

人思想上存在着问题，认为读书无关紧要，苦得难熬，活受罪。迷途的羔羊总有两种情况：一种是等待死亡；另一种能回头是岸，前程似锦。

我的房间里有一整架书籍，每天独自摩挲大小不一的书，轻嗅清清淡淡的油墨香，心中总是充满一股欢欣与愉悦。取出一册，慢慢翻阅，怡然自得。

古人读书有三味之说，即“读经味如稻粱，读史味如佳肴，诸子百家，味如醢醢”。我无法感悟得如此精深，但也痴书切切，非同寻常。

记得小时候，一次，我从朋友那儿偶然借得伊索寓言，如获至宝，爱不释手。读书心切，回家后立即关上房门。灯光融融，我倚窗而坐。屋内，灯光昏暗，室外，灯火辉煌，街市嘈杂；我却在书中神游，全然忘我。转眼已月光朦胧，万籁俱寂，不由得染上了一丝睡意。再读两篇才罢！我挺直腰板，目光炯炯有神，神游伊索天国。

迷迷糊糊地，我隐约听到轻柔的叫喊声，我揉了揉惺忪的睡眼，看不真切，定神一听，是妈妈的呼唤，我不知在写字台上趴了多久。妈妈冲着我笑道：“什么时候变得这么用功了？”我的脸火辣辣的，慌忙合书上床，倒头便睡。

从此，读书就是我永远的乐事。外面的世界确实五彩缤纷，青山啊，绿水啊，小鸟啊，小猫啊，什么也没有激发起我情趣，但送走白日时光的我，情由独钟——在幽静的房间里伴一盏灯，手执一卷，神游其中，任思绪如骏马奔腾，肆意驰骋，饱揽异域风情，目睹历史兴衰荣辱。与住人公同悲同喜，与英雄人物共沉共浮，骂可笑可鄙之辈，哭可怜可敬之士。体验感受主人公艰难的生命旅程，品尝咀嚼先哲们睿智和超凡的见解，让理性之光粲然于脑海，照亮我充满荆棘与坎坷之途。在书海中，静静地揣摩人生的快乐，深深地感知命运的多舛，默默地慨叹人世的沧桑。而心底引发阵阵的感动，一股抑制不住的激动和灵感奔涌。于是乎，笔尖不由得颤动起来，急于想写什么，想说什么……

闲暇之余，读书之外，仍想读书寄情于此，欣然自愉。正如东坡老先生所云：“此心安处吾乡。”

早晨，我品香茗读散文，不亦乐乎！中午，我临水倚林读小说，不亦乐乎！晚上，我对窗借光吟诗词，不亦乐乎！整天都是快乐，因为我有书，我在！

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

天人相应，人的生命活动自然界有着密切的关系，只有顺天之时，适应气候变化，才能抓住养生方法的关键，如果违反四时气候的变化规律，就会导致疾病的发生。
道以治身，佛以治心，儒以治世。在中国传统文化当中，与养生关系最为密切的当数道家思想。道家养生精要乃顺天之时，随地之性，因人之心。那么，我们应该如何顺天之时，依循自然四季的更迭而养生呢？
国际著名养生学家朱鹤亭在本书中，顺应春生、夏长、秋收、冬藏之大道，从衣食住行各个方面讲述四季日常保健良方及常见季节病症的防治，更亲身示范养生功法，传授道家养生精要，为您揭开道家养生的神秘面纱。
天人相应，人的生命活动自然界有着密切的关系，只有顺天之时，适应气候变化，才能抓住养生方法的关键，如果违反四时气候的变化规律，就会导致疾病的发生。
道以治身，佛以治心，儒以治世。在中国传统文化当中，与养生关系最为密切的当数道家思想。道家养生精要乃顺天之时，随地之性，因人之心。那么，我们应该如何顺天之时，依循自然四季的更迭而养生呢？
国际著名养生学家朱鹤亭在本书中，顺应春生、夏长、秋收、冬藏之大道，从衣食住行各个方面讲述四季日常保健良方及常见季节病症的防治，更亲身示范养生功法，传授道家养生精要，为您揭开道家养生的神秘面纱。
天人相应，人的生命活动自然界有着密切的关系，只有顺天之时，适应气候变化，才能抓住养生方法的关键，如果违反四时气候的变化规律，就会导致疾病的发生。
道以治身，佛以治心，儒以治世。在中国传统文化当中，与养生关系最为密切的当数道家思想。道家养生精要乃顺天之时，随地之性，因人之心。那么，我们应该如何顺天之时，依循自然四季的更迭而养生呢？
国际著名养生学家朱鹤亭在本书中，顺应春生、夏长、秋收、冬藏之大道，从衣食住行各个方面讲述四季日常保健良方及常见季节病症的防治，更亲身示范养生功法，传授道家养生精要，为您揭开道家养生的神秘面纱。

终于买回来了。一直想看的一本书！

一直想买这本书，最后还是在京东上买了。。。

适合中老年人看，作为保健养生学习。

国医大师的养生方法，很实用。

养生书籍现在挺好卖，好多的专家啊。。

和大师学学，，可以随时查阅，，适合大众阅读。

很好很好很好很好很好很好很好

k
《路氏四季养生经：国医大师F养G生o家用说明书》分为六个LM部H分C，首先告诉大家四季养生Z重在调养R脾胃；然后再

dL
《路氏四季养生经：国Ql医大师养生家用说明书》分p为六个部分，首先告诉大家四季养生重在调养脾胃；然l后再

看了好几遍，如果能够消化，是很好的。

买来送老人的，老人很喜欢

不错 不错 很好不错 不错 很好

这个版本的给力。不用再买其他的书啦。

名医大家的生活养生经验，要好好体会，受益匪浅。

质量没问题,挺管用的

大家都看看吧，对于养生很重要

国药大师的经验能学习到一点就不错了

很好用，挺不错的 值得信任

偶然的机会看见这本书 很不错

书很好,切合实际，养生必备,值得购买

现在，养生越来越重要了。书正在看，希望从中发现适合自己的养生之道～～

这本书很好，是老人家用一生的心血写成，很好！商城递送速度极快，很感谢！

给老妈买的书，不错挺好的，便宜，质量也可以。

很不错的一本书，值得购买。

内容很好，切合实际，养生必备。

还不错！！！！！！！！

京东送货速度快以后还会继续选择京东

还在看，学习的过程，相信是 本十分收益的好书，适合我面老年人看！

不错，是正品！ 值得购买！

帮同事的老爸买的，据说他很喜欢

书不错哦，下次来买哦

好书。印刷纸张都很不错。学习了。

内容通俗易懂，值得推荐

[路氏四季养生经：国医大师养生家用说明书_下载链接1](#)

书评

[路氏四季养生经：国医大师养生家用说明书_下载链接1](#)