

吃对蔬菜排好毒



[吃对蔬菜排好毒_下载链接1](#)

著者:林素菊 著

[吃对蔬菜排好毒_下载链接1](#)

标签

评论

是正版书，比较健康使用的书

减肥必备，家居必备，回民必备

吃对蔬菜排好毒,吃蔬菜也是有讲究的哟

书的质量不错，挺厚，感觉挺喜欢看的那种

很喜欢质量不错很喜欢质量不错

重内容，重质量！！

我的都很喜欢，写的也不错

比书店便宜很多，内容很实用

书很好！价格便宜！值得购买！

基本的蔬菜都有 还有个小列子 不错

学习

我读书的目的是丰富知识，开阔视野，助推工作，提升自身文化素养。总结我的读书经历，有四次起伏变化：第一阶段是学生时代仅为学习成绩而读书，我称为被动读书；第

二阶段是有了兴趣爱好仅为提高特长而读书，我称为局限读书；第三阶段是在工作岗位上仅为干好本职而读书，我称为狭隘读书；第四阶段就是现在的情况，读书意识强了，读书范畴广了，但读书量太少，我称为平常读书。和大多数人一样，总是找借口说工作忙而贻误读书，这不是能站住脚的理由，而是自身做事的毅力不够，没有养成坚持每天读书的良好习惯。这就算是对自己的一次自我批评吧。

我算不上一个“地道”的读书人，没有什么经验可谈，就和大家在一起谈一些个人的观点。我个人对“读好书”的见解可以概括为12个字：精读、常读、笔读、心读、鉴读、多读。

一、精读。精读的一个方面是精选。世上的书籍数以亿计，要读的书难计其多。这就需要选择地去读，更重要的是会选择，根据自己的喜好和需要，精心选择几本好书，不要见书就买。托尔斯泰有句名言“理想的书籍是智慧的钥匙”

，赵树理也说过这样的话：“读书也像开矿一样，沙里淘金”

，说的就是选好书、读好书的道理。另一方面是把书读到真懂。一本好书，读一遍两遍是不行的，要反复的去读，每读一遍都会有不同的收获。多少专家研究《红楼梦》，还成立了专门的红学研究会，现在还在研究她，就是这个道理。读书不能只求一只半解，要完全理解，尽可能全部消化，这才叫读书，叫精读。

二、常读。书要常读，养成习惯。要养成一个好的习惯很难，但只要坚持去做，把一件事重复去做，这种重复就会成为一种习惯。对坚持每天读书，不要说需要多久，只要能坚持1个月，这种意识自然会成为习惯，这就叫习惯成自然。我认为，我们青年干部要把读书当作一日三餐的生活习惯，让读书成为每天必不可少的生活内容，我称之为常读。

三、笔读。就是要借助手中的笔辅助读书。有一句耳熟能详的谚语叫“好记性不如烂笔头”，通常理解为作读书笔记，我还理解为写心得体会、读后感、随笔等。我认为，读书是吸收，写作是消化，我在第一次执笔写公文、起草大会讲话时，总觉得没有东西可写，要么写的内容干巴巴，平铺直叙，意识到自己的阅读量太少，脑子里记下的东西太少，这才刻意去多读书，把好的语句、好的典故摘记笔下，并坚持写一些读书心得，不怕写不好，只要坚持，久而久之，这些东西就会留在脑海，动笔写文章时就会自然见于笔下。我在看电视节目时也在作笔记，准备了一个专门的电视笔记本，收益还是有的。这便是勤动手的好处，我叫做笔读。

四、心读。读书要专心，更要用心。书中自有黄金屋，用心去读，才能真正读懂书，朱熹在《训学斋规》中说，“读书有三到，心到，眼到，口到，三到之中，心到最急。”

五、鉴读。读书也是生活的一面镜子，通过读书梳理自己的头脑，丰富文化底蕴，提升道德素养，我把一些好的方面作为航标，把比如从物传记方面的反面东西作为成长的警钟，这就叫做鉴读，有借鉴、有鉴别的吸收书中的文化，持扬弃的读书观。

六、多读。“从精出发，博览群书。”身边的人和事是书，工作是书，生活是书，只要肯读书，书中自有黄金屋。

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

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

这本书穿插着各种轶事，包括开复自己的，他家人的，也有他老板们的。书中说道，他去google面试，正和google的创始人之一Larry Page聊着，另一个创始人Sergey Brin穿着紧身衣，满头大汗，扛着滑板进来了，他说：“Do you mind if I

strench?”然后开始一边拉伸运动，一边加入Larry和开复的聊天。。。

在谈到那场著名的官司的时候，开复是这样与历史和解的：“戏剧化的人生非我所愿，但经历了，走过了，接受了，也是人生莫大的一笔财富。”欣赏他的淡定。

一本超预期的好书，推荐之。

我想，那就是来自我内心深处的声音了。当一个微小的火种慢慢地在心里闪烁，最终蔓延成为燃烧的火焰；当一个并不清晰的潜意识渐渐地野蛮生长，成为了明确的意志；我想，这就是作出改变的时候了。这和我此前很多次的人生经验相似，每一次放弃，都有

争议，都有挣扎，都有留恋。但是最终通过理性走向平静，我深刻地知道，每一次放弃与选择，都是“舍”与“得”的对应。但人们只有倾听内心的声音，真正做到“舍弃”，才可能让自己全力以赴，到达心中的下一个“理想国”。

我一直认为兰迪教授所说的“Lead your life（引领我的一生）”这句话既简短有力又意味深长。“Lead your life”而不是“Live your life（过一生）”，也就是说，不要只是“过一生”，而是要用你的梦想引领你的一生，要用感恩、真诚、助人圆梦的心态引领你的一生，要用执著、无惧、乐观的态度来引领你的一生。

不要被信条所惑，盲从信条就是活在别人思考的结果里。不要让别人的意见淹没了你内在的心声。最重要的，拥有跟随内心与直觉的勇气，你的内心与直觉多少已经知道你真正想要成为什么样的人。任何其他事物都是次要的。又一本畅销书，厉害，连传记都能卖那么好，真心佩服。话说本来想问花借这书来着的，结果她竟然又买的是盗版，无语。跟我学网算是有些渊源，王哥跟晨曦都是牛人啊。还是更喜欢他之前的几本书，初恋即结婚这点，蛮让人佩服的。什么人才敢用“世界因你而不同”这样的标题啊？这里的潜台词是，“世界已经因为我而不同了，然后我也能让这世界因你而不同。”开复同学说他从小都一直是那么自信，我终于相信了。

一个人从小的生活环境给人的一生的影响是巨大的。在座的恐怕难有很多人能有开复同学那样的背景。父亲在抗战时演讲（母亲那时看上他），后来又到stanford做访问学者，文化人啊。11岁到美国接受西方教育…龙生龙，凤生凤，生个老鼠打地洞。

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。有你陪伴,真好!不错，很喜欢。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。”

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。有你陪伴,真好!不错，很喜欢。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。”

昨天翻看了几页，纸张摸起来很舒服，内容图文并茂，在超市里看到这本书后决定在京东买的。

[吃对蔬菜排好毒_下载链接1](#)

书评

[吃对蔬菜排好毒_下载链接1](#)