

拍出健康来



[拍出健康来_下载链接1](#)

著者:王洪利 著

[拍出健康来_下载链接1](#)

标签

评论

如题，很实用的，给爸妈保健用。

很喜欢蒂娜·齐莉格（），他的每一本书几本上都有，这本真希望我20几岁就知道的事很不错，写给未来50年社会精英的人生创意书！在你20几岁的时候两手空空，怎么样开启人生人生是最大的开卷考试，怎么答最精彩做真实的自己可是你真的知道自己想要什么吗所谓成功的人，使他们成功的那个最开始的念头是哪里来的即使知道要打破有形规则，突破无形瓶颈你要怎么脱颖而出私人飞机，暂时可以没有私人强力马达，这个应该可以有！在一切还来得及的时候按照心意，挖掘创意，制造人生的大意义！有想法，才有活法！有思路，才有出路！美国教育部 联合国教科文组织 西点军校

百名硅谷创业家

香港青年协会联合推荐人生创意教科书！美国最有魅力和创新力的创业导师蒂娜·齐莉格当前美国最有实用性，最热辣的人生创意书从现在开始，自己掌控规则，斯坦福教授教你用创意●创造●创业书写第二次人生！真希望我20几岁就知道的事讲述蒂娜教授17岁的儿子即将进入大学，她意识到自己没能教给儿子足够的知识和技巧融入这个社会，取得成功，所以她回忆了自己20岁时想了解的事情那些可以避免弯路和失败的宝贵经验。她从念神经科学的学生，到管理咨询行业的先锋，到斯坦福管理风险投资和创业项目的主管，职业经验丰富，有非常多可以分享和教授的精彩内容。她写出了自己半生的职业实践和开战励志课程积累的经验，列出清单，举出大量的创造性思维的实例，给了自己的孩子一堂含金量最高的课创意决定人生，突破规则，才能在千万人中脱颖而出！现在她举出为斯坦福大学、西点军校的学生讲解这门课程，帮助他们更顺利开展职场之路，掘得人生第一桶金。这是一本指引你朝向更精彩、更有创意、更充实人生的伟大作品！亚当斯（），创意人的思考作者齐格莉是我所认识最能启发创造力的人，她的书不只对着你的头，也对着你的灵魂敲下重重一击！摩尔（），跨越鸿沟作者这本书里的原理原则绝对能激发新的想法，对下个世代的创业家及创业人士而言都是必读之作！凯利（），设计公司创办人本书充满实用的工具与秘诀，能帮助我们展现最好的一面。史蒂夫（），合伙人管他20不20，这是我现在就想知道的事齐格莉真是帮了我们一个大忙，提供给我们一张生命地图！川崎（）把所有烂点子都变成好主意挑战不可能的任务所遇到的最大障碍之一，是马上会有人跳出来告诉你，你的想法完全不可行。要解决棘手的问题当然不容易，不过，一旦开始着手，要打破传统的思维局限也同样困难。为了帮助大家打破传统思维局限，我设置了一个超乎常规的练习。首先，向参与练习的人群提问相关的问题。比如，如果练习人是公共事业企业的管理人员，可以提出节能的话题如果练习人来自剧院，问题可以是如何吸引观众，提高上座率

对知识进行位移叫智慧，对知识进行应用叫财富，健康是最大的财富。把别人的经验变成自己的，他的本领就大了。作者结合自己的临床实践，编写了这本《拍出健康来》，供广大读者利用茶余饭后等闲暇时间，结合自己身体的实际，试试效果。如果有一定的效果，那就省得你去医院排队、挂号、看病花钱了。这本书是作者自己走上健康之路的心得。作者20世纪60年代当兵，80年代转业，不过生活中一直保持“一不怕苦，二不怕死”的军人本色。人到中年时，身体上出现一些毛病，吃药、打针不说，体质也每况愈下。1987年调入郑州铁路局中心医院，边工作边治疗，经省内专家会诊无数次，在北京301医院住院4个月均无转机。在这种情况下，作者下决心开始学习中医和传统文化，从此也与西药基本上断绝了关系。1995年因伤残提前退休，喜欢上了按摩这种治疗方法，并先后获得了卫生部颁发的“反射疗法师”，河南省劳动厅颁发的“高级按摩师”、“高级按摩师任职资格考评员”等专业证书。

王大夫根据医学原理，结合人体、生命之所需，集多家医术之精华，经反复实践、摸索，总结出一套对十几种常见病、多发病的自我治疗方法。他的这本书图文并茂，简明有

效，易记易学，方便可行，实为难得之妙方。

对知识进行位移叫智慧，对知识进行应用叫财富，健康是最大的财富。把别人的经验变成自己的，他的本领就大了。作者结合自己的临床实践，编写了这本《拍出健康来》，供广大读者利用茶余饭后等闲暇时间，结合自己身体的实际，试试效果。如果有一定的效果，那就省得你去医院排队、挂号、看病花钱了。这本书是作者自己走上健康之路的心得。作者20世纪60年代当兵，80年代转业，不过生活中一直保持“一不怕苦，二不怕死”的军人本色。人到中年时，身体上出现一些毛病，吃药、打针不说，体质也每况愈下。1987年调入郑州铁路局中心医院，边工作边治疗，经省内专家会诊无数次，在北京301医院住院4个月均无转机。在这种情况下，作者下决心开始学习中医和传统文化，从此也与西药基本上断绝了关系。1995年因伤残提前退休，喜欢上了按摩这种治疗方法，并先后获得了卫生部颁发的“反射疗法师”，河南省劳动厅颁发的“高级按摩师”、“高级按摩师任职资格考评员”等专业证书。

王大夫根据医学原理，结合人体、生命之所需，集多家医术之精华，经反复实践、摸索，总结出一套对十几种常见病、多发病的自我治疗方法。他的这本书图文并茂，简明有效，易记易学，方便可行，实为难得之妙方。

对知识进行位移叫智慧，对知识进行应用叫财富，健康是最大的财富。把别人的经验变成自己的，他的本领就大了。作者结合自己的临床实践，编写了这本《拍出健康来》，供广大读者利用茶余饭后等闲暇时间，结合自己身体的实际，试试效果。如果有一定的效果，那就省得你去医院排队、挂号、看病花钱了。这本书是作者自己走上健康之路的心得。作者20世纪60年代当兵，80年代转业，不过生活中一直保持“一不怕苦，二不怕死”的军人本色。人到中年时，身体上出现一些毛病，吃药、打针不说，体质也每况愈下。1987年调入郑州铁路局中心医院，边工作边治疗，经省内专家会诊无数次，在北京301医院住院4个月均无转机。在这种情况下，作者下决心开始学习中医和传统文化，从此也与西药基本上断绝了关系。1995年因伤残提前退休，喜欢上了按摩这种治疗方法，并先后获得了卫生部颁发的“反射疗法师”，河南省劳动厅颁发的“高级按摩师”、“高级按摩师任职资格考评员”等专业证书。

王大夫根据医学原理，结合人体、生命之所需，集多家医术之精华，经反复实践、摸索，总结出一套对十几种常见病、多发病的自我治疗方法。他的这本书图文并茂，简明有效，易记易学，方便可行，实为难得之妙方。

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，只等着你来采摘了。

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，我揉了揉惺忪的睡眠，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！

优点：京东买书一如既往的给力，朋友介绍的，我希望以后可以买便于携带的书，这书大本，装包不好装啊。还没看，希望好看

不足：暂时还没发现缺点哦！心得：京东买书一如既往的给力，朋友介绍的，我希望以后可以买便于携带的书，这书大本，装包不好装啊。还没看，希望好看

京东的货，应该是正版

记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。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。|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！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，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FBI、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、信仰给我们的终极启示。全球最
高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层
面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习
！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪
学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑
是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入
。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一
印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他
人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？
购买日期：2013-07-10

很好很好很好很好很好很好很好

原价就贵了点，给老人看

老爸正在看，介绍了老多的穴位

[拍出健康来_下载链接1](#)

书评

[拍出健康来_下载链接1](#)