

# 胃肠病防治调养一本通



[胃肠病防治调养一本通 下载链接1](#)

著者:张伟, 林敬 编

[胃肠病防治调养一本通 下载链接1](#)

标签

评论

内容充实，价格也实惠，不错！

不错哦，没有推荐错！

很不错的书，质量也很好，很满意！

看后才对胃有了深入的理解，非常好的一本书，

跟妹妹一起凑单购买。

送给老人的，页数不多

给妈妈买的，自己没有看

期待下一集

脾胃是后天之本，胃肠不好生百病

一般

而优雅却可以通过后天的努力来达成优雅不是30女人的专利也不是名门望族女子的专利而是每个女人一生的功课每个女人都有过优雅生活的能力胃肠病防治调养一本通如果上帝没有给你美貌那何不努力做到优雅来超越美貌呢如果你已经幸运地拥有美貌那何不用优雅来超越时光让这美貌历久弥新呢说到优雅再没有比法国脾胃是后天之本，胃肠不好生百病怎么防治怎么护理最好的医生是自己女人尤其是巴黎女人更有资格诠释的而只有深谙法式优雅之道的中国女人口腔，食物粗加工车间食管，食丸的运输管道胃，食物混合研磨车间小肠，食物消化和营养成分吸收车间大肠，处理食物残渣的车间。胃肠运行

如常，身体大多安康，试想，胃肠不当班，身体会怎样外在的营养不能被消化吸收，内在的垃圾排不出来，急性胃炎、慢性胃炎、胃下垂，甚至吞噬健康的黑老大胃癌都会找上门来。怎么办饮食、运动、情志、药物、经络齐上阵，防治胃肠病，从现在开始脾胃好，身体棒！反之，胃肠不好生百病。据有关资料统计，我国胃肠病患者近3亿人。请问你的胃肠健康吗胃肠病防治调养一本通着眼日常生活调理的细节，从发病原因、症状表现等方面介绍了胃肠病的一般常识，重点从饮食、运动、情志、药物以及经络等方面对胃肠病的调养进行了详细而具体的阐述。胃肠病防治调养一本通是一本具有权威性、科学性、实用性和可操作性的工具书。希望胃肠病防治调养一本通能成为您家居调养的私人医生和贴心护士，精心呵护您和家人的健康。更懂中国女人的内心需求石楠曾在巴黎待过很长一段时间前前后后有八年之久所以对法国女人的时尚装扮以及为人处世之道了解得甚为透彻如果你像我一样看过石楠出国之前的照片那么石楠站在你面前的时候你一定认不出她来完全变了一个人——从略带些婴儿肥的青涩少女一下子转变成了一位装扮得体谈吐风趣顾盼生姿的优雅熟女时间的原因固然存在但也不能否认漫长的法国生活对她的影响有多深远从外在到人生观幸福观希望每一个看到这本书的人都能通过这本小书一步一步从内到外走向优雅并从此改变自己枯燥乏味一成不变的生活拥抱完美幸福的人生健步走，给胃肠作好按摩健步走的行走速度和运动量介于散步和竞走之间，是一项以促进身心健康为目的，讲究姿势、速度和时间的一项步行运动。健步走对于处于静止期、愈合期及瘢痕期的胃溃疡患者尤其适用。突出的特点是方法易于掌握，不易发生运动伤害不受年龄、时间和场地的限制，不同年龄人群可根据自己的时间随时随地进行锻炼运动装备简单，只需一双舒适合脚的运动鞋。在良好自然环境中结伴健步走，不仅锻炼了身体，还能欣赏自然美景，促进入际交流，陶冶情操。健步走的健身作用主要体现在健步走时，整个内脏器官都处于微微的颤动状态，加之配合有节奏的呼吸，可

---

写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，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。胃肠病防治调养一本通，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读脾胃是后天之本，胃肠不好生百病怎么防治怎么护理最好的医生是自己，阅读了一下，写得很好，口腔，食物粗加工车间食管，食丸的运输管道胃，食物混合研磨车间小肠，食物消化和营养成分吸收车间大肠，处理食物残渣的车间。胃肠运行如常，身体大多安康，试想，胃肠不当班，身体会怎样外在的营养不能被消化吸收，内在的垃圾排不出来，急性胃炎、慢性胃炎、胃下垂，甚至吞噬健康的黑老大胃癌都会找上门来。怎么办饮食、运动、情志、药物、经络齐上阵，防治胃肠病，从现在开始脾胃好，身体棒！反之，胃肠不好生百病。据有关资料统计，我国胃肠病患者近3亿人。请问你的胃肠健康吗胃肠病防治调养一本通着眼日常生活调理的细节，从发病原因、症状表现等方面介绍了胃肠病的一般常识，重点从饮食、运动、情志、药物以及经络等方面对胃肠病的调养进行了详细而具体的阐述。胃肠病防治调养一本通是一本具有权威性、科学性、实用性和可操作性的工具书。希望胃肠病防治调养一本通能成为您家居调养的私人医生和贴心护士，精心呵护您和家人的健康。,内容也很丰富。,一本书多读几次，健步走，给胃肠作好按摩健步走的行走速度和运动量介于散步和竞走之间，是一项以促进身心健康为目的，讲究姿势、速度和时间的一项步行运动。健步走对于处于静止期、愈合期及瘢痕期的胃溃疡患者尤其适用。突出的特点是方法易于掌握，不易发生运动伤害不受年龄、时间和场地的限制，不同年龄人群可根据自己的时间随时随地进行锻炼运动装备简单，只需一双舒适合脚的运动鞋。在良好自然环境中结伴健步走，不仅锻炼了身体，还能欣赏自然美景，促进入际交流，陶冶情操。健步走的健身作用主要体现在健步走时，整个内脏器官都处于微微的颤动状态，加之配合有节奏的呼吸，可使腹部肌肉有节奏地收缩，膈肌上下运动。这对胃肠来说，会起到一种有益的按摩作用，可以刺激胃液的分泌，促进胃肠的蠕动，从而提高胃肠消化功能。其具体方法如下在自然行走的基础上，躯干伸直，收腹、挺胸、抬头，随步行速度的加快肘关节自然弯曲，以肩关节为轴前后自然摆臂，同时腿朝前迈，脚跟先着地，过渡到前脚掌，然后推离地面。健步走时，上下肢应协调运动，并配合深而均匀的呼吸。健步走速度的快慢是决定锻炼效果的关键因素，通常因人而异，可分为

慢步走（每分钟70~90步）、中速走（每分钟90-120步）、快步走（

..360.?&张伟，林敬张伟，林敬写的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，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。胃肠病防治调养一本通，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读脾胃是后天之本，胃肠不好生百病怎么防治怎么护理最好的医生是自己，阅读了一下，写得很好，口腔，食物粗加工车间食管，食丸的运输管道胃，食物混合研磨车间小肠，食物消化和营养成分吸收车间大肠，处理食物残渣的车间。胃肠运行如常，身体大多安康，试想，胃肠不当班，身体会怎样外在的营养不能被消化吸收，内在的垃圾排不出来，急性胃炎、慢性胃炎、胃下垂，甚至吞噬健康的黑老大胃癌都会找上门来。怎么办饮食、运动、情志、药物、经络齐上阵，防治胃肠病，从现在开始脾胃好，身体棒！反之，胃肠不好生百病。据有关资料统计，我国胃肠病患者近3亿人。请问你的胃肠健康吗胃肠病防治调养一本通着眼日常生活调理的细节，从发病原因、症状表现等方面介绍了胃肠病的一般常识，重点从饮食、运动、情志、药物以及经络等方面对胃肠病的调养进行了详细而具体的阐述。胃肠病防治调养一本通是一本具有权威性、科学性、实用性和可操作性的工具书。希望胃肠病防治调养一本通能成为您家居调养的私人医生和贴心护士，精心呵护您和家人的健康。, 内容也很丰富。, 一本书多读几次，健步走，给胃肠作好按摩健步走的行走速度和运动量介于散步和竞走之间，是一项以促进身心健康为目的，讲究姿势、速度和时间的一项步行运动。健步走对于处于静止期、愈合期及瘢痕期的胃溃疡患者尤其适用。突出的特点是方法易于掌握，不易发生运动伤害不受年龄、时间和场地的限制，不同年龄人群可根据自己的时间随时随地进行锻炼运动装备简单，只需一双适合脚的运动鞋。在良好自然环境中结伴健步走，不仅锻炼了身体，还能欣赏自然美景，促进入际交流，陶冶情操。健步走的健身作用主要体现在健步走时，整个内脏器官都处于微微的颤动状态，加之配合有节奏的呼吸，可使腹部肌肉有节奏地收缩，膈肌上下运动。这对胃肠来说，会起到一种有益的按摩作用，可以刺激胃液的分泌，促进胃肠的蠕动，从而提高胃肠消化功能。其具体方法如下在自然行走的基础上，躯干伸直，收腹、挺胸、抬头，随步行速度的加快肘关节自然弯曲，以肩关节为轴前后自然摆臂，同时腿朝前迈，脚跟先着地，过渡到前脚掌，然后推离地面。健步走时，上下肢应协调运动，并配合深而均匀的呼吸。健步走速度的快慢是决定锻炼效果的关键因素，通常因人而异，可分为慢步走（每分钟70~90步）、中速走（

读了这本书之后，胃肠病防治调养一本通，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。脾胃是后天之本，胃肠不好生百病怎么防治怎么护理最好的医生是自己，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拓进取，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，口腔，食物粗加工车间食管，食丸的运输管道胃，食物混合研磨车间小肠，食物消化和营养成分吸收车间大肠，处理食物残渣的车间。胃肠运行如常，身体大多安康，试想，胃肠不当班，身体会怎样外在的营养不能被消化吸收，内在的垃圾排不出来，急性胃炎、慢性胃炎、胃下垂，甚至吞噬健康的黑老大胃癌都会找上门来。怎么办饮食、运动、情志、药物、经络齐上阵，防治胃肠病，从现在开始脾胃好，身体棒！反之，胃肠不好生百病。据有关资料统计，我国胃肠病患者近3亿人。请问你的胃肠健康吗胃肠病防治调养一本通着眼日常生活调理的细节，从发病原因、症状表现等方面介绍了胃肠病的一般常识，重点从饮食、运动、情志、药物以及经络等方面对胃肠病的调养进行了详细而具体的阐述。胃肠病防治调养一本通是一本具有权威性、科学性、实用性和可操作性的工具书。希望胃肠病防治调养一本通能成为您家居调养的私人医生和贴心护士，精心呵护您和家人的健康。我曾经属于后一类。那时，我处于极度危险的境地。看薛老师这些话，你能觉得这是一个真实的老师，她说的话

---

刚拿到这本书的时候，我“呵呵”了一下，有二：1、又是“忧伤”；2、作者在自序中说不喜欢名家推荐，但是腰封上又是“叮叮当当”的一串名字。不过看完自序又引得我继续看下来，同样有二：1、文辞清淡不乏细致，映上封面的淡绿色很有点“通感”的感觉；2、八点档元素的家族史。（--！好吧，“八卦”是女人的公因式。）

我觉得，这一定是个爱看电影的妹子。（--！好吧，只有这种不着调的称呼我才觉得亲近。）她能用轻声细语的言辞洇晕开一个一个镜头感十足的画面，来讲一个以“颠沛”为主题的故事，她说“说不出理由”地喜欢特吕弗，那便是被他的错综交杂的小宇宙吸引了去吧，她讲故事也是在当导演哪。

有一个地方，我印象尤为深刻，也尤为喜欢。当她想要交待一下自己并未曾亲见的上一辈的情杀事件时（P25，最后一段），你能感觉到，她像是在描绘一个电影的场景。声音，无声的欢乐节奏、噗通的心跳声、嗤嗤的血管破裂声、气球爆裂声、皮鞋声；颜色，红气球、白色衬衣、红色血泊；动态，心跳，血管爆裂，气球铺天盖地地飘来又爆裂，皮鞋来到眼前。具有张力的音效、视觉冲击的色彩，这都太像是电影片段了，“就仿佛有无数的红气球铺天盖地地朝他飘来”这又带上一些实验电影的感觉。对我来说，映入眼里的文字，但是流入大脑就汇成了立体的画面，看这一段实在是种过瘾的体验。大概，她把听来的故事先在自己大脑里电影化，再讲给别人听吧。

除却语言叙述上的惊喜，这其实是个实在够压抑的故事，封面上“异乡人、外来客”六个字似乎一直缠绕在这一家人身上。作者那段阴暗公寓闭塞角落里的童年记忆像是发了霉一样，我感觉这更是因为“父亲”这一角色的缺失，在这段孤单的成长史中，父亲鬼魅一般偶尔出现又不声不响地消失，这更加放大了父亲在这里的影响。

想来父亲真是将“颠沛”二字诠释了个透彻，一路从大陆颠沛到台湾，最后连名字都不是自己的，从这一个女人颠沛到另一个女人，最后却在一间出租屋里选择自杀。他来来去去地在找什么？我猜，派遣漂泊旅途的孤独感吧，像是房子之于母亲，像是学业之于“我”，像是年轻姑娘之于父亲，像是各种所求之物之于YMS以及其他排不上的字母的女人们，但这些又怎么能是长久可靠的呢。这让我想到，某次实习期间有一次外出，回公司的时候出租车被吭哧吭哧地堵在立交桥上，看着前方艳名远播的“大裤衩”我想，最后我将什么都剩不下吧，所有的时间、热情都投给了这个堵得不能再堵的“心脏”，我在这熠熠生辉的帝都是要做什么呢？所以，在他们有空停歇的时候是不是也会想，我这一路是在做什么，就像是河内街头的老白人，“奇怪自己怎么会走到人生的这一步”。温泉洗去的忧伤，应该是独行路途上的风尘吧，但路途一直向前，风尘一直不断。

让人觉得感动的是，最后“我”凭着父亲死前的一张登机牌，逆流而上，寻找父亲的最后一夜。这是最近的距离也是最远的距离，近，是你能看其所看，闻其所闻；远，是即便你能感到自己与他并肩站立却仍不能感其所感。可我又觉得，这糟糕的一段路上，是父亲最能充盈“我”心间的时刻，甚至比他陪伴“我”时更能感受他的存在，尽管感受得迷惑又痛苦。所幸最后，我们算是互相谅解了吧，尽管明知这一段父女之路上颠沛坎坷，可“我”仍愿意在他的手上来到这个世界。

我们不需要彼此间分分毫毫都了解得很清楚，只要一想起你便减少一些人生来路上的疑

惑与孤独，摸掉一些尘埃再上路，这大概便是父亲了。

早就听闻张凡威名在外，在场中人，除了时薇与福禄，余下之人都是第一次见过其身手。最让人意外的是他除了法宝不凡之外，法术威力同样亦强大无比。他与慕容仪同为火属修士，但慕容仪的火法只能将蝎壳轰击出些许损伤，其却能将妖蝎整个点燃！

好在张凡之强乃是先有耳闻，触动之余也不会觉太过惊讶。而最让人震惊的还是萧瑶，其所表现出来的强悍实力足以与张凡所媲美！须知外界对她赞誉永远都是用在其炼器造诣上，可不曾听过什么传言说其斗法同样非凡。

于是经此一役后，几人连带着萧瑶的眼神都有些许变化。当然这些细小的转变萧瑶自是不知，若让其知道，定会觉得有些夸大。在她看来，自己能够斩下巨蝎全是因为从蝎之下方最薄弱的腹部出手方才成功，否则若是从巨蝎上方最坚硬的背部下手，那便没有此种效果了。也是因为猜想到爬虫类妖兽腹部多为弱点，她才会钻入沙砾从下方攻击，其实并没有那么厉害。若是时间久一些，相信没有张凡与自己，光是福禄五人亦有办法解决巨蝎，毕竟每个人在一开始实力定会有所隐瞒，不会轻易拿出最大杀招，一切只是时间问题罢了。

一行人继续在这块沙漠大陆中寻找定位碑。有经验后，七人都尽量小心行事，尽量不去触动沙砾之下的存在。而后又碰到过一两只沙漠上的妖兽，也都能较为轻松的处理掉。终于在找了半日成光后，终于在沙漠一处建筑群残骸内发现了该大陆的定位碑。

福禄在将定位碑上文字扫过一遍后，便对六人说道：“此处乃是‘碎星谷’西北轴线上一块大陆，我等按此方位朝东而行，相信越过几块大陆便可找到那地宫遗迹所在大陆。”

接着，他又拿出六枚玉简交予六人继续道：“介于此谷十分危险，为以防万一，我将师兄笔记的拓印了六份，现在给予诸位道友。万一大家走散或是遇上危险，可凭借此笔记内容寻找最终目的地，不至于没有方向。”

确定了路线后，几人一路东行，这次不用撒网似的找东西，很快他们便飞至该大陆的边界。但凡每块大陆边界都是模糊不清的灰色地带。如今几人前方灰蒙蒙一片，原本的沙漠以及头顶的烈日都变得朦朦胧胧，空间扭曲所带来的灵波时不时浮现于空中一晃而过。

看到这幅光景，福禄的脸再度沉下，“这大陆边界的空间十分不稳定，甚至空间扭曲已经具现，可谓少见，大家穿过边界进早就听闻张凡威名在外，在场中人，除了时薇与福禄，余下之人都是第一次见过其身手。最让人意外的是他除了法宝不凡之外，法术威力同样亦强大无比。他与慕容仪同为火属修士，但慕容仪的火法只能将蝎壳轰击出些许损伤，其却能将妖蝎整个点燃！”

好在张凡之强乃是先有耳闻，触动之余也不会觉太过惊讶。而最让人震惊的还是萧瑶，其所表现出来的强悍实力足以与张凡所媲美！须知外界对她赞誉永远都是用在其炼器造诣上，可不曾听过什么传言说其斗法同样非凡。

于是经此一役后，几人连带着萧瑶的眼神都有些许变化。当然这些细小的转变萧瑶自是不知，若让其知道，定会觉得有些夸大。在她看来，自己能够斩下巨蝎全是因为从蝎之下方最薄弱的腹部出手方才成功，否则若是从巨蝎上方最坚硬的背部下手，那便没有此种效果了。也是因为猜想到爬虫类妖兽腹部多为弱点，她才会钻入沙砾从下方攻击，其实并没有那么厉害。若是时间久一些，相信没有张凡与自己，光是福禄五人亦有办法解决巨蝎，毕竟每个人在一开始实力定会有所隐瞒，不会轻易拿出最大杀招，一切只是时间问题罢了。

一行人继续在这块沙漠大陆中寻找定位碑。有经验后，七人都尽量小心行事，尽量不去触动沙砾之下的存在。而后又碰到过一两只沙漠上的妖兽，也都能较为轻松的处理掉。终于在找了半日成光后，终于在沙漠一处建筑群残骸内发现了该大陆的定位碑。

福禄在将定位碑上文字扫过一遍后，便对六人说道：“此处乃是‘碎星谷’西北轴线上一块大陆，我等按此方位朝东而行，相信越过几块大陆便可找到那地宫遗迹所在大陆。”

接着，他又拿出六枚玉简交予六人继续道：“介于此谷十分危险，为以防万一，我将师兄笔记的拓印了六份，现在给予诸位道友。万一大家走散或是遇上危险，可凭借此笔记内容寻找最终目的地，不至于没有方向。”

确定了路线后，几人一路东行，这次不用撒网似的找东西，很快他们便飞至该大陆的边

界。但凡每块大陆边界都是模糊不清的灰色地带。如今几人前方灰蒙蒙一片，原本的沙漠以及头顶的烈日都变得朦朦胧胧，空间扭曲所带来的灵波时不时浮现于空中一晃而过。看到这幅光景，福禄的脸再度沉下，“这大陆边界的空间十分不稳定，甚至空间扭曲已经具现，可谓少见，大家穿过边界进

## 多读书，读好书。

读书，似乎是一件苦差事，不然，为什么有人头悬梁，锥刺股呢？读书似乎又是一件快乐的事，否则，为什么有人可以不吃饭，不睡觉，却不可以不读书呢？

有人说，读书好，书中有黄金屋，有颜如玉，有千钟粟，有车如簇。看，有权有势又有钱，更有一位“颜如玉”来“红袖添香夜读书”。你说，读书好不好？诚然，名利声色确实吸引了不少沽名钓誉之徒。但除此之外，读书一定还有别的什么魔力，吸引着那些虽然清贫却孜孜不倦地追求真理的莘莘学子吧？

我爱读书，既不是为了“黄金屋”，也不希望有“颜如玉”，只是从实践中体会到读书的无穷乐趣。

首先，读书的一大乐趣在于随心所欲。主人是你，是你去读书，而是书来管你。试想，一个大书架，塞满了书，古今中外，天文地理、侦探、言情、武侠……看哪一种都可以，不着急。而它们对你，是招之即来，挥之即去的。那么多古圣先贤，在静默地等着你，为你述说他们的思想。你可以向孙子请教兵法，跟海明威谈斗牛，还可以跟司马迁谈天下大事——总之，当家的是你。慢慢的，你会觉得，世界如此之大，生活如此之多彩，大自然如此奥妙无穷，仿佛所有的知识画卷在你的脑海中一一展现。而你也已超然物外地掌握着历史。久而久之，这种“前无古人，后无来者”的感觉愈演愈烈。不变为“书痴”者鲜矣。

书趣之二，在于可以大发议论。凡着书立说者，必为一时之俊才。虽是俊才，有时也会有疏漏，而这疏漏偏偏被你看出来了，你高兴不高兴？杜甫《饮中八仙歌》中有句“天子呼来不上船，自称臣是酒中仙。”这句是写李白的。但你想，如果把“臣”字写成“爷”字，不是更好地表达他的酩酊大醉之态么？一时间意得志满，好像杜甫都要来拜你为“一字师”。大发议论，使你与作者有并驾之感，精神上快乐无比。

书趣之三，当你为一个问题绞尽脑汁百思而不得其解的时候，又或是当你对某一个问题小有心得时，打开一本书，发现已有人对这个问题做出了充分的论述。正好搔到你的痒处，正中下怀，喜乐不禁。于是一切都已明了，一切付出的辛劳都有了回报。这种柳暗花明又一村的感觉是什么也换不去的。

书趣之四，当你看了一本好书，被它的内容所征服，在你与朋友交流时侃侃而谈，书中的妙语一句句往外跳。朋友们瞪着钦羡的目光：“士别三日，可得刮目相看啊！”只有你知道，这是看了书的缘故。小小的虚荣心再次被满足。读书好不好？

书趣之五。在于藏书，鉴于大家都是中学生，没什么钱。这点，不谈也罢。

历数了这么多书的好处，那么你是不是觉得手痒痒，想翻开一本瞧瞧呢？书有很多种，有的要正襟危坐地钻研，有的只是一种消遣，还有一些会把人诱进死胡同里，再也出不来的。既然我们读书不是为了把书当作敲门砖去扣开那名利之门，那么，我们就应该去读好书，读那些不光是为了消遣，更能提高我们的书。比如说《唐诗三百首》，这是我国传统文化的精华，又再比如《三国演义》，日本人从中学到了企业管理，用人之道，我们能学到什么？再比如《沙翁戏剧集》从中又能领会多少道理呢？不光只看纯文学作品，还应看看人物传记之类的，看看别人是怎样为了理想不屈不挠地奋斗至成功的。

培根说，“读史使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，哲理使人深刻，伦理学使人有修养，逻辑修辞使人善辨。”总之，读书能造就一个人，也能毁掉一个人，但不读书，肯定是百害而无一利——让我们都来读书，读好书吧！

## 书评

[胃肠病防治调养一本通 下载链接1](#)