

东坡养生集



[东坡养生集_下载链接1](#)

著者:钱超尘 编

[东坡养生集_下载链接1](#)

标签

评论

不错的书，值得购买，值得拥有，看到大文豪苏东坡的另一面

送朋友的，据说不错。

送货速度很快，囤着慢慢看

都在阐明 养生关键在养心。

好书，很有意思，多读书多谢书

此用户未填写评价内容

挺好的，买来慢慢看，慢慢学习

很好！快递及时！给力！点赞！

哈酒啊好好说话社会实践健身计划啥时候睡

活动折上折，价格超实惠！少吃零食多买书！

物流很快，很不错的书籍，国人必读

这样的文笔，醉了，喜欢：月黄昏，从学校回到家里，我经常从叔父家的二楼书斋眺望对面的小山。夕照辉映下的翠绿的山腰，恍如在原野中央竖起的一扇金屏风。

不错不错不错不错不错不错

买了好几次了，质量都不行，这回到我手里的居然是一版一印的，尽管质量不好，也还是人了，为啥没塑封，为啥就不能好好保护下。。。

这本书是节选本，不过挺好的!

这次顶爱的一本，东坡肉和诗词赋一样好吃。

人卫版，信得过。到货快。

很不错的一本书，展示了苏东坡的另一面

好书，强烈推荐看一看

书籍物美价廉，京东纸箱包装运输，品相完好。

好的不得了就获得奖金卡就卡积分谢谢下次先学习擦擦擦

东西不错，非常喜欢。

非常好，非常喜欢，下次再来！

包装要用点心，加点海绵什么的。

性价比非常高，值得再买。

好书，一直在买，一直在收藏，

物美价廉 值得购买 比超市便宜

很好的养生书，送老人，发货很快。

一系列养生经典读物，打算把它收齐

东坡养生集和描述的一样，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、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘

很好的东西，物超所值

东坡养生集 东坡养生集

书内容不全，只是摘选。

看看在说

非常喜欢

包装不好，书角都遮起来了

喜欢苏轼 才买此书 书的边角纸张切割不光滑有纸屑粉末 印刷字迹虽清晰 但图片不好 貌似盗版 京东莫让读者失望啊

好书

正版

好

引力的作用，使地球的岩石圈、水圈和大气圈中分别产生的周期性的运动和变化的总称。固体地球在日、月引潮力作用下引起的弹性—塑性形变，称固体潮汐，简称固体潮或地潮；海水在日、月引潮力作用下引起的海面周期性的升降、涨落与进退，称海洋潮汐，简称海潮；大气各要素（如气压场、大气风场、地球磁场等）受引潮力的作用而产生的周期性变化（如8、12、24小时）称大气潮汐，简称气潮。其中由太阳引起的大气潮汐称太阳潮，由月球引起的称太阴潮。因月球距地球比太阳近，故月球与太阳引潮力之比约为11：5，对海洋而言，太阴潮比太阳潮显著。地潮、海潮和气潮的原动力都是日、月对地球各处引力不同而引起的，三者之间互有影响。大洋底部地壳的弹性—塑性潮汐形变，会引起相应的海潮，即对海潮来说，存在着地潮效应的影响；而海潮引起的海水质量的迁移，改变着地壳所承受的负载，使地壳发生可复的变曲。气潮在海潮之上，它作用于海面上引起其附加的振动，使海潮的变化更趋复杂。作为完整的潮汐科学，其研究对象应将地潮、海潮和气潮作为一个统一的整体，但由于海潮现象十分明显，且与人们的生活、经济活动、交通运输等关系密切，因而习惯上将潮汐(tide)一词狭义理解为海洋潮汐。③洋流：洋流又称海流，海洋中除了由引潮力引起的潮汐运动外，海水沿一定途径的大规模流动。引起海流运动的因素可以是风，也可以是热盐效应造成的海水密度分布的不均匀性。前者海洋(13张)表现为作用于海面的风应力，后者表现为海水中的水平压强梯度力。加上地转偏向力的作用，便造成海水既有水平流动，又有铅直流动。由于海岸和海底的阻挡和摩擦作用，海流在近海岸和接近海底处的表现，和在开阔海洋上有很大的差别。大洋中深度小于二三百米的表层为风漂流层，行星风系作用在海面的风应力和水平湍流应力的合力，与地转偏向力平衡后，便生成风漂流。行星风系风力的大小和方向，都随纬度变化，导致海面海水的辐合和辐散。一方面，它使海水密度重新分布而出现水平压强梯度力，当它和地转偏向力平衡时，在相当厚的水平层中形成水平方向的地转流；另一方面，在赤道地区的风漂流层底部，海水从次表层水中向上流动，或下降而流入次表层水中，形成了赤道地区的升降流。大洋上的结冰、融冰、降水和蒸发等热盐效应，造成海水密度在大范围海面分布不均匀，可使极地和高纬度某些海域表层生成高密度的海水，而下沉到深层和底层。在水平压强梯度力的作用下，作水平方向的流动，并可通过中层水底部向上再流到表层，这就是大洋的热盐环流。大洋表层生成的风漂流，构成大洋表层的风生环流。其中，位于低纬度和中纬度处的北赤道流和南赤道流，在大洋的西边界处受海岸的阻挡，其主流便分别转而向北和向南流动，由于科里奥利参量随纬度的变化(β -效应)和水平湍流摩擦力的作用，形成流辐变窄、流速加大的大洋西向强化流。每年由赤道地区传输到地球的高纬地带的热量中，有一半是大洋西边界西向强化流传输的。进入大洋上层的热盐环流，在北半球由于和大洋西向强化流的方向相同，使流速增大；但在南半球则因方向相反，流速减缓，故大洋环流西向强化现象不太显著。大洋表层风生环流在南半球的中纬度和高纬度地带，由于没有大陆海岸阻挡，形成了一支环绕南极大陆连续流动的南极绕极流。在大洋的东部和近岸海域，当风力长期地、几乎沿海岸平行地均匀吹刮时，一方面生成风漂流，发生海水的

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：

平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾虑，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点。教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点。随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点。从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

中华养生经典中华养生经典

生命在于科学，要学习新的知识

这系列书不错.印刷清晰

《东坡养生集》以养生为视角，收集了苏轼关于养生的精妙见解。全书分为饮食、方药、居止、游览、服御、翰墨、达观、妙理、调摄、利济、述古、志异十二卷，既关注了苏轼在医药、服食等方面的诸多实践，更重要的是，强调了苏轼在精神调养方面的努力与探索。我们约请专业人士做注释、翻译和评析，对苏轼的养生理念进行了现代、专业的阐释，相信会对读者有很多启发。前言 第一卷 饮食 菜羹赋并序 老饕赋 桂酒颂并序 东坡羹颂并引 猪肉颂 蜜酒歌 豆粥 东坡酒经 真一法酒寄徐得之 漱茶 姜粥 煮鱼法 荔枝龙眼评 僧人荤食 三养 第二卷 方药 服胡麻赋并叙 人泰 地黄 枸杞 薏苡 暖肚饼与鲁元翰 苍术 流水 偏头疼方 圣散子叙 第三卷 居止 喜雨亭记 超然台记 峨眉雪水 海南风土 第四卷 游览 端午遍游诸寺得禅字 记承天夜游 后赤壁赋 六月二十日夜渡海

第五卷 服御 观棋并引 壶中九华诗并引 琴非雅声 南兔毫 书四戒 第六卷 翰墨 宝绘堂记 书吴道子画后 评韩柳诗 书黄子思诗集后 第七卷 达观 天目闻雷 放鹤亭记 凌虚台记 桃符艾人语 苦乐 第八卷 妙理 赤壁赋 问养生 书《孟德传》后 动静 书苏子美金鱼诗 题李岩老 醉中书 日喻 第九卷 调摄 与李公择 答钱济明 与王定国 答张文潜 药诵 修身 记故人病 去欲 第十卷 利济 与泉老 药囊 书赠陈季常 牛医儿 第十一卷 述古 留侯论 题孙思邈真 庐山草堂 第十二卷 志异 笔仙 华阴老妪 异人有无 三老人 桃花饭

还不错，值得购买哦～～～

老妈要的，老妈喜欢，足矣

东坡养生集。中华文化养生书，值得一读。钱超尘主编这套书还可以收藏。

全面地反映苏轼养生思想与实践的著作，可谓集大成之作

涨海积稽天，群山高嵒地。相传称乱石，图典失其事。
悬危悉可惊，大小都不类。乍将云岛极，还与星河次

送给妈妈看的书，老年人现在就关注养生之类的，年轻人多看看也有很益处，书的材质很好，纸张色泽不刺眼，手感不错，定了老老恒言、老老恒言、东坡养生集、饮食须知、养性延命录.摄生消息论，共五本，一家人慢慢学习。

祖国传统医学,值得每个人去学习,去实践.

书的质量不错，留着慢慢学习

感觉一般，有翻译。。。。

专家推荐，值得一读，适合对养生感兴趣的人翻阅~~不错~~

相当不错。老妈非常满意的书。

苏氏的养生之道,值得我们大家学习.拥有一个健康的人生.

全书分为饮食、方药、居止、游览、服御、翰墨、达观、妙理、调摄、利济、述古、志异十二卷，既关注了苏轼在医药、服食等方面的诸多实践，更重要的是，强调了苏轼在精神调养方面的努力与探索。

书不错。大爱苏东坡。。。。。。。。。。。。

苏东坡的豁达情怀，你也可以拥有。

看看古人是怎么养生的

好书 中医的智慧值得代代相传

很好，名家都是高手，看看很值

包装精美，值得一读，京东的东东值得购买。

经典著作，值得拜读并收藏。

经典就是经典，大家看了就知道。

她很用心在看，希望 不错

古文带翻译的。参考下还是很不错的，现代很多也不知道是对还是错，还是多看看名家的著作吧。

搞了一套 感觉除了黄帝内经 其他都好 黄帝内经篇幅太小 内容不全

值得静下心来读的好书

有机会收集齐一套~养生的内容，很好~

当时因为这套书卖的很火，我只买到两本，读完之后再把这套书补齐吧

版本大小合适，纸张也好

妙语连珠啊

内容和装帧都不错，但是用纸不讲究，是轻型纸，恶俗，也不易保存，若干年后全部会

风化变脆。

观今宜鉴古，看看古人是怎么养生的

印刷不错，字体比较大适合老人看

插圖不少，有注釋有翻譯，適合初級讀者

宋代大文豪苏东坡老先生的养生随笔，很有意思哦！

很喜欢。 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

中华书局出的传统养生系列

[东坡养生集_下载链接1](#)

书评

[东坡养生集_下载链接1](#)