

滋阴补阳不生病



[滋阴补阳不生病_下载链接1](#)

著者:孔繁祥 著

[滋阴补阳不生病_下载链接1](#)

标签

评论

包装很好，内容也很好，很喜欢。

买了很多养生的书，这本也是之一。博多家之长，养自己身体。

好书，实用！！！！

一直缺货，等了好久，一直对京东都挺放心的

书的质量还不错的。喜欢

正版好书，装帧精美，服务优良。

速度挺快的，到货很及时，非常满意

书还行，看看增加点知识！

文字简单易学，给患者带来福音

我是说书真的很OK，学到了很多养生的知识

没啥说的，各种完美~XD

速度比较快！速度比较快！

非常满意非常满意非常满意

不错哦，没有推荐错！

正品，不错的一次购物

慢慢看 囤货的 正品发货快质量好

还没看呢。期待好。。。。。。

东西很好哦!

易阅读，便于全面系统的理解中医

刚到货，还没看，期待有收获。

帮朋友买的，他说不错滴。

东西不错.....

一般般，○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

好书!

好

"[SM]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 [QY]"

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，使学生没有思想顾忌，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。

性价比很高回头查了一下，我是从2010年3月开始网络购书的，算起来快5年了。师傅是我的女友“好梦”，她是个样样时尚都能搞懂的70后女子，若干年前我看她拿了一摞书在付款，才知道还有这等方便之事：网上选书，书到付款。于是赶紧回家登录京东商城，挑选，下单。果然，很快书就送到了。从那时起到现在，我不知在京东下了多少订单，四五十次应该有了吧，因为我早已是VIP钻石用户啦。好了，废话不多说。不错的书，内容很丰富，排版很合理，一拿到就爱不释手！绝对是正版的，给图片上的一样，而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低，服务态度也很好。快递公司服务很到位，把书拿到4楼上来（比什么破“汇通快运”好多了！）。表演卖家和快递公司！走过路过千万不要错过，全5分！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。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍两本好书：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教

材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践训练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南，价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT&T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教生更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将他们对两性情感的所感所悟一一精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

今天刚刚拿到书，这本...孔繁祥1.孔繁祥写的滋阴补阳不生病很不错，黄帝内经蕴涵着一个重要的养生思想，即阴阳平衡。这种养生思想指导人们要遵循自然天道的规律，保持阴阳平衡，顺应自然，以达到身体健康、颐养天年的目的。滋阴补阳不生病在轻松讲述中传达了养生注意事项，以及实用的家庭保健方法，只要我们活学活用书中所阐述的诸多滋阴补阳的方法，诸如好好吃饭，好好睡觉，多做运动，用经络、药膳、情志调理就能达到平衡人体阴阳的目的，防病治病，提高生命质量，让您和您的家人健康、幸福一生！一阴一阳谓之道，滋阴补阳呵护长寿的灵根古人在日常生活中发现，自然界很多事物都是既相互对立又相互关联的，诸如天地、寒热、日月、男女等，于是从哲学角度出发，提出了阴阳理论。究竟什么是阴阳呢广义上的阴阳，就是对宇宙间一切事物内部或两种相关联事物或现象的对立属性的概括。一般来说，凡是运动的、外向的、上升的、无形的、温暖的、兴奋的、明亮的都为阳相对内守的、下降的、有形的、寒冷的、抑制的、晦暗的都为阴。从上面对阴阳的分析中，我们可以看出宇宙间一切事物及其事物的属性都可以用阴阳来概括。因此周易·系辞上中才有一阴一阳谓之道的说法。一阴一阳谓之道，意思是阴阳的交合是宇宙万物变化的起点。既然万物不离阴阳，自然防病治病也是如此。对此，黄帝内经·素问·阴阳应象大论中说阴阳者天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，故治病必求于本。意思是，阴阳是天地循环的道理，是万物生死的规律，是万物产生各种变化的主要原因，是自然界一切事物发生、发展、变化及消亡的根本原因，决定了自然界万物的变化，因此治病也应从阴阳着手。从阴阳着手，我们既可以找到患病的原因，也可以通过滋阴补阳的方法来恢复身体健康，促进疾病好转。阴阳平衡人体才能健康，若是阴阳失衡，其中的一方力量受到削弱，人就会患病。阳邪致病，可引起阳盛阴伤的热证阴邪致病，可引起阴盛阳伤的寒证。阳气虚，不足以制阴，可引起虚寒证。阴液亏，不足以制阳，可引起虚热证。所以说，阴阳失调，是一切疾病发生的根本原因。要达到健康长寿的目的，就应保持阴阳平衡。万事万物的运动都是阴阳运动，阴阳运动是万事万物的原规律，生命活动自然也受阴阳运动的制约。阴阳运动处于平衡状态下，人体就健康反之就会导致精气神失调而衰老。可以说，一个人健康不健康，有没有活力，心理上的承受能力强不强，都与身体中的阴阳有着千丝万缕的关联。阴就是身体中具有流动性的一些物质，阳就是具有温煦功能的阳气。阳气足，身体里面暖洋洋的，津液、血在享受温暖阳光的同时，也会变得活跃，畅达地流向身体各处，所经之处，得到灌溉滋养，就会呈现一片健康之象

再便宜点就好了

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。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。|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。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

好评，好质量，高效率

还记得上周周六，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。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！通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。|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好书：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践训练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南，价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT&T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教生更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将他们对两性情感的所感所悟——精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

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恹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，那便是被他的错总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，映入眼帘的是线性排列的文字，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，排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。

非常不错正是我想要的

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。那时我故作老成，总爱用蘸水钢笔写信写文章，那个美好的装逼时代啊，一去不复返了，可太值得回忆了，连空气里都弥漫着蓝色钢笔水味，还有老主任抽的普通香烟味。在那个出版社，我就是这么装逼着，埋头于自己的这些文学情调里，似乎对周围的一切充耳不闻。所以等人家都把房子分完了，才发现我榜上无名，才想起提着暖壶去砸领导的门，那个暖壶的作用相当于这两天波士顿恐怖分子搞爆炸的高压锅。好了，现在给大家介绍两本好书：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践训练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南，价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT&T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教生更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将他们对两性情感的所感所悟一一精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

套“艺术教室”丛书是为大学开展艺术教育编撰的。

教育不仅仅是为了知识的传播与技能的培养，更是为了标志着人类文明进程与社会进步的人格养成，大学教育尤其如此。孔子说“入其国，其教可知”，孔子的意思是说，通

过诗、书、乐、易、礼这些不同的教材与科目、不同的教育模式教化国民，会在民众人格养成中起到不同的效用。欧洲工业革命以来逐渐成形的现代教育体系极大地丰富了教育的内涵，国民教育所使用的早就已经不再局限于某种单一的教材与教育模式。从人格养成的角度看，多种科目相结合的教育模式，更适宜于培养社会发展所需要的综合型人才，但对于中国而言，这个教育体系的引进为时太短，还远远未到成熟的地步，其中难免会有不少缺失，而艺术教育方面的严重滞后，就是这种缺失的重要表征之一。相对于更能直接地培养人们经世致用能力的科目，尤其是自然科学方面的科目以及其他实用性科目而言，艺术教育的重要性，尤其是艺术教育在整个基础教育体系中的地位，远未得到足够的重视。

人是有精神生活并且需要精神生活的动物，在人格养成的过程中，艺术教育的特殊意义就在于通过诗意的方式陶冶人的性情，丰富人的心灵，由此充实人们的精神世界。在人类物欲急剧膨胀以至于物质与精神两方面的追求严重失衡，人格被扭曲了的时代，艺术因其具备有助于人格健康发展的矫正作用，它对于人类生存与未来的特殊意义，正在越来越清晰地凸显在我们面前。孔子两千多年前就已经认识到“温柔敦厚，诗教也”；“温柔敦厚而不愚，则深于诗者也”，确实，性情中的“温柔敦厚”，尤其是不失之于“愚”的温柔敦厚并不能生而得之，它需要后天的教育与培养。如果我们认同孔子所推崇的这种人格境界，就不难认同艺术的价值，以及艺术教育的价值。

诚然，随着越来越多有识之士开始提倡实施素质教育，艺术教育的意义也日益成为社会共识，20世纪90年代中叶以后，国内艺术教育开始迅速升温，除各地原有的艺术专业院校和中等艺术专业学校升格成立的艺术专业院校外，普通的综合性大学也纷纷在公共艺术教研室基础上新建艺术系科、专业。然而，因为长期以来艺术专业教育领域偏重于技术层面的教学，史、论方面的基础研究严重滞后，各地普遍感觉缺乏合适的教材与教学参考资料，普通高校艺术系科、专业的基础艺术史论教材，尤其是针对非艺术专业的大学生普及艺术基础知识所需的合格教材与教学参考资料的需求尤显迫切。因此，组织专家编写一套艺术史、论著作，以不同门类的史、论著作构成一个格局相对完整的艺术史论文库，实为契合时机之举。出于这样的考虑，我们邀集国内各艺术门类的著名专家，编撰了这套丛书，它包括音乐、美术、戏剧、舞蹈、影视五大门类，每个门类均分为史、论以及资料三册，使读者一册在手，能够基本了解该门类艺术的整体状况或该门类艺术的基本规律，掌握该领域最重要的历史文献。而各位作者都是在所涉领域浸淫多年，学有所长且思想敏锐、见解不凡的专家，因此才有可能以较为适中的篇幅，传递各艺术门类最核心的知识与最值得思考的观念。这样的设计，意在使该文库体现出坊间类似图书所缺乏的实用性与鲜明特色，也更适宜于非专业艺术院校的艺术系科教学、艺术院校师生研习非本专业艺术门类课程，以及培养普通大学生接触与欣赏艺术的兴趣。

艺术随人类文明的诞生而诞生，随人类文明的进程不断变易；因此，每个民族都发展出了各种门类的艺术，但每个文明发展进程中出现的艺术又有所不同。即使同一艺术门类，不同民族在美学取向与发展路径上也会有很大的差异。艺术经常是民族的，它又是全人类的事业；如何兼顾艺术的民族性与世界性，对于这套丛书的所有作者都是一个很大的挑战。将艺术视为全人类共同的精神追求，赋予艺术研究世界性的视野，是本套丛书努力要体现的新的艺术观，也是当代中国艺术研究领域的诸多专家们对全球化时代的一种特殊回应。因此，这套书在编撰过程中，始终注意到将每一民族的艺术视为世界艺术整体的有机组成部分加以论述。要最终达到这样的目标，还需要更多的专家学者共同奋斗，我们所做的只是一种新的尝试；是否已经比较接近预想的目标，在多大程度上接近了这一目标，还有待于读者和同行们的检验。

套“艺术教室”丛书是为大学开展艺术教育编撰的。

教育不仅仅是为了知识的传播与技能的培养，更是为了标志着人类文明进程与社会进步的人格养成，大学教育尤其如此。孔子说“入其国，其教可知”，孔子的意思是说，通过诗、书、乐、易、礼这些不同的教材与科目、不同的教育模式教化国民，会在民众人格养成中起到不同的效用。欧洲工业革命以来逐渐成形的现代教育体系极大地丰富了教育的内涵，国民教育所使用的早就已经不再局限于某种单一的教材与教育模式。从人格养成的角度看，多种科目相结合的教育模式，更适宜于培养社会发展所需要的综合型人

才，但对于中国而言，这个教育体系的引进为时太短，还远远未到成熟的地步，其中难免会有不少缺失，而艺术教育方面的严重滞后，就是这种缺失的重要表征之一。相对于更能直接地培养人们经世致用能力的科目，尤其是自然科学方面的科目以及其他实用性科目而言，艺术教育的重要性，尤其是艺术教育在整个基础教育体系中的地位，远未得到足够的重视。

人是有精神生活并且需要精神生活的动物，在人格养成的过程中，艺术教育的特殊意义就在于通过诗意的方式陶冶人的性情，丰富人的心灵，由此充实人们的精神世界。在人类物欲急剧膨胀以至于物质与精神两方面的追求严重失衡，人格被扭曲了的时代，艺术因其具备有助于人格健康发展的矫正作用，它对于人类生存与未来的特殊意义，正在越来越清晰地凸显在我们面前。孔子两千多年前就已经认识到“温柔敦厚，诗教也”；“温柔敦厚而不愚，则深于诗者也”，确实，性情中的“温柔敦厚”，尤其是不失之于“愚”的温柔敦厚并不能生而得之，它需要后天的教育与培养。如果我们认同孔子所推崇的这种人格境界，就不难认同艺术的价值，以及艺术教育的价值。

诚然，随着越来越多有识之士开始提倡实施素质教育，艺术教育的意义也日益成为社会共识，20世纪90年代中叶以后，国内艺术教育开始迅速升温，除各地原有的艺术专业院校和中等艺术专业学校升格成立的艺术专业院校外，普通的综合性大学也纷纷在公共艺术教研室基础上新建艺术系科、专业。然而，因为长期以来艺术专业教育领域偏重于技术层面的教学，史、论方面的基础研究严重滞后，各地普遍感觉缺乏合适的教材与教学参考资料，普通高校艺术系科、专业的基础艺术史论教材，尤其是针对非艺术专业的大学生普及艺术基础知识所需的合格教材与教学参考资料的需求尤显迫切。因此，组织专家编写一套艺术史、论著作，以不同门类的史、论著作构成一个格局相对完整的艺术史论文库，实为契合时机之举。出于这样的考虑，我们邀集国内各艺术门类的著名专家，编撰了这套丛书，它包括音乐、美术、戏剧、舞蹈、影视五大门类，每个门类均分为史、论以及资料三册，使读者一册在手，能够基本了解该门类艺术的整体状况或该门类艺术的基本规律，掌握该领域最重要的历史文献。而各位作者都是在所涉领域浸淫多年，学有所长且思想敏锐、见解不凡的专家，因此才有可能以较为适中的篇幅，传递各艺术门类最核心的知识与最值得思考的观念。这样的设计，意在使该文库体现出坊间类似图书所缺乏的实用性与鲜明特色，也更适宜于非专业艺术院校的艺术系科教学、艺术院校师生研习非本专业艺术门类课程，以及培养普通大学生接触与欣赏艺术的兴趣。

艺术随人类文明的诞生而诞生，随人类文明的进程不断变易；因此，每个民族都发展出了各种门类的艺术，但每个文明发展进程中出现的艺术又有所不同。即使同一艺术门类，不同民族在美学取向与发展路径上也会有很大的差异。艺术经常是民族的，它又是全人类的事业；如何兼顾艺术的民族性与世界性，对于这套丛书的所有作者都是一个很大的挑战。将艺术视为全人类共同的精神追求，赋予艺术研究世界性的视野，是本套丛书努力要体现的新的艺术观，也是当代中国艺术研究领域的诸多专家们对全球化时代的一种特殊回应。因此，这套书在编撰过程中，始终注意到将每一民族的艺术视为世界艺术整体的有机组成部分加以论述。要最终达到这样的目标，还需要更多的专家学者共同奋斗，我们所做的只是一种新的尝试；是否已经比较接近预想的目标，在多大程度上接近了这一目标，还有待于读者和同行们的检验。

[滋阴补阳不生病_下载链接1](#)

书评

[滋阴补阳不生病_下载链接1](#)