

中山大学中医营养学高级课程研修班推荐教材：药食同源·药膳食疗实用手册



[中山大学中医营养学高级课程研修班推荐教材：药食同源·药膳食疗实用手册_下载链接1](#)

著者:谢福恩, 黄红中, 曾讯 等 编

[中山大学中医营养学高级课程研修班推荐教材：药食同源·药膳食疗实用手册_下载链接1](#)

标签

评论

一般般，没什么多大用处！

（婷婷（Tingting），欣欣（YanYan）（都是中国香港命名）并未被除名，但是由于缺少特色，香港主动提出更换，替补命名为“狮子山”（Lionrock）和“白海豚”（Dolphin）） [8]

鉴于宝霞给菲律宾带来惨痛的经济损失和人员伤亡，台风委员会于2013年1月29日至2月1日举行的第45届年度会议上决定将宝霞除名，替补名将在2014年举行的第46届年度会议上公布。[9] 特点

不错，挺好的.....

挺不错的，关键是教材，看着放心

好书，书好，书中自有黄金屋

买回来还没来得及看呢

质量可以，内容不错，慢慢学习

内容有点少

好看，学习

啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

有好的一本书，能学到很养生知识。

很好，纸张很好

书还行

书的内容还行，还挺实用的

和我想买的内容不太匹配，知识面不广，有些内容有点重复，有点失望，其实好书没有拉名人助威一样OK.

$E=U+Ir$ $E=UI+I^2R$ $P_{\text{释放}}=EI$ $P_{\text{输出}}=UI$ 纯电阻电路中 $P_{\text{输出}}=I^2R=E^2R/(R+r)^2$
 $=E^2/(R^2+2r+r^2/R)$ 当 $r=R$ 时 $P_{\text{输出}}=E^2/4r$ (均值不等式) 4手册常识
编辑正常充电

不同电池各有特性，用户必须依照厂商说明书指示的方法进行充电。在待机备用状态下，电话也要耗费电池，如果要进行快速充电，宜先将手机关闭或把电池拆下进行充电。

满意

纸质很好！内容一般，实用性的不是很强。粘贴复制的内容较多！

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

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。

曾说：“书是人类进步的阶梯。”是啊，书是知识的海洋，而我们却像鱼儿一样，在海洋里遨游。

有一天上语文课时，老师对我们说：“《海底两万里》这本书介绍了海底的景象，可以增长你们的知识。”我特别想增长我的知识，所以，一放学，我就飞也似的跑了回去，拿出20元，哼着欢快的歌儿，高兴地向新华书店走去。

到了新华书店，我这边看一下，那边看一下，怎么也找不到《海底两万里》这本书。周围也没有任何人，我有点心慌了。我看见服务员阿姨正在运送新书，我就鼓起勇气跑过去对服务员阿姨说：“阿姨，请问《海底两万里》这本书在哪里？”“就在二楼的名著类呀！你慢慢去找吧！”阿姨微笑着说。我说了声“谢谢”就飞奔上了二楼。我在名著类书架前，找呀，找呀，终于找到了我要买的书。可惜这本书在最高层，我怎么拿也拿不到。我正在犯愁，忽然我的旁边来了一位大姐姐，我又一次鼓起勇气对旁边的大姐姐说：“大姐姐，可以帮我把那本《海底两万里》拿下来吗？”大姐姐微笑着说：“好。”说完，大姐姐顺手把那本书拿了下来，递给我。

“谢谢你，大姐姐。”“不用谢。”我迅速跑下二楼，对服务员阿姨说：“阿姨，这本书多少钱？”阿姨看看书后面的价格对我说：“12元8角，请付钱。”我拿出20元，阿姨找我7元2角，我数了数，够了，就蹦蹦跳跳地回家了。

到了家，我兴奋地打开书，津津有味地看了起来。看了这本书，我果然有许多收获，比如鱼儿是怎么进食的，章鱼是怎么喷墨的……

我非常喜欢看书，因为我想增长我的知识。

书是知识的海洋，书是人类进步的阶梯，书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。读书使人愉快、使人陶醉，然而借书却是更加使人快乐。

上个周日的晚上，我刚吃完饭出去散步，凉爽的秋风轻轻地拂过大地，树下的落叶翩翩起舞犹如天女散花，也像蝴蝶一样。不知不觉中我走入了书店，看着各种各样的书籍，我迫不及待地扑了过去，遨游在知识的海洋中，尽情享受读书的乐趣。突然，我看了一本厚厚的《三国演义》，《三国演义》是四大名著之一，作者罗贯中，内容丰富多彩，是一本不可多得的好书。可我一时却又看不完，既不能一目十行、

囫囵吞枣，又不能专心致志，一字一句的认真看。这时我急中生智：既然看不完，也没钱买就借吧。刚想完，我便紧张地向售货员阿姨走去。到了收银台旁，我一边递出借书卡一边断断续续地对那位笑容满面的阿姨说：“阿姨我能借《三国演义》这本书一个星期吗？”“当然可以，不过小朋友一定要按时归还。”阿姨接过卡亲切地对我说。听了这话，我一蹦三尺高，欢呼雀跃，心里激动而又高兴，飞快地拿着书往外跑，怕耽误了一分一秒，那宝贵的时间。回到家中，我爱不释手地捧着《三国演义》津津有味地读着它。经过了整整六天晚上的阅读，我终于将《三国演义》读了一大半，这书里面有刘备、张飞、关云长三兄弟的情深意重，有刘备三顾茅庐请诸葛亮的精神，有张飞、关云长在战场上那英勇神武的体现，也有诸葛亮上知天文，下知地理，足智多谋的展现和赵云视死如归的品质，更有它那叫我们要做一个智勇双全的人的道理。

第二天早晨，还书的期限到了，我来到书店恋恋不舍地将《三国演义》交还给售货员阿姨，慢慢地走开了。

经过这次借书的经历后，我突然变得更加喜爱去读书了，也更加热爱文学，好词好句在我的脑海中不断地显示，之前所学过的知识一下子全部浮现在我的眼前。这次借书的经历真让我难以忘怀！

看起来可以，希望有帮助

刚收到货，还不错

内容还不错，

买来看看翻翻，调理调理。

快递很快，东西很好，good

印刷质量还行，速度快，昨天下午下单今天就到了

还不错

不错

很好

好

[中山大学中医营养学高级课程研修班推荐教材：药食同源 · 药膳食疗实用手册 下载链接1](#)

书评

[中山大学中医营养学高级课程研修班推荐教材：药食同源 · 药膳食疗实用手册 下载链接1](#)