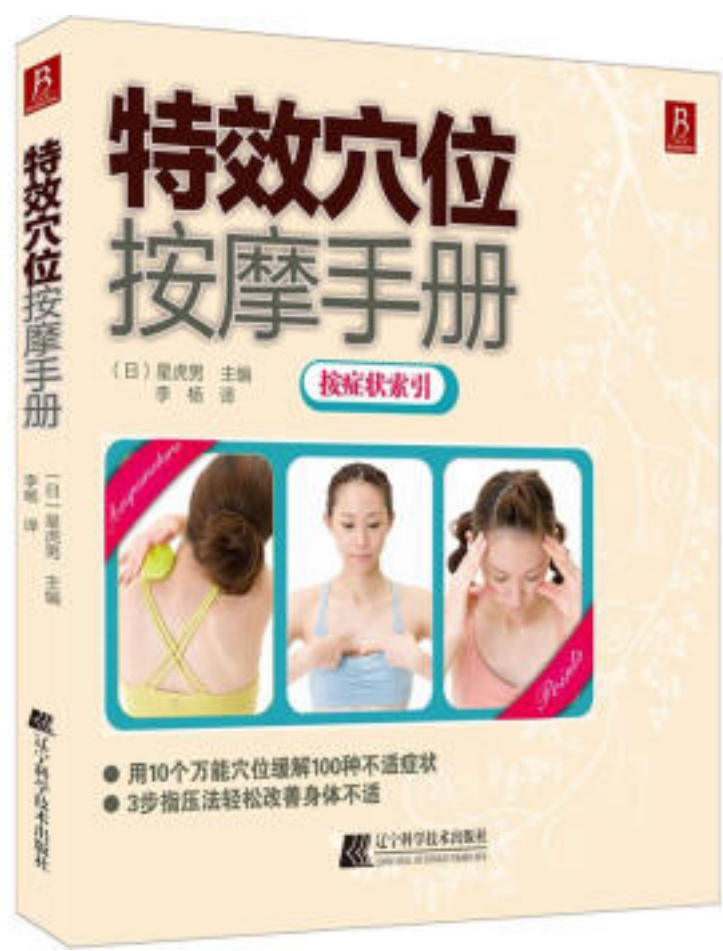


特效穴位按摩手册



[特效穴位按摩手册_下载链接1](#)

著者:[日] 星虎男 编，李杨 译

[特效穴位按摩手册_下载链接1](#)

标签

评论

挺好的质量特别好

正版品质，物有所值！

终于有一本非中老年专用了，里面提到的症状大都是办公室常见病啊，我的肩膀有救了。本来是每周去中医院推拿，耽误时间又费钱，这本书的方法还是挺管用的，当然重在坚持啊，我坚持2周来评论，还是挺有效果的。

刚拿回来学着按了按穴位，他们说挺好用

网上穴位按摩的书还不少，但就属这本书的封面看上去不显得那么老土，而且还是日本出版的，书到手后，里面的内容还不错，彩色的图片很清楚，介绍得也很明白。还不知道效果如何，拭目以待。

人体身上的穴位很多，能够治疗全身各处的不适症状。通过在家简单的按摩穴位，帮助我们排除体内毒素，美艳肌肤，享受健康生活！

自己按摩，挺不错的，书上都有介绍哪个穴位的疗效

推荐这本书，适合家用，封面很好看。

nice，以后就可以自己按摩了

老公工作十分辛劳、肩膀脖子都是硬的、经常要去医院按摩、一次300多米啊、买来学学

书本彩图，有动作示范，不错！哈哈，老婆对着图片按摩～

经常按按穴位，强身健体

不错的小说，封面设计也很淡雅

最近正在研究人体的穴位感觉还可以

数的质量很好，先在书店看好了才买的，便宜不少啊哈哈

速度很快，不过图书不是我想象的，也不错

很好的正版书，

本书通过大量的插图，浅显易懂地介绍了足部按摩和手部按摩的基本方法和技巧

不管怎么样，学到老用到老还有3分没到手。

评价不给积分很坏很坏

第一次从网上购买书 感觉不错挺好的

印刷质量挺好，内容不算很多，但配图丰富

这本书不错，很清楚的告诉你一些有用的穴位，可以经常按摩。

不错,里面还有许多缓解疲劳的窍门!

正好在需要的时候可以按摩一下的

书是全彩的，很好看懂，活动买的价格也不贵。

整本书读完了，文笔挺轻松的，很喜欢的风格

很有用，哪里不舒服按一下，不错的

看网上评价还行，想学学给爸妈按摩按摩，希望有效果！

看外观什么的，还算满意。

没注意是小日本的原著，不知道内容的权威性够不够

摆在书架上，还没看完，得慢慢看

试了一下 感觉效果还可以 不知道是不是心理作用

书籍好看又便宜！ 质量很好！

东西很不错，非常给力

正品，不错的一次购物

还没有看完，感觉还不错

是正品 用着还行

照着上面按摩穴位，还真有点效。

正在学习，很实用。价格很合适。

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

老婆说不错，一买回来她就在看了

书是全彩页的，内容还可以。

帮朋友买的，质量好。。。。。

质量很好，没得说。图片丰富

好书，你一定值得拥有！！！！

内容不知是什么时候开始知道京东商城的，不知是什么时候开始在京东网买书的。已经买了上千本书了。
不知是什么时候开始喜欢文学的，也不知是什么时候迷上了读小说，反正就是对文学，对作家情有独钟，范文之心得体会:个人读书心得体会。现与大家分享、交流一下我个人的读书经历。
在提倡素质教育的今天，学校、家长对教师要求高，对学生的期望高，而学生又自己却无所谓，在这样的情况下，我们应该怎么做教师？这是我们经常谈论的话题。所以，我来到了京东商城买书，学习。解惑。做一个好老师。感谢京东商城。书很好。

正看着书学习，增长知识

闲着没事看看，按摩手册

纸质不错，而且图文并茂

好好好好好好好好好好

值得拥有！！！！ 非常喜欢！！！！

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

讲了10大常用穴位、

还不错了。。。。。。。。

ok! 还可以，值得看一下。

虽然偶尔会去美容院松骨踩背按摩，但按摩师水平参差不齐，效果时好时坏。想想还是买本书，自己学习一下，每天按摩效果比较好。
这本书的3步指压法里有很多症状都是女性常见的，痛经啦PMS啦贫血什么的，针对性很强，我严格照着说明做，能感觉到有点效果。另外比较有用的一部分是美容穴位，因为手头有一些面部按摩产品，但以前不会用，也就是瞎按。这回有书，配合护肤品按摩，坚持了个把月了，果然脸部轮廓紧致了点。是挺适合家庭使用的按摩书。

还在那凉着呢

翻了一下 感觉还行吧

穴位丰富，可以看看，有一定帮助

物流太慢了，但是内容非常不错！很有用！

快递很给力啊，这本书很给力啊

不错，回来试了几天，现在效果初显。

挺好，就是自己坚持不久

妈妈先看了，说不错哦。我还没开始看。

一本在手 很实用 不错

里面的图片挺好的，比较实用

非常实用，参考价值很大

怎么说呢，可以最基础的了解一下穴位吧！还算是有一些帮助！

一般的书哦！必须凑够十个字？

很好！

看上去很漂亮的一本书，内容比较一般！

最近微博上穴位按摩的博文好多，我也转发了很多，因为很多都是针对常见病的，老公提醒我买本书，搜来搜去选中了这本，相对比其他价格高一些，但是看过内容仍然觉得一个字“值”，真的是一本老少皆宜的好书，同时更是一本家庭必备手册，现在我们这

种办公室亚健康严重，穴位按摩真的很科学，找准穴位，只要每天上下班路上都去按一下，真的很是缓解，一个发小体寒，我按照症状索引，像查字典一样，一下子找到，就是手指头空的部位平时反复揉捏就ok，当然不能像吃药一样见效，但是绝对是养生的一种好方法！

画面清晰 非常好 大人喜欢吹牛。 却要求小孩诚实。 所有的孩子都爱吹牛。 说他们的爸爸从来不吹牛。 漂亮的菇类，可能有毒； 可爱的小孩，可能很坏； 亲切的大人，可能是恶魔； 美丽的世界，真让人迷惑。 大人总认为小孩像乌龟一样慢吞吞， 但可别忘了， 龟兔赛跑最后胜利的是乌龟欧！ 大人在学习慢活， 小孩只要快乐。 世界太丑陋， 纯洁的小孩， 每天都要装成吓得目瞪口呆的样子。

zxczxcxbxbxcbv011212312

穴位按摩是祖国医学的重要组成部分，它是以祖国医学理论为指导，以经络腧穴学说为基础，以按摩为主要施治，用来防病治病的一种手段。穴位按摩具有刺激人体特定的穴位，激发人的经络之气，以达到通经活络、调整人的机能、祛邪扶正的目的。按摩手法，并不一致，但归纳起来，常用手法可选如下八种：按、摩、推、拿、揉、捏、颤、打等法。应该知道，上述八种手法，不是单纯孤立地使用，常常是几种手法相互配合进行的。推拿即按摩，是目前人们最常用到的一种治疗颈腰椎劳损、缓解疲劳紧张等疾病的中医特色疗法。其中，中医穴位按摩的原理到底是怎样的呢？从西医角度，如何理解穴位按摩呢？“穴位”即肌肉、肌腱、骨头连接的关键点。按中医的观点，中医称之为“穴位”的部位，是推拿按摩等疗法主要的施术部位，相对于身体别的位置要更加敏感一些，按摩后治疗效果会更好一些。现代西医解剖也有相关研究，西医认为，所谓穴位即“肌肉、肌腱、骨头”相连接的关键点，通过按摩让这个关键点松了，整个一条肌肉都会随之放松。

穴位按摩疗法拥有几千年的历史，在不断的改进中演变成了非常成熟的身体保健方法。给人体源源不断地提供生命能量的重要部位，就是这些分布在全身的关键点——穴位。通过手指按压或是按摩刺激穴位，能够让身体的气血顺畅，从而大大地改善身体的各种不适症状。只要了解了穴位的准确位置，并正确地掌握按摩刺激方法，谁都可以轻松地对身体进行保健治疗！ 作者简介 星虎男（H TORAO），1938年出生于日本新潟县三岛郡。1961年毕业于东京教育大学教育学部理疗科教员养成系。同年就任于长野县长野盲人学校、德岛县立盲人学校和东京教育大学附属盲人学校，同时担任东京教育大学理疗科教育养成设施讲师和该大学体育学部讲师等职务。从事中医及康复训练教育与研究。曾任东京都中央区特别养护养老院设施总监、赞誉会医院恢复训练科科长。现任筑波国际大学医疗保健学部教授。1989年荣获日本理学疗法协会奖，1995年荣获日本卫生部的表彰。主要著作有《完全图解即刻见效的穴位按摩疗法》（日本主妇之友社）《从基础开始学习家庭护理》（合著

医道之日本社)《恢复训练的医学》(合著
东京海伦凯勒协会)《自己就能治愈!特效足部按摩》(合著 日本家之光协会)等。

1. 只要掌握10个最重要的万能穴位,即能有效缓解100种不适症状; 2.
按症状索引+3步指压法,方便读者对症按摩,效果显著; 3.
巧用网球、吹风机等小道具,使穴位按摩更简单有效。 内容简介
穴位按摩疗法拥有几千年的历史,在不断的改进中演变成了非常成熟的身体保健方法。
给人体源源不断地提供生命能量的重要部位,就是这些分布在全身的关键点——穴位。
通过手指按压或是按摩刺激穴位,能够让身体的气血顺畅,从而大大地改善身体的各种
不适症状。
只要了解了穴位的准确位置,并正确地掌握按摩刺激方法,谁都可以轻松地对身体进行
保健治疗! 作者简介
星虎男1938年出生于日本新潟县三岛郡。1961年毕业于东京教育大学教育学部理疗科
教员养成系。同年就任于长野县长野盲人学校、德岛县立盲人学校和东京教育大学附属
盲人学校,同时担任东京教育大学理疗科教育养成设施讲师和该大学体育学部讲师等职
务。从事中医及康复训练教育与研究。曾任东京都中央区特别养护养老院设施总监、赞
誉会医院恢复训练科科长。现任筑波国际大学医疗保健学部教授。
1989年荣获日本理学疗法协会奖,1995年荣获日本卫生部的表彰。主要著作有《完全
图解
即刻见效的穴位按摩疗法》(日本主妇之友社)《从基础开始学习家庭护理》(合著
医道之日本社)《恢复训练的医学》(合著
东京海伦凯勒协会)《自己就能治愈!特效足部按摩》(合著 日本家之光协会)等。

特效穴位按摩手册很满意,会继续购买印刷精致得很工作之余,人们或楚河汉界运筹帷
幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟
智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作
了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他
们反问:你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!常常被他们噎得无话可说。当
教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于
书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了,废话不多说。还可以,和印
象里的有一点点区别,可能是我记错了书比我想的要厚很多,就是字有点小,不过挺实
惠的,很满意!书非常好,正版的,非常值,快递也给力,必须给好评,就是感觉包装
有点简陋啊哈哈不过书很好,看了下内容也都很不错,快递也很给力,东西很好物流速
度也很快,和照片描述的也一样,给个满分吧下次还会来买!好了,我现在来说说这本
书的观感吧,网络文学融入主流文学之难,在于文学批评家的缺席,在于衡量标准的混
乱,很长一段时间,文学批评家对网络文学集体失语,直到最近一两年来,诸多活跃于
文学批评领域的评论家,才开始着手建立网络文学的评价体系,很难得的是,他们迅速
掌握了网络文学的魅力内核,并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着
网络文学理论体系的建立,以及网络文学在创作水准上的不断提高,网络文学成为主流
文学中的主流已是清晰可见的事情,下一届的五个一工程奖,我们期待看到更多网络文
学作品的入选。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,现在给大家介绍三本好书古
拉格一部历史在这部受到普遍称赞的权威性著作中,安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格
——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述
,从它在俄国革命中的起源,到斯大林治下的扩张,再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍

姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。古拉格一部历史之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌吃腻了生活中的寻常美味那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅

"[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]"

终于买到了工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许在许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。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——精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

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。

每个月都来京东买几本书。质量好。
如果人的一生能与书结成莫逆之交，可谓不枉来世上一遭。我正是沿着书的阶梯，一步步走向人生的山峰。
记得小时候的我在别人眼里是个“野丫头”，时常跟哥哥、弟弟玩个天昏地黑，次次考试不及格，惹得爸妈生气，老师叹气。后来我家搬到图书馆，哥哥上中学了，无聊的我开始打量起身边这个偌大的书库了。一个星期天，妈妈把我带进了阅览室，带着新奇，我拿起一本书，很快我被吸引住了。从此我开始在书的“百乐园”遨游。小小的我开始改变了，幼小的心灵受到了震动。看到旧社会的小孩受尽折磨，而自己生活一个多么幸福的世界里，为什么常常惹大人生气，不好好读书呢？我开始文静了，成绩也在稳步上升。
1984年的一天是一个非常令我激动的日子。我参加了“全省读书活动演讲赛”。那次我结识了许许多多的新朋友，听到了他们振振有词的演讲。我有些惭愧。他们一个个成绩优秀，而我？我发誓努力向他们学习。
那次演讲比赛也壮大了我胆量，使我能在众多的人面前从容表达，这对我以后的工作、学习都有很大的帮助。
1987年，我参加了全省“点燃理想之火”读书大奖赛。“理想”，对于一个刚刚跨入中学大门的我还是一个缥缈的词。幼稚的我便认为就是说自己长大了想干什么。那时全国特级教师邱寒光老师教我的语文，还当班主任。她是悉心教育使我对老师产生了崇敬之情，便日夜梦想自己能成为一名光荣的人民教师让自己“桃李满天下”。于是我的那篇演讲稿便赫然地写上了“我的理想是当一名人民教师”，也引用上了那一句至理名言“老师是人类灵魂的工程师”。那时的我以为别人也不一定想当教师，谁料演讲台上进出了许许多多的“科学家”、“音乐家”等，哦，原来还有这么多理想，我明白了：理想，不管是什么，它都是人生的指路灯，只要是为国为人民有利的，我们应通过自己的努力去实现。而且我们应尽最大的努力去发光，发热。有了正确的理想，读书有了动力。记得初三那年段考，我一下子从十几名跃居全班第三名，后来我又参加了89年的“做雷锋式的少年”读书大奖赛，读了大量关于“雷锋”动人事迹的书。我开始处处关心、帮助别人，热爱集体。当上班里的小干部后，我带领同学学习，得到了老师的赞扬，工作尽职尽责。成绩一直在班里名列前茅。
后来我以优异的成绩跨进了临湘一中高中部，学校里掀起思想教育高潮，号召学生成为德智体全面发展的合格人才，……紧接着学校里又举办了“做党的好孩子”读书活动和“热爱社会主义”读书读报活动，并且县里还专门围绕着两个题目进行演讲比赛。我的思想开始成熟，开始认识养育了自己几十年而自己还迷惑的祖国。我在高中部又被评为了岳阳市“三好学生”。并担任了学生会的学习部长。
书是旗帜，人生是旗手，即能把人生领入歧途，使你饮恨终生，亦能使人生辉煌，无限幸运。我就是在书的指引下，一步步成熟。处于高三的我，正迎接人生的挑战，今后我将更加广览群书，让自己的一生始终沿着一条正确的路行进。

书很好，是正品，物流超快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。废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。京东商城图书频道提供丰富的图书产品，种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售，为您提供最佳的购书体验。网购上京东，省钱又放心！在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了，支持京东。好了，现在给大家介绍两本好书：

《爱情急救手册》是陆琪在研究上千个真实情感案例，分析情感问题数年后，首次集结成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程，而是直接了当的提出问题解决问题，对爱情中不同阶段可能遇到的问题，单身的会遇到被称为剩男（剩女）的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终，恋爱的可能会遇到种种问题，而已婚的可能会遇到吵架、等问题，所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍，让你一看就懂，一做就成。是中国首部最接底气的爱情急救手册。《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。美在张小娴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，《谢谢你离开我》，就是你面前这本最值得期待的新作。

。

这本书的纸张质量很好，没有异味，不粗糙。一看就是正版，也是新书，塑封的。送货员的速度很快，态度也非常好，还帮忙送上楼，一句怨言都没有。非常感动！

下面给大家介绍2本书：

《爱的教育》是80年代出版的刊物，可以说它和我差不多年纪，今天我捧在手里细细品味的时候，被书中无数个故事深深的打动了。

这是一部小书，这是一部巨著。意大利的文学在中华的译介。《爱的教育》其实包含了两个部分，即《爱的教育》和《续爱的教育》。前者是丐尊先生据日译本翻译，后者是亚米契斯的朋友所著，也是据三浦关造的译本来的，对前者是一个合适的补充。

第二本是《致我们终将逝去的青春》看了之后很触动，和很多人一样的触动，因为有太多地方觉得自己和郑微很像，与她有太多的共性。只可惜，我可能不如她幸运，至少现在还不如，生命中出现过好几个陈孝正，却还没等来我的林静。

微微和我很像，我不知道她是什么星座的女孩，但如果让我猜，我一定会觉得她是牧羊座，和我一样的星座，对爱情向往，直接，主动，强烈，充满勇气，不拘于形式，也从来不得女追男有任何的不妥，不介意付出，全部的付出，总觉得错过了这个人这辈子就再也不会遇到这么喜欢这么适合的人了。所以义无反顾，所以无怨无悔。但其实我发现，女追男成功的概率真得很小，不管是现实还是如此真切的小说都在告诉我这个道理，因为感情真的不是男人的全部，也因为男人从来都是猎奇者，喜欢神秘而又得不到的

[illegible]

[illegible]

[特效穴位按摩手册_下载链接1](#)

书评

[特效穴位按摩手册_下载链接1](#)