

求医不如求己（精华本）（下）



[求医不如求己（精华本）（下）_下载链接1_](#)

著者:中里巴人 著

[求医不如求己（精华本）（下）_下载链接1_](#)

标签

评论

好看，是一个老师推荐的书

老人家指定要的，必须要好啊！

老婆说挺薄的，内容差不多吧

不错，书的质量还可以。

之前在书展买过上册，给奶奶看，说写得很好，这次就把下册也买上，赞一个。

给自己买的，正在慢慢看

买来送给家里的老人，老人看了觉得很好

书好是作者写得好！京东好是正品物流快！

很有用的一本书，对我帮助很大。

一本好书，值得细细研读，值得拥有。

第一次网上买书，质量还可以

实用，边看边实践贵在坚持。

书其实还不错，看了之后对着做

书很大，很厚要慢慢看了。

我会经常看的一本好书

我很喜欢，作者辛苦了 值得拥有

帮别人买的，她说有用

恩恩 不错 挺好用的~~~~

还没有看完，感觉还不错

潜心阅读学习 受益非浅

内容丰富，年轻时候不养生，老了养医生

只到下册，没看。不知道情况。

还行吧，买错了，便宜不换了

很好 容易看懂 使用 ……

很好，很好，很好，很好

好。。。。

不错的书

等慢慢看

挺好的

很好看的书

好书

好

好

教会您用14条经络和365个穴位，激活身心自愈力。中里巴人之书，起于民间，传于网络，风靡于华夏，流惠于海外，好评如潮。个中原因，便是具备了这样几个因素：淡泊、优美、实用、简洁、多样化、变通性，标本兼治，身心同调。读者总能找到自己喜欢的，各取所需，满载而归。——读者 忙里偷闲

在越来越焦虑的日子，在看不起病吃不起药的日子，人们需要重新评估健康的价值。其实，我们停下来想一想，总会得到更多：学会关注健康，而非疾病；学会灵与肉的平衡，用积极的心态面向未来。这才是人的福气所在，才是生活的智慧所在。谢谢中里先生教会我们这些。——网友 铂程斋

中里巴人的高明之处在于，他是结合感受来传达方法的，貌似没有逻辑，却非常符合中国人写意山水般的思维方式，能让人欢喜地看了、自然地懂了、信任地做了，并不知不觉中慢慢悟出属于自己的一套逻辑，抛开书，实现自主的生命。引中里老师的话：“最关键的时候即使只有一个朋友也就足矣”，《求医不如求己》，你就是了。

其实疾病本来不是什么敌人，如果您要和它斗争，它就会变成敌人，与您决战到底。所以，我们还是别总盯着疾病吧，轻轻松松地过我们的快乐日子。

人是生活在观念当中的，头脑中有什么样的固有观念，就会选择什么样的人生道路，而日常生活中的举手投足、待人接物、立场观点，都会基于这种观念而发展与强化，但如果您的固有观念与大自然的气息相悖，那么您的整个人生都将是逆风行船、步履维艰、费力而无功的。

对于疾病也是一样，如何看待疾病，是我们能否真正消除疾病的关键。人人都不喜欢疾病，大家都在说，“有什么别有病”。碰到生病的人，我们便会鼓励他说，“您一定要战胜疾病”。于是，“战胜疾病”成了大众共有的观念。

受观念的驱使，只要有能够战胜疾病的方法和武器，我们就会勇敢地去应用它，义无反顾地去与疾病拼搏，即使头破血流也在所不惜，因为我们认为这是唯一的选择。

但疾病真是我们的敌人吗？我们真的能够战胜疾病吗？

我们通常认为疾病是由病菌引起的，只要想办法杀死病菌就可以了。可我们的周围随时随地都有细菌出没，是杀不光的，只是我们一直错误地认为，杀不光细菌是因为我们所用的武器威力还不够，以为不断增加抗菌素的毒性，就可以消灭细菌。可道高一尺，魔高一丈，细菌也在成长，它增强了装备，越来越不怕所谓的抗菌素了。

还是慢慢看，慢慢学，慢慢的就会记住更多的穴位，然后再来慢慢实践，慢出一点经验，并从经验中得到一些益处，估计就会喜欢上了。

“上医治未病，中医治病初，下医治病重”，这是通常我们所说的医者三境界。类似的话还有“上医治国，中医治人，下医治病”，不过此为另一范畴，姑且不论。在此之外，从中里巴人的《求医不如求己》中，我们还可以看出医者的新三重境界。

“上医治未病”，作为最高境界，作者自是认同的，并提出“养生胜于治病”。作者说，许多人关注疾病，而不关注健康，于芸芸众生着忙于名利之今时，也是振聋发聩，发前人所未发。书中许多实用招数，比如“金鸡独立”、“推腹法”等即为日常养生之道，防病于未发之时，让人受益匪浅。

“求医不如求己”，此为第二重境界，本书名即明示了这一点。医者自古有限，且多为病后急就章，费时费力，成本高昂，且很多时候还很难以治愈。因此，作者主张将身体和疾病的管理权交给常人自己，并告诉他们如何去管理，这对提升民众健康和福祉是颇有成效的。其理论前提正如作者所说“我们每个人身上本来就百药齐全”、“穴位就是你随身的药囊”。每个人只要改变原有的挂念，再懂些简易的医学知识，就可以轻装上阵，不再为身体烦恼。

此外，作者还极力反对一度盛行的“取消中医”，认为中西医可以结合，标本兼治，根本用不着互斥排外。以其医学功底和诸多成功医例，作者是有足够发言权的，倒是那些不识国粹、一味强调所谓的“科学至上”者让人可悲可叹。

此书和《人体使用手册》同出一源，追溯到头都是中里巴人对中医的理解和实践，因此两书可配合阅读。《手册》侧重理念和医道，而本书则具备更多简便易学、不费成本的实用技巧，尽管两者的书名互换一下可能更为贴切。

"[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]"

这本书不是很厚的样子，纸张应该还可以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

...中里巴人1.中里巴人写的很好，书本质量不错内容很精彩快递很给力任做新东方的这么多年来，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年来，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年来，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年来，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

来改善自己的

很好 下次再来

一般情况下，女人的社会交际需要比男性更加强烈。在传统上一般都是主张“男外女内”，而购物则使家庭主妇堂堂正正走出了家门，这样就暂时逃离了家人的束缚，使她们有机会同别的人、店员、商店老板以及其他购物者交往。因此，女人喜欢和朋友手挽着手去购物，在买东西的时候互相怂恿或者制止。相反，我们很少看到有两个大男人会约好一起购物的。我是一名传统女性，购物欲比别的女人更加需要的，当然，尤其是网上。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。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。据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，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。[SM]，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[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，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。[BJTJ]，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下了。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阔进取，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，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。

很好的书籍很好的学习必备佳品，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

物美价廉~

“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。书是正版的，之前有过担心滴。内容还行吧，尽管我没觉得有多充实。冲着是名人写的，书的质量还行就不挑剔了。卖家发货挺快的，第二天就收到了。书还是不错的，精装外壳，发货速度真心的快，评价晚了，书不错，应该再早点看的。推荐看，只是粗浅认识了一下，已经感觉到自己逻辑思维更加清晰。好书，受益匪浅，如果不好好研究一下此书，绝对是人生一大遗憾。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。[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。这是一个太摔的举动了，支持京东。好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正的目的；内地首席励志作家陆琪

首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控

的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之途。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

挺好的，跟我想的一样今天我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。书是正版的，之前有过担心滴。内容还行吧，尽管我没觉得有多充实。冲着是名人写的，书的质量还行就不挑剔了。卖家发货挺快的，第二天就收到了。书还是不错的，精装外壳，发货速度真心的快，评价晚了，书不错，应该再早点看的。推荐看，只是粗浅认识了一下，已经感觉到自己逻辑思维更加清晰。好书，受益匪浅，如果不好好研究一下此书，绝对是人生一大遗憾。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，我从来没想到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。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对

善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

富贵竹富贵竹 富贵竹

性喜阴湿高温，耐涝，耐肥力强，抗寒力强；喜半荫的环境。适宜生长于排水良好的砂质土或半泥砂及冲积层粘土中，适宜生长温度为20—28℃，能耐2—3℃低温，但冬季要防霜冻。夏秋季高温多湿季节，对富贵竹生长十分有利，是其生长最佳时期。它对光照要求不严，适宜在明亮散射光下生长，光照过强、曝晒会引起叶片变黄、褪绿、生长慢等现象。

所以在在大田栽植，应搭1.7—1.8米高的遮阳网荫棚，以75%遮光率为宜，创造半阴阳、散射光照的环境。尤其是4—9月，要避免强光照直射，曝晒或过干旱，否则易使叶面粗糙，枯焦，生势弱，叶片缺乏光泽，降低观赏价值。在生长季节应经常保持土壤湿润，并常向叶面喷水或洒水，以增加空气的湿度；遇大雨应排清田间积水，以防倒伏。冬季要注意防寒、防霜冻，温度在10℃以下叶片会泛黄萎落。此时，土壤应干干湿湿为宜，但不宜干旱，也不宜过湿，要减少浇水和停止施肥。

富贵竹长势、发根长芽力强，常采用扦插繁殖，只要气温适宜整年都可进行。一般剪取不带叶的茎段作插穗，长5—10厘米，最好有3个节间，插于砂床中或半泥砂土中。在南方春、秋季一般25—30天可萌生根、芽，35天可上盘或移栽大田。水插水插也可生根，还可进行无土栽培。广东各地近几年用顶穗枝（即嫩茎）截成20—25富

贵竹
富贵竹(6张)厘米直接插于砂壤中或半泥砂、冲积粘土大田，经精心护养栽种可当年春节采切作瓶用材。广州以南地区，如台山市海宴镇农民在春秋季节均直接插于大田，也可在10—12月用顶穗枝或节间顶苗、侧芽顶穗剪成15—20厘米的插条、插入粗砂或半泥砂大田，埋入土壤2个节，每天浇水一次，保持土壤湿润，一般35—45天可生根。

春季扦插最适宜在1月下旬（大寒后）至2月中下旬（雨水前后），可露地直接扦插于大田，一般30—35天可生根。也可在3月中旬至4月上旬（春分至清明）扦插，最好在3月下旬种植，因这段时期温度逐渐升高、湿度适宜，插后7—15天左右可生根，成活率100%，管理好的当年可上市。 富贵竹富贵竹 富贵竹

性喜阴湿高温，耐涝，耐肥力强，抗寒力强；喜半荫的环境。适宜生长于排水良好的砂质土或半泥砂及冲积层粘土中，适宜生长温度为20—28℃，能耐2—3℃低温，但冬季要防霜冻。夏秋季高温多湿季节，对富贵竹生长十分有利，是其生长最佳时期。它对光照要求不严，适宜在明亮散射光下生长，光照过强、曝晒会引起叶片变黄、褪绿、生长慢等现象。

所以在在大田栽植，应搭1.7—1.8米高的遮阳网荫棚，以75%遮光率为宜，创造半阴阳、散射光照的环境。尤其是4—9月，要避免强光照直射，曝晒或过干旱，否则易使叶面粗糙，枯焦，生势弱，叶片缺乏光泽，降低观赏价值。在生长季节应经常保持土壤湿润，并常向叶面喷水或洒水，以增加空气的湿度；遇大雨应排清田间积水，以防倒伏。冬季要注意防寒、防霜冻，温度在10℃以下叶片会泛黄萎落。此时，土壤应干干湿湿为宜，但不宜干旱，也不宜过湿，要减少浇水和停止施肥。

富贵竹长势、发根长芽力强，常采用扦插繁殖，只要气温适宜整年都可进行。一般剪取不带叶的茎段作插穗，长5—10厘米，最好有3个节间，插于砂床中或半泥砂土中。在南方春、秋季一般25—30天可萌生根、芽，35天可上盘或移栽大田。水插水插也可生根，还可进行无土栽培。广东各地近几年用顶穗枝（即嫩茎）截成20—25富

贵竹
富贵竹(6张)厘米直接插于砂壤中或半泥砂、冲积粘土大田，经精心护养栽种可当年春节采切作瓶用材。广州以南地区，如台山市海宴镇农民在春秋季节均直接插于大田，也可在10—12月用顶穗枝或节间顶苗、侧芽顶穗剪成15—20厘米的插条、插入粗砂或半泥砂大田，埋入土壤2个节，每天浇水一次，保持土壤湿润，一般35—45天可生根。

春季扦插最适宜在1月下旬（大寒后）至2月中下旬（雨水前后），可露地直接扦插于大田，一般30—35天可生根。也可在3月中旬至4月上旬（春分至清明）扦插，最好在3月

下旬种植，因这段时期温度逐渐升高、湿度适宜，插后7—15天左右可生根，成活率100%，管理好的当年可上市。

[illegible]

求医不如求己（精华本）（下） 下载链接1

书评

求医不如求己（精华本）（下）_下载链接1