

吃对了不上火



[吃对了不上火_下载链接1](#)

著者:孔繁祥 著

[吃对了不上火_下载链接1](#)

标签

评论

很好 很好 喜欢京东

吃对了不上火吃对了不上火

送人的，应该挺满意的

知日·断舍离知日·断舍离

值得一读，适用。

还不错，质量还蛮好的。。。。。

正版全新正版全新正版全新正版全新正版全新正版全新正版全新正版全新
全新

不错, 让我不再象以前那样动不动就上火了

不错 希望物流再快点 就更好了

书已经看完了，很实用的家庭保健书籍，可以买

发货快

不错

在一个偏僻遥远的山谷里，有一个高达数千尺的断崖。不知道什么时候，断崖边上长出了一株小小的百合。

百合刚刚诞生的时候，长得和杂草一模一样。但是，它心里知道自己并不是一株野草。它的内心深处，有一个内在的纯洁的念头：“我是一株百合，不是一株野草，唯一能证明我是百合的方法——就是开出美丽的花朵。”

有了这个念头，百合努力地吸收水分和阳光，深深地扎根，直直地挺着胸膛。

终于，在一个春天的早晨，百合的顶部结出第一个花苞。

百合的心里很高兴，附近的杂草却很不屑，它们在私底下嘲笑着百合花：“这家伙明明是一株草，偏偏说自己是一株花，还真以为自己是一株花。我看它顶上结的不是花苞，而是头脑长瘤了。”

公开的场合，它们则讥讽百合：“你不要做梦了，即使你真的会开花，在这荒郊野外，你的价值还不是跟我们一样。”

偶尔也有飞过的蜂蝶鸟雀，它们也会劝百合不用那么努力开花：“在这断崖边上，纵然开出最美丽的花，也不会有人来欣赏呀！”

百合说：“我要开花，是因为我知道自己有美丽的花；我要开花，是为了完成作为一株花的庄严使命；我要开花，是由于自己喜欢以花来证明自己的存在。不管有没有人来欣赏，不管你们怎么看我，我都要开花！”

在野草和蜂蝶的鄙夷下，百合努力地释放内心的能量。有一天，它终于开花了，它那灵性的白和挺秀的风姿，成了断崖上最美丽的风景。

这时候，野草与蜂蝶再也不敢嘲笑它了。百合花一朵一朵地盛开着，花朵上每天都有晶莹的水珠，野草以为那是昨夜的露水，只有百合自己知道，那是极度地欢喜所结的泪滴。

年年春天，百合努力地开花、结籽。它的种子随着风，落到山谷、草原和悬崖边上，渐渐地，山谷里到处都开满洁白的百合。

几十年后，远在百里、甚至千里之外的人们，从城市、从乡村，赶来欣赏百合开花。许多孩童跪下来，闻嗅百合花的芬芳；许多情侣互相拥抱，许下了“百年好合”的誓言；无数的人看到这从未见过的美，感动得落泪，触动内心那纯净温柔的一角。

那里，被人称为“百合谷地”。

不管别人怎么欣赏，满山的百合花都谨记着第一株百合的教导：“我们要全心全意默默地开花，以花来证明自己的存在！”

什么是上火从西医角度讲，大多数上火症状属于炎症反应，但是病因却有多种。从中医角度讲，人体内有一种看不见的力量，能温煦身体，提供能量，也叫命门之火。这种火平常藏而不露，默默为身体的健康提供火力，但是倘若饮食不当、季节突变、心绪烦扰等因素使得这命门之火失控难调，就会引起上火，表现出口舌生疮、尿黄便结、心烦少寐、面赤口渴等不适症状，中医就称之为上火。上火了怎么办最好的解决办法就是用食物降火。因为这是最自然、最有效的降火方法。从食物的性味归经来讲，如清热解毒类、苦寒制火类、利湿泻火类、攻下实火类、凉血敛血类、甘温除热类、滋阴降火类、补脏熄火类的食物都是很有用的降火药，所以吃对了不上火就引导读者用好食物中的降火药，轻轻松松还身体之火的平衡态，为健康长寿保驾护航。...孔繁祥1.孔繁祥的书是朋友推荐的，很满意，会继续购买印刷精致得很，而我则喜欢翻翻书、什么是上火从西医角度讲，大多数上火症状属于炎症反应，但是病因却有多种。从中医角度讲，人体内有一种看不见的力量，能温煦身体，提供能量，也叫命门之火。这种火平常藏而不露，默默为身体的健康提供火力，但是倘若饮食不当、季节突变、心绪烦扰等因素使得这命门之火失控难调，就会引起上火，表现出口舌生疮、尿黄便结、心烦少寐、面赤口渴等不适症状，中医就称之为上火。上火了怎么办最好的解决办法就是用食物降火。因为这是最自然、最有效的降火方法。从食物的性味归经来讲，如清热解毒类、苦寒制火类、利

湿泻火类、攻下实火类、凉血敛血类、甘温除热类、滋阴降火类、补脏熄火类的食物都是很有用的降火药，所以吃对了不上火就引导读者用好食物中的降火药，轻轻松松还身体之火的平衡态，为健康长寿保驾护航。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，醉在其中吃对了不上火这本书，很值得看，不然我也不买了，价格还算可以，新书嘛贵点，但是比实体店买便宜好多还省车费，选择的范围还大，书的内容直得一读，大体看了一下，阅读了一下，写得不错，讲的都是精华，什么是上火从西医角度讲，大多数上火症状属于炎症反应，但是病因却有多种。从中医角度讲，人体内有一种看不见的力量，能温煦身体，提供能量，也叫命门之火。这种火平常藏而不露，默默为身体的健康提供火力，但是倘若饮食不当、季节突变、心绪烦扰等因素使得这命门之火失控难调，就会引起上火，表现出口舌生疮、尿黄便结、心烦少寐、面赤口渴等不适症状，中医就称之为上火。上火了怎么办最好的解决办法就是用食物降火。因为这是最自然、最有效的降火方法。从食物的性味归经来讲，如清热解毒类、苦寒制火类、利湿泻火类、攻下实火类、凉血敛血类、甘温除

性价比很高

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，惟一好处是有双休日，在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中，这也许也是许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。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。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”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

孔繁祥著写的的书都写得很好，[]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。吃对了不上火，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，阅读了一下，写得很好，什么是上火从西医角度讲，大多数上火症状属于炎症反应，但是病因却有多种。从中医角度讲，人体内有一种看不见的力量，能温煦身体，提供能量，也叫命门之火。这种火平常藏而不露，默默为身体的健康提供火力，但是倘若饮食不当、季节突变、心绪烦扰等因素使得这命门之火失控难调，就会引起上火，表现出口舌生疮、尿黄便结、心烦少寐、面赤口渴等不适症状，中医就称之为上火。上火了怎么办最好的解决办法就是用食物降火。因为这是最自然、最有效的降火方法。从食物的性味归经来讲，如清热解毒类、苦寒制火类、利湿泻火类、攻下实火类、凉血敛血类、甘温除热类、滋阴降火类、补脏熄火类的食物都是很有用的降火药，所以吃对了不上火就引导读者用好食物中的降火药，轻轻松松还身体之火的平衡态，为健康长寿保驾护航。，内容也很丰富。，一本书多读几次，。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。吃对了不上火，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。，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

书质量很好。值得大家购买！读书，读书，书何来？是买？是借？还是抢或偷？（借而不还，主人忘记算是偷，主人记得便是抢了）在我看来，喜欢的书还是买的好，起码想看的时候随时都可以看，不必匆忙去借了。大家都应该买过不少书，之下是我的一些藏书买书的心得，和大家探讨探讨。幼年时期，买的书往往不是自己作主的，都是家人出于“好意”买的，合不合心意都得收下。不过也会有可以留下的好东西，像我现在还保存的14本的《十万个为什么》、3本的《上下五千年》，都是很好的精品，但这样东西太少了，不到自己藏书的1%人到少年，起码是可以作些主了，但那时看的最多是些小说和漫画，现在看来也只有少数能进入藏书的资格，多是古典名著和国外名家的小说，看的算是似懂非懂的（红楼梦），最多是长长见识了。到了青少年时期，疯狂的喜欢上了散文，可能是情窦初开的年龄，对美文的喜好几近痴迷了，买了好多的散文集、诗集，看不懂，熏也熏了些，不过对诗词的理解上了些阶段了进了高中，突然觉得自己以前看的不怎么实用，好似春花秋月，感慨而以！对生活还是要实际些，名人传记、战争历史成了自己的厚爱了，雄心勃勃，好似天下尽在吾毂，却也是豪气的很高考一过，大学生活更是写意了，但之前的学识只是锦绣，不堪实用，开始对哲学和历史有了感觉，买了不少名家文集，作为提高的用处，文章水平有些提

高，却也不是经时济用的才识
工作了，工作了，手上终于有了经济自主权了！开始搬经典回家了，经史居多，国外的经济学术文集也不少，看书的时间却也不多了，只是偶尔看看了上面是自己的买书经历，却也不是心得，不过还是有些可以和大家介绍介绍的
首先，买书不要光看书皮样子，我家的很多名著小说都是50、60年代的旧版，无残无缺就可以了，否则光鲜的书皮还是很花钱的
其次，买书别去大书店。书店大了，反而好书不会多，大书店只适合找书，有些其貌不扬的小书店就很有些好东西。
在次，旧货市场和旧书市场还是能找到好东西的，关键是用心，我有不少市面上罕见的版本是小摊子上找到的
最后，不要将买书和赚钱放在一起（我有个朋友喜欢收旧版的书，但是为了赚钱，收来的都不是什么好版本，最后放弃了）
最后一个很重要的程序就是书写购书时间、地点，然后盖上藏书章。这件事情要安静一点的时候去做，最好家里没人的时候。把手洗干净，书全部摆在眼前，把面巾纸撕成比藏书章大一点的小块，盖完章后敷在上面以免沾污书页。写字盖章后不能马上擦起来，所以就一本本摊开，等确信都已干透的时候再收起来。从中挑出一两本特别想看的放在顺手的地方，其余的上书架。整个过程是一种无以言表的享受。
以上是浅见了，望大家指正了

[吃对了不上火_下载链接1](#)

书评

[吃对了不上火_下载链接1](#)