

四季餐桌：老中医告诉你的110种食材方案



[四季餐桌：老中医告诉你的110种食材方案_下载链接1](#)

著者:蒲志兰 著

[四季餐桌：老中医告诉你的110种食材方案_下载链接1](#)

标签

评论

听老中医告诉你如何吃。

送人的应该挺好

上午才下的单，睡了下午觉，东西就送到了，超快的速度，比我自己去书店买还快

从食物中养生其实要比吃保健品靠谱的多，好气色都是吃出来的，中医学方面也很高深的，好好学习一下这本书

书不错 好好看

以前从不注重养生健康，现在年龄越大越觉得健康的重要性，就从这本书学起了

试煲几种汤，味道不错！超喜欢！

慢慢看仔细研究中，希望有帮助

很好的书 对做饭的人来说 太有价值了 以后还会买此类的书哦

写的非常好，学到不少东西。

很有用的，希望可以继续有折扣

为父母子女留着，一本很实用的书

跟着书做了，不错的书，实用适用

我帮外公买的，他是在广州日报上发现这书的。内容很实用。

还可以，比较便宜，至于正版不正版的就不知道啦

知道作者是中医学家，书里面还有食材索引，便于查询

通过这本书应该好好重视一下科学饮食，合理膳食了

非常实用的一本书，一年四季都适用！

老爸很喜欢养生，也很喜欢研究养生，买来送给他

配送很快，这些书看看很长知识。

内容不错，简明扼要，家庭生活大帮手！

帮老爸买的，没什么，就是送货慢了些

不错的书，内容很丰富，讲解很详细。

在报纸上看到后买的，值得参考

是正版的，非常满意，还会再来买的

收到书很好，内容不错，质量没的说

生活中 少不了 看看学习用

帮妈妈买的，很实用的书

个人原因，更喜欢彩图的书吧

不错，纸质很好，很合心意。

希望书中的知识对妈妈有帮助

真是一本好书啊。给妈妈买的。

中医这东西，不能信的，帮人买的

谢谢，给五分，快递也很给力！

好书，价格也实在，令人满意！

内容很详细，里面讲的很具体

内容不错，值得阅读和收藏。

都是文字，没有图片的

包装印刷内容都很好，值得买

挺好的书，很满意，很喜欢

下次来这里买了，不去当当了

正版书，很便宜，书很实用

很不错，挺好的，非常喜欢

还可以吧，内容挺多的

很有用的方案，值得一看。

书不错，正版，而且速度快

原装正版的书，值得拥有

速度很快，服务态度很好

值得一看的好书，赞一个

纸质真的很好，很好很好很好

可以值得购买。。。。。。

有空可以看看~~~~~哦~~

老人很喜欢，很给力。。。。。。。。

价格可以，纸质一般,,,,,,,,,

不错不错？

经常读读，增加点儿生活常识，挺好的

建议看看，很好看的书 近期买了不少书，这本还算不错

内容很丰富，但就是介绍得太笼统，不过详细

比较实用，值得读读。

可以，内容不错。 ——

给父母买的，一般般了，他们说的··

很好 里面有很多很好的理疗

是帮别人要求买的，所以不太清楚详细情况

书不错 朋友很喜欢

非常不错

不太喜欢，感觉没大有用的一本书，介绍的食材好像平时都知道。

有点失望，这内容何必买书，我自己都知道。有点华而不实。

纸张印刷都不好而且内容网上随便找得到一堆，不值得购买。

质量一般，内容凑合，总体一般

书中内容太少，不值这个价

一般

好

1234567890

henghao.....henghao

第一次来京东购买书籍，发货速度惊人的快，昨晚拍的，今早就收到了。虽然书本表面有皱褶，但是依然很是喜欢~~爱不释手的，书本一道就阅读了一个上午！名以食为天！终于是可以打破每次不知道买什么菜，该怎么做了~很实用！价格也适中！下次再来买~
~500字的评价有点长啊~~~蒲志兰，出生于中医世家，著名中医学家蒲辅周之女；毕业于北京中医药大学；从事中医临床30余年；在治疗中始终贯彻天人合一的原则，极力推崇中医预防为先“治未病”的学术观点，潜心研究中医养生学说，并将中医的养生学与临床防病治病相结合，使中医养生学得到更好的传播和应用，客观真实地把中医养生的真谛、精华介绍给大家，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，我们的目的就达到了！！！！如何在春夏秋冬一年四季的转换中，将食物发挥其最大的功用，享受健康的人生~~~蒲志兰，出生于中医世家，其父蒲辅周为我国当代杰出的中医学家，幼承庭

训深得其父真传，16岁即开始学习针灸治疗。后就读于北京中医学院（现为北京中医药大学），毕业后从事中医临床至今近40年，积累了丰富的临床经验，尤其擅长治疗妇科和皮肤科疾病。在医疗实践中极力推崇中医“治未病”的学术观点，重视心理疏导及饮食调理，尽量做到少用药或不用药，减少和避免药物的副作用。著作和出版了《春季中医养生》《夏季中医养生》《秋季中医养生》《冬季中医养生》等书籍

20世纪80年代前，我们的生活水平还不高，碳水化合物即粮食是一天饮食中的中流砥柱，年轻人一天500克以上都不够吃，油和肉都很少，那时候糖尿病、高血压的发病率很低。但随着人们生活水平的提高，粮食越吃越少，高油高脂的食品越吃越多，患高血压、高血脂的人也日益增多。当然这里还有运动不足、压力过大等因素，但饮食还是最主要的因素。近几年，随着科学知识的普及，大家开始注意饮食的科学搭配，做到低油低糖低脂。但又出现了矫枉过正的现象，如一些人为了减肥，不吃主食和肉类（多为女性）；有时老年人怕胆固醇高，基本不吃肉甚至完全素食，这些都是不健康、不科学的。老年人肾精亏损严重，自身的各种机能都已经衰退，必须要靠饮食的精华来不断补充。中医讲要补充“血肉有情之品”，营养学家讲要吃鱼、蛋、肉等以摄取优质蛋白。如果鸡蛋、肉什么都不敢吃，怎能满足身体的正常需要？更何谈健康长寿？还有些人迷信所谓养生，胡乱进补，导致消化功能紊乱甚至患病。中医认为，人的体质有阴虚阳虚的差异，食物也有寒热温凉的不同性质，饮食调养必须根据个人体质的差异和季节特点，遵循缺什么补什么的原则，通过日常饮食来使我们的身体保持健康。而如果没有掌握这方面的知识，就可能造成饮食失衡，不仅达不到补精益气的目的，久而久之还会损伤脾胃。本书就分春、夏、秋、冬四季介绍了我们常吃食物的性味和作用，也简单介绍了一些常用的滋补品、进补方法、适应症及禁忌症，希望能对大家有所帮助。

秋季防肥胖 秋季养生粥 肉蛋类 第二章 3种仁类 ③

近年来作者在发展中医美容事业上不遗余力，做出了较大的贡献。曾任香港城市大学中国传统美容学专业课程顾问，多次赴港讲学。在世界中医药联合会中医美容专业委员会的各中医学讲座中多次承担教学任务，培训韩国、日本、巴西等国学员上百名，现任该会副会长。同时担任北京同仁堂健康药业特聘专家。①

春季的有益食物 海马 秋季饮食要少辛增酸 清解郁热，补充津液

中医认为，人的体质有阴虚阳虚的差异，食物也有寒热温凉的不同性质，饮食调养必须根据个人体质的差异和季节特点，遵循缺什么补什么的原则，通过日常饮食来使我们的身体保持健康。而如果没有掌握这方面的知识，就可能造成饮食失衡，不仅达不到补精益气的目的，久而久之还会损伤脾胃。本书就分春、夏、秋、冬四季介绍了我们常吃食物的性味和作用，也简单介绍了一些常用的滋补品、进补方法、适应症及禁忌症，希望能对大家有所帮助。

据现代药学分析，山药含有的黏液蛋白，对人体有特殊的保健作用。山药还含有丰富的纤维素，食用后会产生饱胀感，要控制体重的人可以把山药作为主食。

蒲志兰，出生于中医世家，其父蒲辅周为我国当代杰出的中医学大家，幼承庭训深得其父真传，16岁即开始学习针灸治疗。后就读于北京中医学院（现为北京中医药大学），毕业后从事中医临床至今近40年，积累了丰富的临床经验，尤其擅长治疗妇科和皮肤科疾病。在医疗实践中极力推崇中医“治未病”的学术观点，重视心理疏导及饮食调理，尽量做到少用药或不用药，减少和避免药物的副作用。著作和出版了《春季中医养生》《夏季中医养生》《秋季中医养生》《冬季中医养生》等书籍。将中医的养生学与临床防病治病相结合，做到预防为主，调理为主，使亚健康病人状况得到明显改善。在国家图书馆，中信集团，北京、河北、山东等电视台多次进行中医养生科普讲座，深受好评。二 夏季宜喝粥 ② 则延年益寿。 冬季的饮食原则 ④

忌肝旺脾胃虚弱的人要少吃黏腻生冷、肥甘厚味之类不易消化之物（如年糕、雪糕、油

腻食物、X辛辣味重食物），因为这种X体质的人到春X季脾胃的功能就欠佳，若再多吃这些不易消Y化的食物，会使Y脾胃进一步受到损害，造成积滞生痰，生湿，发生疾病。蒲志兰，出生于中医世家，其父蒲辅周为我国当代杰出的中医学家，幼b承庭训深得其父db真传，16岁即开始学习针cc灸治疗。后就

一年有四季，四季餐饮有讲究。当然，这里的讲究倒并不是说要吃得如何大鱼大肉。随着人们意识理念的提高，吃得营养保健已经是越来越值得关注和认可的主张了。尽管物质条件的提高，人们可以购买到众多自己喜欢吃的美食，但是随之而来的餐饮健康养生却也同样很是耐人寻味。暴饮暴食，刻意减肥，交际应酬诸如此类的不良饮食方式带给人们的是潜藏危机的身体。

也正因为如此，我们值得抽出时间来一读《四季餐桌——老中医告诉你的110种食材方案》这部养生保健书册。作为一本讲述食材方案的书册，这里以食养生，运用中医学原理详细地解说着一年四季如何健康饮食。吃得营养，吃得健康。

通篇阅读下来，我觉得这本书很是实在地讲述着一门关于饮食的中医学书册。本书之中岁推荐的食谱更注重于养生和保健。对不同的人群，有针对性地根据四季的变化推荐相关的菜谱。客观而言，其中的食物并不难制作。好多也许我们完全可以触手可及。结合中医学理论的基础，遵守不同时期的饮食规则，常见的食材却能变幻出众多保健养生的食物。不可否认，身体是革命的本钱。在今日这个环境日益破坏，生活习惯日趋不健康的时代，人们很是需要找寻到符合自己体质需要的食物来补充和弥补自己身体的不足。毕竟是药三分毒。而正确的吃对守则之下确保的更是无毒无害，身体健康的全新中医学理论。毫无疑问的是本书的推出给众多想要吃好，吃对的人们带来了福音。客观而言，本书的重心点更集合在了因时制宜地选对食材。侧重于养生的目的同时，更解答着相关的成因和原理。让众多书外的食客可以看懂，看明白对应食材和时间选择的缘由，心服口服地准备这些适合身体健康的美味食材。

作为门外汉的我而言，读着这样的一本书的确学习到了不少中医学角度的饮食须知。很是实用也很是方便操作。唯一有点美中不足的是本书的菜谱照片不是很多。全部的内容都是以文字的形式进行讲述，而缺乏了常规的美食菜肴的照片配套。假如有这些照片进行辅助介绍，我觉得或许本书可以更加完美地营造一个诱人的阅读气氛。

今天刚刚拿到书，这本...隋铭才1.隋铭才写的教育部师范教育司组织编写高等师范英语专业规划教材英语国家概况（上）（美国和英国概况）很不错，不把生词较多的地理部分作为第一章，而是从大家熟悉的社会生活开始。循序渐进地进行阐述。以提高学生对该课程的兴趣。二是通过内容对照的方式编写本教材，这样可减少一些重复，还可以让学生进行对比、参照和评介。三是强调通俗易懂，设计了强调英语的知识性和技能性，设计了这一传统但又实用的学习环节强调分析和评介能力，设计了这一练习。我们还提供相关的网站地址，以便学生从网站获取较新的信息。英语国家概况是教育部规定的一门英语专业必修课程，目的是帮助英语专业学生、非英语专业学生、自学考试学生和英语爱好者了解英语国家的基本情况。本教材主要介绍美国、英国、加拿大、澳大利亚、新西兰和印度的社会生活、科学技术、经济概况、文化教育、地理概貌、历史背景、政治制度、外交关系、假日旅游等方面的基本知识，使学生了解一些主要的讲英语国家的生活方式、价值观念和思维方式，更好地掌握和使用英语语言，加深对语言、文化和文学的理解，增强对文化差异的敏感性，提高分析和评介能力，达到巩固英语水平、扩大知识面、训练英语技能、提高认知能力之目的。英语国家概况-是一部全国师范院校英语专业教材，也适用于独立院校英语专业本科学生。英语国家概况是在1999年受教育部师范司委托组织编写的全国英语教材基础上，根据全国师范院校及独立院校英语专业本科实际情况而编写的一部全国性教材。本书概括起来有以下三个特色一是经过在北京市、上海市、吉林省、辽宁省和黑龙江省等地的教学调研，结合师范院校、独立院校学生特点，遵循由易至难的教学基本规律编写而成。本书不把生词较多的地理部分作为第

一章，而是从大家熟悉的社会生活开始。循序渐进地进行阐述。以提高学生对该课程的兴趣。二是通过内容对照的方式编写本教材，这样可减少一些重复，还可以让学生进行对比、参照和评介。三是强调通俗易懂，设计了强调英语的知识性和技能性，设计了这一传统但又实用的学习环节强调分析和评介能力，设计了这一练习。我们还提供相关的网站地址，以便学生从网站获取较新的信息。英语国家概况是教育部规定的一门英语专业必修课程，目的是帮助英语专业学生、非英语专业学生、自学考试学生和英语爱好者了解英语国家的基本情况。本教材主要介绍美国、英国、加拿大、澳大利亚、新西兰和印度的社会生活、科学技术、经济概况、文化教育、地理概貌、历史背景、政治制度、外交关系、假日旅游等方面的基本知识，使学生了解一些主要的讲英语国家的生活方式、价值观念和思维方式，更好地掌握和使用英语语言，加深对语言、文化

总的来说发货挺快

你可能会说，吃是人的本能，谁还不会吃吗？实际上，大多数人真的没有学会科学地吃，所以才会出现那么多高血脂、高血糖、痛风等吃出来的疾病。现代营养学提出要饮食多样，营养平衡。以保持健康的身体和减少患各种慢性疾病的危险。这个金字塔最底层的食物是碳水化合物，人们应该多吃，最上层是脂肪和油，应该少吃。其实中国人在几千年前就总结出了这个原则，而且更为详尽更为科学以米面豆等谷类粮食作物为主的碳水化合物应该是我们的主食，是人体气血生化的主要来源和能量的源泉；水果和蔬菜是不可缺少的辅助食物；而肉类食物含有优质蛋白，供给人体重要的营养，是不可缺少的，但只是作为一种补益，不能以此为主食……只有这样的饮食结构才可以使人体得到全面的营养，即“气味合而服之以补精益气”。

20世纪80年代前，我们的生活水平还不高，碳水化合物即粮食是一天饮食中的中流砥柱，年轻人一天500克以上都不够吃，油和肉都很少，那时候糖尿病、高血压的发病率很低。但随着人们生活水平的提高，粮食越吃越少，高油高脂的食品越吃越多，患高血压、高血脂的人也日益增多。当然这里还有运动不足、压力过大等因素，但饮食还是最主要的因素。近几年，随着科学知识的普及，大家开始注意饮食的科学搭配，做到低油低糖低脂。但又出现了矫枉过正的现象，如一些人为了减肥，不吃主食和肉类（多为女性）；有时老年人怕胆固醇高，基本不吃肉甚至完全素食，这些都是不健康、不科学的。老年人肾精亏损严重，自身的各种机能都已经衰退，必须要靠饮食的精华来不断补充。中医讲要补充“血肉有情之品”，营养学家讲要吃鱼、蛋、肉等以摄取优质蛋白。如果鸡蛋、肉什么都不敢吃，怎能满足身体的正常需要？更何谈健康长寿？还有些人迷信所谓养生，胡乱进补，导致消化功能紊乱甚至患病。

中医认为，人的体质有阴虚阳虚的差异，食物也有寒热温凉的不同性质，饮食调养必须根据个人体质的差异和季节特点，遵循缺什么补什么的原则，通过日常饮食来使我们的身体保持健康。而如果没有掌握这方面的知识，就可能造成饮食失衡，不仅达不到补精益气的目的，久而久之还会损伤脾胃。本书就分春、夏、秋、冬四季介绍了我们常吃食物的性味和作用，也简单介绍了一些常用的滋补品、进补方法、适应症及禁忌症，希望能对大家有所帮助。

包装不错~此次买了6本，此本待看~能派到用处

吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。书不错还送光碟就是快递不给力太慢了但还行好期待的书可来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。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。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》

内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

四季餐桌老中医告诉你的110种食材方案很满意，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，这也许也是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

买的第二本了，送人，推荐一下本人曾在纽约的“金融业者信托公司”，担任过许多不同的业务处理工作，现在则是一家分行的经理。我对许多银行工作，诸如：与存款客户的关系、借贷问题或行政管理等，皆能胜任愉快。

今年5月，我将迁居至凤凰城，故极愿意能为你们的银行贡献一技之长。我将在4月3日的那个礼拜到凤凰城去，如能有机会做进一步深谈，看能否对你们银行的目标有所帮助，则不胜感谢。芭芭拉·安德森谨上

你认为安德森太太会得到任何回音吗？11家银行表示愿意面谈。所以，她还可以从中选择待遇较好的一家呢！为什么会这样呢？安德森太太并没有陈述自己需要什么，只是说明她可以对银行有什么帮助。她把焦点集中在银行的需要，而非自己。

但是仍然有许多销售人员，终其一生不知由顾客的角度去看事情。曾有过这样一个故事：几年前，我住在纽约一处名叫“森林山庄”的小社区内。一天，我匆匆忙忙跑到车站，碰巧遇见一位房地产经纪人的。他经营附近一带的房地产生意已有多多年，对“森林山庄”也很熟悉。我问他知不知道我那栋灰泥墙的房子是钢筋还是空心砖，他答说不知道，然后给了张名片要我打电话给他。第二天，我接到这位房地产经纪人的来信。他在信中回答我的问题了吗？这问题只要一秒钟便可以在电话里解决，可是他却没有。他仍然在信中要我打电话给他，并且说明他愿意帮我处理房屋保险事项。

他并不想帮我的忙，他心里想的是帮他自己的忙。

亚拉巴马州伯明翰市的霍华德·卢卡斯告诉我，有两位同在一家公司工作的推销员，如何处理同样一件事务：

“好几年前，我和几个朋友共同经营了一家小公司。就在我们公司附近，有家大保险公司的服务处。这家保险公司的经纪人都分配好辖区，负责我们这一区的有两个人，姑且称他们做卡尔和约翰吧！

“有天早上，卡尔路经我的公司，提到他们一项专为公司主管人员新设立的人寿保险。他想我或许会感兴趣，所以先告诉我一声，等他收集更多资料后再过来详细说明。

“同一天，在休息时间用完咖啡后，约翰看见我们走在人行道上，便叫道：‘嗨，卢克，有件大消息要告诉你们。’他跑过来，很兴奋地谈到公司新创了一项专为主管人员设立的人寿保险(正是卡尔提到的那种)，他给了一些重要资料，并且说：‘这项保险是最新的，我要请总公司明天派人来详细说明。请你们先在申请单上签名我送上去，好让他们赶紧办理。’他的热心引起我们的兴趣，虽然都对这个新办法的详细情形还不甚明了，却都不觉上了钩，而且因为木已成舟，更相信约翰必定对这项保险有最基本的了解。约翰不仅把保险卖给我们，卖的项目还多了两倍。

“这生意本是卡尔的，但他表现得还不足以引起我们的关注，以致被约翰捷足先登了。”

蒲志兰写的很好，感觉书还不错还没有仔细看东西写得比较详细我只要在搜索框内输入四季餐桌老中医告诉你的110种食材方案、蒲志兰，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。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。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。|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

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

跟书店里的一样，很好哦

对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。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。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！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本好书

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！”

质量好，送货速度快。：..阿莫尔1.阿莫尔的书，总是给人眼前一亮的感觉，收获从来都是那么的。多。公司董事会秘书如何为管理层提供资料和咨询服务如何遵循公司法和证券法为董事会提供意见和建议应该如何筹备董事会会议、公司的一般会议以及记者招待会怎样保管公司的法定纪录和其他纪录，并做好一些法律工作？董事会秘书应该承担什么财务责任，在预算编制、成本控制和内部审计等方面应该承担什么角色，又应如何安排培训、教育和福利等人事管理方面的工作作为英国特许秘书及行政人员协会最权威的董事会秘书培训专用教材，本书对以上问题提供了权威、细致的指导和阐释。„10.4.8资本变更对表决权的影响变更资本时，应考虑到它可能对股东现有的表决权的影响。因而，如果可以的话，公司应采取合适的行为使不同股份的表决权所占的资本与变更前相同，并且有必要召开会议征得持有每一种股份的股东的同意（见范例70）。如果要改变不同股份的表决权和其他权利，除了召开股东大会外，有必要召开由受影响的股东参加的单独类别会议。即使某一类特别股份的股东在股东大会上无表决权，也要召开这样的会议。若要改变某一类股份股东的权利，要征得这一类股东的同意。10.4.9股本的严重损失关于公众公司的资本，有另一个需要引起关注的条款。如果一个公众公司的资产净额等于或少于股本的12时，董事会必须召开临时股东大会（见范例71），在发现这项亏空的28天内必须发出会议通知。会议的目的是让股东考虑应采取什么样的措施处理这种情况，并不要求必须进行决议，仅要求召开这样一个会议。因为董事会必须召开临时股东大会，不可能让年度股东增加此类决议。但是，在年度股东大会结束时召开临时股东大会是可能的。10.4.10股份的溢价发行股份的发行溢价是指股份的发行价超过股份的面值。例如，一股为50便士的股份，如果其发行价为1.6英镑，那么50便士就是股份的票面价格，1.1英镑就是溢价。在描述一个公司的股份资本时，仅指股票的票面价值。任何股份发行的溢价必须存入一个股份发行溢价的账户。这是对资本限制的特殊形式，即该账户的存款只能用于支付那些已经被股东足额认购的未发行的股份，以冲销公司的创设费或是满足公司法第130条表述的其他目的。但是，股份发行溢价的账户被看作是公司实缴资本的组成部分，而且适用于减资的条款同样适用于该账户。应该注意，在下面情况中，公司法第131条和第132条对第130条的严格适用规定了一些免责条款，即在公司合并或重建时会受到股份交换的影响，并且这时发行股份是为了交换另一公司溢价

发行的股份。两个公司合并或并购公司购买第二个公司发行的全部股份时，如果目标公司90%的股份被购买

书是人类进步的阶梯，是人类的精神食粮。一本好书犹如一壶清茶，那淡淡的清香，滋润心灵的净土，在这个寒假里，我就阅读了中国现代著名儿童文学作家的作品精编。这本书看上去很深奥，其实它告诉我们的就是人世间最简单，也是最复杂的一种情感——爱。冰心对小朋友的爱，对伟人的爱，对亲人的爱，对世界的爱，都融入在这一纸纸油墨之中。让我们一起品味冰心这满满的爱吧——“因为我若不是在童心来复的一刹那拿起笔来，我决不敢以成人繁杂之心，来写这通讯。”这简单的一句话，没有华丽的辞藻，字里行间流露出冰心想让孩子们拥有一个纯真的童年，体现出了冰心对孩子们的爱；“你最爱的人，抱着最苦恼的病，要在最短的时间内从你的腕上臂中消逝；同时你要佯欢谄笑的在旁边伴着，守着，听着，看着，一分一秒的爱惜恐惧着这同在的光阴！”这句话以强烈的语调，阐述了在母亲病重时，冰心心中难耐的痛苦。不需要太多的笔墨，冰心满满的情感就自然地流淌，流淌……

在这厚厚的一本书中，我最感兴趣的就是散文《南归——贡献母亲的在天之灵》了。这篇文章虽然只描写了母亲临终前的几天，却让我们看见了母亲沧桑的一生。消磨、怔忡、孤悬、恐怖、寒风、黯然、弯颤，这一个个让人心惊胆寒的词语，让我们感受到冰心中的痛苦。“到了夜九时，母亲的脸色更加惨白了。头摇了几摇，呼吸更加急促。”这句话让我们所有人感受到了一种恐惧。“他突然回身，两臂抱着头大哭起来。那时正是一月七夜九时四十五分。我们从此时无母之人了，呜呼痛哉！”从冰心能把母亲去世时间记得那么清楚和强烈的感叹词，我们深深地感受到，冰心对母亲的爱，是多么真切呀！

冰心的爱，有对孩子纯真的爱，对伟人尊敬的爱，对亲人真切的爱，以及对世界感恩的爱。光从冰心的文字就可以看出，只要是曾经施舍过她的一切事物，冰心都会爱它。正如她自己说的，有了爱就有了一切。同时我们也感受到，冰心的散文是清丽的，文字是典雅的，思想是纯洁的。让我们也像冰心女士这样，以一颗感恩的心去面对生活，用爱给生命添彩！

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

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，他们的书我觉得都写得很好。

3益智手工兵器大观·尼米兹级核动力航空母舰（附精美学习手册），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

- 1.无需剪刀和胶水，拼插方法简便
- 2.无毒无味，绝对环保安全
- 3.拼插结构设计巧妙，成品形象逼真、精美
- 4.附赠精美学习手册，边玩边学
- 5.内附拼装步骤图，简明易懂
- 6.通过完成拼图体验自己动手的拼装乐趣，充满无穷的快乐与成就感，阅读了一下，写得很好，本套丛书是一款益智手工拼图产品，共5种，分别为兵器类和建筑类。它是一种三维立体手工拼图，曾获国际礼品博览会金奖，被誉为加拿大国宝级智力产品。它是在平面拼图的基础上，采用计算机立体辅助设计，将无毒无味泡沫板与所拼图片利用环保胶水粘合在一起制成插件，通过插件的插口数字对接拼插，无需剪刀和胶水，成品可长期保存，可做装饰家居、馈赠亲友、点缀生活之用。本产品附赠精美学习手册，可在动手动脑之余学习知识，一书多用。

3益智手工风靡海外多年，畅销欧美、日韩。其涉猎的内容较为广泛，品种多样、形象逼真、拼插巧妙、印制精良，集娱乐、学习、欣赏于一体，既是爸爸妈妈最爱的亲子益智互动游戏，又是上班族最好的动手健脑的手工产品，其面世后亦深受少年儿童及手工爱好者的喜爱。

3益智手工的十大功能

1. 培养独立解决问题的能力
2. 了解部分与整体的关系
3. 建立顺序、秩序与立体组合的概念
4. 培养组织归纳与逻辑思维的能力
5. 训练精细动作，增进手眼脑协调发展
6. 培养观察力、耐心与专注力
7. 提升忍受挫折的耐力
8. 建立自信心，体验成就感
9. 培养空间思维能力，激发空间想象力
10. 均衡左右脑开发，提高视觉记忆力，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。

3益智手工兵器大观·尼米兹级核动力航空母舰（附精美学习手册），超值。买书就来来京东商城。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。

- 1.无需剪刀和胶水，拼插方法简便
- 2.无毒无味，绝对环保安全
- 3.拼插结构设计巧妙，成品形象逼真、精美
- 4.附赠精美学习手册，边玩边学
- 5.内附拼装步骤图，简明易懂
- 6.通过完成拼图体验自己动手的拼装乐趣，充满无穷的快乐与成就感，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

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，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，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

四季餐桌老中医告诉你的110种食材方案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，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，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

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

很喜欢这本书，等了很久，终于有时间买了书很好.质量不错

“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。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！好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清静夜，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。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

比想象的好多了！！！！赞赞赞赞赞……书是真品，很好

“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。书不错

还送光碟 就是快递不给力 太慢了 但还行 好期待的书

可来了通读这本书，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”。|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。

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。

蒲志兰写的很好，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里，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里，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里，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里，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

速度还是够快的，得加紧用功了同学推荐我买的这个果然不错，花了2个通宵通读了一遍！同学推荐我买的这个果然不错！

真心给力的一本书，喜欢这个作者！书质量很好，纸张不错！而且是活动买的，便宜啊。。。京那个东出品。正版。。。收藏用。物流挺好，派送迅速。快递态度ok。送货上门,服务好 速度很快，包装精美，每一本都有塑封，书很新

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。

坦白说这是我近几年来花最多时间去读的一本书，两天两万不吃不睡，50个小时时间一气呵成看完--回肠荡气、满腹沉重、欲罢不能。知道自己才疏学浅，为这样的书写评价不免有些班门弄斧的嫌疑，但是不写实在是对不起我两个个晚通宵读了这样一本好书，好在笔记只是自己的笔记而已。喜欢这本书的，看过了就过了，没有读过且不敢兴趣的，暂且就此止步就是。

我对所有事情都有兴趣，所以我经常上当，在一个冷漠的社会里，你的热情在他们眼睛里就是不成熟。他们为面子活，你为兴趣活，你觉得你这样很开心，他们觉得你很无聊；你觉得你很真诚，他们觉得你在标榜自己。所以，我现在即使有兴趣也会装做“平常心”的样子，只是为了满足大多数人的思维方式，因为只有这样，他们才觉得我这个人比较可靠。激情永远不能放在口头上，放在口头上就是闷骚——马上就给你扣帽子。你必须一个巴掌上去，给人看到五根手指头，他们才觉得你和他们一样。一样了，接下去才可以交流。不一样就要培养，培养不出，就是你领不清——人生除了物欲和强迫之外，几乎一无所有。即便如此，还要相互误读、有时夹带了各种自嘲与挖苦。难怪当我读过这本书之后，竟会流泪。我的生命接下去的一切似乎只剩下白描了。我不会缝殓衣，也不会做小金鱼，更不会升天。杀掉三千多人对我来说也只是一个数字而已，我是多么渴望生活呀，但生活却连看也不看我一眼，我被禁锢在羊皮纸里，因为我很孤独；因为我很孤独，所以我只能去那个地方……

天马流星拳、庐山升龙霸、钻石星尘拳，一个个熟悉的名称，让人联想起那个上课在桌下偷偷看漫画，体育课在操场操练的动作，好书，值得推荐！小时候爱看，但没钱，也就一直没能买齐。长大后赚钱了，所以就买了。不是当年小时候看的版本，不过有机会买到一整套回味一下还是不错的。

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。非常赞！正品！物流超快！好评

今天刚刚拿到书，这本...蒲志兰1.蒲志兰写的四季餐桌老中医告诉你的110种食材方案很不错，民以食为天，如何在春夏秋冬一年四季的转换中，将食物发挥其最大的功用，享受健康的人生，是现代都市人都倍加关注的问题。京城著名中医蒲志兰所著的四季餐桌，以平实、易懂的文字，结合一年四季的气候特点，提出了每个不同季节需要注意的饮食原则，进一步详说了大家日常生活常见的当令食材的特性、营养成分、功效，将各种容易操作的精选食疗方介绍给读者，更有贴心的百种食材索引方便查询，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，是一本切实可行的健康饮食手册，帮助大家从饮食入手，一年四季都能够拥有健康的身体，幸福的生活。人们常说民以食为天。天为大，可见饮食乃人生第一重要。你可能会说，吃是人的本能，谁还会吃吗实际上，大多数人真的没有学会科学地吃，所以才会出现那么多高血脂、高血糖、痛风等吃出来的疾病。现代营养学提出要饮食多样，营养平衡。美国农业部（）在1992年正式发布食物金字塔指南，目的是指导美国公民正确地选择饮食，以保持健康的身体和减少患各种慢性疾病的危险。这个金字塔最底层的食物是碳水化合物，人们应该多吃，最上层是脂肪和油，应该少吃。其实中国人在几千年前就总结出了这个原则，而且更为详尽更为科学。黄帝内经中明确指出，饮食应该五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。即以米面豆等谷类粮食作物为主的碳水化合物应该是我们的主食，是人体气血生化的主要来源和能量的源泉水果和蔬菜是不可缺少的辅助食物而肉类食物含有优质蛋白，供给人体重要的营养，是不可缺少的，但只是作为一种补益，不能以此为主食只有这样的饮食结构才可以使人体得到全面的营养，即气味合而服之以补精益气。20世纪80年代前，我们的生活水平还不高，碳水化合物即粮食是一天饮食中的中流砥柱，年轻人一天500克以上都不够吃，油和肉都很少，那时候糖尿病、高血压的发病率很低。但随着人们生活水平的提高，粮食越吃越少，高油高脂的食品越吃越多，患高血压、高血脂的人也日益增多。当然这里还有运动不足、压力过大等因素，但饮食还是最主要的因素。近几年，随着科学知识的普及，大家开始注意饮食的科学搭配，做到低油低糖低脂。但又出现了矫枉过正的现象，如一些人为了减肥，不吃主食和肉类（多为女性）有时老年人怕胆固醇高，基本不吃肉甚至完全素食，这些都是不健康、不科学的。老年人肾精亏损严重，自身的各种机能都已经衰退，必须要靠饮食的精华来不断补充。中医讲要补充血肉有情之品，营养学家讲要吃鱼、蛋、肉等以摄取优质蛋白。如果鸡蛋、肉什么都不敢吃，怎能满足身体的正常需要更何谈健康长寿还有些人迷信所谓养生

很喜欢...蒲志兰1.蒲志兰，他的每一本书几本上都有，这本四季餐桌老中医告诉你的110种食材方案很不错，民以食为天，如何在春夏秋冬一年四季的转换中，将食物发挥其最大的功用，享受健康的人生，是现代都市人都倍加关注的问题。京城著名中医蒲志兰所著的四季餐桌，以平实、易懂的文字，结合一年四季的气候特点，提出了每个不同季节需要注意的饮食原则，进一步详说了大家日常生活常见的当令食材的特性、营养成分、功效，将各种容易操作的精选食疗方介绍给读者，更有贴心的百种食材索引方便查询，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，是一本切实可行的健康饮食手册，帮助大家从饮食入手，一年四季都能够拥有健康的身体，幸福的生活。人们常说民以食为天。天为大，可见饮食乃人生第一重要。你可能会说，吃是人的本能，谁还会吃吗实际上，大多数人真的没有学会科学地吃，所以才会出现那么多高血脂、高血糖、痛风等吃出来的疾病。现代营养学提出要饮食多样，营养平衡。美国农业部（）在1992年正式发布食物金字塔指南，目的是指导美国公民正确地选择饮食，以保持健康的身体和减少患各种慢性疾病的危险。这个金字塔最底层的食物是碳水化合物，人们应该多吃，最上层是脂肪和油，应该少吃。其实中国人在几千年前就总结出了这个原则，而且更为详尽更为科学。黄帝内经中明确指出，饮食应该五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。即以米面豆等谷类粮食作物为主的碳水化合物应该是我们的主食，是人体气血生化的主要来源和能量的源泉水果和蔬菜是不可缺少的辅助食物而肉类食物含有优质蛋白，供给人体重要的营养，是不可缺少的，但只是作为一种补益，不能以此为主食只有这样的饮食结构才可以使人体得到全面的营养，即气味合而服之以补精益气。20世纪

80年代前，我们的生活水平还不高，碳水化合物即粮食是一天饮食中的中流砥柱，年轻人一天500克以上都不够吃，油和肉都很少，那时候糖尿病、高血压的发病率很低。但随着人们生活水平的提高，粮食越吃越少，高油高脂的食品越吃越多，患高血压、高血脂的人也日益增多。当然这里还有运动不足、压力过大等因素，但饮食还是最主要的因素。近几年，随着科学知识的普及，大家开始注意饮食的科学搭配，做到低油低糖低脂。但又出现了矫枉过正的现象，如一些人为了减肥，不吃主食和肉类（多为女性）有时老年人怕胆固醇高，基本不吃肉甚至完全素食，这些都是不健康、不科学的。老年人肾精亏损严重，自身的各种机能都已经衰退，必须要靠饮食的精华来不断补充。中医讲要补充血肉有情之品，营养学家讲要吃鱼、蛋、肉等以摄取优质蛋白。如果鸡蛋、肉什么都不敢吃，怎能满足身体的正常需要更何谈健康长寿还有些人

古人云书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。读史蒂芬·霍金的时间简史和果壳中的宇宙，畅游在粒子、生命和星体的处境中，感受智慧的光泽，犹如攀登高山一样，瞬间眼前呈现出仿佛九叠画屏般的开阔视野。于是，便像李白在诗中所写到的庐山秀出南斗旁，屏风九叠云锦张，影落明湖青黛光。对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒读罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的名人传，让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气，更让我们明白唯有真实的苦难，才能驱除罗曼蒂克式幻想的苦难唯有克服苦难的悲剧，才能帮助我们担当起命运的磨难。读海伦·凯勒一个个真实而感人肺腑的故事，感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达，从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇，做命运真正的主宰者。在书籍的带领下，我们不断磨炼自己的意志，而我们的灵魂也将渐渐充实成熟。读书能够荡涤浮躁的尘埃污秽，过滤出一股沁人心脾的灵新之气，甚至还可以营造出一种超凡脱俗的娴静氛围。读陶渊明的饮酒诗，体会结庐在人境，而无车马喧那种置身闹市却人静如深潭的境界，感悟作者高深、清高背后所具有的定力和毅力读世界经典名著巴黎圣母院，让我们看到如此丑陋的卡西莫多却能够拥有善良美丽的心灵、淳朴真诚的品质、平静从容的气质和不卑不亢的风度，他的内心在时间的见证下折射出耀人的光彩，使我们在寻觅美的真谛的同时去追求心灵的高尚与纯洁。读王蒙的宽容的哲学、林语堂的生活的艺术以及古人流传于世的名言警句，这些都能使我们拥有诚实舍弃虚伪，拥有充实舍弃空虚，拥有踏实舍弃浮躁，平静而坦然地度过每一个晨曦每一个黄昏。

买了四季餐桌老中医告诉你的110种食材方案一点都不后悔，很喜欢蒲志兰，书是绝对正版的，纸张都非常好！识伴随人类成长，人类的成长少不了知识。从远古开始，人们不断丰富自己的知识从油灯到电灯到无影灯，从刀剑到枪械到炸弹，从热气球到飞机到火箭正因人们不断丰富知识,掌握技能,才让人们在自然中生存。我们没有猛犸象的庞大;没有猎豹的速度;没有致命的毒液;没有尖锐的牙齿.....是什么让人类得以生存?是知识!枪械让我们驯服野兽;飞机让我们在天空中翱翔;船只让我们在海洋中畅游话说诸葛亮草船借箭，巧借东风，不过是将知识运用到战略上，其实诸葛亮能观天象，他可以明确地知道什么时候下雾，什么时候刮

今天收到书，很好，快递很给力。看了[ZZ]写的的书，觉得写得很好，这是朋友介绍我看的，非常喜欢[ZZ]的书了。除了他的书，我和老婆孩子还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，莫言。他们的书我都很喜欢。[SM]，大家去看一下，不错，价格也划算，比实体书店买便宜好多还省车费。这本书的内容直得一读[BJTJ]，认真赏读了一下，写得很棒，[NRJJ]，内容也很很感人。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也给力。还送货上门。超赞。

[SM]，太棒了。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还经常有优惠活动，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，读书，让人生更精彩

“书籍是人类进步的阶梯”。从古至今，爱书、惜书、读书都为世人所推崇。人们通过阅读来获取知识，增长本领，提升品位，推动社会走向更高的文明。正所谓“活到老，学到老”。一个人的一生中之所以能不断提高，与其始终如一的学习是分不开的。

今天你读书了吗？有一位学者曾这样说：“从个人发展的角度看，一个人的精神发育史实质上就是一个人的阅读史；从民族发展的角度看，一个民族的精神境界，在很大程度上取决于全民族的阅读水平”。在一定意义上说，读书就意味着教育。

读书是一种享受生活的艺术。

当你枯燥烦闷时，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。

“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”读书是一种提升自我的艺术。

读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“萤窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我，是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。读书是一种充实人生的艺术。

没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住：亲子阅读，首先引起和提高孩子的兴趣是关键。记得有一个故事，大概是说犹太人在孩子出生后就把书上抹上蜂蜜，指引孩子过去，从而在很小就在他们心中种下一个印象，书里有好东西。这和我们古人所说得“书中自有颜如玉，书中自有黄金屋”有点异曲同工吧。所以在儿子上幼儿园时候，我带他去的最多的地方不是商场，游乐场，而是新华书店。在新华书店里，面对这么多儿童读物，孩子的阅读和学习兴趣自然而然的就提升了。

下单后书很快就到了，包装的很好，跟我想象中的一样呢，书的质量也很好，很喜欢呢

精彩书摘

每年夏天，我都会去梅恩钓鱼。我喜欢吃杨梅和奶油，然而基于某些特殊原因，我发现水里的鱼爱吃水虫。

所以在钓鱼的时候，我就不作其他想法，而专心一致地想着鱼儿们所需要的。

我也可以用杨梅或奶油作钓饵，和一条小虫或一只蚱蜢同时放入水里，然后征询鱼儿的意见——“嘿，你要吃哪一种呢？”为什么我们不用同样的方法来“钓”一个人呢？

有人问到路易特·乔琪，何以那些战时的领袖们，退休后都不问政事，为什么他还身居要职呢？

他告诉人们说：“如果说我手掌大权有要诀的话，那得归功于我明白一个道理，当我钓鱼的时候，必须放对鱼饵。”

世上惟一能够影响别人的方法，就是谈论人们所要的，同时告诉他，该如何才能获得。明天你希望别人为你做些什么，你就得把这件事记住，我们可以这样比喻：如果你不让你的孩子吸烟，你无须训斥他，只要告诉孩子，吸烟不能参加棒球队，或者不能在百码竞赛中夺标。不管你要应付小孩，或是一头小牛、一只猿猴，这都是值得你注意的一件事。

有一次，爱默生和他儿子想使一头小牛进入牛棚，他们就犯了一般人常有的错误，只想到自己所需要的，却没有顾虑到那头小牛的立场……爱默生推，他儿子拉。而那头小牛也跟他们一样，只坚持自己的想法，于是就挺起它的腿，强硬地拒绝离开那块草地。

这时，旁边的爱尔兰女佣人看到了这种情形，她虽然不会写文章，可是她颇知道牛马牲畜的感受和习性，她马上想到这头小牛所要的是什么。

女佣人把她的拇指放进小牛的嘴里，让小牛吸吮着她的拇指，然后再温和地引它进入牛棚。

从我们来到这个世界上的第一天开始，我们的每一个举动，每一个出发点，都是为了自己，都是为我们的需要而做。

哈雷·欧佛斯托教授，在他一部颇具影响力的书中谈到：“行动是由人类的基本欲望中

产生的……对于想要说服别人的人，最好的建议是无论是在商业上、家庭里、学校中、政治上，在别人心念中，激起某种迫切的需要，如果能把这点做成功，那么整个世界都是属于他的，再也不会碰钉子，走上穷途末路了。”

明天当你要向某人劝说，让他去做某件事时，未开口前你不妨先自问：“我怎样使他要去做这件事？”

这样可以阻止我们，不要在匆忙之下去面对别人，最后导致多说无益，徒劳而无功。在纽约银行工作的芭芭拉·安德森，为了儿子身体的缘故，想要迁居到亚利桑那州的凤凰城去。于是，她写信给凤凰城的12家银行。她的信是这么写的：敬启者：我在银行界的10多年经验，也许会使你们快速增长中的银行对我感兴趣。

很喜欢的一本书，质量很好 很有保证前为止，最好玩、最热门的博弈说明书

懂博弈，得常胜

我们的生活充满博弈……任何的竞争，我们都可以采用博弈论来解读。

作为解读博弈论的著作，本书的与众不同之处在于，没有乏味枯燥的说理，而是以好玩为主。作者选取了大量精彩好看的博弈论故事，用生活中许多好玩的现象来诠释博弈论的作用。向没有经济学基础的读者展示了博弈中的顶级智慧，告诉我们在社会和人生的大博弈中如何取得真正的成功。第一章 揭开博弈论的秘密——什么是博弈论

博弈是一场至繁至简的游戏

两人下棋，甲出子的时候，为了赢棋，得仔细考虑乙的想法，而乙出子时也得考虑甲的想法；所以甲还得想到乙在想他的想法，乙当然也知道甲想到了他在想甲的想法……

这中间所包含的道理就是博弈论。其实，人类早已进入利益博弈时代。把这种“棋局博弈”转换到社会当中，每个人都是执子的棋手，为了自己的利益去揣摩需要打交道的人的心思。只有这样人们方能在纷繁芜杂的竞争与合作中间选择最为有利于自己的方式，争取在利益博弈中抢占先机。由此。你将不难发现博弈论在生活中的重要性了。

其实，博弈论思想古已有之，我国古代的《孙子兵法》就不仅是一部军事著作，而且也算得上是世界最早的一部博弈论专著。近代对博弈论性质的决策问题的研究可以追溯到18世纪甚至更早。……前为止，最好玩、最热门的博弈说明书 懂博弈，得常胜

我们的生活充满博弈……任何的竞争，我们都可以采用博弈论来解读。

作为解读博弈论的著作，本书的与众不同之处在于，没有乏味枯燥的说理，而是以好玩为主。作者选取了大量精彩好看的博弈论故事，用生活中许多好玩的现象来诠释博弈论的作用。向没有经济学基础的读者展示了博弈中的顶级智慧，告诉我们在社会和人生的大博弈中如何取得真正的成功。第一章 揭开博弈论的秘密——什么是博弈论

博弈是一场至繁至简的游戏

两人下棋，甲出子的时候，为了赢棋，得仔细考虑乙的想法，而乙出子时也得考虑甲的想法；所以甲还得想到乙在想他的想法，乙当然也知道甲想到了他在想甲的想法……

这中间所包含的道理就是博弈论。其实，人类早已进入利益博弈时代。把这种“棋局博弈”转换到社会当中，每个人都是执子的棋手，为了自己的利益去揣摩需要打交道的人的心思。只有这样人们方能在纷繁芜杂的竞争与合作中间选择最为有利于自己的方式，争取在利益博弈中抢占先机。由此。你将不难发现博弈论在生活中的重要性了。

其实，博弈论思想古已有之，我国古代的《孙子兵法》就不仅是一部军事著作，而且也算得上是世界最早的一部博弈论专著。近代对博弈论性质的决策问题的研究可以追溯到18世纪甚至更早

……蒲志兰1.蒲志兰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。四季餐桌老中医告诉你的110种食材方案，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，民以食为天，如何在春夏秋冬一年四季的转换

中，将食物发挥其最大的功用，享受健康的人生，是现代社会中的都市人都倍加关注的问题。京城著名中医蒲志兰所著的四季餐桌，以平实、易懂的文字，结合一年四季的气候特点，提出了每个不同季节需要注意的饮食原则，进一步详说了大家日常生活常见的当令食材的特性、营养成分、功效，将各种容易操作的精选食疗方介绍给读者，更有贴心的百种食材索引方便查询，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，是一本切实可行的健康饮食手册，帮助大家从饮食入手，一年四季都能够拥有健康的身体，幸福的生活。，内容也很丰富。人们常说民以食为天。天为大，可见饮食乃人生第一重要。你可能会说，吃是人的本能，谁还不会吃吗实际上，大多数人真的没有学会科学地吃，所以才出现那么多高血脂、高血糖、痛风等吃出来的疾病。现代营养学提出要饮食多样，营养平衡。美国农业部（）在1992年正式发布食物金字塔指南，目的是指导美国公民正确地选择饮食，以保持健康的身体和减少患各种慢性疾病的危险。这个金字塔最底层的食物是碳水化合物，人们应该多吃，最上层是脂肪和油，应该少吃。其实中国人在几千年前就总结出了这个原则，而且更为详尽更为科学。黄帝内经中明确指出，饮食应该五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。即以米面豆等谷类粮食作物为主的碳水化合物应该是我们的主食，是人体气血生化的主要来源和能量的源泉水果和蔬菜是不可缺少的辅助食物而肉类食物含有优质蛋白，供给人体重要的营养，是不可缺少的，但只是作为一种补益，不能以此为主食只有这样的饮食结构才可以使人体得到全面的营养，即气味合而服之以补精益气。20世纪80年代前，我们的生活水平还不高，碳水化合物即粮食是一天饮食中的中流砥柱，年轻人一天500克以上都不够吃，油和肉都很少，那时候糖尿病、高血压的发病率很低。但随着人们生活水平的提高，粮食越吃越少，高油高脂的食品越吃越多，患高血压、高血脂的人也日益增多。当然这里还有运动不足、压力过大等因素，但饮食还是最主要的因素。近几年，随着科学知识的普及，大家开始注意饮食的科学搭配，做到低油低糖低脂。但又出现了矫枉过正的现象，如一些人为了减肥，不吃主食和肉类（多为女性）有时老年人怕胆固醇高，基本

不错，速度快，加油哦喜欢,会一直在京东购书
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！今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过了5分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句：“键盘不能热插拔，必须要重启。”那个阿姨好像没听见，还在坚持己见。我提出：“妈妈，我们不要在这家店卖了吧！又不是在其他地方买不到。”妈妈看了看队伍，同意了。我们把东西一放，就去了另一家百货。我提出要换另一家店不是只因为这队伍太长，还有店员素质之差。你布置了两台电脑，那你随时都要准备好换一台电脑呀，你现在让人的感觉就是你只有一台电脑能用，那一台就好像是摆设，没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们去网上买吧”这样就来京东了，看到了这本书就顺便买了。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”。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》。

二 春季的有益食物 1 果蔬类

山药，莴笋，葱，韭菜，蒜，豌豆，芥菜，荸荠，菠菜，芹菜，香椿，马兰头，油菜，樱桃等。 山药

山药又叫淮山、山薯、薯蓣、薯药、延章、玉延等。为多年生缠绕草本，是药食同源之物。山药外皮土褐色带麻点，肉白而坚，生嚼时口感微酸发黏。山药在我国已有将近3000年的食用历史，而且一直被誉为补虚佳品。据古籍记载，多食山药有“聪耳明目”、“不饥延年”的功能。

性味味甘、性平（就是既不热也不寒凉，适合各种体质的人），入脾胃经。有健脾、除湿、补气、益肺、固肾、益精的功效。

营养成分山药含有可溶性纤维，能推迟胃内食物的排空，控制饭后血糖升高，能助消化、降血糖。

据现代药学分析，山药含有的黏液蛋白，对人体有特殊的保健作用。山药还含有丰富的纤维素，食用后会产生饱胀感，要控制体重的人可以把山药作为主食。

山药尤宜于春季食用，因为它能补肾益精，补益元阳之气，增强人体免疫力、抵抗力，使人在春天不易受外感之邪的侵扰；山药还能健脾益气，由于春天木旺克土，脾气会受旺盛的肝气影响，故春天多吃些山药可防止肝气过旺伤脾。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。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上来讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

书本非常好 发货快

前天，吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。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。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

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，看了下内容也都很好，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》出版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！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！<停在新西兰刚刚好>100%新西兰=1%旅行 1%打工 98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。

帮同学买的，她很喜欢！发货速度和物流超快
非常好的一本书，京东配送也不错！读书是一种提升自我的艺术。“玉不琢不成器，人不学不知道。”读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“凿窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。
读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住：书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。
读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。
书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！
读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。
读书是一种享受生活的艺术。五柳先生“好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食”。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”
一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为“有了书，就象鸟儿有了翅膀”吗！

然而，我们很容易忽略的是：有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零

碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不善长于读书，而只会“依葫芦画瓢”。朱熹说过：“读书之法，在循序渐近，熟读而精思。”所谓“循序渐近”，就是学习、工作等按照一定的步骤逐渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万，根本的目的在于对自己的书要层层深入，点点掌握，关键还在于把握自己的读书速度。至于“熟读”，顾名思义，就是要把自己看过的书在看，在看，看的滚瓜烂熟，能活学活用。而“精思”则是“循序渐近”，“熟读”的必然结果，也必然是读书的要决。有了细致、精练的思索才能更高层次的理解书所要讲的道理

这本书中四季餐桌老中医告诉你的110种食材方案蒲志兰民以食为天，如何在春夏秋冬一年四季的转换中，将食物发挥其最大的功用，享受健康的人生，是现代社会中的都市人都倍加关注的问题。京城著名中医蒲志兰所著的四季餐桌，以平实、易懂的文字，结合一年四季的气候特点，提出了每个不同季节需要注意的饮食原则，进一步详说了大家日常生活常见的当令食材的特性、营养成分、功效，将各种容易操作的精选食疗方介绍给读者，更有贴心的百种食材索引方便查询，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，是一本切实可行的健康饮食手册，帮助大家从饮食入手，一年四季都能够拥有健康的身体，幸福的生活。一春季的饮食原则1温补阳气，助阳升发春天，在饮食方面，要遵循黄帝内经里提出的春夏养阳的原则。这里所说的养即调养。春季，人体的阳气应该与自然界的阳气一样升发舒展。故在饮食方面，宜适当多吃些能帮助阳气升发的食物。根据性味原理，应吃一些味辛性温的食物，如韭、蒜、葱、芫荽等，因为温能助阳，辛能发散，有助于郁热发散。尤其在初春乍暖还寒时节，辛温的食物能发散体内的风寒邪气，更有助于人体阳气的升发但是对于阴虚内热较盛或阳盛体质的人来说，则不宜多吃这类食物。韭、蒜、葱、芫荽类辛温食物对胃黏膜的刺激较大，患消化道溃疡的人也要少吃些。2清解郁热，补充津液明代养生家高濂的遵生八笺四时调摄笺中写道去冬以来，拥炉薰衣，啖炙炊饮，成积至春，因而发泄，致体热头昏，拥隔涎嗽，四肢倦怠，腰脚无力，尽冬所积之疾也。这段话的意思是说，在漫长的冬季，人们为了躲避严寒的侵袭，往往穿着厚厚的棉衣，喜欢坐在旺旺的炉火旁，睡暖床，盖厚被，吃热气腾腾的饭菜，有的人还喜欢喝些酒来御寒，这些在冬季看来是必要的。但这些猫冬的习惯会导致活动量不足和摄取热量过多，容易在体内蓄积较多的郁热。到开春时，就可能出现头昏、身体烦热、咳嗽、痰多、懒倦无力的现象，进而容易患上流感等传染病。怎么避免这种现象呢对策就是饮食清淡，多食新鲜果蔬。打个比方一壶开水，要使它降到适宜的温度，首先要撤除热源其次要揭开盖子散热，并向壶里倒凉水以降低水温。从饮食上来说，撤掉热源就是饮食要清淡，以阻止郁热的继续生成。少吃些高能量的食物，如油炸食品、辛辣食品等，多吃些低脂肪易消化而富含蛋白质的食物，如豆制品、鱼肉等。而揭开盖子吹风就是发散郁热，如前面所说的，吃些辛温发散的食物或者多运动来发汗，促进体内血液循环、新陈代谢以散热。而加些凉水呢，则是多吃些清凉、滋润、多汁的新鲜果蔬，如莴笋、荸荠、荠菜等。3护肝养脾少酸由于春季为肝主气，肝气偏旺。中医认为，五味入五脏，酸味入肝，此时若再多吃酸味食品，更加增强肝气的升发

很喜欢蒲志兰，他的每一本书几本上都有，这本四季餐桌老中医告诉你的110种食材方案很不错，民以食为天，如何在春夏秋冬一年四季的转换中，将食物发挥其最大的功用，享受健康的人生，是现代社会中的都市人都倍加关注的问题。京城著名中医蒲志兰所著的四季餐桌，以平实、易懂的文字，结合一年四季的气候特点，提出了每个不同季节需要注意的饮食原则，进一步详说了大家日常生活常见的当令食材的特性、营养成分、功效，将各种容易操作的精选食疗方介绍给读者，更有贴心的百种食材索引方便查询，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，是一本切实可行的健康饮食手册，帮助大家从饮食入手，一年四季都能够拥有健康的身体，幸福的生活。一春季的饮食原则1

温补阳气，助阳升发春天，在饮食方面，要遵循黄帝内经里提出的春夏养阳的原则。这里所说的养即调养。春季，人体的阳气应该与自然界的阳气一样升发舒展。故在饮食方面，宜适当多吃些能帮助阳气升发的食物。根据性味原理，应吃一些味辛性温的食物，如韭、蒜、葱、芫荽等，因为温能助阳，辛能发散，有助于郁热发散。尤其在初春乍暖还寒时节，辛温的食物能发散体内的风寒邪气，更有助于人体阳气的升发但是对于阴虚内热较盛或阳盛体质的人来说，则不宜多吃这类食物。韭、蒜、葱、芫荽类辛温食物对胃黏膜的刺激较大，患消化道溃疡的人也要少吃些。

2. 清解郁热，补充津液明代养生家高濂的遵生八笺四时调摄笺中写道去冬以来，拥炉薰衣，啖炙炊饮，成积至春，因而发泄，致体热头昏，拥隔涎嗽，四肢倦怠，腰脚无力，尽冬所积之疾也。这段话的意思是说，在漫长的冬季，人们为了躲避严寒的侵袭，往往穿着厚厚的棉衣，喜欢坐在旺旺的炉火旁，睡暖床，盖厚被，吃热气腾腾的饭菜，有的人还喜欢喝些酒来御寒，这些在冬季看来是必要的。但这些猫冬的习惯会导致活动量不足和摄取热量过多，容易在体内蓄积较多的郁热。到开春时，就可能出现头昏、身体烦热、咳嗽、痰多、懒倦无力的现象，进而容易患上流感等传染病。怎么避免这种现象呢对策就是饮食清淡，多食新鲜果蔬。打个比方一壶开水，要使它降到适宜的温度，首先要撤除热源其次要揭开盖子散热，并向壶里倒凉水以降低水温。从饮食上来说，撤掉热源就是饮食要清淡，以阻止郁热的继续生成。少吃些高能量的食物，如油炸食品、辛辣食品等，多吃些低脂肪易消化而富含蛋白质的食物，如豆制品、鱼肉等。而揭开盖子吹风就是发散郁热，如前面所说的，吃些辛温发散的食物或者多运动来发汗，促进体内血液循环、新陈代谢以散热。而加些凉水呢，则是多吃些清凉、滋润、多汁的新鲜果蔬，如莴笋、荸荠、荠菜等。

3. 护肝养脾少酸由于春季为肝主气，肝气偏旺。中医认为，五味入五脏，酸味入肝，此时

蒲志兰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，民以食为天，如何在春夏秋冬一年四季的转换中，将食物发挥其最大的功用，享受健康的人生，是现代社会中的都市人都倍加关注的问题。京城著名中医蒲志兰所著的四季餐桌，以平实、易懂的文字，结合一年四季的气候特点，提出了每个不同季节需要注意的饮食原则，进一步详说了大家日常生活常见的当令食材的特性、营养成分、功效，将各种容易操作的精选食疗方介绍给读者，更有贴心的百种食材索引方便查询，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，是一本切实可行的健康饮食手册，帮助大家从饮食入手，一年四季都能够拥有健康的身体，幸福的生活。非常好的一本书，京东配送也不错!

读书是一种提升自我的艺术。玉不琢不成器，人不学不知道。读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。读万卷书，行万里路说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。悬梁刺股、凿窗映雪，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。书是灯，读书照亮了前面的路书是桥，读书接通了彼此的岸书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩!读书，是好事读大量的书，更值得称赞。读书是一种享受生活的艺术。五柳先生好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为有了书，就象鸟儿有了翅膀吗!然而，我们很容易忽略的是有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问

书的内容值得一读，阅读了一下，写得很好，民以食为天，如何在春夏秋冬一年四季的转换中，将食物发挥其最大的功用，享受健康的人生，是现代都市人都倍加关注的问题。京城著名中医蒲志兰所著的四季餐桌，以平实、易懂的文字，结合一年四季的气候特点，提出了每个不同季节需要注意的饮食原则，进一步详说了大家日常生活常见的当令食材的特性、营养成分、功效，将各种容易操作的精选食疗方介绍给读者，更有贴心的百种食材索引方便查询，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，是一本切实可行的健康饮食手册，帮助大家从饮食入手，一年四季都能够拥有健康的身体，幸福的生活。内容也很丰富。一本书多读几次，一春季的饮食原则1温补阳气，助阳升发春天，在饮食方面，要遵循黄帝内经里提出的春夏养阳的原则。这里所说的养即调养。春季，人体的阳气应该与自然界的阳气一样升发舒展。故在饮食方面，宜适当多吃些能帮助阳气升发的食物。根据性味原理，应吃一些味辛性温的食物，如韭、蒜、葱、芫荽等，因为温能助阳，辛能发散，有助于郁热发散。尤其在初春乍暖还寒时节，辛温的食物能发散体内的风寒邪气，更有助于人体阳气的升发但是对于阴虚内热较盛或阳盛体质的人来说，则不宜多吃这类食物。韭、蒜、葱、芫荽类辛温食物对胃黏膜的刺激较大，患消化道溃疡的人也要少吃些。2清解郁热，补充津液明代养生家高濂的遵生八笺四时调摄笺中写道去冬以来，拥炉薰衣，啖炙炊饮，成积至春，因而发泄，致体热头昏，拥隔涎嗽，四肢倦怠，腰脚无力，尽冬所积之疾也。这段话的意思是说，在漫长的冬季，人们为了躲避严寒的侵袭，往往穿着厚厚的棉衣，喜欢坐在旺旺的炉火旁，睡暖床，盖厚被，吃热气腾腾的饭菜，有的人还喜欢喝些酒来御寒，这些在冬季看来是必要的。但这些猫冬的习惯会导致活动量不足和摄取热量过多，容易在体内蓄积较多的郁热。到开春时，就可能出现头昏、身体烦热、咳嗽、痰多、懒倦无力的现象，进而容易患上流感等传染病。怎么避免这种现象呢对策就是饮食清淡，多食新鲜果蔬。打个比方一壶开水，要使它降到适宜的温度，首先要撤除热源其次要揭开盖子散热，并向壶里倒凉水以降低水温。从饮食上来说，撤掉热源就是饮食要清淡，以阻止郁热的继续生成。少吃些高能量的食物，如油炸食品、辛辣食品等，多吃些低脂肪易消化而富含蛋白质的食物，如豆制品、鱼肉等。而揭开盖子吹风就是发散郁热，如前面所说的，吃些辛温发散的食物或者多运动来发汗，促进体内血液循环、新陈代谢以散热。而加些凉水呢，则是多吃些清凉、滋润、多汁的新鲜果蔬，如莴笋、荸荠、荠菜等。3护肝养脾少酸由于春季为肝主气，肝气偏旺。中医认为，五味入五脏，酸味入肝，此时若再多吃酸味食

分分钟就到哈还有写的太详细了尤其是蒲志兰还有四季餐桌老中医告诉你的110种食材方案里面的民以食为天，如何在春夏秋冬一年四季的转换中，将食物发挥其最大的功用，享受健康的人生，是现代都市人都倍加关注的问题。京城著名中医蒲志兰所著的四季餐桌，以平实、易懂的文字，结合一年四季的气候特点，提出了每个不同季节需要注意的饮食原则，进一步详说了大家日常生活常见的当令食材的特性、营养成分、功效，将各种容易操作的精选食疗方介绍给读者，更有贴心的百种食材索引方便查询，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，是一本切实可行的健康饮食手册，帮助大家从饮食入手，一年四季都能够拥有健康的身体，幸福的生活。写的让我佩服哈哈还有写的太详细了尤其是蒲志兰还有四季餐桌老中医告诉你的110种食材方案里面的民以食为天，如何在春夏秋冬一年四季的转换中，将食物发挥其最大的功用，享受健康的人生，是现代都市人都倍加关注的问题。京城著名中医蒲志兰所著的四季餐桌，以平实、易懂的文字，结合一年四季的气候特点，提出了每个不同季节需要注意的饮食原则，进一步详说了大家日常生活常见的当令食材的特性、营养成分、功效，将各种容易操作的精选食疗方介绍给读者，更有贴心的百种食材索引方便查询，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，是一本切实可行的健康饮食手册，帮助大家从饮食入手，一年四季都能够拥有健康的身体，幸福的生活。写的让我佩服哈哈刚拿到就来评了，很喜欢。谢谢还有写的太详细了尤其是蒲志兰还有四季餐桌老中医告诉你的110种食材

方案里刚拿到就来评了，很喜欢。谢谢京东快递师傅面的民以食为天，如何在春夏秋冬一年四季的转换中，将食物发挥其最大的功用，享受健康的人生，是现代社会中的都市人都倍加关注的问题。京城著名中医蒲志兰所著的四季餐桌，以平实、易懂的文字，结合一年四季的气候特点，提出了每个不同季节需要注意的饮食原则，进一步详说了大家日常生活常见的当令食材的特性、营养成分、功效，将各种容易操作的精选食疗方介绍给读者，更有贴心的百种食材索引方便查询，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，是一本切实可行的健康饮食手册，帮助大家从饮食入手，一年四季都能够拥有健康的身体，幸福的生活。写的让我佩服哈哈还有写的太详细了尤其是蒲志兰还有四季餐桌老中医告诉你的110种食材方案里面的民以食为天，如何在春夏秋冬一年四季的转换中，将食物发挥其最大的功用，享受健康的人生，是现代社会中的都市人都倍加关注的问题。京城著名中医蒲志兰所著的四季餐桌，以平实、易懂的文字，结合一年四季的气候特点，提出了每个不同季节需要注意的饮食原则，进一步详说了大家日

在蔡骏的精心构思之下，他笔下的诸多经典场景与人物悉数登场。随着主人公少年司望神秘的复仇行动展开，一宗宗悬而未决的案件逐一明朗，种种错综复杂的关系纠葛由此而生，人物的命运与人性的复杂交织成一首激荡的交响曲！《生死河》深入罪犯的精神世界，探索杀人犯罪的社会原因，揭示社会矛盾和黑暗现象。情节曲折，环环相扣，耐人寻味。在保留严密推理的基础上，重视挖掘案情发生的动机，追究犯罪的社会原因。《生死河》中激情澎湃的情节设置、严谨细密的解谜手法，充满忧患反思的作家良知以及对社会变迁的敏锐观察使得这部作品成为华语悬疑文学划时代性作品。“即使对世界感到绝望，所有人都抛弃了你，但还是要活着！因为最爱你的人说：你必须等待我长大！”这一悲伤的主题完美阐释了“大时代”里凄凉的“小命运”！人物的命运和人性的复杂，仿佛海上的冰山，慢慢浮现！这已经不是单纯的悬疑小说，而是一部展现广阔社会和复杂人性的文学作品！极具创意的故事构思，跨越前生今世的神秘凶案，再现波云诡谲的时代记忆

这次赶上京东满150返还50的促销活动，每一本书都包装的很完整，用塑料套子塑封好的，保证了书籍的整洁完整不破损，打开来看，印刷很清晰，一看就是正品书，没有错别字，而且字体印刷很大，排版也排的很合理，看着不伤眼睛，纸张质量也相当的好，总之，以低价来买一本质量好的正版书，绝对是上算的。多读书可以提高人的综合素养，多读书，可以让你多增加一些课外知识。古人云：书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。古人读书的目的功利性比较强，现代人就不一定了，除了工作学习上的需要，给自己充充电占了一大部分，毕竟，人的一生很短，书中的东西很精彩，如果我们不能延展生命的长度，那么，就多少读一点书，来拓宽生命的宽度，好的书是人类的良师益友，多读书，可以使人变得更加聪明更加理性，遇到问题可以很好的独立解决，这样的话，又使得你在人生的道路上多漫出了一步，多读书，能使人的心情变得愉快起来，所以说，读书不但可以增长知识，而且还是一种娱乐的方式，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，作为一个人，应该在空闲时刻多读书，不管年龄大小，读书对人有好处，读书可以养性，可以陶冶自己的性情，使自己变得更加温文尔雅，俗话说腹有诗书气自华，慢慢变得具有书卷气；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；读书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，反复阅读，你就可以知道其中的道理了。

性价比很高

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。这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|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。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。

书不错，挺好的。给媳妇代买

不错，现在基本不去书店了。读书可供消遣，可供装饰，也可以增长才干。为消遣而读书，常见于独处退居之时，为装饰而读书，多用于高谈阔论之中；为增长才干而读书，主要在于对事物的判断和处理。

读书费时太多是怠惰，过分的藻饰装璜是矫情，全按书本条文而断事是十足的学究气。读书使天然得以完善，又需靠经验以补其不足，因为天生的才能犹如天然的树木，要靠后来的学习来修剪整枝，而书本上的道理如不用经验加以制约，往往是泛泛而不着边际的。

读书不可专为反驳作者而争辩，也不可轻易相信书中所言，以为当然如此，也不是为了寻找谈话资料。而应当权衡轻重，认真思考。有些书浅尝即可，另一些不妨吞咽，少数书则须咀嚼消化。这就是说，有的书只要读其中一部分，有的可以大致浏览，少数则须通读，读时要全神贯注，勤奋不懈。有些书也可请人代读，取其所需作摘要，但这只限于题材不大重要和质量不高的作品。

第一，循序渐进。朱熹说：“读书之法，莫贵于循序而致精。就是说，读书要有个先后顺序，读通一书，再读一书。就读一书而言，则要逐字逐句逐段按顺序读，先读的未弄通，就不能读后面的。这样才不会生吞活剥或杂乱无章。朱熹还进一步指出，读书要从易到难，从浅到深，从近到远，急不得，也慢不得。“所谓急不得者，功效不可急；所谓不可慢者，工夫不可慢。”这是在告被读书人既不可急于求成，也不可松松垮垮，而要进度适当，方能见效。

第二，熟读精思。他认为有些人读书收效不大，是由于在“熟”和“精”二字上下功夫不够。他还批评那种读书贪多的倾向，一再讲“读书不可贪多，且要精熟。如今日看得一板，且看半板，将那精力来更看前半板”。

第三，虚心涵泳。朱熹曾批评当时普遍存在的两种毛病：一是“主私意”，就是以自己的想法去揣测书中的道理，穿凿附会，歪曲了古人本来意思。二是“旧有先人之说”，

就是先前接受的观点不肯放弃，从而排斥接受新的观点。
为了纠正以上这两种不好的毛病，朱熹主张读书必须虚怀若谷，静心思虑，悉心体会作者本意。朱熹强调读书要耐心“涵泳”，就是要反复咀嚼，深刻体会行中的旨趣。
第四，切己体察。朱熹主张“读书穷理，当体之于身。”什么叫“体之于身”？就是要心领神会，身体力行。从读书法的角度来看，朱熹强调读书必须联系自己，联系实际，将学到的理论转化为行动，这个观点是可取的。
第五，着紧用力。“着紧用力”包含有两个意思：一是指时间上要抓紧，要“饥忘食，渴忘饮，始得。”二是指精神上要振作，要有刚毅果决，奋发勇猛的精神。“如撑上水船，一篙不可放缓。”
第六，居敬持志。所谓居敬持志，就是读书必须精神专一，全神贯注，还要有远大的志向，顽强的毅力。这也是朱熹读书之法的最基本精神

上网订购书籍很方便，给单位买的杂志闻名于全国文化界、文学界、教育界，无数读者说，我们是看着《名作欣赏》长大的，许多业已功成名就的学者更是说，我的第一篇文章就是在《名作欣赏》上发表的。这些文章如一泓泓清泉沁入我们的心田，成为广大读者的良师益友，也为许多作者的成长、成才提供了广阔的平台。

创刊三十余年来，《名作欣赏》获得过无数荣誉，是全国唯一以鉴赏古今中外文学名著为内容的大型期刊，曾蝉联首届、第二届、第三届政府最高奖——国家期刊奖，连续两届被评为全国百种重点社科期刊。

丛书荟萃《名作欣赏》杂志三十余年精选篇章，将四百余篇名家所写的赏析中外文学名著的经典文章，以古今中外为经，以文学体裁为纬，分门别类编辑成书，共十二分册。所辑篇目，从两万余篇文章中精选而出，名家行文，观点鲜明，功底深厚，语言生动，不拘一格，有很强的阅读性和欣赏性，值得珍藏。

《名作欣赏》杂志——名家名作，滋养海内外无数读者，影响几代青少年

《精华读本》——浓缩《名作欣赏》杂志三十余年精华，推陈出新

《精华读本》——中国第一套名家赏析名作丛书

作者阵容大师云集，群星璀璨，以别样视角引领读者进入古今中外文学殿堂

《精华读本：明清文学名作欣赏》以鉴赏中外优秀文学作品、培养文学和艺术欣赏趣味、提升人文素养为宗旨，以发表名家赏析名著的经典之作为特色。

从诗人忧愤的深广说，这首诗的意境是沉郁的。从诗人的指斥多方说，这首诗的视角是旷邈的。从诗人对名流们的共同症结一击即中说，这首诗的心灵感应是敏锐的。

艺术风格的郁勃，对《咏史》说来，不是微云出岫、清风远引，而是饱和着浓挚悱恻的哀国忧民的感情，是“天风浪浪”（司空图：《诗品·豪放》），是刘勰所说的“蔚彼风力”（《文心雕龙·风骨》），也大体近似西方的“崇高”之美，即康德所说的“无限”广大和无限的“威力”。

浪浪天风，一般说来是阳刚之美，从境界说来是纵横姿放，从笔力说来是雄健劲拔，从感情波澜说来是变化从心、无所不有，但落实到具体作家、作品的风格之中，毕竟各有不同。就说同是龚自珍的诗歌吧，他的构思随着大千世界所引起的神明变化而表现为奇奇幻幻的天风浪浪之声，也是各有吹万不同的音籁的。他的《行路难》的情调，光怪陆离，有顿有挫，既像对知友玄谈，又像对苍天倾诉。《西郊落花歌》的“风”，却又吹得很猛，理想的翅膀飞得很高，浮想很痛快，东飘西荡，矫若游龙。如果说前一首诗是寓愤懑于滑稽突梯，以错落之笔取胜，那么，后一首诗却是用一种渲染着理想色彩的绝妙图景，传写出宇宙和历史一切庄严美丽的事物的结晶体。诚然，它们都反映了诗人的狂放不羁和嵌奇磊落的性格，然而毕竟各有所侧重：前诗主要是多角度的自我解剖，后者蕴含着社会美的一种自然美的意境的正面抒写，所以在笔力的道健和凝练上，都不同于《咏史》这一首七律。也由于体制不同，《咏史》诗不像《行路难》那样鱼龙曼衍、无法有法，它的法度谨严，恰恰是艺术境界中“兀傲”（黎庶昌评龚文语）性格中有端严的反映。在批判士气的同时，人们俨然看到这一位不同于流俗的诗人岿然屹立。也无愧于“金粉东南十五州”，无愧于田横义士。

正因为他有铮铮骨力的文辞足供驱遣，所以他的旷邈风情才有可能获得相应的载体，如雷如霆，如长风出谷，汪洋恣肆中看到刚劲道炼之气。

书是正品，快递很给力，不错京东的速度一直飞快的，相信京东会是正品，一直都很支持。

早段时间工作上的问题一直困扰着我，找不到方向。期间，在京东上看到刘同写的《谁的青春不迷茫》，觉得会对当时的自己有点用，然后就买了！

书中讲述了刘同的奋斗历程，其实大多数写到的都是朋友之情。通过很多刘同以前写下的日志，让读者了解了刘同是怎样一个人，他是如何一路走到现在的。

刘同是一个很看重朋友之情的人，书中我觉得大半是写他跟他朋友如何如何，一起努力奋斗，一起追逐梦想，以及过程中的分分离离。还有就是朋友眼中的刘同是怎样一个人。

对我来说其实刘同的起步点还是挺高的，但很重要的一点是他有很多很好的习惯，比如喜欢总结，目标明确，自信，以及对自己有很好的规划。从书中我了解到刘同是一个很善于总结的人，这个一个成功人士很重要的条件。刘同从一开始就是想着媒体人这个目标去走的，虽然过程曲折，经历了很多心酸，但他还是坚定不移的走下去，就如他书上说到的，十年前就能想到自己十年后是怎样子的。

读完这本书，自己多多少少也有了些感悟。从今天开始，要多总结，找好目标就要坚定不移地走下去。一定要做好自己的职业规划，这很重要。这本书对正在迷茫的我们有很大的帮助，特别是像我这样的即将毕业，在北京工作的学生，很有启发的

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。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。[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

[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。

四季餐桌老中医告诉你的110种食材方案好京东的货，应该是正版记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。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。|好大一本书，是正版!各种不错!只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！了解京东2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名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，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本好书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。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人的厚重情感。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

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

有了它，觉得很实用，这个是初学者实用教材，挺好，值得推荐的书！这个是第二次购买，书的印刷也不差，内容倒也是挺好就是价格有点，如果能再优惠些，我会更加喜欢，还会多买些她的书，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，经常跟着学做面包，会不久的将来，也可能成为一个面包达人哇！读书有这么多的好处，我们有什么理由不好好读书么？

京东买书价格优，送货快，优惠活动也多，正版有保证，多读书增长知识。高尔基曾说：“书是人类进步的阶梯。”的确，看一本好书就像在和一个人高尚的人谈话，书在每个地方，每个时代都有着重要的地位，包含着无穷无尽的知识。“一个家庭没有书，就等于一间房子没有窗子。”可想而知书在日常生活中的重要性。它像一束阳光，一扇风景。不仅可以提高我们的生活情趣，而且，使生活变的更加丰富多彩，有声有色。我们通过读书丰富知识，增长见识，让生活过得更充实，更有意义。在书中我们可以学习许多小窍门，解决生活中遇到的小难点。几百上千年前的古人已经知道了读书的好处，有许

多热爱读书的故事都流传至今，其中王羲之的故事非常值得我们深思相传。一天中午，王羲之正在读书，书童送来馍馍和蒜泥，他因为看书入了迷，竟拿着一块馍沾了墨汁就往嘴里送，错把墨汁当蒜泥吃了，还说：“今天的蒜泥真香啊！”通过这个故事，我深深体会到了读书的重要性，前人能做到读书废寝忘食的地步，为后人留下了许多宝贵的知识，财富，我们有什么不好好读书而沉迷于游戏，电视？与他们相比我们不感到惭愧吗？读书的过程是艰难的，也是快乐的。渐渐的，在读书中我有了“熟读唐诗三百首，不会吟诗也会吟”的才气，感受到了“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还”的豪气，体会到了“天生我材必有用，千金散尽还复来”的傲气……在读书的过程中，我的作文水平也得到了提高，以前，我写作文时，总是不知道该用哪些词。所以老去问妈妈，妈妈就说：“孩子，你应该多看些书，哪一个作家像冰心，老舍都不是破了万卷书，才下笔如有神的呢？”从此，我就天天看书，记录书中的好词，好句，体会作者的思想感情。果然，一段时间过后，我的作文水平就有一点点提高。书是人类一生的朋友，在哪里都有极其崇高的地位，正如三字经中所言“人之初，性本善。性相近，习相远。苟不教，性乃迁。教之道，贵以专。”充分说明了读书的人后天的影响。读书有这么多的好处，我们有什么理由不好好读书么？让我一起做健康达人。

快递送货真够快的。昨天订的，今天这送来了。还送货上楼，非常好。一直很喜欢...蒲志兰1.蒲志兰写的书，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。四季餐桌老中医告诉你的110种食材方案，很值得看，超值。买书还是来京东比较好。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。，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，高尚清真的性格魅力，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，民以食为天，如何在春夏秋冬一年四季的转换中，将食物发挥其最大的功用，享受健康的人生，是现代社会中的都市人都倍加关注的问题。京城著名中医蒲志兰所著的四季餐桌，以平实、易懂的文字，结合一年四季的气候特点，提出了每个不同季节需要注意的饮食原则，进一步详说了大家日常生活常见的当令食材的特性、营养成分、功效，将各种容易操作的精选食疗方介绍给读者，更有贴心的百种食材索引方便查询，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，是一本切实可行的健康饮食手册，帮助大家从饮食入手，一年四季都能够拥有健康的身体，幸福的生活。。先奉上里面的片断一春季的饮食原则1温补阳气，助阳升发春天，在饮食方面，要遵循黄帝内经里提出的春夏养阳的原则。这里所说的养即调养。春季，人体的阳气应该与自然界的阳气一样升发舒展。故在饮食方面，宜适当多吃些能帮助阳气升发的食物。根据性味原理，应吃一些味辛性温的食物，如韭、蒜、葱、芫荽等，因为温能

书很不错，是正版，比书城便宜很多能派到用处
记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，

就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。本来我这个地区就没货，所以发货就晚了。但是书真的不错，只要发货就很快就到，应该是正品，至少录音啊。

词语没有错，快递很快哦。

继续努力，书已经送给门卫签收，不过快递员还打电话通知我，这样的服务态度真的值得其他的快递员学习，京东快递真的不错。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。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

使用方便，容易上手，发货速度快，质量很好，京东服务很好太棒了！没话说了！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。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。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。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

初读一下 感觉还可以一如既往的好！

这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好值得看。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。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。

很喜欢，迫不及待的想看，呵呵，看完应该会很有收获 很好的一本书
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。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。好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！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本好书：《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。美在作者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，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真

实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

果蔬类

性味味甘、性平（就是既不热也不寒凉，适合各种体质的人），入脾胃经。有健脾、除湿、补气、益肺、固肾、益精的功效。肉蛋类 血虚病人适宜的食物 一

夏日不应恣食生冷 滋阴养颜药膳 熬夜滋补食疗 春季的饮食原则 ③ ① 护肝养脾 其他秋季的饮食原则 ④ 清解郁热，补充津液 水产类 水果类 n 冬季食材及饮食方案 ② …p… 夏n季的饮食原则 ① ②

人们常说：民以食为天。天为大，可见饮食乃人生第一重要。你p可能会说，吃是人的本能，谁还不会吃吗？q实际r上，大多数人真的没有学会科学地吃，s所以才会出现那么多高血脂、高血糖、痛风等吃出来r的疾病。现代营养学提出要饮食多样，营养平衡。美国农业部（USDA）在1992年正式发布《食物u金字塔指南》，目的是指导美国公民正确地t选择饮v食，以保持健康的身体和减少患各种慢性疾病的危险。这个金字塔最底层的食物是碳水化合物w，人们应该多吃，最上层是脂肪和油，应该少吃w。其实中国人在几千年前就总结出了这个原则，而且更为详尽更为科学。《黄帝内经》中明确指x出，x饮食应该“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。即以米面豆等谷类粮食作物为主的碳A水化合物应该是我们的主食，是人体气血生z化的B主要来源和能量的源泉；水果和蔬菜A是不可缺少的辅助食物；而肉类食物含有优质蛋白C，供给B人体重要的营养，是不可缺少的，但D只是作为一种补益，不能以此为主食……只有这样的饮食结构才可以使人体得到全面的营养，即“气E味合而服之以D补精益气”。四

性味味甘D、性平（就是既不热也不寒凉，适合各种体质的人），入脾胃经。有健脾、除湿、补气、益肺F、固肾、益精的功效。夏日饮食要注意卫生 肉蛋类 哈士蟆油G 1 第二章 ② ③ 2 ③ 二 ④I 燕窝

山药，莴笋，葱，韭菜，蒜，豌豆，芥菜，荸荠，菠菜，J芹菜，香椿，马兰头，K油菜，樱桃等。 ② ② ④

根据J以上三K点原则，下面我们来介J绍一些适宜春季食用的食物。清解生津篇

秋季的饮食原则 K肉类K 食材索引 第一章 ③ 二 ② M 则N延年益寿。 ③ ④

进补需辨体质

20世纪80年代前，我们的生活水平还不高，碳M水化合物即粮食是一天饮食中的中流砥柱，年轻人N一天500克以上都不够吃，油和肉都很少，那时P候糖尿病、高血压的发病率很低。但随着人O们生活Q水平的提高，粮食越吃越少，高油高脂的食品越吃越多，患高血压、高血脂的人也日益增多。S当然这里还有运动不足、压力过大等因素，但饮食S还是最主要的因素。近几年，随着科学知识的普及，大家开始注意饮食的科学搭配，做到低油S低糖低S脂。但又出现了矫枉过正的现象，如一些人为了减肥，不吃主食和肉类（多为女性）；有时老年U人怕胆固醇高，基本不吃肉甚至完全素食U，这些W都是不健康、不科学的。老年人肾精X亏损严重，自身的各种机能都已经衰退，必须要靠饮食W的精华来不断补充。中医讲要补充“血肉有情之品”，营养学家讲要吃鱼、蛋、肉等以摄取优质蛋白。如X果鸡蛋、肉什么都不敢吃，怎能满足身体Y的正常Y需要？更何谈健康长寿？还有些人Z迷信所谓养生，胡乱进补，导致消化功能紊乱甚至患病。

a肉蛋类 哈士蟆油 1 第二a章 ② 珍贵滋补药材

忌肝旺脾胃虚弱的人要少吃黏腻生冷、肥甘厚味之类不易消化之物（如年糕、雪糕、油d腻食物、辛辣味重食物），e因为这种体质的人到春季脾胃的功能就欠佳，若再多吃这些不易消f化的食物，会使脾胃进一步受到损害，造成积滞生痰，生湿，发生疾病。

夏日不应f恣食生冷 蔬菜类 ⑥

据现代药学分析，山药含f有的f黏液蛋白，g对人体有特殊的保健作用。山i药还含有丰富的纤维素，食用后会产生饱胀感，要控制体重的人可以把山药作为主食。

夏日h不应恣i食生冷

速度好快就收到货了前天，吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。书很好是正版的，包装一般，书角有点压坏，还好不影响什么，质量很好，发货速度很快，两天就收到了，书的内容确实很实用，这些天忘记回老家拿书了，家里人帮忙收到这本书，很早就收到了。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。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：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

挺好的，跟我想的一样 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，谢谢今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过了5分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句：“键盘不能热插拔，必须要重启。”那个阿姨好像没听见，还在坚持已见。我提出：“妈妈，我们不要在这家店卖了吧！又不是在其他地方买不到。”妈妈看了看队伍，同意了。我们把东西一放，就去了另一家百货。我提出要换另一家店不是只因为这队伍太长，还有店员素质之差。你布置了两台电脑，那你随

时都要准备好换一台电脑呀，你现在让人的感觉就是你只有一台电脑能用，那一台就好像是摆设，没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们去网上买吧”这样就来京东了，看到了这本书就顺便买了。爱玲女士在文字上的天才，固然令人倾倒。但是她的两个男友，前者胡兰成，后者赖雅，对于爱玲，均算不得佳偶。有人分析说，爱玲欠缺良好父爱的童年阴影，使得她终生都在寻找坏男人的圈子里打转转。父母对人的影响之重大，往往出乎人自身的意料。很多人一生的目标，都在追求别人的认同或者羡慕，甚至是鬼魂——已经过世的父母或祖辈的鬼魂的表彰。在伴侣关系中，人们寻找另一半的类型，往往会是父亲或母亲的形象投射，然后加以理想的修饰。遗憾的是，这两种人格模型，爱玲都具有。就在我胡思乱想时，一页纸从书中掉落出来，竟然是中国青年出版社的公用信笺，上面居然有我用钢笔胡乱翻译的德莱顿的诗歌《爱之永诀》，改得稀里哗啦，还沾了一块墨水，还有几道看来是给钢笔试水的蓝印子，看来是我那个旧办公桌上的蘸水笔写的。这令我立即感伤难耐起来。那张桌子，是文学室一个受排挤的主任怅然离开后传给我的，特别宽大的旧木头桌，上面遍布划痕，我曾经希望那是文学室当年著名的大作家萧也牧用过的桌子，从五十年代一直传到我这里。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路。《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。

不错，太快了

今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过了5分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句：“键盘不能热插拔，必须要重启。”那个阿姨好像没听见，还在坚持己见。我提出：“妈妈，我们不要在这家店卖了吧！又不是在其他地方买不到。”妈妈看了看队伍，同意了。我们把东西一放，就去了另一家百货。我提出要换另一家店不是只因为这队伍太长，还有店员素质之差。你布置了两台电脑，那你随时都要准备好换一台电脑呀，你现在让人的感觉就是你只有一台电脑能用，那一台就好像是摆设，没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们去网上买吧”这样就来京东了，看到了这本书就顺便买了。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。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！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本好书：《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。美在作者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，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

喜欢，看了一些了

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！记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。前天看《红楼梦》里贾宝玉和林黛玉的恋爱，谈得很不讲究。最常见的表现是吵吵闹闹，哭哭啼啼。当然都有缘由。当然后来彼此相信得到了对方的心之后，就不再吵闹了，转而进入“月中无树水无波”的境界。可是此前，他们吵闹得波涛壮阔不足以形容。尤其第二十八回元春自宫中送端午礼品，独宝钗和宝玉的一样，而第二十九回清虚观打醮，贾母又第一次谈宝玉的婚事，黛玉感到了前所未有的危机，致使宝黛二人吵得死去活来，直至惊动了贾母。贾母抱怨说：“我这老冤家，是哪世里的孽障，偏生遇见了这么两个不省事的小冤家，没有一天不叫我你心。真是俗语说的‘不是冤家不聚头’。几时我闭了这眼，断了这口气，凭着这两个冤家闹上天去，我眼不见心不烦，也就罢了。偏又不咽这口气。”

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》出版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！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！<停在新西兰刚刚好>100%新西兰=1%旅行 1%打工 98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。|

商品质量很好，快递速度也给力~！

首先，我是一个很爱读书的人，基本上每1-3天读完一本。所以也是经常买书的读者。其次，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。

再次，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！还有，京东的价格一直挺给力，服务也好。我会继续保持一直光顾。

最后，关于书籍内容方面，总体来说是一本好书，读完受益匪浅，很有作用。收藏了，有空或者书荒时会随时抽空看看。以下心得内容给各位参考参考：家里暖气还没停，天气就渐渐的暖和了，作文之初中作文:春天写景作文。安静了一

冬的我们又活泼起来，小草儿也活泼起来，还是那么的鲜绿，花儿总是那么的耀眼。不过，很暖呢。提前播下的种子也慢慢的发芽了。我很宝贝的把它们服侍，生怕有什么闪失。操场旁边的柳树也渐渐的冒出了嫩芽，鸟儿们又回来了，兴奋的它们叫个不停，永远都把自己的心情展露出来，生怕别人不知道它们一样呢。

说不清对春天的感觉，只是很希望早点来到。我受不了隆冬的寒冷，也不喜欢夏季的炎热。春天的芳香，轻柔。至少我很喜欢春风，吹到脸上，轻柔柔的。深吸一口，有清新的味道。春雨过后，可称是仙境呢。走在小路上，泥土的味道扑鼻而来，还有玫瑰花香。只是淡淡的味道，却把我的心紧紧抓住。一直认为自己是病孩子，夏天过敏，秋天咳嗽，冬天发烧。只有春天，好好的。对春天一直抱有希望。甚至认为春天是天堂。可笑的是自己还和讨厌春天的小孩子斗嘴过。从后，互相再也不理睬。

喜欢在春天做很多事情。静静的看书，和好友放风筝，躺在操场上看天空，牵手走在路上，很多很多。至于看书，喜欢在午后看书。因为那时的阳光更暖。旁边是我喜欢喝的珍珠奶茶，自己沉醉在主人公里。我没有睡午觉的习惯，认为那是浪费阳光。所以，要补充自己。俗语说“一年之计在于春”。说实话。我就喜欢这一句。所以赶紧给自己补充知识，不去浪费这美好时光。阅读原来很好，在自己的天地里，阅读自己喜欢的书。有阳光陪伴，不怕，静静的感受文字的魅力。

当然，我也很喜欢和好朋友一起去放风筝。顺着风，一人拿着线轴在前面跑。一个人拿着风筝在后面追。即使动作不对，但是，也还是很幸福。至少，这是属于我们自己的风筝。看着自己的风筝飞的高高的，很高兴。淡蓝色的天空映衬着米黄

色的风筝，不时的还有伴儿在天上，地下的人儿抬头仰望。这就是所谓的幸福，很简单，也很单纯。我对幸福的认识很简单。只是自己做喜欢的事情，跟喜欢的人儿在一起，就会很幸福。调皮的弟弟闹着要出去，只好奉陪，牵着他的小手走啊走啊。一起玩滑梯，一起荡秋千。记得弟弟说他也喜欢春天，因为花儿开了。小孩就是小孩。不管任何事情，他们只会做自己想做的事情。想自己所想的。走到小河边，弟弟吵着要玩水，我不答应。他还很天真的说，春姐姐都来了，她会保护我的，不让我的脚丫子冻着！装作生气的自己笑了，对他说道，到了柳树都绿了，花儿都开了，你也长大了，才可以呢。弟弟听不懂。只是在那里眨眼睛。

死神转动着他一半骷髅一半血肉的头部，俯视这一切，不带有任何情感。死神是人类的产物，哪里的死亡充满了怨气，哪里就会有它的意识产生，怨气汇聚的越多，意识就越强烈。死神的可怕并非来自死神，而是人内心中那见不得光的东西。被美食所吸引，一群可恶的苍蝇，虚伪地装成了绅士，但不久赤裸裸的本性便暴露在了世人面前。

不同的势力集团都想将可怜的梵夕划入自己的势力范围，虽然它们的领地都离梵夕很远，但这都不影响它们的食欲，反而更有利。

食客们的起跑点都在一条线上，每一个它们都有机会。

梵夕联邦本还感觉良好，却渐渐发现自己被人遗忘忽视了，本来食客们的刀叉之战就不需要顾及到食物的感受的。

大战自然而然的开始了，就好像一场游戏，数万的战舰如棋子般散落在星系之中。

联邦军的实力太过弱小，侵略军还未来到就宣告了放弃抵抗，而当一只如蝗虫般的舰队开来时，这位眼高的食客还瞧不上他们，直接打发到一颗卫星上去休整改编。

连这位食客自己也没想到会如此的轻而易举，尚在那部署舰队，防止其他的小人们来袭，却不知灾难会来的那么快。

被美食所吸引的共有四家食客，按理说也不会轻易罢手，只是那个洋洋得意的总都督太笨，吃得像猪，没想到连智商也在向他的兄弟靠近。宇宙很大，但梵夕很小。

这个道理很简单，可如果忽略了它，那将是不可挽回的失败。

数万的军舰或停在梵夕上，或围在四周，只有少数的在星系中巡航。

那总督自然要去见一下他的新仆人们，所以下到了梵夕的土地上，却再也没有机会离开了。笨蛋落入了其他三人的圈套，被三门终极武器??冷核子速融炮所瞄准。

先占梵夕的古德尔斯联邦离梵夕最近，自然近水楼台先得月，却没想到另三家食客的合谋而功败垂成。

“异金属丙”太过重要，另三家，兰新德帝国、黑夜部落联盟与银河帝制联盟，不得不先联手来对付有地利的古德尔斯联邦。

他们每家先从领地偷偷地带来了一门极其珍贵的冷核子速融炮。

接着任由古德尔斯联邦占领了梵夕，自己则聚首梵夕星系外围，当得知那位笨蛋总督去了梵夕，就联手展示了冷核子速融炮的毁天威力。

梵夕在一瞬间失去了所有的生物，数万的军舰成了陪葬，只剩下了少数巡航在外的幸运儿和仅存的梵夕联邦军。出乎预料，又在情理之中。

这个时代，不只有人，还有类人，和更低级的兽人。

智能的、非智能的机器人只是人类的玩具，还称不上生物，却是最好的苦力（除了大多数兽人之外）。

梵夕上的原住民没必要保留，尤其在数万敌军舰的诱惑下，那些还入不了眼。

古德尔斯联邦的大都督得知此事大发雷霆，心疼他的二儿子，心疼他的“异金属丙”，心疼他的数万军舰。

他可怜的二儿子还来不及见他祖母最后的一面，再也不能为他带来百万的奴隶而讨这可怜老人的欢心。而此时聚餐才刚刚开始。导火索却是那本不起眼的梵夕联邦军。

所有的联邦军人在一瞬间失去了家人、朋友和美丽的家园。

是悲愤，还是绝望？谁来感受这失去一切的痛苦。

“荣耀为谁而奋斗，创伤因何而留下。我们是梵夕的斗士，在梵夕的星空下，我们为家

征战。”

军歌响起，共两百艘自愿的军舰，就这样，义无反顾，为梵夕而战，举起了手中的剑向数百倍的禽兽们挑战。结局可以预知，却值得所有人的尊敬。

梵夕的斗士仿佛冲进了巨兽的口中，一眨眼就被消灭了。

可，连斗士们自己都未曾想到，此举竟又害了数亿家庭的毁灭。

各怀鬼胎的食客们，同时把黑手伸向了所谓的盟友，趁乱歼敌。

同样的鬼胎，导致了又一场避无可避的悲剧，好像战争注定要有无数的生命来为其上色。如璀璨的烟花，绽放在无人欣赏的星空，无声的闹剧，带着多少疯狂与悲伤。

很好的书，慢慢看，京东是个不错的买书地！

“知识就是力量”，这是英国著名学者培根说的。诚然，知识对于年青一代何等重要。而知识并非生来就有、随意就生的，最主要的获取途径是靠读书。在读书中，有“甘”也有“苦”。

“活到老，学到老”，这句话简洁而极富哲理地概括了人生的意义。虽说读书如逆水行舟，困难重重，苦不堪言；但是，若将它当作一种乐趣，没有负担，像是策马于原野之上，泛舟于西湖之间，尽欢于游戏之中。这样，读书才津津有味、妙不可言。由此，读书带来的“甘甜”自然而然浮出水面，只等着你采撷了。

读书，若只埋首于“书海”中，长此以往，精神得不到适当地调节，“厌倦”的情绪弥漫脑际，到终来不知所云，索然无味。这种“苦”是因人造成的，无可厚非。还有一种人思想上存在着问题，认为读书无关紧要，苦得难熬，活受罪。迷途的羔羊总有两种情况：一种是等待死亡；另一种能回头是岸，前程似锦。

我的房间里有一整架书籍，每天独自摩挲大小不一的书，轻嗅清清淡淡的油墨香，心中总是充满一股欢欣与愉悦。取出一册，慢慢翻阅，怡然自得。

古人读书有三味之说，即“读经味如稻粱，读史味如佳肴，诸子百家，味如醢醢”。我无法感悟得如此精深，但也痴书切切，非同寻常。

记得小时候，一次，我从朋友那儿偶然借得伊索寓言，如获至宝，爱不释手。读书心切，回家后立即关上房门。灯光融融，我倚窗而坐。屋内，灯光昏暗，室外，灯火辉煌，街市嘈杂；我却在书中神游，全然忘我。转眼已月光朦胧，万籁俱寂，不由得染上了一丝睡意。再读两篇才罢！我挺直腰板，目光炯炯有神，神游伊索天国。

迷迷糊糊地，我隐约听到轻柔的叫喊声，我揉了揉惺忪的睡眼，看不真切，定神一听，是妈妈的呼唤，我不知在写字台上趴了多久。妈妈冲着我笑道：“什么时候变得这么用功了？”我的脸火辣辣的，慌忙合书上床，倒头便睡。

从此，读书就是我永远的乐事。外面的世界确实五彩缤纷，青山啊，绿水啊，小鸟啊，小猫啊，什么也没有激发起我情趣，但送走白日时光的我，情由独钟——在幽静的房间里伴一盏灯，手执一卷，神游其中，任思绪如骏马奔腾，肆意驰骋，饱揽异域风情，目睹历史兴衰荣辱。与住人公同悲同喜，与英雄人物共沉共浮，骂可笑可鄙之辈，哭可怜可敬之士。体验感受主人公艰难的生命旅程，品尝咀嚼先哲们睿智和超凡的见解，让理性之光粲然于脑海，照亮我充满荆棘与坎坷之途。在书海中，静静地揣摩人生的快乐，深深地感知命运的多舛，默默地慨叹人世的沧桑。而心底引发阵阵的感动，一股抑制不住的激动和灵感奔涌。于是乎，笔尖不由得颤动起来，急于想写什么，想说什么……

闲暇之余，读书之外，仍想读书寄情于此，欣然自愉。正如东坡老先生所云：“此心安处吾乡。”

早晨，我品香茗读散文，不亦乐乎！中午，我临水倚林读小说，不亦乐乎！晚上，我对窗借光吟诗词，不亦乐乎！整天都是快乐，因为我有书，我在！

价格便宜，东西是正品，京-东的服务很好好好学习天天向上 面对知识的匮乏

我必须充电

学历本来就不高最高有效学历初中的我，在社会中工作也好好学习也好，我拥有的只是一

份真诚和执着诚信的坚持，然而这些真的远远不够，网络里每天充斥着新的机遇也是遭遇，从五月感觉身体不适，坚持到十月，后来回家休息三个月，回来省会城市，依然想要继续网络里凭兴趣爱好经营自己的小店，可是连续几年的电脑工作和不规律的生活让我的身体陷入了深度不得解乏的疲劳中，春节期间无所事事，也没精力去做什么，就边看病边看天津卫视非你莫属，差不多网络里能看到的每期都看了，我知道了我需要看非你莫属这本书也知道了微力无边这本书，后去书店找可是两本都没找到，在看节目的过程里，我越发认识到我自己只是有诚信和坚持不够真的不够，也许我的疲劳就是我傻乎乎的任劳任怨不懂方法导致的吧，我急切认识到自己的只是匮乏和一些思想还有它的很深而忽视的现实存在的一些危机和不足，我不想成为工作的机器，不想成为银子的奴隶，我累我能坚持终归可能只是因为我选择做的是我的兴趣爱好，所以才能保证我因为给更多兴趣爱的分享和提供质量保证的材料得到认可而无怨无悔，碍于面子我觉得赚同兴趣爱好的姐妹的银子我有负罪感，到最后自己已经开始从货源的维持从维持自己的兴趣爱好就好到无法维持和寸步难行，我发现了自己的错误，别人就是同兴趣爱好的也不想我因为分享而真的饿死自己，那么什么样的模式是对的什么样的方式才是经营自己的兴趣爱好并充实丰富自己的兴趣爱好，我就需要学习更多关于创业，关于营销，关于我拿到代理后如何找加盟者，我拿到了新疆区的代理，却依然停留在全凭兴趣爱好和话不投机半句多，不看银子脸色只看我自己高不高兴为你，这似乎是一种不负责任的态度，因此，我决定给自己完全的调整作息调养身体和学习知识的半年时间，我购买到了我需要学习的所有书记，希望可以帮到我我可以让我因为自己的主动学习，在半年后至少我可以系统的知道如何从头再来，以全新的面貌，可以坦荡荡的知道既然经营赚银子只要合乎情理就是王道，诚信为本一诺千金只要我想就可以走的更远！在很多天以前我就已经拿到了我的书，开始书城说15-20天我挺失落的，但是还是把买书当做计划内必须完成的，其实第五天我就拿到书了32本书，这里包括了理财的书加盟商代理商的培训书包括性格脾气的书，我已经开始看了《简单就好生活可以很德国》这本书很简单真的很简单，清爽，它用最简单也是最肯定的语气告诉了我必须马上简单和让自己的生活因为简单变得轻松的方法，我按照它说的正在努力付诸行动，发现自己真的轻松了，我知道自己不会成为真正意义的商人老板生意人之类的，但是我也必须有合理的方法和对未来的规划和好习惯才可以让自己能够更好的，让自己的兴趣爱好成为自己的职业，能陪我到老，也能因为分享兴趣爱好结识更多同爱好的人相伴到老，简单到老，为了更好的持续健康的发展和不放弃，我会尽力的努力学习和调整自己的一些不足。我的美国之路，我从17岁开始想得到的书，微力无边和非你莫属，我必须拥有的书，其它都是来京东意外获得的书，都值得拥有！只有淡定的人生不寂寞是我不喜欢的类型，本来生活中都不会去买小说类的书，这个有点儿心灵鸡汤的感觉，但是不够深层个人不大喜欢，无聊到没书看我才去看！因为书里的很多内容好像网友空间转载来转载去的那种，不抱怨的世界很好！今天我要来买我喜欢的塔莎奶奶的美好生活！希望在不久的将来有兴趣有爱好的人都可以像塔莎奶奶那样优雅的老去！

买给朋友的，应该还不错 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。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。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：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

鹿茸 …… 蔬菜类 冬季的饮食原则

20世纪80年代前，我们的生活水平k还不高，碳水化j合物即粮食是一天饮食中的中流砥柱，年轻人一天500克以k上都不够吃，油k和肉都很少，那时候糖尿病、高血压的发病率很低。但随着人们生活水平的提高，粮食越吃越少，高油高脂的食品越吃越m多，患高血压、高血脂的人也日益增多。当然这里还有运动不足、压力m过大等因素，但饮食还是最主要的因素。近几年，随着科学知识的普及，大家开始注意饮食的科学搭配，做到低油低糖低脂。但又o出现o了矫枉过o正的现o象，如一些人为了减肥，不吃主食和肉类（多为女性p）；有时老年人怕p胆固醇高，基本不吃肉甚至完全素食，这些都是不健康、不科学的。老年人肾精亏损严重，自身的q各种机能都已经衰退，r必须要靠饮食的r精华来不断补充。中医讲要补充“血肉有情之品”，营养学家t讲要吃鱼、蛋、肉等以摄取优质蛋白。如果鸡蛋、肉什么都不敢吃，怎能满足身体的正常需要？更何谈健康长寿？还有些人迷信所谓养生t，v胡乱u进补，导致消化功能紊乱甚至患病。打个比方：一壶开uu水，要使它降到适宜的温度，首先要撤除热源；其次要揭开盖子散热，并向x壶里倒凉水以降低水温。从饮食上x来说，撤掉热源就是饮w食要清淡w，以阻y止郁热的继续生成。少吃些高能量的食物，如油炸食品、辛辣食品等，多吃些低脂肪易消化而富含蛋白质的食物，如豆制品、鱼肉等。而揭开盖子吹风就是发散郁热，如前面所说的，吃些辛温发z散的z食物或者z多运动来发汗，促进体内血液循环、新陈代谢以散热。而加些凉水呢，则是多吃些清凉、滋润、多汁的新鲜果蔬，如莴笋、荸荠、荠菜等。要防止“秋瓜坏肚” 人参

忌肝旺脾胃虚弱B的人要B少吃黏腻D生冷D、肥甘厚味之类不易消化之物（如年糕、雪糕、油腻食E物、辛辣味重食物E），因为这种体质的人到春季脾D胃的功能就欠佳，若再多吃这些不易消化的食物，会使脾胃进一步受到损害，造成积滞生G痰，生湿，发G生疾病。二 第四章 熬夜滋补食疗 春季的饮食原则 ⑤ H食补药材 燕H窝 山药F

清解生津篇 秋季的饮食原则 肉类

明代养生家高濂的《遵生八笺？四时调摄笺》中写道：“去冬H以来，拥炉薰衣，啖炙炊饮，成积至春，因而发泄，致体热头昏，拥隔涎嗽，四肢倦怠，腰脚无力，尽冬所积

之疾也。”这段话的意思是说，在漫长的冬季，人们为了躲避严寒的侵袭，往往穿着厚厚的LJ棉衣，J喜欢坐L在旺旺K的炉火旁，睡暖床，盖厚被，吃热气腾腾的饭菜，有M的人还喜欢喝些酒M来御寒，这些在冬季看来是必要的。但这些“猫冬”的习惯会导致活动量不足和摄取热量过多，容N易在体内蓄积较多的郁热O。到开春时，O就可能出现头昏、身体烦热、咳嗽、痰多、懒倦无力的现象，进而容易患上流感等传染病。①

② 1 春季的有益食物 蔬菜类 秋季养生粥 海马

性味味甘、性平（就是既不热P也不Q寒凉，适P合各种体质的人），入脾胃经。有健脾、除湿、补气、益肺、固肾、益精的功效。夏季饮食宜苦、辛、酸、咸，少甜 四 四 一

④ 肉蛋类 ⑥

京城著名中医蒲志兰所著的《四季RR餐桌》T，以平R实、易T懂的文字，结合一年四季的气候特点，提出了每个不S同季节需要注意的饮食原则，进一步详说了大家日常生活常见的当令食材的特性、营养成分、功效，将各种容易操作V的精选食疗方介绍给读U者，更W有贴心U的百种食材索引方便查询，使你能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，是一本切实可行的健康饮食手册，帮助大家从饮食入手，一年四季W都能够拥有健康的身体，幸福的生活。⑤ 人参 果蔬类Y 夏季食材及饮食方案 秋季养阴滋润为主

冬虫夏草 护肝养脾 其他 食补药材 肉类 春季的饮食原则 二 ① Y冬a季食材及饮食Y方案 a 人们常说：民以食为天。天为大，可见饮食乃人生b第一重要。你可Z能会说，吃是人的本能，谁还不会吃吗？实际上，大多数人真的没有学会科学地吃，所以才会出b现那么多高血脂、高血b糖、痛风等吃出d来的疾病。现代营养学提出要饮食多样，营养平衡。美国农业部c（USDA）c在1992年正式发布《食物金字塔指南》，目的是指导美国公民正确地选择饮食，以保持健康的身体和减少患各种慢性疾e病的危险。这个金字塔最底层的食物是碳水化合物，人们应该多吃，最g上层是f脂肪和油，应g该少吃。其实中国人在几千年前就总结出了这个原则，而且更为详尽更为科学。《黄帝内经》中明确指出，i饮食应该“五谷i为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。即以米面豆等谷j类粮食作物为主的h碳水化合物应该是我们的主食，是

给同学买的，很喜欢，第二次买了 读书四更灯欲尽，胸中太华蟠千仞。

仰呼青天那得闻，穷到白头犹自信。策名委质本为国，岂但空取黄金印。

故都即今不忍说，空宫夜夜飞秋磷。士初许身辈稷契，岁晚所立惭廉蔺，

正看愤切诡成功，已复雍容托观衅。虽然知人要未易，讵可例轻天下士。

君不见长松卧壑困风霜，时来屹立扶明堂。1) 泛读

泛读即广泛阅读，指读书的面要广，要广泛涉猎各方面的知识，具备一般常识。不仅要读自然科学方面的书，也要读社会科学方面的书，古今中外各种不同风格的优秀作品都应广泛地阅读，以博采众家之长，开拓思路。马克思写《资本论》曾钻研过1500种书，通过阅读来搜集大量的准备资料。（2）精读

朱熹在《读书之要》中说：“大抵读书，须先熟读，使其言皆若出于吾之口；继以精思，使其言皆若出于吾之心，然后可以省得尔。”这里“熟读而精思”，即是精读的含义。也就是说，要细读多思，反复琢磨，反复研究，边分析边评价，务求明白透彻，了解于心，以便吸取精华。对本专业的书籍及名篇佳作应该采取这种方法。只有精心研究，细细咀嚼，文章的“微言精义”，才能“愈挖愈出，愈研愈精”。可以说，精读是最重要的一种读书方法。（3）通读

即对书报杂志从头到尾阅读，通览一遍，意在读懂，读通，了解全貌，以求一个完整的印象，取得“鸟瞰全景”的效果。对比较重要的书报杂志可采取这种方法。（4）跳读

这是一种跳跃式的读书方法。可以把书中无关紧要的内容放在一边，抓住书的筋骨脉络阅读，重点掌握各个段落的观点。有时读书遇到疑问处，反复思考不得其解时，也可以跳过去，向后继续读，就可前后贯通了。（5）速读

这是一种快速读书的方法，即陶渊明提倡的“好读书，不求甚解”。可以采劝扫描法”，一目十行，对文章迅速浏览一遍，只了解文章大意即可。这种方法可以加快阅读速度，扩大阅读量，适用于阅读同类的书籍或参考书等。（6）略读

这是一种粗略读书的方法。阅读时可以随便翻翻，略观大意；也可以只抓住评论的关键性语句，弄清主要观点，了解主要事实或典型事例。而这一部分内容常常在文章的开头

或结尾，所以重点看标题、导语或结尾，就可大致了解，达到阅读目的。（7）再读
有价值的书刊杂志不能只读一遍，可以重复学习，“温故而知新”。著名思想家、文学家伏尔泰认为“重读一本旧书，就仿佛老友重逢”。重复是学习之母。重复学习，有利于对知识加深理解，也是加深记忆的强化剂。（8）写读
古人云：“不动笔墨不读书”，俗语也有“好记性不如烂笔头”之说。读书与作摘录、记心得、写文章结合起来，手脑共用，不仅能积累大量的材料，而且能有效地提高写作水平，并且能增强阅读能力，将知识转化为技能和技巧。（9）序例读
读书之前可以先读书的序言和凡例，了解内容概要，明确写书的纲领和目的，有指导地进行阅读。读书之后，也可以再次读书序和凡例，以便加深理解，巩固提高。

（10）选读

就是读书时要有所选择。古往今来，人类的文化宝藏极为丰富。一个人的精力毕竟有限，如果不加选择，眉毛胡子一把抓似地读书，就不会收到好的效果。可以结合自己的情况，有针对性地选择书目，进行阅读，这样才能达到事半功倍的效果。[

速度很快，，，书蛮不错的物美价廉~

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。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！好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清静夜，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。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：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今

，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

还不错，老公说值得看看 印刷精致得很

这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。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！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：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，

而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖

节选一些给大家看：夏季有益食物：蔬菜类

蔬菜类：蔬菜中所含营养的多少与光合作用关系密切。夏天生长的蔬菜多是露天种植，光照充足，光合作用强，有利于叶绿素、维生素和其他营养素的积累和转化。同时，露天种植有利于促进植物的代谢和从土壤中吸收养分，增加蔬菜中的矿物质含量。夏季的应季蔬菜，其营养价值、安全性都优于大棚蔬菜。

冬瓜：性味甘淡，凉。入肺、大小肠、膀胱经。具有利水、消痰、清热、解毒的功效。营养成分：冬瓜含蛋白质、糖、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸、维生素C。

功效：冬瓜是四季都可食用的蔬菜，更适合于夏季。因为它甘淡的特性有很好的利尿作用。冬瓜皮的利水作用更加显著，因为南方的冬瓜皮光滑没有芒刺，所以可以连皮一起食用。冬瓜含钠量较低，含糖量也低于2%，最适于糖尿病患者饥饿时食用。冬瓜对动脉硬化、冠心病、高血压、肾炎水肿等疾病有良好的食疗作用。

药用：冬瓜籽有清肺热、化痰、排脓、利湿的作用，是治疗肺脓疡、痰热咳嗽、男子白浊、女子白带等常用的中药。冬瓜皮能利小便、消水肿，可用于各种水肿，还可以治疗身体水湿过重造成的单纯性肥胖，安全并且效果很好。冬瓜老鸭汤

用料：瘦型鸭500克，冬瓜1000克，大葱1根，生姜片少许，盐少许，料酒1茶匙。

做法：鸭肉洗净，切成小块。冬瓜洗净切块。在砂锅或者煮锅中倒入冷水，把洗净的鸭肉放进去。用中火把水煮沸，除去浮在水面的血沫，在锅中放入葱、姜、盐和料酒。等鸭肉煨到七八成熟再加冬瓜进去，直到冬瓜变软即可。

作用：此汤具有健脾、清暑、滋阴的作用。冬瓜红豆汤

用料：冬瓜200克，红豆25克，盐、糖适量。

做法：红豆加水，煮至将熟时再放入冬瓜同煮，直至冬瓜熟透。根据个人口味，可放少许盐或糖调味。作用：夏季食用，可以起到很好的健脾利湿作用。莲藕冬瓜扁豆汤

用料：莲藕200克，冬瓜500克，扁豆100克，瘦肉150克，姜2片，盐适量。

做法：莲藕去皮洗干净，切块。冬瓜洗干净，切厚块。扁豆洗干净。瘦肉洗干净氽烫。水适量，下莲藕、冬瓜、扁豆、瘦肉、姜片，水开后改小火煲2小时，用盐调味即成。

作用：冬瓜与莲藕相配，可增强清暑热的功能；加入扁豆，则使健脾利水的作用更强；加瘦肉，既补充了营养，也使汤味更鲜美。冬瓜茶 用料：冬瓜500克，姜25克。

做法：冬瓜去皮去籽洗干净，切成块状。在锅内加水1500毫升，水滚后加入姜片及冬瓜，焖煮40分钟，熄火后盖上锅盖再焖20分钟即可。

作用：这是在南方夏季经常饮用的消暑茶，由于加入少量生姜，可以降低冬瓜的凉性。

注意事项：在寒凉性质的食物中冬瓜属于二星级。故古书中记载说“热者食之佳，冷者食之瘦人”，“若虚寒肾冷、久病滑泄者，不得食”。所以，脾胃虚寒和肾虚腰痛的人不宜过多食用冬瓜。黄瓜：性味甘，性寒。

营养成分：黄瓜的含水量极为丰富，热量极低，而且还含有丙醇二酸及丰富的维生素E。

功效：黄瓜中含有的葡萄糖苷等成分有降血糖的作用，对糖尿病人来说，可以作为充饥的食物。黄瓜中含有的葫芦素C可提高人体免疫功能，有一定的防癌作用。

药用：《本草求真》称黄瓜“气味甘寒，能清热利水”，《滇南本草》称其“解痉癖热毒，清烦渴”。黄瓜可用于身热烦渴、热毒疮疡、黄疸热淋、小便赤黄等湿热症。

注意事项：黄瓜的寒凉性为三星级，多食易耗损正气，损伤脾胃，所以尽量不要空腹吃生黄瓜。老人、儿童、孕妇、胃寒腹泻者、四肢不温者，均不宜多吃。蒜泥拌黄瓜

用料：黄瓜3~5根，大蒜3~5粒，香油、酱油、香醋、糖、味精适量。

做法：将洗净的黄瓜用刀拍碎，放1/3小勺食盐拌匀腌数分钟。将3~5粒大蒜剁碎成蒜泥，备用。将黄瓜渗出的汁水滤去，然后加入蒜泥、香油、酱油、香醋、少量糖和味精拌匀即可。黄瓜沙拉

用料：黄瓜3根，橘子3瓣，西红柿1个，葡萄干10克，蛋黄酱、精盐各少许。

做法：将葡萄干洗净，用温水泡软。黄瓜去皮，切成小片，撒少许盐。西红柿用开水烫一下，去皮，切成小片。橘子去核切碎。将葡萄干、黄瓜、西红柿、橘子放入盘中，加入蛋黄酱拌匀即成。小黄瓜拌海蜇

用料：小黄瓜3根，海蜇皮100克，姜丝、米醋、酱油、味精、芝麻油各适量。

做法：小黄瓜洗净，略刮一下表面的小刺，切成粗丝。海蜇皮切成丝，漂净咸味和沙子，捞出挤干水分，放适量姜丝、米醋、酱油、味精、芝麻油，与黄瓜丝一起拌匀即成。

黄瓜最好的吃法是凉拌，可以根据个人体质选择不同的配料。

内容还没认真看，翻了下，很温暖的文字 喜欢,会一直在京东购书

这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|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：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，

而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

睡前开始翻这本书，不料却看迷了眼，几欲落泪，勾起太多往事。

我很少提自己学的是新闻，因为学了几年深觉误人。后来临近毕业的时候，又逢都市报崛起，实习全是跑鸡毛蒜皮的社会新闻，实在没有兴致。终归还是干了几年媒体，做的也不够出类拔萃，无言启齿。

但我想说，选择做这行的人都是勇士。新闻从业者的平均寿命远远低过很多行业，晨昏颠倒是常事，节假日仍然要值班做节目出报纸。而且，做媒体的女孩子很难嫁，一是心高气傲，二是很难有男人能忍受老婆成天家也不管的在外东奔西跑。

看到一些书评吐槽本国的新闻人缺乏职业精神。我想说，选择进这个行业的人，是勇士。在这个行业仍能坚守精神，那不是勇士，那一定得有一颗烈士的心，必须要把一切凡俗的顾忌都抛到脑后，随时准备着被下岗。

相较而言，我当年选的工作，已然够风和日丽了。记得上岗之前，整整一个月的培训，一篇新闻稿几乎被划的全部是红圈，没有谁比谁更好，看到上面的颜色少一点，都是一件高兴的事。大学学了四年，书本里的东西，没一样用得上。老总们天天急红了眼：你们怎么就没一点常识。他们那一代的大学生，每天在宿舍里挑灯辩论家国天下，根本没办法理解我们这一代人为什么对世界的了解比一根手指还少。

我是从那样每日的劈头盖脸的训斥当中，懂得什么叫做“媒体人”。看到柴静对陈虻那篇，特别能理解“我以为我失去了他，但是我没有”，那是怎么样的一种感觉。有些人，刻在你心里，就是一辈子。我们的老师，没有谁不懂新闻该怎么做，他们那一辈人的信念埋在心里，撒出来给你的，感受到都是比热茶还热的满腔血，可是，没有谁可以完全撒出那一腔血。这种苦，不是谁都能懂。

可是，遇到过这样的人和事，他们会在你心里永留一种温度。你知道，你的血不会凉，你的心不会凉。这种遇见都是福气，柴静有柴静的福气，我有我的福气。因为不是谁都有福气和有温度的人在一起工作，有许多人走偏了路，跑偏了道，走到凉薄里去了。

记得那时候，每天一大早在办公室坐着，就开始胆战心惊，比以前考砸了面对家长时还忐忑。做坏了稿子，老总们会急红了眼进来拍桌子。有好几次我看到他们都冲着我过来了，以为完了，结果最后一阵风过去了，不是找我的。

他们对我偏爱。老头说：你有一种敏锐，能解读出里面没说的话。这种敏锐，让我深得他们的偏爱，从来没被拍桌子瞪过眼。可正是因为这种敏锐，我没办法再呆在这种苦里面。你被要求做一个心怀热血的人，然而你其实很难做到自己满意。一份工作，无论如何不能让自己满意，是一件非常辛苦的事。

我走的时候，老总把我关在办公室，就想说服我。我铁了心要走。到现在，我不后悔，我只觉得我辜负了他们那几年的心血。我以为老头会骂我，他却什么也没说，只说：想走就走吧。

已经很久我不再提及那几年的生活，虽然早已印入骨血。今天看到这本书，又想起当年编辑部的那些片段。

印入骨血的东西是什么？不是因为你看到了别人看不到的黑暗。你比谁知晓了更多的真相。也不是，你看到了更多站在不同立场的话语。

是一个人，不能总是孤立的以自己为圆点，却看待世界。正如柴静所说，她不喜欢文里有太多的“我”。做新闻的人，要无“我”，只有事实，没有态度和偏见。

是一个人，不能总以“我”出发，去随意评断。更不能，以为“我”所看见的，就是这个世界的全部。

世界总是一定比每一个个体看到的都要更丰富。它比个体看到的世界复杂，也比个体看到的世界简单。我们无法去看清全部，但我们却不能忘记这样一种世界观。

但凡“执着于我”，必然狭隘、挑剔、脆弱、易怒。只有沉入深海，才得见满眼星光。我们的心，太容易被城市的霓虹灯光所遮蔽，忘记在深海，在荒原，在高山，星星并没有消失，它只是被人类制造的都市幻象挡着。

前几日我批评一个姑娘，你怎么连地理常识都不懂。她说，她父亲觉得只要学会赚钱就好了。地理有什么用。我有些生气，一个人连活着的世界都分辨不清位置，怎么能活得好。然而，假如她一辈子活在那个圈子里，她永远不懂，搞清楚大西洋和太平洋的意义在哪里。

后来群里有个姑娘说起应该立法离婚后男方要补偿女方育儿费之类云云，因为女人嫁给男人，是给他家传宗接代。我对她说：狭隘的世界观，只会让人走到死胡同里去。然而假如没有遇到对她这样说的人，她一定以为：世界就是这样的，周围的人都是这样认为的。

所以，我们大部分的苦，其实都在于，沉到“我”执“中去，忘记了，其实这些完全可以

很多人问我：怎么样才可以修炼的从容淡定一些呢。此时此刻，我才发现，为什么我晚熟，却比许多人在这条路上要走的畅快的多。

[illegible]

[四季餐桌：老中医告诉你的110种食材方案_下载链接1](#)

书评

[四季餐桌：老中医告诉你的110种食材方案_下载链接1](#)