

三维图解：肌肉塑形书 [Anatomy of Muscle Building]



[三维图解：肌肉塑形书 \[Anatomy of Muscle Building\]_下载链接1_](#)

著者:[美] 克雷格·拉姆齐（Craig Ramsay） 著，乐乐 译

[三维图解：肌肉塑形书 \[Anatomy of Muscle Building\]_下载链接1_](#)

标签

评论

热销畅销 京东正版 送货快 服务好

刚收到，图解挺详细，适合初学者，可以练练

正品书籍，价格优惠，内容详尽，健身爱好者的必备！！

东东还可以，物流也挺快，值得购买，不错！

用了一段时间，还是不错的啊，用起来方便！！！

没有包装不好。。。。。。。

说明书很详细，还有白色图解不错

彩页丰富，讲解详实，动作设计比较合理，学习各个部位的用力方式方法，设计出更多健身动作，对减肥很有帮助。

这是一套，非常棒的教材

不错，图文并茂，有用

质量不错 发货速度快

很好的一系列肌肉书，想要科学锻炼必须好好学习

可以 很全面健身必备

等考完了再细看

讲解的不错 有助于健身塑形

东西很不错，值得购买

很不错的书很不错的书很不错的书

三维图解：肌肉塑形书 全彩的 不错额

非常非常好非常非常好

去健身房必买啊 希望同事喜欢

很实用的书，给力，价格也不错，到货没有任何瑕疵

我只能说很好了！没啥说的！

不错哦，支持京东。配送很好

东西还是很不错的，包装也挺好

无论是物流还是服务或是货品质量都不错!

三维图解：肌肉塑形书三维图解：肌肉塑形书

不错的书籍，分析的透彻，明了！ 值得购买的丛书

东西还是不错的，东西还是不错的，东西还是不错的，东西还是不错的，

很不错的 非常好 一直在这里买的

需要健身器材,不推荐非健身房用户阅读

好羡慕肌肉发达的他们哦！ 加油

还好。。。。。。。。

不错，印刷清楚，很实用！

还可以希望有用

用京东礼品卡买的 方便快捷 5分推荐

很完整的介绍了.....

非常满意，五星

很好的书。

书不错，图片很详细。文字解说也很好。唯一的缺点就是如果可以在买个动作那里标一下这个动作的组数，时间间隔就更好了

快递速度不错，图书质量挺好

对于想参加健身训练的人士有一定帮助哈~

~包装很不错，书有插图。

描述很清晰

减肥很好

不错！

东西还可以，就是有点旧

书看起来不是很新。但内容不错，对肌肉有详细说明，图示很清晰。

没啥新意，有另一本就可以了。

不错

dffffggggh

ghjkhgkghkghkghhghkghkgh

"[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.京东商城很强大,会寄出支持.读书很有意义,每个人都崇尚有意义的生活，如果感觉不到意义，行动起来必然会缺乏动力。
那么读书的意义到底是什么？每个人的理解都不一样，对于我来说。
读书是一种需求：每当我看到同事们纷纷为工作建言献策而我却默不作声的时候；每当我看到朋友在一起谈天论地我却插不上话的时候；每当我看到别人豁达开朗而我却小肚鸡肠的时候，我发现自己需要读书，通过读书增加自己的才能、通过读书开阔自己的视野、通过读书提高自身的修养。通过读书摆脱无知所带来的烦恼。
读书也是一种享受：记得读大学时看了一套余秋雨的全集，我硬是花了差不多两天两夜的时间一口气读完了，并且为之回味了一个多星期。书就是这样一种魅力，他能带你进入一个令人陶醉的世界，当你为一本好书而着迷的时候，你会发现作者笔下的文字像一个个甜美的音符敲打着你的心田，带着你的灵魂进入一个神奇的旅程，可以上天入地，也可以穿越古今。
[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。 [NRJJ]"

"[ZZ]的书写得不错,对买者的用处比较大,[SM]是朋友推荐的,值得一读,京东商城的配送速度也很快,头天上午订购,第二天就送达了,快递的服务态度也不错,都和快递人员搞的很熟了,每次来都非常热情.读书是一个很好的习惯,不能丢下了,电脑看书是替代不了纸质书籍的.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.[QY],一本书多读几次,[SZ].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?[NRJJ]"

"全国英语等级考试(Public English rest system,简称PETS)自1999年推出以来,以其前瞻性、科学性、严密性越来越受到社会各界人士的青睐,各个级别的报考人数逐年增加.越来越多的单位、部门将其证书当作干部录用,职务晋升、职称评定、上岗资格的重要依据之一.本书具有以下特点:

(1) 单词释义准确、简明。(2) 每个单词都配有音标,以方便考生准确记忆单词。
(3) 单词配有“例句”、“译文”和“常用短语”等项,以进一步巩固考生对单词的掌握。

本书力图对那些时间有限、却欲尽快掌握PETS各级考试所要求的词汇,并迅速通过考试的考生搭建一个学习平台,使考生无论从何处起步,都能收到立竿见影,事半功倍的效果.但由于编者认知有限,书中不妥之处还敬请同仁在实践中予以指正。

本书具有以下特点: (1) 单词释义准确、简明。
(2) 每个单词都配有音标,以方便考生准确记忆单词。
(3) 单词配有“例句”、“译文”和“常用短语”等项,以进一步巩固考生对单词的掌握。

本书力图对那些时间有限、却欲尽快掌握PETS各级考试所要求的词汇,并迅速通过考试的考生搭建一个学习平台,使考生无论从何处起步,都能收到立竿见影,事半功倍的效果.但由于编者认知有限,书中不妥之处还敬请同仁在实践中予以指正。

本书具有以下特点: (1) 单词释义准确、简明。
(2) 每个单词都配有音标,以方便考生准确记忆单词。
(3) 单词配有“例句”、“译文”和“常用短语”等项,以进一步巩固考生对单词的掌握。

本书力图对那些时间有限、却欲尽快掌握PETS各级考试所要求的词汇,并迅速通过考试的考生搭建一个学习平台,使考生无论从何处起步,都能收到立竿见影,事半功倍的效果.但由于编者认知有限,书中不妥之处还敬请同仁在实践中予以指正。

本书具有以下特点: (1) 单词释义准确、简明。

(2) 每个单词都配有音标, 以方便考生准确记忆单词。

(3) 单词配有“例句”、“译文”和“常用短语”等项, 以进一步巩固考生对单词的掌握。

本书力图为那些时间有限、却欲尽快掌握PETS各级考试所要求的词汇, 并迅速通过考试的考生搭建一个学习平台, 使考生无论从何处起步, 都能收到立竿见影, 事半功倍的效果。但由于编者认知有限, 书中不妥之处还敬请同仁在实践中予以指正。

本书具有以下特点: (1) 单词释义准确、简明。

(2) 每个单词都配有音标, 以方便考生准确记忆单词。

(3) 单词配有“例句”、“译文”和“常用短语”等项, 以进一步巩固考生对单词的掌握。

本书力图为那些时间有限、却欲尽快掌握PETS各级考试所要求的词汇, 并迅速通过考试的考生搭建一个学习平台, 使考生无论从何处起步, 都能收到立竿见影, 事半功倍的效果。但由于编者认知有限, 书中不妥之处还敬请同仁在实践中予以指正。"

少城一座3000年城池的人文胎记很满意, 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, 这也许是许多书外之人难以领略的惬意。好了, 废话不多说。3000多年前的〔部落时代〕, 成都就已经有相当深厚的文化积淀。289年前的成都如惊弓之鸟。一丝丝风吹草动, 都会让这座城市着凉感冒。城头变幻大王旗, 〔少城〕易名为〔满城〕。夕阳映在斑驳的院墙上, 看穿3000年成都的前世今生。第一章289年前, 一批不速之客从天而降01. 康熙五十七年, 那个冬天的下午289年前的成都如惊弓之鸟。直到今天, 成都的冬天都是阴冷阴冷的, 从屋到外都冷, 令很多北方人不适应。这样的冬天在289年前就注定了——数次屠城留下的阴霾, 使这座城池平添了几分寒意。那是一个严冬的午后, 一大群北方人沿着金戈铁马踏出的辙迹, 冒着凛冽的寒风, 去执行一项军事使命。成都, 便成为这群北方将士的最终目的地。一丝丝风吹草动, 都会让这座城市着凉感冒。已经城将不城的成都在风雨如磐暗故园的变革时代, 变得十分脆弱, 经不得半点折腾了。西边是成都市的上风口, 这个方位是成都人最为惧怕的方位。在他们眼里, 祸事一般都是从这个方位呼啸而来的。古人有祸起萧墙之说, 而那个时候的成都人风声鹤唳之中, 这个成语应该改为祸起西门了。生活在这里的城民同样如惊弓之鸟, 生性敏捷的他们, 只要闻到西郊有什么气味不对, 就会逃命似的遁去。刘鑫龙一家从江西千里迢迢, 跟着移民的队伍, 身不由己地来到成都。国破山河在, 城春草木生。本想在这座偏安一隅的城市世代休养生息, 没想到, 那个名叫清朝的当局在分给一片土地之后, 就再也没能力给他们什么了。上一个朝代留下许多遗留问题, 百废待举, 积压的难题太多。或许在漫长岁月的中国, 每每更替一个朝代都是如此——满目荒无人烟, 家园杂草丛生。这不是让我们来垦荒吗? 难道这就是那个传说中名叫成都的繁华所在? 看着无助的妻儿老小, 刘鑫龙的心里一阵紧似一阵。半年时间问过得很慢, 勒紧裤带辛勤耕作, 杂草丛生之地在他们手里变成了可种粮食之地。庄稼长势不错, 人的心情也不错。他心想, 不会再饿肚子了。因为每每在朝代更替之初, 都会是清明之治——这种想法也成为像刘鑫龙一样的众多移民的想

《三维图解: 肌肉塑形书》包含了胸部、背部、腿部、臂部以及腹部肌肉练习的逐步解析; 另外, 书中包含的约100幅三维图解插页, 将为读者详细说明与每项运动相关的肌肉部位。而且, 《三维图解: 肌肉塑形书》讲解中还包含了每项训练的讲解小贴士, 以及每个动作中所涉及的肌肉部位列表, 以帮助您深入了解自己的身体情况, 选择正确的

锻炼方案，带您走进神秘的身体世界。

《三维图解：肌肉塑形书》包含了胸部、背部、腿部、臂部以及腹部肌肉练习的逐步解析；另外，书中包含的约100幅三维图解插页，将为读者详细说明与每项运动相关的肌肉部位。而且，《三维图解：肌肉塑形书》讲解中还包含了每项训练的讲解小贴士，以及每个动作中所涉及的肌肉部位列表，以帮助您深入了解自己的身体情况，选择正确的锻炼方案，带您走进神秘的身体世界。

《三维图解：肌肉塑形书》包含了胸部、背部、腿部、臂部以及腹部肌肉练习的逐步解析；另外，书中包含的约100幅三维图解插页，将为读者详细说明与每项运动相关的肌肉部位。而且，《三维图解：肌肉塑形书》讲解中还包含了每项训练的讲解小贴士，以及每个动作中所涉及的肌肉部位列表，以帮助您深入了解自己的身体情况，选择正确的锻炼方案，带您走进神秘的身体世界。

《三维图解：肌肉塑形书》包含了胸部、背部、腿部、臂部以及腹部肌肉练习的逐步解析；另外，书中包含的约100幅三维图解插页，将为读者详细说明与每项运动相关的肌肉部位。而且，《三维图解：肌肉塑形书》讲解中还包含了每项训练的讲解小贴士，以及每个动作中所涉及的肌肉部位列表，以帮助您深入了解自己的身体情况，选择正确的锻炼方案，带您走进神秘的身体世界。

《三维图解：肌肉塑形书》包含了胸部、背部、腿部、臂部以及腹部肌肉练习的逐步解析；另外，书中包含的约100幅三维图解插页，将为读者详细说明与每项运动相关的肌肉部位。而且，《三维图解：肌肉塑形书》讲解中还包含了每项训练的讲解小贴士，以及每个动作中所涉及的肌肉部位列表，以帮助您深入了解自己的身体情况，选择正确的锻炼方案，带您走进神秘的身体世界。

《三维图解：肌肉塑形书》包含了胸部、背部、腿部、臂部以及腹部肌肉练习的逐步解析；另外，书中包含的约100幅三维图解插页，将为读者详细说明与每项运动相关的肌肉部位。而且，《三维图解：肌肉塑形书》讲解中还包含了每项训练的讲解小贴士，以及每个动作中所涉及的肌肉部位列表，以帮助您深入了解自己的身体情况，选择正确的锻炼方案，带您走进神秘的身体世界。

"从毛线的选择、起针的方法、基本编织技巧到作品完成都有，比较精典，我要挑战一下自己，争取钩出一件漂亮的作品。

《魔法钩针:1天就能完成的围巾、帽子、小物件》内容简介：从毛线的选择、起针的方法、基本编织技巧到作品完成。《魔法钩针:1天就能完成的围巾、帽子、小物件》为初学者贴心挑选了40余款漂亮的钩针小物。帽子、围巾、包包、小玩偶、钩针小花样……它们都是经典的百搭款式。编织技巧简单易学，附照片的步骤讲解更是清晰易懂，即便是第一次学钩针，也能在短短的1天内得心应手地织出令自己满意的毛线小物。还等什么？快来一同感受钩针编织的乐趣吧！

《魔法钩针:1天就能完成的围巾、帽子、小物件》：第一次尝试也能在1天之内完成！

更多别致可爱的钩针小花样尽收书中！ 作者简介 作者：(日本)主妇之友社

译者：书锦缘 目录 PART 1 开始编织，很快就能完成的围巾 长针的简易围巾

钩针编织的基本技巧 巧看本书编织图 围巾的详细织法 PART 2 梦寐以求的方彩图案

长针的简易围巾 方形图案围巾的详细织法 彩色方形图案的连接法

连接独立的图案制作的包包和帽子 PART 3 可爱又温馨的花形图案 花形图案

毛线花饰的详细织法 花形图案 连接花饰的详细织法 PART 4 旋转钩织的圆拱形

基本型帽子 & 休闲帽 短针基本型帽子的详细织法 贴心小提示 1

更换毛线创作自己独有的围巾 2 以图案的排列改变设计风格 3 点缀花形图案增加气氛 4

有趣的色调变化

《魔法钩针:1天就能完成的围巾、帽子、小物件》：第一次尝试也能在1天之内完成！

更多别致可爱的钩针小花样尽收书中！ 作者简介 作者：(日本)主妇之友社

译者：书锦缘

这本书初学者就可以买了,里面有真人的手的图片在教怎么钩,大多都是拼凑围巾的钩法,有教怎么钩围巾跟帽子,还有一只小狗狗.这本可以慢慢来研究一下.

书还是蛮好的，彩页的，不过在基础方面讲的不是很清楚，我买了这本书和最详尽的钩

针，那本里面讲基础比这个好，不过这个里面的花样很喜欢，个人感觉适合稍有基础的人。虽然很简单实用，但是我一点基础都没有，有些地方还是不大懂~这个要找懂的朋友帮我了。希望我也能钩出可爱漂亮的小物件~书的质量很好，里面的内容很简单，却是很适合初学者，我一天也可以完成里面的那些小作品。喜欢手工的可以收藏。都是彩页，一点一点的把每一步骤都用图片的形式表示了出来，对于一点都不会的初学者来说也可以看懂。我喜欢的款没有图解，看得真是郁闷，不喜欢的就有图解。。。真不懂，为什么每次都是好看的那款就没有图解"

书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，自古人们就推崇读书，到了现代社会科技高速发展，电视、网络各种媒体平台纷纷出现，可这并未减少人们对于读书的热情，读书就是思想的源泉，读书与健康成长紧紧相联，读书促进成长，成长离不开读书，这是我个人的理解，读书会使思想的源泉永不干枯。

从人性本位上讲，三毛与张国荣比较类似，都是因过早的繁荣而枯萎。三毛一生遭遇坎坷，无丈夫（其夫荷西因出海捕鱼遇风暴而溺水），无儿子。最终因难遭疾病的折磨而把生命交给了一只袜子。张国荣：一位电影演员，一位双性恋者，演技精湛，红遍影坛。当他把人间的悲欢离合，得失荣辱演尽时，跳楼自杀了，也许他们以为这样是功成身退吧。张爱玲与李清照类似，安妮与王菲类似，这里的类似是指艺术情调、文化品位、风格倾向等。

文学是人文的一个主支，它包括散文、小说、诗歌、戏剧四大体裁，它和艺术、科技共同构成了文化的主题。各个作家有不同的语言风格和审美倾向，不同爱好的人喜欢不同的作家和不同类型的作品，譬如小说，男人看小说一般看故事的曲折情节，所以金庸较受欢迎。女人看小说一般体会人物心理、情绪的变化，所以言情派、感情派的较受欢迎，心得体会《个人读书心得体会》比如，琼瑶、席绢。

大家要做好文学首先要对它有兴趣，懂得并会欣赏文学的美，否则文学与你无关。音乐、书法、绘画也一样，不感兴趣，不会欣赏，再好的艺术也与你无关。其次，文学素养

的提高靠平常的积累、思考，所以耐性、悟性要好。“文无定法，大体须有”，这就是所谓的写作章法。多阅读文学作品，多做读书笔记，名家作品的结构和思路就是章法，阅读的过程也是学习、掌握章法的过程。最后，要多写多练，多修改。要想写一手好文章，光看、光说不行，会说、会看不会写的很多，口头表达与书面表达不是一回事。既要自由写作也要有所约束，所以要多让别人给自己提意见，虚心请教，自己多做修改、调整。这样读写结合才不会白读。最后，我给大家谈谈读书态度的问题，读作品时要有敬畏心理，细细品味，切不可马马虎虎，遇到与自己想法不合的观点大加指责与批评，甚至对作者产生反感。尤其阅读小说尽量把自己想象成其中的主人公，造成一种身临其境的感觉，并结合自己的亲身经历，比较对照。尝试着去接触他们灵魂深处的某些东西，这就是所谓的“与大师同心也”。不同的人读同一本书，效果可能就不一样。大家可以根据自己的兴趣、喜好选择自己喜欢的作品并专一地研赏一番，定会受益匪浅。最后希望大家能够养成好读书，读好书的好习惯，能写出精美、感人、意义深刻的文章来。

“没有太多的理论，没有太多的技巧，没有说教，有的只是资深文案的经验总结，仿佛是很多朋友在一起聊天，你可以从中汲取很多养分。

《金牌文案:学校不教的四十三堂文案课》由国内最具代表性的13位金牌文案高手组成的金牌文案联盟倾力写作而成，从入门到精通，实际工作中的点点滴滴，都会从充满神奇灵性的文字中给文案人以启迪和力量，可谓读之有味，用之顺手。《金牌文案:学校不教的四十三堂文案课》主要内容包括：思想系、视觉系、传染系——金牌文案需要注意哪些细节；创意人，你比别人多幸福了些什么？——我的文案人生感悟等。

《金牌文案:学校不教的四十三堂文案课》尤其适合文案人作为案头必备之物。何谓好文案？将创意与市场结合起来达到极致完美的境界。 作者简介

赖致宇，李浪，阿三，刘静锋和梁佐林，风正一帆，高扬，乐剑锋，王小塞，陈格雷，邓斌，黄燕东，陈国辉，这十三位顶级文案高手，每个人都主持创意出过可圈可点的经典之作，每个人都充满了不凡的故事与传奇。 目录 赖致宇的文案课 作者简介

第一课思想系、视觉系、传染系——金牌文案需要注意哪些细节

第二课创意人，你比别人多幸福了些什么？——我的文案人生感悟

第三课啥都别准备，啥也都要准备——做快消品文案需要做哪些准备 李浪的文案课

作者简介 第一课你是谁？ 第二课出发前的准备 第三课旅行路上的规则

第四课不可错过的时机 阿三的文案课 作者简介 第一课热身 第二课三字经之一：缺

第三课三字经之二：活 第四课三字经之三：真 刘静锋梁佐林的文案课 作者简介

第一课文案的良好品质 第二课文案创作的乐趣 第三课文案的基本技法

第四课如何服务本土客户 风正一帆的文案课 作者简介

第一课世界这么乱，理想给谁看？ 第二课向左还是向右，不如向前

第三课对的方向只有一个，好的道路却有许多 第四课如何训练自己 高扬的文案课

作者简介 第一课最重要的是，知道现在最重要的是什么

第二课然后我们来谈谈文案的事情（一） 第三课然后我们来谈谈文案的事情（二）

第四课然后我们来谈谈文案的事情（三） 乐剑锋的文案课 作者简介

第一课多么痛的领悟 第二课杂牌文案，创意为尊 第三课广告，是一门古老的手艺

第四课没人愿意教你的四个基本动作 王小塞的文案课 作者简介

第一课埋头于文案，而不知文案是何物 第二课不怕犯错误就怕不总结（一）

第三课不怕犯错误就怕不总结（二） 第四课成为金牌文案的22条秘诀 "

“喜欢喜欢

生活在喧嚣的都是之中，我们的心愈来愈重，烦躁，觉得这个时候，找个静静的空间品读还是不错的

《天黑以后》内容简介：映入眼帘的，是都市的身姿。透过在夜空中高翔的飞鸟的眼睛

，我们从天上俯瞰着这光景。都市望去仿佛一头巨大的活物，遵循其自身的原理运转。我们的视线选取尤为辉煌灿烂的一角，静静地降落。

《天黑以后》是村上春树迈向新小说的标志性杰作，全新译本，忠实原著。冬日，东京，深夜11点到清晨6点的故事。村上春树关于孤独的经典之作。归根结底，主题还是在讲述每个人怀有的秘密，不能诉诸语言的秘密，不能谈论的秘密……那种怀有不能谈论的秘密的悲哀，他人无法拭去，能做的唯有悄悄坐在一旁。这才是村上春树独特的主题、旋律与哲学。媒体推荐

归根结底，主题还是在讲述每个人怀有的秘密，不能诉诸语言的秘密，不能谈论的秘密……那种怀有不能谈论的秘密的悲哀，他人无法拭去，能做的唯有悄悄坐在一旁。这才是村上春树独特的主题、旋律与哲学。——《每日新闻》

《天黑以后》讲述了少女在一夜之间获得重生的故事……可以说村上春树运用这种现实的描写，来正视年轻人的莫名其妙和日本社会的莫名其妙。——《朝日新闻》

这部小说里彻底放弃了“我”这个词。这是村上春树25年来第一部完全以第三人称写就的长篇小说。正如人们常做的那样，纪念，往往意味着某种告别、某种结束、某种转换。——《东方早报》

“视点”成为一种观念，没有表情的“我们”俯瞰并观察世界，却绝不介入其中。这个厚重的匿名空间宛如压力覆盖在小说上空……本书描写的现象，不是梦境，不是隐喻，正是我们的眼前的现实。——小池昌代（诗人）作者：（日本）村上春树 译者：施小炜 村上春树，生于1949年。29岁开始写作，处女作《且听风吟》获日本群像新人奖。1987年问世的《挪威的森林》轰动全球。2004年《天黑以后》隆重出版。2009年《1Q84》震撼上市。写作之余，热衷翻译，热爱跑步。

《天黑以后》讲述冬日东京深夜11点到清晨6点的故事。悬浮于空中的“视点”静静注视都市中的光景，各色人等在夜色中依次登场，每个人怀有的秘密与孤独逐一展现。本书描写的现象，不是梦境，不是隐喻，正是我们眼前的现实。

施小炜，翻译家、学者。译有《1Q84》、《天黑以后》、《当我谈跑步时，我谈些什么》、《老师的提包》等。映入眼帘的，是都市的身姿。

透过在夜空中高翔的飞鸟的眼睛，我们从天上俯瞰着这光景。在辽阔的视野中，都市望去仿佛一头巨大的活物，或者一个由诸多生命体纠葛缠绕而成的集合体。无数的血管一直蔓延到无从捉摸的躯体末端，循环着血液，无休无止地更新着细胞。送出新信息，回收旧信息。送出新消费，回收旧消费。送出新矛盾，回收旧矛盾。身躯伴着脉搏的节奏，处处闪烁、放热、蠕动。尽管时刻临近子夜，活动的巅峰期已过，维持生命的基础代谢却长盛不衰。都市发出的低吼声作为通奏低音不绝如缕。那是全无抑扬的、单调然而孕育着预感的低吼。”

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”、“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：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，那就是他不擅长于读书，而只会“依葫芦画瓢”。

朱熹说过：“读书之法，在循序渐进，熟读而精思。”

所谓“循序渐进”，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“循序渐进”，“熟读”的必然结果，也必然是读书的要诀。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

英语是当今世界上主要的国际通用语言之一，也是世界上最广泛使用的语言。只会家乡话，难以走出家门，只会中国话，难以走出中国。英语学习、英语教学越来越受到人们的普遍重视。随着时代的发展和社会的进步，英语已从一种工具变成了一种思想，一种知识库。没有掌握英语犹如缺乏一种思想，缺少了一个重要的知识源泉。可以这样说，学会英语，不但多了一双眼睛，一对耳朵，和一条舌头，甚至是多了一个头脑！因为语言是人类思维的工具，认识世界的工具，掌握一种语言也即掌握了一种观察和认识世界的方法和习惯。

从事初中教学工作的我，结合日常工作中的点点滴滴，总结以下几点：

第一：在实践教学中，学生在英语学习中，未切实领会到英语学校的重要性。这成为教学过程中首要要提高学生对学习重要性的认识。尤其中国的学生在英语学习中对口语的重视很不够，给英语的提高带来了很大的阻力。我认为最主要的就是思想认识不够，也就是轻视口语。很多学生学英语只是为了应对考试，而考试中恰恰没有口语过关这一项，因此他们认为练习口语是根本没必要的，而事实上，也有某些老师也持有这样的观点，学生口语的好坏并不能说明他们教学水平的高低，所以在教学中，他们就自然而然地采用了一些“实用性”的教学手段，比如做大量的练习题和作业，而新教材中那些大量的口语练习被他们认为“无用”而被“抛弃”在一边了，因此，“哑巴英语”并未从根本上解决。学生的自身原因也会影响到口语的练习。其中有很多学生在课堂上根本不张口说英语，因为他们害怕犯一些语音或语法方面的错误，害怕暴露自己的弱点，他们过于在意他人的看法，在这种情况下，很自然地就采取了一些极端的做法。此外，还有这样的学生，他们本身性格内向、不愿与人沟通、自卑感强、自信心不足，即使用汉语交流他们都不愿参加，就更不用说开口说英语了，这样，他们越怕越不敢说，越不敢说越不会说，长此以往，他们就很难跳出这个“圈”。

第二，针对这种普遍的情况，在实践的英语教学中有一些自己的体会和认识。首先，培养学生对口语的兴趣。兴趣是最好的老师。兴趣不仅会影响到口语练习的效果，而且关系到学生上课的心情，对待上课的态度。我们只有想办法使学生对口语产生浓厚的兴趣，增加口语学习的趣味性，他们才会积极主动地投入到口语教学中来，才能激发他们练习口语的动机。其次，合理利用教材，使教学内容贴近学生生活在教学中，学生对教学内容是否感兴趣会直接影响到他们的听课状态，因此，我们要找学生熟悉、感兴趣的话题，而且要把教材内容内化成自己的东西，

在变换形式把它们交给学生，因为我们是在用教材而不是在教教材。现在我们所使用的新教材几乎每一单元都与日常生活相关，这就为我们的教学提供了很大方便，起码可以让学生们觉得有话可说。在这种情况下，我们可以适当多加入口语练习这一部分，就他们感兴趣的内容多说多练。口语的提高不是一蹴而就的，而是需要长期的训练。教师要时刻对学生进行语音、语调方面的指导，还要采用多种方式，组织学生进行口语练习。而且通过这些活动，可以使每一个学生都能参与到课堂教学中来。最重要的是努力构建一个和谐而融洽的师生关系。我们都了解这样一个简单的道理：如果学生喜欢某一位老师，那他就会喜欢这个老师的一切，包括他的课程，上课的方式方法以及老师的爱好等，即所谓的“亲师性”，那么学生自然就会下大功夫，花大力气来学习这门课程，因而效果比较显著，这大概就是我们常说的“爱屋及乌”吧！反之，如果他们不喜欢某一位老师，由于逆反心理的左右，使得学生也就不愿学，甚至不学这位老师所带的课程，这种现象也是我们平时屡见不鲜的。所以教师要深入到学生中，和学生紧密团结在一起，了解学生的兴趣，爱好，特长以及情绪的变化等，时时处处关心，爱护学生，尊重和理解学生，适时适地地帮助学生，让学生有一种亲近感，这样不仅可以成为他们尊敬的师长，也可以成为亲密无间的朋友。但如果遇到个别有问题、有缺点的学生应及时运用恰当而巧妙的方法加以批评教育，做到既不伤害他们的自尊心，又让他们认识到自己的缺点和不足，以此来促进其改正。这样做定会构建一个和谐而又融洽的师生关系。

"[SM]和描述的一样，好评！

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，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。[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？[SZ]"

双握健身绳自由拉伸f练习 (95%好评) 12576条 小臂拉伸练习 双握哑铃式扩展练习 g看见 ¥ 32.90(6.8折)

克雷h格·拉姆齐，是运动伤害、体i育i锻炼以及体能锻炼与体制调节等领域的权威。

双握哑铃式耸肩练习

1.《三维图解：肌肉塑形书》有按摩、瑜伽、普拉提、肌肉塑形、协调性提升……无所不包。(97%好评) ¥ 17.10(6.m2折m) 斜方肌拉伸练习 背部肌肉 …… (98%好评)

肌肉健美训练图解n (86%好评) 健身绳下拉练习 坐o式哑铃上举练习

1.《三维图解：肌肉塑形书》有按摩、瑜伽、普拉提、肌肉塑形、协调性提升……无所不包。 g ¥ 2r4.60(6.2折) FBI教你读心术（钻石升级版） …… 臂部s肌肉

无器械健身：用自身体重锻炼 ¥ 24.60(6.2折) (98%好评) 正确选择健身房

胸部及腹部肌肉 臂部肌肉 w无器械健身：用自身体重锻炼 x(97%好评) ¥ 25.60(8折)

飞翔式哑铃上举练习 俯身式健身绳x上提练习

3.《三维图解：肌肉塑形书x》内容严谨科学，任何人都能获得y相关且实用的信息和指导。详细的运动指南不仅能让练习者掌握正确的运动方法，A而且能够有目的地性锻炼每一处肌肉，既能训B练到位又能减少伤害。(9B7%好评)

筋长一寸寿延十年：香港名医朱增祥拉筋复位C法 转手式杠铃卧举练习

双手握盘式弯举练习 ¥ 25.80(6.5折)F (97%好评) (93%好评) E平衡球上仰卧起坐练习

颅骨碾展式臂部拉伸练习 1087条 ¥ 32.90(6.8折) 180条 后背上部及下部H拉伸H练习

蹲坐式健身绳拉伸练H习 四周练出一身肌肉 1132条 ¥ 17.10(6.2折) ……

坐式哑铃上举练习 ¥ 42.10(6.2折) (9K7%好评) 223条 脚趾拉伸练习 坐式哑L铃上举练习 2842条 (94%好评) 223条 脚趾拉伸练习 …… 2842条 (94%好评)

筋N长—L寸寿延十年：香港名医朱增祥拉筋复位O法 双握健身绳自由拉伸练习Q

斜O卧式哑铃弯举练习 ¥ 25.80(6.5折) 拉伸

筋长一寸寿延十年：香港名医朱增祥拉筋复位法 双握健身绳自由拉伸R练习

双手握盘式弯举练习 R ¥ S25.80(6.5折) 拉伸 斜方肌拉伸练习 双握哑铃式耸肩练习

术语汇编表 8233条 男人持续力：石原结实的男人W强壮修炼术 全身解剖图

转手式杠铃卧举练习 双握哑铃式扩展练习 四周练出W一身肌肉 ¥ 18.30(6W.2折)

男人持续力：石原结实的男人强壮修X炼术 小臂拉伸练习 坐式哑铃上举练习

1.《三维图解：肌肉塑形书》有按摩、瑜伽、普拉提、肌肉塑形、协调性提升……无所不包。 ¥ 18.30(6.2a折) 男人持续力：石原结实的男人强壮修炼b术 脚趾拉伸练习

坐式哑铃上举d练习 ¥ 4

读三维图解：肌肉塑形书

《三维图解：肌肉塑形书》包含了胸部、背部、腿部、臂部以及腹部肌肉练习的逐步解析；另外，书中包含的约100幅三维图解插页，将为读者详细说明与每项运动相关的肌肉部位。而且，《三维图解：肌肉塑形书》讲解中还包含了每项训练的讲解小贴士，以及每个动作中所涉及的肌肉部位列表，以帮助您深入了解自己的身体情况，选择正确的锻炼方案，带您走进神秘的身体世界。后感悟，我认为读书的意义在于吸收前人的智慧，在于悟。当然还有一些工具性意义，比如就业、比如提高自己的社会定位以及自我定

位等。附带意义也很多，但不具不可替代性，比如在社会混不去读书的人也能明事理、赚大钱。(1) 适于深入地思考和理解；(2) 便于反复读和熟读；(3) 可以作为“伴侣”随身携带，便于随时学及时请教；(4) 历来有“图书馆是知识的宝库”之说，的确如此，读书能知天下事。读书的目的很多，主要是为了取乐、消遣、提高教养水平、搞研究、加强修养。培根在《论求知》中有言道：“读书可以作为消遣，可以作为装饰，也可以增长才干。”我认为，他所阐述的读书的三种用途，恰到好处的概括了读书的三种意义。先来看作为消遣一说。这是人们读书开始与烦躁时所抱有的思想。初学者对知识并无渴求之感，读书之意义也就是消磨时光；而烦躁之人因无法静下心来读书，感到事物都无聊透顶，便也用读书来打发时光。殊不知，这样的读书意义便像学者们讲述“道，可道，非常道”一样，与读书的本质大相径庭，差距颇多。书到用时方恨少，事非经过不知难。终于买的书送到了。很满意。

\\N\\N《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。

比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。比方法更重要的是方向。在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该认准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书会使我爱不释手，一首好诗会使我如痴如醉，一篇美文会使我百读不厌。我深深地知道，只有乐学的教师，才能成为乐教的教师；只有教者乐学，才能变成为教者乐教，学者乐学，才能会让学生在欢乐中生活，在愉快中学习，这就是我终身从教的最大追求。

比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。“做一辈子教师”必须“一辈子学做教师”。教师只有再度成为学生，才能与时俱进，不断以全新的眼光来观察和指导整个教育过程。使广大教师牢固树立终身学习的理念，创造性地开展教书育人工作。常读书使我明白了许多新道理：教学不再是简单的知识灌输、移植的过程，应当是学习主体(学生)和教育主体(教师，包括环境“人——环境”系统。学生将不再是知识的容器，而是自主知识的习得者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识比为“一桶水”与

\\N“一杯水”的陈旧观念，而要努力使自己的大脑知识储量成为一条生生不息的河流，筛滤旧有，活化新知，积淀学养。一个教师，不在于他读了多少书和教了多少年书，而在于他用心读了多少书和教了多少书。用心教、创新教与重复教的效果有天渊之别。最近读了三维图解：肌肉塑形书,读书的感觉真好\\

肌肉健美训练图解 (93%好评) 小臂拉a伸练习 平衡球上仰卧b起坐练习

双握哑铃式耸肩练习 坐式哑铃上举练习 仰卧式双手弯c举练习

双握哑铃式马步下蹲练习 四周练出一身肌肉 ¥ 33.3e0(4.e9折) 2e7364条 正能量

(97%好评) 1155条 ¥ 33.f60(6.9折) 621条 男人持续力：石原结实的男人强壮修炼术

¥ 17.30(6.2h折) 17h478条 简介 有氧运动分组练习 肩部拉伸练习 i脚趾拉伸j练习 j.....

健身绳下拉练习 背部肌肉 双手握盘式上提练习 负重式练习 坐式哑铃上举练习

仰卧式双l手弯举练习 双握哑铃式马步下蹲练习

m1.《三m维图解m：肌肉塑形m书》有按摩、瑜伽、普拉提、肌肉塑形、协调性提升……无所不包。 ¥33o.30(4.9折) (98%好评) 正能量 ¥19.40(6.6折) (97%好评) (p94%好评) 沃顿商学院最受欢迎的谈判课 ¥5q0.50(7.4折r) (98r%好评) 240条 ¥19.20(5.9折) 简介 有氧运动分组练习 脚趾拉伸练习 …… 健身绳下拉练习 锤击式杠铃卧举练习 负重式练习 坐式哑铃u上举练习 u仰卧式双手弯举练习 双脚夹哑铃式上提练习……v 无器械健身w：用自w身体重锻炼w ¥36.50(7.5折) 900条 沃顿商学x院最受欢迎的谈判课 (98%好评) FBI教你读心术（钻石升级版） 简介 有氧运动分组练z习 脚趾z拉伸练习 z双握健身绳自由拉伸练习 单握哑铃式上提练习 …A… 臂部肌肉C 斜卧B式哑铃弯举练习

2.三维图片准确呈现涉及到的肌肉部位，C让你了解每一项运动进行时的更多细节。无器械健身：用自身体重锻炼 15963条 自控力E 90E0条 沃顿商学院最受欢迎的谈判课 ¥22.60(7.1折) F(93%好F评)G ¥18.80(6.8折) 胸部及腹部肌肉 划桨式杠铃卧推练习H 肩部肌肉 术语汇编表

H3.《三维图解：肌肉塑形书》内容严谨科学，任何人都能获得相J关且实J用的信息和指导。详细的运动指南不仅能让练习者掌握正确的运动方K法，而且K能够有目的地地锻炼每一处肌肉，既能训练到位又能减少伤害。(97%好评) 8812条M (97%好M评) 5875条 ¥22.60(7.1折) 12974条 ¥18.80(6.8Q折) 斜方肌拉伸练习 后背上部及下部拉伸练习 转P手式杠铃P卧举练P习 双握哑铃式耸肩练习 肩部肌肉 双手握盘式弯举练习 术语汇编表 1289条 R看见 881R2条 1155条 621条 ¥17.30(6.2折) (93%好评)

克雷格T·拉姆齐，是运动伤害、体育锻炼以及体能锻炼与U体制调节等领域的权威U。小臂拉伸练习 平衡球上仰卧起坐练习 双握哑铃式耸肩练习V 蹲坐式健身绳拉伸W练习 双握哑W铃式扩展练习 双手握盘式弯举练习 ¥33.30(

三维图解：肌肉塑形书：“飞飞出来，参见郎君！”后堂转出一名少年，碧衣长袖，身形极是瘦削，皮肉如腊，又黄又干。僧人道：“到后堂去侍奉郎君。”飞飞走后，僧人取出一柄长剑交给韦生，又将那五颗弹丸还给他，说道：“请郎君出全力杀了这孩子，免他为老僧之累。”言辞极为诚恳。当下引韦生走进一堂，那僧人退出门去，将门反锁了。堂中四角都点了灯火。飞飞执一短鞭，当堂而立。韦生一弹发出，料想必中，岂知拍的一声，竟为飞飞短鞭击落，余劲不衰，嵌入梁中。飞飞展开轻功，登壁游走，捷若猴猴。韦生四弹续发，一一为飞飞击开，于是挺剑追刺。飞飞倏往倏来，奔行如电，有时欺到韦生身旁，相距不及一尺。韦生以长剑连断其鞭数节，始终伤不了他。过了良久，僧人开门，问韦生道：“郎君为老僧除了害吗？”韦生具以告知。老僧怅然，长叹一声，向飞飞凝视半晌，道：“你决意要做大盗，连郎君也奈何你不得。唉，将来不知如何了局？”当晚僧人和韦生畅论剑法暗器之学，直至天明。僧人送韦生直至路口，赠绢百匹，流泪而别。这故事《太平广记》称出于《唐语林》，但段成式的《酉阳杂俎》有载，编于“盗侠”类，文中唯数字不同。大盗老僧想洗手不干，却奈何不了自己儿子，想假手旁人杀了他，亦难如愿。这十六七岁的瘦削少年名字叫做飞飞，真是今日阿飞的老前辈了。六 京西店老人

唐朝有个名叫韦行规的人，曾对人叙述他少年时所遇到的一件异事：他年轻时有一次往京西游览，傍晚时分到了一所客店，眼见天色不早，但贪赶路程，还想继续前进。店前有个老人正在箍桶，对他说：“客官不可赶夜路，这一带盗贼很多。”韦行规拍一拍腰间的弓箭，笑道：“在下会弯弓射箭，小小毛贼，倒也不在我的心上。”那老人道：“原来客官是位英雄，倒是老汉多言了。”韦行规乘马驰了数十里，天已黑了，忽觉身后草中有人跃了出来，跟在马后。韦行规喝问：“甚么人？”对方不应，当即弯弓搭箭，连射数箭，此人却不退去。韦行规连珠箭发，始终伤他不得，一摸箭袋中箭已射尽，不禁大惧，驰马急奔。片刻间风雷大作，韦行规纵身下马，倚大树而立，见空中电光闪闪，有白光数道，相互盘旋追逐，渐近树梢，忽觉半空中有物纷纷坠下，一看之下，却是一根根断截的树枝。断枝越坠越多，渐渐堆积齐膝。这般斩将下来，终于连脑袋也会给削去了，韦行规大惊战栗，抛下手中长弓，仰头向空中哀求乞命，跟着跪下拜倒。拜了几十拜后，电光渐高而灭，风雷亦息。韦行规看那大树，只见枝干已被削尽，成为半截

秃树，不禁骇然。再去牵坐骑时，却见马背鞍子行李都已失却，不敢再向前行，只得折回客店。见那老人仍在箍桶，韦行规知道遇到了异人，当即拜伏。老人笑道：“客官勿恃弓箭，须知剑术。”于是引到后院，见马鞍行李，都在一旁。老人笑道：“你都取回罢，刚才不过试试你而已。”取出桶板一片，但见昨夜所射的羽箭，一一都插在板上。韦行规大是敬服，请老人收他为徒，老人不许，但指点了一些击剑的要道，韦行规也学得了十之一二。这故事出《酉阳杂俎》。七 兰陵老人

唐时黎干做京兆尹(京城长安的市长)，碰到大旱，设祭求雨，观者数千人。他带了衙役卫士到达时，众人纷纷让路，独有一名老人站在街头不避。黎干大怒，叫人捉了他来，当街杖背二十下。杖击其背时，声拍拍然，好像打在牛皮鼓上一般。那老人也不呼痛，杖毕，漫不在乎的扬长而去。黎干心下惊异，命一名年老坊卒悄悄跟踪。一直跟他到了兰陵里之内，见他走进一道小门，只听他大声道：“今天可给人欺侮得够了，快烧汤罢！”坊卒急忙奔回禀报。黎干越想越怕，于是取过一件旧衣，罩在公服之上，和坊卒同到那老人的住处。这时天已昏黑，坊卒先进去通报，黎干跟着进门，拜伏于地，说道：“适才有眼不识泰山，得罪了丈人，该死之极。”

快递不错很快

\\N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，我就来买书了。没有想到书到得真快。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。[据了解，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，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。所以物流我是比较放心的。这次购书,是一次非常愉快的体验.读后感言与大家分享。读书是让你在一个比较好的环境下健康成长。比如你现在会在网上冲浪一样，你也是在“读书”只是方式不同而已，你学到的也许你并不觉察。其实，你在学校里慢慢成长，慢慢懂事，别以为读书没有用与实际生活无关联……仔细想想，或者留意一下身边发生的事，就拿网上新闻来说，你也许会发现很多“无知者”就在现实生活中受骗的事，你以为他们会有很高深的知识吗？你会以为他们读过很多书吗？在此我并不是说所有没有读过多少书的人都是如此，如我也说了，他们也在学习，只是学习环境不同罢了。

\\N\\N世界在这一瞬间失去色彩，世界在这一秒种淹没音符。当年华撒落了一地的花瓣，唯有你，跨越了时间与空间的距离，飞过了现实与梦想的差距。没有了国界，没有了季节，你，让世界插上羽翼！读书，在绚烂的春天。没有人会否认春天的温暖和浪漫。读你，就像读一个五彩的春天，“迟日江山丽，春风花草香。”当百花齐艳，百鸟争春，在书的海洋里，我寻找甜美的神秘，当一本秦文君的《男生贾里》握在手里，我想没有人会拒绝它的甜蜜，没有跌宕起伏的情节，没有波澜万丈的人生，但它却让你情不自禁地和书中的人物一起笑，一起哭、一起走过甜蜜的青春才华。读一本书，就像读一个温暖的春天，让温暖照亮你的心窝！读书，在热情的夏天，没有人会否认夏天的火热和激情，读你，就你读一个激情的夏天“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”。原来，夏

天也可以有这样的景致。当一本郭敬明的《1995至2005夏至未至》握在手上，没有人会拒绝它的热量。手心有了温度，眼神有了潮湿，浮草开出了伶仃的花，寂寞推开了沉重的门，和主人公一起走过十里花海，然后就是一望无际的沙漠。灼热的泪无声地划过脸庞，读一本书，就像读一个热情的夏天，让热情燃烧你的心窝！读你，在悲凉的秋天。没有人会否认秋天的苍凉与希冀。读你，就像读一个希冀的秋天，“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”，读《钢铁是怎样炼成的》，看着保尔悲惨的遭遇，认为一切都有了尽头，而你却告诉我们有一种力量叫坚强，它能让一切腐朽变为神奇，让人即使在悲凉的秋天也能看到生命的活力。读你，就像读一个希望的秋天，让希望填满你的心窝！读你，在寒冷的冬天。没有人会否认冬天的寒冷与肃穆。读你，就像读一个肃穆的冬天，“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”，然而，你却告诉我们，冬天到了，春天还会远吗？你告诉我们，有一种力量叫坚持，所以寂寞的山谷里，野百合也有春天。读《轮椅上的梦》，你教会我们，即使身处严寒，只要永不言弃，我也能活出真精彩！读你，就像读一个坚持的冬天，让坚持捧暖你的心窝！

书的质量蛮好的快递速度很快

\\N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，价廉物美啊星期天在家没事，突然想去附近的超市逛逛。信步走进去看看，来到服装柜台，看见一款上衣，颜色面料都不错，于是心动了，想买，由于这是自选商场，我便去取下来试穿，在镜子前刚穿上，一女服务员走了过来，面无表情的说道：知道穿多大号吗？就自己拿着试开了。要买就去收银台交钱，也不看价钱！”本来打算买的，一看这个服务员，只好无奈的摇摇头将衣服放回原位，悻悻的走开了。心想我还是到网上来算了，于是回家上网到京东挑选衣服了，看见了这本书就买了。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

《北京协和医院外科住院医师手册》按照北京协和医院外科学系专科设置进行分类，按照“三基三严”的住院医师培训指导思想，选择各科常见病、重点病种，从“背景知识”、“接诊要点”、“治疗”等三个方面进行论述，涵盖住院医师轮转所需掌握知识和基本操作。特别对于手术部分，重点介绍手术适应证、禁忌证、围术期处理等与住院医师关系密切的部分。参加编写人员都是参照经典文献，结合自身参与轮转培训的实践经验，写出了心得体会，每章节里的“Tips”部分即为心得写照。

书评

[三维图解：肌肉塑形书 \[Anatomy of Muscle Building\] 下载链接1](#)