

吃我吃我：38种改善情绪和恢复精力的神奇食材



[吃我吃我：38种改善情绪和恢复精力的神奇食材_下载链接1](#)

著者:沈红艺 著

[吃我吃我：38种改善情绪和恢复精力的神奇食材_下载链接1](#)

标签

评论

好评！好评 好评！好评 好评！好评

书里面是彩色的。写着食物是有什么作用的，还行吧

一下子买了好多书，一直对健康方面的书很钟情，但是这本买来还没有看，呵呵

书的体例通俗易懂，闲的时候随便翻翻。

8错噢 好书以后继续多多光顾

字数较少,看着不累,很不错的说.

好好学习下不错的书籍 可以改善生活

读客图书弄得都挺不错的，一直很喜欢。

很不错，讲解了吃什么东西对身体好，以及做法。

没看过帮家人买的还不错

改善情绪和恢复精力的神奇食材

内容不错，送货快，很喜欢菜谱。

吃哦，吃哦。吃得越多，死得越快。

去我们这的京广书城看过好多遍，还是决定买一本书，介绍的通俗易懂，要好好爱护自己和家人的身体。通过食物补充营养，改善情绪和恢复精力，科学地消除各种身心烦恼。医学博士沈红艺，上海中医药大学健康营养研究室主任（中华人民共和国医师证编号：141310104000090

上海中医药大学研究员编号：201206100003），医学博士，执业医师，研究员，研究生导师。现任上海中医药大学健康营养研究室主任，主攻营养学理论研究。多年来潜心研究营养科学、养生康复、中医保健等，主持营养学科研项目共12种，担任国家级课题负责人，发表学术论文10余篇。多次受企事业单位、电视台、高校、社区等各方邀请为大众普及营养保健知识，倡导科学自然的饮食理念

很有趣很喜欢看，适合上班族

京东物流快，买商品首选京东

真的不错，值得一看，推荐

神奇的蔬菜

书是够新，就一本有薄膜，买了这么多书，要是薄膜没撕就完美了。还有最后一本尽然脏的要死。

非常好的书

给公司的同事买的，应该不错

好

通过食物补充营养，改善情绪和恢复精力，科学地消除各种身心烦恼。撰写原则：科学、营养、美味 食材与功效：猕猴桃：赶走压力 心情美食：猕猴桃甜蛋羹 小米：消除紧张肚子痛 心情美食：营养小米糊 苦瓜：改善脾气 心情美食：鸡丝炒苦瓜 黑麦：女性生理期烦躁 心情美食：黑麦核桃煎饼 蘑菇：消除疲劳 心情美食：蘑菇炖牛肉 豆腐：改善女人心情 心情美食：温润玫瑰田豆腐 龙眼：不怕熬夜 心情美食：龙眼枸杞茶 香草：失恋不难受 心情美食：香草巧克力酱 医学博士沈红艺，上海中医药大学健康营养研究室主任（中华人民共和国医师证编号：141310104000090），上海中医药大学研究员编号：201206100003），医学博士，执业医师，研究员，研究生导师。现任上海中医药大学健康营养研究室主任，主攻营养学理论研究。多年来潜心研究营养科学、养生康复、中医保健等，主持营养学科研项目共12种，担任国家级课题负责人，发表学术论文10余篇。多次受企事业单位、电视台、高校、社区等各方邀请为大众普及营养保健知识，倡导科学自然的饮食理念。此外还积极从事营养学食品开发，曾任上海中医药大学科技发展公司产品研发主管，参与开发多款养生保健品，如三清日通片、润肠茶、雪蛤三宝、玫瑰甘麦露等。

沈红艺著写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。吃我吃我38种改善情绪和恢复精力的神奇食材，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◆医学博士沈红艺上海中医药大学健康营养研究室主任（中华人民共和国医师证编号141310104000090上海中医药大学研究员编号201206100003）◆吃蘑菇消除疲劳，吃苦瓜改善脾气，吃猕猴桃缓解压力营养学家教你通过食物调节身心机能，做一个科学健康的吃货！◆科学、营养、美味海报，阅读了一下，写得很好，撰写目的通过食物补充营养，改善情绪和恢复精力，科学地消除各种身心烦恼。撰写原则科学、营养、美味食材与功效猕猴桃赶走压力心情美食猕猴桃甜蛋羹小米消除紧张肚子痛心情美食营养小米糊苦瓜改善脾气心情美食鸡丝炒苦瓜黑麦女性生理期烦躁心情美食黑麦核桃煎饼蘑菇消除疲劳心情美食蘑菇炖牛肉豆腐改善女人心情心情美食温润玫瑰田豆腐龙眼不怕熬夜心情美食龙眼枸杞茶香草失恋不难受心情美食香草巧克力酱奶酪白天不瞌睡心情美食奶酪土豆泥海鱼摆脱难过心情美食香蒸三文鱼鸡蛋增强记忆心情美食鸡蛋烩菠菜莲子安眠安心心情美食莲子百合银耳羹红酒抵抗力强心情美食红酒酿香梨燕麦消除忧愁心情美食果香燕麦卷饼牛奶不紧张心情美食香蕉牛奶番茄开胃开心心情美食番茄鱼片羹牡蛎不心慌流汗心情美食芝香牡蛎，内容也很丰富。，一本书多读几次，1、猕猴桃吃我没压力专家解密（1）长期压力大有什么影响现在好多年轻人都感受到了来自工作、学习、家庭等避免不了的压力。压力大，短时间内是不会导致什么毛病，但是时间长了就会却感觉浑身不舒服。不要小看这种不舒服，据报道，好多年轻人甚至学生，突发心血管疾病的比例每年都在上升，而抑郁症的比例更是迅速上升。所以要重视压力大对心情、对身体的坏影响，多关心自己的精神状态。（2）吃猕猴桃就能一身轻松压力大时，神经系统会大量分泌激素，这个过程会消耗维生素，而补充维生素就能缓解压力。猕猴桃素有水果之王的美称，一个猕猴桃的维生素含量是人体一天需求的2倍。猕猴桃还含有其他食物比较少的成分——肌醇，它可预防抑郁症还含有相当高的5-羟色胺，能消除

疲劳。所以吃猕猴桃抗压，再好不过！猕猴桃怎么吃猕猴桃甜蛋羹材料猕猴桃1颗，鸡蛋1个。牛奶、蜂蜜适量。做法1.将猕猴桃去皮后，放入打汁机打成汁。2.将鸡蛋打散，倒入猕猴桃汁和果肉渣，再加上少许牛奶和蜂蜜调味，全部调匀。3.将材料上笼蒸熟即可。听听专家怎么说水果蒸鸡蛋确实奇

沈红艺写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。吃我吃我38种改善情绪和恢复精力的神奇食材，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◆医学博士沈红艺上海中医药大学健康营养研究室主任（中华人民共和国医师证编号141310104000090上海中医药大学研究员编号201206100003）◆吃蘑菇消除疲劳，吃苦瓜改善脾气，吃猕猴桃缓解压力营养学家教你通过食物调节身心机能，做一个科学健康的吃货！◆科学、营养、美味海报，阅读了一下，写得很好，撰写目的通过食物补充营养，改善情绪和恢复精力，科学地消除各种身心烦恼。撰写原则科学、营养、美味食材与功效猕猴桃赶走压力心情美食猕猴桃甜蛋羹小米消除紧张肚子痛心情美食营养小米糊苦瓜改善脾气心情美食鸡丝炒苦瓜黑麦女性生理期烦躁心情美食黑麦核桃煎饼蘑菇消除疲劳心情美食蘑菇炖牛肉豆腐改善女人心情心情美食温润玫瑰田豆腐龙眼不怕熬夜心情美食龙眼枸杞茶香草失恋不难受心情美食香草巧克力酱奶酪白天不瞌睡心情美食奶酪土豆泥海鱼摆脱难过心情美食香蒸三文鱼鸡蛋增强记忆心情美食鸡蛋烩菠菜莲子安眠安心心情美食莲子百合银耳羹红酒抵抗力强心情美食红酒酿香梨燕麦消除忧愁心情美食果香燕麦卷饼牛奶不紧张心情美食香蕉牛奶番茄开胃开心心情美食番茄鱼片羹牡蛎不心慌流汗心情美食芝香牡蛎，内容也很丰富。，一本书多读几次，1、猕猴桃吃我没压力专家解密（1）长期压力大有什么影响现在好多年轻人都感受到了来自工作、学习、家庭等避免不了的压力。压力大，短时间内是不会导致什么毛病，但是时间长了就会却感觉浑身不舒服。不要小看这种不舒服，据报道，好多年轻人甚至学生，突发心血管疾病的比例每年都在上升，而抑郁症的比例更是迅速上升。所以要重视压力大对心情、对身体的坏影响，多关心自己的精神状态。（2）吃猕猴桃就能一身轻松压力大时，神经系统会大量分泌激素，这个过程会消耗维生素，而补充维生素就能缓解压力。猕猴桃素有水果之王的美称，一个猕猴桃的维生素含量是人体一天需求的2倍。猕猴桃还含有其他食物比较少的成分——肌醇，它可预防抑郁症还含有相当高的5-羟色胺，能消除疲劳。所以吃猕猴桃抗压，再好不过！猕猴桃怎么吃猕猴桃甜蛋羹材料猕猴桃1颗，鸡蛋1个。牛奶、蜂蜜适量。做法1.将猕猴桃去皮后，放入打汁机打成汁。2.将鸡蛋打散，倒入猕猴桃汁和果肉渣，再加上少许牛奶和蜂蜜调味，全部调匀。3.将材料上笼蒸熟即可。听听专家怎么说水果蒸鸡蛋确实奇思妙想

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

吃我我38种改善情绪和恢复精力的神奇食材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

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。

要用人性来体恤孩子,而不是用神性来要求孩子。在控制孩子收看电视方面,作者认为正确的做法是,在他很想看的时候让他心安理得的去看,不要让孩子一边看电视一边觉得有负罪感。平时家里尽量少看电视以身作则，用行动来产生说服力而不是用语言。从孩子比较小的时候比如三岁起，就可以给他弄一个小本子专门记他做的好事。记的事情非常简单，一般几个字就象什么收好玩具,丢垃圾,每页都用红笔画一朵小红花。好处就是强化孩子的好的行为，让他以后不要忘了再做这些好事。

这本本子内容最好是能一直增加,但不用去记录他的考试成绩好。理由是我们的小学的期间最重要的是保护孩子对学习的兴趣,如果对分数过分的关注对排名斤斤计较可能会对学习兴趣消解。随着青春期的到来,孩子越来越..

哲学家佛洛姆说，人可以使自己适应奴役，但他是靠降低他的智力因素和道德素质来适应的；人自身能适应充满不信任和敌意的文化，但他对这种适应的反应是变得软弱和缺乏独创性；人自身能适应压抑的环境，人是很容易受到暗示的，包括成人在内。如果一个人总被别人暗示品行端正，善良友爱，他就会在这种气氛里渐渐生发出自我肯定的意识，他的品行就会朝着健康的方向发展；如果一个人总被别人暗示有某种问题，他就会在这方面不断的自我否定，逐渐丧失自信，向坏的方向滑去。

如果你在言语间不停地给孩子消极暗示，不仅破坏孩子内心的纯洁，还真可能扭曲他的品行。这本书从上午拿到翻开第一页开始到现在看了一半，这还是喔第一次真么坚持专

注地看一本书，一边看一边把有感触的地方叠起来以后好反复回味，一边又反思自己在教育儿子上一一些愚昧的做法。书后的评论写的很好：一直以为是孩子之间的差别，原来是母亲教育的差别，一个是教育孩子，一个是养活大而已。

看了这本书，最大的感触是让孩子多看课外书，培养孩子的兴趣，培养孩子的自尊自爱。感叹作者在照顾孩子身上费的精力和不断总...到这本书，源于某个周末，央视12台的访谈节目。

拖着地，打扫房子时，听着这位妈妈的育儿经，让我耳目一新。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!

于是记住了这本书名，记住了这位妈妈的名字。

依然是电子书，看了一部分，的确是本好书。于是网购，入手。细细品味。

自从可乐出生后，姐姐对于孩子的教育方面有很多想法看法，只是由于是婆婆帮忙带，似乎很多都不能按照自己想法来。

姐姐对我说，你这样跑开，以后带孩子会很辛苦。我知道辛苦，但是自己书中教会了当父母的很多事情，但是现在社会还有个很重要的因素就是隔代带孩子，这个是社会问题，社会压力大，竞争激烈，全职妈妈不是那么好当的，隔代带孩子总归有这样那样的遗憾，挺无奈的，但是我会尽力做好当母亲的责任教育的美妙境界----有心而无痕

作者诗意的教育，来自她胸有诗情的素养。简单的事，原来这样做可以很美。

简单的道理，原来这样说可以很美。

发货及物流超快，第二天到货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，但店里的老板娘我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。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。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：《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。

可爱的女孩们，我非常高兴能有机会通过这页纸和你们进行友好的谈话。在这里我很想问你们，是否同意我围绕你们自己还有未来的生活方式这一话题来展开讨论呢？

在下面的讨论中，你们能更好地理解在历史上的任何一个时刻，都没有一个女孩会比现在更为重要。事实上，许多具有前瞻性的社会学家都认为，以往没有任何女孩会像现在这样举足轻重。

一些有建树的作家告知我们，现在仅仅是“女性世界”的开始，世界的进步将会见证，地球上的女性将在很大程度上唤醒未来，促进世界繁荣。

如此美好的未来使你倍加珍惜，督促你下定决心，尽你所能使未来变得更加光明美丽。现在我们处于时代的最前列，处于世界历史的伟大新纪元，这个世界已经给了女性展示力量的机会，想想看，发觉自己积极参与了世界发展中许多具有非凡意义的事件，这该是多么荣耀的一件事啊！

人类已经通过自身的努力在各个领域取得了许多伟大成就，世界发展到今天这一时期最需要的是：有益的真心话，温柔善良的心，时刻准备着去拉起那些在人生道路上遭遇不幸的人的手，以及具备优秀品质和优雅仪态的男士和女士。

在这里我们找到了自我，在这个特别的地点，在这个特别的时刻。如何生活这个问题首当其冲。要想解决这一问题，就必须先决定我们以后要过什么样的生活。然而，当我们开始认真思考时，发现这并不是什么难题。这个问题对于我们这些睿智的人来说，并不是要决定一生一世的生活怎样度过，只是最好在此时此刻，去思考它、研究它、塑造它，按照我们的意愿生活。是的，就在此时此刻！

度过下一个60秒，我们不必多费力气，很好地度过一段时间，对我们来说，也是一件很轻松的事，再过一段时间，直到最终它成为一种习惯。

当逐渐理解时间构成生命，时间又被分割成许多小的时间段之后，通过简单的数学进程，我们可以轻松地发现生活对我们的价值。

这一分钟我们做了什么，乘以60，告诉我们这一个小时我们可能会做什么。再乘以一天工作的小时数，告诉我们一天做了什么。一天内做了什么，乘以365，显示出一年内我们取得的成就。一年内我们做了什么，乘以年轻和健康的年数，我们有理由相信摆在面前的结果，因此对于我们而言，我们看到了我们一生的梗概，理解这一点并不困难。

如果这一分钟就在此刻的话，我们要慎重地度过这一分钟。

我们要认真度过每一个小时，每一天，每一年，以至我们的一生。

像建筑师按照设计图纸进行施工一样，我们做的事情是由想法决定的。想法就是计划，事情就是构造。

“小树枝是弯曲的，大树也是倾斜的。”华兹华斯告诉我们，“孩子是人类的父亲。”也可以理解为孩子是女人的母亲。我们今天的想法可能是明天的行动。孩童时代的玩具成为成人的工具。

一个人早期从事的工作，是人生任务的重要组成部分，这一时期应该学会拥有正确的想法，在未来的人生道路上才能有正确的做法。

可爱的、乐于助人的女孩很有可能变成迷人的、有价值的女人。和春播秋收一样，早期的生命种子决定人生性格的果实。

正确价值观的培养在决定人对所有事物的态度方面有很大意义。三百年前有人说过：“一个人的毒药可能是另一个人的食物或者饮料。”因此，生活中有许多事情能给一些人带来痛苦，也能给另外一些人带来快乐。

动物界有大量的性瘾者和床上超人。比如有只男狮子抱怨女友欲求不满，问有没有增强性能力的药，性学博士就调侃他太丢人，“一头像你这样的大狮子，应该能够说上就上，你居然还在这里抱怨。听说有头雄狮子55小时之内和两头雌狮子交配了157次，我没骗你。有的雄水螅在36小时交配100多次。显然，你不愿意被一只水螅比下去，对吧？”

呃，以后可以使用一个新的调侃伴侣的句式，别自大了，一只水螅都比你强100倍。有的动物的生殖器官就是按照情趣用品长的，比如丛猴的阴茎上有肉刺和突起，据说这是泰国色情表演者需要做手术才能达到的效果。而阿根廷棕硬尾鸭个头很小，却有20厘米长、带有刺状突起的生殖器——第一个把牛郎称为“鸭”的人，难道早就知道这么生僻的知识？

如果让动物们拍《非诚勿扰》，会涌现出大量拜金女。许多物种中雌性只跟带有礼物的雄性交配，那些空手而来的求爱者就滚蛋吧。礼物太寒酸就惨了，礼物有多小，交配时间就有多短，谁叫你娃吝啬？建议男人们多跟雄性育儿蛛学学，人家会吐出大量的丝，细心地把礼物一层层包裹起来。而雄性小头蛇肯定看琼瑶剧长大的，超级浪漫，会送给雌性一个白色的大丝球供她在交配时玩耍。不过雄性也不是笨蛋，他们准备的礼物越贵重，对送给谁就越挑剔。也对，总不可能随便找个丑八怪女人就带她去马尔代夫happy嘛。

如果准备不出礼物怎么办？跟人类一样，要么自慰，要么霸王硬上弓。有种蝙蝠够猥琐，专门强暴正在冬眠的雌性，甚至雄性。而青蛙发起情来，连金鱼都不放过。海豚是多么卡哇伊的动物啊，顶顶球，跳跳舞，太萌了——其实呢，它根本是动物界西门庆！男海豚口味重啊，跨物种强奸。不仅与海龟、鲨鱼交配，连鳗鱼它都不嫌弃。它的阴茎勃起后，会有一个钩子，就用这个钩子当作案工具，勾住挣扎扭动的鳗鱼，以便乱搞，悲催的鳗鱼啊！下次吃鳗鱼饭之前先哭一阵，对它生前坎坷的人生表示哀悼。有时候海豚亢奋起来，还把阴茎插入另一只海豚的出气孔，靠，西门庆都比它人性化！而鸟类中强奸犯往往是那些衣冠楚楚的已婚雄鸟——已婚男士看到这里有没有感到局促？雌鸟单独离开鸟巢，可能受到隔壁雄鸟的性骚扰；而她单独出门的主要原因就是丈夫出门强暴其他的雌鸟去了。有些小雪雁每五天就会被强暴一次。如果动物们可以上天涯社区，搞不好要建个强暴投诉专区，充斥着五花八门的受害者血泪史。

有些动物把情色片演绎成恐怖片。吃掉自己的性伴侣不算什么新闻，有80多种雌性生物都这么干。螻蛄杀死爱侣之残忍，完全有资格上美剧《犯罪心理》。雌螻蛄抓住雄螻蛄后，一口扎入对方的脑部，用口水把雄螻蛄的内脏调理成汤，大快朵颐，啜饮而尽，然后把变成空壳的雄螻蛄扔在一边。据说这是一种精神错乱行为。而澳洲赤背蜘蛛更极端，雄性决斗的目的是争抢被雌性吃掉的机会。一只雄蜘蛛会把雌蜘蛛口中正在嚼着的竞争者抓出来，用蜘蛛丝捆好，自己一头伸进心上人的嘴里——看人家这献身精神，感动全球啊！《知音》啊，你不准备讴歌一下么？

书中类似这样的猛料多到让你信息爆炸，狗血的、重口味的、金枝欲孽的，要哪款有哪款，简直是八卦爱好者的福音。当然，如果你想看正经的学问，也有大把，比如用一堆基因组来解释为什么黏菌有500多种性别。

最重要的是，它能让你重新审视这世界。当我读完这本书，再也不能“正常”地看待各种动物了。我眨眼睛时，会想，哇哦，说不定寄居在我睫毛囊里的螨虫们正在开性爱派对，上演一部3D《肉蒲团》呢。当我吃鱼时，会猜测，盘子里这家伙不会刚刚处理完大奶和二奶的矛盾就不幸被网住了吧？我也不再那么讨厌老鼠，毕竟有几种老鼠是生物界罕见的感情专一的，比如加州鼠，雄性不管发妻多老多丑，都绝对不会嫌弃她，100%从一而终。如果动物界一定要拍韩剧，搞不好只有加州鼠有资格演男主角。本来觉得鹰类长得挺邪恶的，可是黑兀鹰超级正经，坚持性行为具有私密性，应该在鸟巢中进行，如果有同类敢在公众场合淫秽放荡，绝对会遭到暴打。这么有道德感，怎么还没上《艺术人生》啊。一向觉得天真烂漫的企鹅，其实业余爱好是搞gay。有种阿德利企鹅，简直是韩国人，小攻和小受乱搞之前还要互相鞠躬。要不要写一本以企鹅为主角的耽美小说呢？我很纠结。

对了，我的一个男闺蜜买了这本书，准备给两岁儿子当每晚的童话书读。呃，新一代蜡笔小新就要出道了。还有比泡妞的时候开场白是“你知道某种蘑菇有2000种性别”更酷的吗？如果这小子以后拿诺贝尔生物学奖，我要不要在50高龄，作为获奖者的远程家属，穿低胸装出席呢？

动物界有大量的性瘾者和床上超人。比如有只男狮子抱怨女友欲求不满，问有没有增强性能力的药，性学博士就调侃他太丢人，“一头像你这样的大狮子，应该能够说上就上，你居然还在这里抱怨。听说有头雄狮子55小时之内和两头雌狮子交配了157次，我没骗你。有的雄水螅在36小时交配100多次。显然，你不愿意被一只水螅比下去，对吧？”呃，以后可以使用一个新的调侃伴侣的句式，别自大了，一只水螅都比你强100倍。有的动物的生殖器官就是按照情趣用品长的，比如丛猴的阴茎上有肉刺和突起，据说这是泰国色情表演者需要做手术才能达到的效果。而阿根廷棕硬尾鸭个头很小，却有20厘米长、带有刺状突起的生殖器——第一个把牛郎称为“鸭”的人，难道早就知道这么生僻的知识？

如果让动物们拍《非诚勿扰》，会涌现出大量拜金女。许多物种中雌性只跟带有礼物的雄性交配，那些空手而来的求爱者就滚蛋吧。礼物太寒酸就惨了，礼物有多小，交配时间就有多短，谁叫你娃吝啬？建议男人们多跟雄性育儿蛛学学，人家会吐出大量的丝，细心地把礼物一层层包裹起来。而雄性小头蛇肯定看琼瑶剧长大的，超级浪漫，会送给雌性一个白色的大丝球供她在交配时玩耍。不过雄性也不是笨蛋，他们准备的礼物越贵重，对送给谁就越挑剔。也对，总不可能随便找个丑八怪女人就带她去马尔代夫happy嘛。

如果准备不出礼物怎么办？跟人类一样，要么自慰，要么霸王硬上弓。有种蝙蝠够猥琐，专门强暴正在冬眠的雌性，甚至雄性。而青蛙发起情来，连金鱼都不放过。海豚是多么卡哇伊的动物啊，顶顶球，跳跳舞，太萌了——其实呢，它根本是动物界西门庆！男海豚口味重啊，跨物种强奸。不仅与海龟、鲨鱼交配，连鳗鱼它都不嫌弃。它的阴茎勃起后，会有一个钩子，就用这个钩子当作案工具，勾住挣扎扭动的鳗鱼，以便乱搞，悲催的鳗鱼啊！下次吃鳗鱼饭之前先哭一阵，对它生前坎坷的人生表示哀悼。有时候海豚亢奋起来，还把阴茎插入另一只海豚的出气孔，靠，西门庆都比它人性化！而鸟类中强奸犯往往是那些衣冠楚楚的已婚雄鸟——已婚男士看到这里有没有感到局促？雌鸟单独离开鸟巢，可能受到隔壁雄鸟的性骚扰；而她单独出门的主要原因就是丈夫出门强暴其他的雌鸟去了。有些小雪雁每五天就会被强暴一次。如果动物们可以上天涯社区，搞不好要建个强暴投诉专区，充斥着五花八门的受害者血泪史。

有些动物把情色片演绎成恐怖片。吃掉自己的性伴侣不算什么新闻，有80多种雌性生物都这么干。螻杀死爱侣之残忍，完全有资格上美剧《犯罪心理》。雌螻抓住雄螻后，一口扎入对方的脑部，用口水把雄螻的内脏调理成汤，大快朵颐，啜饮而尽，然后把变成空壳的雄螻扔在一边。据说这是一种精神错乱行为。而澳洲赤背蜘蛛更极端，雄性决斗的目的是争抢被雌性吃掉的机会。一只雄蜘蛛会把雌蜘蛛口中正在嚼着的竞争者抓出来，用蜘蛛丝捆好，自己一头伸进心上人的嘴里——看人家这献身精神，感动全球啊！《知音》啊，你不准备讴歌一下么？

书中类似这样的猛料多到你信息爆炸，狗血的、重口味的、金枝欲孽的，要哪款有哪款，简直是八卦爱好者的福音。当然，如果你想看正经的学问，也有大把，比如用一堆基因组来解释为什么黏菌有500多种性别。

最重要的是，它能让你重新审视这世界。当我读完这本书，再也不能“正常”地看待各种动物了。我眨眼睛时，会想，哇哦，说不定寄居在我睫毛囊里的螨虫们正在开性爱派对，上演一部3D《肉蒲团》呢。当我吃鱼时，会猜测，盘子里这家伙不会刚刚处理完大奶和二奶的矛盾就不幸被网住了吧？我也不再那么讨厌老鼠，毕竟有几种老鼠是生物界罕见的感情专一的，比如加州鼠，雄性不管发妻多老多丑，都绝对不会嫌弃她，100%从一而终。如果动物界一定要拍韩剧，搞不好只有加州鼠有资格演男主角。本来觉得鹰类长得挺邪恶的，可是黑兀鹰超级正经，坚持性行为具有私密性，应该在鸟巢中进行，如果有同类敢在公众场合淫秽放荡，绝对会遭到暴打。这么有道德感，怎么还没上《艺术人生》啊。一向觉得天真烂漫的企鹅，其实业余爱好是搞gay。有种阿德利企鹅，简直是韩国人，小攻和小受乱搞之前还要互相鞠躬。要不要写一本以企鹅为主角的耽美小说呢？我很纠结。

对了，我的一个男闺蜜买了这本书，准备给两岁儿子当每晚的童话书读。呃，新一代蜡笔小新就要出道了。还有比泡妞的时候开场白是“你知道某种蘑菇有2000种性别”更

酷的吗？如果这小子以后拿诺贝尔生物学奖，我要不要在50高龄，作为获奖者的远程家属，穿低胸装出席呢？

买了3个，准备送给老师当教师节礼物，内容很好，都是常见的食物，缓解疲劳的书送给疲劳的老师，希望可以喜欢！~

[吃我吃我：38种改善情绪和恢复精力的神奇食材_下载链接1](#)

书评

[吃我吃我：38种改善情绪和恢复精力的神奇食材_下载链接1](#)