

<<新魅力女人>>

图书基本信息

书名：<<新魅力女人>>

13位ISBN编号：9787511333612

10位ISBN编号：7511333613

出版时间：2013-5

出版时间：中国华侨出版社

作者：张晓梅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<新魅力女人>>

前言

序：外修魅 内炼力魅力，是每个女人都可以修炼而成的各显风韵的独有能量，只是有人忽视，有人怠慢，有更多人在渴望获得中无所适从……其实，魅力一边需要学习方可提升掌握，一边需要在岁月中将人生的很多经历、波折甚至磨难一次次成功变为内在力量的源泉，于是，就会在行走中获得满壁生辉。

魅力是生命绽放出的璀璨花朵，是一颦一笑一阵香即可布出的一个让人走了魂的迷宫。

在西方经典哲学中，诚实、善良、美丽被认为是做人的三个基本因素，美丽就占重要之一；古希腊文化中认为美丽是具有良好的道德、令人愉悦、自然不做作、举止得体等；《希伯来圣经》对美丽的定义主要来自天然去雕饰的外表，但同时也涉及声音、智慧及对上帝的信仰；中国文化对于美丽的定义一直以来就离不开健康、才华及拥有良好的品行……可以看出，不管哪种文化，美都不拘泥于外表，都在一定程度上与生活多个方面相关联，因此，我更愿意称之为“魅力”，更何况美丽更多是物质的，而魅力远远是超越物质的。

世界顶级雅诗兰黛化妆品集团有一间Osiao肌肤研究中心，他们受中医药学及西方皮肤医学启发，研发了一套整全的系统：“Osiao内观法”。

研究发现肌肤真正的光芒，是内在元气能量与健康活力表层的互动结果。

而且还发现，肌肤的内观形态都具有独一无二的“亮脉”，可引领肌肤从底层透出亮光。

科学家及皮肤医学专家从女性的年龄、起居方式、环境质素、压力、身体状况等，评估出不同的肌肤状态。

再根据个人独特的肌肤内观形态，建议合适的护肤品，并配合量身订造的护肤计划，激活肌肤「亮脉」，促进内在细胞能量，展现剔透光芒。

护肤品巨擘所发现和遵从的内观图如果是“肌肤的指纹”，那么每一位女性要想获得外表充满活力的细致亮肌已经需要从深入内观做起，创建健康的生活：拥有好的修养、情绪、人际关系，生活方式……魅力需要内外兼修，外在动人的柔润必要备足内心的力量。

外在的美丽犹如夏日的露水，既有悦目的光彩也有随时蒸发的危险，能延续多少青春，留驻几分不老的容颜，恰是要从生活中很多细节做起，遗憾的是，很多人总是在错误的习惯中，掉以轻心地折损了外在魅力的表现，对外表的护佑在懵懂中被自己慢待，所以，漂亮是越在你拥有时越要懂得珍惜，才可以更长久地留住它们：你紧实的脸、饱满的肌肤、纤美的身体，乌黑浓密的头发……外表的魅力是修炼的第一课，不能耽误必须上好，因为不可否认，它也是女人的一样利器。

一个女人这一生，若是在年轻时懂得珍视和善待天赋的美，之后又懂得适时停下向内关注，那么，即便绚丽褪去，内心也能换得足够的力量，全然可以接纳过往的好与不好，并将其一一化作生命丰沛的果实，挥洒成魅力。

一直倡导健康生活方式的印度阿育吠陀理论认为：生活方式的改变比外在修饰更能带来外貌上的积极改变，这也是魅力的根本原因。

它认为内在积极状态的影响会作用于面容，因为美归根到底是一种心态，是一种内在力量，看起来是否美丽，实际上是心态积极还是消极的结果。

是的，无论何等家境、学历、地位以及天赐几分恩惠，都不可限定一个女人魅力的生成或展现，只要逐步展开生命的成长，就可以不断唤醒沉睡的自己，最终在每一时段都明艳光彩。

对于个人来说，每一次心灵提升和重新起航的时间早晚并不相同，但也都是在遵循一些脉络和轨迹的，不断揭底生命中的一个又一个答案。

在女人的生命中一定会有几次看不见的转身，象征着华丽的决裂，比如，30岁以后外表的光彩开始逐渐变淡，但内心的力量却在探索中渐渐显现。

女人似乎总是要经历那样一个阶段：自我价值观不断受冲击又不断在改变，很多东西拿起来又放下，过程中一次次清晰地认识了自己，一次次自我觉悟和提升。

其实，真有一天，眼睑松弛，色斑变深、变大，脸部轮廓不清晰，但你发现内心其实并不会因此害怕或恐惧，那么你一定明白了：因为拥有充满魅力的现在，于是，你既不感叹逝去的时光，也不担忧未来的岁月。

<<新魅力女人>>

这本书，就是说出这样一个事实——“外修魅 内炼力”。

任何女性都应该在生命的历练中成为魅力女人，都应该怡然收获生命中该有的全部：容颜和智慧、健康和成绩、爱情与婚姻、生命与生活……双赢双收，总是能在不同的年龄时，都听到旁人为自己叫出的一声好。

<<新魅力女人>>

内容概要

《新魅力女人》是“不老神话女王”张晓梅私家修炼魅力百科全书式大合集，详尽记述了女人培养、提升个人魅力的方方面面。

书中尤其提出了提升魅力的具体途径和方法。

书稿凝聚了作者十多年来从事美容工作的人生体验和美容心得，搜集了大量关于中国女性美容的第一手资料，书稿中也无不渗透着作者对于中国女性群体的关怀和思考。

《新魅力女人》向读者传达一个观念，那就是：魅力完全可以通过后天的努力和培养达成，是任何一个女性都可以轻松争取和拥有的。

<<新魅力女人>>

作者简介

张晓梅，全国政协委员、中国美尚传媒出版人、全国工商联美容化妆品业商会副会长、中国香料香精化妆品协会副理事长、首都文明礼仪推广大使、全国妇联女性教育指定专家。

她的博客被称为“中国第一美丽时尚”博客，在新浪、腾讯、搜狐等博客总点击量过亿；她的书籍热销大江南北，著有《修炼魅力女人》、《晓梅说礼仪》、《好女人性感第一》、《魅力女人的130件时尚圣品》、《修炼自然美人》等专著。

曾先后获得“联合国世界青年杰出人士成就奖”“中国十大经济女性年度人物”等荣誉称号。

<<新魅力女人>>

书籍目录

一、容貌 1、什么决定第一印象 2、零成本魅力法则 3、美貌效应有价值 4、魅力焦点在哪里 5、东方美女先看肤色 6、肌肤泄露生活密码 7、防晒是最好抗老霜 8、衰老的第一条皱纹 9、好肌肤清洁在先 10、水做出的漂亮女人 11、肌肤断食护肤有法 12、造型泄露时尚指数 13、女人的第二层肌肤 14、定格美丽你要“整容” 二、美发 1、女人魅力从头开始 2、抵抗美发提速衰老 3、修剪的护发秘诀 4、洗出来的健康好发质 5、秀发护理必先防晒 6、无屑女人更健康 7、养出浓密好靓发 8、“好色”女人从头开始 9、卷出的女人更风情 10、假发变出的“真美人” 三、服饰 1、什么左右你的穿着 2、逛出来的女人最时尚 3、奢侈品背后的CPW 4、魅力约定简洁服饰 5、“跨界”穿衣有美丽 6、变幻色彩新女人 7、甩掉年龄好着衣 8、“别致”的品味女人 9、红色女人更性感 10、职业装加持正能量 11、白衬衫的进级效应 12、“变”出来的新熟女 13、职场能量从下进行 14、小黑裙的不衰魅力 15、高跟鞋的性感利器 16、订制的生活好态度 四、配饰 1、饰品叙说内心语言 2、做丰富的饰品女人 3、首饰留住生命痕迹 4、东西方首饰两相宜 5、太阳镜快速去年龄 6、女人会说话的表 7、丝巾飘逸浪漫风情 8、总能围出的美颈女人 9、帽子上的万般风华 10、腰间改变的时尚度 11、“包”里的女人情味 12、无负担的绿色购物 13、“包”中的魔咒诱惑 14、丝袜的性感美妆 15、好鞋陪伴好女人 五、品牌 1、品位决定你的圈子 2、好品牌滋养好品味 3、选出来的高贵品位 4、品牌的独立魅力 5、“富二代”品牌也给力 6、单品经典品味风格 7、皮具独立精典精神 8、腕表手间永恒精华 9、护肤品平价与奢侈梦想 10、小众护肤品独有个性美感 11、彩妆专业生活味道 12、婚戒牵绕情感魂魄 13、座驾品位对号入座 14、搭配确定品味层级 15、品牌考量高贵修养 六、身体 1、曲线掌控神秘力量 2、体态造就气质女人 3、香肩、锁骨性感有标准 4、美胸坚挺的诱惑指数 5、背部难抵的神秘诱力 6、手触摸心灵的方向 7、美臂泄露的女人性感 8、纤腰连接全身的美感 9、翘臀性感的迷魂曲线 10、私处私密花园的迷惑 11、美腿女人性感有支点 12、美膝美丽有个中间点 13、美足性感总是始于足下 14、体毛美体的百态风姿 15、肌肤最美的华丽衣裳 16、身体“第二种”女人语言 七、声音 1、声音饱满声音有形象 2、表达会说话的品位女人 3、语音无可抵御的美音 4、音量声音的内在力量 5、器官你有一个好声音 6、嗓音呼吸发出美丽音 7、交流对话女人好修养 8、音乐拨动沉寂生命力 八、气味 1、气味无声的“性”语言 2、费洛蒙“性”的奇妙味道 3、口气清新女子口吐香郁 4、私处神秘的馨香蜜源 5、体味好气味男欢女乐 6、体香吃出的女色馨香 7、香水女人的珍品伴侣 8、礼仪会用香的品味女 9、香气环绕的袅袅气味 九、礼仪 1、礼仪女人文雅有度 2、仪容中的高贵内质 3、聚会有礼素质女人 4、面对面沟通最有力 5、举止间的魅力层级 6、礼貌用语内化魅力 7、职场有礼好回报 8、拜访总要得体大方 9、沟通显现社交魅力 10、礼仪要素在服饰中 11、别在餐桌上丢了你 12、中餐上的礼仪有节 13、西餐上的礼仪有尊 14、品酒礼仪节制有度 15、送礼也有优雅心 16、位次礼仪非同小事 17、私密隐私尊重第一 18、手机用出好礼仪 19、国际旅行通用礼 十、修养 1、修养魅力耀眼迷人 2、读出来的丰厚魅力 3、好艺术陶冶好魅力 4、好语言的魅力符号 5、品行彰显的品质女人 6、好品位的高尚品味 7、知性有的多重力量 8、自然美的魅力灵魂 9、一生美丽学习有源泉 10、平衡点上的美丽女人 11、刚柔并济生命有弹力 12、高情商的出位成就 13、独立的幸福能量 14、圈子外的温暖拥抱 15、柔性美的动人女人 16、充盈着的心理营养 十一、心灵 1、修炼“心”的美丽天堂 2、和心灵在一起的意义 3、渴望被爱的内心小孩 4、爱上自己的幸福女人 5、内心生长的快乐种子 6、阳光之心的欢愉女人 7、内有永恒的慈悲光芒 8、被爱滋养的感恩心灵 9、退去尘埃的平常心 10、提升心灵深处正能量 11、打开内在生命的渴望 12、与心连接的亲密对话 13、卸下心灵负面能量 14、提升心灵压力复原力 15、心灵深处的“天籁五音” 16、填满身心灵五行能量 17、身心有个排毒旅程 18、快乐不是心灵万能药 十二、情绪 1、正负能量的魔术力量 2、情绪控制下的双面人 3、好情绪选择有能力 4、自信传递生命动力 5、接纳欣赏不完美的自己 6、愤怒积蓄的黑色能量 7、报复最伤的是自己 8、睡眠连接深度能量 9、焦虑困扰的最深泥潭 10、自卑错误的消极暗示 11、孤独走丢的迷茫心灵 12、压力无法承受的疲惫 13、嫉妒燃烧的熊熊妒火 14、抑郁痛苦中重见光明 15、躁狂症疯狂后的熄灭 16、恐惧磨碎生命之手 17、强迫症扭曲的美丽生命 十三、性感 1、盛放美丽的性感价值 2、性感女人的身体指南 3、找到你的性感本味 4、性感魅力外在第一 5、姿态决定性感有度 6、肢体绽放的性感美郁 7、声音还有性感磁力 8、提升性感的女人香气 9、居家有的性感品位 11、出位女人性感有品质 12、舞动原始的性感魅力 13、性感诱力隐于秀发中 14、指尖滑过的性感诱力 15

<<新魅力女人>>

、嘴边流泻的迷惑风情 16、水润的女人更性感 十四、抗老 1、抵抗衰老的分龄规划 2、好习惯造就不老女人 3、荷尔蒙决定的第二性 4、按摩让女人驻颜有术 5、抵制衰老从抗皱开始 6、常青女人大脑不衰老 7、从“心”让女人年轻 8、挺立着的柔韧女人 9、养肾抗老才有根本 10、呵护女巢春意常在 11、滋养生理期抗老有法 12、药妆倍增女人的美丽 13、甜蜜背后的衰老毒品 14、抗老进补你有好秘方 十五、健康 1、不要折损你的健康 2、温度挑战健康度 3、健康总是在于运动 4、跑起来的活力女人 5、女人贴心的慢运动 6、定期的锻炼增添能量 7、抗老女人有氧运动 8、化妆品照亮中年女人 9、高氧女人的好呼吸 10、睡好了就是漂亮女人 11、疲劳透支身体信用卡 12、做在“心”上的美丽瑜伽 13、身心灵的色彩疗愈师 14、抗压后的活力女人 15、最好的心灵疗愈是冥想 16、不生病的十个健康重点 十六、饮食 1、喜悦在快乐食物中 2、酸碱值决定美丽品质 3、优等食物分门别类 4、吃好主食平衡好营养 5、“多彩”饮食的活力女人 6、“蔬果谷芽”的养生原点 7、搭配出来的好食物 8、“天人合一”饮食有方 9、健康美体要吃全餐 10、种子食物补气又养血 11、三把钥匙打开健康门 12、好素食养育身心灵 13、天天生食自然健康 14、断食后的纯净女人 15、坚果早餐滋养一天 16、善用食物色彩好功能 17、好水滋润靓丽女人 18、清体排毒还靠纤维素 19、健康饮食有法有则 十七、生活 1、找寻属于你的好生活 2、光芒下的幸福女人 3、好生活的自然本质 4、乐活女人的自我责任 5、宅在家中的时尚达人 6、慢生活的新活理念 7、财务自由的数字管理 8、懂得理财的财商高手 9、圈住你的生活好领地 10、派对上你有耀眼光芒 11、红酒有的神秘魅惑 12、咖啡香中的姿色女人 13、女人有个幸福下午茶 14、花草茶中的滋养味道 15、有味女人的西餐情结 16、行走中穿越的女人心 17、信用卡中的理财

<<新魅力女人>>

章节摘录

版权页：插图：因此，不同的私处疾病需要不同的治疗方法，比如像滴虫感染引起的阴道炎，需要使用酸性的冲洗液；因念珠菌而感染的阴道炎，需使用碱性的冲洗液。

如果你没有这些方面的问题，在平时阴部的保养或是清洁习惯中保持益菌的正常生长是相当重要的。在这些过程中，你所选取的方式哪些才是科学的呢？

通常，绝大部分女性日常清洁私处的方式，都是用清水、普通沐浴露、香皂以及妇科用品清洁。事实上，清水没有去污成分，根本不能彻底洗净私处特有污垢，这些残留的污垢会成为有害菌寄生、繁殖的温床，一旦身体不舒服、免疫力下降，有害菌便会大量繁殖，极易造成私处不适及疾病。而普通沐浴露和香皂大多属碱性产品，只会破坏私处天然的弱酸环境。

对于妇科清洁产品，健康的女性更不可以随便使用。

妇科清洁产品如用于日常清洁，强杀菌的成分会将有益菌和有害菌一同杀灭，使弱酸环境发生变化，破坏私处的自洁功能，伤害私处的娇嫩肌肤，使私处出现干燥瘙痒等不适感觉。

特别要提醒的是，尽量不要用普通沐浴液去洗私处，因为普通沐浴液的pH值基本上在7以上，这容易与私处体液发生中和，破坏阴道弱酸环境，导致妇科疾病。

目前，专业的私处沐浴露一般都含有银杏、金艾草等多种专用植物。

银杏提取物能促进血液循环、修活性细胞并提高免疫力；艾叶具有抗菌及抗病毒作用。

为保持私处生态环境的平衡，这类沐浴露一般都天然、温和、绿色健康。

一些商场设有女性用品专柜，有的还设有私处清洁用品专柜，你在购买这类产品时，要针对自己的状况作选择：健康人群：选择私处专用沐浴露，“妆”字号产品可去污滋养，同时产品性质温和，可让你在日常使用时放心。

亚健康人群：由于多方原因导致自身抵抗力下降，因此你在正常情况下可以选择私处“妆”字号沐浴露，同房后，或有些轻微瘙痒，白带增多应选择“消”字清洁用品，维护和加强自体的防御体系。

非健康人群：出现明显的私处症状，应在医生的指导下选择“药”字号或“妆”字号的功能性产品，不可自己擅自选用。

过敏体质人群：应仔细阅读私处清洁产品的详细说明，选择低敏产品。

一旦选定，尽量不混用其他产品，以免引起过敏反应。

最后，建议你还可以练习骨盆运动的方式，抵御致病菌的入侵。

一般来说，在骨盆底肌肉群的努力下，阴道口平时处于闭合状态，阴道前、后壁紧贴，使阴道成为一个关闭空间，从而让这里得到保护。

<<新魅力女人>>

媒体关注与评论

晓梅是一个会修炼和懂得修炼的女人，她的美带着一种丰富成长的生机，柔软多情而又坚韧沉静，风姿摇曳而又博大温暖。

她把一个女人生命中的可能性演绎得如同一片茂盛的热带雨林，如果说她如花绽放，那么她的花朵也一定是木本的，经风历霜而弥真弥艳，一如她的名字。

——于丹北京师范大学艺术与传媒学院副院长 幸福总是期待越多，获得越有限。

用心感受当下，才能辨识生命方向，才可收获丰厚的幸福感。

现在很多女性已不再仅仅关注外在魅力，而更注重身、心、灵全面的成长和提升。

女人魅力的本质是幸福，魅力是幸福女人盛放的最美丽的花朵。

如今，我很高兴地看到，越来越多的女人在探索魅力成长的道路上，绽放着幸福的本质，让幸福的魅力光临当下。

——杨澜著名媒体人 晓梅这本书能够帮助女性找到内心的心灵钥匙，它的力量，在于强化和延伸你内心对生活渴望的美好，而拥有这些美好的人，就会成为受人喜爱和尊敬的人，并且更容易成为不断获得幸福喜悦的人。

晓梅作为一位富有成就的当代女性，对魅力有丰富和精到的洞彻和提炼，在她的字里行间里，渗透着独有的灵性和智慧，令繁复纠结的心获得释然，豁然开朗。

这是一本值得花点时间用心读的书。

——张德芬著名身心灵作家 和晓梅一样，我们都有一份关于美的人生事业。

相识多年，晓梅一直用自己的魅力之说，感染和引领着中国女性找到更美好的自己。

她之前的《修炼魅力女人》一书，从2006年首版至今，不断丰富完善，这次更是全面完整地从业修养、心灵、情绪等多方面修炼身心灵魅力，相信一定会成为你提升魅力的手边宝典。

——靳羽西羽西化妆品创始人 改变外在世界，不如提升自己的内心境地。

如晓梅老师这本《新魅力女人》的灵魂所示：修炼身心，拥有自己的独特魅力。

如今，面对外面的繁复纷扰，大体可以从容淡定、一笑而过，内心也正逐渐变得强大和坦然。

感恩生命，让我们从广度和深度上，体悟到生命的璀璨和美好生活的意义。

——高圆圆著名影星

<<新魅力女人>>

编辑推荐

《新魅力女人》中，每位女性都能看到自己的影子，都可以找到提升魅力的良方。正如作者给女性魅力所下的定义：“魅力是一种复合美”。魅力是一种经后天的努力与修炼达成的美。它不仅不会随岁月的改变而消失，反而会在岁月的打磨中日臻醇香。

<<新魅力女人>>

名人推荐

晓梅是一个会修炼和懂得修炼的女人，她的美带着一种丰富成长的生机，柔软多情而又坚韧沉静，风姿摇曳而又博大温暖。

她把一个女人生命中的可能性演绎得如同一片茂盛的热带雨林，如果说她如花绽放，那么她的花朵也一定是木本的，经风历霜而弥真弥艳，一如她的名字。

——于丹 北京师范大学艺术与传媒学院副院长幸福总是期待越多，获得越有限。

用心感受当下，才能辨识生命方向，才可收获丰厚的幸福感。

现在很多女性已不再仅仅关注外在魅力，而更注重身、心、灵全面的成长和提升。

女人魅力的本质是幸福，魅力是幸福女人盛放的最美丽的花朵。

如今，我很高兴地看到，越来越多的女人在探索魅力成长的道路上，绽放着幸福的本质，让幸福的魅力光临当下。

——杨澜 著名媒体人晓梅这本书能够帮助女性找到内心的心灵钥匙，它的力量，在于强化和延伸你内心对生活渴望的美好，而拥有这些美好的人，就会成为受人喜爱和尊敬的人，并且更容易成为不断获得幸福喜悦的人。

晓梅作为一位富有成就的当代女性，对魅力有丰富和精到的洞彻和提炼，在她的字里行间里，渗透着独有的灵性和智慧，令繁复纠结的心获得释然，豁然开朗。

这是一本值得花点时间用心读的书。

——张德芬 著名身心灵作家和晓梅一样，我们都有一份关于美的人生事业。

相识多年，晓梅一直用自己的魅力之说，感染和引领着中国女性找到更美好的自己。

她之前的《修炼魅力女人》一书，从2006年首版至今，不断丰富完善，这次更是全面完整地从业、心灵、情绪等多方面修炼身心灵魅力，相信一定会成为你提升魅力的手边宝典。

——靳羽西 羽西化妆品创始人女性魅力修炼的真正法门，重点不是外在的魅型，而是内心的力道，你需要用心打开一道道迷人的大门，领略到魅力的真谛。

如今，在二元对立的物质世界中，每个人都有显化自己魅力的能力，只是很多人忘记了这种潜能。

在人生五彩缤纷的美丽世界中，蕴藏着许多通往魅力的途径和方法，也有很多出色的女性成功者，用她们的阅历和人生告诉人们：如何创造自己的魅力，不为岁月和就有的模式所掌控，勇敢地成为自己美丽生命的主人，让每个人觉悟到自己就是自己魅力的女神。

——张曼玉 著名影星改变外在世界，不如提升自己的内心境地。

如晓梅老师这本《新魅力女人》的灵魂所示：修炼身心，拥有自己的独特魅力。

如今，面对外面的繁复纷扰，大体可以从容淡定、一笑而过，内心也正逐渐变得强大和坦然。

感恩生命，让我们从广度和深度上，体悟到生命的璀璨和美好生活的意义。

——高圆圆 著名影星她以一个中国女人的“巧目盼兮”的眼光和“冰雪聪明”的心灵，寻找和探索着这个时代中国女性之美。

如要你仅仅理解为这是一本告诉你如何穿着打扮的书，那么你将继续远离“魅力”；如果你仅仅理解为这是一本告诉你如何赢得美丽并因此征服男性的书，那么你仍然缺乏“魅力”。

渴望充满魅力的女人们，我愿意透露晓梅女士的秘笈给你们：内外兼修。

——张抗抗 著名作家读好书，仿佛是一次次有方向的行走，有意识的自我开启，更快的、更全面的学习正确驾驭属于自己的魅力，发挥自己的优势，但同时，也会更知道如何不失去自己，获得应有的思想、境界、灵魂、精神和智慧，这是好书的精彩所在。

晓梅不仅是时代优秀的时尚先锋，也是身心灵魅力的倡导者和实践者，她的《新魅力女人》这本新书会让你知道：修炼魅力时做成最好的自己，是一个十分美妙和完美旅程。

期待你的践行和满满的收获。

——徐薇 《时尚COSMO》主编晓梅是我见过气质、外貌、身形皆完美的女人，她无私地把她内外兼修的秘方一五一十地分享给大家，让每个女人内在美的潜能之光能透亮到外来，当所有女人都绽开自信的璀璨，于是女性的力量就能让整个中国，甚至整个地球都开始了温柔美丽的生命进化之旅！

——李欣频 著名创意人、作家

<<新魅力女人>>

<<新魅力女人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>