

<<150種增強活力最有效的方法>>

图书基本信息

书名：<<150種增強活力最有效的方法>>

13位ISBN编号：9789861774763

10位ISBN编号：9861774769

出版时间：晨星出版有限公司

作者：強尼．包登（Jonny Bowden）著

页数：368

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>

<<150種增強活力最有效的方法>>

前言

「我總是覺得很累！」
「我就是提不起勁！」
「這些話聽起來是否很耳熟？」
它們對我而言一點都不陌生。

幾乎每天都有人問我要吃哪些食物、攝取哪些營養補充品和做哪些運動來增強體力。現在人們都很認真地在尋找一切可以補充迅速流失的能量和體力的方法。

我們都很懷念過去生命中曾經擁有過的那股幹勁——充滿動力、衝勁、神采奕奕與活力四射。那是一種興奮、有力量與樂觀的感覺。那種感覺到哪裡去了呢？為何我們不再擁有那股幹勁？更重要的是，我們要如何找回這股幹勁。

就多方面而言，我們國家正處於缺乏活力的危機中。我們感到疲憊不堪、疲於奔命、壓力過大、難以入眠、過度刺激，簡直就是累壞了。而且，我指的是各方面都很健康，或者至少沒有任何急性症狀的人。那些可能是忙於接送小孩的媽媽們、熱愛體育賽事中產階級的爸爸們、上班族、上課打瞌睡的青少年，以及無法保持清醒，在晚間六點新聞就已昏昏欲睡的人們。我們不僅感到累得要命，同時，我們更厭倦這種疲累的感覺！

如果精神不佳已造成你的困擾（我也假設你想知道更多，否則你不會打開這本書）那你真是找對地方了。

這本書就是關於能量，關於充滿活力、精神抖擻，讓你隨時隨地準備就緒，迎接這個世界。

你在本書中會找到提振精神的方法，特別是如如何增強體力、滋養心靈和補充元氣。我將協助你認清那些消耗能量的環境、關係、想法和習慣。同時，協助你結合日光的能量，以及當你分身乏術時，如何運用簡單有系統的小訣竅來保持精力旺盛，避免多餘的能量浪費與流失。

還有，協助你消除（或者減輕）世上最大的能量耗損源——壓力。

一旦你放下負面阻塞的障礙，你就有空間可以接受正面的能量。找回失去的活力 我是出了名的那種高能量的人，今年六十二歲（2008年）。每天早晨大約六點鐘自動起床，完全不需要鬧鐘，並且迫不及待開始一天的行程。我沒有服用任何藥物，身體保持在最佳的健康狀態，同時以樂觀、活力和熱情來迎接大多數的日子。我當然並非每一天都是如此，不過，絕大多數的時間都是這樣，而且這種健康狀態已持續好一陣子了。

我以前並不是這樣，我知道那種充滿活力，然後又失去能量，之後又再次回復的那種感覺。據我所知，能量耗損是每個人都會遇到的問題，即使是健康的專業人員也在所難免。而且，我知道，我們都急於想找到一個可以迅速解決能量問題的方法。

沒錯我們骨子裡都想找解決方案，而且愈快愈好——如果我們碰巧又是男性，肯定更加渴望擁有好體力。

我們一看到問題就想盡辦法盡快找一個又快又簡單的解決方案，然後繼續向前。例如深夜電視購物頻道如何賺大錢的節目，保證可以快速解決你的財務問題；減肥行業的宣傳也不落人後，許多人的車庫裡，也因為銷售廣告，而出現荒置不用的健身器材。

那麼，到底有沒有一個簡單又快速，可以解決精神不濟的危機呢？

答案是有的，但也不盡然。沒錯，《150種讓你精力充沛的方法》提供許多現能起而立行的簡單方法，讓你的身心健康和整體的能量與精力大為不同。

然而，本書也提供長期的方法，協助你提升生活品質，改善對你的身心健康和整體的精神。你將會在每個章節中找到這些方法。

<<150種增強活力最有效的方法>>

不過，這些方法有「但書」，記住！
能量不是那種單靠藥丸或食物就可以獲得。
的確，適當的食物、營養補充品和運動，對身體絕對有幫助。

（後續的章節將有詳述。）
但是別忘了，能量流失的原因很複雜，不單只有營養不良或習慣欠佳等因素而已。
但願你會因此感到興奮，因為我們即將提及的一些簡單和「立即」的方法，就可以為你的生活帶來轉變，讓你有動力持續清除所有的障礙，邁向神采奕奕和身體強健之旅，並且以此迎接未來的每一天（但願長長久久）。

在旅程開始之前，讓我們先來談談如何使能量暢行無阻。

簡單來說，我們的想法足以創造或消耗我們的能量。

這句話聽起來蠻有道理的吧！

能量的真相 在寫這本書的過去六個月裡，我愈來愈明白，試圖抓住更多的能量，就好比想要用手抓住一大把水。

你要創造適當的環境讓水停留在手心裡，首先清空手上的東西，將手心窩成杯子狀，讓手掌成為一張小床，你猜結果如何——水會停留在手心上。

然而，如果你試圖抓住它們，水就會流失。

如果你創造適當的環境，例如清除所有的阻礙，以及創造讓能量自然增強的生活習慣（以上事項，稍後我們都會提及），能量自然就會在體內流動，並且停留在身體裡，就好像水在你的手心一樣。

那要如何做到呢？

請往下看吧！

若要實現高能量的生活方式，在充滿歡呼和活力四射的快樂心境下度過每一天，需要一個非常平衡與優質的體能。

如果沒有足夠的睡眠、營養的飲食、規律的運動、壓力的管理和良好的關係則很難實現。

高能量是指擁有一個健康的身體，進而維持一個健康的心靈與充沛的精神，讓我們成為一個能正常運作的獨特個體。

若非抱持如此前提，只想一味的增加能量，就好像是試圖提升汽車的性能，卻沒處理車輪不對稱或輪胎磨損的問題。

而這正是許多人目前的作法。

想像一下，一輛輪胎漏氣的車子，車主急於上路，其後果完全可以預料。

如果他猛踩油門，車子依舊會跑，不過，假設他無視漏氣輪胎的嘎喳聲響，最終車軸金屬會分解。他也許可以到達目的地，但是，對車子的結構可能已造成永不可彌補的傷害，事後反而要付出更高的代價。

有多少人正是這樣對待自己的身體，拒絕放慢腳步（直到我們累斃了或遭受病魔摧殘）？

打個比喻，這就好像是我們對一輛運作不正常的車子猛踩油門。

若我們事前先做調整、確保更換機油、上潤滑油，以及對齊輪胎，這輛汽車的性能一定可以和新車一樣。

讓我們再以汽車作為例子。

科羅拉多州波爾得（Boulder）教練培訓聯盟的執行教練和負責人大衛·克魯格（David Kruger）博士，對他的學生提出這個問題：如果你即將購買一輛新車，而且你知道——確實瞭解——終其一生你將只有這一輛車代步，無法替換，永遠就只有這一輛，你難道不會更謹慎小心地照顧這輛車子嗎？假設你知道，這輛車子會跟著你一生一世，你一定會經常定期地保養它，對不對？

我們的身體就像是這一輛車子，每個人與生俱來唯一的身體。

我們如何對待它（或者忽略它），會直接影響我們的生活，特別是——我們是否有活力讓生命的旅程全速前進。

你的身體如何反擊 我的好朋友馬克·休斯頓（Mark Houston）博士，在全國各地舉行高血壓和代謝綜合症的醫學講座，他總喜歡說：「人們對身體無限制地糟蹋，讓身體應接不暇，難以招架。」 他的意思是：你絕對有數不清的方法來摧殘、傷害、毀滅、危害與拖垮（或耗損）你的身體。

<<150種增強活力最有效的方法>>

你可以用垃圾食物、壓抑怒氣、環境污染、久坐不動的生活方式、睡眠不足、過量的酒精，以及缺乏與人連結互動來糟蹋身體。

以上這些組合（其中包括來自壓力的一些特定基因傷害），老實說，真的是沒完沒了。

身體對這一長串可能會危害它的方式無法招架，疼痛就是其中一個反應，其次是某些器官系統損壞，另外則是心臟或免疫系統衰退，皮膚起疹子、氣喘或過敏，胃灼熱和消化不良、腰痠背痛、頭痛、癌症、沮喪。

這張不舒服的清單就算很長，但終究會結束，而且可以肯定的是，也絕對不會比我們殘害自己身體方式的清單還長。

不管怎樣，身體應付那些無止盡糟蹋的方式之一，那就是休斯頓所指的「招架不住」其中一種反應——低能量狀態。

如果你和我一樣同意活力充沛與身心健康是每個人與生俱來的，那麼，任何使你能量降低、疲勞增加、減少生活樂趣的問題都值得一解。

當你的身體過度受壓——不管是來自不健康的生活方式或關係、睡眠不足或人生沒有目標、負擔太重或與人連結太少——這都會導致身體系統無法運作正常，因此身體就會發出警訊：「報告指揮中心，我們出現問題了。」

本書就是關於檢查指揮中心，確保一切運作正常，系統都在軌道上。

唯有如此，你才可能會擁有活力四射、神采奕奕的每一天。

馳騁於能量的高速公路上 跟著我一起大聲朗誦：「一切都是環環相扣，息息相關。」

你也許可以寫下這句話，貼在經常看得到的地方，或者至少牢記在腦海裡。

這是本書最主要的原則，我們會經常提及。

無論你是在聽音樂、看書、登山、食用蛋白質、和朋友相聚、攝取營養補充品、舉重、練瑜伽、按摩、打坐、誦經、微笑、跳舞、開懷大笑或依偎在你的靈魂伴侶身邊，這些活動都會集結成一串複雜的訊息與電子信號，從大腦開始，產生大量創造能量的訊息。

你可以將這些「能量電路」視為一個巨大的高速公路系統，無論你從哪一個匝道駛入，你都可以找到通往相同目標的道路。

我們將在本書中指出各個匝道的入口，帶領你上能量高速公路，在這裡交通暢行無阻，每位駕駛都控制自如，處之泰然，每個人都在享受馳騁的樂趣。

這將會是一個很棒的旅程。

好好享受吧！

強尼·包登 於洛杉磯

<<150種增強活力最有效的方法>>

內容概要

?37種讓你活力充沛的食物 ?20種有效恢復體力的生活方式 ?14種提升能量的運動 ?11種增強體力的健康補充品 以最自然的方法增強你的體力、提振你的精神、讓你永保青春活力 由美國著名的營養學家與暢銷書作家強尼·包登博士所提出的150種能增強體力，有效消除疲勞，平衡緊張、改善體型，讓你在從事熱愛的工作時，能提升效率並且樂在其中。

你將學會如何不再殘害身體，並且透過食物、運動以及好的生活習慣與心態.....來增強體力。

在本書你將學到 . 什麼時候可以產生出最大的能量 . 如何恢復健康的睡眠 . 如何輕鬆增強體力 . 為什麼吃對食物和營養補充品能使你強壯 . 如果「想」得跟有精神的人一樣 . 為什麼你非得向脂肪說「Yes!

」 本書特色： 1. 不要害怕脂肪 2. 八大戒除糖類的秘訣讓你提昇能量、十三種改善失眠的方法、對抗季節性情緒障礙的六大訣竅、十分鐘提升能量的運動、三種調節能量的營養補充品 3. 內容扎實，描述語氣幽默不死版，很有作者個人的特色。

4. 從多面向去談論如何讓自己每天的精神飽滿，這是與其他相似的書不一樣的地方。不僅只在醫學上或飲食習慣上提供活力充沛的方法，還包括心理層面甚至到風水、針灸等等。

5. 本書正因為所談的東西都是顛覆醫學上的固有見解，例如減肥就要減少攝取脂肪，喝零熱量的減肥汽水就不會胖等等。

<<150種增強活力最有效的方法>>

作者簡介

強尼·包登博士 (Jonny Bowden, Ph.D., C.N.D.) 全美自然藥物與療法第一權威營養專家 他是一位經過認證的營養學家，擁心理學碩士學位，是全美著名的減重、營養學和保健專家。他是一位激發人心的演講者，曾經是一位擁有六個國家認證的私人教練，連續十二年榮獲iVillage.com 網站最受歡迎的「減重教練」，目前則是《美國線上》(America Online) 健康專欄的作家。著有《地球上最健康的150種食材》。

郭珍琪 中國文化大學音樂系畢業，目前從事心靈成長課程口譯與文字翻譯工作。譯有《101種超級食物》《自然才能治病》(晨星出版)等書。

<<150種增強活力最有效的方法>>

書籍目錄

Ch1 讓你活力充沛的食物Ch2 好的睡眠帶給你活力Ch3 做你真的會做的運動才能更有活力Ch4 吃這些讓你的能量爆發Ch5 排毒以增強體力Ch6 打擊終極能量耗損源 - 壓力Ch7 保持健康巔峰狀態的檢查Ch8 曬太陽讓你神采飛揚Ch9 井然有序的生活讓你更有精神Ch10 從改變自我提升內在能量

<<150種增強活力最有效的方法>>

章節摘錄

序 「我總是覺得很累！

」 「我就是提不起勁！

」 這些話聽起來是否很耳熟？

它們對我而言一點都不陌生。

幾乎每天都有人問我要吃哪些食物、攝取哪些營養補充品和做哪些運動來增強體力。

現在人們都很認真地在尋找一切可以補充迅速流失的能量和體力的方法。

我們都很懷念過去生命中曾經擁有過的那股幹勁——充滿動力、衝勁、神采奕奕與活力四射。

那是一種興奮、有力量與樂觀的感覺。

那種感覺到哪裡去了呢？

為何我們不再擁有那股幹勁？

更重要的是，我們要如何找回這股幹勁。

就多方面而言，我們國家正處於缺乏活力的危機中。

我們感到疲憊不堪、疲於奔命、壓力過大、難以入眠、過度刺激，簡直就是累壞了。

而且，我指的是各方面都很健康，或者至少沒有任何急性症狀的人。

那些可能是忙於接送小孩的媽媽們、熱愛體育賽事中產階級的爸爸們、上班族、上課打瞌睡的青少年，以及無法保持清醒，在晚間六點新聞就已昏昏欲睡的人們。

我們不僅感到累得要命，同時，我們更厭倦這種疲累的感覺！

如果精神不佳已造成你的困擾（我也假設你想知道更多，否則你不會打開這本書）那你真是找對地方了。

這本書就是關於能量，關於充滿活力、精神抖擻，讓你隨時隨地準備就緒，迎接這個世界。

你在本書中會找到提振精神的方法，特別是如如何增強體力、滋養心靈和補充元氣。

我將協助你認清那些消耗能量的環境、關係、想法和習慣。

同時，協助你結合日光的能量，以及當你分身乏術時，如何運用簡單有系統的小訣竅來保持精力旺盛，避免多餘的能量浪費與流失。

還有，協助你消除（或者減輕）世上最大的能量耗損源——壓力。

一旦你放下負面阻塞的障礙，你就有空間可以接受正面的能量。

找回失去的活力 我是出了名的那種高能量的人，今年六十二歲（2008年）。

每天早晨大約六點鐘自動起床，完全不需要鬧鐘，並且迫不及待開始一天的行程。

我沒有服用任何藥物，身體保持在最佳的健康狀態，同時以樂觀、活力和熱情來迎接大多數的日子。

我當然並非每一天都是如此，不過，絕大多數的時間都是這樣，而且這種健康狀態已持續好一陣子了。

我以前並不是這樣，我知道那種充滿活力，然後又失去能量，之後又再次回復的那種感覺。

據我所知，能量耗損是每個人都會遇到的問題，即使是健康的專業人員也在所難免。

而且，我知道，我們都急於想找到一個可以迅速解決能量問題的方法。

沒錯我們骨子裡都想找解決方案，而且愈快愈好——如果我們碰巧又是男性，肯定更加渴望擁有好體力。

我們一看到問題就想盡辦法盡快找一個又快又簡單的解決方案，然後繼續向前。

例如深夜電視購物頻道如何賺大錢的節目，保證可以快速解決你的財務問題；減肥行業的宣傳也不落人後，許多人的車庫裡，也因為銷售廣告，而出現荒置不用的健身器材。

那麼，到底有沒有一個簡單又快速，可以解決精神不濟的危機呢？

答案是有的，但也不盡然。

沒錯，《150種讓你精力充沛的方法》提供許多現能起而立行的簡單方法，讓你的身心健康和整體的能量與精力大為不同。

然而，本書也提供長期的方法，協助你提升生活品質，改善對你的身心健康和整體的精神。

你將會在每個章節中找到這些方法。

<<150種增強活力最有效的方法>>

不過，這些方法有「但書」，記住！
能量不是那種單靠藥丸或食物就可以獲得。
的確，適當的食物、營養補充品和運動，對身體絕對有幫助。
(後續的章節將有詳述。

)但是別忘了，能量流失的原因很複雜，不單只有營養不良或習慣欠佳等因素而已。
但願你會因此感到興奮，因為我們即將提及的一些簡單和「立即」的方法，就可以為你的生活帶來轉變，讓你有動力持續清除所有的障礙，邁向神采奕奕和身體強健之旅，並且以此迎接未來的每一天(但願長長久久)。

在旅程開始之前，讓我們先來談談如何使能量暢行無阻。

簡單來說，我們的想法足以創造或消耗我們的能量。

這句話聽起來蠻有道理的吧！

能量的真相 在寫這本書的過去六個月裡，我愈來愈明白，試圖抓住更多的能量，就好比想要用手抓住一大把水。

你要創造適當的環境讓水停留在手心裡，首先清空手上的東西，將手心窩成杯子狀，讓手掌成為一張小床，你猜結果如何——水會停留在手心上。

然而，如果你試圖抓住它們，水就會流失。

如果你創造適當的環境，例如清除所有的阻礙，以及創造讓能量自然增強的生活習慣(以上事項，稍後我們都會提及)，能量自然就會在體內流動，並且停留在身體裡，就好像水在你的手心一樣。

那要如何做到呢？

請往下看吧！

若要實現高能量的生活方式，在充滿歡呼和活力四射的快樂心境下度過每一天，需要一個非常平衡與優質的體能。

如果沒有足夠的睡眠、營養的飲食、規律的運動、壓力的管理和良好的關係則很難實現。

高能量是指擁有一個健康的身體，進而維持一個健康的心靈與充沛的精神，讓我們成為一個能正常運作的獨特個體。

若非抱持如此前提，只想一味的增加能量，就好像是試圖提升汽車的性能，卻沒處理車輪不對稱或輪胎磨損的問題。

而這正是許多人目前的作法。

想像一下，一輛輪胎漏氣的車子，車主急於上路，其後果完全可以預料。

如果他猛踩油門，車子依舊會跑，不過，假設他無視漏氣輪胎的嘎喳聲響，最終車軸金屬會分解。

他也許可以到達目的地，但是，對車子的結構可能已造成永不可彌補的傷害，事後反而要付出更高的代價。

有多少人正是這樣對待自己的身體，拒絕放慢腳步(直到我們累斃了或遭受病魔摧殘)？

打個比喻，這就好像是我們對一輛運作不正常的車子猛踩油門。

若我們事前先做調整、確保更換機油、上潤滑油，以及對齊輪胎，這輛汽車的性能一定可以和新車一樣。

讓我們再以汽車作為例子。

科羅拉多州波爾得(Boulder)教練培訓聯盟的執行教練和負責人大衛·克魯格(David Kruger)博士，對他的學生提出這個問題：如果你即將購買一輛新車，而且你知道——確實瞭解——終其一生你將只有這一輛車代步，無法替換，永遠就只有這一輛，你難道不會更謹慎小心地照顧這輛車子嗎？假設你知道，這輛車子會跟著你一生一世，你一定會經常定期地保養它，對不對？

我們的身體就像是這一輛車子，每個人與生俱來唯一的身體。

我們如何對待它(或者忽略它)，會直接影響我們的生活，特別是——我們是否有活力讓生命的旅程全速前進。

你的身體如何反擊 我的好朋友馬克·休斯頓(Mark Houston)博士，在全國各地舉行高血壓和代謝綜合症的醫學講座，他總喜歡說：「人們對身體無限制地糟蹋，讓身體應接不暇，難以招架。」 他的意思是：你絕對有數不清的方法來摧殘、傷害、毀滅、危害與拖垮(或耗損)你的身體。

<<150種增強活力最有效的方法>>

你可以用垃圾食物、壓抑怒氣、環境污染、久坐不動的生活方式、睡眠不足、過量的酒精，以及缺乏與人連結互動來糟蹋身體。

以上這些組合（其中包括來自壓力的一些特定基因傷害），老實說，真的是沒完沒了。

身體對這一長串可能會危害它的方式無法招架，疼痛就是其中一個反應，其次是某些器官系統損壞，另外則是心臟或免疫系統衰退，皮膚起疹子、氣喘或過敏，胃灼熱和消化不良、腰痠背痛、頭痛、癌症、沮喪。

這張不舒服的清單就算很長，但終究會結束，而且可以肯定的是，也絕對不會比我們殘害自己身體方式的清單還長。

不管怎樣，身體應付那些無止盡糟蹋的方式之一，那就是休斯頓所指的「招架不住」其中一種反應——低能量狀態。

如果你和我一樣同意活力充沛與身心健康是每個人與生俱來的，那麼，任何使你能量降低、疲勞增加、減少生活樂趣的問題都值得一解。

當你的身體過度受壓——不管是來自不健康的生活方式或關係、睡眠不足或人生沒有目標、負擔太重或與人連結太少——這都會導致身體系統無法運作正常，因此身體就會發出警訊：「報告指揮中心，我們出現問題了。」

本書就是關於檢查指揮中心，確保一切運作正常，系統都在軌道上。

唯有如此，你才可能會擁有活力四射、神采奕奕的每一天。

馳騁於能量的高速公路上 跟著我一起大聲朗誦：「一切都是環環相扣，息息相關。」

你也許可以寫下這句話，貼在經常看得到的地方，或者至少牢記在腦海裡。

這是本書最主要的原則，我們會經常提及。

無論你是在聽音樂、看書、登山、食用蛋白質、和朋友相聚、攝取營養補充品、舉重、練瑜伽、按摩、打坐、誦經、微笑、跳舞、開懷大笑或依偎在你的靈魂伴侶身邊，這些活動都會集結成一串複雜的訊息與電子信號，從大腦開始，產生大量創造能量的訊息。

你可以將這些「能量電路」視為一個巨大的高速公路系統，無論你從哪一個匝道駛入，你都可以找到通往相同目標的道路。

我們將在本書中指出各個匝道的入口，帶領你上能量高速公路，在這裡交通暢行無阻，每位駕駛都控制自如，處之泰然，每個人都在享受馳騁的樂趣。

這將會是一個很棒的旅程。

好好享受吧！

強尼·包登 於洛杉磯

<<150種增強活力最有效的方法>>

媒体关注与评论

「強尼．包登不僅博學多聞、幽默，而且還擁有使你更有自信的地球上最強能量秘訣。我私底下認識的他一直是高能量者的最佳典範」——紐約時報暢銷書作家 安．吉圖曼（Ann Louise Gittleman）
「讓所有你愛的人閱讀這本我朋友強尼博士畢生的精華」——全球第一暢銷書《心靈雞湯》作者馬克韓森（Mark Victor Hansen）

<<150種增強活力最有效的方法>>

编辑推荐

1. 不要害怕脂肪 2. 八大戒除糖類的秘訣讓你提昇能量、十三種改善失眠的方法、對抗季節性情緒障礙的六大訣竅、十分鐘提升能量的運動、三種調節能量的營養補充品 3. 內容扎實，描述語氣幽默不死版，很有作者個人的特色。

4. 從多面向去談論如何讓自己每天的精神飽滿，這是與其他相似的書不一樣的地方。不僅只在醫學上或飲食習慣上提供活力充沛的方法，還包括心理層面甚至到風水、針灸等等。

5. 本書正因為所談的東西都是顛覆醫學上的固有見解，例如減肥就要減少攝取脂肪，喝零熱量的減肥汽水就不會胖等等 作者簡介 強尼·包登博士 (Jonny Bowden, Ph.D., C.N.D.) 全美自然藥物與療法第一權威營養專家 他是一位經過認證的營養學家，擁有心理學碩士學位，是全美著名的減重、營養學和保健專家。

他是一位激發人心的演講者，曾經是一位擁有六個國家認證的私人教練，連續十二年榮獲iVillage.com網站最受歡迎的「減重教練」，目前則是《美國線上》(America Online)健康專欄的作家。

著有《地球上最健康的150種食材》。

譯者簡介 郭珍琪 中國文化大學音樂系畢業，目前從事心靈成長課程口譯與文字翻譯工作。

譯有《101種超級食物》《自然才能治病》(晨星出版)等書。

<<150種增強活力最有效的方法>>

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>