

《怎么养孩子不生病》

图书基本信息

书名：《怎么养孩子不生病》

13位ISBN编号：9787111325246

10位ISBN编号：7111325249

出版时间：2011-1

出版社：机械工业

作者：首都医科大学附属北京中医医院

页数：154

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《怎么养孩子不生病》

前言

中医学，是我国灿烂文化瑰宝中的一颗明珠，是我国劳动人民在长期与疾病斗争过程中的伟大创举。两千年前，中医经典著作《黄帝内经》的问世，标志着中医理论体系的确立。中医药根植于中国传统文化的土壤中，绵延数千年而气脉不绝，历经磨难坎坷而百折不挠，而且医籍丰富，医家众多，波澜壮阔，奔流不息，为世界医学史所罕见，成为中国传统文化的杰出代表。科学技术的飞速发展，人们的生活方式和疾病谱也随之不断变化，“回归自然”日趋成为当今人们的主流意识，单纯的生物学医疗模式已经不适应时代发展的需要，而以心理、药物、针灸、按摩为一体的中医学，以其治病求本、疗效明显、不良反应少等优点日趋显示出其优势，越来越受到人们的青睐。人民创造了中医，选择了中医；中医回归于人民，服务于人民，这是自然和社会同时确定的辩证法。如何进一步向广大民众普及中医药知识，使中医科学走进百万个社区、千万个家庭和亿万人民群众的心中，是广大中医药工作者的天职和神圣使命。目前，中医科普领域鱼目混珠、参差不齐。鉴于此，我们组织我院资深专家，精心编写了这套中医科学养生系列丛书，以更加全面、细致地为人们的健康事业送上一份涵盖疾病预防、治疗、康复等内容的健康大餐。

《怎么养孩子不生病》

内容概要

《怎么养孩子不生病》内容简介：孩子生病后，家长很焦心，不知道该怎么办才好。针对家长挠头的问题，首都医科大学附属北京中医医院的儿科医生们结合自己多年的临床经验，把对儿童的饮食营养、常见疾病以及日常保健的诊断和建议，总结形成此书，奉献给急需获得育儿指导的家长们。此外，《怎么养孩子不生病》还针对不同体质类型的孩子和一些常见疾病，配有简单实用的方药和食疗餐谱，帮助家长更好地抚育孩子，使他们健健康康地成长。

《怎么养孩子不生病》

作者简介

【作者简介】

首都医科大学临床专家作者团队

王莒生：主任医师，教授，博士研究生导师，第四批国家级老中医药专家学术经验继承工作指导老师。擅长治疗干燥综合征、白癜风、湿疹、痤疮、银屑病、过敏症、慢性支气管炎等。

陈喆：消化中心主任，主任医师，硕士研究生导师，国家级名老中医王嘉麟的学术继承人。擅长治疗胃肠病、溃疡性结肠炎、慢性腹泻等。

金玫：主任医师，硕士研究生导师。国家级名老中医吉良晨的学术继承人。擅长治疗冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病、心力衰竭等。

王笑民：肿瘤中心主任，主任医师，教授，博士研究生导师。国家级名老中医郁仁存的学术继承人。擅长治疗肺癌、乳腺癌、大肠癌等。

蔡念宁：北京市赵炳南皮肤病医疗研究中心主任、皮科主任、主任医师，硕士研究生导师。擅长治疗白癜风、银屑病、湿疹、慢性荨麻疹、脱发、痤疮及瘙痒性、病毒性皮肤病等。

许昕：妇科主任，主任医师、硕士研究生导师、教授。国家级名老中医柴松岩、刘琨的学术继承人。擅长治疗内分泌失调性月经病、盆腔炎、不孕症、子宫肌瘤等。

郑军：儿科主任，主任医师，硕士研究生导师。擅长治疗小儿发热、咳嗽、哮喘、反复呼吸道感染、厌食、消化不良、腹痛、便秘等。

滕秀香：妇科副主任，副主任医师、硕士研究生导师。国家级名老中医柴松岩的学术继承人。擅长治疗卵巢早衰、月经不调、子宫内膜异位症、宫颈病变等。

李建：主任医师。国家级名老中医宋祚民的学术继承人。擅长治疗脾胃病、哮喘症、失眠、小儿遗尿等。

刘清：副主任医师，国家级名老中医陈彤云的学术继承人。擅长治疗痤疮、病毒性皮肤病、湿疹皮炎、变态反应性皮肤病等。

《怎么养孩子不生病》

书籍目录

前言第一章 日常饮食保健康1. 孩子为什么会生病2. 孩子饮食需要注意什么3. 辅食添加有哪些注意事项4. 孩子不同体质有哪些特点5. 如何根据孩子的体质选择饮食6. 作为父母,您了解食物的属性分类及功效吗7. 孩子平时是否能常吃祛火药8. 孩子如何进行四季养生第二章 常见问题好调养1. 孩子上幼儿园爱得病怎么办2. 脾胃是孩子疾病的重要防线3. 什么样的孩子属于有“积”4. 厌食的防治5. 肺部疾病饮食养6. 甲型H1N1流感的防治7. 儿童多动症的防治8. 儿童抽动症的防治9. 怎样给孩子煎中药10. 孩子发高烧,中医有什么好办法11. 孩子的血铅值高需要治疗吗12. 腹泻的孩子看西医还是看中医好13. 孩子黄瘦需要吃补品吗14. 孩子为什么爱出汗15. 孩子爱出荨麻疹怎么护理16. 孩子患鼻炎怎么办17. 反复咳嗽不愈怎么办18. 为什么有些孩子感冒咳嗽时出现喘憋症状19. 孩子上火怎么办20. 孩子老肚子疼怎么办第三章 传染性疾病的护理1. 小儿传染性单核细胞增多症的日常护理2. 小儿风疹的日常护理3. 小儿痢疾的日常护理4. 小儿麻疹的日常护理5. 小儿腮腺炎的日常护理6. 小儿手足口病的日常护理7. 小儿水痘的日常护理8. 小儿猩红热的日常护理9. 幼儿急疹的日常护理第四章 呼吸性疾病的防治1. 小儿发热的家庭护理2. 小儿咽炎的预防与护理3. 小儿反复呼吸道感染的中医防治4. 小儿哮喘的家庭护理5. 孩子为什么会出现“鼻塞”6. 孩子打呼噜是怎么回事7. 小婴儿口腔中出现白屑是怎么回事第五章 消化性疾病的应对1. 感冒高烧时出现抽风是怎么回事2. 食积是怎么回事3. 习惯性便秘如何调护4. 腹泻是怎么发生的,如何调护5. 孩子为什么容易发生脾胃不和,如何调理6. 小胖墩是怎么形成的,怎样预防7. 感冒发烧后为何食欲差第六章 简单实用的保健法1. 小儿能扎针吗,针刺能治哪些病2. 小儿能艾灸吗,艾灸能治哪些病3. 小儿能刮痧吗,刮痧能治哪些病4. 小儿能拔罐吗,拔罐能治哪些病5. 小儿能做足部按摩吗6. 简单易学的小儿按摩法7. 孩子遗尿怎么办8. 孩子上火眼睛红怎么办9. “冬病夏治”三伏贴是怎么回事10. 春季如何预防感冒11. 孩子的夏日饮食如何打理12. 如何避免孩子停食着凉13. 孩子感冒的中医外治疗法14. 孩子哮喘有哪些中医外治疗法15. 孩子腹泻有哪些中医外治疗法16. 孩子近视怎么办17. 想让孩子长高该怎么办18. 中医如何给孩子看病

《怎么养孩子不生病》

章节摘录

插图：怎样才算孩子反复呼吸道感染呢？孩子反复呼吸感染的标准是：0~2岁每年呼吸道感染10次以上（其中下呼吸道感染3次以上）；3~5岁每年呼吸道感染8次以上（其中下呼吸道感染2次以上）；6~12岁每年呼吸道感染7次以上（其中下呼吸道感染2次以上）。两次呼吸道感染至少间隔7天以上，上呼吸道感染次数不够，可以用下呼吸道感染次数抵，反之下呼吸道感染次数不够，则不能用上呼吸道感染次数抵。中医治疗孩子反复呼吸道感染，一是治疗急性发作，二是调理平时。治疗的重点是日常的调理，有些家长在孩子生病时很着急，但不重视平时恢复期的中医调理治疗。中医治疗孩子反复呼吸感染的长项就是要进行中医辨证，即针对每个孩子的体质制定个体化的调理方案，要根据孩子平素的一些表现，如饮食、睡眠、大小便、精神状态、生长发育情况等来分辨孩子到底是属于什么体质。反复呼吸感染的孩子最常见的一般都有中医所说肺脾气虚、阴虚内热或肺胃热盛的体质。肺脾气虚体质的孩子表现为：身体较瘦、吃饭不好、大便次数较多且偏稀不成型或吃得多拉得多，稍一活动就会大汗淋漓等，舌质淡舌苔薄，舌体胖大边有齿痕；阴虚内热的孩子表现为：身体消瘦，吃饭挑食，这种孩子的特点是不爱睡觉，精力旺盛特别能折腾，舌质红，舌苔很少或舌苔有剥脱（俗称地图舌）、夜间盗汗等；肺胃热盛的孩子表现为：身体偏胖，容易有痰，平时吃得特别多，爱吃肉，易烦躁，大便干，口气重，舌质红，舌苔很厚腻。

《怎么养孩子不生病》

编辑推荐

《怎么养,孩子不生病》：解决天下父母最担心的儿童常见病症我国自古相传的中医治病养生方法

《怎么养孩子不生病》

精彩短评

- 1、很实用的一本书，很有用，我很喜欢
- 2、现在孩子比较小，以后大点也许能用上
- 3、很好，暂时没看，目录还不错、
- 4、对预防宝宝们生病很有自己的一套，值得推荐！
- 5、从中医的角度，分析孩子的生病原因！很专业独到
- 6、对日常婴幼儿的保健有个基本的了解！
- 7、适合家居生活使用，对孩子有帮助
- 8、非常实用，断症很准确。很有帮助!我已推荐给很多人看了。
- 9、可以学到更多护理宝宝的经验
- 10、很好的书，浅显易懂，却能解决当下所有妈妈心里最苦恼的难题，很贴心，建议妈妈们购买。
- 11、真希望宝宝用了就真不生病哟，内容很实用，知识面也多
- 12、有点看不懂，但是应该能看懂中医的该喜欢
- 13、内容丰富，很有指导意义，浅显易懂，家里有小孩子很实用！
- 14、很好，看完还要再买，已经看中了，到时一起买，可以省邮费嘛。
- 15、有用，只是孩子有时候不太配合
- 16、孩子的健康最重要
- 17、对照顾小孩建立基本理念！
- 18、这本书我没怎么看，因为觉得生病了我还是习惯性的上医院
- 19、封面漂亮，内容精彩！不愧是专家精心之作。
- 20、好书，推荐家长都看看
- 21、内容不错，相当有用。
- 22、最近孩子总生病 想认真学习一下
- 23、内容很全面，即讲到一些中医常识原理，又有一些简单的食疗小食谱，实用而且容易上手。
- 24、虽然觉得这书很好也比较全，但个人还是觉得家有小宝贝的朋友们，应当让自己的孩子养成喜欢运动的习惯。喜欢锻炼不生百病，我真心情愿这书白买了~另外这书的方子也适合大人用，只不过因食用对象不同所以剂量要做加减。祝福大家的宝贝宝贝：胃口好好身体壮壮~合理膳食多锻炼，坚持很重要！
- 25、内容一般吧，比较空泛
- 26、书挺不错的，推荐购买，会继续买的
- 27、从中医角度分析饮食及病症，给出了解决和预防的办法，很实用
- 28、怎么养，孩子不生病
- 29、好 都挺好
- 30、每一小节都说些皮毛不深入，给父母起不到指导的作用！只是千万种育儿书中的一本，看和没看没有什么大差别！
- 31、发货速度快,一直信赖当当,很实用.
- 32、挺好，很科学很系统
- 33、昨晚大概看了下 孩子一定要细心的调养
- 34、看到封面就好喜欢，淡淡的绿，那麽温馨！内容更是可读实用，非常好！
- 35、感觉都是常识性的东西
- 36、新手父母值得一读。了解这些基本知识可以更好地照顾孩子，少走弯路。
- 37、介绍的方法以前没听过，应该可以试一试
- 38、姐姐说这本书不错
- 39、实用，实用，就是实用！
- 40、抱着试一试的想法买了。真是后悔怎么没早来找找看。。儿子上幼儿园3个月，连续生病我真是受不了啦。。崩溃撒~~这本书非常全面的介绍了孩子的体质，四季的各方面很全面，让人一看就禁不住吸引进去非常的想读下去，只是急性实在不好，只好做笔记。推荐各位妈妈。如果是刚生宝宝的更好，从头开始不要让宝宝少受罪~~~~谢谢作者给我们分享这么好的经验。。

《怎么养孩子不生病》

- 41、书很好，价格便宜，适合阅读！
- 42、比较符合家庭使用，生活中常见。
- 43、简单易懂，就是内容不是很全面
- 44、还没开始看呢？应该很不错吧。
- 45、给忙碌的上班父母们看看，教养在于知识，不要让孩子输在我们的无知上
- 46、很有用，能知道怎样不让孩子生病
- 47、这书很好也比较全，觉得家有小宝贝的朋友们，应当让自己的孩子养成喜欢运动的习惯。喜欢锻炼不生百病，另外这书的方子也适合大人用，只不过因食用对象不同所以剂量要做加减。祝福大家的宝贝宝贝：胃口好好身体壮壮~合理膳食多锻炼，坚持很重要！
- 48、预防为主。
- 49、对家长还是有用的
- 50、这本书很实用，对于家长来说，里面有很多使用可行的方法，对于年轻父母们来说，是一本好书。
- 51、书内很多对带孩子很实用的东西。
- 52、有很大帮助！家人也不担心了！满意！
- 53、正好买另一本书的时候看到了，就一起买了。
- 54、内容贴近生活，虽不一定用上，但对于育儿常识方面有一定好处，总体不错。
- 55、读过后觉得真的很好呢 受益匪浅
- 56、在当当买了很多次书了,这是我第一次为书写评论,因为这本书太实用太好用了,本人崇尚中医,但对幼儿的中医调理一直没有找到准则,看了这书后,很赞同书中所写的以小孩子的体质为基础,结合身体具体状况进行调理,父母有了这书就可以做小孩最好的医生了,介绍了给几位同事,也觉得很好,马上买了.
- 57、适合儿科医生看，里面有方子
- 58、中医古法，婴幼儿养生，真的不错，太好了。
- 59、有些东西很不错。
- 60、现用现看，不是很实用
- 61、很不错，非常实用的一本书！孩子很喜欢！
- 62、写的太不详细了，当做参考
- 63、这本书我觉得很实在，不是乱来的，我有照做，觉得还是可以的。
- 64、不错，推荐这套书，插画很可爱，言简意赅。
- 65、没细看粗翻了一遍，不太实用
- 66、速度无可否认的快...
- 67、内容还不错，准备春节放假期间给小孩调理一下，可参考
- 68、这本书虽然只是黑白印刷没有彩图，但是内容简单实用，贴近生活，告诉我们平时常见的孩子易生病，同时有治疗和预防方法。我和老公以及家里老人都非常喜欢中医，因为伤害小并且能治本，这本书全基于中医治疗理论，其中有很多简单实用的小方法，我个人非常喜欢。
- 69、别人介绍的，的确是很实用的书
- 70、是一本不错的书，有小验方，有简单的按摩法，挺喜欢。
- 71、食疗什么的蛮好的
- 72、孩子经常生病，这上面推荐的一些中医疗法，在家就可以操作，还是比较实用的，值得购买
- 73、生活的助手，家人的健康伴侣。
- 74、在一片西医崛起的今日，我们其实还是无法忽略中医养生术的奇妙功效。不可否认的事实摆在我们的面前：西医治标；中医治本。那么，家长在养育子女的时候学习下相关的中医治病养生方法无疑是一个非常不错的妙招。一旦孩子有个头痛脑热的话，家长也不需要太过焦虑。毕竟，稍微初略地略通医术无疑可以让我们在照料宝宝方面更加地得心应手。

众所周知，博大精深的中医学理论有千千万万。哪些才是我们家长照料孩子时所需要了解和掌握的技巧呢？这里，我们不妨来读一读看一看这本名为《怎么养不生病》。事实上，就是这么一本小小的册子，却是概括综合了诸多孩子们的常见病调养，护理，防治，应对和保健的相关内容。读一读，看一看，照料宝贝不烦恼。

《怎么养孩子不生病》

作为一本医学参考用书，这里面的内容其实相当的实用和明了。因为在书中，里面不是泛泛而谈的中医理论。其中更是结合相关临床经验的众多老中医们的归纳总结。如此的设计无疑是让本书的价值意义更加地凸显。不仅专业，而且也实用。更重要的是已经经过相关实践经验的总结。生儿容易，育儿难。尤其当孩子们生病的时候，我们很多的家长都会手忙脚乱，手足无措。看着孩子吃药，打针，挂盐水，让我们更是看在眼里疼在心中。而且是药三分毒的恶性循环，更是会影响孩子的健康成长。所以，家长更应该关注的换个角度来呵护孩子了。

个人以为此书之精妙在于非常具体详细，却又有条有理地将各个关于养育孩子的要点罗列了出来。很是让读者了然如指掌相关的中医治病养生办法。从日常饮食保健起步，到常见问题的调理要点，到传染性、呼吸性、消化性疾病等分门别类地进行了归纳和汇总。在提出问题的同时，更是告知着家长有关的护理方法和治疗手段。其中更设置了有关食疗部分作为补充。尽管作为中医的治疗手段，却是让家长朋友可以随手操作，简单易学，确保宝宝不生病或者少生病。除此之外，我更是很喜欢本最后章节的有关保健法介绍。简单易学的同时，更是可以让家长朋友学习和领略到中医育儿的奇妙功效。

原来孩子生病也并不是那么地可怕。阅读这本书的同时，我不仅加深着对中医学的了解，更是潜移默化中发现治病的原因和方法。积极运用中医的养生治病方法，无疑是一种行之有效的以最小损伤照料好孩子的手段和措施。对于有心的家长而言，非常地值得学习。

- 75、很好拿回来就在看了 希望宝宝少生病
- 76、看了一下，还不错。好好学习中，相信妈妈有多用心，宝宝就有多健康。
- 77、买了后爱不释手，每天翻看，了解了很多育儿知识，对防止宝宝生病极有用。
- 78、对自身蛮有帮助的，
- 79、挺好的科普书，比一般的育婴科普教育书要号。能看懂，而且医疗常识说得准。
- 80、还没拿到书呢，不过我觉得应该不错，因为我的书都是c从这里买的
- 81、我觉得比较实用
- 82、东西挺好，没事就看看，育儿书籍，值得推荐
- 83、这本书的内容很是非常好的。
- 84、有孩子的都买一本吧
- 85、一起买了很多书，这一本书就得最能指导日常的生活起居，很好。
- 86、这个很好，扫盲的书。推荐
- 87、这本书对我这个新手妈妈帮助还是很大的，至少帮我区分孩子的风寒感冒还是风热感冒！要是介绍的方法再详细再多点就更好了！
- 88、快递神速，作为一个两岁孩子的母亲，从书里获得了不少育儿经验
- 89、给LP买的，正在学习中。
- 90、从中医角度告诉你怎么养孩子！还有很多不错的食疗方子！
- 91、还行，有的比较实用，有的不太实用
- 92、照着做会很有帮助的
- 93、中医角度论述，放心让准妈妈们!
- 94、这是给第二次买了
- 95、不错的儿童成长阶段家长读物，价廉物美！
- 96、还好啊，经常看看，家里备用是实惠
- 97、很好 很实用。如果早点买就好了。孩子7岁了。不过现在也不晚。
- 98、读本书可以比较全面的了解怎样照顾孩子才能健康，培养自己的一双慧眼在众说纷纭中判断对错，刚刚有宝宝的父母需要一本这样的书！
- 99、没什么用，翻了一遍扔在一边了，内容不实用

1、有了孩子之后，除了关心孩子的教育，就是对孩子的身体格外上心，因为孩子体质弱，容易感染疾病，生病之后孩子又不会准确表述自己的状态，一发烧就是高烧，烧的大人手足无措，如热锅上的蚂蚁，甚至会有病乱投医，如果遇上不好的医生，一看家长这般着急，为了尽快见效，就会使用一些并不适合孩子病情的药物，病情暂时控制住了，结果却伤害了孩子。我一直在看一些婴幼儿疾病的医书，有西医的，有中医的，中医也专门看过刮痧的，作者也是层次不齐，侧重点也不一样。《怎么样孩子不生病》这本书的特点是专门的中医医院的医生编写的，比较权威，是集体智慧的结晶，而不是某个医生的一家之言。开篇讲解的《日常饮食保健康》就是中医思想的一个很好阐述，中医上讲“药食同源”，所以作者结合丰富的临床经验，向家长讲解孩子饮食需要注意什么，如何根据孩子的体质选择饮食，食物的属性分类是怎样的？孩子如何四季养生……这些知识都是“中医”的基础，不论是成人的中医养生还是小孩子的，这些都是必须了解的基础知识，唯有根据孩子的体质特点合理健康饮食，才能养育健康的孩子，才能少生病甚至不生病。那如果孩子已经生病了，该怎么办呢？第二章作者总结了20个常见婴幼儿问题，分别阐述如何通过饮食调养好。我想大部分家长会很欣慰的看到，一些常见问题通过饮食就能调养过来，不必让孩子遭受吃药和打针的痛苦。还有一些疾病，可能普通的家长处理不了，《怎么养孩子不生病》依然给予我们详细的解答，比如一些传染性疾病的护理、婴幼儿常见的呼吸性疾病的防治，消化性疾病的应对，不仅有疾病成因的分析，更有家庭护理方法、饮食调理方法、药物治疗方法、推拿治疗方法等各类方法，根据病情的轻重让家长有所选择。在最后一章还介绍了简单实用的保健方法，涉及针灸、艾灸、拔罐、刮痧等各类方法以及常见病一些中医外治方法。这本书我的定位是小儿中医的“百科”，懂一点中医知识对孩子对家长都是一种帮助。

2、在一片西医崛起的今日，我们其实还是无法忽略中医养生术的奇妙功效。不可否认的事实摆在我们的面前：西医治标；中医治本。那么，家长在养育子女的时候学习下相关的中医治病养生方法无疑是一个非常不错的妙招。一旦孩子有个头痛脑热的话，家长也不需要太过焦虑。毕竟，稍微初略地略通医术无疑可以让我们在照料宝宝方面更加地得心应手。众所周知，博大精深的中医学理论有千千万万。哪些才是我们家长照料孩子时所需要了解和掌握的技巧呢？这里，我们不妨来读一读看一看这本名为《怎么养不生病》。事实上，就是这么一本小小的册子，却是概括综合了诸多孩子们的常见病调养，护理，防治，应对和保健的相关内容。读一读，看一看，照料宝贝不烦恼。作为一本医学参考用书，这里面的内容其实相当的实用和明了。因为在书中，里面不是泛泛而谈的中医理论。其中更是结合相关临床经验的众多老中医们的归纳总结。如此的设计无疑是让本书的价值意义更加地凸显。不仅专业，而且也实用。更重要的是已经经过相关实践经验的总结。生儿容易，育儿难。尤其当孩子们生病的时候，我们很多的家长都会手忙脚乱，手足无措。看着孩子吃药，打针，挂盐水，让我们更是看在眼里疼在心中。而且是药三分毒的恶性循环，更是会影响孩子的健康成长。所以，家长更应该关注的换个角度来呵护孩子了。个人以为此书的精妙在于非常具体详细，却又有理有据地将各个关于养育孩子的要点罗列了出来。很是让读者了然如指相关的中医治病养生办法。从日常饮食保健起步，到常见问题的调理要点，到传染性疾病，呼吸性疾病，消化性疾病等分门别类地进行了归纳和汇总。在提出问题的同时，更是告知着家长有关的护理方法和治疗手段。其中更设置了有关食疗部分作为补充。尽管作为中医的治疗手段，却是让家长朋友可以随手操作，简单易学，确保宝宝不生病或者少生病。除此之外，我更是很喜欢本最后章节的有关保健法介绍。简单易学的同时，更是可以让家长朋友学习和领略到中医育儿的奇妙功效。原来孩子生病也并不是那么地可怕。阅读这本书的同时，我不仅加深着对中医学的了解，更是潜移默化中发现治本的原因和方法。积极运用中医的养生治病方法，无疑是一种行之有效的以最小损伤照料好孩子的手段和措施。对于有心的家长而言，非常地值得学习。

《怎么养孩子不生病》

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：www.tushu000.com