

<<快乐生活点点通>>

图书基本信息

书名：<<快乐生活点点通>>

13位ISBN编号：9787561345597

10位ISBN编号：7561345593

出版时间：2011-8

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：章悦 编

页数：282

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>

<<快乐生活点点通>>

内容概要

《快乐生活点点通》是一本居家过日子不可或缺的生活宝典，其中涉及了养生、饮食、社交、休闲、理财、时尚等生活内容，小到一针一线，大到购房买车、家居装饰。近千条简单实用的小窍门定会使您成为智慧型的生活高手，让您轻松应对繁琐家事，从容面对生活的棘手难题，有条不紊地享受快乐居家生活。

<<快乐生活点点通>>

书籍目录

心理养生

- (一) 三个你所不知道的心理小常识 /3
- (二) 如何成为“不抱怨”达人 /4
- (三) 激烈竞争下的心理应战 /4
- (四) 提升心理承受能力的方法 /4
- (五) 怎样与人和睦相处 /5
- (六) 挥别白领健忘四处方 /5
- (七) 健心“八戒” /6
- (八) 女人空窗期心理生活必备 /7
- (九) 击退中年空巢心理 /7
- (十) 拥有五颗“心”让你更年轻 /8
- (十一) 更年期心情愉悦舒畅方法 /8
- (十二) 心中怒气不再来 /9
- (十三) 巧用心理法帮你的情绪“熄熄火” /9
- (十四) 如何才能摆脱神经衰弱带来的烦恼 /10

健康小贴士

- (十五) 安抚你的不安情绪 /10
 - (十六) 心理健康茶 /11
 - (十七) 影响孩子心理的八个细节 /11
 - (十八) 堵车时的心理调剂法 /13
 - (十九) 房奴的减压小妙招 /13
- 健康小贴士
- (一) 与家人共餐的孩子更健康 /15
 - (二) 上班族带饭小常识 /15
 - (三) 对健康有益的“日饮三口” /16
 - (四) 饭后不要立即吃水果 /16
 - (五) “早澡族”吃好早餐再洗澡 /17
 - (六) 加蜜热奶可缓解经期不适 /17
 - (七) 母乳喂养可减少产妇患心脏病可能 /17
 - (八) 少吃盐有助钙的吸收 /18
 - (九) 木糖醇的认识误区 /18
 - (十) “纯天然”的食品未必健康 /18
 - (十一) 切勿饮用久置开水 /19
 - (十二) 喝酒后不宜立即喝咖啡 /19
 - (十三) 感冒忌食香菜 /20
 - (十四) 尽量别买切好的水果 /20
 - (十五) 喝蜂蜜防过敏 /20
 - (十六) 茶叶不宜过多冲泡 /21
 - (十七) 刷牙2分钟即可 /21
 - (十八) 穿高跟鞋不磨脚的小窍门 /22
 - (十九) 为了健康, 丢掉你的人字拖 /22
 - (二十) 总带戒指未必好 /22
 - (二十一) 冬天戴口罩需注意 /23
 - (二十二) 电脑一族当心飞蚊症 /23
 - (二十三) 适度紧张可健康长寿 /24

<<快乐生活点点通>>

- (二十四) 雨中散步有益健康 /24
- (二十五) 下午运动有助睡眠 /24
- (二十六) 空气污染颗粒增加心梗发病率/25
- (二十七) 心仪歌曲强壮你的心脏 /25
- (二十八) 唾液的应激保护作用 /25
- (二十九) 睡觉流口水是不健康的信号 /26
- (三十) 秋冬早晨不宜洗头 /26

运动保健

- (一) 甩甩手缓解紧张情绪 /27
- (二) 常踮脚好处多 /27
- (三) 随时随地动起来 /27
- (四) 踢毽子可使腿部更灵活 /28
- (五) 小运动健身法 /29
- (六) 双耳健身法 /29
- (七) 呵护腰部健康五法 /30
- (八) 运动中的止痛疗法 /30
- (九) 三分钟运动法 /31
- (十) 清晨锻炼的准备事宜 /31
- (十一) 运动的两大误区 /32
- (十二) 运动后喝冷饮有讲究 /32
- (十三) 冬季运动有讲究 /32
- (十四) 运动前后切忌喝可乐 /33
- (十五) 忌剧烈运动后大量饮水 /33
- (十六) 简易通便保健操 /34
- (十七) 简单瑜伽动作疗背痛 /34
- (十八) 糖尿病患者锻炼有方 /35
- (十九) 消除职业病的健康操 /35
- (二十) 运动缓解不良情绪 /36

老人养生指南

- (一) 延年益寿有绝招 /37
- (二) 老人的快乐四法 /38
- (三) 老人养生五戒 /38
- (四) 谨防老年健忘四法 /39
- (五) 手指运动防老年痴呆 /40
- (六) 呵护双足助健康 /40
- (七) 缺牙老人的保健方法 /41
- (八) 高背椅防腰背疾病 /41
- (九) 老人怎样睡好觉 /41
- (十) 老人的心理健康标准 /42
- (十一) 老人心理保健十法 /43
- (十二) 中老年人的性格养生法 /44
- (十三) 老年心态调试五步法 /44
- (十四) 老年人的饮食误区 /45
- (十五) 老人的饮食七忌 /46
- (十六) 洋葱减少老年斑 /46
- (十七) 老人补钙有讲究 /47
- (十八) 老人眼病的食疗法 /47

<<快乐生活点点通>>

- (十九) 哮喘病老人四忌 /483
- (二十) 高血压病老人的护理 /48
- (二十一) 老人喝酒防寒不可取 /49
- (二十二) 老人冬季疾病“五防” /49
- (二十三) 老人用药有讲究 /50
- (二十四) 老人饭后慎步行 /50
- (二十五) 老人的卫生清洁 /51
- (二十六) 老人旅游的注意事项 /52

第二篇 饮食在线

火眼金睛

- (一) 西瓜的选购方法 /55
- (二) 新鲜鸡蛋的鉴别 /55
- (三) 啤酒的选购方法 /56
- (四) 鲜鱼的鉴别方法 /57
- (五) 羊肉的鉴别方法 /57
- (六) 鲜牛肉的鉴别方法 /57
- (七) 选购猪肉的窍门 /58
- (八) 猪肝的识别方法 /58
- (九) 怎样识别新鲜甲鱼 /59
- (十) 巧选大米 /59
- (十一) 面粉质量的鉴别方法 /59
- (十二) 酱腌菜的选购方法 /60
- (十三) 酸奶的选购方法 /60
- (十四) 酱油质量的鉴别方法 /61
- (十五) 黑木耳优劣的鉴别方法 /61
- (十六) 腊肠的选购方法 /62
- (十七) 巧选辣椒 /62
- (十八) 如何鉴别注水鸡鸭 /62
- (十九) 火腿质量的鉴别方法 /63
- (二十) 果蔬罐头的选购方法 /63
- (二十一) 中老年奶粉的选购方法 /64
- (二十二) 巧辨香油真伪 /64
- (二十三) 食用油的选购方法 /65
- (二十四) 鱼油质量的鉴别方法 /66
- (二十五) 花草茶的选购方法 /66
- (二十六) 豆腐的选购方法 /66
- (二十七) 白菜的选购方法 /67
- (二十八) 萝卜选购小窍门 /67
- (二十九) 春笋选购的方法 /67
- (三十) 鲜甜芒果的挑选 /68
- (三十一) 鲜虾的挑选 /68

食品保鲜

- (一) 水果保鲜妙法 /69
- (二) 奶粉防潮妙法 /69
- (三) 蔬菜保鲜法 /69
- (四) 食用油贮藏法 /69
- (五) 存放鲜酵母的方法 /70

<<快乐生活点点通>>

- (六) 夏天如何保存鲜肉 /70
- (七) 醋的保存方法 /70
- (八) 米的保存方法 /71
- (九) 啤酒的保存方法 /71
- (十) 火腿的保存方法 /72
- (十一) 板栗的保存方法 /72
- (十二) 香菇的保存方法 /72
- (十三) 红枣的保存方法 /72
- (十四) 食糖的保存方法 /72
- (十五) 鲜姜的存放方法 /73
- (十六) 米饭的保存方法 /73
- (十七) 牛奶的保存方法 /73
- (十八) 香菜的保存方法 /74
- (十九) 鲜鱼的保鲜法 /74
- (二十) 大葱的存放方法 /74
- (二十一) 韭菜的存放方法 /75
- (二十二) 萝卜的贮藏方法 /75
- (二十三) 怎样贮存苹果 /75
- (二十四) 柑橘保鲜法 /76
- (二十五) 怎样储存大白菜 /76
- (二十六) 鲜虾的保存方法 /76
- (二十七) 豆腐的保存方法 /77
- (二十八) 面包的保鲜法 /77
- (二十九) 花草茶的保存方法 /77
- (三十) 板栗的保存方法 /78

食全食美

- (一) 炒土豆丝不粘锅有妙招 /79
- (二) 煎鱼防粘锅的方法 /79
- (三) 怎样做鱼不易碎 /80
- (四) 蒸螃蟹好吃有窍门 /80
- (五) 煮饺子不破肚的秘诀 /80
- (六) 快速炖烂牛肉的小窍门 /81
- (七) 防米汤四溢的窍门 /81
- (八) 煎蛋怎么做才好吃 /81
- (九) 煮面条的小窍门 /82
- (十) 拌好素馅的小窍门 /82
- (十一) 靓汤鲜美的妙法 /83
- (十二) 炒茄子省油的秘诀 /83
- (十三) 苦瓜去“苦”法 /83
- (十四) 使炒菜保持鲜绿的方法 /84
- (十五) 菠菜去涩法 /84
- (十六) 调味出错补救法 /84
- (十七) 炒肉变嫩法 /85
- (十八) 烹饪的保钙六法 /85
- (十九) 鸡肉去腥的窍门 /86
- (二十) 干硬馒头变美食 /86
- (二十一) 冷天发面法 /87

<<快乐生活点点通>>

(二十二) 蒸米变香小秘诀 /87

合理饮食

- (一) 火锅的健康新吃法 /88
- (二) 上班族的一日三餐 /89
- (三) 看时间吃水果 /89
- (四) 鲜而禁食的四种食物 /90
- (五) 十种饮食最佳拍档 /91
- (六) 孕妇的营养宝典 /92
- (七) 喝牛奶后再喝点温水 /93
- (八) 吃太咸的补救法 /94
- (九) 食用过多碳水化合物的补救方法 /94
- (十) 摄取过量饱和脂肪害处多 /94
- (十一) 咖啡因摄入过量的解救办法 /95
- (十二) 春节饮食的合理搭配 /95
- (十三) 你的饮食合理吗 /95
- (十四) 经期的饮食调理 /96
- (十五) 一天究竟该吃几个鸡蛋 /97
- (十六) 一天的八杯水怎么喝 /97

饮食快报

- (一) 吃中药火锅要注意 /99
- (二) 手脱皮吃胡萝卜 /99
- (三) 不要吃刚出炉的面包 /100
- (四) 洗菜也要讲方法 /100
- (五) 冷藏后的卷心菜营养更好 /101
- (六) 多吃鱼可降低吸烟损害 /101
- (七) 切忌食用鲜红的虾米 /102
- (八) 热鸡蛋忌用凉水冷却 /102
- (九) 别等油锅冒烟才下菜 /102
- (十) 饮食小习惯换来大健康 /103
- (十一) 怎样喝水才是正确的 /103
- (十二) 用微波炉热奶会致癌吗 /104
- (十三) 击退失眠的十二种食物 /104
- (十四) 多吃洋葱有益心脏 /105
- (十五) 莴笋切勿多吃 /105
- (十六) 饮酒过量破坏记忆 /106
- (十七) 鸡汤真的很营养吗 /106
- (十八) 饿时不能吃的 11 种食品 /106
- (十九) 几种可以防醉并解酒的水果 /108

巧手 DIY

- (一) 肉沫茄片 /109
- (二) 桃仁鸡丁 /109
- (三) 爽滑鲜香可乐鸡 /110
- (四) 防癌色拉水果船 /110
- (五) 健康享瘦的粉蒸排骨 /111
- (六) 迷你南瓜饼 /111
- (七) 五彩玉米 /111
- (八) 防感冒的蔬菜排骨汤 /112

<<快乐生活点点通>>

- (九) 暖心粥 /112
- (十) DIY 果肉冰淇淋 /114
- (十一) 韩国泡菜 /114
- (十二) 美味三丝卷饼 /115
- (十三) 鸭肝炒青椒 /116
- (十四) 豌豆生梨饼 /116
- (十五) 拔丝地瓜 /116
- (十六) 辣味炒卤猪尾 /117
- (十七) 百益果皇丝瓜浸鸡 /117
- (十八) 番茄黄豆煮肉丸 /118
- (十九) 板栗黄焖鸡 /118
- (二十) 唐芹豆豉啫虾 /119
- (二十一) 客家煎蛋角 /119
- (二十二) 松仁玉米 /120
- (二十三) 木瓜薏米浸百合 /1206
- (二十四) 消滞山楂五杯鹅 /121
- (二十五) 凉瓜福果炒虾仁 /121
- (二十六) 韭菜炒墨鱼圈 /122
- (二十七) 木须肉 /122
- (二十八) 紫金酱海味豆腐 /123

食疗有方

章节摘录

第一篇 健康养生堂一、心理养生（一）拥有五颗“心”让你更年轻1.一颗爱美之心。

不管多大年龄，不论何时何地，都应该注重自己的仪表，穿戴整洁，打扮得体，不仅自己享受到了美的感觉，而且对别人也是一种尊重。

2.一颗善良之心。

与人为善，奉献爱心，赠人玫瑰手有余香，与人交往不斤斤计较，亦不患得患失。

3.一颗年轻之心。

不要总想着自己的社会年龄，应该像孩子般对事物充满好奇心，去尝试自己年轻或孩提时代喜欢做的任何事。

4.一颗平和之心。

不要将钱财、名利看得过重，甚至整天为这些身外之物担忧，使自己处在一种烦躁压抑的状态，这样容易使人变老。

5.一颗进取之心。

年龄大并不意味着老了，要多读一些有益的书，学习一些新的知识，社会在进步发展，与时俱进，人就充满朝气。

（二）减掉压力，轻松一身1.大喊。

不爽就喊出来吧！

即使是哈佛、耶鲁这样的名校，学生们都习惯于用这种方式缓解紧张情绪。

现代生活的压力大，何不释放情怀，找一个合适的空间把烦心事儿全部大声喊出来呢？

2.嚼口香糖。

可以将压力“嚼”掉，帮你减缓压力，放松心情。

心理专家采用脑电图的最新技术，发现咀嚼口香糖可促进Q脑电波的加强，有助于舒缓紧张情绪，减轻压力。

3.写作。

太多“不能说的压力”令你无处诉说。

干脆找一个秘密空间统统把它们写出来吧！

“把压力写光”是一种值得提倡的减压方式，令你的身体会有更好的免疫力。

4.运动。

当运动达到一定量时，身体产生的腓肽效应能愉悦神经，帮助你赶走压力和不愉快。

5.大笑。

当压力令你身心紧绷时，看一场让人忍俊不禁的小电影，或者来点黑色幽默、无厘头搞笑对白，这些都能转移你的焦虑情绪。

（三）简单心理平衡术1.对自己不过分苛求。

有些人做事要求十全十美、甚至到了吹毛求疵的地步，如果事情达不到自己的要求时便会感到失落。

为了避免挫折感，应该把目标控制在力所能及的范围内，尽最大努力就好，心情也就会舒畅起来。

2.不要强加于人。

很多人把希望寄托在他人身上，如果对方达不到自己的要求，便会大失所望。

其实，每个人都有他的思想、优点和缺点，何必要求别人迎合自己的要求呢？

3.疏导自己的愤怒情绪。

当我们大怒以致令自己失态，与其事后后悔，不如事前加以自制。

4.屈服于偶然。

一个做大事的人，处事要从大处着眼：只要大前提不受影响，不必过分坚持细节，在某个时候可以减少自己的烦恼。

5.暂时逃避。

在生活受到挫折时，应该暂时放下烦恼，去做喜欢做的事，如运动、睡觉或看电视等，待到心情平静时，再重新面对自己的难题。

<<快乐生活点点通>>

6. 找人倾诉烦恼。

把所有的忧郁埋藏在心里，只会加剧自己的苦恼；但如果把内心的烦恼告知给你的亲人朋友，心情会舒畅很多。

（四）心中怒气不再来1. 意识控制。

当气愤不已的情绪即将爆发时，要用有意控制自己，告诉自己要有理性，或者进行自我暗示：“别发火，发火会伤身体。”

2. 认清自我。

首先承认自己喜欢发脾气，可以求助于他人，以便不再犯类似的毛病。

3. 反应适度。

不论是谁受到不公正的待遇时，心里都会火冒三丈，但不管遇到的事是什么，都要心平气和，让对方认识并承认他的错误。

4. 推己及人。

凡事要将心比心，就事论事，站在对方的立场考虑问题，这样你就会觉得找不到迁怒于人的理由，心中的怒气自然也就消失了。

5. 宽容大度。

不斤斤计较，不打击报复，当你学会宽容时，爱发脾气的毛病也就随着那些不愉快的情绪烟消云散了。

（五）你的心理老了吗1. 竞争意识退化。

在事业没有创新思维，空虚无聊，特别是脑力劳动者，深感力不从心。

2. 自卑心理。

独自一人，往往长吁短叹。

面对时代和生活，感到自己已经落伍了。

3. 反应异常。

有时很敏感，感觉家人、朋友与自己过不去，多疑；有时又对自己身边所发生的事情视而不见，态度冷漠。

4. 固执己见。

不管做什么事情，都想以自我为中心，按自己的意愿行事。

5. 性格孤僻。

遇到稍不顺心的事就大发雷霆，怨天尤人，喜欢独来独往，我行我素。

6. 思维迟钝。

面对突发事件，慌张无措，急不可耐。

7. 性情急躁。

易感情用事，言行中理智程度降低，曲解他人好意，听不进他人意见，不冷静，一触即发。

8. 情绪恍惚。

喜欢沉湎于对往事的回忆，感情脆弱，情绪“儿童化”。

9. 精神不振。

常感精力不足，好静恶噪，睡意绵绵，经常靠酒、茶来提神助劲。

10. 办事效率低。

记忆力下降，做事优柔寡断，缺乏朝气，做一件事要开几次头，一拖再拖。

（六）新的一周，心的调剂1. 早餐不可省略。

每天的早餐一定要吃好，以满足每天精力所需。

早餐最好吃低脂肪、高蛋白质的饮食，蛋白质可增加正。

肾上腺素的分泌，使人精神集中，低脂肪不会给身体造成太大负担。

2. 养成运动的习惯。

平时若有良好的体力，即使哪天熬了点夜，也还可以应付白天的任务，不至于显得病恹恹。

3. 周末别玩过头。

周末活动安排一定要有所控制，熬夜最好不要超过星期日，星期天就要把生活作息回复规律。

<<快乐生活点点通>>

4.预先制定星期一任务计划。

即使任务一成不变,也要在周日晚上睡觉前,简单规划星期一上午、下午,各要完成哪些重点任务,或思考怎么安排事情。

5.星期一更要善待自己。

星期一早上情绪越是低落,越应该精心打扮一番再出门。

穿得美美的,心情自然好,别人也会给你正面反馈,形成良性交互。

(七)五招助你心情好1.和家人、朋友、邻居和同事建立良好的关系,可以使你的生活多姿多彩,还会为你的生活提供帮助。

2.经常运动,培养爱好,或者养成每天散步的习惯也,以便增加身体的灵活性,促进身心健康。

3.注意观察日常生活的美丽和不寻常之处,学会享受时光并进行思考,以欣赏的眼光看待世界。

4.学习乐器或者烹饪等,挑战和成就感会带来乐趣和自信。

5.帮助朋友和陌生人,把自己的快乐延伸至广泛的社会当中,你将获益匪浅。

(八)心理健康茶1.能够为“自我”做出恰当的评价。

心理健康的人,能在相互比较以及别人的评价中不断提高对自己的认识,更深入地了解自己,并对自我能力、品质做出适度的评价。

2.能够从经验中有所得。

心理健康的人,能够正确认识人生所需的能力、知识、技能,总是保有高度的热情和坚定的学习毅力,孜孜以求,永不满足。

3.能够建立良好的人际关系。

心理健康的人,与人相处融洽,接纳他人;乐于助人,富有同情心,关注他人的疾苦、欢乐、兴趣和爱好;待人真诚,有知心的朋友。

4.能够适应外界环境的各种变化。

心理健康的人,不管在什么环境中,都能随机应变,处变不惊;面对困难与挫折,可以进行自我安慰,自我解脱。

5.能够保持人格的完整与和谐。

心理健康的人,对前途充满信心,对自己从事的工作和事业,充满热情,认真负责,不怕困难,脚踏实地,表现出坚强的意志品质。

(九)摆脱抑郁就这么简单1.抑郁常因惰性而起,行动则是它的克星。

因此,需要做一些有益的事情。

应制定出每天的行动计划。

2.以利他主义精神给人以帮助,是治疗精神抑郁的良方。

你应对自己说:“我能做有利于他人的事,我不是无价值的人。”

与人隔绝、离群索居是抑郁症的主要原因。

3.安排一些高兴的事情,把愉快的活动列入日程。

如访友聊天,或参加野餐、文娱活动,看电影、听音乐会等。

4.经常锻炼。

医学家认为,步行、慢跑、游泳、骑自行车等会增强患者的自信心,增强安宁幸福意识,松弛精神,提高精力。

5.患有季节性抑郁症的人,要经常到户外接触阳光,接触绿色植物,有助于疾病的治疗和康复。

(十)赶走冬季抑郁还你好心情冬季抑郁与人体内的一种基因变异有关。

由于夜长昼短的变化,眼部的一种负责编码感光蛋白质的光色素基因会发生变异,从而导致人对光线的敏感度下降,情绪失调。

光疗对缓解抑郁能起到意想不到的作用。

将卧室里面的灯换成比较亮的日光灯,清晨睁开眼睛就随手将灯打开,照射几分钟后再起床,这不仅能解除瞌睡的困扰,还能让你一天的情绪高涨,晚上远离失眠。

(十一)心理疲劳速除法1.劳逸结合,适当参加体育锻炼,睡眠时间要充足,精力充沛。

2.对自我要有一个客观、准确的估计和要求,不能对自己要求过高,凡事要讲求一个适度,办不到的

事不要硬拼蛮干。

后记

在当今快节奏的生活中，日常琐事充斥着生活的方方面面，面对做也做不完的家务活，看着家里零乱

的物品摆设，你是否感到力不从心？

繁杂琐碎的生活小事是否弄得你焦头烂额？

有人说“生活就像一团麻”，既忙又乱，让人感觉枯燥乏味。

但是我认为，只要我们用心挖掘，多多运用小窍门，就能使家庭生活变得简单快捷，并从中得到许多乐趣。

生活充满琐事，琐事体现智慧，智慧点亮生活。

本书收录了近千条日常生活中的小窍门，可谓是实用性极强的现代家庭健康生活宝典，其内容涉及日常生活的方方面面，包括养生、饮食、时尚、休闲、理财、社交等。

这些简单实用、好学易懂的生活小窍门，能够使你的生活化繁为简，让你在打理家务时得心应手、轻松自如地解决种种生活难题与烦恼。

本书可谓是你最忠实的生活“小管家”，它可以用手中的金钥匙为你打开方便之门！

它不是一剂灵丹妙药，却可以使你和家人的健康多一份保障；它不是一位名医，却可以告诉你不生病的智慧；它也不是一位名厨，却可以让你的餐桌丰盛起来。

它能做的就是让你在繁忙的工作之余轻松掌握处理生活琐事的技能，体会生活的多姿多彩，成为一名智慧型的生活能手。

<<快乐生活点点通>>

编辑推荐

《快乐生活点点通》由陕西师范大学出版社出版。

孝敬爸妈、讨好公婆的必备佳品，时尚主妇、模范丈夫的良师益友，高招、绝招、巧招、妙招，招招领“鲜”，省时、省力、省心、省钱，创意无限。

一学就会、一点即通轻松解决生活困扰，打造完美快乐生活。

“纯天然”食品就一定健康吗？

刚出炉的面包能吃吗？

少吃盐也可以补钙？

小厨房怎么变大？

你究竟应该办几张信用卡？

家里没有人也能浇花？

熬夜的人也能拥有好皮肤？

布置新家怎样才能省时省力？

汇聚百家智慧，创意生活妙招；享受温馨生活，尽览秘笈千条；打造优质品味，尝试新法窍门；生活别有洞天，快乐一点即通。

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>