

<<你可以不吃药>>

图书基本信息

书名：<<你可以不吃药>>

13位ISBN编号：9787561348673

10位ISBN编号：7561348673

出版时间：2010-1

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：斯瓦米·希瓦难陀

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>

<<你可以不吃药>>

前言

远离药物、远离疾病的瑜伽自然疗法 瑜伽，起源于古印度的一种修行艺术、一种哲学理论、一种健身方式，也是一种医疗方法。

悠久的古印度文明孕育了许多造福全人类的宝藏，比如佛教，比如瑜伽。

然而在印度多彩多姿的文化背后，正是瑜伽这一智慧摇篮的孜孜哺育。

据考古发现，大约5000年前，印度的一些圣人退隐山林，静坐、冥想，思考人生疾苦，探索解脱之道。

随后瑜伽的无穷魅力之花愈放愈艳，贯穿、融合、渗透了印度的宗教、哲学、文化、艺术、数论等方面。

如今，瑜伽早已不是藏在喜马拉雅森林里的隐秘术，而是化身为多元化的思想传播至世界的各个角落。

在其流传发展的过程中，产生出众多流派，如注重身体净化的哈达瑜伽（Hatha yoga）、注重心灵净化的胜王瑜伽（Raja yoga），及反映古印度圣贤最崇高理念的吠陀瑜伽（Vaidik Yoga）。

其中人们最熟悉的当属哈达瑜伽，而哈达瑜伽正是本书将要介绍的瑜伽自然疗法的基础。

本书作者斯瓦米·希瓦难陀（Swami Sivananda）是20世纪一位非常有爱心的世界知名瑜伽大师。

他一生著书200多本，在印度设立瑜伽训练学校、瑜伽自然疗法医院等机构，使无数人受益。

他还建立了“世界宗教协会”，以及现已传遍世界各地的神圣社团。

为了让人类早日摆脱疾病的折磨，希瓦难陀大师故意让自己健康的身体感染病毒，然后亲自实践、摸索出疾病的系统疗法。

甚至是极为可怕的麻风病，他仍然冒着可能人人厌弃的风险，“舍身”尝试。

《你可以不吃药》（原名《瑜伽自然疗法》）一书，便是他综合传统的瑜伽生理学、病理学与当代的医学理论，再配合30余年的临床经验所创造的结晶。

《你可以不吃药》系统全面地介绍了一种不需吃药即可对付疾病的瑜伽疗法。

作者以哈达瑜伽理论体系为基础，删除了其中较为复杂、不易操作的内容，如内部清洗排泄法、呼吸控制法等，而代之以作者自己创造的洗胃法、排泄法和呼吸控制法等，难度大大降低，简单易学，但功效却丝毫不逊于前者，更适合老人、少儿及病人等进行练习。

《你可以不吃药》在现代医学上的意义还不仅于此，随着某些药物对人体负面影响的曝光，人们不禁开始忧心忡忡，同时又茫然不知该如何应对。

专家提醒：有些药比疾病更可怕！

然而到哪里去寻找完全不需要药物便可以治疗各种疾病的治疗方法呢？

瑜伽自然疗法便是这样一种神奇难得的妙法，它不需要任何药物和器械，完全顺应人体自身的生理特点，针对71种常见病例逐一剖析，再辅以全套的瑜伽体位法、呼吸法、内部清洗法、按摩法以及最重要的饮食起居法，最后达到身体健康、内心和乐的目标。

此外，瑜伽自然疗法还在很早以前便注意到了某些食物的危害。

俗话说“病从口入”，瑜伽自然疗法甚至认为正确的饮食比单纯的体位练习更重要。

本书早在20世纪中叶便提到了奶粉的危害，而我们大部分人则是在2008年才惊闻奶业黑幕，意识到奶粉也可能变为毒药的。

本书还阐释了吃蛋、肉类、精制糖等食品的危害，表面看来，这与当今小康社会的生活习惯大相径庭，实际上反思社会上层出不穷的“富贵病”，正说明了古老的瑜伽饮食法确有其理。

为了将这种崇尚自然的瑜伽治疗理念介绍给国内读者，我们特别引进了本书的中文简体版版权，并定名为《你可以不吃药——印度最伟大的瑜伽大师教你简易瑜伽自然疗法》。

不仅如此，我们还采用插图和图解相结合的方式，对原书进行了很多现代化的改造：所有的瑜伽体位及姿势都配有准确、精美的手绘图，让人一目了然，迅速掌握姿势的要领；对于抽象的瑜伽病理学知识，我们则设计了大量简洁活泼的图解，帮助读者理解其中的原理。

此外，本书中还灵活穿插了一些小贴士、名词解释等，随时随地为您解释难懂的名词。

总之，如果您对药物、手术都存有怀疑和畏惧心理的话，不妨尝试一下本书中所介绍的瑜伽自然

<<你可以不吃药>>

疗法，它既能减轻患者被病痛折磨的痛苦，也能减轻患者家庭的经济负担，实在是人类的福音。就像本书作者所言：人人都来修瑜伽，创造一个没有病患、没有医院的祥乐世界。

<<你可以不吃药>>

内容概要

卓越的医生反对药物。

在《你可以不吃药》中，你可以学到古老瑜伽在20世纪最伟大的传承者希瓦难陀大师的自然疗法，仅仅通过清洗肠胃、鼻腔和学习一些简单的瑜伽体位，就足以令你远离医院，得享健康。

希瓦难陀大师一生著有200多本瑜伽书籍，这本《你可以不吃药》（原名《瑜伽自然疗法》）是他综合传统的瑜伽生理学、病理学与当代的医学理论，并结合自己30余年的临床经验写成，崇尚以自然的生活方式恢复人体平衡和健康，不用药物，让心灵回归自我，身体回归自然。

希瓦难陀大师饱含慈悲、大爱之心，曾故意让自己健康的身体感染某种病毒，甚至是可怕的麻风病毒，然后亲自实践、摸索出一套适合这种疾病的系统疗法。

正是藉由他的这种献身精神，使得本书颇具权威性。

该书被引进后，我们为原书插入了大量的插图和图解，以方便读者理解和练习。

总之，如果您对药物、手术都存有怀疑和畏惧心理的话，本书所介绍的瑜伽自然疗法定会令您受益匪浅。

本书将告诉你：最简单的饮食和动作往往能治疗最严重的疾病 定期清洗肠胃、鼻腔，体内就不会留存细菌 只需几个瑜伽体位动作，就可以让疾病远离 皮肤不排脓，内脏就长癌：脓疮
不要吃太多：贪吃会引发心脏病 治疗不及时会死人：不要小看流行性感冒 肉吃多了会致癌
：癌症 切除并不能一了百了：扁桃腺炎 人人应该身高一米八，健康100年

<<你可以不吃药>>

作者简介

斯瓦米·希瓦难陀 (Swami Sivananda)，印度20世纪最伟大的瑜伽导师之一。

他出生于喜马拉雅山地区，早年行医，后献身瑜伽事业。

在印度建立了瑜伽训练学校、瑜伽自然疗法医院，使无数人受益终身。

他还创建世界宗教组织，及现今传遍世界的神圣社团，为瑜伽的传承做出了卓越的贡献。

希瓦难陀大师一生著有200多本瑜伽书籍，这本《你可以不吃药》（原名《瑜伽自然疗法》）是他综合传统的瑜伽生理学、病理学与当代的医学理论，并结合自己30余年的临床经验所创造的结晶。

希瓦难陀大师饱含慈悲、大爱之心，忧思天下。

他曾故意让自己健康的身体感染某种病毒，然后亲自实践、摸索出一套适合这种疾病的系统疗法。

即便是可怕的麻风病，他也不惜“舍身”试验。

正是藉由他的这种献身精神，使得《你可以不吃药》一书颇具实用性和权威性。

有史以来，本书是数一数二的瑜伽自然疗法著作，作者指出疾病发生的真相，并针对起因，提出真正治疗的方法，使我们远离病痛的苦海。

另一方面，了解到疾病真正的起因之后，我们就知道如何避而远之，从而过上健康快乐的生活。

<<你可以不吃药>>

书籍目录

目录：编者序 远离药物、远离疾病的瑜伽自然疗法 4译者前言 最简单、最有效的身心和谐之道 7原序 建立在实验基础上的最佳疗法 9第一章 人为什么会生病？

身体与疾病的“瑜伽观” 1. 身体小宇宙的控制中枢：腺体 212. 生命的能量：气 293. 生命的“火”：胆汁与酸性分泌 314. 生命的“水”：内分泌黏液 345. 身体内乱：三要素失调 386. 病毒外侵：细菌感染理论之剖析 39第二章 治病不吃药：常见病症的瑜伽疗法 1. 皮肤不排脓，内脏就长癌：脓疮 432. 小心酸性过多腐蚀肠胃 463. 青春痘是便秘造成的？

484. 食物也可能是毒药：过敏症 505. 血液也会不够用：贫血 516. 警惕：狭心症是心脏病的前兆 547. 结肠被堵容易导致盲肠炎 558. 父母纵欲，孩子染病：癫痫与中风 569. 关节炎也会危及生命 6010. 食欲不振可能与气喘有关？

6111. 常吃去壳白米的隐患：脚气病 6412. 蛋白质过量惹的祸：血压失调 6813. 扁桃腺炎可能引发支气管炎 7114. 感冒了，保持呼吸通畅就好 7215. 胃部发出的求救信号：腹痛 7416. 可能是肠癌的先兆：大肠炎 7717. 所有疾病的根本起因都是便秘 7918. 小心！

化学药品会导致心脏冠状动脉血塞 8219. 细菌在肺部挖洞：咳嗽 8620. 纵欲竟会导致耳聋？

8821. 糖尿病患者更易患其他可怕疾病 9022. 切勿吃“快”餐：痢疾 9323. 长期腹疾的隐患：子宫移位 9524. 热带地区人常得的怪病：象皮病 9925. 废物在皮肉间堆积导致水肿 9926. 吃进的东西不消化导致赤痢 10127. 断食可以治头痛 10428. 不要吃太多：贪吃会引发心脏病 10629. 做人不要太“油”：油腻食物会引发疝气 11130. 精液过了“保质期”：水囊肿 11431. 遭受沉重打击时的自我保护：歇斯底里症 11532. 抽烟喝酒会导致性无能 11833. 致命疾病的温床：消化不良 12034. 纵欲也会招致结核病 12335. 治疗不及时会死人：不要小看流行性感冒 13036. 细菌与白血球之战：疥癣 13337. 当胆汁杀死了红血球：黄疸 13438. 内脏也怕“加班”：肝病与脾病 13639. 不流脓的麻风病：白斑 13940. 慎用避孕工具：妇女带症 14141. 月经不正常，下一代也会受影响 14242. 偏头痛也会遗传 14543. 神经因贫血而“饥饿”：神经衰弱 14744. 为什么有些人那么暴躁：狂躁症 14945. 多一磅脂肪，少一年寿命：肥胖症 15046. 怎么会有这么严重的风湿症：中风 15347. 久坐也会生病：痔疮 15548. 肋膜炎不治疗就会变成结核病 15749. 体内尿液不可久留：前列腺炎 16050. 不要乱吃东西，小心得脓漏 16251. 多吃素食不得风湿病 16552. 吃多了的负担：失眠症 16853. 不问风月也要小心：梅毒 17054. 并非越瘦越好：瘦弱 17255. 切除并不能一了百了：扁桃腺炎 17356. 性生活过度会连累牙齿：齿病 17757. 不一定是“精满则溢”：梦遗 17958. 病毒可以让人失明：淋病 18259. 肉吃多了会致癌：癌症 18360. 糙米比白米更有营养：甲状腺肿 18761. 小心与其他发烧混淆：伤寒 18962. 吃的太多，缺乏运动：胆结石 19263. 纵欲也会影响视力：视力衰退 19564. 远离烟、酒、茶：白内障与青光眼 19865. 蛋白质摄入太多也是病：胃溃疡及十二指肠溃疡 19966. 小心！

流鼻血可能是肝肾病的预警 20367. 不只是脓包：痈疔也会危及生命 20368. 吃鱼造成的吗？麻风病 20469. 一定要切除吗？

肾脏结石 20770. 易怒会影响怀孕吗？

不孕症 20871. 血液也需要净化：肺炎 211第三章 瑜伽疗法的招式要领：体位、手印与呼吸控制 1. 身心两手抓：体位法与手印 2162. 欲练体位先按摩：瑜伽腺体按摩法 2193. 动静结合：瑜伽体位法 2364. 增强生命能量：呼吸控制法 2615. 针对性练习：进阶运动法 268第四章 慢性病救星：内部清洁法 1. 洗掉病菌：洗胃法 2702. 强化腰腹：腹部运动 2713. 腹肌分离式 2724. 鼻吸棉线：鼻腔清洗法（1）2735. 鼻子喝水：鼻腔清洗法（2）2736. 肠胃好轻松：简易排泄法（Shahaj Bastirkiya）2747. 晒出VD：日光浴 2768. 洗出活力：沐浴法 2789. 喝水有窍门：饮水注意事项 28110. 少吃多健康：断食法 28111. 瑜伽强过重金：接种疫苗 28212. 瑜伽特别治疗法 282第五章 药物的弊端：有些药比疾病更可怕 1. 生病的真相：卓越的医生反对药物 2842. 是药三分毒：我们的主张 2863. 潜藏的杀手：药品并非万灵丹 2884. 大爱天下：医生与医道 290第六章 正确的爱：性生活与健康之道……第七章 会吃才会健康：吃的学问 1. 身体大厦的水泥：矿物盐类 3042. 营养四大天王：食物主要成分 3073. 食物里都有什么？

食物营养表 3164. 你吃多少不会胖？

食物热量表 3225. 食物二元论：均衡的食物 3246. 血液不爱酸：酸碱三七开 3257. 肠子是弯的：人适于

<<你可以不吃药>>

肉食吗？

3278. 大鱼大肉不如小豆：肉、鱼与豆类 3289. 累坏心肝：吃蛋的害处 33010. 孩子体弱多病：奶粉的害处 33211. 小牛吃消毒乳都生病：哪一种奶最好？

33512. 少吃荤，多吃素：长高的秘诀 33713. 酒肉不分家：人为什么想喝酒、想闹事？

34114. 慢呼吸，少睡懒觉：长寿之道 34315. 吃什么令心灵美丽：理想的饮食 34716. 身心疾病的主因：精制糖的害处 35117. 天才的摇篮：椰子奶的功效 35218. 因人而异：饮食注意事项 35619. 宝宝好，您也好：孕妇瑜伽体位法 35820. 关爱动物：饮食道德观 35921. 从亘古到永远：瑜伽光芒四射 362

<<你可以不吃药>>

章节摘录

感冒了，保持呼吸通畅就好 症状： 我们都有过感冒症状的经验，如流鼻水，头重、不舒服、微热等等。

起因： 感冒发生的原因很多，诸如：消化功能不健全、便秘、住在湿气重的房子里，吸进受污染、有灰尘的空气，突然曝露于过冷或过热之处或全身遭雨淋湿透。等等都有可能引起感冒。

根据瑜伽科学，通常只有Nabhah和气（特别是肺和扁桃腺）部分腺体衰弱者才容易感冒。并且感冒是严重疾病的前奏——包括肺癆，肋膜炎、肺炎等。

当然除非这两部分的腺体和其他腺体变得衰弱，否则不会演变成这些疾病。

感冒起源于血液中的淋巴变质恶化。

如果变质的淋巴在血液中继续增加，则它便成为适宜于感冒病菌和其他病菌繁衍滋生的场所，身体的防卫系统则尽力的想把这些（毒素）细菌排出体外。

如果脐部的腺体健全（主要为胆汁的构成），则不容易感冒，有疯狂倾向者或已疯狂者，不会患上感冒。

2-07 文1：感冒啦！

文2：外因 文3：内因 脐部腺体 文4：消化不好 文5：便秘 文6：湿气 文7：污浊空气 文8：忽冷忽热 文9：挨雨浇 文10：血液中的淋巴恶化变质 瑜伽疗法：

早晨： 1简易排泄法连同辅助体位法和身印。

2简易呼吸法No.1,3,9 3空气洗胃法No.1 4步行呼吸法 中午： 日光浴，并做简易呼吸法No.3,7,9 傍晚： 1简易呼吸法No.1,3,9和10 2肩立身印 3鱼式 4吊胃身印

5步行呼吸法 早、晚于空气流通处散步并练习步行呼吸法，身上穿适量衣服，脖子用围巾围住，头部戴上帽子。

单单是简易呼吸法、步行呼吸法和日光浴即能很容易将感冒治好。

当我们很熟练简易呼吸法和步行呼吸法时，不仅是感冒，甚至于流行性感、伤寒、肺炎、肺癆和气喘、血压失调、心脏疾病等都无法侵袭我们。

注意事项和饮食规定： 可以采取部分断食法，即摄取清淡和容易消化的食物，如此在正餐时将会有良好的食欲。

完全休息一两天，休息期间可以用毯子或棉被盖住身子，保持身体暖和。

不妨盖着被子，再喝些热开水，来促进呼吸顺畅。

呼吸通畅极有助于感冒的痊愈。

因为经由呼吸可以排除许多毒素。

15. 胃部发出的求救信号：腹痛 体内血液受到过多毒素的污染，连带动脉血管也受到同样的感染而衰弱。

它们无法正常地供给胃神经中枢所需要的血液。

由于胃神经中枢得不到足够的血液再加上已有的血液中含有毒素，结果刺激胃部神经细胞，引起胃神经细胞痉挛。

这显示出它们急需纯净的血液。

这些神经中枢的痉挛现象即称为腹痛。

根据吠陀经典的理论，腹痛有八种不同的起因，而以风湿性、胆汁性、或黏液性为主因。

现代的神痛在吠陀经典里是属于风湿性的腹痛。

神经中枢受到败坏胆汁的感染称为胆汁性的腹痛，如果腹痛是源自于胃液变质所引起的称为胃炎，肠子神经中枢受刺激称为肠胃炎，如果是发生在心脏神经中枢即称为心痛。

起因： 由于消化不良，食欲不振或便秘，使体内“气”体受到污染。

血管由于受到不洁气体的污染而衰弱。

血管无法输送神经中枢所须的血液，而它们又急需新血，神经中枢便开始产生痉挛。

这种神经中枢的呼喊——痉挛，即称为神经痛。

<<你可以不吃药>>

胆汁主要的功能是负责消化脂肪，如奶油，乳酪、食油等。

如果脂肪太多超过胆汁所能消化的范围，多余的脂肪填满了胃部，肝脏为了制造额外的胆汁变得过度操劳。

如果这种工作过度为期太长，肝脏将会衰弱而无法供应所需的胆汁。

不足的胆汁努力去消化多余的脂肪，结果造成胆汁变质，最后转化成酸性。

此酸液由变质的胆汁所制成，刺激神经中枢，由于胆汁而引起对神经中枢的攻击称为胆汁性的腹痛。

在胃部血管的旁边，就像舌头一样有许多小的胃腺。

一旦蛋白质食物如鱼、肉、蛋或豆类进入胃里，胃腺便开始分泌胃液，酸性液体等消化液汁。

其作用像是消化鱼、肉等蛋白质。

新鲜血液里碱的比例大于酸盐的比例。

如果我们吃了过量的蛋白质，血液都含毒素和过多的酸盐。

胃液无法消化过剩的蛋白质，胃液即变质转化成酸性。

胃部神经中枢受到过度的刺激，变得极端痛苦，这称为胃炎。

胰脏的消化液与胃部的分泌二者混合，来消化在小肠已经半消化的食物。

如果混合的消化液无法消化在小肠中的食物，即变得腐败和含有毒性，累积的毒素刺激肠子神经而产生胃炎或肠胃病。

体内有两种血管，其一是输送不纯净的血液（静脉）到过滤净化的器官。

因此此血管的血液里含有二氧化碳等气体，通常静脉血管呈淡蓝色。

不洁的血液由肺脏过滤后进入心脏再转送至全身的动脉血管。

当过滤血液的器官如肺、肝脏、脾脏和肾脏都衰弱时，体内干净的血液无法被过滤纯净。

血液中的毒素侵入心脏的操作神经时，这部分会感觉剧痛，患者呼吸困难，濒于死亡的边缘。

这种痛苦称为心绞痛。

瑜伽疗法： 早晨： 1. 简易排泄法连同补助体位法和身印等。

2. 简易呼吸法No.1, 6和8 3. 洗胃法 4. 空气洗胃法No.1,2 5. 吊胃身印 6. 步行呼吸法
傍晚： 1. 步行呼吸法 2. 压胃式 3. 空气洗胃法No.1,2 4. 肩立式 5. 鱼式 6. 简易呼吸法No.1, 6和8 遵行“进阶运动法”，并须严格遵守沐浴，断食和饮水的规定。

严重发作时，患者只能喝温开水，每隔半至一小时喝半至一杯水。

症状消退后可以喝冷开水。

每餐饭后一小时右边鼻孔须保持畅通。

病况发作时，呼吸若能从一边鼻孔换至另外一边，剧痛情形即能迅速减轻。

注意事项和饮食规定： 腹痛患者每天不能超过两餐。

胃部疾患的病人常会感觉一种假性食欲，患者须特别的留心。

对假性食欲的需要，喝一杯水即能将其消除。

当病况减轻，食欲恢复正常后，少量的水果如木瓜、苹果、柚子、橘子、葡萄等，可以在早上与柠檬水一并食用。

柠檬水具有清洗体内变质酸液和胆汁的功效，因此在各种胃部疾患里，它既是食物也是药物。

胆汁性腹痛在开始阶段，吃一些东西可以暂时的减轻痛苦，但对治病却是一无所用，结果变成慢性疾病。

因此，只要腹痛继续存在，就必须让胃部休息。

且除了柠檬水外，什么都不要吃。

健康的血液是碱性的，所有的腺体和器官都从血液中吸取它们的养分，血液滋养了全身。

纯净的血液，酸盐小于碱性。

因此患者的食物必须碱性大于酸盐的含量。

牛奶、瑜伽酸乳、蔬菜和水果都是碱性食物，米、面包、鱼、蛋、肉、奶油等都是酸性的食物。

腹痛患者的食物最好4/5以上都是碱性食物。

由于无知或是贪婪或是其他的原因，体内摄取了过多的酸性食物但并未做适当的体力劳动，则容易罹

<<你可以不吃药>>

患各种疾病。

在印度，许多健康的已婚妇女都非常贫穷。

我们发现这些妇女、寡妇的健康情形较佳。

理由是吃素食性的食物和遵循印度经典里所记载的断食规定，这些都帮助增进他们的健康。

在病况没有完全的改善前，不能吃固体性的食物。

而且这阶段的食物必须包括牛奶、椰子奶、瑜伽酸乳、凝乳、蔬菜汤、果汁和酸味水果。

痊愈及食欲完全恢复后，可以吃米饭、面包、蔬菜汤、煮烂的豆子和牛奶。

严格禁止下列的食品,肉、蛋、干酪素、奶油、死鱼、油腻及香料过多的食物，茶、香烟、过甜及煎炸的食物也要避免。

糖可以由少量的蜂蜜来替代。

吃太咸的习惯亦应戒除。

<<你可以不吃药>>

媒体关注与评论

一本非常有帮助的瑜伽教科书，作者通过瑜伽生理学、病理学和现代医学结合设在印度的瑜伽训练学校和瑜伽疗法医院的三十多年的临床经验所创造的结晶。

作者指出疾病的发生的真相，并针对起因提出真正的治疗方法。

使普通大众了解疾病的起因后，知道如何避免，从而能更健康快乐地生活。

——《瑜伽自然疗法》台湾版译者 一本真正为需要它的人，真正适合患者练习的瑜伽书。

它没有过于复杂的瑜伽动作，也没有过于高深的瑜伽理论。

在作者博大的仁爱精神照耀下，任何人都可以从中获得实在的利益。

——瑜伽文化研究学者：安然

<<你可以不吃药>>

编辑推荐

《你可以不吃药》是一本非常有帮助的瑜伽教科书，作者希瓦难陀是印度最伟大的瑜伽大师，他通过瑜伽生理学、病理学和现代医学结合设在印度的瑜伽训练学校和瑜伽疗法医院的三十多年的临床经验所创造的结晶，指出疾病的发生的真相，并针对起因提出真正的治疗方法，使普通大众了解疾病的起因后，知道如何避免，从而能更健康快乐地生活。

这本《你可以不吃药》是一本真正为需要它的人，真正适合患者练习的瑜伽书。它没有过于复杂的瑜伽动作，也没有过于高深的瑜伽理论。在作者博大的仁爱精神照耀下，任何人都可以从中获得实在的利益。

<<你可以不吃药>>

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>