# 2024年女人保养的励志 女人的保养励志句子(实用8篇)

作者：神秘星球 更新时间：2024-02-26

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧女人保养的励志篇一1、进步不是一条笔直*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**女人保养的励志篇一**

1、进步不是一条笔直的过程，而是螺旋形的路径，时而前进，时而折回，停滞后又前进，有失有得，有付出也有收获，在不利和艰难的环境中百折不挠，继续进步。

2、有美丽的容颜不等于有美丽的灵魂，万事不能以外表而断结论，粗糙的贝壳，却能孕育出光滑的珍珠。三思而行，了解大局才是处事根本。

3、我们可以用思想去撞击五千年前的文明，同样也可以用心灵去感受亿万年后的未来，但是我们的双脚始终要踩着一方热土，因此无论做什么事情都要脚踏实地。

4、请不要唉叹身边的每一个人都负你，只要你对你身边的每一个人好，用真心地全身心投人，你也会得到他们同样得一份爱。

5、人活一世很辛苦，快乐就好;人活一生很无奈，开心就好;人生一辈子很艰难，潇洒就好;人生一世很短暂，珍惜才好!

6、时间是链子，快乐是珠子，用链子串上珠子，挂在胸前就可以幸福一辈子;幸福是石头，烦恼是沙子，时间是筛子，用筛子漏掉沙子，石子就会陪你一辈子!

7、多一点快乐，少一点烦恼，不论富或穷，地位高或低，每天开心笑;累了就睡觉，醒了就微笑，生活怎么样，自己放调料!

8、别人拥有的，你不必羡慕，只要努力，你也会拥有;自己拥有的，你不必炫耀，因为别人也在奋斗，也会拥有。努力就会拥有美好，奋斗就能创造未来。

10、世界上那些最容易的事情中，拖延时间最不费力。

11、面对强大的对手，明知不敌，也要毅然亮剑，即使倒下，也要化成一座山，一道岭。

12、谁比同类跑的快谁就能获得最终的胜利。

13、说出来会被嘲笑的梦想，才有实现的价值即使跌倒了姿势也会很豪迈。

14、欲望以提升热忱，毅力以磨平高山。

15、把自己的欲望降到最低点，把自己的理性升华到最高点，就是圣人。

16、常常责备自己的人，往往能得到他人的谅解。

17、大肚能容，断却许多烦恼障，笑容可掬，结成无量欢喜缘。

18、诽谤别人，就像含血喷人，先污染了自己的嘴巴。

19、改变自己，是自救，影响别人，是救人。

20、恨别人，痛苦的却是自己。

**女人保养的励志篇二**

老婆的真正定义：一个没感觉，没遐想，没冲动却几乎每晚和你同床共枕的女人;同时也是为你做饭，洗衣，打理一切家头事务廉价工人;亦是为你生儿育女，传宗接代必不可少的工具。

越容易得到的东西，就越不被珍惜

女人就算再变化多端,也会拒止狂风密暴的钦慕~

野猫的女人很任性，他们倔强不失可爱，野蛮不失温柔，他们认定的东西，就算不要、也不能让别人拥有，她们是贪心的，因为她们害怕寂寞。

金路易：男人认为女人可爱最重要。 彭静莹：女人认为男人可靠最重要。 《朝九晚无》

女人要懂得爱自己，才会有人爱你。 《幸福额度》

其实女人不是不懂事。只是。她需要碰上一个懂事的男人。其实。情侣之间。是可以互相的。

其实我是个普通的女人，只想过普通的日子，你能给我吗? 《爱情银行》

三个女人在一起，对男人来讲就是个灾难。 《不是钱的事》

郑微哭了，她不知道眼泪是因为疼痛，还是因为意识到这一夜自己不可避免的蜕变。如果大多数女人一生中迟早会有这样一天，那么，她不得不承认，自己的泪水中还有喜悦，因为她最完整无缺的一切，在她最美丽的时候，最美好的年华里交付给她最爱的男孩，想到这个的时候，悸动代替了微弱的挣扎，连疼痛也是变得意味深长。 上帝是智慧的，他让女孩的第一次在男人的入侵下感到不可抑制的疼痛，因为快乐是转瞬即逝的，唯有疼痛可以铭记于心，她可以忘记一个给予了她最强烈快乐的男人，却永远忘不了最初的那个人给她的疼。

睡了吗? 每当这座城市变得安静，光线柔和起来时，自己也会那么的脆弱。总是向固定的那个陌生的网络人寒暄几句，不容否定其实是需要那么一个依靠。 曾经那么一群自称娘们的女人们已经远去，是我们彼此在时间与利益中互相推诿了信任纯真，剩下一个人孤零零却还是不肯放下继续骄傲着。

这世界上，有种女人，有思想，就会有自己的原则

**女人保养的励志篇三**

一、努力走好脚下的路，对得起自己生命的每一刻。我们活着，无论愉快还是平淡，都要以微笑面对你遇到的每一个人，善待你身边的人，对生活充满感激，不管生活给予你的是快乐还是痛苦，不管前行的道路是一帆风顺还是曲折坎坷，我们都要好好的生活，合理的制定发展规划，为了美好的梦想早日实现去奋斗，以无愧于我们这难得的生命！

二、不开心睡一觉，就让它过去吧。伤心还好，伤胃就不好了。

三、当有一首歌符合现状，我就会让它单曲循环。

四、如果你希望一个人爱你，最好的心理准备就是不要让自己变成非爱他不可，你要坚强独立，自求多福，让自己成为自己生活的重心，有寄托，有目标，有光辉，有前途...总之，让自己有足够多可以使自己快乐的源泉，然后再准备接受或不接受对方的爱。

五、过去唯一的用处，就是让我们不再想回到过去。

六、爱上一个人容易，等平淡了后，还坚守那份诺言，就不容易了。爱，从来不是迎合。吵不散，骂不走，才算是真爱。其实，真爱一个人，你会陷入情不自禁的旋涡中。他让你流泪，让你失望，尽管这样，他站在那里，你还是会走过去牵他的手，不由自主。

九、见识越广，计较越少，经历越多，抱怨越少，越闲，越矫情。

十一、你是非常可爱的人，真应该遇到最好的人，我也希望我就是。——王小波

十三、愿你自强到无需有人宠有人惯，却依然幸运到有人宠有人惯。

十四、陌生人-亲密爱人-路人，这就是爱情的魔力。昨天还山盟海誓的人，今天就变得可有可无。爱情就这么无常。很多分手猝不及防，还没来得及好好告别，就从此再也不见。无情的不是时间，而是人心的善变。

十五、脆弱的人才会四处游说自己的不幸，坚强的人只会不动声色的越加强大。

十六、一个人，如果你不逼自己一把，你根本不知道自己有多优秀。一个人，想要优秀，你必须要接受挑战；一个人，你想要尽快优秀，就要去寻找挑战；一个人，敢听真话，需要勇气；一个人敢说真话，需要魄力；一个人的知识，通过学习可以得到；一个人的成长，必须通过磨练！

十七、你喜欢我是始料未及的欢愉，你不喜欢我是万物如常的命理。

十八、你永远不知道自己有多坚强，直到有一天你除了坚强再无选择。

十九、时间足够去爱，也足够去……忘记爱。

二十、魅力是女人的力量，正如力量是男人的魅力。

二十一、我们无需立刻看到遥远的路尽头，我们只需看到可以抵达那里的路就好了。

二十二、人生的道路也是一条曲线，坑坑洼洼，曲曲折折。它上面，既有得意者的欢欣，也淌过失败者的泪水；既有顺利者的喜悦，又有受挫者的苦恼。正因为如此，人生的曲线使得生命变得充实而有意义。

**女人保养的励志篇四**

1) 宝马车不保养也会提前报废，更何况是我们女人这张脸。

2) 著名作家张爱玲说过：“一个男人选择一个女人，绝对不是因为她内在有多美，而是因为这个女人的外在形象带给他美好的感觉。”

3) 现在社会的真实现象：当你把地板擦得比你的脸还亮时，你的老公也不会多看你一眼，因为他希望你的脸比地板亮。

4) 老公的钱你不花，会有人帮你花。

5) 女孩子如果愿意把吃饭的钱花在脸上，就会有男孩子请你吃饭，为你埋单。

6) 男人负责赚钱养家，女人负责貌美如花。

7) 事业是男人的姿色，姿色是女人的事业。

8) 著名化妆师李东田说：女人啊，你要像经营婚姻一样经营自己的容颜!

9) 美丽是爱情的保鲜剂，婚姻的防盗车锁，事业的敲门砖。

10) 要有几个死党，独自一人的时候，保证还能有死党为你端茶送水。而不是声竭力嘶的嚎叫：为什么爱你的那个人不能来陪你。

**女人保养的励志篇五**

1.不要与过去过不去。

2.每个人的成长过程，都是修建一座城府的历程。

3.学会放下，因为只有放下才能重新开始。

4.我们必须咬紧牙关，全力以赴去做一件事情；否则，我们将一事无成。

5.我们已经设定了一个目标，并将为之努力奋斗，直到死亡!-希特勒

6.信仰比知识更难动摇；热爱比尊重更难变易；仇恨比厌恶更加持久。

7.别和往事过不去，因为它终究会过去。

8.一切伟大的行动和思想，都有一个微不足道的开始

9.勇于追求是一种精神，懂得放弃是一种境界!

10.生命不在于活得长与短，而在于顿悟的早与晚。

11.做一个有质感的女孩：读书旅游早睡早起美丽典雅自强独立

12.你不能改变过去但你可以改变未来

13.王者的路必定坎坷请踏平荆棘走向王者的宝座

14.你只管负责精彩上帝自有安排

15.我们没书没笔，但是我们有颗不想挂科的心

16.所谓的人生就是心再疼也要爬起来面带微笑的走

17.用微笑告诉别人，今天的我，比昨天更强，今后也一样。

18.人活着不是要用眼泪博得同情，而是用汗水赢得掌声。

19.奇迹是努力的另一个名字

20.总有一天你会成为你想成为的人。

**女人保养的励志篇六**

1.世界上没有丑女人，只有懒女人。

2.相同的年龄，好的皮肤和粗糙的皮肤最少能相差好几岁，有的甚至相差更多，这就是为什么明星们都爱保养的原因。

3.保养是老样子，不保养是样子老。

4.你要留住老公的心，首先要留住老公的眼球。

5.有人说，我觉得拥有内在美就可以了!“外在不美的女人，连展示内在美的机会都没有。

6.有的女人，背后看价值一万，侧面看减掉一半，正面看倒赔一万。

7.岁女人像橄榄球，岁的女人像乒乓球，岁的女人像足球，岁的女人像高尔夫球，打得越远越好。

8.柔滑的皮肤，每个人都想要的，相反，干燥的皮肤谁看也不爽。而一些压力，一些痛苦，一些内心的挣扎，也会让你的皮肤变得很糟糕，护肤对每个女人来说都是保养的头等大事。

9.你喜欢你男朋友怎么介绍你，是充满自豪，骄傲的说，这是我的女朋友，很漂亮吧，还是说这是我的那个。

10.现代社会不仅男人喜欢看美女，连美女都喜欢看美女，你喜欢看美女吗?

11.面膜和吃饭一样，不是你用一次就能解决一辈子、顶多就是一阵子。饭要天天吃，面膜要经常敷才能达到保养的效果!

12.男人永远无法理解一张小小的面膜会带给我们的满足，正如我们永远无法感受一场球赛是如何让他们前一秒唉声叹气，下一秒欢呼雀跃。球赛在进行时紧张刺激，面膜则在揭下来的一刻收获惊喜。皮肤需要保养，心情理应呵护。

13.宝马车不保养也会提前报废，更何况是我们女人这张脸。

14.事业是男人的姿色，姿色是女人的事业。

15.有魅力的女人像房子，车子一样涨价，没有魅力的女人就象车子，房子一样降价。

16.护肤好的女人的皮肤雪白雪白的，在阳光下闪着白瓷般迷人的光泽。时常犹如美丽的少女。不保养皮肤的女人的皮肤既黑又皱，活像一张粗糙的皮革。

17.著名作家张爱玲说过：“一个男人选择一个女人，绝对不是因为她内在有多美，而是因为这个女人的外在形象带给他美好的感觉。

18.皮肤保养好了，你会法相你的整个世界都变了，并且在美的同时你的身心也是愉悦的，这是每个女人都愿意美的一个原因。

19.有的女人，背后看了想犯罪，正面看了想自卫。

20.买衣服烫头发都要花时间，脚痛了都要逛，所以要找到适合的才值得。

1.美丽是爱情的保鲜剂，婚姻的防盗车锁，事业的敲门砖。

2.女人不注意保养皮肤很易老的，特别是双手，流泪禁不起秋天干燥气候摧残，秋天护手霜一定不能少!!

3.女孩子如果愿意把吃饭的钱花在脸上，就会有男孩子请你吃饭，为你埋单。你要知道皮肤是一件永不褪色的时装。

4.现在社会的真实现象：当你把地板擦得比你的脸还亮时，你的老公也不会多看你一眼，因为他希望你的脸比地板亮。

5.男人只要有钱、有权，岁还要找一个岁的女人，而女人今天如果不懂得爱自己，就算你再有能力、再有钱，也不可能岁还找一个岁的男人。

6.外界对皮肤的伤害和氧化作用是非常大的，例如灰尘会堵住毛孔，日晒会促使黑色素产生，甚至促使皮肤长出色斑，现在城市空气污染如此严重，空气中的有害物质对皮肤的伤害更是无可估量。

7.好皮肤在直观上给人好感，俗话说一白遮三丑!其次如果你是从事美容化妆品销售之类的工作，好皮肤能给你工作增添自信!

8.俗话说“男人四十一朵花，女人四十豆腐渣”。

9.皮肤好是女人美丽的基础，虽然皮肤好不一定就漂亮，但要是皮肤不好，再漂亮也只是远距离的。

10.脸，是女人的半条命!不要认为和你谈护肤的人都是想赚你的钱，其实脸是你的斑是你的，暗黄是你的，痘痘是你的，皱纹也是你的。

11.岁之前不漂亮可以怪父母，岁之后不漂亮要怪自己。

12.胶原蛋白是皮肤的主要成分，占了皮肤总蛋白含量的三分之一，是保持皮肤水分以及弹性的主要成分。但随着岁月流失，皮肤里的胶原蛋白也开始流失。

13.男人负责赚钱养家，女人负责貌美如花。

14.不要经常使用美白的产品，美白的产品相对保湿的来说化学成分高，定期给自己做做面膜。

15.女人的悲哀：生命是厨房的，收入是商场的，资金是化妆的，财产是没有的，成绩是上司的，身体是男人的，只有皱纹和色斑是自己的。

16.这是一个两分钟的世界，第一分钟让别人注意到你，第二分钟让别人喜欢你。

17.女人保养是老样子，不保养是样子老。

18.女人岁以后更需要智慧，不仅要保养脸蛋保养身材，更要保养内心。

19.不保养的女人是没有前途和未来的。著名化妆师李东田说：女人啊，你要像经营婚姻一样经营自己的容颜!

20.著名化妆师李东田说：女人啊，你要像经营婚姻一样经营自己的容颜!

共

2

页，当前第

2

页

1

2

-->[\_TAG\_h3]女人保养的励志篇七

背部对女性来说是很重要的，如果不保养好久会很容易出问题，那么女人如何保养背部呢，下面一起去了解一下吧！

一、养背就是养阳，养阳就是养命!

人过半百，阳失其半!人一生的健康是伴随阳气起伏的，就如中医的“正气内存，邪不可侵”之说：人只要阳气充足，就可百病不侵。人如果没有了阳气，就会羸弱不堪，甚至不能存活。由此可见，养护阳气是养生治病的根本，阳气就是我们的生命能量，养阳气就是养命!

而中医认为，我们的在身体上，背为阳，腹为阴。只要保养好背部，就能让人体的背部发光发热，滋生出源源不断的能量。因为人体背部分布的基本上都是阳经，脊柱是主一身阳气的督脉所在，督脉为“阳经之海”，统摄一身之阳，全身阳气的运行无不与之相关。

脊柱两旁是足太阳膀胱经，各脏腑背俞穴均在背部膀胱经上，这些经穴是运行气血、联络脏腑的通路，刺激这些穴位可起到振奋阳气、调和气血，恢复脏腑功能的作用。由此可见，人体背部是很重要的部位，对内脏功能的调节起着重要作用，可调和阴阳，延年益寿。

凡是养生，就离不开养阳，而艾灸，无疑是养阳的第一法宝：首先艾条燃烧产生的短波辐射，具有超强的渗透力，其次是艾烟的药效及其温热。故艾灸有温通之性：温能补其虚，通能化其淤，简单的说就是能补充身体虚损的阳气，能温化、排出体内的淤堵、垃圾。

二、女人保养背部，远比保养脸蛋重要!

女人最大的敌人是岁月，当容颜逝去后，任何的补救收效都不会太大，尽早保养才是正道。然而很多女性朋友都进入了保养误区，把所有的努力都放在了脸上，而事实上，保养背部，远比保养脸蛋更重要!

1、女人养背，防治妇科!

中秋过后气温逐渐下降，寒气也愈发加重，而风寒邪入侵人体，背部首当其冲，而女性体质属阴，若是背部受寒就更容易导致腰酸背疼，脏腑受寒。而寒湿质量重，脏腑的寒湿常常会往下跑，下注至胞宫，时间一长就酿成了妇科疾病。故而女人养背就是在防治妇科，其中最常用来防治妇科的穴位是命门穴和八s穴!

2、女人养背，促进排毒!

背部的膀胱经是排毒人体最大的排毒通道，担负着人体内尿液和汗液的排放，它负责人体内70%的代谢废物和毒素的排出!对膀胱经按摩艾灸，不但可以祛除身体的寒湿，毒素，还可以缓解颈肩腰腿痛的症状，会让沉重的身体感觉轻松异常。缓解身体疲劳，改善睡眠质量，针对女性常见的肝郁有很大缓解。

3、女人养背，驱寒减肥!

膀胱经在人体的后部。后背、臀部、后腿、脚外侧都是膀胱经循行的位置，像后背、臀部上的赘肉多，都是膀胱经的问题。 膀胱经通常的问题就是人体的风寒易堆积在那里，因为它是人体抵御外寒的一个栅栏。所以好多人后背的赘肉摸上去的感觉就像摸一层棉花一样，没有质感，这就是寒於堆积引起的。

三、3个在家中即可养背的方法!

1、艾灸：养阳不灸背，灸了也白灸!

背部的俞穴都与内部的脏腑相联系，故而艾灸背部是对背部最直接、最有效的保养方法，正是利用艾条药性和热量，让背部的气血动起来，是扶阳祛寒湿的最好方法，也是为什么我们常艾灸背部的主要原因。艾灸背部可以培补阳气，调五脏气血、安神定志、通经活络。

背部取穴原则：久病，则多损伤人体的功能，故在用穴上，取肺俞、心俞、膈俞穴;补气活血。取脾俞穴健脾，肾俞穴补肾。在这个基础上，如属咳嗽者，加风门穴。有热，则减去心俞穴。以心属火，火刑金，如不去心俞穴，成了火上加油之势。虚寒者，则可用心俞穴。

对胃寒脾虚者，则在上列五穴的基础上，减去肺俞穴;另加肝俞穴。心属火，脾属土，心火可温脾胃之虚寒;温则热，心俞与膈俞则活血。肝属木，木克土、故而肝木可约束脾土。脾胃虚寒，则多见大便稀薄或溏便，肾俞穴，有调二便之功能。如胃证状较为显著者，则加入胃俞穴。

2、背部捏脊：成人也可用!

捏脊是儿童推拿常用手法，可用两手沿着脊柱的两旁，用捏法把皮捏起来，边提捏，边向前推进，由尾骶部捏到枕项部，重复5~10遍。

其实，不仅是小儿疾病，成人也可以用捏脊来治疗保健。捏脊可以刺激背部督脉和足太阳膀胱经及五脏背腧穴，可以达到调整阴阳，调和气血，恢复脏腑功能的作用。

3、搓背、捶背：简单有效!

在人体背部进行一定节律的搓弹、拍打、敲击，能提升阳气，有利于人体气机顺畅，阴阳和合，使人体的脏腑功能更加协调。搓背分自我搓和他人搓。

自搓可在洗浴时进行，以湿热的毛巾搭于背后，双手扯紧毛巾两端，用力搓背，直至背部发热为止。搓背法有防治感冒、腰背酸痛、胸闷腹胀之功效。

捶背也分自我捶打和他人捶打，本法可以舒经活血，振奋阳气，强心益肾，增强生命活力。

1.女人如何保养自己

2.30岁女人如何保养

3.27岁女人如何保养

4.40岁女人如何保养

5.35岁的女人如何保养自己

6.女人如何保养皮肤

7.30岁的女人如何保养

8.35岁的女人如何保养

9.30岁的女人如何保养自己

10.25岁的女人如何保养

**女人保养的励志篇八**

1、朋友忽略你时，不要伤心，每个人都有自己的生活，谁都不可能一直陪你。

2、对你不喜欢的追求者的示好和关心要坚定的说不或拒绝。即使他说：这不关你的事。

3、情人节或者生日没有人可送花也无所谓。你可以将买花的钱买精美的礼物，送给妈妈和爸爸。

4、如果可以不抽烟，别抽。如果可以不喝酒，别喝。

5、每天给自己一个希望，试着不为明天而烦恼，不为昨天而叹息，只为今天更美好。

6、要相信自己，善待自己，让自己的生活精彩纷呈。不要误认为是要让某个人后悔，而是为了让自己的人生更精彩。

7、不是抱一抱，亲一亲，改个情侣网名，换个情侣头像，就是情侣了。真正的情侣是一同经历好多坎坷，还依旧说爱你的人。

8、对善意欣赏你的男子回报浅浅的微笑。

9、如果我可以拥有一种本领，希望是帮人忘记伤痛，只记得美好。

10、永远不要无休止的围着你喜欢的那个男人转，尽管你喜欢得他快要掏心掏肺的死掉了，也还是要学着给他空间，否则，你要小心缠得太紧会勒死他的。

12、人生处处靠打拼，快乐女人善打拼：一等女人拼气质，二等女人拼实力，三等女人拼运气，末等女人拼背景。我就是我自己最好的背景。

15、生命中有许多你不想做却不能不做的事，这就是责任;生命中有许多你想做却不能做的事，这就是命运。

16、有那么一天，有一个人，会走进你的生活，让你明白，为什么你和其他人都没有结果。

17、穿有质感的衣服，找有质量的男朋友。他不一定很漂亮，但是一定要能让你有安全感和开心。

19、认真的对待你的工作。工作也许不如爱情来的让你心跳，但至少能保证你有饭吃，有房子住，而不确定的爱情给不了这些，所以，认真努力的工作。

20、女孩，你可以性感，可以清纯，可以冶艳，可以妩媚……但是，唯独不可以平庸。

21、当世界给草籽重压时，它总会用自己的方法破土而出。

23、我们可以失望，但不能盲目。

24、自己选择的路、跪着也要把它走完。

25、业精于勤，荒于嬉;行成于思，毁于随。

26、原以为“得不到”和“已失去”是最珍贵的，可…原来把握眼前才是最重要的。

27、我不去想是否能够成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程!

28、我走得很慢，但我从不后退!

29、这个社会是存在不公平的，不要抱怨，因为没有用!人总是在反省中进步的!

30、不要轻易用过去来衡量生活的幸与不幸!每个人的生命都是可以绽放美丽的——只要你珍惜。

31、没有创造的生活不能算生活，只能算活着。

32、志在山顶的人，不会贪念山腰的风景

33、没有一种不通过蔑视、忍受和奋斗就可以征服的命运。

34、生活不是等待风暴过去，而是学会在雨中翩翩起舞。

35、你可以很有个性，但某些时候请收敛。

36、快乐不是因为得到的多而是因为计较的少!

37、待人对事不要太计较，如果太计较就会有悔恨!

38、把艰辛的劳作看作是生命的必然，即使没有收获的希望也心平气和的继续。

39、前有阻碍，奋力把它冲开，运用炙热的激情，转动心中的期待，血在澎湃，吃苦流汗算什么。

40、失败是什么?没有什么，只是更走近成功一步;成功是什么?就是走过了所有通向失败的路，只剩下一条路，那就是成功的路。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com