

止咳润肺特效食谱



[止咳润肺特效食谱_下载链接1](#)

著者:康鉴文化编辑部 编

[止咳润肺特效食谱_下载链接1](#)

标签

评论

特价购买，性价比高~

多人推介，还没来得及看。

还是到网上买东西实惠亲，宝贝收到了，我超喜欢，呵呵，服务态度也超好，很有心的店家，以后常光顾

搞特价买了一堆书回来，质量还是杠杠的

一直在京东商城购物，非常方便快捷！

看了，不错，写的挺好，也有用

一直在京东上买，东西放心服务好，快递快捷，质量保证可信，自营品牌值得信赖，快递很给力，每次都到家

内容丰富，印刷精美，非常满意

方便，省时又省力，蛮好的。

正版图书，质量很好。

纸质不错，配图丰富生动，物美价廉，值得购买？

很好很强大 很美很实用

肺不好的人，有必要看。

自己看的，身体健康对全家人是第一重要的。

质量很好，非常满意，感谢京东。

食疗优于药疗，从书中可以活的许多食疗之法。

还可以吧，有些也不是很实用，做法也写得很简单，当食谱看的话一般

买来的书现在还没看呢，攒着一起看

京东的图书质量挺好的，开卷有益。

有用，真的！！！！！！

止咳润肺食谱，内容经典丰富，印刷包装精美，讲解通俗易懂，很不错。

京东买书超实惠的，正版质量好！

还可以 用完了再来吧 也不便宜啊

不错，知识全面，增加了很多生活常识

还不错吧，给我妈买的

曾经以为这么低价 会不是正版??没想到还不错哦 纸质很好 超赞！有运动 有饮食 有按摩穴位 很实用

这本止咳润肺特效食谱特好！

很好用的东西

包装精美，是正规正品。

很实用，给妈妈买的

很实用的书!!

网上购买，方便快捷，性价比高

很不错，全彩页

全彩图，印刷清晰

这书很好，老公老是喉咙不舒服，不知道有没有帮助

东西不错一直用，希望商家以后优惠多多

京东商城购物非常方便

给爸爸买的，好评！

正在使用中！以后再追加！

不错的书 不错的书

还不错哦！食谱比较多。学习中

白买了感觉不管用

影响我赚京豆

特别好看 不错

活动价格，十分实惠。

希望这个冬天不咳嗽，虽说该戒烟了，但没有毅力，所以.....

看看。。。。。。。。。。自己看。。，。。。

送给长辈的礼物，希望他们借以参考，使身体更健康。

buc

很好

纸张还好.就是有些食谱不符合邏輯

说真的一般般，没实质内容。

不错

可以

学习

好

.....

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用这段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，而比较垃圾的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

还可以。希望可以从中。。。

不错！！！！！！！！

镇咳化痰·改善气喘·强化体系，防治感冒·保护喉咙和呼吸道·抗过敏。
健肺养生自救食疗法，神奇中医养生智慧?温和疗法调养根治。
医师专家推荐：自疗止咳10大秘诀；15种润肺养生明星中药材大公开，营养师推荐160道养肺止咳天然食材保健食谱，药茶、穴位按摩、运动，增强抵抗力、有效减轻不适。
本书特色：
160道止咳平喘养生保健料理：精心严选13类滋补肺部的健康食材，设计160道止咳润肺保健食谱，由营养师把关成分与功效。享受美食，同时对症食疗，轻松止咳、畅快呼吸、强健个人体质。
中医全方位调养秘诀大公开：专业医师详细分类，针对咳嗽证型，搭配汉方药材、运动、穴位以及经络按摩，用简单自然的方法，改善根本体质，打造健康身体，摆脱咳嗽及呼吸道疾病困扰。 正确养肺止咳观念&自然保健疗法
环境、饮食、生活习惯，都是远离咳嗽、改善呼吸系统功能的关键。专家提供详细解说与保健知识，让您舒缓咳。 中医止咳润肺真简单 Q1 咳嗽不只是呼吸道的问题？
咳嗽在一般观念中，多认为是呼吸道问题，但中医治疗咳嗽，却常常从肠胃消化系统着手，这跟西医有很大的差异。 咳嗽的定义
中医认为有咳的声音，但没有痰，是谓“咳”：有痰流出，但没有咳的声音，是谓“嗽”。咳的时候带有痰就是“咳嗽”。
站在中医的角度，造成咳嗽的病因分为“外感”与“内伤”。外感咳嗽的原因，为外邪侵袭身体，导致肺受影响；内伤咳嗽的原因，为五脏六腑功能失调，牵连到肺。不管引

发咳嗽的原因是来自外在或内在，都会造成肺气。
润肺止咳是指使用养阴润肺中药治疗阴虚咳嗽，也是中医的一种治疗效果。咳嗽是呼吸道疾病最常见的一种症状。咳嗽是人体一种保护性防御功能。通过咳嗽，可以排出呼吸道的分泌物或侵入气管内的异物。仅有咳嗽而无痰的称为干咳，可见于多种疾病。

咳嗽的病因

1. 慢性咽炎：患者咽部干燥，有瘙痒感和不适感，并由此刺激发出阵阵咳声，自己对着镜子张开嘴可发现咽后壁粘膜表面粗糙，有许多扩张的小血管，严重时会有透明的小白泡，以单纯性为多见。
2. 慢性喉炎：如果患者干咳，伴有声音嘶哑，感到喉部干燥发痒，火辣辣地疼痛，就有可能是喉炎。
3. 慢性支气管炎：中年以上者经常咳嗽，咯出或多或少的粘痰液，在清晨醒后加剧，每年冬春季节发作，夏季减轻或缓解，严重的或时间较长的患者发现胸廓增宽，应怀疑为慢性支气管炎。
4. 支气管哮喘：如果咳嗽反复发作，喘气时喉间如拉锯，同时病人感觉到胸闷、呼吸困难、每到寒冷季节或接触某种过敏物质时可诱发咳嗽，应检查是否患有支气管哮喘。
5. 肺结核、肺癌：病人咳声低微，咳痰带血或咯血，感到浑身无力，饭量减少，身体日渐消瘦，午后和夜间体温增高，睡觉时出汗增多，时有心慌，同时伴有两颧发红。
6. 感染性咳嗽：呼吸道疾病如上呼吸道病毒感染或细菌感染也可引起咳嗽。
7. 其它原因咳嗽：气管异物、胸膜炎、胸腔积液等疾病以及诸多物理、化学因素也能引起咳嗽。

家庭保健，学习一下，研究一下

书很不错，全新正版的，发货速度快，京东物流也很给力，很快就收到了，包装也很好，收到没有损坏。收到后看了书，很不错，和书店里卖的一样，但是比书店便宜很多，值得购买。

旌德县开通了京东帮服务店 送货 安装 一步到位 真是省时 省心 更省钱

质量好，服务优，速度快，价格公道，超值
价格很优，送货很快，十分满意。感谢感谢！质量好，服务优，速度快，价格公道，超值
价格很优，送货很快，十分满意。感谢感谢！质量好，服务优，速度快，价格公道，超值
价格很优，送货很快，十分满意。感谢感谢！

书纸张不错。内容嘛。喝的，吃的，都有。

.....

正版书，简单实用，希望能有效果。

[ZZ][SM]读书最大的乐趣就是从中找到自己不知道的事情。里面有对社会现象的批判，美丽风景的描写，鲜为人知的秘密与故事，中外风土人情的讲述，对奥秘的探索，还有一个个催人奋发向上，给人鼓励的感人事迹。像《汤姆叔叔的小屋》里那些恶毒的奴隶主得到应有的报应，让人拍手叫好，不由得为那些只因为肤色问题而遭人虐待的奴隶感到高兴；读《海滨夏夜》不由得想去海滨亲自体验一番那不一般特别风情，那使人向往的、使人充满幻想的心情使人快乐！

好.....

书不错，虽然比较老，但是内容很好，很实用。

希望对身体有所帮助，药补不如食补

体验中。。。。。

使用方便，出色的设计

天冷咳嗽，希望通过食物来健肺止咳。

有空看看，对身体好，省的吃药

京东购物愉快，不错的书

内容一般吧，没觉得特别实用

不错不错不错不错不错

内容黄育赋说：“父亲的手摊开是满掌阳光，攥紧是满握农谚。”我说父亲的手是永远阳光普照着最温暖最安全的港湾。都说岁月无痕，可岁月的痕迹布满父亲的每寸皮肤。阳春的“细雨”渗入父亲的每根筋骨，疼痛加剧；炎夏的“骄阳”似乎想要蒸干父亲的每寸肌肤，汗流浹背；寒秋的“冷风”无情地拍打他农作而越发佝偻的身躯，瑟瑟发抖；冬季的“寒冰”硌裂他手上的皮肤，血肉模糊。可经过岁月的蹉跎，每寸肌肤凹陷成了深深的沟壑，岁月就这样无情的留下自己的痕迹，来时一声不响，去时也静悄悄，只叫人感慨垂泪！

读书有效，好书多看，下次再来

方便实惠不错方便实惠不错

挺有用的。。。。。。。。。。

这个书挺好，没事看看，修身养性

好好好好好好好好好好

挺好的食谱,价格不贵,实用,

打开书本[SM]，[ZZ]装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

[BJTJ]作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”[NRJJ]从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。[SZ]所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。[QY]所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下

希望京东这样保持下去，越做越好

书籍不错！！！！！！

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问

题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述

。②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。

轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

在蔡骏的精心构思之下，他笔下的诸多经典场景与人物悉数登场。随着主人公少年司望神秘的复仇行动展开，一宗宗悬而未决的案件逐一明朗，种种错综复杂的关系纠葛由此而生，人物的命运与人性的复杂交织成一首激荡的交响曲！《生死河》深入罪犯的精神世界，探索杀人犯罪的社会原因，揭示社会矛盾和黑暗现象。情节曲折，环环相扣，耐人寻味。在保留严密推理的基础上，重视挖掘案情发生的动机，追究犯罪的社会原因。

《生死河》中激情澎湃的情节设置、严谨细密的解谜手法，充满忧患反思的作家良知以及对社会变迁的敏锐观察使得这部作品成为华语悬疑文学划时代性作品。“即使对世界感到绝望，所有人都抛弃了你，但还是要活着！因为最爱你的人说：你必须等待我长大！”这一悲伤的主题完美阐释了“大时代”里凄凉的“小命运”！人物的命运和人性的复杂，仿佛海上的冰山，慢慢浮现！这已经不是单纯的悬疑小说，而是一部展现广阔社会和复杂人性的文学作品！极具创意的故事构思，跨越前生今世的神秘凶案，再现波云诡谲的时代记忆

这次赶上京东满150返还50的促销活动，每一本书都包装的很完整，用塑料套子塑封好的，保证了书籍的整洁完整不破损，打开来看，印刷很清晰，一看就是正品书，没有错别字，而且字体印刷很大，排版也排的很合理，看着不伤眼睛，纸张质量也相当的好，总之，以低价来买一本质量好的正版书，绝对是上算的。多读书可以提高人的综合素养，多读书，可以让你多增加一些课外知识。古人云：书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。古人读书的目的功利性比较强，现代人就不一定了，除了工作学习上的需要，给自己充充电占了一大部分，毕竟，人的一生很短，书中的东西很精彩，如果我们不能延展生命的长度，那么，就多少读一点书，来拓宽生命的宽度，好的书是人类的良师益友，多读书，可以使人变得更加聪明更加理性，遇到问题可以很好的独立解决，这样的话，又使得你在人生的道路上多漫出了一步，多读书，能使人的心情变得愉快起来，所以说，读书不但可以增长知识，而且还是一种娱乐的方式，读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，作为一个人，应该在空闲时刻多读书，不管年龄大小，读书对人有好处，读书可以养性，可以陶冶自己的性情，使自己变得更加温文尔雅，俗话说腹有诗书气自华，慢慢变得具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；读书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，反复阅读，你就可以知道其中的道理了。

实用，有价值，能给到启发

牡丹如此国色，芍药只能与它为侍，芙蓉也要避它风头，可惜可惜，绝顶的艳丽秾华，最终也只是一场辜负！如同宝钗，美貌至极，虽无情亦可动人，最终却辜负秾华此身。好一派巨才不堪用、绝美无人赏的落寞悲凉！
宝玉曾把宝钗比作杨贵妃，很自然地，读者会把宝钗跟丰艳秾丽等词汇联系到一起。而且受一些影视作品的影响，对宝钗黛玉二人的扮相存在严重的误解：剧中黛玉出场便是一身素衣，零星几支钗钏，清素得很。宝钗动辄则满头珠翠，锦衣华服。
薛宝钗名虽为“宝钗”，却并不爱好富贵饰物，衣着打扮极尽朴素，这才符合她“雪”的特征。林黛玉则是标准的贵族小姐，衣着饮食无不极致讲究，服装色彩也多以红色系为主，这也才符合作者“爱红”的精神。前八十回中唯一一次提及黛玉的穿着：一双掐金挖云红香羊皮小靴、一件大红羽纱白面狐狸里的鹤氅，束一条青金闪绿双环四合如意绦。精致华美，金、红、绿三色闪耀出一派富贵气息。这才是美丽炫目的林黛玉。而对宝钗服饰的描述只一句：身着莲青斗纹锦上添花洋线番氍丝的鹤氅。——素淡清寡。
红楼写尽百态之红。宝玉黛玉湘云凤姐贾府三春……无不遍身着红。连黛玉的窗纱，亦是银红的霞影纱。曹公笔下，红，是最具生命力的色彩，它代表着滚烫的血液、冲动的激情！是一个人对生命最执着的热情！唯独宝钗，与红无缘。
宝钗遍身，也有金镶玉，也有玉璎珞，偏偏无一丁点儿红。宝钗从不着红衣。纵然她美到极致，也欠缺了一点儿最原始的生命力！
恰是这份素淡，是宝钗的生活准则，也是她与贾府这个富贵地最格格不入的地方。贾母贾宝玉等人毕竟是沉睡在富贵梦境中的迷糊之人，并不懂得“淡极始知花更艳”的真道理。
薛宝钗是《红楼梦》中为数不多的“高情巨眼”之人。红楼众人多数都属“身后有余忘缩手，眼前无路想回头”之辈，只管尽享富贵，哪管风云变幻？即便林黛玉也是一样，虽知道贾府的收支“出得多，进得少”，但依然娇荣尊贵，过一日算一日，只沉浸在自己的小情调中。薛宝钗能于富贵之中实施节俭，在尚未完全没落之时作日后之计，是难能可贵的清醒之人。
宝钗如同汉成帝时的班婕妤，是著名的贤德女，在汉代后妃中享有盛誉。太后也曾夸奖她：“古有樊姬，今有班婕妤。”以楚庄王著名的贤妃相比班婕妤，足见其高洁品质。但这个贤德美人在赵飞燕进宫后则失宠了，从此便侍奉太后以了余生，既是悲哀，也是她的聪明，躲在太后的羽翼之下，至少没有受到赵飞燕的残害。直到今天，班婕妤留给后人就是那首著名的《团扇歌》：新制齐纨素，皎洁如霜雪。裁作合欢扇，团圆如明月。出入君怀袖，动摇微风发。常恐秋节至，凉飙夺炎热。弃捐茱萸中，恩情中道绝。
爱情面前，不以贤邪论。不论薛宝钗还是班婕妤，都是输在太过贤良，对男人而言，任性的女人往往更有吸引力。这也是人性中一种张扬的热情，表明了对爱的诚意。大概这也是宝钗输给黛玉的另一重原因。

给老爸买的，希望他喜欢

止咳润肺的食谱，空余时间看看。

重内容，重质量！！！！

便宜，不错

不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，
真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真
正看不错，真正看不错

特喜欢 我觉得很多我都爱吃简单好学

不错，京东信的过 不错，京东信的过

还没看，不过质量不错，送货也快，送货员态度也还行，基本满意。

很好，方便，送货上门。

看看长点见识，别让肺出了问题。

小孩老咳嗽，去网上随意找了一本书，收到书看了一下蛮喜欢的。

一直想找这本书，前两天朋友让来看看，终于拿到书了。。

孩子感冒咳嗽一直没好清，希望这本书有效平时可以起到食疗健身的作用

在秋冬天很实用,不错

在超市看到这本书，感觉很不错，不过价格不地道，赶上京东大活动买回来了。一本书还不到十元钱，太划算了

还行，有图有真相；希望更有针对性，针对腹部病患者。

书是正版，内容丰富，适合阅读，便宜有用

给家里人买的，不清楚好不好

[止咳润肺特效食谱_下载链接1](#)

书评

[止咳润肺特效食谱_下载链接1](#)