

40周孕产营养百科



[40周孕产营养百科_下载链接1](#)

著者:李宁 编

[40周孕产营养百科_下载链接1](#)

标签

评论

纸张印刷也很精美，内容丰富

内容不错，帮助挺大，很实用

给媳妇买的，挺好，希望对老婆宝宝长知识益健康！

图片和文字配合说明很详细，很具有参考意义。

内容很实用，不错不错

科学怀孕，为了下一代

价格便宜，该吃什么，不该吃什么，怎么做一目了然。

很有性价比，很有用，孕妇必备

不错，非常满意，书很好，物超所值！！！！

希望能帮上忙吧，将来宝宝健康

说是都有必要的，但实际上有好多是！！！！！！

很具体全面 就是内容太多了 还没有看多少

物流快，质量好，值得购买

内容全面正品值得购买

孕产营养非常重要，这个帮了我不少忙

不错,就是最近没食欲

不错，内容挺丰富，讲的也挺详细

做活动的时候购入，慢慢看。

好好好好好好好好好好好好好好

速度比较快！速度比较快！

讲的好细致啊，非常的实用啊

学习了很多知识，很不错

印刷质量 也不错的啦

不错，虽然大部分是废话

图文并茂，看起来不错

做起了费劲啊！

发货很快，知识很全面。非常好。

应该没什么问题 应该没什么问题

看了知道应该怎么做，什么时候吃什么东西！

有图片，但做起来麻烦，估计是给保姆看的

菜谱还是比较有用的，但是有些菜做法麻烦，就没做了！

一般吧，实用效果不强

知道做什么给媳妇吃了，希望宝宝一切顺利

还没有读，让媳妇儿翻翻。

很难说，书中内容很多自相矛盾，前面说了不能吃，后面又要多吃，稿得到底哪些能吃，哪些不能吃都不知道了

不是很实用，感觉没那么耐心按书上说的做，呵呵

实用性比较差，实用性比较差，实用性比较差。。。

好

和描述的一样，好评！

在大家都说在京东买东西的时候，一直没在京东逛过。前一段时间帮老妈买电视盒，在京东买了一个，没什么问题，主要是快递很快。前几天又买了一个豆浆机，九阳的，买回来，用了几回，还不错。主要是不是我做，男朋友做，说挺不错。没有买亏。比超市便宜了200块。快递还是很快。但是感觉京东的快递服务要改进一下：选货到付款，明明说先验货，再给钱的。还好用的没什么问题，买了两次都还可以。像京东这么大的店，而且现在也有名气了，各种服务都应该做的完善一点，特别是快递，是和客户直接交互的。其实我也知道这是快递的问题不是京东的问题就是了，快递网上有的说的很可怕，将你的东西乱丢的，京东的还算不错了。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想到会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。||||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动

的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。[两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

书籍40周孕产营养百科装帧精美，40周孕产营养百科将司空见惯的文字融入耳目一新的情感和理性化的秩序驾驭，从外表到内文，从天头到地脚，三百六十度的全方位渗透，每个女性怀孕后考虑的首要问题能吃什么、不能吃什么、吃什么最有营养，坐月子期间、哺乳期以及断奶时期的饮食营养及宜忌也是生产后新妈妈最想了解了解的。40周孕产营养百科中孕周内容用宜和不宜的方式讲解饮食保健知识，并提供了功能细化、制作简单的菜谱，向孕妈妈传达了准确的饮食信息，使内容更为全面、操作性也更强。从视觉效果到触觉感受始终追求秩序之美的设计理念把握，并能赋予读者一种文字和形色之外的享受和满足，开本大小很合适，充满活力的字体不仅根据书籍的体裁、风格、特点而定。字体的排列，而且还让读者感受受第一瞬间刺激，而更可以长时间地品味个中意韵。从秩序有臻的理性结构中引伸出更深层更广瀚的知识源，创游一番想像空间，排列也很准确，图像选择有规矩，构成格式、版面排列、准确的图像选择、有规矩的构成格式、到位的色彩配置、个性化的纸张运用，毫厘不差的制作工艺近似在演出一部静态的戏剧。插图也十分好，书画让我觉得十分细腻具有收藏价值，书的图形，包括插图和图案，有写实的、有抽象的、还有写意的。具备了科学性、准确性和感人的说明力，使读者能够意会到其中的含义，得到精神感受。封面设计虽然只是书刊装帧中的一部分但这个书设计彩鲜艳夺目、协调统一，设计出来的画面，显得比较丰富不会给人看一眼就产生没有看头的感觉，只留下不可缺少的书名。说明文（意图、丛书的目录、作者简介）责任编辑、装帧设计者名、书号定价等，有机地融入画面结构中，参与各种排列组合和分割，产生趣味新颖的形式，让人感到言有尽而意无穷。设计以及纸张很干净都是自己的美术设计，体旋律，铺垫节奏起伏，用知性去设置表达全书内涵的各类要素有人说，读者层次与素质不同，阳春白雪，和者盖寡，影响发行量。那么请看，甘肃的读者发行至今，从未设计过这类低俗封面，何以1991年发行150万，1994年上升至390万，雄居全国16开杂志之首余秋雨的文化苦旅、杨东平的城市季风都不是依靠封面的广告诱惑而令洛阳纸贵的。尽管它们的装帧设计并不十分前卫和十分理想，但它们在流俗面前的洁身自好是值得倡导的。还有一本被尘封20多年的学术著作顾准文集，封而极其朴素，不久即在北京脱销。由此可见，封面的广告作用不是左右发行量的唯一因素，内容的精萃才是一本书的最出色的广告！作为一个从皇帝的女儿不愁嫁，读者买书是看内容不是看你的封面！等等歪曲书装设计功能的压力下挣扎过来的装帧工作者，无论从专业上、理论上、感情上都无意贬低书装设计的作用，而唯有更强烈的

书籍装帧精美，将司空见惯的文字融入耳目一新的情感和理性化的秩序驾驭，从外表到内文，从天头到地脚，三百六十度的全方位渗透，从视觉效果到触觉感受……始终追求“秩序之美”的设计理念把握，并能赋予读者一种文字和形色之外的享受和满足，开本大小很合适，充满活力的字体不仅根据书籍的体

裁、风格、特点而定。字体的排列，而且还让读者感受受第一瞬间刺激，而更可以长时间地品味个中意韵。从秩序有臻的理性结构中引伸出更深层更广瀚的知识源，创游一番想像空间，排列也很准确，图像选择有规矩，构成格式、版面排列、准确的图像选择、有规矩的构成格式、到位的色彩配置、个性化的纸张运用，毫厘不差的制作工艺……近似在演出一部静态的戏剧。插图也十分好，书画让我觉得十分细腻具有收藏价值，书的图形，包括插图和图案，有写实的、有抽象的、还有写意的。具备了科学性、准确性和感人的说明力，使读者能够意会到其中的含义，得到精神感受。封面设计虽然只是书刊装帧中的一部分但这个书设计彩鲜艳夺目、协调统一，设计出来的画面，显得比较丰富不会给人看一眼就产生没有看头的感觉，只留下不可缺少的书名。

说明文（出版意图、丛书的目录、作者简介）责任编辑、装帧设计者名、书号定价等，有机地融入画面结构中，参与各种排列组合和分割，产生趣味新颖的形式，让人感到言有尽而意无穷。设计以及纸张很干净都是自己的美术设计，体旋律，铺垫节奏起伏，用知性去设置表达全书内涵的各类要素有人说，读者层次与素质不同，“阳春白雪，和者盖寡”，影响发行量。那么请看，甘肃的《读者》发行至今，从未设计过这类低俗封面，何以1991年发行150万，1994年上升至390万，雄居全国16开杂志之首；余秋雨的《文化苦旅》、杨东平的《城市季风》都不是依靠封面的广告诱惑而令“洛阳纸贵”的。尽管它们的装帧设计并不十分前卫和十分理想，但它们在流俗面前的洁身自好是值得倡导的。还有一本被尘封20多年的学术著作《顾准文集》，封而极其朴素，出版不久即在北京脱销。由此可见，封面的广告作用不是左右发行量的唯一因素，内容的精萃才是一本书的最出色的广告！作为一个从“皇帝的女儿不愁嫁”，“读者买书是看内容不是看你的封面！”等等歪曲书装设计功能的压力下挣扎过来的装帧工作者，无论从专业上、理论上、感情上都无意贬低书装设计的作用，而唯有更强烈的呼唤一本好书必须有一个好的装帧设计！要尊重那些好书，善待那些好书，为它们创造出独特的有意味的书的艺术形象是我们的责任。

曲高未必和寡。沉沦污浊争相媚俗的封面今天或许还有市场，明天就会被不断提高审美情趣的人们所厌弃。正像近年来一些园林景区原有的熊猫垃圾桶被那些与环境和谐的树根垃圾箱取代一样。“听音乐的耳朵是音乐创造的”，书籍艺术工作者的使命在于创造懂得欣赏美的大众，使广大读者时时接触情趣高超、形式优美的文化环境，使图书市场逐步过渡成一个美育的课堂。

日常生活不可不知的理财经

有一句话说：“小事成就大事，细节成就完美。”用在理财上，我们可以这么说：“小财决定致富，细节成就积累。”日常生活中很多地方的开销都可以合理节制，只要你懂得以下技巧，你就可以发现生活中充满节省的乐趣。一、“打的”也要懂得技巧 1. 假如需要赶时间但又在上下班的时间里，就可以去挑一些小公司牌照的出租车来乘坐。其目的就是利用这些司机对本市道路熟悉的优势，让小路变成通途。而一些大出租车公司的司机，来自郊区的居多，不太熟悉城市里的小巷小道，有的甚至还需要你领路。2. 在你外出办事的时候在可报销车费的情况之下，选择来回走不很熟悉且希望熟悉的路，为日后的外出办事作铺垫。3. 学会适时地换乘。当打的路程超过10公里的时候，每公里单价就会涨为3元，因此如果你的目的地路程预计在14～20公里之间，那么你就不妨在行驶到10公里的时候，换乘另一辆出租车，重新开始计费。

值得我们注意的是：当你所乘坐的出租车的方向与目的地不一致，需要绕道或者调头的时候，你可以马上就提醒司机：摆正位子后再按计价机；然后尽量用现金结算，尤其是遇到司机绕了远路，或者是因为车程特别长的时候，能给自己一个“杀价”的机会。

二、怎样节电 现在每一个家庭的电费支出，大约是过去的100倍左右。如果想要把这么高的电费降下来的话，不能光是依靠“大灯换小灯”的原始方法。还要学会合理地利用时间差，申请安装分时电表，不失为一个不错的办法。晚上10点的时候用电是白天的一半电费真是划算。可是一些家庭安装了分时电表，电费反而增加了，这是什么原因呢？

事实上，分时电表的计算技术与我们传统意义上的电表不同，它是比较准确地把握住了我们家庭的全部耗电的总量。也就是说只要是接入电源，家里的彩电、音响、电脑、充电器、饮水机、脱排机、空调等，不论亮的是红灯还是黄灯，甚至不亮灯。都能够通过敏感的分时电表反映出来，这个时候你家的电表就会转动，计费同样也就在所难免了。而家电待机时的耗电量，洗衣机每月大概0.2度电，其余家电的待机耗电量，通常是是其工作时的15%～20%。假如不把它当作一回事的话，那么长此以往，也就产生了约20%及以上的电费支出。

所以要节电就必须要做到以下几点：一是经常使用的家电，能够进行“待机”处理，并且选择带有开关的外接接线板，以便能够在离开的时候关闭。二是不经常使用的家电，一定要坚决即时地拔掉电源，一来能够避免无谓的耗电，二来在雷雨季节也不至于遭到电击而损坏家电。三、学会做差价文章

如今，鳞次栉比的超市及其让利、打折，委实让人看不懂。可是不管是让利还是打折，都有一定的规律。其规律也就是此起彼伏，正所谓“你方唱罢我上场”，因此看似乱哄哄、眼花缭乱，实际上就是商家的“约定”。

张某喜欢逛超市，比如沃尔玛、物美、华联、易初莲花、家乐福等。只要是超市，她总是要进去逛一逛的。久而久之，购物的规律也就找到了：通常在让利、打折的背后，还有着极大的理财空间。

因此，我们利用超市让利、打折的差价，在短短一个月之内就可以省下不小的一笔钱。

四、学会使用贷记卡

贷记卡的好处，就在于可以免息透支。我们就以中国银行的长城人民币贷记卡为例吧，可以先透支再还款，最长能够享受长达56

天的免息期。并且贷记卡还能够同时实现取现透支和消费透支。

所以我们就可以根据自己的“私房钱”的额度，去办理一张贷记卡。当我们自己的父母兄弟姐妹需要你意思意思的时候。当你的同事因为红白喜事人来客往需要应酬的时候，抑或你自己为同桌的她、朦胧的情以及莫名其妙的意外消费而囊中羞涩的时候，贷记卡都将是功不可没的。事实上，贷记卡的开户，根本不必像信用卡那样需要有一定的担保做保障，更无须像借记卡那样需要存上一笔钱。贷记卡能够让你用足政策。

挺全面的，有用，很实用

这本书还可以，纸质挺好的，讲的也比较全面

书的质量不错，看着喜欢

图文并茂易懂

這個很不錯的，支持一下，積分、活動多多

还不错的哦 还来啊

希望有用 老婆怀孕中

学习了不少东西，知道什么东西能吃什么不能吃，什么时候该吃什么东西。

东西很好，喜欢…………东西很好，喜欢…………

我是在书店看好后再买的，内容不错，还有菜谱

看了此书，会觉得很开心，有很多都是可以实现的菜肴，自己就可以做。

老婆怀孕了，每天看看，给老婆补充营养！

比书店便宜，拿到有点皱，总体来说还行

挺好的，一套书讲解比较系统。

还没看，应该不错吧！

刚开始购买也是看了网友的书评才决定购买。不过买了之后确认感觉不错，帮助很大。

原来孕妇有很多在吃的方面需要注意的。此书告诉准妈妈们什么该吃什么不该吃。到月份吃什么。总之很有有用的一本书

书很不错，和新华书店里面的一摸一样。

好的一本书，怀孕妈妈必备

很不错很不错很不错很不错

挺不错的~~~~~

不错，很有实用价值！！

说实话，可以当菜谱看

实用极了 实用极了 实用极了

还可以，就是出库发货慢的要命

比较全吧，质量还不错，还是值得看的

书很好，彩页，有很多图片的食物看起来非常有胃口，后面还有功能说明，不错，很喜欢。比较实用。

[40周孕产营养百科_下载链接1](#)

书评

[40周孕产营养百科_下载链接1](#)