

肝功能提高书



[肝功能提高书_下载链接1](#)

著者:日本主妇之友社 著，[日] 主妇之友社 编，李巧丽 译

[肝功能提高书_下载链接1](#)

标签

评论

买给老婆的，老婆很喜欢

粗略看一下，介绍挺详细的

闲来翻翻还不错。让你明白你的肝脏是怎么运转和维护的。

好书一本功能提高书功能提高书

买给同事看的，不知道是什么书。。

好书给好评。

肝病患者的福音啊 很不错

书没有看，帮别人买的

京东周年庆加上一年一度的“父亲节”，京东大打“价格战”，吸引了大量用户蜂拥购买并且获得了上亿的订单。但是在收益不菲的同时也暴露了许多不足之处。如退货，订单凭空消失，送货速度慢等等。

无疑，这些问题引起了消费者的强烈不满，为此纷纷向中国电子商务研究中心与国内首家第三方专业网购导航平台“*合主办的“中国电子商务投诉与维权公共服务平台”在线投诉。在此，我们特从数十起涉及京东的投诉事件中，整理出以下普遍出现的案例，并附分析师点评。

邢先生称，他在6月18日在京东商城购买图书类产品，下了两个订单，并且成功付款。截止6月22日为止邢先生看到的信息都是没有发货，并且显示“由于缺货不能出货。”同时京东方面也不能提供具体的发货时间。

2011年6月5日栾先生在京东商城下订单同时通过网银付款购“UN左旋肉碱胶囊260粒”3瓶，价值***元，订单号：59558512。栾先生收到货后发现与实物不符合，于是退货。适逢京东周年庆，栾先生称京东方面只有在6月16日退了***元到栾先生账户。据中国电子商务研究中心了解，目前京东方面已经退回了三笔款项中的两笔。

还行

《肝功能提高书》主要提醒您要重视肝脏、提高肝功能。因为肝脏是进行代谢、解毒和分泌胆汁的“化工厂”，它直接决定着人们的健康状况。又因为肝脏是极其能够忍耐的“沉默的脏器”，所以肝脏的健康更容易被人们忽视。书中以图文并茂的方式生动有趣地讲述了如何改善肝功能，以及通过简单易行的运动、穴位刺激、自制健康饮食等方法来提高肝功能。

请将《肝功能提高书》放在您的身边，坚持不懈地经营爱护肝脏的生活吧！

《肝功能提高书》主要提醒您要重视肝脏、提高肝功能。因为肝脏是进行代谢、解毒和分泌胆汁的“化工厂”，它直接决定着人们的健康状况。又因为肝脏是极其能够忍耐的“沉默的脏器”，所以肝脏的健康更容易被人们忽视。书中以图文并茂的方式生动有趣地讲述了如何改善肝功能，以及通过简单易行的运动、穴位刺激、自制健康饮食等方法来提高肝功能。

请将《肝功能提高书》放在您的身边，坚持不懈地经营爱护肝脏的生活吧！

我喜欢这本书~对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。书是正版的，之前有过担心滴。内容还行吧，尽管我没觉得有多充实。冲着是名人写的，书的质量还行就不挑剔了。卖家发货挺快的，第二天就收到了。书还是不错的，精装外壳，发货速度真心的快，评价晚了，书不错，应该再早点看的。推荐看，只是粗浅认识了一下，已经感觉到自己逻辑思维更加清晰。好书，受益匪浅，如果不好好研究一下此书，绝对是人生一大遗憾。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING

DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，

而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最

浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖

日本人稿的东西翻来覆去就这几样，看看，参考一下

冉阿让的故事是从一七九五年开始的，但画幅的卷首延伸得更远，卞福汝主教的经历与国民公会代表这一形象把我们带到阶级斗争严酷、个人命运难以预料的一七九三年大革命高潮的年代。接着，我们就随着卞福汝主教与冉阿让进入了一七八九年资产阶级革命所开辟的历史时期，即作者在序言中所谓的“本世纪”，也就是我们通常所说的“资本主义时代”。在这新社会形态的初期阶段，我们就看到了社会下层的苦难，巴黎欢呼自己的资产阶级英雄拿破仑像初升的太阳在意大利升起之日，正是冉阿让仅仅因为偷了一块面包就被投入监狱之时，荣光鼎盛、轰轰烈烈的拿破仑时期，对于冉阿让是监狱中十九年的苦役生活。他出狱的时候，又正是拿破仑在滑铁卢遭到失败后的几个月，在经过了滑铁卢古战场之后，我们又进入了另一段历史，《在一八一七年内》，我们看到百合花再度开放时期形形色色的社会政治生活，看到芳汀的悲剧、珂赛特的苦难、马吕斯家庭的矛盾，当然，还有冉阿让的坎坷与困顿。而后，我们又随着人物经过了一八三〇年的革命，到了七月王朝时期，看到这一时期的社会矛盾如何导致一八三二年巴黎人民起义，看到以街垒斗争为中心的各个人物的命运有了什么变化与结局。

这是整整将近半个世纪历史的宏伟画幅，漫长历史过程中广阔的社会生活的画面，——在我们面前展现：外省偏僻的小城、滨海的新兴工业城镇，可怕的法庭、黑暗的监狱、巴黎悲惨的贫民窟、阴暗的修道院、恐怖的坟场、郊区寒伧的客店、保王派的沙龙、资产阶级的家庭、大学生聚集的拉丁区、惨厉绝伦的滑铁卢战场、战火纷飞的街垒、藏污纳垢的下水道……这一漫长浩大的画轴中每一个场景，无不栩栩如生，其细部也真切入微，你可以说它们都是以现实主义的手法描绘出来的，但是，每一个画幅的形象是那么鲜明突出、色彩是那么浓重瑰丽、气势是那么磅礴浩大、情绪是那么灼热炽烈，使人又感到有一种浪漫主义的格调……

这种对历史发展与现实生活的描绘，只是一种背景？或者只是一个搬演故事的框架？如果这样去理解，那将大大贬低雨果某种更为宽广的自觉意识，他以那样大的篇幅、用历史学家的手笔描绘了这个世纪两大历史事件滑铁卢战役与一八三二年的人民起义，显然远远超过了历史背景描绘的需要，他以那样详尽细致的笔法，在人物活动的环境与故事中，填进了那样多实在的社会历史内容，显然又远远超过叙述单个人物故事经历的需要。我们记得，他曾经这样说过：“谁要是谈到诗人，他也就必然是谈到历史学家与哲学家”，不难看出，他那种自觉的意识，就是以历史学家为己任的意识，这是他那个时代一切有出息的文学家所具有的标志。一八六一年，当他完成这部作品的时候，距离他在那位立志要成为法国历史的书记的巴尔扎克墓前发表著名的悼词，已有十二年了，他要书写出什么样的历史足以与巴尔扎克那部“其实就是题作历史也完全可以”的作品匹敌或相称呢？巴尔扎克是用近一百部作品描写贵族复辟时期的贵族社会怎样在满身铜臭的暴发户的进逼下逐渐灭亡或者被这一暴发户所腐化的历史，而他则是在一部作品里，写出“本世纪”历史的迂回曲折、起伏跌宕的巨变，在全部历史的景象与过程的中心，安置着一个共同的触目惊心的现实，即下层人民悲惨的命运。虽然，在他看来，这一过程中的不同阶段具有不同的意义和性质，如拿破仑帝国“是光荣的本身”，继之而来的复辟时期“实质上是昏天黑地”、是“长时期莫大空虚”，然而，在不同的阶段，下层人民的处境同样总是艰难的，并没有什么变化，他以冉阿让、芳汀与珂赛特的故事说明了这一点，指出了“本世纪”的每一个阶段都一直存在着“三个问题”——“贫穷使男子潦倒，饥饿使妇女堕落，黑暗使儿童羸弱”，因此，我们可以说，雨果要写的就是“本世纪”中穷人的悲惨史。

作为一部史诗，它不是民族的史诗，而是个人的史诗，但又不限于个人的意义。它使我们联想起什么？《奥德修纪》？《奥德修纪》的主人公奥德修在海上漂流了十年，历经各种险阻，终于回到了自己的家乡，它作为人的史诗意义，不仅在于它表现的是个人在人生的某一个阶段里经历了极为丰富、极不平凡、甚至可歌可泣的际遇，而且在于，他在这种经历的过程中，显示了人的力量与人的品格，人的精神与人的气势，从而作为一个最早的范例，提供了关于人的史诗的经典性的涵义。在这个意义上，《悲惨世界》与《奥德修纪》有某种相同之处，它是近代十九世纪的《奥德修纪》，它表现了主人公冉阿让在近代社会中的奥德修式的经历。

第一章 了解肝脏的功能和肝脏疾病 结构与作用

肝脏是进行代谢、解毒和分泌胆汁的人体“化工厂”肝病的原因和种类
病毒等导致肝炎发展成为肝硬化和肝癌 病毒感染 肝病有7成是由肝炎病毒感染所致
饮酒 大量饮酒易患肝病 NASH 肥胖是病因，易导致脂肪肝，要控制三种食物
肝炎的预防和改善 从重新审视5种生活习惯开始 自觉症状

如果有相应的症状，请及时就医 请教一下，大夫！ 简单的问题Q&A Q

吃药有时也会导致肝功能障碍吗？ A 因药而异。不要服用医生处方以外的药物。

第二章 了解肝脏检查和数值 健康体检 每年检查一次肝脏 血液检查

理解检查项目与数字表示的意义 尿检 与其他检查一起检查肝细胞损伤 图像诊断

拍摄肝脏影像，有助于发现和诊断疾病 腹腔镜和肝脏活体组织检查

直接检查组织，以作出最终判断 第三章 纠正饮食生活，提高肝功能 营养平衡

不要偏食，适量摄取各种营养素和食材 饮食基础 一日三餐要规律 能量

了解必要量，通过体重变化进行判断 蛋白质 每天摄取动物性和植物性蛋白质60~80g

脂质 每天40g为宜，不要摄取过多！ 盐分 用海带鱼汤稀释酱油减少盐分

维生素、矿物质、抗氧化物质 不要挑食，要吃蔬菜、水果、肉、海产品 膳食纤维

是肝病的大敌，为了预防便秘也要积极摄取 选择食材 使用应季食材自制菜肴

请教一下，大夫！ 简单的问题Q&A Q 有造成肝脏负担的食物吗？ A

要特别注意食品添加剂和残留农药等。 酒和烟 要禁酒禁烟，酒和烟对肝脏都有毒害

请教一下，大夫！ 简单的问题Q&A Q 没有食欲，怎么办才好？ A

不用着急，想办法激发食欲。 饮食的注意事项 采用应对并发症的饮食 第四章

自制健康饮食增强肝功能 纳豆酱 大酱能够抑制GOT、GPT值的升高！ 豆芽

丰富的维生素和蛋白质提高肝功能 蚬子汤 汤汁中的各种成分可改善肝功能异常

陈醋蜂蜜腌枸杞 氨基酸可预防脂肪在肝脏中的沉积 芦荟粉、库拉索芦荟调味汁

有望治疗肝炎，每天餐桌上都要有芦荟 鸡汤

对宿醉立见成效，参鸡汤是药效成分的宝库 糙米海带汤 强化肝功能，防止脂肪堆积

茶叶鲣鱼干 鲣鱼干+酱+茶的三重效果养肝 梅干红酒 梅干中的柠檬酸可消除酒精危害

酸味黑豆 提高精气，促进血流 煮西瓜汁 瓜氨酸能够排除毒素使体内恢复健康

胡萝卜皮茶 1天3次，连皮一起饮用，提高肝脏功能 地瓜汁 消除便秘，改善肝功能！

梅醋饮料 活化肝脏功能，防止宿醉 醋拌卷心菜汁 擦碎拌醋的卷心菜也能提高肝功能

紫苏汁 抑制过度的免疫反应，缓解肝炎 芝麻纳豆 击退肝脏活性氧，预防脂肪肝 第五章

用刺激穴位和做动作提高肝脏功能 刺激手掌区域 出现红色斑点，要画圈按揉

手掌的穴位刺激 一天三分钟按揉手心 转手腕运动 按压穴位旋转手腕，使肝功能正常化

摆臂体操 1天20~40次，摆臂击退脂肪肝 转耳 通过刺激全身的中枢--耳朵，提高肝功能

刺激背部穴位 能够消除肝脏背面的僵硬，解除疲劳 魔芋温湿布

刺激腹部和背部，活化解毒功能 刺激腹部穴位

喝酒的时候按压，预防宿醉和醉后身体不适 转大拇指脚趾

优化全身血液运行，提高肝功能 足跟的穴位刺激

每天按压，肝脏和其他脏器会变得健康 转体体操 每天20分钟，恢复衰弱的肝脏功能

走圆圈 适度运动促进血液运行，消除压力 半身浴 轻松活化新陈代谢，燃烧肝脏脂肪

抬高腿睡午觉 抬高腿，将更多血液送入肝脏 第六章 用中药和健康食品提高肝脏功能

中药 五苓散 利尿，对肝硬化也有效 中药 柴胡桂枝汤 对体力中等程度的人的肝炎有效

中药 桂枝茯苓丸 轻松治愈难治的慢性肝炎的名药 中药 补中益气汤

消除因肝炎引发的倦怠感，恢复衰弱的体力 中药 三黄泻心汤
饮酒前服用，能够预防宿醉 健康食品 洋蓟浓缩精华 促进脂肪代谢，强化肝功能
健康食品 褐藻糖胶 海藻的黏液成分可改善肝功能 健康食品 发酵姜黄
抗氧化作用提高，对预防脂肪肝也有效 健康食品 香菇菌丝体精华
有助于提高免疫力，预防肝硬化和肝癌 健康食品 乳铁传递蛋白
没有副作用，预防感染丙肝病毒 健康食品 粪链球菌 提高肠内免疫力，改善肝功能
健康食品 发酵田七与蘑菇菌丝体精华 相乘效果强化肝脏，提高免疫力
请教一下，大夫！ 简单的问题Q&A Q 患了肝病不能运动吗？ A
不，可以进行适度运动消除压力。 第七章 重新看待与酒的关系，慰藉肝脏
适当的饮酒量 了解不给肝脏造成负担的酒精量 预防饮酒过量①
混着喝酒易导致饮酒过量 预防饮酒过量② 饮酒时一定要吃小菜 推荐的下酒菜①
选择高蛋白、高维生素的菜肴作下酒菜 推荐的下酒菜② 鸡蛋作下酒菜帮助分解酒精
推荐的下酒菜③ 毛豆防止宿醉、预防肝硬化 要少吃的下酒菜
不要多吃富含油脂成分的下酒菜 饮酒时的注意事项① 服药时饮酒很危险
饮酒时的注意事项② 醒酒的酒“百害而无一利” 消除宿醉

我每天看一点 晚上对着老公读里面的利弊 可以 督促家人 少吃有害食物
让我们都来拥有一个健康的体魄 哈哈

[肝功能提高书_下载链接1](#)

书评

[肝功能提高书_下载链接1](#)