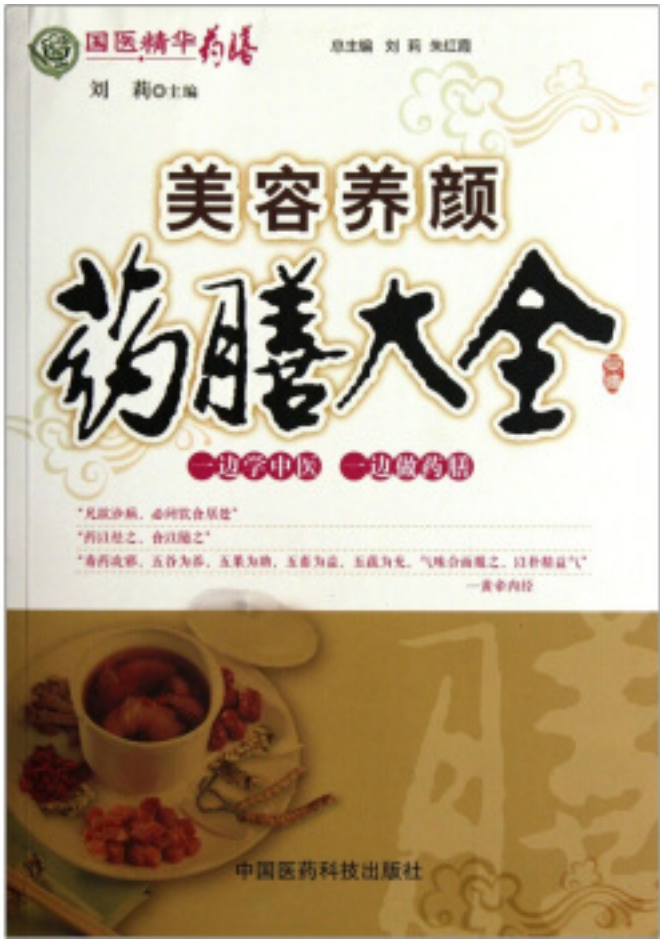


国医精华药膳：美容养颜药膳大全



[国医精华药膳：美容养颜药膳大全_下载链接1](#)

著者:刘莉，朱红霞 著

[国医精华药膳：美容养颜药膳大全_下载链接1](#)

标签

评论

周末没事逛去书店，偶然间发现这本书，看了几页后，就被深深的吸引了，然后果断的在京东上下单了，比书店的便宜，是正版的

非常速度 书也很翔实 谢谢京东616

京东好书推荐：常用中医养生图册

好看的 有用的 挺不错的 发货快 好评好评好评

我就看看～我不说话～～～～～～～～～～

买了一堆的书，都没来得急看！

很好很好，非常好用，下次再来！

老婆买的……我都没看到书在哪~~~

平时学习学习给宝宝，准备。药补不如食补

此用户未填写评价内容

书本上的知识能让我们更好的调养自己

正版书籍，包装很好，研究研究！

双层包装！彩绘跟文字都很清晰！好评！

非常不错的书籍物流非常及时

物流迅速，印刷质量很好，内容实用

好！，，，，，，，，，，，，，，，

非常实用的一本书。。。。。

不错不错不错不错不错

内容不错，不过纸张印刷好像翻版书啊。给妈妈参考来调理身体的，希望有用！

药膳大全，里面内容非富，平时炖点汤蛮好的。

不错，很高兴的一次购物。

正研究。照着做。很好的书！

有点贵！而已没有配图片的，就只有文字，妈妈不喜欢！

我答应朋友一定要整理出调理身体的膳食的小册子，给她看

质量好，内容也不错，容易看懂

好！棒！快！京东我最爱

不错值得购买！京东不错

实用。。。。。

随便看看多少学习一下吧

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，

在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。很好的书籍很好的学习必备佳品，，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

从北京电视台看到的养生书籍

下单后书很快就到了，包装的很好，跟我想象中的一样呢，书的质量也很好，很喜欢呢

精彩书摘

每年夏天，我都会去梅恩钓鱼。我喜欢吃杨梅和奶油，然而基于某些特殊原因，我发现水里的鱼爱吃水虫。

所以在钓鱼的时候，我就不作其他想法，而专心一致地想着鱼儿们所需要的。

我也可以用杨梅或奶油作钓饵，和一条小虫或一只蚱蜢同时放入水里，然后征询鱼儿的意见——“嘿，你要吃哪一种呢？”为什么我们不用同样的方法来“钓”一个人呢？

有人问到路易特·乔琪，何以那些战时的领袖们，退休后都不问政事，为什么他还身居要职呢？

他告诉人们说：“如果说我手掌大权有要诀的话，那得归功于我明白一个道理，当我钓鱼的时候，必须放对鱼饵。”

世上惟一能够影响别人的方法，就是谈论人们所要的，同时告诉他，该如何才能获得。明天你希望别人为你做些什么，你就得把这件事记住，我们可以这样比喻：如果你不让你的孩子吸烟，你无须训斥他，只要告诉孩子，吸烟不能参加棒球队，或者不能在百码竞赛中夺标。不管你要应付小孩，或是一头小牛、一只猿猴，这都是值得你注意的一件事。

有一次，爱默生和他儿子想使一头小牛进入牛棚，他们就犯了一般人常有的错误，只想到自己所需要的，却没有顾虑到那头小牛的立场……爱默生推，他儿子拉。而那头小牛也跟他们一样，只坚持自己的想法，于是就挺起它的腿，强硬地拒绝离开那块草地。

这时，旁边的爱尔兰女佣人看到了这种情形，她虽然不会写文章，可是她颇知道牛马牲畜的感受和习性，她马上想到这头小牛所要的是什麼。

女佣人把她的拇指放进小牛的嘴里，让小牛吸吮着她的拇指，然后再温和地引它进入牛棚。

从我们来到这个世界上的第一天开始，我们的每一个举动，每一个出发点，都是为了自己，都是为我们的需要而做。

哈雷·欧佛斯托教授，在他一部颇具影响力的书中谈到：“行动是由人类的基本欲望中产生的……对于想要说服别人的人，最好的建议是无论是在商业上、家庭里、学校中、政治上，在别人心念中，激起某种迫切的需要，如果能把这点做成功，那么整个世界都是属于他的，再也不会碰钉子，走上穷途末路了。”

明天当你要向某人劝说，让他去做某件事时，未开口前你不妨先自问：“我怎样使他要去做这件事？”

这样可以阻止我们，不要在匆忙之下去面对别人，最后导致多说无益，徒劳而无功。

在纽约银行工作的芭芭拉·安德森，为了儿子身体的缘故，想要迁居到亚利桑那州的凤凰城去。于是，她写信给凤凰城的12家银行。她的信是这么写的：敬启者：

我在银行界的10多年经验，也许会使你们快速增长中的银行对我感兴趣。

书不错，对我很有用，支持下

一般一般，一般，一般还算可以

还可以，送货快

很喜欢:360.?&孙晓敏孙晓敏，他的每一本书几本上都有，这本国医精华药膳防治糖尿病药膳大全很不错，国医精华药膳防治糖尿病药膳大全介绍了药膳的基本知识、中医对糖尿病的认识、预防和治疗糖尿病的常用药食两用中药，然后介绍了针对糖尿病的100余种药膳的配方、功效、制作方法、食法等内容。国医精华药膳防治糖尿病药膳大全共分3个部分，第一部分介绍了药膳的起源、发展、特点、制作及注意事项。第二部分介绍了中西医对糖尿病病因和发病机制、临床表现、诊治方案及并发症。第三部分首先介绍了预防和治疗糖尿病的90多种常用药食两用中药的性状、选购常识、贮存常识、性味功效、有效成分、药理作用、临床应用、用法用量及注意事项然后分为粥饭、菜肴、汤羹、茶饮及糕饼糖果点心类介绍了140余种药膳的配方、功效、制作方法、食法等内容。本书可供广大中医药爱好者、临床工作者、饮食研究者及糖尿病患者参考。糖尿病是一种遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的慢性、全身性、代谢性疾病，以血浆葡萄糖水平增高为特征，主要是因为体内胰岛素分泌不足或作用障碍引起的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱而影响正常生理活动的一种疾病。目前我国，糖尿病已经成为继肿瘤、心血管病之后的第三大严重威胁人们健康的慢性疾病。按照最近的调查结果估计，我国农村的糖尿病患者人数有4300万，城市的糖尿病患者数达4900万，我国的糖尿病患者人数已比国际糖尿病联盟预测的2025年的人数增加了一倍。而在5年以后，我国高血糖（糖尿病加糖耐量受损）的人数或许将超过1亿。糖尿病实际已成为严重危害群众身心健康的重要公共卫生问题。药食同源，药膳是我国中医药健康方化的一大特色，是中国传统的医药学知识与饮食方化相结合的产物。寓药于食，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，相得益彰既适合在饭店消费，又适合老百姓自己在家烹饪享用。本书是国医精华药膳丛书之一，旨在介绍糖尿病的相关知识，预防和治疗糖尿病的常用中药及药膳。本书共分3个部分，第一部分介绍了药膳的起源、发展、特点、制作及注意事项。第二部分介绍了中西医对糖尿病病因和发病机制、临床表现、诊治方案及并发症。第三部分首先介绍了预防和治疗糖尿病的90多种常用药食两用中药的性状、选购常识、贮存常识、性味功效、有效成分、药理作用、临床应用、用法用量及注意事项然后分为粥饭、菜肴、汤羹、茶饮及糕饼糖果点心类介绍了140余种药膳的配方、功效、制作方法、食法等内容。本书可供广大中医药爱好者、临床工作者、饮食研究者及糖尿病患者参考。当然药膳不能替代药物，只能作为疾病的辅助疗法，糖尿病患者还是应当到医院听取医生的诊断及

蛮好的

买了那么多的书本最差的一本！书本脏！质量很一般！还以为自己买了本二手的。。。失望！

赞！

实用

好

买给朋友的，应该还不错工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。书不错 我是说给懂得专业的人听得

毕竟是小范围交流

挺好，粘合部分不是太好，纸质还是不错的，质量好，封装还可以。虽然价格比在书店看到的便宜了很多，质量有预期的好，书挺好！之前老师说要买 但是是自愿的没买等到后来说要背 找了很多家书店网上书店都没有 就上京东看看 没想到被找到了

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：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正目的；内地首席励志作家陆琪首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控

的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之途。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

现在京东的配送速度比以前慢好多了，差评。

物流很快！令人惊讶！国医精华药膳：防治糖尿病药膳大全建议网友购买 %D%A %D%A%D%A%D%A

《国医精华药膳：防治糖尿病药膳大全》介绍了药膳的基本知识、中医对糖尿病的认识、预防和治疗糖尿病的常用药食两用中药，然后介绍了针对糖尿病的100余种药膳的配方、功效、制作方法、食法等内容。

《国医精华药膳：防治糖尿病药膳大全》共分3个部分，第一部分介绍了药膳的起源、发展、特点、制作及注意事项。第二部分介绍了中西医对糖尿病病因和发病机制、临床表现、诊治方案及并发症。第三部分首先介绍了预防和治疗糖尿病的90多种常用药食两用中药的性状、选购常识、贮存常识、性味功效、有效成分、药理作用、临床应用、用法用量及注意事项；然后分为粥饭、菜肴、汤羹、茶饮及糕饼糖果点心类介绍了140余种药膳的配方、功效、制作方法、食法等内容。本书可供广大中医药爱好者、临床工作者、饮食研究者及糖尿病患者参考。 %D%A%D%A 出版时间2012-04-01共134出版社是中国医药科技出版社作者孙晓敏读书的好处很多。

\\N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 \\N\\N读书的好处有很多.我给你介绍以下几点:

1.可以使我们增长见识,不出门,便可知天下事. \\N2.可提高我们的阅读能力和写作水平.

\\N3.可以使我们变的有修养. \\N4.可以使我们找到好工作.

\\N5.可以使我们在竞争激烈的社会立于不败之地.高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。

\\N\\N多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。

\\N\\N多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”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。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

\\N\\N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

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。

\\N\\N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。

\\N\\N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。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。

\\N\\N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！1、高尔基曾说：“书是人类进步的阶梯。”的确，看一本好书就像在和一个高尚的人谈话，书在每个地方，每个时代都有着重要的地位，包含着无穷无尽的知识。

\\N\\N“一个家庭没有书，就等于一间房子没有窗子。”可想而知书在日常生活中的重要性。它像一束阳光，一扇风景。不仅可以提高我们的生活情趣，而且，使生活变的更加丰富多彩，有声有色。我们通过读书丰富知识，增长见识，让生活过得更充实，更有意义。在书中我们可以学习许多小窍门，解决生活中遇到的小难点。

\\N\\N几百上千年前的古人已经知道了读书的好处，有许多热爱读书的故事都流传至今，其中王羲之的故事非常值得我们深思相传。一天中午，王羲之正在读书，书童送来馍馍和蒜泥，他因为看书入了迷，竟拿着一块馍沾了墨汁就往嘴里送，错把墨汁当蒜泥吃了，还说：“今天的蒜泥真香啊！”

\\N\\N通过这个故事，我深深体会到了读书的重要性，前人能做到读书废寝忘食的地步，为后人留下了许多宝贵的知识，财富，我们有什么不好好读书而沉迷于游戏，电视？与他们相比我们不感到惭愧吗？\\N\\N读书的过程是艰难的，也是快乐

[国医精华药膳：美容养颜药膳大全_下载链接1](#)

书评

[国医精华药膳：美容养颜药膳大全_下载链接1](#)