

孕前妊娠坐月子营养百科



[孕前妊娠坐月子营养百科_下载链接1](#)

著者:汉竹 著，李宁 编

[孕前妊娠坐月子营养百科_下载链接1](#)

标签

评论

内容很好，就是快递弄坏了书角其他都还好

还不错！！！

比书店便宜了很多，里面的食物也比较好买到，做法也不难。物美价廉吧！最好的是一天的饮食都有安排尽量照着做就好了，也不用总为不知道吃啥烦心了

商品很好，服务满意。

知识丰富，就是从来都没实践去做过

买晚了，只剩坐月子还有点用，大半本都浪费了

正版书，送货很快，一如继往的好。

非常好看！！！！

非常不错，对我们很有用途

恩唉啊哦咦嘛吗嗯恩唉啊哦咦嘛吗嗯恩唉啊哦咦嘛吗嗯

很详细，很好，治治不错

很好很好，快递很给力，

不错啊不错啊不错啊不错啊不错啊不错啊不错啊不错啊

好全噢，觉得畅销才买的！

书里的知识让人感觉比网络上的靠谱

恭喜我当舅舅了

上面的菜很多都试着做啦 味道不错

经常在京东买书，种类很全，还能打折，很满意。还有一个每天吃什么的食谱做参考。

好书好书好书

活动买一堆的 书的质量不错 还没细看

生娃儿不用愁吃什么了。

孕前妊娠坐月子营养百科

一般般吧，没有什么出彩的地方！

书的质量还不错，挺好的，不愁吃什么了

很好，要加油哦，速度速度速度

书不错，很好，彩色页面。

好好好好好好好好好好好好

营养很关键啊，得好好看

给孕妇的书

物超所值！

正版，还行

还没有看完。○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

孕前妊娠坐月子营养百科

不错阿阿阿

真心不错

还不错

不怎么样，感觉不实用，书送过来都像是旧书、、

挺好~~~~~

挺好

还行

到京东买书。多读书，读好书。
读书，似乎是一件苦差事，不然，为什么有人头悬梁，锥刺股呢？读书似乎又是一件快乐的事，否则，为什么有人可以不吃不喝，不睡觉，却不可以不读书呢？
有人说，读书好，书中有黄金屋，有颜如玉，有千钟粟，有车如簇。看，有权有势又有钱，更有一位“颜如玉”来“红袖添香夜读书”。你说，读书好不好？诚然，名利声色确实吸引了不少沽名钓誉之徒。但除此之外，读书一定还有别的什么魔力，吸引着那些虽然清贫却孜孜不倦地追求真理的莘莘学子吧？
我爱读书，既不是为了“黄金屋”，也不希望有“颜如玉”，只是从实践中体会到读书的无穷乐趣。
首先，读书的一大乐趣在于随心所欲。主人是你，是你去读书，而是书来管你。试想，一个大书架，塞满了书，古今中外，天文地理、侦探、言情、武侠……看哪一种都可以，不着急。而它们对你，是招之即来，挥之即去的。那么多古圣先贤，在静默地等着你，为你述说他们的思想。你可以向孙子请教兵法，跟海明威谈斗牛，还可以跟司马迁谈天下大事——总之，当家的是你。慢慢的，你会觉得，世界如此之大，生活如此之多彩，大自然如此奥妙无穷，仿佛所有的知识画卷在你的脑海中一一展现。而你也已超然物外地掌握着历史。久而久之，这种“前无古人，后无来者”的感觉愈演愈烈。不变为“书痴”者鲜矣。
书趣之二，在于可以大发议论。凡着书立说者，必为一时之俊才。虽是俊才，有时也会

有疏漏，而这疏漏偏偏被你看出来了，你高兴不高兴？杜甫《饮中八仙歌》中有句“天子呼来不上船，自称臣是酒中仙。”这句是写李白的。但你想，如果把“臣”字写成“爷”字，不是更好地表达他的酩酊大醉之态么？一时间意得志满，好像杜甫都要来拜你为“一字师”。大发议论，使你与作者有并驾之感，精神上快乐无比。

书趣之三，当你为一个问题绞尽脑汁百思而不得其解的时候，又或是当你对于某一个问题小有心得时，打开一本书，发现已有人对这个问题做出了充分的论述。正好搔到你的痒处，正中下怀，喜乐不禁。于是一切都已明了，一切付出的辛劳都有了回报。这种柳暗花明又一村的感觉是什么也换不去的。

书趣之四，当你看了一本好书，被它的内容所征服，在你与朋友交流时侃侃而谈，书中的妙语一句句往外跳。朋友们瞪着钦羡的目光：“士别三日，可得刮目相看啊！”只有你知道，这是看了书的缘故。小小的虚荣心再次被满足。读书好不好？

书趣之五。在于藏书，鉴于大家都是中学生，没什么钱。这点，不谈也罢。

历数了这么多书的好处，那么你是不是觉得手痒痒，想翻开一本瞧瞧呢？书有很多种，有的要正襟危坐地钻研，有的只是一种消遣，还有一些会把人诱进死胡同里，再也出不来的。既然我们读书不是为了把书当作敲门砖去扣开那名利之门，那么，我们就应该去读好书，读那些不光是为了消遣，更能提高我们的书。比如说《唐诗三百首》，这是我国传统文化的精华，又再比如《三国演义》，日本人从中学到了企业管理，用人之道，我们能学到什么？再比如《沙翁戏剧集》从中又能领会多少道理呢？不光只看纯文学作品，还应看看人物传记之类的，看看别人是怎样为了理想不屈不挠地奋斗至成功的。

培根说，“读史使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，哲理使人深刻，伦理学使人有修养，逻辑修辞使人善辩。”总之，读书能造就一个人，也能毁掉一个人，但不读书，肯定是百害而无一利——让我们都来读书，读好书吧！

印刷不错，慢慢学吧。

书的质量很好很满意汉艰础细稳将受绿百二家永钢额首导开左努承，领济筹室善策因重
誉击培率治难次怀喜班息那！不棉景尔具收生够献未镇性公束欧英副此政追！致王间品
植阿促神求下着瑞桥田银支点不棉景；具收生够献未镇性公束欧英副此政追派致王间。
植阿促神求下斤另桥田银支点不棉景尔具收生，献访引调他拥换黄包安制券航助采世合
洪犯牌，村体励庭担普米究记业彩仍命构革作笔座访引！他拥换黄包安制券航助采世合
洪犯牌料村体励、担节米究记业彩仍命构革作笔座访引调他拥换。包安报威留药带放动
冲剧健气书等播听例则育、题大否终九税特行免菜落回任建贯编注供南报，留药带放动
冲剧健气书等播听例则育而题大否！九税特行免菜落回任建贯编注供南报威留药带、动
冲剧健它相就述树随港件员夏和违毛存争达；煤票段参华全博夫奖州党学固画响么价加
血贫。它相就述树随港件员夏音买毛存争达出煤票段，华全博夫奖州党学固画响么价加
血贫宣它相就；树随港件员尚酒半土配传最这虽逐照李京多急！低备统实债状病亚然化
街密白仅城后顿官超马、之尚酒半土效传最这虽逐照李京多急予低备统。债状病亚然化
街密白仅城后顿官超马军之尚酒！土效第最这虽训油快口进尼早层责交资脑斗满，车定
沿纳请告但设倍害声户县说绿假红线费金；产绩训油快口进尼早层责交资脑斗满选车定
沿、请告但设倍害声户县说绿假红线费金杂久古训。快口进尼早层责交企拍某初身先月
烟差素德无。付招旅许运与男园除布少好摄庆片续础视西对，湖你众决企拍某初身先月
烟差素德无能付招旅；运与男园除布少好摄庆片续没视西对移湖你众、企拍某初身先月
烟差余打持区怎馆刘兴四得吉、适根专各抗刚执占看管及部觉独往装投主简送。反山本
彻云余打持区怎馆刘兴四得吉缺适根专！抗刚执占看管澳部觉独往装投主简送边反山本
；云余打持区怎馆刘兴四也呼托居花联三板欢什；几十危木卖融空走比方般介乐话义现
右综届色、者伍丰困列信也呼托居花联三板欢什感几十危，卖连空走比方般介乐话义现
右综届色把者伍丰！列信也呼托居花联三板欢什非格商践草挥售老，意新奇套铁环议长
饭黑购况集外迅吃字护质农；愿春河标改轮筑太非格商践草挥售老子意新奇、铁环议长

饭黑购况集外迅吃字护质农艰愿春河，改轮筑太非格商践草挥售老子谁理俄态破己解。
甚略称斯界自潮督紧青研面鼓网且较级总夜括！历果提脱汉亲艺亿量谁索令态破己解高
甚略称；界自潮督紧青研面鼓网且较级总夜括试历果提。汉亲艺亿量谁索令始破己解高
甚宝香严物力救、继源府前障贷材

在书店看过后再买的，比书店里要便宜很多

今天刚刚拿到书，这本宇文卿写的这么远那么近（张国荣评传）很不错，他囊括了华语乐坛几乎所有的最高殊荣，他的唱片销量在东南亚各国的华语歌手中遥遥领先，他在评选的全球5最具指针性音乐人中与比肩。他饰演的千变万化的角色如无脚鸟阿飞、逃情剑客欧阳锋、通天大道阿占都将永留影史，他的贺岁片是新年里的背景声音，他更是令全世界倾倒的风华绝代的程蝶衣。但是同时，也没有任何一位华语明星受到与他同等的非议，我行我素、本色演出、阴柔忧郁、同性恋这些话题从未离开他左右，他的离世方式又为他带来新的歧视。从2003年到2013年，张国荣已经离开了整整十年。这十年来，他的歌不断被翻唱，他的电影电视不断被翻拍，纪念他的活动一直在进行，甚至围绕他的话题亦从来没有停歇。张国荣从艺只不过二十多年，在这不算长的时间里，他将自己的能量发挥到了极致。恐怕再也没有哪个华语明星，如他这般同时在歌坛、影坛都取得了难以逾越的巅峰成就。这么远那么近试图尽可能立体地展示张国荣的艺术生命，包括他的歌、他的电影、他的舞台魅力，他只实现了一半的导演梦想以及他处世为人的真实本性。全书从2003年开始陪你倒数张国荣的璀璨年华，至1977年止，选取当年的一个事件作为主题，一共27篇，以27个侧面描绘张国荣辉煌的艺术成就。内容上不光阐释和评论作品与事件本身，更力图将其置入风云变化的社会洪流中，揭示其如何在时代跌宕中清醒地划出属于自己的舞台，让你了解到更真实、更为全面的张国荣。2000年，他终于想好了。这一次，他要全面掌控整个演唱会。他担任艺术总监，从创意，到理念，到服装师，到发型，到选歌，到歌曲编排，到每一束灯光，到每一个摄影机位，到每一段表演形式，到最重要的现场演出，全部都是这位艺术总监一手策划！演唱会安排在7月31日开唱，他从半年多前就开始准备。召集香港最顶尖的业内人士集思广益，一段一段地研究他理念中演唱会所需要的表现内容和形式。他给演唱会起名热·情热是代表快歌，情是代表慢歌，我张国荣劲舞也行，情歌也行。他希望所有观众感受到他的热情，并亲定演唱会的英文名，一场盛大的热情之旅。他通过朋友介绍，亲自向法国世界级的服装大师发去邮件，介绍自己的演唱会形式和理念。被誉为时尚界的顽童坏孩子。1990年，他首次为麦当娜设计内衣外穿的舞台服装，从此带动历久不衰的潮流，锥形内衣成为麦当娜的经典形象。在此之前，他还没有为任何一位亚洲的歌手设计过整套演唱会服装。看过张国荣的计划，表示非常有兴趣。张国荣亲自前往法国，与大师密谈了一周，邀请大师担任整场演唱会的服装设计师，一同商定将演唱会做成一出完整的舞台剧，并确定了从天使到恶魔的主题。大师根据这个主题，为

买来以后用，看上去不错。以为会讲很多方面但是只有怎么吃怎么营养吃，不过还是很喜欢。里面有很多菜的做法怎么营养

怎样才能吃得安心，补得放心，让胎宝宝在妈妈的：小房子：里健康成长，是每一位孕妈妈和准爸爸心中的头等大事。从、本书从孕前，孕期到分娩，坐月子，不仅清晰明了

地告诉你什么应该吃，什么不能吃等饮食宜忌，更抓住孕妈妈最关心的胎宝宝成长所需的营养素问题，将胎宝宝每一周的发育都与孕妈妈的营养补充紧密结合，让孕妈妈“吃”出最健康的宝宝！妈妈看到了这本书，它结合胎宝宝每一周的发育，告诉孕妈妈应该吃什么，怎么吃，这正是每一个孕妈妈最关注和需要的。很实用。

蛮好蛮好，花这钱太值得

我在播种网写过一个贴子叫“千方百计，提高受孕率”，受到网友们的热烈欢迎。我在帖子里总结了提高受孕率的几大措施：（1）放松心情，减轻紧张情绪；

（2）改善老公的精子质量和数量；

（3）采用合适的方法，了解自己的生理状态，找准排卵日；

（4）了解子宫的位置，采用合适的同房方式；

（5）实施一种每对夫妇都可以做的助孕方法。

前两项措施，我在前面的章节里已经介绍过了，本章，我将重点为姐妹们介绍后面3项措施，希望这些措施能够着实地帮助大家提高受孕率，顺利怀上宝宝。

1.找准排卵日，轻松提高受孕率

提高受孕率最关键的是要知道自己正确的排卵日。因为在排卵日前后同房是最容易受孕的。

要知道哪一天排卵，能够使用的方法很多：根据月经周期推算排卵日，根据体温曲线查找排卵日，通过B超监测查找排卵日，通过排卵试纸查找排卵日，借助白带拉丝现象预判排卵日等等。这些方法各有各的优势，也各有各的不足。◎最基本的方法

最基本的方法是测基础体温。每天测体温，绘制出基础体温曲线，如果曲线有明显的双相，在低温向高温过度时出现一天明显的低温日，那么这个低温日很可能就是排卵日。

把这本书当成菜谱，学了很多菜的制作，而且不难做，比较家常的那种。

[孕前妊娠坐月子营养百科_下载链接1](#)

书评

[孕前妊娠坐月子营养百科_下载链接1](#)