

养肾就是养命（附价值329元专家预约卡）



[养肾就是养命（附价值329元专家预约卡）_下载链接1](#)

著者:章友康，吴华，张晔 编

[养肾就是养命（附价值329元专家预约卡）_下载链接1](#)

标签

评论

学习下，内容很丰富，给自己保健下

非常好的一本书，因为我代理的溪皇薏湿茶就是专门去湿热毒的，我自身调理好了，为了更好的了解湿热毒对身体的影响，更好的服务我的客户，特意买了这本书学习，学习养生保健，坚持养生保健？

书籍很精美，讲的也很好。

外表看着美观大气上档次。一直信任京东。质量不错，送货很快，服务很好！太漂亮，大气，档次高，超喜欢。
货比三家，选的也好是辛苦啊？现在除了一碗热气腾腾的拉面，在强哥这里买不到其他的，只有你想不到没有买不到？看着还行 货品不错，装了实用。质量可以。是值得购买不错不错不错！！！！！！用了还可以，刚开始用有点涩。很干净，质感也不错，价位适中，性价比一般吧。 不错 物流一天就到了
整体感觉很不错，收到就用了，挺喜欢的，这个用的好，还要买多几个。
物美价廉，用着看看吧，免去市场购物之劳，推荐答案
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，
宝贝收到了，非常喜欢，质量很好，卖家热情，物流给力，非常愉快的一次购物，好评

书商发货及时，收货很快，拆开包装，看到书本封面美观醒目，其为京城四大名医之一索延昌先生的传人、著名中医内科专家孔繁祥教授所著，内容翔实专业，科学实用，对许多疑难杂症病的根源及治疗、预防做了深入浅出的释疑和指导，读来受益匪浅……

纸质差了一点点点，内容看上去还不错，也许我很buy热是病之源，所以才有兴趣去了解了解认识认识的吧，很好！

最近买了好多书，还没一一看过，但在京东买书还是不错的，物流不错，包装不错，只是有个别没有封装，只要不影响看就好，书的质量都不错！值得，最近买了不少画画的书，等有时间了吧！画几幅！还给爸妈买了不少关于保健的书……

肝肾功能衰竭的自己，现在看晚了点了，默默地流泪

里面的内容讲得很现实，我看了受益匪浅。

收到书简单的翻了一下《养生就是养命2》，发现《养生就是养命2》中129页至132页、157页至160页纸张都是坏的，明显的质量问题，且有叠影。第一本还没翻，不知道是怎么样的情况，但愿是好的。

送货快，服务好，价格合适，赞赞赞。

书的质量太好了，内容深入浅出，简单易懂，适合我们学习和使用！深度略欠缺！

*块三买的，价格不算便宜，看评价说有*买的。书没有塑封，纸质一般，感觉作者反复就是那几句话来判断湿热症状没啥深度，倒也有一些膳食方子，整体来说还可以。个人更推荐陈允斌老师写的《回家吃饭的智慧》

装帧精美，铜版纸质，全彩印刷。讲解深入浅出，细致全面。拥有了这本书就等于拥有了一位保健医生。

这本书不错，讲的很好，介绍全面

武汉大雪京东送件仍保持神速，快递小哥辛苦了！快速评价只想表达感谢！书暂还未看，好再来追评。

书记是精神的粮食，还没看，包装，纸质，印刷都很好……

用于养生，可以一观。

生病的人越来越多,但大家都不知道啥问题,医院人多得要命,买来看下学习下吧,决不会有错的.安心安心

《大病预防先除湿热毒》中通过湿热发生的源头,传导经过,安排了从健养脾胃,援助三焦,养好心(心包)、肺、肝(胆)、大小肠、肾、膀胱的逻辑结构,组织成章,重在养护好五脏六腑、十二经脉,来养护好全身,抑制湿热侵袭。

每一章都给出了最简单、有效且贴合实际的养生防治湿热病的方法,从饮食、经络、功法等保健防治疾病的方法进行指导,帮你轻松抵制湿热,保持健康的身体状态,享受健康的幸福生活。

《大病预防先除湿热毒》全书共分十一章,结构组织非常合理,由此分章我们可以看出湿热导致人体生病的防治机理——以湿热生发,传导为基准来进行引导,是很有益于我们弄清楚湿热病的防治机理的

希望有用,趁着活动一次性买了400多块钱的书,看不看是一回事,买了再说,大部分装箱子,可是有几本书直接套个塑料袋就送过来了,还好最后完好无损。还没买够,下次有活动继续买买买。

多读书,能使心情变得快乐。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。读书可帮助我们壮大经验并创造经验。天下事,多到不计其数,人不可件件亲自实践。人这一辈子,无论怎样辛劳、勤勉,实际上只能在极小的范围内经验生活,经验人生。个人之经验,九牛一毛、沧海一粟。由于如此,人认知世界,十有八九是盲人摸象,很难有对世界的完整把握。人发明了文字,进而用文字写书。书呈现了不同时期的不同经验。一个识字人,只需坐在家中便可走出可怜的生活圈栏,而进入一个无边疆域。明明就是身居斗室,却从别人的文字里看到了沙漠驼影、雪山马迹、深宫秘事、坊间情趣……读书渐久,经验渐丰,会一日又一日地发现,读书使心灵宛如秋天雨中的池塘,逐渐丰盈。

书的纸质质量和印刷还可以,看了三分之一的内容了,挺好的书,赞!

经常网购,总有大量的包裹收,有很多的评语要写!

但是,总是写评语花掉了我大量的时间和精力!

回头想想,我花了钱了,还要我花这么多的时间和精力来写评语是不是很不划算?

所以在一段时间里,我总是不去评价或者随便写写!

但是,我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。

于是我写下了一小段话,给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬!

首先,宝贝是性价比很高的,我每次都会先试用再评价的,虽然宝贝不一定是最好的,但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。

其次，在与卖家的沟通中，无论是前期咨询还是后期询问；卖家都能好好解答。另外，物流的速度也是可以接受的，偶尔有比较慢的物流，也希望大家可以耐心等待，毕竟卖家也不能控制物流的速度啊。相反，卖家比我们更希望能早日到货，我们能早点付款啊！希望卖家能再接再厉。把店铺做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。

挺好滴，说的很详细，再也不用怕不知道下一顿吃什么了

很快收到了，养肾就是养命，很好的书，投资身体健康快乐

名医著书立说，经验之谈，传授他人，受用多多，是一本实用性很强的书。慢慢享用吧！

超值价，内用丰富，买了一本送朋友。在吗一套自己留

活动买的，便宜的很，物流超快，一天就到，书也印刷的精美，字迹清晰，必须五星赞！！

此用户未填写评价内容

物流很快昨天晚上买的今天就到了，书绝对正版里面很丰富

我们在各种影视里都见过，金箍棒是一根铁棍。《西游记》原著中描述金箍棒是“二丈长短，碗口粗细，两头两个金箍，中间一段乌铁。”各位，有没有想过，书中这段话有什么问题？奇怪的金箍无论是木桶的桶箍，还是女孩子的发箍，箍就是用来防止开裂或分散的，这个用途古往今来都没有任何区别。但金箍棒中间是“一段乌铁”，是实心的，又不是一根钢管或竹竿，平白无故装两个箍做什么，这不多余吗？当然，可以解释为装饰物，棍子两头做些装饰是有的，例如古代有一种棍子叫“金吾”

（也叫吾杖），是一根长铜棒，两头涂金，但刷点金粉就得了，它实在没有必要装个箍。棍子两头另外加装东西也是有的，例如“爻”或“骨朵头”（狼牙棒），但那是为了增加攻击力的，而且形状和金箍棒完全不同。我们暂且扒一扒金箍棒的前世，再来回答这个问题。

非常好，慢慢看，仔细研究。

书收到了，翻了一下没有破损，还没有仔细看，简单看了一下还不错

《养肾就是养命》系列给人的印象是非常好且高清照片很多的食疗食谱，如果能反复阅读此书可以延长很多人的生命，在此感谢编写本书的所有有记名和无记名的医学专家和营养师！《养肾就是养命2》第76页南瓜强肝肾，可补中益气、补血补虚。自然界中的蚂蚁是非常喜欢血和南瓜的！血糖作为身体的基本能量单位，如果过剩可以多运动还可进食一些苦瓜炒肉和黄豆制成的豆豉产品，苦瓜中有大量类胰岛素物质、黄豆制成豆豉后可以稳定血糖！长期打胰岛素会造成血糖异常，可以进食黄膳但要少吃粥多吃饭。以上评论只是林山个人看法与本书收件人无关！科学不分年龄和国界更无文凭之分，实践才是硬道理！在此感谢供应商、京东和京东快递员！

已经习惯了在京东购买生活用品，方便快捷，价格实惠。

书本内容很丰富，，，

沙棘，又称醋柳、酸刺，是生长在我国华北、西北和东北地区的一种野生落叶灌木或小乔木，果实为椭圆形，橙黄色。沙棘果具有很高的食用和药用价值。据我国医学家研究认为，沙棘果具有多种医药功能，可活血降压，对心血管系统诸病有显著的治疗作用；也能消喘止咳，可用于治疗慢性气管炎、哮喘等呼吸系统疾病；还能消食健胃，对消化系统疾病有一定疗效，可用以治疗胃及十二指肠溃疡、胃痛及消化不良等症；并能防治癌症，原果中及药品中含有多种化学成分，具有延缓和防治癌变的作用。用沙棘果制成的沙棘饮料，不但味道独特，芳香可口，老少皆宜，而且有消食健胃、清肺止咳、安神降压、舒筋活血、壮身健体、延年益寿功效。

实用的书啊，身体健康才是最重要的

很多养生食谱，纸张很好。

就是一本食谱呀！彻头彻尾的食谱呀！怎么内容能做成这样呢？中医大家不能够把书写的更深入详尽一点吗？当我们是小学生什么都不懂吗？唉，一声叹息！

挺好的书，每天都在学习中

五脏六腑是人的命脉，主宰人的生命，养肾是主体。

书的包装很好，塑封的。印刷质量挺好，在京东已买了不少书，一直很满意，希望能学到需要的东西，好评吧。

不错，学到不少知识！书，有时间还是需要看的，因为很多东西不看书是找不到答案的

信任京东，快递速度也很给力，京东常常活动也非常给力，大件小件只要下楼去拿，实在不能太方便了。

前版本教吃什么 后版本讲点理疗

不错不错，速度快，宝贝好，点赞。！！！！

收到很久了，一直没时间看，昨天看了，这本书很大的作用。这本书教怎麼去寒湿。很受益。值得拥有。快递小哥的态度也很好。还有很多书想买的，再次光临京东

质量很好，内容详细，讲解很不错。著名中医内科专家孔繁祥教授所著，内容翔实专业，科学实用，对许多疑难杂症病的根源及治疗、预防做了深入浅出的释疑和指导，读来受益匪浅,很喜欢，发货真快，再也不用去书城了..

质量很好，包装不错，有塑封。很满意。

正版图书，非常喜欢，很满意

保元固精养肾，颐养天年

印刷质量很好，字大清晰，通俗易懂。看着舒适。

这个系列的书很好。世界军事基地和家居设计

很喜欢这两本书，内容对养生健体很有帮助。

非常好的书很像枳实，真想一下子都看完

书上有详细的指导和方法，这是一本值得一读的书，支持京东自营产品

京东快递速度超快，书一看就是正版内容也很好，还赠送礼品，意外惊喜！

送货很快，包装完好，书的内容丰富

凑单买的，还没来的及细看。

给自己长长知识，多掌握一点常识

京东物流快，昨晚下单，今天上午就能收到！买书送鞋垫，开森

写的不错，受益匪浅，值得一读。

东西收到了 与描述的一致 非常好 送货小哥给力 赞一个

京东推荐的书。还不错。一艘简单明了。快餐书。印刷和纸张质量也都不错。推荐购买。包了个皮。

书质量好，内容更好，京东服务一流。

书的质量很好，物流配送给力

先好评！在京东上购物还是比较放心的，售后服务不错。

十病九湿，春夏要除湿，平时要注意防湿，所以买一本学习一下有必要！

又买了好几本，想看哪本看哪本，慢慢积累知识

这类书买了好多，为了健康多学习。先看这包装，除了京东没谁了。绝对正品。打折时买的很划算，在京东买书品质杠杠滴！

这本书内容很实用，可以说几乎每句话都在告诉你为什么要养肾！要怎样养肾！现在城市人应该都需要补肾，不管男女老幼，不是过盛就是缺乏，不是过度，就是萎靡不振。诸多原因让大家都力不从心，无精打采的时间渐渐占据了生活的主流。

还没看，看评价靠前的买了几本

今天收到大致翻了一下，蛮好的。
第一是正版书，纸张较厚，字体清晰，外观无破损。
第二是养生食谱，加按摩，针对范围较广，适用男人女人老人小孩。
第三是通俗易懂，适合居家养生。

不错 妈妈最近对养生很感兴趣 配合图示简单易懂

大病预防先除湿热毒。由吉林科学技术出版社，出版。五脏六腑，科学调养，一年四季，保健康，总共有46个，食疗，食补，以及20种，切除湿热的，健身操。

买了就没货了，这个挺好

朋友推荐说这本书写的挺好

书很新很厚，大部分东西还是比较有用的。

好书，值得拥有！爱惜身体，爱护生命！

书印刷的质量很好，是正版的。

应该是正版出版社的书，还可以吧！

书不错，介绍养肾的知识。

京东自营的书一向很好，都是正版，赞一个

速度很快，包装完好，目测是正品。对保健养生很有帮助。

还不错 都是彩页

这本书是《大病预防先除湿热毒》的第二本，相比第一本，这本主要是讲述除湿毒的各种方法

内容不错，受益匪浅。

1 内容不错，受益匪浅，值得一看。

一下子买了好多书，以后慢慢看。京东快递师傅给力，好评！

这本书很喜欢~质量好~而且实用! 这些可以很好的自我调节身体! 大赞! 推荐购买!

内容实用值得研究，书质量很好，正版

很好，包装完好，速度很快！

[illegible]

这个没什么用，看和不看没什么区别，基本等于买个菜谱

书籍已经收到，看了挺多了，非常不错也很实用，照着这个做饭，真的很棒，请大家放心购买

囤了好多好多的书，内容广泛，都不错，慢慢看了

想学看一些中医养生方面的知识，很高兴发现这本书

父母年纪大了，买给他们看的，希望能有所帮助

身体是革命的本钱，要好好看看养生书籍。养好身体。

一直想买这本书，这次趁活动买了一套两本，京东的书还是比较信任的，希望能找到除湿热毒的方法。

同事借走看，还记录了重点，保健必备书！

物流快，快递员态度很好，很满意，书完好无损

书里有很多秘方，希望按照书里面说法能有效，更健康

不错的一本书，天冷了，总觉得身上发冷，穿再多也冷，以前不知道是有寒湿，看了这本书才恍然大悟。以后真的要注意保养内在了。

纸质厚实材质好，字体印刷清晰，内容排版好，做工精细,是正版！

看起来很不错……京东很方便……有待使用中……很喜欢的颜色……希望多做活动多优惠……所以看到做活动赶紧购买啦……包装的也很严实……

书很好.写得细和专业化值得一读

书籍编的不错，既有养生知识，又有保健食谱，价格也合理。

肾好，人不老。经典。努力学习之。

内容不错 但是预约卡和鞋垫都没有了 很生气 既然是赠品 也应该齐全啊

书很好，内容很丰富，还是猜页的，纸张质量很好，送货快，服务态度好，有耐心，还会继续支持京东商城的，好评，好评！！！！

为自己买的养生书，乘着618活动买的，特别划算，超值

内容不错，受益匪浅，值得一看。

东西很不错，非常推荐购买！

大促期间物流配送很给力，赞

书是正品，纸的质量很好，又有活动，真心不错！

书质量很好内容全面，就是不知赠品怎么没有了，书后封上还残留胶痕。

图书纸张好，印刷精美，有时间翻翻看看

买了很多书，有些给孩子的，有些自己看

很实用，里面有按摩穴位，药剂，汤剂。好好学习。

此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

价格实惠 东西好吃 性价比很高 好东西

对养生来说还是很有帮助的

不错呢，很值得购买，推荐给大家。快递发的也很快

不错，可以学到很多养生知识，以后可以根据书里的知识做养生粥了。

虽然没赶上双十一的优惠活动，但是终于买到心仪已久的书?，也是一件喜事吧！哈哈！不错！

富有的13条习惯：1、经常阅读2、坚持锻炼3、结识其他成功人士4、追求自己的目标5、坚持早起6、多种收入来源7、有自己的导师8、积极人生态度9、不从众10、举止礼貌11、帮助其他人成功12、每天花15-30分钟思考13、寻求反馈。

看起来质量很好，看看这个，我喜欢的东西

通俗易懂，实用！珍藏版

书质量很好，排版很好，还没读，希望对身体有帮助

印刷质量还可以，包装好，速度快！内容还没读！

很好 很实用的书 物美价廉 京东继续加油啊

干净、平整，没有异常问题，一切ok。

刚好可以慢慢学，彩页的书看着舒服啊。

快递给力，下单后第二天到手，介绍朋友们都在京东商城网购十分便利！

内容超好，包装不错，快递给力，支持京东！

通过湿热发生的源头，传导经过，安排了从健养脾胃，援助三焦，养好心（心包）、肺、肝（胆）、大小肠、肾、膀胱的逻辑结构，组织成章，重在养护好五脏六腑、十二经脉，来养护好全身，抑制湿热侵袭。

养肾就是养命（附价值*元专家预约卡）

老爸肾有点问题，希望这本书有帮助

养肾就是养命，确实是没有错的，所以应该要好好阅读一下。

书挺好的。一到冬天就手脚冰凉，其实不光是寒，还有湿。学习学习！

书还是挺好的，希望能对保健有帮助。

很好哦，我又多学了一门健康知识。

使用便捷，内容丰富，指导性强，非常实用，购物非常满意，以后还会光顾！

东西还行，不错，挺方便，用后再追评

健康养生。有时间多看看

我媳妇说：你又买这么多没用的书。我说：开卷有益！开卷有益！

京东的书很全面好书买回来慢慢看。

很不错。是正品。还会光临。

好书，非常值得一看，增长很多知识，快递也很快

东西很不错，很满意，非常棒的购物体验，下次还来买！

不错，查查病症，对症下药。

好的好的好的好的。 p142633好的好的好的

还可以感觉不错，还没仔细看

[养肾就是养命（附价值329元专家预约卡）_下载链接1](#)

书评

[养肾就是养命（附价值329元专家预约卡）_下载链接1](#)