

男补肾女养肝（套装全2册）



[男补肾女养肝（套装全2册）_下载链接1](#)

著者:薛永东 著

[男补肾女养肝（套装全2册）_下载链接1](#)

标签

评论

书的内容很全面，针对病情有很好的分析，适合学习中医的人，搞活动很划算

买了好久了，还没开始看，放假的时候再看

非常满意，可以学各种医术

介绍的非常详细，简单通俗易懂，非常适合我这样的菜鸟学习。已经收藏！

非常实用的书，受益匪浅。

学习的好书，看一看对保健有用。

书的内容不错，很实用，如果书的纸张再好些就更好了！

书不错，讲的挺科学，挺实在

好久没有读书了！真的应该买本书好好读一下！不鞥每天没有成长啊！

文字简明清晰，食疗配方特别实用！

我们自己也是一个人的话说话

喜欢！。。。。。。。。。。

现在不养生，老来养医生啊，不错不错

发货及物流超快，第二天到货今天我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。书不错 还送光碟 就是快递不给力 太慢了 但还行 好期待的书

可来了好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。[京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太摔的举动了，支持京东。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的目的；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。

好用好用好用好用好用好用

哈哈还不错呀哈哈还不错呀

很好很好很好很好很好

先翻了一下感觉内容还不错，希望有用

东西不错！很喜欢哦！便宜！

还没有读，看着不错，应该有用

还可以，就是贵了！！！！

非常实用的一本书非常实用的一本书

非常好！非常好！非常好！实用！

很好很好很好。。。。

好好好好好好好好好好好好好好

这本书不错，生动翔实不枯燥，很有用处。

书的质量不错，给力！内让也通俗易懂

内容不错，实用，非常好

书不错，一同还买了作者其他几本

g调肝血，为女人的容颜带来美的改变。久坐不动不利养肝，常动才能常美??
调肝血，为女人的容颜带来美的改变。五味子保肝排毒r，让五脏都安康
“t三高”不用怕，按摩肾经有帮助??亚健x康的根源是肾虚??
测一测，你离f肾虚有多远 猪血是“养血之玉”，养肝又可排毒kE
E枸杞E也是补肾良药??m G H
羊肉除了做汤、煮火锅之外，还有很多种做法，都很美味，如爆、炒、烤、炖等。因为
K羊肉有一种膻味，令人不快，所Q以有些人不R爱吃羊肉。其实T只要在烹调时，U加
入一些料酒和生姜，就能够有效去除那种难闻的味道，还能够让羊肉变得更F嫩滑可口
。因为羊肉性温热，所以发热、腹泻或体内e有热的人不宜多吃羊肉。?

很不错哦！还没看完，哈哈哈

怕死 就看看 大师都讲 啥

质量不错，还包着塑料袋

[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。

大于500字让人看不到别人的真实评价

没事养养生，省的以后养医生，呵呵

健康值得关注和重视，从点滴开始

看了后,写的不错,有助健康

还没看 内容应该还行吧

印刷精美，内容详细。

正版书籍，书籍其它东西还挺正规。

还可以吧，可以看一看。

物流速度不是很快，需要加强啊

详细看过了，多是收集成册变为著作。

感觉不错，对京东开始失望

很好，很不错的书。很好，很不错的书。

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~肾，养肝，男人女人养生各有侧重，一家人的健康才有保证目录第1章
;肾是先天之本，肾好的男人更强壮肾虚是万病之源??亚健康的根源是肾虚??青年人多肾阴虚，老年人多肾阳虚??解密肾虚：男人肾虚原因何在?补肾抗衰老，活过一百岁??测一测，你离肾虚有多远第2章
;男人靠吃，会吃的男人才能养好肾精??黑色食物是补肾佳品??豆类高居补肾食物排行榜的首位??燕窝是滋阴补肾的珍宝??枸杞也是补肾良药??补肾健脑，多吃核桃??羊肉，秋冬时节必备的补肾滋补品??常吃水中物，补肾效果好??韭菜就是起阳草，补肾便宜又有效第3章
;疏通经络补肾纠虚，从此不进医院门踮脚尖，通肾经，不起眼的小动作也能够补肾??腰部运动通经络，护腰就能补肾??按揉涌泉穴，让肾水源源不绝??搓腰眼穴，最简单有效的补肾法??按揉太溪穴，给肾储足元气??耳为肾之窍，按揉双耳也能补肾??按揉命门穴，补肾壮阳更长寿??男人补肾气，调理关元要谨记??照海穴也是滋肾降火的大穴??热水泡脚，活络养肾简便有效第4章
;改掉小毛病，别让坏习惯损害你的肾抽烟喝酒最伤肾，男人要远离烟酒??呼吸越浅，衰老越近??色是杀人利剑，男人切勿纵欲??吃得越凉，肾阳越容易受伤??过度补肾就像吃毒药??熬夜最伤肾，会让你的生命真火越来越弱??用力太过不但伤腰，更会伤肾??憋尿不是好习惯，肾病不请自来?第5章
;肾虚是万病之源，补肾让男人百病不生怕冷都是肾虚惹的祸，补肾给身体增暖??便秘不仅仅是肠道问题，肾虚也是原因之一??补肾就是最好的止泻良药??“三高”不用怕，按摩肾经有帮助??经常感冒，也要找找肾的问题??起夜多让人心烦，补肾就能加以改善??男人无须谈“痿”色变，补肾告别难言之痛??肥胖难减，从补肾阳开始第6章
;女子以肝为先天，养肝让女人更美丽健康亚健康除了与肾有关，还与肝有关??肝脏是身体的排毒工厂??补养肝脏，让女人拥有无瑕的皮肤??心明眼亮也要靠肝的滋养??养足肝血，给秀发最好的呵护??肝脏好，拥有“S”身型不是梦??女人的胎孕生产都与肝密切相关第7章
;吃对食物，女人才能养肝补血绿色食物是养肝圣品??酸入肝，适量吃酸让你更美丽??补血食物最养肝??菊花茶，养肝明目的好帮手??葡萄是滋阴养肝的好食物??乌鸡助女人更好地养肝??以形补形，吃些动物内脏能养肝??木瓜，水果中的护肝大将第8章
;摆脱坏习惯，美容又养肝女人靠睡，熬夜会吸走你的肝血??久视伤肝，电脑一族要经

常闭目养神??酒伤肝，美女要忌过量饮酒??不吃早餐对肝不好，会让你老得更快??久坐不动不利养肝，常动才能常美??是药三分毒，乱吃保健药最伤肝??冰激凌吃着凉爽，却会使肝受伤??随意吃零食就是伤肝的陷阱第9章
;调理养肝穴位，女人一生康健脸色发黄是肝的毛病，按揉行间穴能改善??太冲穴是人体的灭火器，能泻肝火??心情郁闷胃口不好，揉大敦穴能够养肝开胃??足三里穴是养生大穴，常按能够疏肝理气??养肝调肝俞，让肝的元气越来越足??温灸神阙穴，给肝增加动力??按揉三阴交，调脾胃养肝血??阳陵泉是胆经要穴，养胆就能疏肝第10章
;养好肝，女人就能远离疾病肝郁可造成不孕，疏肝解郁能助孕??乳腺增生不用愁，泻去肝火疾病消??月经不调徒增烦恼，滋阴养肝是灵丹妙药??妇科炎症反复发作，跟肝脱不了干系??肝主疏泄，产后乳少也从调肝入手??减肥一再失败，养肝就能消脂??养肝改善手脚冰凉总论：男人养生肾为本，女人养生要养肝;上篇;饮食养好肾，让男人更潇洒;第1章;肾是人体的“米缸”，重细节保肾精铸就生命活力
;“女七男八”——男人一生都要养肾精;色字头上一把“刀”，男人切勿纵欲;抽烟喝酒也伤肾，男人要远离烟酒;过度补肾就像吃毒药，要警惕
;熬夜最伤肾，小心生命真火越来越弱;憋尿不是好习惯，肾病会不请自来
;腰为肾之“府”，护腰就能补肾;第2章;肾是温煦人的“太阳”，补肾阳让男人更阳刚;韭菜是“起阳草”，常吃韭菜和韭

在蔡骏的精心构思之下，他笔下的诸多经典场景与人物悉数登场。随着主人公少年司望神秘的复仇行动展开，一宗宗悬而未决的案件逐一明朗，种种错综复杂的关系纠葛由此而生，人物的命运与人性的复杂交织成一首激荡的交响曲！《生死河》深入罪犯的精神世界，探索杀人犯罪的社会原因，揭示社会矛盾和黑暗现象。情节曲折，环环相扣，耐人寻味。在保留严密推理的基础上，重视挖掘案情发生的动机，追究犯罪的社会原因。《生死河》中激情澎湃的情节设置、严谨细密的解谜手法，充满忧患反思的作家良知以及对社会变迁的敏锐观察使得这部作品成为华语悬疑文学划时代性作品。“即使对世界感到绝望，所有人都抛弃了你，但还是要活着！因为最爱你的人说：你必须等待我长大！”这一悲伤的主题完美阐释了“大时代”里凄凉的“小命运”！人物的命运和人性的复杂，仿佛海上的冰山，慢慢浮现！这已经不是单纯的悬疑小说，而是一部展现广阔社会和复杂人性的文学作品！极具创意的故事构思，跨越前生今世的神秘凶案，再现波云诡谲的时代记忆

这次赶上京东满150返还50的促销活动，每一本书都包装的很完整，用塑料套子塑封好的，保证了书籍的整洁完整不破损，打开来看，印刷很清晰，一看就是正品书，没有错别字，而且字体印刷很大，排版也排的很合理，看着不伤眼睛，纸张质量也相当的好，总之，以低价来买一本质量好的正版书，绝对是上算的。多读书可以提高人的综合素养，多读书，可以让你多增加一些课外知识。古人云：书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。古人读书的目的功利性比较强，现代人就不一定了，除了工作学习上的需要，给自己充充电占了一大部分，毕竟，人的一生很短，书中的东西很精彩，如果我们不能延展生命的长度，那么，就多少读一点书，来拓宽生命的宽度，好的书是人类的良师益友，多读书，可以使人变得更加聪明更加理性，遇到问题可以很好的独立解决，这样的话，又使得你在人生的道路上多漫出了一步，多读书，能使人的心情变得愉快起来，所以说，读书不但可以增长知识，而且还是一种娱乐的方式，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。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，作为一个人，应该在空闲时刻多读书，不管年龄大小，读书对人有好处，读书可以养性，可以陶冶自己的性情，使自己变得更加温文尔雅，俗话说腹有诗书气自华，慢慢变得具有书卷气；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；读书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，反复阅读，你就可以知道其中的道理了。

性价比很高

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。这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。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。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。

[男补肾女养肝（套装全2册）_下载链接1](#)

书评

[男补肾女养肝（套装全2册）_下载链接1](#)