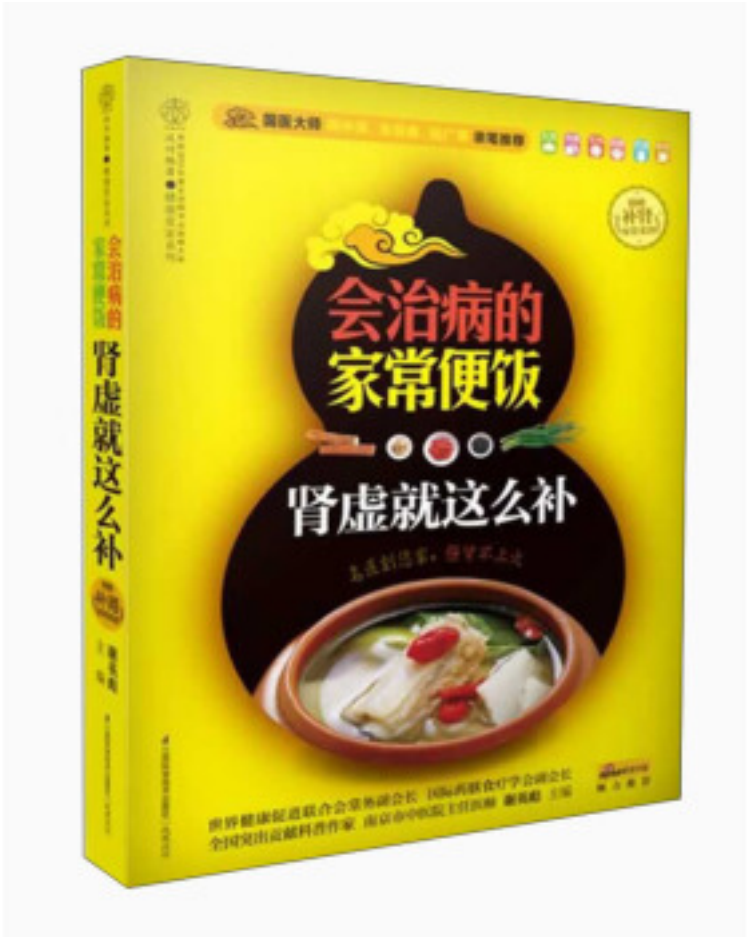


会治病的家常便饭：肾虚就这么补（汉竹）



[会治病的家常便饭：肾虚就这么补（汉竹）_下载链接1](#)

著者:谢英彪 编

[会治病的家常便饭：肾虚就这么补（汉竹）_下载链接1](#)

标签

评论

印刷的很好，纸质光滑，图案清晰，还没有按上面的食谱来做饭，偶尔会参考下。

还不错！ 内容很丰富 挺好

好好学习，养好身体，加油！

有肾虚的朋友可以看看这本书，蛮不错的。通过食补应该能改善一下

一般吧，里面内容不丰富，后悔买了。

书不错，内容很丰富，值得看！

有点用吧，对生活有个指导，印刷质量很不错

质量特别好，快递小哥真的很不容易，点赞！

包装破损了。。。。。。。

内容可以。有用。先收藏了

比较实用，图文并茂

挺有用的写得很全面

贾丽丽贾丽丽贾丽丽贾丽丽贾丽丽贾丽丽贾丽丽贾丽丽来看看

很不错哦！ 很不错哦！

正版图书，好好好好好好

很好，就是有点贵，在便宜点就更好了

性价比不错，比较划算的一单。

不错不错不错不错不错不错不错不错不错

全是汤，，，，，，，，，，，，。

非常不错的书籍，值得推荐购买和仔细阅读。

很好，123456789

多人推介，还未来得及看。

还可以，实用，照着书上的做了两次。

还没看，囤书。。。。。。。。

如题，等以后读了再详评。

好。。。。。。。。。。

还可以吧！我以后还会在来的

质量不错，物流业比较给力

很遗憾这本书还没开始看呢

买来慢慢学习，应该不错。

好书可看随便看看！！！

看看了感觉不错……！

也就这么回事

米饭就是治病的！ 全彩印，纸张很好，拍摄不错，其他一般！

很多很实用

很不错的

还可以

一班班，就是饮食用书

还不错

东西还可以、就是还没有看！

好评

不错

1234567890

帮朋友买的，不知道怎么样，，，，

还没看，包装不错，翻了一下，图文并茂，不错

《会治病的家常便饭：肾虚就这么补》值得购买。

讲的不全面，一般般。。。。

仔细阅读！长知识！好好学习

非常厚实！实用

活动买的，真的便宜哦不错

京东买东西很实惠，支持

看了这本书明白很多医理

可以，没有问题 就是慢了点

特价入的书都很值，囤来慢慢看！

养生健身，食补正当时。

还可以啦。 ， ， ， ， ， ， ， ， ，

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好
好好好好好好好好好好好好好好

俄国我鸟我鸟我鸟我鸟我鸟我鸟我鸟我鸟我鸟我鸟我鸟我鸟我

非常好，性价比很高的，大家喜欢

学习做菜中，尚未开始使用，期待

好书还好书还好书还好书!

做菜的方法不够完善，没有彩图步骤。

肾虚怎么吃 怎么补 家常便饭里有奥妙

文怡系列的書，都很實用，並且很簡單。

第一次在京东买书，物流比当当还快，非常满意

好好好好好好.....

这本书很好，图文详细，还有很多有关健康的食疗，很好

大概回家咖啡店公交卡

菜市场里最常见的食材

吃饭就能补肾

挺好的，图文并茂，很好。

打特价，9.9元一本的书，京东买书比淘宝实惠！！

可以试试，就是不知道到底有多大用。好评

没有针对南北气候的不同提出具体建议，有所欠缺

凑单用的，还行吧吧吧吧吧

超级棒，特别喜欢，非常棒

不错。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

纸张和印刷都不错，是正品，在京东买书很放心！以后继续！

质量还不错，一份价格一份货

很好 不错。。很喜欢。。。。

特价买的挺值的！没事多看看

搞活动9.9买的，正版书这么便宜，哪里去买呀，好书！

有时间再看，看了再说

商品质量好，物流熟读快，配送态度好

不错，不错，做活动买的。。。

包装还可以，买了还没看

质量真的非常不错啊，送货也是很快的，非常喜欢，值得购买的哦

赶脚挺好的价格很便宜多搞些活动哟

活动价买值，在学习中

书不错，很厚重。。。。。。。

试试是不是真的有用！

广告歌我要吃肉我要吃肉

好好好好、便宜方便。不错赞一个。

不错，慢慢学习中，五分好评，

很好很好，价格实惠，值得购买

质量不错，一共买了九本，都是塑包的，

买开始看看的吧还没呢

特价搞一本放着有空看看！ 包装很好，很干净！

只要有信心，就能克制疾病！

真心好，京东值得信赖！包装完好，纸质也很好，绝对的正版图书。多，快，好，省！赞赞赞？

hbvccdtjbb

9.9元购入，看评价不错购买的

一般。。。。。。。。。。

药补不如食补，肾虚必备必看的书籍，图文并茂，值得推荐！

好评。。。。。。。。。。

不错☺▽☺，给好评！读书节给自己充充电！买一些家人和朋友都喜欢的书！大家？传阅！

看上去很不错呢，秒杀价9.9元买到的，很划算。

不错。。。。。。。。。。

他是家里的顶梁柱，为他买的书。

一般，，，，，，，，，，，

书质不错快递员服务也很好一

秒杀是购买，随便买的。

很好，质量不错，非常满意，值得购买。

不错的书，教材，这正是我要学的

东西还是挺好的，书的质量很好，纸质也很喜欢，很满意的一次购物

这本书介绍的很全面，真心不错！

比書店便宜 就是時間有點長

多看看食疗之类的书
.....
.....

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常

好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，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。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

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，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

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。

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。

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！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。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好 [QY]"

麻烦填写4-20个字麻烦填写4-20个字

不错的，不错的，不错的，

帮朋友买的，

不错的一本书。慢慢研究

药补不如食补，通过家常菜肴来补肾和养生，简单易学，值得推荐。

[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。

喜欢，看了一些了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。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！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

质感不错 研究学习 保养身体

京东商城的书质量好，以后买书就上京东购买。

[illegible]

看书
看书看书

书很的内容很好,很实用

肾藏先后天之精，肾精化为肾气，其中对机体有温煦、激发、兴奋、蒸化、封藏和制约阴寒等作用者称之为肾阳，亦称为元阳、真阳、真火；对机体有滋润、宁静、成形和抑制过度阳热等作用者称之为肾阴，亦称为元阴、真阴、真水。肾阳能促进人体的新陈代谢即气化过程，促进精血、津液的化生并使之转化为能量，使人体各种生理活动的进程加快，产热增加，精神振奋；肾阴则抑制或减缓人体的过度的新陈代谢过程，使精血津液转化为能量减少，人体各种生理活动的进程减慢，产热相对减少，并使气聚成形而为精血津液，精神也趋于宁静内守二者相反相成，共同调节控制着人体的脏腑功能活动和精血津液的代谢过程。中医认为，肾虚分肾阴虚和肾阳虚，要根据不同的症状做不同的诊治。肾虚多为长期积累成疾，切不可因急于求成而用大补之药进补，或者用成份不明的补肾壮阳药物。而应慢慢调理。肾虚的症状在脑力方面表现为：注意力不集中，精力不足，工作效率降低，记忆力下降；记忆力减退。肾虚的症状在情志方面表现为：情绪不好，情绪常常难以自控，头晕，易怒，烦躁，焦虑，抑郁等。很多人肾虚认为可以通过食疗进补治疗，这是不科学。肾虚可以通过食疗的方法改善，肾虚症状明显者。很多观念中，认为只有男人才需要补肾，那就错了。女人比男人更容易肾虚呢！女人肾虚的常见表现为皮肤瘙痒、口干舌燥、便秘、经少等，严重者还会出现遗尿、浮肿、不孕等表现，女性肾虚同样会有腰酸背痛等等情况。

菜市场里最常见的食材、超市里买得到的单方中药，就是功效堪比“六味地黄丸”的补肾食方。《会治病的家常便饭：肾虚就这么补（汉竹）》让补肾成为轻松简单的小事，让肾虚从此不是困扰你。

200多道食疗方，主食、汤粥、菜肴、药酒以及茶饮，不仅补肾，五脏六腑都受益；每一个做法都简单易学，每一道佳肴都色香俱全，既丰富了家人的餐桌，还能让身体更加健康。

具有46年临床经验的老中医亲自主编，仿佛面对面坐堂面诊，翻看书就能分型对症，找到“病根儿”，让食疗食补更有针对性，轻松“吃掉”肾虚。

会治病的家常便饭：肾虚就这么补（汉竹）_下载链接1

书评

会治病的家常便饭：肾虚就这么补（汉竹） 下载链接1