

看体质，喝对粥（汉竹）



[看体质，喝对粥（汉竹）_下载链接1](#)

著者:石晶明，汉竹 编

[看体质，喝对粥（汉竹）_下载链接1](#)

标签

评论

内容不错，简单易懂，以后要经常喝粥啦

真的超实惠，买东西我喜欢上京东!

买200送100的时候买的，买了好多，至今没拆封呢，也是造孽。。。必须要开始看了~

卖家的贴心让我感到很温暖|很漂亮，质量很好，发货很快，定了这个以后肯定还会再来，很划算耶，超级满意喜欢

好书，内容是全面，编写很有水准，是一本很好的参考书

很好很好很好很好很好很好

好书。。。。。。。。。。。。。。。。??。

已经习惯了在京东买书，送货快而且是正版，一如既往。

回家慢慢研究实践吧，给家人煮粥实用。

不错的东东，一次不错的购物体验，推荐!

看了有点知道怎么做粥了

活动时间购买还没来得及看会追加评价感谢京东自营商品

收到货，质地可以，慢慢看一边看一边学习制作难度好在不大，哈哈

很快到货，工作太忙，过了两天才去拿de

京东的图书质量挺好的，开卷有益。

不错，图片美观，纸质很好

看了一部分，但后来就没再看了，还不错
寒、热、虚、实四种体质，虚性体质中还有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，您知道自己是哪种体质吗？
不同体质的人饮食有禁忌，喝粥也要有选择的喝：寒性体质的人韭菜虾仁粥能升阳护肝，热性体质的人喝荷叶莲子粥能清热解毒，实性体质的人喝雪梨粳米粥能润燥化痰，气虚体质的人喝胡萝卜羊肉粥能温补气血……认清自己的体质，正确食用粥膳。
《看体质，喝对粥（汉竹）》从四季饮食、治疗常见病、亚健康保健、调养脏腑、给全家人提供营养粥等方面出发，提供了300种粥膳食谱，网罗五谷杂粮、时蔬花果、禽蛋鱼肉、常见中药，百种食材、百样搭配，让您喝出新意、喝出健康。寒、热、虚、实四种体质将粥膳分类，贯穿全书，哪种体质能喝什么粥，让您一目了然。
粥，蕴含着营养也蕴含着浓浓的爱意，软糯的五谷

现在买书看书只上京东啦！

商品很给力继续支持京东

还算不错，就是不知道些的对不对啊

哈哈哈哈哈
哈哈哈哈哈

内容丰富，营养美味，值得推荐。

感觉 还不错

书好，发货快。

快！书纸不错

还可以，养生用的，可以送长辈

现在图书内容分得真细，都能根据体质不一样来做粥了，书的内容很靠谱

帮爸爸定的，他说不错，很喜欢。

看起来不错，

还不错真的不错还不错真的不错还不

哈哈哈哈哈，可以看看看看吧

早就想买了，现在才入手，很实用。

不错，书里图文并茂，写得很详细

公司图书室买的，没什么特别。

实用，简单易学

书的质量很好

预防保健，超值特惠。

很实用！

KKK

"[SM]和描述的一样，好评！

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。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。|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！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

非常好

挺好的

[SM]好京东的货，应该是正版
记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。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。|好大一本书，是正版!各种不错!只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[NRJJ]

浆汁儿说：“不是！小5和碧碧他们！”说着，她站起来就朝外走：“我去找他们！”我把她抱住了：“浆汁儿！你出现幻觉了！”浆汁儿挣扎着说：“不是幻觉，就是他们！我都闻到了他们埋锅造饭的味儿了！”我把她推到睡袋上坐下来，说：“浆汁儿，你冷静，回到现实来。”浆汁儿的眼睛湿了，说：“你怎么不相信我呢！”我说：“白欣欣在找他们，不需要你。”浆汁儿说：“他看不到他们的！”我说：“好好好，我去，我去行了吧？”浆汁儿就不再挣扎了。我走出帐篷，看见白欣欣坐在不远处喘息。我走过去，什么都没问，从他手里接过了手机，接着搜索。很快，太阳就开始喷火了，我退回了帐篷内。浆汁儿问我：“你看到他们了吗？”我摇了摇头。她绝望地闭上了眼睛。过了会儿，她突然说：“别找他们了。”我说：“嗯？”她说：“最后这点电，我们听音乐吧。”我没有反驳她。她掏出手机，开始放音乐。朱哲琴的。阿爸已走 你为何不走？阿妈没走 阿妈已走 你为何不走？情人没走 情人已走 你为何不走？儿子没走 儿子已走 你为何不走？耗牛没走 耗牛已走 你为何不走？草原没走 草原没走 甘丹人已走 你为何不走？色拉人没走 色拉人已走 你为何不走？哲蚌人没走 哲蚌人已走 你为何不走？若刹人没走 若刹人已走 你为何不走？经幡没走 经幡已走 你为何不走？沙漠很大，音乐很小。帐篷很小，音乐很大。我们什么都没有了，只剩下最后这点奢侈了。下午，我又拿着手机出去了。太阳偏西了，阳光照在金黄的沙漠上，温和了许多。我打开手机的录像，四下搜寻。他们应该来了的……他们应该来了的……

突然，画面闪了一下，接着我就看见了帐篷！汽车！还有走动的人！粼，一下下荡漾着，伪装成一个普通的湖，又阴险又可笑。

我走过去，蹲下来，捧起水洗了洗脸，它并没有发作。湖水凉凉的，我精神多了。我拿着饼干回到帐篷，把大家都叫了起来，每人发了一块，说：“吃了吧。”大家就着水，分别吃掉了手中珍贵的一块饼干。

我说：“你们待着，我去找找他们。”

孟小帅说：“别去了，没什么希望了。我们好好待在一起吧。”

白欣欣站了起来，说：“该我去了。”说完，他就站起来，走了出去。

我说：“放心吧，你们三个人都会走出去的。”

没人说话。我的安慰就像一个很冷的笑话。

我说：“真的。前天晚上我站岗的时候，好像开了天眼，我见到了所有死去的队友，还看到了白欣欣。既然我能看见他们，说明我离他们已经不远了。但是我没看见你们三个人。”孟小帅的嘴角咧了咧，似笑非笑地说：“我们就在你身后。”

章回突然说：“一个人临死的时候，一定要这么悲凉吗？我们应该快乐地离开，说不定，那个世界正在敲锣打鼓庆贺我们新生呢！”没人说话。

他这句鼓舞像个更冷的笑话。

浆汁儿一直靠着帐篷，闭着双眼，她冷不丁睁开了眼睛，说：“我又看到他们了！”

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

[看体质，喝对粥（汉竹）_下载链接1](#)

书评

[看体质，喝对粥（汉竹）_下载链接1](#)