

男人养精女人养血全书



[男人养精女人养血全书_ 下载链接1](#)

著者:谢文英 著

[男人养精女人养血全书_ 下载链接1](#)

标签

评论

书用一个快递袋子装的，袋子破了！！印刷和纸质一般，不是很好。内容比较丰富。

不错，书比较大估计30厘米比图片看着大，书还没看

火灾自动报警系统设计规范 GB 50116-2013 火灾自动报警系统设计规范 GB 50116-2013

物美价廉！！！！！！！！

这是一本简单易懂 使用的书籍

很好，讲解详细，值得大家买

还不错，多读书，养生。

很厚，很大一本书，超市卖50，便宜

没怎么看，应该有用

还好，第二本了，送人。

物流给力 质量有保障

还没看完，希望有用

哈哈哈哈哈来爱吧

还没看，不过书挺厚的

特价买的，没看。。。。。

还没看，很厚的一本书，质量不错。

谢谢了！好书！

东西收到，物流也快，给好评！

满意，非常满意

书不错，还没看，书签也有

这个很好，雄心勃勃男女人的必须品

比书店便宜，真心好。

挺好的~~~~~

还不错，内容丰富和书店看到的一样

书还行，跟实体店一样！

还可以还可以

嗯！ 还好吧！

这本书可以！

不错，很满意

送货速度很快。不错。

书的质量太差了

还没看呢，

很厚一本

本书不错

一次性买了八本书只有两本有塑料薄膜，没有包装的那些都有电脏，但不影响使用。希望能有所改善

书有怪味

好书！

超级好

感觉还不错！

好评.....~~~~~

好书

goodgoodgoodgood

内容丰富，非常超值。健康必备，常看常受益。

没看呢，不知道好不好，希望好吧

质量好、服务周到、赞一个！

[illegible]

红红火火经济界红红火火

非常好的正版书，一直依赖京东图书！

不错，有参考价值，很好啊！

书不错！看到需要的配方！哈哈！服务好！

好。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

书很好，以后有需要我还会再来买的。

这本书教会了人们如何养生，非常实用

不错!!!! 不错!!!! 不错!!!! 不错!!!! 不错!!!! 不错!!!!
!!!! 不错!!!! 不错!!!!

书很好 买来学习学习 用来配合自家药品的讲解用

h.....

赞赞赞赞赞赞赞赞赞

现代社会，无论男人还是女人，从身体到精神都承受着巨大的压力。忙碌的工作、长时间的精神压力、不规律的饮食、缺乏运动、经常性的熬夜……很多人根本没有意识到这种日积月累的损耗，到了疾病缠身的时候才追悔莫及。其实，只要在日常的日子里注意养护身体，获得健康就不是难事。男人养精女人养血，就是调养身体保持健康的最佳选择。

中医学认为：肾藏精，为人生命之根本。肾是男人的阳刚之气生发之源，男人养好肾，则精气神十足。一般来说，男人40岁以后都会或多或少地出现肾虚的问题：如脱发、牙齿松动，皮肤出现皱纹，甚至连性功能也在逐步走下坡路……这些病症的根源在于肾气不固，不能发挥正常功能。所以，养精护精、补肾养肾则成为男性呵护身体健康的重中之重。

“女人以血为本”，对于女性而言，如果不注意养血、补血会导致很多疾病，如气血不足引起的头晕眼花、面色苍白、毛发枯黄等症。除此之外，气血与女性的容颜关系也很密切。如肝血不足，眼白会变得浑浊、发黄、有血丝；如气血不足，头发就会干枯、发黄、易分叉。所以要保持容颜美丽，就要保证气血充足。因而做好补血养血这件事，是女人获得健康的根基。

健康的身体需要平时的调养呵护，本书就是一部适合家庭使用的健康养生宝典，男人、女人都能够从中发现适合自身需要的调理方法，是普通百姓日常养生保健不可缺少的指导用书。

说的是吃补的，中药煮

书皮烂了一角，书页没有完全散开，两页连在一起

很不错的东东，用着很不错，全部好评。

我们的知识体系是通过课内外的自主学习而逐渐建立起来的。读书是搜集和汲取知识的一条重要途径。我们从课堂上掌握的知识不是很具体和容易理解的，需要再消化才会吸收。大量的阅读，可以将自己从课内学到的知识，融汇到从课外书籍中所获取的知识中去，相得益彰，形成“立体”的，牢固的知识体系，直至形成能力。读书不仅对我们的学习有着重要作用，对道德素质和思想意识也有重大影响。“一本好书，可以影响人的一生。”这句话是有道理的。我们都有自己心中的英雄或学习的榜样，如军人、科学家、老师、英雄人物等。这些令我们崇拜或学习和模仿的楷模，也可以通过阅读各类书籍所认识。我们在进行阅读时，会潜意识地将自己的思想和行为与书中所描述的人物形象进行比较，无形中就提高了自身的思想意识和道德素质。苏联著名教育家苏霍姆林斯基说得好：“如果学生的智力生活仅局限于教科书，如果他做完了功课就觉得任务已经完成，那么他是不可能有自己特别爱好的。”每一个学生要在书籍的世界里，有自己的生活。把读书，应视为自己的乐趣。

书很厚，至于内容不好评价，正在实验验证中。

[男人养精女人养血全书_下载链接1](#)

书评

[男人养精女人养血全书_下载链接1](#)