

章友康教你养肾就该这样吃（附价值329元专家预约卡+牛筋保健梳1把）



[章友康教你养肾就该这样吃（附价值329元专家预约卡+牛筋保健梳1把）_下载链接1](#)

著者:章友康，张晔，莫非凡 编

[章友康教你养肾就该这样吃（附价值329元专家预约卡+牛筋保健梳1把）_下载链接1](#)

标签

评论

感觉物有所值，内容很有参考价值

看着还行看着还行看着还行

非常好用，正版，质量好，很好。

补肾补肾，肾功能很重要

不错挺有用的一本书。

我买了两本书，怎么还要收我运费？

做工比商场粗糙多了。。。。。。。。。。

保肾食疗偏方（肾虚吃什么）
肾虚的食疗方法很多，一方面不否认肾虚食疗的作用，但是对于长期的严重肾虚患者来讲，肾虚食疗见效较慢.另一方面肾虚的食疗也是使用药物是一样的需要辩证进行使用，因此使用过程中应尽量咨询中医师进行适当选择.对于时间比较充裕的肾虚患者，尤其是老年朋友，在医生指导下使用肾虚食疗方法，能长期坚持，效果还是不错的.本站介绍肾虚食疗秘方数则如下，希望对您能有所帮助.
海参粥：水发海参（切碎）50克，粳米100克，同煮成粥，加少许葱姜食盐调味。有补肾益精，滋阴补血的作用，适用于肾虚阴亏所致的体质虚弱、腰膝酸软、失眠盗汗等。
肉苁蓉10克，羊腰一个（去内膜，切碎），粳米100克，同煮成粥。有补肾助阳、益精通便的作用，适用于中老年人肾阳虚衰所致的畏寒肢冷、腰膝冷痛、小便频数、夜间多尿、便秘等，本方是肾虚食疗房中比较经典的一方。
鹿角胶粥：鹿角胶6克，粳米100克，将粳米煮成粥后，将鹿角胶打碎放入热粥中溶解，加白糖适量。有补肾阳、益精血的作用，适用于肾阳不足，精血虚损所致的形体羸瘦、腰膝酸软、疼痛、遗精阳痿等。

人只有藏着急切想被认可的火焰的人，才会有那样的疯狂
白羊座女孩特别适合表演叛逆，她们天性中的热情奔放、口无遮拦、不拘小节、爱表现自己，放在普通女孩身上叫二，放在叛逆女孩身上叫风格。优酷上有吴莫愁2009年的M

V，她唱《爱一瞬间》时，走的还是当时流行的中性风，短发、红裤、马甲，马甲上还令人发指地别着大胸花。

2012年，她已经留起了长发，戴起了美瞳，她浑身上下散发的鬼魅气质以及配合这种气质的妖精般的声线，让你无论是眼睛还是耳朵皆处于应接不暇的状态。

2012年的夏天有点热，2012年的夏天，对于除了吴莫愁之外的人来说，有点不幸。与她同期参加好声音的学员，被她牢牢地盖在自己的红唇黑发之下。

“我觉得能喜欢我的人，都挺不容易的。”她说，仿佛她走上舞台，根本不是为了让人喜欢，而只是为了考验人们的承受能力。这是一种多么聪明的营销，人性本贱，你越讨好他们，他们越容易对你产生挑剔，只有当你假装看不到他们，他们才会热情地追随你。不可否认的是实力。如果说她的声音很重要，不如说她身上那种可以豁出去的疯狂更重要，只有藏着急切想被认可的火焰的人才会有那样一种疯狂。这是一件死无对证的事，却让看客精神为之一振

齐齐哈尔出生沈阳读书，大约因为一直没有离开过故土，吴莫愁说话带着浓重的东北口音，并直接将口音带到了歌曲中。刘欢很受不了这位东北小妞，然而他尽评委之责为其纠正口音，却被吴莫愁的粉丝讥讽为学院派。她超出了他所能包装的范围，甚至在他眼里，她根本就是一个不合格产品。于是人们说，哈林代表现代，刘欢代表过去。

没收到书的时候还以为是文字书，翻开才知道几位专家是将保健常识变得更加丰富多彩，看起来更清新更加容易接受了。《养肾就是养命》一书，介绍了肾脏是如何工作的，肾脏的健康运转对人体的重要意义，科学地解释了传统的中医保健经典如何在养肾过程中起到事半功倍的效果。详细介绍了各种药食同源的食材是如何对肾脏起到保健作用的，同时教会读者如何烹饪食材，列举了美味可口的菜肴，让我们可以按照图片的指导来下厨，这个是很贴心的内容编排。本书可谓面面俱到，讲到了养肾的每个环节，运动养肾，中成药的选择和使用技巧，真可谓全面，有几位专家的把关内容的科学性更是毋庸置疑。

目前人们普遍处于各种压力中，每天迫不得已要做一些影响自己健康的事儿，自己的健康总是被动地在流失。不论男女老幼，大家都或多或少保持着不健康的习惯，给肾脏的压力更是严重，不规律作息，暴饮暴食，各种饮料和不安全的食物让我们的身体不停摄入毒素，且多数在肾脏内代谢，如果没有一个坚强的肾脏，那健康真心堪忧，养肾就是养命这话十分贴切，并没有夸大其词，耸人听闻。贵在细节的指导，健康是每一天积累起来的，是好习惯养成后成长起来的，这本书给我们的启示应该是把养肾放到日程表上来，提醒自己和家人，朋友们大家都要保持健康，每个细节积累一点就会好起来，道理大家都懂，但多数人都不会系统地坚持正确的方式方法，所以本书的热销是理所当然的，大家要把更多的时间和精力投入到关心自己的健康上来。这是一笔回报率极高的投资。推荐这本养生经典《养肾就是养命》。

[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。

[章友康教你养肾就该这样吃（附价值329元专家预约卡+牛筋保健梳1把）_下载链接1_](#)

书评

[章友康教你养肾就该这样吃（附价值329元专家预约卡+牛筋保健梳1把）_下载链接1_](#)