

少食健康：别吃出病来



[少食健康：别吃出病来_下载链接1](#)

著者:盛紫玟 著

[少食健康：别吃出病来_下载链接1](#)

标签

评论

给老爸买的养生书，他说还可以。

给老妈买的书，希望给她点启发

东西真心不错，物流很快，买东西一直在京东买，感觉真对得起那句口号多快好省。希望京东商城越来越大，越来越好！

按着书中的方法去做，久而久之能去除自己的很多不良习惯

不但认同作者“少食”的观点，也很认同作者大爱的精神，简简单单一个“少食”能得出那么高的思想境界，真心佩服。

让我这样的资深吃货少食简直能要我的命，不过仔细读了一部分，还是信服了一些观点。这需要过程。

少食健康，一点不错，值得学习的好书！

一直有慢性病，是看了书上的广告语决定买这本书的，我是半信半疑吧，反正少吃点也不是啥坏事。

很好的，价格也实惠！

书里的观点影响到了我，作者的大爱也感染到了我，里面还提到了自己的家庭生活，多有爱的一家子啊。

确实是用了一本书的篇幅说了一件事。

一开始觉得很扯，少食？人活一辈子，吃都不吃了，还活个什么劲，后来想想，吃多了难受的也是自己，何苦呢。

最贴心的的饮食智慧，很多小方法和小建议真的很贴心，打算再买几本送朋友。

现在连国家政策都提倡少食了，提倡节俭，反对浪费，这本书出得很应景。

作者用深入浅出的方式倡导了一种新的生活理念，很适合老百姓阅读。

现在大多数病都是吃出来，宁饿勿饱。多喝水，多运动！

少吃？倒是有这个意识，就是做不到，这本书算是鞭策自己用的吧。

这本书讲的太全面了，孩子啊，老人啊，孕妇啊，职场白领啊，酒桌应酬的，各种情况都说了，我感觉人手一本才对！

宁饿勿饱。多喝水，多运动！

满200减100买的，价格很实惠，质量也不错

产品不错,质量保证,物流也快,很好,满意.

性价比高，买来放书架，有时间在看

好书，写的不错，让我学到知识

控制饮食，健康生活。没事可以看看，借鉴一下。

一下子采购十几本书，一时无从下口了，先放着吧

很不错，爸爸在读，我没看，说是正版的

比实体店便宜，正品。

少食多寿，瘦者寿。。。

很好，很快收到，应该是正版

说出了很多现实中 我们吃出来的错误

价格实惠 质量不错呵呵

给胖老爸买的,希望对他有帮助!

质量不错，印刷精美！

不愧是京东 速度真快

书的内容和印刷质量都不错

还好吧 就是讲的各种少吃

书的定价过高，内容单一

个人觉得有些极端

物美价廉，值得购买。

实用，下次还买

好评！！！！！！！！

挺好的。。

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~

本书针对现代人，提倡少食、断食的健康理念，很好，只是方法不够细致。

东西不错 下次还会来的哈

少食健康 真的要注意身体啊

比较方便，但是物流较慢

没有看，外表还可以，第一次买书

我是一个典型的亚健康者，胃病加贫血，另外我还患有胆结石！以前一直觉得自己有病，但是看了这本书之后，突然觉得自己这叫什么病嘛~！简直就是脑袋不正常，都是自己臆想出来的。为什么会生病了？这些都是在吃的上面犯了错，才会被疾病缠身，所有的身体器官都被过多的食物塞满，及时已经超出了身体的需求，我们却还在往里面塞东西，久了就负荷不来。
其实过饱的话人容易犯困，大脑反映变的迟钝，这些概念可能我们早就知道了。可是怎么样健康的少食，合理安排少食，还是要看盛先生给我们的一些医学建议了。

质量挺不错

苦，不是好滋味。人尝胆汁、黄连，其味即苦也。然而，偏就有卧薪尝胆者，明知味苦，定要[SM]尝之。何故？用以励志也。苦行、苦斗、苦恋、苦苦地折磨自己，坚忍、执著，心甘情愿、锲而不舍，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”。苦，至此便成为一种境界。为追求一种目的，达到一种境界，虽苦犹乐，甘之如饴。苦之极，亦乐之极也。
读书之苦乐亦如此也。就本人自身而言我看过很多书,所以我也爱书,自然知道读书的苦与乐[ZZ][NRJJ]

好????????????????????

培根先生说过：“知识就是力量”。在这个知识竞争激烈的时代，知识的卓越能让人睿智，读书能改变命运。读书能陶冶情操、认识自然、认识社会，从而改造自然，改造社会。所以，我们要多读书，读好书。读书让我们拥有快乐，长见识，读书给了我们不少的好处。读书不仅可以增长知识，还可以增加见识。俗话说：“秀才不出门，能知天下事。”就是这个道理。多读书，可以在喧嚣的世界里，找到一个属于自己的寂静角落，沉下心来，思考人生，让浮躁的心灵归于纯净……

读书有助于拓宽你的知识面，使你更容易溶入社会，读书是社会流动性的一个渠道。古人说：“万般皆下品，惟有读书高。”说粗浅一点，人是能读书著书的动物。故读书是划分人与禽兽的界限，也是划分文明人与野蛮人的界限。读现代的书就是与同时代的人作精神上的沟通交谈，读古人的书可以承受古圣先贤的精神遗产。人不是天生就明白很多东西，但是先人会给后人留下知识写在书上，人们通过读书对世界、对自己、对大自然有了更深刻的了解，然后在这个基础上继续探索，从而让人类更好的活着。

世界上没有什么比读书更能回报你。舍弃糟糠，吸取精华，你会变得明智聪慧且豁达。高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”多读书，好处多。多读书，可以让你有许多写作灵感。可以让你写文章的方法更恰当，在写作的时候，往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理，使文章更富有文采、美感。多读书，可以让你增加一些知识。可以让你感到仿佛浑身充满了力量，这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，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。读书让你可以勇敢地面对困境，用正确的方法解决问题、战胜困难。多读书，能使你变得更快乐。读书也是一种休闲、娱乐的方式，读书可以调节身心健康，在书的海洋里遨游是一种无限快乐的享受，用读书来放松心情是一种十分明智的选择。[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]。京东的物流也特别给力，几乎可以说相当于自己上超市购物一般，优点是既比超市便宜了还省了费力去逛超市只需做点电脑前点点鼠标即可选到自己需要购买的物品，最重要的是还不用自己把那些重重的东西亲自扛回家，而是会有人送货上门，此等美事怎能不吸引我呢！

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。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，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

[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。

[少食健康：别吃出病来_下载链接1](#)

书评

[少食健康：别吃出病来_下载链接1](#)