

指导女人一生的美丽日记:经、孕、胎、产营养全方案（全彩）



[指导女人一生的美丽日记:经、孕、胎、产营养全方案（全彩）_下载链接1](#)

著者:雯婷茜子 著

[指导女人一生的美丽日记:经、孕、胎、产营养全方案（全彩）_下载链接1](#)

标签

评论

感觉时间长了可能会掉页，内容还没怎么看，希望不错吧？

非常好的一本书，值得看

书的质量不怎么好！内容还行

书挺好的，包装没有破损，快递服务很好

豚鼠囤书囤书囤书囤书囤书囤书

在备孕，为接下来的日子提前做准备

重视自己的健康，一部很棒的指导书

东东收到，老婆挺喜欢的

这本书期待很久才买，不错

帮人买的，不错评价

挺不错的 很实用 就是有点小贵

还是给自己的 哈哈.....我买了好多

内容不错，非常好，朋友很喜欢！

买给一个刚生枣宝宝的朋友，应该正好用得上

一步步学习好的东西，学习小技能，美美

第三次买了，送人的

不错，里面好多吃的不错，里面好多吃的不错，里面好多吃的不错，里面好多吃的

女孩子还是值得买一下，好好爱护自己。

还不错。彩页。比较全面，只是有些新吃法不太喜欢

不错，帮朋友买一本

不错，一直想买不错，一直想买不错，一直想买

用处不大，没怎么看，内容蛮少

值得女性购买的一本书 推荐

全彩的书还是很喜欢的，物流超赞

全都彩印，好看，又漂亮，真的是知道女人一生的营养书。

还不错的一本书，只看了一部分！

正版，很好，下次还会购买

闲暇时翻一翻 闲暇时翻一翻

还没看呢。不过看配图已经觉得赞赞赞啦啦啦

非常非常好，很有参考价值！

好好学习，争取做贤妻良母哈~

坐月子，婆婆用上了，做了好多好吃的

包装挺好的，朋友说不错

书很好，就是装订有问题，侧边很快就脱胶了。

送人。。。。

内容还可以，但是书的装订有点差

书和包装都不错。。。。。

还不错。

拿到书第一印象坏了！看后再评价！

还可以吧~

经期篇幅较少。觉得可以再多花着笔墨，毕竟对女人来说月经才是伴随着一辈子的事。其他内容还没有细看，留着以后慢慢研究吧！还有就是纸张真的很差劲，才拿到手，就掉页，也太不耐用了吧！

还不错，就是书本的装订觉得有点差

这本书的内容没有任何建设性意见，不要买

米糊也疯狂

我爱吃各种糊状物，这个喜好到做了妈妈以后都未曾改变。从小时候的藕粉、芝麻糊、绿豆糊、玉米糊和杏仁糊，一直到儿子的婴儿米糊、糊状辅食和五谷杂粮的米糊，每次都会被那种细腻柔滑的质感所吸引。也许在心里总觉得磨得如此细碎的食物一定有着非同寻常的滋味吧。

我的家中常年备着各种五谷杂粮，几乎从我怀孕后就再没有吃过单纯的白米饭，总是喜欢随意撒上一些黑豆、小米、红腰豆、糙米或黑芝麻，搭配起来做饭，不仅颜色漂亮，令人食欲顿生，而且各种食材的搭配还会使其中的营养成倍增加，可谓一举多得。

据《黄帝内经》记载，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。唐代的名医孙思邈也说过，“大米能平胃气，长肌肉，小麦能厚胃肠，强力气”。常食五谷，具有疏通血脉、醒耳明目和补益五脏的作用。

若是上班族，身体乏力且睡觉不踏实怎么办？我会将芡实、莲子、薏仁、百合各10克，红枣、桂圆各3颗，山药1小段，白扁豆、糯米和白米适量，一起放入豆浆机中做成米糊，经常食用可以养血安神，健脾胃，益肾补气，同时还能治疗失眠、虚胖水肿、乏力等亚健康现象。

若是女生想皮肤白皙、身材诱人呢？百合、甜杏仁、薏仁、银耳都是滋阴润肺的好食材，无论煮粥、做米糊都可放些在里面，滋养容颜的功效定会让你爱不释手。

有了现代的高科技豆浆机，你完全不用担心磨得够不够细滑，是否有豆腥味。提前备好食材，第二天提前半小时起床，一键按下，然后放心地做其他早点，25分钟后一杯香浓的现磨米糊就好了。多次的搅拌和沸腾让米糊根本吃不到任何豆渣，口感就像现泡的黑芝麻糊一样细滑香浓。

每天清晨在飞速旋转的“神器”前工作，几张蛋饼，一小碟蔬果，足以将你的幸福指数提升N倍。你会发现，疯狂的米糊时代早已悄然改变了你的生活。

【营养米糊“七剑客”】美味过程 食

材：粳米1/2杯，大麦和小米各1/3杯，黑豆20颗左右，去核大枣3颗，生核桃3个，红衣花生10颗，黑芝麻2勺。器具：带有米糊、湿豆和干豆功能的豆浆机。米糊也疯狂

我爱吃各种糊状物，这个喜好到做了妈妈以后都未曾改变。从小时候的藕粉、芝麻糊、绿豆糊、玉米糊和杏仁糊，一直到儿子的婴儿米糊、糊状辅食和五谷杂粮的米糊，每次都会被那种细腻柔滑的质感所吸引。也许在心里总觉得磨得如此细碎的食物一定有着非同寻常的滋味吧。

我的家中常年备着各种五谷杂粮，几乎从我怀孕后就再没有吃过单纯的白米饭，总是喜欢随意撒上一些黑豆、小米、红腰豆、糙米或黑芝麻，搭配起来做饭，不仅颜色漂亮，令人食欲顿生，而且各种食材的搭配还会使其中的营养成倍增加，可谓一举多得。

据《黄帝内经》记载，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。唐代的名医孙思邈也说过，“大米能平胃气，长肌肉，小麦能厚胃肠，强力气”。常食五谷，具有疏通血脉、醒耳明目和补益五脏的作用。

若是上班族，身体乏力且睡觉不踏实怎么办？我会将芡实、莲子、薏仁、百合各10克，红枣、桂圆各3颗，山药1小段，白扁豆、糯米和白米适量，一起放入豆浆机中做成米糊，经常食用可以养血安神，健脾胃，益肾补气，同时还能治疗失眠、虚胖水肿、乏力等亚健康现象。

若是女生想皮肤白皙、身材诱人呢？百合、甜杏仁、薏仁、银耳都是滋阴润肺的好食材，无论煮粥、做米糊都可放些在里面，滋养容颜的功效定会让你爱不释手。

有了现代的高科技豆浆机，你完全不用担心磨得够不够细滑，是否有豆腥味。提前备好食材，第二天提前半小时起床，一键按下，然后放心地做其他早点，25分钟后一杯香浓的现磨米糊就好了。多次的搅拌和沸腾让米糊根本吃不到任何豆渣，口感就像现泡的黑芝麻糊一样细滑香浓。

每天清晨在飞速旋转的“神器”前工作，几张蛋饼，一小碟蔬果，足以将你的幸福指数提升N倍。你会发现，疯狂的米糊时代早已悄然改变了你的生活。

【营养米糊“七剑客”】美味过程 食

材：粳米1/2杯，大麦和小米各1/3杯，黑豆20颗左右，去核大枣3颗，生核桃3个，红衣花生10颗，黑芝麻2勺。器具：带有米糊、湿豆和干豆功能的豆浆机。

在这个崇尚快餐文化与浅阅读的时代，无数人都在感慨经典的缺失，回望历史层层尘封的文学殿堂里，有一些作品却永远散发着永恒而温暖的光芒。近期，由上海辞书出版社出版的《林纾译著经典》就是其中一种。

林纾字琴南，大名鼎鼎的“译界之王”林琴南便是他。在各种介绍资料里，他总是以老年人的面目出现，长袍马褂，拖着一条辫子。就是这样一个貌不惊人的中式小老头，用生花妙笔译出了180余种西洋小说，被称为近代中国最有影响的文学翻译家。

林纾是光绪八年的举人，他不懂外语，真正精通的是古文。一个偶然的机，从巴黎留学回来的好友王寿昌向他提起了小仲马的作品《茶花女》，并邀他合译。于是，林纾一面听着王寿昌讲述，一面下笔如飞，用古文把这个故事译了出来。这是中国第一部介绍西洋近世文学的译著，林纾的译笔流畅优美，感人至深，《巴黎茶花女遗事》1899年刊行之后，便迅速风行全国，一时洛阳纸贵。

这次巨大的成功使林纾从此一发不可收拾，也使林译小说成了一个时代的传奇。林纾那种再创作的翻译方式，不仅完全发挥了他的古文造诣，甚至令他能够从容而适当地弥补原著的不足。为此，康有为盛赞“译才并世数严（复）林（纾）”。而后来的文学大家，如胡适、鲁迅、郭沫若、钱钟书等人，在谈到自己受西洋文学的影响时，都无一例外地提到了林译小说。胡适更是对林译小说给予了极高的评价：“古文的应用，自司马迁以来，从没有这种大的成绩。”

时隔一百多年之后，虽然林纾翻译过的绝大多数外国作品已有了现代汉语译本，但纵观林译小说在中国文学史上的地位，其影响仍是空前而绝后的。上海辞书出版社从众多的林译小说中选出了十篇，编为四册，名为《林纾译著经典》，供读者缅怀与欣赏。

此次《林纾译著经典》收入的十篇包括林纾各时期较有代表性的译著，从这些篇名就可以看出林纾的风格。《巴黎茶花女遗事》《不如归》《迦茵小传》（今译《琼海斯特》）的篇名和原著出入不大，但更多时候，他并不拘泥于原著的名称，而是根据自己对内容的理解为作品重新命名。譬如《吟边燕语》其实是《莎士比亚戏剧故事集》，《拊掌录》原来是华盛顿欧文的《见闻札记》，《现身说法》是托尔斯泰的《童年

少年》，《黑奴吁天录》则是著名的《汤姆叔叔的小屋》，《离恨天》根据原著应译为《保尔和薇吉妮》，《撒克逊劫后英雄略》今译《艾凡赫》。最令人忍俊不禁的是《块肉余生述》，你知道这是哪本名著吗？是《大卫科波菲尔》！念及作品内容，我们也只能为这个译名拍案叫绝了。

篇名尚且如此，内文就有更多惊喜了，林纾娴熟的表达技巧与流畅的文笔浑然一体，仿佛天生便是如此，巧妙而协调，让人读起来欲罢不能。虽然文字是某种意义上的古文，但行文却异常明爽轻快，就连古文里少见的滑稽的风味，在林译小说里也一再出现，如《拊掌录》中《睡洞》一文，写先生垂涎富家女时，林纾译道：“先生触目见其丰饶，涎出诸吻。见猪奔窜，刚先生目中已现一炙髀；闻稻香，则心中亦蓄一布丁；见鸽子，则思切而苞为蒸饼之馅；见乳鸭与鹅游流水中，先生馋吻则思荡之以沸油……”如此等等，不由令人莞尔。其他作品亦是如此，以致钱锺书先生会有“发现自己宁可读林纾的译文，不乐意读哈葛德的原文”之叹。

书味道大，装订不好。很多时候感觉没有精力看书，上班工作挺累的，下班还要长途跋涉，但是静下心来，读读自己感兴趣的还是能够给自己带来很大的收获和乐趣。每个人的时间是有限的，我们可以通过阅读来丰富我们的生活阅历，来了解世事变迁，体会他人的感受，读懂社会的发展。当读书成为习惯，就会像吃饭、睡觉那样成为我们生活中的必要部分。当对生活有疑问时，我们可以借助书籍找到答案，无需劳烦他人进行解答；当心情处于低谷时，读书能够开导我们，使我们感受到生活阳光的一面；当我们需要专业技能时，书是教导我们的良师益友，不厌倦地指导我们。尤其是在我们需要相关知识、掌握相关技能的情况下，书籍的作用就体现出来了。

还好好好好好好好好好好好好

都没看最近。

书的内容不错，就是自己太懒，没有去实践！

一般般一般般一般般一般般一般般

RT，感觉装订的时候比较糙，容易坏，其余都还不错

送人非常好 就是有些食材北方没有

很棒很实用的东西，京东送货快

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

人的一生中之所以能不断提高，与其始终如一的学习是分不开的，所谓活到老学到老，庄子说，吾生也有涯，而知无涯。知识是没有穷尽的，坚持学习让人始终处于不败之地。反之，没有知识的不断补充和积累，人便会落后于时代。歌德说过，谁落后于时代，就将承受那个时代所有的痛苦。特别是在现今知识爆炸的年代里，不能接触新的知识便会被时代所淘汰。

对于我们学习新的知识来面对新的挑战，更是不可忽视的。它能提供我们精神动力和智力支持。正如高尔基所说，没有任何力量比知识更强大，用知识武装起来的人是不可战胜的。一、读书让我们站在更高的高度来看问题，从而少犯错误，少走弯路。

牛顿说过他能取得如此巨大的成就，是因为站在巨人的肩膀上看得更远，科学巨人的虚怀若谷自然值得我们学习，我们还可以从中学到更有价值的东西。书籍对于整个人类的关系，好比记忆对于个人的关系。书籍记录了人类的历史，记录了所有的新发现，记载了古今历代所积累的知识和经验。只有认真的学习前人的经验和理论，才能在一个更高的高度上来看问题，不再犯同样的错误，并有一个较高的起点。书本是前人智慧的结晶，是他们的研究成果和经验的体现，通过对他们的学习，发现对自己有用的东西。在前人

经验的基础上来不断的完善自己，大大的促进了个人的成长。在很大程度上可以这样说，人类社会的延续和发展，也是这样来实现的。试想，如果每个人都是从头开始，那么，无论多么伟大的人，做出多么大的贡献，人类社会最终还是在原地踏步。由此更可见读书的重要性了。

二、读书开阔人的视野

书本中的知识可谓是包罗万象，他能拓宽我们的视野，让我们的知识更全面。从而能够更深刻的思考问题，事物都是广泛联系的，现代的许多实践都证明了各种信息的相关性，如果只知道一个领域的信息，必然会有碍于自身的发展，掌握更多方面的知识，才能使未来的不确定风险降至最低。就像做股票的人都应了解当今的政治经济形势，以便能更好的分析股票走势一样。研究物理学的学者们都要有一定的化学和其他基础，才能有所成就。记得一位诺贝尔获奖者在复旦做讲演时就曾说过，现代科学已没有明显的界限，你必须对相关的科学都有所了解才行。在这方面，伟大的导师恩格斯就是一位广泛学习的典范，他虽然只上过中学，但由于他发奋读书，十九岁时就能用十二种语言说话和写文章，在参加工作实践后，他也没有间断过学习和研究，从而被马克思称为一部真正的百科全书。广博渊深的知识，对恩格斯指导国际共产主义运动和准确的传播科学共产主义理论有很大的帮助。

从它的经历中，我们可以体会到知识的力量，更能体会到书本做为人类掌握知识力量的有力武器的巨大作用。

三、读书有助于我们树立正确的人生观

人生来无善亦无恶，关键是正确的引导。在人的成长过程中，有一位良师益友就能起到很积极的作用，书本就是这样的一位。一本好书就如一个好的导师，它能教你如何做人，做一个于己于社会都有用的人。书籍能安慰我们的心灵，使我们摆脱悲哀和痛苦的羁绊；书籍可以使枯燥乏味的岁月化为令人愉快的时光。书必将各种信念注入我们的脑海，使我们充满崇高的欢乐和思想，从而使我们入神忘情，灵魂升华。[BJTJ]，[NRJJ]，[ZZ]写的书确实值得一读。京东的快递也很给力。

非常的书，内容特别全，字也很大，很喜欢，包装也好 还是彩页的

这本书不错

说得很精细，养身是个麻烦的过程

特意给老婆准备的！很前卫的书籍！

全面很不错

还不错的还不错的还不错的还不错的还不错的

给媳妇买的，书不错！

这本书没货很久才到，同事买的，还可以吧

图太多，字太少了！还是挺实用的

还可以，希望有用

内容不错，很多菜谱汤谱，外包装略嫌粗糙了点，影响不大

经、孕、胎、产营养全方案（全彩）还没读

全彩的书看了很喜欢，菜谱都看了很有食欲，试着做了一下山芋红糖汤，味道还不错的，以此为契机，把自己的身体状况慢慢调整过来吧

很好很满意很好很满意很好很满意很好很满意很好很满意很好很满意

书还是可以的，但就是发货周期太长！

好系统的讲

不错 是正拼，送货速度快

插画较多的食谱 学做菜的买

戒了吧！拖延症：写给年轻人的拖延心理学

不 错

翻阅了一遍，还可以。

很不错，价格实惠哦

很有用！真心强烈推荐，做健康女人。

真正女人的书

给老婆买的野书，看看

这对书里面没想到这本是我最喜欢的！

都是些实用的食谱……

长度在5-200个字之间

填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

送给一个怀孕的女同事，平时帮助我很多。

慢慢学习慢慢看，有用

指导的非常全面细致，学习了很多知识。

很好，好快好给力啊！

内容很丰富，书本是全彩，纸张好

书里包括女人一生中经历的四个阶段应该注意的饮食，每道菜谱还有详细的步骤图，还送了一个月子餐单，作者真是有心，对我们非常有用，一般月子中心都没有那么好的餐单。

一直想买，不错，内容实用

很漂亮的书，而且很厚，看起来很美味

[指导女人一生的美丽日记:经、孕、胎、产营养全方案（全彩）_下载链接1](#)

书评

[指导女人一生的美丽日记:经、孕、胎、产营养全方案（全彩）_下载链接1](#)