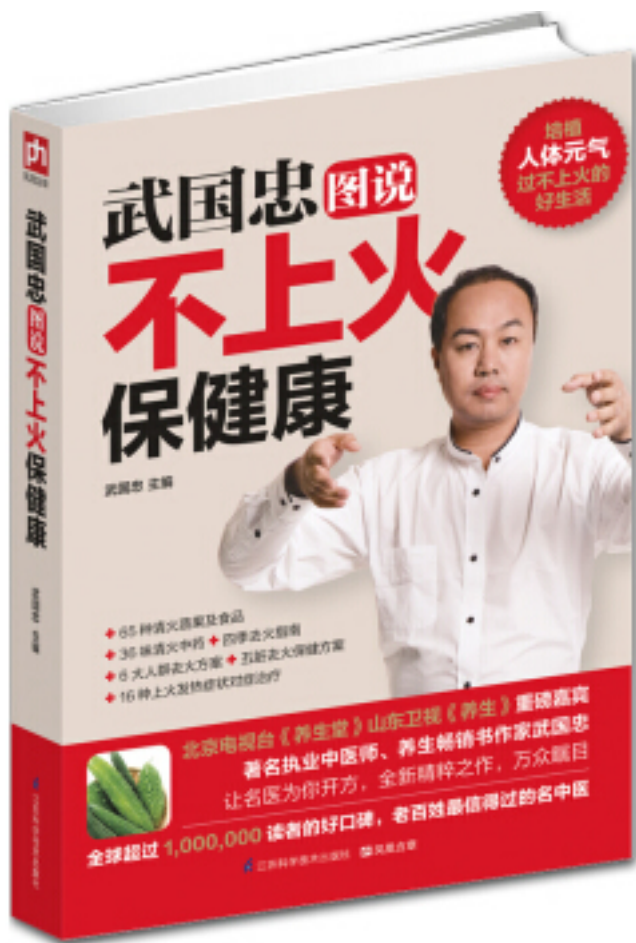


武国忠图说不上火保健康



[武国忠图说不上火保健康_下载链接1](#)

著者:武国忠 编

[武国忠图说不上火保健康_下载链接1](#)

标签

评论

本书主要通过食疗这用副作用最小的方法来调理身体各种不适，对白领、银发族等都有很好的参考价值，通过各种各样的食物搭配，来科学合理的获得身体需要的营养，排解体内毒素，让大家通过普通的饮食就能达到健康的目的，着实值得推广。

不错的一本书，让家人多看看，多注意身体，挺好的

容易上火体质，买这个看看。

武国忠是大师，他的书大多不错

非常不错的书哦，很喜欢。

书很好，大家很喜欢，多谢了！

印刷精美，图文并茂，配有彩图更明了。内容实用，是不可多得的一本保健好书！

送货速度超过快，服务态度很好！就是书角有点折

武国忠先生的书，实用也。

京东的书还是保存的最规整最干净的，越来越喜欢在京东买书了。这本不是武国忠写的，只是他编的而已，全彩页，铜版纸，基本是介绍食材以及简单做法的，不买也罢。

武老师的书相当好！

还没看 只是在图书大厦的时候翻翻 觉得不错 但是京东上价格合适就在京东上买了

看了以后脾气好多了，再也不和别人吵架了，直接上腿

还行，送货上门，很方便。

竟然是全彩印刷的啊，武国忠的书都买了，不错的医学普及书。

武国忠的理论很有用。。这次出的是食谱。。很不错的说

武大师不错~~~~~

真真的很好很好很好不错

是我想要的书,预防保健很好的.

本书实用，操作简单明了。不错！

不错，京东购物实惠快捷，满分好评

给妈妈买的，妈妈说好就是好。

一直看吴国忠老师的书，此次内容也不错。赞一个。

给朋友买的不知道看没看

很好 很好 很好 很好 很好

还不错，备着慢慢看。

配送挺快 东西不错

给老人多次购买武国忠的书、不错

不错！还可以！

健康重要，看的舒服啊。

绝对好评，见到武国忠的书就买

图书很好，送货也及时

好书，值得阅读

速度快，包装完好

看过一次，还可以啊

还好了，不过不是我喜欢的书籍。

不错！！！！！！！！！！

朋友推荐看的，有时间再慢慢看

朋友买的

写得好全面，值得保存，质量好。

还行。。。。。。。。

好

生活不上火，身体不发热 ——从此迈入一个清凉的世界
春季干燥扰人，夏季暑热袭人；秋季燥邪伤人，冬季暖气烘人。
一年四季都要遭受各种燥、热的侵害。如今每天忙忙碌碌，为了应酬觥筹交错，为了工作加班熬夜，加上生活琐事有时难免着急上火。没有慢节奏了，饮食难以清淡有节，偶尔再来个伤风感冒或者病毒感染性发热，更是躲闪不及。
平时总有人和我抱怨，今天听这个说 “胃火难受，烧得人除了喝冷饮，什么都不想吃”

；明天听那个说“我家小孩儿老爱发热，发热就哭闹，一哭就一夜，隔三差五就打点滴吃药，怎么办是好？”；后天又听到邻居说“我老爸70多了，火气还那么大，一发脾气肝火就上来，目眩头晕，真是让人又生气又心疼”。说到底，这是一个容易让人上火，容易让人发热的时代。

谁不希望自己活在一个清凉的世界里，享受着春花秋月夏风冬雪呢？害怕上火、远离发热已成了我们生活中一个不大不小的夙愿。

上火、发热其实是中医中非常常见的两个病症，会出现口舌干燥、头晕目赤、身热不适、小便短赤、五心烦热、嗓子痛、牙龈红肿等症状。中医认为，这是外感六淫邪气入侵、饮食不当、情志失控、欲火上身、病毒感染等造成体内阴阳失调的结果。

印刷很漂亮，内容都是怎么吃啊，食物照片啊什么的，总之内容有点空洞，不过还是给好评吧，毕竟是说得挺全面的。不上火就是多喝水，多吃水果蔬菜，少吃炸的油的，多运动，作息规律就行了，实际上不用说这么多的。体是复杂的，看病是严谨的，只有得到专业医生的指导才是可靠的。《武国忠图说不上火保健康》是京城知名中医大师武国忠主编“清火”专著，堪称“上火”类图书的典范，如果您对上火的概念还比较模糊，如果您经常上火却手足无措，那么，不妨多翻阅翻阅此书，该书图文并茂，通俗易懂，不仅彻底说清楚了什么是上火，为什么会上火，同时推介了大量清火食物、家常食谱、果蔬饮品、运动方法、按摩技巧、偏方验方，是您应对上火，预防上火的保健良品，是您远离上火，获取清爽好生活最佳养生读物。

如今生活节奏比较快，人们的身体和精神都承受着巨大的压力，抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯使得现代都市人长期处于亚健康的边缘。没有人会在意平时的这些习惯会对肝脏造成多大的伤害，那是因为我们并没有真正了解肝脏。

人们常说，“心肝宝贝”，可见肝脏对于人体健康非常重要。肝脏被誉为人体的“将军之官”，它在人体新陈代谢过程中起着非常重要的作用，负责帮助人体调节气血水液，维持人体代谢正常，肝脏还有藏血、防止意外出血的作用。同时，肝脏还是人体的排毒工厂，吃进去的有毒物质，有损肝脏的药物，体内产生的毒素、废物等都必须依靠肝脏来解毒。

中医讲，肝是百病之源，肝不好，人就容易“生病”。如果肝脏代谢不正常，人体所需养分得不到及时供应，身体中的各个器官都无法正常工作。本应明亮清澈的眼睛会由于肝血不足而干涩呆滞，本应光滑坚韧的指甲也会变得干枯变形，就连女人人们的“好朋友”也不能如期而至。如果肝藏不住血，凝血功能无法发挥作用，身体就会意外“流血”：鼻血不止、眼底出血，有的时候吐痰也会夹杂着血丝。如果肝脏无法正常排毒，毒素就会滞留在体内，再美的女人也会变成“黄脸婆”，再强壮的男人也会萎靡不振，垂头丧气。如果不想生病，首先要保护好肝脏。从这个意义上说，养命先要养好肝。

正如人们常说的，肝脏是个“沉默的器官”，它不像肠胃，吃少了会饿，吃多了又会撑，吃错了还会上吐下泻；也不像肺，快跑几步都要气喘吁吁；更不像心脏，芝麻点儿小事也会心烦意乱。它只知道不停地工作，即使出了“毛病”也不言语一声儿。

肝脏具有非常强的再生能力，即便只剩下三分之一，也还能正常工作，而且会快速恢复到原来的大小。有人说，既然这样，当肝脏受到损伤的时候，我们大可以把坏了的部分切掉。但是，不要忘了，肝脏只会默默地工作，不会轻易让你发觉它的异常。有时甚至要等到肝炎、肝硬化等肝病症状出现的时候，人们才会发现自己的肝出了问题，这时病情已经非常严重，甚至都已经危及到生命了，因此，养肝也就是在养命。

想要养好肝首先应该了解肝。本书在第一章中详细介绍了人体的中枢命脉——肝脏，提醒我们六大预示着肝脏可能出问题的救命信号，以及平时最容易伤肝的事情。肝脏养护非常讲究，生活中的方方面面都必须注意。至于我们在生活中应该注意哪些细节，如何运动才能养肝，怎样按摩养肝，第二、三章做了相应说明。爱护肝脏还要知道什么能吃，什么不能吃，什么应该多吃，什么应该少吃，本书第四章细述养肝应该怎么吃。男女

身体条件各不相同，养护肝脏的方法自然要有所区分，第五章教给我们男女各不相同的养肝方法。一年之中，寒热温凉的气候变化影响着我们的身体生理功能的发挥，顺应四时调整自己的生活，养肝才能见成效，第六章讲述了春夏秋冬养肝护肝需要遵循的原则。最后一章从中西医不同角度，讲述肝病的情况，希望能够帮助到大家。幸福的生活需要健康的身体做支撑，一个身体不健康的人根本就谈不上幸福。希望大家从今天起好好爱护我们的“心肝宝贝”。

"[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]"

[武国忠图说不上火保健康_下载链接1](#)

书评

[武国忠图说不上火保健康 下载链接1](#)