

养肾就是养命+大病预防先除湿热毒（套装共2册）



[养肾就是养命+大病预防先除湿热毒（套装共2册）_下载链接1](#)

著者:孔繁祥 著，章友康，吴华，张晔 编

[养肾就是养命+大病预防先除湿热毒（套装共2册）_下载链接1](#)

标签

评论

用于养生，可以一观。

我非常喜欢这本书，京东给我送的太及时了！京东商城的服务态度在再是很棒的哦！支持京东商城网购！！！！！！京东加油！！！！！！

收到货，包装挺简单的，就是放京东袋装在里面，途中撞击多，有些角都撞皱了

学习下，内容很丰富，给自己保健下

非常好的一本书，因为我代理的溪皇薏湿茶就是专门去湿热毒的，我自身调理好了，为了更好的了解湿热毒对身体的影响，更好的服务我的客户，特意买了这本书学习，学习养生保健，坚持养生保健？

外表看着美观大气上档次。一直信任京东。质量不错，送货很快，服务很好！
太漂亮，大气，档次高，超喜欢。
货比三家，选的也好是辛苦啊？现在除了一碗热气腾腾的拉面，在强哥这里买不到其他的，只有你想不到没有买不到？看着还行 货品不错，装了实用。质量可以。是值得购买不错不错不错！！！！！！用了还可以，刚开始用有点涩。很干净，质感也不错，价位适中，性价比一般吧。不错 物流一天就到了
整体感觉很不错，收到就用了，挺喜欢的，这个用的好，还要买多几个。
物美价廉，用着看看吧，免去市场购物之劳，推荐答案
我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用一段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，
宝贝收到了，非常喜欢，质量很好，卖家热情，物流给力，非常愉快的一次购物，好评

书商发货及时，收货很快，拆开包装，看到书本封面美观醒目，其为京城四大名医之一索延昌先生的传人、著名中医内科专家孔繁祥教授所著，内容翔实专业，科学实用，对许多疑难杂症病的根源及治疗、预防做了深入浅出的释疑和指导，读来受益匪浅……

最近买了好多书，还没一一看过，但在京东买书还是不错的，物流不错，包装不错，只是有个别没有封装，只要不影响看就好，书的质量都不错！值得，最近买了不少画画的书，等有时间的话！画几幅！还给爸妈买了不少关于保健的书……

里面的内容讲得很现实，我看了受益匪浅。

收到书简单的翻了一下《养生就是养命2》，发现《养生就是养命2》中129页至132页、157页至160页纸张都是坏的，明显的质量问题，且有叠影。第一本还没翻，不知道是怎么样的情况，但愿是好的。

书的质量太好了，内容深入浅出，简单易懂，适合我们学习和使用！深度略欠缺！

*块三买的，价格不算便宜，看评价说有*买的。书没有塑封，纸质一般，感觉作者反复就是那几句话来判断湿热症状没啥深度，倒也有一些膳食方子，整体来说还可以。个人更推荐陈允斌老师写的《回家吃饭的智慧》

这本书不错，讲的很好，介绍全面

武汉大雪京东送件仍保持神速，快递小哥辛苦了！快速评价只想表达感谢！书暂还未看，好再来追评。

书记是精神的粮食，还没看，包装，纸质，印刷都很好……

生病的人越来越多,但大家都不知道啥问题,医院人多得要命,买来看下学习下吧,决不会有错的.安心安心

《大病预防先除湿热毒》中通过湿热发生的源头，传导经过，安排了从健养脾胃，援助三焦，养好心（心包）、肺、肝（胆）、大小肠、肾、膀胱的逻辑结构，组织成章，重在养护好五脏六腑、十二经脉，来养护好全身，抑制湿热侵袭。

每一章都给出了最简单、有效且贴合实际的养生防治湿热病的方法，从饮食、经络、功法等保健防治疾病的方法进行指导，帮你轻松抵制湿热，保持健康的身体状态，享受健康的幸福生活。

《大病预防先除湿热毒》全书共分十一章，结构组织非常合理，由此分章我们可以看出湿热导致人体生病的防治机理——以湿热生发，传导为基准来进行引导，是很有益于我们弄清楚湿热病的防治机理的

希望有用，趁着活动一次性买了400多块钱的书，看不看是一回事，买了再说，大部分装箱子，可是有几本书直接套个塑料袋就送过来了，还好最后完好无损。还没买够，下次有活动继续买买买。

富有的13条习惯：1、经常阅读2、坚持锻炼3、结识其他成功人士4、追求自己的目标5、坚持早起6、多种收入来源7、有自己的导师8、积极人生态度9、不从众10、举止礼貌11、帮助其他人成功12、每天花15-30分钟思考13、寻求反馈。

十病九湿，春夏要除湿，平时要注意防湿，所以买一本学习一下有必要！

书是很好的，双十一折扣给力，买了很多

自己体内湿气比较重，平时身体也不怎么好，所以买一些关于这方面，还有中医调理方面的书籍看看，结合自身和家人的情况，能早知道家人和自己的病灶在哪里，该怎么预防治疗，还是很不错的，够我这段时间好好琢磨琢磨了！

还没看，看评价靠前的买了几本

大病预防先除湿热毒。由吉林科学技术出版社，出版。五脏六腑，科学调养，一年四季，保健康，总共有46个，食疗，食补，以及20种，切除湿热的，健身操。

很不错的一套保健书籍，商家还送一双保健鞋垫，谢了，值得买。

买了就没货了，这个挺好

很好的书，应该是正版，开卷有益，这次买了好多书，希望都能认真研读！

买了很多书，这是其中的一部分，如果都认真看完并实际应用就很强了

说实话，在京东购物还是头一次。真心满意！非常愉快的购物，值得信赖的京东。还回来！书中自有黄金屋，宝贝不错，物流超快。快递服务到位，赞赞赞！

送给家人，保健养生很重要，希望一家人健健康康平平安安！

书是必不可少的东西粮食啊书是必不可少的东西粮食啊

名医出好书，比较长知识！

一直想买这本书，这次趁活动买了一套两本，京东的书还是比较信任的，希望能找到除湿热毒的方法。

不错的书，长知识，很全面。

不错，可以学到很多养生知识，以后可以根据书里的知识做养生粥了。

虽然没赶上双十一的优惠活动，但是终于买到心仪已久的书？，也是一件喜事吧！哈哈！不错！

好处多多，生体棒棒哒

此用户未填写评价内容

宝贝很好，质量真的不错，推荐一下。

书质量很好，排版很好，还没读，希望对身体有帮助

通过湿热发生的源头，传导经过，安排了从健养脾胃，援助三焦，养好心（心包）、肺、肝（胆）、大小肠、肾、膀胱的逻辑结构，组织成章，重在养护好五脏六腑、十二经脉，来养护好全身，抑制湿热侵袭。

优惠买的，长长知识，身体健康最重要

很好哦，我又多学了一门健康知识。

好评，好评，好评，好评，好评

物流积极快速，纸张看着舒服，快递员也很积极，很好

不错，查查病症，对症下药。

嗯，不错，现在那本养肾营养命的，挺好，我觉得挺好，那个，大，大病，预防什么？那个就不，为啥，那个就不怎么好

还可以，就是没有外包装。

努力生存。学习好方法。

物流很快，第二天就收到了，比较满意，装在一个箱子里，包装很好，完好无损。质量可以，没问题。

印刷质量很好，字大清晰，通俗易懂。看着舒适。

肝肾功能衰竭的自己，现在看晚了点了，默默地流泪

很喜欢这两本书，内容对养生健体很有帮助。

书上有详细的指导和方法，这是一本值得一读的书，支持京东自营产品

京东快递速度超快，书一看就是正版内容也很好，还赠送礼品，意外惊喜！

刚刚到货还没有开始看

给自己长长知识，多掌握一点常识

京东推荐的书。还不错。一艘简单明了。快餐书。印刷和纸张质量也都不错。推荐购买。
。包了个皮。

书的质量很好，物流配送给力

手机秒杀价，无敌了。

买错了哦哦哦哦哦哦哦哦哦

一个是说保养肾脏的，一个是预防大病的。

书很好，希望对健康有指导作用。

还是很好的，回家去试试，书页很厚，很期待成品的效果，其他的书还没看，回家去看看。
看。

不错不错不错不错不错不错

一下子买了几百元的书，看起来质量都不错，很好

挺好的保健工具书。

产品已收到，物流很快，产品质量也很不错，这次一起买了好几本书。

挺好的，挺详细的

老人喜欢看，不错不错啊，下回再来

纸的质量还行，内容感觉不好。。

还没看，书的质量不错，价格优惠。

买给爸爸用的，希望有用和借鉴。

活动的时候买的。...很好

做为常识性了解，可以在生活中注意细节的调整。

质量保证速度快我是钻石会员购物优惠活动多，物品买太多没有时间一一评论好东西点赞差的才会仔细评论。全五星好评了。

好好好好好好

朋友推荐的～写得真好，对保健有益。

好好好好好好好好好好

大病预防先除湿热毒 孔繁祥
中国第一本通俗湿热养生指导手册。“千寒易除，一湿难去。”因为湿性黏浊，又易与其他外邪勾结，所以是外邪伤身的重要一邪。当湿与热“勾结”在一起时，就形成了诸多疾病的直接或间接促成因素，那就是湿热，涉及身体的十二经脉和全身上下每一寸。积极的防治湿热袭身，防治湿热症，可以得到

很好，人体的后天之本，说得详细明白

不错，买书就上京东，物美价廉

图书纸张印刷还好，中医爱好者学习

[挑战吧]（测你的灵魂是否有趣）假设周末在家，发生以下哪种状况，你会更容易抓狂？1、网断了；2、停电了；3、楼上装修；4、熊孩子来访。回复选项前的数字（如1）参与测试。（5月11日回复有效）高效求职看过来，培训课程助您一臂之力

很不错的一本中医养生的书，没有水分，都是干货，有的方法更是简单易行

大病预防先除湿热毒十个字够了。

京东买书超划算，以后就在京东买，不过买了还得看才行，是吧！！！！！！！！

壹拾壹点叁园入手特价的，书还行，学习中，为了自己和家人的健康。学习学习。

不知道有没有效果，本身体制就是湿，所以除湿很重要。

身体是革命的本钱，要好好看看养生书籍。养好身体。

同事借走看，还记录了重点，保健必备书！

纸质厚实材质好，字体印刷清晰，内容排版好，做工精细,是正版！

一如既往的好，京东发货送货都是很好，产品值得信赖，大赞送货员服务真是到位

为自己买的养生书，乘着618活动买的，特别划算，超值

很实用，里面有按摩穴位，药剂，汤剂。好好学习。

就是一本食谱呀！彻头彻尾的食谱呀！怎么内容能做成这样呢？中医大家不能够把书写的更深入详尽一点吗？当我们是小学生什么都不懂吗？埃，一声叹息！

早就挺周围人和大夫说湿气过重的危害了！很有必要了解一下！！！！

内容很丰富，纸张也很好，值得购买。

书不错！很多实用的知识，通俗易懂，纸质印刷也都蛮好的

这本书买给老公看的，他说 这本书简直就是说他的，全中

精致，包装的很好，速度快，价格划算，给力，下次继续

书的质量不错。喜欢在京东买书，就是因为快递速度够快！

还行，了解一下，明白一点。

不错，物美价廉，下次还买，

家庭必备图书，预防疾病有先招，非常不错的一本书。

五脏六腑是人的命脉，主宰人的生命，养肾是主体。

还好还好还好还好还好还好还好还好还好还好还好还好

书很好，有空慢慢翻阅，

.质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

书很厚，发货速度快，设计印刷很精美，内容慢慢读，

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

希望能对自己的身体有帮助 多懂一些也没坏处

京东就是好，自营品质高，快递神速度，售后有保障，业绩有突破，股价节节高，东哥赚了钱，不忘捐母校，中国好老板，良心企业家！奶茶爱东哥，东哥爱员工，员工福利好，服务自然好，优惠活动多，顾客自然多，一步一脚印，步步创佳绩，努力奔辉煌，京东就是强！

印刷质量好，包装周到，闲时看看有益。

这款书可能对大家都比较好吧，然后因为人体内的毒素都是比较多的，通过书上教我们的排毒，对我们的身体肯定也有帮助，然后就想买来试一下看有没有用。这本书纸张呀，各方面都挺好的，嗯，价位也比较值得。

相对很不错的说，以后还会光顾，不错。

看着不错，等有时间了再慢慢看。

不错的书籍，跟外面书店买的质量一样

书内容很好，物流较快，很满意！

做活动买的。我比较注重养生。

看了一下，还不错，简单就好，通俗易懂！！！！！！！！ 好书

它与当时流行的商用数据库非常类似，但缺乏定期维护，因此我们聚集了一些人开始修复问题、定期发布新版本，而这又形成了一个良性循环，越来越多人从不同的途径给我们反馈问题、帮助我们修复问题，于是我们又可以继续发布新的版本，

还没用，看着挺好的，等用了再来追评！还没用，看着挺好的，等用了再来追评！还没用，看着挺好的，等用了再来追评！还没用，看着挺好的，等用了再来追评！还没用，看着挺好的，等用了再来追评！

还没看，就像学年东西，希望吧

很实用的一本书，通俗易懂，生活中很是需要这样的书，好。

很好的养生书籍，准备学习中

四大名医传人，值得借鉴的经验。很有用，祝福我和亲人们朋友们健康也长寿。

老公买来看，他身上老长湿疹。

不错不错，速度快，宝贝好，点赞。！！！！

很好商品，满意的一次购物，好评

物有所值，涨见识纸质很好

就是一个菜谱！

书质量不错，活动买的很实惠

以后有参考书，方便多了

这本书很好，身体是革命的本钱哈！多看书养生哈！

凑单用的，618买了好多好多东西了，继续

好好好的呀好的呀好的呀好的呀好的呀好的呀好的呀

调调身体，除除湿，了解下

为了身体健康……自我学习研究……身体是革命的本钱啊！

京东的书的质量有保证，一次购了7本，都很好

这怎么又出个二？和一内容差别不大呀，这不是出版社明显有所保留，骗钱赚取外快的吗？中国人呀！

内容不错，受益匪浅，值得一看。

之前，买过第一部，觉得还不错，

图书只在京东买 423读书节 又囤了一批书 就不一一评价了 都是关注已久的好书 期待京东多搞活动 多发优惠券 让全民都可以多读书。

东西好，物流快，包装精美，满意

这个系列的书很好。世界军事基地和家居设计

用来做参考书

很不错的书，值得一看哦。

几经波折 终于等到

治未病时，预防第一。

好好学习天天向上好好学习天天好好学习天天向上

很好的书，通俗易懂，很适合自学养生的人

这本书，质量内容都不错

很好很好很好很好很好很好很好很好

挺不错的一本书，相信大家都知道，毕竟出这么久了，喜欢可以入手哟。还没看，看了之后再来追评，对京东服务好评！！

有空就逛京东！需要买什么上京东！我成了京东的忠实粉丝！什么猫?都不看，什么宝也不去！因为京东发货快，服务好！相信京东，信赖京东！

还不错啦，日常养生用的书！

不错不错，一直在京东，从未失望过！

很喜欢，养生保健很有必要。

中医知识源远流长，学无止境

真心感谢京东优质快捷的服务！当天下单，当天晚上收到（当晚有事没在家，让邻居帮我收下并付费的）。书包装都很好。

书不错，很好。

不错不错不错

看看一点正统医学科普书，不要相信那些养生大师

写的不错，有帮助，人去湿是重要工作

??冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）
??冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）

妈妈最近身体不好，让她看看好确定自己是不是湿毒

好好好好好 好好好好好 好好好好好 好好好好好 好好好好好

哈哈，就喜欢在京东上买书！因为：质量挺好的，而且基本上都有活动！要省事很多，也划算很多！

这本书内容很好很实用，知识点很全面，作为养肾首选的书籍很棒，另外，快递也太快了

很好……

讲的这些跟我以往的做法有些相似，原来我就是这么做的啊，因为每一本书都有不一样的新大陆，所以看看呗

好多好多好多好多好多好多好多话的亟待解决的就激动家亟待解决的巴登巴登宝宝打扮打扮打扮打扮吧

书是送别人的，感觉质量蛮好的，京东小哥超辛苦，大冷天送快递脸都冻烂了

很好。很方便操作，是一本好书推荐养生。

这本书收到时，里面有烂页。有7、8页烂洞。一齐买的3本书，就这本没封塑料胶纸。

活动买的，便宜的很，物流超快，一天就到，书也印刷的精美，字迹清晰，必须五星赞！！

内容简单易懂，养生方容易操作，养生必备品。

好书推荐，便宜实惠，不错。

物美价廉不错物美价廉

你猜我今天开学嘛？我今天很开心，因为我用那么呆萌的价格买了那么多好书(?▽?)

刚接到货，物流真是快，感谢快递小哥冒雨送货。
祝端午节快乐！父亲节收到的礼物,谢谢！

买了几本书，做活动很优惠，书本质量包装很好。 还有赠品，感谢

好好，好好好好好非常好的好的不得了

书收到了，物流很快，快递师傅很负责。京东买书一百个放心。

京东618活动，购书满100减50，书迷们的福音，看到书名买的，普通百姓了解一些医学知识有益健康

京东自营商品真的质量好，送货快，体验不错，第三方商家就需要多学习，信赖京东，希望京东越来越好！

首先说京东物流就是快，快递员服务周到，书的质量很好，有图片很清晰，内容不错，又入手好多书得用功了

年轻的时候，即使在冬天也穿得很少，妈妈总说这样上了年纪容易出现各种问题，果不其然，出现痛经、手脚冰凉、妇科病，虽说不是什么严重的疾病，但是影响工作、心情，一次朋友无意中给我推荐了这本书，说里面的方法很实用，就买来一试，希望有用，拿到书后翻看了一下，内容丰富，方法多，收获颇多，一定要按照里面所介绍的方法坚持下去。

货已经收到了，非常不错的一本书，正版，物流也很给力，昨天买的今天就收到了

[养肾就是养命+大病预防先除湿热毒（套装共2册）_下载链接1](#)

书评

[养肾就是养命+大病预防先除湿热毒（套装共2册）_下载链接1](#)