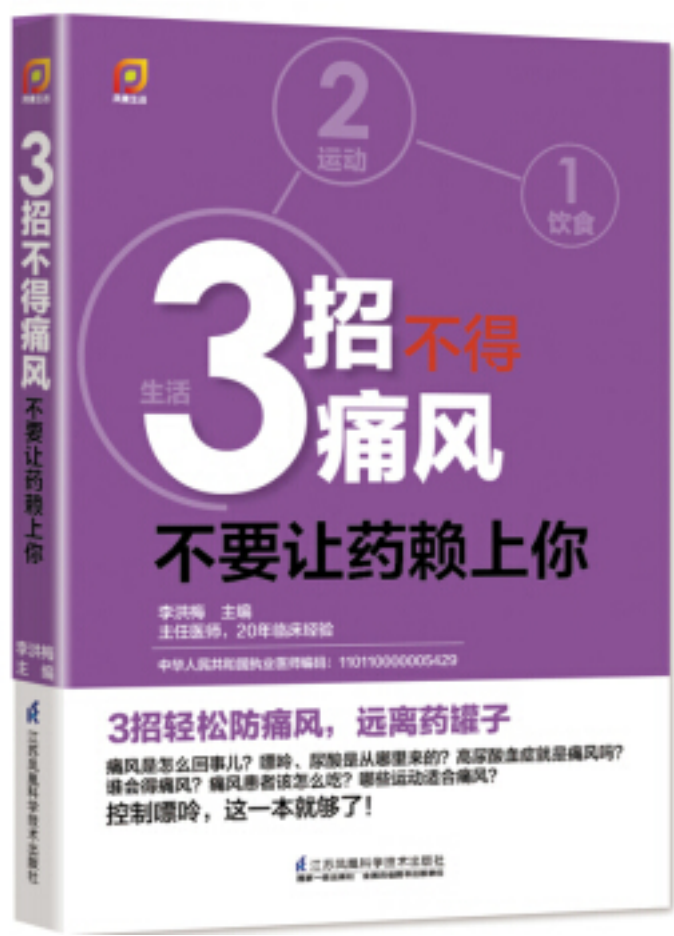


凤凰生活·3招不得痛风：不要让药赖上你！



[凤凰生活·3招不得痛风：不要让药赖上你！_下载链接1](#)

著者:李洪梅 编

[凤凰生活·3招不得痛风：不要让药赖上你！_下载链接1](#)

标签

评论

书的质量不错，物流给力。

突然发现身边好多人痛风，一到体检报告出来，年纪轻轻的就一大把都是尿酸高，年轻时拿命换钱，老了就拿钱换命，还是多注意身体，多运动吧。

给公司填充书柜，买的书，很超值，一直信赖京东，从服务到物流，没有不满意的。因为购买的太多了，就统一回复吧。

符合预期，非常满意，值得推荐。

是正版书，价格也实惠，很有用，老爸有痛风，给老爸买的，很有参考价值。

不值得购买，基本上都是食谱菜谱，不实用！

家人好几个人都是痛风，我自己也是，买本书看看，学学

老爷子说大部分网上都有，只是这个总结全了

基本上就是痛风食谱，里边就几十亿二讲痛风内容，比较直。

纸质不错，实用，可以了解很多原理。

这本书太好了，原来老婆说的话，现在都在书里写着呢

好。京东买东西快，方便，物超所值

刚收到 大概看了一下觉得还好

感觉是本好书，图文并茂，实用性强，纸张不错，属于正版。

这本书不错，适合痛风病患者看看。

学习一下，可以饮食注意一下

有痛风家史的需要好好看看，预防一下还是很有必要的

此用户未填写评价内容

看了，希望有用吧！

书质量不错，乘活动多囤点货，以后慢慢看！

收，，，，，，，，

东西不错，活动买的。一百多买了好多书

纸张以及印刷质量非常好，赞一个。

写的很好，发货快，给个赞。

好好好好好好好好好好好好好好好好

书上介绍的知识很好，希望自己按书上的来，坚持。

看看再说，随便看看

年龄到了，该关注一下自己的身体了!!

很不错的书，一直想买。

还行，还能用！

书写得很全面。

好好好好！！！！

彩页还是不错的

书里面有洞

还没开始看

一般般啦

还不错

书的质量还算可以，内容一般。

一般般还过得去

还可以.别人喜欢..以后再来.

好评

好书

你们京东的送货人员就这样的啊。电话里都说了马上下去拿，结果几分钟都不想等，往门卫那一扔就走了。还直接显示已签收，签收个鬼，你送到我手上了吗？

垃圾。邮政说不送县城中心直接代签收了！还显得本人签收。至今没看到书在哪，没接

到电话

没用的书，

好

不错

一般

给老爸看的。或许有些帮助。这方面书很多，有好些互相矛盾

真心话，算是买了一本菜谱大全

身体健康很重要，买回来，给父母慢慢看

健康书籍可多看看，质量也不错！

学习一下，纸张很不错。。。

还不错，就是有点小贵。

性价比高，质量很好！

还未看完，有些学习价值

可以起到预防作用

有点用处吧。。。。。。。。

很实用，有很大的帮助，坚持可以改变很多。

还好

书不错，已经收到了，慢慢看，慢慢学吧。

商品还行吧，比较满意的购物。

治疗痛风，介绍详细。看书成医！ 治疗痛风，介绍详细。看书成医！ 治疗痛风，介绍详细。看书成医！ 京东活动给力！

还可以。一看就懂。。

好好好好好好好好的时候的

感觉是正版书，内容不错，可以看看，不错，相信京东商城的宝贝。

物有所值……

还没看，自己有些痛风

配送速度较快

正版

先用用试试看吧，希望能有所获得！

不错，很好的一次网购

好啊！不过这书是预防的！已经患病的就不用看了

书已收到，还行吧！

且行且珍惜所作所为破色色

收到东西和京东网上一样，很好很完整，我也是一位年青的痛风患者，希望这本书对我

受益非浅。值得推荐。

不错！！！！！！

不知道有没有用，帮朋友买的。

在看,管住嘴 走动腿,自己做好控制才重要

发货速度快，价格适中。

我都看了有些用处

好评……………！！

介绍的比较详细

长知识了。很不错的书。

没收到，没收到

不错的书，希望能学到点知识，物流速度特快，有合适的书还会买。

快递神速，很好！

物流很快，东西不错，好评

回复数学题通话记录

科普读物，病患者推荐。

很棒。

商品包装很好，对痛风防治短袖识提高有很大的提高，物流速度快，快递员服务很好。

很好的一本书，值得购买。

到货很快，宝贝也很好

很好，介绍得挺全面！不错！

还行，速度快，质量不错！

还好，呵呵，好好看看这个书。

不是第一次在网上购买书籍了，不仅是看起来是很不错，阅读后的感觉更好……

很好

京东品质 值得信赖 放心购买

快递准时，包装完好，性价比高。

书质量很好，很实用，希望通过系统了解通风做到有的放矢缓解我爸的通风病。

内容不错

京东的自营商品还是很实惠的，物流配送也很快

感谢大哥为我提供优质的服务，谢谢

很好，正是我需要的，快递很迅速，两天就到了，下次再来

没事就看看 受益匪浅 很好

有用

很好，，，，，，，，，，，，，，，，，，，

还未看，但相信会有收益

好得很哟？

这书对老人很有用，我每天坚持看。不错

有帮助

好好好好好

用处大大的，好！

还不错，图挺清晰

不错的一次购物

还好好致富之道德州仪器。

非常好，非常喜欢

给老爸买的书，但愿痛风别再发作了！

给爸爸买的，希望有所帮助吧

书非常有用

学习，预防！

还可以的了 到手简单看了看质量挺好的

应该好，还没开始看。

不知道有用没用

搞活动，价格不错，书是正版

宝贝内容不错，内容丰富，知识广，

据统计，现在我国痛风患者已超过7500万人，被确诊痛风的人数正以每年9.7%的迅速增长。那么，痛风到底是怎么回事儿？嘌呤、尿酸是从哪里来的？高尿酸血症就是痛风吗？痛风有多疼？谁会得痛风？痛风患者该怎么吃、怎么喝？
《凤凰生活·3招不得痛风：不要让药赖上你！》是医学专家李洪梅多年潜心研究糖尿病自我调理疗法，外加20年临床经验的结晶，从防治的角度，巧支3大招，涵盖了饮食

、运动和中医调养。
作者教您痛风就该这样吃！清晰标出了食物的嘌呤含量，让痛风患者在日常饮食上有据可依，并附上常见食物嘌呤含量速查表。有氧运动是防止痛风的首选，走楼梯、睡前牵拉、门闩式瑜伽、简单关节操，防痛风有一套。另外，对于糖尿病患者比较感兴趣的中医自然疗法也做了详细介绍，如按摩、刮痧、和艾灸等，操作简单，疗效确切。

经常看看，远离痛风

好东西 详细

？

5折（10.17）——6折（10.18）——7折（10.19）——8折（10.20）——8折（10.21）——8折

书很好哦亲，。。。。。

正在使用，还不错哦。习惯京东买东西，方便

先看看吧，书的质量倒是不错

预防痛风必备。。。。。。。

蛮好的。都大同小异吧。哈哈

很好！京东的东西就是好

好…… ‘…………’

学习，学习再学习，学习了解病情。

在这本书里说的很详细非常好

质量信得过，确实不错，下次继续。

感谢京东的服务。

非常好哦，

实用

很实用

不错的书..

挺好，很满意

装帧精致，内容丰富，很好的一本书。

很好，挺有用。

帮助很大

还没有看，包装不错

送货速度快，书包装很精美，外面还有一层膜，全彩页，图文并茂，非常好。

实用、方便

还没看

我看完了很好的一本讲痛风饮食的书，一看就懂了。

送货速度比较快，此书看着非常有用。

商品没问题，就是送货的太慢了

买来送父母的，平时多注意

有一定保健和预防意义。

很好，说得很有道理。

中规中矩的书，怎么说呢，就是一本关于治疗胃炎的好书

书是好东西啊，比别人随便说说好的多，看书坚持健康生活

好的，可以参考

物流不是那么快，东西刚收到。等看了以后再来评价！

好书一目了然。收益大大。

欧洲杯的后遗症，老公啤酒配海鲜的后遗症。

不错的说不错的说不错的说

京东不错 服务还行 物流很强 就是现在配送能送到家就更好了

其实没多大价值，扩展知识面吧。

不错，是正版

实用，价格比书店要实惠，送货速度很快。

全彩页的，不错

值得购买

学习了，长点这方面知识。

书内容有用,生活中好借鉴

没啥用，对痛风患者帮助不大

是正版，不错。讲的很好。

不要人命，但叫人生不如死的病

还行。

[凤凰生活 · 3招不得痛风：不要让药赖上你！_下载链接1](#)

书评

[凤凰生活 · 3招不得痛风：不要让药赖上你！_下载链接1](#)