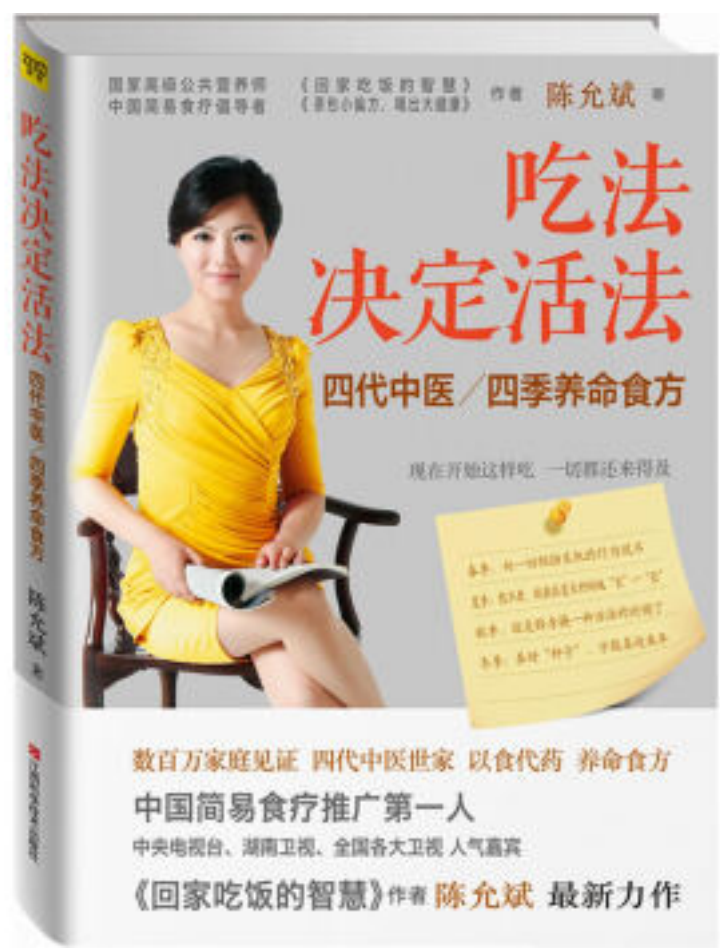


吃法决定活法 四代中医四季养命食方



[吃法决定活法 四代中医四季养命食方_下载链接1](#)

著者:陈允斌 著

[吃法决定活法 四代中医四季养命食方_下载链接1](#)

标签

评论

陈老师的书都买了，用于指导养生，食疗比医疗好，人生在世，健康最重要。

挺好的，内容丰富，图文并茂。就是再多加点通俗易懂的内容就好了，有的东西看不懂，再研究研究吧。插图再配每一种植物的解说也挺好

【编辑推荐】

至今为止，还没有一本书告诉我们原来深藏在四季食材中的能量有这么巨大，组合在一起的作用如此奇妙无穷。读完《吃法决定活法》，顿时觉得自己真的有眼无珠，简直白吃了这么多年的家常便饭。

读完《吃法决定活法》，我们不得不承认原来以为吃对了的东西都吃错了，至少是吃偏了。幸运的是我们从此懂得吃对了的智慧和办法。

食方全部来自于身边的超市和菜市场，食材非常简单，但非常不简单的是食材的配伍，让你一年四季当中不再害怕生病，明白大医原来就在家常便饭中。

《吃法决定活法》的神奇之处还在于不仅能防治常见病，还能调理抑郁、失眠等心理疾患。

《吃法决定活法》所分享的家传四季食方，均有历代中医厚重的理论和实证依据，且从未出现在至今任何一本大众健康书里。而且，不仅可以自己用，还能帮助别人，还可以传给下一代，让子子孙孙的健康都可以得到庇护，堪称家中不可或缺的必备的因此极具收藏价值。 海报：

健康饮食专家的力作！一定要看！好好学习

内容还好，还没细看，决定学学古人的“顺时而食”。

趁活动，买了二十多本书，随然没有抢到优惠券，但比平时核算。还是不错的。也惊喜送货快速。就是一本本书，一个个评论太麻烦。按一个订单评论多好。

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾!!!!

看了老师的书学到了不少养生知识，根据节气调整一下日常的饮食就能达到养生的目的
真的很棒

特别好的一本书，活动买的特别值！

已经习惯在京东买东西，物流快，质量也有保证，退换货方便。购物车里会放很多东西，提前收藏好，等到搞活动的时候一起买，会很实惠。这次是京东图书节，活动力度大，买了很多书。很不错。

送的大张彩页很简单明了，一年之计在于春内容容我慢慢研究

买了好几本养生的书，正版无疑，价廉物美，身体最重要。

看了部分，内容还行，文字偏简！

帮亲戚买的，赶上有活动，好划算，亲戚都惊呆了买了一堆书竟然才*块钱。物流也是棒棒哒，一大早快递小哥就送到门口，书包装不错没有任何破损，满意满意！

第二次买这书，第一本送给老妈，一直跟着书里的内容，按节气吃相应食物，感觉还不错，这次买准备送给小姨

收到后就开始读了，这本书是按节气讲饮食，食材都很简单不难买到，很实用的书，会按节气阅读，希望对养生有帮助

好好好好好好好好好好

很喜欢陈老师，她的书全买了，学习中，看着质量不错，京东买书方便快捷，希望能多多活动。

这本书主要介绍春夏秋冬，经常吃的各种东西。以及怎么吃对路对养生有好处。

哈哈，很不错的书，喜欢，可以学到很多知识，物流速度很快很便捷！

书不错，很多方法很实用，用到的话就看一下，用到去看一下。

家常的，实用的养生建议，祖传，中医，安全适用！简易，做起来容易，内容丰富，操作性强，要慢慢研究！自带的家传食方，很实用！

非常好的一本书，对于每个节气应该吃什么，怎么吃讲的非常详细，很有操作性。赞一个！

生活要精细点，一旦闲下来，你会发现做菜，真是一种享受。。。

活出精彩的自己，过精彩的人生，不要老了才后悔不懂养生

感觉厚厚的书本，但是内容不还不是很多，没讲多少东西啊！

一次性买了很多书，有太多没看的了，一本本解决

送给老妈的。很认真的在看，还做了标注。她很喜欢，说有用。

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！陈老师的已购多次，送朋友最好的礼物！书暂还未看，好再来追评。

好评，内容很丰富，原来吃法是这样的。

还没看快递比较快包装完好

书的质量很不错，是正版的，希望好好学习好好吃饭，吃法决定活法。

喜欢养生的看看还行，个人认为不怎么好看

内容不错，书质量很好，而且讲了四季不同食物的吃法，有很强的中医理论，非常推荐，可以增加对养生的概念

此用户未及时评价，系统默认好评。

终于买到手了，可以根据四季养生来调理自己的身体，看了以后马上实践，还真的有效呀！

养生的好书啊，嗯，好好看看，年龄也有点大了嘛。

当是买药了，健康饮食，比吃饭打针好

书收到了，正版。年纪越大，越怕老去?所以对养生的欲望也强烈了。无奈本人对做菜一窍不通，京东看到这本书还不错。

很好，挺好，很不错，内容丰富。下次还来。支持，希望会更新更多很好的书籍。物流神速质量非常好，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

好生活就要有个好的饮食习惯，加油

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

书我是很喜欢没错啦 就是我要等看完同样在京东购买的《超级营销术》和《社会心理学》再好好、仔细地看个透～

妈妈很喜欢，也给小姨送了一本。

以前在京东商城购物不知道写评价可以得京豆，浪费了很多京豆，现在知道了京豆的用处，可以抵现，就不会忘记评价了，把这段话留下来，随时可以评价，走到哪评价到哪，既方便又可以得京豆哦！京东自己的快递还是很快的，而且东西质量也有保障，是正品哦！以后买东西就在京东啦！

京东购物 多快好省！偶然邂逅京东 从此成为忠实会员 因为实在是太方便了 想要的东西基本都能买到 24小时内基本都能收到 而且物美价廉！京东快递员因为每天都至少上门一趟 已成为朋友！

买了好多本养生的书，准备开始学习，希望对自己对家人都有帮助，开始注意身体啦！

京东京东还是一如既往地好，送货很快，这次就没了几本，有空的时候看看

刚需买的，,很满意，配送速度快啊，而且配送员态度也非常好。

质量不错，价格实惠，值得购买。内容也是清晰明了。大家可以买了看。

书不错，还有菜谱

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，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

书纸张不错，排版字体舒服，京东购物方便，送货快。

真的很不错，很早就看过老师在电视上的节目，一下买了两套，送给妈妈一套

生活就是养生的过程，需要多方了解知识，这本书值得一读。

满100减50很满意，质量好，好书推荐666

好好好，一直想买这书，趁着京东活动买了，是正品

挺喜欢她的书，贴近生活，很多小毛小病在饮食中就可以得到有效的治疗。

很不错的养生常识书，抽空来看，给透支的健康做个定期保养！不错！

最近迷上了做饭做菜，为了两娃，立志成为厨师妈妈

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

现在人都讲究，吃法买了本书，正在学习中苏北挺好的内容很全面，好好好

不错，价格实惠，京东购物就是快

帮亲戚买的，赶上有活动，好划算。物流也是棒棒哒，一大早快递小哥就送到门口，书包装不错没有任何破损，满意满意！

怎么吃怎么活，吃法决定活法，看这个包装，一股养生之气袭来

是本不错的书，分类细致，包含春、夏、秋、冬及二十四节气食疗的秘方，以食代药，养命食方。是真正适合我们普通百姓的好书。

看了几页内容很喜欢。包装完整，物流快。满意！

陈老师几本书都买了，学习养生，挺不错

此用户未填写评价内容

特别好的一本书，京东物流真的特别特别赞

是正版 印刷的不错

食物养生必须好好看看，学习学习。健康是最重要的。

还不错，内容通俗易懂，贴近生活

吃好先要会吃、好吃，根据季节来吃，才能吃好，不断提升生活质量和水平。

现在开始这样吃，一切都还来得及

图书已收到，质量很好，值得拥有

非常好的一本书，买给妈妈看的

回来就开始看了，很喜欢

这套书心心念念很久了，多年前就有看陈老师的节目很喜欢

货物已经收到了，。很多次在京东购买了！！！！！！ 还是很不错的，书籍卖的比较便宜，自营店是真的很不错！！！！ 点赞！！！！！！

描述相符，纸质不错。

改变从吃开始，希望有所帮助

陈允斌的书很实用，受益非浅，可以作为日常生活方面的健康指导书。

质量不错！ 我要好好读读

陈老师的书比较科学养生

不错，继续买下去，加油哦噢

这书超赞，质量很不错，我非常喜欢！ 值得推荐！

真漂亮，是我姐就好了。

一本中医食疗推广书，有助于健康养生。学养命食方，吃出健康，吃出长寿。

书是我想要的，陈老师书很好，很实用，是正版，

一本不错的养生书，需要好好研究一下。

书很好，节气养生吃起来

服务好书好看

书的质量挺好的，都有塑料膜包着，还没时间看，多读书总归好，送货快，值得信赖，相信京东的品质。一次买了三十几本书，留着慢慢看。

从电话的浑身解数。我们都急jhrjj

不错！我看完了受益匪浅！养生之道！

颜色没有色差，尺码也很正，洗了也没有掉色！穿出去朋友都说挺好看的，都问我要了链接！很愉快的一次购物，有需要还会再来！

很好很好很好很好很好很好很好。

非常喜欢的一本书，里面一些理念和黄帝内经是相通的，药食同源的话，我觉得，嗯有一句话说的非常好，嗯要把，饮食当药，而不要把药当成饮食

这段时间买了好多的书，有的书翻开看了一下，都很好，相信每一本书都能让人学到很多知识。

活动购买的书都不错，就是覆膜有些破损了，还有完全没有覆膜的，希望以后每本都包装好。

一直相信京东的品质和物流，好评了还有京豆拿，双赢。京东的送货速度，服务态度非常不错。

喜欢关注陈老师健康饮食节目，平安逛街的机会少，在京东书市看到了就下单了。

第二次购买了！送老人养生，等于送健康！

是正版书，比去书店便宜多了，每本书都封了书膜，包装很结实，纸张质量不错，一次买了很多本，还会再来的，好评好评！！

时光知味这本书很好，质量不错，陈允斌老师的书我都想买

生活就是要健康，多看书吧

公司设了一个图书角，在京东上买了一部分书，都非常不错，是正版，还会回购

健康养生书籍，促销买的很划算

书没看应该不错，一直购买，相信jd，一定要一直保真哦。现在促销价格划算，买买买。
。

纸张粗糙不知道是不是正版。

挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的

四季并不是简单的循环重复。每一年都有它独特的天时地利和气候，对人体的健康也有不同的影响。这本《时光知味》24节气养生速查速用日历，作者不仅按照2018年养生重点给出24节气家传防病养生食方，还选出375首与24节气时令、饮食、起居相关的纯美五言古诗，再配以近400幅美轮美奂的经典本草图谱，每天带您认识一味可以入味的植物。让您从身到心地享受按照节气来过日子的美妙。翻开日历新的一页，都能把每一天过成一个节日。得天之助，不负光阴。

包装完好 字迹清晰 正品 已经第几次在京东买书 我已经不记得了 反正 满意

618活动入了好多书，一年不用买啦，质量都不错，不管是大人还是孩子，看书都比看电视好

这本书真的好，真正的食疗。看了书才发现原来我们吃了好多年的饭，都吃错了，把自己给吃坏了。？

寄到家里去了 虽然还没看到 但还是忍不住要先给个好评 京东的送货师傅都很棒

内容丰富！印刷精美，

商品收到了，这次买了很多，质量不错，京东的快递客服物流相比都是很好的

洗发露挺好的，用起来很舒服，价格实惠，下次搞活动还过来买对了，物流也很快

人到中年，要学会养生了，

书还是不错的，非常好，非常好，好好好，好好好，好好，好，好好，好好好好，好好
好好好，好好好，非常好，非常好，非常好

很好很好很好很好非常感谢很好很好很好很好非常感谢很好很好很好很好很好很好

书很好。看了很受益，了解了好多针对季节和各种病症的饮食食方。值得购入

有老师领着教养生，更靠谱，更科学，更有效！中国人都该看看！提高国人身体素质！

这本书不错，顺时养生，可以当工具书保存，随时查看，正品，京东配送真快，上午下单，下午就收到了

很好是正版，纸的质量也好，相信京东自营，内容自己体会吧！只评价书的质量。一直在京东购物很好。

不错不错，好好好，很实惠，京东物流最棒了，吃法决定活法法活定决法吃

非常的全面，对于健康的介绍非常，解读的非常全面，一年四季的状态，让你更加的健康，建议真的花些时间去独立，按照方式来做的话，非常有效，生活就需要慢下来两次，身体越来越健康，吃出健康

可口可乐了一系列活动之一、你以为自己人在的那就是这样么！

给妈妈买的，不知道她看没看，总之书挺不错的，哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

很好，可以从书里知道很多养生知识，这么厚一本，每天没事看看。

质量好 比我想象的要好 物超所值 值得购买 专业 精致

民以食为天，药补不如食补，要想改变身体就从最基本开始做起

还在看，有些感觉还可以，中医辩证不太懂，有些用了觉得没效果，不知是不是自己不懂导致的。

读书是生活的好习惯

感觉上这本书真的是很好，我希望他能给我的生活带来好处。

质量不错，做工精细，价格公道，内容丰富，物美价廉，值得购买。

好书，正版信赖京东，各种活动疯狂买！赞赞赞赞赞

速度非常快，书籍质量也很好。能从这本书里学到很多东西，非常好的书。

一直在京东购物，还是比较值得信赖的，希望可以越做越好

非常好很好的产品，推荐大家买，太好了，京东，京东，我爱你

吃法决定活法，这句话很正确，平时一定要科学饮食。

很好，里面还有24节气养命方，里面什么节气吃什么怎么吃，写的很全面。

快递师傅辛苦啦

不错，好好学习！学会中西医，少去医院送钱！这时代就得有知识！

好好学习，天天向上，家庭常备，基本常识。生活健康。

给孩子买的书，非常不错，适合孩子读，已经推荐多人。

挺好的 包装很严实，书也很不错，物流速度很给力，下回还会在这买。

好东西啊，京东自营购物就是方便快捷！我也会再来的！！

一直想买，刚好遇到东东有优惠就下手了，希望内容不错哦？

发货快，商品基本满意。。。。。。所以给好评！

书是正版，下次有活动要推荐身边的人过来买

真的很不错！很满意！在京东商城购物成了习惯！

每个月都要固定买几本书，这本书成为了我这个月的，第4本书。给妈妈买的

给同事买的书，她表示非常喜欢的说，而且到货很迅速！

京东一直很给力，配送快，售后佳，会继续支持京东的

书是人类进步的阶梯，只不过大部分都可以在网上下载，还是应该再便宜点。

物流比较快，书的质量也可以，送货及时，总体满意。

买给老人的，希望没事看看养成健康好习惯

刚拿回来，还没看，过几天再追评吧，纸张不错！快递小哥真的很给力

这书印刷质量好 内容也都很好 值得阅读

这本书写的很好，很实用，很喜欢，对养生感兴趣的朋友可以推介本书

书的质量好，包装精美，环保色，快递小哥服务周到，非常喜欢，以后还会关注的。

书籍质量很好，发货很快，内容非常实用

好书，拿到手就开始看，一看就不愿意放手了，真是好书

喜欢她的书，准备把她写的书都买下，细细品读。

比在电脑上听方便多啦?内容丰富，喜欢?京东就是给力

不错的商品和服务，推荐给大家分享一下我的感受！

这本书质量还可以，内容比较实用，希望那些注重养生的朋友可以看一看。

书包装很好，物流也快，服务也好，内容简单看了下，实用，挺好的

超级好用,实用！一直在京东买书 方便快捷！ 值得购买！

很好的一本书，养生食疗都很简单，很受用，内容很详细，纸质也特别好是正版

包装很好，内容很好，快递给力，支持京东！

给公司采购的，质量很好。价格还比较合理。

[吃法决定活法 四代中医四季养命食方_下载链接1](#)

书评

[吃法决定活法 四代中医四季养命食方_下载链接1](#)