

升级滋补王



[升级滋补王_下载链接1](#)

著者:张群湘 著

[升级滋补王_下载链接1](#)

标签

评论

用脑过度、精神紧绷：益气滋补、安神健胃汤品
作息混乱、代谢失调：补脾肾、润心肺，宁神润颜汤品
应酬熬夜、肠胃不适：活血补气、养肝明目，助消化汤品

久坐少动、肩颈酸痛循环差：补脑强筋、活血通络，健脾胃补血气汤品
紧张压力大、睡眠不安稳：养心安神、健脾化湿，补脑养肌汤品

内容挺好的，而且书的质量也好

书的内容不错，书的质量也好

这个煲汤书比较全面，实用，和其他的书不一样，应该是很有帮助的。

非常好的书 越来越爱京东了 每天不来看看就难受 京东优惠券多来点吧 好怀念双十一啊 领券领到爽 什么时候还能再现盛世呢 好多书别家有京东没 京东赶快把书进的全一些吧 以后酒就不用去别家了

嗯。。。。。。。。。。

物流慢，包装完整

运动少、工作累、饮食不均衡、食品不健康、化学污染多、休息少，现在的人都亚健康了，不是病，但也让人难受。所以买一本这样的书来看看，先从饮食改善一下，给身体补补正能量。

很喜欢？ 很喜欢！ 很喜欢！

近500款补身药膳，对常见都市病的调治。湿疹、过敏、失眠、关节痛、冠心病、高血压、慢性咳嗽等都市常见病的产生原因，以及预防常见都市病的注意事项和解决方法。

廣東師奶怎可沒有幾本煲湯靚書~不同節氣不同的湯水~

图文并茂，比较详细，只是很多材料不好买

这本书太实用了，家有老人，小孩的应该备一本，其实不光是都市病的人应该看看，这本书就像一本简单实用的本草纲目，失眠了可以吃点啥，咳嗽有痰吃点什么，这本书里全都讲了。

这本书真的很实用的，我买第二本了，之前那本一位妈咪看到了说很好很实用，就送给她了，自己再另外买一本，值得收藏的。

需要买很多广东靓汤需要的食材，北方没有的，还得点滴学起啊！

书真心的不错，图解，彩页，书的质量都很棒，信赖京东。

还可以反正一直在用偶尔有问题一般还可以做活动价格比较合适

是一本关于各种常见中药常识的书，不过按失眠、过敏、补气、补血等功效分了类，查找起来特别方便。

非常不错的内容，值得看一看，心灵鸡汤。

[升级滋补王_下载链接1](#)

书评

[升级滋补王_下载链接1](#)