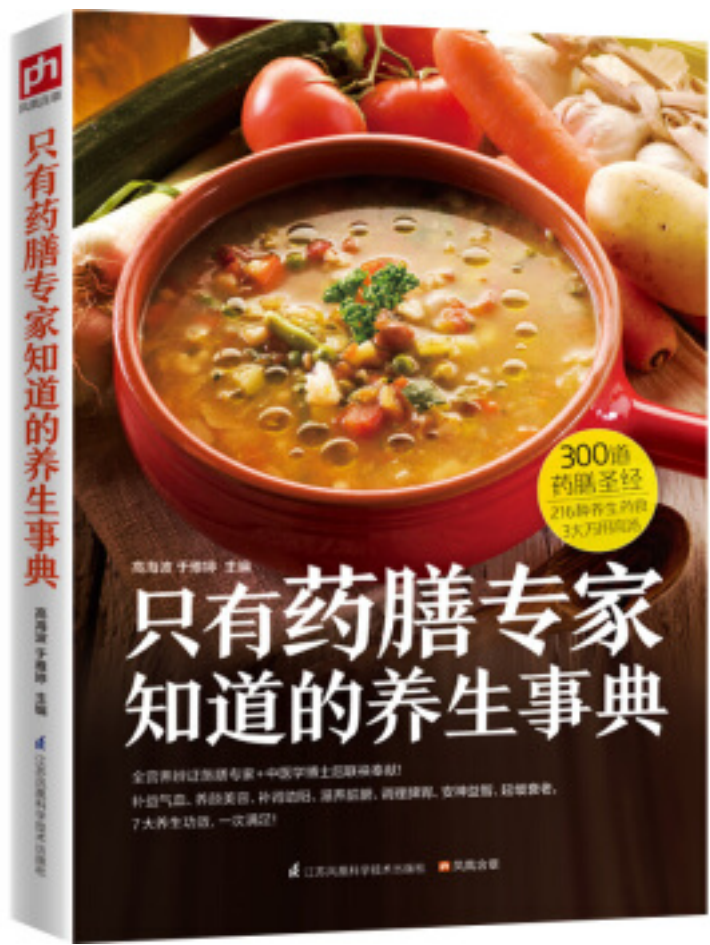


只有药膳专家知道的养生事典



[只有药膳专家知道的养生事典_下载链接1](#)

著者:高海波，于雅婷 编

[只有药膳专家知道的养生事典_下载链接1](#)

标签

评论

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力!所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写!但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖

家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬!首先,宝贝是性价比很高的,我每次都会先试用再评价的,虽然宝贝不一定是最好的,但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的,送货速度快,配送员服务态度好,每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉,做得更大更强,提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

刘红,首都医科大学教授、主任医师,北京联科中医肾病医院专家组成员,北京电视台《健康生活》栏目特约主讲嘉宾。毕业于长春中医药大学,从事中医临床、教学、科研30多年。出身中医世家,幼年师从全国著名中医学家刘冠军教授,国医大师贺普仁亲传弟子,家学渊源。善用中医中药、针灸、火针等治疗临床疑难病症,出版学术著作二十余部,发表学术论文三十余篇。于雅婷,主任医师、高级药膳食疗师。2008年、2012年国家举重队奥运会科研攻关与科技服务成员,领导创新的现代化中医食疗技术获“2008~2009年*投资价值健康管理新技术”“十一五中国健康管理领先品牌”,荣获“科苑人物”“2008~2009年中华健康管理杰出人物”“亚健康事业开拓者”“十一五中国健康管理特别贡献人物”“中华百业功勋人物”“中国创新人物”等称号。

图文并茂,简单明了,实用,还在学习制作中。

完好收到。赶上618活动,一口气买了12本,都是中医方面的。非常适合初学者。可以随时学随时查随时看随时翻,超方便超实用。超好。所有书都仔细检查看了一下,书的纸张、做工很精致很精细很干净。非常满意的一次购物。完美好评!!!赞?京东物流运输的快递小哥也是文明礼貌这一本也是非常不错??

书正在看,确实不错,活到老,学到老,读书是一种乐趣,是以后跟人茶余饭后谈天说地的基础,是对内心灵魂的升华。学富五车精神充实要比家财万贯寂寞空虚更有生活质感。书山有路勤为径,学海无涯苦作舟。书中自有颜如玉,书中自有黄金屋。胸藏文墨虚若谷,腹有诗书气自华,家开梅兰门亦香。

纸张很厚。内容简单易懂。值得购买。

《@文化丛书: @文明的历史轨迹与现实走向》内容涉及面较广,如目录所示,分为五个板块,既有对@文明的宏观观照和整体把握,也有一些微观观察和个案研究,既有历史回顾,也有现实分析,不拘形式,重在探讨,有的学术味十足,曾在高层次的学术刊物发表或转载,如《论阿拉伯一@文化的和谐理念》被收入人民日报社《内参》2006年

第36期，《当代@文明的新趋势》，其核心内容被《新华文摘》2010年第4期转载，《@文明与西方文明主权观之比较》被收入《2004年中国学术年鉴》，有的则朴实无华，只在普通刊物刊行，在小范围内流传，如《学者论》、《@的生理卫生和心理卫生理念》、《敬业精神与@民族的兴衰》等，“萝卜白菜各有所爱”，读者可根据自己的兴趣有选择地阅读，不必从头读到尾。

经常网购，总有大量的包裹收，有很多的评语要写！
但是，总是写评语花掉了我大量的时间和精力！
回头想想，我花了钱了，还要我花这么多的时间和精力来写评语是不是很不划算？
所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！
但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。
于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！
首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。
其次，在与卖家的沟通中，无论是前期咨询还是后期询问；卖家都能好好解答。
另外，物流的速度也是可以接受的，偶尔有比较慢的物流，也希望大家可以耐心等待，毕竟卖家也不能控制物流的速度啊。
相反，卖家比我们更希望能早日到货，我们能早点付款啊！
希望卖家能再接再厉。把店铺做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。

京东这次又有大批书优惠打折，买到了自己需要的书，正版书印刷纸张质量很好，发货、送货快，服务一流。

京东京东，质量正宗，多买多送，欢乐不同，你我与共！

学习学习，可以吃得健康一些

学习学习，健康成长很重要

此用户未填写评价内容

应该是一本很好的书，很喜欢京东的图书板块，家有小图书馆真幸福，支持京东！还会

继续买买买！

这本书还是很有用的。看书识别野菜，改善餐桌食物结构，有益身心。

包装好 速度快 价格优惠京东就是买的放心 买的实惠 好好学习 看完之后再买新的书是我们的好伙伴耶包装好 速度快 价格优惠京东就是买的放心 买的实惠 好好学习 看完之后再买新的 书是我们的好伙伴耶

看看再做和你更多评价

外面没有覆膜。纸张好，字较大，印刷清晰。送货速度快，服务很好。

买了三大本，慢慢看看，其实是老人在看

书的质量，内容都很好(?▽?)!

还不错价格挺便宜的，内容丰富，配图清楚，纸张很好。

比较完整的一本书，可以更多了解。

给妈妈买的，希望老人健康

不错的商品和服务，推荐给大家分享一下我的感受……不错的商品和服务，推荐给大家分享一下我的感受……

去年5月份儿在当当，亚马逊，京东和下来。买啦500本书，结果发现论价格的话，京东最有优势。找专业书不看价格的话，亚马逊最有优势，当当就是杂货铺。支持京东。

介绍的很详细，包括适宜搭配和不适宜搭配，很实用，里面彩图配文字，让人赏心悦目，我很喜欢，价廉物美，很不错。豆子类的我都爱吃，以后有了这本书就更棒啦

平时总喜欢在京东买东西。配送及时，而且态度特别好，关键是物品质量有保证。退换货环节也非常的方便，可以上门取货，而且有先行赔付、运费险等。关键经常有特价活动，买的东西非常实惠。我几乎每天都要下几单。不过写起评价来确实是个大工程。开始时所有东西都会写评价，后来是只有觉着好的我才会填写，再往后堆着一百多件没写，写不过来也就不在写了，但是白白浪费了很多京豆，觉着挺可惜的。

书很好，一直相信京东，购买了很多，价格实惠，值得信赖。购买很多，没有错漏。

还没拆开，但是京东小哥非常nice

豆类食品实际上以豆浆为主，各种各样豆浆，还可以，难度不大！！！挺不错！！99元10本划算！！

很好的一本书呦！ 推荐黑大家

有啥惊喜？ 没有损坏，很实用很赞

讲述健康饮食，以插图的形式和文字相结合，增强阅读性！ 不错，性价比也好，物流也快，很满意！

很便宜一起凑单买的，没事画画

活动购买，正版书籍，囤货。信赖京东

还不错的，书很好，便宜

*元10件物美价廉，铜版纸张白晰，图文并茂，字清晰，手感佳，包装精致。超级惊喜

经常购物，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力，于是我写下一段话，给我觉得能拿到好评的宝贝以示感谢和尊敬。首先，宝贝性价比高，虽然不一定是最好的，但在同等价位里是比较好的。其次，配送速度快，送货上门服务好。

图书印刷质量挺好，中医养生

很不错的书，有图片还有详细的解说，活动时期很划算，一口气买了好几本，满意

买书一直在京东~保证正版又快~

薯类食物主要提供碳水化合物，通常把它们与主食相提并论。但是，现在发现薯类食物除了提供丰富的碳水化合物外，还有较多的膳食纤维、矿物质和维生素，兼有谷物和蔬菜的双重作用。本书罗列出11种薯类食物的功效、宜忌等内容，迎合读者需要，版式新颖、设计精美，并且由营养专家主编，内容严谨、科学，是喜爱薯类食物读者的上佳选择。

活动买了很多书，希望能顺利看完，京东的货应该还是比较正的吧

商品质量很满意，快递很给力，服务态度也很好，下次还会再光顾

很不错的书，印刷精美，收藏了好久，这次搞活动买一本。

不断买书，不断囤书，每次京东活动都会购入大批图书。

用野菜入食材，关键是去哪里采这些野菜呢，又不是在农村生活，哈哈哈哈

物流很快，书是正版，还不错。内容不作评价。
比照着书做了一次土豆排骨汤，味道不错，清爽不油腻，有土豆的想，有排骨香，加入的西红柿去油腻，所以既清淡又有营养又没有寡淡的感觉。

全彩的书籍，拿来学习用中医药入入食材和日常中药，希望能用上起作用

书不错买书读书最划算京东快递服务好速度快。

一直在京东买书，优惠力度也一直很大，对于经常看纸质书的人确实挺实惠的，不知为什么也有电子书，但就是一直闲置在家，还是喜欢有油墨味的书，爱传统纸书，哈哈希望自己能拥有一个图书馆，支持京东！

活动期间给家里屯点书，便宜实惠家里实用

中医煲汤手册，偶尔煲汤速查用。畅销第一，难怪折扣少。

很好的书，可以学着做给家人喝！

买给婆婆的，她说越看越觉得好看

书的质量不错！解释很直观！

九十九圆满10件活动买入，以后慢慢看。

搞活动买的，好划算，够看好一阵子了，书都是正品，都有包装，很好的，希望以后京东多搞优惠，现在什么东西都上京东买，可以足不出户了，哈哈哈哈哈哈啊哈哈

买了很多好的书，慢慢看！

红红火火恍恍惚惚姐姐叽叽叽叽叽叽

很不错的书可以慢慢研究了

非常不错哦 推荐入手 非常不错哦 推荐入手非常不错哦 推荐入手

。。非常棒很优惠的价格，一下子买了好多好多本。每一本平均¥9.9而已哦，非常喜欢这种优惠

平时我也是个爱煲汤的人，只是一直不知道如何煲汤更好，这不买了本书来参考下，希望自己煲汤的功力有所提高

京东活动力度大，物流快，质量好。剁手了好多书，屯着看。非常满意，还会回购

非常好的书，内容也很好，到货也很快，送货的快递员服务态度也很好，谢谢！活动很划算。质量超级好。

在京东买的书，印刷质量很好，塑装也完好，物流相当牛了，价格相当公道了，大赞！

单位机关工会买的书，非常棒！值得购买！4.23世界读书日买的，价格便宜！

读史使人明智，读诗使人灵秀。问渠哪得清如许，为有源头活水来！

赶上京东图书打折，又忍不住入手啦！物流还是一如既往的快，书是正版。

全彩图版，有塑封，感觉质量还不错，九十九元十本买的，随便看看吧。

人字拖，短裤，T恤衫，阳光下的b最酷搭配。
渴了喝汽水，咕噜咕噜下肚，打个嗝都冒着满足。

在京东买了很多书了，每次搞活动都想着把书搬回家

书挺厚，里面是彩色的，好像铜版纸非常不错

医学知识转变胃生活常识，容易看懂，傻瓜型号的哈哈，了解一些很好

书很好，送货速度很快，里面是彩色的不错

有人认为，蔬菜经历了人类几千甚至几万年的挑选、种植，而野菜则是被人类淘汰掉的食物。这种看法有些偏颇。近年来，野菜逐渐受到重视，被称为“无公害的蔬菜，防病治病的良药”，很多饭店都将野菜作为另类菜招引顾客。为了让读者认识、敢吃、会吃野菜，我们编写了本书。人们耳熟能详的野菜有鱼腥草、蕨菜、蒲公英、车前草、黄花菜等数十个品种。

书不错买书读书最划算京东快递服务好速度快

书籍不错，印刷质量很好，活动购买价格实惠，好评。

一部不错的书，有时间研究一下，介绍的还不错

书很好，很棒，正好赶上优惠期买的，很棒

印刷质量好，包装周到，闲时看看有益。

书的纸张和内容都很好。只可惜收到后刚看了几页，翻书的时候没注意，可能是纸比较厚的缘故，前面的几张掉了下来。懒得换了，只好自己用胶水粘上了，不影响看书就行

o

书的质量很好，搞活动买的，留着学校用，有视频就更好了。

插图精美，使用手册，身边常备，好处多多，真的收藏。

非常满意！大爱京东！购书好去处！

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，物流服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

现在社会压力山大，希望看了有点用

在京东买了很多书，领到神券非常优惠，家里囤了好多书，过年好好研究下

包装很严密，物流很快，确实很划算，99元十本，满意

便宜划算，图书不错，第二次买了，公司同事看了都说好

刚买来，还没来的及看，但相信京东

东西挺好的。一直在京东买东西。还买了plus。挺好。

非常喜欢，和描述一致，是正版图书，看看^_^

纤云弄巧，飞星传恨，银汉迢迢暗度。金风玉露一相逢，便胜却、人间无数。柔情似水，佳期如梦，忍顾鹊桥归路。两情若是久长时，又岂在、朝朝暮暮。

挺好的，以后不用烦恼吃什么了，一天吃一样

买给爸妈的一本书，还没来得及拿给他们

还不错，增加了知识，阅读有收获。

不错，好好好好好好好好好好好好

可以，物有所值，99十本，划算

不好意思，早都收到了，一直忘了回复

煲汤就靠这本书了，家人有口福了

书的质量很好，快递也很快，如果有视频就更好了。

对于现在追求健康饮食的生活来说，有必要一看

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

老年人养生药膳速查全书

挺实用的图片很真质量好

地名宁静啦很急急急哈他来了

99元10本，这是其中一本，该书采用优质铜版纸彩色印刷，非常清晰，书中有大量精美的，令人馋涎欲滴的美食照片，介绍的方法感觉不复杂，回头试试看。

经常在京东买书，全新正版，送货及时，省心省力。

内容不错，图文并茂

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！！！！！！

东西收到以后马上查看，发现与图片描述一致，超级喜欢，卖家发货速度很快，，服务也很到位，给老板点个赞，下次还会来购买.....

99元10本，几乎每本书都用塑料包裹，很新，趁京东搞活动买的，很超值，每次搞活动都要收藏一些书，书的内容很好，又可以充实自己了

本来是赶着活动凑到买的，没想到确实最喜欢的一本，书本挺厚实的，印刷的技术也很好，颜色丰富，而且每个穴位都有讲解，图例，挺实用的

此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

京东自营~品质有保障~！大品牌选京东~！！！京东自营~品质有保障~！大品牌选京东~！！！京东自营~品质有保障~！大品牌选京东~！！！

煲汤养生绝，周饮藏精髓，预知它的好，书中能解谜！

感谢你们提供那么好的图书，我非常喜欢.送货员的态度非常好咯，也非常及时，一句话，京东真的非常不错！

一直很信任京东，服务好，送货速度快，品质好，有问题快速解决，会一直支持京东的，希望京东越来越好

书质量好，内容丰富。好评。

很好，很喜欢京东快递员的服务态度！现在品牌产品和公司的油米等都在京东自营店买，散件产品都在小猫买！凑到活动买多少减多少时更划算点！

《老年人养生药膳速查全书》根据春、夏、秋、冬四个季节的时令特点，又结合了人体五脏六腑的生息之变，以及《黄帝内经》中宣扬的“春生”“夏长”“秋收”“冬藏”

的四季养生原则，对老年人四季饮食要点进行了概括，并给出了足够丰富、美味、好吃、好看又简单、易学的养生药膳。

吃是中国的文化，会吃是最基本的，我这方面是文盲，学习下

不错不错，还行还行，挺好的。

物流好给力呀，早上10点多下单，跟其他一起下的，因为这个是外地仓库发的货，想不到当天两个单的货都到了，还是分两次派的件。书还没看有空再研究煲汤。

浏览京东的书城，看到有推荐的书，都会仔细瞧瞧，觉得喜欢的，就会买来囤着?谢谢京东快递哥！辛苦你啦！

铜版纸很厚实，很重，放在手上沉甸甸的，最主要的是里面的图片特别清晰，看着就舒服。

不错，送人很好，不错，送人很好，不错，送人很好，不错，送人很好，不错，送人很好，不错，送人很好，不错，送人很好，

很好看，很喜欢，喜欢京东多做活动，现在京东活动多，已经让我很多东西到京东来买了

又买了一大推，慢慢消化，感觉买了这么多书，时间都去哪儿了(?????????)

还不错吧，还没开始看

家里有老人患有糖尿病，买来学习了解，更好照顾老人。书里的食谱治疗比较吸引我。

[只有药膳专家知道的养生事典_下载链接1](#)

书评

[只有药膳专家知道的养生事典_下载链接1](#)