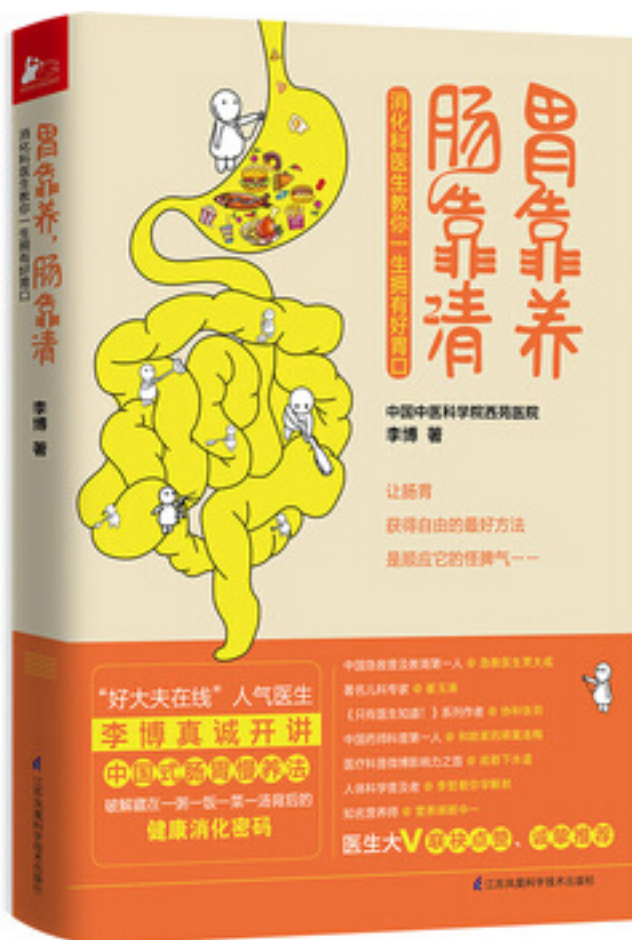


胃靠养，肠靠清



[胃靠养，肠靠清_下载链接1](#)

著者:李博 著

胃靠养，肠靠清_下载链接1_

标签

评论

信赖京东，一直支持，书很好买了许多了，多多搞活动看到好书又来。赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞

世界读书日的图书优惠活动，真的很实惠啊~又屯了一波书，物流还是一如既往地快快快啊~一天就到了，书的包装和质量都很不错~关键是真的很实惠啊~希望以后多一点这样的活动，参与的书籍也再多一点就更好了~~满意满意，非常满意~

书还不错，正在消化中，多学习，多运用多思考，多图强，多努力，愿我们健康伴一生一世，祝福我们吧！

李医生写的真好。透彻，值得购买

质量很好，内容也不错，一直信赖京东！

人的生理健康很重要，买来这本书详细的阅读了解，京东上买的，价格便宜，物流也快，放心购买！

好书，就是贵太贵啦，打折后还是不便宜，但还是忍不住想要，商家就是摸住了我们的心理

以前没有认真写评价，总是嫌浪费时间，敷衍几句了事，自从知道评价超过100个字就可以提高积分，于是乎我开始认真写评价。评论真的很重要，但是很多朋友没有意识到。因为对商家的产品的直观感受可以为想买的朋友提供参考和建议，所以认真的评价还是很有必要的。东西不错，大品牌值得信奈！！！！

很高兴读到李大夫的书，曾经有肠易激综合征，经过李大夫的治疗，发作次数减少很多，这次我又仔细读了腹泻的章节，觉得豁然开朗，感谢。也推荐大家看看

多读书读好书，买书就到京东自营快捷方便！

看病，肠子让人给捅坏了。久治不愈。自己看书想办法啊。医院不管哦。肠子的小心思》是德国图书界的黑马，口嫌体正直的德国人，跟肠子相关的事，不仅有趣，还密切关系到人体的健康状况，一个感觉不好的肠道会让我们感到沮丧，而一个健康的、营养良好的肠道会@地改善我们的情绪……谁能想到这些奇葩欢乐的内容，竟是一位软萌妹子所写，还一举俘获36个国家和地区读者的心。让我们跟着这本新鲜出炉带着屎味的书，一起开启神奇的消化道之旅吧

没多大用。内容好像讲故事。

全是在京东买的书，超值，京东给力。

包装的挺好的，装帧的也挺优美，内容通俗易懂。非常值得购买

科普类书籍，好懂，德国人写的

在京东买的实在太多，从日常用品到贵重物品，恨不得剁手！评论就不一一写了。

讲的比较通俗易懂，但是感觉没有什么太有效的方法和新的内容。

好好好好好好好好好好好好好好好好，还没看，看评论挺好的，就买了，书的纸质不是很好

经过我的亲身体验，这家店信誉是相当地不错。宝贝的质量更像钻石一般。太感谢了！不要以为信誉低的卖家货质量不好。我用我的亲身经历告诉大家，掌柜服务态度非常好。商品质量也非常不错。顶你了！

NO. 为什么这段时间我老是没有胃口，好不容易饿了，才吃了一点儿又吃不下了？
NO.2为什么我经常有一种如同一团火在胸中，或喝了一勺醋留在食管里的感觉？
NO.3为什么我总是感觉胀气，肚子里仿佛有“真气”在四处逃窜？

如果你有以上症状的任何一条，说明你的肠胃出问题了！

肠胃问题不是小问题！肠胃好，身体能充分吸收食物中的营养，能及时地把代谢废物排出体外，会带来好胃口、好睡眠、好心情。反之，身体得到的营养不够，会使免疫力大大降低，从此小病不断、大病常犯。

本书中，消化科医生精选十余种肠胃高发病、常见病，结合大量生动鲜活的个人经历、门诊故事，讲解每种肠胃病是怎么发生的，有什么危害，该如何预防，是否需要用药，如何进行饮食上、起居上、运动上的调理。作者根据多年临床经验，总结了很多实用的肠胃养护妙招，教你激活自身的消化力！

为你加油！！！！！！ ☆*.☆.∧__∧ ∩*☆*☆ (?▽?)/..ㄥノ*☆☆*(つノ.☆(ノ

京东物流很快，货物包装完好。快递员工服务态度好。

很不错的书，买了一堆。有活动，很实惠。

每次活动都买好多书，习惯在京东买书了！

书写的很有参考价值，京东活动很实惠

很喜欢看知识类书籍，自己肠胃不好，看过买家介绍说这本书不错，买来填充知识

说实话，已经看过电子版，当搜到京东有纸书时，毫不犹豫的下了单，内容好到让人看了又看，翻译得非常完美！

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

用通俗易懂的话语来讲述如此深奥的问题，佩服佩服。

棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒

此用户未填写评价内容

那真的是非常的奈斯！！！很给力的创意，导致我拉完屎还要观察屎????…
还知道一个小知识哦~~~看图3！

太多，有的看了，京东便宜

发货很及时，卖家服务态度好，东西质量好。

对话的形式，很生动。道理讲解浅显易懂。

书很轻，包装完好

这是我看的最有意思的科普书，专业又不艰涩，让人看得津津有味，看完觉得肠子里的微生物都好奇妙又欢乐~

在京东买书已经很多年了，一直都很满意，书籍的品质和价格都不错，服务更是没的说

，以后一定还会继续！??

健康生活，从生活习惯中做起……好评好评好评。

怎么养胃，怎么清肠，都一一向你讲述，有字有据，有事实，让你清楚地知道如何去做，书中列举了很多实例。

对常见的肠胃病治疗有详细介绍，很好介绍，使对肠胃的治疗有详细了解，涨知识了

这本书已经买了好些天了，但一直没有看，这段时间工作太忙，希望过段时间哪有时间，拿起这本书，好好学习学习

看罢此书不由感叹感叹肠道内的微生物生态系统真是太过神奇了，不止能调节你的身体状态还能影响你的精神状态。多巴胺、血清素这些重要大脑神经递质都是在肠道内合成的，肠道神经系统对大脑神经系统影响是未来医学重大突破方向之一，必然诞生惊人发现，造福人类。本书让人大开眼界，大量实用知识蕴含在幽默讲解中，很好的阅读体验。本书翻译是一大亮点，文字流畅且用词贴近日常生活，让科普知识变得生动有趣。

书是知识的海洋，多看书能让人拓宽视野，增长见识。

书的内容很不错，希望学习完毕后，对自己和家人健康有所帮助。

看了几部，主要是讲养胃的也很养生，值得学习。

终于收到我需要的宝贝了，东西很好，大促更美好！在京东购物的体验都让人满意，无论售前还是售后，都能做到迅速及时处理。相关的咨询窗口都很专业热情，有问必答，回复也很快，我问了不少问题都会予以认真回复，手动点赞不问为什么。再说自营的快

递送货速度也是杠杠的，时间上有保证，收到的时候包装完整，实物和照片零误差！反正购物选京东是我的不二选择，购得的就是放心、安心、省心！

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！

虽然第一次寄来的书是烂的，好在京东售后又给我补发了一本，书很好…尤其是里面的知识点…真的给我带来震撼…总而言之，值得一读…

希望会有用、会学到更多……！

医学书也能像读小说一样好读

值得购买的书，很生动活泼，不死板，应该早点买来学习

京东的东西真的很靠谱，在超市买的价格根本没法和这里比，产品很赞哦，质量也很好，值得在这里一直购买。没有假货

有空看看，这累书籍，总能学到东西，要好好保养自己

内容新颖，可读性强。

健康健康健康健康健康健康

哈哈O(∩_∩)O满减活动买了好多书?! 快递员送来满满的一大箱子! 有精神食粮喽! 得好好学习喽!

我的包装很好。内容浅显易懂。全是实际的病例。对养生很有帮助。好评。

嗯啊给哦信息我go这鞋子

养生保健的好书，认真学习之。

东西非常的不错，希望京东多搞此类的活动，物美价廉，非常的好哦。

京东商品质量好，价格便宜值得购买

价格实惠 东西好吃 性价比很高 好东西

这本书是我考虑很久想入手的很好

老婆指定 要买，立刻下单，京东值得信赖

内容好，印刷好，纸张好，价格还可以，还没有看。

很不错，昨天下单，今天就收了。京东的快递体验一向很好。

买了一套，挺好，介绍的很详细，闲暇时阅读对养生很有帮助，可以买来送给爸爸妈妈

京东图书优惠，满一百减三十，这本《小肠的小心思》讲述的是被忽视的小肠，功能和保养，很好。

有干货，以前还买过两本日本人写的肠道的书，相比起来这本内容更丰富全面，很喜欢，人们通常是很关心心肝肾的，但对肠道真是关注不够

很不错的一本书，爸妈看了以后对肠胃的保护有了新的认识，对于我们年轻一族也有很好的警示作用！

首先京东商城物流就是快，第二天就能到达。其次，商品质量有保证。第三，价格适中，比，比其他网店也不贵。本次购物总之非常满意，质量有保证。

打折买的，价格浮动较大，建议观察一段时间再买，如果不是特别着急的话

肠道组成了人体三分之二的免疫系统，能制造20多种人体激素…

京东活动时候买的，商品不错，一下子买了几种，还没有用。京东快递师傅给力，好评！

书写的很不错，深入浅出，映像深刻

很好很不错。搞活动买的 性价比很高 非常值得购买

书不错，下次继续购买！可惜很难静下心来认真慢慢看！有点囫圇吞枣！每个月都买，慢慢看！

这次买了很多书，很划算，在书城绝买不到这么便宜

不错的书，白话消化系统常见问题的症状啊治疗啊，感觉这种态度才是正确的从医态度，受益挺大的。

在京东上买很多书了，这次又买了几本，留着慢慢看，比实体店便宜，而且方便快捷，是正品

好！相当的好！信价比相当高，好用！比较喜欢！一直在京东购物，相信京东的品质！还是会继续支持京东！

还没看，先屯着，喜欢在京东买，方便

物流快，包装好，价廉物美，下次再来光顾！

非常好，书的质量很棒，是正版，每本书都有膜，很高端！！！！

书还没有看，但京东的快递小哥灰常好，赞一个赞一个继续赞一个，哈哈啊哈

就今天刚收到的，包装的很好，书还没有来得及打开看呢，一次买了好多本慢慢看

没事看看，增加点科普知识

很好很好。快递速度快。头天下单，第二天就收到。赞

很便宜。囤了一大堆有时间慢慢看。京东这次的活动力度超大。没话说了

保健使用的书，读者易懂

还行吧，感觉太简单了点。

内容丰富，讲解详细，值得购买。

书里的内容很实用，看了一个多星期了，觉得挺好的，大家可以关注一下

京东真的是贴心的店商，什么都有，啥都买得到，还有实惠等着你～不虚伪不做作，妇女的好朋友，买开心喔～

书的内容浅显易懂，质量不错，很有用

看了一遍，内容较简单，可-保健用

有塑封，内容清晰易懂！还不错

书质量满意，内容还没有看，希望有收获

看了这本书，能当大夫使

质量很好，速度也很快，还特价，很实惠，值得点赞和推荐！

东西不错，和图片一样，很好！京东值得信赖！

还没仔细阅读，大概看了一下，写得还可以蛮详细的，应该有帮助

感觉好多内容写的比较范范，不是很有用的

买了好多，慢慢看，包装不错，没有损坏，应该是正品

印刷还可以，看看吧不知道内容怎么样呢

书里讲的东西很受用，学习了。

《肠子的小心思》是德国图书界的黑马，口嫌体正直的德国人，一面对粑粑说着“不要不要”，一面看得好污好欢乐。原来，德国人觉得理所当然的马桶竟是痔疮的罪魁祸首；如此现代化的今天，蹲坑这种看似原始的行为竟然还在全世界一半以上的地区保留着，而且这才是大便的正确解锁方式；跟肠子相关的事，不仅有趣，还密切关系到人体的

健康状况，一个感觉不好的肠道会让我们感到沮丧，而一个健康的、营养良好的肠道会@地改善我们的情绪……谁能想到这些奇葩欢乐的内容，竟是一位软萌妹子所写，还一举俘获36个国家和地区读者的心。让我们跟着这本新鲜出炉带着屎味的书，一起开启神奇的消化道之旅吧。

看了还不错，不错，值得拥有。

包装有些破损，忍了。理解吧

请至少填写一件商品的评价

不错，满意！！

习惯在京东购物，不错！

还没看。挺厚的。

质量好，物美价廉，值得购买，好好好好好！

加油看 养生在日常 融入生活

挺好～(￣▽￣)～

好好看看，养养肠胃

不错不错 好书 值得一看

家人胃不是很好，买来看看。

内容还不错，很好的科普读物。可是在序言发现了错误

书还是不错的，建议大家多学习学习

没看完呢，谁知道管用不

好，！！！！！！

电子版的全书已经看完了，还去豆瓣做了详细的书评，非常好的一本书，幽默的科普风格，拿起来就放不下，值得收藏，所以又买了实体书。

书还没看，但是不得不夸物流的速度，真快

胃不好，超难受，希望它能给我更多的建议！

还没有看，不知道好不好，赶活动

买来学习，好好调理胃，给妈妈买的

这款介绍太简单，都是讲自己医生的，没有特别有用易学的养生常识，不推荐

东西不错，物美价廉，值得购买！

書有封膜，內容不錯，物流快

这书很好，希望对老胃肠病有帮助！

刚买的，准备学习下，注意下身体，加养生。

肠靠清，胃靠养，太适合我自己了，老有胃病，有了这本好书，得好好学学啊！好评！

很有用的一本书，崔玉涛推荐的肯定没错的

挺不错的，内容不错，健康第一

好书，活动给力！！！！

该看着指导好好保养自己的肠胃了

书很好，买来学习学习！

活动时候买的，价格实惠，书也不错！

还可以。用故事来讲述医疗，更容易看懂

最近胃不好，学学怎么养胃，学会生活

老公爱好这类书，多学习学习。

闲暇的时候看一看，不错的一本书。

风趣幽默的文笔将保健知识展现给读者，使得阅读不再枯燥无味，值得入手反复阅读。

很好的一本书，平时看很有收获！

不错哦！周天到的，已经快看完了。

还可以，学习一下！下次还会买。

书本精美，纸张精良！值得推荐！

内容正适合我，试读了19页才买的

书到用时方恨少，多点优惠好不好？

已经收到书，包装都不错。

书名吸引人！内容还没看。一次买了很多书！学习

信赖京东，一直在上面买好多书

[illegible]

亲子共读，努力选择高品质的书籍丰富孩子的精神世界，同时促进自我提升和孩子共同成长，健康的成长

送货很快，第二天就收到了。书也没有任何损坏。

大概3点多折，没抢到大额券

书很不错，一点也没损坏。价格划算，搞活动买的。

当我第一次知道要评论的时候，其实我是拒绝的。因为我觉得你不能叫我评马上评，第一我要试一下，我又不想说，你评论评完以后加了很多特技，那评论“咻”，很炫，很酷，很棒！结果其他发评论的出来一定骂我，根本没有这种评论！证明上面那个是假的。我说先要给我试一下，后来我经过也知道他们是正品行货的，而且没有那种假成分的。那用了这个月，这个一个月下来之后呢，起码我用了很舒服，现在每天还在用，我还给了我家人用，来来来，大家试试看。我跟大家讲，用完之后这个产品就是京东的产品，就不要再加特技上去，没有，就是这个样子，我要给大家看到，我用完之后就是这样子，你们用完的时候也是这样子！

凑单买的书，还没看呢。质量不错

了解自己的器官，保护自己的器官也是了解自己保护自己。

物流很快，书也没有褶皱的什么的，是正版，好评

看了B站up主推荐买的 还没看

看了以后才对自己的身体有了更多的了解，保持一个健康的身体需要多读书

肠子是人的重要器官 因此无论如何都要好好地保护它 并且去了解它

恩德斯把消化道枯燥的知识转化成了对这种复杂机制的热爱。我们还未察觉，它就已经把食物分解成身体所需的能量和无用的排泄物了。

默认为我死啦热群主酷派哦

科普书，一个被人类低估了的超级器官，了解自己，搞好健康。

内容写的很好，但是很遗憾印刷的质量第一张就出现了错误！因为是本书，只要知识没错就好，其他的希望以后改进吧！

据说只要提交的字多余十个就可以拿到京豆

书本很厚，好几斤重呢。

很不错，价格便宜很满意不错不错不错不错不错

学习了一下，挺实用

书品项不错，正品，活动力度大，值得推荐。

很好很好很好很好很好很好
发货很快，正品，好久就想买这本书了，现在有活动就买了很便宜，谢谢京东以后就在这里买了，非常棒

感恩京东，书多优惠，真是利国利民，京东加油。

还不错吧，起码知道了为什么不能吃剩饭剩菜啊

闲着无聊买了很多这类的书，准备养生...

活动购买太优惠了，这么大的优惠怎么能没有我

内容很混，不值一提

快递很给力，货是正品！！！！！！

一个个小故事，通俗易懂，为作者点赞。

作者根据多年临床经验，总结了很多实用的肠胃养护妙招，教你激活自身的消化力！

京东买书方便实惠，送货很快，满意的购物。

慕名买的书，还没看（一般买了都不会看），先好评

这本书包含了很多我们不清楚的肠道知识，语言幽默通俗易懂

正版好书，发货快速，服务好。

书很好，还没读完，慢慢读，屯书中。

看看，纸质还不错，内容有待观察。。

[胃靠养，肠靠清_下载链接1](#)

书评

[胃靠养，肠靠清_下载链接1](#)