

女人要美丽 先除寒湿毒



[女人要美丽 先除寒湿毒_下载链接1](#)

著者:施晓芬，邹忠 编

[女人要美丽 先除寒湿毒_下载链接1](#)

标签

评论

非常好的一本书，因为我代理的溪皇薏湿茶就是专门去湿热毒的，我自身调理好了，为了更好的了解湿热毒对身体的影响，更好的服务我的客户，特意买了这本书学习，学习养生保健，坚持养生保健？

用于养生，可以一观。

不错的一本书，天冷了，总觉得身上发冷，穿再多也冷，以前不知道是有寒湿，看了这本书才恍然大悟。以后真的要注意保养内在了。

多读书，能使心情变得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书可帮助我们壮大经验并创造经验。天下事，多到不计其数，人不可件件亲自实践。人这一辈子，无论怎样辛劳、勤勉，实际上只能在极小的范围内经验生活，经验人生。个人之经验，九牛一毛、沧海一粟。由于如此，人认知世界，十有八九是盲人摸象，很难有对世界的完整把握。人发明了文字，进而用文字写书。书呈现了不同时期的不同经验。一个识字人，只需坐在家中便可走出可怜的生活圈栏，而进入一个无边疆域。明明就是身居斗室，却从别人的文字里看到了沙漠驼影、雪山马迹、深宫秘事、坊间情趣……读书渐久，经验渐丰，会一日又一日地发现，读书使心灵宛如秋天雨中的池塘，逐渐丰盈。

书挺好的。一到冬天就手脚冰凉，其实不光是寒，还有湿。学习学习！

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。

书里面的内容很实用，双色，排版也很好，值得一读。

非常好，慢慢看，仔细研究。

好好好好好好

寒湿确实对身体危害挺大，周围好多人都反映有这个问题，得好好重视了。这本书讲的不错

最近买了好多书，还没一一看过，但在京东买书还是不错的，物流不错，包装不错，只是有个别没有封装，只要不影响看就好，书的质量都不错！值得，最近买了不少画画的书，等有时间的吧！画几幅！还给爸妈买了不少关于保健的书……

里面的内容讲得很现实，我看了受益匪浅。

收到书简单的翻了一下《养生就是养命2》，发现《养生就是养命2》中129页至132页、157页至160页纸张都是坏的，明显的质量问题，且有叠影。第一本还没翻，不知道是怎么样的情况，但愿是好的。

送货快，服务好，价格合适，赞赞赞。

快递超速，没想到这么快收到了！迫不及待看了几页，感觉是自己特别需求的，很实用！感觉不错，给满分好评！

书的质量太好了，内容深入浅出，简单易懂，适合我们学习和使用！深度略欠缺！

*块三买的，价格不算便宜，看评价说有*买的。书没有塑封，纸质一般，感觉作者反复就是那几句话来判断湿热症状没啥深度，倒也有一些膳食方子，整体来说还可以。个人更推荐陈允斌老师写的《回家吃饭的智慧》

这本书不错，讲的很好，介绍全面

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！书暂还未看，好再来追评。

书记是精神的粮食，还没看，包装，纸质，印刷都很好……

书的质量很好，物流配送给力

真心感谢京东优质快捷的服务！当天下单，当天晚上收到（当晚有事没在家，让邻居帮我收下并付费的）。书包装都很好。

十病九湿，春夏要除湿，平时要注意防湿，所以买一本学习一下有必要！

很棒的养生书籍，印制精美，值得学习，京东服务赞

书是很好的，双十一折扣给力，买了很多

自己体内湿气比较重，平时身体也不怎么好，所以买一些关于这方面，还有中医调理方面的书籍看看，结合自身和家人的情况，能早知道家人和自己的病灶在哪里，该怎么预防治疗，还是很不错的，够我这段时间好好琢磨琢磨了！

还没看，看评价靠前的买了几本

真的挺好看的啊啊啊啊啊啊

大病预防先除湿热毒。由吉林科学技术出版社，出版。五脏六腑，科学调养，一年四季，保健康，总共有46个，食疗，食补，以及20种，切除湿热的，健身操。

买了就没货了，这个挺好

《养肾就是养命》系列给人的印象是非常好且高清照片很多的食疗食谱，如果能反复阅读此书可以延长很多人的生命，在此感谢编写本书的所有有记名和无记名的医学专家和营养师！《养肾就是养命2》第76页南瓜强肝肾，可补中益气、补血补虚。自然界中的蚂蚁是非常喜欢血和南瓜的！血糖作为身体的基本能量单位，如果过剩可以多运动还可进食一些苦瓜炒肉和黄豆制成的豆豉产品，苦瓜中有大量类胰岛素物质、黄豆制成豆豉后可以稳定血糖！长期打胰岛素会造成血糖异常，可以进食黄膳但要少吃粥多吃饭。以上评论只是林山个人看法与本书收件人无关！科学不分年龄和国界更无文凭之分，实践才是硬道理！在此感谢供应商、京东和京东快递员！

沙棘，又称醋柳、酸刺，是生长在我国华北、西北和东北地区的一种野生落叶灌木或小乔木，果实为椭圆形，橙黄色。沙棘果具有很高的食用和药用价值。据我国医学家研究认为，沙棘果具有多种医药功能，可活血降压，对心血管系统诸病有显著的治疗作用；也能消喘止咳，可用于治疗慢性气管炎、哮喘等呼吸系统疾病；还能消食健胃，对消化系统疾病有一定疗效，可用以治疗胃及十二指肠溃疡、胃痛及消化不良等症；并能防治癌症，原果中及药品中含有多种化学成分，具有延缓和防治癌变的作用。用沙棘果制成的沙棘饮料，不但味道独特，芳香可口，老少皆宜，而且有消食健胃、清肺止咳、安神降压、舒筋活血、壮身健体、延年益寿功效。

虽然还没看过此书，但现代女性较常喝冷饮、服装较为暴露且空调普遍使用，很多女性身上的湿气还是过重的。建议那些女性多参加力所能及的运动、除了特定场合还是穿下午买的跑步鞋更舒适，脚直接连着心脏，常慢走的人心脏更健康！在此感谢供应商、京东和京东快递员！

感觉 不错 还没看 但是相信京东 谢谢 快递员 是我见过最好的快递员 谢谢你潘伟文

]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。终于收到我需要的宝贝了，东西很好，价美物廉，谢谢掌柜的！说实在，这是我物来让我最满意的一次购物。无论是掌柜的态度还是对物品，我都非常满意的。掌柜态度很专业热情，有问必答，回复也很快，我问了不少问题，他都不觉得烦，都会认真回答我，这点我向掌柜表示由衷的敬意，这样的好掌柜可不多。再说宝贝，正是我需要的，收到的时候包装完整，打开后让我惊喜的是，宝贝比我想象中的还要好！不得不得竖起大拇指。下次需要的时候我还会再来的，到时候麻烦掌柜给个优惠哦！

书籍很精美，讲的也很好。

通过湿热发生的源头，传导经过，安排了从健养脾胃，援助三焦，养好心（心包）、肺、肝（胆）、大小肠、肾、膀胱的逻辑结构，组织成章，重在养护好五脏六腑、十二经脉，来养护好全身，抑制湿热侵袭。

优惠买的，长长知识，身体健康最重要

很好哦，我又多学了一门健康知识。

使用便捷，内容丰富，指导性强，非常实用，购物非常满意，以后还会光顾！

很实惠的价格，京东快递不是一般的牛，给力！就喜欢自营的。

物流积极快速，纸张看着舒服，快递员也很积极，很好

不错，查查病症，对症下药。

南极人（Nanjiren） 衬衫男2016秋冬新款 商务职业加绒加厚保暖衬衫紫色40

还可以，就是没有外包装。

努力生存。学习好方法。

收到 不错 纸质挺好的

下单后几个小时就收货，神速！ 优惠多内容丰富还配图，货真价廉！

这本书很好，很实用，通俗易懂，快递给力，给五分。

搞优惠活动特价买的，性价比不错，值得推荐！

凑单用的，内容还好。正在研究中，到货快无破损。

女人要美丽 先除寒湿毒

不错的内容，不错的老中医。大赞？

包装非常好，书的质量也好，是正版

该书印刷质量很好，通俗易懂，是家庭必备的常用书。其实不一定需要的东西，一想到京东自营的速度就果断下单了。现在就喜欢买京东自营的商品，又快又好。

很好的书籍，推荐购买。

买来看的，但有些看不懂???

装帧精美，铜版纸质，全彩印刷。讲解深入浅出，细致全面。拥有了这本书就等于拥有了一位保健医生。

这类书买了好多，为了健康多学习。先看这包装，除了京东没谁了。绝对正品。打折时买的很划算，在京东买书品质杠杠滴！

今天收到大致翻了一下，蛮好的。
第一是正版书，纸张较厚，字体清晰，外观无破损。
第二是养生食谱，加按摩，针对范围较广，适用男人女人老人小孩。
第三是通俗易懂，适合居家养生。

年轻的时候，即使在冬天也穿得很少，妈妈总说这样上了年纪容易出现各种问题，果不其然，出现痛经、手脚冰凉、妇科病，虽说不是什么严重的疾病，但是影响工作、心情，一次朋友无意中给我推荐了这本书，说里面的方法很实用，就买来一试，希望有用，拿到书后翻看了一下，内容丰富，方法多，收获颇多，一定要按照里面所介绍的方法坚持下去。

很不错的，正版图书，印刷很精美

快递服务态度很好！速度很快

东西包装挺好，里面的字也很清楚，总体来说挺好的！

很不错的一本书 包装太差

质量保证速度快我是钻石会员购物优惠活动多，物品买太多没有时间一一评论好东西点赞差的才会仔细评论。全五星好评了。

多看看书，有益健康

痘痘痘痘虐魔图嗯木木木某物

这本书内容实用，手感很好，没有胶水味

大病预防先除湿热毒 孔繁祥
中国第一本通俗湿热养生指导手册。“千寒易除，一湿难去。”因为湿性黏浊，又易与其他外邪勾结，所以是外邪伤身的重要一邪。当湿与热“勾结”在一起时，就形成了诸多疾病的直接或间接促成因素，那就是湿热，涉及身体的十二经脉和全身上下每一寸。积极的防治湿热袭身，防治湿热症，可以得到

这本书对我们来说是真心不错，是爱好养生人群值得拥有，可以自己排毒身体。

身体是革命的本钱，要好好看看养生书籍。养好身体。

一直想买这本书，这次趁活动买了一套两本，京东的书还是比较信任的，希望能找到除湿热毒的方法。

同事借走看，还记录了重点，保健必备书！

写的还算满全面。但湿热，重点不仅仅是热，湿还有痰湿，完全不一样的，感觉应该分开来。

纸质厚实材质好，字体印刷清晰，内容排版好，做工精细,是正版！

包装精美，名师撰写，通俗易懂，希望学会能除湿，京东物流一贯的快服务一贯的好

书本还行吧！内容不算很丰富！习惯了好评！

不错！不错！学习了！以后有活动再把另一本也买到，凑成完整的一套书?! 哈哈O(∩_∩)O

为自己买的养生书，乘着618活动买的，特别划算，超值

很实用，里面有按摩穴位，药剂，汤剂。好好学习。

不错，可以学到很多养生知识，以后可以根据书里的知识做养生粥了。

速度很快，包装完好，目测是正品。对保健养生很有帮助。

虽然没赶上双十一的优惠活动，但是终于买到心仪已久的书?，也是一件喜事吧！哈哈！不错！

很好！确实易懂！很详细！谢谢书店，很方便用！给了我们全家人身体健康！开心快乐！长寿幸福！祝福店家生意兴隆！很好！很好！推荐朋友们放心购买！

书的内容不够简洁，建议把重点内容标出来比较好，本来这本书不需要辣么啰嗦的

大约看了一下，还行吧，等有空时再仔细看下

加强养生知识学习，看看没坏处。

富有的13条习惯：1、经常阅读2、坚持锻炼3、结识其他成功人士4、追求自己的目标5、坚持早起6、多种收入来源7、有自己的导师8、积极人生态度9、不从众10、举止礼貌11、帮助其他人成功12、每天花15-30分钟思考13、寻求反馈。

看起来质量很好，看看这个，我喜欢的东西

通俗易懂，实用！珍藏版

书质量很好，排版很好，还没读，希望对身体有帮助

真闹心免洗面膜的上学没戏了小妹妹都在泪流满面是啧啧渣男实在辛辛苦苦。。。。
。

这本书很好，而且送货速度很快

很好，很喜欢。值得购买哦宝贝

多读书，读好书，天天向上？

健康养生。有时间多看看

刚收到，待我仔细研究研究

刚买的时候还没有开始看，但是这本书朋友也在推荐，应该还是蛮不错的。

还可以感觉不错，还没仔细看

不错，得多看看，现在亚健康的人太多了！

还好还好还好还好还好还好还好还好还好还好还好还好还好还好还好

书很好，有空慢慢翻阅，

.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

书很厚，发货速度快，设计印刷很精美，内容慢慢读，

东西不错，介绍很全面，遇上图书日价格也便宜

才收到，看着还不错，做活动买的，没事看看书不错

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

东西洗刷还行，就是纸有绉，挺好的东西，恶心。。。。

书很好，很棒棒，快递也很好！！！很棒了

希望能对自己的身体有帮助 多懂一些也没坏处

纸张挺好的，京东物流也不错。

值得学习，女人就要好好爱护自己！

还不错，正在阅读，学习学习

给老婆买的，挺有帮助的！

外壳纸张都一般，感觉虚头大，内容还得细细看了再说

正版，正在慢慢阅读

很好的一本书朋友说也要买一本来看

看了一下，还不错，简单就好，通俗易懂！！！！！！！！ 好书

它与当时流行的商用数据库非常类似，但缺乏定期维护，因此我们聚集了一些人开始修复问题、定期发布新版本，而这又形成了一个良性循环，越来越多人从不同的途径给我们反馈问题、帮助我们修复问题，于是我们又可以继续发布新的版本，

还没用，看着挺好的，等用了再来追评！还没用，看着挺好的，等用了再来追评！还没用，看着挺好的，等用了再来追评！还没用，看着挺好的，等用了再来追评！还没用，看着挺好的，等用了再来追评！

还没看，就像学年东西，希望吧

很实用的一本书，通俗易懂，生活中很是需要这样的书，好。

'价廉物美，经济实惠，实用性强。

很好的养生书籍，准备学习中

前版本教吃什么 后版本讲点理疗

四大名医传人，值得借鉴的经验。很有用，祝福我和亲人们朋友们健康也长寿。

老公买来看，他身上老长湿疹。

看包装还不错，看书的时间到了

不错不错，速度快，宝贝好，点赞。！！！！

很好商品，满意的一次购物，好评

不错的一本养生书。值得读。

凑单买的秒杀加满减优惠正版

不错很实用很便宜质量很好。

希望能管用，好好研究一下

书质量不错，活动买的很实惠

以后有参考书，方便多了

这本书很好，身体是革命的本钱哈！多看书养生哈！

凑单用的，618买了好多好多东西了，继续

好好好的呀好的呀好的呀好的呀好的呀好的呀好的呀

调调身体，除除湿，了解下

为了身体健康……自我学习研究……身体是革命的本钱啊！

京东的书的质量有保证，一次购了7本，都很好

书的质量做工不错。

这怎么又出个二？和一内容差别不大呀，这不是出版社明显有所保留，骗钱赚取外快的吗？中国人呀！

内容不错，受益匪浅，值得一看。

之前，买过第一部，觉得还不错，

图书只在京东买 423读书节 又囤了一批书 就不一一评价了 都是关注已久的好书 期待京东多搞活动 多发优惠券 让全民都可以多读书。

东西好，物流快，包装精美，满意

值得女人一看

这个系列的书很好。世界军事基地和家居设计

用来做参考书

很不错的书，值得一看哦。

好！！！！！！

几经波折 终于等到

治未病时，预防第一。

好好学习天天向上好好学习天天好好学习天天向上

很好的书，通俗易懂，很适合自学养生的人

这本书，质量内容都不错

挺不错的一本书，相信大家都知道，毕竟出这么久了，喜欢可以入手哟。还没看，看了之后再来追评，对京东服务好评！！

有空就逛京东！需要买什么上京东！我成了京东的忠实粉丝！什么猫?都不看，什么宝也不去！因为京东发货快，服务好！相信京东，信赖京东！

非常有用,用来保健用的,作用很大

还不错啦，日常养生用的书！

不错不错，一直在京东，从未失望过！

实用性很强，适合养生的老年人

很好的哦，学习了很多健康知识

很喜欢，养生保健很有必要。

中医知识源远流长，学无止境

书不错，很好。

看看一点正统医学科普书，不要相信那些养生大师

写的不错，有帮助，人去湿是非常重要的工作

??冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）
??冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）

妈妈最近身体不好，让她看看好确定自己是不是湿毒

好好好好好 好好好好好 好好好好好 好好好好好 好好好好好

哈哈，就喜欢在京东上买书！因为：质量挺好的，而且基本上都有活动！要省事很多，也划算很多！

书评