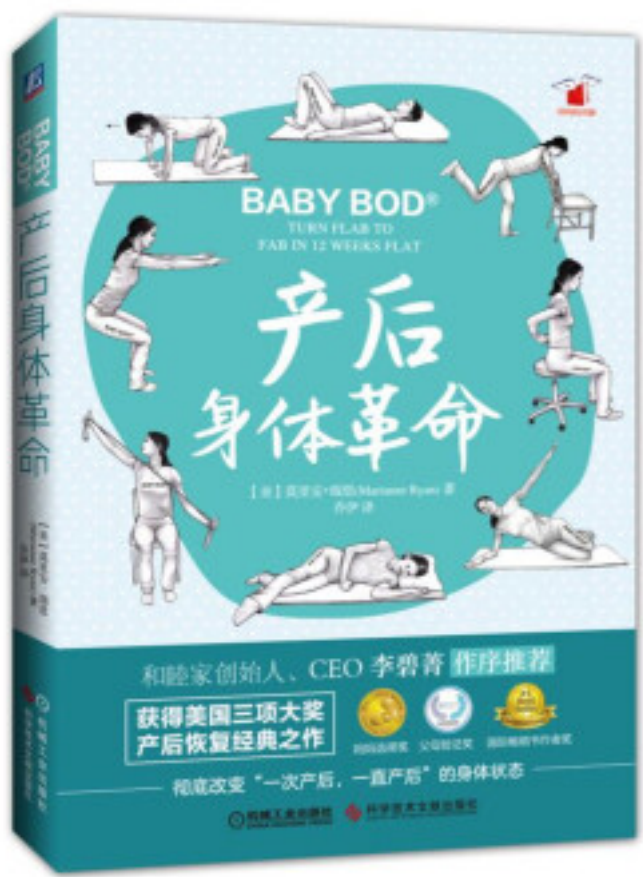


产后身体革命



[产后身体革命_下载链接1](#)

著者:Marianne， Ryan 著， 乔伊 译

[产后身体革命_下载链接1](#)

标签

评论

在给小孩推拿的地方见到这本书了，京东的东西就是值得信赖，果然到货很快，拍了第二天就送到了，不用吃药绿色疗法，这几天赶紧现学现卖给咳嗽的女儿试试我的手法，期待成果！为作者点赞！

今购的东西，不由得精神为之一振，自觉七经八脉为之一畅，与卖家您交流，我只想说，产品实在是太好了，你的高尚情操太让人感动了，本人对此卖家之仰慕如滔滔江水连绵不绝，海枯石烂，天崩地裂，永不变心。交易成功后，我的心情是久久不能平静，自古英雄出少年，卖家年纪轻轻，就有经天纬地之才，定国安邦之智，而今，天佑我大中华，沧海桑田5000年，神州平地一声雷，飞沙走石，大雾迷天，朦胧中，只见顶天立地一金甲天神立于天地间，花见花开，人见人爱，这位英雄手持双斧，二目如电，一斧下去，混沌初开，二斧下去，女娲造人，三斧下去，小生倾倒。得此大英雄，实乃国之幸也，民之福，人之初也，怎不叫人喜极而泣……看着交易成功，我竟产生出一种无以名之的悲痛感——啊，这么好的卖家，如果将来我再也遇不到了，那我该怎么办？直到我毫不犹豫地把卖家的店收藏了，我内心的那种激动才逐渐平静下来，可是我立刻想到这么好的卖家，倘若别人看不到，那么不是浪费心血吗？经过痛苦的思想斗争，我终于下定决心，牺牲小我，奉献大我。我要以此评价奉献给世人赏阅，我要给好评……评到所有人都看到为止！

书本不错，里面写的很详细，书也特别新，没有折痕，到货速度特别快，当天拍完，第二天就发货了，买了就开始研究给孩子按摩穴位地方，棒棒哒，赶快学学，给孩子推拿推拿，京东值得信赖，不错？

看到宝物,**,**,我打滚多年，所谓阅人无数，花钱数万，只想说，BOSS，你实在是太好了。**如滔滔江水连绵不绝,又如黄河泛滥而一发不可收拾，海枯石烂,永不变心,一如我对党赤诚如火的忠心，自古英雄出少年,卖家年纪轻轻,已有经天纬地之才,**,而今,**,沧海桑田5000年,神州平地一声雷,飞沙走石,大雾迷天,朦胧中,只见顶天立地一**，花见花开，人见人爱,这英雄手持双斧,二目如电,一斧下去,混沌初开,二斧下去,女娲造人,三斧下去,小生倾倒。怎不叫人喜极而泣
...拿此宝物，一时竟是一种无以名状的悲楚，啊！如此宝物，若将来我再难购入，该如何？直到将此宝物埋入地下金库收藏，内心的那种激动才逐渐平静下来。可我立刻想到，如此好宝物，倘若别人看不到，不是浪费不才的心血吗？经过痛苦的思想斗争，我终于下定决心，牺牲小我，奉献大我。我要以此好评奉献给世人赏阅，我要给好评、给好评、评到所有人都看到为止！

书本详细，特别是捏脊一学就会，而且对高烧有用；别的穴位觉得抓得不是很准！

媛媛老师编写的这本书，讲解详细、清楚，正在学习中，更多的是需要实践。

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟，有书最棒

图文并茂，简单易学，希望能有助于孩子身体健康的。

本书为读者在产后护理与运动康复方面打开了一个创新性的科学视角，弥补了医疗照护与健身指导之间的缺口，提供了极为实用的日常训练方法。
书中的训练计划将教你：如何让“妈咪肚”恢复平坦；如何缓解产后身体疼痛；如何正确照顾孩子以减轻疼痛；如何预防日常劳作带来的损伤；如何进行安全的恢复运动。让你的身体迅速“弹回去”

快递真给力，24小时收到！很实用的一本书，迫不及待的翻了一遍，为了孩子，从零学起！

现在每个月都要买10单左右，一直也没时间仔细写评价，东西就不一一说了，以前基本没认真评价过，不知道浪费多少积分了，听他们说评价超过100字可以送积分，不知道是不是真的，太好了，妥妥的每条都来评价下，赚积分，下次还能抵现金用，这是第N次在京东购物，东西便宜又新鲜，日期很近。还有翻牌游戏，有的东西只需1分钱，感觉现在都上瘾了，非常好，非常实惠，真的是物超所值，物美价廉，赞一个！京东购买很多东西都非常划算，特别是有活动时，而且送货非常及时，都是今天买明天到，从没晚过，很方便！一般家里缺什么都是第一时间来京东上搜一下！总体都是满意的！

非常喜欢的书籍，内容丰富，里面的食谱很实用。

一次丢丢丢诺特吼吼吼

回答质量好，你这语音识别也太差了吧，不是科大讯飞的？？我晕

书已经收到了，质量不错，通俗易懂，手法也很简单，希望能对宝宝有效果，京东物流也非常的快，快递员态度也很好，有需要还会继续回购的。

经常网购,总有大量的包裹收,感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,但在在同样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。

朋友推荐的一本小儿推拿的书，感觉还是比较全面的覆盖了一些小儿常见的疾病。

图文并茂，简单生动，非常好的一本书哦！主要是还挺便宜，这个推荐购买哦！看了好长时间了，今天终于买了。

很具体操作实践性比较强，期待瘦下来的自己

宝宝还小，有点感冒咳嗽小问题，不太想去医院，平时都是让推拿，这本书图文并茂，讲的很详细，虽然不太敢直接上手操作，但最起码可以知道推拿师摁，推的穴位都是哪些，能达到什么效果。等宝宝大一些，自己也就可以适当的推推了。

书籍是正版的，送书的速度超快。好评

是正版的书，物流快好评

是正版的书。物流超快好评

包装好，物流快，书本质量不错，希望有用。标题内容对我是有用的，具体内容看了再追加评价。

618活动买了全套，很不错，价格优惠，好评。

身为一个孩子经常感冒咳嗽的老母亲，为了孩子身体健康真是操碎心，听从母上大人意见入手这本小儿推拿书，希望可以在家为宝宝多推拿提前预防~有详细图解操作起来比较方便~

很实用，介绍了很多方法，很容易看懂

，这个福利实在太赞，太好了，妥妥的每条都来评价下，赚积分，下次还能抵现金用，还不用自己跑出去买，简直太方便了，有时候还能碰上搞活动价格更是逆天，太给力了非常好，非常实用!京东超市速度太快了!现在去超市都少了，大部分生活物品，零食都是在京东超市买。速度快是最大优点，要继续保持哦!其次质量有保证，平时网上假货风险比较大的，从京东超市买买的放心，吃的安心，懒得跑超市，京东便捷

喜欢京东，速度快，自良好，值得信任，大屏拍，尿不湿很好用，一种在京东买，还会继续买

商品还可以，物流也很效率。满意

这本书真得挺好的，可以帮助妈妈更好的养育宝宝！

宝宝两个月常生病。发烧感冒拉肚子还住过两次院。朋友介绍这本书，可以通过推拿按摩的办法来帮助宝宝提高免疫力效果很好。

我在京东自营搜了一下，看到了这本书，马上就拍下来。
昨天晚上下单，今天上午京东的快递员李圣川就送货上门了。京东自营京东快递必须要给五个星的赞!

整体还不错，就是包装有点太简陋啦，书本身有瑕疵

东西是不错，不过到手后一打开就是这样的了。

非常好的推拿书，易学易操作，这几天宝宝有点食积，学了一下感觉好多了，主要还是要拿来治疗他腺体肥大的，这几天睡前都有按揉迎香等，感觉他呼噜声都小了不少，打算好好学起来!

书还是不错的，如果自己能找一点，知道这本书就更好了，推荐。

时间总能证明我们的相遇是对的，是值得的。不早不晚，恰是适时遇见的时候。于是我驻足不前，等待着这个宝贝给你的期待，时间不会辜负等待。这个世界，拥有爱的唯一方法是以真心换真心。那些甜言蜜语，名利财富以及虚无的承诺，都敌不过一份深刻肯定。简单而平凡话语足以温暖一整个冬天。我现在一定是嘴角上扬，深深的小酒窝浮在脸颊上。那么美好的笑容，一定是收到这个宝贝让我不自觉的油然而生的。已收藏店铺哦~愿看见这条评价的亲天天开心，好事相随~

看着还不错，朋友强烈推荐的，不过看评价说有错误。希望极少数

TAT不不不不不不不不不不粗不粗不不不不不不

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，这是我购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，

很不错的书，简单易学

想让优宝健康成长，推拿是简单而有效的方法，作为一个妈妈，我觉得是人手必备的一本书，曾经给孩子找过推拿师，但看到优宝抵触，价格贵，还有手法简单，我就决定自己学，这本书专业又好懂。

如果你现在正在做微商，但毫无头绪...产品越来越难卖...代理越来越难招...团队管理无从下手...每个月赚不到什么钱...产品复购率很低...没有单子，还得囤货...欢迎你加入我，手把手教你，带你飞，我不能保证带你飞多高，但是肯定让你飞起来并且安全落地，加入莹欣照片书，男女老少都可以制作，市场好不好自己想下就知道，你的人生你做主，一顿饭的钱，年前大赚

朋友推荐的，还不错，满推荐的。

学了一下书里的内容 还是很好理解的 手法上也有图片教你 内容比较详细 希望学了后起到作用

包装很好，送货快，京东值得信赖！

此用户未填写评价内容

基本在京东买东西 方便便宜

内容简单易懂，朋友推荐，买来看看也许能帮助孩子预防疾病，必要时说不定还可以缓

解

东西收到了快递速度很快很给力一直在京东购物信赖京东东西收到了快递速度很快。

包装完好无损，给宝宝试试推拿方法，缓解那些简单的小症状，希望能有作用吧?相信就会有力量。

很好 是正版的书 京东送的很快

我家宝宝不好好吃东西，别人推荐的这本书，买来给宝宝按摩按摩，增加食欲

很全面的一本书，讲解的很细致，家里有宝宝的应该备一本

书好好，很多人都这样说，所以买来给孩子试试，快递小哥超赞

还没仔细看，希望对儿子经常的呼吸道感染有帮助

同事推荐，学习中。京东购物就是方便、快捷！虽然价格上并没有优惠太多，但就是看服务、看速度，都值得点赞！就是有时促销商品生产日期较早，就没有办法知晓，这个最讨厌。

快递小哥非常负责，打开看到书本上角摔着了，打开来看看里面内容还不错！

还可以吧！没事给孩子按摩按摩！希望能预防一下疾病！

看来评价不错才买的 京东物流真给力 一直在京东上买书 很划算

很好!!!! 非常好!!!!!!

商品不错，值得购买，里面也很详细，快递小哥服务态度很好

买来给宝宝按摩用的 不错

质量很好小儿推拿效果很好努力学习

讲解的很仔细很实用，试了有些有效果。

书是正版的，忘了评论了，我觉得挺好的

很实用的书，感谢作者，你值得拥有！

书不错，就是小孩子不配合推拿～～

每年618都要趁着搞活动囤些书，因为真的很合适！快递给力，第二天就到了，包装完好无破损！一定要多读书，不断充实自己！活到老，学到老！

这本书通俗易懂，穴位容易找，妈妈们易掌握。

书不错，有图，希望自己能用起来

最近女儿总是有点咳嗽，医生也没给开药，说是过敏反应，我想着学习推拿学习给女儿提高一下免疫力，希望有效果。

质量超好，颜值高，早早看上了最终还是剁手买啦，二百出头，太花钱！京东真是太给力了！质量超好，颜值高，早早看上了最终还是剁手买啦，二百出头，太花钱！京东真是太给力了！质量超好，颜值高，早早看上了最终还是剁手买啦，二百出头，太花钱！京东真是太给力了！

京东物流就是快，京东物流就是快，京东物流就是快，京东物流就是快，京东物流就是快，京东物流就是快，

没事的时候看看给孩子做按摩还能增加感情

姐姐介绍的 说是挺好的

价格便宜，质量也不错。看着挺好的，这是第二次买了送人的。就是出版社多了一个，想知道是不是批次问题
一直信任京东，希望不要让我失望。到现在为止还是支持京东的。不过有一次买的药，吃了拉肚子。有点失望的。这次挺好的，希望京东加强管理。不要出现假货

质量很好，朋友推荐买的，儿子经常生病吃药，准备学习手法给儿子按摩减少吃药！其实中医保健还是挺有效的！又给妹妹买了一本！

这样的加印量应该是能够说明书的质量很好的！边看书边注记。

一直在用媛媛老师的推拿手法，最开始也是比较疑惑，认为怎么可能，抱着试试的想法，现在孩子发烧，咳嗽简单病症都不吃药，直接推拿，孩子也能好，真的是非常神奇，最近还特意报了老师的班学习，希望以后可以更好的为宝宝推拿！

在网上买东西是会上瘾的，网上买习惯了去实体店买就感觉好贵！都不是贵点吧点，而且适合我这种懒人，像我这种爱贪小便宜的人那简直是笑嘻嘻啦。现在不管有没有需要，都会定时来逛逛，万一又遇到合适的了呢？关键是速度还很快，也省去了搬运的麻烦。

书到了，每天抽时间看看，孩子睡着了就给偷着推拿。很好的书，希望宝爸宝妈们不要孩子一病就吃药打针了！

海派的推拿，与三字经派略有不同。仔细研究一下觉得海派的理论基础更好。

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

非常好！喜欢在京东买东西，物超所值非常好，当天就到货了！速度！下次还会再光顾

京东很好很方便京东很好很方便京东很好很方便京东很好很方便京东很好很方便京东很好很方便

这本书还没有看，荷兰兔子系列一块买的，先看了老头子，再来看一下推拿

截个图意思意思的了！上哪去拍那么多照片！这书用了几年了，这本是送朋友的！

同事推荐的，目前还没有开始看，书印刷包装都可以，家有小儿一定要多学学看看

经济实惠，打了个五折，希望对于小孩过敏有用吧，送货很快，赞一个

买过不带彩图的那本，有些穴位手法弄不准，亲身体验，小儿推拿很有用，再买本彩图的，看起来更直观

满100元减50元，满200在减50元，一本书和10元，很划算。

书不错 纸张很好 在里面学到了很多。对宝宝健康成长很有帮助哟

孩子经常便秘，买这本书好好学一学，按摩推拿一下，应该会好吧

就是觉得好想好想回电话惦记惦记就打好大好大好大解答解答解答解答那等哈

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。

书挺好的，图案清晰，也许我的手法不行，对我宝宝没起到效果，但我相信这是本好书

买来还没怎么看，书挺不错，质量很好，一直相信京东，好评

品质不错，挺好。。的，推荐一下。。品质不错，挺好。。的，推荐一下。。品质不错，挺好。。的，推荐一下。。。。。

一直都喜欢京东自营，今天买，明天到。很方便，是否正品，我相信京东，如发现不是，卸载京东

盼了好久了，价格优惠很给力。宝宝保健用得着。

还可以还可以还可以还可以还可以还可以还可以还可以买回来还没看。

物流速度很快，活动力度很大，书籍纸张很好，内容应该也很受用吧

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

不错不错！挺好！一直都在用，还会继续努力，加油！用的啦！

这个书买回来真的不错 以后多给宝宝按按捏捏不用担心了

推拿很有效果，要用对力度宝宝就比较配合。

朋友介绍购买的，有没有那么好的效果还不好说。

喜欢上京东买东西，省心，送货快，第二天到

书不错，很详细，照着按摩手法给阿宝试试

不错，挺详细的，应该挺实用的吧。

买来自己学一学，希望能有效果

非常好用！！！很容易就学会了

感觉还不错，京东速度就是快。。

感觉还行，图文都有，简单易学。

好，非常好！京东购物最喜欢！体验好！商品好！

给孩子买的，希望对她有帮助！书的内容不错很有启发

送货快，希望能学习到很多。

还不错，图解也算详细，不过还没给孩子试过

一下买了两本第一本送人啦?图片详尽清晰不错?

学习一下，挺好的，可以自己教练。

好书，原来那本送人了，再买一本

看着不错！但愿看了能学会，帮到宝贝！看了后再来追评！

我觉得不适合我，孩子太小，不配合，

东西很不错，用起来很方便，超级赞

预购的，这本不错，还增加了食疗

挺好，我家宝宝玩呢。哈哈！支持宝妈买

质量不错，一看就是正版，买来学习学习

已经收到，非常满意，正准备要看。

赶上优惠活动，很划算！

之前什么都不懂，看过之后恍然大悟！

蛮好。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

好好好好好好好好好好好好

不错，耐用，价格再可爱点就好了

书看着挺简单的，还不错，普通家庭用这个挺好的

书是买了，没看过，~

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,发货速度很快,包装非常严实,物流公司服务态度很好,送货速度很快,100分!

买来学习，都说有个好妈妈胜过一个好医生，所以为了宝贝好好学习

看起来还不错，哈哈(?ω?)hiahiahia

很实用，买回来第三天就用上了，刚用两天，效果还不错

印刷质量不错，送货也很快，好评

非常好的一本书。学了很多按摩的手法，值得购买

蛮好的，一会儿就准备学着给宝宝按一按

才开始看，希望有用。

一下买了两本不一样的，中午上班拿同事练手，她说很舒服，晚上，回家给孩子推，要知道现在办个推拿卡很贵的，而且她们不见得专业。自己学了最安全

太棒了，外面一次60的推拿，家里也能做。

哦二位X5XP一卡news走了来咯哦热敏你预付费

很好，当妈妈需要学习的太多了～

想买第一版，没了，买的这版，不错，挺实用！

适时浇水，但不能积水。宜于3月下旬至4月下旬直播，一个中盆点播5粒至7粒种子，覆土0.5厘米，保持盆土湿润，10天左右出苗，半月后间苗去弱留强，保留3株至4株。

好东西大家分享好东西大家分享好东西大家分享好东西大家分享好东西大家分享好东西

大家分享好东西大家分享好东西大家分享好东西大家分享好东西大家分享好东西大家分
享好东西大家分享

还好还好哈还好还好哈还好还好哈还好还好哈还好还好哈还好还好哈还好还好哈还好还
好哈还好还好哈还好还好哈

还可以吧呵呵哈哈哈哈哈适合1岁及以上红米您

京东的速度就是快，刚下的订单很快就收到了，这是其他网购不能超越的。是京东几年的老顾客，一如既往的支持。

没有图片上看着书本大啊，反正跟想象中的不太一样，书里要是再多一点辨证小儿疾病的知识就更完美了!还没用这些手法，期待有效果，后续再评价

正在学习中，以前看过网上的推拿，有的和书上说的不一样，感觉还是书上的应该是正确的，毕竟是大出版社出的，期待自学的推拿能够起到好的作用。

评论真的很浪费时间，能在京东买的，肯定都是自己喜欢的又便宜的，还货到付款的。京东买的都是油盐酱醋锅碗瓢盆吃喝拉撒，就是这样。

京东物流真心好！只是，原先专门申请的京东小白卡现在不能还白条了这点不好，还有现在白条这种账单也不好。

未病先防，家长多学习，孩子少受罪。

有塑封，发货快。

[产后身体革命_下载链接1](#)

书评

[产后身体革命_下载链接1](#)