

1分鐘治好腰痛



[1分鐘治好腰痛_下载链接1](#)

著者:小林敬和 著，胡慧文 译

[1分鐘治好腰痛_下载链接1](#)

标签

评论

语言诙谐幽默，从实际生活中带入医学知识，同时漫画又给枯燥的文字增加了趣味性，常见的问题都帮你一一解答，不可多得的一本好书！

自从看完医本正经后就对懒兔子路转粉，买下了懒兔子其余三本书，通俗的语言+漫画，医术夹杂着搞笑段子，每天都用碎片时间阅读，根本停不下来，从此爱上中医

价格很实惠，宝贝质量挺好的，速度也快！包装看起来很好，包得很用心，很喜欢了。
希望京东越来越好。加油

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

喜欢懒兔子老师的书，她的书以漫画的形式结合文字，让人看起来不枯燥，而且知识内容也通俗易懂。对于我这种小白也因为看了懒兔子公众号的内容，也渐渐的对中医有了兴趣。

不错，学不少东西～。 。 。 ～。 。 。 ～。 。 。 ～。 。 。 ～。 。 。 ～。 。 。 ～。 。 。 ～。 。 。 ～。 。 。

20世纪80年代，国家正值开放之初，机会极充裕，有胆就可发财；上了大学，就基本可当白领。所以那时社会需要更多的自由。要自由就排斥单位约束。这是当时“自由主义”在中国存在的思想基础。现在越来越多的人即使读了博士也难当白领，家里弟妹为了他们读书在外多年打工，在他们毕业后又无以回报。目前这个阶层连同其对公平的要求正在日益扩大。要公平就需强力国家，这就是目前爱国主义和反“新自由主义”意识日益增长的思想基础，同样也是目前中国红潮已起和“新自由主义”式微的原因。国民党在中国失败的教训告诉我们：中国是以工农为主体的国家，他们要没好，那谁也没好。

书挺不错的，还没看完，京东物流一直很快，快递员服务态度也好

我是puls,我骄傲，经常网购，总有大量包裹收，感觉写评语花掉了大量的时间和精力，所以在一段时间里，我总是不去评价，或者是随便写，但是我又总觉得好像对不住那些辛勤工作的卖家，仓管，客服，老板，于是我写下这一小段话给我觉得能拿到五星好评卖家的宝贝评价，以示感谢。首先宝贝性价比很高，我先试用再评价的。虽然宝贝不一定是最好的，但在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，服务态度好，每样东西都送货上门，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。

一本轻阅读书籍，看到它获得中国好书才买的，看看吧。

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，我总是我又总是觉得好像不去评价或者随便写写!但是，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!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。

发货速度快，包装很好，每本书都有塑封，价格也很好，每次618都囤一堆书，去年囤的都还没看完，我控制不住自己啊(?_?)

会了，不错，能学些东西～。。。～。。。～。。。～。。。～。。。～。。。～。。。～。。。～。。。。

配图很萌！没事看看，可以对一些小病有个了解，也算是多了解一些医药常识吧！

为什么看了那么多中医文章，你依然不会辩证？”
本书从中医基础知识入手，帮助你把中医知识的星星点点，慢慢的连在一起，先连成线，再连成面。等整合成了一个系统在你心里时，不需要学习所有病的治疗方法，只需要

根据症状归类就能查准病因。书中每一种体质都对应了方剂，就像是#里的子弹，要想发射得精准，得先有#，子弹就在那里，成千上万发，历代名医都给我们准备好了，就等着我们把#造好，然后上膛。这本书分为八章，共42篇文章，深入浅出地用中医介绍人体中ZUI重要的五脏六腑以及9种体质。第一章到第七章则分别介绍了阴阳、五行、心、肝、脾、肺、肾、六腑等相关的家庭常见病，针对这些常见病，首先应用中医基础理论剖析病因，然后从饮食、中药、调理等方面入手，根据不同症状给出积极详尽的诊疗方法，懒兔子用通俗易懂的语言和活泼生动的漫画向我们展示了中医的神奇疗效，目的就是让读者朋友轻松了解自己的体质，健康无忧，让每个人成为自己的家庭医生。

正打算买书，看到618满200减100就下单了

京东服务好，送货快，价格便宜，一直在购买

这本书分为八章，共42篇文章，深入浅出地用中医介绍人体中ZUI重要的五脏六腑以及9种体质。第一章到第七章则分别介绍了阴阳、五行、心、肝、脾、肺、肾、六腑等相关的家庭常见病，针对这些常见病，首先应用中医基础理论剖析病因，然后从饮食、中药、调理等方面入手，根据不同症状给出积极详尽的诊疗方法，懒兔子用通俗易懂的语言和活泼生动的漫画向我们展示了中医的神奇疗效，目的就是让读者朋友轻松了解自己的体质，健康无忧，让每个人成为自己的家庭医生。

作者的四本书都买齐了，日常保健养生的科普

一本医学普及读物，通俗易懂，风趣幽默。

京东商城，品质保证，物流高效，服务到家，十分给力，超赞一哈！

图书正版，618活动优惠力度大，买书就选京东，物流超快！

不错的，懒兔子?的书都有了啊。

看了一段时间，受益匪浅，对于家庭说是一本很好的书。

懒兔子中医基础入门，值得学习。

不错不错。不过现在书贵了好多！

看了一段时间，受益匪浅，书的内容很萌很生动。

不错，懒兔子的书全拿下。

此用户未填写评价内容

东西质量不错，与商品描述基本一致。发货速度非常快，包装仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送也速度很快，总的来说，这是一次满意的购物。每当确认收货后，我一般都会默认好评并把星星填满，我觉得这是一个好习惯，也是对全世界劳动人民的一种尊重。

特别好，特别好，特别好，重要的事情说三遍！早点看到这本书就好了，自学成中医专家了！

还算不错！
本精灵很懒，不想每个产品都写好评，所以特地模仿各网友写下这个模板！这个产品无论是质量还是外型又或者是味道，都是本精灵喜欢的！如果不喜欢，本精灵收到东西会很生气，然后这个模板就会成为本精灵喋喋不休的怨书，自然不可能给这个好评！给各位淘友个

参考，本宝贝是极好的！来自一个慵懒的只爱购物不爱写评语却很想换积分的精灵！

一直看她的文章，每次出书都会买一本支持一下，印刷很不错，快递就不用说了，都是算得准时间的，好评！

懒兔子的书我都买了，一本不落，通俗易懂，更好的理解中医知识，也是枕边书哦

语言很幽默，给学习理解中医常识，有点帮助，正在慢慢读，对中医启蒙体制辩证。还是有一些帮助的。

送货速度不能用快来形容，简直是超级快！618这么忙的时刻，居然一天到手，惊叹京东！

挺不错的书呢。。。。兔子粉丝必看啊。。哈哈。。。

真心不错，收到货迫不及待的打开了，质量绝对保证，值得购买

一直在京东买书，送货上门，隔天就到，方便又快捷，是这种又重，每次都买很多，能送上门比较好，活动的时候很合算，以后家里大人孩子的书基本都京东买了，靠谱方便，多点活动就更好了

买回来就爱不释手看起来了，很喜欢懒兔子，讲解专业知识同时配一些插图很有风趣

买了《医本正经》《说医不二》之后，还觉得意犹未尽，于是又买了这本。懒兔子的中医书深入浅出，适合初学者和自我保健使用。包装略差，袋子破了，外面全是泥，书被泥水污染了一个角，不严重，凑合看吧。

果然质量不错，书质量是我想要的那种，物流速度也是杠杠的，第二天就到了

越来越对中医感兴趣 本来就是该买的书 618活动力度大 必须购入

鼎鼎沸沸腾鱼乡之旅、不过这个问题也不是问题、

还没看，一下买了好几本书，先看哪本心急啊，

挺有意思的一本书！迅速阅读了一下，内容很风趣，开头还介绍了作者的一些经历。618活动买的书都是用袋子包装的，希望以后买品活动或是特价书的时候也可以用板板正正的小箱子包装，毕竟书这东西怕折

买了不少，比较信任京东这个平台罢了

纸张比较薄，但书的排版很好，字不小

活动价，划算，屯了好多好书，慢慢看。

第二套了，好东西家人一起分享

非常好的书，买了好多送人，普及未病先防的意识。

已经在看了，对中医感兴趣的朋友可以买来看看

活动时买的，很实惠，京东品质一如既往的好。

中国好书走一波，有强迫症的会不会看着难受。

又买了一套，送人的。

有优惠的时候买的，用着真不错！！

发货快 挺好的 一直zai京东买 特别好发货快 挺好的 一直zai京东买 特别好发货快 挺好的 一直zai京东买 特别好发货快 挺好的 一直zai京东买 特别好发货快 挺好的 一直zai京东买 特别好发货快 挺好的 一直zai京东买 特别好

一天多就收到了，快递小哥很给力，在此谢谢～质量和款式都很棒，很满意的一次购物，下次还会再来购买。

用漫画和开玩笑的方式帮助老百姓了解中医。是十分入门的一本书。可以作为中医的入门学习的启蒙书。毕竟如作者所说，中医理论比较枯燥，如何让人在学习中医过程中并收获乐趣是最困难的。而身为段子手的懒兔子，很多段子让人捧腹，让阅读充满了乐趣。

赶上活动就囤几箱书已经成为一种购物习惯。这次满减加购物卷让我连下几单。书是正版，价格优惠，送货上门，小哥态度好，整体都是棒棒哒。不过有朋友反应满减卷抢不到，不知道他们是不是被大数据了。倒是我这种隔段时间买一大波的能抢到神卷。

看完《只有医生知道》以后中了毒，还想继续看些医学类的书，京东活动非常合适，在京东上买书早已成为习惯。

评论，针对于事物进行主观或客观的自我印象阐述。评论易让人听到不利于自己的一面，因此评论的话语容易产生对方的逆反心理。但由于可以较快的表达自己的想法及感受，广为被大众所使用，实则是说者过瘾，听者闹心。

看了央视"2017年好书"节目后买的，家庭保健类书。

好看不贵，下次还买，哈哈哈，发货也快，喜欢喜欢，下次还买，实用，就知道

买书，我一直信赖京东，活动丰富，满减划算。派送员派送及时，态度很好，服务满分。我还会再来的…

懒兔子的前面几本已经收藏，深入浅出解释中医知识，值得一读。快递迅捷。

书的内容非常有意思，寓教于乐，而且很容易能看懂，对学习中医是很好的帮助，看的很仔细，但是里面有一些内容，那也不敢苟同，跟自己日常生活有不一样的地方，希望以后能通过学习更深入的去了解和辨别

兔子的迷妹，从公众号到书籍，都爱，兔子的书都收完了。自从下载了京东，从此我就多了辆车购物车，什么洗衣液，纸巾，牙刷，牙膏，小家电，玩具，最大的开销就是书，莫名的信任京东自营的东西？

获奖图书，应该是正品，印刷精美，图文并茂，通俗易懂，满意

送货上门，书和在书店里看到的一样，便宜不少，谢谢送货小哥！京东速度，服务一流

！！

京东领券买书太实惠了，剁多少次手都停不下来。喜欢京东的实惠和快速的物流！赞！
！

经常买书，但是从来不看，很遗憾，对不起白花花的银子。

懒兔子的书把中医通俗化，让我这样的初学者感到中医很有趣，会继续关注她的书

京东物流很快，618买书没错，很划算，买书我是认真的

京东的图书质量有保障，嗯印象很好，速度又很快，非常满意

通俗易懂，好玩的增加对自己身体了解的，有利于养生的书

有意思，幽默，碰到优惠就是忍不住，囤，先囤起来。

收到我的宝贝了，东西很好，点个赞，价美物廉，感觉花的值，无论是掌柜的态度还是对物品，都非常满意的，宝贝比我想象中要好，卖家的服务态度和发货速度都很好，很满意这次购物，下次需要的时候我还会再来的。

不会画画的经济学研究生不是好中医。
35岁迷上中医不能自拔，40岁的时候开了“懒兔子”微信公众号，以漫画的形式推广和普及中医基础知识，被评为中国文化网络传播“十大国学公众号”之一，现在面世的书有《就是想看你笑的样子》《说医不二》。

好书推荐，买买买，内容丰富，小孩也爱看里面漫画

不错买来闲是看看，到了有老有小的年纪多张点经验

医学就会，现在正在学习中。中医很难学得慢慢来。没有作者签名啊！！！！

在于他们在对社会上工作的要求越来越好？你不去吗……在线教育部门负责人称？

粮食收到?←_←"m³姐学习了，

一本不错的关于治癌与自愈的好书，不妨一读。

懒兔子的公众号关注好久了，漫画好看，内容通俗易懂，学习中医进行时

书是好书，物流非常给力。价格也很实惠。赞？

还没开始看，活动买了很多，很划算，慢慢看

特别喜欢这本书，内容很棒棒，而且纸质也不错

买了同系列两本，感觉应该图画比较容易懂，要好好学习天天向上哟

书不错，用通俗易懂的方法讲述医学道理。

兔子的书都爱，已经全部收完。自从下载了京东，从此我就多了辆车购物车，什么洗衣液，纸巾，牙刷，牙膏，小家电，玩具，最大的开销就是书，莫名的信任京东自营的东西？

宝贝收到了，京东快递就是给力，继续支持！

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

还行。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

特别喜欢，趁着这次活动，又买了一批，价格太优惠，书非常好，习惯在京东买东西了，抛弃了某宝和某当！永远支持京东，售后也满意，稍微学点中医知识，有利

京东物流真是厉害 好快啊 评价不错

上午下单，下午还没下班就到了，太快了，赞一个，书很好。

看评价不错正好要买书就一起买了。

非常经典的中医入门导学用书。

还没看，赶上京东活动很不错

京东值得信赖，书的质量非常好

东西收到了 包装不错 还没看

启蒙书看看还不错的样子，就是刚买就降价了。。。

快递很快，宝贝也很不错。

插画有点老火，其他都还可以

书的包装很好。继续坚持。努力做好时代需要好中医！

看着还不错，要仔细研究看看

网络红书，刚开始看挺好的。

特别好的书，一口气看完了

懒兔子的app，看了很久，觉得很有意思，也能在很多问题上学到很多知识，虽然中医对我来说很远，也没有机会去实践，但是，看到了兔子出书一定要买。

京东已经成了宝妈生活的半条供给线，相信他的品质，惊叹他的速度，包容他偶尔的小失误，他提供优质服务的同时我提供对等的人民币，真的希望他顺应时势越做越好～

都说这本书挺有意思，准备好好学习

关注懒兔子很久了，买书给父母看

快递一流，物美价廉，很好很好！

不错，比学校统一定的便宜多了。

看看了解一下挺好的～不错不错

书本还不错，布局啥的还阔以吧。

适合年轻人，大量漫画插图，给父母买的，他们不喜欢看，我拿回家了，讲的不错，和梁冬做的黄帝内经的节目讲的有类似，书中也提到了梁冬。

好厉害，中医的理论一般很难懂，这本书让我在轻松愉快地氛围之下了解了中医，很喜欢她的这句话--希望可以用中医的思维去看待生活。

不错，喜欢！

京东的速度确实快，点赞！

看懒兔子的app已经很久了，知道她出书非常高兴，也应该多多支持她，所以果断下手，把她的几本书都买了回来，慢慢看。

这本书是在读书节上发现的，当时想买可没货呀。只好等喽。这回终于有货啦，赶紧下手，挺有趣也很实用的一本书，里面有“成方”可用！

很好，不错，赞(·??·?)? ??一个。(???`?`?)??=?????

喜欢，活动很划算，一家老小的书赶上活动都买齐，父母看养生，孩子学手工，京东棒棒，希望活动越来越多，服务越来越好

质量好，物美价廉，尤其是退换货服务绝对是一流的当然好评！！希望服务上能再接再厉，也希望这个网络平台越办越好！！

学习中医知识的同时，感觉兔子更多的传达的是一种人生态度和生活方式，用很浅显的方式帮助人们了解中医，了解自己，了解家人和朋友。

正在读，希望能有收获。正在读，希望能有收获。正在读，希望能有收获。正在读，希望能有收获。正在读，希望能有收获。

语言很幽默，风趣对一些中医常识的讲解，也很清晰。对日常的感冒发烧，常用的中药介绍的挺全面的，这个可以作为日常的了解有些作用。

这本书很好，家庭保健必备，正版图书质量很好

购买懒兔子的著作。开卷有益，对中医有了进一步了解。开始进一步学习。京东商城方便快捷，支持京东自营。

这次趁着618，又囤了不少货，各种各样每天都要用到的消耗品，算算差不多用到双十一正好再入

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情

京东自营的童书价格便宜，趁着打折给孩子多囤些，书的质量很好，页数较少，价格还算合理。

[illegible]

因为带漫画，所以想买来让孩子看。希望孩子从小能了解中医。认识自己的身体。同样我们成年人也可以看的。特别好。

喜欢懒兔子，坚决支持啊，哈哈，支持她必须买买买，为了买这本书又顺带买了很多本书

老祖宗留下来的东西，很有智慧，语言幽默风趣，写的中医理论很好懂，常见病方子讲得也清楚，挺实用的一本书。

宝贝很好，卖家态度好，物流也很快。东西跟描述的一样，一直以来都喜欢在京东买东西

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！

东西很不错。质量挺好，很少写评论，这次点个赞吧。挺习惯在京东买东西的。发货也快。

包装不错，性价比也挺高的，非常满意的一次购物，希望卖家多多做活动呀，全5分好评啦~o(^▽^)o

值得学习，值得推荐！

此书内容编排设计新颖，将复杂的中医理论通过漫画和浅显的语言表达，让人很快乐地学习中医基础知识。不错！

本来是凑单买的，这两天看了一下，挺好的！感觉要好好学学中医了，为了自己的健康！

还没看，冲着简介就买了，难得中医可以以这样幽默的方式讲出来，一定很值得一看。

鞭辟入里，生动精彩，探幽钩沉，收获@，满意多多，真的是一本不可多得的佳作。

书不错，便宜实惠，送货快，发票快！满意！一次买了好多书，屯着慢慢看吧。

[1分鐘治好腰痛_下载链接1](#)

书评

[1分鐘治好腰痛_下载链接1](#)