

好习惯·好心脏：保护心血管的七种好行为



[好习惯·好心脏：保护心血管的七种好行为_下载链接1](#)

著者:胡大一 著

[好习惯·好心脏：保护心血管的七种好行为_下载链接1](#)

标签

评论

给老人买的，字迹清楚，内容挺全面的，物流速度也很快！

不错不错，非常满意，不错！

质量很不错，快递很给力。2017.9.17--019

好书，看了一半了

书实用，易懂非常不错

非常好的书。京东配送一流。

保护好心脏，买来好好学习下。

很快就到了额，不错的书，，谢谢快递小哥辛苦了，

质量很不错，快递很给力。2017.5.18--051

家里有老人，长知识。

学到医药知识，很有帮助，对自己、对家人都好！

好书，帮忙很大，获益良多

都很喜欢，价格优惠，非常好

养成好习惯，成就好心脏。

不错不错，看看，学习学习

好好好好好不错不错不错不错

书本内容详尽，本错的好书！

在看，我的选择一点一滴。

好好读书，，，

不错不错，很实用，性价比高，物超所值的

给婆婆买的，希望对她的病能有帮助，好评！

好的好的，好的

挺好的，很简单

书很好快递师傅也相当给力

给老爸买的，包装很好。

很有实用价值 很值得一读

挺好的，值得读读。

给公公买的，他爱学习。

看看，没有看

希望有帮助

还可以接受

学习一下

通俗易懂

好

家里有人刚支架，一次买了很多赶紧学习

还不错

这本书是给老爸买的，希望这本书对老爸的心脏起保护作用。祝愿老爸的心脏越来越强大。
。

挺好的，以前重来不去评价的，不知道浪费了多少积分，自从知道评论之后京豆可以抵现金了，才知道评论的重要性，京豆的价值，后来我就把这段话复制了，走到哪里，复制到哪里，既能赚京东，还非常省事，特别是不用认真的评论了，又健康快乐又能么么哒

感觉好可以，下次还会买的

送货速度快。很好。

全球有养运动之父库珀医生认为，人的寿命应该是120年。之所以不能达到这个年限，并非机体的缺陷，而是由于我们对待自己身体的态度与方法不正确。那么，如何重塑自己的年龄？这本书告诉我们可以有更好的办法、更长的时间维持我们的青春与活力！从今天起，你所做的每一种选择，不管多微小，日积月累，最终会对你和你的动脉健康产生影响。帮别人买的！应该不错

俗话说文无定法，写书评当然也无一定的格式，可以因人而异，因书而异。比如偏于谈感受的书评就可以直接从述感开头：“何建明的长篇报告文学《中国高考报告》是一部具有强烈震撼力的作品。不读则罢，越读越使人感到，高考的分量实在太重太重，它重得使许多中国人的腰背都压弯，连中华民族的脊梁也被压得出现了严重的畸型。高考啊！何时才能走出怪圈？”（《走出高考的怪圈》）想要带点文学色彩又要给读者一点悬念的也可以抒情开头：“若你走进普鲁斯特的世界，我想你不会不惊叹于那美妙的符号所产生的神奇魅力，不会不沉醉于玛德莱娜小点心的绵长回味，不会不震悸于人类内心

的隐秘世界的强烈曝光。作为《追忆似水年华》的译者之一，我也不可能不更真切地感受到普鲁斯特开启的感觉世界对我的灵魂与感官的诱惑、冲击、洗涤、丰富、与净化。
“（《全新而永恒的感觉世界》）当然书评的结尾也不一定都要推荐式的。可以表达某种愿望，如“愿借苇岸的亲切诚实的语言，生动盎然的诗意和宁静柔韧的美感铺就的小径，引领我们走向诗意栖居之地。”

hhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

? 。 。 。 。 。 。 。 ? ? 。 。 。 。 。

东西很不错，父母很喜欢

帮同事买的，配货时间太久啦，不过京东还是很给力的

很好，给公公买的，一直在看

买给妈妈的，应该挺不错

包装严实，还没拆下来看呢。

东西很好，开卷有益。

买来给别人看得。。。。

东西非常不错东西非常不错

给老人和自己的健康投资，很值得，推荐阅读，养成习惯。

写的不错，能看进去，适合老年人看

速度快，质量好，真不错，真棒？

还没有用，应该不错经常买的

好好好好好

书中主要讲解日常生活中需要养成的好习惯，很实用，对身体有益

希望对老人有帮助。

给家人买的，好书一本

很不错的哦很不错的哦很不错的哦

真心不错啊

防病养生好书防病养生好书

挺好的挺好的挺好的呀

保卫心脏，中老年都可以看

红红火火恍恍惚惚呵呵哈哈

书的纸张比较好,内容也颇丰

需要好好学习这本书，很有用的

买给生病的家里人看的，希望身体好起来。

给爸爸买的，他还没看呢

书里写的比较好，适合老年人

内容一般，比较简略，可能不是胡大一亲自写的吧。
每12秒就有一个中国人被脑卒中和心肌梗死夺去生命。我们一直忙于抢救和救治，离血压吃降压药，血脂异常吃降血脂药，而最好的救治是做好“最初级的预防（0级预防）”。请关注自己的行为，不要用不健康的生活方式不断挥霍自己的身体。
我们的身体并非必然像目前这样随着年龄增长而迅速老化，只要在日常生活中做到《好习惯·好心脏：保护心血管的七种好行为》所讲的保护心血管的七种好行为，就可以让我们生活得更有质量和尊严。

正版书，很好会继续购买。

质量不错，非常满意。物流给力，送货快，服务态度好。

每12秒就有一个中国人被脑卒中和心肌梗死夺去生命。我们一直忙于抢救和救治，高血压吃降压药，血脂异常吃降血脂药，而最好的救治是做好“最初级的预防（0级预防）”。请关注自己的行为，不要用不健康的生活方式不断挥霍自己的身体。我们的身体并非必然像目前这样随着年龄增长而迅速老化，只要在日常生活中做到《好习惯
好心脏：保护心血管的七种好行为》所讲的保护心血管的七种好行为，就可以让我们生活得更有质量和尊严。

帮朋友买的，没看具体内容

好习惯受益一生，一定要严于律己。

在一个很平凡的星期天下午，我翻开了在京东商城买的这本正版新书。情绪也随着书上一行行黑色的宋体字忽起忽落……
主人公阿廖沙痛苦的童年生活打动着：四岁丧父，跟随悲痛欲绝的母亲和慈祥的外祖母到专横的、濒临破产的小染坊主外祖父家，却经常挨暴戾的外祖父的毒打。但善良的外祖母处处护着他。在外祖父家，他认识了很多“安安静静”的亲戚，其中包括两个自私、贪得无厌的、为了分家不顾一切的米哈伊洛舅舅和雅科夫舅舅，还有两个都叫萨拉的表哥。朴实、深爱着阿廖沙的“小茨冈”（伊凡）每次都用胳膊挡外祖父打在阿廖沙身上的鞭子，尽管会被抽得红肿。但强壮的他，后来却在帮二舅雅科夫抬十字架时给活活的压死了……
阿廖沙的童年是在一个典型的俄罗斯小市民的家庭里度过的：贪婪、残忍、愚昧；父子、兄弟、夫妻之间勾心斗角；为争夺财产常常为一些小事争吵、斗殴……但在这个黑暗的家庭里，有一个勤劳、坚强、善良的外祖母。她常常给阿廖沙讲好听的神话故事，也潜移默化地教他做一个不想丑恶现象屈膝的人。
阿廖沙的童年是黑暗的，就像他的家庭一样。周围残酷的事情太多了，有时甚至连他自己都不敢相信竟会发生那样的事情。但好在有外祖母——全家人的精神支柱。阿廖沙也还认识很多其他的人：搬进新房子后的几个房客、隔壁的三少爷，等等。阿廖沙从家人的一些“奇怪”的举动中懵懂的明白了一些道理。
和阿廖沙相比，我们的童年是灿烂的，是彩色的；是没有烦恼痛苦的，更是无忧无虑的。有那么多的孩子甚至不懂什么叫做“打”，因为我们从没有经历过被人打、被人拿鞭子抽的滋味。那也许是一种无法想象的痛苦吧。当然，除此之外，我们的生活中也很少

有家人之间的勾心斗角，为争夺财产而打架斗殴之类贪婪、凶狠的事情。更不会发生残忍的把某个无辜的人无端地折磨致死这类想都没想过的“恐怖事件”。

天哪，如此比较，我们的童年和阿廖沙的有着天壤之别。我们每天生活在蜜罐儿里，被甜水泡着，被金灿灿的钱堆着……我们是多么幸福呀！我们从来不用考虑衣食住行，这让大人么操心就足够了，还轮不到我们呢。

但拥有着这些，我们并不知足。我们总是奢求更多。因为，在我们眼里，大人们挣钱是那样的容易，似乎都不费吹灰之力。我们多天真啊。的确，我们不用像阿廖沙那样只十一岁就到“人间”独自闯荡。但读过《童年》之后，我们应该悔过自己曾经的奢侈，我们应该不再浪费，我们应该学会珍惜。

那么，就从现在开始吧。我们不再奢侈，不再浪费；我们开始为长辈着想，体谅他们；我们更应该开始满足自己的幸福生活。为了以后，为了将来，为了我们到“人间”的那一天。

这些书基本上都是我从各个书店中淘回来的。自己的积蓄不算太多，但又想买到自己喜欢的书籍，开始的时候，只能硬着头皮攒钱去买那些昂贵的书籍，后来便有了经验，从那些被人遗忘的书堆中找到许多好的书籍。其中有名著、有童话、有诗歌、有小说、有散文……无论中外，写的都是那么引人入胜，使我得到了许多课本上得不到的知识，也有了许多感想和心得，笔尖流露出一时的感受。

在我看来，读书是人生中最好的娱乐、消遣的方式，它不但能给予人无穷无尽的知识，而且可以给予人无限的乐趣并且培养人为人处事的的能力。

在人们孤独的时候，读书变成了最大的乐趣。这时它既是人们丰富知识的工具，也是消遣的娱乐品，当人们在这时看它时，会感到快乐、轻松；而在人们处理事务的时候，最能发挥由读书而获得的能力。从读书中获得的对自己有利的东西是无穷尽的，能力便是其中之一，多读一些好书，对自己是有利无害的，如果能够在实践的时候不是单纯的运用书本中的知识，而是在书中的知识的基础上不断的创新，结合自己的实际，灵活运用，才是读好书的最高境界。

“书是人类进步的阶梯。”这是高尔基爷爷的一句名言，也同样是对书籍赞美的一句名言。从这句话中便可以看出书在世界的地位是多么重要，它的价值有多么珍贵。正如高尔基爷爷所说的，一本一的书，就像一个一个的阶梯，使人爬上高峰。但是爬上高峰的路是陡的，是险的，是要的努力才能爬上去的。读一些不同的书籍就像是在爬阶梯，对自己也是很有帮助的，但也要会选择书籍。一本好书就犹如是由钻石似的思想和那些珍珠似的字句堆砌而成的无价之宝，其中所蕴含着的知识与智慧是那样的珍贵，书籍真可谓是人类的良师益友、精神的食粮啊！相反，如果我们去读那些几乎汇集了天下所有肮脏之物的不利于健康的书籍，那不是在掌握知识、寻找乐趣，而是在使自己堕落，会使自己变得庸俗、无知。

在一本书中，又使它会让你伤心、同情的落泪；有时它会让你开怀大笑；有时它会让你觉得自己身临其境；有时它会让你自己觉得离它根本就在两个世界。

我想，书籍是的良师益友，精神的食粮，我们又有什么理由不好好读书呢？

据说还行~~~~~

不错不错不错

当你去欣赏一篇美妙的散文。它可以随时带你走进风景秀丽的田园风光、或是感受异域风情、或是欣赏春花秋月，无论远古还是未来，都仿佛是身临其境。若能读到励志之作，从中吸取足够的坚强与毅力，也可以把自己培养成一位生活中的强者，适应瞬息万变

的世界。

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

是一本不错的心血管保健书。

送给有心脏病的朋友，貌似还不错

可以接受。

。。。。图文并茂。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

用于扫盲，增加知识，值得一读

很适合老年人。家人喜欢

帮同事买的，保护健康。

这本书值得好好阅读，好！

我是京东的忠实买家，京东的书，食品，家电，数码都买过。每次收到的商品都非常不错。真心感谢京东平台给予的实惠和方便以及省钱。言归正传，除了这个书之外，还有另外1本书推荐给大家--《我所理解的生活》。

大约十年前，我看过韩寒的一本书《零下一度》。十年后的这一天，依然在这座北国的小城，室外温度零下一度，我的手边是韩寒的另一本书《我所理解的生活》。十年前的我还是个学生，那是老师告诉我要读韩寒的书，但不要学韩寒。十年后的我成了老师，开始去审视曾经那个桀骜不驯的孩子而立之年的自我审视与剖析。有时候，触动我们心灵的也许只是一个相似的巧合，有时则或许是已经面目全非了的时光。

随着前不久《心术》的热播，特鲁多铭言为国人所了解：有时治愈，常常帮助，总是安慰。这句话本意是强调医生在行医的过程中，医术只是一个方面，有时起到的作用甚至是最微末的。而更重要的，是医德，一颗关心病人，致力于救死扶伤的善心，是人文关怀，不止抵达生命，而且直通灵魂。

细细想来，这个社会上很多工作都是如此，比如像韩寒，我们姑且把他称作一位语言文字工作者。文字的优劣其实还在其次，不如像这本书，收录的大部分都是韩寒过往的博文，文笔粗粝，加之其鲜明的个人特征，绝算不上上乘之作。但为什么那么多人喜欢韩寒，追捧韩寒，甚至称他为“公民韩寒”？因为作为一个国家中的个体，他对这个国家保有期许、热情和批判，他关心这片土地和这片土地生活的人们，他敢于参加社会公众事务，乐于为在社会底层挣扎的人们发出声音。

古人说“书剑报国”，我们每个人都用自己的学识和工作服务于我们所生活的社会，奉献我们所生长的国家。作为一名语言文字工作者，手中的笔便是利剑，便是我们对我们所生活的世界热忱的关怀。

路见不平，拔笔相助。碰见好的捧个场，碰见坏的冷个场，一笑置之而已。

每隔一段时间，韩寒都会把自己博客的文章结集出版，每一本杂文集，都代表着韩寒人生的一个阶段，而这本杂文集所代表的阶段无疑是重要的，因为其中包含了“韩三篇”这对他而言意义非凡的文章，也因为这一阶段的韩寒，经历了代笔风波等质疑，有别于以往的所向无前，开始停下来思考，甚至可以说反思一些事情。

上一本杂文集《青春》，讲城市，讲世博，讲春运，关心国际民生。而本书里，虽然国

事天下事也有，并且由于“韩三篇”的存在，分量不轻，但这本书和名字一样，定位到生活，定位到自己，这是一种无奈，也是一种成熟。说无奈，是因为作为一个公共人物，一个文化偶像，难以在遭受质疑的时候保持沉默，不得不站出来澄清，说成熟，是因为跟质疑者针锋相对相比，选择与公众沟通剖析，无疑是更聪明的办法。回到这本书上来吧，本书的序不可不读，《我所理解的生活》让读者得以观其大略，简单了解韩寒的性格为人，虽然对众粉丝来大可不必，但对于这本书而言，绝不算多此一举，提纲挈领，开篇名义必不可少。

“国事”这部分是韩寒的代表性文章——时评杂文，如《暴雨行车指南》种种，风格行文一如既往，用不着多讲了。

“天下势”部分包括“韩三篇”和《就要做个臭公知》，《这一代人》，这些文章可能是韩寒政治精神上最重要的体现，也是韩寒作为80年代精神一个无法逾越符号的最好论证。

“家世”和“过去式”这两部分，韩寒开始转向自己，讲了近期个人生活的一些细节和思考，从微博到年度总结，从代笔质疑到婚姻儿女，其中有真诚，有疲惫，有辛苦，韩寒在这两部分的文里，又从一个文化偶像变回了一个“人”，历世间百态，谈人情冷暖。

最后一部分“我是”则是韩寒的精神诉求，《春萍，我做到了》、《青春就是一场远行》《我只希望我可以自由的写作和说话》这些篇章，回首前尘往事，慨叹抱负与功名，抒发自己追求的境界。不必先天下之忧而忧，但必须坚持自己，永不放弃，已过而立之年的韩寒，依然入世，依然进取，依然励志，这也是我们80一代最宝贵，最不能摒弃的精神。

从前的韩寒，可以说是被许多人推动着，在通往牛B的路上一路狂奔，那现在有人一把把他拉住，让他停一停，这对韩寒来讲，未尝不是一件好事。人太顺利就容易头脑发热，适当的停下来审视自我，是为了更好的前行。支持京东，支持正版。

胡大一教你高血脂就该这样吃，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。不正确的饮食习惯是造成血脂升高的关键。胡大一教你高血脂就该这样吃揭开关于吃的种种错误的秘密，从了解高血脂的真实面貌开始！日常饮食三步走，随心所欲安全吃饭，10种对高血脂有用的营养素，可降脂的65种食材，8周降低血脂的饮食方案，4大类单纯性高血脂患者

是正版的。尚未来得及阅读呢

赶上活动买的，还不错

很好，不一定做得到。

胡大一写的的书都写得很好，每12秒就有一个中国人被脑卒中和心肌梗死夺去生命。我们一直忙于抢救和救治，离血压吃降压药，血脂异常吃降血脂药，而最好的救治是做好

最初级的预防（0级预防）。请关注自己的行为，不要用不健康的生活方式不断挥霍自己的身体。我们的身体并非必然像目前这样随着年龄增长而迅速老化，只要在日常生活中做到好习惯·好心脏保护心血管的七种好行为所讲的保护心血管的七种好行为，就可以让我们生活得更有质量和尊严。还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。好习惯·好心脏保护心血管的七种好行为，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读全球有养运动之父库珀医生认为，人的寿命应该是120年。之所以不能达到这个年限，并非机体的缺陷，而是由于我们对待自己身体的态度与方法不正确。那么，如何重塑自己的年龄这本书告诉我们可以有更好的办法、更长的时间维持我们的青春与活力！从今天起，你所做的每一种选择，不管多微小，日积月累，最终会对你和你的动脉健康产生影响。，阅读了一下，写得很好，每12秒就有一个中国人被脑卒中和心肌梗死夺去生命。我们一直忙于抢救和救治，离血压吃降压药，血脂异常吃降血脂药，而最好的救治是做好最初级的预防（0级预防）。请关注自己的行为，不要用不健康的生活方式不断挥霍自己的身体。我们的身体并非必然像目前这样随着年龄增长而迅速老化，只要在日常生活中做到好习惯·好心脏保护心血管的七种好行为所讲的保护心血管的七种好行为，就可以让我们生活得更有质量和尊严。，内容也很丰富。，一本书多读几次，人体布满了密密麻麻的血管，说出来也许你不相信，人体大小血管有1000多亿条，如果将人体的所有血管接成一条线，据科学家估计，成人的血管总长度约为96000公里。地球一周是40000公里，也就是说，人体血管接成一条线之后，长度可以绕行地球2周半。心脏推送出来的血液，经过大动脉、中动脉、小动脉，流到全身的毛细血管，然后又经过小静脉、中静脉和大静脉，再返回心脏。血液按这个顺序旅行，速度非常快，在体内循环一圈只需要20秒钟，在这20秒里，动脉会把血液和各种营养物质供应给全身的各个器官，以保证各系统的正常运作。想象一下，如果这些动脉发生老化（又叫动脉粥样硬化），你的身体里会发生什么样的变化当心脏收缩时，一部分血液会挤入主动脉（人体最大的动脉），然后主动脉内的血液会携带清新的氧气欢快地流向需要它灌溉的饥渴土地（心脏本身、大脑、肾脏、肝脏等）。在心脏收缩

狂人实际上是一个敢于向传统挑战的已经觉醒的知识分子形象，一个敢于向现实的世俗社会挑战的清醒的反封建的民主主义者的象征形象。将狂人这个具有恐惧、多疑、知觉障碍和逻辑思维不健全等特征的“迫害妄想型”精神病患者，描写得栩栩如生，但作品的主旨却并不是要表现他所受到的精神迫害，更不是一篇精神病人的纪实作品，而是要借狂人之口来揭示封建礼教吃人的本质。狂人的形象具有“狂”与“不狂”的两重性。狂人的“狂”，一方面在于他所具有的精神病人的特征，一方面也在于他对传统和世俗的反抗；而狂人的“不狂”，则在于他“超前”的思想认识，说出了当时人们不敢说或根本还没有想到的话。如同历史上凡是反抗传统、反抗社会现存秩序的人都无一例外地被视为“疯子”一样，狂人的思维和语言常常是离经叛道的，但他的观察和结论却是丰富和深刻的。作品虽然是一篇狂人的日记，却始终围绕着中国几千年历史中不断发生的吃人现象展开，其用意就是告诉大家，在写满“仁义道德”的历史中，其实满本都只写着两个字：“吃人”！这是鲁迅对封建道德下的定义，也是他多年来思考的结果。作品通过主人公狂人的眼睛，观察了他身边的人：“他们——也有给知县打过枷的，也有给绅士掌过嘴的，也有给衙役占了他妻子的，也有老子娘被债主逼死的”，然而，他们不但没有起来反抗吃人的人，反倒也要跟着吃人。狂人为此而困惑，作者为此而愤怒：“是历来如此惯了，不以为非呢？还是丧了良心，明知故犯呢？”在狂人或作者看来，这些人如果不改，最后终会被吃掉的，而未来的希望只能寄托在那些“或者还有”的“没有吃过人的孩子”身上，因此，他发出了“救救孩子……”的呼声

好习惯·好心脏：保护心血管的七种好行为。很好，很快。

书籍还是蛮好的。o(∩_∩)o

《病是吃出来的》以传统中医食养食疗理论和现代营养学平衡膳食理论、现代医学的生物心理社会医学模式等为指导，将传统中医理论和现代医学的生物心理社会医学模式完美结合，综合分析，并根据作者多年来开展健康教育的体会，精选目前危害我国城乡居民健康和生命的常见病、多发病数十种，指导读者如何通过饮食调理来进行预防和辅助治疗、促进康复。

《病是吃出来的》以传统中医食养食疗理论和现代营养学平衡膳食理论、现代医学的生物心理社会医学模式等为指导，将传统中医理论和现代医学的生物心理社会医学模式完美结合，综合分析，并根据作者多年来开展健康教育的体会，精选目前危害我国城乡居民健康和生命的常见病、多发病数十种，指导读者如何通过饮食调理来进行预防和辅助治疗、促进康复。

《病是吃出来的》以传统中医食养食疗理论和现代营养学平衡膳食理论、现代医学的生物心理社会医学模式等为指导，将传统中医理论和现代医学的生物心理社会医学模式完美结合，综合分析，并根据作者多年来开展健康教育的体会，精选目前危害我国城乡居民健康和生命的常见病、多发病数十种，指导读者如何通过饮食调理来进行预防和辅助治疗、促进康复。

《病是吃出来的》以传统中医食养食疗理论和现代营养学平衡膳食理论、现代医学的生物心理社会医学模式等为指导，将传统中医理论和现代医学的生物心理社会医学模式完美结合，综合分析，并根据作者多年来开展健康教育的体会，精选目前危害我国城乡居民健康和生命的常见病、多发病数十种，指导读者如何通过饮食调理来进行预防和辅助治疗、促进康复。

《病是吃出来的》以传统中医食养食疗理论和现代营养学平衡膳食理论、现代医学的生物心理社会医学模式等为指导，将传统中医理论和现代医学的生物心理社会医学模式完美结合，综合分析，并根据作者多年来开展健康教育的体会，精选目前危害我国城乡居民健康和生命的常见病、多发病数十种，指导读者如何通过饮食调理来进行预防和辅助治疗、促进康复。

《病是吃出来的》以传统中医食养食疗理论和现代营养学平衡膳食理论、现代医学的生物心理社会医学模式等为指导，将传统中医理论和现代医学的生物心理社会医学模式完美结合，综合分析，并根据作者多年来开展健康教育的体会，精选目前危害我国城乡居民健康和生命的常见病、多发病数十种，指导读者如何通过饮食调理来进行预防和辅助治疗、促进康复。

《病是吃出来的》以传统中医食养食疗理论和现代营养学平衡膳食理论、现代医学的生物心理社会医学模式等为指导，将传统中医理论和现代医学的生物心理社会医学模式完美结合，综合分析，并根据作者多年来开展健康教育的体会，精选目前危害我国城乡居民健康和生命的常见病、多发病数十种，指导读者如何通过饮食调理来进行预防和辅助治疗、促进康复。

《病是吃出来的》以传统中医食养食疗理论和现代营养学平衡膳食理论、现代医学的生物心理社会医学模式等为指导，将传统中医理论和现代医学的生物心理社会医学模式完美结合，综合分析，并根据作者多年来开展健康教育的体会，精选目前危害我国城乡居民健康和生命的常见病、多发病数十种，指导读者如何通过饮食调理来进行预防和辅助治疗、促进康复。

是一本好书籍，推荐大家看看

买给老爸希望有帮助，折扣力度还可以，送货速度也挺快的。

希望家人都健康；心脏的主要功能是给躯体供氧和清除体内代谢产物(如二氧化碳等)。简言之，心脏是通过从躯体收集乏氧血液，并将其泵入肺，在经过充分气体交换后，心脏将富氧血液泵到全身组织器官来完成其功能。心脏的功能
每次心搏包括舒张期(心脏各腔室松弛充盈血液)及收缩期(心腔收缩泵出血液)。两个心房一起收缩和舒张，两个心室也一起收缩和舒张，但心房与心室的动作是不同步的。下面简单谈谈血液在心脏内的流动过程。首先，来自于躯体的乏氧而富含二氧化碳的血液通过两条最大的静脉(腔静脉)回流到右心房。当其充盈后，将血液推入右心室。然后，经过肺动脉瓣，右心室将血液泵入肺动脉进入肺脏。在肺脏内，血液流经广泛分布于肺泡周围的细小毛细血管床，并与肺泡内的气体进行气体交换，吸收氧气和释放二氧化碳，后者通过
呼气排出。随后，这些富氧血液通过肺静脉流入左心房。医学上，将右心-肺-左心房循环称为肺循环。当左心房充盈后，将这些富氧血液推入左心室。然后，经过主动脉瓣将血液泵入全身最大的动脉——主动脉。这些富氧血液将供应全身除肺脏以外的所有器官组织。心脏内面观显示正常血流方向的心脏剖面图。血管
循环系统(心血管系统)的其余部分由动脉、小动脉、毛细血管、小静脉及静脉组成。动脉强而柔韧，它运载从心脏来的血液，并经受最高的血液压力(血压)。动脉血管的回弹性有助于维持两次心搏之间的血压。较小的动脉和小动脉壁的肌层能调节其管径以增加或减少流向某一区域的血液。毛细血管非常细小，其管壁极薄，它在动脉与静脉之间起桥梁作用。毛细血管管壁可允许血液中的氧气和营养物质进入组织，同时亦允许组织内的代谢产物进入血液。随后，这些血液流经小静脉、静脉，最后回到心脏。由于静脉的管壁薄且通常管径比动脉大，因此，在运送相同体积的血液时，其流速较慢，压力亦较低。心脏的血液供应
心肌本身也要接受流经心房和心室血流的一小部分。一个动静脉系统(冠脉循环)向心肌提供富氧血液并将乏氧血液返流回右心房。分向心脏的左、右冠状动脉起源于主动脉起始部。由于收缩时心脏受到很大压力，因此大部分血液都在舒张期流经冠脉循环。编辑本段心脏疾病的症状心脏疾病没有单异的特异症状，只是某些症状能提示心脏病存在的可能性，但当几种症状同时出现时，常能得出几乎肯定的诊断。医生首先通过病史和查体进行诊断。然后通过实
验室检查来确诊、评估疾病的严重程度以及帮助拟定治疗计划(见第15节)。然而，有时严重的心脏病患者，甚至在疾病晚期也可能没有症状。常规健康体检或因其他疾病而就诊时亦可能不会发现这些无症状的心脏病。
心脏疾病症状包括：某种类型的胸痛、气促、乏力、心悸(常提示心跳减慢、增快或不规则)、头晕目眩、晕厥等。然而，出现这些症状并非必然存在心脏病。例如：胸痛可能提示心脏病，但也可发生在呼吸系统疾病和胃肠道疾病。疼痛
心肌不能获得足够的血液和氧(称为心肌缺血)以及过多代谢产物堆积都能导致痉挛。常说的心绞痛就是由于心肌不能获得足够的血液供应而产生的一种胸部紧缩感或压榨感。然而，在不同的个体之间，这种疼痛或不适感的类型和程度都有很大的差异。有些患者在心肌缺血时，可能始终没有胸痛发生(称为隐匿性心肌缺血)(见第27节)。如果其他肌肉组织(特别是腓肠肌)不能获得足够的血供，患者常在运动中感到肌肉紧缩感和乏力性疼痛(间歇性跛行)(见第28节)。
心包炎(心脏周围囊腔的炎症或损伤)所导致的疼痛常在病人平卧时加重，而在坐位或前倾位时减轻，运动不会使疼痛加重。由于可能存在胸膜炎，故呼吸可能会加重或减轻病人的疼痛。
当动脉撕裂或破裂时，病人出现剧烈锐痛，这种疼痛来去匆匆且可能与身体活动无关。有时这种病损可能发生在主动脉，特别是主动脉。主动脉的过度伸展或膨隆部分(动脉

瘤)突然出现渗漏，或者内膜轻度撕裂，血液渗漏入主动脉夹层。这些损害可导致突然的严重疼痛。疼痛可发生在颈后、肩胛间区、下背部或腹部。

左心室收缩时，位于左心房和左心室之间的一组瓣膜可能会脱向左心房(二尖瓣脱垂)，这种病人有时可出现短暂发作的刺痛，通常这种疼痛位于左乳下，且与体位和活动无关。

气促
气促是心力衰竭的常见症状，是液体渗出到肺脏中肺泡间质的结果，称为肺充血或肺水肿，类似于溺水。在心力衰竭的早期，气促只出现在体力活动时。随着心衰的加重，轻微活动时也发生气促，直至静息状态下都出现气促。卧位时液体渗到整个肺脏，而站立位时由于重力作用液体主要分布在双肺底部，故心衰病人卧位时发生气促或加重而站立位时症状减轻。夜间阵发性呼吸困难是病人夜间平卧时发生的气促，站立后可减轻。

气促不只见于心脏疾病，罹患肺部疾病、呼吸道肌肉疾病以及影响呼吸过程的神经系统疾病亦可出现气促。任何导致氧供与氧需失衡的疾病或状态。当心脏泵血能力下降时，活动期间流向肌肉的血液不足以满足需要，此时患者常感到疲乏与倦怠。但这些症状常难以捉摸，不易引起患者的重视

人体布满了密密麻麻的血管，说出来也许你不相信，人体大小血管有1000多亿条，如果将人体的所有血管接成一条线，据科学家估计，的血管总长度约为96000公里。地球一周是40000公里，也就是说，人体血管接成一条线之后，长度可以绕行地球2周半。

心脏推送出来的血液，经过大动脉、中动脉、小动脉，流到全身的毛细血管，然后又经过小静脉、中静脉和大静脉，再返回心脏。血液按这个顺序“旅行”，速度非常快，在体内循环一圈只需要20秒钟，在这20秒里，动脉会把血液和各种营养物质供应给全身的各个器官，以保证各系统的正常运作。

想象一下，如果这些动脉发生老化（又叫动脉粥样硬化），你的身体里会发生什么样的变化？

当心脏收缩时，一部分血液会挤入主动脉（人体最大的动脉），然后主动脉内的血液会携带清新的氧气欢快地流向需要它灌溉的饥渴土地（心脏本身、大脑、肾脏、肝脏等）。在心脏收缩后它就会自动舒张，在它舒张的同时，走行在心脏表面负责向心肌供应血液与营养物质的冠状动脉也跟着舒张，这样刚刚被心脏挤出的另一部分血液就会自动回流到舒张开的冠状动脉内，以滋养心脏本身。……f

人体布满了g密密麻麻的血管，说出来也许你不相信，人体大i大小v小血管有1j000多亿条j，如果将人体的所有血管接成一条线，据科学家估m计，的血管总长度约为96000公里。地球一周是40000公p里，也就是说，人体血管接s成一条线之后，长度可以绕行地球2周半。

心脏t推送出来的t血液，经过大动脉、中动脉、v小动脉，流到全身的w毛细血管，然后又经过小静脉、中静脉和大静脉，再返回心脏。血z液按这个顺序“旅行”，速度非常快，在体内循环一圈只需要20C秒钟，在这20秒里，动脉F会把血液和各种营E养物质供应给全身的各个器官，以保证各系统的G正常运作。

H想象一下，I如果这些动脉发生老化（又叫动脉粥样硬化），你的K身体里会发生什么样的变化？

当心脏收缩时，一部分血液会N挤入主动脉（人体最大的动脉），然后主动脉内的血液会携带清Q新的氧气欢快地流向需要它灌T溉的饥渴土地（心脏本身、大脑、肾脏、肝脏等）。U在心脏V收缩X后它就会自动舒张，在它舒张的同时，走行在心脏表X面负责向心

很好的书，很有借鉴意义

质优价廉啊质优价廉啊

现在有关养生的书籍太多了，该怎么分辨他们的可靠性呢？这应该又是一个新的角度

最近妈妈正好心脏不好，去看了医生，所以在网上搜到这本书，觉得不错。就买了。妈妈也说很好，知道好多知识。

摒弃坏习惯，坚持好习惯，很不错的书！

希望让妈妈更健康长寿

我对这本书非常满意很喜欢

老人家喜欢是最重要的

非常适合老人家看，专门买给老爸的

因为是送人的也没有多看

知识详尽到位，看了有用。

好书啊 不错的东西

值得收藏 价廉物美 推荐

到货也很快，喜欢。。。

内容不错哦。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

让我无知的我重新注意生活的细节

书本还可以，里面内容不怎么精华

感觉不错，挺有用的，健康食品

还行 只不过不是自己需要的

有时间会认真看一下该书的，好书哦

不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错

每12秒就有一个中国人被脑卒中和心肌梗死夺去生命。离血压吃降压药，血脂异常吃降血脂药，而最好的救治是做好“最初级的预防（0级预防）”。请关注自己的行为，不要用不健康的生活方式不断挥霍自己的身体。

老爸买的，应该还不错的！

非常非常的好，我觉得很好的书，要仔细的瞧瞧的。

妈妈看到报纸连载，说不错的~

恩，还行吧，帮别人买的，具体内容没看过

胡大一医生用心写的这本书，不是攒的或者抄的

老胡以前书的精华都在这本书.

[好习惯·好心脏：保护心血管的七种好行为_下载链接1](#)

书评

[好习惯·好心脏：保护心血管的七种好行为_下载链接1](#)