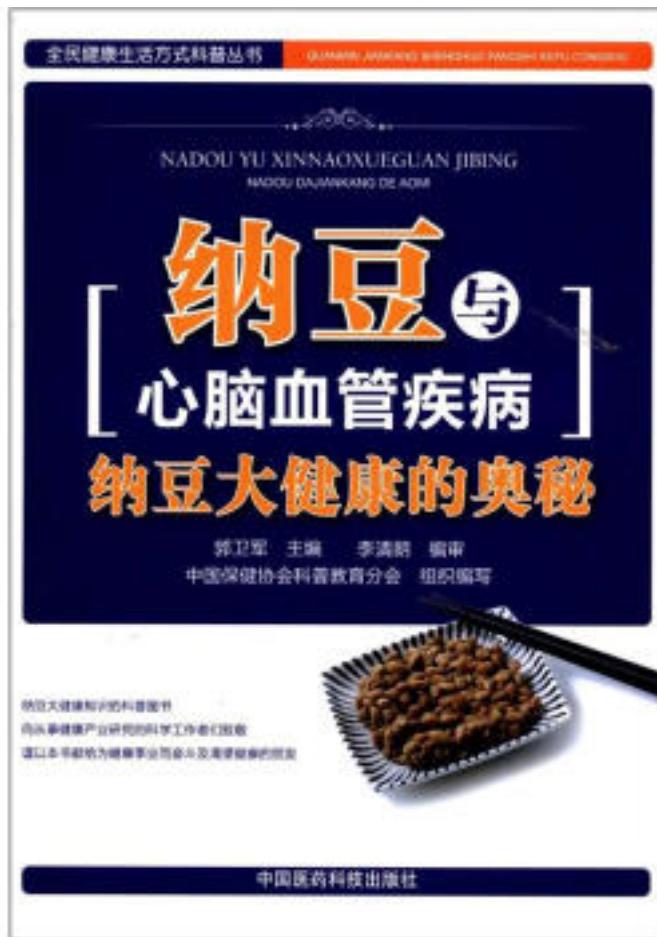


# 全民健康生活方式科普丛书 · 纳豆与心脑血管疾病 · 纳豆大健康的奥秘



[全民健康生活方式科普丛书 · 纳豆与心脑血管疾病：纳豆大健康的奥秘](#) [下载链接1](#)

著者:郭卫军, 中国保健协会科普教育分会 编

[全民健康生活方式科普丛书 · 纳豆与心脑血管疾病：纳豆大健康的奥秘](#) [下载链接1](#)

标签

评论

送老人家看的，应该不错

对了解纳豆的作用有帮助。

包装挺好，快递给力

商品不错，值得购买。

这本书挺好的，正好用到了！

经常买，性价比高，希望有活动！

实用，收获很多

让老爸慢慢看，快递员服务特别好！！！！！！

帮别人买的，所以不知道该说啥，哇哈哈

帮朋友买的，家里老人点名要此书

买来看看纳豆都有哪些好处。

还可以吧。。。。。。。。

-----  
送货很快质量不错好评

-----  
是正版的，送货也比较及时

-----  
希望纳豆吃了有点用，看看自己以后学做纳豆。

-----  
健康人生与心脑血管养生之道：如何做到心不老

-----  
很好实用，，，，，，，，

-----  
主要是给老爸老妈买的，最近纳豆作为保健品很火，据说对于心血管疾病有很好的预防效果，买上一本研究研究。

-----  
普及纳豆知识很好的书籍！

-----  
不错，有用，值得购买，赞

-----  
挺好挺好挺好挺好的

-----  
正在看，挺实用的，不错

给孩子的爷爷看的，看了后觉得收获不少

值得一看，对于保健有帮助

买到了想买的书，方便。

东西很好哦!东西很好哦!东西很好哦!东西很好哦!

个方面都很OK,给个好评支持一下

书的内容值得一读全民健康生活方式科普丛书·纳豆与心脑血管疾病纳豆大健康的奥秘是一本关于纳豆大健康知识的科普图书，向从事健康产业研究的科学工作者们致敬，谨以本书献给为健康事业而奋斗及渴望健康的朋友。, 阅读了一下，写得很好，全民健康生活方式科普丛书·纳豆与心脑血管疾病纳豆大健康的奥秘重点从心脑血管疾病的本源、纳豆对心脑血管疾病的防治作用以及如何正确认识纳豆产品及其相关健康知识等内容作了详细的介绍。全民健康生活方式科普丛书·纳豆与心脑血管疾病纳豆大健康的奥秘内容通俗易懂，适合于普通大众及相关健康从业者阅读使用。, 内容也很丰富。健康是人的第一财富。许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于疾病，不要死于无知，全球每年有1200万人死于心血管病，只要采取预防措施，每年可减少600万人死亡。——中岛宏世界卫生组织前任总干事通过科普教育活动和科普丛书，积极传播健康生活方式，弘扬中国传统养生文化，让消费者理性认识、合理选择、科学使用营养和保健食品。——徐华锋中国保健协会副理事长、秘书长尽管现在健康第一的观念，已逐渐被人们认同。但真正落实在行动上，并取得良好效果者，为数甚少。许多人的生病与短命，主要在于对卫生保健的无知，这是目前的现状。因此，介绍一些通俗易懂又实用有效的保健知识与方法，十分重要。——王敏清原中央保健局局长开展健康教育和健康促进，积极传播科学的健康知识，倡导健康文明的生活方式，提高人民群众的自我保健意识和技能，不治已病治未病，可以有效控制和减少疾病，实现人人享有健康长寿的美好目标，希望纳豆营养健康食品能够造福人类健康。——于菁中国保健协会科普教育分会副会长、秘书长，一本书多读几次，第一节心脑血管疾病对人体的危害心脑血管疾病的发生表面看来很短暂，其实，它需要一个很长的时期才能形成。从健康的人到无症状动脉硬化需要十几年的时间，从动脉硬化到心脑血管疾病的发生却只需要几分钟甚至几秒钟。这短短的几分钟却不仅仅决定着一个人的生死，而且还使得一个个家庭瞬间从幸福美满走向痛苦和噩梦。一、心脑血管疾病所带来的危害发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、医疗费用高、后遗症多等特点，就是心脑血管疾病的五高一多。特别是对于脑梗、心梗等情况，发生突然，来势凶猛，防不胜防。病发后，一旦抢救不及时，只有面对死亡。1. 发病率高我国是世界上心脑血管疾病发病率最高的国家，目前已经确诊的患者多达3000多万，其中瘫痪在床的1200万左右。也就是说，每不到3个心脑血管疾病患者中，就有1人瘫痪在床。2. 致残率高在心脑血管疾病患者中，75%的人丧失劳动

能力，40%的人半身不遂、痴呆、瘫痪，生活不能

---

通俗易懂，论理清楚，装订很好。值得阅读，本人推荐阅读。但是，纳豆作为保健品，治疗功效究竟多大，应进一步验证。

---

老爸爱不释手

---

普及纳豆知识，很不错。

---

写的很好，书本质量不错内容很精彩快递很给力任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

郭卫军，中国保健协会科普教育分会编写的书都写得很好，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。全民健康生活方式科普丛书·纳豆与心脑血管疾病纳豆大健康的奥秘，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民健康生活方式科普丛书·纳豆与心脑血管疾病纳豆大健康的奥秘是一本关于纳豆大健康知识的科普图书，向从事健康产业研究的科学工作者们致敬，谨以本书献给为健康事业而奋斗及渴望健康的朋友。, 阅读了一下，写得很好，全民健康生活方式科普丛书·纳豆与心脑血管疾病纳豆大健康的奥秘重点从心脑血管疾病的本源、纳豆对心脑血管疾病领域的防治作用以及如何正确认识纳豆产品及其相关健康知识等内容作了详细的介绍。全民健康生活方式科普丛书·纳豆与心脑血管疾病纳豆大健康的奥秘内容通俗易懂，适合于普通大众及相关健康从业者阅读使用。, 内容也很丰富。健康是人的第一财富。许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于疾病，不要死于无知，全球每年有1200万人死于心血管病，只要采取预防措施，每年可减少600万人死亡。——中岛宏世界卫生组织前任总干事通过科普教育活动和科普丛书，积极传播健康生活方式，弘扬中国传统养生文化，让消费者理性认识、合理选择、科学使用营养和保健食品。——徐华锋中国保健协会副理事长、秘书长尽管现在健康第一的观念，已逐渐被人们认同。但真正落实在行动上，并取得良好效果者，为数甚少。许多人的生病与短命，主要在于对卫生保健的无知，这是目前的现状。因此，介绍一些通俗易懂又实用有效的保健知识与方法，十分重要。——王敏清原中央保健局局长开展健康教育和健康促进，积极传播科学的健康知识，倡导健康文明的生活方式，提高人民群众的自我保健意识和技能，不治已病治未病，可以有效控制和减少疾病，实现人人享有健康长寿的美好目标，希望纳豆营养健康食品能够造福人类健康。——于菁中国保健协会科普教育分会副会长、秘书长，一本书多读几次，第一节心脑血管疾病对人体的危害心脑血管疾病的发生表面看来很短暂，其实，它需要一个很长的时期才能形成。从健康的人到无症状动脉硬化需要十几年的时间，从动脉硬化到心脑血管疾病的发生却只需要几分钟甚至几秒钟。这短短的几分钟却不仅仅决定着一个人的生死，而且还使得一个个家庭瞬间从幸福美满走向痛苦和噩梦。一、心脑血管疾病所带来的危害发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、医疗费用高、后遗症多等特点，就是心脑血管疾病的五高一多。特别是对于脑梗、心梗等情况，发生突

---

正品

---

很好

---

由于作者这种类似于散文的文风，并不是我欣赏的类型，所以我也只是粗略地看了一遍。首先，开头几章不知是笔误还是什么，主角的名字，却总有几次变了，如果是故意为之，那就太没必要了，因为我看不出这样做到底有什么意义？首先要说，这文真的很乱，至少前面五六章场景跳来跳去，人物层出不穷，但之间的转换实在很有问题，经常是这件事讲完，就换第二件事，然后第二件事突然晾在一边，又换成第三件事，总之让人看得很头痛，如果不是你的作品很有传统白话文的味道，我是真的看不上去的。其次，文章大部分时候都跳来跳去，七零八碎，让我读得很别扭，让人云里雾里的，在这里我还是要劝一句，像这种类似于古龙的文风，写得没到家，是很令读者痛苦的事情，因为有时候根本不知道你在写什么？第三，主角性格令人摸不着头脑，作者应该是写一个很冷酷的主角，开头也确实描绘得挺到位，只是插叙中的描写，却显得主角性格转换太过突兀，与炎龙的几次对话，也让我觉得这个主角性格莫名其妙。第四，隔了好几章，

突然来一段插叙，没多少读者喜欢这种叙述方式，而且插叙过长，更是对文章结构有了破坏。第五，我一直认为这种东西事情也写得太多。还有，能不出现装逼这样的词，就尽量不要出现，反正我看着很不舒服第六，之后的那段写得很不错，这种时候用这种写法确实挺有感觉。第七，总体剧情不错，开始剧情就令人眼前一亮，让人非常有看下去的冲动，就可惜这样的桥段出现得不多。掌故是古已有之的东西，亲身经历大小事件，因而有幸成为历史舞台上的一员的人是幸运的。当大幕谢下许久之后，也许主角配角都已辞世，那么，即使是当初跑龙套的人也具备了权威的地位，他们所写的掌故，文笔佳的，读来自然是赏心悦目；即使枯燥无味的，也自有历史学家及大小研究者奉为珍贵史料，细加分析，再传与后人。简介不错，直白，点明此书的亮点，变异之躯，不像某些新人写手，写诗或者全是废话，不知所云。这是一条新人的通病，你做的很好，望继续。如果说，在一个时间长度之内完成的影片叙事，是一个能量不断积累与不断释放的过程，积累什么便释放什么，这两方面是互相配合的、前后承接的。那么，这部影片所积累起来的东西，与它所释放的东西，主要是南辕北辙的。它所表达的东西，它所提供的内容，本身是分裂的，无法自圆其说的。总结：这是一部非常成熟的作品，获得成功理所当然……如果往商业文方向发展，请尽量用白话文的形式写小说，如果想体现自己的文艺价值，这么写也无可厚非，但请尽量统一风格。

书到用时方恨少，事非经过不知难。养成自己随时随地都能学习的习惯，你的一生就会受用无穷。事业的发展，生活的丰富多彩，爱情的幸福美满，身心的健康快乐等等，总之，生活工作中我们时时处处都在学习当中。也许你仅仅把在学校，从书本上的学习当成学习了，但实际上那只是人生学习旅程的一部分。处处留心，培养对许多事物的兴趣爱好，你就会不断丰富自己的心灵，增长见识，对生命和生活的意义也就会更为理解。其实，书对人的影响是逐步逐步积累的，就我的读书经验来说，一本书或是几本书对你影响深远那说明你读的书还不够多，古人云，开卷有益，就是说每本书里都有你值得吸收的东西，慢慢的，书读得多了，就会产生一种量变到质变的情况，书读得多了，才能有比较，才能升华。所谓腹有诗书气自华呀！高尔基说过书籍是人类进步的阶梯。在我看来，读书很重要。读书可以让我们学到丰富的知识，可以让我们开阔眼界，还可以使人进步。当我看到全民健康生活方式科普丛书·纳豆与心脑血管疾病纳豆大健康的奥秘的标题时，我就决定买下来，的书每一本我都很喜欢，大家可以先看下这本书的简介！全民健康生活方式科普丛书·纳豆与心脑血管疾病纳豆大健康的奥秘是一本关于纳豆大健康知识的科普图书，向从事健康产业研究的科学工作者们致敬，谨以本书献给为健康事业而奋斗及渴望健康的朋友。全民健康生活方式科普丛书·纳豆与心脑血管疾病纳豆大健康的奥秘重点从心脑血管疾病的本源、纳豆对心脑血管疾病领域的防治作用以及如何正确认识纳豆产品及其相关健康知识等内容作了详细的介绍。全民健康生活方式科普丛书·纳豆与心脑血管疾病纳豆大健康的奥秘内容通俗易懂，适合于普通大众及相关健康从业者阅读使用。健康是人的第一财富。许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于疾病，不要死于无知，全球每年有1200万人死于心血管病，只要采取预防措施，每年可减少600万人死亡。——中岛宏世界卫生组织前任总干事通过科普教育活动和科普丛书，积极传播健康生活方式，弘扬中国传统养生文化，让消费者理性认识、合理选择、科学使用营养和保健食品。——徐华锋中国保健协会副理事长、秘书长尽管现在健康第一的观念，已逐渐被人们认同。但真正落实在行动上，并取得良好效果者，为数甚少。许多人的生病与短命，主要在于对卫生保健的无知，这是目前的现状。因此，介绍一些通俗易懂又实用有效的保健知识与方法，十分重要。——王敏清原中央保健局局长开展健康教育和健康促进，积极传播科学的健康知识，倡导健康文明的生活方式，提高人民群众的自我保健意识和技能，不治已病治未病，可以有效控制和减少疾病，实现人人享有健康长寿的美好目标，希望纳豆营养健康食品能够造福人类健康。——

[ZZ]在京东买书有一年了，买了许多书。京东的书是正版的好书。而且实惠。我这一年

来学到了许的东西。[SM]思想有提升了。这是读书心得：师者，传道授业解惑者也。古老的思想已经把教师的职责诠释得清清楚楚了。反过来，把我们自己放在这个定义上来看看，有多少人合格呢？如果没有严格的制度和考评机制，连课都好好教的教师，肯定不在少数。是何原因？应该源于现今的教育制度，也源于教师自身。[BJTJ] 古人说“天地君亲师”，特别突出了“师”的地位和作用。自古教师与“天”“地”“君”“亲”是同一地位的，可享受任何特权的。对学生，教师可以有等同于父母的权利。[NRJJ]而如今的未成年人保护法出台后，结果怎样呢？学生是越来越自由了，对教师也越来越不尊敬了！以前，我们在老师面前唯恐做错事的心态，恐怕现在的学生心中再也没有了。[QY]有时候连我们自己都瞧不起自己了，老师，还算什么“灵魂的工程师”？自己都不爱自己的职业了，还能用心教学吗？不用心教学，这不是教师本质的腐败吗？

年轻教师有晋升职称的压力，有了很多除了教学以外的硬性指标，缺一不可；职称晋升后的教师又想名利双收，又想占据优越的学校。[SZ]于是，不知不觉离开了“传道授业解惑”的教学原点，“心较比干多一窍”，千方百计地“补”习，“考”好成绩，“写”论文，“上”公开课，“指导”学生……

[SM]如果为了职称、为了名利真正来比教学水平，比综合素质，应该不算是什么腐败的事情。腐败的是，在学校里混的一小撮人，教学思想落后，教学方法陈旧，对孩子的思想动态、道德品质、安全意识漠不关心，对教学、科研更是不屑一顾，职称、名利却花样想通过各种手段与别人“平起平坐”，甚至要“高人一筹”。更有甚者，自誉“与世无争”，视一切为粪土，除了生儿育女、相夫教子，只求度日、退休、安度晚年，同样置学生的学业、人格发展于不顾……回首一生竟想不出到底做了哪些真正有益、有意义的事！

[BJTJ]还有，学校领导作为教师的一份子，同样存在着腐败，甚至在不知不觉中引领着教师们腐败。学校领导不能带领学校整体发展，而只照顾几个重点学科，就是一种腐败；一天忙不完的会议，不能引领师生身心健康发展，同样也是腐败；除了帮助教师造假应付检查就是被动地承接上级部署，不能创性地开展教育活动，更是一种腐败……

于是，一向被称为“清水衙门”的教育圣地——校园变得越来越污浊了，连小学生在学校就要经受“廉政文化进校园”之类的社会考验，心得体会《廉文读书心得体会——让我们都昂首地活着吧》(<http://www.unjs.com>)。这是社会的进步，还是社会的退步？

[NRJJ]人们给予教师太多的甚至是最崇高的美称：“教师是人类灵魂的工程师”、“教师是太阳底下最光辉的职业”……是啊，学高为师，德高为范，教师确实是一项崇高的职业。过去，传道、授业、解惑的精神为社会所尊崇，教师的“两袖清风”亦为民众所称道。

所以，是教师就要做一个甘于清贫、道德高尚的人，不想道德高尚、不甘于清贫就不要做教师。臧克家在《有的人》中说“有的人活着，他已经死了。有的人死了，他还活着。”既然为人，就要做一个活得有意义——有道德底线——活着的人。作为教师，我们更要随时问自己：“你还活着吗？”

意大利诗人但丁曾说过这样一句话：“一个知识不健全的人可以用道德去弥补，而一个道德不健全的人却难于用知识去弥补。”

---

这本书的全民健康生活方式科普丛书·纳豆与心脑血管疾病纳豆大健康的奥秘是一本关于纳豆大健康知识的科普图书，向从事健康产业研究的科学工作者们致敬，谨以本书献给为健康事业而奋斗及渴望健康的朋友。是我很喜欢的他的..360.郭卫军1.郭卫军很好，以前读书，总是有一定的功利性，为了考试，或者为了学习写作技巧。但这时候读书，反倒更加轻松起来。蒂凡尼的早餐、白鹿原、假装的艺术、无条件的爱从小说到社科，从社科到灵修，甚至重读了哈利波特和一千零一夜，还看了一本摄影集。三个月的时间，把书架上大半未看的书统统看完了。

友邻说读书的时间和上网的时间是成反比的。是啊，有网络的现代人是越来越不爱看书了。越来越多的商开始不愿意一些纯文学的散文和小说，在市场上为了迎合各色人群的垃圾文学也开始逐渐涌现。最离谱的例子就是香港一年一度的书展，竟然将名模写真放在主打地位并不断以此为噱头大肆宣传，着实让我对于香港书商的品味和文化追求大为

怀疑。

实际上，要全盘把责任推给人似乎也不够公平。年轻人爱上网不爱读书，已经是不争的事实。江苏卫视有档叫【一站到底】的奇葩节目，也不知道是编导刻意安排，还是上节目的年轻人都那么蠢。一些几乎人尽皆知的常识，却一而再再而三问倒节目的参赛者。有一期，主持人问鲁迅的小说故乡中，“项带银圈，手捏一柄钢叉”的儿时玩伴叫什么，参赛者犹豫了一下，用试探性的语气回答张，张杰

爱上网也不是什么错事。只是，爱上网和爱读书不应该像现在这么对立。如果没有书，人类便失去了思考的平台和能力。古希腊时期的明君，亡国时即便带不走金银珠宝，也要尽可能搬空图书馆，因为他们知道金银珠宝会有再回来的一天，但前人的智慧丢了就是丢了，没有书籍作为载体，后人可能永远也找不回来。把经济能力作为衡量一个人是否成功唯一准则的时代，读书是为了赚更多钱，人们把文化变得功利又庸俗不堪。

这样一个时代，即使在象征文化程度最高等的大学，文化的氛围和市场依旧令人尴尬和难堪。文化市场的全盘商业化是经济时代的悲哀，也是文化产品脱离自身系统不得不依附经济基础的主因。越来越向经济强国发展的中国，怎样在这个经济利益至上的尴尬时代给予文化和纯文学哪怕是一点点关爱和呵护的土壤，是大时代发展下不可避免也无法避免的一个重要问题。而这个时代下的年轻人，也应该有自省和思考的能力，要知道，精神世界可以达到的地方远远比你想象中还要开阔。

告别应试教育的年龄，重新学会读书吧！二十三岁，再次学习怎么读书，反而更加轻松、更有乐趣，更能从书中挖掘中新意，从书中得到精神的成长。

---

[全民健康生活方式科普丛书 · 纳豆与心脑血管疾病：纳豆大健康的奥秘](#) [下载链接1](#)

## 书评

[全民健康生活方式科普丛书 · 纳豆与心脑血管疾病：纳豆大健康的奥秘](#) [下载链接1](#)