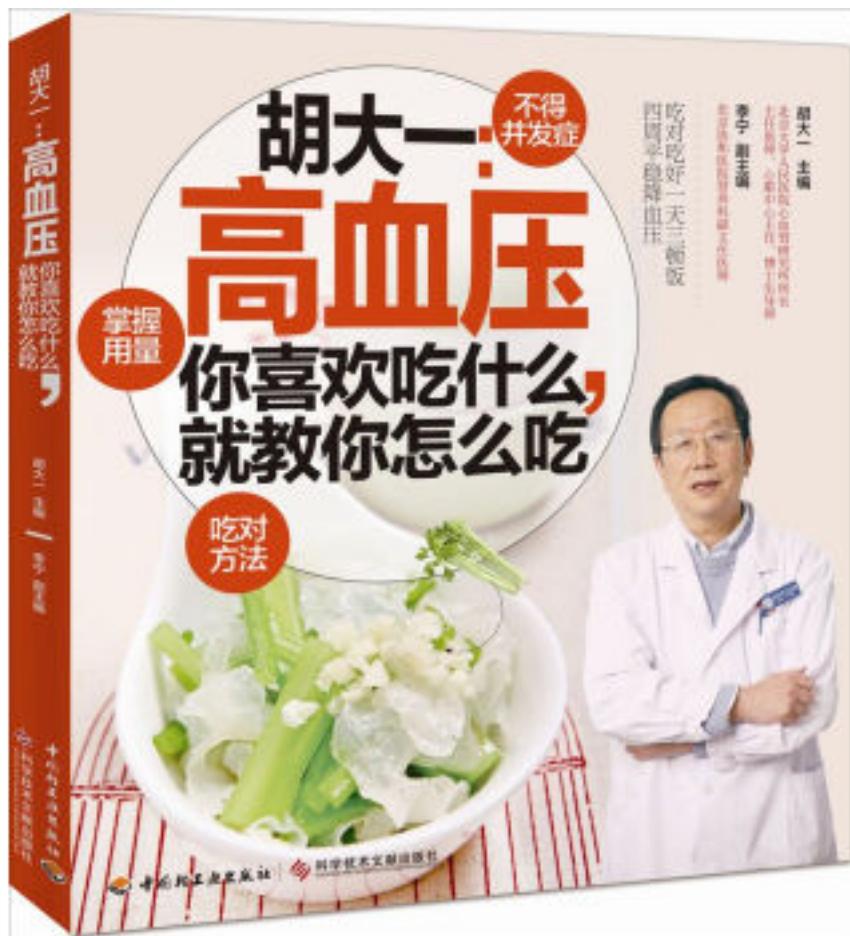


# 胡大一：高血压-你喜欢吃什么，就教你怎么吃



[胡大一：高血压-你喜欢吃什么，就教你怎么吃](#) [下载链接1](#)

著者:悦然生活 著, 胡大一 编

[胡大一：高血压-你喜欢吃什么，就教你怎么吃](#) [下载链接1](#)

标签

评论

我们在各种影视里都见过，金箍棒是一根铁棍。《西游记》原著中描述金箍棒是“二丈长短，碗口粗细，两头两个金箍，中间一段乌铁。”各位，有没有想过，书中这段话有什么问题？奇怪的金箍

无论是木桶的桶箍，还是女孩子的发箍，箍就是用来防止开裂或分散的，这个用途古往今来都没有任何区别。

但金箍棒中间是“一段乌铁”，是实心的，又不是一根钢管或竹竿，平白无故装两个箍做什么，这不多余吗？

当然，可以解释为装饰物，棍子两头做些装饰是有的，例如古代有一种棍子叫“金吾”（也叫吾杖），是一根长铜棒，两头涂金，但刷点金粉就得了，它实在没有必要装个箍。棍子两头另外加装东西也是有的，例如“殳”或“骨朵头”（狼牙棒），但那是为了增加攻击力的，而且形状和金箍棒完全不同。

我们暂且扒一扒金箍棒的前世，再来回答这个问题。

---

这本书挺不错的，对于高血压的人群来说，是一个不错的解释，能够让高血压人群清楚自己的身体状况！真心不错！

---

遇到问题了，才想起来看书，不是晚了，是针对性更强。

---

京东的快递送货很快。想看看胡大一的书，挺好的，谢谢京东。

---

终于等到有活动啦，名医指导，正版品质，京东物流杠杠的！赞啦！终于等到有活动啦，名医指导，正版品质，京东物流杠杠的！赞啦！终于等到有活动啦，名医指导，正版品质，京东物流杠杠的！赞啦！终于等到有活动啦，名医指导，正版品质，京东物流杠杠的！赞啦！

---

正版图书，生活类健康养生，告知你患病合理饮食。很不错，值得阅读学习。好评

---

给父亲买的，希望没事的时候可以看看书学点什么做着吃

---

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！

宝贝性价比很高的，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。

京东物流特别快，一直在京东上购买，买书，多年来的选择非常喜欢，下次还会来的！

非常好的一本书，关于心脏健康的知识，推荐购买

非常好的一本谈心脏健康的书，绝对值得购买。

帮朋友在京东买书的，买了很多次，经常有各种满减活动，还有券，物流超级赞，非常满意！

图书质量特别好，彩页，重新认识我们的日常所吃的食品，他们有哪些营养，有什么样的功效，结合饮食和居家运动怎样预防高血压高血脂，简单易懂，正适合老人闲来了解

本书是一部告诉人们怎样呵护心脏健康、如何防治心血管疾患的医学通俗读物，向读者介绍维护心脏健康的重要意义、普及心血管病防治知识。旨在培养全民保养心脏的意识，构筑心血管疾病的全面防线，从而降低心血管疾病的发生率，减少家庭及社会的经济负担。

书中讲到的“心血管疾病五大危险因素”、“心脏病的五级预防”、“七大常见心血管疾病防治攻略”等内容均为胡大一教授数十年从医经验之集成，并公开了数十例真实案例以供读者参考；胡教授还特别提出了“双心医学”观念，即精神心理卫生要作为心脏整体防治系统的组成部分，具有突破性意义；书中还强调医生及患者要重视自然环境、社会环境对慢性病的影响，对临床实践和全民防病有指导意义。

该书内容全面、通俗实用，用贴心易懂的语言，道出人与心脏和谐相处的大智慧，是一本人人都能用得上的心血管疾病防治指南。

爸爸喜欢看书，尤其是养生类的书，所以买一本回来看看，看怎么保健。

书很厚，看起来也很好，买给奶奶看，奶奶说有些内容太深奥，像是给医生看的。

买来给老爸用的，希望有有用

全彩图的印刷纸张都很好，内容易学易懂，爸妈很满意。

精装本，关于心脏养护方面的知识很全面，家里有心脏病人可以买上看看，很好的书。

这本书不错，老人也能看，配图也容易看，通俗易懂。

妈妈说内容不错！

食疗介绍的还是比较详细的，嗯，有这方面疾病的朋友可以看一下。

不错，网上定了，不用出门，快递直接到家很方便，还会来

本书是2016年中国好书之一，要是以后出彩色版就好了。

硬皮封面，页数挺厚的，学一点健康知识，善待生命！

翻了翻，还是不错的，了解了不少知识

包装很好，物流很快，快递小哥服务好。

还可以，比书店便宜，正版

京东双十一就是牛，史无前例的便宜，一如既往的好！！！！

书很好，内容详细还陪精美插图，

很好呀，比超市里卖得便宜。关键是方便，小哥热情～

此用户未填写评价内容

在书店看见这本书，内容不错，就京东买了，快递超快！给满五分！谢谢啦！

不得不说物有所值的东西还是

专家医生讲防病治病，我爱看。

书挺好的，讲的内容比较实用

书不错，质量挺好的，内容也很多，买给爸爸看的。

内容具有很好的操作性，对高血压预防非常实用。

祝爸爸妈妈身体健康！一定要注意饮食哦

给父母买的，质量超级好，图画很清楚

很好，很满意的一次购物！

好好看看别人如何做好医生的，不断的学习吧。

书是给爸爸的，真的是图文并茂，很完整，设计合理。觉得很好

内容还可以，很厚的一本

物流很快，彩印精美，但愿有益！

送货速度快，质量很好的，值得称道。

专家讲解，全面，专业，图文结合。印刷精美。

年龄大了，要注意了。身体是本钱啊！

买给老爸的，希望派得上用场！！！

买给家里老人好好看看。

老年健身热卖畅销印刷精美年度重磅预防保健

买给老爸的，希望有效果！

希望京东商城以后活动力度能够更大一点，希望京东商城以后多多的搞些这样的活动。

希望京东商城以后活动力度能够更大一点！希望京东商城以后多多的搞些这样的活动。

送货速度快！春节不休息，京东给力！快递员辛苦了！

现在什么都是在京东买了，不用出门，东西直接送到家，真的是太方便了，京东真的是超级给力，现在什么都是在京东买了，不用出门，东西直接送到家，真的是太方便了，京东真的是超级给力

好！！！！！！！！！！！！

信赖京东，在京东买书肯定是正版！

-----  
包装严实，质量有保证???

-----  
还是可以的，除了包装有些破损

-----  
物流速度是相当快的，10点下单16点就送到楼下了。书是很好，给我家人买的，他说内容好特别是有几个实例相当实用。价格优惠，比我在书店的员工价还便宜。好评。

-----  
胡教授权威论述，非常值得称道，认真学习，才能配合治疗，相当满意！

-----  
纸张都是彩纸 无损页 清晰 内容详尽

-----  
卖家发货速度很快，东西包装完好，这本书很好，希望大家都来看一看，谢谢京东。

-----  
好书送货快，包装精致

-----  
昨天下午买的今天上午就到了，速度很快，包装厚实，加了邮费比新华书店还便宜。

-----  
质量不错，国内心血管病专家编的书，值的好好研究得看看。

-----  
买了几本类似的书，

高血压参考，饮食调理

胡大一的书，我一直看，强烈推荐。

与其说是一本养生的书，不如说是一本菜谱，哈哈，挺好

希望京东商城以后活动能够更大一点，希望京东商城以后多多的搞些这样的活动。

很实用的一本书 值得购买

书的质量好书的质量好

给家里老人买的，他们反馈还不错。

京东悦读节，优惠多多，非常给力，300减200，赶紧买些书存起来慢慢看。

很好的书。预防高血压、高血脂，推荐大家都看看，谢谢京东。

日期很新鲜，每次都是最新的日期，已经多次推荐给朋友同学们都在用，他们都说很好的商品啊包装精美，质量过硬，京东的产品比实体便宜了一大半，关键还是正品，每次都是当天到货配送服务态度好还带有纸质发票，相信京东服务越来越好。大赞京东！

很详细，可以看看

值得一读，好书。

单位布置一个职工图书阅览室，买了不少图书，都是经典

书的内容不错，够使用，希望帮到老年人

不错 速度很快 不错 速度很快

书很精致，图文并茂！今天刚拿到手，感觉应该不错？

还没仔细看，不过书的质量没得说！彩色的图！

送货很快，包装也还行！

很好，很满意！

看了看，都是理论，没多大用！！！！

这本书通俗易懂，很不错的健康生活指导书。

不错啊！原装正版！100分！

为老爸买的，希望能从伙食上改善一下老爸的饮食，降低血压，而不用整天靠吃药维持。里面图文介绍很明了。给老人自己看都很合适。

一本书两个体系的内容，文图搭配，价格实惠，速度还快，还有双重优惠，还是2017年年底新出版的。

不错，挺好的，值得参考。

纸张质量很好，内容通俗易懂，还带配图

非常好，还获奖了'要重视健康。

本书是一部告诉人们怎样呵护心脏健康、如何防治心血管疾患的医学通俗读物，向读者介绍维护心脏健康的重要意义、普及心血管病防治知识。旨在培养全民保养心脏的意识，构筑心血管疾病的全面防线，从而降低心血管疾病的发生率，减少家庭及社会的经济负担。

注意身体健康，多了解医学知识……

为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品评价都一样，因为在京东买的东西多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用这段话作为好评的评价！

早就想买一本胡大一的著作了！有一次在网上看到胡老救一位心脏发作的患者！很敬佩

胡老专家！

给家里老人准备，很好，学习很多知识！京东送货快！每次东西，都选择京东！

价格很满意，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，忠心地感谢你，让我买到了梦寐以求的宝贝，太感谢了！京东商城就是好，服务好，送货速度快，售后很满意，我将一如既往的支持京东商城。希望京东越来越好。加油

你好美家美鞋喜欢??????！我在你心里是怎么想我也不可能成为下一代宗师统一老坛

纸质一般，还好是全彩印刷，所以还算是物有所值吧。好

有高血压 不知道该吃什么不吃什么 怎么吃 还是买一本书得空看看 也好 好评！

第一次在网上，也是第一次在京东商城买书籍，正好是6月1日优惠活动，价格优惠，收到书很惊喜，应该是正版图书，快递包装完好，非常满意

身体健康很重要，有空看看书，多学习点知识。

非常好，很实用，对家人的饮食控制有很大帮助，还有不错的菜谱

刚收到了的，看起来还是可以的，先好评了吧，然后再追加下哈。

胡大一医生浅谈心脏健康（2016中国好书）

-----  
好书推荐购买

-----  
此书是正版，字迹清晰，图画鲜艳，内容丰富多彩，简单易学。

-----  
为了给老同志们增强保健意识，特推荐了胡大一主编的这些图书。

-----  
书介绍的很详细，我妈妈高血压高血糖，以后可要注意了，本书做的不错

-----  
京东的品质有保障、活动还是很给力的，就是能不能不要每次活动就是缺货加提价，十折的书都出来了，多点真诚，少点套路~

-----  
京东品质不错，价格实惠，比在市场买的还好

-----  
很好很好，是正版，字迹清晰，图画鲜艳，内容丰富多彩。

-----  
真的很不错看书一直是一种很好的享受，特地为员工订的书希望有帮助

-----  
为了给老同志们增强保健意识，特推荐了这些图书。

-----  
多多看书，身体健康最重要

很好。。。。

茶余饭后的一本书，可以帮助老人家调理身体！

上京东买正版书，你买了不上，不吃亏不上当，20块钱不算多，你买不了房，买不了车，旅游到不了莫斯科。

希望这本书能给老爸带来跟好的身体健康

婆婆高血压，买给她的，从饮食和运动入手

打开看了下，里面讲解的很详细，能够对高血压患者起到帮助作用

是本好书，了解冠心病用药防治知识

书的纸箱味道很大！内容不错，值得学习。

有价值，内容丰富，看了有益

这本书大家都可以买一本对增加大家的知识嗯，延长大家的寿命完全还有很大帮助，对于一般人也可以完全看得懂

胡大一医生浅谈心脏健康（2016中胡大一医生浅谈心脏健康（2016中国好书）国好书

)

书有塑料封，很漂亮的一本书。暂时未阅读。

最近血压高整天加班希望看了这本书服大大的苏小丫舅父不会搞了

掌柜太善良了，真是干一行懂一行呀。在掌柜的指导下我都快变内行人士了

买来给妈妈看的，希望能把她的糖尿病高血压遏制在摇篮里

与描述的一样，印刷精美、清晰，装帧优秀，是学习家庭保健好读物，快递包装结实，物流超快，晚上下单第二天上午就收到了，配送服务态度不错。

胡大医生谈心脏健康，不错的一本书，适合普通人群来读。需要的可以买来看。

家里有人刚支架，一次买了很多赶紧学习

很好！正版！一直在京东买书！特别棒！给妈妈买的！

买回来好好学习，不错的书。

送朋友的满意不错，希望有帮助。送朋友的满意不错，希望有帮助。送朋友的满意不错，希望有帮助。送朋友的满意不错，希望有帮助。送朋友的满意不错，希望有帮助。

书包装的很好，物流很快很给力，快递师傅送的很快，里面的知识很丰富。

算是专业入门加人文，需要有点医学底子，要不犯困

这本书写的很好，值得一看。

给老妈买的，还没打开，希望对老妈有帮助。

好书分享，实用，有价值

东西东西很好是正品

高血压书籍内容丰富，印刷精美，很有帮助

这本书比科普读物专业一下，感兴趣的可以看一看，谢谢京东。书籍送货速度很快，谢谢。

书质量很好，买给爸妈看的，希望能指导生活。

书中有些观点偏颇了，专业角度看来

买一本关于高血压的书还是很有必要的。

好书好我先吃饭去了啊哈哈哈哈哈哈哈哈哈

高血压饮食宜忌书很好卖，到手就卖了

送给老人看的，希望有用，送货快。

这本书挺不错的学到的东西挺多的

买给妈妈看的，糖尿病不容易

发货快，塑封完好，书也很好，在京东的购书体验不错。

获奖的大众科普知识宣传书，大家都应该看看，一下买了五本活动价便宜很多

十分的十分的好的一本精彩读物

挺有用的，没事在家看看书。

高端大气上档次，质量好，内容丰富，值得购买。

-----  
给爸爸买的，内容很不错，一样身体越来越好！

-----  
不错，打折买的。。。。。。

-----  
给家人买的，家族性的这种问题，希望能快快好

-----  
书包装完好，书中内容对高血压患者，了解日常怎么避免发病，很有帮助，书价格合理。

-----  
很难得，这个优惠。。。。

-----  
哈哈哈哈哈哈哈哈好哈哈哈

-----  
这本书是买给送给我妈妈看的，希望有用！

-----  
京东物流没的说呀，作者是权威，看看再说

-----  
2016年好书获得者，看善待心脏，保护心脏，善待自己不错的书

-----  
已是京东钻石会员N多年。以前从来不去评价，不知道浪费多少京豆，自从知道京豆可以抵现金的时候，才知道京豆的重要。这段话说明对商品是满意的。

-----  
家庭保健，值得推荐，迈开腿，管住嘴，里面讲的内容浅显易懂，很好。

简单易懂，图文清晰，送货快，价格优！

这次买了不少书，留着以后慢慢看，618活动买的。划算了！

2016年度中国好书，好好保护心脏健康。

京东的图书真的好便宜啊，比书店优惠三分之一！特别适合中老年人！

给家里人买的科普书，希望能够有用。

在京东买空调是第一次试水，真的很好，质量好，服务好，尤其是送货的师傅态度服务相当热情，很满意！打消了我网购家电的顾虑，以后有需要继续京东买买买

胡大一：高血压、高血脂饮食+运动 ¥33.20 胡大一：高血压高血脂饮食运动

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

有活动就买了，给父母买的书，学习学习

胡大一的书买了很多了，书的质量不错，发货超级快，春节快递小哥辛苦了！

读书日买书很优惠，书的内容非常好，包装非常好，京东物流速度很快，京东小哥服务超级好，赞？！

印刷精美，包装完好，非常满意！

重新认识我们的日常所吃的食物，他们有哪些营养，有什么样的功效，结合饮食和居家运动怎样预防高血压高血脂，简单易懂，正适合老人闲来了解

[胡大一：高血压-你喜欢吃什么，就教你怎么吃](#) [下载链接1](#)

书评

[胡大一：高血压-你喜欢吃什么，就教你怎么吃](#) [下载链接1](#)