

<<毛泽东的保健生活与养生之道>>

图书基本信息

书名：<<毛泽东的保健生活与养生之道>>

13位ISBN编号：9787500665007

10位ISBN编号：7500665008

出版时间：2005-8

出版时间：中国青年

作者：王鹤滨

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<毛泽东的保健生活与养生之道>>

内容概要

《毛泽东的保健生活与养生之道》从毛泽东的衣、食、住、行、工作、业余活动、精神生活等各个方面全面介绍了他的日常保健生活和养生之道，通过记述发生在伟人身上的一件件鲜为人知、真实有趣的故事，从中引出人体保健、养生的话题。

《毛泽东的保健生活与养生之道》分上下两篇，共10章节，每个章节后面都附有与现代人健康生活密切相关的科普医学常识，使广大读者在了解伟人真实感人的生活一面同时，增进了对科学健康的生活方式的认识和理解。

<<毛泽东的保健生活与养生之道>>

书籍目录

写在前面 /1 第一编 毛泽东的保健生活与养生之道 第一章 毛泽东的衣着 /3 一、“皱皱巴巴”的衣服 /6 二、穿带补丁的衣服 /8 三、偏爱中山服 /10 四、拒绝大元帅服 /13 五、毛泽东的穿鞋 /15 第二章 毛泽东的饮食 /23 一、常吃“混合饭” /25 二、吃“混合油”的益处 /28 三、吃粗粮的传统 /30 四、吃淡水鱼 /34 五、毛泽东常吃的蔬菜 /37 六、从“毛泽东爱吃红烧肉”说起 /44 七、饮少量葡萄酒 /47 八、喝酩茶的习惯 /49 科普小贴士 维生素C的搞衰老作用 /53 豆类食品营养高 /54 第三章 毛泽东的起居 /57 一、革命战争时期的居住环境 /58 二、住进紫云轩 /60 三、睡硬木板床的习惯 /61 四、气住“游泳池” /63 科普小贴士 不要小瞧土豆的营养价值 /65 “浮肿现象”要当心 /66 第四章 毛泽东的体力活动 /69 一、夜间散步 /70 二、跳交谊舞 /72 三、游泳的益处 /75 四、乘火车的健康意义 /79 科普小贴士 “久坐”的危害 /80 第五章 毛泽东良好的用脑习惯 /83 一、巧用大脑 /84 二、科学的阅读方式 /87 三、做时间的主人 /89 科普小贴士 从“有话就说，有屁就放”谈起 /92 女性的平均寿命为什么比男性长 /95 第六章 毛泽东的精神保健 /97 一、善于缓解精神压力 /98 二、创造安静的生活环境 /101 三、做好视觉卫生 /103 四、保健按摩 /106 五、毛泽东的幽默感 /107 科普小贴士 膳食纤维对人体的益处多 /114 有“青春维生素”美誉的维生素E /115 第七章 毛泽东保健中的遗憾 /117 一、毛泽东的“烟不离手” /118 二、鼓起的“将军肚” /120 三、进食太快，不“细嚼慢咽” /123 四、长期便秘 /125 科普小贴士 人体内微量元素的意義 /127 第二编 毛泽东的保健医生谈保健 第一章 给毛泽东做保健的体会 /133 一、坚持祖国的饮食文化，多吃果蔬、五谷杂粮 /134 二、多喝水、喝健康水 /135 三、防止环境污染 /138 四、把运动与保健相结合 /142 五、注意精神保健 /148 科普小贴士 什么是健康脂肪 /155 第二章 知老与防老 /157 一、生命老化的原因 /158 二、老化的实质是氧化 /160 三、老化的表现 /163 四、延缓衰老的措施 /168 五、人的寿命到底有多长 /182 科普小贴士 胆固醇分子的大小与寿命长短的关系 /184 芝麻的抗氧化作用 /186 结语 /187

<<毛泽东的保健生活与养生之道>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>