

<<毛泽东个性化的健康之道>>

图书基本信息

书名：<<毛泽东个性化的健康之道>>

13位ISBN编号：9787801368751

10位ISBN编号：7801368754

出版时间：2003-1

出版时间：中共党史

作者：陈冠任

页数：425

字数：280000

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>

<<毛泽东个性化的健康之道>>

内容概要

毛泽东健康之道，闪耀着中国传统健康之道的光芒；毛泽东健康之道，更多地表现出农民的习性；毛泽东健康之道，深深打上了他个人特性的烙印；毛泽东健康之道，不同于古代的帝王养生；毛泽东是中国最杰出的政治家、军事家，他一生历经磨难，但是达到了83岁的高龄。

在日常生活中，他那绚丽的多姿、又饶有情趣的生活习性，与他波澜壮阔的政治生涯，天然地融合在一起。

他的健康之道也构成了他完整人生艺术篇章的一曲美妙乐章。

<<毛泽东个性化的健康之道>>

书籍目录

第一篇 体育锻炼 1.冷水浴 2.焯汤清浴 3.风浴、雨浴、雪浴 4.野外露宿 5.护胸暖腹背 6.野蛮体魄 7.自由体操 8.散步 9.游泳 10.爬山 11.外出巡视 12.打乒乓球 13.擦澡 14.按摩 15.生命在于运动第二篇 饮食健身 1.随心所欲，顺其自然 2.平衡膳食 3.食宜精细 4.吃野菜 5.因时调膳 6.爱吃红烧肉 7.先饥而食，先饱而止 8.喜欢吃粗粮 9.吃苦瓜 10.吃腐乳 11.爱吃辣椒 12.中菜、西菜的见解 13.毛式西餐 14.吃饭时看书报 15.基本吃素 16.饭后百步走 17.饮茶 18.吃茶叶 19.饮食定量 20.珍腴之惭，不若藜藿之甘 21.戒烟 22.不善饮酒第三篇 起居健康第四篇 衣着保健第五篇 心性修养第六篇 精神心理第七篇 娱乐健身第八篇 其他

<<毛泽东个性化的健康之道>>

媒体关注与评论

书评毛泽东健康之道可以给渴望健康长寿的人们许多启迪和借鉴。毛泽东健康之道，构成了他完整人生艺术篇章的一曲美妙乐意。

<<毛泽东个性化的健康之道>>

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>