

图书基本信息

书名：<< 《毛泽东的饮食与保健》之生活保健篇 >>

13位ISBN编号：9787888381070

10位ISBN编号：7888381073

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>

内容概要

毛泽东一生为国操劳、殚精竭虑，却安然步入耄耋之年。

那么，他的饮食起居、工作习惯如何适应高强度的工作呢？

而他又怎样缓解作为一国决策者的精神压力呢？

当亚健康等疾病在现代社会肆意蔓延的时候，让我们一同去探究前辈那艰苦而健康的生活，也许从中您能领悟到养生的真谛。

曾任毛泽东保健医生的王鹤滨，将为您讲述毛主席鲜为人知的生活故事，与您共享毛主席的养生之道。

。

适合对象：企业董事长、总裁、高级管理者以及对养生感兴趣的所有人群。

书籍目录

- 一、健康着装
- 二、科学的用脑方式
- 三、缓解压力的方法
- 四、保健医生谈遗憾——毛主席的保健问题
- 五、健康的外在条件——居住环境与水源
- 六、精神压力的舒解——关于亚健康
- 七、树立防病意识——关于心血管类疾病
- 八、养生启示

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>