

# 《邓小平平民化的健康之道》

## 图书基本信息

书名：《邓小平平民化的健康之道》

13位ISBN编号：9787801368768

10位ISBN编号：7801368762

出版时间：2003-1

出版社：中共党史

作者：冯光宏

页数：429

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《邓小平平民化的健康之道》

## 内容概要

邓小平对中国革命和建设事业作出了卓越贡献。他开创了建设有中国特色的社会主义道路，成为中国改革开放的总设计师。这些伟大的功绩与他健康的体魄是密切相关的。他活到90多岁高龄，而且一生健康，直到晚年仍然活动自如，精力旺盛，思维敏捷。他为什么能够如此高寿并保健健康呢？这是因为他有一套独特的养生方法和一套科学而又实用的养生经验。

邓小平具有高尚的人格与宽广的胸怀，同时保持着革命者的坚定信念与坚强意志。他在被“打倒”时也不悲观，始终处在一种积极乐观的精神状态之中。

# 《邓小平平民化的健康之道》

## 书籍目录

第一篇 运动一 游泳二 散步三 登山四 冷水浴五 做保健操六 劳动第二篇 休闲一 打桥牌二 打麻将三 欣赏戏剧四 看足球五 读书生活六 书法七 植树八 考察旅游九 下棋第三篇 饮食一 饮食有节二 饮食清淡三 爱吃辣椒四 少量饮酒五 戒烟六 穿着俭朴七 生病了配合医生第四篇 情感一 夫妻深情二 亲情融融三 真诚友情四 和谐邻里五 含饴弄孙第五篇 精神调理一 精神乐观二 开朗幽默三 心胸开阔四 不贪名利五 信念坚定六 意志坚强七 心气平和八 人格高尚九 仁者寿高十 处变不惊十一 情绪调节十二 与人善处

# 《邓小平平民化的健康之道》

## 媒体关注与评论

邓小平的健康之道，既具有科学合理性，又具有实用性和可操作性强。邓小平的伟大功绩与他的健康体魄和高寿是密切相关的。

# 《邓小平平民化的健康之道》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)