

《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

出版社：中共党史

作者：陈冠任

页数：425

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

《毛泽东个性化的健康之道》

内容概要

《毛泽东个性化的健康之道》介绍了毛泽东在体育锻炼，饮食健身，起居健康，衣着保健，心性修养，精神心理，娱乐健身及劳动，旅游等方面形成的一套完整又实用的健身经验。

《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》

精彩短评

- 1、部分其实不科学
- 2、学习毛爷爷的长寿之法。
- 3、第一次接触是听广播，感觉很好，就买一本回来看看！

《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:www.tushu111.com