

## <<邓小平健康之道>>

### 图书基本信息

书名：<<邓小平健康之道>>

13位ISBN编号：9787509801819

10位ISBN编号：7509801818

出版时间：2009-5

出版时间：冯光宏 中共党史出版社 (2009-05出版)

作者：冯光宏

页数：349

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>

## &lt;&lt;邓小平健康之道&gt;&gt;

## 前言

邓小平是一代伟人，他对中国革命和建设事业作出了卓越的贡献，开创了建设有中国特色社会主义的伟大道路，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直接相关的。

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。

他为什么能如此高寿并能始终保持健康呢？

这是因为他有一套平民化的健体强身之方法。

在运动、休闲、饮食、情感、精神调理等方面，邓小平形成了一套完整又实用的健身经验。

在运动方面，首先他喜好多种形式的运动，在不同的时机和条件下进行不同的运动，不拘于形式，而追求实际锻炼效果，有条件时他会去大海里游泳，没条件时他会做简单又实用的运动——散步。

其次，他对运动坚持不懈，风雨无阻，从不间断，即使在“文化大革命”中被监管，劳动之余，他仍然坚持散步。

在休闲方面，一来他从兴趣出发进行各种休闲活动。

例如他对足球热爱至极，在没钱时以卖衣为资来看足球赛；躺在病床上仍然照看球赛不误。

正是这种浓厚的兴趣，使他在这些休闲活动中获得了极大的乐趣。

二来他善于抓住一切可能的机会参与各种休闲活动。

在“桥牌女皇”杨小燕来华时，他忙里偷闲与之“厮杀”一番，以此放松身心。

在饮食方面，他过着一个平常人的饮食生活。

首先，他生活简朴，不尚奢华，爱吃清淡简单的食物，不喜大吃大喝。

其次，在生活上他很有节制，饮食起居很有规律。

尤其是晚年，他以极大的意志戒除了烟瘾。

在情感方面，他是一个伟人，也是一个平凡人，他爱自己的祖国和人民，也爱自己的父母、妻子、儿女和孙辈，他从不掩饰和抑制自己那真诚的情感。

他以热诚爱着别人，也获得了人们对他衷心的爱戴。

正是这相互的真挚丰富了他的情感、温暖了他的身心，愉悦了他的情绪，促进了他的健康。

在精神调理方面，他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“不以物喜，不以己悲”，从而保持了平和稳定的情绪和开朗乐观的心态。

在身居领导高位时，他不骄而自喜；在他被“打倒”时，也不悲观忧郁，始终处在一种积极乐观的精神状态之中。

正是精神上的健康促使了他身体上的健康。

现代人在满足了基本的物质需要之后，越来越多地追求高品质的生活，而只有拥有健康的身体，才能拥有更加美好的生活。

如何才能保持健康、获得高寿呢？

单纯靠传统意义上的治疗机体疾病，是无法从根本上保持身体健康的。

只有遵循健身之道，讲究强体之法，才能预防疾病，健康长寿。

邓小平多年来形成的这些健康之道，既具有科学性，又具有实用性和可操作性。

冯光宏同志写作的《邓小平平民化的健康之道》，较恰当地总结了邓小平的健身方法和健康经验，读者们以此为借鉴，一定可以增进健康，强健体魄，延年益寿。

## <<邓小平健康之道>>

### 内容概要

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。  
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。  
而且身心健康，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持健康呢？  
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。  
他在逆境中也不悲观，始终处在一种积极乐观的精神状态之中。

## <<邓小平健康之道>>

### 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

## <<邓小平健康之道>>

### 章节摘录

第一篇 运动一、游泳“我能游泳，特别喜欢在大海中游泳，证明我身体还行。

”——年近80高龄的邓小平常常对友人这样说。

邓小平一生爱好游泳，他在水波风浪中的磨炼，无疑锻炼了他的体质。

游泳能增强人体对气温变化的适应能力和抗寒能力。

由于水的传热作用比空气强，人体初入水时体热的散失就较快，为了减少热的散失，机体在水的寒冷刺激下，使体表的毛细血管收缩，接着由于水中运动和毛细血管的缺氧，又反射性地使皮肤血管舒张。

这样一缩一张，反复锻炼，就提高了神经系统支配下皮肤血管舒缩的灵活性，从而增强了人体对气温变化的适应能力和御寒能力。

因此，经常参加健身游泳的人很少感冒。

游泳能增强心、肺功能。

游泳时人体几乎处于水平状态，再加之游泳时水流的按摩作用，故能使血液更容易流向心脏，有助于改善心脏功能和循环功能。

此外，游泳时，人的胸腔要承受12—15公斤重的水压，以致呼吸肌处于负重运动状态。

长期进行游泳健身活动，就能大大增强呼吸系统的功能，增加肺活量，使呼吸变得深沉有力。

## <<邓小平健康之道>>

### 编辑推荐

《邓小平健康之道》由中共党史出版社出版。

<<邓小平健康之道>>

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>