第一图书网, tushu007.com

<<毛泽东健康之道>>

图书基本信息

书名：<<毛泽东健康之道>>

13位ISBN编号：9787509801802

10位ISBN编号：750980180X

出版时间：2009-1

出版时间：中共党史出版社

作者：陈冠任

页数：347

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

第一图书网, tushu007.com

前言

生命，对于每一个人来说，都只有一次。
延年益寿，乃至长生不老，是人类自我意识觉醒以来的一个永恒追求。
从古到今，上至帝王贵族，下到普通老百姓，都十分珍惜健康，注重强身。
几千年来，中国人世世代代探索生命的奥秘，创造了博大精深的强身健体的养生文化。
毛泽东是一位举世公认的伟大人物。
他是在中国土壤上生长的大地之子，不仅是杰出的政治家、军事家，而且是一位高超的健身行家。
他一生历经磨难，但是达到了83岁的高龄。
在日常生活中，他那绚丽多姿、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，他的健身之道也构成了他完整人生艺术篇章的一曲美妙乐章。
所以，除了中国古代的健身方法外，毛泽东独特的健身之道，可以给渴望健康长寿的人们许多启迪和借鉴。
综观毛泽东的健身之道，有一些这样的显著特点：(一)毛泽东的健身之道，闪耀着中国传统养生之道的光芒。
毛泽东是一个不拘性情的人，他在生活之中很少刻意去追求长生之道，甚至对于起码的身体健康，为了工作都可能不去注意。
但是，他的许多生活习性，却恰恰契合了我国传统的健身及养生之道。
例如，他爱好体育锻炼，喜欢散步、游泳、爬山、擦浴；他开朗乐观，注重修身养性，强调强身励志，身心并完；他衣着顺乎四时，讲究穿着舒适、保暖；还有起居有常、老年基本吃素等等，都是中国传统健身养生所倡导的。
(二)毛泽东的健身之道，更多地表现出农民的习性。
毛泽东出身于农民家庭，是农民的儿子，他一生都保持着农民的习惯。
例如，他饮食简单，只求饱肚；爱吃野菜，爱吃红烧肉，爱吃辣椒；衣不厌旧，不用肥皂，爱穿旧鞋，不用牙膏，只穿长筒袜等等。
这些农民生活习惯，都包含着健康健体的道理。
而毛泽东也是这一方面的行家。
(三)毛泽东的健身之道，深深打上了他个人特性的烙印。
毛泽东有着非凡的领袖才能，他的个性魅力和气魄令人折服。
在健身之道中，他也有着自己独特的个性特点。
例如，他白天睡觉，晚上工作；他发明毛式自由体操；吃茶叶，吃腐乳，中西餐一起吃；酷爱诗词，喜爱相声，爱看戏曲，终生与书作伴等等，甚至他生病不吃药，不按菜谱吃饭，无不是毛泽东个性的反映。
但是，他的这些个性化的生活习性，也蓄含了深刻的健身之道。
这成为他长寿的重要因素之一。
(四)毛泽东的健身之道，不同于古代的帝王养生。
毛泽东不是帝王，他是人民的领袖。
他的健身之道不同于古代帝王或者现代一些养尊处优、无所事事的人，整日潜心于学习老庄、佛道之术，炼气养神，习功打坐，清静无为，或者寄希望于神药补品。
他在精神健康、体育锻炼、饮食营养等方面都有自己独到的自我保健经验。
他的健身实践，是积极的健康之道，符合医学科学的道理。
(五)毛泽东的健身之道，也有令人遗憾的不足之处。
毛泽东有时对自己的疾病与衰老，表现出超出生理范围所允许的过分自信。
他长时期吸烟，虽然多次用多种方法戒烟，但是一直未能全戒，以至于晚年心肺功能受到严重损害。
这些都对他的健康、长寿有不利的影响。
尽管如此，毛泽东的健身强体之道，仍然是中华民族的一份宝贵的精神财富。
陈冠任同志写作本书，有一定的独创性，较为全面地总结了一代伟人毛泽东独特的健身方法和智慧，

第一图书网, tushu007.com

值得人们一读。
是为序。

第一图书网, tushu007.com

<<毛泽东健康之道>>

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，他那绚丽多姿、又饶有情趣的生活习惯。

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。

第一图书网, tushu007.com

<<毛泽东健康之道>>

书籍目录

第一篇 体育锻炼 1.冷水浴 2.燂汤清浴 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.丁乒乓球 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 1.起居有常 2.睡眠要以大脑疲劳程度为准 3.按月亮的规律办事 4.土厚水深，居之不疾 5.天人相应 6.双清别墅 7.养花的丰泽园 8.滴水洞 9.安之法，床为要 10.沙发 11.用牙粉 12.不用肥皂 13.用竹筷 14.小餐桌 15.毛巾被：保暖、贴身又轻柔 16.多用的旧军毯 17.不用油布做褥垫 18.荞麦皮枕头 19.毛式凹字形沙发枕 20.梳头第四篇 衣着保健 1.只要合体，能保暖就行 2.衣不厌旧 3.毛式中山服 4.脚比脸辛苦 5.穿鞋讲究舒适 6.夏天鞋透气 7.鞋要保暖 8.衣着顺乎四时 9.穿衣不宜过暖 10.衣服穿着随时加减 11.衣要舒适 12.保暖的长统袜 13.睡衣要宽松第五篇 心性修养 1.练体与练心相结合 2.学问知识乃心性修养一大要科 3.心性修养的基础：贵我和通今 4.强身砺志，身心并完 5.自信人生二百年 6.逢恶莫怕，逢善莫欺 7.自知与自强 8.淡泊其物欲，高尚其理想 9.既办事，又传教 10.处变不惊，临危不乱 11.受得住委屈，才成得了大事 12.坚持真理，不改变真我 13.韬光养晦，以待时机 14.勇敢与明智 15.做事论理，私交论情 16.谦虚谨慎，不骄不躁 17.修身寡欲 18.在危险面前泰然自若 19.遇事从最坏处打算，往最好处努力 20.俭以养生 21.贵有自知之明 22.浪漫主义23.现实主义第六篇 精神心理 1.乐观开朗 2.情绪自控 3.善于解脱 4.近喜远恶 5.自得其乐 6.宽容 7.意志坚强 8.制怒 9.去忧悲 10.心胸坦荡 11.多情亦是大丈夫 12.以幽默化解难题 13.精神和信念是战胜疾病的最好处方 14.不正之风可以使人生病 15.生死任自然，无往而不乐第七篇 娱乐健身 1.跳舞 2.打扑克 3.打麻将 4.酷爱诗词 5.迷恋书法 6.喜爱相声 7.爱看戏曲 8.音乐爱好者 9.最大的爱好是读书 10.终生与书为伴 11.读书是一生之最大快事第八篇 其他 1.做一个七情六欲的人 2.热爱大自然 3.寄情山水 4.劳动 5.骑马和步行本书主要参考书目

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一篇体育锻炼1.冷水浴为了实现自己的远大目标，毛泽东一直没有放松过对身体的锻炼。
他一直有意识地实践孟子的这一段话：“ 天之将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。
”毛泽东高达1.83米的身躯，他那浑身强健的筋骨，行万里路，读万卷书，中流击水的气魄，除了遗传因素，后天的锻炼起了非常重要的作用。
在这方面，他的刻苦实践的精神，同追求真理的精神是完全一致的。
他说：“ 要学树木与风雪作斗争，不学花草向风屈服。
”可他进行体育锻炼的第一种方法是冷水浴。
他认为：“ 冷水浴足可以练习猛烈与不畏，又足以练习敢为。
”水不但可供饮用，而且在健康保健方面具有广泛的应用。
晋代嵇康《养生论》中就有“ 润以醴泉 ”的记载，并说：“ 浴清泉，浴阳光，以此养生则寿 ”，还用泉水煎药疗治百病。
明代李时珍的《本草纲目》则集泉水疗法之大成，详细阐述了各种泉水的气味、主治、用途、有毒无毒和治疗经验。
李氏认为：“ 凡饮水疗疾，皆取新汲清泉。
”其中“ 醴泉 ”最佳，“ 人饮之者，痼疾皆除 ”。
而“ 玉井水 ”则“ 令人体润，毛发不白 ”。
用温泉水洗浴，主治“ 诸风筋骨挛缩，及肌肤顽痹，手足不遂，无眉发，疥癣诸疾，在皮肤骨节间者，科浴。
”他还强调指出：“ 然则水之性味，尤慎疾，生卫者之所当潜心也。
”各种浴疗在健康长寿中也具有一定意义。
如矿泉浴、海水浴、井水浴、冷水浴、热水浴、冷热水浴等，已经广泛地应用于保健和治疗中。
水浴有洁净肌肤，调畅气血，调剂精神的作用。
《千金翼方?退居?养性》说：“ 身数沐浴，务令洁净，则神安道胜也。
”《老老恒言?盥洗》亦说：“ 浴后阳气上腾，必洗而以宣畅其气。
”湖南一师的浴室旁边，有一眼清凉的水井，毛泽东每天来这里进行冷水浴，他称之为“ 清晨第一课 ”。
每当清晨，东方刚现出鱼肚白，同学们还在酣睡的时候，他即起床，带着罗布浴巾，来到水井旁。
他用井架上的两个吊桶，从井里一桶接一桶地打上水，向脱光了衣服的身上倾倒，接着就用毛巾使劲地擦拭全身。
擦一阵，冲一阵，又擦一阵，又冲一阵，直到皮肤擦红发热，然后才停下来。
穿上衣服，又接着做几节体操，活动身体的各个关节部位，才向教室走去。
毛泽东是从夏天开始进行冷水浴的。
从夏天到秋天，从秋天到冬天，天气虽然慢慢冷下来了，但是毛泽东仍然坚持着他的“ 清晨第一课 ”，从不间断。
随着气温一天一天地下降，他的耐寒力、勇猛精神，特别是意志力也在不断地增强。
直到隆冬，寒风凛冽、滴水成冰，他的冷水浴也从来没有停止过。
有时井圈上都结了冰，地上的积水也冻成了块，可是，等到他上完了“ 清晨第一课 ”，井圈和地上的冰都被他的身体所散发出来的热气溶化了。
最初，跟毛泽东一道练习冷水浴的只有蔡和森等几个人，后来就带动了许多人。
每天清晨，大家都来到井边，你一桶，我一桶地互相冲洗，边冲边擦边说边笑，显示着青年人的勃勃生机。
人人都觉得这样的集体冷水浴，不但可以磨炼意志，锻炼筋骨，还可以陶冶情趣，增进同学间的友谊和团结。
对此，他的老师杨昌济先生十分赞许，夸毛泽东带了个好头。

第一图书网, tushu007.com

由于同学们都在毛泽东的带动下坚持冷水浴，一下子就使学校有了生气，同学们的精神面貌也焕然一新。
但是，洗冷水浴是需要毅力的，特别是在天冷的时候，没有坚强的意志力和耐寒力，就更难坚持下去。
所以练冷水浴的同学并不都像毛泽东那样能坚持不懈。
不少同学夏天洗冷水浴，觉得好痛快；一到秋天，就感到受不了，三天打鱼两天晒网；冬天一到，有的同学就不来了。
有的同学对毛泽东说，天寒地冻我们把冷水往身上泼，觉得很难受，你不觉得难受吗？
毛泽东说：“洗冷水浴最初感觉是难受的，但是不下决心是过不了这个关的，因而也享受不到冷水浴的真正乐趣，收不到冷水浴的实际效果。
这个过程是由勉强到不太勉强，再由不太勉强到不勉强，坚持不懈地做下去，久而久之，就会习惯成自然，不会感到难受和怕什么困难了，人的意志就会得到锻炼了。
”毛泽东从没有因洗冷水浴而着过凉，生过病。
有的同学见他执著地坚持冷水浴，佩服之余也不禁问他：“冷水浴到底有些什么好处？
”毛泽东回答说：“冷水浴的好处，一是可以锻炼身体，能够促进血液的循环和增强皮肤抵抗力，有助于筋骨健强。
二来可以练习勇猛和不畏。
冬季天气严寒，清早起来就把冷水一桶一桶往上淋，没有点勇气的人能做到吗？
”但是，一些同学冷一阵热一阵，兴趣来了就洗几天，没有兴趣又停几天，没有规律，不讲求方法。
有一个同学，每天练习冷水浴，可他不按时练，不像毛泽东那样每天清晨固定在一个时候洗冷浴，他总是在踢过一场足球或者进行了别的激烈运动之后，还没有来得及休息，就大汗淋漓地去洗冷水浴。
结果，这位同学染上了重病，毕业之前就去世了。
由于既讲求方法又按时坚持，所以毛泽东从来没有因练冷水浴而产生负作用，既没有着过凉，也没有因此而生过病，身体越来越好，学习也越来越好。
冷水浴这种习惯，毛泽东一直坚持了许多年。
建国以后，毛泽东虽然年纪大了，不能再洗冷水浴，但他每天还是坚持不用热水而用温水洗澡。
他说：“一个经常注意锻炼身体的人，更不会被风雪的寒威所吓倒。
我过去练习过冷水浴，现在年纪虽然大，冬天也还可以不用热水洗澡，小小的寒冻也还经得住。
锻炼的确是重要的事情。
”2.汤清浴浴身就是洗澡，养生之道除了冷水浴外，讲究浴身的次数，还讲究水温。
对于浴身的水温，古人一般主张浴水宜温凉适体。
《老老恒言?盥洗》说：“《记?内则》云：五日则火亹汤清浴。
盖浴水不可太热，温凉须适于体，故必燂汤。
”焊，这里即指温凉适体的热水。
可见，浴水的温度应依人定，以适体为宜。
因为太热则开泄腠理，蒸迫汗液，伤人津气；太冷又易使人受凉而感冒。
唯浴水温适体，则于人无损。
到1969年，毛泽东已经76岁了，他还说：“冷水浴对锻炼身体的确有很好的效果。
我虽然因年纪大，不能正式搞冷水浴，但洗澡不用热水，只在冷水中加一点热水，使水达到微温的程度，也不坐在浴盆中去洗，只用水淋到身上，再用毛巾用力擦洗。
我觉得这样洗澡比一般洗澡的办法好得多，一般洗澡的办法只有清洁的作用，我这样洗澡，除有清洁作用外，还有锻炼身体的作用。
”毛泽东的这种做法无疑切合了健康之道。
3.风浴、雨浴、雪浴毛泽东年轻时，坚持冷水浴这种身心锻炼，不光是清晨到井边去淋浴，他还实行一种常人很难做到的锻炼方式，即利用风、雨、雪等自然条件，进行他所谓的风浴、雨浴、雪浴。
空气是人体生命活动与存在的极其重要的条件，与人的健康寿天关系很大。
中国人早就能够自觉地利用空气达到摄生、防病、延年益寿的目的。

第一图书网, tushu007.com

早在《淮南子?寿族训》已有这样的记述：“ 吸阴阳之和，食天地之精，呼而出故，吸而人新……可谓养生矣。
”《素问?上古天真论》中也提到，呼浊气，吸气可以自采天地之清气。
故中国医家和养生家又将这种摄生方法发展演变为空气疗法。
人体健康长寿，既要靠人体自身的调和，又须经常接受外界空气对肌肤的刺激以得到锻炼。
一个不与自然空气接触的人，必定是羸弱不堪的。
故徐灵胎在《回溪医案》中说：“ 避风太过，阳气不接，卫气不闭。
”在第一师范后面的山上，有一个新修的运动场。
那是毛泽东和同学们用勤劳的双手，花费很长时间，共同开辟出来的。
这个运动场可以踢球、赛跑和做其他体育活动。
有一次，大家在操场上正玩得高兴，天忽然下起大雨来了，大家纷纷找地方避雨，只有毛泽东一人没有走。
等到大家都跑光了的时候，他却脱去身上的衣服，站在运动场上让大雨淋洗。
他在雨中一边挥臂伸展运动，一边不断揩抹在脸上影响视线和呼吸的雨水。
毛泽东这样做，不止一回。
有一次被同学发现了，询问他这样做有什么意义？
毛泽东回答说：“ 这是天雨浴，可以增进一个人抵抗风雨侵袭的能力。
”当严寒的冬天来临的时候，北风呼啸地吹着，毛泽东常趁这个时候，走到校外空旷地方，或爬到校后的妙高峰上，把棉衣脱掉，只穿着薄薄的衬衫，让寒风直吹，并且迎着寒风，做着跑跳运动，进行他所谓的风浴。
大雪纷飞，一团团，一簇簇的白雪，铺天盖地而来，毛泽东站在雪地里，任雪花扑打。
那片片雪花，轻飘曼舞，在那里，毛泽东可以一任自己的思绪神驰遐想。
这种锻炼身体的方法，毛泽东称之为“ 雪浴 ”。
“ 梅花喜欢漫天雪，冻死苍蝇未足奇。
”多少年后，当毛泽东吟诵这些诗句的时候，青年时雪浴的情景也许还历历在目。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

毛泽东是一位举世公认的伟大人物。
他是在中国土壤上生长的大地之子，不仅是杰出的政治家、军事家，而且是一位高超的健身行家。
他一生历经磨难，但是达到了83岁的高龄。
在日常生活中，他那绚丽多姿、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，他的健身之道也构成了他完整人生艺术篇章的一曲美妙乐章。
所以，除了中国古代的健身方法外，毛泽东独特的健身之道，可以给渴望健康长寿的人们许多启迪和借鉴。

第一图书网, tushu007.com

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