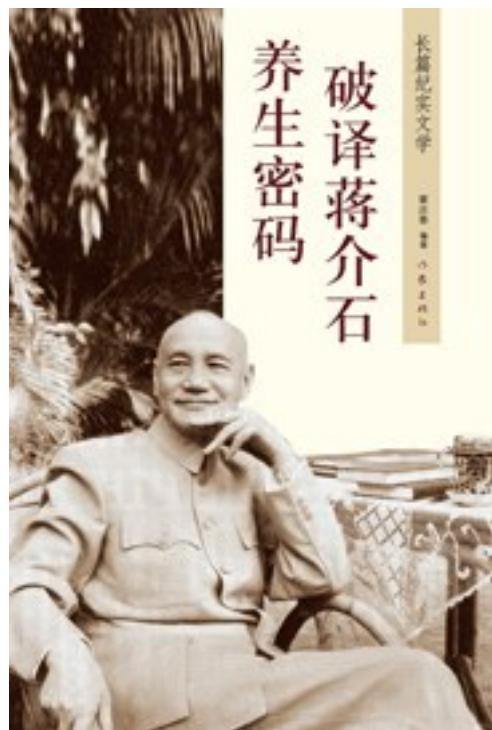


破译蒋介石养生密码



[破译蒋介石养生密码 下载链接1](#)

著者:窦应泰

出版者:

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787506350648

《破译蒋介石养生密码》简介:蒋介石,一代枭雄,也是饮食俗人。卒于88岁,在当时可谓长寿。他早年辛苦、中年劳顿、晚年常郁郁寡欢,这些都是健康的天敌。但他早在30年代即开始醉心养生,毕其一生而不辍,其独到之处使其颐享天年。

《破译蒋介石养生密码》极具知识性、可读性,从“养生”这一新视角,披露蒋介石的衣食住行等鲜为人知的生活细节,系统总结了蒋氏养生秘诀和相关史实,向读者展示了一个生活层面的蒋介石。

作者介绍:

目录:

[破译蒋介石养生密码](#) [下载链接1](#)

标签

养生

蒋介石

破译蒋介石养生密码

中西医

2011读

评论

写的不好，不过人一过二十得就倾向于看这种书了。

过于轻蔑、过于偏滞，不过倒还可以看看。

2018.11.26

买此书 属于受骗上当……

非常好的养生书，对蒋公的研究也很深入，对我的健康生活帮助非常大

[破译蒋介石养生密码](#) [下载链接1](#)

书评

蒋介石的养生秘诀除了频换幽静居所，我们布衣白丁也能做到：多喝白开水；饭要七分饱；荤素搭配好；多散步多活动；凡事不往心里去。。。那时的他能活88岁，这时的我们一定能超过他。我们都来养生吧，健健康康乐逍遙。

[破译蒋介石养生密码](#) [下载链接1](#)