

《易经起居养生（3DVD）》

图书基本信息

书名：《易经起居养生（3DVD）》

13位ISBN编号：9787887026026

10位ISBN编号：7887026024

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.tushu000.com

《易经起居养生（3DVD）》

内容概要

易经讲究以人为本，道法自然。生命在于运动，饮食决定生死，养生的关键在于日常生活中的坚持。易经知识可以运用到我们生活中的方方面面，细微处见神奇。易川茵教授在此深入浅出，从运动、修炼、饮食及养生平衡四个方面悉数生活中的养生秘诀，教您健康生活每一天。

书籍目录

运动养生：

运动量测试

运动的五行分类

运动的多样性与经常性

运动与性格

不同季节的运动

不同心情的运动

反常运动的健康奇迹

十二属相与运动

饮食养生：

饮食定生死

五味与五行

食物的五行分类

如何喝水

膳食金字塔

茶饮辅助疗法

调整饮食倾向

修炼养生：

五心朝天午休法

自然静心养生法

修炼与五行

排毒与睡眠

腹式呼吸法

养生平衡：

《易经起居养生（3DVD）》

养生平衡图

五行与养生规划

《易经起居养生（3DVD）》

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.tushu000.com