

# 《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.tushu111.com](http://www.tushu111.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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)