

# 《易经养生》

## 图书基本信息

书名：《易经养生》

13位ISBN编号：9787887026033

10位ISBN编号：7887026032

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)

# 《易经养生》

## 内容概要

易经为群经之首，养生为长寿之道，把阴阳五行平衡与和谐的哲学思想，应用到生命和生活，就是易经养生。来自春城的易川茵教授，多年来潜心研究易经，从色彩、鲜花、心态、运动、修炼、饮食等方面详解易经的运用之妙，教您轻松掌握养生诀窍。

# 《易经养生》

## 书籍目录

易经知识：阴阳、八卦、五行、阴阳五行的平衡.....

色彩养生：色彩与性格、色彩的“重量”与“味道”、色彩的阴阳五行、色彩与疾病治疗.....

鲜花养生：赠送鲜花的学问、不宜入室的鲜花、花香与健康.....

心态养生：五情与五行、吸引力定律、不对称定律、时间之谜、心态五行平衡图.....

运动养生：运动的五行分类、运动的多样性与经常性、运动与性格、十二属相与运动.....

修炼养生：五心朝天午休法、自然静心养生法、修炼与五行、腹式呼吸法.....

饮食养生：五味与五行、食物的五行分类、膳食金字塔、调整饮食倾向.....

养生平衡：养生平衡图、五行与养生规划.....

# 《易经养生》

## 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)