

向老天爷要健康



[向老天爷要健康_下载链接1](#)

著者:迷罗

出版者:浙江大学出版社

出版时间:2013-8

装帧:平装

isbn:9787308119375

秋冬时节，天气由热转冷，气候也由潮湿转为干燥。在这个转变过程中，我们需要特别

养护哪些部位？秋冬饮食有哪些宜忌？秋冬进补什么时候开始为宜？在本书中，作者结合中医、瑜伽和秋冬时节的节气特性来谈秋冬养生事宜，方法简单高效，事半功倍，老少咸宜。

本系列图书以元瑜伽创始人、著名养生专家迷罗在腾讯微讲堂所作同名讲座为基础，根据现场录音和作者补充整理润色而成，是一套汇集经络、瑜伽、食疗的三合一健康养生手册，内容比视频更丰富、更全面。本书是系列书第二册。

作者介绍:

迷罗，出生中医世家，潜心研习国学及中医多年，亦是国内知名瑜伽大师，国际中医针灸师，元和堂堂主。对中医学和瑜伽养生有独到的见解和领悟，并在教学中将二者结合，创立了最中国的瑜伽——元瑜伽，被誉为中医养生瑜伽第一人。

目录: 第一章 立秋

立秋时节防湿气

体湿检测小技巧

脾胃经拉伸祛湿法

立秋不妨多刮痧

膀胱经疏通瑜伽操

立秋祛湿排毒粥

清热滋阴的鱼腥草梨汤

白领立秋养生法

按揉小腿内侧祛湿法

立秋多拍打后膝窝

办公室祛湿瑜伽

第二章 处暑

处暑应该怎么吃？

吃酸不吃辣

吃“果”不吃“瓜”

吃热不吃凉

处暑排毒小秘方

处暑怎样解秋乏

促进新陈代谢的呼吸法

处暑解乏呼吸瑜伽

清晨床上激发活力瑜伽

处暑要贴秋膘吗

处暑健脾祛湿法

按摩膀胱经通三关法

腹部锻炼法祛湿又减肥

办公室喉式呼吸法

第三章 白露

白露补气解腻小秘方

滋阴补气茶

乌龙青梅茶

白露防肾虚

从手指看肾脏健康度

肾虚症状有哪些

白露怎么补肾

补肾的穴位有哪些

白露多捏揉小腿

白露时节多抬脚跟

脚尖式强化肾经瑜伽
腰部按摩瑜伽
办公族白露养生法
出门前搓热三穴位
坐着也能养肾
下班前的养肾动作
第四章 秋分
秋分润燥养生小秘方
润燥降压茶
润燥补脑茶
秋分干燥多补水
秋分多咽口水
枸杞口含更有效
养生从手指开始
从手指辨别身体健康状况
巧动手指调节身体机能
秋分如何提高睡眠质量
手指自测睡眠质量
三招助眠瑜伽
上班族如何坐着养生
第五章 寒露
去燥养肺的穴位
清理肺火的穴位
有效止咳的穴位
秋天多吃白色食物
滋阴润燥小秘方
山式瑜伽按摩肺经
脚上的“三个老太太”
白领养肺瑜伽
绕指游戏畅通肺部经络
办公室通肺经瑜伽
促进肠道运动的小动作
第六章 霜降
霜降润燥排毒小秘方
香麻仁润肠茶
润燥养发茶
润燥美肤茶
霜降如何自测健康情况
霜降多敲膀胱经
委中穴的作用
膀胱经上的五脏穴位
锻炼膀胱经的俯身动作
促进气血循环的瑜伽
霜降多进行腰背锻炼
改善腰背酸痛的瑜伽法
久坐如何进行腰背保养
第七章 立冬
立冬要滋阴补阳
白醋泡脚养肤法
立冬不宜早进补
男士立冬暖身瑜伽
女士立冬室外瑜伽
立冬多伸展韧带
伸展韧带的坐角瑜伽

脊椎减压瑜珈
白领经络敲打养生法
轻微伸展热身动作
敲打肩部疲劳肌
轻敲臀部通气血
足三里长寿保健穴
敲打身体内侧激阴经
第八章 小雪
小雪时节要排毒
检测体内毒素的方法
三通排毒之通肠道
小雪多敲大肠经
合谷穴止痛法
曲池穴清火通肠
饮食排毒通肠法
洁肠瑜伽课
三通排毒之通毛孔
肺经排毒养生法
养肺多吃白色食物
瑜伽锻炼肺经
三通排毒之通经络
通经络要多运动
肝经一通百脉皆通
锻炼肝经的三角式瑜伽
小雪睡眠排毒法
办公室的三通排毒瑜伽
第九章 大雪
大雪多运动
男士疏通经络保养操
女士疏通经络保养操
大雪时节的办公室瑜伽
大雪防寒小技巧
大雪多按阳池穴
双手对压防感冒
大雪进补有妙招
办公室搓揉补养法
提升进补效果的穴位
第十章 冬至
冬至要养肾
冬至养肾瑜伽
调节慢性疾病的七支坐
冬至补肾法
激活肾气的穴位
男士养腰补肾瑜伽
女士养腰补肾瑜伽
办公室匀手瑜伽
涌泉穴安眠补肾法
激发肾经的脚趾瑜伽
第十一章 小寒
防寒暖身小偏方
小寒饮食暖身法
小寒要注意的三个部位
小寒多运动
男士强体驱寒瑜伽

女士强体驱寒瑜伽
舒缓养身的基础太极拳
小寒办公室瑜伽
睡前祛风散寒瑜伽
第十二章 大寒
大寒饮食有技巧
大寒多吃“忘忧草”
理气养颜的玫瑰花茶
大寒养生先疏肝
简单步法疏通肝经
疏肝降火的瑜伽组合
男士疏肝瑜伽
女士疏肝瑜伽
大寒怎样提升精力
办公族活力瑜伽操
唤醒活力瑜伽组合
后记
· · · · · (收起)

[向老天爷要健康_下载链接1_](#)

标签

健康

穴位

饮食

瑜伽

女性

评论

这个很好读哦，很适合对中医养生有兴趣又没多深接触的。赞！

讲一些做瑜伽的方法，做一些几分钟小运动的方法，更多是讲穴位的按压和功效，只可惜我应该不会去做，因为我懒

中医养生的书很多，这本实用性更强一点，好操作，推荐一下。

[向老天爷要健康 下载链接1](#)

书评

[向老天爷要健康 下载链接1](#)