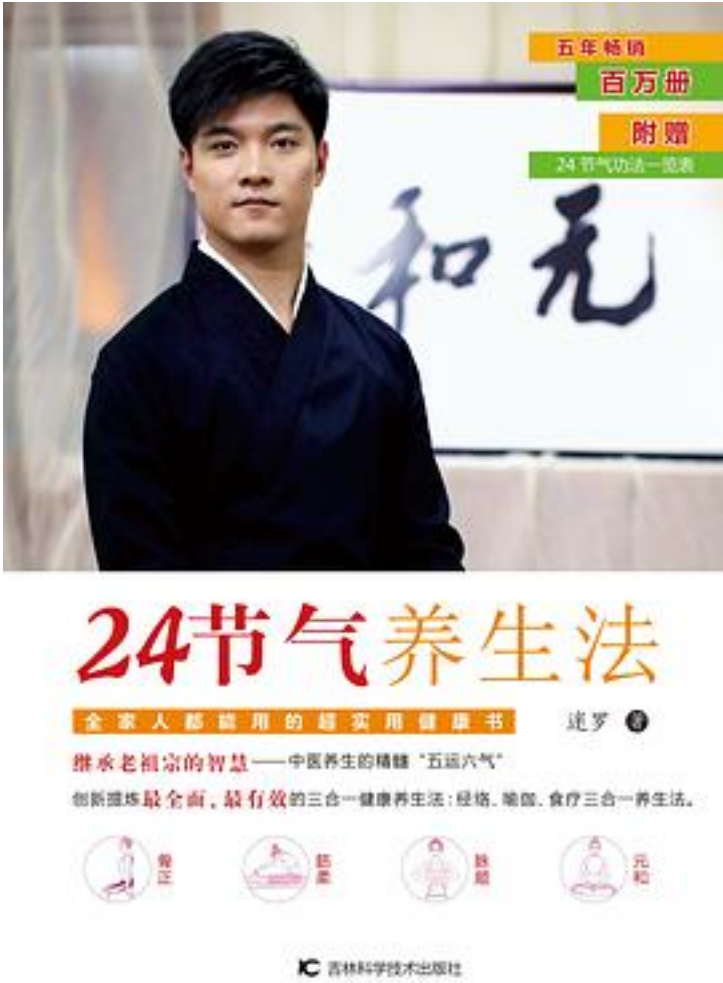


24节气养生法



[24节气养生法_下载链接1](#)

著者:迷罗

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2015-8

装帧:精装

isbn:9787538491579

这是一本全家人都能用的超实用健康书。

继承老祖宗的智慧，中医养生的精髓“五运六气”的理念，创新提炼最全面、最有效的三合一健康养生法：经络、瑜伽、食疗三合一养生法。

20种你不知道的经络养生秘诀，借着节气通经络，经络通了，自然一身轻松。

24种世代相传的食疗秘籍，按照节气调节饮食，才能真正吃出健康。

28个独家改良瑜伽锻炼小功法。练瑜伽其实一点也不难，随时随地人人都能练。

每个节气提供的方法都是一套全新的健康套餐，其中的方法，您可以灵活搭配使用，也可以对症选择适合自己的。

《24节气养生法》自出版以来畅销百万册。本书是最新升级版。这是一本能让您和您的家人都能使用的健康养生书！将传统的经络保健、连百岁老人都能练的瑜伽改良功法以及作者自家祖传食疗方法完美结合！

针对一年24个节气，作者有针对性地提出与之相匹配的3种不同养生方，以饮食养内，以瑜伽调外，再以经络沟通内外，告诉大家如何将养生养在实处，而且方法简单高效。只要坚持练习书中的方法，就能好运不断！

作者介绍:

迷罗，国内知名瑜伽师，是以医学养生理论指导瑜伽练习的训练体系“元瑜伽”创始人。著有畅销书《24节气养生法》《瑜伽养生大智慧》《向老天爷要健康》等。他乐于分享，致力于将健康带给所有人。他举办了数百场公益讲座，并为《健康时报》《家庭保健》等几十家刊物撰稿，做客各大卫视健康节目，为公众普及健康理念与养生方法。

目录: 前言 每一个节气都是强身、壮体的大好时机

第一章 按照节气去养生，健康自有天助也

借助24节气，平步青云获健康 002

没按节气来进补，补也白补 004

每个节气中您必须避开的外邪 006

活学活用节气养生法 009

第二章 大寒到惊蛰，请以强肝壮胆为重

大寒是庆祝身体健康的第一节日 013

手握“欢喜逍遥诀”，百病不愁无方解 014

何以解忧，惟有“黄花合欢汤” 016

“妇科圣药”——莲花逍遥式 017

立春壮胆，百病不粘 020

简简单单瘦下来——“擀脚底培元法” 021

胜过名贵补品的“元神养生粥” 023

立春起做“瑜伽树式”，任你逍遥过百春 024

雨水如期而至，润肺细而无声 027

排毒通经络的最佳方法——“朱砂掌” 028

小看枸杞，当心变老 030

“莲花凌波”，大补心肺 032

惊蛰排毒正当时，虚邪贼风齐消遁 035

不花1分钱就能解决您的便秘之苦 036

有了“柏仁通便粥”，何须天天吃泻药 038

无事勤练瑜伽，强过泻药百倍 040

第三章 春分一夜阳气升，暖季温阳徐徐来

时到春分昼夜忙，调和阴阳第一桩 046
激发您的自愈潜能就是这样简单——“五行指头功” 047
“黄脸婆”的美容秘方 049
年轻态的秘诀——“平衡三招式” 051
降压减脂，莫过清明 054
三步可减肥，终身都享“瘦” 055
苦菊拌苋菜，补肝、清心、减肥 058
白送您最安全的“推任开泉牌降压药” 059
谷雨时节去享“瘦”，一年到头不忌口 063
轻松有趣才减肥——“互动拳法” 064
别错过“荷叶减肥法” 066
治痔疮，点长强 067
立夏快养脾，睡好“子午觉” 070
有了“脾胃专家组”，补脾不用开药方 071
健脾补气，非“君”莫属 073
只花10分钟，脾肾好起来 075
第四章 小满到小暑，养胃又健脾
小满祛湿，争分夺秒 080
就在三阴交到阴陵泉之间灭湿毒 081
家有“祛湿大元宝” 083
美丽也需要模仿——祛斑效果好过面膜、面霜的“蝴蝶式” 085
芒种好节气，补心黄金期 087
散寒止痛“温胃诀” 088
每个女人都想纳入怀中的妇科养血第一方 091
吃得香、睡得着要靠一种技巧——“手少阴式” 092
到了夏至节，滋阴养肾不能歇 095
有了“玉带”护腰，后天健康就有了保障 096
“六味地黄粥”，尽孝最贴心 098
睡得香，寿而康——“睡瑜伽”法 099
小暑温风至，舒心调颈肩 102
用“铁砂掌”治颈肩病，肩到老都没问题 103
喝了“蜂灵桃花茶”，皮肤都能掐出水来 104
治颈椎病最见效的“瑜伽山式” 105
第五章 大暑立秋好驱寒，处暑白露忙祛湿
大暑万物荣华，冬病插翅难逃 109
在大暑用“朱砂掌”治关节炎，想不好都难 110
“冬病夏治节”可以这样来过 112
老年有“靠山”，腿脚不再酸 113
立秋去通膀胱经，清热排湿显年轻 116
立秋时节刮刮痧，个个活过八十八 117
立秋时节的最佳排毒饮料——鱼腥草梨汤 119
治疗腰酸背疼，莫若“摇篮式” 120
谷到处暑黄，家家户户祛湿忙 123
身体虚，没力气，找膀胱经去 124
“二米南瓜粥”，脾胃最需要 127
百岁老人都能练的脚瑜伽——“石头、剪子、布” 129
白露勿露身，早晚要叮咛 132
脚心相对，补肾瘦小腿 133
元气已伤，还不快去喝“益肾元气茶” 135
随时随地抬脚跟，何须人参加鹿茸 137
第六章 一场秋雨一场寒，润燥清咽肺平安
秋分地门闭，保肺以缓秋刑 139
最好的补品是口水 140
为自己开“好睡安眠方” 142

好运从好觉开始 143
寒露天凉露水重，润燥清咽避燥邪 147
十一长假，回家给爸妈做足疗 148
歌唱家嗓子好，因为有桔梗清咽茶 150
从“聪明的一休”那儿学来的止咳秘方 151
霜降一过百草枯，保腰护腿要知足 154
孝敬爸妈第一法——“摩背寻穴养生法” 155
我祖上传下来的长寿秘方——“茯苓养生酒” 158
做个“老蝗虫”，腰背不再疼 159
立冬燥气最盛，进补切切谨慎 162
入冬补阳大法——“负日之暄” 163
“神仙粥”的家庭熬制法 164
双脚一分，大补肝肾 165
第七章 欢欢喜喜过寒季，进补不忘壮阳气
小雪进补莫着急，“欲补先清”是真理 169
排除人体“三窝”毒 170
“白玉清汤水”，无毒一身轻 173
敢问谁是保卫肝肾的战士 174
小雪应清肠，大雪宜进补 177
艾灸：家中必不可少的“保养专家” 178
气血双补，人间可寻“八珍汤” 179
不睡觉就能缓解疲劳的“懒人伸腰式” 180
阳气才露尖尖角，冬至养阳正当时 182
温关通窍——农村老中医的养阳秘诀 183
有“从容补阳粥”开路，温补肾阳更从容 184
千金难买的清心良方——“静坐法” 186
小寒壮肾阳，年头年尾肾都强 189
早敲胆经身体健，晚推肝经睡眠好 190
补肾壮阳一杯酒——淫羊菟丝酒 192
一招找回男人自信——“半桥式” 194
后记 每个人都应该享有健康之福 196
· · · · · (收起)

[24节气养生法_下载链接1](#)

标签

养生

迷罗

健康

节气

评论

看了迷罗老师在wake的课，又买来书读，受益匪浅，贵在少而精，也要去实践，要坚持。

[24节气养生法_下载链接1](#)

书评

[24节气养生法_下载链接1](#)