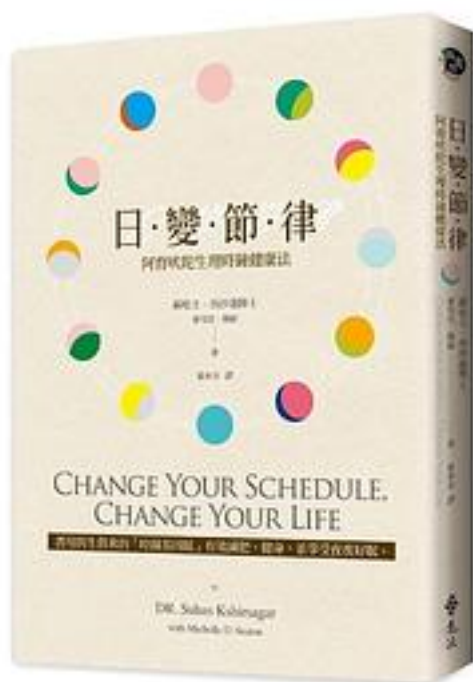


日變節律：阿育吠陀生理時鐘健康法



[日變節律：阿育吠陀生理時鐘健康法 下载链接1](#)

著者:蘇哈士·西沙迦博士

出版者:遠流

出版时间:2018-8-29

装帧:平装

isbn:9789573283492

日變節律——古老阿育吠陀醫學與緩現代流行慢性病

2017年，諾貝爾醫學獎頒發給三位生理學家，表彰他們找到控制生理時鐘的關鍵與機制。時間生物學在醫學界掀起一場寧靜的革命，學者們研究時間以顯著、微妙的方式正影響我們的身體，長期失衡的生活作息更打亂每個細胞的正常狀態。讓身心自我護理、恢復平衡，遠比倚賴醫生療來得重要！

數千年前，印度古老的阿育吠陀醫學就已經教導我們如何聚焦於整體平衡，由身體與環境的連結開始，從而帶來對大自然的深刻依賴，成為整合醫學的重要支柱，與現行的潮

流非常契合。透過本書，可了解自己的身體類型，如何依照晝夜變化調整生活方式，藉此達到身、心、靈的蛻變！

名人推薦

陳秋媛 南華大學自然醫學研究及推廣主任

蔡宇哲 高醫大心理系教暨睡眠科學專家

張以昕 聯合報繽紛版「瑜伽這檔事」專欄作家暨瑜伽老師

作者介绍:

蘇哈士．西沙迦博士（Dr. Suhas Kshirsagar）

世界聞名的阿育吠陀醫師和教育家。來自印度，現在是北加州的阿育吠陀療與整合健康診所主任。他取得印度Pune大學阿育吠陀醫學學士、阿育吠陀內科醫學博士，完成三年住院醫師實習，並獲頒金質獎章。他也是喬布라의顧問和諮詢師，擔任數所阿育吠陀機構的講師。

譯者簡介

張水金

美國喬治城大學語言學碩士，曾代表教育部在美國波士頓、華盛頓、紐約、洛杉磯等地從事文化交流工作。譯作包括《失智可以預防：生活健腦100招》等書。

目录: 前言

一章 錯不在你，而在你的作息時間表

二章 善用身體的內在時鐘

三章 聆聽身體的聲音

四章 睡眠是奇蹟藥

五章 正確的睡眠常規

六章 你是吃出來的

七章 適合你的飲食

八章 在對的時間做對的運動

九章 適合你的運動

十章 身體如何適應季節變遷

十一章 你的人生四季

十二章 如何建構一天

• • • • • ([收起](#))

[日變節律：阿育吠陀生理時鐘健康法_下载链接1](#)

标签

健康

瑜伽

健康作息

饮食

自我管理

脑科学

睡眠

医学

评论

看到中后差点想弃书，因为这个印度博士整本书都在叫人早点睡觉，起床做运动，尽管有做测验分类睡眠、饮食以及运动的三种类型，但归根结底不管哪种类型都一个模式，这不科学，也不符合实情。理想很丰富，现实很骨感，作者的观点只有一部分有闲情的人可以跟随。

进一步的阿育吠陀

前面讲阿育吠陀时间概念与现代生物学生物时间节律机制的部分写的很好，后半部分就很【西方人写东方文化的智慧】的感觉了

[日變節律：阿育吠陀生理時鐘健康法_下载链接1](#)

[日變節律：阿育吠陀生理時鐘健康法 下载链接1](#)