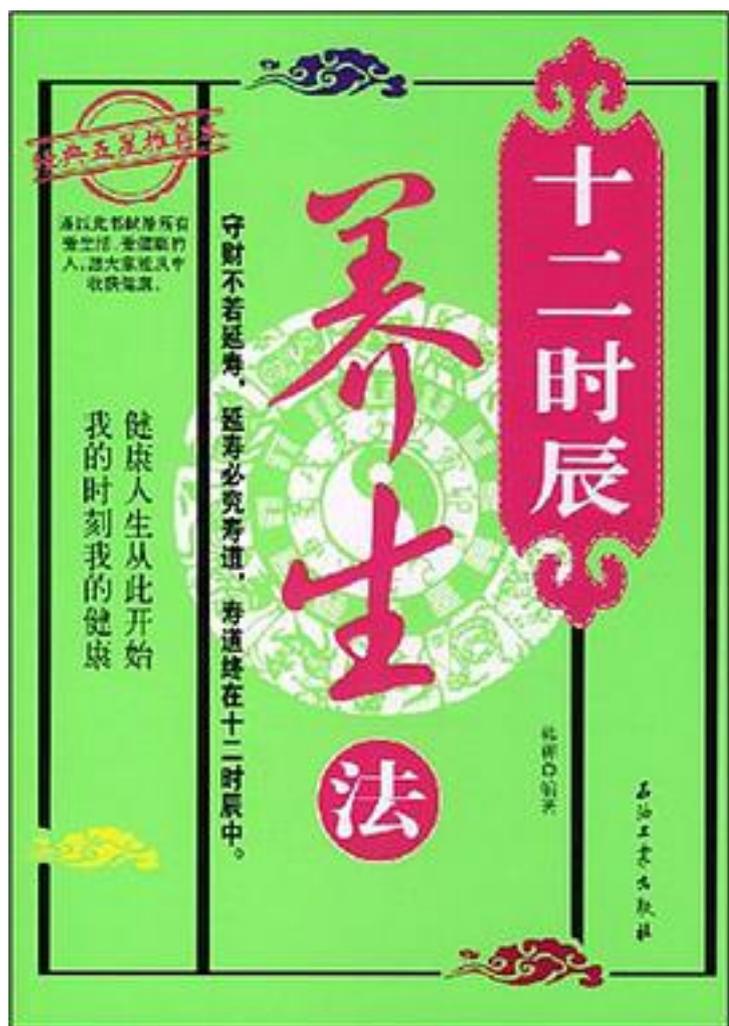


十二时辰养生法



[十二时辰养生法_下载链接1](#)

著者:韩邨

出版者:

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9787502166489

《十二时辰养生法》向人们系统地阐述了十二时辰与人们健康的关系，揭示了十二时辰

的养生奥秘。例如：最佳起床时间是卯时，卯时是生物钟的"高潮"，体温升高，此时起床会精神抖擞；最佳的开窗时间是每天上午巳时，这是呼吸高质量新鲜空气的时候；人脑的活动能力在下午未时最为低落，这个时候是睡午觉的最佳时段，科学的午睡是您一天之中的健康加油站，使您精力充沛。十二时辰养生，要求人们必须顺从自然界的變化，遵循天人合一的传统养生理念，随着十二时辰的变化而相应地调整养生思维。《十二时辰养生法》还选取了大量历史名人的养生经验和养生故事，融合知识性和趣味性，力求以通俗的文笔传达给读者丰富的养生信息。

作者介绍:

目录:

[十二时辰养生法_下载链接1](#)

标签

评论

养生，重在和自然协调统一。不违背规律，自成寿星。

[十二时辰养生法_下载链接1](#)

书评

[十二时辰养生法_下载链接1](#)