

易经养生



[易经养生_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9787887026033

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。来自春城的易川崑教授，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。

作者介绍:

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……

• • • • • [\(收起\)](#)

[易经养生_下载链接1](#)

标签

评论

[易经养生_下载链接1](#)

书评

易经养生_下载链接1