

天人合一養生法



[天人合一養生法 下载链接1](#)

著者:魏辛夷/張兵

出版者:

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9789866404238

這樣養身，最自然！——以自然之道養自然之身

生物鐘的法則就是自然的指令，不可以隨意改變。既然改變不了，我們就應該順應萬物，自然、坦然、悠然地生活。

生物鐘既是人體的生命時鐘，又是人體的衰老時鐘。按照生物鐘的規律安排生活，則可以延長壽命。

本書所宣導的「以自然之道養自然之身」的養生智慧，告訴人們遵循人體生物鐘的自然規律，有效地安排一日、一週、一月、一年的生活，做到天人合一，以健康的方式生活，從而達到防病養生的目的。

作者介绍:

魏辛夷

原名魏素娟，自幼嗜好醫學，畢業於張仲景國醫大學，精研細讀《黃帝內經》《傷寒雜病論》等歷代古籍，每有所感悟，則融會貫通。

目录：

[天人合一養生法 下載链接1](#)

标签

台湾

医学

养生

健康

自然养生

养生智慧

评论

很好的书，精品，值得收藏。

[天人合一養生法 下載链接1](#)

书评

[天人合一養生法 下载链接1](#)