

<<养生就是养颜>>

图书基本信息

书名：<<养生就是养颜>>

13位ISBN编号：9787509206294

10位ISBN编号：7509206294

出版时间：2010-1

出版时间：中国市场出版社

作者：王林格 蒋慧

页数：173

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<养生就是养颜>>

前言

2000年秋高气爽，恰值我从美国来北京公干，拜会了很久未见的老友贾维佳和他的夫人徐军。畅谈之际，才知道维佳已涉猎易经和摄生领域，且已造诣颇深。他用易经思维展开的对事物的分析，特别是我所关心的一些事情，往往切中要害，准确度极高，令我惊讶不已。

这引起了我的极大兴趣！

也就是从那时起，我开始了对易经和摄生的学习和研究；也就是从那以后，我们一直保持着密切的思想上的交流，用一句易经的话讲，叫做“同声相应，同气相求”。

研究易经必然与中医养生分不开，所谓“易医相通”也。
中医里有种说法：人的一生就是与寒气作斗争的

<<养生就是养颜>>

内容概要

本书10分钟教你如何用生日找到最适合你的养颜方法；10分钟教你如何进行四季的皮肤保养；10分钟教你如何用五运六气治疗疾病，预测每一年的流行疾病；10分钟教你如何用舌诊，让你成为Party的聚焦点；10分钟教你如何用号脉，了解自己和朋友的阴阳虚实；10分钟教你找到养颜穴位；10分钟教你如何利用对方向与起居的调整来养生养颜。

<<养生就是养颜>>

作者简介

王林格，美籍华人，毕业于美国加州格顿盖特工商管理学院，硕士学位。
加州美中贸易协会常务理事，2000年度被选人美国工商企业名人录。
长期从事中国传统养生文化研究，擅长易经。
其养生研究融易经的象、数、理为一体，以理论结合实践应用，把周易引入养生领域。
其在海外华人中

<<养生就是养颜>>

书籍目录

1 从天到人话养生（气机）2 从木到水话养颜（五行）3 从天到地话养颜（生日）4 从生到克话养颜（穿衣）5 从春到冬话养颜（四季）6 从旺到朔话养生（月节律）7 从早到晚话养生（地支养生）8 从内到外话养颜（内养）9 从阴到阳话养生10 从运到气话养生11 从脏到腑话养颜12 从体到质话养生13 从舌到苔话养生14 从经到络话养生15 从小到大话养生（穴位）16 从左到右话养颜17 从外到内话养生（面诊）18 从喜到悲话养生19 从气机到生气话养生20 从热到冷话养生21 从上到下话养生（月经）22 从方到向话养颜（风水）23 从五脏到性格话养生24 从黑到白话养生（食物的颜色）25 从药到方话养生26 从胖到瘦话养颜27 从快到慢话养生（心脏）28 从言到语话养生29 从一到九话养生30 从诗到词话养生参考文献

章节摘录

4 从生到克话养颜（穿衣） 五行里的生克制化讲究的是辩证关系，明白了其中的简单道理，对我们养颜会起到意想不到的帮助。

先看看下面这个故事。

《红楼梦》第四十五回，写林黛玉每岁至春分、秋分之后，必犯嗽疾。

这天她抱病在床，薛宝钗前往探视，谈及“食谷者生”时说道：“昨儿我看你那药方上，人参、肉桂觉得太多了。

虽说益气补神，也不宜太热。

依我看，先以平肝健胃为要，肝火一平，不能克土，胃气无病，饮食就可以养人了。

”这里，薛宝钗寥寥三语，却道出了养颜中有关五行生克的真谛。

现在，我们依然摒除五行中的那些晦涩难懂

<<养生就是养颜>>

编辑推荐

最适合中国女性体制的养颜养生圣经，是一部集传统中医养颜美容智慧与现代健康养生于一体的美丽百科全书！

本书运用易经思维，阐释天人相应的养颜养生之道；走进身体的内层，一目了然地审视我们的身体；在短时间内掌握正确的养生养颜理念；避免养生理念上的传统误区；应用五行概念去吃穿住行达到养生养颜目的。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>