

<<四季养疗全书>>

图书基本信息

书名：<<四季养疗全书>>

13位ISBN编号：9787562419471

10位ISBN编号：7562419477

出版时间：重庆大学出版社

作者：同人编

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>

<<四季养疗全书>>

内容概要

春天三个月的养生之要在于顺应“推陈出新”的自然法则。

夏天三个月的养生之要在于顺应“草蕃木秀”的自然法则。

秋天三个月的养生之要在于顺应“收容平藏”的自然法则。

冬天三个月的养生之要在于顺应“紧闭坚藏”的自然法则。

春季的三个月，应当入夜而眠，早早起床，到庭院散步，披散头发，舒张形体，使神志随着春天的生气而勃发。

夏季的三个月，应当夜卧早起，不要嫌白天太长，让心中无郁怒，容色秀美，使腠理宣通，暑气疏泄。

秋季的三个月，应当早卧早起，鸡叫起床，使神志安定，藉以舒缓三秋的恶杀。精神内守，以令肺气清匀，这是对秋天“收养”的呼应。

冬季的三个月，应当早卧晚起，一定要等到天光大亮再起床。使意志伏藏，避寒就温，不要让皮肤开泄出汗，这就是适应冬季“藏伏”的方法。

<<四季养疗全书>>

书籍目录

<<四季养疗全书>>

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>