

<<图解瑜伽大全>>

图书基本信息

书名：<<图解瑜伽大全>>

13位ISBN编号：9787801746580

10位ISBN编号：7801746589

出版时间：2008-11

出版时间：雷子,张家林、雷子、张家林 中医古籍出版社 (2008-11出版)

作者：雷子，张家林 著

页数：300

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>

前言

中医认为，内脏的病变可以反映到体表，相反，通过对外部的诊察，也可以推测内脏的变化。根据人体全息理论，面部是五脏六腑反应最集中的部位，通过观察面部的颜色、形状、五官状况等，可以快捷准确地诊断疾病。

所以，面部被称为人体健康的“晴雨表”。

面诊属于中医望诊，为中医四诊之首。

历史上张仲景望诊王粲的故事更是医学史上的一段佳话。

张仲景是东汉时期的名医。

有一次他到洛阳一带行医，见到了建安七子之一的王粲，他见王粲面色不好，就断定王粲得了一种“疾病”（麻风病）。

张仲景对他说：“你身上有一种病，得早点医治，要不然到4

<<图解瑜伽大全>>

内容概要

一部最权威的面诊全书，一部最实用的养生宝典！
每天照镜3分钟，预测健康真轻松！
《图解面诊大全》配有200余幅插图，详解面诊奥秘，通过面色、脏腑变化，以及眼部、鼻部、耳部、舌部等征兆，察看身体状况。
可谓面诊真奇妙，疾病早知道！

<<图解瑜伽大全>>

书籍目录

第一章 什么是瑜伽一、瑜伽的起源1. 瑜伽起源2. 瑜伽的宗教观3. 瑜伽是哲学二、瑜伽的派别1. 哈他瑜伽2. 艾扬格瑜伽3. 阿斯汤加瑜伽4. 流瑜伽5. 热瑜伽6. 力量瑜伽第二章 瑜伽能给我们哪帮助一、我们为什么需要瑜伽1. 给我们能量2. 打造年轻、优雅的身体3. 改善我们的生活质量4. 让我们快乐5. 让我们身体灵活6. 增强毅力、耐心和专注性7. 达到减肥、塑身的功效8. 睡眠时间减少而质量提高9. 减轻精神压力10. 可以控制高血压11. 帮助治疗偏头疼二、瑜伽入门1. 瑜伽修炼的层次2. 瑜伽的三大功能3. 瑜伽的修养4. 为什么瑜伽能强身健体5. 瑜伽中的三脉七轮6. 瑜伽在健身界的地位7. 瑜伽与其他保健体系的区别8. 瑜伽体位法三、准备哪些瑜伽用品1. 教你如何选购瑜伽服2. 瑜伽垫怎么选3. 居家瑜伽装备推荐4. 瑜伽服怎么穿四、练习瑜伽的时间、地点与其他1. 瑜伽练习之场地2. 瑜伽练习之时间3. 瑜伽练习之动作4. 如何选择好的瑜伽教练(老师)5. 如何选择好的瑜伽馆五、制定适合你的练习目标1. 瑜伽初级阶段:精力集中.....第三章 调息是瑜伽的第一步第四章 健康精粹——体位瑜伽练习第五章 瘦身美体瑜伽第六章 生活中的瑜伽第七章 瑜伽养生与防病

章节摘录

第一章 什么是瑜伽一、瑜伽的起源瑜伽起源于5000年前古老的印度，神秘思想的倾向很浓厚，绝大多数是以口诀的方式由师父传给徒弟。

唯一的教典，为纪元前二世纪左右一名瑜伽行者遗留下来的《瑜伽行法》。

瑜伽的起源可追溯到古印度文明，初期的瑜伽行者都是智慧高的科学者，无论冬夏，常年在冰雪覆盖的喜马拉雅山脚下向大自然挑战。

要想长寿而健康的活下去，就必须面对“疾病”、“死亡”、“肉体”、“灵魂”及人与宇宙的关系，这些都是瑜伽者研究了好几个世纪的问题。

他们仔细观察动物，看它们如何适应自然的生活，如何实施有效的呼吸、摄取食物、排泄、休息、睡眠以及克服疾病。

根据这些资料，结合人类的主体结构、各个系统，解析精神如何左右健康，研究出控制方法。

瑜伽的目的在于使身体、心灵和自然和谐统一，从而开发人体潜能、智慧和灵性。

<<图解瑜伽大全>>

编辑推荐

《图解瑜伽大全》详解瑜伽6大流派、8大姿势、119式体位，以及美容瑜伽、减肥瑜伽、丰胸瑜伽、性爱瑜伽、孕妇瑜伽等，并附有900余幅插图，让你体会美轮美奂的瑜伽境界。

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>