

<<人體的春夏秋冬>>

图书基本信息

书名：<<人體的春夏秋冬>>

13位ISBN编号：9789620428920

10位ISBN编号：9620428927

出版时间：三聯書店(三民)

作者：史贊華 著

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>

<<人體的春夏秋冬>>

內容概要

一年有四季，春夏秋冬；一天有四季，晨午暮夜；人生有四季，生長壯老；人體有四季，寒熱溫涼。

不僅一年之中有四季之分，人體也有四季之分，肝對「春」，應養「生」；心對「夏」，應養「長」；肺對「秋」，應養「收」；腎對「冬」，應養「藏」；脾為季節交替，應保化」。

人生也有春夏秋冬，生長壯老，幼時為春，生機勃發；青年為夏，成長成熟；中年為秋，收穫內斂；老年為冬，收藏生息……

健康養生最重要的就是遵循四季變化，生長收藏各有時。無論是五臟還是六腑，只有釋放與收藏協調平衡，才能保證生命的能量源源不斷。

本書教你如何以實踐中國傳統的養生之道。

<<人體的春夏秋冬>>

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>