

<<能, 變>>

图书基本信息

书名：<<能, 變>>

13位ISBN编号：9789866378102

10位ISBN编号：9866378101

出版时间：2009-10-01

出版时间：商訊文化

作者：陸小芬 著

页数：216

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>

<<能，變>>

內容概要

《能，變：陸小芬現身說法阿蘇吠陀養生》的內容主要是作者根據多年來的探討和學習所建立的一套整體身、心、靈診斷系統，除此之外，為了讓本書和讀者的生活發生共鳴，讓你在不依賴我的情況下學習自我認知，打針吃藥並不能帶來健全的身心。

西方醫學界已經開始體認健康與疾病並非由外而內發生在我們身上。

它們其實反映出我們內在是否和諧、是否平衡。

例如孤獨寂寞和心臟病確實有著密切的關鍵。

所以一顆破碎的心可能會引發起冠狀動脈阻塞，而過於嚴肅的個性則要當心關節炎。

作者簡介

陸小芬（本名：張淑芬） 演藝成就： 一九八三年以《看海的日子》獲頒金馬獎最佳女主角 一九八七年以《桂花巷》榮獲亞太影展影后 一九八八年以《晚春情事》再奪亞太影展最佳女演員桂冠 事業轉型： 一九九〇年起，逐漸退出舞台，赴美深造，主修戲劇，獲 林肯大學榮譽博士學位。

近年來醉心於芳療事業，轉型為 芳香治療師，並獲得HPMA台灣社區健康促進與管理學會授頒之健康管理師證書。

出版著作： 《陸小芬生活禪》、《芳香樂活禪》

書籍目錄

前言：我真的很愛漂亮
推薦序：體現“健康”與“美麗”的真諦
心靈花女巫小芬妙手孕育美麗之泉
養生之道在日常生活中實踐
養身與養生的精華
山谷百合自序：在香氣中修行
第一章：正確的養生觀念別
等失去了才遺憾
古老的阿蘇吠陀養生術
養身，從與身體對話開始
美麗就是平衡
肥胖是身體失衡的警訊
第二章：身體和心都要呼吸
認真深·呼·吸
以靜坐冥想抗衰老
身與心的因果
心靈呼吸術：轉念與神對話
樂於付出，勇於損失
第三章：養生之道，莫先於食
從廚房就能看健康風水
用智慧選擇食物
有情感的食物
黃金、珍珠，古今美女的最愛
神奇的液體酵素【附錄】
小芬的每日養生誦經呼吸法
健美毛巾操
小芬教你簡單步驟，自己在家做芳療
解除失眠煩惱
快走、慢跑呼吸法
給小芬姊的一封信
我的身心環保貴人

编辑推荐

阿蘇吠陀 (Ayurveda) 是印度古老的生命哲學。

阿蘇 (Ayur) 指“生命”，吠陀 (veda) 是“知識”，教人如何順應自然之道，並藉由情緒、飲食和生活作息的調整，遠離疾病，得到身心靈的平衡。

阿蘇吠陀認為人體就是縮小的宇宙，是由空、風、火、水、土五大元素構成，這五種力量以不同比例組合成三種控制能量-Vata (風型)、Pitta (火型)、Kapha (土型)，當三種控制力在體內達到平衡時，就是人體的最佳狀態。

在“養”的過程中，人也會愈來愈美，因為當身體、精神和心靈和諧一致時，就會更有活力、更能體會生活樂趣，當然也就會活得更有自信、更快樂，由裡到外都會散發出一種飛揚的神采，這就是真正的美麗。

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>