

<<天人合一養生法>>

图书基本信息

书名：<<天人合一養生法>>

13位ISBN编号：9789866404238

10位ISBN编号：9866404234

出版时间：2009-11

作者：魏辛夷/張兵

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>

<<天人合一養生法>>

內容概要

這樣養身，最自然！

——以自然之道養自然之身

生物鐘的法則就是自然的指令，不可以隨意改變。

既然改變不了，我們就應該順應萬物，自然、坦然、悠然地生活。

生物鐘既是人體的生命時鐘，又是人體的衰老時鐘。

按照生物鐘的規律安排生活，則可以延長壽命。

本書所宣導的「以自然之道養自然之身」的養生智慧，告訴人們遵循人體生物鐘的自然規律，有效地安排一日、一週、一月、一年的生活，做到天人合一，以健康的方式生活，從而達到防病養生的目的。

<<天人合一養生法>>

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>