

## 使用说明

当我加入九格子的第一天，就收到了来自培训部的《年度学习计划》，不仅包括公司文化、管理技巧，还有更多的是专业知识，这些专业知识涵盖面很广，诸如《体质食疗》、《减肥的秘诀》、《育儿大观》、《白领日常保健》、《中医养生之道》、《食品卫生》、《科学进餐》等。开始时我觉得很诧异，为什么需要学这么多专业方面的知识呢，我的工作主要是负责网络产品研发？在工作的过程中，我才发现这些知识对我是多么重要。它们让我的产品开



发精益求精，与医学和营养学专家交流时，更加游刃有余。更重要的是我能很好地理解用户对于健康的需求，而且能恰当无误地将学到的健康知识运用于自己的日常保健之中。当有一次我用姜汤调理好了朋友因冰啤酒而导致的腹泻，自豪感油然而生。

诚信和分享是九格子所倡导的价值，因此我愿意将培训期间公司所发给我们的资料与更多的人一起分享，如果你觉得这些资料对你有帮助，也可以将这份健康传递给更多的人！

九格子是个很有意思的健康类公司，当第一次注册时，你能获得免费的中医体质测试，可以帮你测测体质，如果你有兴趣：

<http://www.9gezi.com/cp.php?ac=bodytype>

Steven

## [24 节气养生法 / 迷罗 著 ]

书籍介绍:

针对每一个节气，每 15 天，“京城最帅瑜伽教练”迷罗都为您设计了一套汇集经络、瑜伽、食疗的三合一健康养生方案，三管齐下，让您一年四季都能跟着老天的步伐顺天时养生。

本书创造性地将中医、瑜伽和 24 节气结合起来谈养生，告诉您怎样在正确的时间用正确的养生方法才能事半功倍。

每个节气提供的方法都是一套全新的时尚健康套餐，其中的方法，您可以灵活搭配使用，也可以对症选择适合自己的。

-----章节内容开始-----

正文 编辑推荐

手机电子书·福哇网 更新时间:2010-5-6 10:05:08 本章字数:426

编辑推荐

雄鹰翱翔在天上，是因为有风托起了它非凡的翅膀

人能身强体壮，至少有一半是靠节气来养

节气即运气，抓住它，你就能五谷丰登，心想事成

成农事、健康事、终身大事……

为什么有的人一敲经络，一用食疗就见效，您用尽了也不见身体好转？

为什么有的人一用书中的方法，身体立马就见好，您用了不仅不见好，身体反而差了？

在这本书中，您能找到最佳的答案！

怎样才能迅速摆脱“黄脸婆”的称号？

小小一根擀面杖是如何甩掉讨厌的赘肉的？

爱美的你怎样才能养出掐得出水的娇嫩皮肤？

简简单单如“半桥式”，如何让男性找回自信？

……

出身中医世家、最受欢迎的瑜伽老师、“京城最帅瑜伽教练”迷罗首次结合节气养生、中医和瑜伽来传授您美丽无限、健康到老的至简奥秘！

正文 读者评论

## 读者评论

那个“互动拳法”效果真的不错，我练了也就半个来月的样子，就瘦了近5斤。刚开始我怎么也做不来，但是挺好玩的。玩着玩着就上手了，结果回头一量体重，居然瘦了这么多！！

——美凡

24个节气，每个节气都有三种养生方法，恩，够细致，够全面！

——安顺

这本书前面有一张详细介绍24节气三合一养生方法的表，哪个节气适合用哪几种方法，一目了然。后面还有一张大的有模特示范动作的图，非常细致。当时我看到这两张图，立马就买下了这书。

——简单就好

我老爸就爱抽烟，成天都听见他咳，我把迷罗老师的那个桔梗清咽茶介绍给了我妈，我妈每天都坚持泡给我爸喝。最近我发现老爸的咳嗽声少了很多。真的非常谢谢迷罗老师。

——顺溜

## 正文 目录（1）

手机电子书·福哇网 更新时间:2010-5-6 10:05:11 本章字数:1469

前言每一个节气都应该是强身、壮体、转运的大好时机 001

第一章按照节气去养生，健康自有天助也

借助24节气，平步青云获健康 002

没按节气来进补，补也白补 005

每个节气中您必须避开的外邪 007

经络、瑜伽、食疗三合一，养生祛病才彻底 012

转运先转健康运 013

第二章大寒到惊蛰，请以强肝壮胆为重

大寒是庆祝身体健康的第一节日 016

手握“欢喜逍遥诀”，百病不愁无方解 017

何以解忧，惟有“黄花合欢汤” 019

“妇科圣药”——莲花逍遥式 021

立春壮胆，百病不粘 025

简简单单瘦下来——“擀脚底培元法” 026

胜过名贵补品的“元神养生粥” 028

立春起做“瑜伽树式”，任你逍遥过百春 030

雨水如期而至，润肺细而无声 033

排毒通经络的第一大法——“朱砂掌” 034

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>