

~  · 山东电视台《养生》系列 ~

3个穴位按摩、1种腹式呼吸、2条腿锻炼

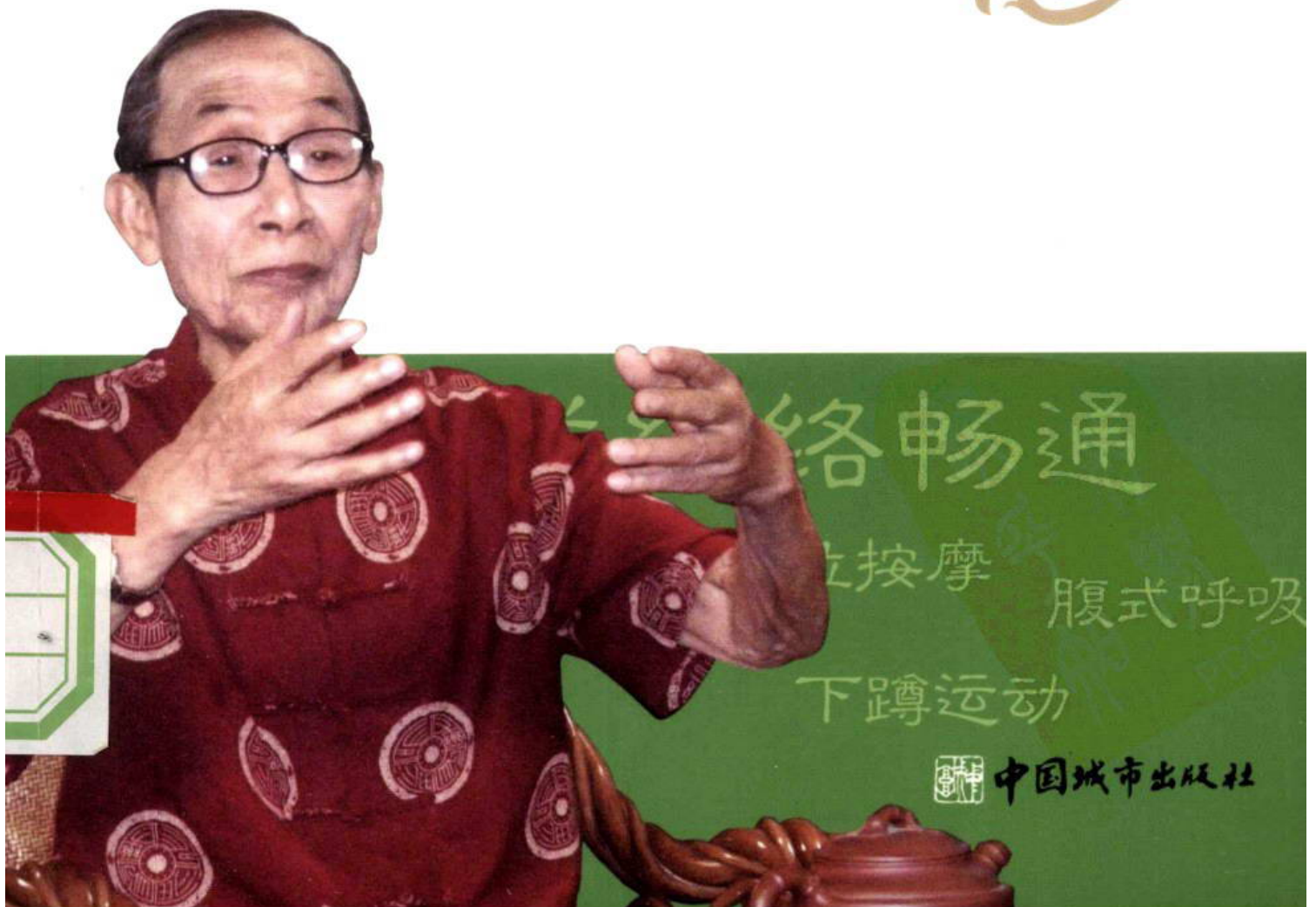
海内外千万人验证的百岁健康养生法

大型《养生》栏目权威主讲专家

312 经络养生法

源于《黄帝内经》的中医经络学说

• 中国著名经络学专家 祝总骧◎主讲
王学伟◎主编 《养生》栏目组◎编著





· 山东电视台《养生》系列



312经络养生法

中国著名经络学专家 祝总骧◎主讲
王学伟◎主编 《养生》栏目组◎编著

中国城市出版社

· 北京 ·

编 委 会

编委会主任 韩国强 祝丽华

编委会副主任 张晶辉

主 讲 祝总驥

主 编 王学伟

编 委 孙立照 边瑞鹏

张 立 黎 旻

张 宁 曲 妍

杜 宁 张 楠

体寒是百病之源！ 体温决定健康！

改变国民健康观念第一书！

中文版甫一上市，便荣登全国各大书城健康类图书畅销榜。



体寒是百病之源

改变国民健康观念第一书。

日本销量突破1,000,000册的全民健康医学宝典！数以万计读者竞相推荐！

荣登台湾金石堂、诚品、博客来健康类图书畅销榜！

一本令家人健康、家庭幸福的必读书！

《健康时报》、《健康报》、《中老年保健》等权威健康传媒重磅推荐！

50年前，孩子们的平均体温都在37℃左右，成人的平均体温在36.5℃-36.8℃之间。而现在请你测量一下你的体温，可能令你想不到的是：你的正常体温大概已经不足36.5℃了！是的！紧张的生活、不合理的饮食和错误的生活习惯已经使现代人的正常体温下降了1℃。科学研究表明，人正常体温下降1℃，免疫力至少下降30%，而如果正常体温能够达到36.5℃以上，人体的免疫力就会增强5-6倍！

为什么发生这种情况？因为我们已经习惯了汽车代步，习惯了用洗衣机和吸尘器代劳繁杂的家务，习惯了夏天冷气房里的凉爽，习惯了草草地淋浴后就匆忙出门……这一切都无形中带来一个后果——体温的降低。而体温的降低，又使癌症、心脑血管疾病、抑郁、肥胖等病症的发病率急剧上升。

本书作者石原结实博士不仅是日本最著名的健康养生专家，而且是自然养生方法的忠实实践者，曾经到世界著名的长寿地区高加索（格鲁吉亚共和国）和瑞士的B·本纳医院从事最前沿的自然疗法研究，并通过大量的病患的亲身体验证明了提高体温对癌症、抑郁症、肥胖和心脏病的积极作用。近年来，他通过著书、电视访谈等方式不遗余力地向大众推广自然养生方法，其通俗易懂的讲解引起了强烈的反响，使“提高体温、早餐节食”成为日本最流行的养生方式。

目前，由石原医师经营的伊豆疗养所每年都会吸引世界各地的名人显要前去修养调整，包括日本前首相羽田孜和细川护熙。

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/>