

蕙兰瑜伽1：生活方式与自然疗愈



[蕙兰瑜伽1：生活方式与自然疗愈_下载链接1](#)

著者:[美] 张蕙兰，柏忠言 著

[蕙兰瑜伽1：生活方式与自然疗愈_下载链接1](#)

标签

评论

一本可以让你安静下来的书，一本因悦己而越己，可以让自己更加美好的书

京东的速度好快！家里的东东能在京东买的，基本都是在京东买的！信赖京东的质量和服务！一直支持下去……

很好的，很在一起就有老师推荐这套书，不错

送人的，我原来买过，实用。看着不难，做下来也是一身汗。

练瑜伽用，多年了，非常不错不错

很多的一本书，准备慢慢看，慢慢学

京东送货速度特别快，书的质量也很不错，字体很大，也很清晰。

此用户未填写评价内容

包装很精美，质量很好，价格太合适了，下次还要光临！

在京东购物很方便～～～

物美价廉，值得一买，很好

书的质量不错，而且还赠送了光盘？

拥抱瑜伽，拥抱健康。

看书学习希望有所收获

三本一起买，跟着练了几天,感觉比较科学规范，所以才买书更深地学习。好书。

快递速度可以，最满意的就是速度，不错不错，京东购物就是好。

很好的书，好好用起来

自有DVD光盘，已在家学很好，我现在天天学。

瑜伽老师要求买的教材，来看看

符合心中预期，符合京东正常商品的品质。

最专业的瑜伽，上央视的。

挺好的挺好的挺好的

瑜伽的朋友建议都来看一看这本书。

挺不错的，全套买了

书很好，买了一套慢慢看和学习

喜欢的就是最好的喜欢就能成功

包装不错，京东快递也不错，都给点个赞

质量挺可以的，觉得是正品，可以下手

正规不贵，强烈推荐

在忙乱中学会自我放松

好，，，，，，，，，，

简单了些，内容未成体系

挺好的，好没看

书挺好的，但是碟片放不出来的，郁闷死了，也不能换，赠送的却没用，真是的，还不如不送，让人没的想、、、

还行，书的废话较多……哈哈

买给别人看的 买给别人看的买给别人看的

书还可以 碟子一般 本来是想靠光碟练的

似乎没有想象中的那么好。

没有我需要的。内容很一般！

此弟子规不全，让小朋友失望！

没有光盘

好……………

一般

ok

不错

蕙兰瑜伽特别好，每天坚持做，有效果

给媳妇买的！挺满意的！下次还买！

不错的书，印刷也好。

学习健康的生活方式

还可以吧，学习中，希望有用

第二次买了，书籍很好，学起来简易适合初学者和学习真正瑜伽的理念和方法，让瑜伽真正的进入生活。

真正的正宗瑜伽，学起来舒适简易。

非常不错，给妈妈买的，先来第一册

好书

正在学习中，还好

买买买，我买了感觉还可以

很好的书，物流给力

内容不错，有光盘教学！！

快的没得说

看看还是?知识的，看书是一种好习惯，活到老学到老嘛！

很喜欢惠兰瑜伽，有书有光盘慢慢学…

内有一张DVD 纸质不错 会好好用心阅读的

蕙兰瑜伽真的很好，包装无破损光盘也在哟

书不错的，很好的，喜欢！！！！！！

很不错的书本，在慢慢看。学习中。

都装订反了，有受骗的感觉。

.....

.....

买错了，实在不好意思

不错，是我需要的，内容实用

纸质好，划算。还没来得及看。

非常好的书，值得购买！

很好

正版好书，内容不错通俗易懂，价格实惠，发货快，快递给力！

书的质量很好，还配有光盘，以后还会来买

好，很好，很适用，终生受用

易学！易懂!我的最爱！

好！！！！！！！！！！

之前的遗失了，重新买。

发放散阀飞沙发上飞爱芬是

很好，很受用！

质量不错 送货快 赶上用了

不错.....

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

比较不错，里面的一些讲得很好

书不错 碟片更是清晰

好好好好好好好好好好

第一章 瑜伽饮食最养生 第一节 你应该知道的几种瑜伽饮食
1.谷类：维持健康的“生命支柱”
谷类是大地之母提供的一种最基本的，同时也最能满足我们所需的主要食物。俗话说：“人是铁，饭是钢。”谷类是大部分传统饮食的基础，益处良多，长期以来被人们视为维持健康和体力不可或缺的“生命支柱”。有哪些谷类既好吃又有营养呢？
大米：谷类之王
大米常被叫做谷类之王，是制作很多美味佳肴的基础原材料，也是身体能量的重要来源。未经加工的天然大米能够为人体提供必要的纤维素，保持肠道健康，还能提供蛋白质、维生素（如维生素B）和矿物质（如钙、钾、镁等）。
常吃大米有助于降低胆固醇，改善消化系统，使排泄有规律，减轻腹泻和呕吐，维持心脏和神经系统的健康，消除心理抑郁等。

张蕙兰“蕙兰瑜伽”系列共分为三卷。在本卷《蕙兰瑜伽1：生活方式与自然疗愈》中，蕙兰首度公开独树一帜的蕙兰瑜伽饮食秘诀，详细介绍了瑜伽入睡法、盐洗鼻腔法、易行断食法、瑜伽调息术、瑜伽放松术等瑜伽养生法，针对糖尿病、哮喘、便秘、痔疮、骨质疏松、抑郁等常见身心疾病，提出了科学有效、简单易行的瑜伽调理方案，为您全面讲解常葆健康的瑜伽秘密。

嗯嗯还不错的书，学到一些东西

钱多事少离家近，位高权重责任轻

还行——二——n

[illegible]

纸质非常好，妈咪很喜欢

t

张蕙兰“蕙兰瑜伽”系列共分为三卷。在本卷《蕙兰瑜伽1：生活方式与自然疗愈》中，蕙兰首度公开独树一帜的蕙兰瑜伽饮食秘诀，详细介绍了瑜伽入睡法、盐洗鼻腔法、易行断食法、瑜伽调息术、瑜伽放松术等瑜伽养生法，针对糖尿病、哮喘、便秘、痔疮

正在学习，印刷挺好的。

还行吧，打发打发一下用的

育就在生活的点滴中，点点滴滴都是学问。
你看懂了多少？一般人往往对燃眉之急立即反应，而对当务之急却不尽然。这里据说的当务之急是相对于个人目标来说的。我们判断一件事重要与否的出发点是什么？就是要看它与个人目标的关联重要。与目标的关联程度越高，那他就越重要；反之，则越不重要。但是，重要的事情并非紧急之事。比如，我将以8分通过雅思考试作为我阶段性的目标，那我的当务之急便是准备资料，投入学习。在学习过程中，突然电话响了。那我就得去接。接电话只是一个紧急之..

1.在这个世界上，没有人真正可以对另一个人的伤痛感同身受。
你万箭穿心，你痛不欲生，也仅仅是你一个人的事，别人也许会同情，也许会嗟叹，但永远不会清楚你伤口究竟溃烂到何种境地。所以，无谓把血痂撕开让人参观。

“那为什么你不哭？” “因为掉眼泪也不能让我找回它。” 2.谁先爱了,谁就输了。
3.一个人要是伤害了另一个他爱的人,绝对比被伤害那个更痛。 4.月光再亮，终究冰凉。
5.

曾经我们都以为已经很久不读青春小说，虽然在情节里，直至后来，少年堕入职场，一派硝烟弥漫，但是仍觉得是一片青涩意味。

深夜两点，合书，起身，关灯睡去，不记得有梦，起来偏偏想要写写这个平常的故事。
昨日与旧友聚，两年未见，往日在校园中叱咤的她，依然叫嚣着自己曲线救国的成才之路，依然掰着手指算自己现在遇到了第几个人，因为相信人一生要谈三次恋爱。

不过是一个俗套的段子，第一次初恋尝到爱情的味道，第二次是自己义。

【很多时候，当我们习惯了一些事情，就不知道这是苦。就像一个贫穷的人，一辈子没有见识过繁华，到死也不知道自己贫穷。】

当初我见到了很多人幸福，所以我才会觉得自己不幸福。而这也就是我不断分手，不断去追求自己想要的幸福的理由。看这部小说的时候，我还是年少的高中女孩。

重复看了这本小说几次，最近的一次是临近大三毕业。看的时候心境也变了。这本小说是我看过的写的最纯的一部。连里面的情爱部分都让我觉得。

第一次看这本书还是在太一时，刚上大学对一切都充满好奇，就如当时的郑微一样，青春活力无法无天。当时不理解林静的出走，他的一声不响，郑微的歇斯底里，但也就一阵子嘛，郑微遇上了陈孝正，他的杨过。一遇杨过误终生。。。

现在终于理解了，陈就是他的劫，当时我就在想，郑微到底喜不喜欢林静，对她来说林静到底算什么，是哥哥，是情人还是青春期的一个迷失。同样林静呢，他喜欢郑微吗？他比郑微大那么多，当时的价值观和感情观小时候听林忆莲唱《至少还有你》，深深记得其中有一句“恨不得一夜之间白头，永不分离...”，直至以后的很多年我依旧不理解那是怎样的情愫，怎样的心境渴望着两人一夜间齐头白发，天长地久。

今天闲来无事便翻翻以前的书，竟饶有兴致地将《致我们终将逝去的青春》又看了一遍。

“她重重地叹了口气，她觉得自己跟他在一起应该有半辈子那么长了，原来不过是十三个月，她现在觉得，青春有什么用，她恨不得一夜之间跟他一同白头看完了，我觉得这就是青春。也许并不是每个人在年少时节都会经历这种跌宕起伏。有些人的生活可能一辈子就是那么平平淡淡的，但不可否认的是一青春让我们成长。我们在成长的过程中不断失去，又不停的收获。京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体

验。网购上京东,省钱又放心

瑜伽冥想助我睡觉 还可以

健康生活方式的指导书 满意

蕙兰瑜伽 回答了我心中很多疑问 很幸运能够认识到瑜伽

输的内容挺不错的，有好多可以借鉴的方式

不错。很满意，不过还没有看呢

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。

用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道

路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。 其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好 [QY]"

书还不错。值得购买。

正版图书，质量很好，慢慢学习

包装太差，外面只有塑料袋包装的，收到时都破了，连书的塑封都开了，还好书没破

主要是给了几块钱的红包，而且本来就一直想买这个书，质量我想肯定是真的，还没怀疑过京东的产品质量有问题

东西还不错。

.....还好~~~~~

活动力度挺大的，很满意

书很厚，纸张不好，有点重，很多文字动作解析，但感觉光碟更好理解

总体还可以，内容挺广的

是正品,包装很精美,感觉不错.

书还没看，发货超快，上次买过一次两周才到货，有点失望，还怕这次又是这上呢，没想到昨天付款今天中午就到了，感觉很多错。

凑单买的。还不错。

张蕙兰使瑜伽这门古老的科学变得简单又有效，从初学者到常年习练者，人人都可轻易上手。早在1985年，通过中央电视一台与二台，张蕙兰和瑜伽走入千家万户，深入了亿万观众的心中。这个节目非常受欢迎，从未间断的播放了15年之久，成为中国电视史上播放时间最久的电视系列片之一。
不必离开您那自在舒适的小窝，就能让蕙兰在任何时间里，做您的专属教练，带您上一堂私人的瑜伽课。目录 第一辑：风吹树式 蜂雀式 折叠三角式 绕臂扭转式 跳水式 克尔史那式 磨豆式 简易箭式 回飞棒式 简易轮式 简化扭脊式 简化弓式 迷你坐 头转动式 炮弹式 简易放松术 结合呼吸的瑜伽语音冥想 第二辑：增强精力呼吸法 颈部练习 踮脚蹲式 火烈鸟式 动态前弯式 三角伸展式 眼镜蛇伸展式 蝗虫式 猫伸展式 夕阳伸展式 动态扭转式 竖腿式 下半身摇摆式 倾斜桥式 腿旋转式 三摩地放松式 瑜伽语音冥想 第三辑：三步单竖腿式 摇摆式 坐鹰式 手臂旋转式 肩膀转动式 抬肩式 后弯延伸式 风车式 树式 简易骆驼式 单腿交换伸展式 踩踏板式 吊桥式 侧抬腿式 蜥蜴式 蝗虫上举式 尾骨按摩式 瑜伽放松术 瑜伽语音冥

很好的书，正版价格也划算，满意！读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。
其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。
最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。
让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。
多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。
多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。
多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。
多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢

地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；感受世界的不同。

不需要有生存的压力，毕竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。

古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学知识.2读书可以让我们拥有千里眼.俗话说的好;秀才不出门,便知天下事;运筹帷幄,决胜千里.多读一些书,能通古今,通四方,很多事都可以未卜先知.3读书可以让我们励志.读一些有关历史的书籍,可以激起我们的爱国热情.4读书能提高我们的写作水平.

开始练习了，内容不错。买了一套

不错，慢慢读。京东服务不错，快递小伙子一直把东西送到家里。快递给力！！

很喜欢，以前在瑜伽馆练过瑜伽，对于自己做不到位的动作老师经常会以按压的方式来辅助，自然身体就会承受疼痛，看了本书，终于知道了应该在练习的过程中如何让身体避免受伤，这点非常重要。非常高兴能获得这样经典的一套瑜伽书籍。

看到这本书的名字，我想很多人一定会和我有一致的看法。

“成功就靠这点破英语”，这样的标示不比“超级成功学”这样的心灵鸡汤号召力来得弱，但是却没有落伍的形而上学那般虚无缥缈。

不得不承认英语在现在社会的地位，它是一个看得见摸得着的制胜武器，靠英语成就自己的人不胜枚举，这样的成功复制法实实在在，有血有肉。

如果这本书畅销，我们不会觉得奇怪，因为它正中很多人的下怀。这个社会的浮躁之风由来已久，没有主流思想的遏制，导致浮躁之人愈加浮躁。

只靠一本书，就能赢天下么？

我们对于任何一本畅销书的宣传语都要清醒理智地看待，也许你因为它而热血沸腾一时冲动，但是冷静下来你要清醒地面对，即便再经典的著作，我们都需要根据自己的情况，取其精华去其糟粕。

把这些问题都想清楚，那么不得不说，除了映衬表面的那些浮躁之气，我在这本书里也看到了很多很多。

如果说在学英语的人中有两个极端，有一类人基础雄厚，脑子里的单词车载斗量，就是无法开口；还有一类人基本上搞不清楚语法，会的那几个复杂词汇屈指可数，但是就是能随时随地和老外谈笑风生。

那么以我的角度看，英语六级虽然没有过600，不过肯定也是脱离英语小白菜的行列了，那么完全有能力综合两类人的长处。显然，我认为先具备第二类人的能力是最划算的。这也是这本书讲述最核心有价值的东西。

我觉得，作者这种用最少的时间取得最明显效果的抓重点思想是最值得借鉴的。无论是看美剧，模仿发音，还是选择地道有亮点的句式，精中选精，都能够让我们迅速看到进步的成果，可以说是一种非常市场化的包装手段。这是对每个在英语学习道路上奋斗的筒子们最大的鼓舞。那么在此基础上再扩充自己的储备，很显然会事半功倍。

笑傲江湖里的华山派的剑宗和气宗之争，是一个很有意思的辩题，那么显然是剑宗赢了，不管道理上是否经得起推敲。

我觉得英语也是这样，先把剑招练得出神入化，已经可以击退一大把敌人了，毕竟我们不需要和那么多绝顶高手拼个你死我活。然后苦练内功，你会发现早已经走在同辈的前列了，别人只有望你项背的份儿。成功是摆在那的，不过要等待你揭开浮躁的面纱。

网上有很多免费的杂志，实际生活中是需要买的，多看，审美自然提高了，

是冲着张蕙兰老师瑜伽之母的身份买的这本书，拿到的第一眼有些失望，书的装帧特别的商业化，宣传的无用的文字在书的首页较多，且整本书的装帧比较掉档，看了几章内容，废话很多，无用的案例更多，基本很多内容瞟一眼就跳过了，希望能出精简版。

总体而言，认真看的话还是有所得的。

正版，便宜，包装精美，字迹清晰

还没看的。不过应该还可以。

正在品书，不错不错

这次的发货速度堪比蜗牛

蕙兰瑜伽总体是很不错的

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。

很好的书籍很好的学习必备佳品，，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

很好很满意，很好很满意。

介绍的很详细，动作简单易学

商品不错，就是太忙，坚持了一段时间，近期有忽略了

东东还好吧、、、、、、、、、、

还可以！比较懒 偶尔学着做

感谢瑜伽，特别喜欢听蕙兰老师的声音。书的内容也很精彩，细细品味。

日常生活的用书，锻炼身体，增强生活质量

整体感觉还不错，很浅显易懂。希望光盘里的内容能更丰富一些。

《蕙兰瑜伽1:生活方式与自然疗愈》内容简介：张蕙兰《蕙兰瑜伽》系列共分为三卷。在本卷《蕙兰瑜伽1:生活方式与自然疗愈》中，首度公开独树一帜的蕙兰瑜伽饮食秘诀，详细介绍了瑜伽入睡法、盐洗鼻腔法、易行断食法，瑜伽调息术、瑜伽放松术等瑜伽养生法，针对糖尿病、哮喘、便秘、痔疮、骨质疏松、抑郁等常见身心疾病，提出了科学有效、简单易行的瑜伽调理方案，为您全面讲解永葆健康的瑜伽秘密。在《蕙兰瑜伽1:生活方式与自然疗愈》的配套DVD中，蕙兰轻声示范哼唱冥想语音，带您练习3种瑜伽语音冥想技法，放松身心；蕙兰女儿莎媞雅等示范如何安全练习36个瑜伽姿势、7个呼吸练习和6个收束法与契合法，指导您选择最适合自己的方法；蕙兰莎媞雅演示“释压与定心课程”，助您有效消除压力；资深瑜伽师分步骤详解“涅槃”养生法，让您进入活力充沛的状态；莎媞雅深情与您分享瑜伽为自己和家人带来的益处，愿您能从中获得启迪。

很好，很推荐，值得瑜伽爱好者阅读

这是一本挺好的一本修身养性的书呐

自己用很实在，古典瑜伽，没什么废话。

宋元时的说话人讲历史故事大多是得心应手的。罗贯中在讲史的基础上广泛采集民间传说和有关三国时期的传闻逸事，“据正史，采小说，证文辞，通好尚”，写出了中国长篇章回体小说的开山之作《三国志通俗演义》。这种历史演义小说采用“七分实，三分虚”的写法，将历史故事与作者的主观理想结合起来，为后代历史演义小说的创作提供

了借鉴。

《三国志通俗演义》小说一出，各种历史演义小说随之兴盛。余邵鱼的《列国志传》和冯梦龙的《新列国志》都是效仿的《三国志通俗演义》。此外，根据《迷楼记》、《海山记》、《开河记》等小说写成的《隋炀帝艳史》和《隋史遗文》也颇有代表性。在《三国志通俗演义》以后的创作中，《隋唐演义》穿插秦琼、尉迟恭等草莽英雄的故事，《说唐演义全传》写瓦岗寨好汉的风云聚散，实际已经成为历史演义与英雄传奇相结合的小说了。而以此揭露阉党乱政的《螽机闲评》和反映辽东战事的《辽海丹忠录》已经由历史演义小说转化为当代时事小说，成为历史小说的一个分支。更有《夏书》、《商书》、《列国》、《两汉》、《唐书》、《残唐》、《南北宋》诸书，虚构故事已所剩无几，实已成为历史故事的记录。

二、英雄传奇

与《三国志演义》齐名的英雄传奇《水浒传》，也是经历了较长时间的民间流传后，被一位才华卓越的优秀作家对其进行整理改编和润色之后成书。《水浒传》保留了《三国志演义》的“七实三虚”的写作手法，表现了反抗暴政的英雄们的狭肝义胆和替天行道，小说已经染上了浓厚的反传统、反封建的传奇性，为豪侠张本，为英雄立传，所以我们称之为英雄传奇。

《水浒传》以其丰富的内容、生动的故事情节和独到的艺术魅力在当时很快赢得了各阶层的喜爱，因此也出现了续书热。其中，陈沈的《水浒后传》和俞万春的《荡寇志》最有代表性。后者还多了一些为统治阶级趣味服务的倾向，以至编造了一些将领来剿灭造反，以此实现对梁山好汉的克胜。

除续书外，还有一些参差不一的英雄传奇小说。如写狄家将的《万花楼》，人尽皆知的《杨家将》、《说呼全传》等，折射出人们的爱忠恨奸。这些作品，其实已经由英雄传奇转变成为爱国民族英雄立传之作。

《水浒传》的另一影响是乱世英雄发迹变泰之作的出现。如写朱元璋开国的《英烈传》，虽然不如《水浒传》的艺术高超，但也刻画了如徐达、常遇春等血肉饱满的传奇英雄形象。

三、神魔小说

作为记述奇趣异闻故事的神魔小说，一经出现就引起了人们的广泛兴趣。这与我国古代小说自萌发以来就与鬼怪灵异有不解之缘有关。在作为中国小说三大源头之一的神话故事、后代鬼怪妖魔的民间传说以及魏晋时期的志怪小说的影响下，明清时期的神魔小说大都内容情节曲折离奇，神仙斗智、鬼怪显灵、因果报应等故事都是荒诞不经又悬念叠生，引人入胜。这类小说的代表作是《西游记》。这部小说与先前的《三国》、《水浒》一样，也是在故事流传与戏剧搬演的过程中逐渐丰富发展最后成书的。它的有些内容虽然取自《大唐西域记》和《大唐慈恩寺三藏法师传》这些书中，但其故事的核心任务已经不是唐三藏法师了，而是他的会法术、道行高深的徒弟们了。这部小说把人间、天上、地下三界放到同一背景下，展现了一个光怪陆离、神奇灵异的幻想世界。《西游记》一出，妖魔鬼怪的故事也出现了色彩斑斓的局面，社会上形成了一股神魔小说热。

首先是《西游记》的续书，如《续西游》、《后西游记》、《续西游记》等，与《西游记》的故事如出一辙。其次是为得道成仙的仙人做传，如写八仙得道故事的《东游记》，写华光大帝的《南游记》，写真武玄天上帝成道降妖的《北游记》等。此外还有一些写为民除害、降妖服魔的小说如《三遂平妖传》、《绿野仙踪》、《济公全传》等。除这些作品之外，还有写降妖除怪、建功立业的《封神演义》。这些小说数量虽不少，也有属于自己的内容，但都是效仿《西游记》的作品，还是属于神魔小说这一大类之中。

还不错。。。。。。。

蕙兰瑜伽1生活方式与自然疗愈在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，

可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好瑜伽让我知道了人世间确实有真正的快乐，从那一刻开始，我的生命永远地改变了。张蕙兰

书不错，碟片没看。书不错，碟片没看

(美) 张蕙兰，柏忠言写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。蕙兰瑜伽1生活方式与自然疗愈，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读1985年，中央电视台早晚黄金档播放的30分钟瑜伽系列节目跟蕙兰练瑜伽让许多人都记忆犹新--海边，微风习习，波涛拍岸，一位头戴花环的曼妙女子，纤手微展，莲步轻踱，美妙的瑜伽姿势随着空灵的音乐融进四周美丽的景色中，令人如痴如醉这档持续播放15年的电视片成为中国电视史上播放时间最长的电视系列之一，张蕙兰也成为中国家喻户晓的传奇人物，被人们亲切地称为&当代中国瑜伽之母&。她把瑜伽带入千家万户，使瑜伽在中国生根开花，风靡至今。她引领了一个时代的潮流，改变亿万人的生活方式和世界瑜伽文明。蕙兰瑜伽，专属定制，独家授权、瑜伽生活方式是一种自然疗愈之方。为让您更易获得这一绝佳效益，在大卷图书配套中，我们为您准备了以下内容蕙兰轻声示范哼唱冥想语音，带您练习3种瑜伽语音冥想技法，放松身心蕙兰女儿莎妮雅等示范如何安全练习36个瑜伽姿势、7个呼吸练习和6个收束法与契合法，指导您选择最适合自己的方法莎妮雅演示&释压定心课程&，使您有效消除压力资深瑜伽师分步骤详解&瀑涕&养生法，带您进入活力充沛的状态。，阅读了一下，写得很好，张蕙兰蕙兰瑜伽系列共分为三卷。在本卷蕙兰瑜伽1生活方式与自然疗愈中，蕙兰首度公开独树一帜的蕙兰瑜伽饮食秘诀，详细介绍了瑜伽入睡法、盐洗鼻腔法、易行断食法、瑜伽调息术、瑜伽放松术等瑜伽养生法，针对糖尿病、哮喘

、便秘、痔疮、骨质疏松、抑郁等常见身心疾病，提出了科学有效、简单易行的瑜伽调理方案，为您全面讲解常葆健康的瑜伽秘密。，内容也很丰富。瑜伽让我知道了人世间确实有真正的快乐，从那一刻开始，我的生命永远地改变了。张蕙兰，一本书多读几次，第一章瑜伽饮食最养生第一节你应该知道的几种瑜伽饮食1.谷类维持健康的&生命支柱&谷类是大地之母提供的一种最基本的，同时也最能满足我们所需的主要食物。俗话说&人是铁，饭是钢。&谷类是大部分传统饮食的基础，益处良多，长期以来被人们视为维持健康和体力不可或缺的&生命支柱&。有哪些谷类既好吃又有营养呢大米谷类之王大米常被叫做谷类之王，是制作很多美味佳肴的基础原材料，也是身体能量的重要来源。未经加工的天然大米能够为人体提供必要的纤维素，保持肠道健康，还能提供蛋白质、维生素（如维生素）和矿物质（如钙、钾、镁等）。常吃大米有助于降低胆固醇，改善消化

张蕙兰，柏忠言写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。蕙兰瑜伽1生活方式与自然疗愈，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读1985年，中央电视台早晚黄金档播放的30分钟瑜伽系列节目跟蕙兰练瑜伽让许多人都记忆犹新--海边，微风习习，波涛拍岸，一位头戴花环的曼妙女子，纤手微展，莲步轻踱，美妙的瑜伽姿势随着空灵的音乐融进四周美丽的景色中，令人如痴如醉这档持续播放15年的电视片成为中国电视史上播放时间最长的电视系列之一，张蕙兰也成为中国家喻户晓的传奇人物，被人们亲切地称为&当代中国瑜伽之母&。她把瑜伽带入千家万户，使瑜伽在中国生根开花，风靡至今。她引领了一个时代的潮流，改变亿万人的生活方式和世界瑜伽文明。蕙兰瑜伽，专属定制，独家授权、瑜伽生活方式是一种自然疗愈之方。为让您更易获得这一绝佳效益，在大卷图书配套中，我们为您准备了以下内容蕙兰轻声示范哼唱冥想语音，带您练习3种瑜伽语音冥想技法，放松身心蕙兰女儿莎媞雅等示范如何安全练习36个瑜伽姿势、7个呼吸练习和6个收束法与契合法，指导您选择最适合自己的方法莎媞雅演示&释压定心课程&，使您有效消除压力资深瑜伽师分步骤详解&瀑涕&养生法，带您进入活力充沛的状态。，阅读了一下，写得很好，张蕙兰蕙兰瑜伽系列共分为三卷。在本卷蕙兰瑜伽1生活方式与自然疗愈中，蕙兰首度公开独树一帜的蕙兰瑜伽饮食秘诀，详细介绍了瑜伽入睡法、盐洗鼻腔法、易行断食法、瑜伽调息术、瑜伽放松术等瑜伽养生法，针对糖尿病、哮喘、便秘、痔疮、骨质疏松、抑郁等常见身心疾病，提出了科学有效、简单易行的瑜伽调理方案，为您全面讲解常葆健康的瑜伽秘密。，内容也很丰富。瑜伽让我知道了人世间确实有真正的快乐，从那一刻开始，我的生命永远地改变了。张蕙兰，一本书多读几次，第一章瑜伽饮食最养生第一节你应该知道的几种瑜伽饮食1.谷类维持健康的&生命支柱&谷类是大地之母提供的一种最基本的，同时也最能满足我们所需的主要食物。俗话说&人是铁，饭是钢。&谷类是大部分传统饮食的基础，益处良多，长期以来被人们视为维持健康和体力不可或缺的&生命支柱&。有哪些谷类既好吃又有营养呢大米谷类之王大米常被叫做谷类之王，是制作很多美味佳肴的基础原材料，也是身体能量的重要来源。未经加工的天然大米能够为人体提供必要的纤维素，保持肠道健康，还能提供蛋白质、维生素（如维生素）和矿物质（如钙、钾、镁等）。常吃大米有助于降低胆固醇，改善

书的质量很好，内容还没看~

内容有养生跟瑜伽动作。。。平时看看，及时对自己的生活方式做下改变

还没仔细的看，大概的翻了一下，很好！

很期待的一本书，包装很好，就是DVD盘有点糙，这本书包含了饮食，调节精神状态，还有身体的锻炼，很中意滴。

(美) 张蕙兰，柏忠言写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。蕙兰瑜伽1生活方式与自然疗愈，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读1985年，中央电视台早晚黄金档播放的30分钟瑜伽系列节目跟蕙兰练瑜伽让许多人都记忆犹新--海边，微风习习，波涛拍岸，一位头戴花环的曼妙女子，纤手微展，莲步轻踱，美妙的瑜伽姿势随着空灵的音乐融进四周美丽的景色中，令人如痴如醉这档持续播放15年的电视片成为中国电视史上播放时间最长的电视系列之一，张蕙兰也成为中国家喻户晓的传奇人物，被人们亲切地称为&当代中国瑜伽之母&。她把瑜伽带入千家万户，使瑜伽在中国生根开花，风靡至今。她引领了一个时代的潮流，改变亿万人的生活方式和世界瑜伽文明。蕙兰瑜伽，专属定制，独家授权、瑜伽生活方式是一种自然疗愈之方。为让您更易获得这一绝佳效益，在大卷图书配套中，我们为您准备了以下内容蕙兰轻声示范哼唱冥想语音，带您练习3种瑜伽语音冥想技法，放松身心蕙兰女儿莎媞雅等示范如何安全练习36个瑜伽姿势、7个呼吸练习和6个收束法与契合法，指导您选择最适合自己的方法莎媞雅演示&释压定心课程&，使您有效消除压力资深瑜伽师分步骤详解&瀑涕&养生法，带您进入活力充沛的状态。，阅读了一下，写得很好，张蕙兰蕙兰瑜伽系列共分为三卷。在本卷蕙兰瑜伽1生活方式与自然疗愈中，蕙兰首度公开独树一帜的蕙兰瑜伽饮食秘诀，详细介绍了瑜伽入睡法、盐洗鼻腔法、易行断食法、瑜伽调息术、瑜伽放松术等瑜伽养生法，针对糖尿病、哮喘、便秘、痔疮、骨质疏松、抑郁等常见身心疾病，提出了科学有效、简单易行的瑜伽调理方案，为您全面讲解常葆健康的瑜伽秘密。，内容也很丰富。瑜伽让我知道了人世间确实有真正的快乐，从那一刻开始，我的生命永远地改变了。张蕙兰，一本书多读几次，第一章瑜伽饮食最养生第一节你应该知道的几种瑜伽饮食1.谷类维持健康的&生命支柱&谷类是大地之母提供的一种最基本的，同时也最能满足我们所需的主要食物。俗话说&人是铁，饭是钢。&谷类是大部分传统饮食的基础，益处良多，长期以来被人们视为维持健康和体力不可或缺的&生命支柱&。有哪些谷类既好吃又有营养呢大米谷类之王大米常被叫做谷类之王，是制作很多美味佳肴的基础原材料，也是身体能量的重要来源。未经加工的天然大米能够为人体提供必要的纤维素，保持肠道健康，还能提供蛋白质、维生素（如维生素）和矿物质（如钙、钾、镁等）。常吃大米有助于降低胆固醇，改善

[蕙兰瑜伽1：生活方式与自然疗愈_下载链接1](#)

书评

[蕙兰瑜伽1：生活方式与自然疗愈_下载链接1](#)