

<<黄帝内经十二时辰养生法3>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经十二时辰养生法3>>

13位ISBN编号：9787122107084

10位ISBN编号：7122107086

出版时间：2011-6

出版时间：化学工业

作者：王雷

页数：204

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>

<<黄帝内经十二时辰养生法3>>

前言

<<黄帝内经十二时辰养生法3>>

内容概要

中医讲究“未病先防”。

如何“防”呢？

中医有一个词，叫“因天之序”，也就是说要因循“天”自身的运动顺序来养生，概括来说就是“生发”、“生长”、“收敛”、“收藏”。

顺应这个顺序，人体就安然无恙；反之，违背了这个顺序，就会百病缠身。

这种变化叫四季节律。

后来，中医将这种规律细分，应用到每一天，就是日节律。

一天之序始于寅，终于丑；经气之序起于肺，终于肝。

人也应顺应这个规律而养生，这就是十二时辰养生法。

但是，由于生活习惯的改变，现代人已经很难做到“日出而作，日落而息”了。

这样就会导致“天”与“人”相冲突，而这正是现代疾病层出不穷的原因之一。

所以养生的重点也不在于如何“遵循天时”，而在于如何将这种冲突降到最小。

本书就是本着这个目的而编写的，虽然也是建立在“子午流注”的养生理论上，但立足点有所不同，更着眼于那些生活作息不规律的现代人，着眼于那些无法做到“因天之序”养生的人，并根据具体情况提出了一些弥补的办法，可以说是对同类书的一个很好的补充。

当你做不到“未雨绸缪”时，那就不要放弃“亡羊补牢”，只有这样，才不至于让健康跑掉。

<<黄帝内经十二时辰养生法3>>

作者简介

王雷

出身中医世家，中国民主同盟盟员。

国家中医药管理局主管、中华中医药学会主办的《中华养生保健》杂志主编。

中华中医药学会科普分会常务副秘书长，北京市中医药学会科普分会常委。

曾获得中华中医药学会颁发的“百名优秀中医健康信使”等荣誉称号，并荣获2010年“全国中医药科学普及金话筒奖”。

近年来先后受邀做客北京电视台、中国教育电视台、山东卫视、湖北电视台、甘肃卫视等全国多家电视台作为主讲养生嘉宾，深受好评。

现为河南卫视《国医养生堂》节目主编，北京大医堂养生机构养生顾问。

<<黄帝内经十二时辰养生法3>>

书籍目录

目录

第一章 子时养生：子时睡眠是养胆的最佳途径 3

1. 点按风市收胆火，失眠去无踪 3
2. 消除偏头痛，推揉列缺穴立竿见影 5
3. 后背撞墙脏腑显生机，防治胆囊炎和胆结石胆俞见奇效 7
4. 越晚越精神是一种病，振奋阳气巧捶背 9
5. 调配胆经大药房：食补药补不如经络补 10

第二章 丑时：血卧归肝，深度睡眠是养肝的“不二法门” 12

1. 现代人为什么爱失眠 十指绕宫城助你好睡眠 12
2. 熬夜抑郁脾气大，给“夜猫族”的清心万灵丹 14
3. 肝为青龙，青色食物加拍打可健肝 15
4. 怒发冲冠易伤肝，阳陵泉帮你“浇灭”怒火 17
5. 调配肝经大药房：肝上有病就从肝经寻 19

第三章 寅时：肺朝百脉，深度睡眠有利肺脏助心行血 20

1. 寅时睡眠有利气血分配，寅时不眠可叩齿健肺 21
2. 寅时失眠或早醒，鱼际帮你调肺经 22
3. 寅时为心脏病患者的“生死关头”，多练“气沉丹田”可健肺 24
4. 养肺先养气：男人肺气足精力旺盛，女人肺气足皮肤光滑 25
5. 调配肺经大药房：肃清肺喘，身体清安 27

第四章 卯时：天门开，按时排便是养护大肠最好的办法 29

1. 卯时天门开，顺时排便清肠毒 29
2. 腹泻是大肠向你提出的警告，神阙帮你解决烦恼 31
3. 刮痧调理大肠经，排毒养颜气色好 32
4. 卯时需静养，静功方为上 34
5. 调配大肠经大药房：刮痧黑木耳齐上阵，排除毒素一身轻 36

第五章 辰时：天天吃早饭，胃病不易犯 37

1. 辰时不吃饭，胃病迟早犯 38
2. 青春痘并不代表青春，胃经不通畅才是祸根 39
3. 养生不养胃，功夫全白费 42
4. 胃口好就能少得呼吸系统病，胃气旺是治病疗疾的第一良方 44
5. 调配胃经大药房：只要饮食正常，诸病皆有希望 46

第六章 巳时：妇科有问题，脾经找缘由 48

1. 腿脚无力手没劲，症在四肢病在脾 48
2. 过胖或过瘦，都到脾脏找缘由 50
3. 脾气健运，嘴唇自然“美丽动人” 51
4. 治病求本，痰湿之人的根本任务是健脾 53
5. 调配脾经大药房：运化身体水谷和水湿，让体内无垃圾 56

第七章 午时——休身养神，“心肾相交”百病消 58

1. 午时练“通经呼天功”，为身心减压的第一妙方 58
2. 疾病无情，心肾有谊：心肾相交护命功，让“天泉地泉”显神通 61
3. 敲开“神门”，您就能找到健忘、心烦、失眠的答案 63
4. 嘴里没味儿——病在舌头根在心，“通里梁门”能显灵 65
5. 调配心经大药房：心药不苦口，奇效垂千秋 67

第八章 未时——身心两旺的午后时光 70

1. 摇肩活体功，让午后犯困无影踪 70

<<黄帝内经十二时辰养生法3>>

2. 要想肠胃安, 午后常练“肚腹三指禅” 72
 3. 未时练“强肝功”, 让肝病患者越活越轻松 74
 4. 养颜午间道——精致女人爱护自己、保养气色的第一妙法 76
 5. 调配小肠经大药房, 心肠健康全身爽 79
- 第九章 申时——人体最活跃的良辰吉时 81
1. 下午4点户外运动最佳, 但是不要当哑巴 81
 2. 口干舌燥——“南水北调”靠膀胱 84
 3. 缓解女性外阴疼痛之扰, 承扶中极效最妙 86
 4. 撒尿后打“寒颤”, 为何在小孩和老人身上最常见 87
 5. 调配膀胱经大药房: 通天接地膀胱经, 让人体固若长城 89
- 第十章 酉时——“肾气临人”好补肾 91
1. 早上得吃咸, 晚饭要清淡 92
 2. 人受到惊吓的时候, 为什么会“屁滚尿流” 94
 3. 傍晚发烧为哪般, 太溪三里(足三里)保平安 96
 4. 女性月经淋漓不尽, 就到肾经找交信 97
 5. 调配肾经大药房: 树靠根活, 人赖肾生, 打通肾经百病不生 99
- 第十一章 戌时: 戌时是保养心脏的第一时间 101
1. 人生气为什么没胃口?
膻中穴是最好的“解气药” 102
 2. 十指连心, 轻轻敲走抑郁症 105
 3. 不做“受气包”, 戌时为心脏病患者支个招 107
 4. 心胸脾胃病, 活用内关一招灵 110
 5. 调配心包经大药房: 锻炼心包除诸邪 112
- 第十二章 亥时——亥时天地归于静, 三焦通调百病消 114
1. 对付顽疾偏头痛, 三焦中渚显神通 115
 2. 化解抑郁症, 三焦通畅才是本 117
 3. 亥时怀孕正当时 118
 4. 调配三焦经大药房: 让周身元气和水液动起来 121

<<黄帝内经十二时辰养生法3>>

章节摘录

<<黄帝内经十二时辰养生法3>>

媒体关注与评论

子时：子时睡眠是养胆的最佳途径丑时：血卧归肝，睡眠是养肝的“不二法门”寅时：肺朝百脉，深度睡眠有利肺脏助心行血卯时：天门开，按时排便是养护大肠最好的办法辰时：天天吃早饭，胃病不易犯巳时：妇科有问题，脾经找缘由午时：休身养神，“心肾相交”百病消未时：身心两旺的午后时光申时：人体最活跃的良辰吉时酉时：“肾气临人”好补肾戌时：戌时是保养心脏的第一时间亥时：亥时天地归于静，三焦通调百病消

<<黄帝内经十二时辰养生法3>>

编辑推荐

《黄帝内经十二时辰养生法3:给作息不规律者的调心养身补救法》编辑推荐：给作息不规律者的调心养身补救法；最适宜现代人调养身体的简易养生方。

利用人体生物钟规律拯救健康，帮你解读藏在时间里的养生小秘密。

中华中医药学会首席健康科普专家温长路、北京中医药大学副教授曲黎敏联袂推荐。

<<黄帝内经十二时辰养生法3>>

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>