

<<图解黄帝内经十二时辰养生>>

图书基本信息

书名：<<图解黄帝内经十二时辰养生>>

13位ISBN编号：9787509149409

10位ISBN编号：7509149401

出版时间：2011-8

出版时间：人民军医

作者：张娇飞//王静

页数：229

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>

<<图解黄帝内经十二时辰养生>>

内容概要

养生不仅要符合一年四季的变化，还要符合一日十二时辰的规律。

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学著作，也是一部现代人应该了解的养生经典。

张娇飞编著的《图解黄帝内经十二时辰养生》以图解的形式，形象生动地告诉人们如何借助《黄帝内经》的养生理念，利用人体的经络和生物钟来保养我们的身体。

全书共分为十二章，每章对应一个时辰，每个时辰对应一条经脉，每条经脉又联系着相应的脏腑。

《图解黄帝内经十二时辰养生》各章都向人们清楚地解析了应时养生的秘密，从而揭示了健康长寿的真谛，是广大民众进行科学养生保健的指导图书。

<<图解黄帝内经十二时辰养生>>

书籍目录

第一章 子时

1. 阴阳交替，胆经当令，养胆护阳
2. 子时如一年之冬，睡觉合乎天时
3. 挑灯夜战，就是放弃了你的健康
4. 补足阳气，老人方能安然入睡
5. 宵夜最好不吃
6. 一梳解千愁
7. 胆经锻炼有法

第二章 丑时

1. 阴降阳升，肝经当令，养肝藏血
2. 丑时如初春，养肝之道就是深度睡眠。
3. 养眼就是养肝
4. 女性健康，以肝为本
5. 有火发出来，也是养生
6. 养肝极品——韭菜
7. 肝经锻炼有法

第三章 寅时

1. 日夜交替，肺经当令，均衡分配
2. 阴转阳时，气血虚弱，深度睡眠，重新分配
3. 睡眠中断，练气补血为主
4. 心脏功能不好的人，赖床即是养生
5. 夏季不可贪凉，不能图一时之快
6. 白色食品助养肺
7. 肺经锻炼有法

第四章 卯时

1. 朝阳初升，大肠经当令，专职运输
2. 一杯温水，一天的开始，洗肠排毒
3. 解决晨泻，要补脾肾
4. 肠道问题影响人的情绪
5. 饭不吃好，容易得肠道疾病
6. 大肠有问题容易引发痔疮
7. 锻炼大肠经有法

第五章 辰时

1. 阳气极盛，胃经当令，及时补充
2. 投其所好，以平阴阳，营养搭配
3. 拍拍打打话美丽
4. 早起无精打采，肝火太旺
5. 足三里的秘密
6. 长青春痘是因为体内积存的热气太旺而引起的
7. 胃热的人易出现口臭

第六章 巳时

1. 阳光明媚，脾经当令，输送营养
2. 保养好脾经，远离糖尿病
3. 养好脾，窈窕美丽不是梦
4. 流口水不是小事

<<图解黄帝内经十二时辰养生>>

5. 睡觉打鼾也是脾病
6. 思伤脾
7. 巳时锻炼效果好
8. 脾经调理, 小病不用愁

第七章 午时

1. 如日中天, 心经当令, 与子相应
2. 小憩养神, 补充气血
3. 吃午餐有讲究
4. 以静养心的大智慧
5. 调理心经可以治疗抑郁症
6. 察颜观色, 知心病
7. 经脉不适容易引发心脏问题
8. 心经锻炼有法

第八章 未时

1. 日走偏时, 小肠经当令, 吸收精华
2. 养生先养肠
3. 小肠经病变有可能影响耳朵健康
4. 脸红心跳源于心, 治在小肠
5. 防治乳腺增生的要穴——天宗穴
6. 蝴蝶斑, 小肠病
7. 养老穴, 天赐法宝
8. 小肠经锻炼有法

第九章 申时

1. 夕阳西下, 膀胱经当令, 新陈代谢
2. 补充水分, 上下顺通, 保持青春
3. 记忆力下降与膀胱经有关
4. 申时犯困一定阳虚
5. 引起风湿性关节炎的重要原因
6. 明目解乏, 捏捏天柱穴
7. 膀胱经锻炼有法

第十章 酉时

1. 阳气沉降, 肾经当令, 贮藏精华
2. 女子也易肾虚
3. 老年人补肾多泡脚
4. 肾经锻炼有法

第十一章 戌时

1. 日落西山, 心包经当令, 保养心脏
2. 护心养胃, 饭后半小时
3. 心静平和, 盘腿打坐收敛心气
4. 心包积液是怎么回事
5. 乳腺疾病与心包经息息相关
6. 心包经锻炼有法

第十二章 亥时

1. 阴阳交和, 三焦经当令, 养阴育阳
2. 天地静寂, 休养生息
3. 35岁后留住青春不是神话
4. 小小方法, 手脚不再冰凉

<<图解黄帝内经十二时辰养生>>

5. 调节三焦经有助于防治更年期综合征
6. 三焦经锻炼有法

<<图解黄帝内经十二时辰养生>>

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>