

<<黄帝内经十二经脉时间养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经十二经脉时间养生法>>

13位ISBN编号：9787510406676

10位ISBN编号：7510406676

出版时间：2009-12

出版时间：新世界出版社

作者：杨力

页数：224

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>

## <<黄帝内经十二经脉时间养生法>>

### 内容概要

神奇的经络是中医经典巨著《黄帝内经》的主要宝藏。

经络是一种网状结构，是生命信息的高速通道，因而它拥有“内属于藏府，外络于肢节”的重要桥梁作用。

经络具有“行血气而营阴阳”的作用，所以经络有“决死生，处百病，调虚实”的神奇能力。

经络有三百六十五个穴位，这些穴位与人体脏腑密切相关，所以经络穴位有特殊的诊断治疗效用。

十二经脉分别与十二脏腑相关，十二经络的循行时辰也与十二脏腑紧密相应，从而奠定了《黄帝内经》十二时辰养生的物质基础，这些都是经络养生的瑰宝。

经络不但可以诊疗疾病，更可通过经络、经穴防病，养生及延寿，所以中医的养生不可不通过经络养生，经络养生是中医养生的重要瑰宝。

经络用当前的实验科学尚不能证实它的物质结构，因为经络是一种象数物质，只有用象数科学的境界才能证实它的光辉形象。

有几千年历史的《黄帝内经》经络养生，将永远发挥着中医养生的独特效用，它的魅力将永存不朽。

全书以十二经脉为纲，对应十二时辰，分别介绍了各条经脉及其穴位的主要养生功效，从而为大家指出了一条简单实用的健康之道。

例如，在胆经养生方面，胆经当令时辰为子时（23：00~1：00），此时段前宜睡觉。

此时不要熬夜，否则会导致胆火上逆，引发失眠、头痛等神经症状。

全书共分十二章，每章对应一条经脉，每条经脉又讲解了多种养生方法，例如胃经的足三里穴，既可以强身健体，又可以治疗胃痛、腹泻等症。

此外，本书还分别列举了各条经脉的滋补食物，可以让大家通过饮食，达到滋补经脉、调养身体的目的。

希望本书能帮助大家解析经脉养生的秘密，找到健康长寿的真谛，祝愿所有的读者朋友都能健康长寿，尽享天年！

## <<黄帝内经十二经脉时间养生法>>

### 作者简介

杨力，首席中医养生专家、著名中医学家、易学家、作家、学者，中国中医科学院教授，北京《周易》研究会会长、中国作家协会会员。

1946年出生于书香人家，自幼熟读诗书，十二岁即开始研究《易经》，精通文、史、哲、医及养生文化。

20世纪八十年代，即以一部百万字巨著《周易与中医学》，蜚声海内外，目前累计印数已达十五万册，现已有中、英、日、韩、汉繁体等多种版本在全世界畅销，影响甚大。

更以《中医运气学》、《中医疾病预测学》奠定了其在中医学术界的地位。

杨力教授把《易经》和《黄帝内经》相结合，并融会贯通儒家、道家、佛家及诸子百家，把有五千年历史的中华养生做了升华提炼，从而把中华养生学推到了一个崭新的高度，为中华养生学做出了杰出的贡献。

杨力教授行医四十年，从事中医研究生教学已达二十七年。

近十年来，其数千场公益讲座深受老百姓的喜爱，并多次在中央电视台《百家讲坛》、北京卫视、山东卫视、辽宁电视台等进行养生宣教。

在北京大学图书馆艰苦坐写二十年后，她以一己之力完成了洋洋洒洒六百万字的《中华五千年文化经典》、《中华五千年科学经典》、《中华五千年文学经典》。

杨力教授著作已达2千万字，其中中医养生书籍已出版三十余种，反响甚大，现已进入了千家万户。

杨力教授的决心是：只要能让中国人多活十年，宁愿自己少活十年。

<<黄帝内经十二经脉时间养生法>>

书籍目录

引文 十二经脉是什么 十二经脉是什么 十二时辰怎么分 十二经脉时辰养生对照表第一章 足少阳胆经养生法 足少阳胆经主治表 足少阳胆经穴位图 补气血，敲胆经 落枕感冒，风池穴有奇效 点按环跳穴，毒素可扫除 刺激阳陵泉，吃嘛嘛香 肩膀酸痛揉肩井 子时前入睡保养胆经好 祛除眼角皱纹按瞳子髻 点按足临泣穴，去除倦累感 附一：滋补胆经的常见特效食物第二章 足厥阴肝经养生法 足厥阴肝经主治表 足厥阴肝经穴位图 肝脏是人体的化工厂 丑时熟睡利肝经 太冲穴是人体的出气筒 按期门穴，防治肝病 祛火常揉行间穴 肝经是妇科病的克星 春季是养肝的最佳良机 附一：滋补肝经的常见特效食物第三章 手太阴肺经养生法 手太阴肺经主治表 手太阴肺经穴位图 肺是呼吸的载体 寅时难眠找太渊 勤按中府可制哮喘 搓鱼际，防感冒 喉咙疼痛点尺泽 秋季养肺，重在润肺 附一：滋补肺经的常见特效食物 附二：调理肺经的简易气功第四章 手阳明大肠经养生法 手阳明大肠经主治表 手阳明大肠经穴位图 负责运送“残渣”的大肠经 大肠经是皮肤病的克星 大肠经上的“隐士神医” 按压合谷穴可止痛 鼻塞就点迎香穴 祛老人斑找曲池穴 卯时沾酒易伤身 附一：滋补大肠经的常见特效食物 附二：大肠经气功调理法第五章 足阳明胃经养生法 足阳明胃经主治表 足阳明胃经穴位图 胃怎么没有把自己消化掉 指压气舍穴，打嗝立消除 胃痉挛就按梁丘穴 跪膝走，防治百病 天枢穴让便秘不再来 女性敲胃经，青春可留驻 拍打足三里，胜吃老母鸡 四白穴赶走色盲症 高血压头痛可用人迎穴摆平 附一：滋补胃经的常见特效食物 附二：锻炼胃经法第六章 足太阴脾经养生法 足太阴脾经主治表 足太阴脾经穴位图 脾乃后天之本 口唇是脾经的信号灯 胸腹毛病公孙穴摆平 三阴交让痛经消失无踪 阴陵泉穴让“尿不净”走开 小病不求医，只需按脾经 长夏时节宜养脾 附一：滋补脾经的常见特效食物 附二：糖尿病气功疗法第七章 手少阴心经养生法 手少阴心经主治表 手少阴心经穴位图 心脏是生命的发动机 午时小睡养心经 舌是心的镜子 心经上的救命穴 胸闷气短弹极泉 神门穴助你安然入眠 夏季养心重在静 附一：滋补心经的常见特效食物 附二：心经气功养生四大法第八章 手太阳小肠经养生法第九章 足太阳膀胱经养生法第十章 足少阴肾经养生法第十一章 手厥阴心包经养生法第十二章 手少阳三焦经养生法附录：奇经八脉及十二经脉对应食物表

## <<黄帝内经十二经脉时间养生法>>

### 章节摘录

插图：第一章足少阳胆经养生法补气血，敲胆经对于人体而言，一旦气血不足，就会疾病丛生。鉴于此，只有保持气血充足，才可保证身体健康无忧。

中医认为，敲胆经可使血气上升，气血充盈，自然对健康有利。

《黄帝内经》指出，肝乃将军之官，谋虑出自于肝，且肝与胆互为表里，胆主藏和排泄胆汁，负责饮食消化。

若肝疏泄，就会使胆汁生成出现异常，进而影响人体对营养的消化和吸收，最终导致厌食、腹胀、便溏等后果。

胆则主决断，也就是说，胆在精神思维活动过程中，具有判断事物、作出决定的作用，以维持和控制气血的正常运行，若胆功能失常，则人易出现惊悸、胆怯、失眠、多梦等状况。

我们知道，胆囊是储存及控制胆汁分泌的器官。

人吃进来的食物，有一部分是要由胆汁的化学作用分解成人体造血所需的蛋白质的，没有充足的胆汁，则食物被分解成可供人体吸收的蛋白质就不够，当然也就不能提供人体造血所需的充足材料，于是就会有气血失调的状况发生，气血一旦失调则百病丛生。

根据中医理论，当脏器功能不佳时，刺激其相关的经络，可在强化经络机能的同时改善脏器功能。

因此，解决胆功能不佳的最好方法，就是敲胆经。

事实上敲胆经并非治疗手段，它只是预防疾病的一种有效方法，或者说，只有每天都坚持敲才能获得满意的效果。

当我们每天都坚持去做一件事的时候，一定要找到最方便最顺手的方法。

因此尽管胆经从头到脚有很长的路线，但最方便敲打的地方还是大腿外侧这段。

平时，大家应该经常锻炼胆经。

敲胆经不仅可增强人体本身的体质，达到强身健体的目的，同时，它还可美容瘦腿。

具体敲打方法为：从两大腿外侧根部开始，自上而下缓慢敲打至膝盖处，再反向敲打回大腿根部，如此反复，每天1~2次，每次敲打2~3分钟，敲打时可以用拳头，力道要大些。

经常敲打胆经，可以刺激胆经，促进胆汁分泌，增强人体的吸收能力，进而提供人体造血系统所需的充足养料。

## 后记

大海之所以浩瀚无边，只因汇集了千万条涓涓细流；高山之所以雄伟挺拔，只因累积了千万块微微细石。

同理，一本著作之所以智慧闪耀，皆因其中积聚了众多心血，凝结了许多汗水。

读书是一种享受，但写作却充满了艰辛，不过，写作虽然艰辛，但所写之物如果能给广大读者带去知识，带去快乐，带去健康，心中就会深感欣慰，这也正是我写作本书的初衷。

在欣慰之余，心中也充满了感谢之情，在本书的写作过程中，不仅得到了众多同行和出版界同仁的帮助，同时也借鉴了古人以及今人的养生智慧结晶，由此才使本书更加科学、更加全面、更加实用。

在此向各位策划、编辑、校对、插画师、封面设计师致以诚挚的谢意：王长放、李洪仕、崔文庆、余守斌、王旭峰、于净、石艳芳、窦俊平、张伟、安鑫、石沛、张静、陈进周、张瑞、高杰、高坤、高子郡、石玉林、樊淑民、梁焕成、李青、季子华、牛东升、李青凤、刘红霞、谢铭超、王静、陈旭、李军艳、申琦、王娟。

对他们付出的辛勤劳动表示衷心的感谢和诚挚的敬意！

我相信，我们所做的一切都是有价值的，希望本书将为广大读者带去无比珍贵的养生常识。

同时也为广大读者强身健体提供实际的指导。

## <<黄帝内经十二经脉时间养生法>>

### 编辑推荐

《黄帝内经十二经脉时间养生法》：首席中医养生专家杨力教授最新力作。

洞悉经络里的健康秘密，掌握时间中的养生要诀。

洞悉十二经脉时间养生秘密中医养生学家杨力教授教您识经脉 对时辰 巧养生再现中医神奇一部中国人自己的经脉时间养生真经足少阳胆经(子时：23：00～1：00)主治厌食、感冒、失眠、落枕等病症足厥阴肝经(丑时：1：00～3：00)主治肝病、眼疾、消化系统疾病和生殖系统疾病手太阴肺经(寅时：3：00～5：00)主治咳嗽、气喘、支气管炎等肺部疾病手阳明大肠经(卯时：5：00～7：00)主治胃肠疾病、皮肤疾病、眼疾和各种痛症足阳明胃经(辰时：7：00～9：00)主治肠疾病、高血压等病症足太阴脾经(巳时：9：00～11：00)主治糖尿病、胸腹部疾病、生殖系统疾病手少阴心经(午时：11：00～13：00)主治心脏病、精神疾病手太阳小肠经(未时：13：00～15：00)主治腰椎病、颈椎病、三叉神经痛、老年性疾病足太阳膀胱经(申时：15：00～17：00)主治膀胱系统疾病、糖尿病、肝病、坐骨神经痛等病症足少阴肾经(酉时：17：00～19：00)主治肾脏疾病、生殖系统疾病手厥阴心包经(戌时：19：00～21：00)主治心脏疾病、精神疾病手少阳三焦经(亥时：21：00～23：00)主治手脚冰冷、目眩、便秘等病症

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>