

图书基本信息

书名：<<黄帝内经九型体质养生十二时辰养生>>

13位ISBN编号：9787534144912

10位ISBN编号：7534144914

出版时间：2012-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：田元祥

页数：191

字数：180000

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>

## 内容概要

田元祥主编的《黄帝内经九型体质养生十二时辰养生（畅销升级版）》呈现给您的是一本重视个体和时辰差异，详细指导您如何针对自己的体质类型和状况，进行有效养生的强身防病书。

上篇以平和体质、阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血淤体质、特禀体质九种体质为中心，通俗易懂地告诉您怎么判断自己的体质属性，不同的体质易患哪些病症，平时饮食起居应该如何保养，以减少发病的概率。

同时指出，对于同样的病症，不同的体质又有不同的调养和施治办法，具有较高的实用价值。

下篇以黄帝内经十二时辰养生理论为基础，将人体十二经经络、五脏六腑与十二时辰一一对应起来，不仅为广大读者提供了一项全天候身体健康调理法，还告诉人们养生祛病的最佳时间和方法。

## 作者简介

田元祥，全国首届百名中医药科普专家，教授，硕士生导师，副主任医师，医学博士（博士后）。

世界中医药学会联合会老年医学专业委员会理事，中国老年保健学会脑保健专业学术委员会委员，全国第三批老中医药专家学术经验继承人，全国首届百名中医药科普专家，中华中医药学会中医诊断分会常务委员兼副秘书长，美国评估协会（AEA）会员。

发表学术论文110篇，出版学术著作90余部，获省科技进步奖6项，承担科研项目20项。

书籍目录

上篇 黄帝内经九型体质养生法

Part 01 【辨清体质好养生】

《黄帝内经》是中医体质认识的源头

《黄帝内经》，提出的体质分类

电医体质学说的三种基础理论

阴阳五态人

体质辨识因人而异

判断自身体质的金钥匙——望闻问切

《黄帝内经》中暗藏的体质调养法

体质养生可借天时

阴阳平衡是体质养生的宗旨

根据不同体质治病

看一看，你属于九型体质中的哪一种

Part 02 【九型体质养生方案】

平和体质

气虚体质

阳虚体质

阴虚体质

痰湿体质

湿热体质

血淤体质

气郁体质

特禀体质

下篇 黄帝内经十二时辰经络养生

Part 01 【时辰对应自然养生法】

了解十二时辰养生法

十二经脉的运行

十二条经脉与脏腑的对应关系

古代十二时辰长寿养生法

Part 02 【子时养护胆经】——气血流注，保护体内的暖阳

子时胆经当令

调畅胆气能促进健康和睡眠

胆汁分泌正常，脾胃消化才有保障

胆经的日常锻炼和养护——敲胆经

干梳头疏通胆经，预防白发

按揉胆穴巧治小病

Part 03 【丑时养护肝经】——深度睡眠，让生命之树长青

丑时肝经当令

深度睡眠让肝血推陈出新

丑时养好肝血，预防春困

肝是女子的先天

怒伤肝，有了火气一定要发出来

梭摩肝经上最好的养生穴

Part 04 【寅时养护肺经】——天亮起身，令气血整装待发

寅时肺经当令100t

<<黄帝内经九型体质养生十二时辰养生>>

寒气最易裂肺，清晨防着凉

肺经顺畅，人体气血分布好

肺是全身新陈代谢的总管

寅时睡不着，试试“赤龙搅海”法

肺是人长寿的开关

列缺、太渊和鱼际，肺经上最好的养生穴i凹

Part 05 【卯时养护大肠经】——排出毒素，轻微运动保健康

卯时大肠经当令

排便是对大肠经最好的照顾

卯时生活养生经

用大肠经预防疾病

按摩大肠经。

有效除便秘

Part 06 【辰时养护胃经】——营养早餐，饭后百步促消化

辰时胃经当令

御寒暖胃的饮食之道

保持胃经通畅，拒当“黄脸婆”

搓脸、抓乳、推腹，保养胃经最有效

按摩胃经上的重要穴位

Part 07 【巳时养护脾经】——分解食物，为人体的后天之本

巳时脾经当令

脾为后天之本

健脾法助你远离“思伤脾”，

脾脏功能好，糖尿病治疗效果佳

改善高脂血症从健脾开始

健脾也是在健脑

敲打脾经的妙法

按摩保养脾经的要穴

Part 08 【午时养护心经】——睡好午觉，护好人体的君主

午时心经当令

午时小睡，，可顺利消减心火

夏季养心好时机

喜乐有度好养心

按摩心经上的重要穴位

Part 09 【未时养护小肠经】——充足营养，让肠道气血顺畅

未时小肠经当令

保障小肠经得到充足营养

上班族动一动刺激大肠经，消除颈肩酸痛

刺激后溪和前谷，通小肠去心火

养老穴，老年人的身体调节器

Part 10 【申时养护膀胱经】——喝水养生，长久保持健康活力

申时膀胱经当令

多喝水，膀胱排毒效果好

申时“动汗法”，健身除病有奇效

顺时而为，在最佳时间施治效果最佳

经络通畅眼明亮

颈椎病的膀胱经疗法

拍打膀胱经，按摩委中穴

Part 11 【酉时养护肾经】——休息调养，储藏脏腑的精华

酉时肾经当令15&

肾气足，福运长寿来

从肾主水液判断是否肾虚

下午五六点最适合补肾的药膳推荐

老人酉时练逍遥步

常推肾经，生命之水长盛

Part 12 【戌时养护心包经】——静心养神，与心脏“拉好关系”

戌时心包经当令

饭后休息半小时再散步，调养胃气

心包经是让人快乐的经络

揉捏心包经，呵护心脏

心包经患病调三焦

心包经的穴位按摩

Part 13 【亥时养护三焦经】——准备睡眠，养阴育阳留住青春

亥时三焦经当令

亥时入睡葆青春

三焦通畅血脉清

元气通达头脑灵

临睡前艾灸加泡脚，告别手脚冰凉

附录1 中医体质分类与判定标准

附录2 十二时辰养生对照表

章节摘录

《黄帝内经·素问》云：“勇者气行则已，怯者则着而为病也。

”意思是说，同样有外来的恐吓，对勇敢的人来说，胆气行畅，恐吓引起的身体变化就消失了；而对于胆怯的人来说，胆气不畅，恐吓引起的身体不良变化就会留下来，逐渐形成体内的各种疾病。也就是说，胆气调畅了，就不容易生病。

为什么胆气调畅了人不容易生病呢？

现代医学表明，人体的情绪表现与一定的生理活动相联系，情绪的反应直接影响到人体的生理过程，惊吓、愤怒、不满、冤屈等不良情绪因素会引起身体生理活动的异常，形成对身体有害的病理过程，从而出现躯体疾病。

对于胆气调畅的人，这些不良情绪不会影响到人体的生理过程，或者影响比较小，身体能够自行调节，消除或削弱这些对生理过程的影响，疾病不会出现，睡眠自然会良好。

生病的人更容易胆气不畅 现代医学表明，与胆气不畅导致疾病相反的情况是，人在疾病期，由于病的影响，也会产生相应的不良情绪。

譬如，胆结石症、胆囊炎等胆病患者，许多人都具有胆疾病本身的临床表现，如疼痛、胃肠不舒服、大便不顺畅、消化不良等。

很多病人整日忧心忡忡，有胁肋疼痛就怀疑为肝癌；咽部不适就怀疑为喉癌、食道癌；头昏就怀疑为脑部肿瘤等。

这些都是生病的人更容易胆气不畅的临床表现。

怎么调畅胆气 具体调畅胆气的方法有：在胆经旺盛的时辰进入睡眠，睡好觉，愉悦心情，舒畅意志，有针对性地补益胆气，祛除胆腑的痰热、痰湿，经常敲击胆经穴位等。

.....

编辑推荐

《图说生活：黄帝内经九型体质养生·十二时辰养生（畅销升级版）》是基于《黄帝内经》的理论，根据体质分类的标准及具体应用，找到人体脏腑功能活动、气血运行、机体变化，以及疾病发生的本源，提出科学健康的养生法则。



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>