<<图解十二时辰对症养生>>

图书基本信息

书名: <<图解十二时辰对症养生>>

13位ISBN编号:9787537541121

10位ISBN编号: 7537541124

出版时间:2011-1

出版时间:河北科技

作者:王培

页数:274

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

<<图解十二时辰对症养生>>

前言

借天地之力祛疾病,循时辰养生保健康!

年有十二月,日有十二时,五脏六腑加心包对应十二经络。

人体是一个讲究和谐与平衡的系统,五脏六腑皆有神明,如果偏离了它,就会生病。

掌握了人体自身的秘密,也就掌握了健康长寿的秘密,这样不仅可以防患于未然,还能在身体有恙之时,及时预测疾病,防治疾病。

数千年后的今天,我们对那篇《扁鹊见蔡桓公》还在津津乐道。

扁鹊看出蔡桓公"疾在腠理"的时候,蔡桓公身体还没有出现不适的症状,于是才说出了类似"医生就喜欢给没病的人治病,以获取功劳"的话。

扁鹊三次主动给蔡桓公说病向深处转移了,可他就是不信,还很不高兴。

后来,病加重了,神医扁鹊也无力回天,自然"避而不见"了。

后来,蔡桓公果然不出扁鹊所料,病死了。

从蔡桓公病死的例子我们不难发现这样一个道理:冰冻三尺非一日之寒,即大病多是小病"拖"成的,慢性病多是急病调治不到位"扛"出来的。

数千年后的今天,很多人还在犯和蔡桓公同样的错误,平常要让他们去做个常规的体检,都觉得自己 是"国防身体",没有什么好担心的,认为不必花那些"冤枉钱"。

结果,某一天身体真的不舒服了,一检查就把家人、自己、朋友都吓出一身冷汗——那些难查的慢性 病发生了,甚至还是什么癌症晚期之类的病症。

<<图解十二时辰对症养生>>

内容概要

不按时养生就会生病。

过日子不能敷衍一天是一天,呵护健康每个时辰都要"细做安排"。

本书为您揭示藏在身体里的时间密码,为您解密十二时辰的养生要诀,告诉您养生祛病的最佳时间。

<<图解十二时辰对症养生>>

书籍目录

第一章 藏在时间里的养生之道 时辰养生,正确时间做正确的养生 治未病,按人体生物钟循时养生时辰养生,起居有常是第一要则 补充阳气,像向日葵一样晒晒太阳 一天养生,养到最好,做到"最佳" 天天养生,小动作让健康慢慢回笼 时养禁忌,错时乱养生百病 三餐,今天不按时吃饭,明天就要按时吃药 早餐:晨时饮酒胃难安,夜晚喝茶夜难眠 午餐:大吃大喝身体吃不消,健康兜着走 晚餐:夜宴变盛宴,身体落下病根 夜宵:马吃夜草变肥,人吃夜宵增胖 ……第二章 子时胆养生第三章 丑时肝养生第四章 寅时肺养生第五章 卯时大肠养生第六章 辰时胃养生第七章 巳时脾养生第八章 午时心养生第九章 未时小肠养生第十章 申时膀胱养生第十一章 酉时肾养生第十二章 戌时心包养生第十三章 亥时三焦养生

<<图解十二时辰对症养生>>

章节摘录

现代人熬夜似乎成了家常便饭,由于工作需要而熬夜的"夜猫子"人群,凌晨往往是"饥寒交迫",这个时候补充能量是非常必要的。

但是如果过度地增加食物,不仅不会增加血气,而且会成为身体中的垃圾负担,反过来还得靠消耗血 气来把它们清理掉。

五脏六腑是一个血气加工厂,食物是原材料,加工能力是有限的,所以食物的数量必须得到控制。 晚餐吃得适量的话,就不会影响消化道的正常消化功能,让你一晚上舒舒服服地睡个觉。

1个小组是自由小组,这个组里的大鼠随便吃喝,不限制食量;另外3个小组分别为七分饱、三四分饱和两分饱。

观察结果怎么样呢?

结果是吃七分饱的那组大鼠活的时间最久,三四分饱的那组次之。

自由吃喝的那组死得最早,也死得最多,老年鼠中患肿瘤、肺部疾病、后肢麻痹、胸腔内出血、高血压等疾病的也数这一组最多,特别是肿瘤的发病率和七分饱的那组相差近一半。

不难看出,即使从现代医学的角度来看,人体血液集中帮助胃部消化食物,夜间进食太多或频繁,大脑就会缺氧缺血,并导致肝脏合成的血胆固醇明显增多,从而刺激肝脏制造更多的低密度脂蛋白,运载过多的胆固醇到动脉壁堆积起来,这是导致动脉粥样硬化和冠心病、阳痿的诱因之一。

要是白天饮食很注意,而晚上夜宵饮酒,不是前功尽弃了吗?

营养过剩同样也会降低人类对疾病的抵抗力,使机体的免疫机能遭到破坏引起各种疾病。

我们的胃黏膜会在2~3天更新细胞1次,通常是在我们夜间睡觉的时候。

如果进食的是高脂肪、高蛋白的食物,很容易使人体内血脂突然升高。

<<图解十二时辰对症养生>>

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