第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经十二时辰养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经十二时辰养生法>>

13位ISBN编号：9787810867634

10位ISBN编号：7810867636

出版时间：1970-1

出版时间：第四军医大学

作者：刘广云

页数：270

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

前言

一年有十二个月，一天有十二个时辰，循环不息，亘古不移。
人的生命过程犹如时光的流转一样，由每天的十二个时辰组成，循环往复，周而复始。
我国的医学瑰宝《黄帝内经》早就发现了人的健康养生也是有规律可循的，提出了养生与十二个时辰关系密切，要顺应身体节律和它自身的循环运转。
也就是说，养生要注重“因天之序”，要因循身体这个“天”本身的运动顺序。
即东南西北，春夏秋冬，日出而作，日落而息，循序而动，才能有利于身体的生发、生长、收敛、收藏。
违背了这个顺序，就要生病折寿；顺应这个顺序，才能健康长寿。
清代养生家尤乘称此种养生方法为“十二时辰无病法”。
在社会发展如此迅猛，生存压力日益加大的今天，很多人会无可奈何地说，不是我们不想养生，是客观条件不允许。
常听人说，四十岁前命换钱，四十岁后钱换命，这句话道出了生活中存在的普遍生存状况。
可是，命换钱还是有可能实现的，钱换命的事多数未必能如人愿。
近年有多位明星猝死，如将笑声带给千家’万户的正处在事业高峰的高秀敏；人当盛年，央视当家新闻联播主持人罗京；明星傅彪手拿大把钞票却不能买来救命的肝脏，最终撒手人寰……这些问题和现象的出现，已经给我们发出了警示，不只那些生活作息毫无规律的大腕明星有健康养生的问题，大多数的普通人在生活习惯上也存在着这样那样的陋习，影响和危害着自身的健康。

内容概要

我国的医学瑰宝《黄帝内经》早就发现了人的健康养生也是有规律可循的，提出了养生与十二时辰关系密切。
由于每个时辰都会有不同的经脉“值班”，人体内的气血也按照一定的节奏在各经脉间起伏流注。
为此，养生要顺应身体节律和它自身的循环运转，即养生要注重“因天之序”，注重日出而作，日落而息。
循序而动，才能获得良好的养生效果。

书籍目录

第一章 子时：胆经当值，睡觉保护阳气睡觉养阳，阳气才是护佑一身的根本／3子时前入睡是对胆经最好的照顾／5挠头其实是刺激胆经做决断／6凡十一脏皆取于胆，胆汁分泌正常，脾胃消化才正常／8少白头多是胆经气血不足，疏通胆经才是解决之道／10夜宵会让人长胖／12睡眠要讲究方位和姿势吗?／14第二章 丑时：肝经当值，养肝如同养树木熬夜伤肝，别让“夜猫子”偷了你的健康／19打鼾的困扰／20经常失眠，少活十年／22女人的美是睡出来的／26生闷气比发脾气更伤肝／28致命的酒精肝／32电脑族更要养肝／35睡得越深，肝脏净化血液的工作效率就越高／38养好肝血，拯救你的眼睛／40养肝莫忘吃春韭／42养肝别忽略了穴位调养／44疏肝养肝可以防治妇科病／46第三章 寅时：肺经当值，号脉的最好时机秋季养肺——该收的时候一定要收／53秋季润肺——要让食物做主／55寅时醒来寻太渊／57不做“窝囊废”／60老年人不要早起／62寒气最易袭击肺／64抵抗“秋老虎”，白色食品来助阵／66气喘病人安然过冬／69第四章 卯时：大肠经当值，空腹喝水，排除毒素卯时是最“方便”的时候／75早起不贪睡，体健精神棒／77起床小动作，做出好身体／79让人不安的便秘和腹泻／81“莫饮卯时酒”与“再三防夜醉”／85黎明同房，瘫倒一床／87神奇的合谷穴／90第五章 辰时：胃经当值，早餐营养要均衡晨饮一杯水，肠道润又通．／97清粥小菜，最合脾胃／101晨吃鲜姜，如喝参汤／104会梳头发也保健／107细嚼慢咽，益寿延年／110养好胃经，做靓丽女人／113艾灸足三里，益寿又延年／116早起没有食欲可能是肝火太旺的问题／119第六章 巳时：脾经当值，工作学习的第一个黄金时间脾为后天之本、气血生化之源／123脾虚可引起肥胖和糖尿病／127常晒太阳，可消百疾／130口唇是脾经的晴雨表／134思念也是一种病／137流口水是脾经的问题／140女性常揉三阴交，常葆青春不变老／142……第七章 午时：心经当值，睡好午觉养阳气第八章 未时：小肠经当值，保护血管多喝水第九章 申时：膀胱经当值，工作学习的第二个黄金时间第十章 酉时：肾经当值，预防肾病的最佳时间第十一章 戌时：心包经当值，工作学习的第三个黄金时间第十二章 亥时：三焦经当值，准备休息附录

章节摘录

睡觉养阳，阳气才是护佑一身的根本　　《黄帝内经》认为，“夜半为阴陇，夜半后而为阴衰”。
这里的“夜半”即指子时，也就是指23：00～1：00。
意思是说子时为阴气最重的时刻，之后阴气渐衰，阳气渐长。
阴主静，阳主动，与之相适应，才能更好地呵护身体。
所以，人体在此刻最需安静，我们此时最宜安然入睡。
中医养生特别讲究睡“子时觉”，因为子时气血流注胆经，子时睡觉养生发之机，从脏腑的角度来讲也是养人的胆气。
“凡十一脏取决于胆”，若胆气没有生发起来，就会影响到其他脏腑的功能。
生机养不住，整个人就会昏昏欲睡。
因此，睡好子时觉，从养生的角度来讲是非常重要的。
万物生长靠太阳，人体与自然万物一样，需要阳气的温煦，只有阳气充足，气血才能循环正常，脏腑才能保持阴平阳秘的平衡状态，身体也才能百病不生。
而在子时进入睡眠状态，则是养护阳气最好的办法。
阳气为生命之本，“阳强则寿，阳衰则夭”。
如果你在这个时候熬夜，就会将刚刚生发起来的阳气消耗掉，这对人体是极为不利的。
子时睡觉，一个重要的特点就是顺应天时，让阳气顺利生发起来。
可能很多人还不明白，阳气是什么，它对身体有什么重要的影响？
《黄帝内经·生气通天论篇》中就说到过：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”意思很浅显，就是说，人体的阳气就和天上的太阳一样，如果人体缺少了阳气，就好像自然万物缺了阳光的照耀一样，会夭折或者减寿的。
阳气在中医术语里面被称做“卫气”，也就是保护人体的卫士。

编辑推荐

一部解说十二时辰与健康养生智慧的宝典　　《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圣经。
它倡导的十二时辰养生法，完美地揭示了时间周期的养生真谛。
只要我们每天尊重人体的本性，科学而有规律地生活，养生就会变得非常简单！
子时：胆经当值，睡觉保护阳气。
丑时：肝经当值，养肝如同养树木。
寅时：肺经当值。
号脉的最好时机。
卯时：大肠经当值，空腹喝水。
排除毒素。
辰时：胃经当值，早餐营养要均衡。
巳时：脾经当值，工作学习的第一个黄金时间。
午时：心经当值，睡好午觉养阳气。
未时：小肠经当值，保护血管多喝水。
申时：膀胱经当值，工作学习的第二个黄金时间。
酉时：肾经当值，预防肾病的最佳时间。
戌时：心包经当值。
工作学习的第三个黄金时间。
亥时：三焦经当值，准备休息。
健康是人的第一资本，养生是健康的根本保证。

第一图书网, tushu007.com

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