

<<十二时辰养生精华>>

图书基本信息

书名：<<十二时辰养生精华>>

13位ISBN编号：9787506464215

10位ISBN编号：7506464217

出版时间：2010-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：家庭养生课题组

页数：95

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>

## <<十二时辰养生精华>>

### 内容概要

《十二时辰养生精华》是《家庭养生一日通》之一的分册，书中包括了：古人第二次进餐的时间、认识足少阴肾经、都市人养生提醒、小肠经泌别清浊、手太阳小肠经图解等内容。  
《十二时辰养生精华》适合从事相关研究工作的人员参考阅读。

<<十二时辰养生精华>>

书籍目录

第一章 藏在经络里的时辰养生秘密 第二章 子时：胆经旺第三章 丑时：肝经旺第四章 寅时：肺经旺第五章 卯时：大肠经旺第六章 辰时：胃经旺第七章 巳时：脾经旺第八章 午时：心经旺第九章 未时：小肠经旺第十章 申时：膀胱经旺第十一章 酉时：肾经旺第十二章 戌时：心包经旺第十三章 亥时：三焦经旺

章节摘录

第一章 藏在经络里的时辰养生秘密 十二正经又称为十二经脉，指十二脏腑所属的经脉，是经络系统的主体，所以称之为“正经”。

中医认为，经络有着联系脏腑、沟通内外、运行气血、营养全身、抗御病邪、保卫机体等作用。人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能保持相对的协调与统一，完成正常的生理活动，完全是依靠经络系统的联络沟通而实现的。

经络中的经脉、经别与奇经八脉、十五络脉，在人体上纵横交错，入里出表，通上达下，联系人体各脏腑组织；经筋、皮部联系着肢体的筋肉皮肤；而浮络和孙络则联系着人体的各细微部分。

经络是人体气血运行的通道，可将各种营养物质输布到全身各组织器官，使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。

另一方面，气血正是通过经脉通向五脏六腑、形体官窍的。

“营行脉内，卫行脉外”，营气是我们的“营养”，卫气是我们的“防弹衣”，行走在经脉外面，时刻抵御“敌人”——病邪的侵袭。

外邪侵犯人体常是由表及里，先从皮毛开始的。

卫气充实于络脉，络脉散布于全身而密布于皮部，当外邪侵犯机体时，卫气就首当其冲发挥其抗御外邪、保卫机体的屏障作用。

.....

<<十二时辰养生精华>>

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>