

<<图解黄帝内经十二时辰养生>>

图书基本信息

书名：<<图解黄帝内经十二时辰养生>>

13位ISBN编号：9787509149409

10位ISBN编号：7509149401

出版时间：2011-8

出版时间：人民军医

作者：张娇飞//王静

页数：229

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>

## <<图解黄帝内经十二时辰养生>>

### 内容概要

养生不仅要符合一年四季的变化，还要符合一日十二时辰的规律。

《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经典。

张娇飞编著的《图解黄帝内经十二时辰养生》以图解的形式，形象生动地告诉人们如何借助《黄帝内经》的养生理念，利用人体的经络和生物钟来保养我们的身体。

全书共分为十二章，每章对应一个时辰，每个时辰对应一条经脉，每条经脉又联系着相应的脏腑。

《图解黄帝内经十二时辰养生》各章都向人们清楚地解析了应时养生的秘密，从而揭示了健康长寿的真谛，是广大民众进行科学养生保健的指导图书。

## <<图解黄帝内经十二时辰养生>>

### 书籍目录

#### 第一章 子时

1. 阴阳交替，胆经当令，养胆护阳
2. 子时如一年之冬，睡觉合乎天时
3. 挑灯夜战，就是放弃了你的健康
4. 补足阳气，老人方能安然入睡
5. 宵夜最好不吃
6. 一梳解千愁
7. 胆经锻炼有法

#### 第二章 丑时

1. 阴降阳升，肝经当令，养肝藏血
2. 丑时如初春，养肝之道就是深度睡眠。
3. 养眼就是养肝
4. 女性健康，以肝为本
5. 有火发出来，也是养生
6. 养肝极品——韭菜
7. 肝经锻炼有法

#### 第三章 寅时

1. 日夜交替，肺经当令，均衡分配
2. 阴转阳时，气血虚弱，深度睡眠，重新分配
3. 睡眠中断，练气补血为主
4. 心脏功能不好的人，赖床即是养生
5. 夏季不可贪凉，不能图一时之快
6. 白色食品助养肺
7. 肺经锻炼有法

#### 第四章 卯时

1. 朝阳初升，大肠经当令，专职运输
2. 一杯温水，一天的开始，洗肠排毒
3. 解决晨泻，要补脾肾
4. 肠道问题影响人的情绪
5. 饭不吃好，容易得肠道疾病
6. 大肠有问题容易引发痔疮
7. 锻炼大肠经有法

#### 第五章 辰时

1. 阳气极盛，胃经当令，及时补充
2. 投其所好，以平阴阳，营养搭配
3. 拍拍打打话美丽
4. 早起无精打采，肝火太旺
5. 足三里的秘密
6. 长青春痘是因为体内积存的热气太旺而引起的
7. 胃热的人易出现口臭

#### 第六章 巳时

1. 阳光明媚，脾经当令，输送营养
2. 保养好脾经，远离糖尿病
3. 养好脾，窈窕美丽不是梦
4. 流口水不是小事

## <<图解黄帝内经十二时辰养生>>

5. 睡觉打鼾也是脾病
6. 思伤脾
7. 巳时锻炼效果好
8. 脾经调理, 小病不用愁

### 第七章 午时

1. 如日中天, 心经当令, 与子相应
2. 小憩养神, 补充气血
3. 吃午餐有讲究
4. 以静养心的大智慧
5. 调理心经可以治疗抑郁症
6. 察颜观色, 知心病
7. 经脉不适容易引发心脏问题
8. 心经锻炼有法

### 第八章 未时

1. 日走偏时, 小肠经当令, 吸收精华
2. 养生先养肠
3. 小肠经病变有可能影响耳朵健康
4. 脸红心跳源于心, 治在小肠
5. 防治乳腺增生的要穴——天宗穴
6. 蝴蝶斑, 小肠病
7. 养老穴, 天赐法宝
8. 小肠经锻炼有法

### 第九章 申时

1. 夕阳西下, 膀胱经当令, 新陈代谢
2. 补充水分, 上下顺通, 保持青春
3. 记忆力下降与膀胱经有关
4. 申时犯困一定阳虚
5. 引起风湿性关节炎的重要原因
6. 明目解乏, 捏捏天柱穴
7. 膀胱经锻炼有法

### 第十章 酉时

1. 阳气沉降, 肾经当令, 贮藏精华
2. 女子也易肾虚
3. 老年人补肾多泡脚
4. 肾经锻炼有法

### 第十一章 戌时

1. 日落西山, 心包经当令, 保养心脏
2. 护心养胃, 饭后半小时
3. 心静平和, 盘腿打坐收敛心气
4. 心包积液是怎么回事
5. 乳腺疾病与心包经息息相关
6. 心包经锻炼有法

### 第十二章 亥时

1. 阴阳交和, 三焦经当令, 养阴育阳
2. 天地静寂, 休养生息
3. 35岁后留住青春不是神话
4. 小小方法, 手脚不再冰凉

<<图解黄帝内经十二时辰养生>>

5. 调节三焦经有助于防治更年期综合征
6. 三焦经锻炼有法

<<图解黄帝内经十二时辰养生>>

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>