

<<十二时辰和四季养生>>

图书基本信息

书名：<<十二时辰和四季养生>>

13位ISBN编号：9787122100023

10位ISBN编号：7122100022

出版时间：2011-4

出版时间：化学工业出版社

作者：薛永阁

页数：189

译者：薛永阁

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>

## <<十二时辰和四季养生>>

### 内容概要

人体是一个讲究和谐与平衡的系统，如果体内阴阳失衡，就会导致健康“出轨”。养生既要符合一日十二时辰的规律，还要适应一年四季的变化。本书从十二时辰及四季养生入手，挖掘藏在十二时辰与四季里的养生智慧，运用到日常生活中，根据十二时辰与四季来调整脏腑平衡、阴阳平衡，以激发人体自我修复潜能，从而做到应季应时养生，达到强身健体，摆脱亚健康的困扰的目的。

《十二时辰和四季养生》语言通俗，内容翔实，养生方法简单易学。可作为大众健康养生的参考读物。

## <<十二时辰和四季养生>>

### 作者简介

薛永阁，毕业于北京中医学院。  
太极推拿的创始人。  
出身于中医世家，随父著名老中医、清御医第四代传人薛世昌先生学习中医基础，后师承于著名骨伤科教授葛长海先生及陈氏太极拳第十八代宗师冯志强先生。  
现任北京市京都太极按摩职业技能培训学校校长。  
在继承祖传医学经验以及师门技法的同时，融儒、释、道、武、医为一体，创立了自己的独特手法——太极手法，被誉为“太极乎法中华魔手”。  
采用综合自然疗法治病救人，学生遍及全国，并在海内外相关杂志和会议发表多篇论文，引起广泛关注。  
多次应邀在中央广播电大、北京电视台做专题节目，并被十余家新闻媒体报道，广受赞誉。

## &lt;&lt;十二时辰和四季养生&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇日出而作，日落而息——十二时辰养生 第一章子时养生——排解忧虑的出口：胆经 胆为中正之官，主决断 胆主决断，排解忧虑 子时前入睡养生机 敲胆经改善肝胆功能 胆经治病防病要穴 第二章丑时养生——熟睡是对肝经最好的关怀 肝为将军之官，主藏血 丑时一定要熟睡 怒伤肝，有了脾气一定要发出来 日常疏肝理气的小方法 久视伤肝血，电脑族要多补肝 科学饮水，排出肝脏毒素 肝经治病防病要穴 第三章寅时养生——精心呵护最容易受到伤害的肺经 肺为相傅之官，主一身之气 寅时熬夜、醒来要警惕 养肺，从饭后戒烟开始 补肺的强肾功效 肺经治病防病要穴 第四章卯时养生——被忽视的人体血液清道夫：大肠经 大肠为传道之官，主传化糟粕和主津 掌握最佳起床时间卯时喝杯温白开水，养成规律排便习惯 不要喝卯时酒 大肠经治病防病要穴 第五章辰时养生——人体的多气多血之脉：胃经 胃为仓廩之官，五脏六腑之海 辰时吃早餐，营养身体安 辰时吃早餐宜吃温热食物 按摩胃经调解膝盖疼痛 胃经治病防病要穴 第六章巳时养生——按摩脾经，治病不求人 脾为谏议之官，主一身肌肉 为何“思”会伤脾 巳时饥饿，巧选零食 脾经治病防病要穴 第七章午时养生——主宰人体的君王：心经 心为君主之官，主血脉 心开窍于舌，看舌头知己病 午间一定要休息 良好的睡姿护卫心脏 “心腹之患”隐含的养生之道 心经治病防病要穴 第八章未时养生——脏腑功能晴雨表：小肠经 小肠为受盛之官，化物出焉 午饭要吃好 多喝水助小肠排毒降火 按摩小肠经治颈椎病 未时出现脸红、胸闷要警惕 小肠经治病防病要穴 第九章申时养生——人体最大的排毒通道：膀胱经 膀胱为州都之官，主气化 申时是工作效率最高的时候 如何有效打通膀胱经 膀胱经治病防病要穴 膀胱经不适的常见症状 第十章酉时养生——先天之本，生命至宝：肾经 肾为作强之官，主藏精 肾为全身阴阳之根本 肾气不足的表现 酉时低热需警惕 肾经治病防病要穴 第十一章戌时养生——人体自身的灵丹妙药：心包经 心包经为臣使之官，主代君受过 戌时喜乐出焉 敲打心包经提升人体健康指数 心包经治病防病要穴 第十二章亥时养生——人体健康总指挥：三焦经 三焦为决渎之官 何谓三焦 亥时三焦通则百脉通 什么是三焦 咳 按揉三焦防百病 米饭，补益三焦的食物 亥时是性爱的最佳时间 三焦经治病防病要穴 下篇适应四时阴阳变化——四季养生 第十三章春季养生——祛病养肝 夜卧早起，广步于庭被发缓形 春季“以使志生” 春捂重在下半身 多梳头，健身防病 春季饮水消肝火 春季饮食宜滋补 阳春三月吃野菜 解春困喝咖啡的利弊 春季皮肤护理 春天踏青好处多 春分时节放风筝 春季运动须知 预防春季多发病 第十四章夏季养长——养心健脾 夏日养心重在静 夜卧早起，无厌于日 长夏最宜养脾 冬病可以夏治 夏季需防尿石症 及时补充水分 早餐勿食冷餐 自我调理摆脱“苦夏” 盛夏多吃“苦” 夏季喝茶好处多 盛夏宜午睡 夏季养生运动八段锦 预防夏季多发病 第十五章秋季养收——润肺进补 秋季进补润肺为先 秋季滋养食物 走出秋补的误区 早卧早起，与鸡俱兴 秋季防秋燥 秋冻的讲究 老人如何防“秋悲” 秋季性爱应收敛 冷水浴帮助身体抗寒 秋季登山好处多 活动肩背部养肺 健肺养生五禽戏 秋季常见病的预防 第十六章冬季养藏——防寒养肾 冬不养藏，春必病温 早卧晚起，必待日光 养藏要注意保暖 养好肾精，控制情志 不要过分开泄皮肤 冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保健康 冬季宜吃羊肉和动物肝脏 冬季适当吃冷 养肾多吃“黑” 食 布置居室环境“阴阳双调” 冬季多进行楼梯运动 预防冬季多发病

<<十二时辰和四季养生>>

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>