

<<黄帝内经十二时辰养生法3>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经十二时辰养生法3>>

13位ISBN编号：9787122107084

10位ISBN编号：7122107086

出版时间：2011-6

出版时间：化学工业

作者：王雷

页数：204

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>

<<黄帝内经十二时辰养生法3>>

前言

## <<黄帝内经十二时辰养生法3>>

### 内容概要

中医讲究“未病先防”。

如何“防”呢？

中医有一个词，叫“因天之序”，也就是说要因循“天”自身的运动顺序来养生，概括来说就是“生发”、“生长”、“收敛”、“收藏”。

顺应这个顺序，人体就安然无恙；反之，违背了这个顺序，就会百病缠身。

这种变化叫四季节律。

后来，中医将这种规律细分，应用到每一天，就是日节律。

一天之序始于寅，终于丑；经气之序起于肺，终于肝。

人也应顺应这个规律而养生，这就是十二时辰养生法。

但是，由于生活习惯的改变，现代人已经很难做到“日出而作，日落而息”了。

这样就会导致“天”与“人”相冲突，而这正是现代疾病层出不穷的原因之一。

所以养生的重点也不在于如何“遵循天时”，而在于如何将这种冲突降到最小。

本书就是本着这个目的而编写的，虽然也是建立在“子午流注”的养生理论上，但立足点有所不同，更着眼于那些生活作息不规律的现代人，着眼于那些无法做到“因天之序”养生的人，并根据具体情况提出了一些弥补的办法，可以说是对同类书的一个很好的补充。

当你做不到“未雨绸缪”时，那就不要放弃“亡羊补牢”，只有这样，才不至于让健康跑掉。

## <<黄帝内经十二时辰养生法3>>

### 作者简介

王雷

出身中医世家，中国民主同盟盟员。

国家中医药管理局主管、中华中医药学会主办的《中华养生保健》杂志主编。

中华中医药学会科普分会常务副秘书长，北京市中医药学会科普分会常委。

曾获得中华中医药学会颁发的“百名优秀中医健康信使”等荣誉称号，并荣获2010年“全国中医药科学普及金话筒奖”。

近年来先后受邀做客北京电视台、中国教育电视台、山东卫视、湖北电视台、甘肃卫视等全国多家电视台作为主讲养生嘉宾，深受好评。

现为河南卫视《国医养生堂》节目主编，北京大医堂养生机构养生顾问。

## <<黄帝内经十二时辰养生法3>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 第一章 子时养生：子时睡眠是养胆的最佳途径 3

1. 点按风市收胆火，失眠去无踪 3
2. 消除偏头痛，推揉列缺穴立竿见影 5
3. 后背撞墙脏腑显生机，防治胆囊炎和胆结石胆俞见奇效 7
4. 越晚越精神是一种病，振奋阳气巧捶背 9
5. 调配胆经大药房：食补药补不如经络补 10

#### 第二章 丑时：血卧归肝，深度睡眠是养肝的“不二法门” 12

1. 现代人为什么爱失眠 十指绕宫城助你好睡眠 12
2. 熬夜抑郁脾气大，给“夜猫族”的清心万灵丹 14
3. 肝为青龙，青色食物加拍打可健肝 15
4. 怒发冲冠易伤肝，阳陵泉帮你“浇灭”怒火 17
5. 调配肝经大药房：肝上有病就从肝经寻 19

#### 第三章 寅时：肺朝百脉，深度睡眠有利肺脏助心行血 20

1. 寅时睡眠有利气血分配，寅时不眠可叩齿健肺 21
2. 寅时失眠或早醒，鱼际帮你调肺经 22
3. 寅时为心脏病患者的“生死关头”，多练“气沉丹田”可健肺 24
4. 养肺先养气：男人肺气足精力旺盛，女人肺气足皮肤光滑 25
5. 调配肺经大药房：肃清肺喘，身体清安 27

#### 第四章 卯时：天门开，按时排便是养护大肠最好的办法 29

1. 卯时天门开，顺时排便清肠毒 29
2. 腹泻是大肠向你提出的警告，神阙帮你解决烦恼 31
3. 刮痧调理大肠经，排毒养颜气色好 32
4. 卯时需静养，静功方为上 34
5. 调配大肠经大药房：刮痧黑木耳齐上阵，排除毒素一身轻 36

#### 第五章 辰时：天天吃早饭，胃病不易犯 37

1. 辰时不吃饭，胃病迟早犯 38
2. 青春痘并不代表青春，胃经不通畅才是祸根 39
3. 养生不养胃，功夫全白费 42
4. 胃口好就能少得呼吸系统病，胃气旺是治病疗疾的第一良方 44
5. 调配胃经大药房：只要饮食正常，诸病皆有希望 46

#### 第六章 巳时：妇科有问题，脾经找缘由 48

1. 腿脚无力手没劲，症在四肢病在脾 48
2. 过胖或过瘦，都到脾脏找缘由 50
3. 脾气健运，嘴唇自然“美丽动人” 51
4. 治病求本，痰湿之人的根本任务是健脾 53
5. 调配脾经大药房：运化身体水谷和水湿，让体内无垃圾 56

#### 第七章 午时——休身养神，“心肾相交”百病消 58

1. 午时练“通经呼天功”，为身心减压的第一妙方 58
2. 疾病无情，心肾有谊：心肾相交护命功，让“天泉地泉”显神通 61
3. 敲开“神门”，您就能找到健忘、心烦、失眠的答案 63
4. 嘴里没味儿——病在舌头根在心，“通里梁门”能显灵 65
5. 调配心经大药房：心药不苦口，奇效垂千秋 67

#### 第八章 未时——身心两旺的午后时光 70

1. 摇肩活体功，让午后犯困无影踪 70

## <<黄帝内经十二时辰养生法3>>

2. 要想肠胃安，午后常练“肚腹三指禅” 72
  3. 未时练“强肝功”，让肝病患者越活越轻松 74
  4. 养颜午间道——精致女人爱护自己、保养气色的第一妙法 76
  5. 调配小肠经大药房，心肠健康全身爽 79
- 第九章 申时——人体最活跃的良辰吉时 81
1. 下午4点户外运动最佳，但是不要当哑巴 81
  2. 口干舌燥——“南水北调”靠膀胱 84
  3. 缓解女性外阴疼痛之扰，承扶中极效最妙 86
  4. 撒尿后打“寒颤”，为何在小孩和老人身上最常见 87
  5. 调配膀胱经大药房：通天接地膀胱经，让人体固若长城 89
- 第十章 酉时——“肾气临人”好补肾 91
1. 早上得吃咸，晚饭要清淡 92
  2. 人受到惊吓的时候，为什么会“屁滚尿流” 94
  3. 傍晚发烧为哪般，太溪三里（足三里）保平安 96
  4. 女性月经淋漓不尽，就到肾经找交信 97
  5. 调配肾经大药房：树靠根活，人赖肾生，打通肾经百病不生 99
- 第十一章 戌时：戌时是保养心脏的第一时间 101
1. 人生气为什么没胃口？  
膻中穴是最好的“解气药” 102
  2. 十指连心，轻轻敲走抑郁症 105
  3. 不做“受气包”，戌时为心脏病患者支个招 107
  4. 心胸脾胃病，活用内关一招灵 110
  5. 调配心包经大药房：锻炼心包除诸邪 112
- 第十二章 亥时——亥时天地归于静，三焦通调百病消 114
1. 对付顽疾偏头痛，三焦中渚显神通 115
  2. 化解抑郁症，三焦通畅才是本 117
  3. 亥时怀孕正当时 118
  4. 调配三焦经大药房：让周身元气和水液动起来 121

<<黄帝内经十二时辰养生法3>>

章节摘录

## <<黄帝内经十二时辰养生法3>>

### 媒体关注与评论

子时：子时睡眠是养胆的最佳途径丑时：血卧归肝，睡眠是养肝的“不二法门”寅时：肺朝百脉，深度睡眠有利肺脏助心行血卯时：天门开，按时排便是养护大肠最好的办法辰时：天天吃早饭，胃病不易犯巳时：妇科有问题，脾经找缘由午时：休身养神，“心肾相交”百病消未时：身心两旺的午后时光申时：人体最活跃的良辰吉时酉时：“肾气临人”好补肾戌时：戌时是保养心脏的第一时间亥时：亥时天地归于静，三焦通调百病消

## <<黄帝内经十二时辰养生法3>>

### 编辑推荐

《黄帝内经十二时辰养生法3:给作息不规律者的调心养身补救法》编辑推荐：给作息不规律者的调心养身补救法；最适宜现代人调养身体的简易养生方。

利用人体生物钟规律拯救健康，帮你解读藏在时间里的养生小秘密。

中华中医药学会首席健康科普专家温长路、北京中医药大学副教授曲黎敏联袂推荐。

<<黄帝内经十二时辰养生法3>>

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>