

<<时辰养生>>

图书基本信息

书名：<<时辰养生>>

13位ISBN编号：9787502369583

10位ISBN编号：7502369589

出版时间：2012-4

出版时间：科技文献出版社

作者：何丽春

页数：123

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>

## <<时辰养生>>

### 内容概要

这本《时辰养生(一天之中的中医养生指南)》(作者何丽春)是国内首部图文版中医基础知识普及读物《通俗中医药丛书》中一册。

《通俗中医药丛书》由国医大师邓铁涛教授亲笔作序推荐！

《时辰养生(一天之中的中医养生指南)》收录了五步起床法；冬不过暖夏不过寒；不同的人喝不同的茶；睡好午觉的5个要点；解除局部疲劳的6个办法；防治慢性疲劳综合征；保护腰部健康的10个要点等内容。

## <<时辰养生>>

### 书籍目录

引言：养生其实很简单

1 卯时：让阳气复苏

起床

五步起床法

排泄

欲得长生，肠中常清

洗漱

面部推拿

中药浴面

咽津

晨练

晨练忌宜

晨练的最佳项目——八段锦

2 辰时：善待你的胃

早餐

不吃早餐坏处多

早餐吃什么

养胃八宜忌

着装

冬不过暖夏不过寒

春捂秋冻

衣取适体

3 巳时：保持中气旺盛通畅

上午茶

不同的人喝不同的茶

喝茶的方法

中药健身茶

缓解压力

静坐

执敬涵养

减压五招

恬淡虚无

4 午时：呵护心气

午餐

“午餐宜饱”有讲究

吃好快餐的五个原则

用餐保健

午睡

睡好午觉的5个要点

午觉前的养生功

5 未时：补充阳气防疲劳

下午茶

防治疲劳

你属于哪一种疲劳

预防疲劳

## <<时辰养生>>

解除局部疲劳的6个办法

解除全身疲劳的4种方法

防治慢性疲劳综合征

6 申时：护好颈和腰

养护颈腰

保护腰部健康的10个要点

腰部自我按摩

预防颈椎病的5个习惯

颈部自我按摩

排小便

小便宜常清

排尿三忌

7 酉时：养精蓄锐护肾精

晚餐

“晚餐宜少”有学问

晚练

散步

甩手功

站桩功

保健功

娱乐养生

8 戌时：让心放松

房事

节欲保精

七损八益

房事十忌

房事卫生

沐浴

沐浴的要领

药浴

家庭温泉浴

“热水泡脚，胜吃补药”

9 亥时至寅时：休养百脉

入睡

头勿北卧

睡眠十忌

药枕

“操”“纵”二法助睡眠

“好睡”七道汤

安眠

至关重要的3个时辰

<<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>