

<<黄帝内经十二属相养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经十二属相养生法>>

13位ISBN编号：9787504468161

10位ISBN编号：7504468169

出版时间：2010-5

出版时间：中国商业

作者：张湖德 编

页数：319

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>

## <<黄帝内经十二属相养生法>>

### 前言

在中国历史上有三大以“经”命名的奇书，第一部是《易经》，第二部是《道德经》，第三部就是《黄帝内经》，此三书被人称为“上古三大奇书”。而《黄帝内经》作为“三大奇书”之一，同时也是中医药文化的源头，对养生具有非常重要的现实意义和实用价值。

之所以说它是一部奇书，是因为它是一部“天人合一”的宇宙系统论。中国人很早就开始了对宇宙的研究，《黄帝内经》也可以说算是众多关于探索这个混沌宇宙构成的巨著中的一部。

它认为人有阴阳，万物也皆有阴阳，而人体本身就是一个小宇宙。人体这个小宇宙又离不开我们生存其间的这个大宇宙，两者是相通相应的，因为只有人与天地相应才能构成宇宙的本原形态。

人是以宇宙的法则进行生存的，人也只有符合宇宙的法则才能更好地生存。

这在《黄帝内经》之中被称之为“道”。

说它是一部奇书，还在于它所占据的三个“第一”：《黄帝内经》是第一部中医学理论经典。全书分为“素问”和“灵枢”两部分，以对话的形式，清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，并且第一次系统地讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法，为人类健康做出了巨大的贡献。

《黄帝内经》有其自己独特的理论体系、思维方式、结构模型、诊断技术和治疗方法。

中医的“望、问、闻、切”四诊法就直接源于《黄帝内经》。

中医学作为一个学术体系的形成，也是从《黄帝内经》开始的，因此《黄帝内经》被公认为是中医学的奠基之作。

## <<黄帝内经十二属相养生法>>

### 内容概要

健康与长寿，自古以来就是人类共同关心的话题，尤其是在现代社会。

随着人们物质生活水平的提高及精神生活的日渐丰富，越来越多的人渴望健康，渴望长寿。

健康是人们一生中最大的财富，因此拥有一个健康的体魄，拥有不生病的养生智慧，拥有延年益寿的秘诀就成为了人们一生的追求。

所以，为了使自己健康一生，越来越多的人开始重视养生。

《黄帝内经》是我国养生经典巨著之一，而《黄帝内经十二属相养生法》能让我们领略传统文化的智慧与玄妙，领悟到切合实际的养生智慧，改掉使身体衰弱的坏习惯及养成符合生命本性的生活习惯，从而达到养生保健之效果。

## <<黄帝内经十二属相养生法>>

### 书籍目录

第一章 子鼠养生——一阳初生，胆气生发1.子时养生，胆经当令2.胆在人体内的作用3.敲胆经的方法作用及注意事项4.子时前入睡是对胆经最好的照顾5.敲胆经可以排毒补血6.胆经是众多经脉中最火的经脉7.拔罐疏通胆经对人体的作用8.挠头的目的是刺激胆经做选择附：人体胆经穴位图第二章 丑牛养生——通血活气，肝经为上1.丑时养生，肝经当令2.肝经湿热的症状3.肝经上的太冲穴——最值得人心生敬畏的穴位4.阴虚体质养生注重调养肝肾5.肝经当令的时间一定要保持睡眠6.肝经上穴位最易治妇科疾病7.生闷气是损肝的杀手8.电脑族要注意护肝9.肝疲劳与亚健康10.春季是养肝护肝的最好时机附：人体肝经穴位图第三章 寅虎养生——相傅之官肺经任之1.寅时养生，肺经当令2.肺经主要穴位的作用3.为什么老人容易早醒？4.慢性咽炎，用肺经如何治？5.心脏病患者死于凌晨三四点的原因6.患有咳嗽、气喘的人要多按摩太渊穴7.忧伤过度易伤肺8.感受肺经要穴的神奇功效9.秋季养肺，做到收放自如附：肺经穴位图第四章 卯兔养生——顺畅大肠，受益全身1.卯时养生，大肠经当令2.大肠经中最主要的穴位有哪些？3.手阳明大肠经对人体的作用4.经络畅通，美丽一生5.刮痧大肠经可治痘疹和湿疹6.潜伏在大肠经上的疾病7.四季养生，大肠当先附：人体大肠经穴位图第五章 辰龙养生——胃主运化，营养进食1.辰时养生，胃经当令2.胃经中主要穴位对人体的作用3.为什么一定要吃早饭4.合理饮食，利身益寿5.按时进食，三餐合理搭配6.胃是人体能量的发源地7.胃健康的退五进六制8.潜伏在胃经上的疾病9.为什么要用手刺激“喜润恶燥”的胃经10.中风偏瘫要寻胃经附：人体胃经穴位图第六章 巳蛇养生——脾主统血，以火腐食1.巳时养生，脾经当令2.脾经中最重要穴位有哪些？3.思虑过度伤脾4.口唇与脾经的关系5.按摩脾经防大病6.夏天最容易养脾7.预防脾系统疾病，莲藕为灵根8.补脾，药膳得选对附：人体脾经穴位图第七章 午马养生——心统五脏，元气在先第八章 未羊养生——受盛之官，化物出焉第九章 申猴养生——膀胱与肾，表里相依第十章 酉鸡养生——肾主藏精，肾神为志第十一章 戌狗养生——乐道之经，源于心包第十二章 亥猪养生——三焦畅通，万物皆顺

## <<黄帝内经十二属相养生法>>

### 章节摘录

第一章 子鼠养生——一阳初生，胆气生发 1.子时养生，胆经当令 子时是指第一天的晚上十一点到第二天的凌晨一点，在古代这叫做大时，一个时辰是两个小时，在子时这个期间是胆经当令。

“当令”的意思就是值班。

《黄帝内经》中有这样一种说法：“凡十一藏皆取决于胆。

”这里的胆不是胆囊的意思，而是指“胆经”。

胆经在身体的两侧，从手臂开始。

在中国古代，养生学家很重视这个时辰，子时是一阳初生，恰恰是在一天最黑暗的时候，阳气开始生发。

所以，胆决定了十一个脏器的生发，到一定年龄时两鬓斑白，实际上就是生机逐渐地减弱了，这就说明人体的胆经已经出现了问题。

在日常生活中，我们总有这样的体会，一到晚上八九点钟的时候，就会很容易犯困，但如果迟迟不睡的话，到了夜里十一时的时候反而毫无困意了。

为什么呢？

这是因为阳气在这个时候已经开始生发了。

如果春天把生发之机养住了，一年都好；少年的时候就把生机养好，这对一个人的一生都是至关重要的；子时把睡眠养好了，对一天的作用也是巨大的。

因此，注重养生之人，都会在子时之前睡觉。

现在再了解一下什么是胆经。

在中医文化里，“脏器”是这么写的——藏器。

任何一个藏器都涉及到形、气、神三个层面。

所谓“形”就是它的物质基础，不要以为切除胆囊，就可以抑制胆经的生发功能。

胆经是人体中一条很长的经脉，就是从头一直到脚，这也是它的形。

那么“气”指的是什么呢？

气是指经络的运行，是生命的运动方式。

神就是指形和气特别充足以后的外现。

胆经不能出问题，胆经如果出了问题，人就会没有生机。

.....

## <<黄帝内经十二属相养生法>>

### 媒体关注与评论

养生五难：“名利币利，此为一难；喜怒不除，此为一难；声色不净，此为三；滋味不绝，此为四难；神虚精散，此为五难；五难绝，寿自延。

”——摘自《黄帝内经》 康熙皇帝养生经：“吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补。”十常即为：齿常口叫，津常咽，鼻常揉，耳常弹，面常搓，足常摩，肛常提，肢常伸，十常运动。四勿：吃饭勿言，睡觉勿语，喝酒勿醉，色勿迷。

## <<黄帝内经十二属相养生法>>

### 编辑推荐

《黄帝内经十二属相养生法》是一部助您为而立之年掌舵、为垂暮之年掌灯的经典养生巨著！著名的医学、学生科普作家，北京中医药大学教授，中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学教授张湖德倾力巨献！

生命需要养护，健康才会长寿，但愿世人皆无病，何愁架上药生尘。

它是一座生命科学的丰碑；具有十分卓越的现实和指导意义；蕴含大师古代医疗经验与一部为中国人养心、养性、养生的“圣经”。

《圣经》云：通往天堂的门是道窄门。

中医学在全世界所有的文明成就中，堪称揭示人类生命真相的惟一终极之门。

《黄帝内经十二属相养生法》结合古代的《黄帝内经》一书，从古代的延年养生到现如今的健康长寿的细节着手，为读者提供了简便、有效、安全的养生方案，《黄帝内经十二属相养生法》集科学性、知识性、可读性、实用性于一体，语言通俗易懂，引导您进入长寿探秘之旅，促成您任养生之道上的进阶升级。

康熙皇帝养生经：“吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补。

”十常即为：齿常口叫，津常咽，鼻常揉，耳常弹，面常搓，足常摩，肛常提，肢常伸，十常运动。四勿：吃饭勿言，睡觉勿语，喝酒勿醉，色勿迷。

<<黄帝内经十二属相养生法>>

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>