

<<人体奥秘与保健养生>>

图书基本信息

书名：<<人体奥秘与保健养生>>

13位ISBN编号：9787511710451

10位ISBN编号：751171045X

出版时间：2011-11

出版时间：中央编译出版社

作者：杨峰

页数：548

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>

<<人体奥秘与保健养生>>

内容概要

《人体奥秘与保健养生》侧重阐述了人体的奥秘，阐述了人体生命科学，推介了保健养生的新方法。

全书紧密地结合实际和贴近现代生活，以通俗的语言，浅显的道理，深入浅出，娓娓道来，向读者传授方法，为读者指迷导航，让读者释惑解疑，引领广大读者步入科学地进行保健养生之通途，多多学习和掌握保健养生和防治疾病方面的知识，牢牢掌握好确保身体健康的金钥匙，使得自己能获钢筋铁骨，明眸皓齿，乔松之寿。

这部新医学专著，语言通俗，内容丰富，指导性和实用性很强，很适合各个业界、各个阶层、各个行业和各个年龄段的人阅读。

<<人体奥秘与保健养生>>

作者简介

杨峰，出生于安徽省的中医世家，是“杨氏堂”的第九代传人、中华执业医师、“新医学气功”的创始人，中国中医药学会会员、世界医学气功协会理事。出版《养生益寿及自然疗法荟萃》、《新医学气功》等著作，并获五项国家发明专利。

<<人体奥秘与保健养生>>

书籍目录

序言

第一篇 人体奥秘

第一章 阴阳五行与人体体质

第一节 形成人体体质的三种结构基础和基本要素

第二节 影响人体体质的基本物质

第三节 体质与气质

第四节 阴阳五态之人

第五节 五行之人

第六节 脏腑之人

第七节 体态之人

第八节 性情之人

第二章 人体的五脏六腑

第一节 五脏系统与藏象学说

第二节 心脏是主宰一切的君主之官

第三节 肺气是辅佐君主的相傅之官

第四节 肝脏是勇武忠心的将军之官

第五节 膻中（心包），为护卫之官

第六节 脾胃是受纳和布化的仓廩之官

第七节 大肠是专司内务的传导之官

第八节 小肠为接收纳贡的受盛之官

第九节 肾为先天之本的作强之官

第十节 胆为明辨是非的中正之官

第十一节 三焦是负责水道循环的决渎之官

第十二节 膀胱是司水之职的州都之官

第三章 人体的五官与体能健康

第一节 观眼察神看健康

第二节 舌生唾液助养生

第三节 脾胃开窍于口唇

第四节 人之肺气通于鼻

第五节 耳与经络联全身

第六节 养成习惯常护发

第四章 揭示人体患发疾病的成因

第一节 人体与命运的定数

第二节 人体会说话，告诉你缺啥

第二篇 生命科学

第一章 生命的特征和活力

第一节 生命的特征

第二节 生命的活力

第三节 生命的限制

第二章 生命的周期和动力

第一节 生命的周期

第二节 生命的动力

第三章 衰老和长寿

第一节 人体老化的过程

第二节 合理的寿限

<<人体奥秘与保健养生>>

第三节 影响寿命的因素

第四节 早衰之因及测试早衰之法

.....

第三篇 保健养生

附录“杨氏堂”后继有人

<<人体奥秘与保健养生>>

章节摘录

人体内部的固有的生物钟并非以24小时为一个运转周期，而是略大于24小时。因此，就产生了内部生物钟与外部的24小时的日周期（外部时钟）不一致的现象。如果没有因素能将其调整到与外部时钟同步，生物也就无法适应环境而遭到淘汰。在各种环境调节因素中，光线对生物钟周期的影响是最大的。

光线对生物钟的调节是使其前移还是使其后退呢？

答案是都能，主要取决于接受光照的时间（时刻）。

如果在从早晨（或后半夜）到上午的时间段内接受，光照就具有使生物钟的相位（时针）前移的效果。

体内生物钟的前移能够产生与使外部时钟变慢的同样的效果。

假设当生物钟与外部时钟处于完全一致，譬如，生物钟：早晨7时，外部时钟：早晨7时的状态时，接受10分钟的强光（太阳光）照射就能使得生物钟前进1个小时，即生物钟的指针已指向8时10分，而此时外部时钟仅走了10分钟，即为7时10分。

对于生物钟来说，这意味着仅仅10分钟就起到了1小时10分的作用，这也许是我们起床后很快就能进入工作状态的原因所在。

但是，如果在从傍晚到前半夜这一时间段内接受光照，与前述相反光照使得生物钟的相位（时针）发生后退。

如由于上午光照的1小时调速作用，当外部时钟还处于傍晚5时时，生物钟就已走到6时。

这时，若给予1小时的光照，生物钟就会走慢30分钟，即生物钟的时间是6时30分，而此时外部时钟不折不扣走了1小时到了6时。

就这样，生物钟与外部时钟的相位渐渐趋向同步。

由上可见，生物钟在上午走得快，下午走得慢。

这或许与大家的实际体验（饥饿感）比较吻合。

如你早上7时左右吃早饭，到11-12时的时候，胃就会变空，告知该吃午饭了，期间仅经过4-5个小时。

此后，到傍晚6-7时吃晚饭的时候，虽然已经经过了漫长的7-8个小时，期间也不会有特别的饥饿感。

与此类似的是，大家会感到上午的时间过得快，一眨眼就到了中午；而下午则过得较慢，等呀等呀还不到下班或放学的时候。

.....

<<人体奥秘与保健养生>>

编辑推荐

杨峰编著的《人体奥秘与保健养生》侧重阐述了人体的奥秘，阐述了人体生命科学，推介了保健养生的新方法。

全书紧密地结合实际和贴近现代生活，以通俗的语言，浅显的道理，深入浅出，娓娓道来，向读者传授方法，为读者指迷导航，让读者释惑解疑，引领广大读者步入科学地进行保健养生之通途，多多学习和掌握保健养生和防治疾病方面的知识，牢牢掌握好确保身体健康的金钥匙，使得自己能获钢筋铁骨，明眸皓齿，乔松之寿。

这部新医学专著，语言通俗，内容丰富，指导性和实用性很强，很适合各个业界、各个阶层、各个行业和各个年龄段的人阅读。

<<人体奥秘与保健养生>>

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>