

<<图解十二时辰对症养生>>

图书基本信息

书名：<<图解十二时辰对症养生>>

13位ISBN编号：9787537541121

10位ISBN编号：7537541124

出版时间：2011-1

出版时间：河北科技

作者：王培

页数：274

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>

## <<图解十二时辰对症养生>>

### 前言

借天地之力祛疾病，循时辰养生保健康！

年有十二月，日有十二时，五脏六腑加心包对应十二经络。

人体是一个讲究和谐与平衡的系统，五脏六腑皆有神明，如果偏离了它，就会生病。

掌握了人体自身的秘密，也就掌握了健康长寿的秘密，这样不仅可以防患于未然，还能在身体有恙之时，及时预测疾病，防治疾病。

数千年后的今天，我们对那篇《扁鹊见蔡桓公》还在津津乐道。

扁鹊看出蔡桓公“疾在腠理”的时候，蔡桓公身体还没有出现不适的症状，于是才说出了类似“医生就喜欢给没病的人治病，以获取功劳”的话。

扁鹊三次主动给蔡桓公说病向深处转移了，可他就是不信，还很不高兴。

后来，病加重了，神医扁鹊也无力回天，自然“避而不见”了。

后来，蔡桓公果然不出扁鹊所料，病死了。

从蔡桓公病死的例子我们不难发现这样一个道理：冰冻三尺非一日之寒，即大病多是小病“拖”成的，慢性病多是急病调治不到位“扛”出来的。

数千年后的今天，很多人还在犯和蔡桓公同样的错误，平常要让他们去做个常规的体检，都觉得自己是“国防身体”，没有什么好担心的，认为不必花那些“冤枉钱”。

结果，某一天身体真的不舒服了，一检查就把家人、自己、朋友都吓出一身冷汗——那些难查的慢性病发生了，甚至还是什么癌症晚期之类的病症。

## <<图解十二时辰对症养生>>

### 内容概要

不按时养生就会生病。

过日子不能敷衍一天是一天，呵护健康每个时辰都要“细做安排”。

本书为您揭示藏在身体里的时间密码，为您解密十二时辰的养生要诀，告诉您养生祛病的最佳时间。

## <<图解十二时辰对症养生>>

### 书籍目录

第一章 藏在时间里的养生之道 时辰养生，正确时间做正确的养生 治未病，按人体生物钟循时养生 时辰养生，起居有常是第一要则 补充阳气，像向日葵一样晒晒太阳 一天养生，养到最好，做到“最佳” 天天养生，小动作让健康慢慢回笼 时养禁忌，错时乱养生百病 三餐，今天不按时吃饭，明天就要按时吃药 早餐：晨时饮酒胃难安，夜晚喝茶夜难眠 午餐：大吃大喝身体吃不消，健康兜着走 晚餐：夜宴变盛宴，身体落下病根 夜宵：马吃夜草变肥，人吃夜宵增胖 .....第二章 子时胆养生第三章 丑时肝养生第四章 寅时肺养生第五章 卯时大肠养生第六章 辰时胃养生第七章 巳时脾养生第八章 午时心养生第九章 未时小肠养生第十章 申时膀胱养生第十一章 酉时肾养生第十二章 戌时心包养生第十三章 亥时三焦养生

## &lt;&lt;图解十二时辰对症养生&gt;&gt;

## 章节摘录

现代人熬夜似乎成了家常便饭，由于工作需要而熬夜的“夜猫子”人群，凌晨往往是“饥寒交迫”，这个时候补充能量是非常必要的。

但是如果过度地增加食物，不仅不会增加血气，而且会成为身体中的垃圾负担，反过来还得靠消耗血气来把它们清理掉。

五脏六腑是一个血气加工厂，食物是原材料，加工能力是有限的，所以食物的数量必须得到控制。

晚餐吃得适量的话，就不会影响消化道的正常消化功能，让你一晚上舒舒服服地睡个觉。

1个小组是自由小组，这个组里的大鼠随便吃喝，不限制食量；另外3个小组分别为七分饱、三四分饱和两分饱。

观察结果怎么样呢？

结果是吃七分饱的那组大鼠活的时间最久，三四分饱的那组次之。

自由吃喝的那组死得最早，也死得最多，老年鼠中患肿瘤、肺部疾病、后肢麻痹、胸腔内出血、高血压等疾病的也数这一组最多，特别是肿瘤的发病率和七分饱的那组相差近一半。

不难看出，即使从现代医学的角度来看，人体血液集中帮助胃部消化食物，夜间进食太多或频繁，大脑就会缺氧缺血，并导致肝脏合成的血胆固醇明显增多，从而刺激肝脏制造更多的低密度脂蛋白，运载过多的胆固醇到动脉壁堆积起来，这是导致动脉粥样硬化和冠心病、阳痿的诱因之一。

要是白天饮食很注意，而晚上夜宵饮酒，不是前功尽弃了吗？

营养过剩同样也会降低人类对疾病的抵抗力，使机体的免疫机能遭到破坏引起各种疾病。

我们的胃黏膜会在2~3天更新细胞1次，通常是在我们夜间睡觉的时候。

如果进食的是高脂肪、高蛋白的食物，很容易使人体内血脂突然升高。

<<图解十二时辰对症养生>>

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>