

<<养生就在每时每刻>>

图书基本信息

书名：<<养生就在每时每刻>>

13位ISBN编号：9787538437300

10位ISBN编号：7538437304

出版时间：2010-9

出版时间：吉林科技

作者：杨力

页数：218

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>

## <<养生就在每时每刻>>

### 内容概要

生物钟也称生物节律、生物韵律，是生物体生理、行为及形态结构等随时间作周期变化的规律。一天之中有十二时辰、一月之中有日月盈亏、一年之中又有二十四节气等等，这些都是生物钟的节律。

植物在每年的一定季节开花、结果，候鸟在每年的定时迁徙，都是生物钟的表现。

但当生物钟发生紊乱，包括人类在内的所有生命马上开始变得脆弱、易病、易衰老，甚至导致死亡。就拿经常熬夜加班的人来说，他们蓄意破坏生物的节律，身体也就长期处于亚健康状态，长此以往就会导致疾病发生。

人类的生物钟波动包括体力、情绪和智力三大节律，它们都有自己的高潮期、临界期和低潮期，那么利用好它们往往就能达到事半功倍的效果，比如说在高潮期努力学习、工作，就会取得良好的效果。对于那些体力、情绪和智力处于低潮期和临界期的人，也不用紧张，只要我们顺应身体的生物钟节律，找到薄弱环节，拾遗补缺，身体还是会调整到最佳状态，从而少生病或不生病。

由此可见，认识生物钟、顺应生物钟、利用生物钟，对维护和增进我们的身心健康是多么的重要。

《养生就在每时每刻：杨力讲十二时辰自疗法》共分7章，从对生物钟的了解，到如何通过生物钟来养生并防治疾病，系统地阐述了利用生物钟养生的道理以及方法。

这本书能让我们学会“聪明地与时间打交道”，成为一个养生的智者。

## <<养生就在每时每刻>>

### 作者简介

杨力，著名中医学专家、作家、学者，中国中医科学院教授，北京周易研究会会长、中国作家协会会员。

1946得出生于书香人家，祖籍江苏，自幼熟读诗书，12岁即开始研究《易经》，精通文、史、哲、医，19世纪80年代，即以一部《周易与中医学》蜚声海内外，目前累计印数已达到14万册，现已有中、英、日、韩、汉繁体等多种版本在全世界畅销，影响甚大。

更以《中医运气学》《中医疾病预测学》奠定了其在中医学术界的地位。

在北京大学图书馆艰苦坐写20年后，她以一己之力完成了洋洋洒洒600万字的《中华五千年文化经典》《中华五千年科学经典》《中华五千年文化经典》。

杨力教授精通养生文化，她把《易经》和《黄帝内经》相结合，并融会贯通儒家、道家、佛家及诸子百家，把有五千年历史的中华养生做了升华提炼，从而把中华养生学推到了一个崭新的高度，为中华养生学做出了杰出的贡献。

杨力教授从事中医研究生教学已达25年，近5年来，其千场公益讲座又深受老百姓的喜爱。

她的养生科普书《杨力养生23讲》《杨力四季养生谈》《杨力抗衰老36计》等反响甚大，现已进入了千家万户。

杨力教授的决心是要把有五千年历史的中华民族养生经验进行整理升华后向13亿中国人推广。

## &lt;&lt;养生就在每时每刻&gt;&gt;

## 书籍目录

自序推荐序第一章 顺应自然是养生的最高境界1. 天人合一是不生病的智慧2. 阴阳平衡, 长寿何难3. 三大节律让养生更高效4. 顺应节律是身体健康的唯一原则第二章 掌握节律就是延长生命1. 人要见光, 健康开光2. 给新闻工作者的健康大礼——木耳红枣粥和合谷奇穴3. 白领们的亚健康防治术——五种膳食调养法最有效4. 按照生物节奏吃——到什么时候吃什么东西5. 四种失眠各有治疗妙法6. 过年过节的养生窍门第三章 时间决定人的生、长、壮、老、死1. 保养生物钟是为了生命的质量2. 熬夜伤肝——给中青年人的养肝保命秘方3. 百病皆生于气4. 让老人长寿的节律饮食法5. 学会六招, 人老脑不老6. 小行为储存大健康——生物钟养生贵在坚持第四章 养生从选对时间开始1. 阴阳节律失调的养命三方2. 气血盛衰节律——调养脾胃的养生粥3. 让你爱的女人更可爱——调养月经不调的七种方法4. 孩子发烧不一定就是有病——小儿变蒸节律让父母看清楚5. 运用肾气盛衰节律呵护先天之本的九种方法6. 养生治病, 同气相求的法宝——五脏病变节律7. 皮肤色泽节律——人体五色辨病秘法8. 治营卫运行失调的天下第一良方“高粱米汤”9. 在最恰当的时间进行经脉按摩会起到意想不到的效果10. 体温的昼夜节律——温度决定生老病死第五章 在正确的时间做正确的事1. 子时之前没睡着就会伤胆气2. 丑时可以把肝经气血调到最旺3. 寅时起得早不一定身体好4. 排除毒素, 一身轻松就在卯时5. 辰时: 保养好胃经就不会得胃病6. 观舌就知脾好不好, 除按摩之外, 花生也是健脾的神药7. 午时为心经最旺之时, 养好阳气才能长生8. 未时: 养足阳气之后再进行一次小肠经整理功9. 申时: 委中奇穴显神威, 腰酸背痛此时治疗最有效10. 酉时: 分好阴阳两虚补足先天之本, 小孩捏脊最有效11. 戌时: 常敲心包经中的欢喜大穴——膻中12. 亥时: 女性宜受孕, 手脚冰冷就要调理好三焦第六章 利用生物钟读懂身体疾病信号1. 晨醒后眼睑浮肿不退有可能是肾功能衰退2. 夜间盗汗多为阴虚所致3. 下午两点多面红心跳要警惕心脏病4. 申时发高烧是膀胱经出了问题5. 酉时发低烧是肾气大伤……第七章 时间治病: 时间是最好的医药后让附录1: 生物年龄自我测试表附录2: 十二经脉子午流注及主治病症防治指南

## <<养生就在每时每刻>>

### 章节摘录

第一章 顺应自然是养生的最高境界1. 天人合一是不生病的智慧自然界四时阴阳之气的变化，是决定万物生长收藏、周而复始的周期性变化以及生与死的自然规律，如果我们违背它，就要发生灾害；如果顺从它，就不会得病。

作为一名中医专业人员，做了几十年的研究生教学和临床治疗以及养生讲座。

感悟良多。

健康是对每个人来说最重要的，与以往任何一个社会相比，我们现在的物质生活的确好了，可有人也发出了这样的疑问：为什么现代人物质生活好了反而生病的越来越多了呢？为什么现代人越来越短命呢？养生奇书《黄帝内经》其实早就给了我们一个答案：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

”上古的人之所以能“度百岁而去”，完全在于他们能够按照自然的规律生活，而现代人呢？生活没有规律，酗酒纵欲是常事，这样就耗尽自身的精气，散失了真元。

不知道保持精气充沛，蓄养精神的重要性，只贪图一时的快乐，逆天而行，背离养生真正的规律，这样就加快了生病的步伐。

<<养生就在每时每刻>>

编辑推荐

《养生就在每时每刻:杨力讲十二时辰自疗法》由吉林科学技术出版社出版。

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>