

<<十二经脉与饮食五行养生法>>

图书基本信息

书名：<<十二经脉与饮食五行养生法>>

13位ISBN编号：9787543683754

10位ISBN编号：754368375X

出版时间：2012-7

出版时间：宋爱莉、孙建光、古伟 青岛出版社 (2012-07出版)

作者：孙建光，古伟 编

页数：282

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>

<<十二经脉与饮食五行养生法>>

内容概要

经络穴位按摩，食疗祛病养生，适合全家的养生保健。
防病治病方案。

养生没有捷径有门径，找对经脉就是找对门，保健没有秘诀有要诀 吃对食物才能保安康。

<<十二经脉与饮食五行养生法>>

作者简介

孙建光，山东中医药大学副教授、硕士研究生导师，山东省中医院副主任医师，山东省优秀高级中医临床人才，全国名老中医学术继承人。

古伟，中医经络养生专家，中华中医药学会养生康复分会常委，审美国际养生文化中心主任，古易堂经络养生会所首席养生导师。

<<十二经脉与饮食五行养生法>>

书籍目录

上篇 十二经脉与十二时辰养生法第一章 子时（23：00～1：00）——足少阳胆经养生法第一节 养生之道：胆有多清，脑有多清——好好睡觉才是硬道理第二节 保健守则1 敲打“胆经”，有利于补血气2 干梳头，疏胆经，发不白3 敲打胆经——瘦出美腿，消除下半身肥胖4 环跳穴是人体的排毒按钮，还治腰腿痛5 风市穴是治风要穴，也治耳鸣耳聋6 “阳陵泉”具有利胆舒筋之功第二章 丑时（1：00～3：00）——足厥阴肝经养生法第一节 养生之道：养好肝血好排毒，丑时熟睡利肝经第二节 保健守则1 肝胆疾病的克星——期门穴2 揉按太冲穴，消气又降压3 女子以肝为先天，气郁导致乳腺病第三章 寅时（3：00～5：00）——手太阴肺经养生法第一节 养生之道：肺是人体的“宰相”，调控人体气血在寅时第二节 保健守则1 早醒不起床——“赤龙搅海，玉泉还丹”2 气血不足，“太渊”相助3 哮喘克星，勤按“中府”第四章 卯时（5：00～7：00）——手阳明大肠经养生法第一节 养生之道：欲得长生，肠中常清——养成起床排便好习惯第二节 保健守则1 “天枢”常按，便秘不扰2 胃寒、腹泻，找准“神阙”3 合谷穴——身体的“万能穴”第五章 辰时（7：00～9：00）——足阳明胃经养生法第六章 巳时（9：00～11：00）——足太阴脾经养生法第七章 午时（11：00～13：00）第八章 未时（13：00～15：00）第九章 申时（15：00～17：00）第十章 酉时（17：00～19：00）第十一章 戌时（20：00～22：00）第十二章 亥时（23：00～24：00）下篇 饮食五行养生法第一章 五行第二章 天地有五行，人体有五脏第三章 五色养五脏第四章 五味入五脏附录

<<十二经脉与饮食五行养生法>>

章节摘录

版权页：插图：卵磷脂是胆汁中的成分之一，如果胆汁中的胆固醇过高及与胆汁中的胆酸、卵磷脂的比例失调，均会沉积而形成胆结石，卵磷脂可以分解、降低胆固醇，所以卵磷脂可以防止胆结石的形成。

现代医学研究结果证实，胆结石患者，其胆汁中的卵磷脂含量一般不足，常吃黑芝麻可以帮助人们预防和治疗胆结石。

新近研究还发现，黑芝麻中含有的“亚麻仁油酸”成分，可去除附在血管壁上的胆固醇，从而可以降低血脂，对高脂血症、高血压病、冠心病有很好的预防作用。

黑芝麻在乌发养颜方面的功效，更是有口皆碑。

人体毛发正常生长发育需要充分的营养，黑芝麻含有毛发生长所需要的蛋白质、脂肪和丰富的维生素B1、维生素B2、维生素6、卵磷脂，所以在生活中坚持服食黑芝麻，有乌发、美发之功效。

中医认为发为“血之余”，即头发的营养来源于精血，如果头发变白或易于脱落，也与肾气虚弱，肝血不足有关。

因此，中医方法是补肾气，补肝血，就可以使我们头发乌黑发亮不脱落。

《本草易读》一书中曾提到：“黑芝麻，白发令黑，九蒸晒，枣肉丸服。

”是说把黑芝麻蒸后再晒过，反复九次，再连同黑枣肉混合成药丸状服用，可令白发变黑。

当然具体的疗效也因人体质而异，但平常、价廉的黑芝麻确有奇特的乌发养颜的作用。

如果按上述方法蒸后晒过，反复九次后服用，确实太过麻烦。

我们可以把炒熟的黑芝麻放入玻璃瓶中，每天早餐取三匙，慢慢咀嚼。

有时冲白开水、牛奶，边喝边嚼。

这样连续服用，同样可以达到想要的效果。

不仅可以乌发、预防脱发，还对肩背酸疼、便秘、肛裂等疾病有一定的治疗功效。

<<十二经脉与饮食五行养生法>>

编辑推荐

<<十二经脉与饮食五行养生法>>

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>