

<<人体生物钟养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<人体生物钟养生智慧>>

13位ISBN编号：9787802035973

10位ISBN编号：780203597X

出版时间：2008-11

出版时间：中国妇女出版社

作者：魏辛夷，张兵 编著

页数：228

字数：240000

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>

## <<人体生物钟养生智慧>>

### 内容概要

据科学家研究发现，生物钟既是人体的生命时钟，又是人体的衰老时钟。

虽然人类的衰老是不可避免的，但如果能做到不破坏生物钟，按照生物钟的规律安排生活，则可以延长寿命。

这是因为人体内存在松果体，具有分泌褪黑素的功能。

而生物钟要依靠褪黑素的密码来指挥机体各个系统逐渐进入衰老过程，所以当褪黑素分泌紊乱时，就会导致生物钟紊乱，于是人体器官随之衰老，丧失它原有的功能，严重者将破坏人体的健康和缩短人体的寿命。

本书所倡导的“以自然之道养自然之身”的养生智慧，告诉人们遵循人体生物钟的自然规律，有效地安排一日、一周、一月、一年的生活，做到天人合一，以健康的方式生活，从而达到防病养生的目的。

## <<人体生物钟养生智慧>>

### 作者简介

魏辛夷，女，自幼嗜好医学，毕业于张仲景国医大学，精研细读《黄帝内经》《伤寒杂病论》等历代古籍，每有所感悟，则融会贯通。

为探求人体保健秘诀，不断汲取国内外最新成果，倡导“以自然之道养自然之身”的养生理念。这一理念为华佗最先提出，如今备受世人推崇。

《人体生物

## &lt;&lt;人体生物钟养生智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生物钟——人的第三只眼 人脑内有个“钟”叫做“生物钟” 人体24小时的生物钟规律 人体生物钟周期的计算方法 人体生物钟的高潮和低潮 生物钟也会“失灵” 究竟是什么影响了人体生物钟 利用光线纠正人体生物钟 按照生物钟饮食起居 千万不要死于无知——几条健康忠告 延伸阅读：人体生物钟每天慢18分钟

第二章 睡眠——人生第一道美餐 “每天睡得好，八十不见老” “一日不睡，十日不醒” 一个人一天需要多少睡眠 “云雀”、“蜂鸟”、“猫头鹰”，你属于哪一类 “云雀”真的比其他人健康、富有吗 对“云雀”、“猫头鹰”的健康提醒 睡得多并不等于睡得好 做梦会影响睡眠质量吗 “30以前睡不够，30以后睡不着”的谜底 午休能缓解睡眠压力 一觉睡到大天亮的秘诀 调好生物钟，就会酣然入睡 延伸阅读：头北脚南，睡觉更香甜

第三章 饮食——食物是最好的补药 按照生物钟安排一日三餐 一日三餐之外的“饮食生物钟” 四季“饮食生物钟” 暴饮暴食引发生物钟紊乱 不同食物对情绪的影响 被遗忘的营养素——水 避免午餐后昏睡的最佳策略 经常熬夜如何饮食调理 减肥方案——利用生物钟控制饮食 11种健康的吃饭方式 延伸阅读：标准体重的计算方法

第四章 病由心生——调节好情绪生物钟 人的情绪具有周期性 24小时情绪波动曲线 “春困秋悲”是生物钟在作怪 胃肠是情绪变化的“气象站” 不良情绪会“出卖”你的健康 5种必须警惕的坏情绪 改变入睡和起床时间会影响人的情绪 如何缓解情绪生物钟低潮 下午散步有助于调节情绪 情绪不是敌人，不能消灭只能调节 延伸阅读：见不到太阳“令人难过”

第五章 运动——健身可以像吃饭那样简单 健身可以像吃饭一样简单 一天中最佳的运动时间 运动有助于睡眠吗 健身警惕10个危险信号 不同心情时的不同运动方式 “人到暮年，动则不衰” 延伸阅读：倒序运动健身效果好

第六章 工作——捕捉你的“尖峰时刻” 人一天中何时最“聪明” 按“生物钟”有效安排工作 哪类人比较适合夜班工作 打盹——工作精力的快速“充电”法 如何调节厌职情绪 10个让你精力充沛的秘诀 对公司老板和员工的时间建议 延伸阅读：电脑族的6种日常保健妙方

第七章 女人——别让生物钟“踩”错点 女人28天的“欲望周期” 不要骂男人，有时你也很“花心” 熬夜是女人健康的“大敌” 女人一天中最佳美容时间 生理周期期间的自我调节 对经期不规则女人的建议 对更年期女人的健康提醒 延伸阅读：女人熬夜后的补救措施

第八章 男人——不要赢了世界丢了自己 不要笑女人，男人也有“例假” 男人的“更年期” 男人性爱的循环周期 做爸爸不要太晚——把握好“生育生物钟” 男人睡前“三宜三忌” 男人如何排尿最健康 给“懒男人”的9条健康建议 延伸阅读：饮酒要讲究4个最佳

第九章 家庭——调好生物钟有助家庭和谐 “云雀”“猫头鹰”的不同习惯对家庭的影响 夫妻关系和谐的秘密——生物钟同步 一天中夫妻性爱的最佳时间 利用人体生物钟安排生育时间 妈妈怀孕、孩子出生的最佳时期 健康家庭的5种生活方式 延伸阅读：偶尔的吵闹有益夫妻健康

第十章 孩子——父母不懂的生物钟秘密 孩子不同年龄阶段的生物钟 孩子每天需要几个小时的睡眠 孩子的生物钟跟着父母转 利用生物钟提高孩子的学习效率 如何帮孩子调整“考前生物钟” 孩子考试期间的生活安排 对调整青少年生物钟的建议 好习惯让孩子的生物钟准时运行 延伸阅读：帮孩子调整好“新学期生物钟”

第十一章 疾病——人体是最好的医生 人体是一架能够自我修复的机器 医生不懂生物钟就会把好人当做病人 疾病发作亦有“生物钟” “生物钟受损”与疾病 一生中的4个危险时间段 延伸阅读：按生物钟吃药事半功倍

第十二章 保健——以自然之道养自然之身 生物钟既是生命时钟，又是衰老时钟 十二时辰养生法 四季独特养生法 “朝三暮四”养生法 “冬不坐石，夏不坐木” “三个半分钟和三个半小时”养生法 延伸阅读：老年养生切忌“六贪”

附录一 20种常见病的日常治疗方案 头痛 感冒 消化不良 神经衰弱 痛经 脱发 痔疮 肩周炎 落枕 糖尿病 中风 高血压 便秘 风湿性关节炎 腹泻 呃逆 腹胀气 牙痛 呕吐 中暑

附录二 23种简易有效的日常保健方案 梳头 踮脚尖 散步 揉耳朵 引嚏 提肛 静坐 沐浴 伸懒腰 搓脚心 按脚趾 绕舌头 咽唾 手指操 运目 单腿站立 深呼吸 转腰 踢腿 叩齿 揉腹 甩手 划圆

## <<人体生物钟养生智慧>>

### 章节摘录

第一章 生物钟——人的第三只眼 人脑内有个“钟”叫做“生物钟” 我们对床头摆放的闹钟都不陌生，它每天按时叫我们起床；对墙上悬挂的钟表也不陌生，因为经常看着它安排日程。然而，对另一个看不见、摸不着、听不到的“生物钟”，我们就有些陌生了。

生物钟也叫生物节律、生物韵律，指的是生物体随时间作周期变化的包括生理、行为及形态结构等现象。

生物钟对人体健康的影响是非常巨大的。

整个人类都是以一昼夜为周期进行作息，人体的生理指标，如体温、血压、脉搏；人的体力、情绪、智力和妇女的月经周期；体内的信号，如脑电波、心电波、经络电位、体电磁场的变化等，都会随着昼夜变化作周期性变化。

科学发现，生物钟紊乱的时候，人类就容易生病、衰老或死亡。

在生活中，生物钟现象随处可见。

如果你用心观察，就会发现奇妙而有规律的事情，比如在清晨起床后听到鸟儿欢快的歌唱，当感到饿时就是到了该吃饭的时刻，当感到困倦时就是到了该睡觉的时候……而且你每次感到疲倦和饥饿的时间总是如此接近，并且刚好处于正常的入睡和进餐的时间。

其实，这所有的表现不会受到外界因素的影响和干扰，就是因为生物钟在控制着世界上各种动植物活动的规律。

人体也不例外，每天都会按照自身的生物节律安排日常活动，使我们的身体有规律地运行，昼夜不停地循环。

人体的生物钟究竟藏在哪里呢？

科学家通过对人体大脑组织的解剖，最后发现，生物钟悬挂于人体额头后部下丘脑的视交叉上核处，与眼睛有着至关重要的联系，是人体感知光明和黑暗的重要器官。

正是因为这样，人体才在光亮和黑暗的不同刺激下形成自己有规律的困倦、清醒，即睡眠的周期，并由此协调体内各个器官的正常运行。

此后，又有科学家发现了一个新的神经通路从视网膜直接投射到视交叉上核。

## <<人体生物钟养生智慧>>

### 编辑推荐

从刀耕火种时代开始，人类一直推崇的自然养生智慧，很多时候，你不是病了，只是生物钟紊乱了！

要想科学养生，就要遵循生物钟规律，按照生物钟饮食起居。

世界上最精密的仪器是人体，这部高智能的精密仪器具有自然修复功能，生物钟就像人的第三只眼睛，即使是先天失明的人也因拥有这只“眼睛”，从而获得24小时的生物节律。

人生第一道美餐——睡眠生物钟 俗话说：“每天睡得好，八十不见老。”

”人的一生差不多有1/3的时间都在睡觉。

睡觉是身体进行自我调整的时间，你侵略它的时间，它便侵略你的健康。

食物是最好的补药——饮食生物钟 每个人都有自己的“饮食生物钟”，如果人长时间改变自己的饮食生物钟，就会影响健康。

因此，要尽可能按照饮食的最佳时间以及最佳饮食法则来调整你的“饮食生物钟”。

病由心生——情绪生物钟 你是否遇到过这种情况：每隔一段时间便会莫名其妙地心烦，而且无论工作、生活，还是与人的相处都因此受到影响。

这究竟是怎么一回事呢？

其实，这是“情绪生物钟”失调或者混乱造成的。

捕捉你的“尖峰时刻”——工作生物钟 如果你了解了自身的生物钟节律，就可以避开生物钟“低谷”，进而捕捉你的“尖峰时刻”。

一个人的精力一般在上午9~11时和下午1~17时处于高峰期。

中午打盹是对夜间睡眠不足的补充，也是对工作精力快速“充电”的最好办法。

生物钟的法则就是自然的指令，我们不可以随意改变。

既然改变不了，我们就应该顺应生物钟节律，自然、坦然、悠然地生活。

在白天，我们精神饱满地面对工作，一旦夜晚来临，就进入甜美的梦乡。

这不仅使我们的身体得到放松，更重要的是，在睡眠的过程中解除了白天工作的疲劳，使机体的能量得以恢复。

生物钟既是人的生命时钟，又是人的衰老时钟。

如果我们遵循自身生物钟的运行规律，养成良好的生活习惯，就可以延缓生物钟的衰老过程，进而延缓生命的衰老进程，并最终达到延年益寿的目的。

<<人体生物钟养生智慧>>

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>