

<<黄帝内经十二时辰养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经十二时辰养生法>>

13位ISBN编号：9787122036896

10位ISBN编号：7122036898

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业

作者：尹燕武//覃松

页数：189

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>

<<黄帝内经十二时辰养生法>>

前言

我们的身体就像一个小小的星球，一天之中随十二时辰，一月之中随日月盈亏，一年之中随二十四节气而运动。

我们的身体与日月的运转遥相呼应，彼此消长，起承转合。

这其中又有怎样的奥密呢？

早在两千多年以前，我国中医经典名著《黄帝内经》中就有关于“人与天地相参，与日月相应”的记载，这就是说人的生活规律与自然界天地日月的变化是同步的。

书中还提出：“四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴。

”其意为，春夏秋冬的变化规律是一切生物生长的基本法则，人们也要根据四季变化的特点采取春夏养阳、秋冬养阴的养生方法。

《灵枢·顺气一日分为四时》中写道：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之，以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。

朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也。

”因此，我们平时养生，不仅要符合一年四季的变化，还要符合一日四时的规律。

<<黄帝内经十二时辰养生法>>

内容概要

一年有十二月之分，一天也有十二时辰之分。
养生，不仅要符合一年四季的变化，还要符合一日十二时辰的规律。

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学著作，也是一部现代人应该了解的养生圣经。
本书告诉人们如何借助《黄帝内经》的养生理念，利用人体的经络和生物钟来保养我们的身体。
全书共分为十二章，每章对应一个时辰，每个时辰对应一条经脉，每条经脉又联系着相应的脏腑。
全书每一章都向人们清楚地解析了应时养生的秘密，从而揭示了健康长寿的真谛。

<<黄帝内经十二时辰养生法>>

作者简介

尹燕武，孔伯华医馆执业中医师，幼好岐黄，师承名家，得明师指点，临床针药并用、内外合治，用传统医疗技术治疗内科疾病、妇科疾病、颈肩腰腿痛、时间性疾病等方面略具心得。

<<黄帝内经十二时辰养生法>>

书籍目录

第一章 子时养生——照顾好胆经是最好的进补子时前入是对胆经最好的照顾胆经是诸经中最火的明明挠头其实是刺激胆经做决断附一 足少阳胆经知识简表附二 足少阳胆经穴位图第二章 丑时养生——养肝如同养护树木肝经的时间一定要熟睡肝经诸穴是治妇科病的灵药有了脾气要发出来——生闷气比发脾气更伤肝久视伤肝血——电脑族更要养肝亚健康是肝疲劳的预警信号春季是最宜养肝的时机附一 足厥阴肝经知识简表附二 足厥阴肝经穴位图第三章 寅时养生——娇生惯养的肺经可以这样养寅时醒来寻大渊“窝囊废”其实是“肺窝囊”秋季养肺——该收的时候一定要收附一 手太阴肺经知识简表附一 手太阴肺经穴位图第四章 卯时养生——只有大肠经通了肠道才通畅卯时是最“方便”的时候合谷穴是大肠经最好的献礼让人不安的便秘和腹泻可以这样治“莫饮卯时酒”与“再三防夜醉”附一 手阳明大肠经知识简表附二 手阳明大肠经穴位图第五章 辰时养生——辰时是胃经“瓜分”食物的最佳时刻胃是人体能量的发源地早餐宜吃温热的食物养胃女人要在35岁之前养好胃经足三里是胃经最得力的干将附一 足阳明胃经知识简表附二 足阳明胃经穴位图第六章 巳时养生——脾为后天之本脾为后天之本、气血生化之源口唇是脾经的一面镜子思伤脾——思念也是一种病小病不求人，但求按脾经长夏最宜养脾附一 足太阴脾经知识简表附二 足太阴脾经穴位图第七章 午时养生——心经会告诉你有多棒脏腑有问题，舌头先知道午时小憩是对心经最好的回馈养生从安心神开始治病救人的心经腧穴“心腹之患”是大患夏季养心重在静附一 手少阴心经知识简表附二 手少阴心经穴位图第八章 未时养生——小肠经能治大病未时午餐午时吃小肠经穴位是最好的“按摩师”面如桃花也是病真的是“吃哪儿补哪儿”吗？附一 手太阳小肠经知识简表附二 手太阳小肠经穴位图第九章 申时养生——膀胱经上有灵药膀胱病的两大信号：遣尿和小便不通运动和学习的最佳时间在下午4点劳官寻天柱，解乏又明目附一 足太阳膀胱经知识简表附二 足太阳膀胱经穴位图第十章 酉时养生——肾主封藏肾经决定你的寿命长短为什么现代人多肾虚“我很笨”——其实是您的肾出了问题要做大事先保肾精常按肾经，健康一生冬季如何养肾附一 足少阴肾经知识简表附二 足少阴肾经穴位图第十一章 戌时养生——心包经是一条让人快乐的经代心行事同时又代心受邪的心包经心包经是快乐健康之源附一 手厥阴心包经知识简表附一 手厥阴心包经穴位图第十二章 亥时养生——三焦通则百病不生三焦是管理水道和主气的官儿亥时三焦通百脉阳池穴是手足冰冷的克星亥时性爱是身体最快乐的表达附一 手少阳三焦经知识简表附二 手少阳三焦经穴位图附录一 《黄帝内经》十二时辰养生小秘密附录二 子午流注示意图及逐日按时定穴歌附录三 人体十二经脉饮食调养指南附录四 经络系统简表

<<黄帝内经十二时辰养生法>>

章节摘录

第一章 子时养生——照顾好胆经是最好的进补子时前入睡是对胆经最好的照顾首先我们要知道什么是当令?当令有“合时令、值班”的意思。

比如,吃当令蔬菜,就是说要吃合时令的蔬菜,这时其义取“合时令”;胆经当令意思是胆经值班,此时其义取“值班”。

子时是指晚上23点到第二天凌晨1点,此时胆经最旺。

这时我们该做什么呢?很简单,那就是睡觉。

子时是一天最黑暗的时候。

《灵枢·营卫生会》指出:“夜半为阴陇,夜半后而为阴衰。”

夜半即子时,阴陇指阴气极盛。

子时阴气最盛,过了子时阴气转衰,阳气开始生发。

此时为阴阳大会,水火交泰之际,称为“合阴”,正所谓“日人阳尽,而阴受气,夜半而大会,万民皆卧,命曰合阴”。

阳主动,阴主静,此时最需要安静。

因此,子时睡眠效果最好,可以起到事半功倍的作用。

子时阳气初生,这种初生的阳气是维持整个人体生命活动不断进行并欣欣向荣不可缺少的力量。

“眠食二者,为养生之要务”。

良好的睡眠可以让我们的身体补充能量、恢复精力,有“养阴培元”之效。

所以,掌握睡眠养生要领,便可踏上简单易行的养生之道。

有人认为,睡眠方位与人体健康有一定的关系。

但是古往今来,关于睡眠方位有不同的说法。

有资料指出,由于地球磁场的影响,人睡觉时采取头北脚南的方位,使磁力线平稳地穿过人体,可以最大限度地减少地球磁场的干扰。

而我国古代养生学家却认为,人的睡觉方向应该随春、夏、秋、冬四季交替而改变。

《备急千金要方》指出:“凡人卧,春夏向东,秋冬向西。”

意思是,在春夏季节头向东、脚朝西;秋冬二季头向西、脚朝东。

为什么要这样提呢?这是依据《黄帝内经》中“春夏养阳,秋冬养阴”的理论而提出的,春夏属阳,阳气上升、旺盛,而东方属阳主升,头向东以应升发之气而养阳;秋冬二季属阴,阳气收敛、潜藏,而西方属阴主降,头向西以应潜藏之气而养阴。

尽管这些理论都有一定道理,但在实际生活中受房屋朝向和家居布局的影响,而存在一定局限性,大可不必拘泥于这些理论,而产生不必要的担心。

建议大家依照自己的感觉,不可照搬。

平时注意保证充足的睡眠时间,不加班、不熬夜,入睡前安神定志,未睡眠、先睡心,或用温水泡脚,并辅以足底按摩等,这些措施都有助于提高睡眠质量。

问:生活中有一些老年人为什么在夜里易失眠呢?青年人白天精力充沛,晚上倒下就睡着,这又是为什么呢?答:《灵枢·营卫生会》认为:“壮者之气血盛,其肌肉滑,气道通,营卫之行,不失其常,故昼精而夜瞑。”

老者之气血衰,其肌肉枯,气道涩,五脏之气相搏,其营气衰少而卫气内伐,故昼不精,夜不瞑。

意思是说,年轻人气血盛满,肌肉滑利,气道通畅,营气和卫气能正常运行,因此白天能保持精力充沛,夜里睡眠也安稳。

而老年人因为阳气衰,阴血少,阴阳之气小平和,机体不能得到阴阳之气的滋养而使皮肤肌肉枯萎,经脉不通,五脏之气不协调,表现为白天精力不充沛,夜里易失眠。

对于失眠,中医通常可以分为心肾不交、心脾两虚、胆郁痰扰、食滞内停等类型,并采用辨证论治原册,用汤药、针灸、按摩等方法进行治疗,对失眠常有很好效果。

胆经是诸经中最火的明星为什么时下有的明星那么火呢?

是因为有人捧他,公司捧他、观众捧他……捧的人多了自然就火了。

<<黄帝内经十二时辰养生法>>

为什么说胆经在诸经中是最火的明星呢?这是因为人体的其他十一脏也在“捧”它。

《黄帝内经》说：“凡十一脏皆取于胆。

”也就是说，其他十一脏功能的发挥，都取决于胆的少阳之气，这也恰恰说明了胆经的重要性。

《灵枢·经脉》指出：“是动则病，口苦、善太息、心胁痛不能转侧，甚则面微有尘，体无膏泽，足外反热……”如果你的胆经出现问题，则会出现口苦、时常叹气、胸胁部作痛以致身体不能转动等症状；病情严重时，面部像有灰尘一样毫无光泽，全身皮肤干燥而失去润泽，以及足外侧感觉发热等症状。

如何甩掉这些问题呢?在胆经中，很多腧穴都是救命的法宝。

胆经上的腧穴主治骨所发生的疾病，尤其是对头、腰、膝、关节疼痛有特殊疗效。

《灵枢·经脉》指出“是主骨所生病者”。

胆之味为苦，苦味入骨，故胆主骨所生之病；又骨为干，其质刚，胆为中正之官，其气亦刚，因此胆腑有病则会伤于骨。

在胆经的腧穴中，首先要想到胆经的合穴阳陵泉，也是筋的精气聚会之所，具有除痛祛风、舒肝理气的作用。

阳陵泉的位置在哪儿呢?就在小腿外侧腓骨小头稍前凹陷中。

经常按揉阳陵泉穴，对膝关节酸痛、肋肋痛、下肢痿痹、腿足麻木有很好的防治效果。

此外，用两手大拇指分别按压此穴或此穴下方的压痛点，并持续按揉2分钟，可缓解胆囊炎疼痛。

据报道，在x射线观察下，用胆囊造影剂研究针刺对胆囊动力的影响发现，针刺无胆囊疾患的健康成年人的阳陵泉，可使大部分（75.7%）人的胆囊影像明显缩小，表明针刺能增加胆囊的运动和排空能力，此种作用在有针感时即开始，而在起针后10分钟更加明显。

胆汁对脂肪的消化和吸收具有重要作用。

而上班族平时不能弯腰揉腿，那有没有简便的锻炼方法呢?有!不用按摩针刺就可刺激阳陵泉的小方法：坐在座位上，脚跟着地，脚尖尽量抬起，然后以脚跟为轴两脚尖外摆尽量转向身体左右两侧，即两脚跟并拢，脚尖外展成“一”字；前脚息片刻再练习。

可两脚同时练习或单腿练习。

说到胆经，风池穴也是一个功效卓著的穴位。

风池穴位于颈部耳后发际下凹陷内，对偏头痛、感冒、鼻塞、头晕、耳鸣等也有一定的治疗效果。

有些老年人阳气不足，容易怕冷，有的老人颈部特别怕风，按揉风池穴会有酸痛感。

可以每天坚持按摩双侧风池穴，对防治感冒有帮助。

常用的几种按摩方法如下。

用大拇指按揉。

中指、食指并拢按揉。

两手十指交叉于颈后掌心扣于风池，用掌根挤压如同“拿”法，使穴位稍感酸胀为宜。

每次按压30——50次，感觉穴位发热就可以了。

以下为个人经验，仅供参考：如果身上有点发冷、打喷嚏、流鼻涕、头后微痛，拿揉风池穴区、摩擦后项或用艾条艾灸大椎穴至皮肤转温，则畏寒头痛症状消失。

此外，胆经上的带脉穴（第十一肋端直下平脐处）也是一个需要重视的穴位。

它是足少阳经与带脉的交会穴。

带脉如带环腰一周，约束纵行诸经。

带脉如果有病，会出现腹满、腰部以下凉冷如同坐在冷水里。

选取带脉穴，配合按摩胆经足临泣（穴位）可立即使冷感消失。

一位患者下肢怕冷发凉，针刺足临泣后，不一会儿患者诉两脚发热，其效果如《灵枢·九针十二原》所言：“刺之要，气至而有效，效之信，若风之吹云，明乎若见苍天。

”还有自诉患肩周炎者，但肩周活动并未受限，仅是颈肩一线少阳所过处疼痛。

经自己拿捏肩井穴（位于肩部大椎穴与肩峰连线的中点）一周后，肩部疼痛即可缓解。

胆经上的腧穴是胆经上的舞者，如何让它们演绎健康而精彩的人生，全在于你是否照顾好它了。

虽说按压穴位，可以有效止痛治病，但对于非学医的人来说，千万不要有“久病成医”的想法。

<<黄帝内经十二时辰养生法>>

“久病成医”者是指一些患慢性疾病的人，因长年患病、就诊、用药、查阅有关医学书籍及刊物，对自己所患疾病有较多的了解，因而在疾病加重、复发等情况下，不但心中有数，而且知道如何处理和用药。

但疾病的种类繁多，许多疾病的临床表现有相似的现象，病人不可能有全面的医疗知识予以鉴别，尤其是心、脑血管疾病，因其发病急、变化快，稍有耽搁就可能酿成大祸。

比如，有报道患病10年的胆囊炎、胆石症患者，每年要发作三五次，有一天晚上又出现右上腹和背部疼痛时，还按“常规”服抗生素和654—2后睡下，第二天清晨，家人发现猝死在床上，送医院尸检证实为心肌梗死。

有的冠心病患者经消心痛等药物治疗病情稳定后，仅每日坚持口服50毫克阿司匹林，当有胸闷头痛时，不是到医院请医生诊治，而是擅自将阿司匹林加量至每日300毫克，不料一日大便时突然跌倒，送医院便脑溢血而死亡。

脑血管意外、心肌梗死等发病急、变化快，生死之间往往在几小时甚至几分钟之内。

因此，抢救时必须争分夺秒。

但令人遗憾的是，许多可以挽救的生命却因院外延误而死亡，其中很多就是耽误在“久病成医”的失误上。

因此，“久病成医”者千万不要麻痹大意，尤其是当“复发”与以往稍有不同，或略微加重时，更应高度警惕，及时到医院检查诊治。

<<黄帝内经十二时辰养生法>>

编辑推荐

《黄帝内经十二时辰养生法》是两大专家联手解读中医国学经典《黄帝内经》十二时辰养生智慧，京城四大名医孔伯华的嫡孙、孔伯华医馆馆长，孔令谦，北京四大名医学术研究中心研究员，赵宇宁，原北京中医医院院长，李乾构，联袂推荐，藏在时间里的养生秘密。

年有十二月，日有十二时。

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，也就掌握了长寿的秘密，一部好书，颐养天年。

利用人体经络的养生规律保养全家健康《黄帝内经十二时辰养生法》从日常生活着手，帮助我们解读《黄帝内经》里的养生智慧。

年有十二月，日有十二时，五脏六腑有神明。

只要我们每天按照人体的本性好好生活，在正确的时间做正确的事，好好吃饭、好好睡觉，供养好我们的先天真元，养生就会变得非常简单！子时养生 照顾好胆经是最好的进补 丑时养生 养肝如同养护树木 寅时养生 娇生惯养的肺经可以这样养 卯时养生 只有大肠经通了肠道才通畅 辰时养生 辰时是胃经“瓜分”食物的最佳时刻 巳时养生 脾为后天之本 午时养生 心经会告诉你有多棒 未时养生 小肠经能治大病 申时养生 膀胱经上有“灵药” 酉时养生 肾主封藏 戌时养生 心包经是一条让人快乐的经络 亥时养生 三焦通则百病不生《黄帝内经》养生五项基本原则：“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳”。

秘密1：子时(23：00~1：00)前要睡觉(胆经)秘密2：丑时(1：00~3：00)要愉快入眠(肝经)秘密3：寅时(3：00~5：00)要有较深的睡眠(肺经)秘密4：卯时(5：00~7：00)宜喝温开水、排便(大肠经)秘密5：辰时(7：00~9：00)该吃早餐了(胃经)秘密6：巳时(9：00~11：00)要适量喝水、适时活动(脾经)秘密7：午时(11：00~13：00)宜小憩(心经)秘密8：未时(13：00~15：00)消化吸收功能最旺盛(小肠经)秘密9：申时(15：00~17：00)多喝水，利排尿(膀胱经)秘密10：酉时(17：00~19：00)工作完毕多休息(肾经)秘密11：戌时(19：00~21：00)要保持心情愉快(心包经)秘密12：亥时(21：00~23：00)睡眠以休养生息(三焦经)

<<黄帝内经十二时辰养生法>>

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>