

<<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：9787122059758

10位ISBN编号：7122059758

出版时间：2009-9

出版时间：化学工业出版社

作者：王彤

页数：240

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

顺应天时以养生天人合一正是日月有阴晴圆缺，海有潮涨潮落，我们的人体也是一样的。它就像一个小小的宇宙，随着日月的盈亏、节气的变化而变化，与大自然遥相呼应，此消彼长。我国养生学特别强调“天人合一”，我们的先人认为，人活于天地间，与自然和谐统一的。当自然环境发生变化时，人体也会相应地发生改变。

只有顺应自然，人体才能健康。

如果违背了这一原则，就会让你疾病缠身。

元代著名道教理论家俞琰就说过：“人受冲和之气，生于天地间，与天地初无二体。若能悟天地之妙，此心冲虚湛寂，自然一气周流于上下……自可与天地同其长久。

”可见，只有顺应天时以养生，达到天人合一的境界，这才是长寿之道。

关于这一点，我国古代医学典籍中早有论述。

《灵枢》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。

”人体则应顺应这四时养生。

所以，养生不仅要顺应一年四季的变化，更要符合一日四时的规律。

一年有四季，一日有四时。

但这样的划分过于笼统，我们的古人是很聪明的，为了划分方便，他们根据十二生肖中动物的出没时间将一天划分为十二个时辰，每个时辰等于现在的两小时。

而与之相对应，人体也有十二条正经，这些经络是气血运行的主要通道。

十二经脉又隶属于十二脏腑。

按照中医的理论，每个时辰都有各自的“值班”经络，人体的经气就如同潮水一样，随着时间而在各经脉间起伏流动。

人体想要健康，就应该顺应经络的循行规律，从而达到强壮脏腑的效果。

中医为此而建立了专门的体系，叫做“时间医学”。

早在2000多年前的《黄帝内经》及汉代张仲景的《伤寒杂病论》中，就提出了人体生理和病理的昼夜节律、七日节律、四季节律以及年节律的论述，这是“时间医学”最初的雏形。

而西医直到近代才提出这种理论。

比如(心脑血管患者清晨发病率较高，因此一定要注意在这个时间内采取有效措施以降低其发病率；哮喘病经常在夜间发作，而提前服药则可减轻病情；补肾药最好在早上空腹时服用，因为这样可以促使肾上腺皮质激素达到最高)尽管两者的表述方法不同，但之间却有异曲同工之妙。

科学家认为，人的寿命至少应为100岁，但在科技高度发达的今天，我们仍没有办法实现这个生命上的突破。

而许多动物却可以“寿终正寝”，活到天年，就是因为它们比人更加接近自然。

如果我们也可以顺从自然规律而生活，追求长寿就不再是一个让人无法翻越的山巅。

目前市场上关于养生的图书非常多，但专门针对时辰及经络来谈养生的书却并不多见，本书就是写十二时辰养生和十二经络养生内容的。

全书按照时辰为主线，分为十二章，每章介绍其专属的经络及脏腑，并针对其常见的症状做出了具体的分析，并提出相应的保健方法，从而达到有病治病，无病防身的效果。

要想关爱身体，就得了解身体，我们首先要做的就是学会倾听身体的声音。

希望本书能帮助我们更好地了解自己的身体，从而达到健康长寿的目的。

当然，毕竟是一家之言，希望各位同行能够及时给以斧正，让我们在共同探讨中寻找生命的真谛。

由于时间仓促，书中难免有疏漏之处，也敬请广大读者朋友批评指正。

<<黄帝内经十二时辰养生法 >>

内容概要

医哲学主张人的生活习惯应该符合自然规律，因此，将十二地支作为每日节律，用来说明人体一昼夜中阴阳消长、盛衰的情况，即每日的十二个时辰，对应人体十二条经脉，环环相扣，十分有序，并依据于此，将良好的生活方式与规律作息结合，制定了十二时辰养生法。

本书以《黄帝内经》理论和子午流注学术为基础，将人体十二经络与十二时辰一一对应起来，详细解说了人体的生命节律和时辰规律：一年十二月，一天十二时辰，十二个时辰的十二次养生要诀和养生方法。

全书不仅为广大读者提供了一项全天候身体健康调理法，还告诉人们治病养生的最佳时间和养生祛病方法，做到“大道至简”，让应时养生、择时养生的中医养生思想和智慧真正走进老百姓的日常生活中。

顺天道以养生，道法自然！

应天时调阴阳，时辰治病！

【系列书全国热卖！

连续32周蝉联畅销书排行榜！

】子时养生：一阳初生，睡觉是养护阳气最好的办法 丑时养生：旧血不去，新血不来，深度睡眠让肝血推陈出新 寅时养生：日夜交替之时就是气血整装待发的时刻 卯时养生：太阳升起之时，大肠经也会跟着兴奋起来 辰时养生：赐点食物吧，胃经在“嗷嗷待哺” 巳时养生：脾经在尽职尽责地对食物进行大分解 午时养生：短暂的休息让身体气血充足，神清气爽 未时养生：营养大调整，就看小肠经泌别清浊的功能有多强 申时养生：多喝水，膀胱经才能持久地保持青春活力 酉时养生：休息调养，让肾从容地贮藏脏腑的精华 戌时养生：快乐起来，看心包经大显神威护心强身 亥时养生：天地归于安静，养阴育阳在亥时

<<黄帝内经十二时辰养生法 >>

作者简介

王彤——中医执业医师，近代名医杨浩如先生亲眷。
幼承家学，曾侍诊于针灸泰斗贺普仁先生，于经络穴位，针法运用颇有心得。

从事临床工作多年。
曾游历蜀中，南粤，鄂州等地，探访高人，研习中医。
谙熟医家经典和治病之道，熟精中国传统文化，通易经、读二十五史，在经络

<<黄帝内经十二时辰养生法 >>

书籍目录

引言 借天地之力养五脏六腑第一章 子时：一阳初生，睡觉是养护阳气最好的办法 子时——23 00 ~ 1 00——胆经当令 《黄帝内经》认为，“夜半为阴陇，夜半后而为阴衰”。

这里的“夜半”即指子时，也就是指晚上的23点到凌晨1点。

意思是说子时为阴气最重的时刻，之后阴气渐衰，阳气渐长。

阴主静，阳主动，与之相适应，人体此刻最需安静，我们此时最宜安然入睡。

中医养生特别讲究睡“子时觉”，因为子时气血流注胆经，阳气开始生发，而睡眠就成了养护阳气最好的办法。

阳气为生命之本，“阳强则寿，阳衰则夭”。

如果你在这个时候熬夜，就会将刚刚生发起来的阳气消耗掉，这对人体是极为不利的。

子时睡觉养生发之机，从脏腑的角度来讲也是养人的胆气。

“凡十一脏取决于胆”，若胆气没有生发起来，就会影响到其他脏腑的功能。

生机养不住，整个人就会昏昏欲睡。

因此，睡好子时觉，从养生的角度来讲是非常重要的。

子时就相当于一年中的冬至日，睡觉最顺应天时 睡觉养阳，阳气才是护佑一身的根本 老人想要获得良好的睡眠，最重要的是补充足够的阳气 胆有多清，脑有多清，晚上觉睡好了，白天头脑才清醒 凡十一脏皆取于胆，胆汁分泌正常，脾胃消化才正常 少白头多是胆经气血不足，疏通胆经才是解决之道 宵夜会让人长胖的一个重要原因就是它会阻碍胆汁分泌 附：子时经络锻炼：胆经锻炼有绝招，敲对位置功效妙第二章 丑时：旧血不去，新血不来，深度睡眠让肝血推陈出新 丑时——1

00~3 00——肝经最旺 丑时（凌晨1~3点）气血流注肝经，这时轮到肝“值班”了。

肝主藏血，中医认为“卧则血归于肝”，人体在此刻应进入深度睡眠当中，以利于肝血的代谢。

如果此刻没有好好休息的话，肝血不能及时回流，就会导致代谢失常。

肝血不能“推陈出新”，肝的功能就会受到影响，从而引发肝病。

现在得脂肪肝的人越来越多，就与不规律的生活习惯有关。

肝脏功能出现异常，对工作也会产生一定的影响。

《黄帝内经》认为，肝为“将军之官，谋虑出焉”。

肝与思维也是紧密相关的。

肝气足，思维就会敏捷，反应也会更加灵敏。

反之，就会反应迟钝，工作效率也会大大降低。

“肝开窍于目”，视力也会因此而受到影响。

所以，无论是为了您的健康还是事业，丑时保证深度睡眠都是必不可少的。

丑时春入户，养好了肝血，人在春天就不容易犯困 睡得越深，肝脏净化血液的工作效率就越高 养好肝血，拯救你的眼睛 女人以肝为本，远离妇科疾病，一定要养好肝 怒伤肝，有了火气一定要发泄出来 “夜雨剪春韭”，养肝莫忘吃春韭 附：丑时经络锻炼：肝经之上生灵药，太冲行间章门

找第三章 寅时：日夜交替之时就是气血整装待发的时刻 寅时——3 00~5 00——肺经最旺 寅时也就是凌晨的3点至5点，此时肺经当令。

肺为“相傅之官”，能朝百脉。

寅时全身气血都流注肺经，我们身体的这位“相傅”此刻就担负起“均衡天下”的责任，对全身的气血重新进行分配，此刻肺是最忌打扰的。

如果有器官在此刻特别活跃的话，肺就不得不多分配给它一些 气血，这样就极易导致气血分布不均。

对人体而言，这种现象是十分危险的。

因此，为了能使肺正常工作，寅时各器官都必须进入“休眠”状态。

有些老年人在寅时总会醒来，这很可能是因为体内气血太虚，肺在分配气血时有些力不从心。

这时不要忙着起床，可在床上练练“赤龙绞海”法，以达到化生气血的功效。

另外，平常生活中可以多吃一些能润肺的白色食物，这样对养护肺脏也是很有好处的。

<<黄帝内经十二时辰养生法 >>

阴转阳时，肺开始对全身的气血进行大分配。寅时醒来睡不着，大多是气血不足，不妨试试“赤龙绞海”法。老年人不要早起，静静躺着让气血活动，阳气就会慢慢生发起来。寒气最易袭击肺，凌晨三点要关掉空调，盖好被子。抵抗“秋老虎”，白色食品来助阵。患有咳嗽、气喘的人要多按摩太渊穴。附：寅时经络锻炼：列缺鱼际和太渊，肺经效果最灵验第四章。卯时：太阳升起之时，大肠经也会跟着兴奋起来。卯时——5:00~7:00——大肠经最旺。卯时（5:00~7:00）轮到大肠经“上岗”了。

《素问·灵兰秘典》认为，“大肠者，传导之官，变化出焉”。

为了配合大肠经的工作，此时我们该“方便”了。

每天起床后喝杯温开水，有冲洗肠胃、清理体内毒素、促进排便的效果。

对于有习惯性便秘的患者来说，日常生活中多练习“赤龙绞海”加按摩天枢，对促进排便有相当好的作用。

需要注意的是，卯时也是心脑血管疾病的高发期，所以对于心血管不好的老年人来说，清晨起床后不要急于进行户外锻炼，这时可在床上练练“静功”，也就是我们所说的“盘足坐法”，既可以提升体内阳气，又可以锻炼身体，其效果不亚于任何户外运动。一觉醒来，排便是对大肠经最好的照顾。“赤龙绞海”法加按摩天枢，是每个便秘患者都应该掌握的“排便”良方。黎明同房，瘫倒一床，清晨性爱是美丽的“罍粟”。五更时分拉肚子，大多需要补脾肾以提升大肠经经气。附：卯时经络锻炼：大肠经要好好敲，合谷更是宝中宝第五章。辰时：赐点食物吧，胃经在“嗷嗷待哺”。辰时也就是早上7~9点，这个时候是胃经在值班。

经过一夜的消耗，它早就饿坏了，这个时候我们就该及时给它补充营养。

卯时人体内的阳气就已经完全生发起来了，辰时太阳出来后，天地间一片阳的气象。

此时人体就需要补充一些阴，以调节阴阳平衡。

而食物就是属阴的，此时吃早餐，就像春雨滋润万物一样。

又因此时阳气最盛，脾胃的运化功能最强，就算摄入的热量再多，我们的身体也能把它们“消灭干净”，所以也不用担心自己会长胖。

如果你不吃早餐，到了胃经值班时无事可做，就会过多地分泌胃酸，长此以往，胃病就会找上门来了。

再者，没有食物，脾胃气血生化乏源，对各脏腑也会造成不利的影

因此，按时吃早餐对于保持身体健康是很重要的。

早餐吸收好还不易长胖，原因就是这时候阳气最旺。清粥小菜，“中国式”早餐最合中国人脾胃。早起没精神没食欲，可按摩阳陵泉穴泻肝火。想美容，不想面色憔悴，就要时时拍打阳明经。每月艾灸足三里，胜服“长生不老丹”。附：辰时经络锻炼：上下齐抓共管，胃经保养最为关键第六章。巳时：脾经在尽职尽责地对食物进行大分解。巳时，也就是上午9点到11点钟，这时轮到脾经值班了。我们说过辰时应该吃早饭，而食物在经过胃的消化之后，还要运输到全身各处，以供养身体，这时脾就担负起“运输大队长”的工作了。

中医认为，脾胃不分家，脾与胃，一阴一阳，互为表里。

《素问·

灵兰秘典论》认为：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”

这里将脾胃的功能比作仓廩，即可以摄入食物，并输出精微等物质以供养全身。

脾胃因此又有“后天之本”之称。

“内伤脾胃，则百病丛生”，所以想要健康，首先要做的就是养好脾胃。

想要养脾，锻炼是必不可少的，因为脾主肌肉，通过锻炼肌肉，便可达到强壮脾胃的效果。

锻炼时间不宜过早，也不宜过晚，只有上午9点到11点之间脾经当令时进行锻炼，效果才是最好的。

巳时是老年人进行户外活动的最佳时间段。“4”字腿是上班族保养脾经的简便大法。思虑过多不仅心会痛，脾也会“痛”。口水是脾经向你发出来的“求救信号”。减肥和治疗糖尿病的第一要务就是养好脾脏。脾经是人体的“定海神针”，养好了，小病也就没有了。附：巳时经络锻炼：突出重点，疏导全面，脾经是人体的能量线第七章。午时：短暂的休息让身体气血充足，神清气爽。午时——11:00~13:00——心经最旺。在古代的计时方法当中，我们最熟悉的莫过于子时和午时，如古代的

<<黄帝内经十二时辰养生法 >>

练子午功、睡子午觉，但因为子时正当半夜，我们一般都处于梦乡之中，所以相对来说，我们对“如日中天”的午时会更为熟悉。

午时，就是正午太阳走到天空正中的时候，又叫日中、日正、中午等。

午时可以说是一天当中最重要的一个时辰，因为这一时段我们要进行两项最重要的生命活动，那就是吃午饭和睡午觉。

饮食以养形（形体），睡眠以养神（心神），形神皆安，则体康身健，百病不侵。

同时，午饭和午睡也是在为我们下午的工作和学习储备能量，养精蓄锐。

因而如何才能更好地把这两件事情都做好，是关乎我们生老病死、生存发展的大事。

午时，阴长阳消，午睡让过旺的心火顺利地消减下去。子时大睡，午时小憩，午睡也有大讲究。午饭要在午未交替之时的12-30吃最好。心火大，嘴巴苦，试试苦瓜排骨汤。心主神明，心经是安心定神的“第一要道”。附：午时经络锻炼：两“少”一极泉，守好神门是重点第八章 未时：营养大调整，就看小肠经泌别清浊的功能有多强。未时——13:00~15:00——小肠经最旺。古代有一种说法，羊在日跌之时吃草。

为什么呢？

因为日跌之时是由小肠经“当班”主时的未时，而小肠是管消化吸收、泌别清浊的，羊此时吃草，消化吸收好，新陈代谢好，羊就长得好，长得壮。

而对人来说也是同样的道理，虽然我们午饭在午时就吃了，但消化吸收却是在未时进行的，这顿饭吃得好不好会对我们的身体健康产生非常深远的影响。

因为只有我们的小肠得到充足的营养补充，小肠经的气血才会充足，才有能力加强全身的气血供应，强化与心经的沟通联系，促进新陈代谢和身心健康。

未时不是“未事”，小肠不是小事，身心健康无小事，行动应该从现在开始！

午餐吃饱也要吃好吃好，这样才能让小肠经得到充足的营养供应。“热心肠”其实是小肠经阳气旺盛，“心肠”热。工作累了，在桌边蹭蹭手掌就可以消除颈肩酸痛。下午两三点脸红心跳病在心，但要从小肠经来治。孝敬父母的最好礼物——养老穴124。附：未时经络锻炼：每天摆臂100次，小肠经气血最顺畅第九章 申时：多喝水，膀胱经才能持久地保持青春活力。申时——15:00~17:00——膀胱经最旺。对我们来说，每天有两段时间最为宝贵，一个是朝阳初升之时，一个是夕阳西下之际，这两段时间人的精力最为旺盛，思维敏捷，四肢灵活，既是工作学习的良辰吉时，也是活动身体的绝佳时机。

可以说，一个人的身体好不好，精气神足不足，主要就看这两个时间的表现。

尤其是由猴子所代表的从15点到17点的申时，如果这段时间你“人困马乏”，筋疲力尽，那就赶快出去活动活动，振奋精神，提升阳气。

申时人体还有一个重要的任务，就是新陈代谢，这段时间是身体的一个代谢高峰。

因为此时是由膀胱经“当班”，而膀胱是人体日常的主要废物排泄通道，就是装、泄废水的。

如果这时候能多喝点水冲一冲身体的这个“下水管道”，那就能有效预防管道生锈、拥堵等麻烦事儿的发生！

多喝水促进尿液排泄，让膀胱“津液之府”实至名归。申时阳气沉降，是用泻下法治疗中下焦脏器疾病最为有利的时间。下午三四点犯困，多是膀胱经阳气衰弱，气血不足。“动汗为贵”，申时是健身除病的最佳时机。掌心“灸”天柱，电脑一族明目解乏的小妙招。附：申时经络锻炼：背部两根擎天柱，膝后一口健康井第十章 酉时：休息调养，让肾从容地贮藏脏腑的精华。酉时——17:00~19:00——肾经最旺。太阳落山鸡回笼，预示着开始进入一天中的“秋冬季节”，秋冬季节就是收获贮藏的季节。

这里的贮藏是指把粮食装进仓库。

那人体的“粮食”和“仓库”是什么呢？

粮食就是精气血，而仓库就是肾脏。

而傍晚的酉时（17:00~19:00）又是气血流注肾经的时段，所以此时是人体贮藏精华、调养肾脏的最佳时机。

申时膀胱排毒，酉时肾脏藏精，有排有收，有进有出，排收正常，进出有序，则健康常在，生命

<<黄帝内经十二时辰养生法 >>

无忧！

下班之前一杯水，排石洗肾清膀胱 练功也要讲时机，酉时练逍遥步让老人肾气足，福长寿 肾阳虚者在下午五六点补肾阳最为有效 酉时吃羊脊骨炖花生仁，哺乳期妈妈最好的补养 两种地黄丸是天黑之前发低烧男人最好的药品 附：酉时经络锻炼：肾经是宝藏，脚下有金矿第十一章 戌时：快乐起来，看心包经大显神威护心强身 戌时——19 00~21 00——心包经最旺 戌时属狗，心包经当令。

狗是人类最亲密的朋友，也是最忠诚的动物，帮助人们看家护院，守卫安全。

古人真的聪明至极，以狗来暗喻心包对自己的主人——心脏的忠诚。

所以，要保 养心脏，得先与心包搞好关系，而与心包“拉关系”的捷径便是心包经。

我们中国人做事儿最讲人情关系。

你心脏的功能好不好，心神的工作是不是正常，就看你与心包经的关系怎么样？

你把心包经“伺候”好了，它就会通过回报心脏来报答你。

不过，瞅 对时机才能办成事。

你要跟心包经拉关系，最好是在日落西山黄昏中，安静快乐两小时！

保护心脏有妙招，每天戌时揉心包（经） 紧张的时候就振臂握拳，这样可以激发心包经的能量 戌时补土，饭后休息半小时最能呵护胃气 送人玫瑰，手留余香，鼓掌也可以给自己带来快乐和健康

双手合十，闭眼静养十分钟，是收敛心气、培养元气之妙法 附：戌时经络锻炼：心包经敲得好，全身上下无疾扰第十二章 亥时：天地归于安静，养阴育阳在亥时 亥时——21 00~23 00——三焦经最旺 曾经有一位民间中医高人告诉我：“养生其实是有诀窍的，这个诀窍就是时间上的讲究。

不论你的方法有多么好，多么高明，如果你没有用在最合适的时候，效果就会大打折扣！

相反，即使很简单的方法，如果你用对了时间，并且坚持去练，那必事半功倍！

” 亥时是一天中最美丽的时候，天地归于安静，人可以酣畅地释放激情，然后进入甜美的梦乡；亥时也是一天中承前启后的关键时刻，阴气极旺将衰，阳气已尽将生，而此时也是人结束一天的生活，开始孕育新的生命周期的时刻。

所以，亥时养生最重要的就是两件事：一是男 欢女爱，畅享激情，但这并非“常规动作”，偶尔为之即可，以节欲保精，益肾护身；二是 进入梦乡，安身定神，养阴育阳，休养生息，此乃每日必行之举，违则伤身损体！

睡觉是天下第一补，亥时入睡最能养阴 35~40岁的人，要想留住青春，一定要在亥时入睡 “五龙盘体”是道家祖师送给现代“劳心劳神族”的健康大礼 三焦经上的阳池穴可以调动人体的能量，让手脚不再冰凉 “兜肾囊”——古代养生家秘而不传的男性强肾秘法 附：亥时经络锻炼：三焦经显效，气顺百病消附录一 十二时无病法附录二 十二经脉名称分类及人体分布规律表附录三 十二经穴起止表与起止歌附录四 常用穴位简便取穴方法及穴位主治一览表

章节摘录

插图：你是否经历过便秘的痛苦呢？

有便却排不出的感觉可真叫人难受。

也难怪，现代人饮食过于精细，成天山吃海喝，没有酒肉不成席，绿色蔬菜却备受冷落，由此很容易导致体内缺乏纤维素。

同时川菜大行其道，辛辣食品也成为人们饮食中不可或缺的调味品，这就很容易导致“上火”。

体内有热，肠道津液减少，排便不痛快也就不奇怪了。

大肠为“传导之官”，它除了“传化糟粕”外，还有一个功效是“主津”。

何谓“津”呢？

金代医学家李东垣认为，饮食经过脾胃消化之后到达小肠，水液等精微物质再经过小肠的吸收而下传至大肠，大肠为最后一道关卡，它接受由小肠下注的食物残渣和剩余水分之后，再将其中的部分水液吸收，最后剩余的残渣糟粕便成为粪便排出体外。

在这个过程中，小肠为吸收津液的主力，所以称之为“液”，言其量大；大肠吸收的津液只为微少部分而已，所以称之为“津”，言其量少。

因此说“大肠主津，小肠主液”。

津液维持着肠道的水液平衡，相当于肠道的润滑剂。

肠道津液正常，人才能正常排便。

如果大肠有热，“津”的能力过强，大肠内本应留存的液体也会被吸收，肠道缺少津液的润滑就会干涩，从而造成排便困难。

相反，如果“津”的功能过弱，肠道内残留的水液过多，人就会拉肚子。

排便不通畅，大部分人会服用泻药，但这只能治标，时间长了还会让人对药物产生依赖性，实属下策。

治疗便秘，关键在于调理肠胃功能，使肠道自己来解决问题、自己来治病。

如何来调理肠胃功能呢？

有一个很好的方法，那就是按摩天枢穴。

<<黄帝内经十二时辰养生法 >>

编辑推荐

古传十二时无病法，秘传十二经养生经！

顺应天时养生祛病，效法自然天道康复！

本书是畅销书《黄帝内经十二时辰养生法》的实践升级版和方法解读版！

为你讲解时辰和经络的养生祛病大道！

解码天地人全方位时辰养生要诀！

借天地之力，养五脏六腑——揭示藏在时间里的养生秘密！

告诉您养生祛病的最佳时间！

养生，只要掌握了人体自身的秘密，也就掌握了长寿的秘密！

京城四大名医孔伯华之嫡孙、孔伯华医馆馆长——孔令谦；北京中医院原院长、中国中医药学会常任理事——李乾构——联名强力推荐 特别奉献：

“子时就相当于一年中的冬至日，睡觉最顺应天时” “胆有多清，脑有多清，晚上觉睡好了，白天头脑才清醒” “

睡得越深，肝脏净化血液的工作效率就越高” “女子以肝为本，远离妇科疾病，一定要养好肝”

“抵抗‘秋老虎’，白色食品来助阵” “患有咳嗽、气喘的人在凌晨三四点醒来，多按摩太渊穴” “一觉醒来，排便是对大肠经最好的照顾” “想美容，不想面色憔悴，就要时时拍打

阳明经” “减肥和治疗糖尿病的第一要务就是养好脾脏” “心火大，嘴巴苦，试试苦瓜排骨汤” “养老穴是孝敬父母的最好礼物” “下午三四点犯困，大多是膀胱经阳气衰弱，气血不

足” “保护心脏有妙招，每天戌时揉心包” “睡觉是天下第一大补，亥时入睡最能养阴”

“‘五龙盘体’是道家祖师送给现代‘劳心劳神族’的健康大礼” 超值附赠：

1.十二时无病法 2.十二经脉名称分类及人体分布规律表 3.十二经穴起止表与起止歌 4.常用穴位简便取穴方法及穴位主治一览表 5.全彩经穴部位图

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>