

<<十二时辰养生法>>

图书基本信息

书名：<<十二时辰养生法>>

13位ISBN编号：9787502166489

10位ISBN编号：7502166483

出版时间：2008-7

出版时间：石油工业出版社

作者：韩郸

页数：244

字数：280000

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>

## <<十二时辰养生法>>

### 内容概要

养生学家根据古代百岁寿星的养生经验，将良好的生活方式与规律作息结合，制定了一日十二时辰养生法。

明代石室道人称为“二六功课”，清代养生学家称为“十二时无病法”。

所以，十二时辰养生法是中国传统延寿方法的一个重要方面。

## <<十二时辰养生法>>

### 作者简介

韩邨，养生学者，河北人氏，毕业于中央体育学院(现北京体育大学前身)，后留学日本专攻养生学，现定居重庆。

从事先秦时期古人养生理论的研究达30多年，已发表著作数百万字。

近期出版的《历史名人的养生之道》一书得到广大读者的好评。

## <<十二时辰养生法>>

### 书籍目录

第一章 谈谈十二时辰养生 养生的起源 十二时辰养生法的由来第二章 卯时养生法 早起不贪睡 体健精神棒 卯时按摩 防病治病 起床小动作 做出好身体 排出糟粕 自然通畅 多练则壮 不练则虚第三章 辰时养生法 晨饮一杯水 养生又美颜 晨吃鲜姜 如喝参汤 认真刷牙 刷出健康 冷水洗脸 美容保健 头发常梳 健康常在 营养早餐 活力一天 细嚼慢咽 益寿延年第四章 巳时养生法 开窗通风 百病灭踪 太阳常晒 可消百疾 劳逸适度 动静结合 缓解疲劳 让眼睛休息 健康用脑 永不衰老第五章 午时养生法 饭前喝汤 胜过药方 营养午餐 健康一天 吃饭喝醋 喝出长寿 少吃咸盐 多活十年 饱餐之后 健康甚忧 过度节食 有损健康 饭后一支烟 害处大无边第六章 未时养生法 午觉睡好 犹如捡宝 气功养生 调身调心 适当饮茶 有益健康 一日三笑 人生难老 对棋闲谈 健康长寿第七章 申时养生法 喝水养生 百病不侵 小便清利 身体无虑 植花种草 芳香养生 吃对零食 有益身体 笔墨成趣 书画延年第八章 酉时养生法 食养为重 粥养为先 晚餐不当 健康不良 酒要少喝 养生益寿 甜食过度 伤身坏齿 饭后百步 延年益寿第九章 戌时养生法 电视少看 体健神怡 丝竹为伴 音乐养生 沐浴养生 强身健体 常吃夜宵 健康难保 美味酸奶 喝出健康第十章 亥子时养生法 睡前泡脚 胜吃补药 要想睡好觉 先要选好床 枕头不对 越睡越累 睡姿正确 睡出长寿 方向正确 才能熟睡 房事养生 贵和有节 先睡心再睡眼第十一章 丑寅时养生法 停止打鼾 皆大欢喜 经常失眠 少活十年 一夜不睡 十夜不醒 女人的美 来自睡眠 睡眠习惯好 健康伴你行

## &lt;&lt;十二时辰养生法&gt;&gt;

## 章节摘录

**养生的起源** 说起养生，人们就自然而然地联想起抗病防衰与延年益寿。但是，养生究竟是怎么回事，它包括哪些内容及其具体方法，很多人未必知道得那么清楚。其实，养生学的起源与发展在我国已有四千多年的历史了。

早在茹毛饮血、钻木取火的原始时代，我们的祖先为了生存繁衍，在与大自然搏斗的漫长岁月里，从劳动与生活的实践中，逐渐摸索认识到人体生命活动的一些规律，学会一些防病保健的知识和方法，并相互传授。

发展到后来，人们把这种自觉的保健延年活动叫做“养生”。

随着时间的推移，人们又将这种保健延年活动加以理论上的归纳。

经过长期的运用和不断充实，后人将偏于养生保健方面的发展为养性、摄生、道生、保生等；把侧重老年延年益寿方面的衍生为寿老、寿亲、养老、寿世等。

这样就基本反映了养生的主要轮廓。

因此，所谓养生，实际就是保养生命的意思。

从已经出土的甲骨文的考证中可以发现，中国养生文化的萌芽大概能追溯到殷商时代。

殷商时的人们在生病、分娩时都祈祷祖宗神灵佑助，对日常生活中的吉凶祸福与健康状况也不时卜问，进而举行各种形式的祭祀活动以驱灾祈福。

此外，甲骨文中还出现了有关个人卫生（如沐、浴）和集体卫生（如大扫除称“寇帚”）之类的记载。

到了西周，养生思想进一步发展。

周代还设有食医，专门掌管周王与贵族阶层的饮食，指导“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食调理工作。

提出饮食调理要与四季气候相适应，并有了专门主管环境卫生的官职。

如“庶氏掌除毒蛊”；“翦氏掌除蠹物……以莽草薰之”；“壶涿氏掌除水虫”，使水清洁的方法。

## <<十二时辰养生法>>

### 编辑推荐

古代养生家根据昼夜阴阳的变化规律制定了“十二时辰养生法”。

1. 卯时(5:00—7:00)。

见晨光即披衣起床,叩齿300次,转动两肩,活动筋骨,先将两手搓热,擦鼻两旁、熨摩两目六七遍;再将两耳揉卷五六遍;然后以两手抱后脑,手心掩耳,用食指弹中指、击脑后各24次。然后去室外打太极拳或练其他导引术。

2. 辰时(7:00—9:00)。

起床健身后,饮一杯白开水,用木梳梳发百余遍,有醒脑明目的作用。

洗脸漱口,早餐。

早餐宜食粥,宜淡素,宜饱。

饭后,徐徐行走百步,边走边以手摩腹,老年人脾胃虚弱,轻微活动和按摩腹部可促进肠胃蠕动,增强消化。

3. 巳时(9:00—11:00)。

此时或读书、或理家,或种菜养花。

疲倦时即闭目静坐养神,或叩齿咽津数十口。

不宜高声与人长谈,因为说话耗气,老年人本来气弱,所以须“寡言语以养气”。

4. 午时(11:00—13:00)。

午餐应美食,不是指山珍海味,而是要求食物暖软,不要吃生冷坚硬的食物。

只吃八分饱。

食后用茶漱口,涤去油腻,然后午休。

5. 未时(13:00—15:00)。

此时或午睡或练气功,或邀友弈棋,或浏览时事(相当于现代人看报),或做家务。

6. 申时(15:00—17:00)。

此时或读名人诗文,或练书法,或去田园绿地,或观落霞。

7. 酉时(17:00—19:00)。

晚餐宜早,宜少,可饮酒一小杯,不可至醉。

用热水洗脚,有降火、活血、除湿之功效。

晚漱口,涤去饮食之毒气残物,以利口齿。

8. 戌时(19:00—21:00)。

轻微活动后安眠。

睡时宜右侧,“睡如弓”。

先睡心,后睡眠,即睡前什么都不想,自然入睡。

9. 亥子(21:00—1:00)。

安睡以养元气,环境宜静,排除干扰。

“睡不厌蹴,觉不厌舒”。

即睡时可屈膝而卧,醒时宜伸脚舒体,使气血流通,不要只固定一种姿势。

10. 丑寅(1:00—5:00)。

此时为精气发生之时,人以精为宝,宜节制房事,但也不宜强制,60岁以后可20日或一个月一次。

<<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>