

<<杨力解读黄帝内经法时养生>>

图书基本信息

书名：<<杨力解读黄帝内经法时养生>>

13位ISBN编号：9787502370534

10位ISBN编号：7502370536

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献出版社

作者：杨力 编

页数：215

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>

## <<杨力解读黄帝内经法时养生>>

### 内容概要

“法”即“效法”、“遵守”之意，“时”即“时辰”和“节气”。  
法时养生，即按照十二时辰生物钟和二十四节气候变化规律，调整饮食、作息，使人体脏腑活动、气血运行与人体生物钟相应，与四季节气相合，从而达到天人合一的养生目的。

## <<杨力解读黄帝内经法时养生>>

### 作者简介

杨力，中国中医科学院教授、博士生导师，北京周易研究会会长、著名易经学家著名中医学家。

从事中医研究45年，行医长达40年之久，在中国中医研究院研究生院主讲《黄帝内经》、《易经》30年。

美国国际医药大学博士生院特聘博士生导师。

从20世纪80年代起至今，其作品累积字数已达2500万，其中中医养生书籍已出版近50种，如《阴阳平衡、健康一生》、《杨力养生23讲》等。

杨力教授的公益讲座全国巡讲已达千场，影响很大，并多次在中央电视台“百家讲坛”以及北京卫视、湖南卫视等进行养生宣教。

对中医学做出了杰出贡献。

## <<杨力解读黄帝内经法时养生>>

### 书籍目录

绪论 顺时辰与节气，天人相应养身体

上篇 黄帝内经 十二时辰养生法

一看就懂的十二时辰养生法

第一章 子时养护胆经（23：00-1：00）——气血流注，保护体内的暖阳

子时胆经当令

调畅胆气能促进健康和睡眠

胆汁分泌正常，脾胃消化才有保障

胆经的日常锻炼和养护——敲胆经

干梳头疏通胆经，预防白发

按揉胆经穴位巧治小病

第二章 丑时养护肝经（1：00-3：00）——深度睡眠，让生命之树常青

丑时肝经当令

深度睡眠让肝血推陈出新

丑时养好肝血，预防春困

肝是女子的先天

怒伤肝，有了火气一定要发出来

经络通畅眼明亮

按摩肝经养生穴

第三章 寅时养护肺经（3：00-5：00）——天亮起身，令气血整装待发

寅时肺经当令

寒气最易袭肺，清晨防着凉

肺经顺畅，人体气血分布好

肺是全身新陈代谢的总管

寅时睡不着，试试“赤龙搅海”法

肺是人长寿的开关

第四章 卯时养护大肠经（5：00-7：00）——排出毒素，轻微运动保健康

卯时大肠经当令

排便是对大肠经最好的照顾

卯时养生经

按摩大肠经预防疾病

第五章 辰时养护胃经（7：00-9：00）——营养早餐，饭后百步促消化

辰时胃经当令

御寒暖胃的饮食之道

保持胃经通畅，拒当“黄脸婆”

按摩胃经上的重要穴位

第六章 巳时养护脾经（9：00-11：00）——分解食物，为人体后天之本

巳时脾经当令

脾为后天之本

健脾法助你远离“思伤脾”

脾脏功能好，糖尿病治疗效果佳

改善高脂血症从健脾开始

健脾也是在健脑

敲打脾经的妙法

按摩保养脾经的要穴

第七章 午时养护心经（11：00-13：00）——睡好午觉，护好人体的君主

<<杨力解读黄帝内经法时养生>>

午时心经当令

午时小睡，可顺利消减心火

夏季养心好时机

喜乐有度好养心

按摩心经上的重要穴位

第八章 未时养护小肠经（13：00-15：00）——充足营养，让肠道气血顺畅

未时小肠经当令

保障小肠经得到充足营养

上班族动一动刺激小肠经，消除颈肩酸痛

刺激后溪和前谷，通小肠去心火

养老穴，老年人的身体调节器

第九章 申时养护膀胱经（15：00-17：00）——喝水养生，长久保持健康活力

申时膀胱经当令

多喝水，膀胱排毒效果好

申时“动汗法”，健身除病有奇效

顺时而为，在最佳时间施治效果最佳

颈椎病的膀胱经疗法

拍打膀胱经，按摩委中穴

.....

下篇 黄帝内经 二十四节气养生法

## <<杨力解读黄帝内经法时养生>>

### 章节摘录

版权页：插图：阳陵泉穴在小腿的外侧，具体位置在腓骨小头前下方凹陷处。

它是胆经合穴，也是胆经气血最旺盛之处，与胆的联系最密切。

有胆囊炎、胆石症的患者往往在这个穴位，或这个穴位下1寸位置的奇穴（胆囊穴）处有压痛（按压疼痛）或结节（皮肤下的小硬疙瘩）等异常反应。

研究表明，针刺阳陵泉穴可以使胆囊的收缩加强，胆管运动和排空能力增强，胆汁的流量明显增多。按揉穴位可以起到与针刺相似的效果，所以每天按揉阳陵泉穴，加按胆囊穴，可疏利肝胆之气，起到防治胆囊炎、胆石症的作用。

阳陵泉穴也叫做“筋之会穴”，因为筋主持四肢和各个身体关节的运动，所以当身体的关节运动出现障碍时，比如偏瘫、膝关节炎、肩周炎、腕踝关节扭伤等，一定要按揉这个穴位，可以疏通经络，滑利关节，促进机体的恢复。

光明穴在腓骨前缘，外踝尖上5寸的位置。

将外踝尖与腿窝横纹间分成16份，外踝尖上第5份，腓骨的前缘即是穴位的准确位置。

中医理论认为，“肝主目”，眼睛与肝密切相关，而肝与胆是相表里的脏腑关系，所以胆经上的穴也可以治疗眼病。

这种取穴方法也称“上病取下”。

孙思邈在《千金翼方3》中说，“凡诸孔穴，名不徒设，皆有深意”。

这个穴的穴名正是来自于它的主治作用——可以使人眼睛明亮，恢复光明，才叫做光明穴。

所以经常按揉光明穴，可使眼睛明亮，还可防治青少年近视，消除中年人的眼疲劳，预防干眼病和老年白内障等疾病。

## <<杨力解读黄帝内经法时养生>>

### 编辑推荐

《杨力解读黄帝内经法时养生(专家指导版)》科技文献科学养生，是十二时辰二十四节气养生法。杨力倾力解读黄帝内经十二时辰、二十四节气养生法则。

《杨力解读黄帝内经法时养生(专家指导版)》上篇以十二时辰养生理论为基础，将人体十二经络、五脏六腑与十二时辰一一对应，不仅为您提供全天候身体健康调理法，还告诉您养生保健的最佳时间和方法。

下篇结合二十四节气不同的气候特点，提出每年二十四节气中需要注意的养生要点和养生方法，再从天气变化、人体反应、养生原则、当令节气食补和药补方案、日常起居养生、经络调养等方面总结了该节气的养生方法，以帮助您全面掌握祛病延年的秘诀。

<<杨力解读黄帝内经法时养生>>

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>