第一图书网, tushu007.com

<<日月星辰里的养生秘诀>>

图书基本信息

书名：<<日月星辰里的养生秘诀>>

13位ISBN编号：9787506459419

10位ISBN编号：7506459418

出版时间：2009-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：欣悦

页数：230

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

中医将人体视为一个小宇宙，对应于外在的世界则被称为大宇宙。
人体的兴衰荣枯，与日月天体运行密切相关。
　古人隐约感觉到来自时间的流转，会引起精力的起伏，进而影响办事的效率，事业的成败。
于是，古人将每日的宜忌加以统计和归纳，这就是“ 皇历 ”的雏形。
　古代中国人便已了解，黄道吉日、五运六气、凶年等概念，特别注意根据日月星辰来安排自己的作息。
这并非完全迷信，现代生物学已经证明，人的生理状况非常容易受到自然的影响。

第一图书网, tushu007.com

<<日月星辰里的养生秘诀>>

书籍目录

第一章 一天，该怎样度过 根据生物钟安排日程表 中医十二时辰养生 生物钟紊乱不利于健康 一天之中的“魔鬼时刻”第二章 二十四节气与习俗和养生 立春 雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨 立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑 立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降 立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒第三章 月亮盈亏对身体的影响 月亮的盈亏影响着我们的生活 “月亮圆缺”何以造成凶杀案频发 农历的月初和月中是心脑血管病人的“魔鬼时刻” 女人一个月28天的养生手册第四章 四时阴阳与养生之道 四季的阴阳化生与循环 养生就是护好精气神 长寿来自合理的生活习惯 精神内守，病安从来第五章 春季如何养生 古代对春季精神调养的认识 春季睡眠应“夜卧早起” 克服春困有办法 运动养生适合“广步于庭” 春季的食补养生 春季宜多吃蔬菜 春季养生重在调肝 春季常按三穴保肝脏 春季药补应因人而异 春季养生的进补原则 春季防病要应和人体生养之气 百草回芽，预防四症 春季房事可“随性” 春季饮食补肾的原则第六章 夏季如何养生 夏季养生起居宜忌 养生要注意“暑易伤气” 运动要把握自己的“出汗量” 夏季食补养生 夏季饮食进补的基本原则 夏天吃姜 夏日如何科学饮水 夏食西瓜的宜忌 夏食冷饮的禁忌 炎炎夏日，养心为上 夏季养生常揉阴陵泉、百会、印堂、内关穴 夏季药补的“冬病夏治” 夏季养生需补益气阴 按摩运动法第七章 秋季如何养生 秋季睡姿有讲究 秋季的衣着 怎样克服“秋乏” 秋季运动宜“养收” 秋季饮食养生的原则 秋季食补方法 高血压、冠心病的秋季调护 调和情志，远离悲秋 秋季护肺才是主道 秋季肺经保健 秋季的护肺宝穴——鱼际、曲池、迎香、合谷第八章 冬季如何养生 冬季睡眠与养生 冬季睡眠少穿衣多烫脚 冬季运动要多动腿、勤扭腰 冬季情志要从肾着手 冬季护肾 冬季经常按摩三穴可健肾固精第九章 男女老幼的四季养生重点 女人为什么比男人更容易衰老——女七男八 做健康美女——女性四季养生美容 男性四季养生谈 老年人的四季养生 少儿四季养生

章节摘录

愿所有的朋友都能养成科学的生活习惯，做健康的“储蓄者”。
中医十二时辰养生　　十二时辰养生法源自《黄帝内经》，《黄帝内经》对“十二经脉”的论述，一直被后世奉为圭臬。
它认为，人体内的经气就像潮水一样，会随着时间的流动，在各经脉间起伏流动，并且每个时辰都会有不同的经脉“当班”。
如果能够顺应这种经脉的变化，采用不同的方法，就可以达到良好的养生效果。
明代石室道人称十二时辰养生法为“二六功课”，清代养生学家称为“十二时无病法”。
子时（23—1时）——胆经当令　　胆经是足少阳胆经的简称。
子时即深夜23点到次日凌晨1点。
这个时候是胆经当令，“当令”就是当班的意思。
子时是一天中最黑暗的时候，阳气开始生发。
《黄帝内经》里有一句话叫做“凡十一藏皆取于胆”。
取决于胆的生发，胆气生发起来，全身气血才能随之而起。
子时把睡眠养住了，对一天至关重要。
由于在子时，人的胆经最旺。
从理论上讲，此时若用柔力敲打胆经可使胆经受到刺激，强迫胆汁分泌，提升人体的吸收能力，进而为人体造血系统提供充足的材料。
但大部分人此时已进入睡眠或准备睡眠的状态，且人需要在熟睡中进行胆的排毒和新陈代谢。
此时不睡觉，对胆汁的新陈代谢不利，久而久之，浓度过高容易结晶成石。
……

编辑推荐

《日月星辰里的养生秘诀》：人与自然界是一个统一的整体，人们只有顺应它的变化并及时调节自己，按照“天、地、日、月、星辰”的变化规律，使自己生活节律中的同步因素不断维持动态平衡，才可以健康永驻，延年益寿。

《日月星辰里的养生秘诀》告诉你隐藏在日月星辰里的养生秘诀。
人体为一小宇宙，外在的世界则为大宇宙。
使自己生活节律维持动态平衡延年益寿。
符合自然规律的着重保健法。
必知的养生智慧。

第一图书网, tushu007.com

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