第一图书网, tushu007.com

<<十二时辰与人体健康>>

图书基本信息

书名：<<十二时辰与人体健康>>

13位ISBN编号：9787535249371

10位ISBN编号：753524937X

出版时间：2012-3

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：张红星 编

页数：244

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

自古以来，我们都讲究“以和为贵”。
万事万物都可以阴阳为基础，以和谐为目的。
千百年来，人们都是顺应自然规律吃、穿、住、行，才发展演变至今。
因此，一个人如果想要“健康、长寿”，最基本的要求就是顺应自然规律，需睡的时候睡，该醒的时候醒，要吃的时候吃，应动的时候动，这样才能融人天地之中，吸取大自然之精气，调和阴阳，使阴平阳秘。
张红星主编的《十二时辰与人体健康》根据古人十二时辰养生之经验，结合脏腑经络腧穴学说，从起居、饮食、运动、调神、防病等方面综合阐述十二时辰养生之法，愿带给您一个阴阳平和的健康之身！

<<十二时辰与人体健康>>

书籍目录

总论十二时辰的脏腑经络理论十二时辰之养生概述十二时辰养生与子午流注子时与健康子时（23：00—1：00）子时应胆腑子时与经络腧穴子时养生要点子时防病养生丑时与健康丑时（1：00—3：00）丑时应肝脏丑时与经络腧穴丑时养生要点丑时防病养生寅时与健康寅时（3：00—5：00）寅时应肺脏寅时与经络腧穴寅时养生要点寅时防病养生卯时与健康卯时（5：00一7：00）卯时应大肠卯时与经络腧穴卯时养生要点卯时防病养生辰时与健康辰时（7：00—9：00）辰时应胃腑辰时与经络腧穴辰时养生要点辰时防病养生巳时与健康巳时（9：00—11：00）巳时应脾脏巳时与经络腧穴巳时养生要点巳时防病养生午时与健康午时（11：00—13：00）午时应心脏午时与经络腧穴午时养生要点午时防病养生未时与健康未时（13：00—15：00）未时应小肠未时与经络腧穴未时养生要点未时防病养生申时与健康申时（15：00—17：00）申时应膀胱申时与经络腧穴申时养生要点申时防病养生酉时与健康酉时（17：00—19：00）酉时应肾脏酉时与经络腧穴酉时养生要点酉时防病养生戌时与健康戌时（19：00—21：00）戌时应心包戌时与经络腧穴戌时养生要点戌时防病养生亥时与健康亥时（21：00—23：00）亥时应三焦亥时与经络腧穴亥时养生要点亥时防病养生参考文献

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