

<<代代永流传的科学养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<代代永流传的科学养生智慧>>

13位ISBN编号：9787539040356

10位ISBN编号：7539040351

出版时间：2011-6

出版时间：江西科学技术出版社

作者：月望西楼

页数：233

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>

## <<代代永流传的科学养生智慧>>

### 前言

爱自己，从每时每刻做起 现在是亥时22点43分，窗外夜深入静。十二时辰轮回一圈，我知道自己该入睡了。

而我也一直习惯于在此时睡去。

今夜我纵容了自己。

在十二时辰的归属时刻，我的思绪无法停歇。

朋友问：你的十二时辰养生究竟有没有用？

有多少人愿意去了解十二时辰养生法？

难道照着做了就能长生不老？

我笑着说：当你问的时候，就已经说明你希望对此有所了解。

我所能做的只是呈现，用处只在用之后才有。

我所期望的结果不是为了长生不老，是为了健康，为了让我们懂得爱自己，爱自己的生命！

我们存在于这个大干世界，存在于神秘的自然界，每一天随着太阳的升而动，随着太阳的落而静。

我们存在着、活着，也知道终有一日我们会老去，甚至会死去，消失在这个世界。

从此便没了自己。

这是规律，自然界的轮回。

有时，我们会唠叨两句：“活着可真累，还不如死了，一了百了。”

但是，我相信，没有人真的愿意就这样轻易地摒弃呼吸。

真正期望好好活着的人，更想如何才能与岁月相争，为自己留住健康，留住容颜，留住生命。

我们无法抗拒生命的开始与结束。

但是，我们可以延长开始与结束之间的距离，我们可以让这样的生命旅程更加健康，可以用微笑让生命无悔于结束。

活着，不应该只是简单的生命体，它是被动的，我们可以做主动的改造者。

而你，愿意如何来改变你的生命质量呢？

不要说：养生是骗人的；也不要说：养生，只是富人的专属；更不要说：养生，还早，等以后吧。

养生，人人平等。

也许，你的出生含着金钥匙；也许你的旅途曲折变化，小路不断；也许你走在半山腰，无心再奔向山顶……无论你是谁，无论你眼前风景如何，至少我们不应该放弃对自己的关爱，更不该无视这仅此一次的生命的存在。

那么，养生该从何时起呢？

如果一天是一生的缩影，一时辰则是一天的缩影。

就从当下你所处的时辰开始吧。

子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，一天一圈，对养生而言，这个圈不是封闭的，每一个时辰都可以开始你的健康之行，终点不在时辰，而在生命的结束。

我们与时间同行，这里，我给您讲述的只是同行时，如何与它进行最好的呼应与对话。

子时入睡，丑时保肝，寅时深睡，卯时起身……这些简单的生活习惯，你能做到多少呢？

最简单的，往往是最容易被忽略的；如果你曾经一度遗忘，那么就从此刻起将它拾起吧，弥补从不晚，爱自己如何能忘；如果您期望延续爱，那么就将这些与时辰有关的养生法告诉您的家人、朋友，这是大爱。

希望每一个人都有爱，爱自己，爱他人，一起与时间相融，向岁月寻找健康。

## <<代代永流传的科学养生智慧>>

### 内容概要

月望西楼编著的《代代永流传的科学养生智慧(你不可不知的12时辰健康养生法)》向人们系统地阐述了十二时辰与人们健康的关系，揭示了十二时辰的养生奥秘。本书力求以通俗的文笔传达给读者丰富的养生信息，俗话说“守财不若延寿，延寿必究寿道”，希望每一位读者都能从本书中获取十二时辰养生法的精华，进而拥有健康的身心、精彩的人生。

<<代代永流传的科学养生智慧>>

书籍目录

爱自己，从每时每刻做起  
晚不熬夜，睡子时前  
子时入睡，养阳护胆  
不觅仙方觅睡方  
睡少会生病，贪睡更疲劳  
子时吃夜宵，影响睡眠  
夜宵，载不动美梦  
夜猫子，夜宵健康行  
瘦身男女，夜宵有理  
丑时到，养肝经  
丑时熟睡，关怀你的肝  
养肝护肝，穴位按摩操  
男士护肝，规避细节  
阳春三月，重养肝  
丑时发怒，更易伤肝  
常发怒，减寿福  
避免生气，养肝养脾气  
心平气顺，自然安康  
丑时看电视，伤肝血  
丑时莫看电视，以免伤肝血  
补养肝血，神清气爽  
鱼和熊掌，如何兼得  
寅时睡得足，精神好  
寅时熟睡，保养肺经  
健康早起，有方可循  
晨间早醒，也是失眠  
寅时吐故纳新，肺气足  
让娇气的肺正常运行  
日常养肺，告别百病  
长坐办公室，养肺势在必行  
卯时一杯白开水，疾病绕着走  
晨起一杯水，健康自然来  
水决定健康，会“喝水”很重要  
水是一副良药，请学会用药  
卯时饮酒，喝坏身体  
卯时酒，醉到酉  
酒中仙，健康行  
冬藏之季，以酒养生  
卯时排便，一天轻松  
晨起温水，卯时排便  
击退“久坐便秘”，疾病就减少  
久坐不动，痔疮上身  
卯时叩齿，保安康  
晨起养生，叩齿咽唾  
看牙齿，知健康

## <<代代永流传的科学养生智慧>>

百物养生，莫如先固齿

辰时吃饱，胃口好

营养早餐好，保养胃气少不了

早餐方式多，陷阱也不少

辰时喝豆浆，补脾胃

辰时豆浆，温暖肠胃

秋季进补，先调脾胃

要想身体健，辰时多锻炼

体健新主张，辰时楼梯行

爬楼梯莫逞强，要量力而行

骑车上班，健康又时尚

勤梳头，可延年

辰时晒太阳，身体健如钢

辰时晒太阳，吸收天地之阳气

太阳，晒对才健康

冬日晒太阳，胜似喝参汤

巳时喝水，降血压

巳时多喝水，少思虑

良好习惯，维持血压

降血压有高招，试试另类降血压

巳时吃水果，苗条又健康

餐前水果，瘦身新理念

吃对水果才健康

对症吃“果”，疾病消

午时餐，莫凑合

精明计划，吃好午餐

饭后揉腹，揉走百病

午时饭后急上床，犹如吃毒药

科学午睡，以养精神

OL睡式，健康隐患多

饭后不良行为，小心要人命

午时运动莫着急，舒缓运动最养身

午时运动，悠着来

舒缓运动“午间道”，健康伴你行

脖子动一动，赶跑颈椎病

赶走瞌睡虫，工作效率加倍

午时练瑜伽，减压助消化

优雅瑜伽，净化身心

做职场智者，轻松减压

未时到，喝茶时

下午茶，润肠良品

小茶道，大学问

中药泡茶，有效降压

申时运动，让你更健康

动而汗出，喊叫为乐

消除运动疲劳，一身轻松

老人健身有法则，凡事需慎行

## <<代代永流传的科学养生智慧>>

申时勿憋尿，身体好排毒  
申时排尿，排出毒素  
正确排尿，疾病少  
望闻小便，知健康  
酉时养生，养肾为先  
护住“生命之精”，才能延年益寿  
肾好，女人更美  
酉时进补，强肾健体  
每天吃豆三钱，何需服药连年  
食“豆”虽好，你未必适合  
酉时多吃黑，强肾经  
五色入五脏，黑色食物养好肾  
黑色水果，美丽的秘诀  
酉时保健，搓耳按摩  
酉时健脑，消除疲劳  
耳朵常提，健肾强腰  
酉时运动，强健肾脏  
酉时勤锻炼，精气足  
护肾穴位通，保健不求人  
冬季暖肾，告别无精打采  
酉时吃晚饭，喝汤润肠胃  
晚餐不把关，疾病找上门  
晚餐喝汤，讲究多  
睡眠债，食来补  
戌时笑一笑，百事顺  
戌时笑，好养“心”  
适当娱乐，享受生活  
积极调整自我，正确面对压力  
戌时放轻松，准备入梦乡  
睡前音乐，静心入睡  
睡前按摩，身心放松  
亥时烫脚，睡到自然醒  
睡前一盆汤，一夜睡得香  
脚部按摩，按走疾病  
脚底踩乾坤，健康行万里  
亥时性爱，快乐无限  
亥时性爱，最快乐的表达  
性爱我做主，年纪大了也要多亲热  
关爱自己，安全性爱  
亥时开开窗，夜里睡得香  
开窗通风，百病灭踪  
改变不良习惯，睡出健康

## <<代代永流传的科学养生智慧>>

### 章节摘录

晚不熬夜，睡子时前 子时入睡，养阳护胆 现在人们都用小时来计时，大家可能对子时是什么时候并不清楚。

古时候，人们把一昼夜平分为十二段，每段叫做一个时辰，折合现在的两“小时”，子时就是晚上十一时至凌晨一时。

古人非常重视子时这个时辰，强调子时一定要睡觉。

为什么要强调子时睡觉呢？

中医认为，人有十二正经对应不同脏腑。

随着时辰的变化，不同的经气有盛有衰。

子时是胆经最旺的时辰。

胆为少阳经，又称小阳，即阳气生发的开始。

《黄帝内经》中说：“凡十一脏皆取于胆。

”也就是说，其他十一脏功能的发挥，都取决于胆的少阳之气。

因此，善于养生者应从阳气初生之时对其养护。

子时最好的养生方法就是睡觉，子时入睡可养一身之阳气，又是胆经保养的最好之时，有事半功倍的效果。

第二天晨醒后，头脑清新、气色红润，工作起来精神抖擞。

但现代人由于种种原因，在子时上床睡觉的人很少。

如果失掉子时的睡眠，就会消耗胆气，造成阴阳颠倒，久而久之，就会损害健康。

抑郁症就是一种非常严重的情况，中医称之为“怯症”。

长期熬夜就会慢慢地出现失眠、焦躁、易怒、健忘等精神状况，若再夹杂一些生活和工作的不良情绪，就会使生活细节中的痛苦夸大，引发抑郁症。

即使没有出现这种情况，对于爱美的女士来说，也可能提早衰老十年。

经常熬夜会影响内分泌代谢不完全，使皮肤水分流失，导致皮肤干燥、暗淡，产生皱纹、黑眼圈及痤疮等。

如果你不想年纪轻轻的就用化妆品来掩饰苍老的容颜，那么一定要记住子时之前上床睡觉。

此外，经常熬夜会导致免疫力下降，免疫力一旦下降，随之而来的就是疾病：感冒、发烧、过敏、肠胃疾病等都会与你见面。

所以，奉劝人们一定要利用好子时的睡眠。

即使一天睡4个小时，对我们的身体也不会带来致命的影响，而错过子时的睡眠，即使你睡到第二天中午，也会感到头昏脑涨。

不觅仙方觅睡方 熬夜很伤身体，不到万不得已不要熬夜，一定要在子时之前上床睡觉。

子时睡好觉，精神抖擞，比你事后补几个小时的觉都管用。

话虽这样说，但熬夜的依然大有人在。

说起来容易，做起来难呀！

如今社会竞争如此激烈，要想占得先机，就必须比别人付出得更多。

深夜，别人都在休息的时候，“奔奔族”还在为自己的事业打拼。

事业虽重要，健康价更高。

即使熬夜，也要想办法降低熬夜带给身体的伤害。

下面就给熬夜族们支上几招：中午见缝插针补睡眠 如果你昨天熬夜了，今天中午无论如何都要小睡一会儿，哪怕是半个小时，效果都非常不错，据说，午休半小时可抵晚间睡眠一个小时。

午睡过后，你可能会觉得不舒服，头部昏昏沉沉的，不妨敲敲头顶上的百会穴，以缓解头痛，振奋精神。

还有就是，今天晚上睡觉的时间一定要比以往提前一点，这样才能补回失去的睡眠。

补维生素B和维生素C 熬夜的人应该补充一些维生素。

维生素B类，如胡萝卜素，它能保护脑细胞，迅速恢复精神和体力；维生素c，熬夜后，皮肤中的水分

## <<代代永流传的科学养生智慧>>

、养分会流失不少，可多补充富含维生素c或胶原蛋白的食物，有利于皮肤恢复弹性和光泽，还能防止黑眼圈的出现；绿茶素，可消除体内多余的自由基，帮助脂肪代谢。

适量的运动 熬夜后，人们会感觉背部和脖子僵硬、腿脚酸痛，如果不松弛背部、改善全身的血液循环，身体的运动神经很难清醒过来。

所以，即使熬夜，也不要急着上床补觉，补觉并不在这一时，不妨伸伸胳膊，做做健身操，然后再去睡觉，而且经过这么一运动，也更有利于入睡。

莫忘护理皮肤 这点爱美的女士一定要牢记。

通常皮肤在晚上十时到十一时之间进入保养状态，在这段时间里，最好彻底清洁皮肤，然后涂抹上乳液，这样，即使皮肤不能正常入眠，也能得到养分与水分的补充，否则，就会加速皮肤老化。

· · ·



<<代代永流传的科学养生智慧>>

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>