

<<顺时养生>>

图书基本信息

书名：<<顺时养生>>

13位ISBN编号：9787501976034

10位ISBN编号：7501976031

出版时间：2011-1

出版时间：轻工

作者：海文琪

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>

<<顺时养生>>

内容概要

中医认为，春升、夏长、秋收、冬藏；晨升、午长、晚收、夜藏。人的生命不可能违背自然规律，所以要想健康长寿，就要顺天而行、顺时而变。生活中最主要的自然之道莫过于时间规律了，“日出而作日落而息”、春夏秋冬一年四季，时间和节气里藏着最基本的养生逻辑，每个时辰里都有脏腑经络养生的要点，每个节气都有人体阴阳平衡的养生秘密，只有遵循着自然和时间的规律，才能找到正确的养生方法，才能真正达到天人合一的养生境界。

<<顺时养生>>

作者简介

海文琪，内科医生，50岁。
毕业于山西中医学院，从事临床工作30余年。
对中医、西医和各种疑难病症有着丰富的临床经验。
推崇中医“不治已病治未病”的养生观点。
主要著作有《人体语言密码》，倍受读者欢迎。

<<顺时养生>>

书籍目录

第一篇 识时务者为俊杰顺时养生者寿天年 走路不平衡会摔跤，阴阳不平衡会生病 人体如树木，养生要顺时而变 上医不治已病治未病 辛苦寻求的灵药，其实就在自己身上

第二篇 顺时养生——十二时辰与人体经络使用说明书 第一章 子时——胆经是排解烦闷的通道 什么都别想，这时安心养胆就对了 敲胆经——老祖宗留传给我们的价值连城的宝贝 第二章 丑时——养肝如同养树木 每天为肝脏补足新鲜血液 献给肝火旺盛者的厚礼——太冲穴能让你“消消气” 为“夜猫子”量身定做的养肝方案 第三章 寅时——打通肺经病自消 寅时是肺经的上岗时间 按揉云门、中府穴——让肺的通道畅通无阻 肺主一身气，养肺让你气宇轩昂 第四章 卯时——大肠排毒在于晨 天亮了，意味着“天门”开了 肠内稍有风吹草动，合谷穴上“打草惊蛇” 支沟、内庭——帮人体把垃圾驱出去 第五章 辰时——胃口好，后天之本才牢靠 按按胃经，启动人体“发电系统” 大祭我们的“五脏庙”——黑米粥是个好帮手 第六章 巳时——治脾可安五脏 脾像一个辛劳的后勤部长 小穴道，大药方——谁都可以当自己的医生 然谷穴——开胃的“大功臣” 第七章 午时——心病要靠心经医 心肾相交好睡眠 治病先治心，在身体上采点儿药 玉是良药，补心独有方

第三篇 温度决定生老病死——藏在二十四节气中的养生秘密 第四篇 《黄帝内经》中的四季养生法——伺候好人体的“春夏秋冬”

<<顺时养生>>

章节摘录

版权页：插图：《黄帝内经》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。

”意思就是说，只要这个人有病，无非就是阴阳不调造成的。

世间万物都有阴阳之分，庄稼生长的时候，水太多了就会阴气太盛，而吸收不到水分的话，就会阳气太盛。

太阴或者太阳都不好，阴阳不平衡的植物就难以存活。

其实，我们人也跟大部分的植物一样，如果身体内的阴阳不平衡，人就会生病。

这个世界上的生物也有阴阳之分，男属阳，女属阴，光有男人或光有女人，人类就不能延续下去。

动物也分阴阳，雄性为阳，雌性为阴，只有雄性没有雌性，物种也没法繁衍。

天气、四季也有阴阳之分，雨天为阴，晴天为阳，冬天为阴，夏天为阳。

不管是什么事物，阴阳失衡就会打乱事物正常的秩序。

正如《黄帝内经》中所说：“一阴一阳谓之道。

”阴阳平衡才是人保存生命活力的根本。

阴阳平衡的人就会气血充足、精力充沛、五脏健康、容光焕发、心情舒畅。

而阴阳失衡的人就会生病，身体各种机能就会过早衰退，甚至死亡。

所以从养生角度来讲，阴阳平衡对人的养生非常重要。

只有身体阴阳平衡了才能达到养生的目的。

但在日常生活中，我们有什么办法能让人体的阴阳保持平衡呢？下面我就教大家几种简单易行的调节阴阳之法。

呼吸法调节人体阴阳人从一出生就开始呼吸，到死亡的那一刻才停止呼吸。

呼吸对人的生命非常重要。

那么，如果从呼吸上来调节人体的阴阳，就可以达到很好的效果。

方法其实很简单：第一种方法，用手按着左鼻孔，用右鼻孔吸气，再放开左鼻孔，两个鼻孔同时呼气，然后再反过来，用左鼻孔吸气，用两个鼻孔呼气。

鼻孔阴阳交替呼吸法，相传为佛家密宗呼吸法。

人的左右鼻孔也为一阴一阳。

没事的时候，经常用这种方法练习呼吸可以让肺部的阴阳两气达到平衡，使人的注意力集中。

经常感觉自己心情烦躁的朋友，可以多试试，相信用不了多长时间，你的情绪就可以静下来。

第二种方法，用鼻子吸气，用嘴巴呼气。

中医上讲，上为阳下为阴，鼻子在上为阳，嘴巴在下为阴。

阴阳交换吸气、呼气，就可以达到调节阴阳的功效。

练习的时候，吸气要缓慢，如果过快就会使肺部和气管受到损伤。

<<顺时养生>>

编辑推荐

《顺时养生:藏在时辰和节气里的养生秘诀(附标准穴位挂图1张)》：中医认为，春升、夏长、秋收、冬藏；晨升、午长、晚收、夜藏。

人的生命不可违背自然规律，所以要想健康长寿，就要顺天而行、顺时而变。

出门看天气，养生看时间吃什么、穿什么、玩什么，都要看看时间的脸色春生、夏长、秋收、冬藏，像老农耕地一样伺候你的身体顺时养生——无论西医还是中医，都共同推崇的科学养生……十二时辰、二十四节气，虚心聆听吧，时间深处藏着养生的秘诀

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>