第一图书网, tushu007.com

<<易经智慧十二时辰养生法>>

图书基本信息

书名：<<易经智慧十二时辰养生法>>

13位ISBN编号：9787504468611

10位ISBN编号：7504468614

出版时间：2010-8

出版时间：中国商业

作者：张湖德 编

页数：321

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

前言

很多人往往认为《易经》只是一部巫蛊内容的著作，与养生实在无关，以为《黄帝内经》才是中国人养生治病的圣经。
其实，《黄帝内经》只不过是《易经》的一条支流，包括《黄帝内经》在内的众多医学典籍，都是直接或间接从《易经》发展而来的。
《易经》在指导人们分析、预防、治疗疾病以及如何让人们活到天年这些方面，堪称是中国传统医学的鼻祖。
唐代药王孙思邈说：“不知易，不足以言太医。
”意思是说，如果不懂得《易经》，那就成不了一个高明的医生。
明代大医家张景岳曾说：“易具医之理，医得易之用”，“医不可无易，易不可无医。
”这说的就是医易相通的道理。
因为在这些千古神医的眼里，只有把《易经》的精髓运用到养生和治疗实践中去，才可能达到悬壶济世、活到天年的效果。
《易经》博大精深，穷天究地，万事万物的盛衰都逃不过它的法眼，但现实生活中我们需要的只是它与中医养生学相融合的这一个层面，仅是这些零金碎玉，就足以让我们芸芸众生拥有不生病的智慧，够天下所有羸弱的身体和心灵享用终生了。

内容概要

过经络联系成一个整体，并通过精气与自然界息息相关，人体五脏六经之气的运动与自然界的阴阳五行的运动，是相互对应的。
遵循自然规律，科学调整脏腑器官，寻求阴阳平衡，才能达到养生目的。
每日的12个时辰是对应人体12条经脉的。
由于时辰在变，因而不同的经脉在不同的时辰也有兴有衰。
中医医理讲“因天之序”，就是要因循身体这个“天”本身的运动顺序，违背了这个顺序，就要生病，顺应这个顺序，就健康长寿。
因此中医时间医学将十二地支作为日节律的指称。
日节律就是指人体一昼夜中阴阳消长、盛衰的情况。
《易经智慧十二时辰养生法》一书将十二个时辰中的养生注意事项一一道来。
本书旨在告诉读者，无病是福天行健，家常便饭享永年，只要找到一条养生捷径，我们每个人都可以快乐似仙。

书籍目录

第一章 子时安静睡眠——养护胆经，保护体内的暖阳易经认为：“ 子后则气升，午后则气降。
子时为一天当中太极生命钟的阴极，阴阳消长，阴气最重，阴主睡眠半夜23点到工点的时候叫子时，遵从易经中阴阳的消长规律，在这个时候我们要处于熟睡的状态。
子时的时候，是胆经值班。
胆气在一阳生的时候，是刚刚长出来的阳气，还很微弱，最好用睡觉来保护，所以夜半的时候，人们当停止一切活动，安心睡觉，养护体内的暖阳。
如果你在这个时候熬夜，就会将刚刚生发起来的阳气消耗掉，这对人体是极为不利的。
1.子时，如何照顾胆经？
2.顺应天时，睡觉在子时开始3.为何老人容易缺阳气？
4.胆汁与脑的关系5.少白头，重在养胆，保持气血通畅6.胆汁与脾胃的关系7.吃夜宵，会影响胆汁分泌吗？
第二章 丑时养护肝经——深度睡眠，让生命之树长青易经认为：“ 丑时胆经值班，胆经主生发，睡眠则血归于肝丑时是工点到3点的时候，是肝经值班。
肝经是主生发的，这个时候肝脏要解毒、要造血，所以半夜里，千万别去酗酒，千万别沉迷于游戏等。
这个时候人体得休息，肝还要工作。
有肝病的人多是爱熬夜的人，因为半夜肝要造血、要解毒，如果不给它喘息的机会，自然就容易发病。
所以，无论是为了您的健康还是事业，丑时保证深度睡眠必不可少。
1.肝是人体内的长青之树2.丑时一定要熟睡才能护肝经3.肝经诸穴可治妇科病4.发脾气伤肝，生闷气更伤肝5.电脑族更要养肝6.亚健康——肝疲劳的预警信号7.春季最适宜养肝8.养肝莫忘吃春韭9.荞麦也能补肝10.好睡眠才有好身体11.缓解失眠有妙招第三章 寅时天亮起身——养护肺经，令气血整装待发易经认为：“ 平旦时期，阴阳平衡，肺经值班，适宜号脉夜里3点到5点是寅时，也叫平旦。
因为此时天气要开始平衡了，阴阳开始平衡了。
此时肺经值班。
这时候中医号脉是最准的时候。
此时，肺经对全身的气血重新进行分配，此刻肺是最忌打扰的。
如果有器官在此刻特别活跃的话，这样就极易导致气血分布不均。
对人体而言，为了能使肺正常王作，寅时各器官都必须进入“ 休眠 ”状态。
1.肺经是人体最容易受伤害的经2.你的肺是不是“ 窝囊肺 ”3.秋季养肺正当时4.气血不足导致寅时醒来睡不着5.寅时肺经当令，全身气血开始大分配6.老年人早醒，尽量不要早起7.睡懒觉并非有益健康8.寅时是号脉的最佳时间9.养生，要多吃白色食品第四章 卯时排出毒素——养护大肠经，轻微运动保健康易经认为：“ 卯时气血流注于大肠经，精气最为旺盛，天门开，万物因阳气生发冒地而出。
卯时，就是早上5到7点钟的时候。
工Z时辰养生有个重点，就是卯时您起床后要喝一杯空腹水，就在5到7点钟的时候。
有便秘的人这样做就可以帮助你减轻便秘，帮助你解毒。
卯时气血流注于大肠经，万物因阳气的生发冒地而出，故是排便的最佳时机。
中医认为“ 肺与大肠相表里 ”，寅时肺气实了，卯时才能正常地大便。
1.卯时，“ 方便 ”的时候2.便秘可以这样治3.腹泻可以这样治4.卯时不要喝酒5.早起运动，不要过于剧烈6.起床小动作，有益身体健康7.早起一杯水，健康又养生第五章 辰时营养早餐——养护胃经，饭后百步促消化易经认为：“ 辰时胃经当今，天地间阳气最盛，体内补阴，调节阴阳平衡辰时是7到9点，是胃值班了。
经过一夜的消耗，胃早就饿坏了，这个时候我们就该及时给它补充营养。
此时人体就需要补充阴，以调节阴阳平衡。
而食物就是属阴的，此时吃早餐，就像春雨滋润万物一样。

又因此时阳气最盛，脾胃的运化功能最强，就算摄入的热量再多，我们的身体也能把它们“消灭干净”。
没有食物，脾胃气血生化乏源，对各脏腑也会造成不利的影响。
1.养胃，早餐要会吃2.清淡饮食，远离胃癌3.细嚼慢咽可以益寿延年4.六种健康食品帮你解除胃胀困扰5.注意！
胃肠最难消化的九类食物6.不同胃肠疾病饮食有别7.肠胃病健康方案第六章 巳时养护脾经——黄金时段，养护人体的坤土易经认为：“巳时脾经当令，脾与胃，一阴一阳，互为表里。
脾胃伤，则百病生上午9到11点是巳时，这时是脾经值班的时候。
脾经是主消化的，这个时候，它要吸收营养。
而这个时候也是大脑最具活力的时候，是人的一天当中的第一黄金时间，是老人锻炼身体的最好时候，是上班族最出效率的时候，也是上学的人效率最高的时候。
所以，我们必须吃好早饭，保证脾经有足够的营养吸收，这样，大脑才有能量应付日常的运转。
……第七章 午时睡好午觉——养护心经，护好“人体的君王”第八章 未时充足营养——养护小肠经，让肠道气血顺畅第九章 申时喝水养生——养护膀胱经，长久保持健康活力第十章 酉时休息调养——养护肾经，贮藏脏腑的精华第十一章 戌时静心养神——养护心包经，与心脏“拉好关系”第十二章 亥时准备睡眠——养护三焦经，养阴育阳留住青春

章节摘录

古代养生家认为，男女房事，实乃交换阴阳之气，固本还元，只要行之有度，对双方都有益处。
马王堆出土的竹简《十问》中，有房事影响寿夭的记载。
其大意是说，夫妇间的性生活如能遵守一定的法度，做到心安不放纵，形气相和谐，保精全神，勿使元精乏竭，体虚的人可以逐渐充盈，体壮的人更能健实，老年人亦可因而长寿。
亥字上面的两笔代表阴与阳，下面是两个人，在前面的是女人，在后面的是男人，女人挺着肚子，意思是怀孕了。
这个亥字的意思就是，此时男女交合就可达到阴阳平衡，就可以怀孕。
它同时也传达了这样一个意思：如果您想让生命有一个起点，就要从亥时开始。
房事的养生之道过好性生活不仅是维持夫妻关系的基础，也是保证双方身体健康的大事。
所以，要养生必须了解性生活规则。
夫妻房事忌和月球引力有关。
地球和月球之间的运转，导致了潮汐，使得平静的大海涨落而掀起巨澜。
人体70%是水分，因此也免不了受月球引力的影响，这种影响对夫妻性生活也有直接关系。
现代人大多数也赞成亥时性爱，因为性活动需要付出较大的体力，亥时行房事后可以立即入睡，使双方得到充分的休息，第二天可以保持充沛的精力。
古代对房事的生理作用也有深刻的认识：“ 男女居室，人之大伦，独阳不生，独阴不成，人道有不可废者。
”阴阳整体观念认为男女交合乃阴阳之道，是天地间第一大道。
同时也认识到性生活是人类的天陸和生理需要，过分或不适当地抑制性功能，会引起一些病理变化，带来许多疾病。
《千金要方》中说：“ 男不可无女，女不可无男，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿，若念真正无可思者，则大佳长生也，然而万无一有，强抑闲之，难持易失，使人漏精尿浊以致鬼交之病，损一而当百也。
”正常的性生活不仅可以协调体内的各种生理功能，促进性激素的正常分泌，还有利于防止衰老。
健康的性生活可以增强夫妻婚姻生活的和谐幸福。
实践证明，茕茕独处或旷男怨女多病而不寿。
适度房事，不可房劳现代医学认为，行房次数应适度地掌握，并没有一个统一标准和规定的限制，宜根据性生活的个体差异，加上年龄、体质、职业等不同情况，灵活掌握，区别对待。
《易经》中的“ 不妄作劳 ”，当然包括房劳。
根据《易经》理论，中医临床对“ 肾虚 ”者也不是直接补肾，而是辩证平衡脏腑之间的关系，而且补肾也采用“ 虚则补其母 ”之法，运用“ 金水相生 ”原则，以补肺来益肾，而补肺又可推及健脾。
所以，肾为先天之本，脾为后天之本，治病必求其本.脾胃好了，吃得好了，则无须补肾。
常说“ 饱暖思淫欲 ”，其实里面就含有五行的生克关系。
研究表明，若房事过度，就有可能导致机体缺锌。
大量的研究表明，锌与体内多种酶的合成及其活性有关，是核酸代谢、蛋白质合成和细胞分裂过程中必不可少的元素，在组织呼吸、体内代谢过程及中枢神经传导中占有重要地位，还有明显得促进免疫力作用。
如果精液消耗过多，必然会影响体内胞浆的含量，从而使细菌、病毒有机可乘，让人感到疲劳，以致患病几率增加。
常言道“ 纵欲催人老 ”、“ 房劳促短命 ’，这些话并非危言耸听，而是有实实在在的科学道理。
唐代著名医学家孙思邈说：“ 恣意情欲，则命同朝霞也。
”现代医学研究认为，性生活过度，会导致内分泌失调，免疫防御功能减退，对各种疾病抵抗力减弱，致使代谢功能反常，易引起各种疾病，肿瘤发病率增高。
所以，古人说：“ 淫声美色，破骨之斧锯也。
”在封建社会里，皇帝设有三宫六院七十二嫔妃，贵族大臣，妻妾成群，生活放荡糜烂，虽然他们每

天吃的是山珍海味，美酒佳肴，但到头来大多是恶病缠身，或过早夭折.目前，一些青年人盲目追求所谓0陆的解放 ”，放纵性生活，甚至性生活紊乱，这对身体都是极为有害的。
林清和小住是一对新婚夫妇，林清最近感到周身无力，失眠多梦，吃不下饭，精神不好，严重影响自己的工作，于是他到医院咨询，没想到结论竟是由于房事过度造成的他的病症，经过调整，现在林清和小佳的婚后性生活过得很美满健康。
现今，在新婚初期，或夫妻久别重逢的最初几日，可能行房次数较频，许多人出现面容憔悴，形体消瘦，精神倦怠，萎靡不振，头重脚轻，周身无力，心跳气短，虚汗淋漓，失眠多梦，不思饮食等一些症状。
当有以上症状出现时，即已告诉你，性生活已经使你“ 超负荷 ”了，必须立即调整.而经常在一起生活的青壮年夫妇，每周1-2次正常的房事不会影响身体健康。
行房适度一般以第二天不感到疲劳为原则，不疲劳指的是觉得身心舒适，精神愉快，工作效率高。
如果出现腰背痛、疲乏无力、工作效率低，说明纵欲过度，应当调整节制。
对于青壮年来说，房事生活一定要节制，不可放纵；对于老年人，更应以少为佳。

编辑推荐

《易经智慧十二时辰养生法》：著名的医学、养生科普作家，北京中医药大学教授，中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学会教授张湖德倾力巨献!古传十二时无病法，秘传十二经养生经!顺应天时养生祛病，效法自然天道康复!养生若能顺应天时，方可事半功倍倾听《易经》益寿延年的养生之道，同享长命百岁、颐养天年的健康真谛！
深入浅出地解读《易经》中的养生智慧，由表及里地解析当下最流行的养生之道。
独具特色的十二时辰养生，易经精髓与养生之道的完美结合!子时安静睡眠，保护体内的暖阳。
丑时深度睡眠，让生命之树长青。
寅时天亮起身，令气血整装待发。
卯时排除毒素，轻微运动葆健康。
辰时营养早餐，饭后百步促消化。
巳时黄金时间，养护人体的困图。
午时睡好午觉，养好，人体的君王。
未时充足营养，让肠道气血顺畅。
申时喝水养生，长久保持健康活力。
酉时休息调养，贮藏脏腑的精华。
戌时静心养神，与心脏“搞好关系”。
亥时准备睡眠，养阴育阳留住青春。
子时（23：00－01：00）子时为一天当中太极生命钟的阴极，人们当停止一切活动，安心睡觉，养护体内的暖阳，如果你在这个时候熬夜，就会将刚刚生发起来的阳气消耗掉，这对人体是极为不利的。
丑时（01：00-03：00）是肝经值班，肝经是主生发的，这个时候肝脏要解毒、要造血，所以半夜里，千万别去酗酒，千万别沉迷于游戏了。
寅时（03：00－05：00）此时肺经值班，肺经对全身的气血重新进行分配，此刻肺是最忌打扰的。
如果有器官在此刻特别活跃的话，这样就极易导致气血分布不均。
卯时（05：00－07：00）见晨光即披衣起床，转动两肩，活动筋骨，去室外打太极拳或练其他导引术。
辰时（07：00-09：00）起床健身后，饮一杯白开水，用木梳梳发百余遍，有醒脑明目的作用。
早餐宜食粥，宜淡素，宜饱。
饭后，徐徐行走百步，边走边以手摩腹，轻微活动和按摩腹部可促进肠胃蠕动，增强消化。
午时（11：00－13：00）午餐应美食，不是指山珍海味，而是要求食物暖软，不要吃生冷坚硬的食物。
只吃八分饱。
食后用茶漱口，涤去油腻，然后午休。
未时（13：00－15：00）此时或午眠或练气功，或邀友弈棋，或浏览时事（相当于现代人看报），或做家务。
申时（15：00－17：00）此时或读名人诗文，或练书法，或去田园绿地，或观落霞。
酉时（17：00－19：00）晚餐宜早，宜少，可饮酒一小杯，不可至醉。
用热水洗脚，有降火、活血、除湿之功效。
晚漱口，涤去饮食之毒气残物，以利口齿。
戌时（19：00－21：00）轻微活动后安眠。
睡时宜右侧，“睡如弓”。
先睡心，后睡眠，即睡前什么都不想，自然入睡。
亥时（21：00－23：00）安睡以养元气，环境宜静，排除干扰。
“睡不厌蹴，觉不厌舒”。
即睡时可屈膝而卧，醒时宜伸脚舒体，使气血流通，不要只固定一种姿势。

第一图书网, tushu007.com

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