

<<跟着太阳养生>>

图书基本信息

书名：<<跟着太阳养生>>

13位ISBN编号：9787531723868

10位ISBN编号：7531723867

出版时间：2009-6

出版时间：北方文艺出版社

作者：王晨霞

页数：236

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>

<<跟着太阳养生>>

前言

我想，人类在认识规律方面也许还太年轻，以致清楚的事情比不清楚的少得多，而且每前进一步，又冒出更多说不清却实实在在的现象。

的确，已知的规律是有限的，未知的规律是无穷的；规律存在着，就要起作用，不管你是否认识了。

冥冥之中有上帝，规律就是上帝。

历史的"谜"，终究能靠历史的科学破译。

王晨霞医师的工作，正是一种"科学的破译"。

既然掌纹是人这一巨大系统的有机组成部分；既然掌纹因人因时因事在变化；既然几千年来亿万人民在神秘的形式下相信掌纹有大学问；更重要的是，既然晨霞医师敢于接手"病纹"这一浩大工程、历七年之研究实践，积六万幅病例手图，终于茅塞顿开；那么，我们就有理由相信，掌纹至少是人体系统状态的某种信息符号，这个符号应该是能够认识和能够利用现代科学破译的。

我们不懂的东西太多了。

在未知规律及其作用面前，如果多一些谦逊和敬畏，我们同规律这位上帝也许更能亲近一些。

即使不认识，亲近也比疏远好。

<<跟着太阳养生>>

内容概要

你是否知道一天12个时辰与人体12条经络联系在一起，而这些经络又和人体的五脏六腑相配？掌纹专家王晨霞为你详细解说人体12条经络的运行规律；如何通过掌纹看五脏六腑的健康状况；每个时辰常见疾病及饮食调理；在每条经络最旺的时辰，如何通过饮食调理，使身体达到整体平衡；如何通过穴位按摩疏通经络，顺畅气血，改善五脏六腑的功能等。

本书既是一本掌纹医书，又是一本养生宝典。

全书配有200多幅彩色真人手图、人体穴位图和养生药膳图谱，清晰直观，易于读者对照学习。

作者简介

王晨霞，被誉为“掌纹诊疗第一人”，中国人口文化促进会专家组专家，中国女医师协会理事，国际互联网中国保健科学技术学会会员。

自1986年起，她开始致力于掌纹医学研究。

1993年著有《现代掌纹诊病》一书，博得众家好评。

同时从所收集手图中，精选出上千幅拍摄录制了40课时通

<<跟着太阳养生>>

书籍目录

代序：尊敬晨霞和她的科学破译/17 上篇 十二时辰经络运行与养生【平旦】3时—5时，经络开始运行的时间/2经络为什么从手太阳肺经开始运行/2说说肺/4肺的发育/4肺的结构/4肺的功能/6看看掌纹“养”肺/6手掌上肺的位置/61线上出现羽毛状纹的饮食指导/7【平旦】易醒，无法入睡预示着什么/8为什么许多心脏病人在此时死亡/9【平旦】常见疾病与掌纹特征/10 心绞痛/10 心绞痛的掌纹特征与饮食指导/10 支气管哮喘/11 支气管哮喘的掌纹特征与饮食指导/12 便秘/13 便秘的掌纹特征与饮食指导/13手太阴肺经的运行特点/14手太阴肺经的穴位与疾病的对应关系/16尺泽穴与肺炎/16尺泽穴对肺炎的调理指导/16孔最穴与便秘、痔疮/17孔最穴对便秘、痔疮的调理指导/17列缺穴与风寒感冒/18列缺穴对风寒感冒的调理指导/18【日出】5时—7时，推陈出新的时间/195时至7时排便有什么好处/19说说大肠/21大肠的结构/21大肠的功能/22大肠的长度/23看看掌纹“养”肠/23手掌有静脉曲张的饮食指导/24【日出】要如何养生/25洗手的学问/25如何洗脸/26刷牙的重要性/26梳头与升提阳气/26喝水与养生/26手阳明大肠经的运行特点/27手阳明大肠经的穴位与疾病的对应关系/28商阳穴与便秘/29商阳穴对便秘的调理指导/29合谷穴与牙痛/30合谷穴对牙痛的调理指导/30曲池穴与发热/31曲池穴对发热的调理指导/31迎香穴与鼻炎/32迎香穴对鼻炎的调理指导/32【食时】7时—9时，养胃气的时区/33为什么在7时至9时要补充食物/33说说胃/35胃的结构/35胃的功能/36看看掌纹“养”胃/37胃区“米”字状纹的饮食指导/38胃区“井”字状纹的饮食指导/38掌上大量6线的饮食指导/39【食时】所进的食物与“养生”的关系/39为什么【食时】进食要以“胚芽类物质”为主/40足阳明胃经的运行特点/42足阳明胃经的穴位与疾病的对应关系/44天枢穴与急、慢性肠胃炎/44天枢穴对慢性肠胃炎的调理指导/45天枢穴对急性肠胃炎的调理指导/45水道穴与浮肿和腹水/46水道穴对浮肿和腹水的调理指导/46足三里穴与“长寿”/47内庭穴与“祛火、祛痘痘”/47【隅中】9时—11时，养脾气的时区/49为什么把9时至11时定为【隅中】/49说说脾脏/51脾脏的发育/51脾脏的结构/52脾脏的功能/53看看掌纹“养”脾脏/53脾区“米”字状纹的饮食指导/54脾区出现青暗色的饮食指导/55【隅中】一日之计在于晨/55人在“碌”上/56脾在“运”上/56【隅中】要保持心情愉快/57【隅中】常见疾病与掌纹特征/57低血压（脾气下陷）/57低血压的掌纹特征与饮食指导/58贫血、虚癆（脾血不足）/58贫血的掌纹特征与饮食指导/59腹胀、便秘、儿童营养不良（脾失运化）/59营养不良的掌纹特征与饮食指导/59足太阴脾经的运行特点/60足太阴脾经的穴位与疾病的对应关系/61太白穴与腹胀、腹痛、腹泻/62太白穴对腹胀、腹痛、腹泻的调理指导/62公孙穴与胃溃疡/63公孙穴对胃溃疡的调理指导/63三阴交穴与阴虚火旺/64三阳交穴对养阴的调理指导/64【日中】11时—13时，开市的时间/65古人为何要在【日中】开市/65现代人要重视在【日中】午睡/67说说心脏/69心脏的发育/69心脏的结构/71心肌的能量/72看看掌纹“养”心脏/73“三星高照”掌纹的饮食指导/743线尾端出现“米”字状纹的饮食指导/74【日中】午睡时用玉板刮穴位和心经能起到什么作用/75手少阴心经的运行特点/77手少阴心经的穴位与疾病的对应关系/78通里穴与心律不齐/78通里穴对心律不齐的调理指导/78神门穴与精神情志疾病/79神门穴对精神情志疾病的调理指导/80【日昃】13时—15时，繁忙交易的时间/81古人为什么在【日昃】进行工作/81说说小肠/83小肠的结构/83小肠的功能/84小肠的长度/84肠液的作用/85肠液的组成/85看看掌纹“养”小肠/85小肠区出现“方格形样纹”的饮食指导/86【日昃】所进的食物与“养生”的关系/87手太阳小肠经的运行特点/87手太阳小肠经的穴位与疾病的对应关系/89后溪穴与颈椎骨质增生、落枕/89后溪穴对颈椎骨质增生、落枕的调理指导/91支正穴与心肌缺血/91支正穴对心肌缺血的调理指导/92听宫穴与耳鸣/92听宫穴对耳鸣的调理指导/93【日晡】15时—17时，古人第二次进餐的时间/94古人为什么将15时至17时定为进餐的时间/94说说膀胱/96膀胱的形态和位置/96膀胱壁的结构/97膀胱的血液供应/97膀胱三角的大小/98膀胱的生理功能/99膀胱的容量/99看看掌纹“养”膀胱/99膀胱区出现红斑块时的饮食指导/100【日晡】喝下午茶的关键作用/101【日晡】之时需注意的疾病/105高血压/105观察掌纹、预防高血压之一/105观察掌纹、预防高血压之二/106小儿发热/106观察掌纹、分辨小儿发热的病因之一/107观察掌纹、分辨小儿发热的病因之二/108观察掌纹、分辨小儿发热的病因之三/108足太阳膀胱经的运行特点/109足太阳膀胱经的穴位与疾病的对应关系/110睛明穴与目疾/110睛明穴对目疾的调理指导/110攒竹穴与头痛/111攒竹穴对头痛的调理指导/111厥阴俞穴与冠心病/112厥阴俞穴对冠心病的调理指导/113委中穴与腰痛/113委中穴对腰痛的调理指导/114秩边穴与前列腺炎/114秩边穴对前列腺炎的调理指导/115膀胱俞穴与急性膀胱

<<跟着太阳养生>>

炎/115膀胱俞穴对急性膀胱炎的调理指导/116【日入】17时—19时，养先天之本“肾”的时间/117为什么把【日入】定为肾经运行时/117说说肾/119肾的发育/119肾的结构/120肾单位的组成/120肾是可以活动的/122肾参与血液循环/122看看掌纹“养”肾/122肾区出现“米”字状纹的饮食指导/124肾区出现大量6线（干扰线）的饮食指导/124【日入】为什么要以“流汁”类食物为主/125【日入】常见疾病与掌纹特征/126肾阳虚/126肾阳虚的掌纹特征与饮食指导/127肾阴虚/127肾阴虚的掌纹特征与饮食指导/128更年期综合征/128女性更年期/128女性更年期的饮食指导/129男性更年期/129男性更年期肝肾阴虚型的饮食指导/130男性更年期脾肾阳虚型的饮食指导/131足少阴肾经的运行特点/131足少阴肾经的穴位与疾病的对应关系/133涌泉穴与交通心肾/133涌泉穴对交通心肾的调理指导/133然谷穴与糖尿病/134然谷穴对糖尿病的调理指导/134大赫穴与子宫肌瘤/135大赫穴对子宫肌瘤的调理指导/135【黄昏】19时—21时，休闲交往的时间/136为什么古人把19时至21时定为【黄昏】/136月上柳梢头，人约黄昏后/136说说心包/138看看掌纹“养”心包/139心内膜炎的掌纹特征与饮食指导/140【黄昏】常见疾病与掌纹特征/141年轻人/141 青春期女性与月经不调/141 月经不调的掌纹特征与饮食指导/142 青春期男性与遗精、早泄/142 频繁遗精的掌纹特征与饮食指导/143中年人/143 中年男人要珍惜自己的“性”福/143 男性不育症的掌纹特征与饮食指导/145 中年女性要找到自己的“性”福/145 女性不孕症的掌纹特征与饮食指导/146老年人/147 老年人要养心安神/147手厥阴心包经的运行特点/151手厥阴心包经的穴位与疾病的对应关系/154内关穴与心包炎/154内关穴对心包炎引发胸痛的调理指导/154劳宫穴与疲劳/155劳宫穴对解除疲劳的调理指导/155【人定】21时—23时，养怡之道/15621时至23时为什么定为【人定】/156说说三焦/157三焦与糖尿病/159【人定】如何让自己有个好睡眠/162泡脚促进睡眠/162牛奶对睡眠的帮助/162手少阳三焦经的运行特点/163手少阳三焦经的穴位与疾病的对应关系/165中渚穴与头昏、目眩/165中渚穴对头昏、目眩的调理指导/165阳池穴与糖尿病/166阳池穴对糖尿病的调理指导/166【夜半】23时—1时，养胆气的的时间/167【夜半】之时养什么/167说说胆/169胆囊的结构/169胆囊的功能/170胆囊的大小与形态/171胆汁的作用/171胆汁中的成分/171肝与胆的关系——“肝胆相照”/172看看掌纹“养”胆/172巽位“井”字状纹的饮食指导/173巽位“米”字状纹的饮食指导/174古人为什么注重子午觉？

子午觉与人体健康的关系是什么/175【夜半】之时不能入眠的常见疾病/176神经衰弱/176神经衰弱的掌纹特征与饮食指导/178急性胆囊炎/178急性胆囊炎的掌纹特征与饮食指导/179足少阳胆经的运行特点/180足少阳胆经的穴位与疾病的对应关系/182肩井穴与牙痛/182肩井穴对牙痛的调理指导/183环跳穴与胆结石症/183环跳穴对胆结石症的调理指导/184风市穴与风湿痹痛/184风市穴对风湿痹痛的调理指导/185阳陵泉穴与胆心综合征/185阳陵泉穴对胆心综合征的调理指导/186【鸡鸣】1时—3时，养肝血的时间/187【鸡鸣】之时肝在发挥着什么作用 /187说说肝/189肝脏的发育/189肝脏的结构/190肝脏的形态/191肝脏的功能/191肝脏的血液供应/192看看掌纹“养”肝血/193出现肝病掌纹的饮食指导/194出现12线的饮食指导/195肝区内和各主线上出现暗褐色斑点的饮食指导/195脂肪肝的掌纹特征/196睡眠不足导致的掌纹/198足厥阴肝经的运行特点/200足厥阴肝经的穴位与疾病的对应关系/200太冲穴与高血压/201太冲穴对高血压的调理指导/201蠡沟穴与功能性子宫出血/202蠡沟穴对功能性子宫出血的调理指导/202章门穴与肝炎/203章门穴对肝炎的调理指导/204下 篇 掌纹诊病基础知识十四条掌纹线的疾病信号/2061线：提示消化系统、呼吸系统功能强弱/2072线：提示心、脑、神经系统功能强弱/2093线：提示生命力强弱/2114线：提示免疫功能强弱/2135线：提示中老年心脑血管疾病/2146线：提示近期身体健康状况/2157线：提示血压变化/2168线：提示日常生活不规律/2179线：提示过敏体质/21810线：提示情绪变化/21911线：提示生殖、泌尿系统功能强弱/22012线：提示肝脏免疫功能强弱/22113线：提示免疫性疾病与肿瘤遗传倾向/22214线：提示遗传倾向/223八种异常病理纹/224“十”字状纹：提示疾病早期状态/226“井”字状纹：提示脏器实质性病变/227“米”字状纹：提示脏器有气滞血淤现象/228五角星形样纹：提示脑血管意外/230三角形样纹：提示疾病由早期状态向实质性转变/231方格形样纹：提示病情稳定/232岛形样纹：提示肿瘤或增生/233环形样纹：提示受过软物撞击/234附录：人体24小时器官工作表/235

<<跟着太阳养生>>

章节摘录

插图：大肠的功能
大肠的排便功能：结肠具有类似小肠的分节运动和蠕动，但其频率较慢，这与大肠主要是吸收水分和暂时贮存粪便的功能相适应。

结肠的另一运动形式称集团运动，这是一种进行很快且移行很远的强烈蠕动。

这种运动每日约发生3~4次。

通常发生于饭后，是胃内食物进入十二指肠时，由十二指肠—结肠反射所引起。

集团运动常自横结肠开始，可将一部分大肠内容物一直推送到结肠下端，甚至推入直肠，引起便意。

如条件许可，冲动通过盆神经的传出纤维（副交感纤维）传出，引起降结肠、乙状结肠和直肠收缩、肛门内括约肌舒张，与此同时，阴部神经的传出冲动减少，肛门外括约肌舒张，粪便则排出体外。

此外，支配腹肌和膈肌的神经兴奋，腹肌和膈肌收缩，腹内压增加，促进排便。

如条件不许可，大脑皮层发出冲动，下行抑制脊髓腰骶部初级中枢的活动，抑制冲动沿腹下神经传出纤维（交感纤维）传出，使肛门括约肌紧张性增加，乙状结肠舒张，排便反射则被抑制。

大肠的分泌功能：大肠黏膜的上皮和大肠腺均含有许多分泌黏液的杯状细胞。

因此，大肠的分泌富含黏液，黏液能保护肠黏膜和润滑粪便。

结肠还分泌碳酸氢盐，故大肠液呈碱性（pH8.3~8.4）。

大肠液的分泌主要是由食物残渣刺激肠壁引起，可能通过局部反射完成。

副交感神经兴奋可使分泌增加，交感神经兴奋则使正在进行着的分泌减少。

大肠内细菌的活动：大肠内有许多细菌，这些细菌主要来自食物和大肠内的繁殖。

大肠内的酸碱度和温度对一般细菌的繁殖极为适宜，故细菌在此大量繁殖。

细菌中含有能分解食物残渣的酶，对食物残渣中的糖类和脂肪的分解称发酵作用，其分解产物有单糖、醋酸、乳酸、二氧化碳、沼气、氢气等。

如这类产物很多，就会刺激大肠而引起腹泻。

<<跟着太阳养生>>

编辑推荐

《跟着太阳养生》：12个时辰对应12条经络，通过穴位和药膳食谱养生。
继创收视率新高的《手会说话》后，BTV财经频道又推出王晨霞14期同步节目。

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>