

<<节律养生10堂课>>

图书基本信息

书名：<<节律养生10堂课>>

13位ISBN编号：9787534137211

10位ISBN编号：7534137217

出版时间：2010-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：石娟

页数：243

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>

## <<节律养生10堂课>>

### 前言

科学家研究证实，人体生理有节律地发生周期性变化，如体温在清晨2~6点偏低，下午5~6点偏高；血压早晨最低，傍晚偏高；正常人的呼吸是白天快，夜里慢；人体排尿的量和尿中成分随着昼夜而发生周期性改变。

另外，人体内细胞的分裂、血液成分、眼压和瞳孔的光反射等，也都有昼夜的周期性变化。

就拿最简单的例子来说，女性的月经周期恰与月亮盈缺周期相似。

也许还有不少人有过这种体验：即使没有闹钟的铃声，也能每天按时醒来，误差甚至可少于1分钟...这些自然现象，生物学家称是由“生物节律”作用引起的，这种生物节律也称为“生命节奏”，其所显示的周期性循环犹如时钟的运转，故被称为“生物钟”。

人体内有许许多多的生物钟，它们对人类的健康、长寿、美容、养生、生育，以及保证高效的生活、工作等都有着很重要的作用和意义。

顺应生物钟的运转，会使身体各组织器官都高度规律化、自动化，获得最佳的生理效益，并提高工作效率、学习的效率。

相反，人为打乱生物钟的节奏，生活无规律，就会使身体各器官处于紧张状态，功能发生紊乱，这是造成疾病与早衰的重要原因之一。

本书根据人的生物节律这一客观存在的科学规律，提出种种与人的日常生活、行为效率、差错事故、人际关系，以及优生、养生等息息相关的生物钟，教你按生物钟安排工作与生活，以及养生、防病、美容、生育等。

通过本书的学习，你可以顺应自己的生命节律合理养生，使养生达到事半功倍的效果，并能在一定程度上防止某些重大疾病和意外事故的发生。

本书以10堂课的形式，教给你切实可用且易操作的节律养生方法。

你完全可以按书操作，也可以根据书中的论点，举一反三，寻找到更适合自己的养生方法。

总之，本书的写作宗旨就是主动顺应生物节律，趋利避害，进行合理的生活与工作，使你的身心与大自然的节律相顺应并保持在最佳状态。

另外，调拨人体生物钟的基本原则是“以自然之道，养自然之身”，因而本书选用的所有方法都是最自然的方法，这也符合21世纪人们“自然养生”的观点，对人们的健康养生来说有着很重要的作用和意义。

本书是一本最自然的养生宝典，适合任何一个人去阅读、学习。

如果它真的帮助你提高了养生的功效，使你的生命质量有所提高，达到了健康长寿的目的，那么，我们创作此书的愿望便达到了。

另外，本书在写作过程中得到了很多专家的指导和帮助，在这里一并表示感谢。

祝各位读者平安，健康，长寿。

## <<节律养生10堂课>>

### 内容概要

人的生命中有许多隐性“钟摆”，这些“钟摆”维持着人的正常生命节律。只有顺应生命节律，减少生物钟磨损，保证生物钟“准点”，才能提高生命质量，健康长寿！

科学研究证明，节律养生是提高生活质量与工作、学习效率，放松身心，减少疾病，增进健康，延年益寿的最有效、最实际和最经济的方法。按照《节律养生10堂课》的讲解安排生活、工作、学习、养生或者美容、瘦身、生育等，可以达到事半功倍的效果。

## &lt;&lt;节律养生10堂课&gt;&gt;

## 书籍目录

21世纪的养生大趋势——寻找最自然的自我保健法1 新世纪,新期望,需要新的养生观点/22 生物节律养生应运而生/33 注重生物节律养生,为健康加油/5第1课 探索充满节律的世界课前热身:判断2分钟/81 最简单的生命节律:瞌睡了一醒来了/82 节律性是自然界的普遍现象/103 生物节律受外界环境的影响/124 从中医学角度理解生物节律/155 生物节律影响人的生老病死/176 你必须知道的节律养生原则/19课后小结:顺生物钟者昌,逆生物钟者败/22第2课 认识引人入胜的人体生物节律课前热身:找找你身体中都有哪些生物节律/241 补好生物钟认知的一课/252 揭开人体三节律的秘密——体力、情绪和智力盛衰的规律/263 教你计算体力、情绪和智力三节律的高潮期、低潮期和临界期/294 生物钟的位置到底在何处/315 生物钟既是内生的,又是可调的/336 你身体内有高频、中频、低频3种节律/357 “女七男八”——女人、男人的特殊生命节律/388 “胃气时钟”受损,对健康无益/409 “血压钟”一日都不闲着/4210 “血糖钟”掌控你的糖多一点或少一点/4411 大、小便也有节律性/4612 体温不是恒定的,也有节律变化/49课后小结:生物钟多种多样,对人的影响是巨大的/50第3课 顺应生物节律,打造最佳生活课前热身:了解人一天中的生物节律变化/531 生活不规律者多病折寿/542 人人都需要根据生物节律安排生活/563 生物钟影响行车安全,有些时段应避免/584 过失犯罪与生物节律也有关系/605 找到一天中的最佳起床时间/626 按节律进餐,对健康有益/637 喝牛奶吃甜食、饮酒……要择时/668 最佳用脑时间,也可依生物节律而定/689 按学习的节律,找到最佳学习时间/7010 在一天中找到最佳的运动锻炼时间/7211 顺应生物节律,提高工作效率/7412 一天中最佳的睡眠时间/7513 周末也要注意生活节律/76课后小结:人人都要保持生活节律自然、平衡/79第4课 亲近生物节律。找到最佳养生时间课前热身:为自己安排好一日的养生计划/811 自古养生都注意“天时”/822 “一日之计在于晨”,注重晨间养生/843 一日养生循节律,最益健康/874 一日中最佳的卫生清洁养生时间/905 顺应四季,养生各有侧重/916 养生还须顺应十二月养生法/967 顺应一生中最佳的养生年龄,合理养生/998 生物钟颠倒了,有妙招应对/102课后小结:每日须定时养生/104第5课 配合生物节律,让美丽如影相随课前热身:为自己安排好一周的美容养颜计划/1061 掌握生物钟,美容更轻松/1072 安排好一天的节律养颜工作/1083 顺应生理周期,28天美丽变脸/1114 顺四时节律,美容养颜方不同/1135 顺应四季,睡出真美丽/1166 饮食节律可帮你减肥、健美/1187 美眉一日喝水瘦身流程图/1208 找到美发的最佳时间/1229 丰胸的最佳时间/124课后小结:紧跟身体节律,高效美容/126第6课 保养生物钟,预防疾病的发生课前热身:人体一日异常节律疾病预示/1281 不治已病治未病/1292 利用生物节律防病,符合人体内部规律/1303 预防疾病,关注人体月节律/1324 防病,四季节律要考虑/1335 预防疾病,从保养睡眠节律开始/1356 预防疾病,从关注晨间异常开始/1377 防病应知“七日节律”/1408 预防疾病,找到最佳的检查时期/141课后小结:紧跟身体节律,高效防病/143第7课 维修生物钟,治疗身体疾病课前热身:一日治疗疾病最佳时段一览/1451 生物节律vs.治病/1462 节律改变预示着你可能生病了/1483 疾病诊断也可依据节律/1494 疾病在一天中:旦慧,昼安,夕加,夜甚/1515 五脏病变化的节律/1536 症、疼痛、传染病的节律性/1567 心血管疾病的节律性/1588 吃药顺节律,药效加倍/1609 治病,还要顺应四对节律/16310 护理患者,也要注意生物节律/16511 疾病死亡节律/16712 常见疾病的生物节律疗法/16813 消化系统常见疾病的生物节律疗法/17414 呼吸系统常见疾病的生物节律疗法/17715 心脑血管常见疾病的生物节律疗法/18116 代谢系统常见疾病的生物节律疗法/18417 生殖系统常见疾病的生物节律疗法/18618 癌症的生物节律疗法/188课后小结:紧跟身体节律,高效治病/190第8课 巧用生物钟,走出情绪的低谷课前热身:测一测你今天的情绪节律处于什么状态/1931 心理因素与生物节律相辅相成/1942 外界环境影响情绪节律变化/1953 久的心理紧张会引起生理节律紊乱/1974 找出影响一日情绪“小气候”的睡眠时间/1995 “一周”好心情,时间巧安排/2006 随着节气调情志,找出一年之中最佳情绪调节期/2037 调节生物节律,治疗种种精神疾病/205课后小结:紧跟身体节律,高效摆脱情绪“小感冒”/208第9课 “拨慢”生物钟。提高生命质量课前热身:乌龟和蜗牛的养生智慧/2101 延寿又一说——调控生物节律/2112 人的预期寿命有多长/2133 人体衰老时的节律表现/2144 揭开人体各部分衰老的秘密/2165 “拨慢”生物钟,可变相延长寿命/2186 调控生物节律,可延缓衰老/219课后小结:生命不能透支,别“先用命挣钱,后用钱买命”/221第10课 呵护生物钟,捍卫你的“性”福课前热身:给和谐性爱制作一个时间计划表/2241 性

<<节律养生10堂课>>

也有节律/2262 要特别珍惜“两性节律日”/2283 性生活规律对健康有益/2294 “百灵鸟”和“猫头鹰”夫妻的最佳性爱时间/2325 一天中的几个最佳做爱时间/2346 一月之中，女人性欲各不同/2367 依节律调整性生活的四季节拍/2388 受孕也要选择“良辰”/239 课后小结：警示——不要让性生物钟提前拨动/242

## &lt;&lt;节律养生10堂课&gt;&gt;

## 章节摘录

1. 新世纪, 新期望, 需要新的养生观点 在21世纪, 健康长寿已成为社会关注的热点。那么, 怎样才能做到健康长寿呢?

世界卫生组织的研究结果表明, 医药能解决8%的健康问题, 合理膳食能解决13%的健康问题, 心理平衡能解决30%的健康问题。

专家认为, 合理膳食、多多运动、戒烟戒酒、多顺应自然节律生活、多去自然养生馆等能对健康起到有益的促进作用。

如此我们可以得知, 要多采用自然养生的方法来达到养生保健的目的, 这是新世纪新的养生观点。

健康, 似乎是运用范围最广泛的一个词, 也是每一个人都重视的问题。

因为没有健康就没有一切, 没有健康作为前提, 所有的幸福、成功都无从提及, 所以要健康, 要养生, 要注重自我保健, 积极地防病、祛病, 这样我们的生命质量才能有所提高。

养生, 既有卫生防病, 又有抗老延年, 还有打造美丽的意思。

你顺应自然好好生活, 采用自然方法防病抗衰, 那你就能够活得轻松, 快快乐乐一辈子。

关键是要顺应自然养生才最有效。

东汉哲学家王充在其《论衡》中写道: “人本于天, 天本于道, 道本于自然, 顺乎自然, 即是最上养生之道。

”由此可见, 人在后天若能顺乎生命的自然规律, 采用自然科学的养生方法来养护身体, 那么就能够有效地增强人的身体功能, 增进健康, 延年益寿。

哪些养生方法属于自然养生方法呢?

专家的阐述是, 不用药, 不进行一切临床医学治疗手段, 只从饮食、运动、经络、自然节律等方面采用一些方法用来养生保健, 就属于自然养生的方法, 比如饮食养生、运动养生、中医经络养生、顺应生物节律养生等。

这不仅顺应了自然的要求, 并且也很实用, 有些方法若长期使用, 可远远超过药物养生的实效。

同时, 自然养生花费少, 只要你顺应生命节律合理作息, 合理安排生活, 保持心情愉快, 就可以达到养生保健的目的。

如果能将一些自然的养生方法与临床治疗方法相结合, 那么将会提高临床治疗效果。

目前, 这一举措已逐渐在临床中得到应用。

所以, 我们要重视自然养生, 并挖掘出更多的自然养生保健方法运用到日常的健康养生中来, 这样我们就可以采用最节约、最环保、最无害于人体的绿色健康方法来达到健康养生的目的。

自然养生——这是21世纪健康新观念, 也是本书编著的宗旨。

希望大家都能积极地参与到自然养生保健中来, 坚持自然养生、自然保健。

贴心叮咛 自然养生的方法有很多, 除了饮食养生、运动养生、顺应生物节律养生、经络养生外, 还有茶养生、香熏养生、按摩推拿养生、太阳浴养生、水浴养生、森林浴养生、音乐养生、水养生、汗蒸养生等。

2. 生物节律养生应运而生 新世纪里, 人们的养生观念改变了, 首次把追求更加自然的养生方式当做了养生的首选。

什么是最自然的养生方式?

就是顺应自己的身体来进行养生保健。

因此, 节律养生也就应运而生了!

如今是科技时代, 人们的生活水平提高了, 医疗条件也好了, 按理说人的寿命应该更长了。

可是, 由于新的生活方式、生活环境等因素所导致的新的健康问题又出现了。

看看我们周围, 有多少人得了心脑血管病、癌症等重大疾病, 又有多少人虽然没有被疾病所害, 但却死于非命, 如车祸等。

面对这样的生命问题, 我们不得不反思, 不得不为自己的健康树立起积极的自我保护意识。

你的健康你做主!

就算你不是医生, 不会开方抓药, 但是顺应自己的身体发出的各种信号, 合理地安排日常的作息, 如



## <<节律养生10堂课>>

吃饭、排泄、运动等，总该没问题吧？

其实，这种做法就是节律养生，其概念是顺应人体的生物节律来养生。

节律养生法从古至今都被养生专家所推崇，只是由于现在的人们过分迷信“药物治百病”，再加上部分媒体大肆宣传一些其他的养生方式，反而把节律养生法给疏忽了。

在医学界，随着现代时间生物学在医药领域的应用，其研究也正在不断扩大和深入。

生物节律为正确诊断、治疗和预防疾病提供了新思路、新方法和新手段。

时间生物学通过与临床医学的结合，既扩大了自己的发展空间，又带动了临床医学的发展，使广大医务工作者越来越感到其重要性和实用性。

因此，现代时间生物学正在不断被广大科技工作者和临床医生们所接受，并加以推广。

从个人来说，随着人们健康需求层次的提高，养生保健已由过去的偏于消极防病，进入了积极的强体增寿的“大健康”时代。

而要达到“大健康”的境界，现有的临床医学（第一医学）、预防医学（第二医学）、康复医学（第三医学）已显不足，只有经过充实、更新的自我保健（第四医学）才可胜任。

所以，新世纪需要新的健康理念。

每个人也都应该提高自己的“健商”，从最简单的养生方法开始，即顺应自己的生物节律，合理地安排作息时间，安排好生活中的其他各种事务等，预防疾病以及重大危害事件的发生，提高生命质量。

当然，如果你能依据自然节律采用一些自然方式进行养生，那么就能达到事半功倍的效果。

在新世纪，我们每个人都应把节律养生当做自己日常养生的总指导方针，并且认真地补好生物节律养生这一课。

让每个人都能掌握生物养生的要领以及各种方法，以期使自己健康长寿，活得智慧、活得欢愉、活得靓丽！

<<节律养生10堂课>>

媒体关注与评论

大自然是人类的母亲，只要正视自然节律，尊重自然节律，奏好生命的和弦，就会百事俱兴，延年益寿。

——养生专家 洪昭光



<<节律养生10堂课>>

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>