

<<便携式黄帝内经十二时辰养生挂图>>

图书基本信息

书名：<<便携式黄帝内经十二时辰养生挂图>>

13位ISBN编号：9787538168297

10位ISBN编号：753816829X

出版时间：2011-3

出版时间：辽宁科技

作者：《便携式黄帝内经十二时辰养生挂图》编写组 编

页数：12

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>

## <<便携式黄帝内经十二时辰养生挂图>>

### 内容概要

一天24小时分布情况如下，每2小时为1个时辰。  
从子时（23时）算起，分别为子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。  
人体的十二个经脉在不同时辰里。  
随着气血运行，也有不同的反应，十二经脉所主疾病不同。  
可以根据十二经脉所属的时辰。  
选择锻炼经脉，以治疗和调理该经所主疾病，这样，有利于防病和养生。

<<便携式黄帝内经十二时辰养生挂图>>

章节摘录

版权页：插图：寅时应该做什么：寅时处于凌晨3时到5时之间，中医认为是肺经发挥作用的时间，是前一时辰经过肝部新陈代谢的血液，此时运行到肺部，由肺部输送到全身。

此时，应该进入深睡眠状态。

有些老年人或体弱多病的人，由于身体气血不足，此时会出现失眠或醒来的现象。

有心脏病的人，此时最易诱发；有咳喘病的人，此时会咳得很厉害。

因此，建议老年人不要过早起床锻炼，心脏功能弱的人，也要晚些起床，而且起床时动作不要过于突然，应平稳地先坐起，再慢慢下地活动。

肺经所主疾病：咳嗽、气喘、气短、咯血、伤风、胸部胀痛、喉痛、手臂内侧前缘及肺经循行部位疼痛、肩臂部冷痛。

肺经常用穴位：中府、云门、天府、尺泽、孔最、列缺、太渊、鱼际、少商等。

<<便携式黄帝内经十二时辰养生挂图>>

编辑推荐

《便携式黄帝内经十二时辰养生挂图》是由辽宁科学技术出版社出版的。

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>