

<<女人二十四小时健康保养书>>

图书基本信息

书名：<<女人二十四小时健康保养书>>

13位ISBN编号：9787538439458

10位ISBN编号：7538439455

出版时间：2009-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：潘竹力

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>

<<女人二十四小时健康保养书>>

前言

“天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风。

人有五藏化五气，以生喜怒悲忧恐。

”万事万物生长都有规律。

想要得到自然赐予的美貌、青春、聪慧，就必须学会按照自然的规律调养身心。

规律面前人人平等。

人类是大自然的子女，养生之道就是自然之道，解开生命衰老的密码，源于人类对于自然的尊重，源于我们对于自身生命的珍惜。

无论你在哪一个年龄段，无论你在社会上扮演着哪一种角色，你都应该尊重健康，尊重生命舞台中每一秒钟的表演。

尤其对于天生娇柔的女人，人们都说“女人如花”，女人的一生都在捍卫美丽，与衰老作斗争，只有聪明的女人懂得了利用生物钟的规律，才能成为永不凋零的花朵，所以在这里，我们倡导的是——享受生物钟！

<<女人二十四小时健康保养书>>

内容概要

人在社会中发挥着越来越重要的作用，但是从自然的角度来说，女人柔弱的双肩对于生活的承受已经不堪重负，有这样一句话叫做“爱夫爱子爱家庭，不爱健康等于零”。

当生活的节奏已经快到无法停止的时刻，怎样让自己的行为落实到实处，切实可行地关心自己的健康，就是女性朋友必须克服的一道难题。

为了呵护女性的健康和美丽，本书结合了《黄帝内经》中科学养生的思想，以一天24小时为主线，给女性朋友提供了最可靠的养生依据和保健指导，并结合女性自身的生理特点，从运动、保健、睡眠、工作，从美容到美体，从饮食到休闲，都提供了全方位的科学指导，只要能够关注生活中的每一个细节，必将拥有永不凋零的青春与健康！

<<女人二十四小时健康保养书>>

作者简介

潘竹力，著名中医专家，中医主任医师，四大名医孔伯华再传弟子，北京中医学会内、妇科专业委员会委员，北京疑难病研究会副会长，北京市中医药薪火传承3+3工程项目“孔伯华名家研究室”副主任。

<<女人二十四小时健康保养书>>

书籍目录

Part 1 子时会睡的女人美到老 (23:00~1:00) 要想不失眠, 安睡环境要营造 晚间护肤, 让肌肤问题在深夜解决 泡脚治痛经, 女人脚暖心才暖 女人熬一夜, 轻松老十岁 裸睡, 让肌肤的每一部分与夜晚亲近 女人, 千万不能戴着这几样东西入睡 女人, 小心睡眠时的小习惯潜伏病痛Part 2 丑时女人排毒的纯净诱惑 (1:00~3:00) 睡前怎么吃, 让肝脏轻松过夜 精神抑郁易伤肝, 轻松做个睡美人 运动排毒, 清体又减肥 排毒养颜要科学, 滥用药物伤肠道 瑜伽是给女性心灵排毒的舞蹈 花茶清毒, 让女人像花儿一样绽放 女人这样洗澡, 挡不住的纯净诱惑Part 3 寅时清新的肺部, 给肌肤保鲜 (3:00~5:00) 常吃杏仁, 帮助清走“油烟肺” 睡前不喝水, 休眠养肺不打扰 抽烟女性, 你的肺部在抽搐 选好枕头, 女人就有一床好梦 深夜熟睡, 需要一床好被 睡前喝红酒的女人, 梦里也润肺 跳绳, 跳出女人的清新肺Part 4 卯时起床第一刻, 美丽新开始 (5:00-7:00) Part 5 辰时打造活力清晨, 从衣食开始 (7:00-9:00) Part 6 巳时轻松美妙地工作, 可以做到 (9:00-11:00) Part 7 午时享受中午的“慵懒”时光 (11:00-13:00) Part 8 未时关注女性体力最低点, 向科学要效率 (13:00-15:00) Part 9 申时健康来自女性的一切活动 (15:00-17:00) Part 10 酉时肾是女人健康美丽的发动机 (17:00-19:00) Part 11 戌时想要健康, 先学会放松 (19:00-21:00) Part 12 亥时和谐百分百, 健康百分百 (21:00-23:00)

<<女人二十四小时健康保养书>>

章节摘录

插图：Part 1 子时会睡的女人美到老（23：00～1：00）要想不失眠，安睡环境要营造从睡眠的外部条件来说，影响女性安睡有诸多因素。

现在，让我们仔细排查，扫清所有引发女性失眠的障碍，营造最好的安睡环境，让你在轻松中入眠，一觉睡到自然醒！

睡眠中，请勿让强光打扰古语说：“日出而作，日落而息。”

这是一种自然的生活规律，可是有的女性往往喜欢在晚上开灯看书，睡着后，电灯一夜未关，或者入睡看电视，在不知不觉中睡着。

这些情况，都使女性在光的污染中度过了一整夜，对于女性的睡眠健康来说极为不利。

亮着灯或处在光照下睡觉，不仅会延长入睡时间，而且较难进入深睡阶段，并在睡眠中容易觉醒。

因为光照能提高大脑的兴奋性，强烈的光照会对人体产生强烈的刺激，使女性的神经无法在安全模式下得到最好的调节与休息，自然会影响睡眠的质量。

女性卧室设计，宜选用最淡的明朗色调，如少量的黄色加上白色，会形成淡黄色。

这种色彩会使全白的房间带来温馨的感受，自然光造成柔和的阴影，体现优雅的同时也给女性温馨的好心情。

<<女人二十四小时健康保养书>>

编辑推荐

《女人二十四小时健康保养书》是由吉林科学技术出版社出版的。

十二时辰对应十二经脉，不同时辰保养不同经脉，每个时辰都有养生的重点，十二经脉对应人体五脏六腑，不生病才是根本开发女性疾病的药库，生活习惯中自有大药。

子时也被叫做“胆经当令”，是人体内阳气生发的契机。

如果在这个时刻，女性柔弱的身躯能得到最好的休息，就意味着给自己的身体加了一层防护罩。

丑时是人体的“肝”，主管全身气血巡行和流注的时间，也就是说凌晨一点到三点的这个时刻，人体的骨骼、肌肉、关节完全地放松，肝脏开始排毒。

寅时，人体器官中的肺就会把新鲜的血液输送到全身，此时也是人体气血面临着一种重新分配的关键时刻，而分配的所有活动，都需要经过深度的睡眠来完成，所以健康的女性在这个时刻，将是睡得最沉最美的时刻。

卯时是大肠在人体值班的时刻，这时，大肠主管着人体全身气血的运行，人会在一个很自然的状态中醒来。

这时候，你所做的每一件事情都将具有重要的意义。

辰时是阴阳调和的关键时期，辰时之前，人体一直都是阳气运行，到了辰时，人体就非常需要有阴气的调和，阴气其实可以通过食物来摄取。

摄取了足够的食物，人体就能够有生命的活力。

《黄帝内经》中有这样一句话“脾为后天之本”，也就是说脾能够输送饮食消化的所有的营养物质，给女性柔弱的身体“充电”。

那么什么时间是脾在身体运行中的主时呢？

答案就是巳时。

午时是心的主时，午时要养心，就必须做到科学进补，自然规律要求人体在这个阶段必须靠进食来补充能量，而且午餐一定不能马虎，要选择最能给身体补充能量和活力的食物。

女·注柔弱的身体经历了一上午的劳累，很需要靠完美的调节，来养心补血。

会休息的人才会生活，会生活的女人才能够长长久久地美丽！

未时是人的体力的最低点，每一个女性都要在这个时刻，好好地给自己紧张的一天放个小短假。

《黄帝内经》中的申时，是人体的黄金时间段。

在这个时刻，人的体力从未时慢慢地恢复，全身的气血都很充足，精力非常旺盛，工作的女性会发现自己的头脑在此时非常地灵活，女性完全可以最大能量地发挥自己的能量，好好地工作，为一天的生活写下圆满的结尾。

酉时，女人请养好你的肾，而且用科学的按摩和养生方法，不要用药物盲目地补肾，因为当你的肾脏已经出现了问题的时候，经脉不通，那么补品服用得越多，女人体内存储的垃圾也就越多，反而让自己身材走形，花容失色。

戌时，是休闲的最佳时刻，在这个时刻，女人的活动最为丰富，是选择合理的运动、健康的饮食、呵护自己，还是用不健康的方式自己打败自己，一切都只在于你一念之间的改变。

亥时，对于女人有着更加重要的意义，在此时，万物归一，身心合一，女人需要取悦于自己的身体，让自己和谐的本性得到最好的满足。

在这个时刻，拥有最佳的做爱时间，拥有最私密的空间，而且还可以让一个新的生命在这个时刻安静地孕育。

<<女人二十四小时健康保养书>>

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>