

<<人体24小时使用手册>>

图书基本信息

书名：<<人体24小时使用手册>>

13位ISBN编号：9787548402190

10位ISBN编号：7548402198

出版时间：2011-7

出版时间：哈尔滨

作者：吴天元

页数：204

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>

## <<人体24小时使用手册>>

### 内容概要

本书以《黄帝内经》为理论基础，结合每天24小时人体的变化规律，建立起了一套科学、系统的养生理论。

除了从中医理论的角度阐述了24小时相应时间的养生要点和实践方法外，还从膳食调配、运动宜忌、身心和谐等角度作了有益补充。

这套养生方法易学易用，只要在每天的24小时里对应使用，就能起到养生保健、延年益寿的作用。

另外，《人体24小时使用手册》也是都市大忙人必备的养生美容、防病保健的宝典。

传统中医学认为，依据各个时辰人体的变化规律，可以有效地养护人体的每个脏器。

比如在23时到次日3时是胆和肝当令的时间。

你若没能充分休息，第二天就会没精打采，甚至很容易患胆结石和肝硬化。

年轻人经常熬夜，从而很容易产生亚健康状态，甚至会早衰；老年人生活规律，按照科学的作息时间来安排起居，根据规律来养护自己身体的不同器官，所以如今很多老年人反而比年轻人更健康。

可见，在不同时辰对身体进行相应的养护，是决定人体健康的关键因素。

治疗疾病和时辰变化有着很大的关系。

比如说脑淤血、脑梗死等病症经常会出现于凌晨，而此时若能有人看护或采取一定的治疗措施，患者病发的概率就会减小。

又如，经常咳嗽的人也是常在凌晨发病，这就是此时肺当令的缘故，如果能在這時及时治疗就能有很好的效果。

《人体24小时使用手册》旨在让读者了解人的身体和时辰的关系，从而依据不同时辰的生理变化来养生.拥有健康与美丽。

## <<人体24小时使用手册>>

### 书籍目录

#### 第一章 23时~1时

夜半之时养胆气——像珍惜昙花一样珍惜你的胆  
子时最好的养生方式是睡眠  
夜半之时胆经当令的养生内涵  
夜半养生先养胆，养胆之“道”重饮食  
丹道中医告诉你如何睡一个养生觉  
经络养生之道——春季养生敲胆经  
女人的美丽来自深度睡眠

#### 第二章 1时~3时

鸡鸣之时养肝血——经常失眠，少活十年  
丑时养生之道——停止打鼾，多活十年  
肝者，将军之官，谋虑出焉  
养肝饮食疗法——把厨房变成药房  
护肝、治肝、养肝，运动为先  
春天是祛病养肝的良机  
肝经的养生哲学——避免生闷气

#### 第三章 3时~5时

黎明之时养肺经——让每一天的呼吸都顺畅  
黎明之时做梦和熟睡是最好的养生之道  
寅时养生要诀——寅时醒来关生死  
养好生命之源——要健康就要养好肺  
改善肺脏功能的运动和生活习惯  
秋季是养肺的最佳时节

#### 第四章 5时~7时

破晓之时养肠经——强壮的身体应从肠道健康开始  
破晓之时是最需要“方便”的时候  
卯时养生之道——早起不贪睡  
只要大肠通，身体新陈代谢的高速公路就畅通  
一日之计在于晨的养生方式  
卯时按摩，防治肠道疾病

#### 第五章 7时~9时

朝食之时养胃经——细微之处养乾坤  
辰时养生重早餐——营养好，身体才健康  
养胃秘诀——胃者，水谷气血之海  
养胃从早晨开始——辰吃鲜姜，如喝参汤  
辰时的生活细节——洗脸与刷牙的养生科学  
养身先养胃——饭吃七分饱，饮食要规律

#### 第六章 9时~11时

日禺之时养脾气——养后天之本，聚一生之元气  
巳时养生的阳光之道

<<人体24小时使用手册>>

脾者，仓廩之官，固摄心神

夏季是养脾的最佳时节

空气养生学——开窗通风，百病不生

.....

第七章 11时 ~ 13时

第八章 13时 ~ 15时

第九章 15时 ~ 17时

第十章 17时 ~ 19时

第十一章 19时 ~ 21时

第十二章 21时 ~ 23时

## <<人体24小时使用手册>>

### 编辑推荐

掌握了人体24小时生的真谛，就掌握了健康与美丽的奥秘！

23时~1时夜半之时养胆气像珍惜昙花一样珍惜你的胆 1时~3时鸡鸣之时养肝血~经常失眠，少活十年 3时~5时黎明之时养肺经~~让每一天的呼吸都顺畅 5时~7时破晓之时养肠经~强壮的身体应从肠道健康开始 7时~9时朝食之时养胃经~细微之处养乾坤 9时~11时日禺之时养脾气~养后天之本，聚一生之元气 11时~13时日中之时要养心~照顾好心经就是最好的养生 13时~15时日跌之时养小肠~小肠好，犹如捡大宝 15时~17时日晡之时养膀胱膀胱通则百病不生 17时~19时日落之时养肾经一养肾固本，开启你生命的发动机 19时~21时日夕之时养心包一用轻松加休闲的方式养护你的心包经 11时-23时定昏之时养三焦一给身体这台精密机器注入最优质的润滑油 一部大忙人必备的人体养生宝典，人要顺着一天24小时的变化，做相应时间该做的养生事。

掌握了人体24小时养生的真谛，就掌握了健康与美丽的奥秘。

<<人体24小时使用手册>>

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>