## <<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在凌晨,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,如果能在这时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,仓廪之官,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 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 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 一用轻松加休闲的方式养护你的心包经 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 质的润滑油 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