

<< 《黄帝内经》十二时辰养生法 >>

图书基本信息

书名：<< 《黄帝内经》十二时辰养生法 大全集 >>

13位ISBN编号：9787801788368

10位ISBN编号：7801788362

出版时间：2011-8

出版时间：华龄

作者：李济生

页数：440

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>

<< 《黄帝内经》十二时辰养生法 >>

内容概要

中医哲学主张人的生活习惯要符合自然规律，故将十二地支作为每日节律，用来说明人体经络在昼夜间阴阳消长、盛衰更替的情况，即每天的十二个时辰与人体十二经脉相对应，环环相扣，十分有序。并依据此将良好的生活方式与规律的作息时间结合，制定了十二时辰养生法。

十二时辰养生法是中医养生学中的重要方法，充分体现了中医养生注重天、地、人合一的观念，用古老中医智慧解密了人体健康与自然界的的神奇联系，揭示了藏在时间里的健康密码。

早在两千多年前的中医典籍《黄帝内经》就奠定了其理论基础，书中详细记载有关于天人相应、经脉气血流注、针刺须候气逢时等学说，将阴阳五行原理、天干地支规律、十二脏腑特征融会在一起。

由李济生编著的《<黄帝内经>十二时辰养生法大全集》详细解读中医经典著作《黄帝内经》里的十二时辰养生法，向读者传授天地人全方位时辰养生要诀。

《<黄帝内经>十二时辰养生法大全集》还汇集了古往今来中医名家的养生精华、历代中医养生名著中的养生妙方，帮助读者全面而深入地理解中医养生智慧，并从日常生活着手，掌握十二时辰、十二经络的养护方法。

其中，有很多简单实用的方法，有可以做着吃的，有按摩穴位的，还有健身操，书中告诉我们从早到晚，一天十二时辰中，什么时候应该做什么，怎么做对身体最有益，可以防治什么疾病，全家老小都用得上。

书中语言通俗易懂，无论有无中医基础均能一学就会，每个人都可以根据十二时辰来调整脏腑平衡、阴阳平衡，以激发人体自我修复潜能，从而达到强身健体、摆脱亚健康的目的。

<< 《黄帝内经》十二时辰养生法 >>

书籍目录

- 第一篇 顺时养生，《黄帝内经》十二辰养生真谛
- 第一章 顺应天时以养生，天人合一正道——《黄帝内经》养生总论
 - 人法天地而生，养生就要顺应天时、地利与人和
 - “天人合一”与“天人相分”的辩证养生哲学
 - 天气变化，与我们的健康息息相关
 - 气候变化，身体也会做出反应
 - 时空运转，四季变换——《黄帝内经》四时阴阳调和法则
 - 一天就是小四季，每日养阳看时辰
 - 让你终生受益的二十四节气养生要诀
- 第二章 借天地之力，养五脏六腑——《黄帝内经》十二时辰养生原理
 - 五脏六腑人之本，生老病死皆攸关
 - 五脏六腑相表里，全靠经络来联系
 - 天地有定时，养生有定法——细说十二时辰养生法的由来
 - 经脉时辰相对应，顺时养生由此行
 - 五脏配五时，养生各有时——脏腑与时辰的配属关系
 - 十二时辰养生学的现代证明——“生物钟”
 - 时辰季节也相通，保养脏腑有神功
- 第三章 气血周流有定时，补泻开合有定法——《黄帝内经》子午流注养生
 - 追本溯源，解开子午流注养生的奥秘
 - 子午流注的三大作用：养生防病、指导用药、针灸取穴
 - 掐指推算子午流注“纳子法”简便开穴
 - 运用“灵龟八法”与“飞腾八法”简便开穴
 - 十二时辰与十二经络及脏腑的对应关系
- 第二篇 子时一阳生，养好胆气是对身体最好的进补
- 第一章 胆经当令在子时，清心安眠养阳气
 - 子时胆经当值，睡觉最有助于养护阳气
 - 老年人半夜失眠，实际上是体内阳气不够用了
 - 挠头不是挠痒痒，而是在刺激胆经做决断
 - 坐骨神经痛，疏通胆经才是治本之策
 - 敲胆经、揉穴位，让偏头痛不再成为你的困扰
 - 眼角“小突起”，可能是胆经排毒排到这里了
- 第二章 胆为中正之官，胆气充足，才有超强决断力
 - 《黄帝内经》中的“胆识论”和养胆说
 - 从“肝胆相照”的角度看中医养生
 - 小习惯，大健康，中年护胆从好习惯做起
 - 修心养性，胆气自然通畅无阻
- 第三章 夜半无人问，清心寿自来——子时养生小秘诀
 - 诱人的夜宵会给身体来大危害
 - 熬夜过子时危害多，做好防护工作
 - 子时失眠，建议大家做一做“催眠操”
 - 警惕！
- 心脏病发作常在子时
- 第四章 健康如阳，永不“提心吊胆”——常见胆系病中医自愈妙法
 - 不花钱也能调理胆结石——胆结石患者自我调理法
 - 驱除胆道蛔虫，让人不再钻心痛

<< 《黄帝内经》十二时辰养生法 >>

- 右上腹隐隐作痛，可能是胆囊炎作祟
低脂肪饮食，带你走出胰腺炎的包围
- 第五章 胆经锻炼有绝招，敲对位置功效妙——足少阳胆经大药房
- 日月——轻松解决慢性胆囊炎特效穴
瞳子髎——祛除鱼尾纹，就从按摩它开始
风池——治头痛、降血压全找它
肩井——肩上一口井，护佑你一生
足临泣——消除亚健康症状，让你意想不到
丘墟——释放心理压力的通脉大穴
- 第三篇 丑时春入肝，肝血推陈出新，身体才能勃发生机
- 第一章 丑时肝经旺，养好肝血，白天就不易犯困
- 丑时睡得越深，肝净化血液的效率越高
疏通肝经，让失眠不再成为困扰
久视伤肝血，关掉电视打开健康
丑时春入肝，养好肝血春不困
- 第二章 “将军”出征不匆忙，养肝护肝在平常
- “夜雨剪春韭”，春天别忘了养肝美食——韭菜
怒伤肝，有了火气一定要发泄出来
熬夜伤肝，别让“夜猫子”偷了你的健康
拒绝“电脑综合征”，养肝护目很重要
要想肝脏好，切勿纵欲及疲劳过度
- 第三章 目为肝之窍，心明眼亮首先要肝气旺盛
- 电脑更易伤肝血，现代人保护眼睛要重点防范
随时都能心明眼亮——眼疲劳的自我防治法
爱护眼睛，常吃舒肝明目食物
每天喝点花草茶，清肝又明目
饭后静坐养肝，户外运动护眼
近视眼孩子吃糖多会促使近视加重
- 第四章 女人以肝为本，远离妇科病，一定要养好肝
- 女人以肝为本，养好肝远离妇科病
每天一头大蒜，可养肝、防妇科病
有妇科病，千万别喝豆浆、牛奶、骨头汤
痛经及经前期综合征，利用肝经来调节
乳腺疾病，按揉太冲穴来缓解
不孕症与肝气郁结关系密切
得了妇科病，利用肝经进行辅助治疗
- 第五章 肝气郁结何方解，扶阳散郁通健康——常见肝系病中医自愈妙法
- 消除脂肪肝，就从穴位下手
饮酒过量，小心酒精肝找上门
给你的肝增加点柔软度——肝硬化的自愈调理法
慢性乙肝，中药“犀泽汤”是良方
- 第六章 肝经之上生灵药，调养情志不可少——足厥阴肝经大药房
- 章门——治疗黄疸肝炎的“退黄穴”
太冲——消气泻火，让自己有个好脾气
大敦——不抱怨不生气的养肝穴
期门——健脾疏肝，消除胸肋胀痛的顺气穴
行间——消除肝脏郁结的去火穴

<< 《黄帝内经》十二时辰养生法 >>

第四篇 寅时日夜交替，娇生惯养的肺开始进行气血大分配

第一章 寅时气机肃降，肺经养护重点在于“收”

寅时肺经当令，开始对全身气血进行大分配

老人寅时睡不着，多是气血不足，大口咽津补气血

“早睡早起，精神百倍”的说法，老年人需要辨证理解

每天按摩肺经，补足肺气体自安

第二章 肺主气，司呼吸，养肺就是养清气

天气通于肺，肺与我们的生命息息相关

寅时猛然惊醒，可能是肺部出了问题

寒气最易袭肺，寅时一定要注意保暖

腹式呼吸，简单有效的养肺强身大法

什么样的运动最有利于健肺

第三章 寅时失眠，该给身体补补气血了

阴转阳时，肺经开始分配全身气血

气血不足寅时醒，“赤龙搅海”来补充

老人不要早起，静静躺着让阳气慢慢生发起来

润肺清燥，抵抗“秋老虎”

第四章 肺主皮毛，肺气充足了，皮肤才会雪白粉嫩

肺有毛病，先通皮毛——“善治者治皮毛”

清肺润燥，延缓皮肤衰老、保持皮肤弹性的秘法

为夏天的皮肤保驾护航——痒子的家庭调治法

长时间用电脑，这几招让你防治计算机皮肤

第五章 一呼一吸都要保持通畅——常见肺系病中医自愈妙法

一吸一呼蛤蟆功，多年哮喘去无踪

茵炎分清急性慢性，再对症施治——咽炎的家庭调理法

痰多，嗓子发痒、发干的家庭基础调理法

慢阻肺患者的康复之路

第六章 调治呼吸找肺经，补足清气一身轻松——手太阴肺经大药房

少商——咳嗽、打嗝，全都可以找它

列缺——通上彻下，调理呼吸通道

太渊——补肺的最佳选择

鱼际——哮喘发作了，揉揉鱼际穴

中府——调补中气的要穴

尺泽——腹痛发热的首选穴

第五篇 卯时太阳升，排便通肠是对大肠经最好的呵护

第一章 卯时养生，只有大肠经通了肠道才通畅

卯时大肠经当令，正常的排便是健康的保障

肺和大肠的保护神——手阳明大肠经

大肠经是人体血液的清道夫

每天敲打大肠经，抗衰防老身体好

大肠经四大美容养颜穴，排毒润肤最有效

第二章 卯时把大肠照顾好，糟粕毒素才能顺利导出体外

大肠为传导之官，肠道健康才能顺利排出糟粕

科学断食，对肠道毒素进行一次“大扫除”

只有吃得好，才能拉得好——从饭桌上寻找畅便的秘密

每天练练畅便瑜伽，让我们的肠道更加健康

双歧杆菌是人体内的肠道排毒高手

<< 《黄帝内经》十二时辰养生法 >>

第三章 黎明保健要小心，方法不对最伤身——卯时养生宜忌

清晨起床，一定要先醒“心”后醒“眼”

“黎明同房，瘫倒一床”，千万要远离五更色

劝君莫饮卯时酒，否则阎王不催命难留

起床第一杯水，喝得科学才有益健康

清晨练练叩齿功，虚火再不致牙疼

晨练并非好习惯，傍晚锻炼才明智

第四章 便秘与腹泻，大肠给你的健康提醒——卯时百病防治秘要

清宿便，排肠毒，两招就够

老年人便秘自我治疗，须从六点切入

为女性白领解决便秘的“难言之隐”

食疗加冷敷，让痔疮不再成为你的烦恼

对付阑尾炎，有时只需缓解一下情绪

患了大肠癌，家庭康复护理须从饮食着手

千万别让小儿腹泻成为孩子的杀手

第五章 大肠经要好好敲，合谷更是宝中宝——手阳明大肠经大药房

迎香——通窍治鼻炎，气畅心不烦

手三里——通经活络、消除疼痛的首选穴

曲池——调节血压的神奇穴位

阳溪——手肩综合征的克星

合谷——调养肺阴虚的最佳穴位

第六篇 辰时胃经旺，一份完美早餐是滋养胃气的关键

第一章 上下齐抓共管，辰时保养胃经最关键

辰时胃经当令，该给身体补充点养分了

为什么说胃经当令时怎么吃都不会胖

“血变于胃”，胃经是身体真正多气多血的勇士

想美容，不想面色憔悴，就要时时拍打胃经

保养胃经，抗击衰老，就找五行神膻穴

第二章 胃为仓廩之官，辰时养好胃，给身体一个固若金汤的“仓库”

胃为仓廩之官，是人体能量的发源地

食补养胃，让你不再受老胃病的折磨

都市白领，保养肠胃当遵循这些原则

老年人脾胃虚弱，管好嘴巴最重要

满怀感恩地对待我们的养胃大师——小米

脾胃不和时，可以喝一喝“补中益气汤”

肠胃经常出问题，给你推荐一款“猪肚汤”

第三章 早餐营养又均衡，每天送给身体的第一份大礼

青少年不吃早餐，危害远甚于成年人

早餐吃得不科学，可能会加快身体衰老

给自己安排一顿完美的减肥早餐

早上起来没有胃口，小方法就能搞定

第四章 一天之计在于晨——关注辰时养生细节，开启完美一天

早上洗脸，热水不如冷水

洗脸后做做脸部按摩，让自己变得更美丽

早练五行梳头养生功，让你永远年轻

早晨走路上班，健康又时尚

第五章 脾胃一失常，生命就失灵——常见胃系病中医自愈妙法

<< 《黄帝内经》十二时辰养生法 >>

- 11种健康美食，将胃溃疡彻底吃掉
- 胃胀也是病，吃对食物是关键
- 攻克老胃痛，不妨试试内关、至阳、灵台三大穴
- 患了慢性胃炎，就该这么养
- 胃癌的家庭预防与康复护理建议
- 给大家推荐两种专治胃痛的食疗方
- 有病早知道——肠胃疾病自测法
- 第六章 胃经多气多血，身体“饥饿”就找它——足阳明胃经大药房
 - 天枢穴——通便秘、止腹泻都找它
 - 足三里——人体第一长寿穴
 - 颊车穴——治疗面部疾病效果好
 - 丰隆——化痰消食兼减肥的大穴
- 第七篇 巳时如蛇，疏松脾土会让食物更好地分解
 - 第一章 巳时养脾经，在黄金时间关爱人体的坤土
 - 巳时脾经当令，是消化食物的关键时刻
 - 经常流口水，其实是脾经发出的求救信号
 - 孩子呕吐多为脾胃不和，推脾经是解决之道
 - 孩子便秘找脾经，虚补实清辨分明
 - 拍打肝经、脾经，最安全的减肥方法
 - “小动作，大健康”，从运动中养护脾经
 - 第二章 脾为后天之本，运转正常了，才能为身体提供不竭动力
 - 脾为“谏议之官”，主管统血和肌肉
 - 思虑过多不仅会心痛，脾也会“痛”
 - 脾胃病的根子在“吃”上，解决之道靠食疗
 - 脾喜燥恶湿，长夏养脾当注意防湿
 - 口为脾之窍，脾胃有问题先从嘴上露出来
 - 第三章 巳时养生小习惯，改变你一生的健康状态
 - 老年人巳时进行户外锻炼才有利于养生
 - 巳时赖床不起，小心你的免疫力降低
 - 12招办公室小动作，让你巳时精神抖擞
 - 第四章 脾不健运，中气不足，五脏受损——巳时百病防治秘要
 - 天一亮就拉肚子，补养脾肾才是最关键的
 - 治疗糖尿病，首要任务其实是健脾
 - 男人脚臭不是懒，根源其实是脾湿
 - 脾脏养好了，体重自然而然就下去了
 - 第五章 突出重点，疏导全面，调动人体能量线——足太阴脾经大药房
 - 血海——不吃药的补血良方
 - 三阴交——更年期综合征的调理大药
 - 阴陵泉——可以彻底解决黑头难题的大穴
 - 太白——运动后肌肉酸痛，太白穴解忧愁
- 第八篇 午时阴长阳消，短暂休息让心经气血充足、畅行无阻
 - 第一章 午时养心经，就如同养护自己的生命
 - 午时心经当令，养护攸关生死
 - 午时安心养神，心经四大主穴功不可没
 - 国医大师邓铁涛的午时养生法——散步采阳
 - 正午太阳毒，做好防晒工作，保证心经不受伤
 - 第二章 心为“君主之官”，君安才能体健

<< 《黄帝内经》十二时辰养生法 >>

- 心为五脏之首，养心就是养生命
貌由心生，女人养心容颜更美
别让暴饮暴食伤害你的心脏
喜伤心，猝死往往由于乐极生悲
心喜红、耐苦——五色五味与饮食养心
心脏有问题，面部露马脚
补养心脏，透明食物是最好的选择
百体从安在养心——国医大师的养心安神术
- 第三章 午餐吃饱又吃好，可以让自己多活十年
午饭吃饱又吃好，多活十年不是梦
“饭前先喝汤，胜过良药方”最适用于午餐
中午热饭，小心微波炉损你的健康
上班族务必谨记——工作午餐的“八大注意”
- 第四章 子时大睡，午时小憩，午睡也有大讲究
午时阴长阳消，午睡一刻值千金
午睡有讲究，细节很重要——科学睡午觉的五个细节
有氧打坐十分钟，胜过午睡半小时——王绵之的午休养生法
几个小动作赶跑午间“瞌睡虫”
午间睡眠打鼾，你可要小心了
- 第五章 心气不虚，百病难侵——常见心血管病中医自愈妙法
中医也有“强心剂”——冠心病的按摩调理法
人体自有速效救心丸——膻中、太渊配合治早搏
左脚脚心有大药，迅速缓解心绞痛
别拿心慌不当病——心悸的中医调理法
人体自有降压药——高血压的中医调理法
别以为富贵病治不好——高血脂的中医调理法
- 第六章 两“少”一极泉，守好神门是重点——手少阴心经大药房
极泉——解决暴饮暴食引起的不适
神门——补心气、养气血第一大穴
少冲——醒脑提神就找它
少海——治疗网球肘、高尔夫肘的绝妙处方
- 第九篇 未时并非“未事”，要充分调动小肠泌别清浊的功能
- 第一章 未时养护小肠经，让肠道气血畅通
未时小肠经当令，养好小肠心也安
下午两三点脸红心跳病在心，就到小肠经上找解药
坐得肩背酸痛，敲小肠经最解乏
- 第二章 小肠为受盛之官，泌别清浊能力强，全身气血才兴旺
未时不是“未事”，小肠不是小事
小肠负责泌别清浊，照顾好小肠很重要
简单的揉腹小动作就可以保养小肠
- 第三章 未时导引养生功，清脑醒神胜仙药
未时收心火，常练八段锦之“摇头摆尾去心火”
补心气、宁心神，未时离不开“呼”字功与“呵”字功
国医大师贺普仁独创的“经络导引养生功”
呼吸到脐，寿与天齐——未时做呼吸养生功
- 第四章 小肠有病，腹胀腹痛——未时百病防治秘要
肠易激综合征，饮食调理五步走

<<《黄帝内经》十二时辰养生法>>

远离伤寒杆菌，别被“肠伤寒”伤到

疝气，让老年人头痛不已的常见病

患了十二指肠溃疡，你应该这样做

第五章 防病唯求心淡然，神清可让体自安——手太阳小肠经大药房

少泽——清热利咽，通乳开窍的人体大穴

天宗——舒筋活络，有效缓解肩背疼痛

后溪——通治颈肩腰椎病的奇效大穴

前谷——五官的健康保证穴

腕骨——治疗糖尿病要穴

养老——老年人保健要穴

听宫——耳聋耳鸣，当找“多闻”来帮忙

第十篇 申时多喝水，让膀胱经保持持久的青春活力

第一章 申时强壮膀胱经，让我们的身体固若金汤

运行人体宝贵体液的水官——足太阳膀胱经

下午三四点犯困，多是膀胱经阳气衰弱，气血不足

按摩膀胱经，对特禀体质者防过敏有奇效

欲排体内之毒，膀胱经必须畅通无阻

第二章 细心浇灌膀胱，让身体的排毒通道畅通无阻

膀胱为州都之官，要加强养护

小便排出全靠膀胱气化的功劳

申时多喝水促进尿液排泄，让膀胱顺畅无阻

第三章 申时养生小动作，缓解疲劳，激发生命潜能

早晨运动不科学，申时才是运动、学习最好时间

申时做运动，只要微微出汗就好

申时眼睛疲劳，不妨试一试“掌心灸天柱”

每天下午三四点，喝点下午茶有益身心

第四章 膀胱不畅，内毒不宣——常见膀胱病中医自愈妙法

膀胱病的两大信号：遗尿和小便不通

“脏为阴，腑为阳”，国医大师郭子光妙方辨治尿结石

调理阴阳、固护本元，赶走糖尿病

老年人尿失禁，用艾灸法加功能锻炼可根除

第五章 背部两根擎天柱，膝后一口健康井——足太阳膀胱经大药房

睛明——防治眼病的第一大穴

攒竹——止嘔功效不容小视

玉枕——防治谢顶离不开它

大杼——治疗骨关节病的身体大药

风门——防治哮喘的独门秘籍

承山——小腿抽筋了，按摩承山迅速缓解

至阴——矫正胎位，从至阴穴着手

申脉——既驱寒又增加耐性的神奇穴位

第十一篇 酉时日落至，让我们的肾从容贮藏脏腑精华

第一章 酉时肾经旺，调养休息，贮藏脏腑精华

酉时肾经当令，保住肾精至关重要

利用好肾经，激发身体的无限潜能

骨质增生，敲一敲肾经就能缓解

酉时练练逍遥步，让老年人肾气充足

肾阳虚者，可在下午五六点练点护肾功

<< 《黄帝内经》十二时辰养生法 >>

第二章 酉时养肾壮阳，激活先天之本，疾病衰老不惧

将肾虚置之门外，让幸福常驻身边

下班前一杯水，排石洗肾清膀胱

古代养生家秘而不传的男性强肾秘法——“兜肾囊”

肾阳虚的人，在酉时补肾阳最有效

女性也会肾虚，补对了才能永葆青春

酉时吃枸杞，男人最好的补肾食品

第三章 酉时吃好晚餐，是对肾脏最好的呵护

晚餐最好在下午六点半之前吃完

晚餐吃少，利于健康

晚上吃虾皮易患尿结石

晚餐禁忌：不宜过饱和饮酒过量

第四章 补足真元，百病渐消——常见肾系病中医自愈妙法

“摇山晃海，内提谷道”，不怕腰疼、阳痿、早泄

护肾就是护健康——尿频的复方调理法

阳痿莫烦恼，手足按摩让你重整雄风

第五章 肾经是宝藏，脚下有金矿——足少阴肾经大药房

涌泉——使身体健康、延年益寿“长寿穴”

太溪——滋阴益肾，壮阳强腰

照海——滋肾清热，调治失眠

俞府——调动肾经气血的大穴

然谷——让我们保持好胃口的奇效穴

水泉——按揉水泉是治痛经最简洁、有效的方法

第十二篇 戌时日暮临，心包经快乐才能更好地护心强身

第一章 戌时关爱心包经，打开人生快乐阀门

代心行事同时又代心受邪的心包经

要想心脏好，每天戌时揉揉心包经

振臂握拳，就可以让自己心神稳定

第二章 戌时绿色娱乐，安神养脑，让身心放轻松

戌时补土，既补养脾胃又呵护胃气

戌时轻松拍手，给自己带来健康

老年人戌时多锻炼，防止腿衰老

饭后半小时活动活动腰，身体强健有保证

第三章 臣使之官藏良药，养心护身有妙法——戌时百病防治秘要

戌时揉揉耳朵，可以百病不生

戌时背部撞墙法，让体内的阳气不断生起

练习腹式呼吸，延年益寿不再是梦想

戌时养心要诀——“戌时搓手，心脏无忧”

第四章 心包经敲得好，全身上下无疾扰——手厥阴心包经大药房

内关——治疗和预防心脏病的发生

大陵——癫痫发作时的紧急救治穴

郄门——急性心脏疾病按压郄门

中冲——既保护心脏又消除麦粒肿

劳宫——清心热和泻肝火的降火穴

第十三篇 亥时人定，随天地归于宁静，养阴育阳三焦通

第一章 亥时大军汇集三焦经，身体开始全面休整

亥时三焦经当令，人睡是最好的补养方式

<< 《黄帝内经》十二时辰养生法 >>

保卫头脑安全的手少阳三焦经

减少鱼尾纹的秘方——敲揉三焦经

气机失调，让三焦经来帮你

第二章 行气行水看三焦，养好“决渎”百病消

三焦为“决渎之官”，管理水道和主气

调理三焦气机，就用双手托天的方法

第三章 亥时阴阳交和，正是性爱黄金时刻

亥时生爱是身体最快乐的表达

从《黄帝内经》“七损八益”理论解读房事养生

性”福出了问题，不妨试试这些锦囊妙计

性爱前后，必须戒除冷饮、酒、咖啡三大饮料

第四章 亥时入梦乡，安身定神，养阴育阳

睡觉是天下第一大补，亥时入睡最能养阴

五禽放松操，让你亥时迅速进入梦乡

睡眠的方位与姿势决定睡眠质量

睡前冥想助你快速入眠

给自己选一张完美的床，睡觉才会更香

第五章 三焦不通，百病由生——亥时百病防治秘要

亥时按摩和泡脚，积极防治糖尿病

睡前先给身体“松松绑”，让三焦更通畅

睡前泡泡脚，胜过吃补药

躲开了“睡眠八忌”，你就会有一个好身体

第六章 三焦经显效，气顺百病消——手少阳三焦经大药房

中渚——治疗耳鸣头晕目眩

支沟——肠燥型便秘的润滑剂

翳风——防治感冒和面瘫的关键穴

肩髃——治疗肩周炎有奇效

<< 《黄帝内经》十二时辰养生法 >>

章节摘录

第一章 顺应天时以养生，天人合一一是正道——《黄帝内经》养生总论 人法天地而生，养生就是顺应天时、地利与人和 人类的生理和病理变化不仅有其自身的规律性，而且与天地自然的变化规律息息相通。

因此，顺应人体生理和天地变化来养生治病，应是养生与康复的基本原则。

中国传统文化认为，人类的生命过程是遵循着一定的自然规律而发生发展的，大自然是人类活动的场所，自然界存在着人类赖以生存的必要条件，自然界的变化直接或间接地影响着人体，使之发生相应的生理和病理变化。

换句话说，人与自然具有相通、相应的关系，不论四时气候，昼夜晨昏，还是日月运行，地理环境，各种变化都会对人体产生影响。

因此，中国文化中所说的“天人合一”应用到养生领域也是有一定道理的。

中医养生学认为，一天之内随昼夜阴阳消长进退，人的新陈代谢也发生相应的改变。

《黄帝内经·灵枢·顺气一日分为四时》说：“以一日分为四时，朝则为春、日中为夏、日人为秋、夜半为冬。

”虽然昼夜寒温变化的幅度并不像四季那样明显，但对人体仍有一定的影响。

所以《黄帝内经·素问·生气通天论》说：“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。

”说明人体阳气白天多趋向于表，夜晚多趋向于里。

由于人体阳气有昼夜的周期变化，所以对人体病理变化亦有直接影响。

正如《黄帝内经·灵枢·顺气一日分为四时》说：“夫百病者，多以旦慧、昼安、夕加、夜甚……朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也。

”事实上，人体的生物节律不仅受太阳的影响，而且还受月亮盈亏的影响。

《黄帝内经·素问·八正神明论》说：“月始生，则血气始精，卫气始行；月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。

”这说明人体生理的气血盛衰与月亮盈亏直接相关，故《黄帝内经·素问·八正神明论》又指出“月生无泻，月满无补，月郭空无治”的原则。

这是因为人体的大部分是由液体组成，月球吸引力就像引起海洋潮汐那样对人体中的体液发生作用，这就叫做生物潮。

它随着月相的盈亏，对人体产生不同影响。

满月时，人头部气血最充实，内分泌最旺盛，容易激动。

现代医学研究证实，妇女的月经周期变化、体温、激素、（禁止）状态、免疫功能和心理状态等都以一月为周期。

正如《妇人良方》中指出的：“经血盈亏，应时而下，常以三旬一见，以象月则盈亏也。

”婴儿的出生也受月相影响，月圆出生率最高，新月前后最低。

月相变化为何对人体产生影响呢？

美国精神病学家利伯解释为：人体的每个细胞就像微型的太阳系，具有微弱的电磁场，月亮产生的强大的电磁力能影响人的荷尔蒙、体液和兴奋神经的电解质的复杂平衡，这就引起了人的情绪和生理相应变化。

以上所说只是“天时”对人体的影响，事实上“天人合一”还包括“地利”与“人和”。

何谓地利？

简单说就是顺应地理的变化。

顺天应地。

比如北方人口味重，四川人喜欢吃辣，南方人饮食味淡，各地有各地的地方特色，我们应该顺应这种地方特色去生活，而不能逆之违之。

<<《黄帝内经》十二时辰养生法>>

这几年北方年轻人的肠胃突然比以前差了很多，许多年轻人得了肠胃病。

为什么呢？

这和遍布北方的四川菜馆有关。

川菜讲究麻辣鲜香，味道好极了。

不要说年轻人，老年人都是很喜欢吃的。

但人们在享受美食的同时，忘记了节制。

川菜是四川的地方特色，而四川地区地势低洼，湿气重，那里的人身体湿气大，需要辛辣的食物来排湿毒。

但土生土长的北方人，本来就是燥多湿少。

吃太多的辛辣食物，必然会上火，长痘痘。

时间久了，肠胃就吃坏了。

所以吃东西不要只图味道美，要注意和自己的生活环境相结合。

天时地利，还需人和。

如何人和？

在于心。

你会保养，懂养生，但整日和人钩心斗角，明争暗斗，那前面说得再好，做得再好也是白搭。

总之，心要静，气才能匀，气匀神才能聚，神聚精才能充盈，精充人就能长寿。

养生锦囊 北方有句老话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳大夫开药方”。

为什么冬天要吃萝卜？

是因为北方以面食为主，而面属热，需要萝卜来解其热毒，还能顺气开胃。

可是随着生活水平的提高，不再是冬天只吃萝卜白菜加土豆了，我们想吃什么就吃什么。

然而，我们现代人的身体素质，和以前那些只吃萝卜白菜的人相比，更强壮吗？

没有。

反而是越来越差。

我们有没有想过为什么？

其实就是因为没有顺应人的地利去生活。

所谓“地利”就是顺应地理。

你是北方人，就有了北方人特有的体质，就要顺应北方人的生活方式。

如果偏偏学南方人整天吃海鲜，那么疾病就离你不远了。

南方人不要按北方的生活习惯，北方人也不要学南方，各守其本，保持自己本土的生活习惯，是最好的养生。

“天人合一”与“天人相分”的辩证养生哲学 中医养生学的“天人相应”观体现了以人为中心的环境观念和生态观念的思想。

它一方面强调适应自然，另一方面则强调天人相分，突出人的主观能动作用。

天地、四时、万物对人的生命活动都要产生影响，使人体产生生理或病理的反应。

在这个自然界的大系统中要想求得自身平衡，首先是顺应自然规律，利用各种条件为自身服务。

顺应自然包括两方面的内容。

一是遵循自然界正常的变化规律，二是慎防异常自然变化的影响。

顺应四时气候变化规律，是养生保健的重要环节。

故《黄帝内经·灵枢·本神》指出：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是僻邪不至，长生久视。”

《吕氏春秋·尽数》亦指出：“天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。”

圣人察阴阳之宜，辨万物之利，以便生，故精神安乎形，而寿长焉。

这就是说，顺应自然规律并非被动的适应，而是采取积极主动的态度，首先要掌握自然变化的规律，以期防御外邪的侵袭。

因此，中医养生学的“天人相应”观体现了以人为中心的环境观念和生态观念的思想。

<< 《黄帝内经》十二时辰养生法 >>

它一方面强调适应自然，另一方面则强调天人相分，突出人的主观能动作用。

古代哲学家老子在《道德经》中说：“故道大，天大，地大，人亦大。

域中有四大，而人居其一焉。

”荀子更进一步指出：“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有生有知亦且有义，故最为天下贵也。

”（《荀子·王制》）“有义”，指思想行为符合一定的标准。

这是人类所特有的，所以人“最为天下贵”。

《黄帝内经·素问·宝命全形论》亦说“天复地载，万物悉备，莫贵于人”，《黄帝内经·灵枢·玉版》则指出“人者，天地之镇也”。

万物之中，只有人类最为宝贵，只有人类能够征服自然。

它把《白虎通》所说的“天之为言镇也，居之理下，为人镇也”的观点做了明确的修正，突出了人的主观能动作用。

正是这种思想文化环境为养生实践提供了认识方法和思想基础。

例如道教经典《太平经》反复论及重命养身、乐生恶死的主张，指出“人居天地之间，人人得壹生，不得重生也”，所以要珍惜生命。

“人最善者，莫若常欲乐生”，为此又提出了“自爱自好”的养生说，“人欲去凶而远害，得长寿者，本当保知自爱自好自亲，以此自养，乃可无凶害也”。

只有通过自我养护和锻炼。

才能得到长寿。

应该承认，这是一种积极的养生观念。

它与那种将生死寿夭归结为“天命”的观点比较起来，充满了可贵_的奋斗精神，为中国养生学的发生、发展提供了良好的基础。

道家很多经典著作中，都提出修身养性、延年益寿为第一要旨的思想。

正是在这一思想基础上，提出了中国古代养生史上一个响亮的口号——“我命在我不在天”（《抱朴子》）。

强调生命之存亡、年寿之长短，不是决定于天命，而是取决于自身。

这一口号包含着一种积极主动的人生态度，在养生史上产生过巨大的影响和深远的意义。

后世的养生家在这种充分发挥人的主观能动性，以主动进取的精神去探索和追求人类的健康长寿，争取把握自身生命自由的思想影响下，促使他们多方采撷、创造了许多养生方术，如食养、服气、外丹、内丹、房中术等。

尽管有时走人歧途，但为探索延年益寿积累了一定经验。

以人为核心的生态观念，有一个鲜明的思想特征。

即，事实上，人不仅可以认识自然，更可以利用、改造、保护自然，建立起更加有利于健康长寿的自然环境，造福于人类。

养生锦囊 很多时候，对人们健康造成威胁的不是疾病，而是人们对疾病的恐惧。

普通人不具备丰富的医学知识，一旦身体不适，就会产生莫名的恐惧。

有些人会茶饭不思，面色晦暗，更有甚者会心血不足，影响睡眠。

疾病既然是我们自己无力解决的问题，那么也别去忧虑恐惧它。

因为忧虑恐惧什么作用也没有，只能白白搭上我们的气血，让我们更加虚弱，更加六神无主。

有时身体的疾病对我们只是一点点的损害，而心理上的巨大压力对我们的摧残不知要严重多少倍。

当代心理免疫学研究也表明，人在罹患疾病之时需要“心理抗争”。

只有对战胜疾病有信心的人，才能有效地调动机体内部的免疫力量，进而可促进早日康复。

而人的精神一旦崩溃，即使是不起眼的感冒发烧，也能置人于死地。

天气变化，与我们的健康息息相关 天气条件是组成人类生活环境的要素，人生活在大气中，无时不受天气变化的影响。

天气要素对人体的影响是通过皮肤、呼吸系统、感觉系统等来实现的。

《黄帝内经》中有这样一段记载：“复则寒雨暴至，乃零，冰雹，霜雪，杀物，阴厥且格阳

<< 《黄帝内经》十二时辰养生法 >>

，反上行，头脑户痛，延及国顶，发热，上应辰星，丹谷不成，民病目疮，甚则心痛。

岁水不及，湿乃大行，长气反用，其化乃速，暑雨数至，上应镇星。

民病腹满身重，德泄，寒疝流水。

”意思是说，各种恶劣的天气会给人的身体造成巨大伤害。

这就告诉我们，人生活在自然环境中，我们的身体时时刻刻都要受到天气变化的影响，因此，人要保持健康就要注意遵循天气的变化来调整自己的起居饮食，达到养生、保健的目的。

……

<< 《黄帝内经》十二时辰养生法 >>

编辑推荐

年有十二月，日有十二时。

人体是一个讲究和谐与平衡的系统，顺应它的规律，就能养好身体。

如果偏离了它，身体就会生病。

掌握了人体自身的秘密，运用人体经络循行的规律，选对养生治病的最佳时间，也就掌握了健康和长寿的秘密。

由李济生编著的《十二时辰养生法（大全集）》从日常生活中入手，深入浅出地讲解了十二时辰养生法的理论基础，《黄帝内经》中的养生智慧，历代中医养生精华等。

说到底，本书所讲的十二时辰养生法，并不是故弄玄虚之术，而是非常贴近生活、贴近大众的养生之道，如我们常说的“睡子午觉”等都是“十二时辰养生法”的内容。

经络上的穴位很多，对于设有中医基础的普通读者来说，养好经络并不一定要你熟记各个穴位，只要顺应它的本性，有规律地作息就好了。

比如，子时、丑时，分别是胆经、肝经当令，此时夜深人静，你应该好好睡觉，这便是养护胆经肝经最好的方法；辰时，胃经当令，此时阳光普照，正是进食早餐的时刻，你应该及时进食早餐，便可养护胃经。

亥时，三焦经当令，三焦通百脉，此时，人应入睡，以使百脉休养生息。

人体是一个讲究和谐与平衡的系统，只要顺应其规律，就能养好身体，健康长寿。

<< 《黄帝内经》 十二时辰养生法 >>

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>