

<<黃帝內經十二時辰養生法>>

图书基本信息

书名：<<黃帝內經十二時辰養生法>>

13位ISBN编号：9789861772776

10位ISBN编号：9861772774

出版时间：晨星出版有限公司

作者：尹燕武，覃松 著

页数：208

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>

## <<黃帝內經十二時辰養生法>>

### 前言

序 我們的身體就像一個小小的星球，一天之中隨十二時辰，一月之中隨日月盈虧，一年之中隨二十四節氣而運動。

我們的身體與日月的運轉遙相呼應，彼此消長，起承轉合。

這其中又有怎樣的奧秘呢？

早在兩千多年以前，我國中醫經典名著《黃帝內經》中就有關於「人與天地相參，與日月相應」的記載，這就是說人的生活規律與自然界天地日月的變化是同步的。

書中還提出：「四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰。」

其意為，春夏秋冬的變化規律是一切生物生長的基本法則，人們也要根據四季變化的特點採取春夏養陽、秋冬養陰的養生方法。

《靈樞·順氣一日分為四時》中寫道：「春生、夏長、秋收、冬藏，是氣之常也，人亦應之，以一日分為四時，朝則為春，日中為夏，日入為秋，夜半為冬。」

朝則人氣始生，病氣衰，故旦慧；日中人氣長，長則勝邪，故安；夕則人氣始衰，邪氣始生，故加；夜半人氣入臟，邪氣獨居於身，故甚也。

因此，我們平時養生，不僅要符合一年四季的變化，還要符合一日四時的規律。

一年有十二月，一日相應有十二時。

一年有二十四節氣，一日相應有二十四小時。

那麼，一天中有哪十二個時辰呢？

古人用十二地支把一日分為十二時辰：子時、丑時、寅時、卯時、辰時、巳時、午時、未時、申時、酉時、戌時、亥時。

隨著這十二個時辰的晝夜變化，人的氣血運行會出現相應的四時改變，並影響著人體的病理改變。

為什麼會出現這種情況呢？

原來，大自然中各種生物的生命運動都存在著一種時間節律，就像我們生活中用的時鐘一樣，人們稱之為「生理時鐘」。

人的活動如果能遵循這一時間節律，就能保持良好的生理及心理狀態，減少和預防諸多疾病的發生。

反之，人們如果違反了時間節律，就會罹患疾病，並提前衰老。

在生活中，我們經常看到一些健康的老年人，在工作崗位上幾十年如一日，終日勞作，卻不嫌辛苦，愈老愈健康；可是直到有一天他們退休了，在家享清福，結果不是周身不舒服，就是百病纏身。這顯然與他們體內生理時鐘的突然改變有一定的關聯。

預防疾病、服藥等也有規律可循。

例如，心腦血管疾病清晨發病率較高，此時積極採取措施可以有效降低其發病率和死亡率；哮喘常常會在夜間加重，提前服用藥物可減輕病情……這些都與生理時鐘有關。

如何根據人體的生理時鐘來養生呢？

本書便是一本告訴人們如何借助《黃帝內經》的養生理念，利用經絡和人體生物鐘來保養我們身體的書。

全書共分為十二章，因篇幅所限，僅就經絡系統中的十二經脈做相關介紹，每章對應一個時辰，每個時辰對應一條經脈，每條經脈又聯繫著相應的臟腑。

全書每一章都向人們清楚地解析了該時養生的祕密。

希望本書能幫助我們更好地瞭解自己的身體；瞭解了自己的身體，也就掌握了長壽的祕訣。

## <<黃帝內經十二時辰養生法>>

### 內容概要

你知道嗎？

日夜顛倒 = 慢性自殺！

遠離疾病要從改善生活作息開始。

一本最自然的健康養生書，依循生理時鐘的養生方法才是王道！

《黃帝內經》是中國現存最早的一部醫學著作，也是一部現代人都應該瞭解的養生聖經。

一年有十二個月分，一天也有十二時辰。

養生，不僅要符合一年四季的變化，更要符合十二時辰的規律。

借助《黃帝內經》的養生理念，利用人體的經絡和生物鐘來保養我們的身體。

以十二章節，對應十二個時辰，每個時辰對應一條經脈，每條經脈又聯繫著相應的臟腑。

清楚地說明適時養生的祕密，從而揭示健康長壽的真諦。

本書教導讀者如何借助《黃帝內經》的養生理念，利用人體的經絡和生理時鐘來保養我們的身體

。全書共分為十二章，每章對應一個時辰，每個時辰對應一條經脈，每條經脈又聯繫著相應的臟腑。

全書每一章都清楚地解析了應時養生的祕密，揭示了健康長壽的真諦。

順應一天十二時辰，十二經絡的運行位置，從事應當做的事來保養自己的身體外。

並運用按摩穴道等簡易方法增進身體健康。

方法簡便易行。

除了瞭解十二時辰中十二經絡對身體各臟器的影響外，更深入瞭解五臟六腑的相關保養知識，全面而完整地瞭解各種養生資訊。

## <<黃帝內經十二時辰養生法>>

### 作者簡介

尹燕武 . 北京孔伯華醫館執業中醫師 . 就讀於北京中醫院大學中醫學專業，後拜四大名醫之一孔伯華弟子著名中醫劉孝威為師。

. 運用針刺、艾灸、節氣灸、穴位貼敷、湯藥內服外洗，結合四季飲食起居調理等傳統醫療技術；在治療內科疾病、婦科疾病，在常見痛症、早期面部癱瘓、中風後遺症上效果顯著。

覃松 . 醫學碩士 . 從事臨床擅長工作十餘年 . 對骨科疾病有良好的診療專業經驗。對四肢骨折、手外傷、周圍神經的損傷、斷指(肢)再植等各種治療有深入的研究。

## &lt;&lt;黃帝內經十二時辰養生法&gt;&gt;

## 書籍目錄

第一章 子時養生—照顧好膽經是最好的進補膽經是諸經中最火的明星撓頭其實是刺激膽經做決斷  
 附一 足少陽膽經知識簡表附二 足少陽膽經穴位圖第二章 丑時養生—養肝如同養護樹木肝經諸  
 穴是治婦科病的靈藥有了脾氣要發出來—生悶氣比發脾氣更傷肝久視傷肝血—電腦族更要養肝亞健康  
 是肝疲勞的預警信號春季是最宜養肝的時機附一 足厥陰肝經知識簡表附二 足厥陰肝經穴位圖第三  
 章 寅時養生—嬌生慣養的肺經可以這樣養寅時醒來尋太淵「窩囊廢」其實是「肺窩囊」秋季養肺  
 一該收的時候一定要收附一 手太陰肺經知識簡表附二 手太陰肺經穴位圖第四章 卯時養生—只有  
 大腸經通了腸道才通暢卯時是最「方便」的時候合谷穴是大腸經最好的獻禮讓人不安的便秘和腹瀉  
 可以這樣治「莫飲卯時酒」與「再三防夜醉」附一 手陽明大腸經知識簡表附二 手陽明大腸經穴位  
 圖第五章 辰時養生—辰時是胃經「瓜分」食物的最佳時刻胃是人體能量的發源地早餐宜吃溫熱的  
 食物養胃女人要在35歲之前養好胃經足三裡是胃經最得力的幹將附一 足陽明胃經知識簡表附二 足  
 陽明胃經穴位圖第六章 巳時養生—脾為後天之本脾為後天之本、氣血生化之源口唇是脾經的一面  
 鏡子思傷脾——思念也是一種病小病不求人，但求按脾經長夏最宜養脾附一 足太陰脾經知識簡表附  
 二 足太陰脾經穴位圖第七章 午時養生—心經會告訴你有多棒臟腑有問題，舌頭先知道午時小憩  
 是對心經最好的回饋養生從安心神開始治病救人的心經膻穴「心腹之患」是大患夏季養心重在靜附一  
 手少陰心經知識簡表附二 手少陰心經穴位圖114第八章 未時養生—小腸經能治大病未時午餐午  
 時吃小腸經穴位是最好的「按摩師」面如桃花也是病真的是「吃哪兒補哪兒」嗎？  
 附一 手太陽小腸經知識簡表附二 手太陽小腸經穴位圖第九章 申時養生—膀胱經上有靈藥膀胱  
 病的兩大信號：遺尿和小便不通運動和學習的最佳時間在下午4點勞宮尋天柱，解乏又明目附一 足  
 太陽膀胱經知識簡表附二 足太陽膀胱經穴位圖第十章 酉時養生—腎主封藏腎經決定你的壽命長  
 短為什麼現代人多腎虛「我很笨」—其實是您的腎出了問題要做大事先保腎精常按腎經，健康一生冬  
 季如何養腎—足少陰腎經知識簡表附二 足少陰腎經穴位圖第十一章 戌時養生—心包經是一  
 條讓人快樂的經代心行事同時又代心受邪的心包經心包經是快樂健康之源附一 手厥陰心包經知識簡  
 表附二 手厥陰心包經穴位圖第十二章 亥時養生—三焦通則百病不生三焦是管理水道和主氣的官  
 兒亥時三焦通百脈陽池穴是手足冰冷的剋星亥時性愛是身體最快樂的表達附一 手少陽三焦經知識簡  
 表附二 手少陽三焦經穴位圖附錄一 《黃帝內經》十二時辰養生小祕密附錄二 子午流注示意圖及  
 逐日按時定穴歌附錄三 人體十二經脈飲食調養指南附錄四 經絡系統簡表

<<黃帝內經十二時辰養生法>>

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>