

<<人體生物鐘養生法>>

图书基本信息

书名：<<人體生物鐘養生法>>

13位ISBN编号：9789866138072

10位ISBN编号：9866138070

出版时间：菁品文化事業有限公司

作者：魏辛夷 著

页数：304

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>

## <<人體生物鐘養生法>>

### 前言

前言 以人體自然之道養自然之身 「日出而作，日落而息」，是最古老的人體生物鐘規律。無數道家隱士都迷戀這種安逸閒適的田園生活，在這種狀態下，他們的身體得以康健，心靈得以安寧。可以說，「日出而作，日落而息」是人類最古老的自然養生智慧。

生物鐘的法則就是自然的指令，不可以隨意改變。既然改變不了，我們就應該順應萬物，自然、坦然、悠然地生活。在白天，我們精神飽滿地面對工作，一旦夜晚來臨，就進入甜美的夢鄉。這不僅使身體得到放鬆，更重要的是在睡眠中，消除了白天工作的疲勞感，使機體的能量得以恢復。很多人都遇到過這樣的情景：某天感覺自己頭痛、昏昏欲睡和反應遲鈍，認為自己病了，去看醫生，醫生根據症狀進行了各種檢查，但是卻不見任何的疾病。其實這不是病了，只是生物鐘亂了。

如果看病的醫生也不懂生物鐘的道理，就很可能把好人當做病人。頭痛、昏昏欲睡和反應遲鈍，正是人體生物鐘對不良生活習慣發出一種警告！如果我們能夠及時地調整自己的生物鐘，這些令人感覺不舒服的異常症狀大多會自然消失，使身體恢復正常。但如果我們對自己的異常症狀置之不理，依然我行我素地過著混亂無規律的生活，可能很快就會真的病了。

據科學家研究發現，生物鐘既是人體的生命時鐘，又是人體的衰老時鐘。雖然人類的衰老是不可避免的，但如果能做到不破壞生物鐘，按照生物鐘的規律安排生活，則可以延長壽命。

這是因為人體記憶體在松果體，具有分泌褪黑素的功能。而生物鐘要依靠褪黑素的密碼來指揮機體各個系統逐漸進入衰老過程，所以當褪黑素分泌紊亂時，就會導致生物鐘紊亂，於是人體器官隨之衰老，喪失它原有的功能，嚴重者將破壞人體的健康和縮短人體的壽命。

本書所宣導的「以自然之道養自然之身」的養生智慧，告訴人們遵循人體生物鐘的自然規律，有效地安排一日、一週、一月、一年的生活，做到天人合一，以健康的方式生活，從而達到防病養生的目的。

## <<人體生物鐘養生法>>

### 內容概要

以人體自然之道養自然之身 生物鐘的法則就是自然的指令，不可以隨意改變。  
既然改變不了，我們就應該順應萬物，自然、坦然、悠然地生活。

生物鐘既是人體的生命時鐘，又是人體的衰老時鐘。  
按照生物鐘的規律安排生活，則可以延長壽命。

本書宣導「以人體自然之道養自然之身」的養生法，告訴人們遵循人體生物鐘的自然規律，有效地安排一日、一週、一月、一年的生活，以健康的方式生活，達到防病養生的目的。

## <<人體生物鐘養生法>>

### 作者簡介

魏辛夷 自幼嗜好醫學，畢業於張仲景國醫大學，精研細讀《黃帝內經》《傷寒雜病論》等歷代古籍，每有所感悟，則融會貫通。

## &lt;&lt;人體生物鐘養生法&gt;&gt;

## 書籍目錄

前言 以自然之道養自然之身第一章 生物鐘——人的第三隻眼「生物鐘」現象隨處可見奇妙的24小時生物鐘規律生物鐘週期計算法人體生物鐘的高潮和低潮生物鐘也會「失靈」究竟是什麼影響了人體生物鐘？

利用光線糾正人體生物鐘依生物鐘來飲食起居人體生物鐘每天慢18分鐘第二章 睡眠——人生第一道美食每天睡得好，八十不見老一日不睡，十日不醒一天需要多少睡眠「雲雀」、「蜂鳥」、「貓頭鷹」，你屬於哪一類「雲雀」真的比其他人健康、富有嗎？

對「雲雀」、「貓頭鷹」的健康提醒睡得多不等於睡得好做夢會影響睡眠品質嗎？

為何「30以前睡不夠，30以後睡不著」？

午休，讓晚間睡得更好一覺睡到天亮的祕訣第三章 食物是最好的補藥按照生物鐘安排三餐三餐之外的「飲食生物鐘」四季「飲食生物鐘」暴飲暴食亂了生物鐘吃什麼？

影響你的情緒被遺忘的營養素——水夜貓子怎麼吃出健康利用生物鐘好好減肥十一種健康的吃飯方式算算看，是否符合標準體重第四章 情緒也有生物鐘人的情緒也有週期性了解自己的情緒波動曲線嗎？

「春困秋悲」是生物鐘在作怪胃腸是情緒變化的「氣象站」五種必須警惕的壞情緒調節不良情緒的十種好方法下午散步好心情情緒不是敵人，不能消滅但要調節第五章 健身——可以像吃飯那樣簡單健身可以像吃飯一樣簡單一天中最佳的運動時間健身的十個危險信號不同心情時，選擇不同運動方式人到暮年，動則不衰倒序運動健身效果好第六章 女人——別讓生物鐘「踩」錯點女人28天的「慾望週期」不要罵男人，有時你也很「花心」熬夜是女人健康的「大敵」女人要記得最佳美容時間生理週期間，女人要自我調節對更年期女人的健康提醒女人熬夜後的補救措施第七章 男人——不要贏了世界丟了自己男人也有「更年期」男人性愛的迴圈週期做爸爸不要太晚——把握好「生育生物鐘」男人睡前「三宜三忌」男人如何排尿最健康給「懶男人」的九項建議飲酒要講究四個最佳第八章 為家庭著想，請調好生物鐘夫妻關係和諧的祕密——生物鐘同步最愛做的事的最佳時間生小孩，利用人體生物鐘來安排媽媽懷孕、孩子出生的最佳時期跟「生物鐘」相配才是最佳受孕時間偶爾的吵鬧有益夫妻健康第九章 孩子——父母不懂的生物鐘祕密不同年齡孩子，有不同的生物鐘孩子要睡多少，才算足夠？

孩子的生物鐘跟著父母轉利用生物鐘提高孩子的學習效率如何幫孩子調整「考前生物鐘」孩子考試期間的生活安排對調整青少年生物鐘的建議好習慣讓孩子的生物鐘準時運行幫孩子調整好「新學期生物鐘」第十章 人體是最好的醫生人體是一架能夠自我修復的機器醫生若不懂生物鐘，好人變成病人疾病發作時刻，也有「生物鐘」「生物鐘受損」跟疾病有何關係？

一生中的四個危險時間段吃藥按生物鐘，效果加乘第十一章 自然之道，才是養身王道生物鐘既是生命時鐘，又是衰老時鐘十二時辰養生法四季獨特養生法「朝三暮四」養生法「冬不坐石，夏不坐木」「三個半分鐘和三個半小時」養生法老年養生切忌「六貪」附錄一 18種常見病的日常治療法 頭痛 感冒 消化不良 神經衰弱 痛經 脫髮 痔瘡 肩周炎 落枕 糖尿病 中風 高血壓 便秘 風濕性關節炎 腹脹氣 牙痛 嘔吐 中暑附錄二 23種簡易有效的日常保健 梳頭 踮腳尖 散步 揉耳朵 引嚏 提肛 靜坐 沐浴 伸懶腰 搓腳心 按腳趾 繞舌頭 咽唾 手指操 運目 單腿站立 深呼吸 轉腰 踢腿 叩齒 揉腹 甩手 劃圓

一生中的四個危險時間段吃藥按生物鐘，效果加乘第十一章 自然之道，才是養身王道生物鐘既是生命時鐘，又是衰老時鐘十二時辰養生法四季獨特養生法「朝三暮四」養生法「冬不坐石，夏不坐木」「三個半分鐘和三個半小時」養生法老年養生切忌「六貪」附錄一 18種常見病的日常治療法 頭痛 感冒 消化不良 神經衰弱 痛經 脫髮 痔瘡 肩周炎 落枕 糖尿病 中風 高血壓 便秘 風濕性關節炎 腹脹氣 牙痛 嘔吐 中暑附錄二 23種簡易有效的日常保健 梳頭 踮腳尖 散步 揉耳朵 引嚏 提肛 靜坐 沐浴 伸懶腰 搓腳心 按腳趾 繞舌頭 咽唾 手指操 運目 單腿站立 深呼吸 轉腰 踢腿 叩齒 揉腹 甩手 劃圓

一生中的四個危險時間段吃藥按生物鐘，效果加乘第十一章 自然之道，才是養身王道生物鐘既是生命時鐘，又是衰老時鐘十二時辰養生法四季獨特養生法「朝三暮四」養生法「冬不坐石，夏不坐木」「三個半分鐘和三個半小時」養生法老年養生切忌「六貪」附錄一 18種常見病的日常治療法 頭痛 感冒 消化不良 神經衰弱 痛經 脫髮 痔瘡 肩周炎 落枕 糖尿病 中風 高血壓 便秘 風濕性關節炎 腹脹氣 牙痛 嘔吐 中暑附錄二 23種簡易有效的日常保健 梳頭 踮腳尖 散步 揉耳朵 引嚏 提肛 靜坐 沐浴 伸懶腰 搓腳心 按腳趾 繞舌頭 咽唾 手指操 運目 單腿站立 深呼吸 轉腰 踢腿 叩齒 揉腹 甩手 劃圓

## <<人體生物鐘養生法>>

### 编辑推荐

以人體自然之道養自然之身 生物鐘的法則就是自然的指令，不可以隨意改變。既然改變不了，我們就應該順應萬物，自然、坦然、悠然地生活。

生物鐘既是人體的生命時鐘，又是人體的衰老時鐘。按照生物鐘的規律安排生活，則可以延長壽命。

本書宣導「以人體自然之道養自然之身」的養生法，告訴人們遵循人體生物鐘的自然規律，有效地安排一日、一週、一月、一年的生活，以健康的方式生活，達到防病養生的目的。

作者簡介 魏辛夷 自幼嗜好醫學，畢業於張仲景國醫大學，精研細讀《黃帝內經》《傷寒雜病論》等歷代古籍，每有所感悟，則融會貫通。

<<人體生物鐘養生法>>

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>