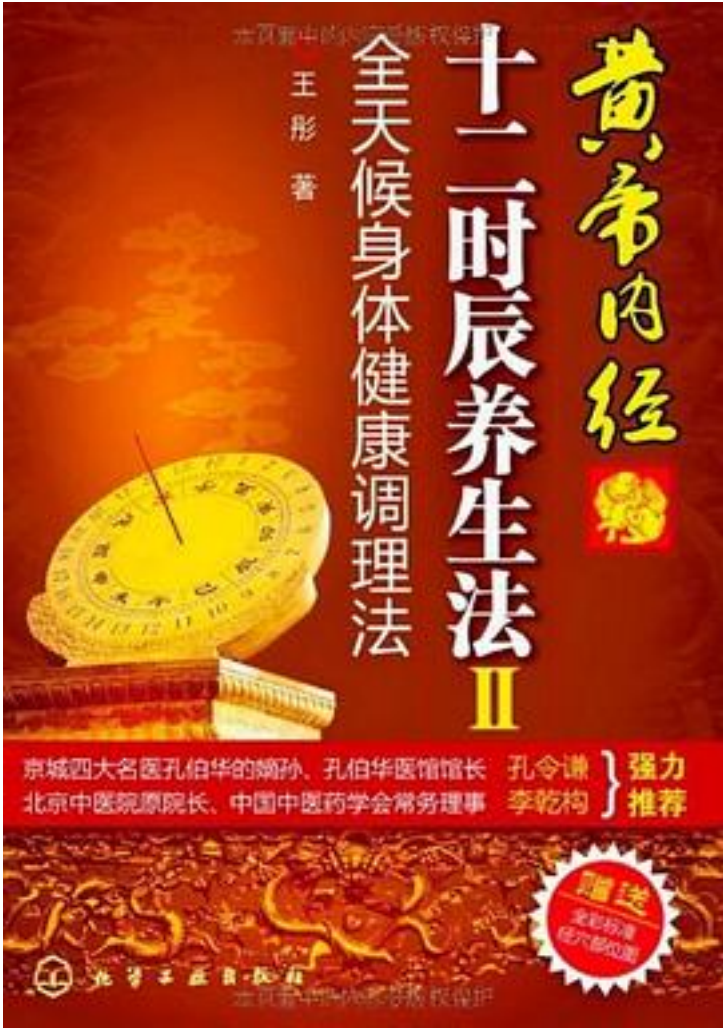


# 黄帝内经十二时辰养生法 II



[黄帝内经十二时辰养生法 II\\_下载链接1\\_](#)

著者:王彤

出版者:化学工业出版社

出版时间:2009-9

装帧:平装

isbn:9787122059758

《黄帝内经:十二时辰养生法2》从日常生活着手，帮我们解读《黄帝内经》里的养生大

智慧，告诉人们什么时候应该做什么、不应该做什么，指导我们按照人体生物钟的养生规律来保养我们的身体。每一章都向人们清楚地解析了应时养生、择时养生的秘密，将人体十二经络与十二时辰一一对应起来，从而完美地揭示了时间医学的养生真谛。

年有十二月，日有十二时，五脏六腑有神明。只要我们每天按照人体的本性好好生活，在正确的时间做正确的事，好好吃饭、好好睡觉，供养好我们的先天真元，养生就会变得非常简单！《黄帝内经:十二时辰养生法2》讲的就利用人体经络的养生规律保养我们全家的健康。掌握了人体自身的秘密，也就掌握了健康长寿的秘密！

作者介绍:

王彤——中医执业医师，近代名医杨浩如先生亲眷。幼承家学，曾侍诊于针灸泰斗贺普仁先生，于经络穴位，针法运用颇有心得。

从事临床工作多年。曾游历蜀中，南粤，鄂州等地，探访高人，研习中医。谙熟医家经典和治病之道，熟精中国传统文化，通易经、读二十五史，在经络养生保健方面造诣深厚，见解独到。善于针药并用治疗内科、妇科、运动损伤等疾病，对治疗儿科常见疾病也有独到之处。

目录: 引言 借天地之力养五脏六腑1

第一章 子时：一阳初生，睡觉是养护阳气最好的办法4

子时就相当于一年中的冬至日，睡觉最顺应天时5

睡觉养阳，阳气才是护佑一身的根本6

老人想要获得良好的睡眠，最重要的是补充足够的阳气7

胆有多清，脑有多清，晚上觉睡好了，白天头脑才清醒9

凡十一脏皆取于胆，胆汁分泌正常，脾胃消化才正常11

少白头多是胆经气血不足，疏通胆经才是解决之道13

宵夜会让人长胖的一个重要原因就是它会阻碍胆汁分泌15

附：子时经络锻炼：胆经锻炼有绝招，敲对位置功效妙16

第二章 丑时：旧血不去，新血不来，深度睡眠让肝血推陈出新19

丑时春入户，养好了肝血，人在春天就不容易犯困20

睡得越深，肝脏净化血液的工作效率就越高22

养好肝血，拯救你的眼睛24

女人以肝为本，远离妇科疾病，一定要养好肝26

怒伤肝，有了火气一定要发泄出来28

“夜雨剪春韭”，养肝莫忘吃春韭30

附：丑时经络锻炼：肝经之上生灵药，太冲行间章门找32

第三章 寅时：日夜交替之时就是气血整装待发的时刻34

阴转阳时，肺开始对全身的气血进行大分配35

寅时醒来睡不着，大多是气血不足，不妨试试“赤龙绞海”法36

老年人不要早起，静静躺着让气血活动，阳气就会慢慢生发起来39

寒气最易袭击肺，凌晨三点要关掉空调，盖好被子41

抵抗“秋老虎”，白色食品来助阵43

患有咳嗽、气喘的人要多按摩太渊穴44

附：寅时经络锻炼：列缺鱼际和太渊，肺经效果最灵验47

第四章 卯时：太阳升起之时，大肠经也会跟着兴奋起来50

一觉醒来，排便是对大肠经最好的照顾51

“赤龙绞海”法加按摩天枢，是每个便秘患者都应该掌握的“排便”良方53

黎明同房，瘫倒一床，清晨性爱是美丽的“罂粟”55

五更时分拉肚子，大多需要补脾肾以提升大肠经经气57

附：卯时经络锻炼：大肠经要好好敲，合谷更是宝中宝59

第五章 辰时：赐点食物吧，胃经在“嗷嗷待哺”62

早餐吸收好还不易长胖，原因就是这时候阳气最旺63  
清粥小菜，“中国式”早餐最合中国人脾胃65  
早起没精神没食欲，可按摩阳陵泉穴泻肝火67  
想美容，不想面色憔悴，就要时时拍打阳明经69  
每月艾灸足三里，胜服“长生不老丹”72  
附：辰时经络锻炼：上下齐抓共管，胃经保养最为关键74  
第六章 巳时：脾经在尽职尽责地对食物进行大分解78  
巳时是老年人进行户外活动的最佳时间段79  
“4”字腿是上班族保养脾经的简便大法80  
思虑过多不仅心会痛，脾也会“痛”83  
口水是脾经向你发出来的“求救信号”85  
减肥和治疗糖尿病的第一要务就是养好脾脏88  
脾经是人体的“定海神针”，养好了，小病也就没有了91  
附：巳时经络锻炼：突出重点，疏导全面，脾经是人体的能量线94  
第七章 午时：短暂的休息让身体气血充足，神清气爽97  
午时，阴长阳消，午睡让过旺的心火顺利地消减下去98  
子时大睡，午时小憩，午睡也有大讲究100  
午饭要在午未交替之时的12：30吃最好103  
心火大，嘴巴苦，试试苦瓜排骨汤105  
心主神明，心经是安心定神的“第一要道”108  
附：午时经络锻炼：两“少”一极泉，守好神门是重点111  
第八章 未时：营养大调整，就看小肠经泌别清浊的功能有多强114  
午餐吃饱也要吃好，这样才能让小肠经得到充足的营养供应115  
“热心肠”其实是小肠经阳气旺盛，“心肠”热117  
工作累了，在桌边蹭蹭手掌就可以消除颈肩酸痛118  
下午两三点脸红心跳病在心，但要从小肠经来治121  
孝敬父母的最好礼物——养老穴124  
附：未时经络锻炼：每天摆臂100次，小肠经气血最顺畅127  
第九章 申时：多喝水，膀胱经才能持久地保持青春活力129  
多喝水促进尿液排泄，让膀胱“津液之府”实至名归130  
申时阳气沉降，是用泻下法治疗中下焦脏器疾病最为有利的时机132  
下午三四点犯困，多是膀胱经阳气衰弱，气血不足135  
“动汗为贵”，申时是健身除病的最佳时机138  
掌心“灸”天柱，电脑一族明目解乏的小妙招141  
附：申时经络锻炼：背部两根擎天柱，膝后一口健康井144  
第十章 酉时：休息调养，让肾从容地贮藏脏腑的精华147  
下班之前一杯水，排石洗肾清膀胱148  
练功也要讲时机，酉时练逍遥步让老人肾气足，福长寿150  
肾阳虚者在下午五六点补肾阳最为有效152  
酉时吃羊脊骨炖花生仁，哺乳期妈妈最好的补养155  
两种地黄丸是天黑之前发低烧男人最好的药品157  
附：酉时经络锻炼：肾经是宝藏，脚下有金矿159  
第十一章 戌时：快乐起来，看心包经大显神威护心强身162  
保护心脏有妙招，每天戌时揉心包(经)163  
紧张的时候就振臂握拳，这样可以激发心包经的能量167  
戌时补土，饭后休息半小时最能呵护胃气170  
送人玫瑰，手留余香，鼓掌也可以给自己带来快乐和健康173  
双手合十，闭眼静养十分钟，是收敛心气、培养元气之妙法176  
附：戌时经络锻炼：心包经敲得好，全身上下无疾扰179  
第十二章 亥时：天地归于安静，养阴育阳在亥时181  
睡觉是天下第一大补，亥时入睡最能养阴182  
35~40岁的人，要想留住青春，一定要在亥时入睡185  
“五龙盘体”是道家祖师送给现代“劳心劳神族”的健康大礼188  
三焦经上的阳池穴可以调动人体的能量，让手脚不再冰凉193

“兜肾囊”——古代养生家秘而不传的男性强肾秘法198  
附：亥时经络锻炼：三焦经显效，气顺百病消203  
附录一 十二时无病法205  
附录二 十二经脉名称分类及人体分布规律表208  
附录三 十二经穴起止表与起止歌210  
附录四 常用穴位简便取穴方法及穴位主治一览表212  
· · · · · (收起)

[黄帝内经十二时辰养生法 II 下载链接1](#)

## 标签

养生

中医养生

中医

黄帝内经

灵·修

健康

黄帝内经十二时辰养生法

送妈妈

## 评论

垃圾啊，就是把第一部换了个表达方式和题目  
那个所谓的作者王彤还傻巴拉及的贴上了自己的照片，被别人利用成作者  
，自己没有看过第一部么。。丢人  
没看过这套的可以直接买第二部，修订版的确比第一版强 看过第一部的人就算了

-----  
黄帝内经送妈妈 需要理由吗

-----  
挺好的

-----  
挺好啊。也不杂乱。

-----  
[黄帝内经十二时辰养生法 II\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

介绍了 很重要。。但几十年都 没注意的。。。不同时间 怎么生活  
该怎么注意身体。。。 给出了 比较完整的介绍按读后。。  
为什么要睡觉。。这个时候。。为什么这个时候该大便。。  
为什么。。学校不教育。。。这是我读完的感受。这才是素质教育\* 支持。  
还没读完。。1天...

-----  
最近无意中发现了这本书，读了几章，大呼过瘾。利用周末时间一口气读完。  
全书没有枯燥无味的说教，没有深奥艰涩的理论。一篇篇文章伴随着作者亲身经历和丰富的人生阅历娓娓道来，文笔清新，读起来是那样的亲近。犹如清泉浸润心田，舒畅无比！全书以十二时辰为主线，将人体十...

-----  
书后的十二时无病法对我启发很大，很多病其实就是生物钟紊乱了，按照中医的理论，每个时辰都有各自的“值班”经络，人体的经气就如同潮水一样，随着时间而在各经脉间起伏流动。人体想要健康，就应该顺应经络的循行规律，从而达到强壮脏腑的效果。而现代人作息紊乱，不得病才怪...

-----  
[黄帝内经十二时辰养生法 II\\_下载链接1\\_](#)