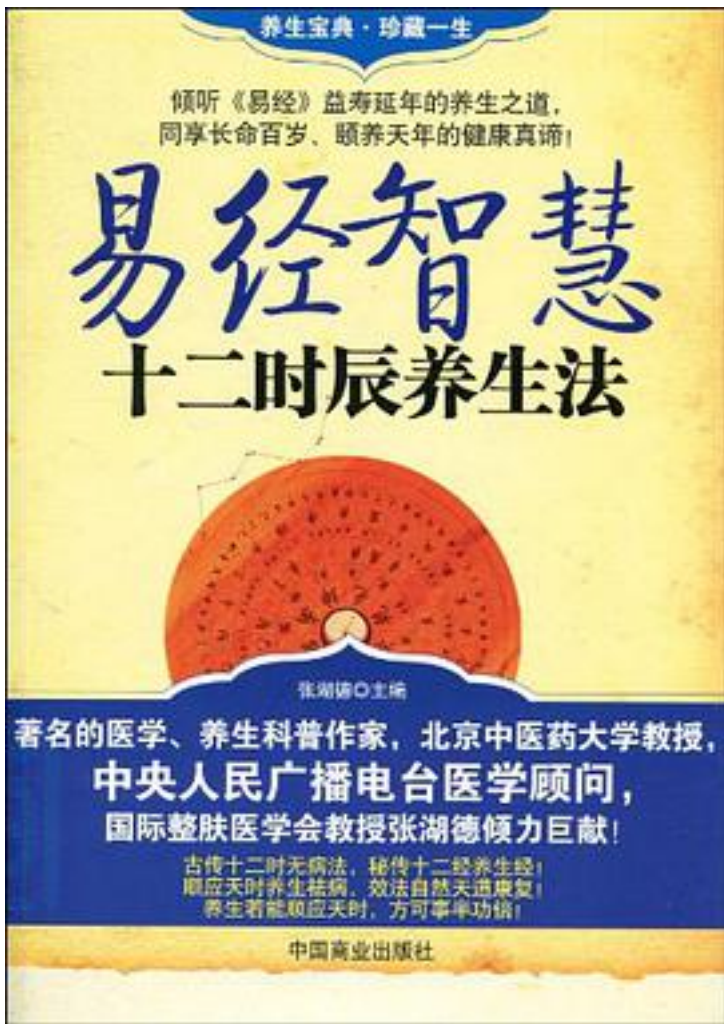


易经智慧十二时辰养生法



[易经智慧十二时辰养生法_下载链接1](#)

著者:张湖德 编

出版者:中国商业

出版时间:2010-8

装帧:

isbn:9787504468611

《易经智慧十二时辰养生法》主要内容简介：很多人往往认为《易经》只是一部巫蛊内

容的著作，与养生实在无关，以为《黄帝内经》才是中国人养生治病的圣经。其实，《黄帝内经》只不过是《易经》的一条支流，包括《黄帝内经》在内的众多医学典籍，都是直接或间接从《易经》发展而来的。《易经》在指导人们分析、预防、治疗疾病以及如何让人们活到天年这些方面，堪称是中国传统医学的鼻祖。

作者介绍:

目录: 第一章 子时安静睡眠——养护胆经，保护体内的暖阳 1.子时，如何照顾胆经？
2.顺应天时，睡觉在子时开始 3.为何老人容易缺阳气？ 4.胆汁与脑的关系
5.少白头，重在养胆，保持气血通畅 6.胆汁与脾胃的关系
7.吃夜宵，会影响胆汁分泌吗？ 第二章 丑时养护肝经——深度睡眠，让生命之树长青
1.肝是人体内的长青之树 2.丑时一定要熟睡才能护肝经 3.肝经诸穴可治妇科病
4.发脾气伤肝，生闷气更伤肝 5.电脑族更要养肝 6.亚健康——肝疲劳的预警信号
7.春季最适宜养肝 8.养肝莫忘吃春韭 9.荞麦也能补肝 10.好睡眠才有好身体
11.缓解失眠有妙招 第三章 寅时天亮起身——养护肺经，令气血整装待发
1.肺经是人体最容易受伤害的经 2.你的肺是不是“窝囊肺” 3.秋季养肺正当时
4.气血不足导致寅时醒来睡不着 5.寅时肺经当令，全身气血开始大分配
6.老年人早醒，尽量不要早起 7.睡懒觉并非有益健康 8.寅时是号脉的最佳时间
9.养生，要多吃白色食品 第四章 卯时排出毒素——养护大肠经，轻微运动保健康
1.卯时，“方便”的时候 2.便秘可以这样治 3.腹泻可以这样治 4.卯时不要喝酒
5.早起运动，不要过于剧烈 6.起床小动作，有益身体健康
7.早起一杯水，健康又养生…… 第五章
辰时营养早餐——养护胃经，饭后百步促消化 第六章
巳时养护脾经——黄金时段，养护人体的坤土 第七章
午时睡好午觉——养护心经，护好“人体的君王” 第八章
未时充足营养——养护小肠经，让肠道气血顺畅 第九章
申时喝水养生——养护膀胱经，长久保持健康活力 第十章
酉时休息调养——养护肾经，贮藏脏腑的精华 第十一章
戌时静心养神——养护心包经，与心脏“拉好关系” 第十二章
亥时准备睡眠——养护三焦经，养阴育阳留住青春
· · · · · · [\(收起\)](#)

[易经智慧十二时辰养生法 下载链接1](#)

标签

养生

评论

还不错，作为中医的日常养生实践足够了

[易经智慧十二时辰养生法_下载链接1](#)

书评

[易经智慧十二时辰养生法_下载链接1](#)