

# 《节律养生10堂课》

## 图书基本信息

书名：《节律养生10堂课》

13位ISBN编号：9787534137211

10位ISBN编号：7534137217

出版时间：2010-1

出版社：浙江科学技术出版社

作者：石娟

页数：243

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

科学家研究证实，人体生理有节律地发生周期性变化，如体温在清晨2~6点偏低，下午5~6点偏高；血压早晨最低，傍晚偏高；正常人的呼吸是白天快，夜里慢；人体排尿的量和尿中成分随着昼夜而发生周期性改变。另外，人体内细胞的分裂、血液成分、眼压和瞳孔的光反射等，也都有昼夜的周期性变化。就拿最简单的例子来说，女性的月经周期恰与月亮盈缺周期相似。也许还有不少人有过这种体验：即使没有闹钟的铃声，也能每天按时醒来，误差甚至可少于1分钟……这些自然现象，生物学家称是由“生物节律”作用引起的，这种生物节律也称为“生命节奏”，其所显示的周期性循环犹如时钟的运转，故被称为“生物钟”。

人体内有许许多多的生物钟，它们对人类的健康、长寿、美容、养生、生育，以及保证高效的生活、工作等都有着很重要的作用和意义。顺应生物钟的运转，会使身体各组织器官都高度规律化、自动化，获得最佳的生理效益，并提高工作、学习的效率。相反，人为打乱生物钟的节奏，生活无规律，就会使身体各器官处于紧张状态，功能发生紊乱，这是造成疾病与早衰的重要原因之一。

本书根据人的生物节律这一客观存在的科学规律，提出种种与人的日常生活、行为效率、差错事故、人际关系，以及优生、养生等息息相关的生物钟，教你按生物钟安排工作与生活，以及养生、防病、美容、生育等。通过本书的学习，你可以顺应自己的生命节律合理养生，使养生达到事半功倍的效果，并能在一定程度上防止某些重大疾病和意外事故的发生。

本书以10堂课的形式，教给你切实可用且易操作的节律养生方法。你完全可以按书操作，也可以根据书中的论点，举一反三，寻找到更适合自己的养生方法。

总之，本书的写作宗旨就是主动顺应生物节律，趋利避害，进行合理的生活与工作，使你的身心与大自然的节律相顺应并保持在最佳状态。另外，调拨人体生物钟的基本原则是“以自然之道，养自然之身”，因而本书选用的所有方法都是最自然的方法，这也符合21世纪人们“自然养生”的观点，对人们的健康养生来说有着很重要的作用和意义。

本书是一本最自然的养生宝典，适合任何一个人去阅读、学习。如果它真的帮助你提高了养生的功效，使你的生命质量有所提高，达到了健康长寿的目的，那么，我们创作此书的愿望便达到了。

另外，本书在写作过程中得到了很多专家的指导和帮助，在这里一并表示感谢。祝各位读者平安，健康，长寿。

# 《节律养生10堂课》

## 内容概要

《节律养生10堂课》同主内容：人的生命中有许多隐性“钟摆”，这些“钟摆”维持着人的正常生命节律。只有顺应生命节律，减少生物钟磨损，保证生物钟“准点”，才能提高生命质量，健康长寿！科学研究证明，节律养生是提高生活质量与工作、学习效率，放松身心，减少疾病，增进健康，延年益寿的最有效、最实际和最经济的方法。按照《节律养生10堂课》的讲解安排生活、工作、学习、养生或者美容、瘦身、生育等，可以达到事半功倍的效果。

## 书籍目录

21世纪的养生大趋势——寻找最自然的自我保健法1 新世纪，新期望，需要新的养生观点/22 生物节律养生应运而生/33 注重生物节律养生，为健康加油/5第1课 探索充满节律的世界课前热身：判断2分钟/81 最简单的生命节律：瞌睡了一醒来了/82 节律性是自然界的普遍现象/103 生物节律受外界环境的影响/124 从中医学角度理解生物节律/155 生物节律影响人的生老病死/176 你必须知道的节律养生原则/19课后小结：顺生物钟者昌，逆生物钟者败/22第2课 认识引人入胜的人体生物节律课前热身：找找你身体中都有哪些生物节律/241 补好生物钟认知的一课/252 揭开人体三节律的秘密——体力、情绪和智力盛衰的规律/263 教你计算体力、情绪和智力三节律的高潮期、低潮期和临界期/294 生物钟的位置到底在何处/315 生物钟既是内生的，又是可调的/336 你身体内有高频、中频、低频3种节律/357 “女七男八”——女人、男人的特殊生命节律/388 “胃气时钟”受损，对健康无益/409 “血压钟”一日都不闲着/4210 “血糖钟”掌控你的糖多一点或少一点/4411 大、小便也有节律性/4612 体温不是恒定的，也有节律变化/49课后小结：生物钟多种多样，对人的影响是巨大的/50第3课 顺应生物节律，打造最佳生活课前热身：了解人一天中的生物节律变化/531 生活不规律者多病折寿/542 人人都需要根据生物节律安排生活/563 生物钟影响行车安全，有些时段应避免/584 过失犯罪与生物节律也有关系/605 找到一天中的最佳起床时间/626 按节律进餐，对健康有益/637 喝牛奶吃甜食、饮酒……要择时/668 最佳用脑时间，也可依生物节律而定/689 按学习的节律，找到最佳学习时间/7010 在一天中找到最佳的运动锻炼时间/7211 顺应生物节律，提高工作效率/7412 一天中最佳的睡眠时间/7513 周末也要注意生活节律/76课后小结：人人都要保持生活节律自然、平衡/79第4课 亲近生物节律。找到最佳养生时间课前热身：为自己安排好一日的养生计划/811 自古养生都注意“天时”/822 “一日之计在于晨”，注重晨间养生/843 一日养生循节律，最益健康/874 一日中最佳的卫生清洁养生时间/905 顺应四季，养生各有侧重/916 养生还须顺应十二月养生法/967 顺应一生中最佳的养生年龄，合理养生/998 生物钟颠倒了，有妙招应对/102课后小结：每日须定时养生/104第5课 配合生物节律，让美丽如影相随课前热身：为自己安排好一周的美容养颜计划/1061 掌握生物钟，美容更轻松/1072 安排好一天的节律养颜工作/1083 顺应生理周期，28天美丽变脸/1114 顺四时节律，美容养颜方不同/1135 顺应四季，睡出真美丽/1166 饮食节律可帮你减肥、健美/1187 美眉一日喝水瘦身流程图/1208 找到美发的最佳时间/1229 丰胸的最佳时间/124课后小结：紧跟身体节律，高效美容/126第6课 保养生物钟，预防疾病的发生课前热身：人体一日异常节律疾病预示/1281 不治已病治未病/1292 利用生物节律防病，符合人体内部规律/1303 预防疾病，关注人体月节律/1324 防病，四季节律要考虑/1335 预防疾病，从保养睡眠节律开始/1356 预防疾病，从关注晨间异常开始/1377 防病应知“七日节律”/1408 预防疾病，找到最佳的检查时期/141课后小结：紧跟身体节律，高效防病/143第7课 维修生物钟，治疗身体疾病课前热身：一日治疗疾病最佳时段一览/1451 生物节律vs. 治病/1462 节律改变预示着你可能生病了/1483 疾病诊断也可依据节律/1494 疾病在一天中：旦慧，昼安，夕加，夜甚/1515 五脏病变变化的节律/1536 症、疼痛、传染病的节律性/1567 心血管疾病的节律性/1588 吃药顺节律，药效加倍/1609 治病，还要顺应四对节律/16310 护理患者，也要注意生物节律/16511 疾病死亡节律/16712 常见疾病的生物节律疗法/16813 消化系统常见疾病的生物节律疗法/17414 呼吸系统常见疾病的生物节律疗法/17715 心脑血管常见疾病的生物节律疗法/18116 代谢系统常见疾病的生物节律疗法/18417 生殖系统常见疾病的生物节律疗法/18618 癌症的生物节律疗法/188课后小结：紧跟身体节律，高效治病/190第8课 巧用生物钟，走出情绪的低谷课前热身：测一测你今天的情绪节律处于什么状态/1931 心理因素与生物节律相辅相成/1942 外界环境影响情绪节律变化/1953 久的心理紧张会引起生理节律紊乱/1974 找出影响一日情绪“小气候”的睡眠时间/1995 “一周”好心情，时间巧安排/2006 随着节气调情志，找出一年之中最佳情绪调节期/2037 调节生物节律，治疗种种精神疾病/205课后小结：紧跟身体节律，高效摆脱情绪“小感冒”/208第9课 “拨慢”生物钟。提高生命质量课前热身：乌龟和蜗牛的养生智慧/2101 延寿又一说——调控生物节律/2112 人的预期寿命有多长/2133 人体衰老时的节律表现/2144 揭开人体各部分衰老的秘密/2165 “拨慢”生物钟，可变相延长寿命/2186 调控生物节律，可延缓衰老/219课后小结：生命不能透支，别“先用命挣钱，后花钱买命”/221第10课 呵护生物钟，捍卫你的“性”福课前热身：给和谐性爱制作一个时间计划表/2241 性也有节律/2262 要特别珍惜“两性节律日”/2283 性生活规律对健康有益/2294 “百灵鸟”和“猫头鹰”夫妻的最佳性爱时间/2325 一天中的几个最佳做爱时间/2346 一月之中，女人性欲各不同/2367 依节律调整性生活的四季节拍/2388 受孕也要选择“良辰”/239课后小结：警示——不要让性生物钟提前拨

# 《节律养生10堂课》

动/242

1. 新世纪，新期望，需要新的养生观点 在21世纪，健康长寿已成为社会关注的热点。那么，怎样才能做到健康长寿呢？世界卫生组织的研究结果表明，医药能解决8%的健康问题，合理膳食能解决13%的健康问题，心理平衡能解决30%的健康问题。专家认为，合理膳食、多多运动、戒烟戒酒、多顺应自然节律生活、多去自然养生馆等能对健康起到有益的促进作用。如此我们可以得知，要多采用自然养生的方法来达到养生保健的目的，这是新世纪新的养生观点。健康，似乎是运用范围最广泛的一个词，也是每一个人都重视的问题。因为没有健康就没有一切，没有健康作为前提，所有的幸福、成功都无从提及，所以要健康，要养生，要注重自我保健，积极地防病、祛病，这样我们的生命质量才能有所提高。养生，既有卫生防病，又有抗老延年，还有打造美丽的意思。你顺应自然好好生活，采用自然方法防病抗衰，那你就活得轻松，快快乐乐一辈子。关键是要顺应自然养生才最有效。东汉哲学家王充在其《论衡》中写道：“人本于天，天本于道，道本于自然，顺乎自然，即是最上养生之道。”由此可见，人在后天若能顺乎生命的自然规律，采用自然科学的养生方法来养护身体，那么就能够有效地增强人的身体功能，增进健康，延年益寿。哪些养生方法属于自然养生方法呢？专家的阐述是，不用药，不进行一切临床医学治疗手段，只从饮食、运动、经络、自然节律等方面采用一些方法用来养生保健，就属于自然养生的方法，比如饮食养生、运动养生、中医经络养生、顺应生物节律养生等。这不仅顺应了自然的要求，并且也很实用，有些方法若长期使用，可远远超过药物养生的实效。同时，自然养生花费少，只要你顺应生命节律合理作息，合理安排生活，保持心情愉快，就可以达到养生保健的目的。如果能将一些自然的养生方法与临床治疗方法相结合，那么将会提高临床治疗效果。目前，这一举措已逐渐在临床中得到应用。所以，我们要重视自然养生，并挖掘出更多的自然养生保健方法运用到日常的健康养生中来，这样我们就可以采用最节约、最环保、最无害于人体的绿色健康方法来达到健康养生的目的。自然养生——这是21世纪健康新观念，也是本书编著的宗旨。希望大家都积极地参与到自然养生保健中来，坚持自然养生、自然保健。

贴心叮咛 自然养生的方法有很多，除了饮食养生、运动养生、顺应生物节律养生、经络养生外，还有茶养生、香熏养生、按摩推拿养生、太阳浴养生、水浴养生、森林浴养生、音乐养生、水养生、汗蒸养生等。

2. 生物节律养生应运而生 新世纪里，人们的养生观念改变了，首次把追求更加自然的养生方式当做了养生的首选。什么是最自然的养生方式？就是顺应自己的身体来进行养生保健。因此，节律养生也就应运而生了！如今是科技时代，人们的生活水平提高了，医疗条件也好了，按理说人的寿命应该更长了。可是，由于新的生活方式、生活环境等因素所导致的新的健康问题又出现了。看看我们周围，有多少人得了心脑血管病、癌症等重大疾病，又有多少人虽然没有被疾病所害，但却死于非命，如车祸等。面对这样的生命问题，我们不得不反思，不得不为自己的健康树立起积极的自我保护意识。你的健康你做主！就算你不是医生，不会开方抓药，但是顺应自己的身体发出的各种信号，合理地安排日常的作息，如吃饭、排泄、运动等，总该没问题吧？其实，这种做法就是节律养生，其概念是顺应人体的生物节律来养生。节律养生法从古至今都被养生专家所推崇，只是由于现在的人们过分迷信“药物治百病”，再加上部分媒体大肆宣传一些其他的养生方式，反而把节律养生法给疏忽了。在医学界，随着现代时间生物学在医药领域的应用，其研究也正在不断扩大和深入。生物节律为正确诊断、治疗和预防疾病提供了新思路、新方法和新手段。时间生物学通过与临床医学的结合，既扩大了自己的发展空间，又带动了临床医学的发展，使广大医务工作者越来越感到其重要性和实用性。因此，现代时间生物学正在不断被广大科技工作者和临床医生们所接受，并加以推广。从个人来说，随着人们健康需求层次的提高，养生保健已由过去的偏于消极防病，进入了积极的强体增寿的“大健康”时代。而要达到“大健康”的境界，现有的临床医学（第一医学）、预防医学（第二医学）、康复医学（第三医学）已显不足，只有经过充实、更新的自我保健（第四医学）才可胜任。所以，新世纪需要新的健康理念。每个人也都应该提高自己的“健商”，从最简单的养生方法开始，即顺应自己的生物节律，合理地安排作息时间，安排好生活中的其他各种事务等，预防疾病以及重大危害事件的发生，提高生命质量。当然，如果你能依据自然节律采用一些自然方式进行养生，那么就能达到事半功倍的效果。在新世纪，我们每个人都应把节律养生当做自己日常养生的总指导方针，并且认真地补好生物节律养生这一课。让每个人都能掌握生物养生的要领以及各种方法，以期使自己健康长寿，活得智慧、活得欢愉、活得靓丽！

# 《节律养生10堂课》

# 《节律养生10堂课》

## 媒体关注与评论

大自然是人类的母亲，只要正视自然节律，尊重自然节律，奏好生命的和弦，就会百事俱兴，延年益寿。 ——养生专家 洪昭光

# 《节律养生10堂课》

## 精彩短评

1、确实节律有指导性 但整体还是偏浅 不过有一定借鉴意义 意识到节律的好就行 其余的时间 四季节律需要多看别的书补充

# 《节律养生10堂课》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)