

《黄帝内经十二属相养生法》

图书基本信息

书名：《黄帝内经十二属相养生法》

13位ISBN编号：9787504468161

10位ISBN编号：7504468169

出版时间：2010-5

出版社：中国商业

作者：张湖德 编

页数：319

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

《黄帝内经十二属相养生法》

前言

在中国历史上有三大以“经”命名的奇书，第一部是《易经》，第二部是《道德经》，第三部就是《黄帝内经》，此三书被人称为“上古三大奇书”。而《黄帝内经》作为“三大奇书”之一，同时也是中医药文化的源头，对养生具有非常重要的现实意义和实用价值。之所以说它是一部奇书，是因为它是一部“天人合一”的宇宙系统论。中国人很早就开始了对宇宙的研究，《黄帝内经》也可以说算是众多关于探索这个混沌宇宙构成的巨著中的一部。它认为人有阴阳，万物也皆有阴阳，而人体本身就是一个小宇宙。人体这个小宇宙又离不开我们生存其间的这个大宇宙，两者是相通相应的，因为只有人与天地相应才能构成宇宙的本原形态。人是以宇宙的法则进行生存的，人也只有符合宇宙的法则才能更好地生存。这在《黄帝内经》之中被称之为“道”。说它是一部奇书，还在于它所占据的三个“第一”：《黄帝内经》是第一部中医学理论经典。全书分为“素问”和“灵枢”两部分，以对话的形式，清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，并且第一次系统地讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法，为人类健康做出了巨大的贡献。《黄帝内经》有其自己独特的理论体系、思维方式、结构模型、诊断技术和治疗方法。中医的“望、问、闻、切”四诊法就直接源于《黄帝内经》。中医学作为一个学术体系的形成，也是从《黄帝内经》开始的，因此《黄帝内经》被公认为是中医学的奠基之作。

《黄帝内经十二属相养生法》

内容概要

《黄帝内经十二属相养生法》内容简介：健康与长寿，自古以来就是人类共同关心的话题，尤其是在现代社会。随着人们物质生活水平的提高及精神生活的日渐丰富，越来越多的人渴望健康，渴望长寿。

健康是人们一生中最大的财富，因此拥有一个健康的体魄，拥有不生病的养生智慧，拥有延年益寿的秘诀就成为了人们一生的追求。所以，为了使自己健康一生，越来越多的人开始重视养生。

《黄帝内经》是我国养生经典巨著之一，而《黄帝内经十二属相养生法》能让我们领略传统文化的智慧与玄妙，领悟到切合实际的养生智慧，改掉使身体衰弱的坏习惯及养成符合生命本性的生活习惯，从而达到养生保健之效果。

《黄帝内经十二属相养生法》

书籍目录

第一章 子鼠养生——一阳初生，胆气生发 1.子时养生，胆经当令 2.胆在人体内的作用 3.敲胆经的方法作用及注意事项 4.子时前入睡是对胆经最好的照顾 5.敲胆经可以排毒补血 6.胆经是众多经脉中最火的经脉 7.拔罐疏通胆经对人体的作用 8.挠头的目的是刺激胆经做选择 附：人体胆经穴位图第二章 丑牛养生——通血活气，肝经为上 1.丑时养生，肝经当令 2.肝经湿热的症状 3.肝经上的太冲穴——最值得人心生敬畏的穴位 4.阴虚体质养生注重调养肝肾 5.肝经当令的时间一定要保持睡眠 6.肝经上穴位最易治妇科疾病 7.生闷气是损肝的杀手 8.电脑族要注意护肝 9.肝疲劳与亚健康 10.春季是养肝护肝的最好时机 附：人体肝经穴位图第三章 寅虎养生——相傅之官肺经任之 1.寅时养生，肺经当令 2.肺经主要穴位的作用 3.为什么老人容易早醒？ 4.慢性咽炎，用肺经如何治？ 5.心脏病患者死于凌晨三四点的原因 6.患有咳嗽、气喘的人要多按摩太渊穴 7.忧伤过度易伤肺 8.感受肺经要穴的神奇功效 9.秋季养肺，做到收放自如 附：肺经穴位图第四章 卯兔养生——顺畅大肠，受益全身 1.卯时养生，大肠经当令 2.大肠经中最主要的穴位有哪些？ 3.手阳明大肠经对人体的作用 4.经络畅通，美丽一生 5.刮痧大肠经可治痘疹和湿疹 6.潜伏在大肠经上的疾病 7.四季养生，大肠当先 附：人体大肠经穴位图第五章 辰龙养生——胃主运化，营养进食 1.辰时养生，胃经当令 2.胃经中主要穴位对人体的作用 3.为什么一定要吃早饭 4.合理饮食，利身益寿 5.按时进食，三餐合理搭配 6.胃是人体能量的发源地 7.胃健康的退五进六制 8.潜伏在胃经上的疾病 9.为什么要用手刺激“喜润恶燥”的胃经 10.中风偏瘫要寻胃经 附：人体胃经穴位图第六章 巳蛇养生——脾主统血，以火腐食 1.巳时养生，脾经当令 2.脾经中最重要的穴位有哪些？ 3.思虑过度伤脾 4.口唇与脾经的关系 5.按摩脾经防大病 6.夏天最容易养脾 7.预防脾系统疾病，莲藕为灵根 8.补脾，药膳得选对 附：人体脾经穴位图第七章 午马养生——心统五脏，元气在先 1.午时养生，心经当令 2.心经中对人体最重要的穴位有哪些？ 3.手少阴心经对人体的作用 4.大喜过望伤心 5.午时小睡一会儿的作用 6.养生需从安心静神开始 7.“心腹之患”是种大患 8.夏季养心重在宁静 附：人体心经穴位图第八章 未羊养生——受盛之官，化物出焉 1.未时养生，小肠经当令 2.小肠经是身体的晴雨表 3.小肠经诸多穴位的作用 4.常见小肠经病及其中医对治 5.按摩小肠经穴位可以预防治疗颈椎病 6.刺激小肠经穴的神奇疗效 7.“热心肠”为小肠经阳气旺盛 8.未时，小肠经治疗脸红心跳病 9.未时小肠经养生 附：人体小肠经穴位图第九章 申猴养生——膀胱与肾，表里相依 1.申时养生，膀胱经当令 2.膀胱经的妙用 3.运行人体宝贵体液的水官——足太阳膀胱经 4.肾结石与膀胱经的关系 5.膀胱病的明显信号：遣尿和小便不通 6.申时是运动和学习的最佳时间 7.膀胱经——人体最大的排毒通道 8.膀胱经堵塞怎么办？ 附：人体膀胱经穴位图第十章 酉鸡养生——肾主藏精，肾神为志 1.酉时养生，肾经当令 2.肾经决定着你的生命 3.恐惧过度伤肾 4.冬天以养肾为主 5.肾虚，是怎么回事？ 6.护肾，健康的首要任务 7.应用中医食疗药膳保护你的肾脏 8.护肾要从娃娃抓起 附：人体肾经穴位图第十一章 戌狗养生——乐道之经，源于心包 1.戌时养生，心包经当令 2.心包经：自生自长的神奇之药 3.手厥阴心包穴经对人体的作用 4.代心行事同时又代心受邪的心包经 5.预防心脑血管疾病，应敲心包经 6.心包经是快乐健康之源 附：人体心包经穴位图第十二章 亥猪养生——三焦畅通，万物皆顺 1.亥时养生，三焦经当令 2.三焦经的重要穴位有哪些？ 3.敲打三焦经，气顺百病消 4.让我们头脑安全的卫士——手少阳三焦经 5.三焦是管理水道和主气的官儿 6.亥时三焦通百脉 7.亥时是性爱的最佳时期

《黄帝内经十二属相养生法》

章节摘录

第一章 子鼠养生——一阳初生，胆气生发 1.子时养生，胆经当令 子时是指第一天的晚上十一点到第二天的凌晨一点，在古代这叫做大时，一个时辰是两个小时，在子时这个期间是胆经当令。“当令”的意思就是值班。《黄帝内经》中有这样一种说法：“凡十一藏皆取决于胆。”这里的胆不是胆囊的意思，而是指“胆经”。胆经在身体的两侧，从手臂开始。在中国古代，养生学家很重视这个时辰，子时是一阳初生，恰恰是在一天最黑暗的时候，阳气开始生发。所以，胆决定了十一个脏器的生发，到一定年龄时两鬓斑白，实际上就是生机逐渐地减弱了，这就说明人体的胆经已经出现了问题。在日常生活中，我们总有这样的体会，一到晚上八九点钟的时候，就会很容易犯困，但如果迟迟不睡的话，到了夜里十一时的时候反而毫无困意了。为什么呢？这是因为阳气在这个时候已经开始生发了。如果春天把生发之机养住了，一年都好；少年的时候就把生机养好，这对一个人的一生都是至关重要的；子时把睡眠养好了，对一天的作用也是巨大的。因此，注重养生之人，都会在子时之前睡觉。现在再了解一下什么是胆经。在中医文化里，“脏器”是这么写的——藏器。任何一个藏器都涉及到形、气、神三个层面。所谓“形”就是它的物质基础，不要以为切除胆囊，就可以抑制胆经的生发功能。胆经是人体中一条很长的经脉，就是从头一直到脚，这也是它的形。那么“气”指的是什么呢？气是指经络的运行，是生命的运动方式。神就是指形和气特别充足以后的外现。胆经不能出问题，胆经如果出了问题，人就会没有生机。……

《黄帝内经十二属相养生法》

媒体关注与评论

养生五难：“名利币利，此为一难；喜怒不除，此为一难；声色不净，此为三；滋味不绝，此为四难；神虚精散，此为五难；五难绝，寿自延。”——摘自《黄帝内经》 康熙皇帝养生经：“吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补。”十常即为：齿常叩，津常咽，鼻常揉，耳常弹，面常搓，足常摩，肛常提，肢常伸，十常运动。四勿：吃饭勿言，睡觉勿语，喝酒勿醉，色勿迷。

《黄帝内经十二属相养生法》

编辑推荐

《黄帝内经十二属相养生法》是一部助您为而立之年掌舵、为垂暮之年掌灯的经典养生巨著！著名的医学、学生科普作家，北京中医药大学教授，中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学教授张湖德倾力巨献！生命需要养护，健康才会长寿，但愿世人皆无病，何愁架上药生尘。它是一座生命科学的丰碑；具有十分卓越的现实和指导意义；蕴含大师古代医疗经验与一部为中国人养心、养性、养生的“圣经”。《圣经》云：通往天堂的门是道窄门。中医学在全世界所有的文明成就中，堪称揭示人类生命真相的惟一终极之门。《黄帝内经十二属相养生法》结合古代的《黄帝内经》一书，从古代的延年养生到现如今的健康长寿的细节着手，为读者提供了简便、有效、安全的养生方案，《黄帝内经十二属相养生法》集科学性、知识性、可读性、实用性于一体，语言通俗易懂，引导您进入长寿探秘之旅，促成您任养生之道上的进阶升级。康熙皇帝养生经：“吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补。”十常即为：齿常叩，津常咽，鼻常揉，耳常弹，面常搓，足常摩，肛常提，肢常伸，十常运动。四勿：吃饭勿言，睡觉勿语，喝酒勿醉，色勿迷。

《黄帝内经十二属相养生法》

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：www.tushu111.com