《养生就在每时每刻》

图书基本信息

书名：《养生就在每时每刻》

13位ISBN编号：9787538447309

10位ISBN编号：753844730X

出版时间：2010-9

出版社：吉林科学技术出版社

作者：杨力 编

页数：218

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.tushu000.com

《养生就在每时每刻》

前言

养生的最高境界是顺应自然，这个自然就是天地大自然，因为人与天地息息相关。那么顺应自然的关键又是什么呢？就是时间。为什么时间如此重要？因为时间蕴含着大自然阴阳变化的节律，暗藏着天地开合的玄机，比如天地阴阳开合的时间，经络流注的时辰，五脏盛衰的时刻……怎样把我们的生命节律与自然节律相同步，这就是天人合一的大道，是养生的最高境界。其实就是把人这个小阴阳与天地这个大阴阳的消长开合、升降相一致，这样人就可以利用天地之阴阳进行调节，就能保持生命的阴阳平衡而健康一生，这就是《黄帝内经》强调的“法·干阴阳”。　　和天地一样，生命也同样存在着节律，生命节律与天地节律一样，同样通过时间来体现，这就叫生物节律也叫生物钟。　　时间就是钟，太阳是个大钟摆，月亮也是个大钟摆，生命同样有各种各样的钟摆.这些大大小小的钟点都蕴含着自然的规律，透视着生命的信息，包括五脏六腑的开阖，经络子午的流注，气机升降的出入……凡此种种，都和养生长寿有着密切的关系。　　那么我们怎样看这些钟点，怎样按照太阳钟、经络钟、五脏钟……进行养生，怎样调控好我们的寿命钟，就是翻开这本《养生就在每时每刻》，让我们一起分享蕴含在时间中的养生智慧。

《养生就在每时每刻》

内容概要

《养生就在每时每刻:杨力讲十二时辰自疗法》内容简介：生物钟也称生物节律、生物韵律，是生物体生理、行为及形态结构等随时间作周期变化的规律。一天之中有十二时辰、一月之中有日月盈亏、一年之中又有二十四节气等等，这些都是生物钟的节律。植物在每年的一定季节开花、结果，候鸟在每年的定时迁徙，都是生物钟的表现。
但当生物钟发生紊乱，包括人类在内的所有生命马上开始变得脆弱、易病、易衰老，甚至导致死亡。就拿经常熬夜加班的人来说，他们蓄意破坏生物的节律，身体也就长期处于亚健康状态，长此以往就会导致疾病发生。
人类的生物钟波动包括体力、情绪和智力三大节律，它们都有自己的高潮期、临界期和低潮期，那么利用好它们往往就能达到事半功倍的效果，比如说在高潮期努力学习、工作，就会取得良好的效果。对于那些体力、情绪和智力处于低潮期和临界期的人，也不用紧张，只要我们顺应身体的生物钟节律，找到薄弱环节，拾遗补缺，身体还是会调整到最佳状态，从而少生病或不生病。
由此可见，认识生物钟、顺应生物钟、利用生物钟，对维护和增进我们的身心健康是多么的重要。

《养生就在每时每刻》

作者简介

杨力，著名中医学家、作家、学者，中国中医科学院教授，北京周易研究会会长、中国作家协会会员。1946年出生于书香人家，祖籍江苏，自幼熟读诗书，12岁即开始研究《易经》，精通丈、史、哲、医，19世纪80年代，即以一部《周易与中医学》蜚声海内外，目前累计印数已达到14万册，现已有中、英、日、韩、汉繁体等多种版本在全世界畅销，影响甚大。更以《中医运气学》《中医疾病预测学》奠定了其在中医学术界的地位。在北京大学图书馆艰苦坐写20年后，她以一己之力完成了洋洋洒洒600万字的《中华五千年丈化经典》《中华五千年科学经典》《中华五千年丈化经典》。杨力教授精通养生文化，她把《易经》和《黄帝内经》相结合，并融会贯通儒家、道家、佛家及诸子百家，把有五千年历史的中华养生做了升华提炼，从而把中华养生学推到了一个崭新的高度，为中华养生学做出了杰出的贡献.，杨力教授从事中医研究生教学已达25年，近5年来，其千场公益讲座又深受老百姓的喜爱。她的养生科普书《杨力养生23讲》《杨力四季养生谈》《杨力抗衰老36计》等反响甚大，现已进入了千家万户。杨力教授的决心是要把有五千年历史的中华民族养生经验进行整理升华后向13亿中国人推广。

《养生就在每时每刻》

书籍目录

自序推荐序第一章 顺应自然是养生的最高境界在自然界中，天地人三者是相应的。《庄子·达生》日：“天地者，万物之父母也。”天道日阴阳，地道日柔刚，人道日仁义。天地人三者虽各有其道，但又是相互对应、相互联系的。顺应自然规律的养生才是正确的养生法1．天人合一是不生病的智慧2．阴阳平衡，长寿何难3．三大节律让养生更高效4．顺应节律是身体健康的唯一原则第二章 掌握节律就是延长生命人与自然是一个统一的整体。人们只有顺从自然界的变化及时地作出适应的调节，才能保持健康。尽管现实生活中常常有些事不尽如人意，只要正确对待和处理矛盾．使生活节律中同步因子不断维持动态平衡，这对延缓衰老有着不可估量的回春作用1．人要见光，健康开光2．给新闻工作者的健康大礼——木耳红枣粥和合谷奇穴3．白领们的亚健康防治术——五种膳食调养法最有效4．按照生物节奏吃——到什么时候吃什么东西5．四种失眠各有治疗妙法6．过年过节的养生窍门第三章 时间决定人的生、长、壮、老、死子日：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”人生百年，逝去就没有重生的余地，但覆水难收的又何尝仅仅是人生。从人类的开始人们就知道时间是不可逆的．人的出生、成长、衰老、死亡，没有反过来的。正确对待时间，合理的利用时间。才会生活的精彩1．保养生物钟是为了生命的质量2．熬夜伤肝——给中青年人的养肝保命秘方3．百病皆生于气4．让老人长寿的节律饮食法5．学会六招，人老脑不老6．小行为储存大健康——生物钟养生贵在坚持第四章 养生从选对时间开始中医养生理论和方法中，最重要的是顺时养生。顺时就是顺四时而适寒暑这是中医养生一条极其重要的原则。人体适应四时阴阳变化规律，才能发育成长春应肝而养生，夏虚心而养长，长夏应脾而变化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏说明人体五脏生理活动必须适应四时阴阳变化．才能与外界环境保持协调平衡1．阴阳节律失调的养命三方2．气血盛衰节律——调养脾胃的养生粥3．让你爱的女人更可爱——调养月经不调的七种方法4．孩子发烧不一定就是有病——小儿变蒸节律让父母看清楚5．运用肾气盛衰节律呵护先天之本的九种方法6．养生治病，同气相求的法宝——五脏病变节律7．皮肤色泽节律——人体五色辨病秘法8．治营卫运行失调的天下第一良方“高粱米汤9．在最恰当的时间进行经脉按摩会起到意想不到的效果10．体温的昼夜节律——温度决定生老病死第五章 在正确的时间做正确的事年有十二月，日有十二时，五脏六腑有感应。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！1．子时之前没睡着就会伤胆气2．丑时可以把肝经气血调到最旺3．寅时起得早不一定身体好4．排除毒素，一身轻松就在卯时5．辰时：保养好胃经就不会得胃病6．观舌就知脾好不好，除按摩之外，花生也是健脾的神药7．午时为心经最旺之时，养好阳气才能长生8．未时：养足阳气之后再来一次小肠经整理功9．申时：委中奇穴显神威，腰酸背痛此时治疗最有效10．酉时：分好阴阳两虚补足先天之本，小孩捏脊最有效11．戌时：常敲心包经中的欢喜大穴——膻中12．亥时：女性宜受孕，手脚冰冷就要调理好三焦第六章 利用生物钟读懂身体疾病信号生物钟现象是人体普遍存在的规律，由于生物钟节律使人体生理呈现周期性变化，因此疾病的显隐也必然随之起伏，这就是生物钟先兆的科学基础。人体存在着各种各样像钟一样的大、小生理钟，这些钟既能准确地报出人体生理节奏，也是疾病的信号。掌握了这些身体发出来的信号。我们就能很好地预防疾病1．晨醒后眼睑浮肿不退有可能是肾功能衰退2．夜间盗汗多为阴虚所致3．下午两点多面红心跳要警惕心脏病4．申时发高烧是膀胱经出了问题5．酉时发低烧是肾气大伤6．午后和入夜时手掌干热很可能是阴虚或结核病7．夜间足趾剧痛当心脉管炎和痛风第七章 时间治病：时间是最好的医药健康不能靠高科技、不能靠药物，最好的医生是自己，最好的运动是步存最好的心情是宁静，最好的药物是时间1．头痛的时间疗法2．牙痛的时间疗法3．咳嗽的时间疗法4．贫血的时间疗法5．感冒的时间疗法6．哮喘的时间疗法7．高血压的时间疗法8．糖尿病的时间疗法9．抑郁症的时间疗法后记附录1：生物年龄自我测试表附录2：十二经脉子午流注及主治病症防治指南

章节摘录

便秘了怎么办呢？最好从饮食入手，应该多吃可以润肠、滑肠的食物，比如黑芝麻、核桃、木瓜、韭菜、竹笋、香蕉、杏仁，以及其他含纤维素较多、能防止大便干结的食物，如白萝卜、芹菜、海带、菠菜、冬瓜、木耳、柿子、香蕉等。中药方面，可常用决明子20克煮水代茶饮，都有不错的通便效果。 其实蜂蜜有很好的润肠通便作用。中医里讲，蜂蜜味甘，性平，归大肠经、肺、脾、胃、肝经，有很好的润肠通便、清热润燥之功效。特别适用于经常性便秘患者，也可用于食辛辣食物所致的排便困难，或运动不足所致的排便不顺时食用。 你可以试试以下方法来喝蜂蜜。用温开水冲泡饮用：你可以用温开水冲服，再加入豆浆、牛奶、稀饭中食用，以不太甜腻为原则。加淡盐水冲服：取蜂蜜一杯，清早起床后空腹用淡盐开水一杯调匀一次服，可润肠通便。不用淡盐开水，直接调冷开水也可以。注意，白开水的量应为蜂蜜量的3倍，且以冷开水效果最佳。 另外，蜂蜜中含有一种特殊物质，个别刚出生的婴儿食用之后，可能会引起腹泻的副作用。因此，初生婴儿尽量少吃，待肠胃较健全以后再服食即可无大碍。此外，蜂蜜适宜生食，如果冲入过热的开水或煮沸后食用，其味易变酸，其中的有效成分会被破坏，请多加留意；其次蜂蜜在金属容器中易氧化变黑，营养成分破坏，食后易出现恶心、呕吐等中毒现象。 需要注意的是，如果有一段时间便秘，大便里急后重，腹部胀痛难忍，用力很久才能排出像筷子粗细的大便，加上腹胀而少食或不食、欲呕，常感头疼、眩晕、臭屁不止，一定要赶快请医师诊治一下，通常这是直肠癌的代表性信息。 ……

《养生就在每时每刻》

编辑推荐

天象、日象、时象，皆有健康玄机，四季、节气、时辰，养生就在每时每刻，不分老幼、男女，不需专业知识，跟着杨老师做即可，时间就是最好的医药。掌握生物钟，健康过一生。

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.tushu000.com