

《十二经脉时辰与饮食养生》

图书基本信息

书名：《十二经脉时辰与饮食养生》

13位ISBN编号：9787502375911

10位ISBN编号：7502375910

出版时间：2013-1

出版社：科技文献出版社

页数：223

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

《十二经脉时辰与饮食养生》

作者简介

杨力，首席年医养生专家、著名中医学家、易学家、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，自幼熟读诗书，12岁即开始研究《易经》，精通文、史、哲、医及养生文化。20世纪80年代，即以一部百万字巨著《周易与中医学》蜚声海内外，目前累计印数已达15万册，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。杨力教授把《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。杨力教授行医40年，从事中医研究生教警已达27年，近10年来，其数千场公益讲座深受老百姓的喜爱，并多次在中央电视台《百家讲坛》、北京卫视、山东卫视、辽宁电视台等进行养生宣教。杨力教授著作已达2千万字，其中中医养生书籍已出版30余种，反响甚大，现已进入了千家万户。杨力教授的决心是：只要能让中国人多活10年，宁愿自己少活10年。

《十二经脉时辰与饮食养生》

书籍目录

足少阳胆经主治表 足少阳胆经穴位 补气血，敲胆经 落枕感冒，风池穴有奇效 点按环跳穴，毒素可扫除 刺激阳陵泉，吃嘛嘛香 肩膀酸痛揉肩井 子时前入睡保养胆经好 十二经脉是什么 十二经脉是什么 十二时辰怎么分 十二经脉时辰养生对照表 第一章足少阳胆经养生 主治厌食、感冒、失眠、落枕等病症 祛除眼角皱纹按瞳子髻 点按足临泣穴，去除倦累感 附一：滋补胆经的常见特效食物 第二章足厥阴肝经养生 足厥阴肝经主治表 足厥阴肝经穴位图 肝脏是人体的化工厂 丑时熟睡利肝经 太冲穴是人体的出气筒 按期门穴，防治肝病 祛火常揉行间穴 肝经是妇科病的克星 春季是养肝的最佳良机 附一：滋补肝经的常见特效食物 第三章手太阴肺经养生 手太阴肺经主治表 手太阴肺经穴位图 肺是呼吸的载体 寅时难眠找太渊 勤按中府可治哮喘 搓鱼际，防感冒 喉咙疼痛点尺泽 秋季养肺。重在润肺 附一：滋补肺经的常见特效食物 附二：调理肺经的简易气功 第四章手阳明大肠经养生 手阳明大肠经主治表 手阳明大肠经穴位图 负责运送“残渣”的大肠 大肠经是皮肤病的克星 大肠经上的“隐士神医” 按压合谷穴可止痛 鼻塞就点迎香穴 祛老人斑找曲池穴 卯时沾酒易伤身 附一：滋补大肠经的常见特效食物 附二：大肠经气功调理法 第五章足阳明胃经养生 足阳明胃经主治表 足阳明胃经穴位图 胃怎么没有把自己消化掉 指压气舍穴，打嗝立消除 胃痉挛就按梁丘穴 跪膝走，防治百病 第六章足太阴脾经养生 第七章手太阴心经养生 第八章手太阳小肠经养生 第九章足太阳膀胱经养生 第十章足少阴肾经养生 第十一章手 阴心包经养生 第十二章手少阳焦经养生 附录奇经八脉十二经脉对应食物表

《十二经脉时辰与饮食养生》

章节摘录

版权页：插图：答：过敏性哮喘确实与个人体质存在着一定的联系。有些病人的体质，只要接触到过敏性物质，就会引发哮喘。不过，体质可以通过治疗或调养加以改善。喉咙疼痛点尺泽 喉咙由扁桃体、咽、喉三部分所组成。喉咙疼痛时，大体上是因这些部位中某处发炎（伴随肿、热、痛等症状）所致。例如，因感冒病毒的侵入而使咽部病变，于是喉咙红肿，说话或吃东西时会引起疼痛。而病毒入侵到喉部时，声带肿胀，喉咙疼痛，同时声音沙哑。此外，讲话太大声、饮酒过度、吸烟过量，也都会导致喉咙疼痛。这类疼痛一旦转为慢性，就很难治愈。因此，喉咙疼痛久久不愈时，请刺激尺泽穴看看。不管是何种喉咙疼痛，应该都可以马上止痛。尺泽穴在手肘内侧。手肘轻弯时，内侧会产生大横纹。触摸此横纹中央，可知有一条直向的粗筋。尺泽穴则在此筋的外侧（大拇指方向）。轻触此穴，可感到脉搏的跳动，用力压，则手前端会有麻痹似的痛感。尺泽穴因位于曲折部位，所以刺激方法以按摩为佳。用大拇指指腹按住尺泽穴，充分的揉按。为何刺激这个穴道，就可以减轻喉咙疼痛呢？这是因为刺激穴道，可抑制自律神经（和意志无关而支配内脏和血管作用的神经）之一的交感神经，使血管扩张，喉咙的血液循环正常，就会加速消炎，从而起到止痛效果。专家问答问：按摩肺经的最佳时间是什么时候？答：按照中医理论，按摩肺经的时间最好在早2：3~5时之间进行，但此时人们大都在梦中。因此，我们还可以从同名经上找其他穴位，如在上午9~11时脾经当班时间按摩肺经的原穴太渊穴以及脾经的太白穴，就可起到培土生金、健脾益肺的目的。秋季养肺，重在润肺 中医说，“秋天主燥，燥气通于肺”，无论秋分之前的温燥，还是秋分之后的凉燥都易伤肺，甚至引发各种疾病，因此秋季应该注意好好保养肺脏。金色十月本来应该是收获和快乐的时节，但是随着冷空气的不断侵入以及传统节气“霜降”的到来，越来越多的人都不同程度地出现了嗓子疼、鼻干口干、咳嗽等症状，常常是一咳起来就整夜整夜不能睡觉。即使是到了白天，也一样止不住一阵阵地咳嗽，严重影响了正常的生活，让人变得十分憔悴。秋天可以吃一些秋梨膏，有润肺、止渴的作用。唐代医圣孙思邈认为肺属金，主秋季，从季节养生角度讲，秋季养肺效果最佳，再者秋季干燥，肺为“娇脏”，开窍于鼻，很容易为秋燥所伤，如被其伤，那么就非常容易出现鼻干口燥、干咳、喉咙痛等上呼吸道疾病。所以，秋季养生要注意呼吸系统的维护，特别是要注意对肺部的调养。

《十二经脉时辰与饮食养生》

编辑推荐

《十二经脉时辰与饮食养生:藏在时辰里的饮食养生秘诀(插图珍藏版)》以十二经脉为纲，对应十二时辰，分别介绍了各条经脉及其穴位的主要养生功效，从而为大家指出了一条简单实用的健康之道。例如，在胆经养生方面，胆经当令时辰为子时（23：00～1：00），此时段前宜睡觉。此时不要熬夜，否则会导致胆火上逆，引发失眠、头痛等神经症状。

《十二经脉时辰与饮食养生》

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