

# 《违背时令是健康的头号杀手》

## 图书基本信息

书名：《违背时令是健康的头号杀手》

13位ISBN编号：9787543940192

10位ISBN编号：7543940191

出版时间：2009-9

出版社：上海科学技术文献出版社

页数：258

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](http://www.tushu000.com)

# 《违背时令是健康的头号杀手》

## 前言

养生，忙就忙到点子上。为什么现在的人动不动就生病？两个字：瞎忙！其情景可以想象：好久不见了，高就呀？唉，瞎忙，混口饭吃！尽管歪打正着，就不同的问题有同样文字的认识，但两者就其内在涵义来看，却是大相径庭。瞎忙，说这话的人并非就是对自己健康问题有什么自知之明。实际上，他们大多是出于一种谦虚。也就是现在很多人说的“低调做人”。那么，我们说很多人生病是因为瞎忙，理由何在呢？之所以毫不客气地说“瞎忙”，就是没有忙到点子的意思。这里包括两个基本的方面：瞎忙一：顾此失彼，忙事业冷落了养生。快节奏已经成为生活的主旋律。忙，自然难以避免。认识一个人，我们往往能从对方交什么样的朋友看出这个人的品性。

# 《违背时令是健康的头号杀手》

## 内容概要

《违背时令是健康的头号杀手》寻找疾病的根源，开启人体的大药。如果时间是通往健康的桥梁，那么，你要做的，就是在过桥的时候，扶住这座桥上的一个又一个的扶栏就可以了。要想身体健康、长命百岁，一个根本的原则就是顺应时令，也就是说人的生命活动要与大自然的运行同步，要根据四季变化按时养生。如违背时令、逆天而行，就会使人体气机紊乱，轻则影响健康，重则百病缠身、折杀寿命。

不生病其实就这么简单：选对时间做对养生。

# 《违背时令是健康的头号杀手》

## 书籍目录

序言 养生，忙就忙到点子上第一章 健康金言，违时逆气易患病 第一节 人生三戒，时令养生分段养护 少时，血气未定需“戒色” 壮时，血气方刚要“戒斗” 老时，血气既衰要“戒得” 第二节 藏在时间里的养生秘密 万物合为道，人体养生与天地“同步” 患前病后，养生疗治提前行动 老牛吃嫩草，为什么牛没老草就枯 问斩，使志安宁以避秋刑 劳逸结合，工作玩乐别过头 明星陨落，娱乐至死缘何而起 第三节 名人作证，顺时养生就长寿 名将张学良：择时休眠百病消 名医刘完素：养生谨记“四字诀” 寿星岳林：睡前暖身一盆汤第二章 经络当令，《黄帝内经》之十二时辰养生 第一节 与“时”俱进之时辰养生 生命活动与人体生物钟要“合拍” 选对时间做对事：养生需“定时” 第二节 白昼养生：到点上班，按点养生 大肠经当令：卯时应大便 胃经当令：辰时进早餐 脾经当令：巳时防过思 心经当令：午时需小憩 小肠经当令：未时吃好午餐 膀胱经当令：申时治疼痛 第三节 夜以继口，该吃吃该睡睡 肾经当令：酉时宜养肾 心包经当令：戌时少“躁心” 三焦经当令：亥时行房事 胆经当令：子时需大睡 肝经当令：丑时益肝气 肺经当令：寅时需深睡第三章 因天之序，节气养生有门道 第一节 从立春到谷雨话节令养生 立春：蜇虫始振多养肝 雨水：冰雪皆散需调脾 惊蛰：春雷一声话补阳 春分：阴阳相半平阴阳 清明：气清景明调血压 谷雨：布谷歌唱治疼痛 第二节 从立夏到大暑话节令养生 立夏：天地气交宁心神 小满：小得盈满调风疹 芒种：反舌无声话清补 夏至：荷叶罗裙清心火 小暑：蟋蟀居宇除烦热 大暑：腐草为萤治冬病 第三节 从立秋到霜降话节令养生 立秋：风凉蝉鸣话养肺 处暑：天地始肃说睡眠 白露：群鸟养羞防着凉 秋分：蛰虫坏户话补泻 寒露：鸿雁来宾藏阴精 霜降：草木黄落话平补 第四节 从立冬到大寒话节令养生 立冬：地冻水冰话厚补 小雪：虹藏不见话抑郁 大雪：鶡鴒不鸣话壮阳 冬至：阳气回升话素养 小寒：喜鹊始巢话痤疮 大寒：水泽腹坚话风寒第四章 阴晴圆缺话月事养生 第一节 朔日：月缺气血不足多“炖鸡” 月经与月亮，两者有什么关系 鸭要“烤”着吃，鸡要“炖”着吃 第二节 望日：月满盈气恤“吃便饭” 月圆潮涨，精神内守要“防躁” 调血宁神：吃点便饭也养身 巧避三气，悲喜有节得平和 第三节 弦月：阴阳有别“畅经络” 长寿神阙穴：返老还童从“月老”说起 宗脉所聚：耳朵保健养全身 身体有大药，血压从高到低降下来 第四节 晦日：月夺经虚“多运动” 初晦：文化沉淀中的益气之道 月廓空经络虚，适量运动强肌肉 晦日养生，抖手抖脚益卫气第五章 阴阳消长，四季养生各做三件事 第一节 春季养生重三安：安眠、安生、安心 安眠：晚睡早起养肝有讲究 安生：生而勿杀放生也是养生 安心：春心荡漾女子养生防“伤春” 第二节 夏季养生有三防：中暑、空调病、心脏病 防中暑：人中就是“救命穴” 防空调病：出汗也是一味养生药 防心脏病：不急不躁养生好心情 第三节 秋季养生守三敛：敛神、敛气、敛志 敛神：养其心需精神内守 敛气：一季三变不悲秋 敛志：平秋气要“无外其志” 第四节 冬季养生守三宜：早卧、暖脚、进补 早卧：冬养闭藏劳逸结合“别熬夜” 暖脚：去寒就温洗脚胜吃药 进补：养生之本在于饮食

# 《违背时令是健康的头号杀手》

## 章节摘录

当然，在这个过程中，更多的不是嘴上答应，而是要用心去做。换句话说，这些都不是在帮助你掩饰，而是希望你从内心将那些令一般人期待的结果“放下”。做事的目的是为了给自己内心一个交代。心宽就能“体棒”，其实说的也就是这个道理。不以物喜不以己悲，得失如过眼云烟。人活的是一种心境，想想，很多珍贵的东西，只是在我们的面前流转。就拿那些有钱人所买的珠宝来说吧，很多人在提到那些珠宝的时候，都喜欢说“我的项链，我的戒指，我的耳坠”等等，有什么问题吗？是的，看看“我的”二字，这些东西是你用钱买来的，但是真正意义上属于你的吗？如果还不明白，我们再进一步给你推演。货真价实的珠宝是历经岁月而“面不改色”的，但人却经不住岁月的雕刻，渐渐地会消失，而这些珠宝却依然存在。这样看来，你就明白了，珠宝几乎一定地要属于很多人，你只不过是这个珠宝的一个过客而已。所以，珠宝要是会说话的话，你在说“我的”的时候，它就会反驳说“搞清楚点，到底谁是谁的”。或者因为继承，或者因为转卖，或者因为盗墓，总之，这些珠宝不知道在被多少人“拥戴”（拥有并佩戴）过，当那些曾经的拥有者都在回归大地的时候，它们还在招摇过市。所以，很多熟悉的事情，我们只要换个心境来看，事情就好像完全变样了。

# 《违背时令是健康的头号杀手》

## 编辑推荐

《违背时令是健康的头号杀手》有让您长寿100岁的养生智慧。

# 《违背时令是健康的头号杀手》

## 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](http://www.tushu000.com)