

黄帝内经



十二时辰养生法 II

全天候身体健康调理法

王彤 著



黄帝内经十二时辰养生法

II

京城四大名医孔伯华的嫡孙、孔伯华医馆馆长
北京中医院原院长、中国中医药学会常务理事

孔令谦 } 强力
李乾构 } 推荐

赠送
全彩标准
经穴部位图

化学工业出版社

编辑推荐

古传十二时无病法，秘传十二经养生经！

顺应天时养生祛病，效法自然天道康复！

本书是畅销书《黄帝内经十二时辰养生法》的实践升级版和方法解读版！为你讲解时辰和经络的养生祛病大道！解码天地人全方位时辰养生要诀！

借天地之力，养五脏六腑——揭示藏在时间里的养生秘密！告诉您养生祛病的最佳时间！

养生，只要掌握了人体自身的秘密，也就掌握了长寿的秘密！

京城四大名医孔伯华之嫡孙、孔伯华医馆馆长——孔令谦；

北京中医院原院长、中国中医药学会常任理事——李乾构

——联名强力推荐

特别奉献：

“子时就相当于一年中的冬至日，睡觉最顺应天时”

“胆有多清，脑有多清，晚上觉睡好了，白天头脑才清醒”

“睡得越深，肝脏净化血液的工作效率就越高”

“女子以肝为本，远离妇科疾病，一定要养好肝”

“抵抗‘秋老虎’，白色食品来助阵”

“患有咳嗽、气喘的人在凌晨三四点醒来，多按摩太渊穴”

“一觉醒来，排便是对大肠经最好的照顾”

“想美容，不想面色憔悴，就要时时拍打阳明经”

“减肥和治疗糖尿病的第一要务就是养好脾脏”

“心火大，嘴巴苦，试试苦瓜排骨汤”

“养老穴是孝敬父母的最好礼物”

“下午三四点犯困，大多是膀胱经阳气衰弱，气血不足”

“保护心脏有妙招，每天戌时揉心包”

“睡觉是天下第一大补，亥时入睡最能养阴”

“‘五龙盘体’是道家祖师送给现代‘劳心劳神族’的健康大礼”

内容简介

医哲学主张人的生活习惯应该符合自然规律，因此，将十二地支作为每日节律，用来说明人体一昼夜中阴阳消长、盛衰的情况，即每日的十二个时辰，对应人体十二条经脉，环环相扣，十分有序，并依据于此，将良好的生活方式与规律作息结合，制定了十二时辰养生法。

本书以《黄帝内经》理论和子午流注学术为基础，将人体十二经络与十二时辰一一对应起来，详细解说了人体的生命节律和时辰规律：一年十二月，一天十二时辰，十二个时辰的十二次养生要诀和养生方法。

全书不仅为广大读者提供了一项全天候身体健康调理法，还告诉人们治病养生的最佳时间和养生祛病方法，做到“大道至简”，让应时养生、择时养生的中医养生思想和智慧真正走进老百姓的日常生活中。

顺天道以养生，道法自然！应天时调阴阳，时辰治病！

【系列书全国热卖！连续 32 周蝉联畅销书排行榜！】

子时养生：一阳初生，睡觉是养护阳气最好的办法

丑时养生：旧血不去，新血不来，深度睡眠让肝血推陈出新

寅时养生：日夜交替之时就是气血整装待发的时刻

卯时养生：太阳升起之时，大肠经也会跟着兴奋起来

辰时养生：赐点食物吧，胃经在“嗷嗷待哺”

巳时养生：脾经在尽职尽责地对食物进行大分解

午时养生：短暂的休息让身体气血充足，神清气爽

未时养生：营养大调整，就看小肠经泌别清浊的功能有多强

申时养生：多喝水，膀胱经才能持久地保持青春活力

酉时养生：休息调养，让肾从容地贮藏脏腑的精华

戌时养生：快乐起来，看心包经大显神威护心强身

亥时养生：天地归于安静，养阴育阳在亥时

作者简介

王彤——中医执业医师，近代名医杨浩如先生亲眷。幼承家学，曾侍诊于针灸泰斗贺普仁先生，于经络穴位，针法运用颇有心得。

从事临床工作多年。曾游历蜀中，南粤，鄂州等地，探访高人，研习中医。谙熟医家经典和治病之道，熟精中国传统文化，通易经、读二十五史，在经络养生保健方面造诣深厚，见解独到。善于针药并用治疗内科、妇科、运动损伤等疾病，对治疗儿科常见疾病也有独到之处。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>