

黄帝内经十二时辰养生法3：给作息不规律者的调心养身补救法



[黄帝内经十二时辰养生法3：给作息不规律者的调心养身补救法_下载链接1](#)

著者:王雷 著

[黄帝内经十二时辰养生法3：给作息不规律者的调心养身补救法_下载链接1](#)

标签

评论

很好，是一本有关培养良好的生活习惯，符合自然法则，道法自然的好书!更加让人欣喜的是，它具有非常好的可操作性，真的不错！我已经是第三次购买此书了！第一次是

自己阅读学习，然后就是送给亲人与好友读，棒棒哒！

价格合理，还会再买。

非常不错的书籍物流非常及时

内容不错符合预期只是需要坚持

实用工具书，学到的知识能用到日常生活中，就很值了

京东自营的 产品，放心，售后有 保障。

收到，质量很好，性价比高

书不错，好看！

送货员责任心很强，大赞！

方法实用易懂易学，正在按照书中的方法调整作息规律，需要长期坚持才会有效果。

买了又买的节奏 适合各个年龄段阅读 很受益

如何“防”呢？中医有一个词，叫“因天之序”，也就是说要因循“天”自身的运动顺序来养生，概括来说就是“生发”、“生长”、“收敛”、“收藏”。顺应这个顺序，人体就安然无恙；反之，违背了这个顺序，就会百病缠身。这种变化叫四季节律。后来，中医将这种规律细分，应用到每一天，就是日节律。一天之序始于寅，终于丑；经气之序起于肺，终于肝。人也应顺应这个规律而养生，这就是十二时辰养生法。

医生推荐给朋友，说家里有老人可以参考

很好的书，朋友叫买的。

很不错，对养生挺有指导意义

还不错???

爸爸买的 养生必备

书是很好的。我非常喜欢。书是很好的。我非常喜欢。

帮姐姐买的，都不记得买了多少了，她说很好

送货准时，希望多补充一下货，

这次是再次购买，送给朋友的

大收获，活动买的，速度也很快，超值！！！

养身的书，买回来学着，奈何总是无法照做

此书非常好，尤其是年轻人更应该看看，才知道怎样去爱惜自己。

支持京东，必须支持。

这本书书面完整，里面内容很符合我的要求，是本不错的书。

十二时辰，很经典的一本养生书

给老妈买的，老妈说还挺好的

生活不规律者，善生实用的书！

图书的质量和内容真的很不错哦，推荐推荐~

超级划算!书也不错的!

翻了几页就没看了，现在书都是买来放的。哎

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

好书籍 好东西 不错!

B
当E你做不到“未雨绸缪”m时，Q那就不U要放弃YZ“亡羊补牢”h，只有这n样，才不至于让健康跑x掉!

刚刚收到书时很开心，但是打开包装发现有损坏!

还好吧

就是包装太差了，看起来心情会差

还行吧。有些重复内容，参考下

优惠活动中所购，书太多还没看!

好深奥，看不太懂，不实用

买来送人的，但对方好象不喜欢!

内容不错，纸质较好，不错的书

可以

满意

每次打京东的客服都要继续等待好几次，今天打了13分钟都没打进去，鄙视京东客服。我在想京东是不是跟400签了协议，故意这样做的，毕竟我们这边打400，一分钟也按市话收费的。

很好

\\N\\N速度快！记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。书的内容很好，就是快递寄到时外面的塑料包装都破损了，幸好书未烂，希望京东在快递上更加强一点，正在阅读中，书不错，是正版，送给老公的。做父亲的应该拜读一下。以后还来买，不错给五分。内容简单好学，无基础的人做入门教材还是很不错的，

\\N\\N配料的讲解很细致，雕塑技法讲解也很细致。

人物雕塑难度不大，也有鲜明的形象个性，但算不上精美。

\\N\\N的确有可学之处，做入门教材还是不错的。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。书到用时方恨少，事非经过不知难。终于买的书送到了。很满意。

\\N\\N《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是

固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。

比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。比方法更重要的是方向。在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该认准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书会使我爱不释手，一首好诗会使我如痴如醉，一篇美文会使我百读不厌。我深深地知道，只有乐学的教师，才能成为乐教的教师；只有教者乐学，才能变成为教者乐教，学者乐学，才能会让学生在欢乐中生活，在愉快中学习，这就是我终身从教的最大追求。比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。“做一辈子教师”必须“一辈子

(Faith, Hope and Charity) 信仰、希望与爱被称为基督教的三种神学美德。关于这三种美德及其关系的讨论，始自基督教教义的形成时期，经过奥古斯丁，完成于托马斯·阿奎那时期。奥古斯丁综合了基督教早期关于爱的种种观点。在他那里，爱包括上帝的爱、人对上帝的爱、对邻居的爱，但最普遍的是人对上帝的爱。这种爱对于基督教生活是绝对重要的，没有它，信仰与希望并不能使人与上帝建立正常的关系。伪狄奥尼修斯认为，爱是遍布于全宇宙的聚合力，人可以通过美德、沉思、出神的阶梯随级升向上帝。受伪狄奥尼修斯的影响，爱里根纳认为，上帝就是上帝对自己的爱，我们爱上帝实际上就是上帝通过我们爱他自己。托马斯·阿奎那认为，信、望、爱是三个不同的但又互相依赖、相互融合的超自然的神学美德，它们引导人趋向上帝。这种观点后来成为罗马天主教的正统官方观点。他首先对爱进行了分析，然后论述了信仰和希望与爱的关系。托马斯首先像亚里士多德那样区分了欲念的爱 (Love of concupiscence) 和仁慈的爱 (Love of benevolence)。前者是人为了自己而希望别人好，后者则是为了他人而希望他人好。友谊是相互的仁慈的爱。不过，友谊并未完全排除欲念，因为人可能由于感到他人与自己相似，而把他的“自私的”爱推广于他人。托马斯进一步把友谊推进到超自然的层次，认为爱就是人对上帝的友情。但他仍主张人与上帝之间存在着无限的距离，爱是神恩的结果。托马斯认为，爱是最高的美德，而且是其它一切美德的“形式”，没有它，便没有真正的美德。他认为，信仰是理智的美德，信就是赞同地思考。他区分了明确的信仰和隐含的信仰，认为，教导他人去信的人理应更充分地知道与信仰有关的问题，从而他们是

明确地信，大众的信是隐含的，他们应服从宗教权威。由于他主张明确地信，因而不像奥古斯丁和安瑟尔谟那样认为上帝的存在是自明的，而主张用理性原则予以论证。托马斯认为，希望是意志的美德，它的真正的主要的对象是永福，人可以在上帝帮助下达到永福。（Faith, Hope and Charity）信仰、希望与爱被称为基督教的三种神学美德。关于这三种美德及其关系的讨论，始自基督教教义的形成时期，经过奥古斯丁，完成于托马斯·阿奎那时期。奥古斯丁综合了基督教早期关于爱的种种观点。在他那里，爱包括上帝的爱、人对上帝的爱、对邻居的爱，但最普遍的是人对上帝的爱。这种爱对于基督教生活是绝对重要的，没有它，信仰与希望并不能使人与上帝建立正常的关系。伪狄奥尼修斯认为，爱是遍布于全宇宙的聚合力，人可以通过美德、沉思、出神的阶梯随级升向上帝。受伪狄奥尼修斯的影响，爱里根纳认为，上帝就是上帝对自己的爱，我们爱上帝实际上就是上帝通过我们爱他自己。托马斯·阿奎那认为，信、望、爱是三个不同的但又互相依赖、相互融合的超自然的神学美德，它们引导人趋向上帝。这种观点后来成为罗马天主教的正统官方观点。他首先对爱进行了分析，然后论述了信仰和希望与爱的关系。托马斯首先像亚里士多德那样区分了欲念的爱（Love of concupiscence）和仁慈的爱（Love of benevolence）。前者是人为了自己而希望别人好，后者则是为了他人而希望他人好。友谊是相互的仁慈的爱。不过，友谊并未完全排除欲念，因为人可能由于感到他人与自己相似，而把他的“自私的”爱推广于他人。托马斯进一步把友谊推进到超自然的层次，认为爱就是人对上帝的友情。但他仍主张人与上帝之间存在着无限的距离，爱是神恩的结果。托马斯认为，爱是最高的美德，而且是其它一切美德的“形式”，没有它，便没有真正的美德。他认为，信仰是理智的美德，信就是赞同地思考。他区分了明确的信仰和隐含的信仰，认为，教导他人去信的人理应更充分地知道与信仰有关的问题，从而他们是明确地信，大众的信是隐含的，他们应服从宗教权威。由于他主张明确地信，因而不像奥古斯丁和安瑟尔谟那样认为上帝的存在是自明的，而主张用理性原则予以论证。托马斯认为，希望是意志的美德，它的真正的主要的对象是永福，人可以在上帝帮助下达到永福。

值得拥有！！！！ 非常喜欢！！！！

简单实用，但是那些方法不容易坚持做

a
但是，d由于生活习惯的改变，现代人已经很难做到“日出而作，日落而息”了。这样就会导l致“天”与“人”相冲突，而这正是现代疾病层出不穷的原因之一。所t以养生的重点也不在于如何“遵循天时”，而在于如何将A这种冲突降到最小。本书就是本着这个目的编写的，虽也G是建立在“子午流注”的养生理论上，但立足点有所不同，更着眼于那些生活作息不规Q律的现代人，R着眼于那些无法做到“因天之序”养生的人，并根据具体情况提出了一些弥

书确实不错，大家值得一看

内容和装帧都不错，喜欢

挺实用的一本书，不错

1-3全买了，还是最喜欢新出的3，写的很实用，因为我就是作息不很规律的人，以后自己要多注意点了

书很不错，我喜欢，包装也很好

黄帝内经十二时辰养生法3：给作息不

1,2,3都买了，准备送人和自用，再比较一下。都挺好的，本书也非常好，对养生，特别是一天中的养生方式和时段很有指导意义。

作息不规律对身体不好,实在改不了就得想办法做点补救.

《黄帝内经十二时辰养生法3：给作息不规律者的调心养身补救法》内容简介：中医讲究“未病先防

黄帝内经中关于时间与人的作息规律的一部分。解读的比较细，此书没有自己的特色，属于普及类的书

呵呵，这个书还没有怎么看呢，挺全的哦！

一本好书，老妈看了很喜欢，天天在研究时间

按照书上写的做做其实也不错

参考读物，爱养生的朋友可以一试。

书本编撰得不是很复杂 可以当字典一样翻翻 注重养生的朋友们 很值得购买哦

解说不够深入，本人觉得不是很实用。

评价将帮助其他客户了解这本书并作

第一次在京东购物，书是正版很不错，以后还会来。

觉得还不错，值得一看哦

经典之作 值得收藏！

东西不错，很喜欢，一直没空看

非常好的一个版本，以后买书就是JD啦。

不错的东东,呵呵。。。。

但是道理应该还是对的，生活要规律一些对健康有好处

内容不错，值得收藏。。。

这是一本不错的养生书，本书说了一个人的十二时辰的养生之道。

深入浅出，受益匪浅！

书很好，送货速度一般，正在读

好好调节一下是很有必要的。看完之后对照自己的生活慢慢的调理吧。

这个书是买给自己看的，是准备给自己身体调理用的。加班忙，感觉体质差多了，希望

看了之后有启发。这书比较适合经常加班的人。不错。

胃口好就能少得呼吸系统病，胃气旺是治病疗疾的第一良方
调配胃经大药房：只要饮食正常，诸病皆有希望

有用，值得一看，对身体健康有益

里面的内容算是比较有条理的告诉大家一些好的方法养生。

平时太忙没时间，这下好了书店也不用去了！

给妈妈买的，她说不错！

书的质量很好 内容很吸引人

质量不错 通俗易懂

不错的养生书籍，学到不少知识，可以一读

书的手感比较好，有点档次，还送人体彩图

养生要与时间有关，买来和家人一起分享

学到老，活到了，参考一下

总体感觉满意，有益于养生保健。身体是革命的本钱，看看有益。

很好的保健书，价格便宜，书质不错，值得收藏

从中医的角度，结合十二时辰的规律讲养生，很实用

中医博大精深，对现代人来说，遵循传统的老祖宗留下的养生科学，很有道理～

帮人定的 据说还不错

喜欢这本书，老公平时总是加班，按照这本书调节一下，不知道是否有效

从中医的角度，结合十二时辰的规律讲养生，很实用~~

很实用的书，不错，内容很精彩

因为要调整作息，所以买来好好看看！希望能好好地调理！

这本书太好了，给作息不规律者的调心养身补救法。极力向大家推荐！

好书，哈哈，还真不错

医书破万卷，身无百病侵

非常满意的购物非常满意的购物

古代调心养身作品,值得收藏.

京东好书多,买书来京东

好书啊，准备补救一下身体，亚健康很久了

[黄帝内经十二时辰养生法3：给作息不规律者的调心养身补救法_下载链接1](#)

书评

[黄帝内经十二时辰养生法3：给作息不规律者的调心养身补救法_下载链接1](#)