

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》：排毒护体养生经 /《养生馆》编委会
编. —广州：广东科技出版社，2013.6
(养生馆)
ISBN 978-7-5359-6231-7

I. ①黄… II. ①养… III. ①《内经》－养生 (中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第068588号

Huangdineijing Paidu Huti Yangshengjing

责任编辑：刘 耕 曾永琳

特约编辑：赵旌羽 鹿 瑶

责任印制：罗华之

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

(北京市大兴区春林大街16号1幢 邮政编码：100070)

规 格：889mm×1194mm 1/32 印张6 字数140千

版 次：2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定 价：19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

→ 目录 ←

第一 章 认识体内毒素

• 毒从哪里来	1
• 体内积毒的主要表现	3
• 中医对毒的认识	5
• 西医对毒的认识	8
• 人体最易产生的毒	9
• 人体的七大排毒系统	13
• 抓住人体的排毒时间	15

第二 章 饮食排毒法

• 吃素排毒法	17
• 生食排毒法	29
• 断食排毒法	36
• 排毒必吃的八种食物	40

第三 章 法时排毒法

• 子时胆排毒（23:00~1:00）	43
• 丑时肝排毒（1:00~3:00）	54

• 寅时肺排毒（3: 00~5: 00）	60
• 卯时大肠排毒（5: 00~7: 00）	66
• 辰时胃排毒（7: 00~9: 00）	74
• 巳时脾排毒（9: 00~11: 00）	80
• 午时心排毒（11: 00~13: 00）	86
• 未时小肠排毒（13: 00~15: 00）	92
• 申时膀胱排毒（15: 00~17: 00）	98
• 酉时肾排毒（17: 00~19: 00）	107
• 戌时心包排毒（19: 00~21: 00）	114
• 亥时淋巴、皮肤排毒（21: 00~23: 00）	120

第四章 ▶ 体质排毒法

• 平和体质	125
• 阳虚体质	129
• 阴虚体质	132
• 痰湿体质	138
• 湿热体质	144
• 血瘀体质	149
• 气郁体质	156

第五章 ▶ 五行生克排毒法

• 五行与五脏	162
• 肺属金，肺脏排毒	167
• 肾属水，肾脏排毒	170
• 肝属木，肝脏排毒	173
• 心属火，心脏排毒	176
• 脾属土，脾脏排毒	179
附录：十大排毒特效穴	181

特别提示：本书推荐的理疗方法仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。