

黄帝内经

养生

十二时辰养生法

HUANG DI NEI JING

SHI ER SHI CHEN YANG SHENG FA

董广民◎编著

藏在时间里的养生秘密

一年有十二月之分，一天也有十二时辰之分。养生，不仅要符合一年四季的变化，还要符合一日十二时辰的规律。《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学著作，也是现代人应该了解的养生圣经。

中医古籍出版社

黄帝内经

养生

十二时辰养生法

董广民◎编著



HUANG DI NEI JING
SHI ER SHI CHEN YANG SHENG FA



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》十二时辰养生法/董广民编著. - 北京:中医古籍出版社,2015.6

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0944 - 9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 163704 号

《黄帝内经》十二时辰养生法

编 著 董广民

责任编辑 于 峥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0944 - 9

定 价 78.00 元



前言

古人根据自然界的阴阳变化，将一年分为四季，一日分为四时。为划分方便，又根据十二生肖中动物的出没时间将一天划分为十二个时辰，从半夜子时（23时）算起，分别为：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。在中医文化中，十二时辰与人体的十二经络息息相关，《黄帝内经·灵枢》中云：“经脉流行不止，与天同度，与地同纪。”古人发现，人体的经气就如同潮水一样，随着时间而在各经脉间起伏流动，有其特殊的盛衰规律，刚好与十二时辰一一对应。二者的对应关系如下：子时（足少阳胆经），丑时（足厥阴肝经）、寅时（手太阴肺经）、卯时（手阳明大肠经）、辰时（足阳明胃经）、巳时（足太阴脾经）、午时（手少阴心经）、未时（手太阳小肠经）、申时（足太阳膀胱经）、酉时（足少阴肾经）、戌时（手厥阴心包经）、亥时（手少阳三焦经）。相对应的时辰与经脉的关系常被称为某经“当令”，十二经络与十二时辰之间的关系也被称之为子午流注，这是中医圣贤在长期与疾病斗争的伟大实践中的成果，在中医学上影响深远，对养生和治病用药有着非常重要的意义。

由于人的十二经络在十二时辰中的兴衰更替，环环相扣，十分有序。因而古往今来的养生家非常注重十二时辰养生，他们主张，在十二时辰里，分别养护当令经络，以达到气血通畅、强壮脏腑的功效。十二时辰养生法是中医养生学中的重要方法，充分体现了中医养生注重天、地、人合一的观念，用古老中医智慧解密了人体健康与自然界的的神奇联系，揭示了藏在时间里的健康密码。这一奥妙无穷的养生法的理论根基是子午流注规律，早在两千多年前的中医典籍《黄帝内经》就奠定了其理论基础。如，《灵枢·卫气行》篇云：“岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬。”《灵枢·五乱》篇说：“经脉十二者，以应十二月。十二月者，分为四时。”书中详细记载有关于天人相应、经脉气血流注、针刺须候气逢时等学说，将阴阳五行原理、天干地支规律、十二脏腑特征融会在一起。因而，可以说，十二时辰养生法是秘藏在《黄帝内经》中的又一养生真法，体悟这一真法，并运用于日常生活，像古人一样法于阴阳，顺时养生，每个人都可以“终其天年，度百岁乃去”。

许多人认为，古代中医养生术往往高深莫测，十二时辰养生是教人选对时间养好经络，而经络必然涉及很多穴位，难以掌握。事实上，十二时辰养生法，并不是故弄玄虚之术，而是非常贴近生活、贴近大众的养生之道。本书详细解读了中医经典著作《黄帝内经》里的十二时辰养生法，向读者传授天地人全方位时辰养生要



诀。书中还汇集了古往今来中医名家的养生精华、历代中医养生名著中的养生妙方，帮助读者全面而深入地理解中医养生智慧，并从日常生活着手，掌握十二时辰、十二经络的养护方法。其中，有很多简单实用的方法，有可以做着吃的，有按摩穴位的，还有健身操，书中告诉我们从早到晚，一天十二时辰中，什么时候应该做什么，怎么做对身体最有益，可以防治什么疾病，全家老小都用得上。书中语言通俗易懂，无论有无中医基础均能一学就会，每个人都可以根据十二时辰养生法来调整脏腑平衡、阴阳平衡，以激发人体自我修复潜能，从而做到顺时养生，达到强身健体，摆脱亚健康困扰的目的。

本书内容充实，富有哲理，易读易懂，但愿读完此书后，每个读者不仅能掌握各种奥妙的养生方法，更重要的是都能领悟到养生的真谛。





目录

第一篇 顺时养生，《黄帝内经》十二时辰养生真谛

第一章 顺应天时以养生，天人合一 是正道——《黄帝内经》养生总论	
人法天地而生，养生就要顺应天时、地利与人和	2
“天人合一”与“天人相分”的辩证养生哲学	4
天气变化，与我们的健康息息相关	5
气候变化，身体也会做出反应	7
时空运转，四季变换——《黄帝内经》四时阴阳调和法则	9
一天就是小四季，每日养阳看时辰	11
让你终生受益的二十四节气养生要诀	12
第二章 借天地之力，养五脏六腑——《黄帝内经》十二时辰养生原理	
五脏六腑人之本，生老病死皆攸关	17
五脏六腑相表里，全靠经络来联系	21
天地有定时，养生有定法——细说十二时辰养生法的由来	23
经脉时辰相对应，顺时养生由此行	26
五脏配五时，养生各有时——脏腑与时辰的配属关系	28
十二时辰养生学的现代证明——“生物钟”	30
时辰季节也相通，保养脏腑有神功	32
第三章 气血周流有定时，补泻开合有定法——《黄帝内经》子午流注养生法	
追本溯源，解开子午流注养生的奥秘	34
子午流注的三大作用：养生防病、指导用药、针灸取穴	36
掐指推算子午流注“纳子法”简便开穴	38
运用“灵龟八法”与“飞腾八法”简便开穴	40
十二时辰与十二经络及脏腑的对应关系	42

第二篇 子时一阳生，养好胆气是对身体最好的进补

第一章 胆经当令在子时，清心安眠养阳气

子时胆经当值，睡觉最有助于养护阳气	46
-------------------------	----



老年人半夜失眠，实际上是体内阳气不够用了·····	48
挠头不是挠痒痒，而是在刺激胆经做决断·····	50
坐骨神经痛，疏通胆经才是治本之策·····	51
敲胆经、揉穴位，让偏头痛不再成为你的困扰·····	53
眼角“小突起”，可能是胆经排毒排到这里了·····	54

第二章 胆为中正之官，胆气充足，才有超强决断力

《黄帝内经》中的“胆识论”和养胆说·····	57
从“肝胆相照”的角度看中医养生·····	59
小习惯，大健康，中年护胆从好习惯做起·····	60
修心养性，胆气自然通畅无阻·····	62

第三章 夜半无人问，清心寿自来——子时养生小秘诀

诱人的夜宵会给身体来大危害·····	64
熬夜过子时危害多，做好防护工作·····	66
子时失眠，建议大家做一做“催眠操”·····	68
警惕！心脏病发作常在子时·····	69

第四章 健康如阳，永不“提心吊胆”——常见胆系病中医自愈妙法

不花钱也能调理胆结石——胆结石患者自我调理法·····	72
驱除胆道蛔虫，让人不再钻心痛·····	74
右上腹隐隐作痛，可能是胆囊炎作祟·····	75
低脂肪饮食，带你走出胰腺炎的包围·····	77

第五章 胆经锻炼有绝招，敲对位置功效妙——足少阳胆经大药房

日月——轻松解决慢性胆囊炎特效穴·····	80
瞳子髎——祛除鱼尾纹，就从按摩它开始·····	81
风池——治头痛、降血压全找它·····	83
肩井——肩上一口井，护佑你一生·····	84
足临泣——消除亚健康症状，让你意想不到·····	86
丘墟——释放心理压力的通脉大穴·····	88

第三篇 丑时春入户，肝血推陈出新，身体才能勃发生机

第一章 丑时肝经旺，养好肝血，白天就不易犯困

丑时睡得越深，肝净化血液的效率越高·····	92
疏通肝经，让失眠不再成为困扰·····	94



久视伤肝血，关掉电视打开健康·····	95
丑时春入户，养好肝血春不困·····	98

第二章 “将军”出征不匆忙，养肝护肝在平常

“夜雨剪春韭”，春天别忘了养肝美食——韭菜·····	101
怒伤肝，有了火气一定要发泄出来·····	103
熬夜伤肝，别让“夜猫子”偷了你的健康·····	105
拒绝“电脑综合征”，养肝护目很重要·····	107
要想肝脏好，切勿纵欲及疲劳过度·····	109

第三章 目为肝之窍，心明眼亮首先要肝气旺盛

电脑更易伤肝血，现代人保护眼睛要重点防范·····	111
随时都能心明眼亮——眼疲劳的自我防治法·····	113
爱护眼睛，常吃舒肝明目食物·····	114
每天喝点花草茶，清肝又明目·····	116
饭后静坐养肝，户外运动护眼·····	118
近视眼孩子吃糖多会促使近视加重·····	119



第四章 女人以肝为本，远离妇科病，一定要养好肝

女人以肝为本，养好肝远离妇科病·····	122
每天一头大蒜，可养肝、防妇科病·····	124
有妇科病，千万别喝豆浆、牛奶、骨头汤·····	125
痛经及经前期综合征，利用肝经来调节·····	127
乳腺疾病，按揉太冲穴来缓解·····	128
不孕症与肝气郁结关系密切·····	130
得了妇科病，利用肝经进行辅助治疗·····	131

第五章 肝气郁结何方解，扶阳散郁通健康——常见肝系病中医自愈妙法

消除脂肪肝，就从穴位下手·····	134
饮酒过量，小心酒精肝找上门·····	136
给你的肝增加点柔软度——肝硬化的自愈调理法·····	138
慢性乙肝，中药“犀泽汤”是良方·····	140

第六章 肝经之上生灵药，调养情志不可少——足厥阴肝经大药房

章门——治疗黄疸肝炎的“退黄穴”·····	142
太冲——消气泻火，让自己有个好脾气·····	143
大敦——不抱怨不生气的养肝穴·····	145
期门——健脾疏肝，消除胸肋胀痛的顺气穴·····	147



第四篇 寅时日夜交替，娇生惯养的肺开始进行气血大分配

第一章 寅时气机肃降，肺经养护重点在于“收”

- 寅时肺经当令，开始对全身气血进行大分配 152
- 老人寅时睡不着，多是气血不足，大口咽津补气血 153
- “早睡早起，精神百倍”的说法，老年人需要辨证理解 155
- 每天按摩肺经，补足肺气体自安 157

第二章 肺主气，司呼吸，养肺就是养清气

- 天气通于肺，肺与我们的生命息息相关 159
- 寅时猛然惊醒，可能是肺部出了问题 160
- 寒气最易袭肺，寅时一定要注意保暖 162
- 腹式呼吸，简单有效的养肺强身大法 163
- 什么样的运动最有利于健肺 164

第三章 寅时失眠，该给身体补补气血了

- 阴转阳时，肺经开始分配全身气血 167
- 气血不足寅时醒，“赤龙搅海”来补充 168
- 老人不要早起，静静躺着让阳气慢慢生发起来 170
- 润肺清燥，抵抗“秋老虎” 171

第四章 肺主皮毛，肺气充足了，皮肤才会雪白粉嫩

- 肺有毛病，先通皮毛——“善治者治皮毛” 174
- 清肺润燥，延缓皮肤衰老、保持皮肤弹性的秘法 176
- 为夏天的皮肤保驾护航——痱子的家庭调治法 178
- 长时间用电脑，这几招让你防治计算机皮肤 179

第五章 一呼一吸都要保持通畅——常见肺系病中医自愈妙法

- 一吸一呼蛤蟆功，多年哮喘去无踪 182
- 咽炎分清急性慢性，再对症施治——咽炎的家庭调理法 184
- 痰多，嗓子发痒、发干的 家庭基础调理法 185
- 慢阻肺患者的康复之路 187

第六章 调治呼吸找肺经，补足清气一身轻松——手太阴肺经大药房

- 少商——咳嗽、打嗝，全都可以找它 190





列缺——通上彻下，调理呼吸通道	191
太渊——补肺的最佳选择	193
鱼际——哮喘发作了，揉揉鱼际穴	195
中府——调补中气的要穴	196
尺泽——腹痛发热的首选穴	198

第五篇 卯时太阳升，排便通畅是对大肠经最好的呵护

第一章 卯时养生，只有大肠经通了肠道才通畅

卯时大肠经当令，正常的排便是健康的保障	202
肺和大肠的保护神——手阳明大肠经	204
大肠经是人体血液的清道夫	206
每天敲打大肠经，抗衰防老身体好	208
大肠经四大美容养颜穴，排毒润肤最有效	209

第二章 卯时把大肠照顾好，糟粕毒素才能顺利导出体外

大肠为传导之官，肠道健康才能顺利排出糟粕	212
科学断食，对肠道毒素进行一次“大扫除”	214
只有吃得好，才能拉得好——从饭桌上寻找畅便的秘密	216
每天练练畅便瑜伽，让我们的肠道更加健康	218
双歧杆菌是人体内的肠道排毒高手	220

5



第三章 黎明保健要小心，方法不对最伤身——卯时养生宜忌

清晨起床，一定要先醒“心”后醒“眼”	222
“黎明同房，瘫倒一床”，千万要远离五更色	223
劝君莫饮卯时酒，否则阎王不催命难留	225
起床第一杯水，喝得科学才有益健康	226
清晨练练叩齿功，虚火再不致牙疼	228
晨练并非好习惯，傍晚锻炼才明智	229

第四章 便秘与腹泻，大肠给你的健康提醒——卯时百病防治秘要

清宿便，排肠毒，两招就够	231
老年人便秘自我治疗，须从六点切入	233
为女性白领解决便秘的“难言之隐”	235
食疗加冷敷，让痔疮不再成为你的烦恼	237
对付阑尾炎，有时只需缓解一下情绪	238
患了大肠癌，家庭康复护理须从饮食着手	240



千万别让小儿腹泻成为孩子的杀手 242

第五章 大肠经要好好敲，合谷更是宝中宝——手阳明大肠经大药房	
迎香——通窍治鼻炎，气畅心不烦	246
手三里——通经活络、消除疼痛的首选穴	248
曲池——调节血压的神奇穴位	249
阳溪——手肩综合症的克星	251
合谷——调养肺阴虚的最佳穴位	252

第六篇 辰时胃经旺，一份完美早餐是滋养胃气的关键

第一章 上下齐抓共管，辰时保养胃经最关键

辰时胃经当令，该给身体补充点养分了	256
为什么说胃经当令时怎么吃都不会胖	258
“血变于胃”，胃经是身体真正多气多血的勇士	259
想美容，不想面色憔悴，就要时时拍打胃经	260
保养胃经，抗击衰老，就找五行神膻穴	261

第二章 胃为仓廩之官，辰时养好胃，给身体一个固若金汤的“仓库”

胃为仓廩之官，是人体能量的发源地	264
食补养胃，让你不再受老胃病的折磨	265
都市白领，保养肠胃当遵循这些原则	267
老年人脾胃虚弱，管好嘴巴最重要	269
满怀感恩地对待我们的养胃大师——小米	270
脾胃不和时，可以喝一喝“补中益气汤”	271
肠胃经常出问题，给你推荐一款“猪肚汤”	273

第三章 早餐营养又均衡，每天送给身体的第一份大礼

青少年不吃早餐，危害远甚于成年人	275
早餐吃得不科学，可能会加快身体衰老	277
给自己安排一顿完美的减肥早餐	278
早上起来没有胃口，小方法就能搞定	280

第四章 一天之计在于晨——关注辰时养生细节，开启完美一天

早上洗脸，热水不如冷水	283
洗脸后做做脸部按摩，让自己变得更美丽	284
早练五行梳头养生功，让你永远年轻	286





早晨走路上班，健康又时尚 288

第五章 脾胃一失常，生命就失灵——常见胃病中医自愈妙法

11种健康美食，将胃溃疡彻底吃掉 291

胃胀也是病，吃对食物是关键 292

攻克老胃痛，不妨试试内关、至阳、灵台三大穴 293

患了慢性胃炎，就该这么养 295

胃癌的家庭预防与康复护理建议 296

给大家推荐两种专治胃痛的食疗方 299

有病早知道——肠胃疾病自测法 300

第六章 胃经多气多血，身体“饥饿”就找它——足阳明胃经大药房

天枢穴——通便秘、止腹泻都找它 302

足三里——人体第一长寿穴 303

颊车穴——治疗面部疾病效果好 305

丰隆——化痰消食兼减肥的大穴 306

**第七篇 巳时如蛇，疏松脾土会让食物更好地分解****第一章 巳时养脾经，在黄金时间关爱人体的坤土**

巳时脾经当令，是消化食物的关键时刻 310

经常流口水，其实是脾经发出的求救信号 312

孩子呕吐多为脾胃不和，推脾经是解决之道 314

孩子便秘找脾经，虚补实清辨分明 315

拍打肝经、脾经，最安全的减肥方法 317

“小动作，大健康”，从运动中养护脾经 319

第二章 脾为后天之本，运转正常了，才能为身体提供不竭动力

脾为“谏议之官”，主管统血和肌肉 322

思虑过多不仅会心痛，脾也会“痛” 324

脾胃病的根子在“吃”上，解决之道靠食疗 325

脾喜燥恶湿，长夏养脾当注意防湿 327

口为脾之窍，脾胃有问题先从嘴上露出来 330

第三章 巳时养生小习惯，改变你一生的健康状态

老年人巳时进行户外锻炼才有利于养生 333

巳时赖床不起，小心你的免疫力降低 334



12 招办公室小动作，让你巳时精神抖擞 336

第四章 脾不健运，中气不足，五脏受损——巳时百病防治秘要

天一亮就拉肚子，补养脾肾才是最关键的 339
 治疗糖尿病，首要任务其实是健脾 340
 男人脚臭不是懒，根源其实是脾湿 343
 脾脏养好了，体重自然而然就下去了 345

第五章 突出重点，疏导全面，调动人体能量线——足太阴脾经大药房

血海——不吃药的补血良方 347
 三阴交——更年期综合症的调理大药 348
 阴陵泉——可以彻底解决黑头难题的大穴 350
 太白——运动后肌肉酸痛，太白穴解忧愁 351

第八篇 午时阴长阳消，短暂休息让心经气血充足、畅行无阻

8



第一章 午时养心经，就如同养护自己的生命

午时心经当令，养护攸关生死 354
 午时安心养神，心经四大主穴功不可没 355
 国医大师邓铁涛的午时养生法——散步采阳 356
 正午太阳毒，做好防晒工作，保证心经不受伤 358

第二章 心为“君主之官”，君安才能体健

心为五脏之首，养心就是养生命 360
 貌由心生，女人养心容颜更美 361
 别让暴饮暴食伤害你的心脏 362
 喜伤心，猝死往往由于乐极生悲 364
 心喜红、耐苦——五色五味与饮食养心 365
 心脏有问题，面部露马脚 366
 补养心脏，透明食物是最好的选择 368
 百体从安在养心——国医大师的养心安神术 369

第三章 午餐吃饱又吃好，可以让自己多活十年

午饭吃饱又吃好，多活十年不是梦 372
 “饭前先喝汤，胜过良药方”最适用于午餐 374
 中午热饭，小心微波炉损你的健康 375
 上班族务必谨记——工作午餐的“八大注意” 376



第四章 子时大睡，午时小憩，午睡也有大讲究

- 午时阴长阳消，午睡一刻值千金 379
- 午睡有讲究，细节很重要——科学睡午觉的五个细节 380
- 有氧打坐十分钟，胜过午睡半小时——王绵之的午休养生法 382
- 几个小动作赶跑午间“瞌睡虫” 384
- 午间睡眠打鼾，你可要小心了 385

第五章 心气不虚，百病难侵——常见心血管病中医自愈妙法

- 中医也有“强心剂”——冠心病的按摩调理法 387
- 人体自有速效救心丸——膻中、太渊配合治早搏 389
- 左脚脚心有下药，迅速缓解心绞痛 390
- 别拿心慌不当病——心悸的中医调理法 391
- 人体自有降压药——高血压的中医调理法 393
- 别以为富贵病治不好——高血脂的中医调理法 394

第六章 两“少”一极泉，守好神门是重点——手少阴心经大药房

- 极泉——解决暴饮暴食引起的不适 397
- 神门——补心气、养气血第一大穴 398
- 少冲——醒脑提神就找它 400
- 少海——治疗网球肘、高尔夫肘的绝妙处方 401



第九篇 未时并非“未事”，要充分调动小肠泌别清浊的功能

第一章 未时养护小肠经，让肠道气血畅通

- 未时小肠经当令，养好小肠心也安 404
- 下午两三点脸红心跳病在心，就到小肠经上找解药 406
- 坐得肩背酸痛，敲小肠经最解乏 407

第二章 小肠为受盛之官，泌别清浊能力强，全身气血才兴旺

- 未时不是“未事”，小肠不是小事 410
- 小肠负责泌别清浊，照顾好小肠很重要 411
- 简单的揉腹小动作就可以保养小肠 413

第三章 未时导引养生功，清脑醒神胜仙药

- 未时收心火，常练八段锦之“摇头摆尾去心火” 414
- 补心气、宁心神，未时离不开“呼”字功与“呵”字功 415
- 国医大师贺普仁独创的“经络导引养生功” 417



呼吸到脐，寿与天齐——未时做呼吸养生功 420

第四章 小肠有病，腹胀腹痛——未时百病防治秘要

- 肠易激综合征，饮食调理五步走 421
- 远离伤寒杆菌，别被“肠伤寒”伤到 422
- 疝气，让老年人头痛不已的常见病 424
- 患了十二指肠炎，你应该这样做 425

第五章 防病唯求心淡然，神清可让体自安——手太阳小肠经大药房

- 少泽——清热利咽，通乳开窍的人体大穴 427
- 天宗——舒筋活络，有效缓解肩背疼痛 428
- 后溪——通治颈肩腰椎病的奇效大穴 430
- 前谷——五官的健康保证穴 431
- 腕骨——治疗糖尿病要穴 433
- 养老——老年人保健要穴 434
- 听宫——耳聋耳鸣，当找“多闻”来帮忙 435



第十篇 申时多喝水，让膀胱经保持持久的青春活力

第一章 申时强壮膀胱经，让我们的身体固若金汤

- 运行人体宝贵体液的水官——足太阳膀胱经 438
- 下午三四点犯困，多是膀胱经阳气衰弱，气血不足 439
- 按摩膀胱经，对特禀体质者防过敏有奇效 441
- 欲排体内之毒，膀胱经必须畅通无阻 442

第二章 细心浇灌膀胱，让身体的排毒通道畅通无阻

- 膀胱为州都之官，要加强养护 444
- 小便排出全靠膀胱气化的功劳 446
- 申时多喝水促进尿液排泄，让膀胱顺畅无阻 447

第三章 申时养生小动作，缓解疲劳，激发生命潜能

- 早晨运动不科学，申时才是运动、学习最好时间 449
- 申时做运动，只要微微出汗就好 450
- 申时眼睛疲劳，不妨试一试“掌心灸天柱” 452
- 每天下午三四点，喝点下午茶有益身心 453



第四章 膀胱不畅，内毒不宣——常见膀胱病中医自愈妙法

- 膀胱病的两大信号：遗尿和小便不通 455
- “脏为阴，腑为阳”，国医大师郭子光妙方辨治尿结石 456
- 调理阴阳、固护本元，赶走糖尿病 457
- 老年人尿失禁，用艾灸法加功能锻炼可根除 459

第五章 背部两根擎天柱，膝后一口健康井——足太阳膀胱经大药房

- 睛明——防治眼病的第一大穴 462
- 攒竹——止嘔功效不容小视 464
- 玉枕——防治谢顶离不开它 465
- 大杼——治疗骨关节病的身体大药 466
- 风门——防治哮喘的独门秘籍 467
- 承山——小腿抽筋了，按摩承山迅速缓解 468
- 至阴——矫正胎位，从至阴穴着手 470
- 申脉——既驱寒又增加耐性的神奇穴位 471



第十一篇 酉时日落至，让我们的肾从容贮藏脏腑精华

第一章 酉时肾经旺，调养休息，贮藏脏腑精华

- 酉时肾经当令，保住肾精至关重要 474
- 利用好肾经，激发身体的无限潜能 476
- 骨质增生，敲一敲肾经就能缓解 477
- 酉时练练逍遥步，让老年人肾气充足 479
- 肾阳虚者，可在下午五六点练点护肾功 480

第二章 酉时养肾壮阳，激活先天之本，疾病衰老不惧

- 将肾虚置之门外，让幸福常驻身边 482
- 下班前一杯水，排石洗肾清膀胱 483
- 古代养生家秘而不传的男性强肾秘法——“兜肾囊” 485
- 肾阳虚的人，在酉时补肾阳最有效 487
- 女性也会肾虚，补对了才能永葆青春 489
- 酉时吃枸杞，男人最好的补肾食品 490

第三章 酉时吃好晚餐，是对肾脏最好的呵护

- 晚餐最好在下午六点半之前吃完 492



晚餐吃少，利于健康	493
晚上吃虾皮易患尿结石	494
晚餐禁忌：不宜过饱和饮酒过量	496

第四章 补足真元，百病渐消——常见肾系病中医自愈妙法

“摇山晃海，内提谷道”，不怕腰疼、阳痿、早泄	498
护肾就是护健康——尿频的复方调理法	500
阳痿莫烦恼，手足按摩让你重整雄风	501

第五章 肾经是宝藏，脚下有金矿——足少阴肾经大药房

涌泉——使身体健康、延年益寿“长寿穴”	504
太溪——滋阴益肾，壮阳强腰	506
照海——滋肾清热，调治失眠	508
俞府——调动肾经气血的大穴	510
然谷——让我们保持好胃口的奇效穴	511
水泉——按揉水泉是治痛经最简洁、有效的方法	513

第十二篇 戌时日暮临，心包经快乐才能更好地护心强身

第一章 戌时关爱心包经，打开人生快乐阀门

代心行事同时又代心受邪的心包经	516
要想心脏好，每天戌时揉揉心包经	518
振臂握拳，就可以让自己心神稳定	520

第二章 戌时绿色娱乐，安神养脑，让身心放轻松

戌时补土，既补养脾胃又呵护胃气	522
戌时轻松拍手，给自己带来健康	524
老年人戌时多锻炼，防止腿衰老	526
饭后半小时活动活动腰，身体强健有保证	528

第三章 臣使之官藏良药，养心护身有妙法——戌时百病防治秘要

戌时揉揉耳朵，可以百病不生	530
戌时背部撞墙法，让体内的阳气不断生起	532
练习腹式呼吸，延年益寿不再是梦想	534
戌时养心要诀——“戌时搓手，心脏无忧”	536