

经典五星推荐本

谨以此书献给所有  
爱生活、爱健康的人，  
愿大家能从中  
收获健康。

健康人生从此开始  
我的时刻我的健康

守财不若延寿，  
延寿必究寿道，  
寿道终在十二时辰中。

# 养生

法

# 十二时辰

韩郇◎编著

石油工业出版社

十一时辰

家

家

中国书画函授大学肇庆分校

肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校 肇庆分校 肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校 肇庆分校 肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校 肇庆分校 肇庆分校

十二时辰

养  
生  
法

韩邨◎编著

石油工业出版社

经典五星推荐本

**图书在版编目 (CIP) 数据**

十二时辰养生法 / 韩郸编著.

北京: 石油工业出版社, 2008. 7

ISBN 978 - 7 - 5021 - 6648 - 9

I. 十…

II. 韩…

III. 养生 (中医) - 普及读物

IV. R212 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 087578 号

健康人生从此开始!

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址: [www. petropub. com. cn](http://www.petropub.com.cn)

联系电话: (010) 64523558

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 15.75

字数: 280 千字

定价: 28.80 元

(如出现印装质量问题, 我社营销部负责调换)

版权所有, 翻印必究



## 前言

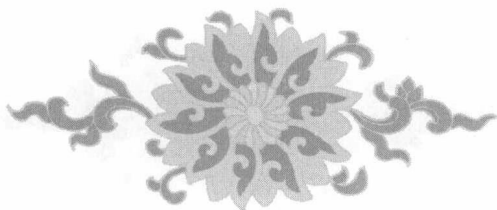
在生活条件得到改善的今天，人们对自身的健康也越来越重视，因而，养生类的书籍层出不穷。但是，充斥市场的多是研究养生、探讨养生类的读物，却很少有涉及人体脏腑功能活动、气血运行与十二时辰的变化相关的养生类读物。

本书本着弘扬这一养生理论，以指导人们更好的健康生活为目的，同时对十二时辰和人体脏腑功能活动、气血运行的变化作出科学的解释，并与人们的日常生活相结合，使大家能学以致用，为己所用。

要想有健康的身体，则务必在日常生活中顺应十二时辰来养生，充分利用十二时辰变化的规律和特点，调节人体、防病健身，如此便可以达到健康长寿的目的。如果我们能够按照十二时辰所确定的时间来安排一天的生活、工作、健身、美容，那么我们就能让身体的效率充分发挥，我们的生活就会更科学、更健康。

十二时辰养生，要求人们必须顺从自然界的变化，遵循天人合一的传统养生理念，随着十二时辰的变化而相应地调整养生思维。

为此，本书向人们系统地阐述了十二时辰与人们健康的关系，揭示了十二时辰的养生奥秘。例如：最佳起床时间是卯时，卯时是生物钟的“高潮”，体温升高，此时起床会精神抖擞；最佳的开窗时间是每天上午巳时，这是呼吸高质量新鲜空气的时候；人脑的活动能力在下午未时最为低落，这个时候是睡午觉的最佳时段，科学的午休是您一天之中的健康加油站，使您精力充沛。



此外，本书还选取了大量历史名人的养生经验和养生故事，融合知识性和趣味性，力求以通俗的文笔传达给读者丰富的养生信息，俗话说“守财不若延寿，延寿必究寿道”，希望每一位读者都能从本书中获取十二时辰养生法的精华，进而拥有健康的身心、精彩的人生。祝所有的读者朋友们健康长寿、平安快乐！





---

# Contents 目录

---




## 第一章 谈谈十二时辰养生 1

人以天为单位生活，养生则以十二个时辰为单位进行，点滴好习惯的养成，最后会使人受益匪浅。

养生的起源 2

十二时辰养生法的由来 5

## 第二章 卯时养生法



早晨是万物苏醒的时刻，卯时就是早晨的5点到7点。卯时是人一天工作生活的开始，也是十二时辰养生的起点，对于养生功效的发挥至关重要。

早起不贪睡 体健精神棒 10

卯时按摩 防病治病 13

起床小动作 做出好身体 16

排出糟粕 自然通畅 20

多练则壮 不练则虚 22

## 第三章 辰时养生法 29

辰时主要是指上午7点到9点，这个时辰是天地阳气最旺的时候。

晨饮一杯水 养生又美颜 30

---

晨吃鲜姜	如喝参汤	32
认真刷牙	刷出健康	35
冷水洗脸	美容保健	37
头发常梳	健康常在	40
营养早餐	活力一天	43
细嚼慢咽	益寿延年	49

#### 第四章 巳时养生法

巳时是指上午9点到11点，能量尚处在积聚的阶段，因此阳气不断地上升，身体在此时力量最充沛。


开窗通风	百病灭踪	54
太阳常晒	可消百疾	57
劳逸适度	动静结合	60
缓解疲劳	让眼睛休息	65
健康用脑	永不衰老	68

#### 第五章 午时养生法 73

午时主要是指11点到13点，这时是人们开始吃午餐的时候，午餐是一日中主要的一餐。由于上午体内热能消耗较大，午后还要继续工作和学习，这使午餐具有补充消耗、储备能量的双重作用，所以午餐的数量和质量显得尤为重要。

饭前喝汤	胜过药方	74
营养午餐	健康一天	77
吃饭吃醋	喝出长寿	79
少吃咸盐	多活十年	83
饱餐之后	健康甚忧	86
过度节食	有损健康	90
饭后一支烟	害处大无边	94





---

## 第六章 未时养生法

未时是指下午 13 点到 15 点，通常叫日昃，又叫日跌、日央等。

午觉睡好	犹如捡宝	98
气功养生	调身调心	102
适当饮茶	有益健康	107
一日三笑	人生难老	113
对棋闲谈	健康长寿	116

## 第七章 申时养生法

申时是指下午 15 点到 17 点，是膀胱最活跃最旺盛的时候，是人体最佳排毒时机。因此这时应该多喝水和吃些水果，对养生很有好处。

喝水养生	百病不侵	122
小便清利	身体无虑	125
植花种草	芳香养生	128
吃对零食	有益身体	131
笔墨成趣	书画延年	135

## 第八章 酉时养生法

酉时是指下午 17 点到 19 点，此时肾经最旺，是精力较好的时段。

食养为重	粥养为先	142
晚餐不当	健康不良	147
酒要少喝	养生益寿	150
甜食过度	伤身坏齿	160
饭后百步	延年益寿	164



---

## 第九章 戌时养生法

戌时是指19点至21点。忙碌了一天，终于可以全家人坐在一起。聊聊天，看看电视，或者做一些其他的休闲娱乐游戏。

电视少看	体健神怡	170
丝竹为伴	音乐养生	173
沐浴养生	强身健体	180
常吃夜宵	健康难保	186
美味酸奶	喝出健康	189

## 第十章 亥子时养生法

亥子时是指晚上21点到次日凌晨1点，此时夜色已深，万籁俱静，是万物休养生息为第二天忙碌积攒体力的时候。

睡前泡脚	胜吃补药	194
要想睡好觉	先要选好床	199
枕头不对	越睡越累	202
睡姿正确	睡出长寿	208
方向正确	才能熟睡	211
房事养生	贵和有节	213
先睡心	再睡眠	216

## 第十一章 丑寅时养生法

丑寅时是指凌晨1点到5点，此时是养肝的最好时刻。人已经度过了睡眠的各个阶段，开始进入浅睡眠状态。

停止打鼾	皆大欢喜	224
经常失眠	少活十年	226
一夜不睡	十夜不醒	231
女人的美	来自睡眠	236
睡眠习惯好	健康伴你行	240

---



## 第一章

# 谈谈十二时辰养生

年有四季，天有 12 时辰，太阳东升西落，如此周而复始。宇宙万物无不拥有自身独特的规律。人更是如此，人体的生物钟十分准确，它会在适当的时候告诉我们该做什么，如果每天都按十二时辰的规律生活，则会身康体健、耳聪目明，做事事半功倍。而逆规律而行，则生物钟紊乱，会产生各种各样的不适或疾病，长年累月会造成不可逆转的苦果。人以天为单位生活，养生则以十二个时辰为单位进行，点滴好习惯的养成，最后会使人受益匪浅。

## 养生的起源

说起养生，人们就自然而然地联想起抗病防衰与延年益寿。但是，养生究竟是怎么回事，它包括哪些内容及其具体方法，很多人未必知道得那么清楚。其实，养生学的起源与发展在我国已有四千多年的历史了。

早在茹毛饮血、钻木取火的原始时代，我们的祖先为了生存繁衍，在与大自然搏斗的漫长岁月里，从劳动与生活的实践中，逐渐摸索认识到人体生命活动的一些规律，学会一些防病保健的知识和方法，并相互传授。发展到后来，人们把这种自觉的保健延年活动叫做“养生”。随着时间的推移，人们又将这种保健延年活动加以理论上的归纳。经过长期的运用和不断充实，后人将偏于养生保健方面的发展为养性、摄生、道生、保生等；把侧重老年延年益寿方面的衍生为寿老、寿亲、养老、寿世等。这样就基本反映了养生的主要轮廓。因此，所谓养生，实际就是保养生命的意思。

从已经出土的甲骨文的考证中可以发现，中国养生文化的萌芽大概能追溯到殷商时代。殷商时的人们在生病、分娩时都祈祷祖宗神灵佑助，对日常生活中的吉凶祸福与健康状况也不时卜问，进而举行各种形式的祭祀活动以驱灾祈福。此外，甲骨文中还出现了有关个人卫生（如沐、浴）和集体卫生（如大扫除称“寇帚”）之类的记载。

到了西周，养生思想进一步发展。周代还设有食医，专门掌管周王与贵族阶层的饮食，指导“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食调理工作。提出饮食调理要与四季气候相适应，并有了专门主管环境卫生的官职。如“庶氏掌除毒蛊”；“翦氏掌除蠹物……以莽草薰之”；“壶涿氏掌除水虫”，使水清洁的方法。

春秋战国时期是我国养生学说发展的黄金阶段。当时的史书对养生的记载已经十分具体，例如《左传》就记载了秦国医和为晋侯治病的事，指出晋侯之疾是“近女室，疾如蛊”的结果，已经注意到了房事起



温馨提示

所谓养生，实际就是保养生命的意思。

居与健康的关系。在先秦诸子学说中，影响最大的莫过于儒、法、道、墨四家，而在养生问题上贡献最大的又属其中的儒、道两家。

一般来说，人从出生到死亡，要经过长、壮、老、衰四个阶段。在这四个阶段中，人人都免不了要生病或遇到其他不测，为使人类都能“尽终其天年，度百岁乃去”（《素问·上古天真论》），就需要讲究“养生”。“养生”要求人的身体能始终处在一个完整的动态平衡之中（即身体健康无病），并具备对外界环境的适应能力以及情感的自我调节能力。要注意生活与工作环境的调适、饮食与营养的调和、劳动与休息的适度、情志与道德修养的和谐，以及运动与健身、预防与治疗等方面。

享誉全国的著名老中医，91岁的霍印堂老人，耳不聋，眼不花，精神矍铄，思维敏捷，是一位养生有道者。他根据自身经验，总结了一首长寿歌：



温馨提示

尽终其天年，度百岁乃去。

人体衰老本自然，老年身体宜保健；  
心胸开阔无郁事，知足常乐去忧烦；  
生活规律心眼好，晨起户外多锻炼；  
饮食定量讲营养，茶酒适量须戒烟；  
少荤多素勿偏食，烹调口味要清淡；  
步行要稳防跌倒，衣着宽松又温暖；  
看书读报勤学习，大脑常用不宜闲；  
中华养生喜书法，兴趣爱好当广泛；  
心平气和自珍重，保心护肺又利肝；  
意志不衰心不老，扫除老年迟暮感；  
不独夕阳近黄昏，宁叫晚霞红满天。

仔细品味这首长寿歌，发现很多都是生活中的细节。霍老说：人虽然不能“长生”，但可以通过改变不良生活方式、饮食习惯等，在一定程度上做到“不老”。他说长寿的关键在于日常的养生，也就是说要有良好的生活习惯，注意细节处的保养。在霍老看来，养生之道并非人们想象的那么玄之又玄，也不能刻意为之。实际上，我们日常生活的诸多



人体衰老本自然，老年身体宜保健。

细节，吃、喝、拉、撒、睡、行、动、坐、卧、走等都涉及养生保健的原则和方法。养生方法越生活化，越简便易行越好。一个人如果尽可能多地注意生活中的细节，就能收到更好的养生效果。

其实，养生就是根据生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的科学理论和方法。因为身体是我们生活的根本，健康的身体是我们有一个健康人生的基础。健康也是长寿的先决条件，而每个人的健康状况在很大程度上又依赖于他所生活的环境。

总之，健康长寿既是人们的愿望，也是当今时代与工作的需要。但是，它并非靠一朝一夕、一功一法的摄养就能实现。只有按照人类生命发展的客观规律，顺应自然，切实掌握养生的具体方法，针对人体的各个方面，采取多种健身措施，持之以恒地进行调摄，才能达到健康长寿的目的。

## 十二时辰养生法的由来

古代养生学家很早就认识到人们的作息时间与健康长寿有着密切的关系。春秋时期管子就指出：“起居不时，则形累而寿命损。”唐代孙思邈也常说：“善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。”《黄帝内经》一书中提出了适应时辰变化的作息制度，后世养生学家在此基础上又创立了一日十二时辰的养生法。

古代将一昼夜分为十二时辰，即：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。每一时辰相当于现在的两个小时。子时 23—1 点，丑时 1—3 点，寅时 3—5 点，卯时 5—7 点，辰时 7—9 点，巳时 9—11 点，午时 11—13 点，未时 13—15 点，申时 15—17 点，酉时 17—19 点，戌时 19—21 点，亥时 21—23 点。即一天的作息时间安排，明代石室道人称为“二六功课”，清代医学家尤乘称为“十二时无病法”。概括起

温馨提示

起居不时，则形累而寿命损。

来，主要表现在这样几方面：

1. 卯时（上午 5:00—7:00）。卯时见晨光即披衣起床，叩齿 300 次，转动两肩，活动筋骨，先将两手搓热，擦鼻两旁、熨摩两目六七遍；再将两耳揉卷五六遍；然后用两手抱后脑，手心掩耳，用食指弹中指、击脑后各 24 次。然后去室外打太极拳或练其他导引术。

2. 辰时（上午 7:00—9:00）。起床健身后，饮一杯白开水，用木梳梳发百余遍，有醒脑明目的作用。洗脸漱口，早餐。早餐宜食粥，宜淡素，宜饱。饭后，徐徐行走百步，边走边以手摩腹，老年人脾胃虚弱，轻微活动和按摩腹部可促进肠胃蠕动，增强消化。

3. 巳时（上午 9:00—11:00）。此时或读书、或理家，或种菜养花。疲倦时即闭目静坐养神，或叩齿咽津数十口。不宜高声与人长谈，因为说话耗气，尤其老年人，老年人身体本来气弱，所以须“寡言语以养气”。

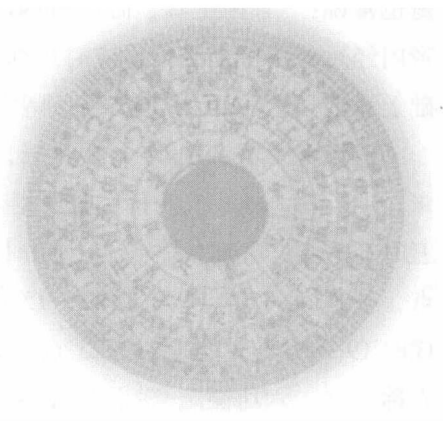
4. 午时（上午 11:00—下午 13:00）。午餐应丰富味美，但不是指山珍海味，而是要求食物暖软，不要吃生冷坚硬的食物。午餐不应吃太饱，最好吃八分饱。食后用茶漱口，涤去油腻，稍作休息之后午休。

5. 未时（下午 13:00—15:00）。此时或午休或练气功，或邀友弈棋，或浏览时事（相当于现代人看报），或做家务。

6. 申时（下午 15:00—17:00）。此时或读名人诗文，或练书法，或去田园绿地，或观落霞。

7. 酉时（下午 17:00—19:00）。晚餐宜早，宜少，可饮酒一小杯，不可至醉。用热水洗脚，有降火、活血、除湿之功效。晚漱口，涤去饮食之毒气残物，以利口齿。

8. 戌时（晚上 19:00—21:00）。轻微活动后安眠。睡时宜右侧，“睡如弓”。先睡心，后睡眠，即睡





前什么都不想，自然入睡。

9. 亥子（晚上21:00—次日凌晨1:00）。安睡以养元气，环境宜静，排除干扰。“睡不厌蹴，觉不厌舒”。即睡时可屈膝而卧，醒时宜伸脚舒体，使气血流通，不要只固定一种姿势。

10. 丑寅（凌晨1:00—5:00）。此时为精气发生之时，人以精为宝，宜节制房事。

人的一切活动都要与生物钟运转“合拍”、“同步”。我们知道，大脑皮层是人体各种生理活动的最高调节器官，它的基本活动方式就是条件反射。人们长期定时地从事某项活动，便会形成良性的条件反射，称为“动力定型”。它一旦形成，便有预见性和适应性，这对保证健康和提高工作效率有重要意义。例如按时工作和按时起居习惯的养成，可保证全天精力充沛，提高免疫力。按时进餐的习惯使消化腺到时候便会自动分泌，日子久了，效率就会特别高，从而形成了自己的“创作高潮”或“记忆高潮”。

古代民间隐士、道家百岁寿星及豁达的致仕者，多按时辰养生法作息养生。如唐代大诗人白居易（772—846年）晚年隐居河南洛阳香山，终日和七老、九老相聚，年皆70岁以上，其中年龄最大的洛中遗老李元爽136岁，归洛僧人如满95岁，他们无政务在身，常可按时作息。正像白居易诗中所写的“晨光上东屋，……叩齿三十六”；“晚出看田畚，闲行旁村落”；“旦暮两蔬食，日中一闲眠，便是了一日，如此已三年”；“竟日何所为，或饮一瓶明，或吟两句诗”。白居易青壮年时既患胃病又生眼疾，身体虚弱，正因他坚持按时作息，兼以调养，所以成为著名诗人中的高寿者，活到76岁。据《七老会得》的记载“七人五百八十四”。说明其平均年龄都在83岁以上，而当时人的平均寿命都不是很高。这说明按时作息、规律生活的确是长寿的秘诀之一。

十二时辰作息表中还有一个突出之点，即强调卯时起床叩齿300下，巳时又练叩齿咽津。选择这段时辰叩齿咽津，不仅是牢齿固齿的好方法，还利于延年益寿。



温馨提示

晨光上东屋，……叩齿三十六。