

让您长寿100岁的养生智慧

寻找疾病的根源 开启人体的大药



要想身体健康、长命百岁，一个根本的原则就是顺应时令，也就是说人的生命活动要与大自然的运行同步，要根据四季变化按时养生。如违背时令、逆天而行，就会使人体气机紊乱，轻则影响健康，重则百病缠身、折杀寿命。

违背时令是健康的头号杀手

赠挂图

易磊 林敬◎编著

上海科学技术文献出版社

要想身体健康、长命百岁，一个根本的原则就是顺应时令，也就是说人的生命活动要与大自然的运行同步，要根据四季变化按时养生。如违背时令、逆天而行，就会使人体气机紊乱，轻则影响健康，重则百病缠身、折杀寿命。

违背时令是 健康的头号杀手

赠挂图

易磊 林敬◎编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

违背时令是健康的头号杀手/易磊,林敬编著. —上海:上海科学技术文献出版社,2009.9

ISBN 978-7-5439-4019-2

I. 违… II. ①易… ②林… III. ①保健—基本知识 ②养生(中医)—基本知识 IV. R161 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 122824 号

责任编辑:忻静芬

违背时令是健康的头号杀手

易磊 林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
北京市兆成印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 17 字数 200 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4019-2

定价:29.80 元

<http://www.sstlp.com>

序 言

养生，忙就忙到点子上

为什么现在的人动不动就生病？两个字：瞎忙！

其情景可以想象：好久不见了，高就呀？唉，瞎忙，混口饭吃！

尽管歪打正着，就不同的问题有同样文字的认识，但两者就其内在涵义来看，却是大相径庭。瞎忙，说这话的人并非就是对自己健康问题有什么自知之明。实际上，他们大多是出于一种谦虚。也就是现在很多人说的“低调做人”。

那么，我们说很多人生病是因为瞎忙，理由何在呢？之所以毫不客气地说“瞎忙”，就是没有忙到点子上的意思。这里包括两个基本的方面：

瞎忙一：顾此失彼，忙事业冷落了养生

快节奏已经成为生活的主旋律。忙，自然难以避免。认识一个人，我们往往能从对方交什么样的朋友看出这个人的品性。与此相类似，我们从跟“忙”字搭配的其他字大体也能看

出点“忙”里的养生之道。信手拈来的就有忙乱、慌忙、忙碌等，乱、慌搞得脏腑一片混沌，自然危害健康。忙碌的“碌”也多有“平庸无能”之意。所以，就所谓的事业而言，更多时候靠的是“思想”，而不是整天沉溺于纷繁的事务之中。

再说，健康不是信用卡，透支了，按时补充一下就 OK 了。健康能行吗？脏腑受到了伤害，跑两圈，吃点人参，喝点什么桂圆莲子粥就能好吗？至多就是修复，能有“原装”的好？不懂医，不知道健康的真谛，但经常用手机、电脑的你应该知道，这些消费品不修就不说了，只要开始修了，那么，大多隔三差五不是这里有问题就是那里有毛病了。身体也是如此，就看人们在怎么“使用”。俗气点，就拿钱来说，人活着没有钱用，自然是一个问题，但天生你材必有用；假如钱有了，人没了，那恐怕就是永远也无法弥补的遗憾，留下的只有惋惜，甚至是痛惜。所以，如果真要与时间赛跑，那么，告诉你先做好一件事：拿到入场券，即健康。

瞎忙二：阴差阳错，错误的时间做错误的事情

身体是自己的，关注健康天经地义。这部分人比那些一心要干事业的人要更有健康意识，他们知道维护健康，但就是找不到头绪，这在很大程度上就是在“折腾”自己的身体。读书时很多人都有这样的体会：真正学习好的，是那些上课专心听、下课使劲玩的人，而那些老师讲语文，他在下面完成数学题，老师在评讲数学的压轴题时，他在下面做英语的完形填空，这样的方法和这样的态度，其学习效果多数不好。要说忙，他看上去比谁都忙，比谁都用心。成绩上不去，考不好还

很纳闷，还很委屈。对于养生，很多人在干同样的事情。

就拿大家熟知的睡觉来说吧，“今天的工作今天完，明天还有明天的事”，这是我们从小就树立的时间观念。所以，加班在很多人那里都是理所当然的事情，渐渐地成了“夜猫子”一族。睡不好觉的人整天都是昏沉沉的，这他们很清楚，但他们中很多人都给自己留好了退路：白天补。事情真的是这么简单吗？这里，有两句话你可记好了：第一，一般而言，耽误的瞌睡是补不回来的；第二，退一万步讲，要补觉也要在晚上补。

从经络的角度来讲，我们的身体 24 小时都是“责任到人”，不同的经络在不同的时间值班。子时，胆经当令。胆在太阴与阳明之间，寒热往来，皆由胆来调节。中医认为“子后则气生，午后则气降”，子时气血流注于胆经，所以有“凡十一藏皆取决于胆也”之说。日常生活中，很多人坐久了都喜欢站起来伸一下懒腰，在这个过程中一般人都会憋住气。这实际上就是在给胆经“施压”，迫使阳气得以生发。所以，如果在一阳初生的子时，还没有进入休息状态以应人一天的生发、收敛之机的话，那么，人一天的状态都不会太好，而且长此以往，胆腑就必然会出现问题。

每个人从一出生，就无一例外地活在时间里。所以，只要把握住了时间，那么关于养生的困惑和迷茫就可以消除。正是从这样的认识出发，我们沿着时间的脉络，依傍博大精深的中医文化，从十二时辰、二十四节令、四月事和一年四季等几个方面入手，把握每天必须面对的健康养生细节，对相应时间的养生方略进行一一说明。这样一来，养生就跟你到点吃饭差不

多。相反，如果人的生命活动和天地气机、人体生物钟的运行总不合拍，那么，人体就会气机紊乱，自然百病滋生。

所以，如果时间是通往健康的桥梁，那么，你要做的，就是在过桥的时候，扶住这座桥上的一个又一个的扶栏就可以了。

不生病其实就这么简单：选对时间做对养生。

易 磊

目 录

序 言 养生，忙就忙到点子上	1
----------------------	---

第一章 健康金言，违时逆气易患病

1

身体如树，人生如季。四季更替，周而复始。树木在春天出现生机，夏天开始繁茂，秋天落叶飘零，而在冬天显现干枯。相应地，人体生命也在岁月的更替轮回中呈现出强弱盛衰的变化。生命的自然规律无法逆转，我们能做的就是理解中医文化，在“寸金难买寸光阴”中，调节自身的“生物时钟”，选对正确的时间进行科学养生。可谓是“顺时则健康，逆时则病亡”。

第一节 人生三戒，时令养生分段养护

3

◆少时，血气未定需“戒色”

3

◆壮时，血气方刚要“戒斗”

7

◆老时，血气既衰要“戒得”

9

第二节 藏在时间里的养生秘密

15

◆万物合为道，人体养生与天地“同步”

15

◆患前病后，养生疗治提前行动

17

◆老牛吃嫩草，为什么牛没老草就枯

18

◆问斩，使志安宁以避秋刑	21
--------------------	----

◆劳逸结合，工作玩乐别过头	22
---------------------	----

◆明星陨落，娱乐至死缘何而起	24
----------------------	----

第三节 名人作证，顺时养生就长寿	28
------------------------	----

◆名将张学良：择时休眠百病消	28
----------------------	----

◆名医刘完素：养生谨记“四字诀”	29
------------------------	----

◆寿星岳林：睡前暖身一盆汤	33
---------------------	----

第二章 经络当令，《黄帝内经》之十二时辰养生

35

要想健康，一个根本的原则就是，人的生命活动要与生物钟的运行同步，即顺时养生。什么时候做什么事，好像一直就是工作安排的专利。对于养生，人们做得更多的就是到点吃饭，剩下来就基本上都没什么“谱”。这就是很多病症呈现出年轻化，而且年轻人常被病魔缠身的重要原因所在。因此，不仅吃饭要守时间，睡觉、排便、小憩、房事等等都应该顺时而行。事实上，身体的脏腑之器就像几个排好了班的忠实职员一样，为工作肆意加班，当心，健康会一票否决对你说“不”。

第一节 与“时”俱进之时辰养生	37
-----------------------	----

◆生命活动与人体生物钟要“合拍”	37
------------------------	----

◆选对时间做对事：养生需“定时”	40
------------------------	----

第二节 白昼养生：到点上班，按点养生	44
--------------------------	----

◆大肠经当令：卯时应大便	44
--------------------	----

◆胃经当令：辰时进早餐	46
-------------------	----

◆脾经当令：巳时防过思	49
◆心经当令：午时需小憩	52
◆小肠经当令：未时吃好午餐	55
◆膀胱经当令：申时治疼痛	57
第三节 夜以继日，该吃吃该睡睡	60
◆肾经当令：酉时宜养肾	60
◆心包经当令：戌时少“躁心”	63
◆三焦经当令：亥时行房事	65
◆胆经当令：子时需大睡	67
◆肝经当令：丑时益肝气	70
◆肺经当令：寅时需深睡	72

第三章 因天之序，节气养生有门道

77

一年十二月，分为二十四个节气。有意思的是，二十四节气的命名反映了季节、气候现象、气候变化三种。反映季节的是立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至，又称八位；反映气候现象的是惊蛰、清明、小满、芒种；反映气候变化的有雨水、谷雨、小暑、大暑、处暑、白露、寒露、霜降、小雪、大雪、小寒、大寒。每个节令该如何养生呢？这里分四节，以应春生、夏长、秋收、冬藏之四气。

第一节 从立春到谷雨话节令养生

79

◆立春：蜇虫始振多养肝	79
◆雨水：冰雪皆散需调脾	85

◆惊蛰：春雷一声话补阳	89
◆春分：阴阳相半平阴阳	94
◆清明：气清景明调血压	98
◆谷雨：布谷歌唱治疼痛	103
第二节 从立夏到大暑话节令养生	108
◆立夏：天地气交宁心神	108
◆小满：小得盈满调风疹	114
◆芒种：反舌无声话清补	117
◆夏至：荷叶罗裙清心火	122
◆小暑：蟋蟀居宇除烦热	126
◆大暑：腐草为萤治冬病	130
第三节 从立秋到霜降话节令养生	135
◆立秋：风凉蝉鸣话养肺	135
◆处暑：天地始肃说睡眠	140
◆白露：群鸟养羞防着凉	144
◆秋分：蛰虫坯户话补泻	149
◆寒露：鸿雁来宾藏阴精	152
◆霜降：草木黄落话平补	155
第四节 从立冬到大寒话节令养生	157
◆立冬：地冻水冰话厚补	157
◆小雪：虹藏不见话抑郁	162
◆大雪：鶡鴒不鸣话壮阳	168
◆冬至：阳气回升话素养	172
◆小寒：喜鹊始巢话痤疮	178
◆大寒：水泽腹坚话风寒	181

月亮与人的关系是多层面的。谈恋爱的时候，人们会有花前月下之说，而在听媒妁之言的年代，还有月下老牵红线的故事；在团聚的时候，人们会想到圆月，而在伤悲的时候，人们不仅想到落叶，也会想到月缺。月亮跟我们的心情有关，其实主要是人体气血受到了影响，到底是怎么回事儿？且听本章分解。

第一节 朔日：月缺气血不足多“炖鸡” 187

◆ 月经与月亮，两者有什么关系 187

◆ 鸭要“烤”着吃，鸡要“炖”着吃 189

第二节 望日：月满盈气血“吃便饭” 193

◆ 月圆潮涨，精神内守要“防躁” 193

◆ 调血宁神：吃点便饭也养身 196

◆ 巧避三气，悲喜有节得平和 198

第三节 弦月：阴阳有别“畅经络” 202

◆ 长寿神阙穴：返老还童从“月老”说起 202

◆ 宗脉所聚：耳朵保健养全身 206

◆ 身体有大药，血压从高到低降下来 211

第四节 晦日：月空经虚“多运动” 215

◆ 初晦：文化沉淀中的益气之道 215

◆ 月廓空经络虚，适量运动强肌肉 217

◆ 晦日养生，抖手抖脚益卫气 220

健康，面对重重包围。于是，养生也就头绪纷杂。沿着时间的脉络，应着人体生物钟，人们其实并非要在手忙脚乱中去抓那些“救命稻草”。该怎么办呢？《黄帝内经》告诉我们：春季“万物以荣”需养生，夏季“万物华实”需养长，秋季“地气以明”需养收，冬季“无扰乎阳”则要养藏。遵循这样的大道，这里为你精心提炼了养生之道，每季做好三件事。其实，养生就这么简单！

第一节 春季养生重三安：安眠、安生、安心 225

◆安眠：晚睡早起养肝有讲究 225

◆安生：生而勿杀放生也是养生 227

◆安心：春心荡漾女子养生防“伤春” 228

第二节 夏季养生有三防：中暑、空调病、心脏病 232

◆防中暑：人中就是“救命穴” 232

◆防空调病：出汗也是一味养生药 236

◆防心脏病：不急不躁养生好心情 238

第三节 秋季养生守三敛：敛神、敛气、敛志 242

◆敛神：养其心需精神内守 242

◆敛气：一季三变不悲秋 244

◆敛志：平秋气要“无外其志” 246

第四节 冬季养生守三宜：早卧、暖脚、进补 250

◆早卧：冬养闭藏劳逸结合“别熬夜” 250

◆暖脚：去寒就温洗脚胜吃药 251

◆进补：养生之本在于饮食 254

第一章

健康金言， 违时逆气易患病

身体如树，人生如季。四季更替，周而复始。树木在春天出现生机，夏天开始繁茂，秋天落叶飘零，而在冬天显现干枯。相应地，人体生命也在岁月的更替轮回中呈现出强弱盛衰的变化。生命的自然规律无法逆转，我们能做的就是理解中医文化，在“寸金难买寸光阴”中，调节自身的“生物时钟”，选对正确的时间进行科学养生。可谓是“顺时则健康，逆时则病亡”。



第一节

人生三戒，时令养生分段养护

于历史，生命转瞬即逝；于人生，时日则漫漫长路。人生之路，如何才能健康巡行？这或许就要像跑马拉松一样，需要化整为零，设定多个目标；对于生命则需要分段养护。从生命的划分而言，孔子说：“君子有三戒。”即“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”。也就是说，年少的时候，血气还不成熟，要戒除对女色的迷恋；等到身体成熟了，血气方刚，要戒除与人争斗；等到老年，血气已经衰弱了，要戒除贪得无厌。

◆ 少时，血气未定需“戒色”

“少之时，血气未定，戒之在色”，这里的意思是说，人在年少的时候，生理机体还远没有发育成熟，气血也还没有完全充实，这个时候，作为人生养生的第一要义就是不要太过贪图性与色。其实孔子在一千多年前所说的养生观点，符合《黄帝内经》的养生学说。《素问·上古天真论》曰：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均……七七，任脉虚，太冲脉衰

4 | 违背时令是健康的头号杀手

少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均……七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极。”这里，将人体生长发育的几个阶段分别用肾气的盛衰来说明，一方面说明了肾气才是你形影不离的终身伴侣；另一方面也说明肾气在生命活动中所扮演的控制性的角色，它关系到人的生长、发育和衰老。因此惜精则可以固本，养气则可以聚神。中医学所说的“得胃气者生，失胃气者死”就是这个道理。

现代医学研究证实：人在少年时期，身体正处于迅速生长发育的阶段，此时尽管已经具备生殖能力，但此时存在两个方面的问题：一是机体中的各个系统尚未完全发育成熟；二是这个时候人的思想也还在飘摇之中，缺乏一定的自控能力。所以，如果在此时期过早地进行性生活，非但不利于身体的生长发育，而且对一生的健康都会产生严重的影响。这一点，我们从一些新闻报道中就可以看出问题来，十几岁的少女就有在网上为胎儿找“义父”的了，甚至为孩子求得奶粉喂养等的赞助。可见，就少年时期缺乏社会经验和会生活能力来看，因性生活而造成的一系列问题（如怀孕、堕胎等）常常还成为少年道德败坏和生活堕落的一个重要的原因。

现在的人，很多人都喜欢为那么点钱斤斤计较地算计，岂知，很多人都是聪明反被聪明误，结果获得了小钱，而丢掉了健康。为身体算一笔健康账，首先就要知道健康的“出纳”情况，说到底，就是要明确健康盈亏的情况。中医学认为，人体健康调摄的一个重要的方面就是要“法于阴阳，和于术数”，按