

黄

帝



黄帝内经 十二时辰

养生法

刘广云◎编著

一部解说十二时辰与健康养生智慧的宝典

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学著作，也是一部现代人应该了解的养生圣经。它倡导的十二时辰养生法，完美地揭示了时间周期的养生真谛。

只要我们每天尊重人体的本性，科学而有规律地生活，养生就会变得非常简单！

第四军医大学出版社

内

经



黄帝内经

十二时辰

张其成讲读

张其成讲读《黄帝内经》十二时辰

黄

帝

黄帝内经 十二时辰

养生法

刘广云◎编著

第四军医大学出版社·西安

内

经

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经十二时辰养生法/刘广云编著. —西安:第四军医大学出版社,2010.3

ISBN 978 - 7 - 81086 - 763 - 4

I. 黄… II. 刘… III. 内经 - 养生(中医) IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 034706 号

黄帝内经十二时辰养生法

编 著 刘广云

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 北京洲际印刷有限责任公司

版 次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 17.75

字 数 200 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 763 - 4/R · 663

定 价 26.80 元

(版权所有 盗版必究)

前 言

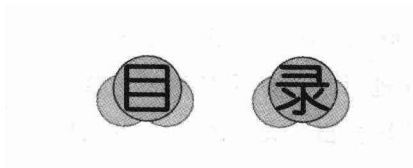
一年有十二个月，一天有十二个时辰，循环不息，亘古不移。人的生命过程犹如时光的流转一样，由每天的十二个时辰组成，循环往复，周而复始。我国的医学瑰宝《黄帝内经》早就发现了人的健康养生也是有规律可循的，提出了养生与十二个时辰关系密切，要顺应身体节律和它自身的循环运转。也就是说，养生要注重“因天之序”，要因循身体这个“天”本身的运动顺序。即东南西北，春夏秋冬，日出而作，日落而息，循序而动，才能有利于身体的生发、生长、收敛、收藏。违背了这个顺序，就要生病折寿；顺应这个顺序，才能健康长寿。清代养生家尤乘称此种养生方法为“十二时辰无病法”。

在社会发展如此迅猛，生存压力日益加大的今天，很多人会无可奈何地说，不是我们不想养生，是客观条件不允许。常听人说，四十岁前命换钱，四十岁后钱换命，这句话道出了生活中存在的普遍生存状况。可是，命换钱还是有可能实现的，钱换命的事多数未必能如人愿。近年有多位明星猝死，如将笑声带给千家万户的正处在事业高峰的高秀敏；人当盛年，央视当家新闻联播主持人罗京；明星傅彪手拿大把钞票却不能买来救命的肝脏，最终撒手人寰……这些问题和现象的出现，已经给我们发出了警示，不只那些生活作息毫无规律的大腕明星有健康养生的问题，大多数的普通人在生活习惯上也存在着这样那样的陋习，影响和危害着自身的健康。我们以为，除了客观上的因素限制，最主要的还是人们内心并没有意识到在生活细节中注重养生的必要性和

重要性，所以没有养成健康的生活习惯。

中医认为，人体内的经气就像潮水一样，会随着时间的流动，在各经脉间起伏流注，且每个时辰都会有不同的经脉“值班”。如果能够顺应这种经脉的变化，采用不同的养生方法，就可以达到良好的养生效果。

我们的健康养生来自于我们对自身身体运转情况的把握，来自于我们对生活细节的关注。我们应该了解自己的身体在一天十二个时辰中的运转状况，把握赢得健康养生的生活方式，我们要吃出健康、睡出健康、玩出健康，以最佳的心情、最佳的身体投入工作学习和生活，享受快乐的一生。



第一章 子时：胆经当值，睡觉保护阳气

子时是 23:00~1:00，是胆经值班。这段时间正是中医养生中特别强调的“子觉”时间。《黄帝内经》里，“凡是十一藏取决于胆”讲的就是人体内有 11 个脏器都依赖胆经的功能支持，因此要有足够优质的睡眠，以保证胆经获得充足的能量。

睡觉养阳，阳气才是护佑一身的根本 / 3

子时前入睡是对胆经最好的照顾 / 5

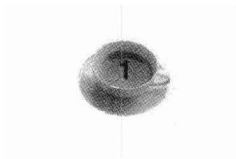
挠头其实是刺激胆经做决断 / 6

凡十一脏皆取于胆，胆汁分泌正常，脾胃消化才正常 / 8

少白头多是胆经气血不足，疏通胆经才是解决之道 / 10

夜宵会让人长胖 / 12

睡眠要讲究方位和姿势吗？ / 14



第二章 丑时：肝经当值，养肝如同养树木

丑时是1:00~3:00，是肝经值班。肝脏要解毒造血，就是在这个时候进行，所以不应熬夜。静心养气是最好的保肝方法。要特别指出的是，在这个时间喝酒，将会对肝造成极大的损伤。

- 熬夜伤肝，别让“夜猫子”偷了你的健康 / 19
- 打鼾的困扰 / 20
- 经常失眠，少活十年 / 22
- 女人的美是睡出来的 / 26
- 生闷气比发脾气更伤肝 / 28
- 致命的酒精肝 / 32
- 电脑族更要养肝 / 35
- 睡得越深，肝脏净化血液的工作效率就越高 / 38
- 养好肝血，拯救你的眼睛 / 40
- 养肝莫忘吃春韭 / 42
- 养肝别忽略了穴位调养 / 44
- 疏肝养肝可以防治妇科病 / 46

第三章 寅时：肺经当值，号脉的最好时机

寅时是3:00~5:00，是肺经值班。此时，天刚刚亮，中医号脉是最准的时候，也往往是肺病患者最爱咳嗽的时间。按照中医理论，寅时是人体阳气的开始，也是人体气血从静变为动的开始，必须要有深度睡眠，最怕有人打扰。



- 秋季养肺——该收的时候一定要收 / 53
秋季润肺——要让食物做主 / 55
寅时醒来寻太渊 / 57
不做“窝囊废” / 60
老年人不要早起 / 62
寒气最易袭击肺 / 64
抵抗“秋老虎”，白色食品来助阵 / 66
气喘病人安然过冬 / 69

第四章 卯时：大肠经当值，空腹喝水， 排除毒素

卯时是5:00~7:00，是大肠经值班。早起不贪睡，卯时起床后要喝一杯水，以利排便。四肢筋骨，打太极拳，叩齿摩面或双手扣后脑，做“鸣天鼓”。

- 卯时是最“方便”的时候 / 75
早起不贪睡，体健精神棒 / 77
起床小动作，做出好身体 / 79
让人不安的便秘和腹泻 / 81
“莫饮卯时酒”与“再三防夜醉” / 85
黎明同房，瘫倒一床 / 87
神奇的合谷穴 / 90

第五章 辰时：胃经当值，早餐营养要均衡

辰时是7:00~9:00的时候，是胃值班。吃早饭最宜接纳食物。活动后喝一杯开水，用木梳梳发百遍，然后洗

漱。早餐应该清淡，要吃饱。饭后可以百步走，但不宜做强度锻炼。

-
- 晨饮一杯水，肠道润又通 / 97
 - 清粥小菜，最合脾胃 / 101
 - 晨吃鲜姜，如喝参汤 / 104
 - 会梳头发也保健 / 107
 - 细嚼慢咽，益寿延年 / 110
 - 养好胃经，做靓丽女人 / 113
 - 艾灸足三里，益寿又延年 / 116
 - 早起没有食欲可能是肝火太旺的问题 / 119

第六章 巳时：脾经当值，工作学习的第一个黄金时间

巳时是9:00~11:00，是脾经值班。脾经是主消化的，要吸收营养。这个时候也是大脑最具活力的时候，是一天当中的第一个黄金时间，是老人锻炼身体的最好时候，是上班人最出效率的时候，也是学生学习效果最高的时候。

- 脾为后天之本、气血生化之源 / 123
- 脾虚可引起肥胖和糖尿病 / 127
- 常晒太阳，可消百疾 / 130
- 口唇是脾经的晴雨表 / 134
- 思念也是一种病 / 137
- 流口水是脾经的问题 / 140
- 女性常揉三阴交，常葆青春不变老 / 142

第七章 午时：心经当值，睡好午觉养阳气

午时是 11:00 ~ 13:00，是心经值班。心经值班的时候我们要吃午饭、睡午觉。体质阴虚的人午时只需休息半小时到一小时就能起到养阳护心的作用。

- 午睡大有讲究 / 149
- 饭前喝汤，胜过药方 / 151
- 吃饭喝醋，喝出长寿 / 153
- 脏腑有问题，舌头先知道 / 154
- 苦夏是怎么回事 / 157
- 养心必先安神 / 159
- “心腹之患”是大患 / 161
- “安心”是养生重中之重 / 162

第八章 未时：小肠经当值，保护血管多喝水

未时是 13:00 ~ 15:00，是小肠经值班。小肠经吸收食物里的营养到达了血液，这个时候必须要喝一杯水，用来稀释血液。

- 午餐一定要吃好 / 169
- 适当饮茶，有益健康 / 170
- 按摩小肠经穴位能治疗多种疾病 / 173
- 面若桃花不是好征兆 / 177
- 吃啥补啥有道理吗？ / 179



老年人养生护命法宝——养老穴 / 181

解除颈椎痛有妙招 / 183

第九章 申时：膀胱经当值，工作学习的第二个黄金时间

申时是 15:00~17:00，是膀胱经值班。膀胱经是一条通过脑部的经脉，在申时，气血容易上输于脑部，是最好的学习时间，记忆力和判断力都很活跃，所以学习效率很高。

申时学习工作效果最好 / 189

喝水养生，百病不侵 / 190

膀胱病的两大信号：遗尿和小便不通 / 193

“动汗为贵”，让疾病随同汗液一起流出 / 195

申时精神不佳多是膀胱经的问题 / 199

掌心“灸”天柱，可明目解乏 / 202

夏季防尿路结石要多喝水 / 204

申时最宜泄下法调理病症 / 206

第十章 酉时：肾经当值，预防肾病的最佳时间

酉时是 17:00~19:00，是肾经值班。是肾虚者补肾的最好时机。晚饭宜吃少、清淡，可以喝点粥。此后再喝一杯水，可以清洗肾和膀胱，以远离肾结石、膀胱癌、肾炎等疾病。

- 肾中精气是机体生命活动之本 / 211
- 肾虚你了解多少 / 213
- 酉时一杯水，养生最可为 / 215
- 常按肾经，健康一生 / 216
- 酉时散步，长寿百年 / 219
- 两种地黄丸的妙用 / 221
- 酉时喝鸡汤，肾阳不再虚 / 223
- 肾与膀胱相表里 / 225

第十一章 戌时：心包经当值，工作学习的第三个黄金时间

戌时是 19:00 ~ 21:00，是心包经值班。是一天当中的第三个黄金时间，可以学习、散步锻炼身体。

- 心包经是快乐健康之源 / 229
- 每天戌时揉心包，保护心脏是妙招 / 230
- 戌时补土，饭后稍休护胃气 / 234
- 双掌交心，培固元气 / 236
- 保养心包经有妙法 / 238

第十二章 亥时：三焦经当值，准备休息

亥时是 21:00 ~ 23:00，是三焦经值班。三焦指连缀五脏六腑的那个网膜状区域。一般来说，人体心肺属上焦，中间脾胃属中焦，肝肾属下焦。这时候都应该休息，所以 23:00 前就一定要上床了。

- 三焦是元气通行的道路 / 243
亥时三焦通百脉 / 245
“兜肾囊”——男性强肾秘法 / 247
亥时性爱是身体最快乐的表达 / 249
睡前泡脚，胜吃补药 / 251
睡觉是第一大补 / 254
艾灸阳池穴让手脚不再冰凉 / 255


附 录

- 附录1：《黄帝内经》十二时无病法 /260
附录2：十二经脉名称分类及人体分布规律表 /264
附录3：十二经脉子午流注图 /267
附录4：十二经穴起止表与起止歌 /268
参考文献 /270

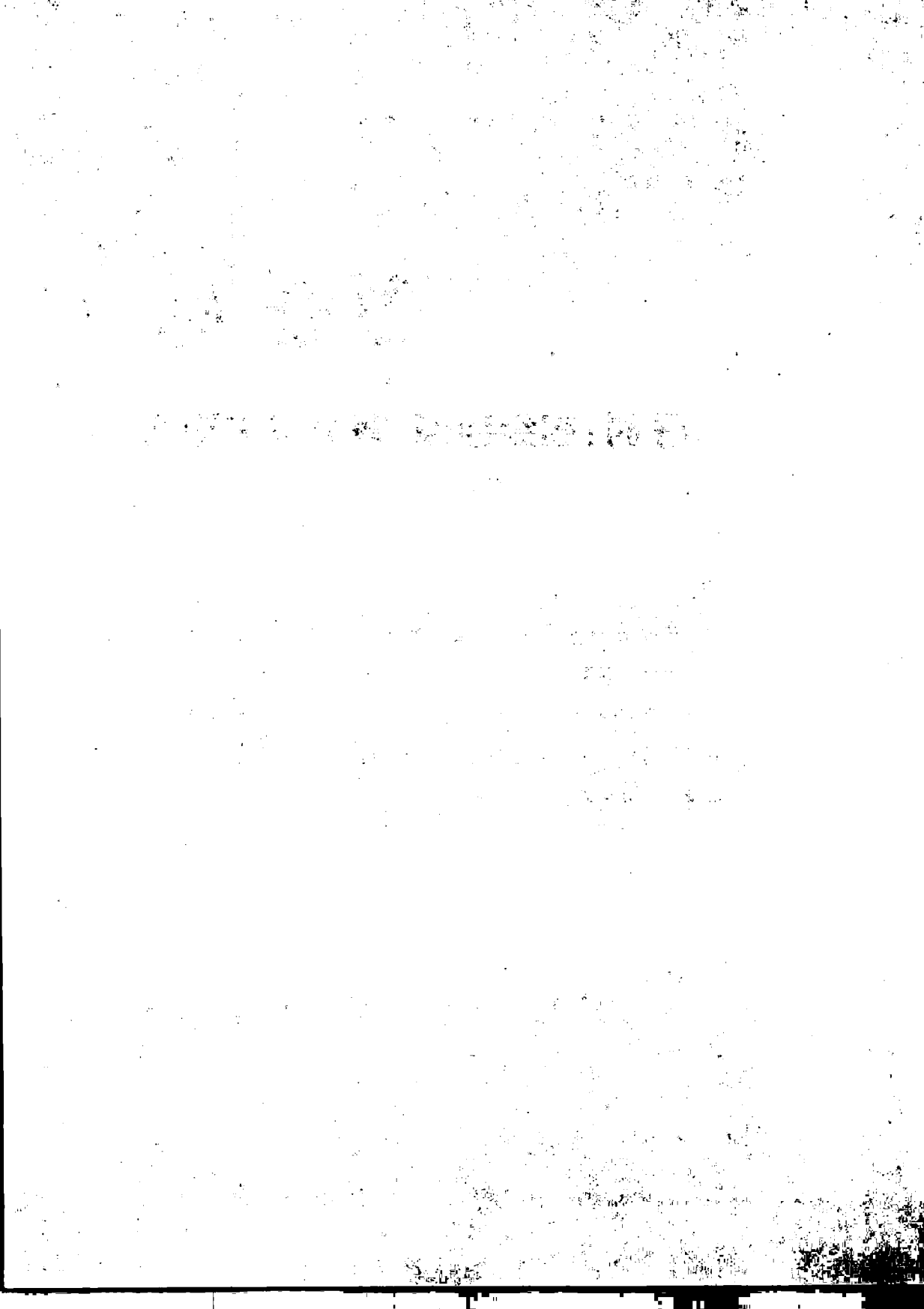


第一章

子时：胆经当值，睡觉保护阳气



子时是 23:00~1:00，是胆经值班。这段时间正是中医养生中特别强调的“子觉”时间。《黄帝内经》里，“凡是十一藏取决于胆”讲的就是人体内有 11 个脏器都依赖胆经的功能支持，因此要有足够优质的睡眠，以保证胆经获得充足的能量。



🕒 睡觉养阳，阳气才是护佑一身的根本

《黄帝内经》认为，“夜半为阴陇，夜半后而为阴衰”。这里的“夜半”即指子时，也就是指23:00~1:00。意思是说子时为阴气最重的时刻，之后阴气渐衰，阳气渐长。阴主静，阳主动，与之相适应，才能更好地呵护身体。所以，人体在此刻最需安静，我们此时最宜安然入睡。

中医养生特别讲究睡“子时觉”，因为子时气血流注胆经，子时睡觉养生发之机，从脏腑的角度来讲也是养人的胆气。“凡十一脏取决于胆”，若胆气没有生发起来，就会影响到其他脏腑的功能。生机养不住，整个人就会昏昏欲睡。因此，睡好子时觉，从养生的角度来讲是非常重要的。

万物生长靠太阳，人体与自然万物一样，需要阳气的温煦，只有阳气充足，气血才能循环正常，脏腑才能保持阴平阳秘的平衡状态，身体也才能百病不生。而在子时进入睡眠状态，则是养护阳气最好的办法。阳气为生命之本，“阳强则寿，阳衰则夭”。如果你在这个时候熬夜，就会将刚刚生发起来的阳气消耗掉，这对人体是极为不利的。

子时睡觉，一个重要的特点就是顺应天时，让阳气顺利生发起来。可能很多人还不明白，阳气是什么，它对身体有什么重要的影响？《黄帝内经·生气通天论篇》中就说到过：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”意思很浅显，就是说，人体的阳气就和天上的太阳一样，如果人体缺少了阳气，就好像自然万物缺了阳光的照耀一样，会夭折或者减寿的。

阳气在中医学语里面被称做“卫气”，也就是保护人体的卫士。