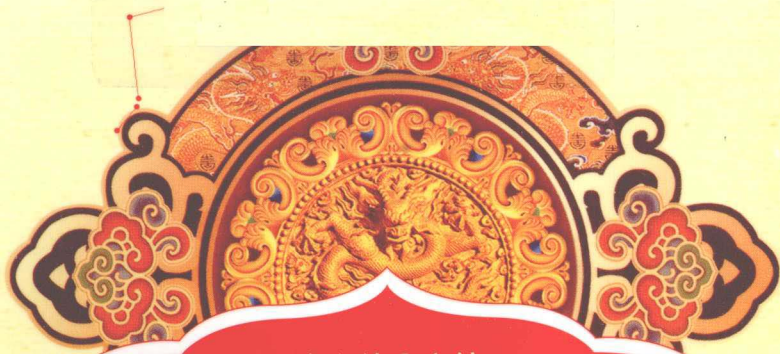


养生宝典·珍藏一生

一部助您为而立之年掌舵、
为垂暮之年掌灯的经典养生巨著！

黄帝内经

十二属相养生法



张湖德◎主编

著名的医学、养生科普作家，北京中医药大学教授，
中央人民广播电台医学顾问，
国际整肤医学学会教授张湖德倾力巨献！

生命需要养护，健康才会长寿
但愿世人皆无病，何愁架上药生尘

中国商业出版社

一部助您为而立之年掌舵、
为垂暮之年掌灯的经典养生巨著！

黄帝内经

十二属相养生法

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经十二属相养生法 / 张湖德编著. —北京: 中国商业出版社,
2010

ISBN 978-7-5044-6816-1

I. 黄… II. 张… III. 内经—养生 (中医) IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 068540 号

责任编辑: 张新壮

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

廊坊市兰新雅彩印有限公司

* * * *

710 毫米 × 1000 毫米 16 开 21 印张 323 千字

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前序：揭开《黄帝内经》的神奇养生面纱

在中国历史上有三大以“经”命名的奇书，第一部是《易经》，第二部是《道德经》，第三部就是《黄帝内经》，此三书被人称为“上古三大奇书”。而《黄帝内经》作为“三大奇书”之一，同时也是中医药文化的源头，对养生具有非常重要的现实意义和实用价值。

之所以说它是一部奇书，是因为它是一部“天人合一”的宇宙系统论。中国人很早就开始了对宇宙的研究，《黄帝内经》也可以说算是众多关于探索这个混沌宇宙构成的巨著中的一部。它认为人有阴阳，万物也皆有阴阳，而人体本身就是一个小宇宙。人体这个小宇宙又离不开我们生存其间的这个大宇宙，两者是相通相应的，因为只有人与天地相应才能构成宇宙的本形态。人是以宇宙的法则进行生存的，人也只有符合宇宙的法则才能更好地生存。这在《黄帝内经》之中被称之为“道”。

说它是一部奇书，还在于它所占据的三个“第一”：

《黄帝内经》是第一部中医学理论经典。全书分为“素问”和“灵枢”两部分，以对话的形式，清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，并且第一次系统地讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法，为人类健康做出了巨大的贡献。《黄帝内经》有其自己独特的理论体系、思维方式、结构模型、诊断技术和治疗方法。中医的“望、问、闻、切”四诊法就直接源于《黄帝内经》。中医学作为一个学术体系的形成，也是从《黄帝内经》开始的，因此《黄帝内经》被公认为是中医学的奠基之作。

《黄帝内经》是中国第一部养生学巨著。《黄帝内经》中讲到了怎样治



病，但更重要的是怎样能不得病，怎样使我们在不吃药的情况下就能够健康、能够长寿，这就是《黄帝内经》非常重要的思想——“治未病”。书中的养生方法，如依四季进行“四气调神”，人气与天气、地气相通的“生气通天论”等，都直接表达了养生的精要之处“从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。反须为逆，是谓内格。是故圣人不治已病治未病，不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬如渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”《黄帝内经》中说：“不治已病治未病，不治已乱治未乱。”其意就在于养生，而很少在于治病，治疗只是不得已而为之的附带功能。

《黄帝内经》是我国医学史上第一部关于生命的百科全书。《黄帝内经》以生命为中心，里面讲了医学、天文学、地理学、心理学、社会学，还有哲学、历史等，是一部围绕生命问题而展开的百科全书。我们国学的核心实际上就是生命哲学，《黄帝内经》就是以黄帝的名字来命名的，它堪称世界上影响最大的养生经典。

另外，我们知道，生命科学是以生命的起源、本质、特征及现象为主要研究内容的一门学科。而《黄帝内经》特别对人体生命的起源、本质，生命的生长、繁殖、发育、运动形式、思维等生命现象发生的机理及其与自然环境变化的关系进行了深刻地论述。所以，与其说《黄帝内经》是一部医学著作，不如说它是一部古代生命科学的巨作。

一、中医的“整体观”

中医诞生于我国古代，它与当时的文化背景有着密切的联系。古人认为“人是天地间阴阳二气所化生”，即人是天然生成的，因此在古人的意识里，人是一个“整体”，这是古人临床实践的思想前提。古人临床首先把病人作为一个“整体”来对待，而不是一上来就把病人“拆散”。因此，最初形成的诊断学不仅考察人体种种分散的特征，更为关注的是人所表现出的浑然一体的形态。当然，中医并没有停留在整体层次医学上止步不前，陆续又发展出了有关人体内部脏腑、经络、气血津液的医学。不过，人的整体性医学构成了中医的首要内容。这是中医的特点，也是中医的优势。西医的

文化背景是分析科学，西医一上来就把人分解为消化系统、神经系统……西医忽略了人的整体层次，这是西医与中医的根本区别之一。

人体具有多重层次结构，但整体层次是人类的最高层次。

二、《黄帝内经》独到的理论体系

古人通过考察人的整体层次，各种复杂多变的生命现象，并将之一点一滴地统一于阴阳二气模型之中，阴阳二气全面、系统地总结人的整体层次的生命规律。因此，阴阳二气模型构建了一个完善的理论体系。《黄帝内经》为人体建立了一个整体性的指标，整体层次的各种生命现象有统一的指标：阴阳二气。而《黄帝内经》的阴阳二气模型是关于人的整体层次唯一的理论体系。长久以来，西医是主流医学，但西医没有整体层次理论，世界上还有一些非主流医学关注整体的人，但是这些医学的理论非常简陋，与《黄帝内经》之深邃无法相比。无论何时，就整个世界生命科学而言，《黄帝内经》都是一部关于人的“整体性”理论的伟大著作。

三、“阴阳”二气的可操作性

阴阳二气既看不见又摸不到，如何才能知其盛衰呢？阴阳二气是一个概念模型，医生临床时运用望、闻、问、切四诊考察病人的面色、脉、发热情况等许许多多体征和症状，了解病史，并结合三因（因时、因地、因人）对病人的阴阳二气的盛虚做出判断。判断是一种心理逻辑，是在医生头脑中进行的一个理性过程。因此，阴阳并不是空虚的理论，而是具有可操作性的。

四、整体多于部分之和

人们都知道“ $1+1=2$ ”，可在这里并非如此。谈到部分就涉及到结构，《黄帝内经》为人体结构描绘出一幅清晰的图画，较整体层次低一级的人体结构包括脏腑、经络、气血津液。五脏六腑各有自身的功用，经络是联络通道，气血津液是人类的流动之物。气血津液之中，《黄帝内经》关于气的论述最

为具体。气可分为宗气、营气、卫气。宗气位于胸中，推动呼吸。营气在经络中运行，输送营养，协调脏腑。卫气白昼行于体表，维持体温，控制毛孔开合，夜间在五脏间循环。按照人体结构，脏腑、经络、气血津液均为人体的“部分”。人的阴阳二气不在脏腑、经络、气血津液之列，不属于“部分”。《黄帝内经》对“部分”做的是加法。根据《黄帝内经》中关于五行的论述，五脏（肝、心、脾、肺、肾）是人体的核心，六腑（胆、胃、大肠、小肠、三焦）以及经络、五官、四肢、毛甲均属于五脏。五脏形成一个网络，服从五行生克法则，五脏网络无疑是部分之和。人的阴阳二气不参与五脏网络的运作，置身于五脏网络之外。因此，人体的阴阳二气是比部分之和更丰富的东西，《黄帝内经》正是运用阴阳二气来表征人的整体性态的。

人体是一个复杂多样的系统，整体层次是人的最高层次。由上可见，早在 2000 多年前《黄帝内经》就已经建立了整体层次完整的理论体系，它也可谓是生命科学的一座丰碑。

因此，《黄帝内经》可以说是一部不朽的奇书，从古至今乃至未来都指导着中医理论研究和临床实践。它是另一种思维，另一种表述，另一种方法论，另一种文化宝典！

前 言

养生，在我国的传统文化中，不仅仅是简单的方法、技巧的集合，而且还包括一些理论的概述、操作技术的讲究，及社会价值、社会地位的阐述，这一体系组成较为丰富的文化系统。

在医学历史的长河中，中国人就已经提出了探索生命奥秘的医学理论，如天人合一、造化之机、形神与共、阴阳和谐等，而这些全都在《黄帝内经》中体现。作为中医理论体系的奠基之作，《黄帝内经》不仅是一部医学经典巨著，更是一部探讨生命本质的科学著作。历代有所成就的医学家，无不特别重视和钻研此书，哪怕是在现代社会里，这一经典书籍依然是“医家必读之书”。有人甚至认为，“它远远超越了人类今天的智慧水平，达到了一个至今无法企及的高度”。

纵观古今中外，《黄帝内经》已经成为了一部不可否认的美丽神话，完整的《黄帝内经》现在已经永远失传了，但现在仅存的十八卷也能足以成为我国中医学中永不凋零的一枝独秀。

我们知道，《黄帝内经》是医学领域的一部经典巨著，所以，它对我们的健康产生了尤为深远的影响。不愧是中国历史上的一部养生名典。健康与长寿是人们一直在追求的梦想。说到梦想，不要以为永远都不可能实现。中国有三大长寿之乡，日本素有长生王国之称，世界上还有许许多多长寿的地方，这些人虽然生活在不同的地方，但他们都有属于自己的长寿秘笈，而这些长寿秘笈又或多或少都可以从《黄帝内经》中找到原形，可见《黄帝内经》的影响力足以用盖遍全球来形容了。



《黄帝内经》云：“上医治国，中医治人，下医治病。”天佑中华有中医，流传中国有两千年的中国养生方法，是中华民族的文化瑰宝！！

古今中外人人都有一个共同的愿望和普遍关心的大事——长寿。而长时间躺在病床上忍受病痛的“长寿”，绝不是我们需要的，我们需要的是健康长寿。

尽管健康长寿与遗传、生活环境和医疗条件等因素有一定的关系，而决定因素则是生活习惯。研究表明，生活习惯对健康寿命的影响程度约为60%，而医疗条件仅占8%左右。也就是说，人们要想不生病、延长寿命，最重要的是形成科学的生活习惯。而要达到这一目的，就需要掌握一些养生法。只有懂得养生之道，才能获得不生病的秘方！

然而，《黄帝内经十二属相养生法》是一本藏在属相里的养生秘笈。十二生肖，它是用来记载年份的：子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龙、巳蛇、午马、未羊、申猴、酉鸡、戌狗、亥猪。

《论衡·物势》有这样的记载：“寅，木也，其禽，虎也。戌，土也，其禽，犬也。……午，马也。子，鼠也。酉，鸡也。卯，兔也。……亥，豕也。未，羊也。丑，牛也。……巳，蛇也。申，猴也。”在以上引文中，只存在十一种生肖，而龙则不在其中。此书《言毒篇》又言：“辰为龙，巳为蛇，辰、巳之位东南。”这样的话，十二生肖便齐全了。

《黄帝内经》认为，十二生肖的产生，具有中医学与天文学的背景。如果回到原始时期，时光的寒暑交替会给先民们的身体带来不同的感受。

《黄帝内经十二属相养生法》主要以人体经络为主线，进而来揭秘人们日常生活中的养生方法。因此，当您看到这部智慧而玄妙的养生宝典时，就相当于是一次对自我身体与心灵的全新认知与精心呵护，也是一次捕捉天地之间自然和谐之道的玄妙旅程！

目 录

第一章 子鼠养生——一阳初生，胆气生发

《黄帝内经》有言：“凡十一藏取决于胆。”

在时辰中，子时，指的是夜里11点到次日凌晨1点。那么，子时为什么与鼠有关呢？《黄帝内经》有言：老鼠的体形很小，并且它在晚上的时候特别活跃，然而阳气呢，恰恰也在这个时候比较活跃，所以子鼠代表了阳气，我们要好好地养着他，只有让阳气生发起来，才能使我们的身体储藏活跃的能力，从而健康生活。由于阳气很小，我们切忌使它受凉。《黄帝内经》告诉我们：阳气一旦受凉，就会消耗它在人体内的储藏量，这样对身体的损害会很大。

1. 子时养生，胆经当令..... 2
2. 胆在人体内的作用..... 5
3. 敲胆经的方法作用及注意事项..... 8
4. 子时前入睡是对胆经最好的照顾..... 11
5. 敲胆经可以排毒补血..... 14
6. 胆经是众多经脉中最火的经脉..... 17
7. 拔罐疏通胆经对人体的作用..... 20
8. 挠头的目的是刺激胆经做选择..... 24
- 附：人体胆经穴位图..... 27



第二章 丑牛养生——通血活气，肝经为上

《黄帝内经·灵兰秘典论》有言：“肝为将军之官，能谋略出焉。”

在时辰中，丑时，指在凌晨1时到3时，正是耕牛将出早工的时候。《黄帝内经》认为，这恰恰像早晨起来的人们锻炼身体一样，只有活动了，才能使人体通血活气，才能使生命保持健康的活力。然而，这一切要作用于我们身体内部的肝经。

1. 丑时养生，肝经当令..... 30
2. 肝经湿热的症状..... 33
3. 肝经上的太冲穴——最值得人心生敬畏的穴位..... 36
4. 阴虚体质养生注重调养肝肾..... 39
5. 肝经当令的时间一定要保持睡眠..... 42
6. 肝经上穴位最易治妇科疾病..... 45
7. 生闷气是损肝的杀手..... 48
8. 电脑族要注意护肝..... 51
9. 肝疲劳与亚健康..... 54
10. 春季是养肝护肝的最好时机..... 57
- 附：人体肝经穴位图..... 60

第三章 寅虎养生——相傅之官，肺经任之

《黄帝内经》有云：“五脏六腑，皆令人咳，非独肺也。”

在时辰中，寅时，指的是凌晨3时至5时，虎常在此时出没伤人。《黄帝内经》中有这样一个说法：肺经就像是宫廷中的相傅之官。所谓相傅，就是皇帝的宰相或老师。在人体中，如果把心脏比作皇帝，那么肺就是皇帝的老师，由此可见，肺高于心脏。而寅虎与肺经有什么关系呢？所谓“一山不容二虎”，“虎为兽王”，这正说明了虎在动物界的地位。可见，虎在森林中的地位与肺经在人体中的作用不差上下。

1. 寅时养生，肺经当令..... 62
2. 肺经主要穴位的作用..... 64

3. 为什么老人容易早醒?	67
4. 慢性咽炎, 用肺经如何治?	69
5. 心脏病患者死于凌晨三四点的原因	72
6. 患有咳嗽、气喘的人要多按摩太渊穴	74
7. 忧伤过度易伤肺	77
8. 感受肺经要穴的神奇功效	80
9. 秋季养肺, 做到收放自如	83
附: 肺经穴位图	86

第四章 兔养生——顺畅大肠, 受益全身

《黄帝内经》中指出: “辛入肺, 酒味辛, 先入肺, 肺与大肠相表里。”

在时辰中, 卯时就是清晨的 5 时至 7 时, 此时尚属“太阴”, 太阴代表月亮, 月中有兔。兔象征着洁净与灵动。《黄帝内经》中有种说法叫地户, 就是指人体器官的肛门, 5 时至 7 时, 正是地户开的最佳时期, 它排泄了人体的渣滓, 从而换来身体轻松清爽的感觉, 然而这一切要作用于大肠经。由此, 大肠经对人体的健康起着相当重要的作用。

1. 卯时养生, 大肠经当令	88
2. 大肠经中最主要的穴位有哪些?	91
3. 手阳明大肠经对人体的作用	94
4. 经络畅通, 美丽一生	97
5. 刮痧大肠经可治痘疹和湿疹	100
6. 潜伏在大肠经上的疾病	103
7. 四季养生, 大肠当先	105
附: 人体大肠经穴位图	108

第五章 辰龙养生——胃主运化, 营养进食

《黄帝内经》有言: “打通胃经, 方能养气血。”

在时辰中, 辰时, 指的是上午 7 时至 9 时, 这个时候, 正是群龙行雨之时。



所谓的群龙行雨，就像人体中的胃在消化食物一样，而话又说回来，既然龙在行雨，前提需要力气，力气哪里来？那得需要进食。所以，在辰时养生，胃经起着重要的作用，营养进食不可小视！

1. 辰时养生，胃经当令 110
2. 胃经中主要穴位对人体的作用 113
3. 为什么一定要吃早饭 117
4. 合理饮食，利身益寿 120
5. 按时进食，三餐合理搭配 124
6. 胃是人体能量的发源地 128
7. 胃健康的退五进六制 131
8. 潜伏在胃经上的疾病 134
9. 为什么要用手刺激“喜润恶燥”的胃经 137
10. 中风偏瘫要寻胃经 139
- 附：人体胃经穴位图 141

第六章 巳蛇养生——脾主统血，以火腐食

《黄帝内经》有言：“思出于心，而脾应之。”

在时辰中，巳时，指的是上午9时至11时，这个时候，正是蛇出洞行猎的最佳时期。《黄帝内经》认为，9时至11时，正是早饭开始运化的时候。那么，早饭怎么消化？要靠火，把脾胃里的东西一点点腐化掉。什么是脾？我们知道，“脾”字的右边是一个卑鄙的卑，这就像古代富家中烧火的丫头，在旁边加点柴、扇点风什么的，这些东西都会补充到人体当中。从病理学的角度而言，此部分的疾病中医学把它定义为脾病。

1. 巳时养生，脾经当令 144
2. 脾经中最重要的穴位有哪些？ 147
3. 思虑过度伤脾 151
4. 口唇与脾经的关系 154
5. 按摩脾经防大病 157
6. 夏天最容易养脾 161
7. 预防脾系统疾病，莲藕为灵根 165

8. 补脾，药膳得选对	169
附：人体脾经穴位图	172

第七章 午马养生——心统五脏，元气在先

《灵枢·经脉》有云：“心手少阴之脉，起于心中，出属心系。”

在时辰中，午时，指的是中午 11 时至下午 1 时，马为阴类，此时阳光到顶，阴气始生。《黄帝内经》认为，这个时候，手少阴心经最旺，是养心的时间。心气推动血液的运行，从而养神、养气、养筋。午时的特点意味着午时阴生，一上午的运化全是阳气，而到了这个时间段才能生阴。从某种角度而言，此时正是人体阴阳的转换点，也是天地气机的转换点，我们的人体也要重视天地气机的转换点。

1. 午时养生，心经当令	174
2. 心经中对人体最重要的穴位有哪些？	177
3. 手少阴心经对人体的作用	180
4. 大喜过望伤心	183
5. 午时小睡一会儿的作用	185
6. 养生需从安心静神开始	188
7. “心腹之患”是种大患	191
8. 夏季养心重在宁静	194
附：人体心经穴位图	196

第八章 未羊养生——受盛之官，化物出焉

《黄帝内经》说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”

在时辰中，未时是指下午 13 时到 15 时，这个时段是小肠经当令。它所对应的生肖是羊。未时主小肠，小肠主吸收。中国的“美”字，就是“羊”字加“大”字，因为未时是主滋味的。在中医中，所谓“受盛之官，化物出焉”，指的是什么意思呢？受盛之官就好像是国税局，收了很多的钱，但它自己不能花出去，必须上缴出去来回馈社会，所以这也就诠释了“化物出焉”。



说得具体一点：小肠的作用就是先吸收人体内被脾胃腐熟后的食物的精华，然后再把它分配给身体的各个脏器。

1. 未时养生，小肠经当令 198
2. 小肠经是身体的晴雨表 200
3. 小肠经诸多穴位的作用 202
4. 常见小肠经病及其中医对治 205
5. 按摩小肠经穴位可以预防治疗颈椎病 207
6. 刺激小肠经穴的神奇疗效 210
7. “热心肠”为小肠经阳气旺盛 213
8. 未时，小肠经治疗脸红心跳病 215
9. 未时小肠经养生 217
- 附：人体小肠经穴位图 219

第九章 申猴养生——膀胱与肾，表里相依

《素问·灵兰秘典论》曰：“膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”

在时辰中，申时，指的是下午3时至5时，所对应的生肖是猴子，猴子是上窜下跳的，由此，它可以理解为我们人体中上窜下跳的经脉。《黄帝内经》认为，膀胱经是一条对我们的身体起着十分重要作用的经脉，在中医学里称为太阳。它是从足后跟沿着后小腿、后脊柱正中间的两旁，一直上到脑部，是一条大的经脉。例如，小腿疼这就意味着膀胱经的问题，代表着阳虚，是太阳经虚的相。另外，膀胱与肾相表里，它们与我们的健康起着决定性的作用。

1. 申时养生，膀胱经当令 222
2. 膀胱经的妙用 225
3. 运行人体宝贵体液的水官——足太阳膀胱经 228
4. 肾结石与膀胱经的关系 231
5. 膀胱病的明显信号：遗尿和小便不通 234
6. 申时是运动和学习的最佳时间 237
7. 膀胱经——人体最大的排毒通道 240
8. 膀胱经堵塞怎么办？ 243
- 附：人体膀胱经穴位图 246

第十章 酉鸡养生——肾主藏精，肾神为志

《黄帝内经》云：“其直者，从肾上贯肝膈，入肺中，循喉咙，挟舌本。”

在时辰中，酉时，指的是17点到19点，这个时候是肾经当令。《黄帝内经》中有这样一个说法：鸡是发物。为什么鸡为发物？鸡的所谓“发物”的这个性质，就是它能够把热散出来。鸡里边藏着的真阳，可以把火生发出来，从而给我们的肾带来健康。平常我们吃鸡，只用炖的方式，因为鸡是属火性的，所以它只能放在水里去炖。而鸭子呢？鸭子应该怎么去吃呢？北京人吃鸭子十分讲究，鸭肉是属于寒性的东西，所以鸭子一定是要用烤的方法来吃，假如我们不烤着吃，那么有可能就会拉肚子。中医认为，只有这样吃东西，才不会违背物质本身所产生的规律。

1. 酉时养生，肾经当令	248
2. 肾经决定着你的生命	251
3. 恐惧过度伤肾	254
4. 冬天以养肾为主	258
5. 肾虚，是怎么回事？	262
6. 护肾，健康的首要任务	265
7. 应用中医食疗药膳保护你的肾脏	269
8. 护肾要从娃娃抓起	272
附：人体肾经穴位图	275

第十一章 戌狗养生——乐道之经，源于心包

《素问·灵兰秘典论》说：“膻中者，臣使之官，喜乐出焉。”

在时辰中，戌时，指的是晚上7时至9时，这个时候，狗开始守夜，也正是心包经当令的时候。在西医学中，没有心包经这个概念，只有中医有。中医认为，心为君主之官，心是不受邪的。那么，总要有一个“代君受过”的东西，这个东西就是心包。其实，这就与狗的忠诚不谋而合了。《黄帝内经》认为，只有让心包处于兴奋状态，才能使我们的身体达到有益健康的目的。因此，乐道之经，就是指心包经。



1. 戌时养生，心包经当令·····	278
2. 心包经：自生自长的神奇之药·····	280
3. 手厥阴心包穴经对人体的作用·····	282
4. 代心行事同时又代心受邪的心包经·····	286
5. 预防心脑血管疾病，应敲心包经·····	288
6. 心包经是快乐健康之源·····	290
附：人体心包经穴位图·····	292

第十二章 亥猪养生——三焦畅通，万物皆顺

《黄帝内经》有云：“中焦者，在胃中脘，主腐熟水谷，水谷精微上注于肺。”

在时辰中：亥时，指的是晚上 21 时到 23 时，这个时候正是三焦经当令。从属相上来讲，这一时段的状态就像猪。为什么说猪和亥时有关系呢？原因就在于猪总是喜欢处于享受的状态，就是什么事情都不做，吃饱了喝足了就躺在那儿睡觉，借此来养自己，因此，猪是容易养胖的。从取象比类的角度而言，它是归为一类的。猪不知道什么是不开心，它也不会郁闷，猪要有郁闷也长不胖。所以猪的身心处于三焦通泰的状态，就是一个身体全部通畅的象。这个时候，也是一切都归于宁静的时候，所以我们说三焦畅通，万物皆顺。

1. 亥时养生，三焦经当令·····	294
2. 三焦经的重要穴位有哪些？·····	297
3. 敲打三焦经，气顺百病消·····	305
4. 让我们头脑安全的卫士——手少阳三焦经·····	308
5. 三焦是管理水道和主气的官儿·····	311
6. 亥时三焦通百脉·····	314
7. 亥时是性爱的最佳时期·····	317