

家庭养生一日通



十二时辰 养生精华



家庭养生课题组 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

十二时辰养生精华/家庭养生课题组编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010. 7

(家庭养生一日通)

ISBN 978-7-5064-6421-5

I. ①十… II. ①家… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081888号



责任编辑: 李娟 特约编辑: 张一鸣 责任印制: 刘强
装帧设计: 刘金华 旭晖 美术编辑: 陈卓通

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 3

字数: 100千字 定价: 13.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

— 家庭养生一日通 —

十二时辰 养生精华

家庭养生课题组◎编著



 中国纺织出版社

【目录】

第一章 藏在经络里的时辰养生秘密

人体经络因时而动.....4

第二章 子时：胆经旺

子时前入睡是对胆经最好的保养.....6
认识足少阳胆经.....6
足少阳胆经图解.....7
起居饮食.....9
关爱上班族.....9
常见不适及对策.....10
巧用经络.....11
特效养生穴位.....13

第三章 丑时：肝经旺

丑时一定要熟睡.....14
认识足厥阴肝经.....14
足厥阴肝经图解.....15
起居饮食.....17
都市人养生提醒.....17
巧用经络.....20
特效养生穴位.....20

第四章 寅时：肺经旺

日夜交替之时就是气血整装待发的时刻22

认识手太阴肺经.....22
手太阴肺经图解.....23
起居饮食.....25
都市人养生提醒.....26
巧用经络.....27
特效养生穴位.....29

第五章 卯时：大肠经旺

顺应天时，让大肠经兴奋起来.....31
认识手阳明大肠经.....31
手阳明大肠经图解.....32
起居饮食.....34
巧用经络.....36
特效养生穴位.....37

第六章 辰时：胃经旺

吃点食物吧，这是养胃气的.....38
认识足阳明胃经.....38
足阳明胃经图解.....39
起居饮食.....41
都市人养生提醒.....42
巧用经络.....43
特效养生穴位.....46

第七章 巳时：脾经旺

脾为后天之本，此时是养脾气的时间..48
认识足太阴脾经.....48



足太阴脾经图解.....	49
起居饮食.....	51
都市人养生提醒.....	52
特效养生穴位.....	53

第八章

午时：心经旺

短暂的休息会让气血充足，神清气爽.....	54
认识手少阴心经.....	54
手少阴心经图解.....	55
起居饮食.....	57
都市人养生提醒.....	58
特效养生穴位.....	59

第九章

未时：小肠经旺

小肠经泌别清浊.....	61
认识手太阳小肠经.....	61
手太阳小肠经图解.....	62
都市人养生提醒.....	64
巧用经络.....	65
特效养生穴位.....	66

第十章

申时：膀胱经旺

古人第二次进餐的时间.....	68
认识足太阳膀胱经.....	68
足太阳膀胱经图解.....	69
起居饮食.....	71

都市人养生提醒.....	72
特效养生穴位.....	72

第十一章

酉时：肾经旺

休息调养，让肾贮藏脏腑精华.....	74
认识足少阴肾经.....	75
足少阴肾经图解.....	75
都市人养生提醒.....	77
特效养生穴位.....	78

第十二章

戌时：心包经旺

休闲的时间.....	82
认识手厥阴心包经.....	82
手厥阴心包经图解.....	82
起居饮食.....	84
巧用经络.....	85
特效养生穴位.....	86

第十三章

亥时：三焦经旺

静谧中的养怡之道.....	88
认识手少阳三焦经.....	88
手少阳三焦经图解.....	89
起居饮食.....	91
都市人养生提醒.....	92
巧用经络.....	93
特效养生穴位.....	95



〔第一章〕

藏
在
经
络
里
的
时
辰
养
生
秘
密

十二正经又称为十二经脉，指十二脏腑所属的经脉，是经络系统的主体，所以称之为“正经”。中医认为，经络有着联系脏腑、沟通内外、运行气血、营养全身、抗御病邪、保卫机体等作用。人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能保持相对的协调与统一，完成正常的生理活动，完全是依靠经络系统的联络沟通而实现的。经络中的经脉、经别与奇经八脉、十五络脉，在人体上纵横交错，入里出表，通上达下，联系人体各脏腑组织；经筋、皮部联系着肢体的筋肉皮肤；而浮络和孙络则联系着人体的各细微部分。

经络是人体气血运行的通道，可将各种营养物质输布到全身各组织器官，使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。另一方面，气血正是通过经脉通向五脏六腑、形体官窍的。“营行脉内，卫行脉外”，营气是我们的“营养”，卫气是我们的“防弹衣”，行走在经脉外面，时刻抵御“敌人”——病邪的侵袭。

外邪侵犯人体常是由表及里，先从皮毛开始的。卫气充实于络脉，络脉散布于全身而密布于皮部，当外邪侵犯机体时，卫气就首当其冲发挥其抗御外邪、保卫机体的屏障作用。



人体经络因时而动

大自然中各种生物的生命运动都存在着一一种时间节律，人体也一样会随着日月的盈亏、节气的变化而变化，与大自然遥相呼应，此消彼长。我们的先人认为“天人合一”，人活于天地间，与自然和谐统一的。当自然环境发生变化时，人体也会相应地发生改变。只有顺应自然，人体才能健康。如果违背了这一原则，就



有可能疾病缠身。元代俞琰就说过：“人受冲和之气，生于天地间，与天地初无二体。若能悟天地之妙，此心冲虚湛寂，自然一气周流于上下……自可与天地同其长久。”可见，只有顺应天时以养生，达到天人合一的境界，才是长寿之道。我国古代医学典籍《灵枢》中写道：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”人体也应顺应这四时。所以，养生不仅要顺应一年四季的变化，更要符合一日四时的规律。

一年有四季，一日有四时。但这样的划分过于笼统，古人为了划分方便，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，每个时辰约等于现在的两小时。而与之相对应，人体也有十二条正经，这些经络是气血运行的主要通道。十二经脉又隶属于十二脏腑。按照中医的理论，每个时辰都有各自的“值班”经络，气血随着时间在各经脉间起伏流动。人体想要健康，就应该顺应经络的循行规律，

从而达到强壮脏腑的效果。早在两千多年前的《黄帝内经》及汉代张仲景的《伤寒杂病论》中，就有了人体生理和病理的昼夜节律、七日节律、四季节律以及年节律的论述。

本书即是遵行十二经脉与时辰的这一内在关系，揭示如何借助《黄帝内经》的养生理念，利用经络和人体生物钟来保养我们的身体，提醒人们遵循生物钟，保持良好的生理及心理状态，预防和减少疾病的发生。

十二经脉轮值表

时辰	值时经
寅时 (3点~5点)	手太阴肺经
卯时 (5点~7点)	手阳明大肠经
辰时 (7点~9点)	足阳明胃经
巳时 (9点~11点)	足太阴脾经
午时 (11点~13点)	手少阴心经
未时 (13点~15点)	手太阳小肠经
申时 (15点~17点)	足太阳膀胱经
酉时 (17点~19点)	足少阴肾经
戌时 (19点~21点)	手厥阴心包经
亥时 (21点~23点)	手少阳三焦经
子时 (23点~1点)	足少阳胆经
丑时 (1点~3点)	足厥阴肝经



〔第二章〕

子时：胆经旺

清醒，气色红润。

子时前入睡者，晨醒后头脑

子时前入睡是对胆经最好的保养

子时是指夜里23点到次日凌晨1点，这个时候是胆经当值。子时是一天中最黑暗的时候，阳气开始生发。子时我们该做什么呢？很简单，那就是睡觉。子时睡觉养生发之气，在脏腑来讲，养的是你的胆气。中医有一句名言叫“凡十一脏取决于胆也”，意思就是胆在子时“值班”，胆“值班”情况的好坏，关系到脏腑、全身气机的生发。生发得顺畅，人的胆气就壮，胆量就足。

认识足少阳胆经

中医认为，胆为“中精之府”。胆有两个功能，一是分泌和贮藏胆汁，胆的下方有管道与小肠相通，胆汁经此管道排泄到小肠中，以帮助消化；二是主决断，胆主决断，是指胆能判断事物，作出决定并采取措施。

如果胆出现了问题，胆汁就有可能向上溢，从而导致晨起嘴苦；如果胆经被堵塞，使胆腑阻塞不通，必然会导致胆汁排泄不畅，这样就会出现两肋经常疼痛、面如土色等；而且胆气虚的人，一般性格上比较优柔寡断，不容易做出决定。如果胆经不调，胆气就会上扰心神而出现心悸不宁、惊恐畏惧、嗜睡或失眠等症。另外，一些妇科疾病也是胆经不调造成的。

说完了胆，再说说少阳，患少阳疾病者往往邪气被淤滞停留在半表半里。打个比方，想象一下少阳经的经气在自己的经络里正常地运行着，这个时候，邪气来了。敌人来了，赶紧跑啊，往哪儿跑呢，被邪气影响的经气往体表跑，于是人体发烧了；“胃为釜”，釜底也是少阳经中的少阳相火的领地，平常少阳经总要分出一部分的相火用于食物消化，现在，这里也有敌人了，于

是出现了消化问题；还有一个可以逃跑和躲避的地方——肺，“肺朝百脉”，少阳经与肺自然也有经络相通，被邪气所影响的经气也可以从这个经络途径逃跑和躲避，于是呼吸系统也会出现问題。

上面谈到的种种问题都是足少阳胆经的功能失常而发生的病变，这些疾病都可以通过按摩胆经来得到解决。

足少阳胆经图解

□循行路线

足少阳胆经始于外眼角（见①），上行到额角（见②），向下经过耳后（见③），沿着头颈下行至第七颈椎（见④），退回来向前进入缺盆部（见⑤）。

◎**耳部的支脉**：从耳后进入耳中，出于耳前（见⑥），至外眼角后方（见⑦）。

◎**外眼角部的支脉**：从外眼角分出，向下到大迎穴附近，与手少阳三焦经在眼下会合（见⑧），下行至颈部，与前脉会合于缺盆（见⑨），由此向下进入体腔，通过膈肌（见⑩），联络于肝（见⑪），属于胆（见⑫），沿

胁肋部（见⑬），向下绕阴部毛际（见⑭），横向进入髋关节部（见⑮），与前脉会合于此。

◎**缺盆部的支脉**：从锁骨上窝向下向腋下，沿侧胸部（见⑯），经过胁肋，向下与前脉会合于髋关节部。再向下，沿着大腿外侧（见⑰）、膝关节外侧，向下行于腓骨前缘，直下到腓骨下段（见⑱），下出于外踝之前，沿足背达足第四趾外侧端（见⑲）。

◎**足背的支脉**：从足背上分出，进入足大趾端，回转来通过趾甲，出于大趾背毫毛部，与足厥阴肝经相接（见⑳）。

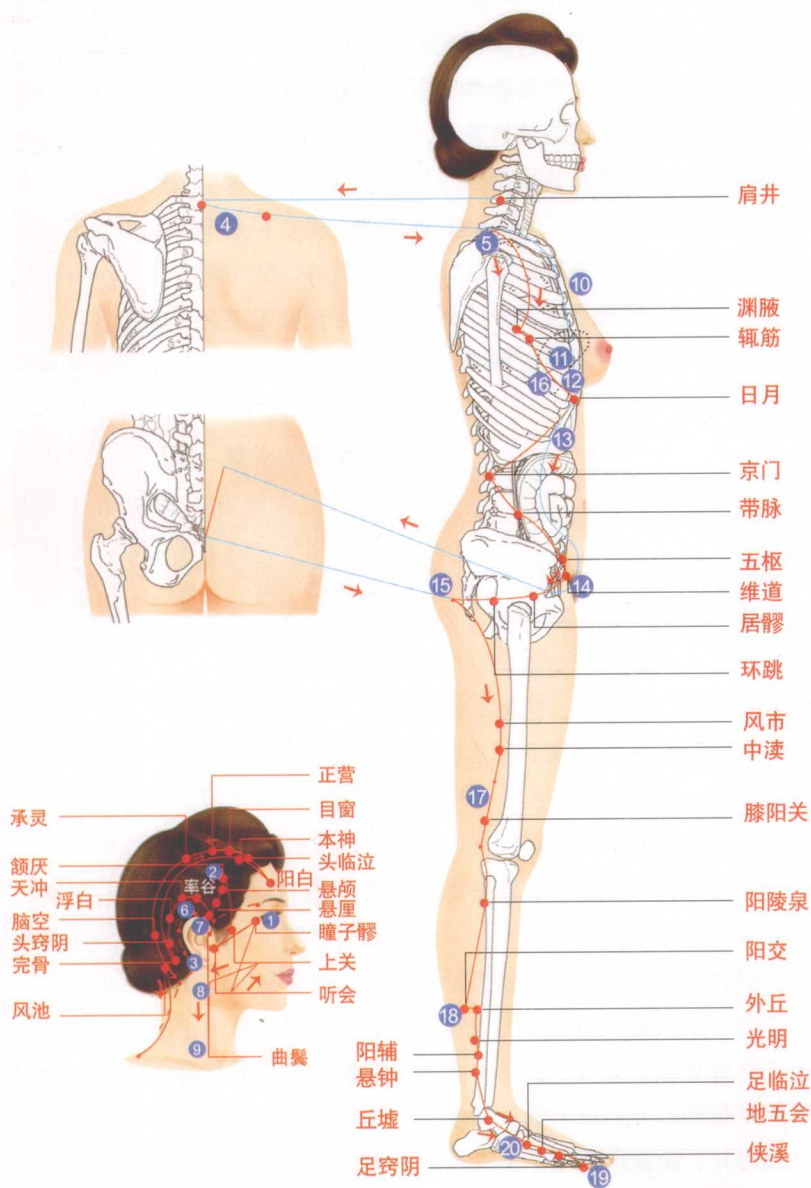
□主治病症

本经腧穴可主治头面五官病症、神志病、热病以及本经脉所经过部位的病症。

□病候

◎《灵枢·经脉》：是动则病，口苦，善太息，心胁痛，不能转侧，甚者面微有尘，体无膏泽，足外反热，是为阳厥。

◎**本经一旦有了异常变动就会表现出下列病症**：嘴里发苦，好叹气，胸胁痛不能转侧，甚则面孔象蒙着薄尘，身体没有脂润光泽，小腿外侧热，还可发生足少





阳部分的气血阻逆，如厥冷、麻木、酸痛等症。

□肺脾联络

属胆，络肝，并与心有联系。

起居饮食

十二生肖以鼠打头，用鼠来比喻胆经，鼠在子时最活跃。人在这个时候也开始升发，有过熬夜经历的人知道，晚上九十点钟的时候会感觉非常困，但是过了11点后，反而能感觉到自己变精神了。所以，人在这个时候如果不睡觉的话，就很容易造成失眠。造成失眠的原因，基本上有两种：一是心肾不交，二是胃不合则卧不安。所以，晚饭一定要少吃，晚上阴气过盛，食物不容易消化。

关爱上班族

□经常熬夜如何养生

对于偶尔熬夜的人而言，只要在第二天注意休息和营养，身体调适一下就可以正常如初。但对于经常熬夜的人而言，因为是逆生物钟作息，如果疏于保养身体，就很可能导致身体健康每况

愈下，经常出现这样或那样的毛病。因此，保养身体对于经常熬夜的人显得更为重要。

>>夜间饮食

熬夜前最好喝一点热的饮品，或是吃少量热的食物。

>>熬夜食谱推荐

[百合莲子红枣粥]

【材料】新鲜百合1个，莲子200克，大枣8颗，大米2杯

【调料】冰糖1大匙

【做法】1. 大米淘净，加8杯水及大枣、莲子，以大火煮沸，煮沸后转小火至米粒熟软。
2. 百合剥瓣，剔去老边，挑去杂质，洗净，加入粥中，转中火再煮沸一次，加冰糖续煮3分钟即成。



【小贴士】有清心润肺、益气安神之功效，适宜于熬夜后有干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。

□夜间用眼

在夜间用眼，要比在白天用眼更容易使眼睛疲劳，因此每隔一段时间，最好是每隔一小时，就让眼睛休息。此外，维生素A

及B族维生素对防止视疲劳、预防夜间视力减弱有一定功效，建议平时多吃胡萝卜、韭菜、鱼肉、猪肝等明目食物。

□夜间护肤

经常熬夜的人，容易长痘痘，皮肤也不是很好，可多摄入一些胶原蛋白。胶原蛋白可以帮助皮肤维持良好的保养水平。在晚饭时可以多吃一些富含维生素以及胶原蛋白的食物，如水果、猪手、肉皮等，并尽量避免食用辛辣食物。

□白天适量运动

在白天除了补充睡眠外，还可以适当地参加户外运动，这有助于改善熬夜一族的健康和睡眠。其实，越是睡眠时间不规

律，越需要通过运动来解除疲劳、祛除精神疲惫、有效克服睡眠障碍、恢复睡眠。单纯地补觉的方法并不可取。

常见不适及对策

□神经衰弱

人的交感神经应该是夜间休息、白天兴奋，这样才能支持人一天的工作，而熬夜者的交感神经却是夜晚兴奋。熬夜后的第二天白天，交感神经就难以充分兴奋了，人就会没有精神、头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕、头痛等。时间长了，甚至可能会出现神经衰弱、失眠等问题。



→“夜猫族”除补睡眠外，还应到户外进行运动，对改善疲劳效果显著。



>>对策

如果确是熬夜引起的神经衰弱、失眠问题，最好的保护性措施即是减少熬夜。如做不到，午间小睡一会儿也是十分有用的。另外，还可以求助于医生，吃一些缓解精神紧张，治疗神经衰弱的药物。

□免疫力下降

在熬夜对身体造成的多种损害中，最常见的就是易感疲劳、精神不振、抵抗力下降，人体处于严重的亚健康状态。对于免疫力比较弱的人来说，感冒等呼吸道疾病、胃肠炎等消化道疾病都会找上门来。这主要是因为熬夜时人的正常生理周期被破坏，人体的正常“应答”系统遭到破坏，免疫力也就会随之下降。

>>对策

建立有规律的作息時間，如果因工作不得不熬夜，那么中间也应该小憩一段时间。另外，可适当补充营养，服用一些内含丰富的氨基酸及对人体有益的硒、锌、镁、钙、铁等元素的保健品，来增强免疫力。

□心理疲乏

从心理学的角度看，熬夜还

会造成心理疲乏，会使情绪发生不良改变，引起焦虑、忧郁、急躁等。

>>对策

当熬夜后心理压力过大时，要给自己放个假，多到户外活动活动，这样可以减轻心理疲劳。



巧用经络

□春季养生敲胆经

在五行中，春天是和肝对应的，而肝与胆相表里，所以春季养生要常敲胆经。

>>敲胆经的功能

◎**活气血，促胆汁分泌**：敲胆经可促进胆汁分泌，增加气血。人体的能量来源于食物。人吃进去的食物，一部分由胆汁分解成人体造血所需要的蛋白质。因此，如果胆汁分泌不足，则食物被分解成可供人体吸收的蛋白质就不够，当然也就不能提供人体造血所需的足够材料。

◎**调脏腑，理气机**：敲胆经可以调理脏腑的气机，人体是一个升降出入气化运动的机体，肝气通达，气机调畅，则脏腑气机升降



有序。气该升的升，该降的降，身体才能达到平衡，如果气不通畅，就会出现喜欢叹气的情况。因为叹气可以使气稍稍通畅一些，所以有时候人叹气只是一种生理的需要，并不见得就是心情不好。

◎**增强抵抗力**：足少阳胆经是处于半表半里的。邪气侵犯人体往会和正气在半表半里中进行抗争，这时人就会感到忽冷忽热，正气强的话就会把邪气驱赶出去；如果正气虚的话，邪气就会长驱直入进入身体里，从而使疾病加重。所以敲胆经可以增强人的抵抗力，使正气在半表半里的斗争中取得胜利。

>>敲胆经的方法

◎**四点敲打法**：《人体经络使用手册》中讲，敲胆经并不需要在穴位上敲，只要取环跳和膝阳关穴这两个点，然后在这两点之间再加两个点，四个点之间等距离即可。每天用力敲打这四个点，每点敲打四下算1次，每天敲左右大腿各50次。由于大腿肌肉和脂肪都很厚，因此必须用力敲打，而且以每秒大约两下的节奏敲，才能有

效刺激穴位。

◎**循经敲打法**：《人体经络使用手册》中讲，我们的经络是一条连贯的循行线，就像树干一样，我们不能说树根比树干或者比树梢更重要。因此，敲胆经也可以循经敲打，而且对于重点穴位更要重点按摩。

□常敲胆经，辅助治疗高血压

中医经络学说认为，高血压是人体之气失去调控后过度上行所致，所以一切引气下行或分散人体之气的方法都能降低血压。敲胆经就可以调理气机，使气的升降恢复正常，使失控的经络恢复其调控作用，从而使人的心情平和，血压降下来。

除了敲胆经之外，胆经上的悬钟穴也是治疗高血压的重要穴位，可以治疗低压高的高血压。悬钟穴专管人体骨髓的汇集，“髓生血”，所以这个穴位疏通经络、行气活血的功能特别强，堪称人体天生的降压大药。

如果您的高血压是低压高的话最好每天都敲，一次至少10分钟，而且敲打的时候要注意力度稍大，至穴位及其周围



出现酸痛感为最佳，力度太小的话是达不到预期效果的。如果穴位没有酸痛感，那您更要加大力度（图①）。

图1/点按悬钟



阳陵泉降压的作用也很明显。曾有人在刺激阳陵泉前后进行血压测量，发现刺激5分钟后血压显著下降。所以高血压病人也可以常按此穴（图②）。而按压阳陵泉配太冲还有降血脂的作用。此外研究还发现，刺激阳陵泉还可调整脑部的血流量，对急性缺血性中风患者有一定疗效。

图2/刷阳陵泉



特效养生穴位

□治疗痛经的常用穴位

痛经、乳房胀痛等让许多女性头痛不已。从中医的观点上看，经络内连脏腑，外连肢节。日常生活中常做一些经络穴位按摩运动，具有疏通气血、调节机体各项功能的作用。带脉，是奇经八脉之一。有两层含义，一是此经脉像是一条带子缠在腰间，二是此经与女性的经带关系密切，也就是专管调理月经及妇科各器官功能的重要经络，人体其他经脉都是上下纵向而行的，唯有“带脉”是横向环绕一圈，好像把纵向的经脉用一根绳子系住一样。所以哪条经脉在腰腹处出现问题，如郁结气滞、淤血堵塞等，都可通过针灸带脉来进行调节和疏通，而且带脉上的3个穴位，即带脉、五枢、维道，又全都压在胆经上，所以按摩此处与敲打胆经有异曲同工之妙（图③）。

图3/按摩带脉





丑时一定要熟睡



〔第三章〕

丑时：肝经旺

志倦怠易躁怒。

丑时不睡者，面色青灰，情

子时是睡眠和养胆的好时机，而丑时正是养肝明目的好时机。肝对应的时辰是丑时，丑时对应凌晨1~3点。肝的作用是藏血，主筋。人体如果弹性出了问题，握力不行的话就是肝出了问题、血出了问题。因为你的血不能濡润这条筋。所以，患肝病的人晚上一定要有足够的睡眠。《黄帝内经》的精髓是顺其自然，夜里不睡觉就会影响到肝藏血的生理功能。



认识足厥阴肝经

足厥阴肝经是循行于大腿外侧的一条重要经脉。黄帝内经的《灵兰秘典论》里说，肝是“将军之官，谋略出焉”。其意思为肝是将军，主谋略。由此可见，人的聪明才智能不能发挥完全在于肝气足与不足，如果肝气足的话，人的反应会很敏捷；如果肝气不足的话，人会显得比较迟钝。

肝主藏血，肝可以把人体暂时不用的血液储备在肝脏中。藏的另一个含义就是收摄、约束。也就是说，若肝脏功能出现问题，控制血的能力就会变差，极易导致人体产生出血症，比如鼻出血、脑溢血、脑出血、视网膜出血、便血、胃出血等，这些都跟肝息息相关。

肝主疏泄，这主要是从情志方面说的，通俗地说就是心情方面。这里的疏泄主要指疏发宣泄。肝主疏泄，就是说如果肝经是通畅的，肝的功能就会非常正常，人就会感到愉悦、舒服。五行之中，肝属木，中央脾胃属土，肝气不畅，脾胃就会受到影响，出现不想吃饭的症状。所以，肝的疏泄功能出现障碍往往会表现在情绪上，容易生气以致吃不下饭。



肝主宗筋。宗就是祖宗的“宗”、传宗接代的“宗”，筋是人的大筋，宗筋就是指男性的生殖器。从肝经的经穴走向，我们知道肝经是绕着阴器走行的。阴器就是宗筋，肝经绕着阴器转一周，所以男性生殖方面的问题都跟肝经有密切的关系。

肝经有着至关重要的作用，一旦发生异常，身体就会呈现出各种不适症状，如脸色不佳、腰痛、焦躁、缺乏决断力等，需保

护好肝经。

足厥阴肝经图解

□循行路线

足厥阴肝经起于足大趾（见①），向上沿足背内侧（见②），经内踝前1寸处（见③），上行于小腿内侧，行至内踝上8寸处（见④），交出于足太阴脾经之后，沿小腿内侧正中上行，经膝关节内侧（见⑤），

中医问答

问：怎么发现自己的肝有问题呢？

答：如果睡足8小时仍觉得累、眼眶黑暗或眼睛干涩、皮肤易过敏、整天疲劳、气色差，甚至有的女性痘痘长不停，这些都是肝疲劳的表现。如果一工作紧张、精神压力大的人，长期处于这种状态，就会造成免疫力低下，还可能转化成慢性肝损伤。如果你每天清晨在丑时醒来，这就表示肝在通过气血流注的时间规律向你发出信号了。如果担心自己的脏器有问题，还是认真做一个健康体检为好。如果仅是自我感觉不适，可用中医经络理论慢慢调养，要想快点解除不适，还是到医院请专业医生诊治吧。

问：我平时深夜加班的时间过多损害了肝，怎么办呢？

答：要养护肝，就要找时间多休息，戒酒，不乱服药。可以提供两个穴位供参考：太冲穴、太溪穴。如有条件可时安神定志片刻，按揉涌泉、太溪穴，或者做十趾抓地动作，同时做赤龙绞海、叩齿、鼓漱、吞津等动作。如有不适，应到正规医院进行相关检查，及时进行调理。

问：请问什么时候按摩肝经最好呢？

答：从理论上讲，在肝经最旺的丑时按摩最好，但此时我们宜保持熟睡，以顺应自然。因此，可以将其改为在同名经手厥阴心包经当令的戌时（19点至21点）按摩。