

揭示藏在时间中的养生奥秘

全方位展示四季、二十四节气、十二时辰健康调理养生法

图解

在家时令养生

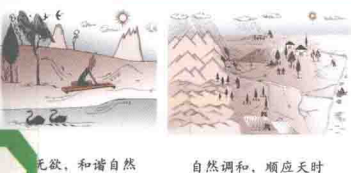
你不可不知的《黄帝内经》时令养生法

天干地支，子午流注，精美手绘，精练图说，应天时而调阴阳

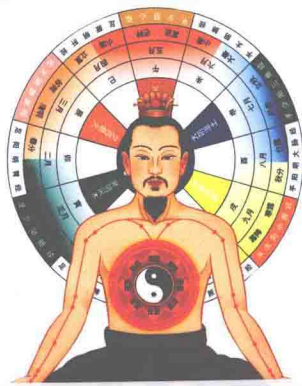
四季养生+节气养生+时辰养生=时令养生



五运之气的平衡



天干地支，子午流注



五气运行规律

阴阳是自然界普遍存在的现象，阴阳平衡是确保自然界生生不息的根本。

风气的异常
草木摇撼，四散飘落

木风

火热

土湿

金燥

水寒

寒气的异常
霜雪冰雹

湿气的异常
暴雨骤降而不止

燥气的异常
万物干燥而凋零

热气的异常
大火焚烧而毁灭万物

气血的逆乱与疾病的发生

邪气与气血相并，导致阴阳失调，气血离开它们所应在的位置，从而发生疾病。

气并于下
气为阳，而并于胸膈之下的肝，则肝木为阳所灼折，故肝生善怒。

血并于下
血为阴，而并于胸膈之下的肝，则肝血瘀而心血虚。

气并于上
气为阳，而并于胸膈之上的心，则心神乱而肝气虚。

血并于上
血为阴，而并于胸膈之上的心，则心火为阴所蔽，故心生烦惋。



主编 李健



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解在家时令养生：你不可不知的《黄帝内经》时
令养生法 / 李健主编. —福州：福建科学技术出版社，
2013.4

ISBN 978-7-5335-4117-0

I . ①图… II . ①李… III . ①《内经》- 养生 (中医)
IV . ① R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第227764号

- 书 名 图解在家时令养生
你不可不知的《黄帝内经》时令养生法
主 编 李 健
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 16
插 页 1
图 文 256 码
版 次 2013 年 4 月第 1 版
印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4117-0
定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

图解

在家时令养生

你不可不知的《黄帝内经》时令养生法

主编 李健

编委 龙晓凤 赵河花 王磊 郭凤杨 陈志付
赵环宇 张小亚 田洪波 张辉 周启胜
张宇竹 韦利华 胡晓燕 杨鹏鹏 陈卫国
王君花 谢小侠 程立杰 吴建明 张传金
景运英 孙颖 张丽丽 车相胜 汤飞
任桂新 宋夏云 孙青 白兴龙 郑更生



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

前言

藏在时间里的养生智慧

现代人终日忙忙碌碌、疲于追求更美好的生活，殊不知忽略了自己身体的保健。早在两千多年前，《黄帝内经》就提出了“治未病”的概念，教人们怎样不得病，怎样在不吃药的情况下保持健康，延年益寿。

《黄帝内经》是我国第一部养生宝典，它提出了“人与天地相参也，与日月相应也”这一养生法则，也就是说人的生活规律应该与自然界天地日月的变化相同步。这些变化包括与时令有关的四季的更替、节气的变换、时辰的推移，等等。

藏在四季中的养生智慧

中医特别讲究顺时养生。春生、夏长、秋收、冬藏，这是自然界的规律。人宜顺应大自然的规律，春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而变化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。

“因时制宜”是中医养生的一大原则。根据“春温、夏热、秋燥、冬寒”的特点，《黄帝内经》中提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则。所谓“春夏养阳”，因春夏之时，自然界阳气升发，养生者宜顺时而养，护养体内阳气，使之保持充沛。此时，凡有损耗阳气及阻碍阳气畅达的情况皆应避免。所谓“秋冬养阴”，因秋冬之时，万物敛藏，养生者宜顺时而养，护藏阴精，使精气内聚，以润养五脏。此时，凡有损伤阴精的情况皆应避免。

藏在节气中的养生智慧

二十四节气是根据太阳在黄道上的位置变化及其所引起的地球气候演变，将一年分为二十四段，每段约隔半个月，分别在十二个

月里面。中医认为，“人与天地相应也”。二十四节气的气候变化必然会对人体产生影响，如“天暑衣厚则腠理开，故汗出”。所以养生必须要顺应节气的气候变化，因时而异，否则会影响人体正常的脏腑功能及气血运行，造成人体阴阳失调，致使疾病缠身。

藏在时辰中的养生智慧

中医认为，一天十二时辰也是昼夜晨昏的阴阳变化过程。虽然一昼夜的寒温变化在幅度上并不像四时那样明显，但对人体也有一定的影响，人体也必须与之相适应。如白天阳气多趋于表而表现为动，夜晚阳气多趋于里而表现为静。

十二时辰还与人体的十二经脉相应，即每个时辰都有一条经脉“值班”，如子时胆经当令，丑时肝经当令……十二经脉又直接与体内的脏腑相络属。所以中医认为，根据十二时辰十二经脉当令的规律，针对不同经脉、脏腑的特点安排日常饮食、起居，必能对养生保健起到事半功倍的效果。

时令养生，是《黄帝内经》中养生的一条极其重要的原则。如果将本书比作一棵时令健康树，那么《黄帝内经》就是它最肥沃的土壤，四季养生就像支撑健康树的树干，节气养生就像是健康树的树枝，而时辰养生就像健康树的树叶。时令中的健康秘密就隐藏在健康树中，让我们一一把它挖掘出来吧。

如何阅读

我们在此特别设置了“如何阅读”这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

标题

从这里开始我们的阅读旅程。

正文提示

在阅读正文前通过阅读这一版块，能提前对正文内容有一个大概的了解。

春季养生应养阳防风邪



intre

春季，是指我国农历的立春到立夏这一段时间，即农历一、二、三月，包括了立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气。春季主阳，气候温暖，万物复苏，肝气旺盛，大旨体现出一派欣欣向荣的景象。同时肝气也易亢逆。面对如此明媚的春天，我们应当怎样“顺时养生”？肝系主木应属春季的肝系用调。春季，人体阳气应升发，肝主筋脉，因此要注意疏理肝体内的阳气，凡有肝系病证均能促变。

春季养阳不是补阳气，而是平息风阳。调畅、顺应、保养、储备是“养”的根本。

● 五 脏

心、肝、脾、肺、肾五个脏器的合称，具有藏精气而不泻，满而不能实的生理特点。

●九 狗

即指人体的两眼、两耳、两鼻孔、口、前阴尿道和后阴肛门而言。

春季养阳要务是做好防病保健

因为此时天气渐转暖,各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖。温热毒邪开始活跃,极易诱发流行性感冒、流行性腮腺炎、麻疹、猩红热、肺炎等疾病。建议大家在预防措施中,要注意消灭传染源;常开窗,使室内空气流通,保持空气清新;还要加强锻炼,提高机体的防御能力,同时加强口罩使用,阻断病毒传播之路。

■ 保暖就是养阳

春季不宜急于脱去棉服,衣着宜“下厚上薄”。起居应夜卧早起,免冠披发,松缓衣带,舒展形体,多参加室外活动,克服倦懒思眠状态,使自己的精神情志与大自然相适应,力求身心和谐,精力充沛。

多吃能温补阳气的食物

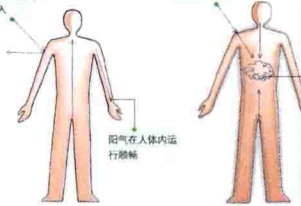
葱、蒜、韭菜是养阳的佳蔬良药，特别是韭菜，以春天食用为最好。春天气候冷暖不一，要保养阳气，而韭菜性温，最宜人体阳。除此之外，大枣是滋养血脉，强健脾胃的佳品，山药具有健脾养肝，滋阴益肾，补骨固精等功效，春季亦可多食。春季饮食还应注意少食酸，多食甜，并建议大家多吃新鲜蔬菜，包括：苡仁、芹菜、油菜、春笋、茼蒿、黄豆芽、绿豆芽、菠菜、芹菜、油菜、花椰菜、荠菜、蒲公英、榆芽等。

护卫肌表的阳气

人体藏蓄阴精，阴精不断地起来与阳气相应；阳气则固密于外，应用。如果阳盛阴虚，经脉中的气血运行加快，甚至逆刮，则可出现神阳虚，经脉中气血运行减缓，甚至凝滞，就会使五脏气机不和，九窍

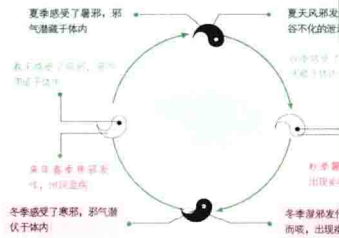
当人神清气静的时候，肌肤腠理致密，即使有邪气，也很难侵入。

阳气不足，腠理开阖失常，邪气很容易侵入人体



疾病的隐和显

人体感受了外邪，有时候并不会马上表现出来，而是经过一段潜来。人体在四季感受外邪和发病的规律如下图所示：



名词解释

详细解释难懂的词语，有助于您的阅读。

正文内容

用文字为您详细阐释四季、节气以及时令养生的相关知识。

特效穴操作

用文字简要提示十二经特效穴的操作要点。

特效穴定位

用文字准确描述十二经特效穴的位置所在。

足少阳胆经常见特效穴按摩

(intro)

足少阳胆经是现在很热门的一条经络，它对人体运行的路线是呈弧形的，沿着身体运行刺激能够改善气血的运行。本经上的穴位共有44个，其中的3个特效穴是我们必须了解的，它们分别是：清热醒脑的风池穴、疏肝利胆、舒筋健脾的阳陵泉穴，以及止痛、定咳、顺气的足窍阴穴。下面我们便来重点介绍一下胆经上这三个特效穴。

清热醒脑的风池穴

风池穴最早见于《灵枢·热病》篇：“风为阳邪，其性轻扬，头顶之上，惟风可到，风池穴在巅脑后发际陷者中，手少阳、阳维之会，主中风偏枯，少阳头痛，乃风邪蓄积之所，故名风池。”《素问·气府论》王冰注：“在耳后陷者中，按之引于耳中。”据古代医典记述，这个穴位能够治疗头痛、眩晕、热病汗不出、卒中不语、虚气、癫痫颈痛、目不明、目赤痛、耳病、筋挛不收等疾病。

疏肝利胆、舒筋健脾的阳陵泉穴

阳陵泉穴是传统中医针灸经络的八大会穴之一，有“筋会阳陵”之说。长期筋骨僵硬、酸痛，容易抽筋的人，只要平时多多按压这个穴位，就能得到改善。这个穴位对“膝下痛、吐逆、喉鸣、清风、头痛、眩暈、遗尿、筋挛、筋疼、膝伸不得屈、半身不遂、膝脚麻木”等病都具有良好的医治效果。《灵枢·本输》云：“在外陷者中也。”《针灸甲乙经》云：“在膝下一寸，外廉陷者中。”《针灸类问对》云：“膝下二寸。”

止痛、定咳、顺气的足窍阴穴

在古代医书中，关于这个穴位的作用有不少记载，说此穴能够治疗“胁痛不得息，喉而汗出，手足厥冷，烦热，口苦，头痛，喉痹，舌卷干，耳聩，耳鸣，咽喉，少腹，肘臂不举”等病症。关于这个穴位的位置，据《灵枢·本输》云：“足小指次指之端也。”“生气或疲累时，乳房下肋部会感到疼痛，而且不断咳嗽，严重时，甚至有气都接不上来的感觉。此时，你手足微热，却又出不了汗，并且头痛心烦。在这种情况下，你可以按摩足窍阴穴，能帮助你止痛、定咳、顺气。”

足少阳胆经常见特效穴

清热醒脑风池穴

正坐，举臂抬肘，肘肘大约与肩同高，屈肘向头，双手放在耳后，手掌心朝内，手指尖向上，四指轻轻扶住头（耳上）的两侧，用双手大拇指的指腹从下往上按揉双侧风池穴，有酸、胀、痛的感觉，重按时鼻部还会有酸胀感。左右两穴，每天早晚各按揉1次，每次按揉1~3分钟。



疏肝利胆、舒筋健脾阳陵泉



正坐，垂足，大约成90度，上身稍微前倾，用左手的手掌轻握右腿膝盖的前下方，四指向上，大拇指向外，大拇指弯曲，用指腹垂直按揉穴位，有酸、胀、痛的感觉。左脚阳陵泉穴按右手操作。两穴穴位每次各按揉1~3分钟。

止痛、定咳足窍阴穴



正坐，垂足，抬起左脚腿放在座椅上，伸出左手，轻轻握住左脚的脚趾，四指在下，大拇指弯曲，用指甲垂直轻按穴位，或用大拇指的指腹按揉穴位，会有酸、胀、痛的感觉。先左右，两穴穴位每次各按揉1~3分钟。

子时(23:00-1:00)

图片展示

通过图片，直接展示对十二经特效穴的手法操作。

第三章 十二时辰经络养生
——对时辰的养生智慧

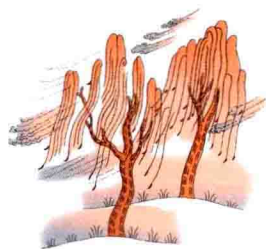
目 录

第一章 四季养生——让身体顺应季节变化

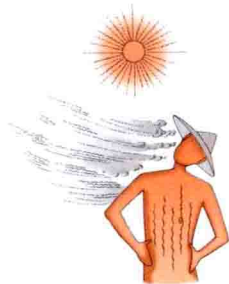


- 四季：养生跟着季节走 / 14
- 春季养生应养阳防风邪 / 16
- 舒筋骨，抖精神 / 18
- 春季睡眠讲究多 / 20
- 饮食保健要跟上 / 22
- 夏季养生从心开始 / 24
- 夏季健身益处多 / 26
- 夏季作息起居指南 / 28
- 夏季宜补充维生素 / 30
- 秋季养生贵在养阴防燥 / 32
- 秋季要注意调节心情 / 34
- 顺应秋季养生之道 / 36
- 秋季饮食宜解忧 / 38
- 冬季养生养肾防寒 / 40
- 平衡饮食免发胖 / 42

第二章 节气养生——不同时节保养之道



- 立春时节 / 46
- 立春冬虽尽，谨防倒春寒 / 48
- 立春的药膳食疗方 / 50
- 雨水时节 / 52
- 雨水来临时，脾胃养护正当时 / 54
- 惊蛰时节 / 56
- 惊蛰养肝护气当道 / 58
- 惊蛰的食疗养生 / 60
- 春分时节 / 62
- 春分养生重在养阳补阴 / 64
- 饮食清淡防三毒 / 66
- 清明时节 / 68
- 清明补肝勿过度 / 70
- 谷雨时节 / 72
- 谷雨养生要注意防寒祛湿 / 74
- 立夏时节 / 76
- 立夏养生要护心 / 78
- 立夏养生充足睡眠很重要 / 80
- 小满时节 / 82
- 小满阳升，升清降浊 / 84
- 护理皮肤，养护肠道 / 86
- 芒种时节 / 88
- 芒种小心湿病 / 90
- 夏至时节 / 92



- 夏至慎避虚邪 / 94
- “高温炙烤”下的饮食养生 / 96
- 小暑时节 / 98
- 小暑不宜“温补” / 100
- 大暑时节 / 102
- 大暑防暑，冬病夏治 / 104
- 切勿贪凉饮冷 / 106
- 立秋时节 / 108
- 立秋的养收之道 / 110
- 处暑时节 / 112
- 处暑健康睡中来 / 114
- 处暑三餐有别 / 116
- 白露时节 / 118
- 润肺养阴正气存 / 120
- 秋分时节 / 122
- 秋冻时节的养生法则 / 124
- 寒露时节 / 126
- 防秋燥的养生饮品 / 128
- 霜降时节 / 130
- 霜降养生要勤坐 / 132
- 立冬时节 / 134
- 立冬进补注意多 / 136
- 小雪时节 / 138
- 养肾旺气在小雪 / 140
- 大雪时节 / 142
- “大雪”纷飞养精蓄锐 / 144
- 冬至时节 / 146



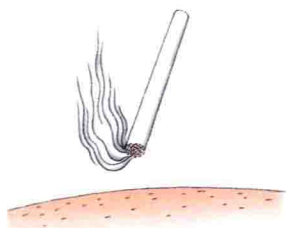


- 冬至宜温补 / 148
- 数九寒天，药补有道 / 150
- 小寒时节 / 152
- “三九”进补四注意 / 154
- 大寒时节 / 156
- 养好生，过好年 / 158

第三章 十二时辰经脉养生——时辰里的养生智慧



- 子时胆经当令 / 162
- 胆是六腑之首 / 163
- 睡眠质量取决于营卫气血的循环 / 164
- 走近足少阳胆经 / 166
- 足少阳胆经常见特效穴按摩 / 168
- 丑时肝经当令 / 170
- 肝是调节和贮藏血液的仓库 / 171
- 目为肝之窍 / 172
- 走近足厥阴肝经 / 174
- 足厥阴肝经特效穴按摩 / 176
- 寅时肺经当令 / 178
- 肺是体内气血交换的门户 / 179
- 鼻为肺之窍 / 180
- 走近手太阴肺经 / 182



- 手太阴肺经特效穴按摩 / 184
- 卯时大肠经当令 / 186
- 大肠是传导糟粕的通道 / 187
- 走近手阳明大肠经 / 188
- 晨起必做小按摩 / 190
- 大肠经上的明星穴——合谷穴 / 192
- 辰时胃经当令 / 194
- 人体的“仓禀之官”——胃 / 195
- 走近足阳明胃经 / 196
- 胃经上的长寿穴——足三里穴 / 198
- 足阳明胃经特效穴按摩 / 200
- 巳时脾经当令 / 202
- 脾主运化 / 203
- 走近足太阴脾经 / 204
- 脾经与胃经互为表里 / 206
- 脾经健康的晴雨表——口唇 / 208
- 足太阴脾经特效穴按摩 / 210
- 午时心经当令 / 212
- 心主血脉和神智 / 213
- 舌为心之窍 / 214
- 走近手少阴心经 / 216
- 手少阴心经特效穴按摩 / 218
- 未时小肠经当令 / 220
- 人体的“受盛之官”——小肠 / 221
- 走近手太阳小肠经 / 222
- 手太阳小肠经特效穴按摩 / 224
- 申时膀胱经当令 / 226



- 人体的“津液之府”——膀胱 / 227
- 走近足太阳膀胱经 / 228
- 养护膀胱经的诀窍 / 230
- 足太阳膀胱经特效穴按摩 / 232
- 酉时肾经当令 / 234
- 肾是藏经、主水和纳气的宝库 / 235
- 走近足少阴肾经 / 236
- 足少阴肾经特效穴按摩 / 238
- 戌时心包经当令 / 240
- 保护心脏的心包 / 241
- 代心行事与受邪的心包 / 242
- 走近手厥阴心包经 / 244
- 手厥阴心包经特效穴按摩 / 246
- 亥时三焦经当令 / 248
- 运行元气、水谷和水液的三焦 / 249
- 走近手少阳三焦经 / 250
- 睡前足浴睡眠好 / 252
- 手少阳三焦经特效穴按摩 / 254



第一章

四季养生

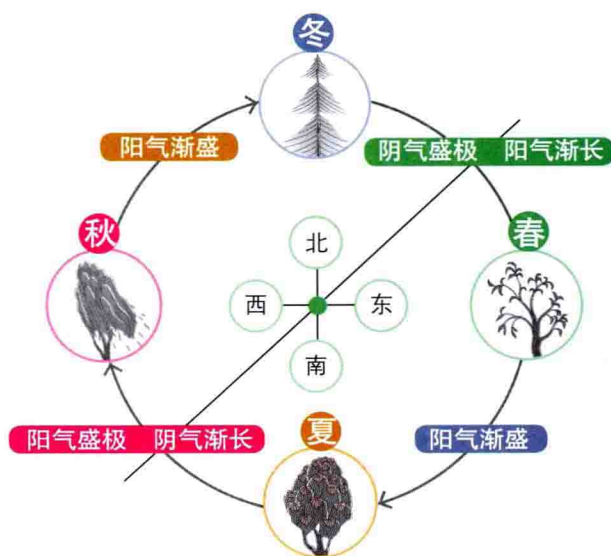
——让身体顺应季节变化

本章主要讲述的是顺应四季而养生：春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。『春温、夏热、秋燥、冬寒』，在春夏时节保养阳气，在秋冬两季保养阴津，所以能同自然界其他的万物一样，维持着春生、夏长、秋收、冬藏的规律。如果违背了这个基本规律，就会伤及人的根本，损伤人体正气。四时阴阳的有序变化，是世间万物的终始，是死与生的根本。违背这个根本，就会灾害丛生，顺从它才能避免发生疾病，这就是养生之道。对于养生之道，圣人遵循它，愚昧的人常违背它。





本章看点





四季：养生跟着季节走

intro.

时令养生法的精髓在于按照一年四季阴阳的变化规律和特点，调节人体各部分的机能，从而达到健康长寿的目的。比如顺应春夏生长之阳气盛的特点而养阳，顺应秋冬收藏之阴气盛的特点而养阴，也就是我们通常所说的“春夏养阳，秋冬养阴”，这是在时令养生的基础上形成的重要养生原则。

《黄帝内经》认为，天地是按照四季阴阳消长的规律运转不息的，我们养生也必须按照这个规律适时调节。违反了这一规律，必将导致人体的阴阳失调，致使疾病缠身。

春季养生法则

春季的三个月，是万物复苏的季节，自然界生机勃勃，故称其为发陈。在自然界呈现出一种新生的状态，万物欣欣向荣。在此时，人们应该晚睡早起，起床后到庭院里散步，披散开头发，穿着宽敞的衣物，不要使身体受到拘束，以便使心情随着春天万物的生发而舒畅，充满生机，这是适应春季的养生法则及方法。

夏季养生法则

夏季的三个月，万物生长华丽茂盛，故称其为蕃秀。天地阴阳之气相互交通，植物开花结果。当此之时，人们应当晚睡早起，切莫厌恶白天过长，保持心情舒畅，使精神之花更加秀丽，使阳气宣泄通畅，激发对外界事物的兴趣，这是适应夏季养长的法则及方法。

秋季养生法则

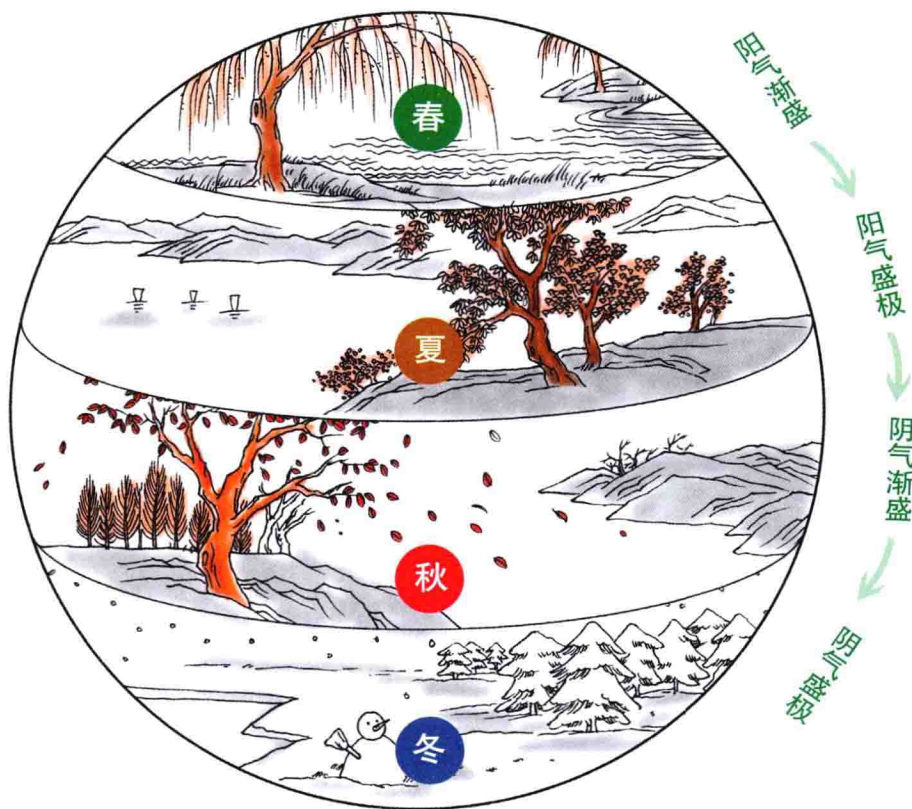
秋季的三个月，自然界呈现一派丰收而平定的景象。秋风劲疾，秋高气爽，景物清明。在这个季节里，人们可效仿鸡的生活规律，早睡早起，保持心情安定、平静，以缓和秋季初凉的伤伐，收敛精神情志而不使其外散，使秋气平定，肺气清肃，这就是与秋季相适应的，可以保养人体“收”气的养生方法与原则。

冬季养生法则

冬季的三个月，是生机潜伏、万物蛰藏的季节，自然界中的阳气深藏而阴寒之气很盛。寒风凛冽，水结成冰，大地冻裂。在此时，人们应当早睡晚起，必待太阳升起后起床，保持精神情志安宁而不动，如同潜伏起来一样，远离寒冷的刺激，尽量保持温暖，不要过多地出汗，以免损伤正气，这是适应冬季“藏”气特点的养生方法和原则。

养生跟着季节走

养生就是按照一年四季阴阳的变化规律和特点，调节人体各部分的机能，从而达到健康长寿的目的。比如顺应春夏生长之阳气盛的特点而养阳，顺应秋冬收藏之阴气盛的特点而养阴，也就是我们通常所说的“春夏养阳，秋冬养阴”。



- 春** 万物发陈，人气在肝。养生要早睡早起，起床后要散步，呼吸新鲜空气，穿着要宽松。
- 夏** 万物茂盛，人气在心。养生要早睡早起，保持心情舒畅。
- 秋** 阳气渐收，人气在肺。养生要早睡早起，收敛精神而不使其外散，并且还要适时进补，以免遭到阴气的伤伐。
- 冬** 万物潜藏，人气在肾。养生要早睡晚起，远离寒冷的刺激，注意保暖。