

养生宝典·珍藏一生

倾听《易经》益寿延年的养生之道，
同享长命百岁、颐养天年的健康真谛！

易经智慧

十二时辰养生法



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，
国际整肤医学会教授张湖德倾力巨献！

古传十二时无病法，秘传十二经养生经！
顺应天时养生祛病，效法自然天道康复！
养生若能顺应天时，方可事半功倍！

中国商业出版社

倾听《易经》益寿延年的养生之道，
同享长命百岁、颐养天年的健康真谛！

易经智慧 十二时辰养生法



张湖德◎主编

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

易经智慧十二时辰养生法 / 张湖德编著 .—北京: 中国商业出版社,
2010.5

ISBN 978-7-5044-6861-1

I. ①易… II. ①张… III. ①周易—关系—养生 (中医)
IV. ① B221.5 ② R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 089172 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

北京佳明伟业印务有限公司

* * * *

710 毫米 × 1000 毫米 16 开 21 印张 324 千字

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

序 言

很多人往往认为《易经》只是一部巫蛊内容的著作，与养生实在无关，以为《黄帝内经》才是中国人养生治病的圣经。其实，《黄帝内经》只不过是《易经》的一条支流，包括《黄帝内经》在内的众多医学典籍，都是直接或间接从《易经》发展而来的。《易经》在指导人们分析、预防、治疗疾病以及如何让人们活到天年这些方面，堪称是中国传统医学的鼻祖。

唐代药王孙思邈说：“不知易，不足以言太医。”意思是说，如果不懂得《易经》，那就成不了一个高明的医生。

明代大医家张景岳曾说：“易具医之理，医得易之用”，“医不可无易，易不可无医。”这说的就是医易相通的道理。因为在这些千古神医的眼里，只有把《易经》的精髓运用到养生和治疗实践中去，才可能达到悬壶济世、活到天年的效果。

《易经》博大精深，穷天究地，万事万物的盛衰都逃不过它的法眼，但现实生活中我们需要的只是它与中医养生学相融合的这一个层面，仅是这些零金碎玉，就足以让我们芸芸众生拥有不生病的智慧，够天下所有羸弱的身体和心灵享用终生了。

易经智慧十二时辰养生法

经络是人类的一种奇特的生命结构，经络形式如网状遍布全身，人体通



过经络联系成一个整体，并通过精气与自然界息息相关，人体五脏六经之气的运动与自然界的阴阳五行的运动，是相互对应的。遵循自然规律，科学调整脏腑器官，寻求阴阳平衡，才能达到养生目的。

每日的12个时辰是对应人体12条经脉的。由于时辰在变，因而不同的经脉在不同的时辰也有兴有衰。中医医理讲“因天之序”，就是要因循身体这个“天”本身的运动顺序，违背了这个顺序，就要生病，顺应这个顺序，就健康长寿。因此中医时间医学将十二地支作为日节律的指称。日节律就是指人体一昼夜中阴阳消长、盛衰的情况。

《易经智慧十二时辰养生法》一书将十二个时辰中的养生注意事项一一道来。本书旨在告诉读者，无病是福天行健，家常便饭享永年，只要找到一条养生捷径，我们每个人都可以快乐似仙。

子时：养护胆经

子时是指夜里11点到次日凌晨1点，这个时候是胆经当令。“当令”就是当班的意思。这个时候恰恰是阳气开始生发了，所以一个很重要的原则就是在11点前睡觉，这样才能慢慢地把这点生机给养起来。人的睡眠与人的寿命有很大关系，所以睡觉就是在养阳气。

丑时：养护肝经

丑时是指凌晨1点到3点，这个时候是肝经当令。这个时候一定要有好的睡眠，否则你的肝就养不起来。在这个时候阳气生发起来，所以要想养好肝血，1点到3点要睡好。

寅时：养护肺经

寅时是指凌晨3点到5点，肺经当令。这个时间是人从静变为动的开始，是转化的过程，这就需要有一个深度的睡眠。人睡得最死的时候应该是3点到5点，这个时候恰恰是人体气血由静转动的过程，它是通过深度睡眠来完成的。

因此，对心脏功能不太好的老人来说，不提倡早锻炼，有心脏病的人一定要晚点起床，而且要慢慢地起，也不主张早上锻炼。而早晨是阳气生发的时候，顺其生发比较好。

卯时：养护大肠经

卯时是指早晨5点到7点，这个时候是大肠经当令。这个时候，天也基本上亮了，天门开了，人在五点醒也是正常的。这个时候我们应该正常地排便，把垃圾毒素排出来。

辰时：养护胃经

辰时是指早晨7点到9点，这个时候是胃经当令。胃经是人体正面很长的一条经脉，胃疼是胃经的问题，其实膝盖疼也是胃病，脚面疼也是属于胃经的病，这些地方都是胃经循行路线。

这时候吃早饭，就是要补充营养。这个时候是天地阳气最旺的时候，所以说吃早饭是最容易消化的时候。因为有脾经和胃经在运化，所以早饭一定要吃多、吃好。

巳时：养护脾经

巳时是指上午9点到11点，这个时候是脾经当令。脾是主运化的，早上吃的饭在这个时候开始运化。如果人体出现消瘦、流口水、湿肿等问题，都属于脾病。

午时：养护心经

午时是指中午11点到13点，这个时候是心经当令。子时和午时是天地气机的转换点，人体也要注重这种天地之气的转换点。对于普通人来说，睡子午觉最为重要，也就是夜里11点睡觉和中午吃完饭以后睡觉，睡不着闭一会儿眼睛都有好处。

未时：养护小肠经

未时是指下午13点到15点，这个时候是小肠经当令。小肠是主吸收的，它的功能是吸收被脾胃腐熟后的食物精华，然后把它分配给各个脏器。所以，午饭要吃好，营养价值要丰富一些。

申时：养护膀胱经

申时是指下午15点到17点，这个时候是膀胱经当令。膀胱经从足后跟

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。

比如说小腿疼那就是膀胱经的问题，而且是阳虚，是太阳经虚的相。后脑疼也是膀胱经的问题，如果这个时候特别犯困，就是阳虚的毛病。

酉时：养护肾经

酉时是指 17 点到 19 点，这个时候是肾经当令。肾主藏精。人体细胞组织哪里出现问题，“精”就会变成它或帮助它。精是人体中最具有创造力的一个原始力量。元气藏于肾，人要做大事，首先就是要保住自己的肾精。

戌时：养护心包经

戌时是指晚上 19 点到 21 点，这个时候是心包经当令。心包是心脏外膜组织，主要是保护心肌正常工作的，人应在这时准备入睡或进入浅睡眠状态。心包经又主喜乐，所以人体在这个时候应该有些娱乐。

亥时：养护三焦经

亥时是指晚上 21 点到 23 点，这个时候是三焦经当令。三焦指连缀五脏六腑的那个网膜状的区域。三焦一定要通畅，不通则生病。在亥时我们就要休息了，让身体和灵魂都沉浸在温暖的黑暗中，让生命和身体在休息中得以休息。

《易经智慧十二时辰养生法》将告诉你在十二时辰里如何修身养性、如何与疾病抗衡、如何进行科学养生、如何全面呵护五脏六腑等，通过这些养生技巧而达到长命百岁，延年益寿。

《易经智慧十二时辰养生法》阐述了天人合一、风生水起的法则和运用的方法。大凡成功者都将《易经》的养生理论、基石、大道至简，作为自己保健、养生的指南针。假如你能将本书中的保养方法巧妙灵活地运用于日常生活和科学饮食、运动中，让这些理论作为你生活的向导，相信你会发现，人类的身体要想延年益寿，让疾病逃之夭夭原来也是如此的简单，原来长命百岁也并非不能如愿。

目 录

第一章 子时安静睡眠——养护胆经，保护体内的暖阳

易经认为：“子后则气升，午后则气降。子时为一天当中太极生命钟的阴极，阴阳消长，阴气最重，阴主睡眠。”

半夜 23 点到 1 点的时候叫子时，遵从易经中阴阳的消长规律，在这个时候我们要处于熟睡的状态。子时的时候，是胆经值班。胆气在一阳生的时候，是刚刚长出来的阳气，还很微弱，最好用睡觉来保护，所以夜半的时候，人们当停止一切活动，安心睡觉，养护体内的暖阳。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。

1. 子时，如何照顾胆经？ 2
2. 顺应天时，睡觉在子时开始 4
3. 为何老人容易缺阳气？ 7
4. 胆汁与脑的关系 9
5. 少白头，重在养胆，保持气血通畅 12
6. 胆汁与脾胃的关系 14
7. 吃夜宵，会影响胆汁分泌吗？ 16





第二章 丑时养护肝经——深度睡眠，让生命之树长青

易经认为：“丑时胆经值班，胆经主生发，睡眠则血归于肝。”

丑时是1点到3点的时候，是肝经值班。肝经是主生发的，这个时候肝脏要解毒、要造血，所以半夜里，千万别去酗酒，千万别沉迷于游戏等。这个时候人体得休息，肝还要工作。有肝病的人多是爱熬夜的人，因为半夜肝要造血、要解毒，如果不给它喘息的机会，自然就容易发病。所以，无论是为了您的健康还是事业，丑时保证深度睡眠必不可少。

1. 肝是人体内的长青之树..... 20
2. 丑时一定要熟睡才能护肝经..... 23
3. 肝经诸穴可治妇科病..... 26
4. 发脾气伤肝，生闷气更伤肝..... 29
5. 电脑族更要养肝..... 33
6. 亚健康——肝疲劳的预警信号..... 36
7. 春季最适宜养肝..... 39
8. 养肝莫忘吃春韭..... 42
9. 荞麦也能补肝..... 45
10. 好睡眠才有好身体..... 48
11. 缓解失眠有妙招..... 51

第三章 寅时天亮起身——养护肺经，令气血整装待发

易经认为：“平旦时期，阴阳平衡，肺经值班，适宜号脉。”

夜里3点到5点是寅时，也叫平旦。因为此时天气要开始平衡了，阴阳开始平衡了。此时肺经值班。这时候中医号脉是最准的时候。此时，肺经对全身的气血重新进行分配，此刻肺是最忌打扰的。如果有器官在此刻特别活跃的话，这样就极易导致气血分布不均。对人体而言，为了能使肺正常工作，寅时各器官都必须进入“休眠”状态。

1. 肺经是人体最容易受伤害的经	56
2. 你的肺是不是“窝囊肺”	59
3. 秋季养肺正当时	63
4. 气血不足导致寅时醒来睡不着	67
5. 寅时肺经当令，全身气血开始大分配	70
6. 老年人早醒，尽量不要早起	73
7. 睡懒觉并非有益健康	77
8. 寅时是号脉的最佳时间	80
9. 养生，要多吃白色食品	82

第四章 卯时排出毒素——养护大肠经，轻微运动保健康

易经认为：“卯时气血流注于大肠经，精气最为旺盛，天门开，万物因阳气生发冒地而出。”

卯时，就是早上5到7点钟的时候。12时辰养生有个重点，就是卯时您起床后要喝一杯空腹水，就在5到7点钟的时候。有便秘的人这样做就可以帮助你减轻便秘，帮助你解毒。卯时气血流注于大肠经，万物因阳气的生发冒地而出，故是排便的最佳时机。中医认为“肺与大肠相表里”，寅时肺气实了，卯时才能正常地大便。

1. 卯时，“方便”的时候	86
2. 便秘可以这样治	88
3. 腹泻可以这样治	94
4. 卯时不要喝酒	99
5. 早起运动，不要过于剧烈	102
6. 起床小动作，有益身体健康	105
7. 早起一杯水，健康又养生	110



第五章 辰时营养早餐——养护胃经，饭后百步促消化

易经认为：“辰时胃经当令，天地间阳气最盛，体内补阴，调节阴阳平衡。”

辰时是7到9点，是胃值班了。经过一夜的消耗，胃早就饿坏了，这个时候我们就该及时给它补充营养。此时人体就需要补充阴，以调节阴阳平衡。而食物就是属阴的，此时吃早餐，就像春雨滋润万物一样。又因此时阳气最盛，脾胃的运化功能最强，就算摄入的热量再多，我们的身体也能把它们“消灭干净”。没有食物，脾胃气血生化乏源，对各脏腑也会造成不利的影响。

1. 养胃，早餐要会吃..... 118
2. 清淡饮食，远离胃癌..... 121
3. 细嚼慢咽可以益寿延年..... 125
4. 六种健康食品帮你解除胃胀困扰..... 129
5. 注意！胃肠最难消化的九类食物..... 133
6. 不同胃肠疾病饮食有别..... 138
7. 肠胃病健康方案..... 143

第六章 巳时养护脾经——黄金时段，养护人体的坤土

易经认为：“巳时脾经当令，脾与胃，一阴一阳，互为表里。脾胃伤，则百病生。”

上午9到11点是巳时，这时是脾经值班的时候。脾经是主消化的，这个时候，它要吸收营养。而这个时候也是大脑最具活力的时候，是人的一天当中的第一黄金时间，是老人锻炼身体的最好时候，是上班族最出效率的时候，也是上学的人效率最高的时候。所以，我们必须吃好早饭，保证脾经有足够的营养吸收，这样，大脑才有能量应付日常的运转。

1. 巳时是老人户外活动的最佳时段·····	148
2. 脾系统最容易得的疾病·····	151
3. “久坐”成疾，“4”字腿保养脾经·····	154
4. 思虑过多，脾也会“痛”·····	158
5. 养好脾脏才能减肥·····	161
6. 按摩脾经，疾病不烦忧·····	164
7. 大米粥最养脾·····	167
8. 莲藕和芡实，大补我们脾胃的灵丹妙药·····	170

第七章 午时睡好午觉——养护心经，护好“人体的君王”

易经认为：“午时阳气最旺，阴主内，阳主外，阴主睡眠。”

午时 11 点到 1 点的时候，是心经值班。心经值班的时候我们要吃午饭、睡午觉，因为按照太极阴阳气化规律，这个时候阳气最旺。午时是阳气最盛的时候，我们吃完午饭稍事休息继续工作，这个时候也出效率。阳虚的人这个时候就要好好地睡上一觉，最养阳气。午时只需休息半小时到一小时，养养我们的心经。睡午觉要平躺，这样可以使大脑和肝脏得到血液，有利于大脑养护。

1. 舌头反映你的脏腑问题·····	174
2. 养护心经，午时适当小憩·····	177
3. 安定心神，有助养生·····	181
4. 夏季养护心经重在“静”·····	185
5. 多吃补心的食物·····	188
6. 午时适当进行经络锻炼有益心经健康·····	193
7. 饱餐之后不要立即睡觉·····	196

第八章 未时充足营养——养护小肠经，让肠道气血顺畅

易经认为：“未时小肠经最旺，气血充足方能供养全身精气”

未时（下午 13 ~ 15 点），这时小肠经值班，小肠经把食物里的营养吸收得差不多了，此时送到了血液里边，血液里边就会满满当当的，就像上下





班时候街上的车，十分拥挤。这个时候必须要喝一杯空腹水，或者是茶也行，用来稀释你的血液。因为此时人体血液营养很高，所以要稀释血液，以便起到保护血管的作用。

- 1. 未时养生有绝招..... 200
- 2. 未时特别要注意养护小肠经..... 203
- 3. 面如桃花是一种病..... 206
- 4. 午餐吃好，小肠经营养才充足..... 209
- 5. 下午脸红心跳，治疗从小肠经开始..... 211
- 6. 未时适当饮茶，有益健康..... 213

第九章 申时喝水养生——养护膀胱经，长久保持健康活力

易经认为：“夕阳西下之际，膀胱经当令，阳气盛则体健。”

下午的3点到5点之间是申时，这是人体的第二个黄金时间。这段时间膀胱经值班，多喝水则能让身体废物排出。这段时间人的精力最为旺盛，思维敏捷，四肢灵活，既是工作学习的良辰吉时，也是活动身体的绝佳时机。如果这段时间你“人困马乏”，筋疲力尽，那就赶快出去活动活动，振奋精神，提升阳气。

- 1. 膀胱有病的两大信号..... 218
- 2. 申时是运动学习的最佳时间..... 220
- 3. 申时喝水，百病不侵..... 222
- 4. 零食吃对才能有益身体..... 224
- 5. 申时犯困，膀胱经有病..... 227
- 6. 电脑族明目解乏有妙招..... 230
- 7. 申时是健身除病最佳时机..... 233
- 8. 小便清利则身体无虑..... 236

第十章 酉时休息调养——养护肾经，贮藏脏腑的精华

易经认为：“酉时肾脏藏精气，有进有出，进出有序，则阴阳平衡。”

酉时，也就是傍晚的5点到7点，这时候是肾经值班，您要再喝一杯水。这一杯水非常重要，它可以帮我们把毒排掉，还可以清洗你的肾和膀胱，让我们不得肾结石，不得膀胱癌，不得肾炎。傍晚的酉时又是气血流注肾经的时段，所以此时是人体贮藏精华、调养肾脏的最佳时机。

1. 酉时一杯水，排毒又养颜····· 240
2. 酉时补肾最有效····· 243
3. 酉时饮食是哺乳期妈妈最好的补养····· 245
4. 山药补肾不可小觑····· 248
5. 猪肉补肾最纯粹····· 252
6. 肾经决定了人的寿命长短····· 254
7. 冬季养肾有妙招····· 257
8. 酉时养肾，首选粥类····· 261
9. 甜食过度，也会伤肾····· 262
10. 饭后百步走，延年又益寿····· 264

第十一章 戌时静心养神——养护心包经，与心脏“拉好关系”

易经认为：“戌时心包经当令，静气怡神，心气通则精气通。”

到了17点到19点，此时是心包经值班。心包经值班的时候，心气比较顺了。你心脏的功能好不好，心神的工作是不是正常，就看你与心包经的关系怎么样。这个时候是一天当中的第三个黄金段，这个时间可以学习，可以去散步，去锻炼身体。但是，当心包经值班时间快结束时，可能是你散步回来以后，你需要再喝一杯淡茶水或者是水，让你的血管保持通畅。



1. 戌时当养护心包经..... 270
2. 鼓掌，让人快乐又健康..... 272
3. 戌时轻揉心包经，养护心脏的妙招..... 275
4. 收敛心气，培养元气..... 278
5. 戌时散步后喝水，让血管保持通畅..... 281
6. 沐浴，也是养生之法..... 283
7. 戌时少看电视，有益健康..... 286
8. 戌时多听音乐，轻松身心..... 288

第十二章 亥时准备睡眠——养护三焦经，养阴育阳留住青春

易经认为：“阴气极旺将衰，阳气已尽将生，安身定神，养阴育阳，休养生息。”

亥时就是晚上的21点到23点，亥时是一天中最美丽的时候，天地归于安静，人可以酣畅地释放激情，然后进入甜美的梦乡；亥时也是一天中承前启后的关键时刻，而此时也是人结束一天的生活，开始孕育新的生命周期的时刻。这时候应该休息，准备睡觉，或者是夫妻融洽等等，这都是最佳时间。

1. 亥时睡觉，有助养阴..... 294
2. 三焦通，百病不生..... 297
3. 亥时最当养护三焦经..... 299
4. 睡前泡脚胜过吃补药..... 302
5. 想睡好觉，选床有讲究..... 305
6. 枕头不对，睡觉很累..... 308
7. 正确睡姿，越睡越长寿..... 311
8. 适当房事，也是养生之道..... 314
9. 先睡心再睡眠..... 317

第一章 子时安静睡眠

——养护胆经，保护体内的暖阳

易经认为说：“子后则气升，午后则气降。子时为一天当中太极生命钟的阴极，阴阳消长，阴气最重，阴主睡眠。”

半夜 23 点到 1 点的时候叫子时，遵从易经中阴阳的消长规律，在这个时候我们要处于熟睡的状态。子时的时候，是胆经值班。胆气在一阳生的时候，是刚刚长出来的阳气，还很微弱，最好用睡觉来保护，所以夜半的时候，人们当停止一切活动，安心睡觉，养护体内的暖阳，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。



1. 子时，如何照顾胆经？

易经认为，子时一阳生发，就像一些种子开始生根发芽，受损最大的是嫩芽。在这个时候，最好不要熬夜，要保持良好的睡眠。一般情况下，在子时前入睡，第二天醒来后头脑会变得更加清醒，面色也显得红润。由此，子时前入睡，对人体胆经是最好的照顾。

子时，睡眠更养胆

人体能量的恢复来自于内环境与外环境的安静。修行人进入禅定的时候也可以得到休息，但是一般人却需要依靠睡眠才能进入深度的放松，从而达到休息的目的。

众所周知，地球的运行规律为日出而作，日落而息。世间的万物都在白天进行活动，夜晚的时候进行潜藏，这是自然规律，然而，人类也应顺应自然界的规律，只有这样，身体才能健康，否则，自然规律就会对人体产生反作用。我们不难发现，在自然界中，有一些动物是昼伏夜出的，例如猫头鹰、老鼠等，但是它们的寿命一般都很短暂！

在夜生活比较丰富的一些地区，人的猝死率很高，比如北京、上海、深圳等地的猝死率比起其他地方要高出许多。凡是夜生活比较丰富的地方，其熬夜的人群一般会比较多。中医认为，熬夜会严重的影响人体生命的正常活动，所以，会导致人的寿命减少。那么，在夜半子时，我们应该如何养生呢？

我们经常说：要吃当令蔬菜，意思就是说要吃合时令的蔬菜，这其中所