

第二版



《黄帝内经》

朱文增 倪金霞 裴颖 尹韬 编著

十二时辰经络养生法

「日出而作，日落而息」

让我们一起倾听身体的声音，

探索五脏六腑的作息规律，

掌握十二时辰经络养生法。



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



《黄帝内经》

朱文增 倪金霞 裴颖 尹娟

编著

十二时辰经络养生法



中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》十二时辰经络养生法/朱文增等编著. —2版. —北京: 中国中医药出版社, 2017. 7

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4078 - 9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 055703 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
廊坊市晶艺印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 8.5 字数 129 千字
2017 年 7 月第 2 版 2017 年 7 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4078 - 9

*

定价 48.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

养生对于大家而言，已经不是什么神秘的字眼，但目前经各种渠道宣传的琳琅满目的养生方法，却让很多人失去了选择的方向。今天喝绿豆，明天啃红薯，明明是按照书上那样做，身体却没有明显的改善，这就是为什么很多患者在与我交流的时候表现出对养生方法的怀疑。其实，那些没有从养生中获益的朋友们都是忽略了中医养生最精髓的内容——天人合一。中医养生历史悠久，古人最讲究的就是“日出而作，日落而息”。现代社会很多年轻人总是挥霍青春，经常过着毫无规律的生活，晚上不睡，早上不醒。我经常遇到一些人向我咨询，为什么一天睡了10个小时却怎么也睡不饱？我就反问他，你是什么时候睡的？又是什么时候醒的？其实现代人不是睡眠时间不足，而是睡眠时间不在“点”上。你不听从老天爷的指挥，在该睡觉的点儿没睡，健康就会一点点偷偷地流失掉。

中医经典著作《黄帝内经》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。”说的是一年分为四季，一天分为四时，每一季、每一时自然都有着不同的“气”，人体也与之相应。顺应天时耕种，作物就能获得丰收；顺应天时养生，身体就会收获健康。古人还把一天分成十二时辰，正好与人体的十二条经络相对应。按照中医的理论，每个时辰都有各自的“值班”经络，人体的经气就如同潮水一样，随着时间而在各经脉间起伏流动。顺应经络的循行规律作息，就能达到强壮脏腑的效果。这些都体现了中医学“天人合一”的思想。

从“天人合一”的思想出发，也能够解释一些病症偏好于特定时间发作的现象。例如感冒容易在夜间加重，而心脑血管疾病却好发于清晨；从一年四季的角度来看，秋、冬季往往是流感的高发季节，而夏季却是心脑血管疾病患者最难熬过的季节。人体的内环境一旦失衡，经气的运行就会受到阻碍，

人就容易生病，在某些时辰或者季节外界环境会促进这种失衡，导致病症发作或加重。

古人详细地记录了这种外界环境对人体内环境的微妙影响。《黄帝内经·素问》说到：“月始生，则血气始精，卫气始行；月廓满，则血气实，肌肉坚；月廓空，则肌肉减，经络虚，卫气去。”这句话的意思是月亮的阴晴圆缺对人的气血有影响。这方面最显著的例子要数女性的月经了。女性第一次月经被称为“初潮”。这个“潮”字非常形象，女性的月经就如同潮水一样受到月亮的影响。李时珍在《本草纲目》中对女性月经也有论述：“其血上应太阴（月亮），下应海潮。月有盈亏，潮有朝夕，月事一月一行，与之相符，故谓之月水、月信、月经。经者，常候也。”中医学认为，月亮属于阴性，月满之日，阴气最重，女性的气血属于阴，这时候气血最旺，所以这个时候月经会来，这正好印证了中医学“天人合一”的说法，这时候来月经对于女性朋友而言最好。因为在月圆的时候，人体各方面的生理条件相对往常要强一些，而且情绪也比较高亢，这时候气血沸腾，运行顺畅，也正因如此，在月圆的日子来月经的女性，身体的不适感会减少，痛经发生的几率也会降低。

相比于古人，现代人对于外界环境的敏感性就非常低。快节奏的生活，永无止境的工作，身处都市的人们已经完全背离了农耕社会的生活规律。在该“升发”的时候，现代人蜷缩在办公室椅子上，无法尽情地舒张筋骨；在该“封藏”的时候，现代人还在辛苦奔波，没有休养生息的悠闲。身体需要和着自然的节奏唱歌，但现代生活却让我们发出了走调的声音。

我们无法改变社会的生活节奏，但是我们可以调整自己的生活方式。健康在于身体与环境 and 时间的和谐，我们应该向古人“取经”。“日出而作，日落而息”，一句简单而朴素的话语中却隐藏着养生的真谛。我认识的很多人不是不爱惜自己的身体，而是不知道如何去爱惜自己的身体。因此，我想借这本书来带着大家一起倾听身体的声音，探索五脏六腑的作息规律，领略《黄帝内经》的养生秘诀。

朱文增

2014年1月

第一章 子时：胆经当令时	1
足少阳胆经歌诀	2
子时养生录	2
子时养生好睡眠	2
子时养生好头脑	3
子时养生不胆小	3
子时养生驱走偏头痛	4
经气加油站——胆经保健穴	5
每天3分钟胆经保健操	9
气功调理胆囊炎	9
第二章 丑时：肝经当令时	13
足厥阴肝经歌诀	14
丑时养生录	14
丑时养出好气色	14
丑时养出好脾气	15
丑时养出好身材	16
经气加油站——肝经保健穴	16
每天3分钟肝经保健操	18
气功健身防中风	18

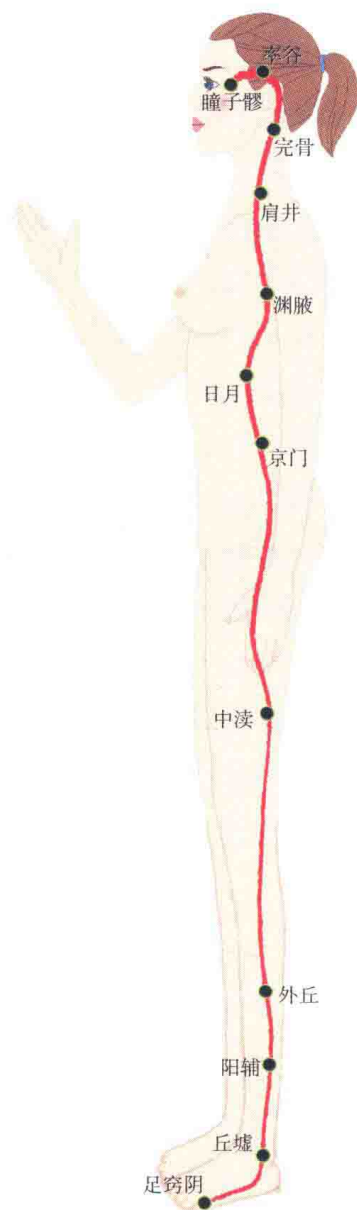
第三章 寅时：肺经当令时	23
手太阴肺经歌诀	24
寅时养生录	24
寅时养生防感冒	24
寅时养生防过敏	25
寅时养生防水肿	25
寅时养生防便秘	26
经气加油站——肺经保健穴	26
气功带您远离哮喘	28
第四章 卯时：大肠经当令时	33
手阳明大肠经歌诀	34
卯时养生录	34
卯时养生防便秘	34
卯时养生止腹泻	35
卯时养生增肺气	35
经气加油站——大肠经保健穴	35
大肠经按摩小妙招	37
气功带您远离便秘的烦恼	38
气功帮您止住泄泻	39
第五章 辰时：胃经当令时	41
足阳明胃经歌诀	42
辰时养生录	42
辰时养生，早餐当先	43
七分饱换来十分的健康	43
饮食有节脾胃好	44

经气加油站——胃经保健穴	45
擦面功——养胃又养颜	48
气功养护慢性胃炎	49
第六章 巳时：脾经当令时	53
足少阴脾经歌诀	54
巳时养生录	54
巳时养生促消化	54
养好脾经肌肉壮	56
巳时养生宜思考	57
经气加油站——脾经保健穴	58
贫血还从脾经治	59
内脏下垂，气功来帮忙	61
第七章 午时：心经当令时	63
手少阴心经歌诀	64
午时养生录	64
午休是生命的充电器	64
午时养生护心脏	65
午时养生血压稳	66
午时养生止虚汗	66
午时养生安心神	66
经气加油站——心经保健穴	67
气功充当护“心”使者	69
第八章 未时：小肠经当令时	71
手少阳小肠经歌诀	72
未时养生录	72

未时养生消化好	73
未时养生肩颈好	74
未时养生泄心火	74
经气加油站——小肠经保健穴	75
气功筑起肠道护城墙	77
第九章 申时：膀胱经当令时	81
足太阳膀胱经歌诀	82
申时养生录	82
申时养生可排毒	83
申时正是学习时	84
申时养生免疫好	84
经气加油站——膀胱经保健穴	86
轻轻松松拍打膀胱经	89
气功调理膀胱经，驱走腰椎病	89
第十章 酉时：肾经当令时	93
足少阴肾经歌诀	94
酉时养生录	94
酉时养生固元气	95
酉时养生护五脏	96
酉时养生保年轻	96
经气加油站——肾经保健穴	97
气功治疗高血压	99
第十一章 戌时：心包经当令时	101
手厥阴心包经歌诀	102
戌时养生录	102

戊时养生心情好	102
晚餐吃出心包经的健康	103
经气加油站——心包经保健穴	104
气功调神助睡眠	105
第十二章 亥时：三焦经当令时	109
手少阳三焦经歌诀	110
亥时养生录	110
上焦如雾	111
中焦如沤	112
下焦如渫	113
经气加油站——三焦经保健穴	114
气功帮您来瘦身	115
附录：气功养生法	117
八段锦	118
一、两手托天理三焦	118
二、左右开弓似射雕	118
三、调理脾胃须单举	119
四、五劳七伤往后瞧	120
五、摇头摆尾去心火	120
六、两手攀足固肾腰	121
七、攢拳怒目增气力	121
八、背后七颠百病消	122
六字诀	122

第一章 子时：胆经当令时



足少阳胆经歌诀

十一胆经足少阳，从头走足行身旁。外毗五分瞳子髻，听会耳前下凹陷。上关耳前弓上缘，内斜曲角颌厌当。悬颅悬厘近头维，各距半寸调匀量。曲鬓耳前鬓发上，入发寸半率谷交。天冲率后斜五分，浮白天冲下一寸。头窍阴在枕骨上，完骨耳后发际认。入发四分要记真，本神神庭旁三寸。阳白眉上正一寸，入发五分头临泣。旁开相对神庭穴，临后一寸是目窗。窗后一寸正营穴，承灵又在正营后。后行相距寸半行，枕骨之旁是脑空。风池枕下两凹陷，肩井缺盆上寸半。渊腋腋下三寸取，辄筋渊前横一寸。日月期门下一肋，京门十二肋骨端。带脉平脐季肋下，带下三寸五枢穴。略下五分维道藏，居髻维后斜三寸。环跳转子后下方，风市垂手中指尽。中渎膝上五寸呈，阳关陵上膝髌外。腓骨头前阳陵泉，阳交踝上七寸斟。外丘外踝上七寸，光明踝五阳辅四。悬钟外踝上三寸，外踝前下丘墟穴。临泣四趾本节后，临下五分地五会。四五趾缝侠溪取，四趾外端足窍阴。

子时养生录

子时养生好睡眠

古人把一天分成十二个时辰，“子丑寅卯”，子时指的是夜里11点到凌晨1点，代表的是一天的开始，是阳气生发萌动的时机。“十一月，阳气动，万物滋，人以为偁。象形。凡子之属皆从子。”而且在中华文化中，“子”代表十二地支的第一位，在十二生肖排行中，“子鼠”也是在前的“排头兵”。所以子时

养生最应该注意的就是保护好萌动生发的阳气，而睡眠就是最好的方式。

《黄帝内经》云：“夜半为阴陇，夜半后而为阴衰。”“夜半”是指子时，即在子时入睡，对于养生而言有着事半功倍的作用。因为在《黄帝内经》看来，睡眠是一个“阳入于阴”的阴阳相接的过程。而子时正逢阳气萌动之机，这时候睡觉，正好让萌动的阳气与阴气顺接，人体阴阳调和，自然百病不生。

子时养生好头脑

《黄帝内经》云：“胆者，中正之官，决断出焉。”所以要想第二天早晨头脑清晰，决断准确，离不开子时的睡眠养生。很多人但凡第二天有重要活动，头天晚上都会很注意休息。因为充足的睡眠能够保证高效率的工作，实际上良好的睡眠也正是给胆经补充能量的过程，胆经能量足了，头脑才能够保持最佳的状态。

在生活中，我们会发现女性比男性更容易犹豫不决。很多时候也会听到有些男性朋友抱怨说，自己的女朋友或者是太太在作决定的时候总是反反复复，拿不定主意。所以在家庭生活中经常流行这样的一个“潜规则”——小事女人做主，大事男人做主。这其实也是女性决断能力较男性差的一种体现。这究竟是因为什么呢？难道真的是男女性格使然吗？其实这是和男女的胆经经气相关的。“胆主一身之阳”，胆气的充足离不开体内阳气的充旺。从中医学角度来看，男性属阳，阳气旺盛，所以胆气充足；而女性属阴柔之体，阳气相对较弱，所以女性胆气偏弱，决断能力也就差一些。当然，我们身边也不乏一些优秀的女性，她们也拥有很好的决断能力，这类女性的体质一定是“偏热”的。

子时养生不胆小

有人容易受到惊吓或者不敢走夜路，去游乐场不敢玩惊险刺激的游戏，这样的人往往会被朋友取笑“胆小”，那他的胆真的比别人“小”吗？其实准确地讲，他是“胆气虚”“胆气不足”罢了。有个成语叫做“魂飞魄散”，这个“魄”就正好居住在我们的胆里面。《黄帝内经》说：“气以壮胆，邪不能侵。胆气虚则怯，气短，谋虑而不能决断。”小孩子胆气未充，“胆子小”，

因此夜间睡觉往往睡不安稳，容易受到惊吓，这也是为什么小孩容易啼哭的原因。一些家长喜欢用恐吓的方法来制止小孩啼哭，其实这样只能适得其反，打骂或是高声责怪只能让小孩的胆经经气更虚弱，啼哭得更厉害，会使小孩埋下易受惊吓的隐患。

对于胆气虚的“胆小”人群，一定要注意子时好好睡觉，不要受到惊吓，因为子时是人体阴阳交会的时刻，本来身体内气血运行就比较活跃，如果这时候受到强烈刺激，很容易造成气血运行不正常，就好比武侠小说中所说的“走火入魔”，对身体很不好。有些年轻人喜欢在晚上看恐怖片或者恐怖小说，我们也不建议这样做。《黄帝内经》云：“凡十一脏皆取于胆。”胆气生发，气血才能运行，所以子时应该让胆经好好休息，积蓄能量，否则长期“透支”，身体的健康银行也会出现“亏空”的！

子时养生驱走偏头痛

偏头痛是众多头痛类型中的“大户人家”，以反复发作的搏动性头痛为特点，同时可伴有神经、精神功能障碍，严重影响人们的工作和生活，是很多成年人尤其是成年女性好发的疾病，近几年来其发病率呈上升趋势。

很多偏头痛患者去医院反复检查，花了一大堆银子，但西医从头到脚查个遍也查不出毛病，只能开出一些止痛片，但吃了药，这头照样疼。其实，这是因为您的胆经出现了瘀阻！《黄帝内经》云：“胆足少阳之脉，起于目锐眦，上抵头角，下耳后，循颈，行手少阳之前，至肩上，却交出手少阳之后，入缺盆。”头部两颞正好是少阳胆经所过之处，只有胆经经气旺盛、通畅，我们的大脑才能够正常地工作，一旦胆经经气亏虚或者发生了堵塞，依据中医学“不通则痛”的理论，偏头痛就会找上门。这就好比一条精细的电路，只要出现断点，那么供电就会中断，机器就会停电，无法正常地运作。

偏头痛患者的发病时间大部分是在子时，也就是夜里11点到凌晨1点，所以这个时候您千万不要再透支自己的胆经经气了，每天一定要争取在夜里11点之前睡着，让胆经得到充分的休养，胆经经气逐渐充盛，偏头痛的症状自然就能得到缓解。

经气加油站——胆经保健穴

然而，能够真正把睡眠用在“刀刃”上的朋友实在不多，很多人要么不得不熬夜加班，要么则是“夜生活”才刚刚开始，还有一部分朋友则是被失眠这座大山挡住了去见“周公”的路。这些与子时睡眠擦肩而过的朋友，是不是也会与健康养生无缘呢？不要担心，这里教您几招“亡羊补牢”的养生诀窍。

我们在前面提到一天被分为十二个时辰，而在《黄帝内经》中也把人体主要经络分为十二条经脉。十二条经脉里流注的都是维持人体正常活动的经气。这十二条经脉就像日常生活中的轨道，身体内的经气则像列车一样在轨道中有规律地运行。在子时这个时间段，我们体内的经气就正好运行到了十二经脉中胆经这条轨道上。如果这个时候您能及时进入梦乡，胆经这条轨道就会很通畅，经气运行也会很顺畅，养生的目的就能达到。但是，如果您此时不能睡觉，胆经里的经气就开始被消耗。经气少了，就容易运行缓慢，一旦经气运行缓慢，就很容易造成胆经阻塞不通，经络一旦不畅通，很多毛病就会找上门。这个时候我们就需要求助“加油站”，给体内的经气加加油，让变缓慢的经气运行加快，胆经就不容易出问题了！

您肯定很好奇这个“加油站”究竟是什么？这就是中医里常用到的“穴位”。您可别小看了这些神奇的穴位，它们是体内元气聚集的地方。一旦经脉中的经气跑不动时，通过正确的按摩刺激穴位，可以很好地给经气补充“能量”，让原本疲软的经气得到迅速提速，继续在经脉中顺畅运行。

1. 风池——子时“护身符”

定位：在胸锁乳突肌与斜方肌之间的凹陷处。

主治：风池穴是我们颈部的一个重要穴位，如果在子时没有好好休息，中医所说的“虚邪贼风”就很容易从这个穴位侵



风池

犯身体健康。在子时要多多按摩这个穴位，不但可以增强抵抗力，而且对于失眠、颈椎病、落枕、头痛、中风的病人而言都是很好的治疗穴位。

按摩手法：取端坐或站立姿势，用拇指或食指指腹按摩脑后的风池穴。每天按摩3次，每次按摩10下。

2. 肩井——熬夜加班的“救星”

定位：在大椎穴与肩峰连线的中点。

主治：这个穴位对于长期坐在电脑前面熬夜加班的上班族而言是个“大救星”。因为这个穴位可以很好地缓解办公室一族由于长时间工作劳累造成的肩背疼痛、头颈酸胀等不适症状。

按摩手法：用食指点按肩井穴，或将大拇指与其余四指相对，利用虎口提捏对侧肩井部肌肉，左、右各5分钟即可。注意高血压病人不宜长时间刺激。



肩井

3. 环跳——帮助双腿放轻松



环跳

定位：在股外侧，侧卧屈大腿，当股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线外1/3与中1/3交点处。

主治：环跳穴顾名思义就是与下肢的跑跳有关，从解剖角度而言，这个穴位联系着身体的坐骨神经，所以对于久坐的人群来说，敲敲此穴可以疏通下肢血液循环，增加下肢肌力。

按摩手法：取站立或侧卧位，用中指点按环跳穴，或者手握拳，用小指侧拳面敲打环跳即可。

4. 风市——“香港脚”的克星

定位：在大腿外侧部中线上，腓横纹上7寸，或直立垂手时中指指尖处。

主治：风池穴守卫的是头面部的关卡，风市穴则守卫的是下肢的关卡。脚气也被大家戏称为“香港脚”，很多人觉得那是由于潮湿所引起的，其实还有一个很重要的原因，那就是“风邪”。“风为百病之长”，风市穴就是祛风的要穴。子时按揉风市穴，不但可以促进下肢血液循环，利于胆经排毒，而且对于脚气病引发的瘙痒有缓解作用。

按摩手法：用中指点揉同侧穴位即可。

5. 中渎——利湿专家

定位：在大腿外侧，风市穴下2寸，或腓横纹上5寸，股外侧肌与股二头肌之间。

主治：中渎穴是利湿的重要穴位，可帮助体内排出湿邪，在子时的时候好好按摩，有利于体内代谢废物的排出。

按摩手法：用食指点揉同侧穴位即可。



风市



中渎