

【樊红雨／编著】

顺应时辰养生

五脏六腑才安然

养生顺应生物钟

一个时辰养一经

时辰

子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。
人与天地相参，与日月相应，方获得健康。



揭示藏在时间里的养生秘密

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

一个时辰养一经

养生顺应生物钟

【樊红雨／编著】



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

养生顺应生物钟：一个时辰养一经/樊红雨编著. —西安：陕西科学技术出版社，2017. 4

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6925 - 4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 049385 号

养生顺应生物钟：一个时辰养一经

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snsip. com](http://www.snsip.com)

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 香河利华文化发展有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 17. 25

字 数 220 千字

版 次 2017 年 4 月第 1 版

2017 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6925 - 4

定 价 29. 80 元

版权所有 翻印必究

古时，朝臣每天上朝要先向天子请安，并齐刷刷地喊一句“皇上万岁万岁万万岁”。“长寿”是人们从古至今的梦想，然而，时光荏苒，岁月匆匆，正如《圣经》所说“我们的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁，转眼成空，我们便如飞而去。”那么如何在短暂又漫长的生命中延缓衰老，让健康常伴左右呢？

随着经济飞速发展，生活水平不断提高，人们的保健意识也逐渐增强。养生，越来越受到人们的关注。中医养生是最受人们欢迎的养生法，而十二时辰养生法是中医养生学中的重要方法，充分体现了中医养生注重天、地、人合一的观念，用古老中医智慧解密了人体健康与自然界的神奇联系，揭示了藏在时间里的健康密码。早在两千多年前的中医典籍《黄帝内经》就奠定了其理论基础，书中详细记载有关于天人相应、经脉气血流注、针刺须候气逢时等学说。

《养生顺应生物钟——一个时辰养一经》详细解读中医经典著作《黄帝内经》里的十二时辰养生法，向读者传授天、地、人全方位时辰养生要诀。本书还汇集了古往今来中医名家的养生精华、历代中医养生名著中的养生妙方，帮助读者全面而深入地理解中医养生智

慧，并从日常生活着手，掌握十二时辰、十二经络的养护方法。

为了引导读者建立一套健康有序的生活方式，在起居中获得健康长寿之道，本书深入挖掘《黄帝内经》精髓，并结合现代人的生活特点，详细阐述些养生之道和养生方式。

本书语言通俗易懂，无论有无中医基础均能一看就懂，每个人都可以根据十二时辰来调整脏腑平衡、阴阳平衡，以激发人体自我修复潜能，从而达到强身健体、摆脱亚健康的目的。

一本书，给你健康体魄！

编 者



目

录

CONTENTS



第一章 顺时养生,百病不侵的健康法则

教你看懂十二时辰养生法	001
按生物钟规律作息	003
十二时辰与十二正经的养生之道	005
养生讲究中和之道	008
“不妄作劳”才会健康	011
养生,中国的全民运动	013

第二章 子时

——胆经当令,按时睡觉养阳气

气血流注,保护体内暖阳	015
为什么要 11 点前入睡	016
老年人为什么容易失眠	018



中年人护胆从好习惯开始	021
挠头刺激胆经	023
头发颜色知健康,少白头要补气血	024
子时熬夜危害多	025
常吃夜宵危害健康	027
教你怎样活到百岁	029
敲敲胆经更健康	033
经气小课堂——胆经保健	035

第三章 丑时

——肝经当令,深度睡眠让肝血推陈出新

睡得越深,肝脏工作效率越高	037
春季养肝正当时	039
亚健康是肝疲劳的预警信号	041
养肝血告别妇科病	045
保护“小心肝”最好不发脾气	047
疏通肝经,远离失明	049
肝之液为泪,眼干怎么办	052
你被打鼾困扰了吗	054
养肝第一美食——韭菜	057
“女子伤春”为哪般	059
经气小课堂——肝经保健	061



第四章 寅时

——肺经当令,日夜交替时气血大分配

肺经顺畅,人体气血分布好	063
生命悬于天,天气通于肺	064
寅时醒来睡不着怎么办	065
寒气易袭肺,寅时要保暖	070
不良习惯伤肺不可小觑	072
咳嗽不止按太渊缓解	075
悲过伤肺,容易气机不畅	077
腹式呼吸有助于强肺	080
秋季养肺,多吃白色食物	082
经气小课堂——肺经保健	084



第五章 卯时

——大肠经当令,阳升排便通肠气色好

卯时是最“方便”的时候	087
清晨起床,先醒心后醒眼	089
早晨“第一杯水”你喝了吗	090
晨起不赖床,贪睡精神荒	093
起床小动作,做出好身体	095
怎样缓解五更腹泻	097



科学断食可以有效清肠排毒	099
大肠经每天敲,经畅脉通身体好	102
莫饮卯时酒,昏昏睡到西	105
经气小课堂——大肠经保健	107

第六章 辰时

——胃经当令,营养早餐滋养胃气

营养早餐好,保养胃气少不了	109
养生不养胃,功夫全白费	111
中国人喜欢“清粥小菜”	113
细嚼慢咽保健康	117
脾胃照顾好,长命百岁活到老	118
老年人脾胃虚弱怎么办	121
早起食欲不佳要疏理肝气	124
补中益气汤来一份	125
早晨多练梳头功,为美丽加分	127
经气小课堂——胃经保健	129

第七章 巳时

——脾经当令,疏松脾土有效分解能量

脾为后天之本,气血生化之源	133
---------------------	-----



Contents

气虚重在益气健脾	136
胃下垂,病在胃而根在脾	138
脾经好不好,嘴唇早知道	140
痰湿体胖不发愁,脾脏找缘由	143
思过伤脾,百病而起	145
脾虚肥胖谨防糖尿病	148
已时赖床不起,健康红灯亮起	150
老年人户外活动最佳时间	152
经气小课堂——脾经保健	154

第八章 午时

——心经当令,午时小憩气血充足

午过阳渐衰,小憩一刻值千金	157
养生从安心神开始	159
喜过心伤,乐极生悲	161
汗为心之液,出汗要适当	163
夏季养生先要静心	166
保护心经不受伤,防晒工作要做好	168
身体好不好,舌头先知道	169
午休是身体的加油站	172
怎样午睡才合理	173
午餐怎么吃才能保证营养均衡	176

饭前喝点汤,肠胃更健康	178
经气小课堂——心经保健	180

第九章 未时

——小肠经当令,泌别浊清营养大调整

小肠经当值,吃不好午餐后患无穷	183
畅便的秘诀,从食物抓起	186
热心肠其实是小肠经阳气旺盛	188
未时饮茶,保健又提神	190
面色潮红要小心	192
肩颈酸痛找小肠经	193
经气小课堂——小肠经保健	195

第十章 申时

——膀胱经当令,多喝水保持健康活力

申时喝水,喝喝更健康	197
喝水养膀胱,排毒通道畅通无阻	199
早晨运动不科学,申时才是运动的黄金时间	201
一起喝下午茶,将健康进行到底	203
申时学习效果最佳	205
申时按摩天柱穴可缓解眼睛疲劳	206



“动汗为贵”，申时是健身祛病的最佳时机	207
多喝水可预防尿路结石	210
是补是泻，要与人体阴阳之气相契合	212
经气小课堂——膀胱经保健	214

第十一章 酉时

——肾经当令，储藏脏腑精华

酉时护肾正当时	217
肾为作强之官，是机体生命活动之本	219
腰痛怎么办，肾府来帮忙	222
骨质增生，敲一敲肾经	225
老年人锻炼肾经可以走逍遥步	227
酉时一杯水，养生最可为	229
女性补肾，青春永驻	230
恐过伤肾，剧恐会致病	232
经气小课堂——肾经保健	234

第十二章 戌时

——心包经当令，静心养生，身心放松

心包经伺候好，疾病少缠绕	237
保养心脏不发愁，戌时心包经要多揉	239

戌时补土,最能呵护胃气	241
双掌交心,培固元气	243
戌时多锻炼助老年人健腿防衰老	245
经气小课堂——心包经保健	247

第十三章 亥时

——三焦经当令,安眠入睡,修养百脉

亥时三焦值,怡养三焦当睡眠	249
养生之秘在于睡	251
亥时是房事的黄金时刻	253
冥想帮你迅速入梦乡	255
这样睡觉质量才高	257
睡前泡泡脚,保养健康之本	259
三焦——行气运水	261
经气小课堂——三焦经保健	263



第一章

顺时养生，百病不侵的健康法则



教你看懂十二时辰养生法

时辰是古代的计时单位，古代没有钟表，但人们又需要时间来安排一日的活动，于是聪明的先人们根据太阳的升落，天色的明暗将一天划分为不同的时段。后来随着人们的不断实践和对自然认识的深入，时段的划分也越来越细，一昼夜开始被划分为十二个时段。中医养生学认为，人体有十二正经，分别对应着十二时辰，按其开合规律，须采用相应的养生方法。

早在《黄帝内经》中便提出了“时令养生”，而时令养生并不局限于季节的变迁，十二时辰的变换也是内在小循环，如果顺应时辰变化规律作息，将会收到事半功倍的效果。由于每个时辰都会有不同的经脉“值班”，人体内的气血也按照一定的节奏在各经脉间起伏流注。为此，养生要顺应身体节律和它自身的循环运转，即养生要注重“因天之序”，注重日出而作，日落而息。循序而动，才能获得良好的养生效果。

古代将一昼夜分为十二时辰，即：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。每一时辰相当于现代的两个小时。子时 23~1 点，丑时 1~3 点，寅时 3~5 点，卯时 5~7 点，辰时 7~9

点，巳时 9~11 点，午时 11~13 点，未时 13~15 点，申时 15~17 点，酉时 17~19 点，戌时 19~21 点，亥时 21~23 点。

如果我们顺应了身体的工作规律，摸准薄弱那一刻，拾遗补缺，身体就能被调校到最佳状态。

1~5 点为丑时和寅时，是肝工作的时段，同时也是肝的排毒时间，需要熟睡状态才能进行。短短的两个小时时间里，肝经要合成出人体所需的上万种化合物，即中医所说的气血。作为熬夜一族，建议在这个时段之前就应当上床休息，以便及时进入熟睡状态。

5~9 点为卯时和辰时，是肾脏最强的时间，这个时候也是大肠“主管”全身气血流行的“大局”。夜间睡眠时，肾脏相对处于休息状态，早起排除宿尿，可以使肾脏尽快开始一天的工作。

9~13 点为巳时和午时，是脾经当令的时段和心脏工作的巅峰时期。子午之时，阴阳交接，极盛及衰，体内气血阴阳极不平衡，必欲静卧，以候气复。午饭过后人的血液粘度增高，而且经历了一上午的工作之后比较疲惫，此时可以小睡片刻，以缓解疲劳，同时有助于心脏的养生。

13~17 点为未时和申时，是小肠和膀胱主时。小肠吸收被脾胃腐熟后的食物精华，然后把它分配给各个脏器。

17~21 点为酉时和戌时，由肾经和心包经主时。人活着每天都要有创造和消耗，既然肾是最主创造的，消耗最厉害的实际上就是肾精的外泄。

21~1 点为亥时和子时，这个时间段是胆经和心焦经当值。“阴气正盛，阳气将尽”的时候，人体顺应天地之阴阳变化应静以养身，注意休息。



按生物钟规律作息

生物体内有一种无形的“时钟”，人的生命活动都遵循着这一“时钟”的运转规律而展开。如人的许多生理指标：呼吸、血压、体温、激素分泌量等，都是按照季节、昼夜的规律而有节奏的变化着，这就是人体内的“生物钟”现象。

生物钟控制着人体的一切生理功能，使人体的所有生命活动都按一定的规律发生周期性的改变。生物钟实际上是生物体生命活动的内在节律性，它是由生物体内的时间结构序所决定的。科学研究表明，人类节律性的生命活动是受人体内许多“齿轮”基因和中心“擒纵轮”基因组成的“生物钟”所控制、操纵和调节。人体生物钟的位置在大脑视交叉上核区域，支配着整个人体和各个不同组织器官的生物钟变化规律。

要保证身体健康就要在作息习惯方面，建立一套科学、合理的作息制度，这是因为有规律的作息制度，可以在人体中枢神经系统形成一种良性刺激，建立各种各样有节律的条件反射，使各组织器官的生理活动能不知疲倦地长时间地进行下去。使人更好地与外界环境相适应，提高人体的健康水平。这也是强身健体、延年益寿的重要途径。因此，我们生活中的方方面面都应当统一到“按生物钟规律办事”这一程序上来。

▶ 最佳作息时间

早晨6~7点，此时早晨刚睡醒，大脑经过一夜的休息，消除了前一天的疲劳，脑神经处于活动状态。此刻学习一些难记忆而必须记忆的东西较为适宜，是一天中第一个学习高效期。

睡眠最佳时间就是晚上9~10时。若晚上11时后还未入睡，那么过了12时就较难入睡了。

人脑的活动能力在下午1时左右最为低落，故此时午睡最为适宜。

▶ 最佳用脑时间

(1) 上午8时，大脑具有严谨周密的思考能力。

(2) 上午10时精力充沛；下午2时反应最敏捷。

因此上午10时至下午3时工作效率最高。一般来说，上午适宜于脑力劳动，下午适宜于体力劳动。另外，晚上8时记忆力最强。

▶ 最佳运动时间

晨练，冬春季的头1、2个月锻炼应避开早晨6~7时，夏秋季早晨5~6时，空气清新，气候凉爽，是锻炼的好时机。平时上午9时、下午4时以后做做健身操对健康有益，因为此时肌肉温度高，粘滞性最小，关节最灵活。

▶ 最佳喝水时间

人体在上午9时发生心肌梗塞的几率最高，因此，起床后饮水以补充一夜水分消耗，又可稀释血液，降低血液粘滞性，可预防心肌梗塞，又有洗涤胃肠作用：上午10时，下午3时左右饮水可补充工作流汗和排尿所失散的水分，防止人体酸性化；餐前1小时喝1杯水，有助消化液分泌，促进食欲；睡前饮水，可冲淡血液，使循环畅通，减少脑血管栓塞机会，这些都提示了不同时间饮水对预防不同疾病有不同意义。人身是自然的造化，与自然界是统一的整体。当然需要符合自然界规律。如果一个人长时间作息不