图说健康生活系列 13

# 图解12时辰养生术

【信守人体与时间的健康约定】

京城咏黄国医馆 编著

【中医世家杰出女掌门人，深得『红医』真传为中医保健正本清源！】

崔晓晋军专家团队 用难懂图片打造一学就会的健康图解



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 自序



↑崔馆长与“红墙”医生、京城岐黄国医馆名誉馆长王鹤滨



↑崔馆长与京城岐黄国医馆名誉馆长王鹤滨老师一同问诊



↑崔馆长与业内专家一同进行学术交流




↑崔馆长在国际肥胖病学术论坛

一直以来，有两件事一直令我惴惴不安。

一件事是在现代文明的冲击下，中医——这一中国特有的宝贵医学财富，似乎在一些人（尤其是年轻人）眼里，渐渐变得陌生起来；另一件事，是很多人对养生保健趋之若鹜，但却存在诸多误区。

祖国医学博大精深。2006年我去比利时，亲眼见到当地的中医诊所里，前来接受针灸和推拿治疗的欧洲人络绎不绝；在新加坡的一座天主教堂，周末的清晨，总有大量的患者排着长队，在等候中医医师给他们诊病……这样的例子不胜枚举。而在国内，前些年甚至有人在互联网上提出“取消中医”，尽管当时遭到广大网友的强烈谴责，但如何传承和发扬祖国的传统医学，却是值得我们思考的一件大事。

养生保健，这一名词越来越多地出现在我们的生活中。人们越来越多地关注自己的生活质量，美丽、健康、长寿已被列入人们最为关注的话题之列。与此同时，种类繁多的保健品和补品占据着药店半壁江山，电视里和报刊上也到处是保健品的宣传广告。

事实上，很多人对保健和养生的认识存在着误区。一些人以为，工作累了，压力大了，熬夜多了，吃点保健品和补品调理调理就好了，全然不管这些保健品是否合自己的“胃口”；或者为了减肥只喝水不吃饭……这样的观点很害人。我们知道，要想身体健康，就要养成一个良好的生活习惯。其次，在日常生活中也要注意多学习科学的养生保健理念与知识，真正懂得科学养护、

调理自己的身体。

中医养生奥妙无穷。中医学中，蕴涵着大量珍贵、实用、方便、有效的养生方法和技巧，这些方法和技巧是我们的祖先一辈一辈用身体去实验过的，再总结、归纳、吐故纳新；它们安全、绿色、副作用相对较低，更难得的是便于操作、经济实惠；历经了千年的传承，历久弥新。它们无疑是我们日常调养身体、防病治病的最好的随身医师。

出于对祖国传统医学的热爱，我和一批志同道合的专家朋友创建了“京城岐黄国医馆”。北京京城岐黄国医馆以中医诊治医疗、健康调控、中医养生保健、中医美容瘦身为主要服务内容。目前，馆内汇集了京城多名“红墙”医生（即国家高层保健医师）、“四大名医”嫡传弟子、国家顶级专家、教授、博士生导师、主任医师应诊，同时也有年富力强的中青年医师梯队接诊。在养生与保健、疑难病症诊治、慢性病调护、中医美容瘦身等方面都小有心得。我们最大的愿望是传播科学的养生保健理念，为国人的健康献出自己的力量。

关于此套图书的编撰和出版，我们要特别感谢著名的“红墙”医生王鹤滨老专家（北京京城岐黄国医馆名誉馆长、医学研究院院长）。在王老的指导下，我们根据现代人的养生需求，编著了这套便于操作、效果显著、防病治病的家用养生保健手册。如果此书能成为您的养生益友和全家的健康顾问，那是我们最开心的事情了。



崔晓丽

北京京城岐黄国医馆　馆长
中国针灸协会　会员
中华中医药协会　会员
中国国际减肥美体行业协会　常务理事

# 目录


第1章 12时辰养生是天人合一养生观的体现

天人合一是养生的最高境界 10

天人合一——人体是自然的缩影 10
顺应自然，长寿不难 11

揭开时辰养生的神秘面纱 12

奇妙的12时辰养生法 12
12时辰养生的奥秘所在 13
《黄帝内经》中的时辰养生原则 13
养生秘籍——二六功课 14
12时辰与常见病 16

中医养生保健的常用方法 17

择时养生 17
治未病 18
起居养生法 19
饮食养生法 20
经络养生法 21
其他养生法 21

第2章 子时养生大法

经络养生法 24

足少阳胆经 24
按摩法疏通胆经 26
胆经上的保健要穴 27
刮痧拔罐祛胆病 28

饮食养生法 29

小食材，大养生 29
妙用中药调养身体 31

起居养生法 33

教你营造舒适的睡眠环境 33
学学睡眠功 34
夜猫族的子时养生法 35

其他养生方法——清静养神亦养胆 36

养生要点大总结 36

第3章

## 丑时养生大法


**经络养生法** ..... 38

足厥阴肝经 ..... 38
按摩法疏通肝经 ..... 40
肝经上的保健要穴 ..... 41
刮痧拔罐祛肝病 ..... 42

**饮食养生法** ..... 43

小食材，大养生 ..... 43
妙用中药调养身体 ..... 44

**起居养生法** ..... 45

早睡有助于肝脏造血 ..... 45
绿色优美的环境最养肝 ..... 45
科学选购枕头，提高睡眠质量 ..... 46
合理着装益于肝脏健康 ..... 47

**其他养生方法——听音乐养肝** ..... 48

**养生要点大总结** ..... 48


第4章

## 寅时养生大法


**经络养生法** ..... 50

手太阴肺经 ..... 50
按摩法疏通肺经 ..... 52
肺经上的保健要穴 ..... 53
刮痧拔罐祛肺病 ..... 54

**饮食养生法** ..... 55

小食材，大养生 ..... 55
妙用中药调养身体 ..... 56

**起居养生法** ..... 57

净化空气，美化环境 ..... 57
保护好肺的门户——鼻 ..... 57
早睡早起能养肺 ..... 58
寅时防寒很重要 ..... 58

**导引养生法——寅时醒来不妨练功** ..... 59

**其他养生方法——笑口常开能养肺** ..... 60

**养生要点大总结** ..... 60


第5章

## 卯时养生大法


**经络养生法** ..... 62

手阳明大肠经 ..... 62
按摩法疏通大肠经 ..... 64
大肠经上的保健要穴 ..... 65
刮痧拔罐祛大肠病 ..... 66

**饮食养生法** ..... 67

小食材，大养生 ..... 67
妙用中药调养身体 ..... 69

**起居养生法** ..... 70

保持二便通畅 ..... 70
做好腹部的保暖工作 ..... 70
控制食量 ..... 71
排便不宜太用力 ..... 71
纯粹的植物油不宜食用 ..... 71
卯时空腹饮水助排泄 ..... 71

**其他养生方法——大肠水疗养生** ..... 72

**养生要点大总结** ..... 72








需要全本请访问 www.ertongbook.com

第6章

## 辰时养生大法


**经络养生法** ..... 74

足阳明胃经 ..... 74
按摩法疏通胃经 ..... 76
胃经上的保健要穴 ..... 77
刮痧拔罐祛胃病 ..... 78

**饮食养生法** ..... 79

小食材，大养生 ..... 79
妙用中药调养身体 ..... 81

**起居养生法** ..... 83

一日三餐莫小视 ..... 83
合理地安排一日三餐 ..... 83

**导引养生法——辰时晨练护健康** ..... 85

**其他养生方法——精神愉快胃更强** ..... 86

**养生要点大总结** ..... 86


第7章

## 巳时养生大法


**经络养生法** ..... 88

足太阴脾经 ..... 88
按摩法疏通脾经 ..... 90
脾经上的保健要穴 ..... 91
刮痧拔罐祛脾胃病 ..... 92

**饮食养生法** ..... 93

小食材，大养生 ..... 93
妙用中药调养身体 ..... 95

**起居养生法** ..... 97

环境与脾胃保健 ..... 97
脾胃与性保健 ..... 98

**导引养生法——脾胃保健操** ..... 99

**其他养生方法——听音乐利于养脾胃** ..... 100

**养生要点大总结** ..... 100


第8章

## 午时养生大法


**经络养生法** ..... 102

手少阴心经 ..... 102
按摩法疏通心经 ..... 104
心经上的保健要穴 ..... 105





刮痧拔罐祛心病 ..... 106

**饮食养生法** ..... 107

小食材，大养生 ..... 107
妙用中药调养身体 ..... 109

**起居养生法** ..... 111

通过午睡保养身体 ..... 111
打造养心好环境 ..... 112

**导引养生法——养心功** ..... 113

**其他养生方法——心静才能养心** ..... 114

**养生要点大总结** ..... 114

第9章

## 未时养生大法


**经络养生法** ..... 116

手太阳小肠经 ..... 116
按摩法疏通小肠经 ..... 118
小肠经上的保健要穴 ..... 119
刮痧拔罐祛小肠病 ..... 120

**饮食养生法** ..... 121

小食材，大养生 ..... 121
妙用中药调养身体 ..... 123

**起居养生法** ..... 125

多补充水分，防脑卒中 ..... 125
合理穿衣保健康 ..... 125
未时注意适当休息 ..... 126
未时养生需注意的环境因素 ..... 126

**导引养生法——摆臂法及保健操** ..... 127

摆臂法打通小肠经 ..... 127
保健操疏通小肠经 ..... 127

**其他养生方法——保持乐观的情绪** ... 128

**养生要点大总结** ..... 128




第10章

## 申时养生大法


**经络养生法** ..... 130

足太阳膀胱经 ..... 130
按摩法疏通膀胱经 ..... 132
膀胱经上的保健要穴 ..... 133
刮痧拔罐祛膀胱病 ..... 134

**饮食养生法** ..... 135

小食材，大养生 ..... 135
妙用中药调养身体 ..... 137

**起居养生法** ..... 139

申时饮水助排毒 ..... 139
喝水时间有学问 ..... 139
喝水宜忌知多少 ..... 140

**导引养生法——撞背功** ..... 141

**其他养生方法——远离惊恐的心境** ... 142

**养生要点大总结** ..... 142


第11章

## 酉时养生大法


**经络养生法** ..... 144

足少阴肾经 ..... 144
按摩法疏通肾经 ..... 146
肾经上的保健要穴 ..... 147
刮痧拔罐祛肾病 ..... 148

**饮食养生法** ..... 149

小食材，大养生 ..... 149
妙用中药调养身体 ..... 151

**起居养生法** ..... 153

一日养肾起居要事 ..... 153
睡眠要充足 ..... 153
节欲保精是强肾之上策 ..... 154

**导引养生法——养肾功** ..... 155

**其他养生方法——心情开朗更护肾** ... 156

**养生要点大总结** ..... 156

第12章

## 戌时养生大法


**经络养生法** ..... 158

手厥阴心包经 ..... 158
按摩法疏通心包经 ..... 160
心包经上的保健要穴 ..... 161
刮痧拔罐祛心包病 ..... 162

**饮食养生法** ..... 163

小食材，大养生 ..... 163
妙用中药调养身体 ..... 165

**起居养生法** ..... 167

做好胸部护养 ..... 167
晚餐宜吃少 ..... 167
晚餐宜清淡 ..... 167
泡个热水澡 ..... 168
营造舒适的生活环境 ..... 168
睡前清除体内的垃圾 ..... 169
保持肛门清洁 ..... 169
常吃夜宵危害大 ..... 170

**导引养生法——回春养心功** ..... 171

**其他养生方法——舒缓压力按摩操** ..... 172

**养生要点大总结** ..... 172


第13章

## 亥时养生大法


**经络养生法** ..... 174

手少阳三焦经 ..... 174
按摩法疏通三焦经 ..... 176
三焦经上的保健要穴 ..... 177
刮痧拔罐祛三焦病 ..... 178

**饮食养生法** ..... 179

小食材，大养生 ..... 179
妙用中药调养身体 ..... 181

**起居养生法** ..... 183

睡前泡脚好处多 ..... 183
睡前泡脚的方法 ..... 183
睡前洗澡有讲究 ..... 184
促进睡眠必做的五件事 ..... 184
科学睡姿促进睡眠 ..... 185
房事需注意 ..... 186

**导引养生法** ..... 187

八段锦 ..... 187
亥时保健操 ..... 188

**其他养生方法——音乐可调理三焦** ..... 189

**养生要点大总结** ..... 189

**附录：12时辰养生对照表** ..... 190




第1章

# 12时辰养生是天人合一养生观的体现

12时辰养生是根据中医脏腑经络理论，按照气血在人体的运行规律，在不同的时辰养相应的脏腑与经络，它是中医天人相应理论的具体运用。中医养生不仅注重养形体，更注重养精神。中医养生的最高境界是达到形与神的和谐统一，达到人与自然的和谐统一。12时辰养生是人与自然统一的具体体现，而12时辰养生术又时时贯穿着养形与调神两方面的内容。



# 天人合一是养生的最高境界

要了解12时辰养生，首先要遵守自然养生的原则，了解12时辰养生所追求的终极目标，如此才能发挥出12时辰养生的最大功效。那么，自然养生的原则是什么呢？下面将为你一一解析。

## 天人合一——人体是自然的缩影

中医整体观认为，人与自然界是统一的整体，自然界的年、季、月、日、时周期变化，影响着人们的生理、病理相应的周期变化。显而易见，养生就要顺应自然的时间规律，而对我们而言，莫过于顺从这些节律。

### “七八”节律

《黄帝内经》曰：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七……七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八……八八，则齿发去。”这里的“七七八八”其实是人一生之中生命轨迹的阶段性过程，是生命中大的时间节律——所以中医有“少年治肾，中年治肝，老年治脾”之说。

### 月节律

月亮的圆缺对人类的健康、情绪及生理有着重要影响。比如女性的正常月经周期是28天，十月怀胎，其实是280天，是按照一月28天来计算的；而生存在北极圈附近的爱斯基摩人，在冬季由于4 个月见不到月亮，其女子月经也竟4个月不见来潮，而其他时间的月经周期是正常的。

### 七日节律

生命过程存在7天重复的周期性。东汉的医圣张仲景在《伤寒论》中提出了“六经传变”理论，指出外感病多有七日自愈的规律。注意观察的人可能会发现，无论用药与否，我们的感冒往往需要7天或14天才能康复。手术后拆线的最佳时间是术后第7天；器官移植中的排异现象，常发生在手术后的第7、14、21或28天。

### 12时辰节律

12时辰节律，即日节律，就是指人体一昼夜中阴阳消长的情况。最主要的原因是气血在十二经脉与脏腑中的运行。 12时辰养生即是根据这一规律进行的。

## 顺应自然，长寿不难

宇宙是时空的统一体，四方上下曰宇，古往今来曰宙。宇宙自然是一个大天地，人体则是一个小天地、小宇宙。人与自然之间除时间节律的相似性外，还存在空间方面的相似性。人体的结构和自然界在许多方面存在相似之处。《黄帝内经·灵枢·邪客篇》说：“天圆地方，人头圆足方以应之。天有日月，人有两目。地有九州，人有九窍。天有风雨，人有喜怒。……地有山石，人有高骨。地有林木，人有募筋。地有聚邑，人有蜠肉。岁有十二月，人有十二节。地有四时不生草，人有无子。此人与天地相应者也。”这充分印证了“人法地，地法天，天法道，道法自然”这一观点，也说明了人与自然在本质上是相通的。

在人体结构的命名方面，也多用自然天体来命名，比如穴位的命名，人体正经的腧穴有365个（应一年365日之数），各有一定的部位和名称。《素问·阴阳应象大论》说：“气穴所发，各有处名。”腧穴的命名反映一定的“人法地，地法天，天法道，道法自然”规律。人体俨然就是一个小宇宙。

人处于自然之中，受自然界的影响，又与自然相应。因此，人的一切活动都应该顺应自然规律，以达到人与自然的和谐统一。人体这个小宇宙需要与外界那个大宇宙的运行规律保持一致，这样才有利于健康而不损害身体。按照自然界的规律来养生，则可以和平寿考，颐养天年，达到长寿的目的。顺应自然规律养生，就可以让每个人都活到九十九！



人在静想的时候就可以慢慢体悟到人与自然的和谐。





需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 揭开时辰养生的神秘面纱

## 奇妙的12时辰养生法

所谓的12时辰养生法，就是要我们每天按照自然规律来生活，说白一点就是，人体应该按生物钟在特定的时间做该做的事（衣食住行），以达到健康长寿的目的。

### 12时辰养生法的起源

时辰养生并不是什么新生事物，早在2200多年前就有了这一养生方法。时辰养生理论来源于我国现存最早的一部医学理论著作《黄帝内经》，书中提到“其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。大意是人体是自然界的产物，人体内部又是一个统一的整体，人与自然和谐统一，并受自然界的影响。人必须要顺应自然界时间和气候的变化，如果违背了它，就会生病。

### 12时辰养生法的科学依据

中医上提得较多的12时辰养生法，其实很早就运用在针灸上了。在针灸上，这个方法被称作“子午流注”，是针灸按时取穴的一种操作方法。用通俗的意思来解释，就是把一天分成12个时辰，每个时辰对应一条经脉，每条经脉又联系着相应的脏腑。人在自然界中，是一个适应周围环境的完整有机体，外界气候的温热寒冷和朝夕光热的强弱，对人体十二经脉的流注有着不同程度的影响。因此，选择经脉对应的时间来扎刺针灸会达到事半功倍的效果。同样的道理，也可以



科学饮食是健康长寿之道。

按照对应的时间来养生，起到保养身体的目的。从现代医学角度来看，依赖于时间的生物学过程相当普遍。如人的体温、血糖、基础代谢、经络电势等都发生昼夜变化。所以，时辰养生法确实是有科学依据的。

### 12时辰养生法利于培养健康的生活方式

与其他养生不同，12时辰养生便于人们在日常生活中去操作，比如卯时（早上5点～7点）大肠经气血最旺，此时最重要的养生方式就是排出体内的大便。辰时（早上7点～9点）足阳明胃经当令，此时应当进食早餐。这些，完全是一种生活习惯，这种习惯一旦养成，以后按部就班地进行即可，不用刻意的去记忆，因而十分便于操作。

## 12时辰养生的奥秘所在

12时辰养生一方面是在对应的时辰选择合适的养生方式，达到防病、健身、延年、益寿的目的。另一方面，12时辰与人体的脏腑经络密切相关。所以，12时辰养生其实质是在特定的时间养该时辰对应的经络和脏腑。

### 时辰与经络

12时辰分别对应人体的十二条经络。中医认为，经络可以“行血气、营阴阳、处百病、决生死”。可以说，人体经络的每一个穴位都是一副灵丹妙药，关键是看我们能否发现和运用它。养经络就是保证经络的气血流畅而不淤阻，其方法为根据人体的经络循行走向，用无毒副作用的方式如按摩、拍打、穴位点压、刮痧、拔罐、针灸等方式来疏通经络，并配以适当的食疗和营养搭配，从而保持整个人体经络的平衡状态，使气血流畅，从而防止疾病的发生，促进已经发生的疾病痊愈。

### 时辰与脏腑

每一条经络又联系着特定的脏腑。脏腑养生要保证脏腑活动的物质基础充足，功能活动正常。中医认为脏腑是人体生命活动的中心。脏腑活动的物质基础是气、血、精、津。这些物质，通过血脉和经络(包括经脉和络脉)运行到全身组织器官。所以经络与脏腑结合成一个既有分工、又互相配合的有机的统一体。

## 《黄帝内经》中的时辰养生原则

《黄帝内经》是中医理论的源头，也是中医养生的奠基之作。《黄帝内经》中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有

常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这一论述成为后世养生人士奉行的瑰宝。概括说，《黄帝内经》主要提出了以下养生原则，也是时辰养生避之不开的养生方法。

### 法于阴阳，和于术数

《黄帝内经》中说：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道”。其告诉我们：养生就是养成一种健康的生活习惯，健康的生活习惯就是在普普通通的日常生活中处处按照“法于阴阳，和于术数”，即顺应自然规律去做。

### 食饮有节

饮食有节，就是饮食要有节制。这里所说的节制，包含两层意思，一是指进食的量，一是指进食的时间。饮食有节，即进食要定时、定量。此外，古代懂得养生之道的人，还强调饮食禁忌等；食要干净卫生，不吃有害于身体的食物。

### 起居有常

按时作息是起居养生的基本要求。《黄帝内经》谓之“起居有常”，也就是说生活作息要有一定的规律，这样才有利于身心健康。昼夜变化对人体具有重要影响，中医学认为，昼为阳，夜为阴，阴阳消长呈周而复始的节律变化。人的作息习惯应顺应昼夜阴阳变化的规律，才有利于身心健康。这一观点与现代医学所倡导的生物钟学说大体吻合。

### 不妄作劳

就是说劳动、运动要不过度，要注意休息。也就是要守常规，要适度，既不要太过，也不要不及。古代养生家提出，人常宜小劳。

### 形与神俱

形体和精神是密切结合在一起的。形神合一，神离不开形，形也离不开神。形是神的依托，神是形的主导。在形神合一基础上，人才能预防疾病的发生，“尽终其天年，度百岁乃去”。

## 养生秘籍——二六功课

相传明代石室道人著有“二六功课”（清代养生学家称之为“十二时无病法”）一书，其内记录了自辰至卯共十二节，各有养生调摄方式，是按时辰进行养生的最早记载。这一学说出自道家导引术，内容涉及了起居、饮食、养性、调神等诸多方面。

为了让大家更好、更准确地理解，兹摘录原文，供大家见仁见智。原文如下：

撒开两手，鱼跃鸢飞。打破桶底，中流自在。此是转身，向上一路。还从法外，护持所以。饥食困眠，假借四大。行住坐卧，不离色身。但令二六时中，随方作课，使生气流行，身无奇病。只此着衣吃饭，家风便是空假。中观正局。

辰：夙兴，整衣襟，坐明窗中，调息受天气，进白汤一瓯，勿饮茶，栉发百余遍，使疏风、清火、明目、去脑中热。盥漱毕，早餐宜粥，宜淡素饱，徐行百步，以手摩腹，令速下食。天气者，亥子以来真气也。静而清，喧而浊，故天气至巳午而微矣。

巳：读书或《楞严》，或《南华》，或《易》一卦，循序勿泛滥。勿妄想，勿聚谈，了大义，知止勿积疑。倦即闭目，咽津数十口。见宾客，寡言以养气。

午：坐香一线毕，经行使神气安顿。始饭，用素汤。当饥而食，未饱先止。茶涤口腻，漱去乃饮。多行步少坐勿伛。胸中闷则默呵气二三口。凡饮食之节，减满受虚，故当饥节其满，未饱留其虚。

未：猎史看古人，大局穷事理。流览时勿务。事来须应遇，物来须识破。勿昼卧，无事无物，不妨事物之来，涉猎流览，都是妙门生趣，读书人日用不知。

申：朗诵古人得意文一二篇。引满数酌，勿多饮，令昏志。或吟名人诗数首，弄笔仿古帖，倦即止。吟诵浮白，以主真气，亦是张颠草书，被酒入圣时也。

酉：坐香一线，动静如意。晚餐宜早，课儿子一日程，如法即止。小饮勿沉醉陶然。热水濯足，降火除湿，暮漱涤一日饮食之毒。

戌：灯夜默坐，勿多思多阅，多思伤心，多阅伤目。坐勿过二更，须安睡，以培元气。卧必侧身，屈上一足。先睡心，后睡眼。睡心是正法，睡眼是观法。

亥子：亥末子初，婴始孩也，一身元气于焉。发陈当机候，起坐拥衾，虚心静宁，无为而行，约香一线，固其命门，精神日余，元气大盈，醒而行之，难老而长存也。

丑寅：丑寅间，精气发生时也。勿酣睡，静守令精住其宅，或转侧卧如弓，气亦周流不漏泄。如句萌不折，迎生气也。

卯：醒见晨光，披衣坐床，叩齿三百转，动两肩调其筋骨，以和阴阳，披衣下榻，俾勿滥觞。

——石室道人（明）撰

## 12时辰与常见病

12时辰对应人体的十二条经脉，而这些经脉又和人体的五脏六腑相配。根据经络与脏腑的生理特点，不同的时辰有不同的常发病和多发病，对此有所了解，有助于未病先防。

◎**子时对应胆经**：容易发生胆结石、偏头痛、口苦、目眩、疟疾、颈痛，目外眦痛，缺盆部肿痛，腋下肿，胸胁股及下肢外侧痛，足外侧发热等症。

◎**丑时对应肝经**：此时多发生与泌尿生殖相关的疾病，如痛经、腰痛、小便不通，疝气，少腹肿、遗溺，胸满，呕逆等症。

◎**寅时对应肺经**：此时容易发生咳嗽，气喘，少气不足以息，咳血，咽喉肿痛，伤风，胸部胀满，缺盆部及手臂内侧缘痛，肩背部寒冷疼痛等症。

◎**卯时对应大肠经**：易发生便秘、腹泻、腹痛、肠鸣、痢疾、咽喉肿痛、齿痛、鼻流清涕或出血。本经循行部位疼痛、热肿或寒冷等症。

◎**辰时对应胃经**：易发生胃痛、呃逆肠鸣、腹胀、水肿、胃寒呕吐或消谷善饥、口涡、咽喉肿痛、鼻衄、胸部及膝腆等；经循行部位疼痛，热病，发狂等症。

◎**巳时对应脾经**：易发生便溏，黄疸，身体沉重无力，厥冷。胃痛，腹胀，食则呕，嗳气舌根强痛，膝股部内侧肿胀等症。

◎**午时对应心经**：易发生心痛，咽干，口渴，目黄，胁痛，上臂内侧痛，手心发热等症。

◎**未时对应小肠经**：易发生小腹痛，腰脊痛引睾丸，耳聋，目黄，颊肿，咽喉肿痛，肩臂外侧后缘痛等症。

◎**申时对应膀胱经**：易发生小便不通，遗尿，癫狂，疟疾，目痛，见风流泪，鼻塞多涕，鼻衄，头痛，项背腰臀部以及下肢后侧本经循行部位疼痛等症。

◎**酉时对应肾经**：易发生咳血，气喘，舌干，咽喉肿痛，腰痛，水肿，大便秘结，泄泻，脊股内后侧痛，痿弱无力，足心热等症。

◎**戌时对应心包经**：易发生心痛，胸闷，心悸，心烦，癫狂，腋肿，肘臂拘急，掌心发热等症。

◎**亥时对应三焦经**：易发生腹胀，水肿，遗尿，小便不利，耳聋，耳鸣，咽喉肿痛，目外眦痛，颊肿，耳后肩臂肘部外侧疼痛等症。

时辰常见病主要是因为当该时辰的气血流注到某经络和脏腑位置，该经络或脏腑发生不畅或异常情况，这时，气血流通就会受到影响，从而在该时辰发出信号。因此，某一时辰的常见病也可以通过在该时辰借助人体气血之力促进痊愈。

# 中医养生保健的常用方法

## 择时养生

所谓时间养生是根据时间的变化，顺应气候的变化，“不违于时”。最常用的时间养生是根据一天内人体气血的运行特点，进行养生，称为“时辰养生”。另一种是根据一年四季的气候变化来养生，称为“四季养生”。

### 12时辰养生法

是根据一日之中时间的变化采取合适的养生方式。12时辰养生的原理是根据人体的气血流通和脏腑生理功能与特点来养生。时辰养生是按照时间规律养生的方式之一。

### 四季养生法

四季养生，是指根据自然界四季气候的变化规律制定相应的养生方法，即顺应自然界的变化来保持身体健康，以延年益寿。

#### 春季养生法

春天是万物生长的季节，春属木，此时正值肝胆两经。春季天地之间的生发之气已经发动，万物因而欣欣向荣，此时应使人体尽量从自然界中汲取生气，并动员机体的阳气，化生气血、津液等，以补充冬季的消耗。拍打胆经，调畅情志是春季养生的重点。

#### 夏季养生法

夏季是自然界中阳气渐盛、树木茂盛的季节，夏属火，正值心、小肠经。此时应坚持早起床，早出户锻炼身体，使阳气宣发于外，来顺应夏令阳气的特点。但是到了盛夏，就要注意防暑降温了，特别是心火。

#### 秋季养生法

秋季阴气渐进，气候转凉、风气劲疾，此时要早卧早起，收敛心神，从而顺应秋令自然的特点。秋属金，正值肺与大肠经。燥是秋季的主要天气，燥邪易伤肺津，影响肺的宣发肃降功能，所以秋季养生应当注意燥邪伤肺，可在室内放加湿器或床头挂湿毛巾来增加空气的湿度。

#### 冬季养生法

冬季阳气深伏于内，万物的生机潜藏起来，此时应早睡晚起，避开清晨、黎明的寒气，适当进食热饮，增加衣被以驱寒，但是应注意不可过热而致大汗，





需要全本请访问 www.ertongbook.com