

优品生活







跟着时间养生

——图解12时辰及24节气养生精华

跟专家学习科学的时间养生智慧，把身体调理到最健康状态。

海量的图文、精美的装帧、流畅的语言，让读者在娱乐中将养生知识纳入心中。



GENZHESHIJIANYANGSHENG



崔晓丽 编著

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



一天中的12时辰与人体脏腑经络密切相关，在特定时辰采取恰当方式去养脏腑，即是时辰养生的精华所在。



中医认为，24节气的变化会引起人的生理和心理变化，只要找对方法依时养生，即能延年益寿、健康无忧。



需要全本请访问www.ertongbook.com



惟愿世上人无恙
哪怕人间药生尘

跟着时间养生

——图解12时辰及24节气养生精华

崔晓丽◎编著



优品生活

中国纺织出版社

养生



目录 >>

/第一章/ 解秘藏在中医里的顺时养生之道

养生的起源……10
中医养生的奠基之作——《黄帝内经》……11
顺时养生延年益寿……12
遵循12时辰养生法……13
遵循24节气养生法……17

/第二章/ 追着时间调养身心

子时……22

子时，又称夜半、子夜、午夜等，是12时辰中的第一个时辰（23:00～1:00）。此时胆经当令，对应经脉为足少阳胆经。

丑时……28

丑时，又称鸡鸣、荒鸡，是12时辰中的第二个时辰（1:00～3:00）。此时肝经当令，对应经脉为足厥阴肝经。

寅时……34

寅时，又称平旦、黎明、早晨、日旦等，是日与夜的交替之际（3:00～5:00）。此时肺经当令，对应经脉为手太阴肺经。

卯时……40

卯时，又称日出、破晓、旭日等，是太阳刚刚露脸，冉冉初升的那段时间（5:00～7:00）。此时大肠经当令，对应经脉为手阳明大肠经。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

辰时……46

辰时，又称食时、早食、朝食等，是吃早饭的时间（7:00～9:00）。此时气血运行到胃，胃经当令，对应经脉为足阳明胃经。

巳时……52

巳时，又称隅中、日禺等，指临近中午的时候（9:00～11:00）。此时气血运行到脾，脾经当令，对应经脉为足太阴脾经。

午时……58

午时，又称日中、日正、中午等，是指太阳正当头的时间（11:00～13:00）。此时心经当令，对应经脉为手少阴心经。

未时……64

未时，又称日跌、日央等，指太阳偏西的时候（13:00～15:00）。此时小肠经当令，对应经脉为手太阳小肠经。

申时……70

申时，又称哺时，日铺、夕食等，指太阳西行的时间（15:00～17:00）。此时膀胱经当令，对应经脉为足太阳膀胱经。

酉时……76

酉时，又称日入、日落、日沉、傍晚等，指太阳落山的时候（17:00～19:00）。此时肾经当令，对应经脉为足少阴肾经。

戌时……82

戌时，又称黄昏、日夕、日暮等，指太阳已经落山、天将黑未黑、天地昏黄、万物朦胧时（19:00～21:00）。此时心包经当令，对应经脉为手厥阴心包经。

亥时……88

亥时，又称人定、定昏等，指夜色已深，人们已经停止活动，进入安歇的时间（21:00～23:00）。此时三焦经当令，对应经脉为手少阳三焦经。

/第三章/ 跟着节令学养生

立春……96

立春是24节气中的第一个节气，在每年公历的2月5日前后。“立”有开始之意，表示从这一天起冬季结束，春天开始。随着立春的到来，人们明显地感觉到白天渐长，太阳暖和多了，降雨也逐渐增多。此刻，在阳光和雨水的滋润下万物复苏，“嫩如金色软如丝”的垂柳芽苞、泥土中跃跃欲试的小草，正等待着“春风吹又生”，而“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知”，形象地反映出立春时节的自然特色。

雨水……100

雨水是24节气中的第二个节气，在每年公历的2月20日前后。雨水节气的到来不仅表示降雨的开始，也表明雨量开始增多。此时空气湿润，春风拂面，草木开始生长发芽，大地呈现出一派欣欣向荣的景象。农谚有云“立春天渐暖，雨水送肥忙。”农民朋友们这时开始下地施肥，为农作物的生长提供养料，期待着丰收的季节。不过，雨水季节冷空气活动依然频繁，气温忽高忽低，早晚温差很大。



惊蛰……104

惊蛰是24节气中的第三个节气，在每年公历的3月5日前后。惊蛰前后天气已开始转暖，并渐有春雷出现，雨水渐多，气温一般在4℃～5℃之间，最高气温为18℃～23℃，最低气温为－7℃～－3℃。虽气候日趋暖和，但阴寒未尽，所以气候变化较大，有时降雨量很多，突如其来的冷空气较强，且早晚与中午的温差很大，乍暖还寒。此时蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫开始苏醒，过冬的虫卵也开始卵化。

春分……108

春分是24节气中的第四个节气，在每年公历的3月20日前后。古人说：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”可见，一个“分”字道出了昼夜、寒暑的界限。这一天，全国各地昼夜时间相等，春分过后，我国白昼时间越来越长，黑夜越来越短。春分是个大节气，此后气温回升较快，全国大部分地区日平均气温均稳定升达10℃以上。辽阔的大地上，一些植物好像一夜之间吐出嫩芽，南方各地更是岸柳青青，莺飞草长，小麦拔节，油菜花香，桃红李白迎春黄。

清明……112

清明是24节气中的第五个节气，在每年公历的4月5日前后。“清明”有冰雪消融，草木青青，天气清澈明朗，万物欣欣向荣之意。此时我国大部分地区的日均气温已升到12℃以上，正是万物生长的好时节。“佳节清明桃李笑”、“满阶杨柳绿如茵”等诗句，是对清明时节天地物候的生动描述。但在清明前后，仍然时有冷空气入侵，有时甚至使日平均气温连续3天以上低于12℃。

谷雨……116

谷雨是春季的最后一个节气，在每年公历的4月20日前后。处在暮春时节的谷雨，意味着春将尽，夏将至。谷雨节过后，冷空气大举南侵的情况比较少了，全国各地气温回升的速度都开始加快，降雨开始增多，作物得以灌溉滋润，五谷得以很好的生长，正所谓“雨生百谷”就是这个意思。自谷雨节起，是农事忙碌的开始，田间地头辛勤劳作的农民朋友渐渐多了起来。

立夏……120

立夏是24节气中的第七个节气，在每年公历的5月5日前后。人们习惯于把立夏作为夏季的开始，此时全国各地气温明显升高。炎暑将临，雷雨也开始增多，农作物进入生长的一个重要时节，农业生产也进入繁忙季节。此时大地随处生机勃勃，大自然呈现出一派竞相生长的景象。在田间地头，可听到昆虫的鸣叫声，看到蚯蚓在掘土、瓜藤在向上攀爬，正如古人所说：“孟夏之日，天地始交，万物并秀。”

小满……124

小满是24节气中第八个节气，在每年公历的5月21日前后。从小满开始，北方大麦、冬小麦等夏收作物已经结穗，籽粒渐渐饱满，但尚未成熟，约相当乳熟后期，所以叫小满。小满时节是从初夏向仲夏过渡的时期，气温明显增高，我国大部分地区已经进入夏季，自然界的植物开始茂盛、丰腴，春作物也正值生长的旺盛期。正可谓：“梅子金黄杏子肥，榴花似火桃李坠。蜓立荷角作物旺，欣欣向荣见丰收。”

芒种……128

每年公历的6月5、6日前后为芒种，是24节气中的第九个节气。从字面上说，“芒”是指麦类等有芒作物收获；“种”是指谷黍类作物播种。这个时节，大麦、小麦等有芒作物种子已经成熟，抢收十分急迫，对于晚谷、黍、稷等夏播作物，此时也正是播种最忙的季节，故又称“忙种”。芒种时节天气炎热，已经进入真正的夏季，在我国中部地区，由于雨量增多，空气湿度大，天气异常闷热。

夏至……132

夏至在24节气中排序第十，为每年的6月21日或22日。此时是北半球白昼时间最长的一天，但并不是一年



中天气最热的一天。夏至意味着炎热天气的正式开始，之后天气越来越热。夏至以后地面受热强烈，空气对流旺盛，午后至傍晚常易形成雷阵雨。这种热雷雨骤来疾去，降雨范围小，人们称“夏雨隔田坎”。唐代诗人刘禹锡，曾巧妙地借喻这种天气，写出“东边日出西边雨，道是无晴却有晴”的著名诗句。

小暑……136

每年7月7日或8日是24节气中的小暑节气。暑，表示炎热的意思，小暑为小热，还不十分热。意指天气已经很热，但还没到最热。时至小暑，已是初伏前后，到处绿树浓荫，很多地区的平均气温已高达30℃，时有热浪袭人之感，民间有“小暑接大暑，热到无处躲”之说。小暑时节，每次降雨量都很大、很急，有农谚“大暑小暑，灌死老鼠”之说。

大暑……140

每年的公历7月22日前后为大暑节气。“大暑”与“小暑”一样，都是反映夏季炎热程度的节令，而大暑正值“中伏”前后，我国大部分地区开始进入一年中最热的时间。此时全国各地温差不太大，基本都在30℃以上，有些地区的气温会高达40℃。这个时间段是喜温作物生长最快的时期，此时，天气炎热，雨水也不少，为农作物的生长提供了充足的条件。

立秋……144

立秋是24节气中的第十三个节气，通常在每年的8月7日或8日前后。从这一天开始，气温开始逐渐下降。有谚语说：“立秋之日凉风至”，意思是说立秋是天气凉爽的开始。但实际上，立秋过后气温不会明显下降，因为此时暑气未消，秋阳肆虐，特别是在立秋前后，很多地区仍处于炎热之中，故素有“秋老虎”之称。立秋是秋季开始的标志，此时农作物进入成熟期。

处暑……148

处暑是一年的第十四个节气，在每年公历的8月23日前后。“处”含有躲藏、终止的意思。处暑表明暑天即将结束，也含有秋季又见暑热气候，仅次于夏季的含义。此时暑气逐渐消退，处于由热转凉的交替时期。处暑时节，农作物已经成熟，各地呈现出繁忙的秋收景象。处暑过后，“一场秋雨一场凉”的天气特征表现很明显，在晴朗的日子，白天与夜晚的温差较大。

白露……152

每年公历的9月8日前后为白露。白露是典型的秋季节气，从这一天起，地上的阴气渐渐重了，清晨的露水一天比一天厚，凝重成露。白露时节，天气已经明显转凉，尤其是早晚气温比较低。俗话说：“白露秋分夜，一夜冷一夜。”这时夏季风逐渐为冬季风所代替，冷空气南下逐渐频繁。此时，鸿雁南飞避寒，百鸟开始贮存干果粮食以备过冬。

秋分……156

每年公历的9月23日前后为秋分。春分和秋分一样，这天昼夜时间均分，但之后开始昼短夜长。从秋分节气开始，我国大部分地区已经进入凉爽的季节，南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇，产生一次次的降雨，气温也一次次地下降。蛰居的虫子开始藏入洞穴，鸟儿也搭起了窝，储备好了粮食。但秋分时节的降水量不会很大，天气比较干燥。

寒露……160

寒露是24节气中的第十七个节气，在每年公历的10月8日或9日前后。所谓寒露，是指气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。气温降得快是寒露节气的一个特点，一场较强的冷空气带来的秋风、秋雨过后，温度一般会下降8℃～10℃，我国有些地区甚至会出现霜冻。寒露过后，北方已呈现深秋景象，秋风萧瑟，树叶开始下落。

霜降.....164

霜降是24节气中的第十八个节气，也是秋天的最后一个节气，在每年公历的10月23日或24日前后，是秋季到冬季的过渡气候。在霜降节气里，天气变得较为寒冷，夜晚下霜，晨起阴冷，开始有白霜出现。这个时节虽然仍是秋季，但已是“千树扫作一番黄”的暮秋景象。此时我国有些地区的最低温度达到0℃左右，一些蛰虫开始进入冬眠状态。

立冬.....168

立冬是24节气中的第十九个节气，也是冬季的第一个节气，在每年的11月7日或8日。古人云“立，建始也。”又说：“冬，终也，万物收藏也。”立冬意味着冬天的开始，也代表着一年的田间操作结束了，动物也已经藏起来冬眠了，天地万物的活动都趋向休止，准备蛰伏过冬。立冬前后，我国大部分地区降水显著减少。这时北方冷空气已具有较强的势力，常频频南侵，有时形成大风、降温，并伴有雨雪的寒潮天气。

小雪.....172

小雪是24节气中的第二十个节气，在每年公历的11月22日或23日。《群芳谱》中有记载：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”意思是说，小雪时节天气逐渐变冷，降水形式由雨变为雪，但此时天还没有冷到极点，雪下得不是太大，小雪节气因此而得名。小雪时节的到来，提示着人们应当御寒保暖、补充热量，做好准备，等待进入下一个更寒冷的节气。

大雪.....176

大雪是24节气中的第二十一个节气，在每年公历的12月7日前后。“大雪”的意思是天气更冷，降雪的可能性比小雪时更大，但并不是指降雪量一定很大。此时，在我国的南方，会有漫天雪花飞舞的迷人景色，而北方更是一片“千里冰封，万里雪飘”的景象。人们常说“瑞雪兆丰年”，北方的冬小麦在这个时期往往会被覆盖上一层厚而疏松的积雪，像被盖上了御寒的棉被，这对农业生产极为有利。

冬至.....180

每年公历的12月21日或22日前后为冬至日，是24节气中最为重要的节气之一，也是古人认为一年中最重要的时间之一，有“冬至大如年”的说法。冬至这一天，太阳直射南回归线，此时北半球白天时间最短，黑夜时间最长，过了冬至日后北半球白天时间会越来越长，夜晚渐渐变短。冬至后，开始进入“数九”天气，我国大部分地区的气温开始进入到了一年中最冷的时期。

小寒.....184

小寒时值公历1月5日或6日，为24节气中的第二十三个节气。小寒表示寒冷的程度，从字面上理解，大寒冷于小寒，但在气象记录中，小寒却冷于大寒。“小寒”一过，我国大部分地区就真正进入了“出门冰上走”的三九天了，此时土壤冻结，河流封冻，加之北方冷空气不断南下，天气寒冷，人们把这一时期叫做“数九寒天”。

大寒.....188

大寒是24节气中的最后一个节气，在每年公历的1月20日或21日前后。大寒处于四九和五九之间，仍处于寒冷时期。此时，我国大部分地区温度很低，地面上积雪不化，四处一片冰天雪地、天寒地冻的景象，有些地区还会出现暴雪等灾害性天气。按我国的习俗，每到大寒，人们便开始忙着杀鸡宰鹅，准备年货了。随着新年的来临，人们开始隐隐感受到大地回春的景致。

读者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健的参考读本，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮读者树立自我保健的决心，而不是代替医生开治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时接受必要的医药治疗。

第一章

解秘藏在中医里的顺时养生之道

健康的身体来自科学的养生习惯，而所谓『科学养生』，即『顺时养生』，是根据气候、时间变化来防寒避暑，预防疾病，顺从四季、时辰、气候等特点调养身体，从而达到天人合一、形神统一的境界，这才是长寿的秘诀。



养





养生的起源

身体是革命的本钱，没有健康的身体一切都不能实现，所以我们每个人都应当学会如何保养身体，祛病强身，才能提高生活质量。养生是人生必修的功课，初学者可以先从养生的起源开始学起。

殷商时期

中国养生文化由来已久。早在殷商时期人们就希望能通过某些方法祛除病魔、延年益寿。当时的人们在生病或女性分娩时会祈祷祖宗神灵保佑，希望通过这种方法保平安。此外，甲骨文中还出现了有关个人卫生（如沐、浴）和集体卫生（如大扫除，称“寇帚”）之类的记载。这是我国最早有文字记载的养生文化。



↑早在殷商时期，人们就学会了通过跪手来祈福的方法。

西周时期

西周时，人们的养生思想随历史的进程有了新的发展，当时设有食医，专门掌管诸侯贵族的饮食，指导“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食调理工作。此时已经出现饮食要顺应四时并加以调理的观点，并开始注意环境卫生。此时，人们防病、保健意识逐渐增强，并逐渐摸索出一些祛病的知识和方法。



↑西周时期，我国已经专门开设了食医，主要掌管、推导诸侯贵族的饮食。

春秋战国时期

中国养生文化史上第一个黄金时期是春秋战国时期。当时史书记载晋侯之疾是“近女室，疾如蛊”的结果，可见当时的中医已经注意到了房事起居与健康的关系。春秋战国时期在养生问题上贡献最大的当属其中的儒、道两家。儒家创始人孔子在饮食起居方面提倡的 “食不厌精，脍不厌细……”一直为后人借鉴。

中国养生文化在以后的发展过程中又融入了自然科学、人文科学和社会科学等诸多的因素。探索中国养生文化这棵古老而神秘的智慧之树，不但有利于弘扬传统文化，而且符合当今社会思潮。



↑到了春秋战国时期，孔子便开始向弟子灌输“食不在精，脍不厌细……”的思想。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

中医养生的奠基之作——《黄帝内经》

自从人类出现以后，疾病也随之产生了。为了祛除身体上的病痛，人们必然就要寻求各种医治的方法，所以医疗技术的形成远远早于《黄帝内经》。但中医学作为一个学术体系的形成，却是从《黄帝内经》开始的。

《黄帝内经》是中医养生的源泉

《黄帝内经》总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关的天文学、历算学、生物学、心理学，运用阴阳、五行、天人合一的理论，系统讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法，确立了中医学独特的理论体系。

《黄帝内经》养生理论要点

对生命起源的认识

《素问·宝命全形论》指出："天地合气，命之曰人"，认为自然界的阴阳精气是生命之源。

天人相应，顺应自然

天有所变，人有所应。因而，强调要适应自然变化，避免外邪侵袭。

对生命规律的阐述

《素问·上古天真论》认为，生理阶段递变规律为：男子每八年为一个生理周期，女子每七年为一生理周期。《灵枢·天年》以每十年为生理周期递变规律的分界点。

对衰老的认识

情志、起居、饮食、纵欲、过劳等方面调节失当。

明确提出养生原则和方法

调和阴阳、濡养脏腑、疏通气血、形神兼养、顺应自然等原则，以及调情志、慎起居、适寒温、和五味、节房事、导引按跷、针灸等多种养生方法。

《黄帝内经》中的养生观

◎天人合一养生观：《黄帝内经》云："人与天地相应……"也就是说，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。

◎精气观：《黄帝内经》云："邪气盛则实，精气夺则虚……"因此，日常生活中，我们要注意养护精气，慎房事、养形神，抵御疾病，延缓衰老。

◎食疗观：《黄帝内经》云："五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充……"如能注重饮食调理，就能防病祛病、延年益寿。

◎意志观：《黄帝内经》有云："春三月，此谓发陈，以使志生……夏三月，此谓蕃秀，使志无怒……秋三月，此谓容平，使志安宁……冬三月，此谓闭藏，使志若伏若匿……"即是说，人的精神意志，春应舒畅，夏当充实，秋要安定，冬宜伏藏，才能保持身心健康。

《黄帝内经》的巨大贡献

以《黄帝内经》为代表的中医养生理论形成以后，就庇佑着我们中华民族，使我们中华民族生生不息，中华儿女能够战胜疾患、灾难，绵延至今。我们应当为有这样智慧的先人和这样有意义的文化传承而感到骄傲和自豪。

顺时养生延年益寿

有研究表明，哺乳动物的寿命是其生长期的5～6倍。按此原理推断，人类的生长期为25年左右，其寿命应该为125～150年。但古今中外享尽天年的人并不多，绝大多数人年过半百而衰，寿命超过百岁的人更是稀若晨星。导致人类早衰的原因有很多，在抵制早衰的过程中，后天的养生是极其重要的。后天养生最重要的一点是顺时养生，即顺应自然规律养生。

顺 12 时辰养生

《灵枢·顺气一日分为四时》说：“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。朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也。”因此，我们除了要遵循四季变化养生外，还应顺应一天之中时间的规律，即遵循12时辰的变化。

人类在宇宙中非常渺小，如同一粒沙、一滴水。但是如果我们借天之力，就能聚沙成堆，聚水成河，这便是自然的力量。中国传统养生观追求的就是这种人体生命与自然万物的整体和谐状态。所以，就让我们像小树苗一样，随着四季、沐着风雨自然生长，在与自然相融的同时，您便可以延年益寿。

顺 24 节气养生

老子在《道德经》中有言：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”道即是自然规律，而人又为自然中的一员，人的生命要符合自然规律才能长寿，那么怎样才算符合自然规律呢？主要说来是要顺应四时的变化。在《黄帝内经》中就有：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。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。道者，圣人行之，愚人佩之……”其意为，春夏秋冬的变化规律是一切生物生长的基本法则，人们根据四季的气候特征循序渐进地施行身体保养，将对疾病有预防作用。



↑顺时养生延年益寿。

遵循12时辰养生法

12时辰养生法是一种重要的养生方法

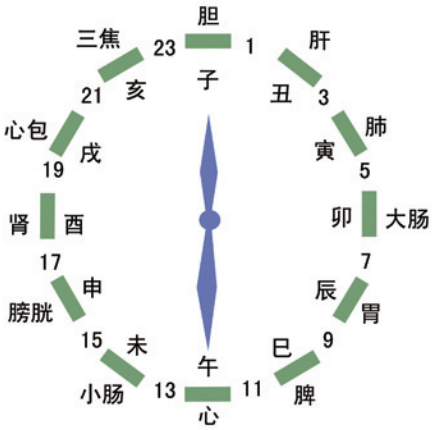
所谓的12时辰养生法，就是要我们每天按照自然规律来生活，以保养好我们的先天真元，才能不生病或少生病，达到健康长寿的目的。

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医学理论著作《黄帝内经》。《黄帝内经》认为，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规程方法。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针灸会达到事半功倍的治疗效果。同样的道理，也可以按照对应的时间来养生，达到保养身体的目的。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。



↑子午流注与时辰脏腑对应图。

12时辰养生法的可行性

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，而其中的许多方面，比如卯时（早上的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（早上的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，不用刻意地去记忆，因而十分便于操作。

养生知识链接

中医养生方法

悦情志、戒私欲、远房室、适四时、节饮食、常运动、顺性情、服药饵。

12时辰养生的真实含义

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。而养生的最终目的是使脏腑功能正常发挥，经络气血流畅。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。

> 12时辰养生，就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”。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，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、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，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。

□ 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。

□ 脏腑的调养原则

调养脏腑要根据脏腑的功能特点来进行。常用的方法主要有饮食、药物、起居、运动等。还要协调之间的关系，防止偏盛偏衰。

根据脏腑之间的表里关系，调养脏腑时还要考虑与之相表里的脏腑之间的关系。比如，肺与大肠相表里，肺主宣发和肃降，大肠有传导变化之功，若肺的功能不好则津液不能下达，大便困难。反之，大肠功能不好，则影响肺气的宣发和肃降，导致打嗝等。因此，根据肺与大肠相表里的关系，养肺时要考虑到大肠以通为顺的特点，要保证大便的通畅，这样才有助于更好地调养肺。换言之，某一时辰养的不单单是相关的经络和脏腑，而养的是人，是人的整体。所以，千万不要狭隘的认为时辰养生就是在某个时辰去吃、去睡等。

总之，12时辰养生是养该时辰对应的经络与脏腑，是以保证经络通畅为本，并顺应脏腑的生理特性为目的。

养生知识链接

经络与脏腑的关系

经络是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外，调节体内各部分的通路。它内贯脏腑，外达肌表，网络全身，濡养皮肉筋骨，主持着人体的生命活动。每一经脉都与内在的脏或腑相互连接着，同时脏腑又有相互表里的配偶关系。

《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》第一篇《素问·上古天真论》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

健康长寿的秘诀究竟是什么呢？这是黄帝对于生命的疑问，也是古今追求长生不老之人努力探求的问题。“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。”《黄帝内经》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”行事，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，二是指进食的时间。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。食物要干净、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、运动不要过度，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。”



←科学饮食是健康长寿之本。

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，也有助于在相应的时辰治疗相关的疾病，以提高疗效。

◎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系统相关的疾病，如痛经、腰痛、小便不通、疝气、小腹肿胀、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、鼻流清涕或出血等，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、胃痕呕吐或消谷善饥、口涡、咽喉肿痛、鼻衄、胸部及膝腆等，本经循行部位疼痛、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、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。

养生知识链接

中医的疾病观

在中医重要经典《金匮要略》开篇中提到，人之所以得病主要是因为经脉流通不畅。书中说：“千般疢难，不越三条：一者，经络受邪，入脏腑，为内所因也；二者，四肢九窍，血脉相传，壅塞不通，为外皮肤所中也；三者，房室、金刃、虫兽所伤。以此详之，病由都尽。”



↑遵循12时辰的变化规律，才能少生病，确保身体健康。

需要全本请访问 www.ertongbook.com