为中医保健正本清源！中医世家杰出女掌门人，深得“红医”真传

崔晓丽率专家团队，用海量图片打造一学就会的健康图典

图说健康生活系列13

【信守人体与时间的健康约定】

图解12时辰养生术

瑞雅书业 ruiyabook

京城岐黄国医馆 编著

TU JIE SHI ER SHI CHEN YANG SHENG SHU







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

图说健康生活系列 13

图解12时辰养生术

京城岐黄国医馆◎编著

主　　编： 崔晓丽（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）
特邀编委： 刘立杰（北京中医药大学博士　北京中医药大学东方学院教师）
刘　昆（北京中医药大学硕士　北京中医药大学东方学院教师）
赵岩峰（天津中医药大学硕士　北京中医药大学东方学院教师）
金　磊（北京中医药大学博士）
编　　委： 刘振东　张　莹　王　倩　于晓云　赵慧慧　于校涓　姚新来

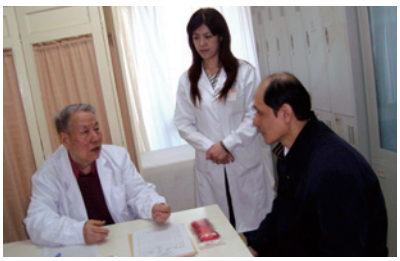


内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

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
中国中医药协会　会员
中国国际减肥美体行业协会　常务理事

目录



12时辰养生对照表.....10

第一章 | 12时辰养生与中医养生论一脉相承

□**天人合一、形神统一是12时辰养生的最高体现**14
天人合一——人体是自然的缩影.....14
形神统一——人是灵与肉的结合体.....16
□**追本溯源话时辰养生**.....18
12时辰养生法是一种重要的养生方法....18
12时辰养生的真实含义.....19
《黄帝内经》中的时辰养生原则.....20
12时辰养生与子午流注.....21
12时辰养生与二六功课.....21
12时辰与常见病.....22
□**中医常见养生方法**.....24
时间养生.....24
治未病.....24
起居养生.....26
饮食养生.....27
经络养生.....28
其他养生.....29

第二章 | 子时养生

□**经络养生**.....32
足少阳胆经.....32
经络按摩.....34
穴位点压.....35
刮痧拔罐.....36
针灸养生.....37
□**饮食养生**.....38
饮食养生的细支末节.....38
食材养生.....38
中药材养生.....40
□**起居养生**.....42
营造舒适的睡眠环境.....42
科学睡姿促睡眠.....43
“夜猫”族的子时养生术.....44
□**其他养生方法**——清静养神亦养胆....45
□**养生要点提示**.....45



需要全本请访问 www.ertongbook.com





第三章 | 丑时养生

□**经络养生**.....48
足厥阴肝经.....48
经络按摩.....50
穴位点压.....51
刮痧拔罐.....52
针灸养生.....53
□**饮食养生**.....54
饮食养生的细枝末节.....54
食材养生.....54
中药材养生.....55
□**起居养生**.....56
早睡有利于肝脏造血.....56
绿色环境最养肝.....56
科学选择枕头，改善睡眠质量.....57
科学穿衣益于肝脏健康.....58
□**其他养生方法**——音乐养生.....59
□**养生要点提示**.....59

第四章 | 寅时养生

□**经络养生**.....62
手太阴肺经.....62
经络按摩.....64
穴位点压.....65
刮痧拔罐.....66
针灸养生.....67
□**饮食养生**.....68
饮食养生的细枝末节.....68
食材养生.....68
中药材养生.....69
□**起居养生**.....70
美化生活环境提高肺功能.....70
从生活起居中保护好肺的门户——鼻....70
早睡早起来养肺.....71
寅时防寒最重要.....71
□**运动养生**——寅时醒来不妨静坐.....72
□**其他养生方法**——笑口常开来养肺....73
□**养生要点提示**.....73

第五章 | 卯时养生

□**经络养生**.....76
手阳明大肠经.....76
经络按摩.....78
穴位点压.....79



刮痧拔罐.....80
针灸养生.....81
□**饮食养生**.....82
饮食养生的细枝末节.....82
食材养生.....82
中药材养生.....84
□**起居养生**.....86
保持二便通畅.....86
腹部宜保暖.....87
日常用药需谨慎.....87
控制食量.....88
排便不宜用力过度.....88
纯粹的植物油不宜食用.....88
卯时空腹饮水助排泄.....88
莫饮卯时酒.....88
□**其他养生方法**——大肠水疗养生.....89
□**养生要点提示**.....89

第六章 辰时养生

□**经络养生**.....92
足阳明胃经.....92
经络按摩.....94
穴位点压.....95
刮痧拔罐.....96
针灸养生.....97
□**饮食养生**.....98
饮食养生的细枝末节.....98
食材养生.....98
中药材养生.....100
□**起居养生**.....102
重视一日三餐.....102
科学地安排一日三餐.....102
□**运动养生**——晨起早操护健康.....104
□**其他养生方法**——保持精神愉快.....105
□**养生要点提示**.....105

第七章 巳时养生

□**经络养生**.....108
足太阴脾经.....108
经络按摩.....110
穴位点压.....111
刮痧拔罐.....112
针灸养生.....113
□**饮食养生**.....114
饮食养生的细枝末节.....114
食材养生.....114
中药材养生.....116





□**起居养生**..... 118
环境与脾胃保健..... 118
脾胃与性保健..... 119
□**运动养生**——健脾保健操..... 120
□**其他养生方法**——音乐养脾效果好 121
□**养生要点提示**..... 121

第八章 | 午时养生

□**经络养生**..... 124
手少阴心经..... 124
经络按摩..... 126
穴位点压..... 127
刮痧拔罐..... 128
针灸养生..... 129
□**饮食养生**..... 130
饮食养生的细枝末节..... 130
食材养生..... 130
中药材养生..... 132
□**起居养生**..... 134
通过睡眠保养身体..... 134
养心环境要适宜..... 135
□**运动养生**——养心功..... 136
□**其他养生方法**——养心要清心寡欲 137
□**养生要点提示**..... 137

第九章 | 未时养生

□**经络养生**..... 140
手太阳小肠经..... 140
经络按摩..... 142
穴位点压..... 143
刮痧拔罐..... 144
针灸养生..... 145
□**饮食养生**..... 146
饮食养生的细枝末节..... 146
食材养生..... 146
中药材养生..... 148
□**起居养生**..... 150
注意饮食可防病..... 150
科学穿衣保健康..... 150
未时养生需注意的环境因素..... 151
未时注意适当休息..... 151
□**运动养生**..... 152
摆臂锻炼小肠经..... 152
保健体操——疏通小肠经经气..... 152
□**其他养生方法**——保持乐观的情绪 153
□**养生要点提示**..... 153



第十章 | 申时养生

□**经络养生**.....156
足太阳膀胱经.....156
经络按摩.....158
穴位点压.....159
刮痧拔罐.....160
针灸养生.....161
□**饮食养生**.....162
饮食养生的细枝末节.....162
食材养生.....162
中药材养生.....164
□**起居养生**.....166
申时饮水益处多.....166
把握好喝水时间.....166
喝水的宜与忌.....167
□**运动养生**——撞背养生功.....168
□**其他养生方法**——七情要和.....169
□**养生要点提示**.....169

第十一章 | 酉时养生

□**经络养生**.....172
足少阴肾经.....172
经络按摩.....174
穴位点压.....175
刮痧拔罐.....176
针灸养生.....177
□**饮食养生**.....178
饮食养生的细枝末节.....178
食材养生.....178
中药材养生.....180
□**起居养生**.....182
一天养肾起居要事.....182
保证充足睡眠.....182
节欲保精是肾脏养生的途径.....182
□**运动养生**——养肾功.....184
□**其他养生方法**——心情开朗肾健康 185
□**养生要点提示**.....185







第十二章 戌时养生

□**经络养生**.....188
手厥阴心包经.....188
经络按摩.....190
穴位点压.....191
刮痧拔罐.....192
针灸养生.....193
□**饮食养生**.....194
饮食养生的细枝末节.....194
食材养生.....194
中药材养生.....196
□**起居养生**.....198
养心包要做好胸部保健.....198
晚餐要吃少.....198
晚餐宜清淡.....198
每晚都应洗个温水澡.....199
营造舒适的环境.....199
睡前清除体内的垃圾.....200
注意对肛门的清洁护理.....200
常吃夜宵，健康难保.....200
少看电视，体健神怡.....201
□**运动养生**——回春养心功.....202
□**其他养生方法**——调节情志按摩操 203
□**养生要点提示**.....203

第十三章 亥时养生

□**经络养生**.....206
手少阳三焦经.....206
经络按摩.....208
穴位点压.....209
刮痧拔罐.....210
针灸养生.....211
□**饮食养生**.....212
饮食养生的细枝末节.....212
食材养生.....212
中药材养生.....214
□**起居养生**.....216
睡前泡脚，胜吃补药.....216
睡前泡脚方法.....217
睡前洗澡促进睡眠.....217
拥有好睡眠必做的五件事.....217
科学的睡姿能安眠.....218
房事须注意分寸.....219
□**运动养生**.....220
八段锦.....220
亥时睡前保健按摩操.....221
□**其他养生方法**——音乐可调养三焦 222
□**养生要点提示**.....222

12时辰养生对照表

十二时辰	对应时间	别名	解析	对应经脉	对应脏腑	常见症状	时辰宜忌	养生之道
子时	23:00～1:00	夜半，又名子夜、中夜	指深夜到凌晨的一段时间	足少阳胆经	胆	失眠、口苦	宜:安静 忌:晚睡	保证优质的睡眠
丑时	1:00～3:00	鸡鸣，又名荒鸡	指深夜过后，鸡鸣之时	足厥阴肝经	肝	胸闷、疲倦、黑眼圈、易烦躁	宜:右侧卧睡姿 忌:熬夜	保证优质的睡眠
寅时	3:00～5:00	平旦，又名黎明、早晨、日旦	天刚蒙蒙亮的时候	手太阴肺经	肺	肺部胀满、咳嗽气喘、喉咙疼痛	宜:熟睡 忌:忧愁	保证优质的睡眠
卯时	5:00～7:00	日出，又名日始、破晓、旭日	旭日初升的时间	手阳明大肠经	大肠	牙齿疼痛，颈部肿大	宜:喝白开水，晨练 忌:便秘	排除宿便
辰时	7:00～9:00	食时，又名早食	起床洗漱吃早饭的时间	足阳明胃经	胃	腹胀肠鸣、消化不良	宜:早餐营养要均衡 忌:不吃早餐	科学合理的早餐最养胃
巳时	9:00～11:00	隅中，又名日禺	接近中午的时间	足太阴脾经	脾	舌根强直、食则呕吐、胃脘疼痛、腹内发胀、时时嗳气	宜 适量饮水，调理脾经 忌 思虑过度，久坐不动，肥甘厚味	饮食保健是养脾的关键

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

十二时辰	对应时间	别名	解析	对应经脉	对应脏腑	常见症状	时辰宜忌	养生之道
午时	11：00～13：00	日中，又名日正、中午	此时太阳最强烈	手少阴心经	心	喉咙干燥、头痛、口渴难忍	宜：午间小睡 忌：大喜	清心寡欲
未时	13：00～15：00	又名日跌、日央	指太阳偏西	手太阳小肠经	小肠	喉咙痛、肩痛如裂、臂部如断	宜：调理小肠经 忌：多吃食物	三餐定时定量是对小肠的最好关照
申时	15：00～17：00	哺时，又名日哺、夕食	指傍晚	足太阳膀胱经	膀胱	头痛、眼睛痛、颈项痛	宜：适量饮水 忌：憋尿	调理膀胱经
酉时	17：00～19：00	日入，又名日落、日沉	指太阳落山的时候	足少阴肾经	肾	四肢冰冷、腰酸背痛、耳鸣	宜：保精 忌：纵欲	护腰藏精
戌时	19：00～21：00	黄昏，又名日夕、日暮、日晚	此时太阳已经落山，天将黑	手厥阴心包经	心包	胸痛、心律不齐、手部灼热	宜：晚餐清淡，散步 忌：晚餐肥腻，生气	保持乐观心态
亥时	21：00～23：00	人定，又名定昏	此时夜色已深，人们也已经停止活动，并已经安歇。就是人定也就是人静	手少阳三焦经	三焦	耳聋、听声音模糊、咽喉肿痛、喉咙闭塞	宜：心平气和，入睡 忌：熬夜，生气，饮茶	亥时要入睡

第一章

12时辰养生与中医养生论一脉相承

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。中医养生既注重养形体，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。



要学习12时辰养生，我们有必要对中医的养生理论做一个简单的了解。

中医养生的理论和道家思想一脉相承，道家的创始人老子提出的天人一体思想是：

人法地，地法天，天法道，道法自然。

——《老子·二十五章》

道生一，一生二，二生三，三生万物。

——《老子·四十二章》

人是大自然的儿女，时时刻刻都受到大自然的影响。中医养生的最高境界是天人合一、形神统一。天人合一就是天和人的和谐统一，大宇宙和小宇宙的和谐统一，人与自然的和谐统一。形神统一是指人的形体和精神的和谐统一，精神内守，恬淡虚无。

要用12时辰理论来指导养生，就要明白人体的气血运行规律、人体的脏腑生理功能与生理特点，要了解自然的规律，让二者去相适应而不是相违背。人的生活起居、生命活动应与自然相一致，一天之中，要按照时辰的特点来养生。

具体来说，可以通过经络按摩、穴位点压来疏通经络气血，通过刮痧拔罐、针灸、饮食等来预防、缓解常见病，通过运动和音乐等方式来达到形与神的统一。



天人合一、形神统一是12时辰养生的最高体现

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

天人合一是中医养生的基本原则，也是12时辰养生的依据。中医认为，人是自然的一分子，人体的构成、经脉的循行都要依照大自然的规律。下面介绍一下自然节律与天体节律，以及人与自然的关系。

□自然的时间节律

整个宇宙都在一刻不停地按照自己既定的时间规律运行。

>>五运六气节律

中医的运气学说认为自然界的气候每60年就会出现一个大的周期性变化。换言之，每隔60年，可能会出现相似的病症，例如2003年爆发了一次大传染病，即非典，在2063年则极有可能会出现类似的疾病。

>>年节律

一年之中寒来暑往，春夏秋冬，二十四节气循环往复，形成了固定的节律。《灵枢》中写道：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也。”

>>月节律

月有阴晴圆缺，农历的月初、月中、月末或者说月亮的圆缺会对地球上的生物产生影响。

>>日节律

每天日出日落，气温不停地升降变化，如果把一天看做一年，则早上为春天，中午为夏天，傍晚为秋天，半夜为冬天。《灵枢》中说：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”

□人体的时间节律

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、盛衰的情况。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。

□人与自然的空间相似性

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

形神统一——人是灵与肉的结合体

人是形体与灵（即精神）的统一体。养生的目的即是达到形与神的统一。形神关系作为一种重要的学说而受到哲学与医学的广泛重视，它是医学中形与神俱，形神合一思想的重要理论依据。神与形是生命机体不可缺少的两个方面。从本质上说，神生于形，神依附于形；但从作用上说，神又是形的统率，是人体生命活动的最高主宰。12时辰养生的实质在于养每个时辰对应的经络及脏腑，而这些脏腑正是神所藏所养之处。

□形体是人体生命活动的物质基础

形体，包括脏腑经络、肢体官窍、皮肉筋脉、气血津液等一切物质，是人体生命活动的物质基础，人的形体来源于“精”，《灵枢·本神》中指出：“生之来谓之精，两精相搏谓之神。”说明人的生命是由父母之精交合孕育而成，先天之精是构成形体的物质基础，在男女之精结合孕育胎儿的同时，神也随之而生。此处之神是指广义的神。生命之神产生后，还需要得到脾胃所化生的后天之精的不断滋养才能维持下去，并逐渐发育成长，即《素问·六节藏象论篇》中所说的“天食人以五气，地食人以五味，五气入鼻藏于心肺，上使五色修明，音色能彰；五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气合而生，津液相成，神乃自生。”可见，神者形之生，无形则神无根。

狭义之神，或者说精神状态与五脏关系较为密切。人体的生命活动以五脏为中心，五脏皆藏神，故有“五神藏”之称。“肝藏血，血舍魂；脾藏营，营舍意；心藏脉，脉舍神；肺藏气，气舍魄；肾藏精，精舍志。”(《灵枢·本神》)魂、意、神、魄、志均属狭义神的范畴，而这些神志活动均以肝、脾、心、肺、肾所藏之血、营、脉、气、精为构成人体和人生命活动的物质基础。五脏精气充盛，则五神安藏守舍。同时，脏腑精气也是情志活动产生的内在基础，如“人有五脏化五气，以生喜、怒、悲、忧、恐。”(《素问·阴阳应象大论篇》)

因此，无论从广义上还是从狭义上说，神都是以形作为物质基础的。 由此也决定了神对形的依附，即神寓于形体之中，不能离开形体而独立存在。形生则神生，形存则神存，形亡则神亡。而且，神的功能也必须要在形体健康的情况下才能正常行使。故有“形体不敝，精神不散”(《素问·上古天真论篇》)之说。荀子也提出了“形具而神生”的观点，强调了神对形的依赖性。所以，养生首先要有健康的形体。

□精神是生命活动的最高主宰

前面说过，神有广义和狭义之分：广义的神，是指人的一切生命活动；包括面色眼神，言语声音，应答反应，肢体活动等内容；狭义之神则仅指人体的精神意识思维活动，包括魂、魄、志、意、思、虑、智等各种心理思维过程和喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情志变化。神以形为物质基础而产生，又主宰着人体的生命活动。

神为形之主。精神是生命活动的最高主宰。《黄帝内经》十分强调神对形的主宰作用，认为神虽由形所化，但反过来又作用