



十二经络分别与十二脏腑相关，十二经络的循行时辰也与十二脏腑紧密相应。顺应子午流注规律，运用《黄帝内经》中的养生智慧，针对不同的时辰，分别养护其当令的经络，才能达到气血通畅、强壮脏腑的功效，才能实现健康长寿的梦想。

超值白金版

29.80

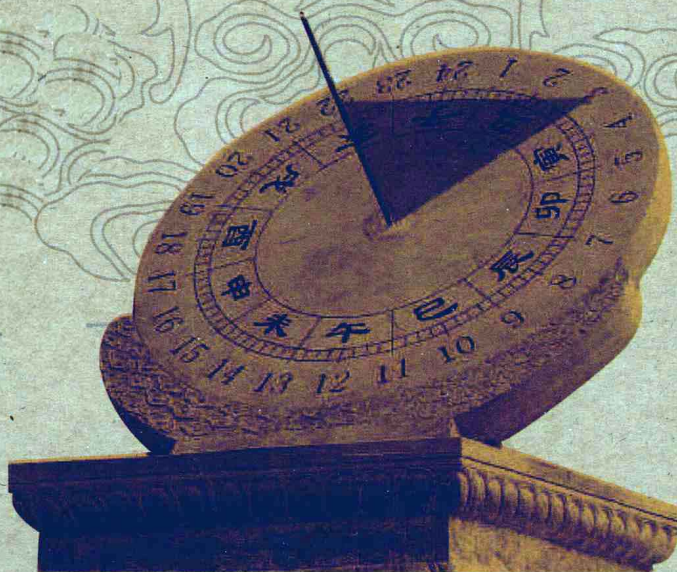
顺应人体经络的循行规律 养生从选对时间开始

《黄帝内经》 十二时辰养生法 大全集

李济生◎编著

解读经络里的健康秘密
掌握时间中的养生要诀

年有十二月，日有十二时。人体是一个讲究和谐与平衡的系统，顺应它的规律，就能养好身体。如果偏离了它，身体就会生病。掌握了人体自身的秘密，运用人体经络循行的规律，选对养生治病的最佳时间，也就掌握了健康和长寿的秘密。



華齡出版社

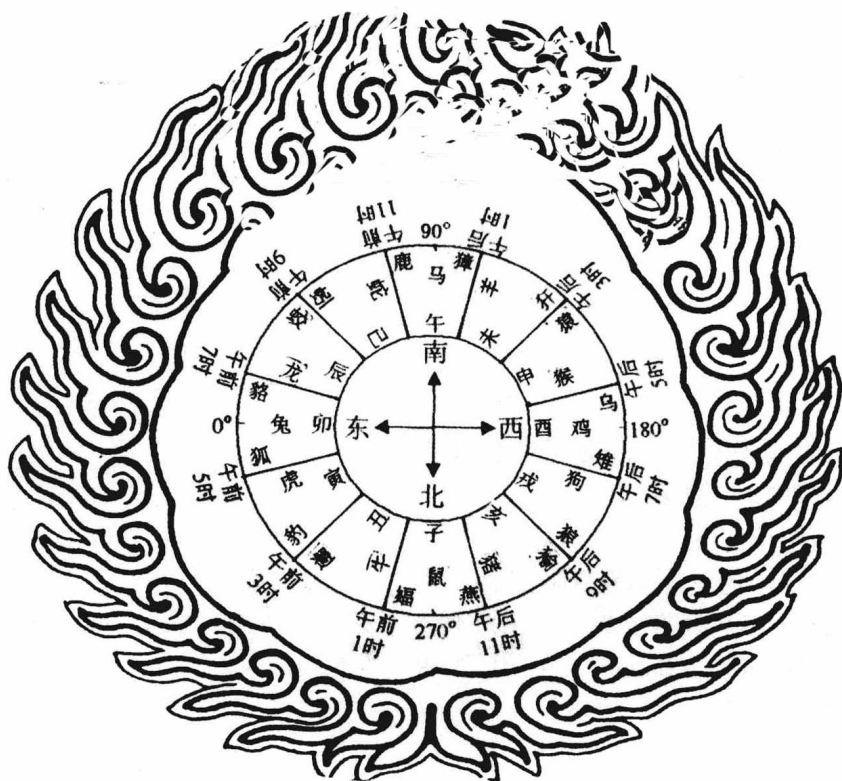
解读经络里的健康秘密 掌握时间中的养生要诀

《黄帝内经》

十二时辰养生法

大全集

李济生 编著



華齡出版社

责任编辑：李成志
文字编辑：肖玲玲
图文制作：北京东方视点数据技术有限公司
责任编辑：李未圻
封面设计：李艾红

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》十二时辰养生法大全集 / 李济生编著. — 北京：华龄出版社，
2011.7

ISBN 978-7-80178-836-8

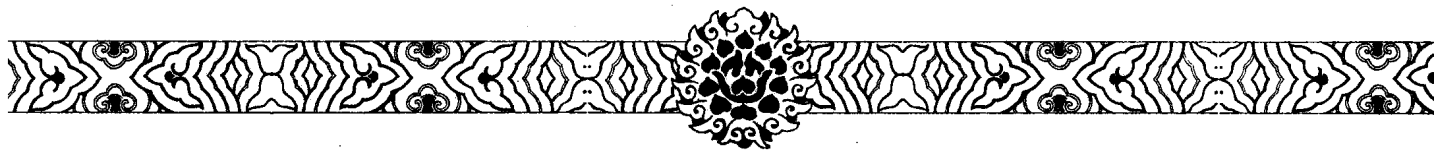
I. ①黄… II. ①李… III. ①内经—养生(中医)—普及读物 IV. ①R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 125205 号

(本书内容仅供参考,请遵医嘱)

书 名：《黄帝内经》十二时辰养生法大全集
作 者：李济生 编著
出版发行：华龄出版社
印 刷：北京中创彩色印刷有限公司
版 次：2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷
开 本：1020mm×1200mm 1/10 印 张：46
字 数：781 千字
定 价：29.80 元

地 址：北京市西城区鼓楼西大街 41 号 邮 编：100009
电 话：(010)84044445 传 真：84039173



前言

古人根据自然界的阴阳变化，将一年分为四季，一日分为四时。为划分方便，又根据十二生肖中动物的出没时间将一天划分为十二个时辰，从半夜子时（23时）算起，分别为：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。在中医文化中，十二时辰与人体的十二经络息息相关，《黄帝内经·灵枢》中云：“经脉流行不止，与天同度，与地同纪。”古人发现，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，有其特殊的盛衰规律，刚好与十二时辰一一对应。二者的对应关系如下：子时（足少阳胆经），丑时（足厥阴肝经）、寅时（手太阴肺经）、卯时（手阳明大肠经）、辰时（足阳明胃经）、巳时（足太阴脾经）、午时（手少阴心经）、未时（手太阳小肠经）、申时（足太阳膀胱经）、酉时（足少阴肾经）、戌时（手厥阴心包经）、亥时（手少阳三焦经）。相对应的时辰与经络的关系常被称为某经“当令”，十二经络与十二时辰之间的关系也被称之为子午流注，这是中医圣贤在长期与疾病斗争的伟大实践中的成果，在中医学上影响深远，对养生和治病用药有着非常重要的意义。

由于人的十二经络在十二时辰中的兴衰更替，环环相扣，十分有序。因而古往今来的养生家非常注重十二时辰养生，他们主张，在十二时辰里，分别养护当令经络，以达到气血通畅、强壮脏腑的功效。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。这一奥妙无穷的养生法的理论根基是子午流注规律，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，如，《灵枢·卫气行》篇云：“岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬。”《灵枢·五乱》篇说：“经脉十二者，以应十二月。十二月者，分为四时。”书中详细记载有关于天人相应、经络气血流注、针刺须候气逢时等学说，将阴阳五行原理、天干地支规律、十二脏腑特征融会在了一起。因而，可以说，十二时辰养生法是秘藏在《黄帝内经》中的又一养生真法，体悟这一真法，并运用于日常生活，像古人一样法于阴阳，顺时养生，每个人都可以“终其天年，度百岁乃去”。

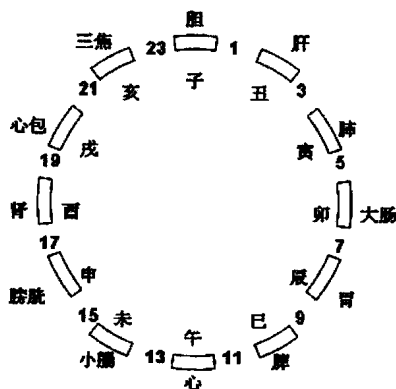
许多人认为，古代中医养生术往往高深莫测，十二时辰养生是教人选对时间养好经络，而经络必然涉及很多穴位，难以掌握。事实上，十二时辰养生法，并不是故弄玄虚之术，而是非常贴近生活、贴近大众的养生之道，如我们常说的“睡子午觉”等都是“十二时辰养生法”的内容。经络上的穴位很多，对于没有中医基础的普通患者来说，养好经络并不一定要你熟记各个穴位，只要顺应它的本性，有规律地作息就好了。比如，子时、丑时，分别是胆经、肝经当令，此时夜深人静，你应该好好睡觉，这便是养护胆经肝经最好的方法。辰时，胃经当令，此时阳光普照，正是进食早餐的时刻，你应该及时进食早餐，便可养护胃经。亥时，三焦经当令，三焦通百脉，此时，人应入睡，以使百脉休养生息。十二时辰法中蕴藏着深刻的中医养生智慧，即“法于阴阳”，人体的作息只有与天地阴阳相合，才能长寿。明明该睡觉的时候你却在娱乐，该工作时你却倒头大睡，人体阴阳就会失衡，疾病自然就会乘虚而入了。

本书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。书中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。其中，有很多简单实用的方法，有可以做着吃的，有按摩穴位的，还有健身操，书中告诉我们从早到晚，一天十二时辰中，什么时候应该做什么，怎么做对身体最有益，可以防治什么疾病，全家老小都用得上。书中语言通俗易懂，无论有无中医基础均能一学就会，每个人都可以根据十二时辰养生法来调整脏腑平衡、阴阳平衡，以激发人体自我修复潜能，从而做到顺时养生，达到强身健体，摆脱亚健康的困扰的目的。

“人与天地相参也，与日月相应也”。《灵枢》中的这一句话，简要地概括了人和天地之间的关系，人只有和天地自然这个大宇宙相适应，顺势而为，才能获得健康，与日月同寿。但愿读完此书后，每个读者不仅能掌握各种奥妙的养生方法，更重要的是都能领悟到养生的真谛。



目录

第一篇 顺时养生，《黄帝内经》十二时辰养生真谛

第一章 顺应天时以养生，天人合一——《黄帝内经》养生总论

人法天地而生，养生就要顺应天时、地利与人和	2
“天人合一”与“天人相分”的辩证养生哲学	3
天气变化，与我们的健康息息相关	4
气候变化，身体也会做出反应	6
时空运转，四季变换——《黄帝内经》四时阴阳调和法则	7
一天就是小四季，每日养阳看时辰	9
让你终生受益的二十四节气养生要诀	10

第二章 借天地之力，养五脏六腑——《黄帝内经》十二时辰养生原理

五脏六腑人之本，生老病死皆攸关	14
五脏六腑相表里，全靠经络来联系	17
天地有定时，养生有定法——细说十二时辰养生法的由来	18
经脉时辰相对应，顺时养生由此行	20
五脏配五时，养生各有时——脏腑与时辰的配属关系	22
十二时辰养生学的现代证明——“生物钟”	24
时辰季节也相通，保养脏腑有神功	25

第三章 气血周流有定时，补泻开合有定法——《黄帝内经》子午流注养生法

追本溯源，解开子午流注养生的奥秘	27
子午流注的三大作用：养生防病、指导用药、针灸取穴	28
掐指推算子午流注“纳子法”简便开穴	30
运用“灵龟八法”与“飞腾八法”简便开穴	32
十二时辰与十二经络及脏腑的对应关系	33

第二篇 子时一阳生，养好胆气是对身体最好的进补

第一章 胆经当令在子时，清心安眠养阳气

子时胆经当值，睡觉最有助于养护阳气	36
老年人半夜失眠，实际上是体内阳气不够用了	37
挠头不是挠痒痒，而是在刺激胆经做决断	39
坐骨神经痛，疏通胆经才是治本之策	39
敲胆经、揉穴位，让偏头痛不再成为你的困扰	41
眼角“小突起”，可能是胆经排毒排到这里了	42



第二章 胆为中正之官，胆气充足，才有超强决断力

- 《黄帝内经》中的“胆识论”和养胆说 44
- 从“肝胆相照”的角度看中医养生 45
- 小习惯，大健康，中年护胆从好习惯做起 46
- 修心养性，胆气自然通畅无阻 48

第三章 夜半无人问，清心寿自来——子时养生小秘诀

- 诱人的夜宵会给身体来大危害 49
- 熬夜过子时危害多，做好防护工作 50
- 子时失眠，建议大家做一做“催眠操” 52
- 警惕！心脏病发作常在子时 53

第四章 健康如阳，永不“提心吊胆”——常见胆系病中医自愈妙法

- 不花钱也能调理胆结石——胆结石患者自我调理法 55
- 驱除胆道蛔虫，让人不再钻心痛 56
- 右上腹隐隐作痛，可能是胆囊炎作祟 57
- 低脂肪饮食，带你走出胰腺炎的包围 59

第五章 胆经锻炼有绝招，敲对位置功效妙——足少阳胆经大药房

- 日月——轻松解决慢性胆囊炎特效穴 61
- 瞳子髎——祛除鱼尾纹，就从按摩它开始 62
- 风池——治头痛、降血压全找它 63
- 肩井——肩上一口井，护佑你一生 64
- 足临泣——消除亚健康症状，让你意想不到 65
- 丘墟——释放心理压力的通脉大穴 67

第三篇 丑时春入户，肝血推陈出新，身体才能勃发生机

第一章 丑时肝经旺，养好肝血，白天就不易犯困

- 丑时睡得越深，肝净化血液的效率越高 70
- 疏通肝经，让失眠不再成为困扰 71
- 久视伤肝血，关掉电视打开健康 72
- 丑时春入户，养好肝血春不困 74

第二章 “将军”出征不匆忙，养肝护肝在平常

- “夜雨剪春韭”，春天别忘了养肝美食——韭菜 76
- 怒伤肝，有了火气一定要发泄出来 77
- 熬夜伤肝，别让“夜猫子”偷了你的健康 79
- 拒绝“电脑综合征”，养肝护目很重要 80
- 要想肝脏好，切勿纵欲及疲劳过度 82

第三章 目为肝之窍，心明眼亮首先要肝气旺盛

- 电脑更易伤肝血，现代人保护眼睛要重点防范 84



随时都能心明眼亮——眼疲劳的自我防治法·····	85
爱护眼睛，常吃舒肝明目食物·····	86
每天喝点花草茶，清肝又明目·····	88
饭后静坐养肝，户外运动护眼·····	89
近视眼孩子吃糖多会促使近视加重·····	90

第四章 女人以肝为本，远离妇科病，一定要养好肝

女人以肝为本，养好肝远离妇科病·····	92
每天一头大蒜，可养肝、防妇科病·····	93
有妇科病，千万别喝豆浆、牛奶、骨头汤·····	94
痛经及经前期综合征，利用肝经来调节·····	95
乳腺疾病，按揉太冲穴来缓解·····	96
不孕症与肝气郁结关系密切·····	98
得了妇科病，利用肝经进行辅助治疗·····	99

第五章 肝气郁结何方解，扶阳散郁通健康——常见肝系病中医自愈妙法

消除脂肪肝，就从穴位下手·····	101
饮酒过量，小心酒精肝找上门·····	102
给你的肝增加点柔软度——肝硬化的自愈调理法·····	104
慢性乙肝，中药“犀泽汤”是良方·····	105

第六章 肝经之上生灵药，调养情志不可少——足厥阴肝经大药房

章门——治疗黄疸肝炎的“退黄穴”·····	107
太冲——消气泻火，让自己有个好脾气·····	108
大敦——不抱怨不生气的养肝穴·····	109
期门——健脾疏肝，消除胸肋胀痛的顺气穴·····	110
行间——消除肝脏郁结的去火穴·····	112

第四篇 寅时日夜交替，娇生惯养的肺开始进行气血大分配

第一章 寅时气机肃降，肺经养护重点在于“收”

寅时肺经当令，开始对全身气血进行大分配·····	114
老人寅时睡不着，多是气血不足，大口咽津补气血·····	115
“早睡早起，精神百倍”的说法，老年人需要辨证理解·····	116
每天按摩肺经，补足肺气体自安·····	118

第二章 肺主气，司呼吸，养肺就是养清气

天气通于肺，肺与我们的生命息息相关·····	120
寅时猛然惊醒，可能是肺部出了问题·····	121
寒气最易袭肺，寅时一定要注意保暖·····	122
腹式呼吸，简单有效的养肺强身大法·····	123
什么样的运动最有利于健肺·····	124





第三章 寅时失眠，该给身体补补气血了

- 阴转阳时，肺经开始分配全身气血 126
- 气血不足寅时醒，“赤龙搅海”来补充 127
- 老人不要早起，静静躺着让阳气慢慢生发起来 128
- 润肺清燥，抵抗“秋老虎” 129

第四章 肺主皮毛，肺气充足了，皮肤才会雪白粉嫩

- 肺有毛病，先通皮毛——“善治者治皮毛” 131
- 清肺润燥，延缓皮肤衰老、保持皮肤弹性的秘法 132
- 为夏天的皮肤保驾护航——痱子的家庭调治法 134
- 长时间用电脑，这几招让你防治计算机皮肤 135

第五章 一呼一吸都要保持通畅——常见肺系病中医自愈妙法

- 一吸一呼蛤蟆功，多年哮喘去无踪 137
- 咽炎分清急性慢性，再对症施治——咽炎的家庭调理法 138
- 痰多，嗓子发痒、发干的家庭基础调理法 139
- 慢阻肺患者的康复之路 140

第六章 调治呼吸找肺经，补足清气一身轻松——手太阴肺经大药房

- 少商——咳嗽、打嗝，全都可以找它 143
- 列缺——通上彻下，调理呼吸通道 144
- 太渊——补肺的最佳选择 145
- 鱼际——哮喘发作了，揉揉鱼际穴 146
- 中府——调补中气的要穴 148
- 尺泽——腹痛发热的首选穴 149

第五篇 卯时太阳升，排便通肠是对大肠经最好的呵护

第一章 卯时养生，只有大肠经通了肠道才通畅

- 卯时大肠经当令，正常的排便是健康的保障 152
- 肺和大肠的保护神——手阳明大肠经 153
- 大肠经是人体血液的清道夫 155
- 每天敲打大肠经，抗衰防老身体好 156
- 大肠经四大美容养颜穴，排毒润肤最有效 157

第二章 卯时把大肠照顾好，糟粕毒素才能顺利导出体外

- 大肠为传导之官，肠道健康才能顺利排出糟粕 159
- 科学断食，对肠道毒素进行一次“大扫除” 160
- 只有吃得好，才能拉得好——从饭桌上寻找畅便的秘密 162
- 每天练练畅便瑜伽，让我们的肠道更加健康 164
- 双歧杆菌是人体内的肠道排毒高手 165



第三章 黎明保健要小心，方法不对最伤身——卯时养生宜忌

清晨起床，一定要先醒“心”后醒“眼”	167
“黎明同房，瘫倒一床”，千万要远离五更色	168
劝君莫饮卯时酒，否则阎王不催命难留	169
起床第一杯水，喝得科学才有益健康	170
清晨练练叩齿功，虚火再不致牙疼	171
晨练并非好习惯，傍晚锻炼才明智	172

第四章 便秘与腹泻，大肠给你的健康提醒——卯时百病防治秘要

清宿便，排肠毒，两招就够	174
老年人便秘自我治疗，须从六点切入	175
为女性白领解决便秘的“难言之隐”	177
食疗加冷敷，让痔疮不再成为你的烦恼	178
对付阑尾炎，有时只需缓解一下情绪	179
患了大肠癌，家庭康复护理须从饮食着手	180
千万别让小儿腹泻成为孩子的杀手	182

第五章 大肠经要好好敲，合谷更是宝中宝——手阳明大肠经大药房

迎香——通窍治鼻炎，气畅心不烦	185
手三里——通经活络、消除疼痛的首选穴	186
曲池——调节血压的神奇穴位	187
阳溪——手肩综合征的克星	188
合谷——调养肺阴虚的最佳穴位	189



第六篇 辰时胃经旺，一份完美早餐是滋养胃气的关键

第一章 上下齐抓共管，辰时保养胃经最关键

辰时胃经当令，该给身体补充点养分了	192
为什么说胃经当令时怎么吃都不会胖	193
“血变于胃”，胃经是身体真正多气多血的勇士	194
想美容，不想面色憔悴，就要时时拍打胃经	195
保养胃经，抗击衰老，就找五行神膻穴	196

第二章 胃为仓廪之官，辰时养好胃，给身体一个固若金汤的“仓库”

胃为仓廪之官，是人体能量的发源地	198
食补养胃，让你不再受老胃病的折磨	199
都市白领，保养肠胃当遵循这些原则	200
老年人脾胃虚弱，管好嘴巴最重要	201
满怀感恩地对待我们的养胃大师——小米	202
脾胃不和时，可以喝一喝“补中益气汤”	203
肠胃经常出问题，给你推荐一款“猪肚汤”	204



第三章 早餐营养又均衡，每天送给身体的第一份大礼

青少年不吃早餐，危害远甚于成年人	206
早餐吃得不科学，可能会加快身体衰老	207
给自己安排一顿完美的减肥早餐	208
早上起来没有胃口，小方法就能搞定	210

第四章 一天之计在于晨——关注辰时养生细节，开启完美一天

早上洗脸，热水不如冷水	212
洗脸后做做脸部按摩，让自己变得更美丽	213
早练五行梳头养生功，让你永远年轻	214
早晨走路上班，健康又时尚	215

第五章 脾胃一失常，生命就失灵——常见胃病中医自愈妙法

11种健康美食，将胃溃疡彻底吃掉	218
胃胀也是病，吃对食物是关键	219
攻克老胃痛，不妨试试内关、至阳、灵台三大穴	220
患了慢性胃炎，就该这么养	221
胃癌的家庭预防与康复护理建议	222
给大家推荐两种专治胃痛的食疗方	224
有病早知道——肠胃疾病自测法	225

第六章 胃经多气多血，身体“饥饿”就找它——足阳明胃经大药房

天枢穴——通便秘、止腹泻都找它	226
足三里——人体第一长寿穴	227
颊车穴——治疗面部疾病效果好	228
丰隆——化痰消食兼减肥的大穴	229

第七篇 巳时如蛇，疏松脾土会让食物更好地分解

第一章 巳时养脾经，在黄金时间关爱人体的坤土

巳时脾经当令，是消化食物的关键时刻	232
经常流口水，其实是脾经发出的求救信号	233
孩子呕吐多为脾胃不和，推脾经是解决之道	235
孩子便秘找脾经，虚补实清辨分明	236
拍打肝经、脾经，最安全的减肥方法	237
“小动作，大健康”，从运动中养护脾经	239

第二章 脾为后天之本，运转正常了，才能为身体提供不竭动力

脾为“谏议之官”，主管统血和肌肉	241
思虑过多不仅会心痛，脾也会“痛”	242
脾胃病的根子在“吃”上，解决之道靠食疗	243
脾喜燥恶湿，长夏养脾当注意防湿	245
口为脾之窍，脾胃有问题先从嘴上露出来	247



第三章 巳时养生小习惯，改变你一生的健康状态

老年人巳时进行户外锻炼才有利于养生	249
巳时赖床不起，小心你的免疫力降低	250
12招办公室小动作，让你巳时精神抖擞	252

第四章 脾不健运，中气不足，五脏受损——巳时百病防治秘要

天一亮就拉肚子，补养脾肾才是最关键的	253
治疗糖尿病，首要任务其实是健脾	254
男人脚臭不是懒，根源其实是脾湿	256
脾脏养好了，体重自然而然就下去了	257

第五章 突出重点，疏导全面，调动人体能量线——足太阴脾经大药房

血海——不吃药的补血良方	259
三阴交——更年期综合征的调理大药	260
阴陵泉——可以彻底解决黑头难题的大穴	261
太白——运动后肌肉酸痛，太白穴解忧愁	262

第八篇 午时阴长阳消，短暂休息让心经气血充足、畅行无阻

第一章 午时养心经，就如同养护自己的生命

午时心经当令，养护攸关生死	264
午时安心养神，心经四大主穴功不可没	265
国医大师邓铁涛的午时养生法——散步采阳	266
正午太阳毒，做好防晒工作，保证心经不受伤	267

第二章 心为“君主之官”，君安才能体健

心为五脏之首，养心就是养生命	269
貌由心生，女人养心容颜更美	270
别让暴饮暴食伤害你的心脏	271
喜伤心，猝死往往由于乐极生悲	272
心喜红、耐苦——五色五味与饮食养心	273
心脏有问题，面部露马脚	274
补养心脏，透明食物是最好的选择	275
百体从安在养心——国医大师的养心安神术	276

第三章 午餐吃饱又吃好，可以让自己多活十年

午饭吃饱又吃好，多活十年不是梦	278
“饭前先喝汤，胜过良药方”最适用于午餐	279
中午热饭，小心微波炉损你的健康	280
上班族务必谨记——工作午餐的“八大注意”	281

第四章 子时大睡，午时小憩，午睡也有大讲究

午时阴长阳消，午睡一刻值千金	283
----------------------	-----





午睡有讲究，细节很重要——科学睡午觉的五个细节	284
有氧打坐十分钟，胜过午睡半小时——王绵之的午休养生法	285
几个小动作赶跑午间“瞌睡虫”	286
午间睡眠打鼾，你可要小心了	287

第五章 心气不虚，百病难侵——常见心血管病中医自愈妙法

中医也有“强心剂”——冠心病的按摩调理法	289
人体自有速效救心丸——膻中、太渊配合治早搏	290
左脚脚心有大药，迅速缓解心绞痛	291
别拿心慌不当病——心悸的中医调理法	292
人体自有降压药——高血压的中医调理法	293
别以为富贵病治不好——高血脂的中医调理法	294

第六章 两“少”一极泉，守好神门是重点——手少阴心经大药房

极泉——解决暴饮暴食引起的不适	296
神门——补心气、养气血第一大穴	297
少冲——醒脑提神就找它	298
少海——治疗网球肘、高尔夫肘的绝妙处方	299

第九篇 未时并非“未事”，要充分调动小肠泌别清浊的功能

第一章 未时养护小肠经，让肠道气血畅通

未时小肠经当令，养好小肠心也安	302
下午两三点脸红心跳病在心，就到小肠经上找解药	303
坐得肩背酸痛，敲小肠经最解乏	304

第二章 小肠为受盛之官，泌别清浊能力强，全身气血才兴旺

未时不是“未事”，小肠不是小事	307
小肠负责泌别清浊，照顾好小肠很重要	308
简单的揉腹小动作就可以保养小肠	309

第三章 未时导引养生功，清脑醒神胜仙药

未时收心火，常练八段锦之“摇头摆尾去心火”	310
补心气、宁心神，未时离不开“呼”字功与“呵”字功	311
国医大师贺普仁独创的“经络导引养生功”	312
呼吸到脐，寿与天齐——未时做呼吸养生功	315

第四章 小肠有病，腹胀腹痛——未时百病防治秘要

肠易激综合征，饮食调理五步走	316
远离伤寒杆菌，别被“肠伤寒”伤到	317
疝气，让老年人头痛不已的常见病	318
患了十二指肠溃疡，你应该这样做	319

**第五章 防病唯求心淡然，神清可让体自安——手太阳小肠经大药房**

少泽——清热利咽，通乳开窍的人体大穴	320
天宗——舒筋活络，有效缓解肩背疼痛	321
后溪——通治颈肩腰椎病的奇效大穴	322
前谷——五官的健康保证穴	323
腕骨——治疗糖尿病要穴	324
养老——老年人保健要穴	325
听宫——耳聋耳鸣，当找“多闻”来帮忙	326

第十篇 申时多喝水，让膀胱经保持持久的青春活力**第一章 申时强壮膀胱经，让我们的身体固若金汤**

运行人体宝贵体液的水官——足太阳膀胱经	328
下午三四点犯困，多是膀胱经阳气衰弱，气血不足	329
按摩膀胱经，对特禀体质者防过敏有奇效	330
欲排体内之毒，膀胱经必须畅通无阻	331

**第二章 细心浇灌膀胱，让身体的排毒通道畅通无阻**

膀胱为州都之官，要加强养护	333
小便排出全靠膀胱气化的功劳	334
申时多喝水促进尿液排泄，让膀胱顺畅无阻	335

第三章 申时养生小动作，缓解疲劳，激发生命潜能

早晨运动不科学，申时才是运动、学习最好时间	337
申时做运动，只要微微出汗就好	338
申时眼睛疲劳，不妨试一试“掌心灸天柱”	339
每天下午三四点，喝点下午茶有益身心	340

第四章 膀胱不畅，内毒不宣——常见膀胱病中医自愈妙法

膀胱病的两大信号：遗尿和小便不通	341
“脏为阴，腑为阳”，国医大师郭子光妙方辨治尿结石	342
调理阴阳、固护本元，赶走糖尿病	343
老年人尿失禁，用艾灸法加功能锻炼可根除	344

第五章 背部两根擎天柱，膝后一口健康井——足太阳膀胱经大药房

睛明——防治眼病的第一大穴	346
攒竹——止嘔功效不容小视	347
玉枕——防治谢顶离不开它	348
大杼——治疗骨关节病的身体大药	349
风门——防治哮喘的独门秘籍	350
承山——小腿抽筋了，按摩承山迅速缓解	351
至阴——矫正胎位，从至阴穴着手	352
申脉——既驱寒又增加耐性的神奇穴位	353



第十一篇 酉时日落至，让我们的肾从容贮藏脏腑精华

第一章 酉时肾经旺，调养休息，贮藏脏腑精华

- 酉时肾经当令，保住肾精至关重要 356
- 利用好肾经，激发身体的无限潜能 357
- 骨质增生，敲一敲肾经就能缓解 358
- 酉时练练逍遥步，让老年人肾气充足 359
- 肾阳虚者，可在下午五六点练点护肾功 360

第二章 酉时养肾壮阳，激活先天之本，疾病衰老不惧

- 将肾虚置之门外，让幸福常驻身边 362
- 下班前一杯水，排石洗肾清膀胱 363
- 古代养生家秘而不传的男性强肾秘法——“兜肾囊” 364
- 肾阳虚的人，在酉时补肾阳最有效 366
- 女性也会肾虚，补对了才能永葆青春 367
- 酉时吃枸杞，男人最好的补肾食品 368

第三章 酉时吃好晚餐，是对肾脏最好的呵护

- 晚餐最好在下午六点半之前吃完 369
- 晚餐吃少，利于健康 369
- 晚上吃虾皮易患尿结石 370
- 晚餐禁忌：不宜过饱和饮酒过量 372

第四章 补足真元，百病渐消——常见肾系病中医自愈妙法

- “摇山晃海，内提谷道”，不怕腰疼、阳痿、早泄 373
- 护肾就是护健康——尿频的复方调理法 374
- 阳痿莫烦恼，手足按摩让你重整雄风 375

第五章 肾经是宝藏，脚下有金矿——足少阴肾经大药房

- 涌泉——使身体健康、延年益寿“长寿穴” 377
- 太溪——滋阴益肾，壮阳强腰 379
- 照海——滋肾清热，调治失眠 380
- 俞府——调动肾经气血的大穴 381
- 然谷——让我们保持好胃口的奇效穴 382
- 水泉——按揉水泉是治痛经最简洁、有效的方法 384

第十二篇 戌时日暮临，心包经快乐才能更好地护心强身

第一章 戌时关爱心包经，打开人生快乐阀门

- 代心行事同时又代心受邪的心包经 386
- 要想心脏好，每天戌时揉揉心包经 387
- 振臂握拳，就可以让自己心神稳定 389



第二章 戌时绿色娱乐，安神养脑，让身心放轻松

戌时补土，既补养脾胃又呵护胃气	390
戌时轻松拍手，给自己带来健康	391
老年人戌时多锻炼，防止腿衰老	393
饭后半小时活动活动腰，身体强健有保证	394

第三章 臣使之官藏良药，养心护身有妙法——戌时百病防治秘要

戌时揉揉耳朵，可以百病不生	396
戌时背部撞墙法，让体内的阳气不断生起	397
练习腹式呼吸，延年益寿不再是梦想	399
戌时养心要诀——“戌时搓手，心脏无忧”	400

第四章 心包经敲得好，全身上下无疾扰——手厥阴心包经大药房

内关——治疗和预防心脏病的发生	401
大陵——癫痫发作时的紧急救治穴	402
郄门——急性心脏疾病按压郄门	403
中冲——既保护心脏又消除麦粒肿	404
劳宫——清心热和泻肝火的降火穴	406

第十三篇 亥时人定，随天地归于宁静，养阴育阳三焦通

第一章 亥时大军汇集三焦经，身体开始全面休整

亥时三焦经当令，入睡是最好的补养方式	408
保卫头脑安全的手少阳三焦经	410
减少鱼尾纹的秘方——敲揉三焦经	411
气机失调，让三焦经来帮你	413

第二章 行气行水看三焦，养好“决渎”百病消

三焦为“决渎之官”，管理水道和主气	415
调理三焦气机，就用双手托天的方法	416

第三章 亥时阴阳交和，正是性爱黄金时刻

亥时性爱是身体最快乐的表达	418
从《黄帝内经》“七损八益”理论解读房事养生	419
“性”福出了问题，不妨试试这些锦囊妙计	421
性爱前后，必须戒除冷饮、酒、咖啡三大饮料	422

第四章 亥时入梦乡，安身定神，养阴育阳

睡觉是天下第一大补，亥时入睡最能养阴	424
五禽放松操，让你亥时迅速进入梦乡	425
睡眠的方位与姿势决定睡眠质量	427
睡前冥想助你快速入眠	428
给自己选一张完美的床，睡觉才会更香	430



第五章 三焦不通，百病由生——亥时百病防治秘要

亥时按摩和泡脚，积极防治糖尿病	431
睡前先给身体“松松绑”，让三焦更通畅	432
睡前泡泡脚，胜过吃补药	433
躲开了“睡眠八忌”，你就会有一个好身体	434

第六章 三焦经显效，气顺百病消——手少阳三焦经大药房

中渚——治疗耳鸣头晕目眩	436
支沟——肠燥型便秘的润滑剂	437
翳风——防治感冒和面瘫的关键穴	438
肩髃——治疗肩周炎有奇效	439

