

超值赠

标准穴位挂

大众健康养生系列

十二时辰、二十四节气，
虚心聆听吧，时间深处藏着养生的秘诀

顺时养生

——藏在时辰和节气里的养生秘诀

海文琪 著

出门看天气，养生看时间

吃什么、穿什么、玩什么，都要看看时间的脸色

春生、夏长、秋收、冬藏，像老农耕地一样伺候你的身体

顺时养生——无论西医还是中医，
都共同推崇的科学养生……



中国轻工业出版社

大众健康养生系列

顺时养生

——藏在自然和节气的养生秘诀

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

顺时养生：藏在时辰和节气里的养生秘诀 / 海文琪著.
—北京：中国轻工业出版社，2011.1
ISBN 978-7-5019-7603-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 065448 号

责任编辑：付 佳 王晓晨

策划编辑：王晓晨 责任终审：张乃东 封面设计：逗号张文化创意
版式设计：逸品堂书装 责任监印：胡 兵

出版发行：中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号，邮编：100740)

印 刷：北京京都六环印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：787×1092 1/16 印张：16

字 数：220 千字 插页：1

书 号：ISBN 978-7-5019-7603-4 定价：28.00 元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

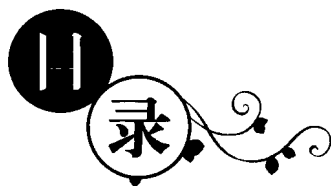
发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

090739S2X101ZBW



第一篇

识时务者为俊杰，顺时养生者寿天年

走路不平衡会摔跤，阴阳不平衡会生病.....	2
人体如树木，养生要顺时而变.....	5
上医不治已病治未病.....	7
辛苦寻求的灵药，其实就在自己身上.....	9

第二篇

顺时养生——十二时辰与人体经络使用说明书

第一章 子时——胆经是排解烦闷的通道	14
什么都别想，这时安心养胆就对了.....	14
敲胆经——老祖宗留传给我们的价值连城的宝贝.....	16
第二章 丑时——养肝如同养树木	19
每天为肝脏补足新鲜血液.....	19
献给肝火旺盛者的厚礼——太冲穴能让你“消消气”.....	21

	为“夜猫子”量身定做的养肝方案	23
第三章	寅时——打通肺经病自消	26
	寅时是肺经的上岗时间	26
	按揉云门、中府穴——让肺的通道畅通无阻	28
	肺主一身气，养肺让你气宇轩昂	30
第四章	卯时——大肠排毒在于晨	33
	天亮了，意味着“天门”开了	33
	肠内稍有风吹草动，合谷穴上“打草惊蛇”	35
	支沟、内庭——帮人体把垃圾驱出去	37
第五章	辰时——胃口好，后天之本才牢靠	40
	按按胃经，启动人体“发电系统”	40
	大祭我们的“五脏庙”——黑米粥是个好帮手	45
第六章	巳时——治脾可安五脏	47
	脾像一个辛劳的后勤部长	47
	小穴道，大药方——谁都可以当自己的医生	49
	然谷穴——开胃的“大功臣”	51
第七章	午时——心病要靠心经医	54
	心肾相交好睡眠	54
	治病先治心，在身体上采点儿药	56
	玉是良药，补心独有方	59

第八章	未时——小肠经是身体健康的晴雨表	61
	心脏出问题了，看看“气象站”怎么说	61
	液病都可以靠小肠经摆平	63
	打开天窗说亮话——明目通耳，防病就是求舒心	65
第九章	申时——膀胱经是人体最大的排毒通道	69
	只有污水管道通畅了，垃圾才能顺利排除	69
	委中穴——腰痛的时候多揉揉	72
第十章	酉时——养好肾，激活我们的先天之本	75
	人活一口气，肾就是藏元气的地方	75
	人若常安，涌泉须温暖	78
	涌泉穴可以治疗的其他病症	80
第十一章	戌时——救命的心包经	81
	心包经就是心脏的紫禁城	81
	清浊气，跟心梗、胸闷说再见	85
	拔拔心包经，让你更快乐	87
第十二章	亥时——三焦通则百病去	90
	三焦经是人体健康的指挥官	90
	阳池穴替你赶跑手脚冰冷	92

第三篇

温度决定生老病死 ——藏在二十四节气中的养生秘密

第一章 立春——启动人体阳气	96
二月春风似剪刀，勿让阳气随风飘	96
如何吸收万物的阳气，为己所用	99
第二章 雨水——养脾胃的时间到了	102
脾胃虚弱是百病之源	102
脾脏的贴身侍卫——太白、公孙、商丘	105
第三章 惊蛰——百病难扰护肝胆	108
清除胆里面的郁气，才能做到肝胆相照	108
神奇的天柱、鸠尾、关元，让你跟失眠说再见	111
第四章 春分——慎避虚邪，保证人体平衡	115
春分平昼夜，调整阴阳正当时	115
给自己的身体提提气儿——脾俞、足三里	117
第五章 清明——呼吸有道，健康来到	120
“四”字功——呵护人体最脆弱的脏器	120
小动物大老师，三种呼吸法教你增阳气	122

第六章	谷雨——雨水多，当心湿邪入侵	124
	治疗感冒的一绝——曲池穴	124
	疏通臀部经络是治疗腰腿痛的根本	126
第七章	立夏——修炼内功心法	129
	“放松”是养生的一味大药	129
第八章	小满——湿热增，要防皮肤病	135
	驱湿邪的良药——鲫鱼、苡仁、冬瓜	135
	每天按压几个点，皮肤问题就会被驱走	137
第九章	芒种——凉血之法，我有绝招	140
	“八段锦”帮你浇灭旺盛的心火	140
	天天吃饭有学问——从清补说起	143
第十章	夏至——29℃是气温“转折点”	146
	汗泄太多既伤阳气也伤阴气	146
	养心大穴，积蓄夏天能量	148
第十一章	小暑——以热抗热也健康	152
	“心俞穴”让你不再心乱如麻	152
	解热除烦食谱——炒绿豆芽、蚕豆炖牛肉、西瓜番茄汁	154
第十二章	大暑——“小暑大暑，上蒸下煮”	157
	三伏天看冬病，此时不医更待何时	157
	夏天养生就该热着过	159

第十三章	立秋——注意！耐寒锻炼开始了	161
	“冻一冻”是最好的养生	161
	生命在一呼一吸之间——吐纳养生法	163
第十四章	处暑——气温变化快，养生防病不懈怠	165
	把秋燥拒之门外——尺泽穴	165
	打坐——激活体内源源不断的潜能	167
第十五章	白露——白露秋分夜，一夜冷一夜	170
	悲伤肺——悲秋也是一种病	170
	白露时节搓耳朵	172
第十六章	秋分——阴阳求平衡	175
	秋分是转换节气的“分水岭”	175
	阴阳平衡最重要——“补”和“泄”维持人体平衡	177
第十七章	寒露——护肺保阴才养生	180
	百枣莲子银杏粥——大自然中也自有大药	180
	排出肺和肺经里的浊气	182
第十八章	霜降——深秋之际应平补	185
	艾灸神阙穴，肠胃寒气去无踪	185
	上脘、中脘和下脘——对付胃肠疾病的“三剑客”	187
第十九章	立冬——敛阴护阳为根本	191
	像动物冬眠一样来养生	191

从入冬开始就按摩迎香穴	193
第二十章 小雪——养肾正当时	196
肾气旺，身体才健康	196
世上只有芝麻好，养肾大药少不了	198
第二十一章 大雪——养精蓄锐藏元阳	200
脚为精气之根	200
虚寒引起的痛经——艾灸肾俞和关元穴	203
第二十二章 冬至——冬至一阳生	206
冬至为什么一定要吃饺子	206
养生小零食，不经意间的健身丹	208
第二十三章 小寒——三九补一冬，来年无病痛	210
补冬到底补什么	210
大补元气用狗肉	213
第二十四章 大寒——防寒保暖是第一要务	216
比暖水袋更厉害的法宝	216
咳嗽过了冬天就真的会不治而愈吗	218

第四篇

《黄帝内经》中的四季养生法 ——伺候好人体的“春夏秋冬”

第一章 春——养生发之机	222
不违背春天的生发之气	222
肝血不足的人最容易春困	224
养养我们的“脾”气	226
第二章 夏——应养长之道	228
虚邪贼风，避之有时	228
夏天，男女都应该补点儿阳气	230
第三章 秋——主收敛之机	233
护肺宝穴在秋季大显神威	233
神智收敛，不多愁善感，人才能平安度过秋天	236
减辛增酸，护肝气	237
第四章 冬——宜收藏之性	240
冬天养生“勿扰乎阳”	240
太溪穴——让我们冰冷的身体春暖花开	242



第一篇

识时务者为俊杰，
顺时养生者寿天年



走路不平衡会摔跤，阴阳不平衡会生病

阴阳失调，就好像一个人走在平衡木上，左边倾斜一点或右边倾斜一点，人都要从平衡木上摔下来。人生病跟从平衡木上摔下来是一个原因。阴阳一失衡，人就要生病。身体的哪个部分最脆弱，哪个部分就最先开始发病。

《黄帝内经》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”意思就是说，只要这个人有病，无非就是阴阳不调造成的。世间万物都有阴阳之分，庄稼生长的時候，水太多了就会阴气太盛，而吸收不到水分的话，就会阳气太盛。太阴或者太阳都不好，阴阳不平衡的植物就难以存活。其实，我们人也跟大部分的植物一样，如果身体内的阴阳不平衡，人就会生病。

这个世界上的生物也有阴阳之分，男属阳，女属阴，光有男人或光有女人，人类就不能延续下去。动物也分阴阳，雄性为阳，雌性为阴，只有雄性没有雌性，物种也没法繁衍。天气、四季也有阴阳之分，雨天为阴，晴天为阳，冬天为阴，夏天为阳。不管是什么事物，阴阳失衡就会打乱事物正常的秩序。正如《黄帝内经》中所说：“一阴一阳谓之道。”

阴阳平衡才是人保存生命活力的根本。阴阳平衡的人就会气血充足、精力充沛、五脏健康、容光焕发、心情舒畅。而阴阳失衡的人





就会生病，身体各种机能就会过早衰退，甚至死亡。所以从养生角度来讲，阴阳平衡对人的养生非常重要。只有身体阴阳平衡了才能达到养生的目的。

但在日常生活中，我们有什么办法能让人体的阴阳保持平衡呢？下面就教大家几种简单易行的调节阴阳之法。

呼吸法调节人体阴阳

人从一出生就开始呼吸，到死亡的那一刻才停止呼吸。呼吸对人的生命非常重要。那么，如果从呼吸上来调节人体的阴阳，就可以达到很好的效果。方法其实很简单：

第一种方法，用手按着左鼻孔，用右鼻孔吸气，再放开左鼻孔，两个鼻孔同时呼气，然后再反过来，用左鼻孔吸气，用两个鼻孔呼气。鼻孔阴阳交替呼吸法，相传为佛家密宗呼吸法。人的左右鼻孔也为一阴一阳。没事的时候，经常用这种方法练习呼吸可以让肺部的阴阳两气达到平衡，使人的注意力集中。经常感觉自己心情烦躁的朋友，可以多试试，相信用不了多长时间，你的情绪就可以静下来。

第二种方法，用鼻子吸气，用嘴巴呼气。中医上讲，上为阳下为阴，鼻子在上为阳，嘴巴在下为阴。阴阳交换吸气、呼气，就可以达到调节阴阳的功效。练习的时候，吸气要缓慢，如果过快就会使肺部和气管受到损伤。

食物法调节人体阴阳

人每天要吃三餐，饮食不当，身体内部就会出现阴阳失衡。不过，通过补和泄的饮食方法可以很好地调理身体的阴阳。补，就是补充营养；泄，就是排泄，泄不仅仅指大肠的排泄，还包括皮肤排汗，血液排毒，内心排郁等。身体内的各类废物如果不能及时地排出体外，人体内的阴气就会加重，然后就会生病。体内的废物，在很多时候，通过饮食调理就可以达到泄的目的。





三伏天的日子，大部分人都大汗淋漓，而有的人就是出不了汗，只是觉得干热，这样的人也属于阴阳不平衡。应该多运动，多喝姜汤，喝热粥热汤，让身体里面的汗流出来，同时，身体内的虚火也就排出来了。



睡眠法调节体内阴阳

有很多人找到我，说他这儿难受，那儿也不舒服。我就问他是不是夜里熬到一两点，早上又要早早起床上班，中午在公司还不能很好休息？他们说，是的。那就对了，没有充足的睡眠，身体肯定会出现阴阳失衡。我建议大家每天晚上最迟在 11 点之前睡觉，这样就能够享受到最佳的子午睡眠。

我前面说过，阴阳失衡是身体生病的根本原因。治病要治本，既然病灶在于阴阳失衡，那么治疗的时候，只需要调阴阳就可以了。阴阳平衡了，人自然也就健康了。

经常有朋友对我说，他总是病病歪歪的，不是感冒发烧，就是咳嗽呕吐，要不就是身上长红斑，胳膊腿儿水肿发麻。还有的人会出现头晕，出虚汗，注意力不集中等症状。我让他们把舌头伸出来看一下，发现他们的舌苔很薄，舌尖发红，口中还生了疮，偶尔还会流鼻血。中医上说，舌苔薄、舌尖红是因为胃火太盛，而口舌生疮、流鼻血是因为体内虚火过旺。从中医角度来讲，只要人的身体有病，那都是阴阳失调的表现。于是我告诉他们，这是体内阴气太重或者阳气太重，致使阴阳失调造成的。

阴阳失调，就好像一个人走在平衡木上，左边下降或右边下降，人都要从平衡木上掉下来。人生病跟从平衡木上掉下来是一个原因。人在冬天要穿上厚厚的衣服来保暖，让阳气上升来对抗冬天的阴气。但是如果人冬天不穿厚衣服，还跟夏天一样穿一件薄衫，那么人就要生病了。

阴阳一失衡，人就要生病。身体的哪个部分最脆弱，哪个部分





就最先开始发病。只有把体内阴阳调理好了，才能达到健康养生的目的。

人体如树木，养生要顺时而变

人的生命本身就像树木一样，是一个从发芽到生长、成熟、结果、衰弱到死亡的过程。中医认为，春升、夏长、秋收、冬藏；晨升、午长、晚收、夜藏。人的生命不可能违背自然规律，所以要想健康长寿，就要顺天而行、顺时而变。

记得小时候，一到春天就开始打瞌睡，当时以为父母会责怪自己，结果大人们一看见小孩子打瞌睡，就会说“春困秋乏”这四个字，然后还会很体贴地叫我去床上睡觉。后来我看到父母也整天懒洋洋地打瞌睡，但是却不知道是怎么回事。而一到了秋天，大家就会非常疲惫。当时年纪小，不知道人的身体为什么随着季节变化而变化。后来走上医道，读了一些医书，才知道，原来人的身体就像树木一样，也有顺应季节变化的规律。

人的生命本身就像树木一样，是一个从发芽到生长、成熟、结果、衰弱到死亡的过程。中医认为，春升、夏长、秋收、冬藏；晨升、午长、晚收、夜藏。人的生命不可能违背自然规律，所以要想健康长寿，就要顺天而行、顺时而变。

《黄帝内经》中说：“春季夜卧早起，广步于庭；夏季夜卧早起，无厌于日；秋季早卧早起，与鸡俱兴；冬季早卧晚起，必待日光，使人体顺应四时而颐养其气。”就是说，我们每个人的饮食起居都要随着季节的变化，而及时调整，否则的话，身体就会受到损伤。中医养生讲究“天人合一，顺天而生，逆天而亡”，“春夏养阳、秋冬养阴”等养生之道，这是我国古人的智慧之处。他们在每天的日常循环中窥



见宇宙和人体的真谛，然后福泽后世。

根据医书上的记载，在一年四季当中都有对应的活动规律。阳春三月，正是万物生长的季节。要想使身体得到很好的休养不生病，就不要睡得太早，但也不要太晚。一般以不超过子时为宜。早上早点起床，然后到广阔的天地间去散步，呼吸一下新鲜空气。这样的话，人就不会生病。如果晚上不睡，白天不起，就造成了黑白颠倒也叫做阴阳颠倒。中医上讲阴阳颠倒的人最容易生病，抵抗力非常弱，一遇到毒邪的侵害就病倒了。

《黄帝内经》中说：夏为寒变，夜卧早起，无厌于日，逆则伤心。夏天到了之后，很多人因为气候的炎热，开始不注意休息和保暖，总是拼命地熬夜，吃东西也不注意营养，总是吃一些干冷的食物。结果很多人就会出现腹泻、恶心、精神不振、口干口臭、头晕头痛的症状。夏天是天地气交，万物华实的季节，人们也应该按规律，需要多休息，不要睡得太晚，也不要起得太晚。如果夏天不注意养生，就会损伤到人的心脏，从而使人体的元气大伤。

夏天，虽然天气炎热，但是不要怕晒太阳，太阳照在人身上，就是在提升人的阳气，体内的寒气就会被释放出来。所以，有的人大夏天感冒了去看病，医生往往会说，你是热感冒。这里的“热”并不是说你着了热，而是指身体内的湿热没有排除。

秋天，天气比较干燥，万物开始凋零，到处一片萧条的景象。虽然秋天给人以秋高气爽的感觉，但是秋天燥气太重，燥属火，这个时候，很多人开始虚火上头、心烦意乱。这个季节，人体的精气血开始“藏”需要早睡。如果秋天“藏”得不好，到了冬天，体内就会亏空，生病也是必然的了。

冬季，人的身体表现为“阳藏阴盛”。记得在老家的时候，一到冬天，就会有很多闲着无聊的人靠着墙根晒太阳。晒太阳可以让人吸收天地之间更多的阳气，从而达到护阳养阳的目的。这就是为什么总呆在有暖气的屋子里的人，就不如经常跑到户外晒太阳的人健康，

