

养生没有捷径有门径
保健没有秘诀有要诀

找对经脉就是找对门
吃对食物才能保安康



十二经脉与 饮食五行 养生法

主审◎宋爱莉
主编◎孙建光 古 伟

12 经脉与 12 时辰养生详解——健康每时每刻

15 种最常用养生食材五行解密——养生就在你身边

20 种简易保健操，随时随地习练——保健无难事

30 个最实用人体特效穴位——精解与图示

100 种食疗验方参考——轻松缓解不适

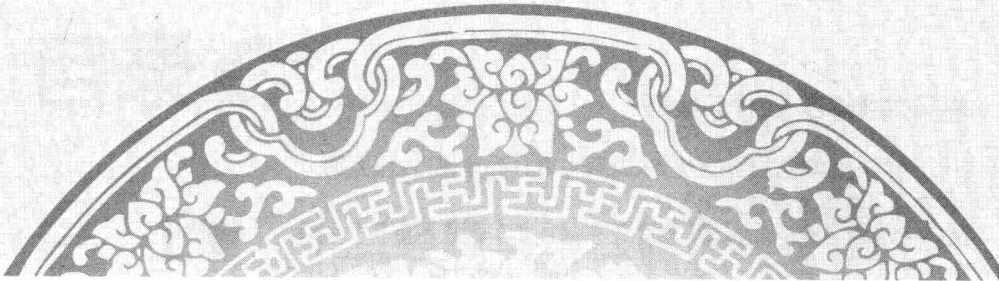
200 个养生锦囊——把健康掌握在自己手中

赠
标准人体
经络穴位图



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



十二经脉与 饮食五行 养生法



主审◎宋爱莉
主编◎孙建光 古 伟



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

十二经脉与饮食五行养生法 / 宋爱莉主审; 孙建光, 古伟主编

-- 青岛: 青岛出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5436-8375-4

I. ①十… II. ①宋…②孙…③古… III. ①十二经脉-养生(中医)

②五行(中医)-饮食养生 IV. ①R224.1②R212③R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第076946号

声明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书 名	十二经脉与饮食五行养生法
主 审	宋爱莉
主 编	孙建光 古 伟
副 主 编	李 巍 武国志 唐长华 於 晶 李 群 王 慧
编 委	王天水 张一方 王 伟 王 敏 刘 媛 逢 克 林伟立 姜琳娜 蔡志平 王 强 王 丹 张 放 梅 竹 唐 伟 王 丹 李梦晓 高立平 孙俊虎 胡建林 王立光 郭冬军 赵冬华 吴敏娜 朱腾伟 焦现恩 刘 晋 张 玮 魏旺长 柴青云 刘明泉 张明珠 李新艳

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026 (兼传真)

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

插 图 书艺彩舍插画工作室

装帧设计 青岛出版设计中心·祝玉华

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 18.5

字 数 260千

书 号 ISBN 978-7-5436-8375-4

定 价 28.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 养生保健

目录

上篇 十二经脉与十二时辰养生法

人体主要有十二经脉，通过经脉（穴位）按摩（刺激），可以促进经气的运行，从而起到促血行、强脏气的作用，这就是十二经脉养生的奥秘。

十二时辰养生法是中国传统延寿方法的一个重要内容，注意时辰的变化并适时调理人体的十二经脉，有助于强化体内对应脏腑的功能。

因此，十二经脉养生法与十二时辰养生法，相辅相成，构成人体重要的养生系统。



第一章 子时(23:00~1:00)

——足少阳胆经养生法 3

第一节 养生之道：胆有多清，脑有多清

——好好睡觉才是硬道理 3

第二节 保健守则

1 敲打“胆经”，有利于补血气 4

2 干梳头，疏胆经，发不白 6

3 敲打胆经——瘦出美腿，消除下半身肥胖 6

4 环跳穴是人体的排毒按钮，还治腰腿痛 7

5 风市穴是治风要穴，也治耳鸣耳聋 9

6 “阳陵泉”具有利胆舒筋之功 10



第二章 丑时(1:00~3:00)

- 足厥阴肝经养生法 14
- 第一节 养生之道：养好肝血好排毒，丑时熟睡利肝经 14
- 第二节 保健守则
 - 1 肝胆疾病的克星——期门穴 17
 - 2 揉按太冲穴，消气又降压 19
 - 3 女子以肝为先天，气郁导致乳腺病 23



第三章 寅时(3:00~5:00)

- 手太阴肺经养生法 29
- 第一节 养生之道：肺是人体的“宰相”，调控人体气血在寅时 29
- 第二节 保健守则 30
 - 1 早醒不起床——“赤龙搅海，玉泉还丹” 30
 - 2 气血不足，“太渊”相助 33
 - 3 哮喘克星，勤按“中府” 34



第四章 卯时(5:00~7:00)

- 手阳明大肠经养生法 36
- 第一节 养生之道：欲得长生，肠中常清
 - 养成起床排便好习惯 36

第二节 保健守则

- 1 “天枢”常按，便秘不扰 38
- 2 胃寒、腹泻，找准“神阙” 41
- 3 合谷穴——身体的“万能穴” 43



第五章 辰时(7:00~9:00)

- 足阳明胃经养生法 47

第一节 养生之道：民以食为天，养护胃气第一餐 47

第二节 保健守则 48

- 1 粥为“世间第一补人之物” 48
- 2 调肠胃，抗衰老——常按“足三里”，胜过吃补药 53
- 3 干洗脸——养乳丰胸，小痘痘也不见了！ 55



第六章 巳时(9:00~11:00)

- 足太阴脾经养生法 57

第一节 养生之道：脾乃后天之本，清养护气血生化之源 57

第二节 保健守则

- 1 “三阴交”是“女三里”，妇科疾病万能穴 58
- 2 流口水是脾虚相，太白穴是最强健脾穴 60
- 3 慈禧太后爱食的茯苓，常吃可健脾安神 61
- 4 多动脚趾养脾胃 64



第七章 午时(11:00~13:00)

- 手少阴心经养生法 66
- 第一节 养生之道：心是身体的君主，宁心养神为第一要务 66
- 第二节 保健守则
 - 1 远离心脏病——午时小憩学问大 67
 - 2 安定心神，但求“神门” 70
 - 3 “春困秋乏夏打盹儿”，心脑血管相系找“少冲” 71



第八章 未时(13:00~15:00)

- 手太阳小肠经养生法 75
- 第一节 养生之道：小肠经气足，营养好滋味 75
- 第二节 保健守则
 - 1 小肠经上养老穴，延年益寿保安康 76
 - 2 女性“更年”无障碍，少泽穴帮你忙 79
 - 3 天将大任于“后溪”也，通治颈肩腰椎病 83



第九章 申时(15:00~17:00)

- 足太阳膀胱经养生法 86
- 第一节 养生之道：“太阳”当头照，无毒一身轻 86

第二节 保健守则

- 1 “体自申束”——多练叉腰运动 87
- 2 捶背打通膀胱经，脏腑排毒治慢病 89
- 3 点按天柱穴，醒脑开窍，学子最爱 92
- 4 腰背“委中”求，还是“美腿”穴 94



第十章 酉时(17:00~19:00)

- 足少阴肾经养生法 97

第一节 养生之道：肾是先天之本，还需后天努力 97

第二节 保健守则 98

- 1 黑豆入肾，吃法多样 98
- 2 养肾纠虚保健操——补肾固精操 + 摩腰、摩耳养生法 101
- 3 脚下有金矿，常按涌泉穴 103
- 4 太溪穴——补肾回阳、修复先天之本的要穴 108
- 5 嗓子干痛，多是阴虚火旺，揉按照海穴有效 109



第十一章 戌时(19:00~21:00)

- 手厥阴心包经养生法 111

第一节 养生之道：气定神闲，喜乐出焉 111

第二节 保健守则 112

- 1 按摩胸腺，提高免疫力 112
- 2 内关穴——守护心脏的重要关口 114
- 3 火气大？亚健康？就按按“中冲”与“劳宫”吧 117



第十二章 亥时(21:00~23:00)

——手少阳三焦经养生法 121

第一节 养生之道：两情相悦在亥时，疏通三焦养元气 121

第二节 保健守则 122

1 胁肋寻“支沟”，更是“男人穴” 122

2 阳池穴可调动人体能量，不做“冰冻美人” 127

3 男子性功能增强法——兜肾囊功 130

4 阴道松弛？——“收肛提气”与凯格尔练习 131

下篇 饮食五行养生法

在中医养生理论中，根据五行（木、火、土、金、水）学说，把自然界五色（青、红、黄、白、黑）、五味（酸、苦、甘、辛、咸）与人体五脏（肝、心、脾、肺、肾）联系起来，说明人与大自然的关联。而实践证明，五脏与五色、五味之间的相关性，对中医学的发展以及养生保健有着积极的意义。

第一章 五行

——中国传统文化符号 135

第一节 木火土金水，五行化万物 135

第二节 相生又相克，平衡归五行 135

第二章 天地有五行，人体有五脏

——人体就是小宇宙	137
-----------------	-----

第三章 五色养五脏

——五色饮食，吃出通透好气色	139
----------------------	-----

第一节 红色食物养心	141
------------------	-----

打榜食材：番茄——给心脏添活力，熟吃更有营养	141
------------------------------	-----

打榜食材：红枣——养心补血的“活维生素丸”	147
-----------------------------	-----

第二节 黄色食物养脾	152
------------------	-----

打榜食材：南瓜——常吃“黄金宴”，脾胃不受穷	152
------------------------------	-----

打榜食材：胡萝卜——养护后天之本的“小人参”	157
------------------------------	-----

第三节 青（绿）色食物养肝	162
---------------------	-----

打榜食材：黄瓜——保肝降脂的排毒食品	163
--------------------------	-----

打榜食材：芹菜——平肝降压，芹菜叶也是好东西	167
------------------------------	-----

第四节 白色食物养肺	171
------------------	-----

打榜食材：白萝卜——润肺祛燥不上火	172
-------------------------	-----

打榜食材：藕——补肺佳品，生熟两相宜	178
--------------------------	-----

第五节 黑色食物养肾	183
------------------	-----

打榜食材：黑芝麻——百谷之冠，乌发养颜	184
---------------------------	-----

打榜食材：桑葚——补肾之果，益肾延年	189
--------------------------	-----

第四章 五味入五脏

——饮食五味，调和是金	196
-------------------	-----

第一节 苦味食物入心	196
------------------	-----

打榜食材：苦瓜——清心火的“君子菜”	198
--------------------------	-----

第二节 甘味食物入脾	203
------------------	-----

打榜食材：山药——“药”不可貌相，乃补脾胃高手	205
-------------------------------	-----



第三节 酸味食物入肝	212
打榜食材：山楂——家常“肝宝”	213
第四节 辛味食物入肺	219
打榜食材：生姜——四季吃生姜，防病保平安	220
第五节 咸味食物入肾	228
打榜食材：海带——温肾散寒，醋泡还能降压	229

附 录

附录一：常用人体经络穴位	239
附录二：部全息穴	256
附录三：手掌反应点	261
附录四：足底反射区	266
附录五：家庭小药箱	269
附录六：常用药物剂量折算法	272
附录七：临床常用处方、治疗、医学符号缩写	274
附录八：常用临床检验正常值及临床意义	275

十二经脉与十二时辰养生法



经络是沟通人体五脏六腑与四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨的一个系统，是人体气血运行的通道，从而保证生命活动的正常运行，同时也是病邪入侵的通道。如果经脉不畅，人体气血运行就会出现紊乱，进而导致脏腑功能失调。人体主要有十二经脉，通过经脉（穴位）按摩（刺激），可以促进经气的运行，从而起到促血行、强脏气的作用，这就是十二经脉养生的奥秘。

中医认为，一天的十二时辰，对应着人体主要的十二经脉，所以人体气血的运行又受到时辰变化的影响。古人从长期的实践活动中，摸索出一套具体的时辰保养法，清代养生学家称为“十二时无病法”。十二时辰养生法是中国传统延寿方法的一个重要内容，注意时辰的变化并适时调理人体的十二经脉，有助于强化体内对应脏腑的功能。

因此，十二经脉养生法与十二时辰养生法，相辅相成，构成人体重要的养生系统。



第一章

子时(23:00~1:00)

——足少阳胆经养生法



子时,是指夜里 11 点到次日凌晨 1 点,为足少阳胆经气血运行最旺盛的时段。



第一节 养生之道

胆有多清,脑有多清——好好睡觉才是硬道理

子时也是阳气发动,万物滋生之时。中医理论认为:人身之气机,从子时生发。所谓“子后则气生,午后则气降”。

《黄帝内经》说:“凡十一藏取决于胆”,也就是脏腑功能都取决于胆气能否生发。中医理论认为:“肝之余气,泄于胆,聚而成精。胆为中正之官,五脏六腑取决于胆。气以壮胆,邪不能侵。胆气虚则怯,气短,谋虑而不能决断。”可见,胆对于人体的重要性。胆经运行好坏对于人的情绪、判断能力及临场随机应变等都会有一些影响。胆经循行异常,身体恐将出现耳鸣、口苦、咽干、头晕目眩、胸胁疼痛、失眠多梦、胆怯易受惊吓等症状。

一般我们吃了晚饭后,到了九十点钟就开始有昏昏欲睡的感觉,过了十一点就又来了精神,其实这是因为到了十一点,气血流注于胆经,胆气开始生发所致,胆气生发,全身气血随之而起。平时我们在久坐之后往往会站起来伸个懒腰,实际上就是在给胆经“施压”,迫使阳气得以生发。所以很多人喜欢十一点以后加班工作,或者玩性渐进高潮。

中医认为,胆主决断,所以善于动计谋的人,胆气用得更多,而子时是胆经气血运行最旺的时候。有人喜欢深更半夜学习、想事情,因为这时效率高,计谋出得也好,道理就在于此,故一般的“大决断”都出自半夜。





但子时的阳气还很羸弱，尚属于生发之气，需要好好维护，过度用脑，反伤胆气。

我们来看一下小篆的“子”字：



用挥舞的双手和大大的脑袋来表示婴儿之形。《尔雅·释天》；说：“（大岁）在子曰困敦。”困，考其“木”在“口”中的象形，借为小儿襁褓之意；敦，勉之意，助其向上成长。困敦，就是说小儿始生，需要精心保护，以利其成长。

所以，人如果不讲作息，在子时劳作无度，甚至烟毒酒色袭身，很容易使胆气受到伤害，从而影响全身气血的条畅。

因此，人应该在子时前，即亥时上床睡觉，于子时进入熟睡状态，通过良好的睡眠护胆气，旺气血，为全身脏腑功能的发挥打下良好的基础。

有句话说得好：“胆有多清，脑有多清。”凡在子时前入睡的人，往往早上面色红润，头脑清晰，反之，在阳气初生的子时还没有进入休息状态，以保养生机的话，第二天的状态就不会太好，面色青白，头脑浑涨，口气不佳，口苦咽干，没有胃口，或产生消化不良等症状。日久容易生胆囊炎、胆结石一类病症。



第二节 保健守则



1 敲打“胆经”，有利于补血气

《黄帝内经》说：“凡十一藏取决于胆。”五脏六腑十一个脏器的功能发挥，取决于胆气的生发，如果胆气能生发起来，人的血气就会很好。对多数人而言，与其经常进补，不如每天敲敲胆经，提升血气。

我们知道，胆汁是从肝脏中分泌出来的，胆囊则是储存及控制胆汁分泌的器官。人体的能量来源于食物。人体吃进去的食物，有一部分是由胆汁的化学作用，分解成人体造血所需要的蛋白质。因此如果胆汁分泌不足，则食物被分解成可供人体吸收的蛋白质就不够，当然也就不能提供人体造血所需的足够材料了，人体就会出现血气不旺，脏器虚弱的表现。有的人总是病怏怏的，去医





院检查也没有大毛病；有的人吃得也不少，但总是不胖，也就是我们平常说的吸收不好，这些其实都是胆经不畅，胆气虚弱的表现。

胆经为什么容易堵塞？胆经是一条从头到脚的经络，其中大腿外侧是最容易被寒气侵入的部位，也是胆经最容易积存寒气的部位，由于寒气的积存会使这个部位的经络流动不畅通，因而使这个部位附近的组织所排泄的废物难以排出，长时间累积的结果，自然使整条胆经都不通畅，胆的功能也就难以正常发挥。

从中医的经验来看，当脏器功能不佳时，刺激其相关的经络，可以强化经络的机能，因此解决胆功能不佳的最好方法，就是敲胆经。患有脂肪肝和胆囊炎的人，这个方法是最简单而且十分有效的保健方法。

胆经是一条从头到脚的经络，大部分都和其他经络相邻，唯独在大腿外侧的一段，只有胆经循行，而且这段胆经敲打起来最为顺手。

敲胆经时要端坐，将一条腿放在另一条腿上，也就是我们说的“二郎腿”，手握空拳，从两大腿外侧根部环跳穴开始，自上而下顺着大腿慢慢敲打至膝盖处，再反向敲打回大腿根部，如此反复。每天1~2次，每条腿敲打2~3分钟。捶打力度要适中，捶打应该平稳而有节奏，以每秒大约两下的节奏敲，才能有效刺激穴位。

敲胆经也可以重点对下肢外侧的3个穴位点（环跳穴、风市穴、阳陵泉穴）用力敲打，每敲打3下算1次，每天敲左右大腿各50次，也就是左右各150下。

注：三个穴位的取穴方法见本节相应专题。

此外，敲过胆经之后，人体的气血就会开始上升。如果体内原有的气很盛的话，比如有高血压、性情急躁，特别是生气后，随着血的上升，气会随之更加炽盛。如此，可能会导致血压偏高引起的头痛、牙痛、肋下胀痛、发烧等诸如此类的症状出现，那会让人感到很不舒服。所以有上述情形者，不宜敲胆经。

孕妇绝对不能敲，容易动胎气。

敲胆经要选择时间。胆为清净之腑，静以养胆。晚上11点至凌晨1点是胆经气血最旺的时候，此时刺激胆经，反而会扰乱胆腑气机。所以此时最好的养胆方法就是睡觉。敲胆经可以放在白天进行。





2 干梳头,疏胆经,发不白

胆功能不好最明显的就是白头发,这是由于人体的能量不足所致,中医有一句话:“发乃血之余”,中药“血余炭”即为头发煅烧所制,有止血作用。胆经源起外眼角,沿头部两侧,顺着人体侧面走下来,所以胆经不通,气血受阻,导致营养供应不足,易早生白发。如果面部眼角位置长斑,这也是胆经毒素堆积的表现。所以除了上面说的敲打胆经之外,再介绍一个干梳头:

干梳头,又称为指梳,即用手指代替梳子来“梳头”。“指梳”时,十指可由前发际慢慢梳向后发际,边梳边揉擦头皮。上述方法最好以中等力度和速度进行,一直梳至头皮微热为好,每次至少百十下,早晚各一次,有时间的老人午休前也可多做一次,但要长期坚持方有保健之效。

一般人多认为,梳头是女人的事,殊不知勤梳头其实有助于养生。俗语说:“千过梳发,发不白。”一直坚持梳头的唐代大诗人陆游,到了晚年头上稀落的白发中竟然长出“茸茸胎发”(黑发)。中医认为人体三条阳经汇于头,称“头为诸阳之会”,“精明之府”,不但穴位丰富,而且是人体经络汇集的重要部位,“五脏六腑之精气皆上注于头面”。梳头,不仅可以刺激胆经,能有效刺激头部诸多经穴,有助于阳气舒畅和升发,令气血流通,营养毛发,减少白发和防脱发。

此外,梳头不但有助于驱散头部的风湿病邪,而且促进头部气血循环,对于高血压、动脉硬化等引起的眩晕、头痛有特殊的功效。

胆囊已经割除了,还要不要敲胆经?从中医上来讲,每一个脏腑是一个系统,包括了脏腑的器官、经络和穴位。因此,割除了胆囊,胆经还在,胆的系统仍然存在。胆汁是肝所分泌的,胆囊是调节分泌量的器官,胆囊割除之后,胆汁透过胆管直接引入小肠。另外,身体的经络是一条一条首尾相连的,如果其中一条不通,会影响其他的经络,使其他的经络也慢慢地变差。胆囊割除的人显然胆经本来就不通了,更需要敲胆经,以免其他的经络也跟着变差。

3 敲打胆经——瘦出美腿,消除下半身肥胖

胆经的畅通和活跃,也有利于减肥。从中医理论来看,如果身体经络不畅