

中
画
说
医

系列丛书



新安李济仁

丛书首席专家顾问

李济仁，国医大师，首批全国500名老中医、国家名老中医学术经验继承人指导老师
中国百年百名中医临床家，国家级非物质文化遗产“张一贴内科”代表性传承人

天人合一，道法自然 顺天应时，颐养天年

十二时辰 养生智慧

◎主编 王惟恒 李艳



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS




系列丛书

天人合一，道法自然 顺天应时，颐养天年

十二时辰 养生智慧

本书编委会

首席专家顾问 **李济仁** 

主 编 王惟恒 李 艳

副主编 周 骋 缪丽娟 邓建斌

编 委 王惟恒 王 君 陆霞英 李 艳

 周 骋 范小苒 强 刚 胡顺强

 胡 芳 黄 芳 谭洪福 缪丽娟



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

十二时辰养生智慧/王惟恒,李 艳主编. —北京:人民军医出版社,2012.6
ISBN 978-7-5091-4796-2

I. ①十… II. ①王…②李… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 107179 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:刘婉婷 责任审读:伦踪启
出版人:石 虹
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927271
网址:www.pmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司
开本:710mm×1010mm 1/16
印张:10.5 字数:198千字
版、印次:2012年6月第1版第2次印刷
印数:4501—6500
定价:29.80元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

养生，不仅要符合一年四季十二月的变化，还要符合一日十二时辰的规律。十二时辰养生是千百年来劳动人民通过生活实践创造出来的大智慧，更是历代医学家、养生家通过艰辛探索凝炼出的益寿宝典。本书详尽介绍了全天候身体健康调理法，揭示十二时辰的养生奥秘，传授“十二时辰无病法”，有精神调养、饮食调养、药饵摄生、起居调养与防病保健方法，图文并茂，内容丰富，深入浅出，通俗易懂，集科学性、知识性、实用性、趣味性于一体。古老的养生理念和现代人的日常生活息息相通，实用易学、易操作，实为人民群众的健身指南，益寿宝典。



子 丑 寅 卯 辰 巳 午 未 申 酉 戌 亥

国医大师
推荐序

我搞了一辈子教学与临床，对写书也很重视，也下过苦功，并且我还一直督促我的学生要努力写作，但基本上没有往科普这个方向努力。这一两年，电台、电视台等媒体也时常来采访，我也做过一些传统中医临床的、教学的、保健的等方方面面的简单介绍，也相当于做了一点科普工作，跟真正的写书传播弘扬中医药知识这样的科普，还不是一回事。所以，每当我看王惟恒先生的科普作品时，都会感到很激动。他的写法跟我熟悉的写法不一样，更能集中讲好、讲透一些专门知识，所以连我这个搞了一辈子中医的人都爱看。听我一个做编辑的学生说，好的科普是很难做的，它的呈现形式有别于以往的学术写作，如果没有下过苦功，没有灵性，是根本搞不好的。而王惟恒先生的书真正是通俗易懂，把我们老祖宗传下来的宝贵经验讲得很生动、很有趣。这个本事我没有，所以每次看到王惟恒的书，都感叹这个人真能写，并且让我的子女与学生都要向他学习。

我们这一辈人以往写文章、写书，都是探讨具体的理论，或者是经验总结，这是给专业人员看的。其实需要中医药知识的最广大读者，是专业以外的广大人民群众。我们的祖先留下了很多宝贵的经验，对指导今天的现实生活很有帮助，但这些知识，普通群众是不了解的。而中医药学要发展、要壮大的前提，就是要广大人民群众了解、信赖。那么一来，传播这些知识就是一个很重要的工作。这个工作，用我们以往写作的方式是做不好的，王惟恒先生的这种写作方式，应该更受群众的欢



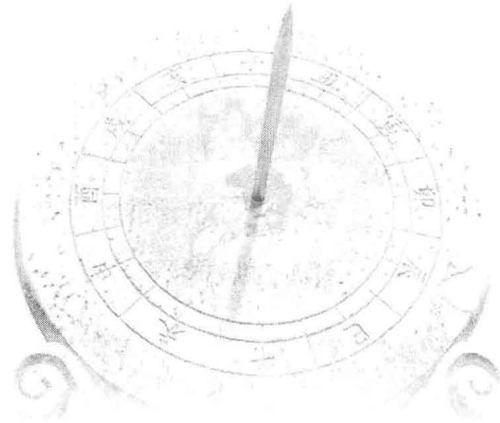
迎。所以，如果中医药事业要发展，我们就需要更多的像王惟恒先生一样有本事的人来做这个工作。

王惟恒先生很客气，要请我来做他这些书的学术顾问，而他本身是中医科班出身，又有丰富的临床经验，就我看过他的一些书来讲，内容都完全符合中医药的基本原理，我这个顾问根本就没干多少事。所以，我只能借这个机会表达一点期望：希望王惟恒先生向群众宣传中医药知识的这个事业不要停下来，今后要写得更多更好。

新安李济仁



庚寅年玖月





天人合一，颐养天年

中医哲学主张养生应“天人合一”，认为人是大自然的组成部分，人的生活习惯应该符合自然规律。一年有十二月之分，一天也有十二时辰之分。每日的十二个时辰，对应人体十二条经脉，环环相扣，十分有序地进行着一个完整的循环。养生，不仅要符合一年四季的变化，还要符合一日十二时辰的规律。

古代医学家、养生学家根据许多百岁寿星的养生经验，将良好的生活方式与规律作息结合，制定了一日十二时辰养生法，这套养生之法又被清代养生家尤乘称为“十二时辰无病法”，它是中国传统延寿方法的一个重要方面。

中医认为，人体内的经气就像潮水一样，会随着时间的流动，在各经脉间起伏流注，且每个时辰都会有不同的经脉“值班”。如果能够顺应这种经脉的变化，采用不同的方法，就可以达到良好的养生效果。

譬如亥时，是晚上9—11点这段时间，由三焦“主时”，气血也被轮流掌管了一个循环了。天道自然是有规律的，“亥”就是生命轮回的准备阶段。讲人体生命节律，亥时是人体阴阳最和合的时候。前面戌时有了放松的喜悦，这时就是气血流行最轻松惬意的时候。西医讲做爱前奏，中国的老祖宗早就发现“亥”是生命轮回的准备阶段。三焦，在中医里面归属少阳，是小火、少火的意思。亥时，人的整个腔子里面都是

温煦的，都能得到最好的休养，就是人该休息的时候了。

本书向人们系统地阐述了十二时辰与人们健康的关系，揭示了十二时辰的养生奥秘。从早到晚，全天候身体健康调理法——“晨起四清，体健身轻”“早餐吃得好，一辈子不显老”“未时养生，清茶常饮”“治好失眠，多活十年”等，具备日常生活中老百姓常遇到的和最想知道的养生常识，而且易懂、易学、易操作，希望每一位读者都能从本书中获取十二时辰养生法的精华，进而拥有健康的身心、精彩的人生。

守财不如守护健康，延寿必究养生之道。

养生之道终在十二时辰中——健康生须从每一个时辰开始！

王惟恒

庚寅年玖月

十二时辰养生道法

时辰	时间	对应生肖	当令经络	养生要点	时辰禁忌
子时	半夜23时—次日凌晨1时	鼠 	胆	强调睡好“子觉”，要有足够优质的睡眠以保证胆经获得充足的能量	忌剧烈运动、忌熬夜、吃东西
丑时	凌晨1—3时	牛 	肝	需要好好休息，才能助肝“工作”。静心养气深睡眠是最好的保肝方法	忌酗酒、沉迷游戏、熬夜
寅时	凌晨3—5时	虎 	肺	此时是人体气血从静变为动的开始，必须要有深度睡眠，最怕有人打扰	忌醒后猛然起身，有心脏疾病的人群忌早起锻炼
卯时	早晨5—7时	兔 	大肠	早起不贪睡，晨起首先活动四肢筋骨，打太极拳，叩齿摩面，或双手捂耳以手指扣后脑，做“鸣天鼓”	忌贪睡恋床、饮酒
辰时	上午7—9时	龙 	胃	早餐应该清淡，要吃饱吃好。早餐宜细嚼慢咽	忌早餐质量不好、饭后剧烈运动
巳时	上午9—11时	蛇 	脾	开窗通风，保持居室光照充分，注意劳逸结合，莫让眼睛过度疲劳	忌思虑太过、久坐不动
午时	上午11时—午后1时	马 	心	饭前喝汤，苗条健康；营养午餐，平衡膳食。小憩30分钟为健康加油	忌午餐过饱、餐后马上运动
未时	午后1—3时	羊 	小肠	午睡后可做少量和缓的运动，喝一杯茶；少动多静	忌多吃食物、剧烈运动
申时	午后3—5时	猴 	膀胱	习读诗文，练习书法，运动可选择慢跑，要注意多喝水以利排毒	忌憋小便
酉时	午后5—7时	鸡 	肾	肾虚者补肾的最好时机。晚饭宜吃少、清淡，可以喝点粥	忌吃得过饱、太晚；忌过劳伤肾
戌时	晚7—9时	犬 	心包	准备睡眠，睡前要静心养气，用冷水洗脸、温水刷牙、热水洗脚，睡宜采取右侧卧位	忌生气恼怒，忌剧烈活动
亥时	晚9—11时	猪 	三焦	应该休息，准备睡觉，或者是夫妻融洽等	忌熬夜、生气、饮茶及咖啡、食消夜

目录

十二时辰养生智慧

第1讲 十二时辰养生述要 001

一年有十二月，一天也有十二时辰。养生，不仅要符合一年四季的变化，还要符合一日十二时辰的规律。

古老的十二时辰养生妙法..... 002

十二时辰养生法要略..... 004

第2讲 卯时养生智慧 007

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
卯时	早晨5—7时	兔	手阳明大肠经	按时起床，空腹喝水， 定时如厕

卯时养生，四时早起当有序..... 008

起床“三个三分钟”，注重保健莫放松..... 011

空腹一杯水，排毒又养颜..... 013

晨起“四清”，体健身轻..... 016

卯时的困扰——便秘与“五更泻”..... 022

闻鸡起舞——坚持晨练，身强体健..... 024

莫饮卯时酒，昏昏醉到酉..... 025

第3讲 辰时养生智慧 029

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
辰时	上午7—9时	龙	足阳明胃经	吃好营养早餐， 注重细嚼慢咽

晨吃三片姜，如喝人参汤..... 030

辰时养生——吃早饭如同“春雨贵如油”一样金贵..... 033

早餐吃得好，一辈子不显老..... 035

细嚼慢咽身体好，百岁平添美容颜..... 037

目录

十二时辰养生智慧

第4讲 巳时养生智慧 041

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
巳时	上午9—11时	蛇	足太阴脾经	工作学习的黄金时间， 注重健脑

巳时脾经最旺，也是养护脾的最佳时间..... 042

合理用脑，脑健则体健..... 044

忙里偷闲，活动一下你的腰..... 049

缓解疲劳，护养好双眼..... 050

斗室方寸，莫忘开窗晒太阳..... 054

第5讲 午时养生智慧 060

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
午时	上午11—13时	马	手少阴心经	吃好营养午餐， 睡好午觉养心经

吃好营养午餐，有利于下午更好地工作和学习..... 060

午睡是补充睡眠不足、为“健康充电”的最佳方法..... 067

第6讲 未时养生智慧 071

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
未时	下午13—15时	羊	手太阳小肠经	补水防血黏， 不忘常敲小肠经

气功养生，调身调心可延年..... 072

未时养生，清茶常饮..... 081

寓意弈棋人长寿，益友清谈舒身心..... 087

第7讲 申时养生智慧 091

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
申时	下午15—17时	猴	足太阳膀胱经	学法贴字，浇花种竹， 颐养身心

申时膀胱经当值，抓住排毒好时机..... 092

目录

十二时辰养生智慧

一笑玩笔砚，寿从笔端来····· 096

浇花种竹，陶冶情操····· 098

酉 第8讲 酉时养生智慧 ····· 103

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
酉时	下午17—19时	鸡	足少阴肾出经	吃好晚餐，切勿贪杯， 注意护肾

晚餐贪食，久必伤身····· 104

健康晚餐，记住两个“一”····· 105

食粥致神仙，不学也长年····· 107

饭后百步走，活到九十九····· 112

戌 第9章 戌时养生智慧 ····· 115

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
戌时	晚上19—21时	狗	手厥阴心包经	散步或学习， 敲心包经养心神

戌时养生，呵护好心包健康就有回报····· 116

澄心静坐，呵护心包经的最佳选择····· 118

耳闻丝竹益身心，吹拉弹唱可延年····· 120

戌时泡个澡，一夜睡眠好····· 125

常吃夜宵，有损健康····· 127

亥、子 第10章 亥、子时养生智慧 ····· 129

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
亥、子时	晚上21时—次晨1时	猪、鼠	三焦、胆	睡觉养阳气， 生命新轮回

睡前泡泡脚，胜似吃补药····· 130

排除杂念，冥想助眠····· 133

睡眠养生，健康天年····· 133

目录

十二时辰养生智慧

房室养生，节欲保精····· 138

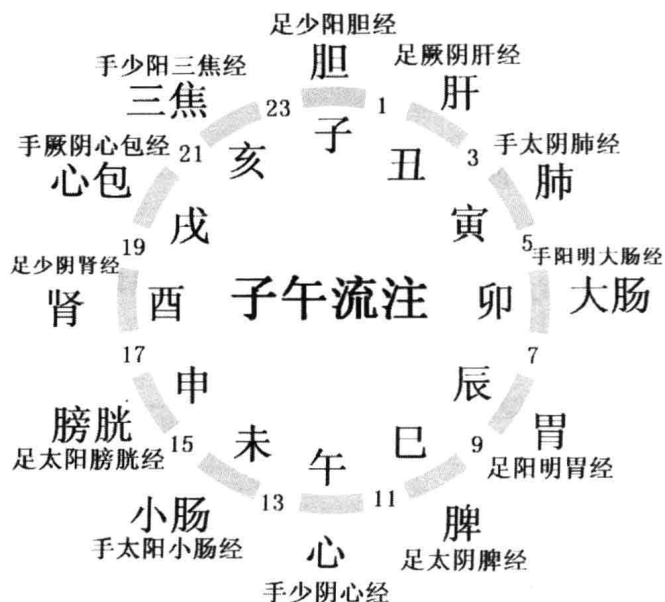
第11章 丑、寅时养生智慧·····145

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
丑、寅时	凌晨1—5时	牛、虎	肝、肺	养肝血，保肺气， 睡到鸡鸣时

睡眠讲科学，才能睡得香····· 146

治好失眠，多活十年····· 148

“鼾声如雷”要警惕，停止打鼾保安康····· 154



丑 寅

子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥



一年有十二月，一天也有十二时辰。养生，不仅要符合一年四季的变化，还要符合一日十二时辰的规律。

第1讲

十二时辰养生述要

古代医家、养生学家根据许多百岁寿星的养生经验，将良好的生活方式与规律作息结合，制定了一日十二时辰养生法，它是中国传统延寿方法的一个重要方面。我们在这里系统地阐述十二时辰与人们健康的关系，揭示十二时辰的养生奥秘。希望每一位读者都能从本书中获取十二时辰养生法的精华，进而拥有健康的身心、精彩的人生。



古老的十二时辰养生妙法

传统中医认为，一年有十二月，一天也有十二时辰之分。每日的十二个时辰，对应人体十二条经脉，环环相扣，十分有序地进行着一个完整的循环。养生，不仅要符合一年四季的变化，还要符合一日十二时辰的规律。

《黄帝内经·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。”这是最古老的子午流注学说，也是十二时辰养生法的理论基础。《黄帝内经》中还说：“春生、夏长、秋收、冬藏，人亦应之。以一旦为四时：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，故旦惠；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。”说明人体的正气与邪气在时辰的不同，正邪斗争所产生的病理结果就不同。所以，应强调顺时摄养。

先秦时期“五斗米道”的创始人张道陵《老子想尔注》载有行气的功法，这是较早的气功养生法。他认为气功养生也要选择最佳的时机，张道陵说：“师设晨暮，清静大要。”主张行气时机应选择早晨大地清新、阳气上升之时进行，即通常说的卯时或辰时，或选择在晚上万籁俱寂、阴气退符之时进行，即通常所说戌时左右。认为这两段时间内行



张道陵

气，最能抑制大脑皮质活动，收到静神益脑的良好效果。可以说这是古代哲人养生实践的科学实录。

唐代伟大的医学家、养生家孙思邈（公元581—682年）是医学界名副其实的寿星。孙氏非常重视顺时养生，如“早饭清一碗粥，夜饭少吃莫教足”；“每夜洗脚卧，饱食终无益”；若“饱食则卧”，就会“食不消成疾，乃生百病”。这些都是顺时养生的经验之谈。孙思邈还指出：“衣食寝处皆适，能顺时气者，始尽养生之道。故摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和。”强调了顺时养生的重要性。



顺时养生与吞津咽唾相结合是古人创造的益寿妙道。《备急千金要方》中还记载了三国时曹操向名医皇甫隆请教养生术的故事。曹操问曰：“卿年出百岁而体力不衰，耳目聪明，颜色和悦，此盛事也。所服食施行导引可得闻乎？”皇甫隆答曰：“尝闻道人蒯京已年一百七十八而甚丁壮。言人当朝朝服食玉泉。使人丁壮，有颜色，去三虫而坚齿……朝旦未起，早漱津，令满口乃吞之，琢齿二十七遍。此者乃名炼津。”证明皇甫隆在当时已认识到，早晨未起时漱炼津液而咽之，有驱虫排毒，清洁口腔，坚固牙齿的作用。

古医籍记载服食“玉泉”的方法较多。梁·陶弘景《养性延命录》言：“每旦初起……漱玉泉三咽，缩鼻闭气……令人延年不老。”隋·巢元方说“朝未起，常咽津”，能“补益虚劳，令人强壮”。唐代的孙思邈说“每食讫，以手摩腹数百遍，叩齿三十六，津令满口”，如此则津液流通，“食易消，大益人，令人能饮食，无百病”。他还把这种方法称为“饮玉浆”，由此足见其对这一养生法的重视程度。明代的《胎息铭》则认为半夜子时的咽津尤为重要，还说常咽津“非只治病，决定延年”。

宋代文学家、诗人苏东坡至老仍身强体健，才思敏捷，面色红润饱满，据其自述，是得益于对咽津养生法颇有考究。在《上张安道养生诀论》中，苏氏还把咽津与叩齿、闭息、内视、按摩等功法融为一体，提出了一套很有实用价值的养生法。其功法是：“每夜于子(时)后，披衣起，面东若南盘坐，

叩齿三十六通，握固，闭息，内视五脏：肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑（自我默念的暗示法）。次想心为炎火，光明洞澈，下入丹田中，待腹满气极，即徐出气，出入均调，即以舌接唇齿内外。漱炼精津液，未得咽……如此者三。津液满口，即低头咽下，以气送入丹田。须用意精猛，令津与气，谷谷然有声，径入丹田……三咽津乃止。”他还指出，这种方法不必拘泥于子夜，白天无事时，“亦可时时闭目内视，漱炼津液咽之”。若能坚持不懈，则“去仙不远”也。

只有顺应天时以养生，达到天人合一的境界，才是长寿之道。



十二时辰养生法要略

人体的五脏六腑本性天真，处于一种浑然天成的和谐格局之中。《黄帝内经·灵枢》说：人体“经脉流行不止，与天同度，与地同纪”。天为一个大宇宙，人是一个小宇宙，日月星辰，气候变化与人体气血运行息息相关。中医之道不讲征服自然，主张人的生活习惯应该符合自然规律，顺应天时来养生。所有的疾病都是人违背人体的本性自造的。只有在了解人体的本性之后，我们的生活与生命才能真正改观。



子时（23点—1点），胆经最旺。

胆汁需要新陈代谢，人在子时入眠，胆方能完成代谢。“胆有多清，脑有多清”。凡在子时前入睡者，晨醒后头脑清晰、气色红润。反之，日久子时不入睡者面色青白，易生肝炎、胆囊炎、结石一类病症，其中一部分人还会因此“胆怯”。这个时辰养肝血（阴）最好。《黄帝内经》里说：“凡是十一藏取决于胆”，讲的就是人体内有11个脏器都依赖胆经的功能支持，因此，要有足够优质的睡眠以保胆经获得充足的能量。



丑时（1点—3点），肝经最旺。

“肝藏血。”人的思维和行动要靠肝血的支持，废旧的血液需要淘汰，新鲜血液需要产生，这种代谢通常在肝经最旺的丑时完成。如果丑时不入睡，肝还在输出能量支持人的思维和行动，就无法完成新陈代谢。《黄帝内经》讲：“卧则血归于肝。”所以丑时未入睡者，面色青灰，情志倦怠而躁，易生肝病。中医认为，静心养气是最好的保肝方法。要特别指出的是，某些年轻一族如在这个时间喝酒，将会对肝造成极大的损伤。