

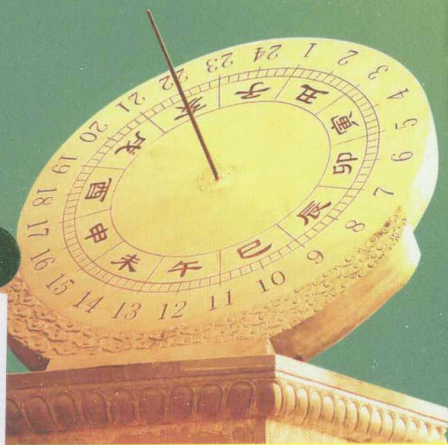
黄帝内经



王雷 著

十二时辰养生法 大全集 保健养生卷

揭示藏在时间里的养生秘密



中国保健协会副理事长
著名中医食疗养生专家
中南海保健医

吴大真
王凤岐
胡维勤

倾情推荐



化学工业出版社

黄帝内经十二时辰养生法大全集 (保健养生卷)

王雷 著



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书从日常生活着手，帮我们解读《黄帝内经》里的养生大智慧，告诉我们什么时候应该做什么、不应该做什么，指导我们按照人体生物钟的养生规律来保养身体。每一章都清楚地解析了应时养生、择时养生的秘密，将人体十二经络与十二时辰一一对应起来，从而完美地揭示了时间医学的养生真谛。

年有十二月，日有十二时，五脏六腑有神明。只要我们每天按照人体的本性好好生活，在正确的时间做正确的事，好好吃饭、好好睡觉，供养好我们的先天真元，养生就会变得非常简单！本书讲的就是利用人体经络的养生规律使我们更健康。掌握了人体自身的秘密，也就掌握了健康长寿的秘密！

图书在版编目（CIP）数据

黄帝内经十二时辰养生法大全集．保健养生卷 / 王雷著．— 北京：化学工业出版社，2013.7
ISBN 978-7-122-17427-7

I．①黄… II．①王… III．①《内经》—养生（中医） IV．①R221

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第105325号

责任编辑：袁玉军 胡 敏 贾维娜 肖志明
责任校对：王素芹

装帧设计：大医堂

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码：100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张16 字数224千字 2013年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



前言

自古以来，人们一直没有放弃对长寿的追求。随着生活水平的日益提高，健康也逐渐被提上了日程。但大自然似乎总喜欢跟人类开玩笑，尽管人类在夜以继日地研发新药，但疾病仍像“潘多拉的魔盒”一样层出不穷。

生命的极限有多大，似乎没有人能说得清。据史料记载，“药王”孙思邈活了100多岁，先秦时期著名的哲学家老子活了160多岁，而活得最长的当数颛顼的玄孙彭祖，活了大约800岁。不管以上数字是否确切，但有一点却是我们必须承认的，就是人的自然寿命远大于现在的生存年限。《黄帝内经》有“尽终其天年，度百岁乃去”的说法，意思是说人的寿命可达百岁。《尚书》则认为“一曰寿，百二十岁也”，意思是说人活到120岁才算是活到天年。现代科学也证实了这一点，科学家研究哺乳动物时得出一个结论，那就是哺乳动物的寿命相当于其生长期的5~7倍。如马的生长期为5年，其寿命为25~35年；狗的生长期为2年，其寿命为10~14年。按照这个规律推算，人的生长期为20~25年，其寿命应为100~175岁，但人的寿命远未达到这个标准。

为什么人类活不到自然寿命，而长寿者又是怎样做到长寿的



呢？关于这个问题，老子的话或许可以给我们一些启示。老子认为，“人法地，地法天，天法道，道法自然”。这里的“道”指的就是自然规律。也就是说，我们只有顺其自然，才能真正开始接近天地。离天地越近，就越能得到天地的滋养，并从中获取无穷无尽的能量，从而达到长寿的目的。

有这样一个故事：战国时有位年轻人，自认为箭术天下无双。某天他遇到一位叫甘蝇的老人，老人对他说真正的射手不用弓箭就可射落天上的小鸟，说完做了个射箭的动作，只见一只小鸟应声落地。正在年轻人惊愕之际，又见老人拿起小鸟，冲它吹了口气，小鸟立刻又向空中飞去。年轻人非常佩服，于是跟着老人苦学了十年箭法。在这十年中，他慢慢变得平和恬静。学成之后，没有人见过他再使用过箭，但他居住的房子却箭气冲天，甚至连凶猛的鹰也无法飞越。

这个故事或许有些夸张，却说明了一个道理：当你真正成为自然的一部分时，自然的力量才真正属于你。养生也是如此，当你悟出天地之道时，才能吸收天地的力量，从而与天地共存。

所以，对于苦苦追求长寿的人而言，首先要做的就是顺应自然。从这个角度出发，动物就成了我们学习的好榜样。动物没有人类先进，生病时也没有专门的医生治疗，但它们往往可以“寿终正寝”，原因就在于它们更懂得顺应自然。冬天到了，它们会冬眠；春天来了，它们会出来觅食；秋天的时候，它们便忙着储存食物。它们以天为生，因此自然也给了它们丰厚的回报。但恰恰相反的是，人类



仗着科学技术带来的便利，一直在做着违背身体本能、破坏自然规律的事，而自然也给了我们报复：各种疾病层出不穷，人类疲于应付，命运好像受了诅咒一样多舛。

《黄帝内经》早就指出，“从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是为内格”。自古以来这一直是指导养生的总纲。人生活于阴阳的万千变化之中，就必须学会适应这种变化，只有这样，才能达到身体内部和外部阴阳的平衡。就自然界的阴阳变化而言，对人体影响最大的莫过于四季交替及晨昏的变更，人体应适应这一点。如何适应呢？具体来说就是该吃时吃，该睡时睡，天热时减衣，天冷时加衣。简而言之，就是“跟着太阳走”，既简单，又是最好的养生之道。

人体就像是一个小宇宙，体内的阴阳是随着自然界阴阳的变化而变化的。而“太阳”与我们体内的阳气是相对应的，我们只有顺应它的变化规律，才能使体内阳气充盈。阳气为生命之本，阳气健旺，自然就会健康长寿。要做到这一点，从大的方面来讲要求我们学会顺四时而养生，具体而言就是“春夏养阳，秋冬养阴”：从小的方面来讲，要求我们做到顺节气、顺时辰来养生。

古代的养生家都特别强调人体应与一天中阴阳的转换相应。《素问·生气通天论》认为一天之中，早晨阳气始生，日中而盛，日暮而收，夜半而藏。这种变化与四时的“春生、夏长、秋收、冬藏”规律完全一致。古人将一天分为十二个时辰，与之对应的，人体有十二条经络，我们称之为“十二正经”，每条正经各有所主的脏腑。“十二



正经”是人体的主干线。气血按十二个时辰的阴阳消长有规律地流注于十二经脉之中，同时人体各脏腑的功能也会随时间的推移而发生相应的变化。经与体内无数条脉络相互交错（经为干线，络为旁支），在人体内形成一张大网，将人体连成一个有机的整体，使人体的活动保持着阴阳的协调统一。所以要平衡阴阳，首先要养好经络。

经络上有很多穴位，没有中医基础的普通人对其很难掌握。其实，养好经络并不一定要熟记各个穴位，只要顺应它的本性，有规律地作息就好了。比如子时夜深人静，这时就该安然入睡；辰时阳光普照，此刻就该按时吃饭；午时为阴阳相交之际，可以小睡一会儿以养阴。作息时间只有与天地阴阳相合，人才能长寿。如果该睡觉的时候却在娱乐，该工作时却倒头大睡，那么人体阴阳就会失衡，疾病自然就会乘虚而入。

人类其实很脆弱，与茫茫的宇宙相比就如同一滴水、一粒沙。如果我们借天地之力，便可以聚细流以为海，聚黄沙以成塔，这便是自然的力量。中国传统的养生观其实就是追求人体生命与自然万物的整体和谐。因此，我们应像一颗幼芽那样随着四季，沐着风雨自然生长，在与自然相融的同时，得到健康了！

王 雷

2013年5月 于北京



目录

第一章

子时：一阳初生，睡觉是养护阳气最好的办法 /1

子时相当于一年中的冬至日，睡觉最顺应天时 /2

睡觉养阳，阳气才是护佑一身的根本 /4

胆有多清，脑有多清，晚上觉睡好了，白天头脑才清醒 /5

夜宵会让人长胖的一个重要原因就是它会阻碍胆汁分泌 /7

附1 挠头其实是刺激胆经做决断，梳理胆经养护肝胆 /9

附2 子时经络锻炼：胆经锻炼有绝招，敲对位置功效妙 /10

第二章

丑时：旧血不去，新血不来，深度睡眠让肝血推陈出新 /13

睡得越深，肝脏净化血液的工作效率就越高 /14

“夜雨剪春韭”，养肝莫忘吃春韭 /16

肝为青龙，吃青色食物外加拍打可健肝 /18

附1 久视伤肝血，电脑族更要养肝 /21

附2 亚健康是肝疲劳的预警信号 /22



附3 春季是最宜养肝的时机 /25

附4 丑时经络锻炼：肝经之上生灵药，太冲行间章门找 /27

第三章

寅时：日夜交替之时就是气血整装待发的时刻 /30

阴转阳时，肺开始对全身的气血进行大分配 /31

老年人不要早起，静静躺着养气血 /33

寒气最易袭击肺，临睡要关掉空调，盖好被子 /35

养肺先养气，男人肺气足精力旺盛 /37

附1 秋季养肺，该收的时候一定要收 /40

附2 寅时经络锻炼：列缺、鱼际和太渊，肺经效果最灵验 /42

第四章

卯时：太阳升起之时，大肠经也会跟着兴奋起来 /46

一觉醒来，排便是对大肠经最好的照顾 /47

黎明同房，瘫倒一床，清晨性爱是美丽的“婴粟” /49

刮痧调理大肠经，排毒养颜气色好 /51

卯时需静养，静坐养生法为上 /54

“莫饮卯时酒”与“再三防夜醉” /56

附1 晨起一杯水怎么喝最合适 /58

附2 卯时经络锻炼：大肠经要好好敲，合谷更是宝中宝 /60



第五章

辰时：赐点食物吧，胃经在“嗷嗷待哺” /64

早餐吸收好还不易长胖，原因就是这时候阳气最旺 /65

清粥小菜，中国式早餐最合胃 /67

辰时不吃饭，胃病迟早犯 /70

养生不养胃，功夫全白费 /73

早餐宜吃温热的食物养胃 /76

每月艾灸足三里，胜服“长生不老丹” /78

附1 女人要在35岁之前养好胃经 /80

附2 辰时经络锻炼：上下齐抓共管，胃经保养最为关键 /82

第六章

巳时：脾经在尽职尽责地对食物进行大分解 /86

巳时是老年人进行户外活动的最佳时间段 /87

“4”字腿是上班族保养脾经的简便方法 /89

脾经是人体的“定海神针”，养好了，小病也就没有了 /92

过胖或过瘦，都到脾脏找缘由 /95

脾气健运，嘴唇自然“美丽动人” /98

附1 长夏最宜养脾 /101

附2 口唇是脾经的一面镜子 /102

附3 巳时经络锻炼：突出重点，疏导全面，脾经是人体的能量线 /104



第七章

午时：短暂的休息让身体气血充足，神清气爽 /109

子时大睡，午时小憩，午睡也有大讲究 /110

午饭要在午未交替之时的 12:30 /113

心主神明，心经是安心定神的“第一要道” /116

午时练“通经呼天功”，为身心减压 /119

附1 夏季养心重在静 /125

附2 脏腑有问题，舌头先知道 /127

附3 午时经络锻炼：两“少”一极泉，守好神门是重点 /129

第八章

未时：营养大调整，就看小肠经泌别清浊的功能有多强 /133

午餐吃饱也要吃好，这样才能让小肠经得到充足的营养供应 /134

“热心肠”其实是小肠经阳气旺盛，“心肠”热 /136

老年人的健康一宝——养老穴 /138

养颜午间道——精致女人爱护自己、保养气色的第一妙法 /141

摇肩活体，让午后犯困无影踪 /145

附1 面如桃花也是病 /146

附2 真的是“吃哪儿补哪儿”吗 /148

附3 未时经络锻炼：每天摆臂 100 次，小肠经气血最顺畅 /150



第九章

申时：多喝水，膀胱经才能持久地保持青春活力 /153

多喝水促进尿液排泄，让膀胱的“津液之府”实至名归 /154

“动汗为贵”，申时是健身祛病的最佳时机 /157

下午4点户外运动最佳，但是不要当哑巴 /160

附1 膀胱病的两大信号：遗尿和小便不通 /162

附2 申时经络锻炼：背部两根擎天柱，膝后一口健康井 /165

第十章

酉时：休息调养，让肾从容地储藏脏腑的精华 /169

下班之前一杯水，排石洗肾清膀胱 /170

练功也要讲时机，酉时练逍遥步 /172

酉时吃羊脊骨炖花生仁，哺乳期妈妈最好的补养 /175

早上吃得咸，晚饭要清淡 /178

附1 肾经决定人的寿命长短 /181

附2 要做大事先保肾精 /183

附3 冬季如何养肾 /185

附4 酉时经络锻炼：肾经是宝藏，脚下有“金矿” /187

第十一章

戌时：快乐起来，看心包经大显神威护心强身 /190

保护心脏有妙招，每天戌时揉心包（经） /191

戌时补土，饭后休息半小时最能呵护胃气 /195

送人玫瑰，手留余香，鼓掌也可以给自己带来快乐和健康 /198

双手合十，闭眼静养 10 分钟，是收敛心气、培养元气之妙法 /201

附 1 心包经是快乐健康之源 /204

附 2 戌时经络锻炼：心包经敲得好，全身上下无疾扰 /206

第十二章

亥时：天地归于安静，养阴育阳在亥时 /209

睡觉是天下第一大补，亥时入睡最能养阴 /210

35 ~ 40 岁的人，要想留住青春，一定要在亥时入睡 /213

“五龙盘体”是道家祖师送给现代“劳心劳神族”的健康大礼 /216

亥时怀孕正当时 /219

附 1 三焦是管理水道和主气的官儿 /222

附 2 亥时经络锻炼：三焦经显效，气顺百病消 /224

附录 1

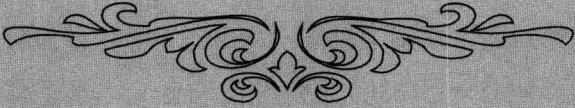
《黄帝内经》十二时辰养生摘要 /227

附录 2

十二时辰医患问答录 /231



第一章



子时：一阳初生，睡觉是养护阳气最好的办法

子时（23：00 ~ 1：00）胆经当令

《黄帝内经》认为“夜半为阴陇，夜半后而为阴衰”，这里的“夜半”即子时，也就是指晚上的11点到凌晨1点。意思是说子时为阴气最重的时刻，之后阴气渐衰，阳气渐长。阴主静，阳主动，与之相适应，人体此刻最需安静，此时最宜安然入睡。

中医养生特别讲究睡“子时觉”，因为子时气血流注胆经，阳气开始生发，而睡眠就成了养护阳气最好的办法。阳气为生命之本，“阳强则寿，阳衰则夭”。如果在这个时候熬夜，就会将刚刚生发起来的阳气消耗掉，这对人体是极为不利的。

子时睡觉养生生发之机，从脏腑的角度来讲就是养人的胆气。“凡十一脏取决于胆”，若胆气没有生发起来，就会影响到其他脏腑的功能。生机养不住，整个人就会昏昏欲睡。因此，从养生的角度来讲，睡好子时觉是非常重要的。





子时相当于一年中的冬至日，睡觉最顺应天时

现在大家都知道，23 点之前要上床睡觉，可是能做到的人却寥寥无几。说到底，还是对于 23 点之前睡觉的意义不甚了解，不明白过了这个时间点睡觉到底对身体有多大的伤害。所以过了这个时间依然有很多人在游戏作乐，熬夜加班。

其实，23 点之前睡觉这个说法不是很严谨，准确地说，应该是在 23 点进入熟睡状态，但应该根据个人的人睡情况，酌情选择。如果很容易入睡，倒床 3 分钟就可以睡着，那可以在 22:55 左右上床；如果很难入睡，半小时才能睡着的话，就得在 22:30 上床了。总之，在 23 点的时候要进入一个相对沉睡的状态。

为什么要这样严格限制呢？原因就是顺应天时，与天地相呼应，也就是中医所说的天人合一。一年有四季，其实一天也是有小四季的，《黄帝内经·顺气一日分为四时篇》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。”一天就是一年的浓缩，23 点到凌晨 5 点相当于一年中的“冬季”。冬天的时候，天地宁静，动物冬眠，植物凋零，人如果不休息的话，就相当于在和天地做“拔河游戏”，逆天而行的结果必然是身体大吃苦头。

子时相当于二十四节气中的“冬至”。冬至一阳生就是指阴气在这时到达顶点，阳气生发，人体开始进入一个新的循环。这时候很多还未睡觉的人会觉得特别精神，但这不是精神特别好的表现，而是阳



气生发的表现。这时候如果不睡觉，阳气就生发不起来，那么阴气必然就无法收藏，阴阳失调带来的后果只能是身体疾病丛生，难得安宁。所以，要想获得健康，在子时之前就应该收起自己的心情，平静下来，准备入睡，这样才能与自然界秋收、冬藏的规律相适应。

《灵枢》中有这样一句话：“人与天地相参也，与日月相应也。”简要地概括了人和天地之间的关系，即人体就是一个小宇宙，只有和天地自然这个大宇宙相适应，顺势而为，人才能获得健康，与日月同寿。

子时入眠，还有一个情况值得一提，即睡眠方位与人体健康有一定的关系。有资料指出，由于地球磁场的作用，人睡觉时采取头北脚南的方位，可以使磁力线平稳地穿过人体，最大限度地减少地球磁场的干扰。我国古代养生学家认为，人的睡觉方向应该随着春、夏、秋、冬四季交替而改变。《备急千金要方》指出：“凡人卧，春夏向东，秋冬向西。”意思是说，在春夏季节头向东、脚朝西；秋冬二季头向西、脚朝东。

这是依据《黄帝内经》中“春夏养阳，秋冬养阴”的理论而提出的，春夏属阳，阳气上升、旺盛，而东方属阳主升，头向东以应生发之气而养阳；秋冬二季属阴，阳气收敛、潜藏，而西方属阴主降，头向西以应潜藏之气而养阴。

当然，尽管这些理论都有一定道理，但在实际生活中因受房屋朝向和家居布局的影响，而存在一定局限性，大可不必拘泥于这些理论，否则产生不必要的担心，建议大家依照自己的感觉即可。平时注意保证充足的睡眠时间，不加班、不熬夜，入睡前安神定志，未睡眠、先睡心，或用温水泡脚，并辅以足底按摩等，这些措施都有助于提高睡眠质量。



睡觉养阳，阳气才是护佑一身的根本

万物生长靠太阳，人体与自然万物一样，需要阳气的温煦，只有阳气充足，气血才能循环正常，脏腑阴平阳秘的平衡状态才能保持，身体才能百病不生。子时睡觉的一个重要特点就是顺应天时，让阳气顺利生发起来。可能很多人还不明白，阳气是什么，它对身体有什么重要的影响。《黄帝内经·生气通天论篇》中说：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”意思很浅显，就是说，人体的阳气就像天上的太阳一样，如果人体缺少了阳气，就好像自然万物缺了阳光的照耀一样，会夭折或者减寿的。

人们常说：万物生长靠太阳。其实人体也是一样的，靠的就是阳气的温煦保护。在中医学术语里面阳气被称作“卫气”，也就是保护人体的卫士。阳气不足，表现在脏腑上就是肾阳虚，脾阳虚，身体气血瘀滞不前，对食物的运化能力不足，整个身体处于一种阴暗潮湿的环境当中，湿浊内聚，疾病丛生，连性格都会变得“内有忧愁暗恨生”，所以历代医家对调动人体的阳气最为重视。

现代人的生活方式对阳气的伤害非常严重，比如吹空调、吃冷饮、静坐不动等，都是极其伤阳的生活习惯。著名的老中医李可说，在他的临床经验当中，阴虚的人，百例不见一二，绝大多数都是阳虚。可见，现代人的生活方式对阳气的伤害有多严重。

在现代人的各种生活习惯当中，伤害阳气最重的要数熬夜，天地都已经沉睡了，人还在忙碌。天地运转到子时的时候，阴气开始慢慢