

十二时辰

时辰与饮食养生

藏在时辰里的饮食养生秘诀



杨力/著

- 首席中医养生专家
- 著名中医学家、易学家、学者
- 中国中医科学院教授
- 北京《周易》研究会会长
- 中央电视台《百家讲坛》主讲专家
- 美国国际医药大学博士生导师
- 美国纽约针灸执照医师工会特聘主讲教授

插图
珍藏版



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



十二经络

时辰与饮食养生

藏在时辰里的饮食养生秘诀

杨力/著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

十二经脉时辰与饮食养生 / 杨力著. —北京: 科学技术文献出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5023-7591-1

I. ①十… II. ①杨… III. ①十二经脉—食物养生

IV. ①R224. 1 ②R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第234389号

十二经脉时辰与饮食养生

策划编辑: 孔荣华 责任编辑: 孔荣华 责任校对: 张咄咄 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882866 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>

淘宝旗舰店 <http://stbook.taobao.com>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京金其乐彩色印刷有限公司

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本 710×1000 1/16 开

字 数 221千

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5023-7591-1

定 价 29.00元



版权所有, 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、脱页者, 本社发行部负责调换

目 录

Contents

引文

十二经脉是什么

十二经脉是什么	15
十二时辰怎么分	17
十二经脉时辰养生对照表	19

第一章

足少阳胆经养生

主治厌食、感冒、失眠、落枕等病症

《黄帝内经》说：“凡十一藏皆取于胆。”五脏六腑的正常运行取决于胆的生发，胆气生发起来，全身气血才能随之而起。

胆经当令时辰为子时（23：00~1：00），此时段前宜睡觉。此时不要熬夜，否则会导致胆火上逆，引发失眠、头痛等神经症状。另外，子时不要吃夜宵，否则不易消化。

足少阳胆经主治表	24
足少阳胆经穴位图	26
补气血，敲胆经	27
落枕感冒，风池穴有奇效	28
点按环跳穴，毒素可扫除	29
刺激阳陵泉，吃嘛嘛香	30
肩膀酸痛揉肩井	31
子时前入睡保养胆经好	31

祛除眼角皱纹按瞳子髎.....	33
点按足临泣穴，去除倦累感.....	34
附一：滋补胆经的常见特效食物.....	36



足厥阴肝经养生

主治肝病、眼疾、消化系统疾病和生殖系统疾病

肝经是否正常，直接影响着肝脏、眼睛、消化系统以及生殖系统的正常运行。

肝经当令时辰为丑时（1：00~3：00），此时段宜愉快入眠。中医理论认为：“人卧则血归于肝。”如果丑时前未入睡，则会面色青灰，情志倦怠而躁，易生肝病。

足厥阴肝经主治表.....	39
足厥阴肝经穴位图.....	40
肝脏是人体的化工厂.....	41
丑时熟睡利肝经.....	42
太冲穴是人体的出气筒.....	43
按期门穴，防治肝病.....	44
祛火常揉行间穴.....	45
肝经是妇科病的克星.....	46
春季是养肝的最佳良机.....	47
附一：滋补肝经的常见特效食物.....	50

手太阴肺经养生

主治咳嗽、气喘、支气管炎等肺部疾病

肺经的作用非常之大，凡是肺部疾病，如咳嗽、气喘、气管炎等病症都可以通过调理肺经得以改善。

肺经当令时辰为寅时（3：00~5：00），此时段宜进入较深的睡眠。如果经常在寅时醒来，则为气血不足的表现，应马上进行调理。

手太阴肺经主治表	53
手太阴肺经穴位图	55
肺是呼吸的载体	56
寅时难眠找太渊	57
勤按中府可治哮喘	58
搓鱼际，防感冒	59
喉咙疼痛点尺泽	60
秋季养肺，重在润肺	61
附一：滋补肺经的常见特效食物	64
附二：调理肺经的简易气功	67

手阳明大肠经养生

主治胃肠疾病、皮肤疾病、眼疾和各种痛病

大肠经主治大肠以及直肠疾病，如便秘、痔疮等疾病都可以通过调理大肠经进行防治。

大肠经当令时辰为卯时（5：00~7：00），此时段宜喝温开水，刺激大肠蠕动，及时排便，将身体内的废物排出。卯时不宜喝酒，否则肝脏无力及时解毒，这会导致血液中酒精浓度提高，损害身体。

手阳明大肠经主治表	69
手阳明大肠经穴位图	71
负责运送“残渣”的大肠	72
大肠经是皮肤病的克星	72
大肠经上的“隐士神医”	73
按压合谷穴可止痛	74
鼻塞就点迎香穴	76
祛老人斑找曲池穴	76
卯时沾酒易伤身	77
附一：滋补大肠经的常见特效食物	79
附二：大肠经气功调理法	81



足阳明胃经养生

主治胃肠疾病、高血压等病症

胃经主治胃病等症，如果有胃痛、胃酸等毛病，可以调理胃经。

胃经当令时辰为辰时（7：00～9：00），此时段正值早餐时间，要按时进餐，并且注意多吃些温热的养胃食物。辰时是人体阳气旺盛的时候，这时吃东西最容易消化、吸收，即使多吃也不容易发胖。如果长时间不吃早餐，就容易患消化道溃疡等疾病。

足阳明胃经主治表	83
足阳明胃经穴位图	85
胃怎么没有把自己消化掉	86
指压气舍穴，打嗝立消除	87
胃痉挛就按梁丘穴	88
跪膝走，防治百病	89

天枢穴让便秘不再来.....	90
女性敲胃经，青春可留驻.....	91
拍打足三里，胜吃老母鸡.....	92
四白穴赶走色盲症.....	93
高血压头痛可用人迎穴摆平.....	94
附一：滋补胃经的常见特效食物.....	96
附二：锻炼胃经法.....	98

足太阴脾经养生

主治糖尿病、胸腹部疾病、生殖系统疾病

脾主运化，其主要功能便是将气血输送到肌肉腠理当中，以支持机体的正常运作。

脾经当令时辰为巳时（9：00~11：00），此时段宜适量喝水，适度运动。不宜吃燥热辛辣食物，以免伤害脾经。

足太阴脾经主治表.....	100
足太阴脾经穴位图.....	101
脾乃后天之本.....	102
口唇是脾经的信号灯.....	103
胸腹毛病公孙穴摆平.....	104
三阴交让痛经消失无踪.....	105
阴陵泉穴让“尿不净”走开.....	106
小病不求医，只需按脾经.....	106
长夏时节宜养脾.....	108
附一：滋补脾经的常见特效食物.....	110
附二：糖尿病气功疗法.....	113

手少阴心经养生

主治心脏病、精神疾病

手少阴心经是维持心脏功能的经脉，如有损害，就会导致身体机能降低或亢进，引发心脏病变、甲亢、精神疾病等病症。

午时（11：00~13：00）是心经循行时间。如果心经不畅，轻者午时出现胸闷、呼吸不畅、耳鸣、声哑，重者夜晚出现失眠、多梦、盗汗、心悸，故午时宜静不宜动。这时可以闭目休息二三十分钟，以保护心经。

手少阴心经主治表	117
手少阴心经穴位图	118
心脏是生命的发动机	119
午时小睡养心经	120
舌是心的镜子	121
心经上的救命穴	123
胸闷气短弹极泉	124
神门穴助你安然入眠	125
夏季养心重在静	127
附一：滋补心经的常见特效食物	129
附二：心经气功养生四大法	132

手太阳小肠经养生

主治腰椎病、颈椎病、三叉神经痛、老年性疾病

小肠主吸收，其功能是吸收被脾胃腐熟后的食物精华，然后将其分配给各个脏器。

小肠经当令时辰为未时（13：00~15：00），此时段是消化吸收功能最为旺盛的时候。因此午餐最好在下午1点前吃完，这样小

肠才可以在其精力最为旺盛时吸收营养物质。

手太阳小肠经主治表	135
手太阳小肠经穴位图	136
小肠经是人体健康的镜子	137
腰椎颈椎有病，按后溪穴百用百灵	139
小肠经上的“不老神穴”	140
听宫穴可止三叉神经痛	141
糖尿病需找腕骨穴	142
午餐就应午时吃	143
附一：滋补小肠经的常见特效食物	144
附二：小肠经保健的简易功法	147

足太阳膀胱经养生

第九章

主治膀胱系统疾病、糖尿病、肝病、坐骨神经痛等病症

膀胱贮藏水液和津液，水液排出体外，津液循环在体内。若膀胱有热可致膀胱咳，且咳而遗尿。

膀胱经当令时辰为申时（15：00~17：00），此时段多喝水，利于排尿。此外，此时段头脑最为清醒，记忆力最佳，因此适合工作和学习。

足太阳膀胱经主治表	149
足太阳膀胱经穴位图	152
膀胱功能知多少	153
申时是学习和运动的良机	154
膀胱经是人体的解毒通道	155

志室穴一到，倦怠感立消.....	156
改善糖尿病，多按脾俞穴.....	157
眼睛疲劳的三大克星——睛明穴、攒竹穴、太阳穴.....	158
消灭慢性肝炎的奇穴.....	160
消除小腿痉挛的要穴.....	161
膀胱经上的“祛痰药”.....	162
祛除雀斑的神奇大穴.....	163
坐骨神经痛就按委中穴.....	164
附一：滋补膀胱经的常见特效食物.....	165

第十讲

足少阴肾经养生

主治肾脏疾病、生殖系统疾病

肝是身体内最大的排毒器官，肾是负责把毒素排出体外的器官，如果肾功能不足，身体的毒素就无法清除。

酉时（17：00~19：00）是肾经当令的时间，此时可在工作之后稍事休息，不能过分疲劳。在饮食上建议选择芝麻、香蕉、花生、海带、金针、韭菜、黄豆、木耳、螃蟹、乌贼、牛肉、羊肉、鸭肉、鸡肉、羊乳、甘薯等食物，以补肾经。

足少阴肾经主治表.....	169
足少阴肾经穴位图.....	171
寿命长短肾经说了算.....	172
肾经决定着幸福指数.....	173
巧贴涌泉可降压.....	174
太溪穴妙用多多.....	175
肾经常按，身体无难.....	176
数九寒天宜养肾.....	177

附一：滋补肾经的常见特效食物 180

附二：运动养肾功 183



手厥阴心包经养生

主治心脏疾病、精神疾病

心包是心脏的外膜组织，其主要功能便是保护心脏正常工作，代替心脏受邪。

心包经当令时辰为戌时（19：00~21：00），此时段要保持心情愉快。不过，此时段不宜做剧烈运动，否则容易失眠。此外，这个时间段是看书的最佳时间，同时也是全天体重最重的时候。

手厥阴心包经主治表 185

手厥阴心包经穴位图 187

心包经为心服务 188

内关穴是心脏的家庭医生 188

劳宫穴健心法 189

急性心绞痛的克星 190

健康快乐离不开心包经的支持 191

附一：滋补心包经的常见特效食物 192



手少阳三焦经养生

主治手脚冰冷、目眩、便秘等病症

三焦经主治全身水道和水气，凡是耳聋耳鸣、多汗盗汗、水肿等疾病都可以通过调理三焦经得到解决。

亥时（21：00~23：00）是三焦经当令，亥时对应的属相是猪，猪在亥时早已酣睡，也就是说，到了亥时人就要深睡，只有如此，人才有可能孕育新的生命，才可以让子时的阳气生发。

手少阳三焦经主治表	196
手少阳三焦经穴位图	197
三焦是什么	198
敲揉三焦经减少眼尾纹	199
手足冰冷按阳池穴	200
中渚穴治目眩有奇效	201
治疗便秘的特效穴	202
能消除慵懒感的大穴	203
亥时性爱，欢愉无限	204
附一：滋补三焦经的常见特效食物	206

奇经八脉及十二经脉对应食物表

奇经八脉的定义	209
奇经八脉的分布	209
奇经八脉的作用	209
奇经八脉的特点	210
奇经八脉的内容	210
任脉经络穴位图	213
督脉经络穴位图	214
冲脉经络穴位图	215
带脉经络穴位图	216
阴维脉经络穴位图	217
阳维脉经络穴位图	218
阴跷脉经络穴位图	219
阳跷脉经络穴位图	220
十二经脉对应食物表	221

十二经脉是什么

十二经脉是指运行于人体内的十二条经脉，包括足少阳胆经、足厥阴肝经、手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经。十二经脉运行于身体内，连通于人体脏腑，无论是四肢、躯干还是五脏六腑，无所不到。它是人体气血运行的主要循环通道，因此又称为十二正经。

十二经脉是什么

十二经脉是指运行于人体内的十二条经脉，包括足少阳胆经、足厥阴肝经、手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经。十二经脉运行于身体内，连通于人体脏腑，无论是四肢、躯干还是五脏六腑，无所不到。它是人体气血运行的主要循环通道，因此又称为十二正经。

十二经脉是什么

十二经脉是指运行于人体内的十二条经脉，包括足少阳胆经、足厥阴肝经、手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经。十二经脉运行于身体内，连通于人体脏腑，无论是四肢、躯干还是五脏六腑，无所不到。它是人体气血运行的主要循环通道，因此又称为十二正经。

