

# 黄帝内经

# 十二时辰养生法

## 藏在时间里的养生秘密

尹燕武 覃松 著



掌握时间医学  
揭示养生真谛

一部现代人必备的身体保养圣经



化学工业出版社

黃帝內經

# 十二时辰養生法

藏在時間里的養生秘密

○尹燕武 覃松 著



化學工業出版社

北京

## 内容简介

一年有十二月之分，一天也有十二时辰之分。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》是我国现存最早的一部医学著作，也是一部现代人应该了解的养生圣经。本书告诉人们如何借助《黄帝内经》的养生理念，利用人体的经络和生物钟来保养我们的身体。全书共分为十二章，每章对应一个时辰，每个时辰对应一条经脉，每条经脉又联系着相应的脏腑。全书每一章都向人们清楚地解析了应时养生的秘密，从而揭示了健康长寿的真谛。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经十二时辰养生法 / 尹燕武 覃松著. —北京: 化学工业出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-122-03689-6

I. 黄… II. ①尹…②覃… III. 内经-养生 (中医)-通俗读物 IV. R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 136088 号

---

责任编辑: 杨建忠 肖志明

文字编辑: 王新辉

责任校对: 郑捷

装帧设计: 尹琳琳

---

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)

印刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装订: 三河市延风印装厂

720mm×1000mm 1/16 印张 13½ 彩插 1 字数 169 千字

2009 年 2 月北京第 1 版第 2 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: 28.00 元

版权所有 违者必究

### 十二时辰养生对照表

十二时辰	别名	解析	对应生肖	当令器官	循行经脉	常见症状	时辰宜忌
子时 (23:00~1:00)	夜半,又名子夜、中夜	由天黑转为天亮这一时间段	鼠	胆	胆经	头晕目眩、口苦、善太息	宜:睡觉 忌:熬夜;吃夜宵
丑时 (1:00~3:00)	鸡鸣,又名荒鸡	指深夜过后,鸡鸣之时	牛	肝	肝经	胸闷、疲倦、黑眼圈、特别容易烦躁	宜:熟睡 忌:熬夜;生闷气;久视
寅时 (3:00~5:00)	平旦,又称黎明、早晨、日旦	天刚蒙蒙亮的时候	虎	肺	肺经	肺部胀满、咳嗽气喘、缺盆部(包括喉咙)疼痛	宜:熟睡或导引吐纳,调理肺经 忌:熬夜
卯时 (5:00~7:00)	日出,又名日始、破晓、旭日	指太阳刚刚露脸,冉冉初升的那段时间	兔	大肠	大肠经	牙齿疼痛、颈部肿大	宜:起床喝温热的白开水;排便;调理大肠经 忌:饮酒
辰时 (7:00~9:00)	食时,又名朝食	吃早饭时间	龙	胃	胃经	腹胀肠鸣、消化不良	宜:及时吃早餐,调理胃经 忌:早餐质量不好
巳时 (9:00~11:00)	隅中,又名日禺	临近中午的时候	蛇	脾	脾经	舌根强直、食则呕吐、胃脘疼痛、腹内发胀、时时噎气	宜:适量饮水,调理脾经 忌:思虑过度,久坐不动
午时 (11:00~13:00)	日中,又名日正、中午	此时太阳最猛烈	马	心	心经	喉咙干燥、头痛、口渴难忍	宜:吃午餐;小憩;静养阴血,调理心经 忌:午餐过多;餐后马上运动
未时 (13:00~15:00)	日昃,又名日跌、日央	指太阳偏西	羊	小肠	小肠经	喉咙痛、颈部肿、肩痛如裂、臂痛如断	宜:调理小肠经 忌:多吃食物
申时 (15:00~17:00)	哺时,又名日哺、夕食	指傍晚	猴	膀胱	膀胱经	头痛、眼睛痛、颈项痛	宜:适量饮水;运动;抓紧时间工作;调理膀胱经 忌:憋小便
酉时 (17:00~19:00)	日入,又名日落、日沉、傍晚	指太阳落山的时候	鸡	肾	肾经	四肢冰冷、腰酸背痛、耳鸣	宜:休息;调理肾经 忌:过劳
戌时 (19:00~21:00)	黄昏,又名日夕、日暮、日晚	此时太阳已经落山,天将黑	狗	心包	心包经	胸痛、心律不齐、手部灼热	宜:吃晚餐;心情快乐;散步,调理心包经 忌:晚餐过于油腻;生气
亥时 (21:00~23:00)	人定,又名定昏	此时夜色已深,人们也已经停止活动,并已经安歇。人定也就是人静	猪	三焦	三焦经	耳聋、听声音模糊、咽喉肿痛、喉咙闭塞	宜:心平气和;入睡;调理三焦经 忌:熬夜;生气;饮茶



## 前言

我们的身体就像一个小小的星球，一天之中随十二时辰，一月之中随日月盈亏，一年之中随二十四节气而运动。我们的身体与日月的运转遥相呼应，彼此消长，起承转合。这其中又有怎样的奥秘呢？

早在两千多年以前，我国中医经典名著《黄帝内经》中就有关于“人与天地相参，与日月相应”的记载，这就是说人的生活规律与自然界天地日月的变化是同步的。书中还提出：“四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴。”其意为，春夏秋冬的变化规律是一切生物生长的基本法则，人们也要根据四季变化的特点采取春夏养阳、秋冬养阴的养生方法。

《灵枢·顺气一日分为四时》中写道：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之，以一日分为四时，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，故旦慧；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。”因此，我们平时养生，不仅要符合一年四季的变化，还要符合一日四时的规律。

一年有十二月，一日相应有一十二时。一年有二十四节气，一日相应有一百九十二小时〔注：当钟表刚传入中国时有人把一个时辰叫做“大时”，新的时间一个钟点叫“小时”，随着钟表的普及，“大时”一词消失，“小时”沿用至今。另外，古代还有夜间报更（又叫打更）的计时法，把夜间分为五更：晚上7点到晚上9点为一更，晚上9点到晚上11点为二更，

午夜11点到凌晨1点为三更，凌晨1点到凌晨3点为四更，凌晨3点到凌晨5点为五更】。

那么，一天中有哪十二个时辰呢？古人用十二地支把一日分为十二时辰：子时、丑时、寅时、卯时、辰时、巳时、午时、未时、申时、酉时、戌时、亥时。随着这十二个时辰的昼夜变化，人的气血运行会出现相应的四时改变，并影响着人体的病理改变。

为什么会出现这种情况呢？原来，大自然中各种生物的生命运动都存在一种时间节律，就像我们生活中用的时钟一样，人们称之为“生物钟现象”。人的活动如果能遵循这一时间节律，就能保持良好的生理及心理状态，减少和预防诸多疾病的发生。反之，人们如果违反了时间节律，就会罹患疾病，并提前衰老。

在生活中，我们经常看到一些健康的老年人，在工作岗位上几十年如一日，终日劳作，却不嫌辛苦，越老越健康；可是直到有一天他们退休了，在家“享清福”，结果不是周身不舒服，就是百病缠身。这显然与他们体内生物钟的突然改变有一定的关联。

预防疾病、服药等也有规律可循。例如，心脑血管疾病清晨发病率较高，此时积极采取措施可以有效降低其发病率和死亡率；哮喘常常会在夜间加重，提前服用药物可减轻病情……这些都与生物钟有关。

如何根据人体的生物钟来养生呢？本书便是一本告诉人们如何借助《黄帝内经》的养生理念，利用经络和人体生物钟来保养我们身体的书。全书共分为十二章，因篇幅所限，仅就经络系统中的十二经脉做相关介绍，每章对应一个时辰，每个时辰对应一条经脉，每条经脉又联系着相应的脏腑。全书每一章都向人们清楚地解析了该时养生的秘密。

希望本书能帮助我们更好地了解自己的身体；了解自己的身体，也就掌握了长寿的秘诀。

由于时间仓促，书中难免疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

尹燕武



## 《黄帝内经》告诉我们的养生秘诀

一般人认为自己年纪大了、老了，就会生病；病多了、病久了自然就会死亡。

很少有人会这样想：人有没有可能不生病？

当然有可能！长生不老虽然只是一种希望，但健康到老、无疾而终是可以做到的，只是大多数人不知道方法罢了。据生物学家观察统计，哺乳类的寿命是生长期的5~6倍。生长期就是从出生到长最后一颗牙；以人为例，长智齿约为二十多岁，所以按自然法则，人活百岁应该不是夸张的说法。

但是方法在哪里？就在《黄帝内经》里。

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学经典论著。据专家考证，该书约成书于春秋战国时期。它清晰地描述人体解剖结构及全身经络的运行情况，对人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学等的了解、论述比西方近现代兴起学科还要精深、全面。

《黄帝内经》也是一部养生学巨著，中国医学史上重大学术成就的取得及众多杰出医学家的出现，与《黄帝内经》均有紧密的联系，所以历代医家称其为“医家之宗”。它涉及地理学、养生学、哲学、天文学、心理学、季候、风水、历法、阴阳五行等门类，是我国古代文化宝库中的一部奇书。

很多老一辈中医名家对《黄帝内经》都能通篇背诵。后世很多养生理论也可以从《黄帝内经》里找到出处。因此，可以说，《黄帝内经》是一部现代人必备的身体保养圣经。

《黄帝内经·素问·上古天真论篇》开篇有这样一段对话。

黄帝乃问于天师曰：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”

岐伯对曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故年半百而衰也。”

上面的这段话什么意思呢？

黄帝问岐伯：我听说上古时代的人都能活过百岁而不显老，为什么现在的人到了50岁左右就显得老态龙钟了呢？是时代不同所造成的呢？还是因为今天的人们不会养生所造成的呢？

岐伯回答：上古时代那些人懂得养生之道，能够取法于天地阴阳自然变化之理，并加以合适的养生方法，饮食有节制，作息有规律，不妄作劳，所以能形神协调统一，活到天赋的自然年龄，超过百岁才离开人世；现在的人就不是这样了，把酒当水浆，滥饮无度，以反常的生活方式当成正常的，醉酒行房，因恣情纵欲而使阴精竭绝，因满足嗜好而使真气耗散，不知谨慎地保持精气，不善于统驭精神，专求心志的一时之快，违逆人生乐趣，起居作息毫无规律，所以半百之年就衰老了。

从《黄帝内经》开篇第一章的这段对话里，可以读出养生的五项基本原则，那就是：法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。

短短二十个字说出了养生的要诀，中医治病过程更是全面体现了这二十字诀。

治病时，医生因人、因时、因地进行选方用药、调配剂量，因时选穴并配以合适的手法，也就是“法于阴阳，和于术数”的具体表现。而对患者的医嘱，如饮食宜忌、不良起居习惯的调整、聊天式的心理疏导



属于使患者能够符合“饮食有节，起居有常，不妄作劳”的具体运用。这样在正确的理论指导下医患配合治病也就相对容易多了。

把道理运用于生活中，治病于未然，也就是现今所说的养生了。后世诸家的各种养生方法也大多出于此，均围绕饮食起居、精神调摄几方面。如宋末元初人李鹏飞所著养生学著作《三元参赞延寿书》也强调饮食起居，认为人的年寿应有天元、地元、人元共计180岁，精气不耗者可得天元之寿六十；起居有常者可得地元之寿六十；饮食有节者可得人元之寿六十。现代流行的种种养生知识，归纳一下，仍然没有脱离这几句话。

当流星在天空划过时，每个人都在祈求自己的身体永远保持阴阳动态平衡。问题是，您是否真的愿意去获得那块打开阴阳平衡之门的敲门砖。这块敲门砖是什么？那就是《黄帝内经》。习惯于看报纸杂志、各种流行的健康讲座的您不妨抽空看看《黄帝内经》，一旦打开，相信您会爱不释手。

南宋医学家史崧精通医学，对《黄帝内经》颇有研究。曾言：夫为医者，在读医书耳，读而不能为医者有矣，未有不读而能为医者也。不读医书，又非世业，杀人尤毒于挺刃。是故古人有言曰：为人子而不读医书，犹为不孝也。

《黄帝内经》的养生道理其实很简单，关键是我们真的依此而行、依此而做。只要有毅力、有决心坚持做下去，一定可以获得长久的效果！



## 《黄帝内经》养生的五项基本原则

### 法于阴阳

一阴一阳谓之道。人体阴阳平衡者无病，有病乃阴阳失衡，治病调理也要以平为期。《素问·阴阳应象大论》指出：“察色按脉，先别阴阳。”可见对于阴阳的重视程度。

阴阳学说认为宇宙间任何事物都包含着阴阳两个方面。如方位的上下、左右；一天里白昼与黑夜；天气的炎热与寒冷、晴天与阴天；运动形式的动与静；物质存在状态的功能与物质等。

阴和阳，代表事物相互对应又相互联系的两个方面。一般来说，凡是剧烈运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的，或者是功能方面的都属于阳；相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的，或者属于物质的、器质方面的都属于阴。以天地而言，天为阳，地为阴；以水火而言，火为阳，水为阴；以动静而言，动为阳，静为阴；以昼夜而言，昼为阳，夜为阴；以男女而言，男为阳，女为阴；以内外而言，外为阳，内为阴；以脏腑而言，腑为阳，脏为阴。

阴阳的关系包括阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长和阴阳转化四个方面。阴阳被用以说明人体的组织结构、生理功能及病理变化，并用于指导疾病的诊断和治疗。阴阳失衡的机体，在中医理论指导下用食物、药物、针灸、推拿、导引等方法进行调理，使之恢复阴阳的动态平衡。

法于阴阳，这应该是养生的一个总则，是说人们的生活、起居、饮食等要符合自然界的阴阳变化。比如，一年之中四季的阴阳交替，即春生、夏长、秋收、冬藏；因“人以天地之气生，稟四时之法成”，所以人的起居也应随四季变化而有所改变。《素问·四气调神大论篇》中就做了详细讲述：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎（音：jiē，指二日一发的疟疾）疟，奉收者少，冬至重病。秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也，逆之则伤肺，冬为飧（sūn）泄，奉藏者少。冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”这段话论述了人们的起居、情志等顺应四时阴阳变化在养生中的重要性。其实一日之中亦有四季，每日也应按四季养生调摄，如亥时人应入睡以符合“养藏之道”。现代研究也认为，人的造血功能在夜间入睡时最旺盛。

阴阳在四季，春夏为阳，秋冬为阴；一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬，即昼为阳，夜为阴；阴阳在动静，动为阳、静为阴；阴阳在功能与物质，功能为阳，物质为阴。树木到了秋天叶子会落，处于休眠状态，阳气不向上输送，虽然不长叶子但在长根，这就是树木的“秋冬养阴”。到了春天、夏天，秋冬季节储存的向内向下的阴又转化向上向外的阳，把能量又向上向外输送，长出叶子、枝条，并开花、结果，这也就是树木的“春夏养阳”。“静养阴，动养阳”，夜晚休息可以养阴，阴足了才可以转化白天运动、工作的阳，“不会休息就不会工作”，这就是人“起居有常”中的“采阴补阳”。有形的水谷属于阴，吃进水谷转化为可以维持机体正常代谢的阳，正常饮食、不节食、不暴食暴饮、“食饮有节”就是吃饭的“采阴补阳”。白天为阳，晚上为阴。白天人的生理功能是以兴奋

的“阳”为主，而夜间人体的生理功能以抑制的“阴”为主；可是我们却加班很晚、熬夜工作或娱乐，违背自然之阴阳转化规律，逆阴阳而行，这种黑白颠倒的生活违背了自然规律，久而久之就会破坏体内的阴阳平衡，怎么能不生病呢？阴阳一定要“平”，才能无“病”。

道家常言：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

人体阴阳要顺应天地之阴阳，如同顺风顺水行船，顺应节气种植庄稼，可以事半功倍。

正常情况下，健康的人体处于一种阴阳动态平衡的状态，具有很强的自愈能力，可以自动调节身体的不平衡，这是人与生俱来的。只要后天不去故意损害它，身体的阴阳就会自动保持平衡，人就不会生病。

现在流行食补、保健、养生。人们记住了多吃水果好，但忽略了“饮食有节”，不明水果寒热温凉属性，不分季节、体质一味多吃，干扰了人体正常的阴阳平衡，怎能不病？吃多了再减肥，或者吃健胃消食的药物，“细嚼慢咽”、“未饱先止”岂不最妙？接受了“生命在于运动”的观点，但忽略了“起居有常”及“不妄作劳”，冬季、晚上应该收敛养阴的时候反而大量运动，如果再没有合理的饮食调理，怎能不病？

如何正确运用阴阳学说，使我们成为一个阴阳平和的健康人，这是需要不断学习体会的。

比如，一个家庭，一对男女就是一对阴阳，双方的智力、体力、财力的综合水平也要处于动态的相对平衡才能“无病”，如果短时间内出现不平衡而不重视、不及时调整，时间久了，家庭有可能会怎样？

比如，在个人修养上，积极与消极、自信与自卑、乐观与悲观、骄傲与谦虚都可以理解为阴阳。如何调整自己的阴阳，不抱怨，不消极，避免有阴无阳，尽量做一个有一颗平常心的普通人，争取做一个积极乐观向上的人，没有阴郁的烦恼。

再比如，吃药、锻炼没有效果，是药之错还是锻炼方法错？所以关键是人，按照中医的说法，就是阴阳要分清。如《素问·阴阳应象大论》所言：“善诊者，察色按脉，先别阴阳。”强调医生临床诊察疾病时，首先要分析疾病的阴阳属性，这是辨证论治的基本原则。

阴阳就在我们身边，只是现在我们不用“阴阳”这一称谓来说了。所以，《素问·阴阳应象大论篇》言：“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，治病必求于本。”

### 和于术数

术数，一直是中华传统文化的重要组成部分，其内涵和外延学术界并没有进行确切的划分。

“术数”在历代医家多理解为医术与方法。如明代著名医家马蒔认为：“术数所该甚广，如呼吸，按跷，及《四气调神论》养生、养长、养收、养藏之道……”

术数二字有别，什么是术数？如果从有助于常人理解来讲，“术”不妨理解为后天需要学习的技术、技能、方式、方法等，“数”为事物先天本来的定数、气数、自然规律等。

比如，在《黄帝内经》开篇讲的“起居有常”，可以说是“法于阴阳”的具体表现。“有常”是有规律，这一规律非常简单，就是阴阳规律，再简单一点就是跟着太阳走，至于何时起何时卧，是早起晚睡还是晚起早睡，四气调神论中有详细规定；“有常”也可以理解为“和于术数”，符合养生的具体操作是“和于术”，符合养生规律是“和于数”。

“不妄作劳”也可以理解为“和于术数”。“妄”，乱也，“不妄”就是不乱，不乱也即“和于数”。超限行为是过度劳作，如挑战极限是不和术数，是不利于健康的。

“饮食有节”中“食饮”是“术”，那么“有节”也就是“和于数”。

针刺的这一治疗方法属于“术”，那么针刺深浅因人因时而异的“春夏瘦而刺浅，秋冬肥而刺深”则可以理解为“和于数”。

民间保健方法“节气灸”，是在特定的时令节气进行艾灸以防病保健的传统方法。“灸”法可以理解为“术”，而按“节气”来操作，就是“和于数”了。

生活中如赶火车，持票上车，属于“和于数”，火车都开了，再持票要求上车，那就“不和数”了。

按正确的耕种方法耕种作物属于“和术”，按节气应季耕种收获则属

于“和数”。

在学习、工作、生活中慢慢体会“和于术数”的妙处，会发现高深玄妙的“学说”离我们并不远。

### 食饮有节

食饮有节就要五味相和，饮食气不可厚，味不可偏，也包括数量上不可过多过少等。

为什么呢？《素问·生气通天论篇》中有详细解说：“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。”要做到食疗养生防病，日常饮食五味就要均衡，要特别注意五味调和。这是饮食治病、防病、纠偏的原则。如《素问·生气通天论篇》中有言：谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密。如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。可见，调和五味、食饮有节是养生的重要方法，与现在强调均衡营养是一致的。

《素问·阴阳应象大论》中对五味的功用还作了进一步阐述：“阴味出下窍，阳气出上窍。味厚者为阴，薄为阴之阳；气厚者为阳，薄为阳之阴。味厚则泄，薄则通；气薄则发泄，厚则发热。”又说：“气味辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴。”这是从阴阳学说的角度对五味的阴阳属性作了一个基本的论述。

《素问·至真要大论》也指出：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。六者，或收或散，或缓或急。或燥或润，或软或坚，以所利而行之，调其气使其平。”

《灵枢·五味论》指出：“五味入于口也，各有所走，各有所病。酸走筋，多食之，令人癯。咸走血，多食之，令人渴。辛走气，多食之，令人洞心。苦走骨，多食之，令人变呕。甘走肉，多食之，令人倦心。”对五味致病的论述较为具体，另一角度提示人们：五味平衡，不能偏嗜。门诊所遇到的患者中有很多人的体质是因喜欢吃醋或喜欢吃辣椒造成的，当嘱其少吃或忌食生醋时，患者还会反问，醋不是可以美容，可以软化血管，可以预防动脉硬化吗？还有人每天早晨甚至饭后都要喝一小杯食醋，说是能降血脂，很少有人能少吃一些肥甘厚味，未饱先止、适当合

理运动不比喝醋更舒服吗？

《素问·五藏生成论》也对五味致病作了论述：“是故，多食咸则脉凝泣而变色，多食苦则皮槁而毛拔，多食辛则筋急而爪枯，多食酸则肉胝胸而唇揭，多食甘则骨痛而发落，此五味之所伤也。”

为避免五味加重病情，对五味也应有所禁忌。如《素问·宣明五气》：“五味所禁，辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。”这里的气、血、骨、肉、筋病，多为有余之实证，本属有余之疾。多食五味，则使病实中更盛，加重病情。若属不足之虚证，则又当别论。《黄帝内经》中对五味在疾病治疗中的应用还有很丰富的论述。中医临床治病施药、医嘱饮食宜忌常以此作为指导，日常饮食养生也宜以此作为参考。好好学习、利用已经总结好的经验，切莫图省事跟风，流行什么就学什么，不分析自己的具体情况，很可能会出现不良后果。

总之，五味入五脏，五味相和则五脏气和。正如《素问·六节藏象论》中所说：“五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”有经验的老中医常常在给患者开完药方之后，会叮嘱患者一些饮食生活宜忌，其实这也是根据内经五行生克原则，因人、因时、因地而开的另外一张生活处方。有时候年轻大夫不明其中道理，仅照搬老先生的药方，结果用之效微，可见五味相和对于健康是多么重要。现在关于养生食疗的书籍很多，有人照书进行食疗，这的确是一个很好的保健方法，理论上食疗是用食物的偏性来纠正人体的偏性。但是如果没搞清楚自己的体质情况，还是请中医帮忙分析一下，在医生的指导下有针对性地选择适合的食疗方法，要注意过犹不及，平性的食物没关系，如果是偏性较大的食物，即使适合自己的体质，但如果过量也会起反作用。举个形象点儿的例子，大家都见过那种下面带轮子的椅子吧！大班椅、中班椅、电脑椅等，通常都带有五个轮子，五个轮子一定要在一个平面上，好比五脏之间要平衡。假设有一个轮子小了，出现“虚”的现象，当然要把它变得大一些，长一些，好比需要补一补。大家可以试试看，把其中一个轮子“补”得过高，一定会影响到与它相邻的另外

两个轮子。五味入五脏，五脏对五行，五行之间某一行过旺，就会出现对“所克”者出现“过克”现象，这叫“乘”；还会出现对“克我”者出现“反克”，这叫“侮”。有些患者在吃完中医大夫开的治病药后，感觉很好，为省事，不经过大夫辨证调整，照方再服却感觉不如一开始服用时好了，这也是“过”的原因。不可贪多！贪就会有烦恼。

除此之外，忌过饥过饱，饮食要寒温适度。

本来吃饭喝水似乎是最简单不过的事了，是与生俱来的本事。然而今天还带来了一系列新问题，连吃饭喝水也变得复杂起来，变成了一种人们必须学习的学问。很多工作狂一忙起来忽略进食，让肠胃空转，这种无负载的运转，同样是对人体的损害；得闲时大吃，以弥补不足，则过度负荷，这更是一种伤害。肠胃同样是需要正确保养的器官，均衡的负载运转，是长期保持良好功能运转的重要先决条件。饥饱不均，节律失常，肠胃就此留下了隐患。现在有很多自助餐厅，吃自助餐对大胃王们还可以，如果自己肠胃较弱，为吃够本而多食就很容易吃出病来。还有人因为应酬盛情难却，有时也会吃出问题。一个周六的上午，一位曾经有过脑梗塞的患者突然打电话说右腮帮子痛，下午到医馆诊治，主诉昨晚半夜开始痛，看看舌象吧，但口不能开，无法望舌象，但口气很重，患者所说的腮帮子实际上是右侧牙关处，颧弓上有上关穴（属胆经）、下关穴（属胃经）。结合脉诊推断其与饮食有关，问其昨晚吃了什么。说昨晚8点多有应酬，吃了鳄鱼肉、蛇肉、鹿鞭等。忙为其针刺，待疼痛消失，口能开合后，又开了三剂汤药调理。看来请客吃饭并不是越贵越好，如何吃得健康才是我们应该学习的。

寒温适度也很重要。很多人一热了就爱吃冰激凌，电视的冰凉冷饮宣传也是铺天盖地。人们也就认为夏季热时可喝冷饮解渴。我们可以做一个小试验，如果把冰激凌握在手里或者摊到身体的其他什么部位，用不了多久就会有感受，时间长了冰得骨节痛。换成火辣的辣椒酱涂抹到身体上，会使身体皮肤烧得难受。常言道，己所不欲勿施于人，但很多人却让自己的胃常去接纳这些“太刺激”的任务，直到有一天胃拒绝接受而提出抗议甚至罢工时，才发现问题的严重性。夏季很热时，在没有



冷气的环境里喝一杯温热的白开水，夏季出汗较多可稍加一点点食盐或茶水或稍温的绿豆汤，稍后遍身大汗淋漓，体内的暑热之气也会随汗而解，此时忌汗出当风或马上冲冷水淋浴。脾胃在五行当中属于土，土地一定是在温润的环境下才可化生万物。脾胃为后天之本，为气血生化之源，如何照顾好自已的脾胃，就像如何侍弄好土地一样。千万别经常在脾胃这块土地上人为地降冰雹。

### 起居有常

人的生活起居应该取法于自然界阴阳的变化，尤其是四时阴阳的变化。一般来说，春天阳气上升，夏季阳气大长，秋天阳气收敛，冬天阳气收藏。人生于天地之间，需遵天地间阴阳变化之道。《素问·四气调神大论》曰：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”可见起居顺应四时阴阳变化是多么重要。

如果将养生理解为一种预防医学，那么，《黄帝内经》给了我们最好的回答，其指出只有起居遵循四时阴阳变化之理，才会苛疾不起，才是得道者，才能达到治未病的目的。其顺应四时阴阳变化的具体方式在《素问·四气调神大论篇》中已有详细论述，即生活起居、工作要有规律。有患者诉说忙着考试写论文，晚上睡得很晚，通常宿舍里要到12点以后，早晨六七点起床，还有的人后半夜才睡，早晨八九点钟才起。总的睡眠时间也是平均6小时，按说应该够了，但时间不对，犹如种庄稼，通常是“谷雨”前后种瓜点豆，但如果整体错后二三个节气再播种，收获的结果和效益怎么能一样呢？乘飞机、赶火车都知道不能误点。有些针灸医师常在某些时间针刺某穴，依据的理论是子午流注等，这样可以取穴少而疗效高。同样的事情在不同的时间去做，效果是不一样的。熟读《黄帝内经》、精通针刺之道的山东中医药大学的高树中教授介绍其著