



图解黄帝内经

十二时辰养生

天人合一 养生的最高境界

主编 王 静

面对大自然，人如沧海一粟般渺小，但只要我们会顺应自然的变化规律，自身的生理变化特点，因时因地进行养生，就能达到自然与人的完美融合，以像圣贤一样颐养天年。

揭秘中国传统养生

图解

《黄帝内经》十二时辰养生

主 编 王 静

编 者 (以姓氏笔画为序)

万新平	马 勇	马艺达	马寅中	王 玮
王 蕾	王长江	王 瑞	冯 婷	李小青
张 静	张佳怡	陈 春	陈艳丽	周云芳
赵 芳	郝云龙	顾 强		



中国科学技术出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

图解黄帝内经十二时辰养生 / 王静主编. -- 北京 : 中国科学技术出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5046-7643-6

I. ①图… II. ①王… III. ①《内经》-养生(中医)-图解 IV. ①R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第202297号

策划编辑 崔晓荣
责任编辑 黄维佳 瞿 昕
装帧设计 王长江
责任校对 龚利霞
责任印制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社
发 行 科学普及出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编 100081
发行电话 010-62103130
传 真 010-62179148
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 720mm × 1000mm 1/16
字 数 220千字
印 张 16
版、印次 2017年10月 第1版第1次印刷
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-7643-6/R · 2090
定 价 39.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

内 容 提 要

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经典。

本书以图解的形式，形象生动地告诉人们如何借助《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。

全书共分为十二部分，每部分对应一个时辰，每个时辰对应一条经脉，每条经脉又联系着相应的脏腑，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，是广大群众进行科学养生保健的指导读物。

前 言

天人合一，养生的最高境界

《黄帝内经》推崇天人合一的养生法则。“天人合一”中的“天”指自然界。一年有春、夏、秋、冬四季的变化，一天也有白天黑夜的十二时辰变化，人随着自然界的變化形成了相应的生活习惯和作息规律。天气变化时，人自然而然地增减衣物。太阳升起来了，人从睡眠中醒来，起床活动。到了晚上，人就会犯困，要睡觉。到了吃饭的时间，人会饿、会渴，自然就会找东西吃、拿水喝……这些看上去似乎很平常，其实正是顺从自然规律，人体相应作出反应的表现，是天人合一的具体体现。

一天之中有十二个时辰，人体内也有十二正经，每条经络都有各自所主的脏腑。人体内的五脏六腑与十二时辰是相对应的。每个时辰都有相应的脏腑在工作，在这个时间段里，人体内大部分的气血都流注于相应的经脉。经脉内的气血足了，对脏腑功能的调节能力就会增强，脏腑功能强了，生化代谢效率就高。随着时间的不断推移，天地间阴阳也随之变化，人体内工作的脏腑也不一样。遵循自然和人体生理的变化规律，在恰当的时间里做恰当的事，才能达到养生的最佳效



果，这便是天人合一的养生境界。比如说子时，这个时间段正是万籁俱寂、万物归静的时候，天地间阴阳交替，能量最大。此时胆经当令，气血流注于胆经，是养胆护阳的最佳时间。这个时候最重要的事情是卧床休息，这样才能养胆护阳。如果反其道而行之，该睡觉时不睡觉，则容易影响胆内少阳之气的生发。人体内胆气不足，就容易出现口苦，看起来面色青灰、心事重重，办起事来也会犹豫不决，而且胆功能受损还有可能引起其他部位的病痛，如心痛、胁痛等。再比如说午时，太阳当头照射，天地间阳气最盛，阴气最弱，心经当令，气血流注心经，此时小憩一会儿即可以滋阴养神、补气养血、养心静气。反之，不注意休息，则容易导致心火过旺，引发口腔溃疡，并会使人出现心绪烦躁、失眠多梦等症状。午间活动不睡觉，排出大量的汗，还会伤阴损血，不利于健康。

天人合一与饮食养生也有着密切的联系。我们所吃的食物皆来自大自然，不同的食物具有不同的食性。食性不同，滋补效果就不一样。像甲鱼、龟肉、银耳、燕窝等这些都是阴性食物，它们可以达到滋阴润燥的效果；而羊肉、狗肉、鹿肉、虾仁则偏阳性，吃这些食物则可以壮阳健体。所以研究食物的性质和特点，利用饮食来调养身体、防治疾病，也是天人合一的具体体现。天人合一的饮食规律，还表现在饮食要与自身所处的自然环境相适应。各地区的饮食习惯常与其所处的地理环境有关。南方有些地方气候很潮湿，当地人就养成了吃辣的习惯，因为辛辣食物能够驱除体内的寒湿，从而防病护体。而北方气候比较干燥，体内的燥阳之气比较足，再吃辣的食物会受不了，所以北方人吃辣较少。除了地域差别，气候也是影响饮食的重要原因。冬天冷的时候，人爱吃热腾腾的食物，如火锅、涮肉等；夏天的时候则热衷于凉的食物。这些都是天人合一在饮食养生中的体现。所以，人的饮食习惯要根据食物的特性、地域的特点、气候的变化作出相应的调整，这才合乎天人合一的养生理念。

面对大自然，人如沧海一粟般渺小，但只要我们会顺应自然界的规律，摸清自身的生理变化特点，因时因地进行养生，就能达到自然与人体的完美融合，健康长寿便不是什么难事了。

目 录



子 时

- 01. 阴阳交替，胆经当令，养胆护阳.....2
- 02. 子时如一年之冬，睡觉合乎天时.....4
- 03. 挑灯夜战，就是放弃了你的健康.....7
- 04. 补足阳气，老人方能安然入睡.....11
- 05. 宵夜最好不吃.....16
- 06. 一梳解千愁.....18
- 07. 胆经锻炼有法.....20



丑 时

- 01. 阴降阳升，肝经当令，养肝藏血.....24
- 02. 丑时如初春，养肝之道就是深度睡眠.....26
- 03. 养眼就是养肝.....31
- 04. 女性健康，以肝为本.....35
- 05. 有火发出来，也是养生.....38
- 06. 养肝极品——韭菜.....40
- 07. 肝经锻炼有法.....42



寅 时

01. 日夜交替，肺经当令，均衡分配.....48
02. 阴转阳时，气血虚弱，深度睡眠，重新分配.....50
03. 睡眠中断，练气补血为主.....54
04. 心脏功能不好的人，赖床即是养生.....56
05. 夏季不可贪凉，不能图一时之快.....60
06. 白色食品助养肺.....62
07. 肺经锻炼有法.....64



卯 时

01. 朝阳初升，大肠经当令，专职运输.....70
02. 一杯温水，一天的开始，洗肠排毒.....73
03. 解决晨泻，要补脾肾.....76
04. 肠道问题影响人的情绪.....79
05. 饭不吃好，容易得肠道疾病.....82
06. 大肠有问题容易引发痔疮.....85
07. 锻炼大肠经有法.....88



辰 时

01. 阳气极盛，胃经当令，及时补充.....92
02. 投其所好，以平阴阳，营养搭配.....94
03. 拍拍打打话美丽.....98
04. 早起无精打采，肝火太旺.....100

- 05. 足三里的秘密 102
- 06. 青春痘是因为体内积存的热气太旺所导致 104
- 07. 胃热的人易出现口臭 107



巳 时

- 01. 阳光明媚，脾经当令，输送营养 112
- 02. 保养好脾经，远离糖尿病 114
- 03. 养好脾，窈窕美丽不是梦 116
- 04. 流口水不是小事 120
- 05. 睡觉打鼾也是脾病 122
- 06. 思伤脾 126
- 07. 巳时锻炼效果好 128
- 08. 脾经调理，小病不用愁 132



午 时

- 01. 如日中天，心经当令，与子相应 136
- 02. 小憩养神，补充气血 138
- 03. 吃午餐有讲究 140
- 04. 以静养心的大智慧 142
- 05. 调理心经可以治疗抑郁症 144
- 06. 察颜观色，知心病 146
- 07. 经脉不适容易引发心脏问题 149
- 08. 心经锻炼有法 152



未 时

01. 日走偏时，小肠经当令，吸收精华..... 156
02. 养生先养肠..... 158
03. 小肠经病变有可能影响耳朵健康..... 162
04. 脸红心跳源于心，治在小肠..... 164
05. 防治乳腺增生的要穴——天宗穴..... 166
06. 蝴蝶斑，小肠病..... 168
07. 养老穴，天赐法宝..... 170
08. 小肠经锻炼有法..... 172



申 时

01. 夕阳西下，膀胱经当令，新陈代谢..... 176
02. 补充水分，上下贯通，保持青春..... 178
03. 记忆力下降与膀胱经有关..... 180
04. 申时犯困一定阳虚..... 182
05. 引起风湿性关节炎的重要原因..... 184
06. 明目解乏，捏捏天柱穴..... 186
07. 膀胱经锻炼有法..... 188



酉 时

01. 阳气沉降，肾经当令，贮藏精华..... 192
02. 女子也易肾虚..... 194

03. 老年人补肾多泡脚.....198
04. 肾经锻炼有法.....200



戌 时

01. 日落西山，心包经当令，保养心脏.....204
02. 护心养胃，饭后半小时.....206
03. 心静平和，盘腿打坐收敛心气.....209
04. 心包积液是怎么回事.....211
05. 乳腺疾病与心包经息息相关.....213
06. 心包经锻炼有法.....215



亥 时

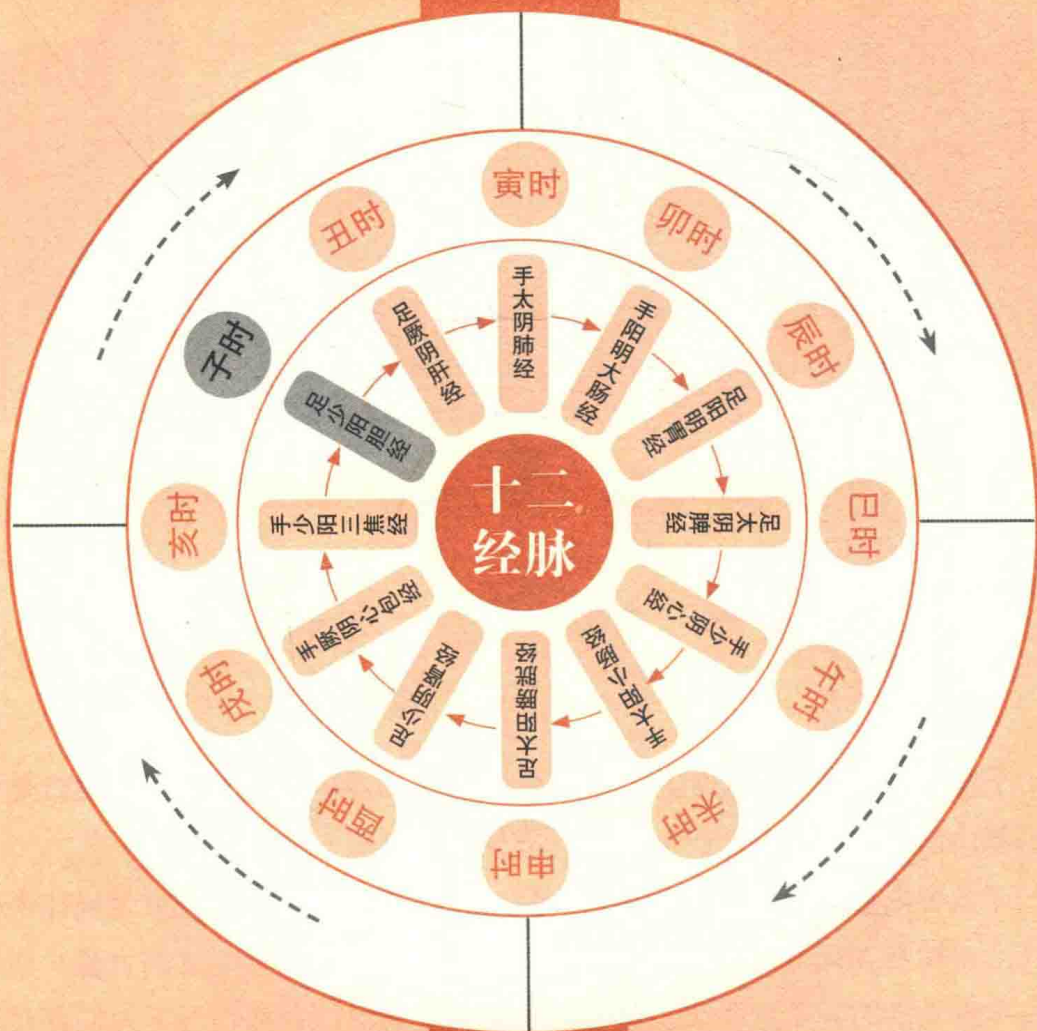
01. 阴阳交和，三焦经当令，养阴育阳.....220
02. 天地静寂，休养生息.....222
03. 35岁后留住青春不是神话.....226
04. 小小方法，手脚不再冰凉.....229
05. 调节三焦经有助于防治更年期综合征.....230
06. 三焦经锻炼有法.....232



附：易筋经十二式/238

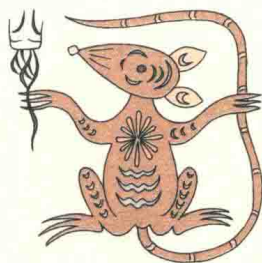
子时

太阳





子时



23:00~1:00

子时又称夜半、子夜、中夜，顾名思义就是天黑之时，万物归静之时，犹如一年之冬。此时一定要让身体收藏起来，静静等待黑夜的过去，以顺应阴阳交替的规律。

01

阴阳交替，胆经当令，养胆护阳

子夜阴盛阳衰，正是胆经开始工作之时，而身体中的五脏六腑运行是否舒畅都由胆来决定。养胆护阳的最佳方式就是睡眠。

《黄帝内经》记载：“夜半为阴陇，夜半后而为阴衰。”就是说在半夜阴气由盛转衰，阳气由弱渐强。子时睡觉，就是助养阳气生发的力量。如果把睡觉的时间给耽误了，将会后患无穷。子时，一般情况下人们都在睡觉。人体睡觉时，并不代表身体如同木头一样停止了工作。那么会是谁在工作呢？就是足少阳胆经。

在日常生活中，你或许有这样的体会，吃完晚饭后，过一会儿特别想睡觉。到晚上11点左右就醒了，醒了以后就会觉得肚子饿。其实这时正是胆经



阴阳交替，胆经当令，养胆护阳

子时，正值夜半，人已进入深度睡眠状态，足少阳胆经当令，胆内少阳之气生发，正是养胆护阳的最佳时机。

顶灯熬夜，阻碍阳气生发

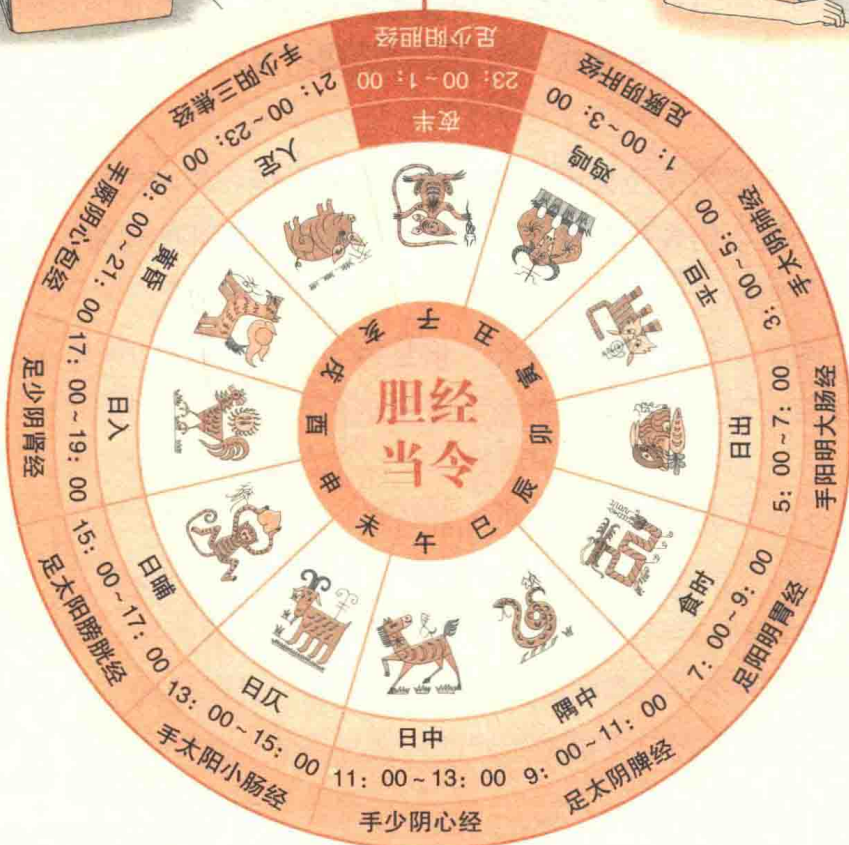
深度睡眠，助养阳气生发



少阳之气不能生发，就会出现面色青灰、气短，大脑思维混乱的现象，影响我们对事物的认知和判断。



睡觉不仅可以补充体能、恢复体力，还能养胆护阳。因此，“宁舍一顿饭，不舍子午觉”！



胆经活动最旺盛，胆汁经过一天的工作，需要新陈代谢。

老鼠繁殖能力强盛，象征子时阳气生发的力量虽小但很持久，慢慢地生发，其积聚的能量却不可忽视。此时，如果不睡觉，则阳气不能生发，阴气无法收藏，导致阴阳失衡，百病随之而来。



活动最旺盛的时候，胆汁经过一天的工作，需要新陈代谢，只有在睡觉时，胆汁才能完成这样一个代谢的过程。《黄帝内经》中指出“凡十一脏皆取决于胆”，就是说五脏六腑能否正常地运行，取决于胆的少阳之气。也就是说全身的气血运行取决于胆的生发，而胆的生发取决于子时的睡眠质量。子时能保证睡眠，胆功能自然就能正常发挥。

如果胆功能受损，则“是动则病口苦，善太息，心胁痛不能转侧，甚则面微有尘，体无膏泽，足外反热，是为阳厥”。也就是说，阴阳交替之时，挑灯熬夜，或者是过了子时才睡，这样会使体内阴气消耗殆尽，阳气生发不起，就无法护卫身体正常代谢运行，无法保障全身气血的顺畅。反映在身体上，就会感到口苦，常常叹气，身体稍微一转动就会导致胸胁疼痛等。严重时，常感觉自己的脸洗不干净，像蒙着一层灰尘一样，失去了光泽。全身的皮肤因干燥而不再滋润，足部的外侧会感到发热等。这都是因少阳之气不足所造成的。如果出现这些症状，则说明你的胆出现问题了，要及时调养或去医院就诊。

另外，胆功能受损还会影响到大脑的正常工作。经常挑灯夜战，少阳之气不能生发，就会出现面色青灰、气短，大脑思维混乱的现象，影响我们对事物的认知和判断。

可见，睡觉不仅可以补充体能、恢复体力，还能养胆护阳。或许这就是“宁舍一顿饭，不舍子午觉”的重要意义吧！

02 子时如一年之冬，睡觉合乎天时

一年有四季的变化，一天也有四时的变化，子时相当于四季中的冬季，冬季大地万物进入了休眠期。人体与自然万物一样，也要遵循这种规律。

天黑了，就该上床睡觉，这是一个小孩都知道的道理。虽然他们不能解释清楚，但是，这就是大自然给我们安排的，不应该去违背这个常规。

《黄帝内经》提到：“以一日为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”意思是说，一天相当于一年，子时就相当于一年中的冬季。冬天，大地封冻，大多数动物都因气候的变化，遵循天时，进入冬眠期。我们的身体也一样，到了一日之冬的夜半，也要进入睡眠状态。

子时正是阴阳交替的转折点。在子时，阴气正达巅峰，阳气由峰谷渐渐地生发，人体也将进入新一轮的循环。大自然用夜昼星辰变化的现象启示我们：夜晚的空中，我们看到的是月亮，天地一片阴霾之气；白天看到的则是太阳，阳光普照，天地万物生机勃勃。所以我们说月为阴，日为阳。月亮当空时睡觉，是收藏，是养阴护阳；太阳升起时运动，是勃发。顺应自然阴阳的变化，护卫人体内的阴阳之气，也就保护了我们的身体。

子时对应十二生肖中的鼠。在陆地动物中，老鼠体形很小，但它的繁殖能力却是十二种动物中最强的，一胎可以生十几只小老鼠，而且在一年之中能不断地孕育。将两者相应，以老鼠强盛的繁殖能力来比喻子时阳气生发的力量，虽然小，但很持久，慢慢地生发，积聚的能量却不可忽视。如果这时候不睡觉的话，阳气就生发不起来。阳气不能生发，阴气也就无法收藏，便会导致阴阳失衡，百病随之而来。

人是宇宙中的一个细胞，蕴涵着宇宙所有的信息。借“天”之力养生，才能得到“天”的帮助，达到“天人合一”的境界。有些人误认为晚上的觉白天补，其实这样对身体有百害而无一利。晚上不睡觉不能养阴，早晨不

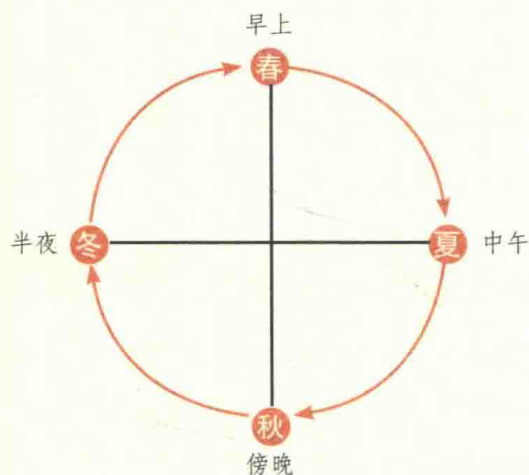
起床不能升阳。不能顺势而为，怎么能达到《黄帝内经》中提到的“天人合一”呢？太阳已升起，人体的阳气和天地的阳气也一起升起来了，这时，人们应该走出大门去接触阳光。如果你还在睡觉，阳气受阻，不能生发，就不能像太阳一样升起。这就等于违背了自然万物成长的规律，也失去了一个养生的最好机会。所以，子时睡觉就是顺应天时。



子时如一年之冬，睡觉合乎天时

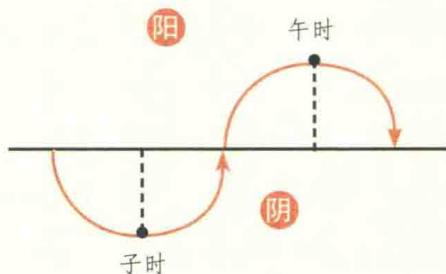
一年有四季，一天有四时。子时相当于四季中的冬季，冬季大地万物进入了休眠期。人体与自然万物一样，也要遵循这种规律。

一天中的四时与四季



子时相当于一年当中的冬天。就像到了冬季，动物要冬眠一样，人到了子时也要进入睡眠状态。

子时阴阳变化



子时是阴阳交替的转折点，阴气正达巅峰，阳气由峰谷渐渐地生发，由弱转盛。