

【藏在《黄帝内经》里的养生大智慧】
HuangDiNeiJing ShiErShiChen
YangSheng DaQuan

黄帝内经十二时辰

编著

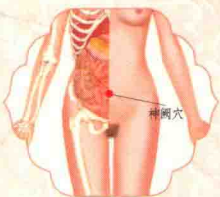
李韦桂
李桂宁
李菲

养生大全



气海穴

调理冲任·益气补肾



神阙穴

温补元阳·健运脾胃
复苏固脱



阳陵泉穴

调血通络·行气解郁



肾俞穴

温经祛寒·滋阴补肾

解读《黄帝内经》应时养生、择时养生的智慧
完美地揭示了时间医学的养生真谛



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

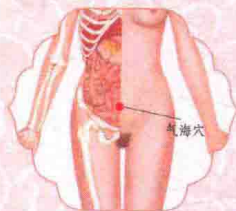
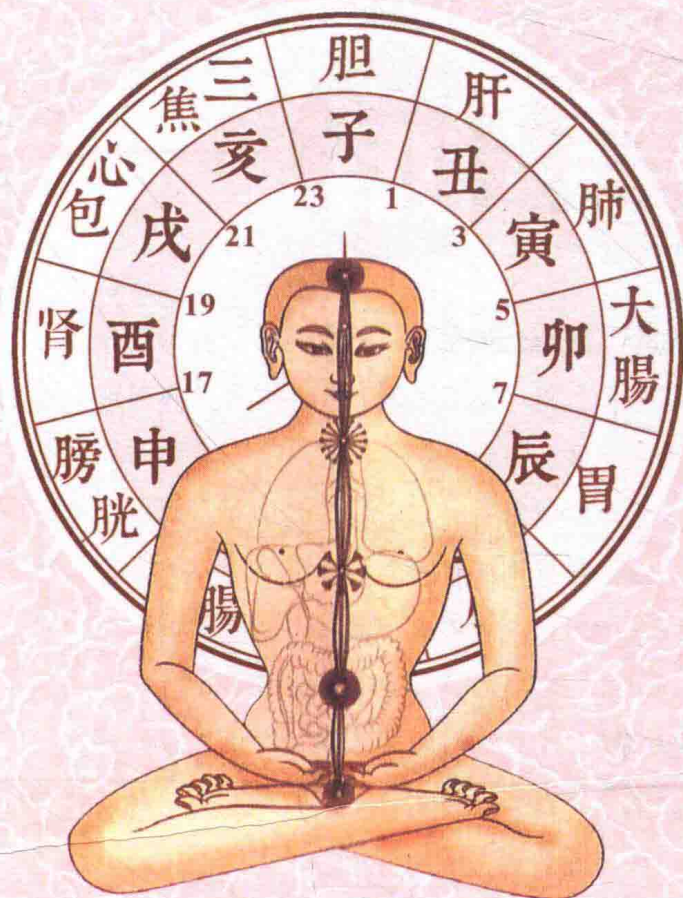
【藏在《黄帝内经》里的养生大智慧】
HuangDiNeiJing ShiErShiChen
YangSheng DaQuan

黄帝内经十二时辰

编著

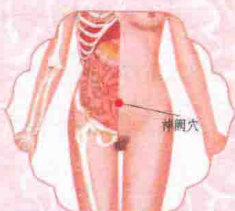
李韦桂
菲宁

养生大全



气海穴

调理冲任·益气补肾



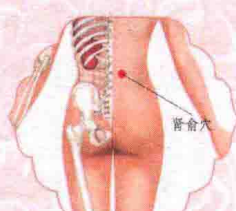
神阙穴

温补元阳·健运脾胃
复苏固脱



阳陵泉穴

调血通络·行气解郁



肾俞穴

温经祛寒·滋阴补肾

解读《黄帝内经》应时养生、择时养生的智慧

完美

主真谛



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经十二时辰养生大全 / 韦桂宁, 李菲编著

—北京: 中医古籍出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5152-1619-5

I. ①黄… II. ①韦… ②李… 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278732号

黄帝内经十二时辰养生大全

编 著: 韦桂宁 李菲

责任编辑: 于峥

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街16号 (100700)

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 全国新华书店发行

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 14

字 数: 320千字

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5152-1619-5

定 价: 48.00元

前言

《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。其“天人相应”理论是中医文化的精髓，“天人相应”具体表现在哪里呢？《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说：“天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”也就是说，四时与五脏是相应的，故医家有“春养肝，夏养心，长夏养脾，秋养肺，冬养肾”的说法。到了西汉，董仲舒发展了“天人相应”的理论。他提出“人副天数”之说，即指出人是天的副本：“人有三百六十节，象日数也；大节十二分，副月数也；内有五脏，副五行数也；有四肢，副四时数也。”如此，四肢骨骼便与天地相应了。后来，人们又提出了“子午流注”的理论，即将一天的十二个小时与人体的十二条经络也对应起来。这样，“人”与“天”便真正的“合一”了。为什么叫“子午流注”呢？“子”和“午”分别是十二地支中的第一数和第七数。为什么单独取这两个数呢？古人认为“子时一刻，乃一阳之生；至午时一刻，乃一阴之生”，所以“子午”便成为“阴阳”的分界线。“流”“注”则指气血运动变化的状态，前者指“阳生”，后者指“阴藏”。“子午流注”说到底就是遵循太阳变化的一种规律。

按照“子午流注”的观点，经络气血运行各有其盛衰。以寅时从肺

经开始，分别流注大肠经、胃经、脾经、心经、小肠经、膀胱经、肾经、心包经、三焦经、胆经，最后于丑时终于肝经。日复一日，循环不息。人也应顺应这个规律而养生，这就是十二时辰养生法。

本书告诉人们如何借助十二时辰的养生理念，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。

编 者

目录

第一章 子时养生：护胆..... 1

- 胆经当令，需大睡..... 2
- 治疗失眠有妙招，点按风市收胆火..... 6
- 胆汁分泌正常，脾胃消化才正常..... 8
- 少白头多是胆经气血不足..... 9
- 疏通胆经才是解决之道..... 9
- 消除偏头痛，推揉列缺穴立竿见影..... 11
- 胆经上有灵药，对症调治常见病..... 14
- 附录：胆的生理功能和特性..... 18

第二章 丑时养生：养肝..... 23

- 肝经当令，要愉快入眠..... 24
- 养好肝血，拯救你的眼睛..... 26
- 女人以肝为本，远离妇科疾病..... 28
- 怒伤肝，有了火气一定要发泄出来..... 29
- 春季是最宜养肝的时机..... 32
- “夜雨剪春韭”，养肝莫忘吃春韭..... 34
- 肝经上有灵药，对症调治常见病..... 36
- 附录：肝的生理功能和特性..... 41

第三章 寅时养生：清肺..... 47

- 肺经当令，寅时需深睡..... 48
- 寅时失眠有妙招..... 50

养肺先养气·····	54
秋高气爽，风凉蝉鸣话养肺·····	59
肺经上有灵药，对症调治常见病·····	60
附录：肺的生理功能和特性·····	64

第四章 卯时养生：通肠····· 71

大肠经当令，卯时应“方便”·····	72
让人不安的便秘和腹泻可以这样治·····	73
“莫饮卯时酒”与“再三防夜醉”·····	76
清晨性爱是美丽的“罌粟”·····	78
大肠经上有灵药，对症调治常见病·····	80
附录：大肠的生理功能和特性·····	83

第五章 辰时养生：补胃····· 85

胃经当令，进早餐·····	86
女人要在 35 岁之前养好胃经·····	92
足三里是胃经最得力的干将·····	94
胃经上有灵药，对症调治常见病·····	95
附录：胃的生理功能和特性·····	98

第六章 巳时养生：安脾····· 101

脾经当令，消化食物的关键时刻·····	102
巳时是老年人进行户外活动的最佳时间段·····	103
思虑过多不仅心会痛脾也会“痛”·····	105
口水是脾经向你发出来的“求救信号”·····	106
关元穴是人体功效最强大的补穴之一·····	109
三阴交穴女性朋友的“健康益友”·····	110
长夏最宜养脾·····	111
脾经上有灵药，对症调治常见病·····	112

附录：脾的生理功能和特性·····	115
-------------------	-----

第七章 午时养生：休心····· 119

短暂的休息让心经神清气爽·····	120
-------------------	-----

“心腹之患”是大患·····	121
----------------	-----

长阳消阴，午睡一刻值千金·····	123
-------------------	-----

夏季养心重在静·····	125
--------------	-----

心经上有灵药，对症调治常见病·····	127
---------------------	-----

附录：心的生理功能和特性·····	129
-------------------	-----

第八章 未时养生：养好小肠····· 133

小肠经当令，未时吃好午餐·····	134
-------------------	-----

“热心肠”其实是“心肠”热·····	135
--------------------	-----

面如桃花也是病·····	136
--------------	-----

小肠经上有灵药，对症调治常见病·····	138
----------------------	-----

附录：小肠的生理功能和特性·····	141
--------------------	-----

第九章 申时养生：新陈代谢在膀胱····· 143

膀胱经当令，需多喝水·····	144
-----------------	-----

午后犯困是膀胱经气血不足·····	145
-------------------	-----

申时是健身除病的最佳时机·····	146
-------------------	-----

申时治疼痛效果佳·····	149
---------------	-----

膀胱病的两大信号：遗尿和小便不通·····	150
-----------------------	-----

膀胱经上有灵药，对症调治常见病·····	153
----------------------	-----

附录：膀胱的生理功能和特性·····	157
--------------------	-----

第十章 酉时养生：保肾····· 159

酉时肾经当令，休息得好肾精才能藏的够·····	160
-------------------------	-----

不良身体征兆，警示你应补肾·····	162
--------------------	-----

要做大事先保肾精·····	165
常按肾经，健康一生·····	168
冬季如何养肾·····	170
肾经上有灵药，对症调治常见病·····	172
附录：肾的生理功能和特性·····	176

第十一章 戌时养生：护心强身····· 183

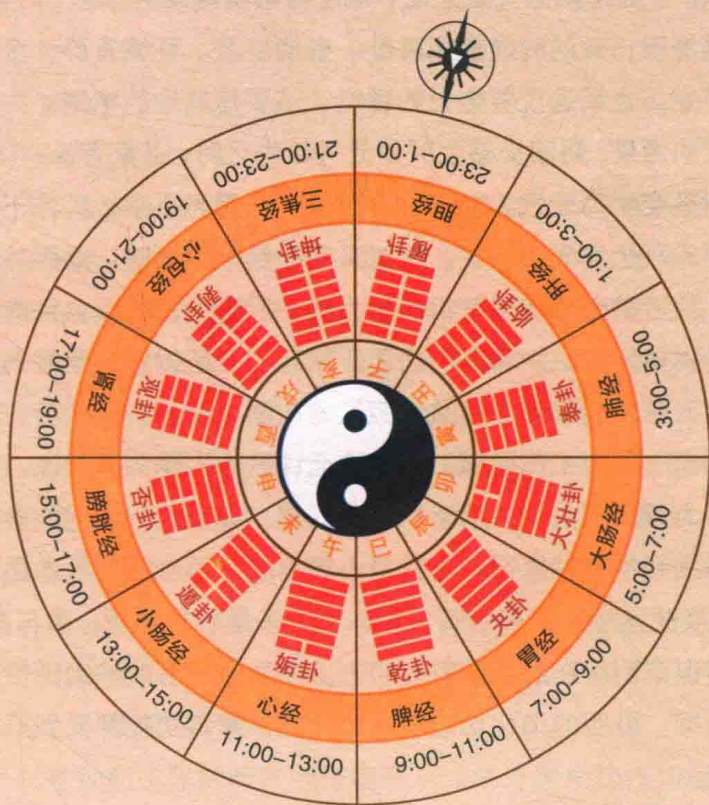
心包经当令，“代君受过”的心包·····	184
心包经是快乐健康之源·····	185
戌时补土，饭后休息半小时最能呵护胃气·····	188
人生每天两个重要的十分钟·····	191
心包经上有灵药，对症调治·····	194
附录：心包的生理功能和特性·····	197

第十二章 亥时养生：养阴育阳····· 199

亥时，三焦经当令·····	200
亥时入睡葆青春·····	202
亥时性爱是身体最快乐的表达·····	205
三焦通畅血脉清·····	207
“兜肾囊”——男性强肾古秘法·····	208
三焦经上有灵药，对症调治常见病·····	212
附录：三焦的生理功能和特性·····	215

第一章 子时养生：护胆

子时(23:00~1:00)胆经最旺盛。此时是一天中最黑暗的时辰,阳气开始生发。《黄帝内经》曰:“凡十一脏皆取决于胆。”胆气生发起来,全身气血才能随之而起。子时睡眠了,胆经才能完成代谢。“胆有多清,脑有多清。”凡在子时前入睡者,晨醒后头脑清新,气色红润;反之,子时不入睡者,日久面色青白,易生肝胆疾病。因此,人在此时入睡,对一天至关重要,也就是在养阳气,养好阳气对人的寿命至关重要。





胆经当令，需大睡



※ 子时：胆经当令

子时是指夜里 11 点到次日凌晨 1 点，这个时候是胆经当令。“当令”就是当班的意思。比如，吃当令蔬菜，就是说要吃合时令的蔬菜，这时其义取“合时令”；胆经当令意思是胆经值班，此时其义取“值班”。子时一阳初生，犹如种子开始发芽，嫩芽受损影响最大。这时不要熬夜，要及时上床睡觉。通常在子时前入睡者，第二天醒来后头脑会变得更加清醒，气色也显红润。子时前入睡是对胆经最好的照顾。

亥子为水，子时是阴阳交汇之时，也是万籁俱静之时，这个时候最好是睡觉，而且要尽量地舒服，睡的时候宜屈膝卧，变换姿势。环境宜静，全神凝聚，不悲不喜，不念不妄。也就是说要全力的睡觉，不要想其他的事情。为什么呢？因为水是万物滋生的源泉，阴阳交感之时是元气始生之时，道家有云：“一气分阴阳”，而阴阳相合则又变生为元气。如果这个时候还在用思不宁，劳作不息，就会干扰阴阳交合，使元气生发受到干扰。子时又是胆经开令之时，此胆并非只是强调人体内的胆腑，凡五脏六腑皆以气机通顺为要，肝胆气机通顺自可对五脏六腑之气机条达有力的支持，五脏六腑自可功能正常运行。所以顺应胆经的主令会使人体的气机条顺，五脏六腑都受之裨益。胆又是决断之官，为了生存，我们每天都有很多的“谋虑”，为工作而谋，为前途而谋，为人际关系而谋，为生意而虑，为孩子而虑，为健康而虑，为情感的纠葛而虑。如果我们谋虑的事情能够被“决断”，并得以顺利地贯彻执行，也就是心想事成，那自然会气血通畅、肝胆条达了。但是，现实生活中的诸般事情难尽人意，多是壮志难酬、事与愿违的，所以，我们会有很多谋虑积压在肝而没有让胆去决断执行，肝胆的通道便造成了阻塞。由于情志被压抑，肝胆的消化功能、供血功能、解毒功能都受到严重影响，人体就会百病丛生。



※ 子时养生主胆

《黄帝内经》里指出“凡十一藏皆取决于胆”。这里的胆不是胆囊的意思，而是指“胆经”。胆经在身体的两侧，从手臂开始。中国古代文化里，非常重视这个时辰，子时是一阳初生，恰恰是在一天最黑暗的时候，阳气开始生发。所以，胆决定了十一个脏器的生发，到一定年龄时两鬓斑白，事实上就是生机慢慢弱了，这就是胆经出了问题。

在日常生活中我们往往会有这样的体会，到了晚上八九点钟的时候，就会很容易犯困，但如果迟迟不睡的话，到了夜里十一时的时候反而毫无困意了。为什么呢？这是因为阳气在这个时候开始生发起来了。如果春天把生发之机养住了，一年都好；少年时把生机养好了，对一生至关重要；子时把睡眠养好了，对一天至关重要。因此重视养生之人，在子时之前必会准备入寝。

胆经是什么呢？在中医文化里，“脏器”是这么写的——藏器。任何一个藏器都涉及到形、气、神三个层面，所谓“形”就是它的物质基础，不要认为把胆囊切了，胆经就生发不起来了。胆经是人体中一条经脉，也就是说从头一直到脚，这也是它的形。那么“气”是指的是什么呢？气是指经络的运行，是人体生命的运动的方式。神是指形、气十分足了以后的外现。胆经不能出问题，如果胆经出现什么问题，那么人就没有了生机。

胆经在子时是如何工作的呢？胆经就是从人的外眼角处作为起始点，然后一直沿着人的头的两侧，然后顺着人体的侧面下来，再沿着身体的侧面处向下走，

一直走到脚的小趾处。人们在身体疲劳时都喜欢高举手臂，也就是通过抻拉胆经从而达到振奋阳气的作用。人在打完哈欠以后，往往就会显得精神一些，这也是胆气生发起来的像。当一些事情让我们困惑，做不了果断的决定时，经常会做一个动作——挠头，挠的地方就是胆经所在的地方，就是通过刺激胆经从而使大脑做出正确的决定。

※ 子时的养生原则

人们在子时睡觉是最重要的养生原则之一，人的睡眠与人的寿命有很大关系，晚十一点，生机已起，以免伤胆而不要再进食。

胆气的生发决定了其他 11 个脏气，如果胆气能生发起来，人体就会很健康。在这里为大家介绍一个锻炼方法，叫做拍胆经，怎么拍？一定要规定好时间，胆经就是人体的侧面，从屁股开始一直拍下来就可以了。在拍的过程当中要注意一个问题，如果你的胆经不通的话，外侧会出现瘀青，若接着拍，瘀青渐渐就没有了。

如何养胆经呢？最重要的有两点：忌夜宵，你要想一夜不舒服，就在这个时候吃夜宵；忌熬夜，晚 23:00 前务必入睡，养生讲求睡子午觉，此时便是“子觉”。如果这段时间不能入睡，那么第二天胆汁分泌就少，消化代谢容易出问题，就算难以保证 23:00 前睡觉，至少一周有三天能够做到早睡。这段时间不睡觉，皮肤就会暗沉粗糙，缺少光泽，头发沉，没有精神。时间一长，身体是肯定要出毛病的。

睡眠质量取决于营卫气血的循行，中医养生名著之一《养生三要》里说：“安寝乃人生最乐。”古人有言：“不觅仙方觅睡方……睡足而起，神清气爽，真不啻无际真人”。可见，睡眠对于人来说是多么的重要。

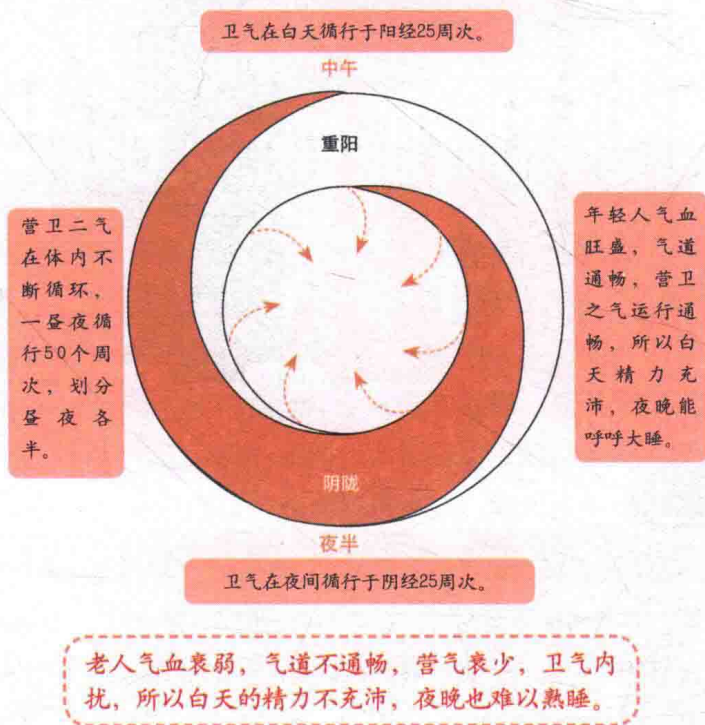
子时阳气开始生发，这种初生的阳气是维持整个人体生命活动不断进行并欣欣向荣不可缺少的力量。《灵枢·营卫生会》中说：“人体的精气是由水谷产生的，水谷进入胃中，经过脾的消化吸收，化生为水谷精气并上传至肺，再借肺气的输布功能传送到全身百脉，从而五脏六腑都可接受水谷精气。其水谷精气中，轻清而富于营养作用的是营气，重浊而剽悍的是卫气。

营气在经脉之中循行，卫气则在经脉之外运行，营卫二气没有休止地在全身循行运转，一昼夜在人体内各运行五十周次，然后汇合一次。由此，阴经阳经互相贯通，交替循环运转，没有终止。

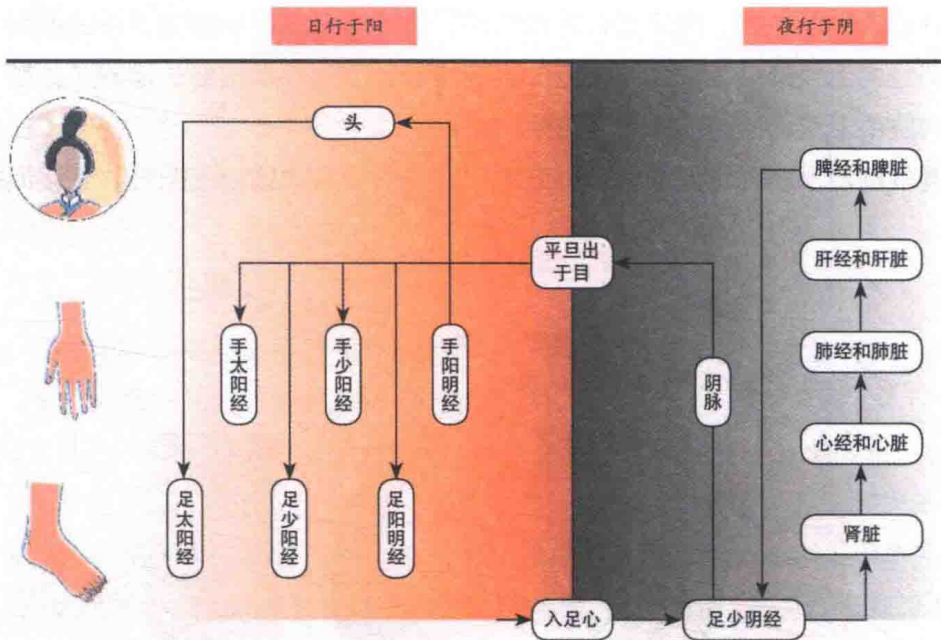
卫气在夜间循行于内脏二十五周次，在白天循行于阳经也是二十五周次，以此划分出昼夜。因而气循行到阳经时，人便醒来开始活动；夜间气循行于内脏时，

人体就进入睡眠状态。所以，白天的时候，卫气都从内脏运转到了阳经；到了中午，阳经的卫气最盛，称为“重阳”；夜晚时，卫气都从阳经转运到了内脏；夜半时内脏的卫气最盛，而称为“重阴”。

营气周流十二经，昼夜各二十五周次，卫气在白天循行于阳经，在夜间循行



于阴经，也是各二十五周次，营卫二气各循行五十周次，划分昼夜各为一半。夜半阴气最盛为“阴陇”，夜半过后则阴气渐渐衰退，等到黎明的时候阴气已衰尽，而阳气渐盛。中午阳气最盛为“阳陇”，夕阳西下之时则阳气渐渐衰退，到黄昏的时候阳气已衰尽，而阴气渐盛。半夜的时候，营气和卫气都在阴分运行，是二者相互汇合的时候，这时人们都已经入睡了，营卫二气在汇夜会合。就是这样循环不息，如同天地日月运转一样有规律。因此，子时睡眠效果最好，可以起到事半功倍的作用。良好的睡眠可以让我们的身体补充能量、恢复精力，有“养阴培元”之效。所以，掌握睡眠养生要领，便可踏上简单易行的养生之道。



养生贴士

《内经》里指出，子时是人一天中阴气最重的时候，“阴气盛制寐”，所以在这个时候最容易入睡，并且睡眠质量最好。在这里要提醒那些脑力工作者，不要因为埋头工作而浪费了大好的休息时间。睡前我们可以做一些事情来帮助我们睡得更香：睡前减慢呼吸的节奏；睡前吃一点养心阴的食品；睡前用温水泡泡脚……失眠是人生一大痛苦，“阳气尽则卧”，找到失眠的根本原因，保证有一个良好的睡眠，才合养生之道，人体才会健康。

治疗失眠有妙招，点按风市收胆火

现代人的失眠症状为什么会这么严重呢？这很大程度上可能与胆火过旺有关。这里教你一个判断的小方法，如果你经常睡不着觉而且感到嘴里发苦、咽干或者有头晕、胁痛等症状，那肯定就是胆火太旺了。

正常情况下，胆气以下降为顺，阳气在胆气的引导下下沉，从而得以温养脏

腹，使身体机能正常。而胆腑受损，体内阴阳失衡，胆气不降反升，气机呈逆状。所谓“气逆化火”，胆火就升起来了。胆火可是很厉害的，星星之火就可成燎原之势。古人特意给它起了个外号，叫做“贼火”，像“小贼”一样四处乱窜，到处捣乱。心、肝、肺等脏都会受到它的干扰。心藏神，肝藏魂，肺藏魄。胆火搅得你心神不宁，“魂飞魄散”，自然就会失眠了。另外胆主决断，胆腑功能受损，就会造成胆气虚。胆气一虚，决断能力就会下降。

如何降胆火呢？咱们身体内还有一个很好的“灭火器”，就是风市穴。找这个穴位时非常好找，站起身来，双臂自然下垂，中指指尖与大腿相交处即是此穴，这个穴位有促进胆经气血循环的效果。胆经气血循环畅通，胆气下降，人体阴阳得到平衡，自然就会安然入睡了。但是有一点需要提醒您，那就是最好不要敲打这个穴位。目前“敲胆经”之风盛行，许多人有事没事就喜欢敲打胆经上的穴位。其实白天倒也无所谓，如果在晚上就不合时宜了。因为敲打会促使气血循环，这样你会越来越精神。那么如何刺激这个穴位才好呢？有点类似太极拳收式上的一招功夫：点按风市把气藏。双手放松，十指自然下垂，捂于大腿两侧，这时会感到双腿热乎乎的。然后中指稍用力点按风市穴。这里用中指是有讲究的。因为中指指端是中冲穴，中冲穴是心包经上的穴位，有清心泄热的功效，而且它可以疏通全身的经络。用中冲点按风市穴，除了可以泄胆火外，还可以平衡全身的阴阳，使心神俱安，你自然就可以安然入睡了。每次临睡前点按3分钟，很快就会产生困意，治疗失眠的效果相当好。

此外，收敛胆火除了上述方法外，稍有点中药常识的人可能会想到用龙胆草。龙胆草泻胆火的功效的确不错，但它是大寒之品，正因为泻火力太强，反而易使体内的阳气受损。而青蒿却是一种很好的替代品。《本草新编》认为青蒿“泄火热而不耗气血”，所以用起来更安全，也比较常见，菜市场上就能买到。每次取青蒿12克加水煎，热饮冷饮均可。也可以加入一些绿豆、菊花和冰糖，这样不仅能去胆火，还是一道防暑的佳品。或者将青蒿和粳米做成“忆苦饭”，养生的同时还可进行一场“思想上的洗礼”，这功效可是其他药物所达不到的。

对于心肾不交引起的失眠如何来治疗呢？这里为你介绍一种方法，不仅治疗失眠效果相当好，对于年纪大了耳朵不好使的老年人来讲，还有健耳的功效。

具体方法是：双手抱头，用掌心贴住耳孔，手指搭在后脑勺上。将食指放在中指上叠起来，然后用力往下弹，弹几次再压紧，然后突然放松。弹击的过程中，耳中会传来一阵响声，就像敲鼓一样，所以此方就叫“鸣天鼓”。“天鼓”在这

里也就指后脑勺。每天睡前重复做64次，便可以使心肾相交，从而安然入睡。按照中医的理论，“肾开窍于耳”，耳朵是肾的一个外现。这从形状上就能看得出来，两者就像“双胞胎”一样长得很像。所以耳朵里面的孔窍就是肾气的代表。耳朵里有一个养生的要穴，叫听闻穴；而手心则是心包经上劳宫穴的位置。这样用手心捂住耳朵，就可使肾气与心气相通。此外，每次做完这个动作之后，耳朵都会感觉很清爽，因为这个动作健耳的功效也是很好的，对耳鸣、耳聋等疾病有很好的预防及治疗作用。

养生不仅要顺应自然，也要努力去接近自然。就像对待失眠这种疾病，能不吃药就不吃药，用自然的方法来调理效果才最好。明白自然之道并善加利用，你才能远离疾病，永葆健康。



胆汁分泌正常，脾胃消化才正常



对于上了年纪的老年人来讲，经常会遇到食欲不振的情况。大多数人往往认为是脾胃出了问题，经常吃一些健胃消食的药物。其实对于这种情况，养好胆才是最重要的。“凡十一脏，取决于胆也”，胆汁分泌正常，脾胃功能才正常。

人世间最痛苦的事情莫过于面前摆着山珍海味，却只能望洋兴叹。不过，这种痛苦对于老人来说，实属家常便饭。对于这种情况，大多数人可能会认为是脾胃出了问题，消食片常常随身携带。其实，这只能起到一时的作用。治病要治本，养护好我们的胆才是最重要的。

或许你觉得有些难以置信，脾胃不好怎么会和胆扯上关系呢？

按照中医的理论，“十一脏，取决于胆也”，也就是说，人体的其他脏腑，都取决于胆气的生发，脾胃自然也不例外了。《东医宝鉴》认为：“肝之余气，泄于胆，聚而成精。”意思是说，胆汁为肝之余气所化生。胆汁在肝内生成之后，再在肝的疏泄功能作用下，流入胆囊。胆囊的作用主要是浓缩、储存和排泄胆汁。打个比方来说，如果将肝脏比喻成胆汁的“生产工厂”，胆囊则是存放胆汁的“仓库”。正常情况下，胆囊除了存储胆汁，还会对胆汁进行“精加工”。当人体处于饥饿状态时，“仓库”的大门就会紧闭。而人在进食3~5分钟之后，胆囊就