

图解
中医养生
 书系 / TUJIE
 ZHONGYI
 YANGSHENG SHUOXI

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
 最适合中国人的调心养身健康方案。

图
解

十二时辰养生法

(藏在时间里的养生秘密)

顺天道以养生，道法自然！应天时调阴阳，时辰治病

- 最适宜现代人调养身体的简易养生方法。
- 健康大营救，身体巧修复。
- 给作息不规律者的调心养身补救法。

李 杰
 王信惠 编著



白话精解
 活学活用
 健康大讲堂，身体巧修复

长江出版传媒
 湖北科学技术出版社

图解
中医养生
书系

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

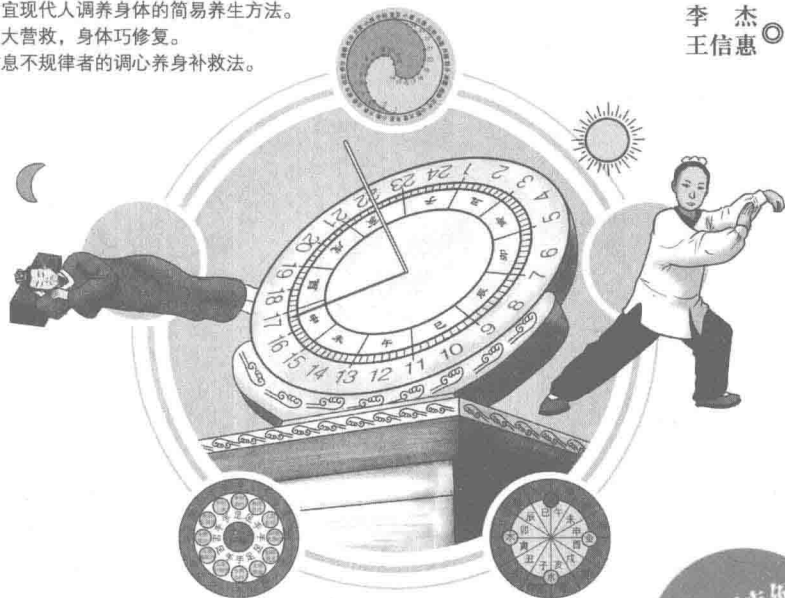
图解 十二时辰养生法

(藏在时间里的养生秘密)

顺天道以养生，道法自然！应天时调阴阳，时辰治病

- 最适宜现代人调养身体的简易养生方法。
- 健康大营救，身体巧修复。
- 给作息不规律者的调心养身补救法。

李杰
王信惠 编著



白话精解
活学活用
健康大营救，身体巧修复

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解十二时辰养生法 / 李杰编著. -- 武汉: 湖北
科学技术出版社, 2014.12
(图解中医疗法系列)
ISBN 978-7-5352-7383-3

I. ①图… II. ①李… III. ①养生(中医) IV.
①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第308362号

策 划: 刘 玲
责任编辑: 刘 玲 李大林

责任校对: 蒋 静 张波军
封面设计: 宋双成 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街268号
(湖北出版文化城B座13-14层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>
排版设计: 文贤阁

电话: 027-87679468
邮编: 430070

印 刷: 北京威远印刷有限公司

邮编: 101116

787 × 1092 1/16
2015年4月第1版

250千字 16印张
2015年4月第1次印刷
定价: 36.00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

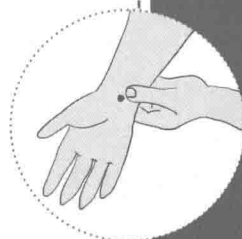
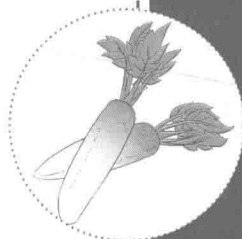
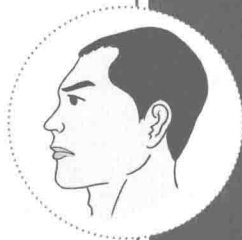
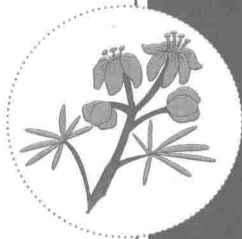


世间万物都会随着一天二十四小时的变化而改变，我们的身体也是，会随着十二个时辰的变化而出现不同的反应。这也是在提醒我们要做好十二时辰的养生，借以保护我们的身体。十二时辰养生是千百年来劳动人民通过生活实践创造出来的大智慧，更是历代养生家、医学家通过艰辛探索凝练出来的益寿宝典。本书亦是在总结前人经验的基础上，与现代养生紧密结合，希望能给所有的朋友一个好的养生建议。

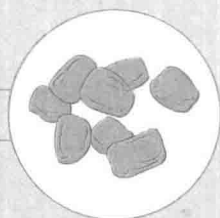
我们应该了解每个时辰人的身体变化都是不一样的，所以养生方法也各有千秋，例如，卯时是一天的开始，所以应该早起，不能贪睡，而子时是身体各个器官进入休息的时候，所以应该进入深眠状态。而且根据中医理论，各个脏器因为十二个时辰中的经络流注状况不同而各异，例如，在酉时肾经当值，所以是保护肾的最佳时段，如果这时补小肠的话，则起不到最佳的效果。

吃饭喝汤也是现代人的一个重要的养生方式，只是人们多不知道，并非只吃好的、补身体的东西就可以养生，我们还需要吃得科学，吃得恰当，例如，午时吃好午餐是养心的重要方法，但是我们吃午餐时也不能一味地只吃好的，还要注意荤素搭配，控制脂肪的摄入量。这样的例子还有很多，我们都应该加以了解，这样才能真正明白十二时辰和身体的关系，做到正确养生，以享得健康长寿的目的。

本书共分为十二章，每一章对应一个时辰，从养生之道、食物健康、穴位功能等方面，针对十二时辰与人体之间的关系，为大家解释了十二时辰的养生特点，并且配有相应的图片和说明，以便读者能够更直观、直接地理解其中的内蕴之意，真正做到集科学性、知识性、趣味性于一身，让读者在阅读的同时感受到养生带来的乐趣。但是由于编者知识水平有限，内容难免会有错漏之处，还望广大读者批评指正。



▶ 第一章 子时养生 —— 胆经 / 1



子时养生之道 / 2

养胆食物 / 4

胆经治病防病要穴 / 7

子时特殊养生穴位 / 21

▶ 第二章 丑时养生 —— 肝经 / 25



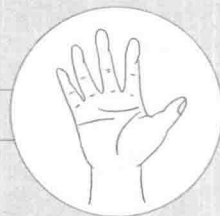
丑时养生之道 / 26

护肝食物 / 28

肝经治病防病要穴 / 33

特殊养生穴位 / 38

▶ 第三章 寅时养生 —— 肺经 / 41



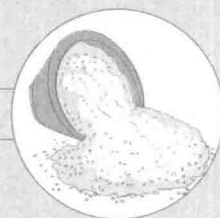
寅时养生之道 / 42

润肺食物 / 44

肺经治病防病要穴 / 47

特殊养生穴位 / 51

▶ 第四章 卯时养生 —— 大肠经 / 55



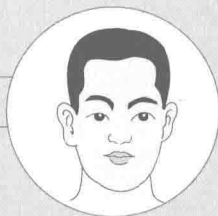
卯时养生之道 / 56

卯时食疗 / 59

大肠经治病防病要穴 / 62

卯时特殊养生穴位 / 68

▶ 第五章 辰时养生 —— 胃经 / 71



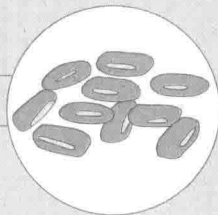
辰时养生之道 / 72

健胃食物 / 78

胃经治病防病要穴 / 81

辰时特殊养生穴位 / 95

▶ 第六章 巳时养生 —— 脾经 / 101



巳时养生之道 / 102

养脾食物 / 104

脾经治病防病要穴 / 107

巳时特殊养生穴位 / 114

▶ 第七章 午时养生 —— 心经 / 119



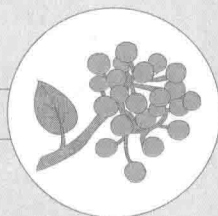
午时养生之道 / 120

午时食疗 / 124

心经治病防病要穴 / 127

午时特殊养生穴位 / 130

▶ 第八章 未时养生 —— 小肠经 / 137



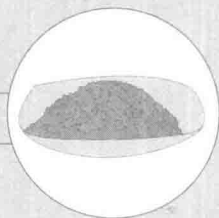
未时养生之道 / 138

未时食疗 / 140

小肠经治病防病要穴 / 143

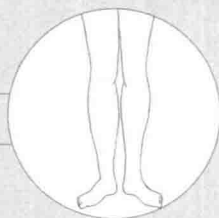
未时特殊养生穴位 / 149

▶ 第九章 申时养生 —— 膀胱经 / 157



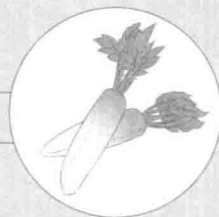
- 申时养生之道 / 158
- 申时食疗 / 162
- 膀胱经治病防病要穴 / 166
- 申时特殊养生穴位 / 185

▶ 第十章 酉时养生 —— 肾经 / 189



- 酉时养生之道 / 190
- 酉时食疗 / 192
- 肾经治病防病要穴 / 199
- 酉时特殊养生穴位 / 207

▶ 第十一章 戌时养生 —— 心包经 / 211

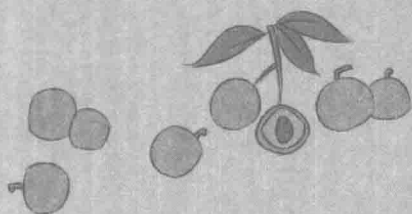


- 戌时养生之道 / 212
- 戌时药浴 / 216
- 心包经治病防病要穴 / 222
- 戌时特殊养生穴位 / 225

▶ 第十二章 亥时养生 —— 三焦经 / 229



- 亥时养生之道 / 230
- 亥时睡眠 / 233
- 三焦经治病防病要穴 / 236
- 亥时特殊养生穴位 / 244



第一章 子时养生

——胆经

子时指 23 点至 1 点，此时胆经当令。子时属鼠，此时深更半夜，老鼠就是在这时偷偷出来活动的，把天地间的混沌状态咬出缝隙，因而就有了“鼠咬天开”之说。子时是一天中太极生命钟的阴极时候，这时的阴气最重。而阴主静，人体应当静卧以养阳来顺应阴阳消长的规律。所以，为了保持你的健康，这时还是好好休息吧！





▶ 子时养生之道

一、最佳养生之道——睡眠

◎ 闭目养神法

躺在床上后，先闭上眼睛，再微微睁开眼睛，和外界保持一定视野的接触。这样，大脑虽然仍在进行精神活动，但交感神经活动的张力明显下降了，人体就会慢慢进入蒙眬的状态。

◎ 鸣天鼓法

躺在床上后，仰卧并闭上眼睛，右手掩右耳，左手掩左耳，然后用左右手指交替轻弹击后脑勺，最好能发出呼呼的声音。直到自己感觉微累时停止。然后，头慢慢靠近枕头，两手自然地放在身体的两边，这样很快就能进入睡眠。

此外，睡觉前还可以采取聆听节律舒缓的音乐的睡眠诱导方法，如蟋蟀鸣、滴水声或者春雨淅沥声等，这对睡眠也很有帮助，每天坚持听就能够建立诱导睡眠的条件反射。

同时，在入睡的过程中睡姿要合适。一般来说，以人感觉舒服的睡姿为宜，以侧卧为佳，但可根据个人的身体状况而改变。我国古代养生学专家曹慈山在《睡诀》中这样说：“左侧卧屈左足，屈左臂，以手上承头，伸右足，以右手置于右股间。右侧卧位反是。”这种睡姿会让全身放松下来，也就能睡得更好了。



二、治疗失眠的五种方法

第一种

睡前可以喝一杯倒入少量食醋的开水，等水微温时喝下。食醋有辅助治疗睡眠的功效，能够起到催眠入睡以及睡得香甜的作用。经常失眠的人，可以用莲子、龙眼、百合、秫米（粟米）混在一起熬粥食用，这样也能够帮助入睡。

第二种

因气血虚而失眠的人可以多服用一些藕粉；可以将适量蜂蜜放入小火煨后的藕粉中；也可以食用9克龙眼肉，6枚去核红枣，一个煮熟的鸡蛋，这些方法都能够起到促进睡眠的作用。心虚、多汗、失眠者，可用一个猪心，切开后放入当归、党参各26克，然后蒸熟，再取出里面的药食用，也有极佳的促进睡眠的效果。

第三种

如果是因为患高血压而失眠，可以用48克芭蕉根、90克猪瘦肉一起煮后服用，帮助睡眠。如果神经衰弱的人失眠，可以在一杯温水中放入一汤匙莴笋浆液，搅匀后服用。莴笋浆液既有镇静安神的作用，也有催眠的作用。

第四种

睡前吃水果也能够帮助睡眠，如吃少量苹果。另外，可以放一个已经被剥开皮或切开的橘子在床头上，人闻到芳香的气味，可以镇静中枢神经，很快进入睡眠。

第五种

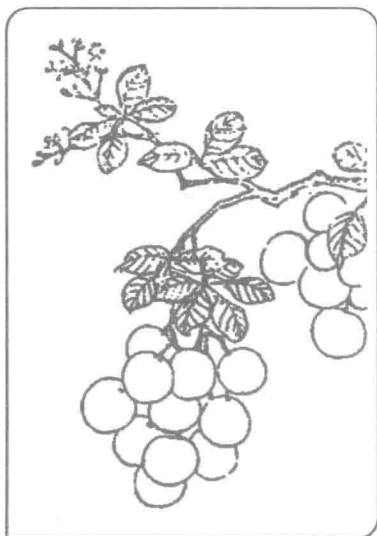
在床头放一些洋葱或者生姜，有助于睡眠。因为洋葱和生姜的气味都可以安神，人闻到这些气味很快就能入睡。可以先取洗净、捣烂的洋葱适量，放在小瓶内，开很小的口，闻它的气味，9分钟后，对一般人来说就会有效果。也可以用16克左右切碎的生姜，用纱布包裹后放在枕边，闻它的芳香气味，也有助于睡眠。这两种方法一起使用，会有更加显著的疗效。

▶ 养胆食物

一、食材

● 龙眼肉

龙眼肉，又名桂圆，为无患子科植物。主要产自广东、福建、台湾、广西、云南、贵州、四川等地。7月到10月果熟后采摘，烘干或晒干，取去核的肉晒到干爽不黏。龙眼肉是《中华人民共和国药典》的法定药物，是理想的补品。中医认为，龙眼味甘、性温。入心、脾经。具有补益心脾、养血宁神、健脾止泻、利尿消肿等功效。主要适用于病后体虚、血虚萎黄、气血不足、神经衰弱、心悸怔忡、健忘失眠等。有很好的促进睡眠的作用。



● 酸枣仁

《本草求真》中说：“性多润，滑泄最忌。”《本草经疏》中说：“凡肝、胆、脾三经有实邪热者勿用，以其收敛故也。”《本草经疏》中说：“酸枣仁，专补肝胆，亦复醒脾。胆为诸脏之首，十一脏皆取决于胆，五脏之精气，皆禀气于脾，故久服之，功能安五脏。”

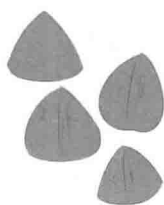




调节人体的中枢神经系统是酸枣仁的主要功效。它含有很多营养成分，包括脂肪油、酸枣皂苷、谷甾醇、白桦脂醇和白桦脂酸。现代医学证明，酸枣仁中还含有许多蛋白质和维生素 C，对人体有极多益处，主要作用是帮助人体胆汁分泌，更有利于消化系统发挥正常功能。

二、菜谱

● 三味安眠汤



酸枣仁 3 钱

+



麦冬 1 钱

+



远志 1 钱

【做法】将以上药材混在一起，用 500 毫升水熬成 50 毫升，睡前服用。

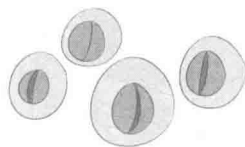
【功效】以上药材都有宁心、安神、镇静的效果，混合使用有催眠的效果。

● 百合莲子红枣粥



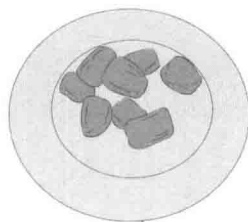
百合 1 个

+



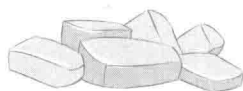
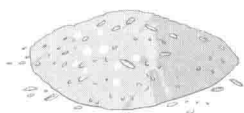
莲子 200 克

+



大枣 8 颗





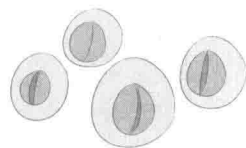
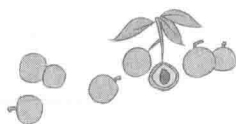
大米 2 杯

冰糖 1 大匙

【做法】用洗干净的大米，加 8 杯水及大枣、莲子，用大火煮沸，煮沸后换小火煮到米粒熟软。百合剥瓣，去掉老边，除掉杂质，洗干净，放进粥里，换中火再煮沸一次，再加入冰糖继续煮 3 分钟。

【功效】有清心润肺、益气安神的功效，适合熬夜后有干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。

● 桂圆莲子汤



桂圆 2 两

莲子 2 两

【做法】在桂圆、莲子中放入适量水，用小火煮成汤。

【功效】具有养心、宁神、健脾、补肾的功效，最适合中老年人、长期失眠者服用。



胆经治病防病要穴

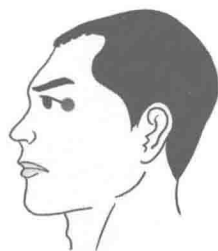
穴位介绍及功能主治

胆经上有很多可以治病健体的穴位，经常适度敲打，对身体健康有很大益处。

1. 瞳子髎

取穴：该穴位于面部，外眼角旁，眶骨外侧缘的凹陷处。

功效：敲打此穴可平肝息风、明目退翳，对于治疗头痛、目痛、目赤、畏光、流泪、弱视、目翳等症有效。



2. 听会

取穴：该穴位于面部，耳屏间切迹前方，下颌骨髁突后缘，张口有凹陷处。

功效：敲打此穴可舒筋活络、开窍聪耳，对耳聋耳鸣、聾耳流脓、头面齿痛、颞下颌关节脱位、口眼歪斜等有辅助疗效。



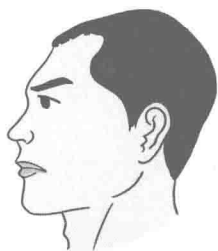
3. 上关

取穴：该穴位于耳前，颞骨弓上缘，当下关直上凹陷处。

功效：敲打此穴可舒筋活络、聪耳镇痉，对于治疗耳聋、耳鸣、聾耳、口眼歪斜、齿痛、面痛、惊痫、筋脉拘急或张纵，以及眼外观正常但视力逐渐下降直至失明的青盲等均有效。



4 额厌



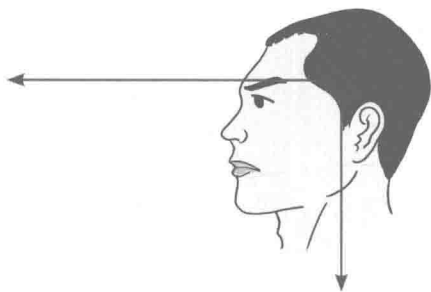
取穴：该穴位于头部鬓发上，头维与曲鬓弧形连线的上 1/4 与下 3/4 交点处。

功效：敲打此穴可平肝息风、镇痉止痛，对于治疗头痛、眩晕、目外眦痛、齿痛、耳鸣、惊痫、癰疽等有效。

5. 悬颅

取穴：该穴位于头部鬓发上，头维与曲鬓弧形连线的中点处。

功效：敲打此穴可平肝息风、消肿止痛，对于治疗偏头痛、面肿、目外眦痛、齿痛、流浊涕等有效。

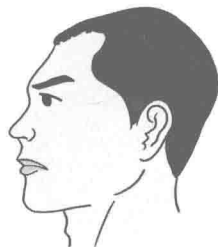


6. 悬厘

取穴：该穴位于头部鬓发上，头维与曲鬓弧形连线的上 3/4 与下 1/4 交点处。

功效：敲打此穴可清热解表、消肿止痛，对治疗偏头痛、面肿、目外眦痛、耳鸣、上齿痛、热病汗不出等有效。

7 曲鬓



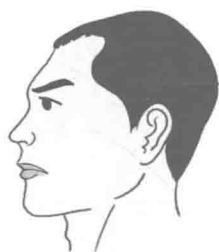
取穴：该穴位于头部，耳前鬓角发际后缘的垂线与耳尖水平线交点处。

功效：敲打此穴可散风止痛、开关利窍，对于治疗头痛连齿、颊颌肿、口噤等有效。



8. 率谷

功效：敲打此穴可平肝息风、宁神止吐，对于治疗头痛、眩晕、呕吐、小儿惊风等有效。



取穴：该穴位于头部，耳尖直上方入发际 1.5 寸处，角孙之上。

9. 天冲

功效：敲打此穴可消肿止痛、宁心安神，可辅助治疗头痛、牙龈肿痛、癫痫、惊恐等。



取穴：该穴位于头部，耳根后缘直上发际 2 寸，率谷后约 0.5 寸处。

10. 浮白

功效：敲打此穴可祛风止痛、理气消痰，对于治疗头痛、耳鸣、耳聋、牙痛、瘰疬、瘕气、颈项强痛等有效。



取穴：该穴位于头部，耳后乳突后上方，天冲与完骨弧形连线的中 1/3 与上 1/3 交点处。

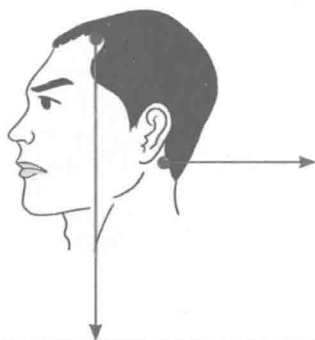
11 头窍阴



取穴：该穴位于耳后乳突后上缘，天冲与完骨的中 1/3 与下 1/3 交点处。

功效：敲打此穴可平肝息风、开窍聪耳，可辅助治疗头痛头晕、颈项强痛、胸胁痛、口苦、耳鸣耳聋、四肢转筋等症。

12. 完骨



取穴：该穴位于耳后乳突后下缘的凹陷处。

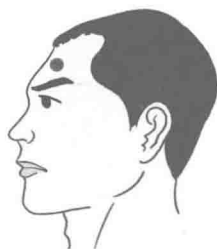
功效：敲打此穴可平肝息风、宁神镇痛，对于治疗头痛、颈项强痛、颊肿、喉痹、龋齿、口眼歪斜、癫痫、疟疾等有效。

13. 本神

取穴：该穴位于头部，前发际上 0.5 寸，神庭旁开 3 寸，神庭与头维连线的内 2/3 与外 1/3 交点处。

功效：敲打此穴可安心宁神、息风镇惊，对于治疗癫痫、惊风、头痛目眩、胸闷胸痛、颈项强痛、半身不遂等有效。

14 阳白



取穴：双目正视，于瞳孔直上，眉上 1 寸处可找到此穴。

功效：敲打此穴可促进新陈代谢、改善气色，令人面色红润，并能缓解、治疗头痛、目眩、目痛、雀目、外眦疼痛、眼睑润动等症。