

藏在《易经》里最古老的养生智慧！
《易经》智慧是做人做事的智慧，
更是养生养命的智慧！

杨力讲 一日顺时 养生法

杨力◎著



一日顺时养生法是最浓缩的养生智慧，
细节决定健康，
如果你能在一日之中顺时养生，
关注健康的点点滴滴，
以此类推，则一月、一年都能健康平安。

江苏凤凰科学技术出版社

杨力讲 一日顺时 养生法

杨力◎著

图书在版编目(CIP)数据

杨力讲一日顺时养生法:教你科学使用一天二十四小时/杨力著.--南京:江苏凤凰科学技术出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5537-5510-6

I. ①杨… II. ①杨… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第234988号

杨力讲一日顺时养生法:教你科学使用一天二十四小时

著 者 杨力
责任编辑 刘 强 孙连民
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 22.5
字 数 288千字
版 次 2015年11月第1版
印 次 2015年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5510-6
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换

杨力十二时辰养生歌诀

寅时天亮便起身，喝杯开水楼下行；
定时如厕轻如许，卯时晨练最宜人；
辰时看书戏幼孙，巳时入厨当灶君；
午时进餐酒少饮，未时午休要抓紧；
申时读报写诗文，酉时户外看流云；
戌时央视新闻到，闭目聆听好养神；
亥时过半快洗漱，子时梦中入画屏；
丑时小解一时醒，轻摩三丹气血盈；
脉络通畅心如水，一觉睡到金鸡鸣。



自序：养生要跟着太极图转

自古以来，中国人就最崇尚太阳，《易经》八卦诞生于八千多年前的伏羲时代。伏羲画八卦标志着中国人最早发现太阳视运动，我的养生书《杨力四季养生谈》就是根据《易经》八卦的太阳周日视运动写的，本书《杨力讲一日顺时养生法》又是根据太阳周日视运动而写。

神秘的太极图就是太阳视运动的缩写，她象征着一年、一月、一日太阳运动造成的阴阳气化消长规律。太极图来自太阳，所以日养生和年养生都要跟着太极图转，随着太极阴阳气化转，这就是《易经》养生法的千古秘诀，也是中国人自古以来日出而作、日落而息的天人合一养生的最佳经验。

人是一个小宇宙，天是一个大宇宙，古人认为人与天地在形体结构上是相应的，而且认为人生命活动的节律，如气血之循环等，与天地日月、一年四季之气的运转规律、度数存在着一致性，天人息息相关。但人本身的阴阳平衡是有限的，而宇宙的阴阳气化则是无限的，所以只有把宇宙无限的阴阳气化相结合，才能把阴阳平衡及生命的气化达到最高境界，从而获得健康和长寿，这就是《易经》日养生的真谛。

最后，祝十三亿中国同胞们健康长寿。



2010年元旦于北京

目 录

杨力十二时辰养生歌诀.....	1
-----------------	---

第一章 《易经》一日养生法——浓缩的顺时养生智慧

1. 《易经》中的天人养生观	3
人定胜天不如与天合一.....	3
养生就是顺应天时、地利与人和.....	5
什么是天人合一养生.....	9
《易经》十二时辰生活安排	12
2. 顺时养生决定健康	14
《易经》认为生命缘起于阴阳	14
生命钟提示“阳气尽生命止”	15
中年是养阳气的重要阶段	16
一日之中顺时养生好养阳	17
子午流注——老祖宗留下的一日养生智慧	18

第二章 子时对应胆经——胆气始生，睡觉保护阳气

1. 胆气壮的人比别人更易成大事	24
2. 早生华发或腿胖者可通过敲胆经来改善	26

3. 熬夜是胆经最大的天敌	28
4. 睡前洗脚，让胆经一路畅通	31
5. 三种呼吸疗法助你子时睡得好	33
6. 子时一定要提防心脏病	34
杨教授在线养生问答	36
附录 1	37
【胆经的行经路线】	37
【足少阳胆经图】	38
【胆经预防和主治病症】	39
【胆经的常用穴位举例】	39
【足少阳胆经穴歌】	41
【足少阳胆经经分寸歌】	41

第三章 丑时对应肝经——肝胆相照，保持熟睡

1. 无为之为，丑时熟睡是最好的养肝大药	46
2. 生气是给肝下毒，唯有“消气穴”可解	47
3. 简单的抓握也能养肝血	50
4. 美指明目与肝密切相关	52
5. 肝喜欢什么就要给它吃什么	53
6. 对症茶饮祛肝火	55
7. 易患肝病的巽卦人养生之道	57
8. 怒伤肝，悲胜怒	60
杨教授在线养生问答	61
附录 2	62
【肝经的行经路线】	62

【足厥阴肝经图】	63
【肝经预防和主治病症】	64
【肝经的常用穴位举例】	64
【足厥阴肝经穴歌】	65
【足厥阴肝经经穴分寸歌】	65

第四章 寅时对应肺经——浓睡转轻时机，五更养肺得宜

1. 寅时睡不着一定要练练气	70
2. “多事之秋”要养肺，养肺“和”为贵	72
3. 众多食物中的养肺十大明星	76
4. 秋冬时节别让老年性肺炎找上您	78
5. 健肺可以借助运动来助阵	80
6. 腹式呼吸最养肺	82
7. 易患肺病的乾卦人养生之道	84
8. 忧伤伤肺，喜胜忧悲	87
9. 寅时要号平坦脉，测测身体亚健康	89
杨教授在线养生问答	90
附录3	91
【肺经的行经路线】	91
【手太阴肺经图】	92
【肺经预防和主治病症】	93
【肺经的常用穴位举例】	93
【手太阴肺经穴歌】	94
【手太阴肺经经穴分寸歌】	94

第五章 卯时对应大肠经——喝空腹水，排夜浊气

1. 卯时小动作，唤醒大健康	98
2. 卯时空腹水是健康的水、快乐的水	100
3. 欲得长生，肠中常清	103
4. 拉稀根由在这里，附子理中来救急	105
5. 人见人爱的大肠经穴位	108
6. 老年人更要警惕卯时生理异常	111
7. 晨起 10 分钟，养生有奇功	113
杨教授在线养生问答	115
附录 4	116
【大肠经的行经路线】	116
【手阳明大肠经图】	117
【大肠经预防和主治病症】	118
【大肠经的常用穴位举例】	118
【手阳明大肠经穴歌】	119
【手阳明大肠经经穴分寸歌】	119

第六章 辰时对应胃经——营养早餐好，保养胃气少不了

1. 胃是后天之本，胃好身体才好	124
2. 早餐怎样吃最养胃	126
3. 十个胃病九个寒	128
4. 暴饮暴食无异于饮鸩止渴	130
5. 忙出来的胃溃疡	132
6. 痤疮产生为哪般，处处呵护颜容欢	135

7. 胃经上的穴位都是宝	136
杨教授在线养生问答	142
附录 5	143
【胃经的行经路线】	143
【足阳明胃经图】	144
【胃经预防和主治病症】	144
【胃经的常用穴位举例】	145
【足阳明胃经穴歌】	145
【足阳明胃经经穴分寸歌】	146

第七章 巳时对应脾经——消化吸收好，工作学习第一黄金时间

1. 脾是身体的后勤部长	150
2. 口唇没有光泽多是脾的问题	152
3. 流口水也与脾经有关系	153
4. 照顾脾胃的 3 个原则	156
5. 久坐伤肉——上班族最应该多活动身体	157
6. 长夏最宜养脾健脾	159
7. 豆类食物是健脾利湿的英雄	161
8. 很多病都可以脾经上求解	163
9. 易患脾病的坤卦人养生之道	168
10. 思伤脾，怒胜思	170
杨教授在线养生问答	171
附录 6	172
【脾经的行经路线】	172
【足太阴脾经图】	173

【脾经预防和主治病症】	174
【脾经的常用穴位举例】	174
【足太阴脾经穴歌】	175
【足太阴脾经穴分寸歌】	175

第八章 午时对应心经——小睡可养心，醒来更精神

1. 午睡是养心的最好法宝	180
2. 静养生和慢养生最能保养心气	181
3. 压力大的上班族一定要多养心神	183
4. 心的问题可从多方面看出来	185
5. 别让坏脾气坏了好心情	186
6. 想有好心情就要多按摩心经	188
7. 养心关键在夏季	192
8. 易患心病的离卦人养生之道	194
9. 喜伤心，恐胜喜	195
杨教授在线养生问答	197
附录 7	198
【心经的行经路线】	198
【手少阴心经图】	199
【心经预防和主治病症】	200
【心经的常用穴位举例】	200
【手少阴心经穴歌】	201
【手少阴心经经穴分寸歌】	201

第九章 未时对应小肠经——又是消化吸收时，又是工作学习际

1. 小肠是食物消化吸收的主要场所	206
2. 吃好午餐才能照顾好我们的小肠	207
3. 小肠经上的穴位可解决很多肩肘病	209
4. 电脑族午后上班要多爱护眼睛	213
5. 工作闲暇时的几个养生小动作	215
6. 常揉腹部，畅通肠道减少脂肪堆积	217
杨教授在线养生问答	219
附录 8	220
【小肠经的行经路线】	220
【手太阳小肠经图】	221
【小肠经预防和主治病症】	222
【小肠经的常用穴位举例】	222
【手太阳小肠经穴歌】	223
【手太阳小肠经经穴分寸歌】	223

第十章 申时对应膀胱经——工作、学习的第二黄金时间

1. 想排毒就离不了膀胱经	228
2. 膀胱与肾相表里——膀胱问题有时可以找找肾	231
3. 小便排出全靠膀胱气化的功劳	232
4. 尿是排的不是憋的	234
5. 女性更要慎防夏季尿路感染	236
6. 腰背疼痛可找膀胱经来帮忙	238
杨教授在线养生问答	242

附录9	243
【膀胱经的行经路线】	243
【足太阳膀胱经图】	244
【膀胱经预防和主治病症】	245
【膀胱经的常用穴位举例】	245
【足太阳膀胱经穴歌】	246
【足太阳膀胱经经穴分寸歌】	247

第十一章 酉时对应肾经——补肾正当时，莫让肾虚来捣乱

1. 头发是肾的影子——从头发上可看出肾的健康	252
2. 男过40 肾气由盛转衰，补肾按脚心	254
3. 女人更需补肾精和阴血	256
4. 冬季养肾重在防寒	258
5. 照顾好腰就是给肾大爱	260
6. 伤害肾脏的常见习惯	262
7. 饵舌——含在嘴里的养肾妙方	265
8. 易患肾病的坎卦人养生之道	267
9. 恐伤肾，思胜恐	269
杨教授在线养生问答	270
附录10	272
【肾经的行经路线】	272
【足少阴肾经图】	273
【肾经预防和主治病症】	274
【肾经的常用穴位举例】	274
【足少阴肾经穴歌】	275
【足少阴肾经经穴分寸歌】	275

第十二章 戌时对应心包经——缓慢调整，平心静气

1. 戌时按揉心包经是对心的最好关怀	280
2. 怎样才能吃一个健康的晚餐	283
3. 晚饭过后的养生保健方	285
4. 戌时看电视莫要伤了眼	286
杨教授在线养生问答	288
附录 11	289
【心包经的行经路线】	289
【手厥阴心包经图】	290
【心包经预防和主治病症】	291
【心包经的常用穴位举例】	291
【手厥阴心包经穴歌】	292
【手厥阴心包经穴分寸歌】	292

第十三章 亥时对应三焦经——三焦大军汇集，身体全面休整

1. 大名鼎鼎的“三焦”	296
2. 敲揉三焦经是减少眼尾纹的秘方	297
3. 三焦经穴位可治很多的病	299
4. 老年人这样做可睡好亥时觉	302
5. 七情太过不可行房	304
杨教授在线养生问答	305
附录 12	306
【三焦经的行经路线】	306

【手少阳三焦经图】	307
【三焦经预防和主治病症】	308
【三焦经的常用穴位举例】	308
【手少阳三焦经穴歌】	309
【手少阳三焦经分寸歌】	309

第十四章 几种特殊人群的一日养生法

1. 十月妈咪一日养生重点	313
晨起装扮有讲究	313
早晚多去散散步	314
巳时或未时可做点产前运动	316
孕妈妈一日饮食有“五忌”	319
每天测一下胎动，掌握宝宝健康情况	321
晚上洗澡，小心为好	322
2. 人到中年一日养生重点	324
一天的好心情，用“五戒”来保证	324
每天多锻炼一点点，身体会更好一点点	326
中年人一日三餐的饮食原则	328
戌时小运动，舒心一整晚	330
3. 老爸老妈一日养生重点	331
老年人在寅时蹲厕要当心	331
晨起老人有“五宜”	332
老年人晨练有“四忌”	334
想要消化好，晚上喝点粥	335
杨教授在线养生问答	338

第一章 《易经》一日养生法
——浓缩的顺时养生智慧



