

# 黄帝内经

## 十二时辰养生



· 书立方 · 养生馆 ·

# 黄帝内经 十二时辰养生



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经十二时辰养生 / 《书立方·养生馆》编委会编. --上海: 上海科学普及出版社, 2012.9

(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①黄… II. ①书… III. ①《内经》-养生(中医)  
IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第186645号

书立方·养生馆



# 黄帝内经十二时辰养生

责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元(全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

# 黄帝内经十二时辰养生

文图编辑 解鲜花 许晓恋 张玉伟  
封面设计 阮剑锋 夏 鹏  
版式设计 阮剑锋  
美术编辑 吴金周  
文字编撰 翟 煦 商 虞  
插图绘制 刘青松 吴橙子



# 目录

绪论 顺天应时自然养生法 ..... 8

## 第一章 ▶ 子时：胆经旺（23：00—1：00）

气血流注，保护身体暖阳

- 子时胆经当令 ..... 12
- “子时觉”养阳，阳气足不生毒 ..... 15
- 调畅胆气能促进健康和睡眠 ..... 16
- 胆汁分泌正常，脾胃消化才有保障 ..... 18
- 胆经的日常锻炼和养护——敲胆经 ..... 19
- 干梳头疏通胆经，预防白发 ..... 21
- 按揉胆经穴位巧治小病 ..... 22
- 胆毒易患结石，可以用吃来碎石 ..... 24
- 老人子时难眠，小米解毒、催眠最有效 ..... 26

## 第二章 ▶ 丑时：肝经旺（1：00—3：00）

深度睡眠，让生命之树常青

- 丑时，肝经当令 ..... 28
- 深度睡眠让肝血推陈出新 ..... 31
- 丑时养好肝血，预防春困 ..... 32
- 肝是女子的先天 ..... 34
- 怒伤肝，有了火气一定要发出来 ..... 37
- 经络通畅眼明亮 ..... 39
- 按摩肝经养生穴 ..... 40

- 丑时血压高，降压泻毒双管齐下 ..... 43
- 去肝热毒，丑时口舌不干燥 ..... 44

### 第三章 ▶ 寅时：肺经旺（3：00—5：00）

天亮起身，令气血整装待发

- 寅时，肺经当令 ..... 46
- 寒气最易袭肺，清晨防着凉 ..... 49
- 肺经顺畅，人体气血分布好 ..... 50
- 肺是全身新陈代谢的总管 ..... 52
- 寅时睡不着，试试“赤龙搅海”法 ..... 53
- 肺是人长寿的开关 ..... 55
- “润肺四物汤”寅时排毒治久咳 ..... 57
- 寅时醒来难入眠，找太渊 ..... 58

### 第四章 ▶ 卯时：大肠经旺（5：00—7：00）

排出毒素，轻微运动保健康

- 卯时，大肠经当令 ..... 60
- 排便是对大肠经最好的照顾 ..... 63
- 卯时养生经 ..... 66
- 按摩大肠经预防疾病 ..... 68
- 汤从肠中过，毒素不再留 ..... 70

### 第五章 ▶ 辰时：胃经旺（7：00—9：00）

营养早餐，饭后百步促消化

- 辰时，胃经当令 ..... 72
- 御寒暖胃的饮食之道 ..... 75

- 保持胃经通畅，拒当“黄脸婆”…………… 79
- 按摩胃经上的重要穴位…………… 80

## 第六章▶巳时：脾经旺（9：00—11：00）

分解食物，为人体的后天之本

- 巳时，脾经当令…………… 84
- 脾为后天之本…………… 87
- 健脾法助你远离“思伤脾”…………… 88
- 脾脏功能好，糖尿病治疗效果佳…………… 90
- 改善高脂血症从健脾开始…………… 92
- 健脾也是在健脑…………… 93
- 敲打脾经的妙法…………… 95
- 按摩保养脾经的要穴…………… 96
- 糖尿病，中毒引起的脾病…………… 99
- 排毒去心火“绿豆汤”最管用…………… 100

## 第七章▶午时：心经旺（11：00—13：00）

睡好午觉，护好人体的君主

- 午时，心经当令…………… 102
- 午时小睡，可顺利消减心火…………… 105
- 夏季养心好时机…………… 107
- 喜乐有度好养心…………… 109
- 按摩心经上的重要穴位…………… 110
- 午排心毒静为先…………… 113
- 午餐最能滋养小肠经…………… 114
- 心阴虚的人如何调养…………… 115

## 第八章 ▶ 未时：小肠经旺（13：00—15：00）

充足营养，让肠道气血顺畅

- 未时，小肠经当令 ..... 116
- 保障小肠经得到充足营养 ..... 119
- 上班族动一动刺激小肠经，消除颈肩酸痛 ..... 122
- 刺激后溪和前谷，通小肠去心火 ..... 124
- 养老穴，老年人的身体调节器 ..... 126
- 小肠经无毒是人体健康的镜子 ..... 127
- 三叉神经痛，找小肠经“听宫” ..... 129

## 第九章 ▶ 申时：膀胱经旺（15：00—17：00）

喝水养生，长久保持健康活力

- 申时，膀胱经当令 ..... 130
- 多喝水，膀胱排毒效果好 ..... 133
- 申时“动汗法”，健身除病有奇效 ..... 134
- 顺时而为，在最佳时间施治效果最佳 ..... 136
- 颈椎病的膀胱经疗法 ..... 138
- 拍打膀胱经，按摩委中穴 ..... 139
- 免疫力低下从调理膀胱经入手 ..... 140
- 膀胱经是人体的解毒通道 ..... 142

## 第十章 ▶ 酉时：肾经旺（17：00—19：00）

休息调养，储藏脏腑的精华

- 酉时，肾经当令 ..... 144
- 肾气足，福运长寿来 ..... 147
- 从肾主水液判断是否肾虚 ..... 148

- 老人酉时练逍遥步 ..... 150
- 常推肾经，生命之水长盛 ..... 152
- 骨关节疼痛，别盲目止痛，想着补补肾 ..... 155
- 下班前喝杯水，有利于肾脏排毒 ..... 157
- 肾虚分阴阳，进补要对症 ..... 158

## 第十一章 ▶ 戌时：心包经旺（19：00—21：00）

### 静心养神，与心脏“拉好关系”

- 戌时，心包经当令 ..... 160
- 饭后休息半小时再散步，调养胃气 ..... 163
- 心包经是让人快乐的经络 ..... 164
- 揉捏心包经，呵护心脏 ..... 166
- 按摩心包经上的重要穴位 ..... 169
- 心里不痛快，鼓掌、握拳、振臂 ..... 171
- 简单动作“作揖”可养心排毒 ..... 172

## 第十二章 ▶ 亥时：三焦经旺（21：00—23：00）

### 准备睡眠，养阴育阳留住青春

- 亥时，三焦经当令 ..... 174
- 亥时入睡葆青春 ..... 177
- 三焦通畅血脉清 ..... 179
- 元气通达头脑灵 ..... 181
- 临睡前艾灸加泡脚排寒祛瘀 ..... 184
- 按“阳池”告别身体冰凉，做个暖女人 ..... 188
- 祛眼尾纹妙法 ..... 188
- 亥时性爱可养性 ..... 190

## 绪论

# 顺天应时自然养生法

古代养生学家根据前人延年益寿的养生经验，将良好生活方式与规律作息相结合，总结了十二时辰养生法。在古代，人们以十二地支（子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥）代表一昼夜中的十二时辰。每一时辰为两小时，具体来说分别是：子时23：00—1：00，丑时1：00—3：00，寅时3：00—5：00，卯时5：00—7：00，辰时7：00—9：00，巳时9：00—11：00，午时11：00—13：00，未时13：00—15：00，申时15：00—17：00，酉时17：00—19：00，戌时19：00—21：00，亥时21：00—23：00。这样，十二时辰就细分为24小时，和现在的用法完全一致。

从古代起，“天人合一”的观念就被用来解释人体的各种自然规律，时间也不例外，不同的时辰有不同的养生法。由于时辰在变，因而不同的经脉在不同的时辰也有兴有衰。把人的脏腑在十二时辰中的兴衰联系起来看，环环相扣，十分有序。



## 了解时辰与养生

中医学的宇宙观着重天、地、人合一。人体的健康，会受节气变化、地理环境以及时间运转的影响。每日的十二时辰与人体的十二经脉息息相关，而经脉又与人体的五脏六腑相配。因此，不同的时辰里，人们需要养生的侧重点是不一样的。

在两千多年前的中医经典《黄帝内经》中就已经奠定了子午流注学说的理论基础，其后历代医家的补充、发挥和发展而不断完善，从而形成极富特色的传统时间医学体系。

“子”和“午”是十二地支中的第一数和第七数。它们分别是中国古代用来计时、标位以及记述事物生、长、化、收、藏等运动变化过程或状态的符号。“流”、“注”两字，乃表示运动变化的概念。在防治疾病方面，古人根据子午流注医学理论创造出一整套子午流注针灸法。

从时辰养生这个角度来说，子午流注（也就是中医时间医学）可以充分发挥其独到的优势，突显其特色，起到不可替代的作用。



十二时辰	最旺经脉
子时 (23:00-1:00)	胆经旺
丑时 (1:00-3:00)	肝经旺
寅时 (3:00-5:00)	肺经旺
卯时 (5:00-7:00)	大肠经旺
辰时 (7:00-9:00)	胃经旺
巳时 (9:00-11:00)	脾经旺
午时 (11:00-13:00)	心经旺
未时 (13:00-15:00)	小肠经旺
申时 (15:00-17:00)	膀胱经旺
酉时 (17:00-19:00)	肾经旺
戌时 (19:00-21:00)	心包经旺
亥时 (21:00-23:00)	三焦经旺



## 古代十二时辰长寿养生法

- 1.卯时 (5:00-7:00) : 见晨光即披衣起床, 去室外打太极拳或练导引术。
- 2.辰时 (7:00-9:00) : 起床健身后, 饮一杯温水, 用木梳梳发百余遍, 有醒脑明目的作用。洗脸漱口, 吃早餐。早餐宜食粥, 宜淡素, 宜饱。饭后, 徐徐行走百步, 边走边以手摩腹。
- 3.巳时 (9:00-11:00) : 此时或读书, 或理家, 或种菜养花。疲倦时即闭目静坐养神, 或叩齿咽津数



十口。不宜高声与人长谈，须“寡言语以养气”。

4. 午时（11：00—13：00）：午餐要求食物暖软，不要吃生冷坚硬的食物，只吃八分饱。食后用茶漱口，涤去油腻，然后午休。

5. 未时（13：00—15：00）：此时或午休，或练气功，或邀友弈棋，或读书（相当于现代人看报），或做家务。

6. 申时（15：00—17：00）：此时或读名人诗文，或练书法，或去田园绿地散步，或观落霞。

7. 酉时（17：00—19：00）：晚餐宜早，宜少，可饮一小杯酒，但不可至醉。用热水洗脚，有降火、活血、除湿之功效。晚餐后漱口，涤去饮食之毒气残物，以利口齿。

8. 戌时（19：00—21：00）：轻微活动后安眠。睡时宜右侧卧，“睡如弓”。先睡心，后睡眼，即睡前什么都不想，自然入睡。

9. 亥子（21：00—1：00）：安睡以养元气，环境宜静，排除干扰。“睡不厌蹴，觉不厌舒”，即睡时可屈膝而卧，醒时宜伸脚舒体，使气血流通，不要只固定一种姿势。

10. 丑寅（1：00—5：00）：此时为精气发生之时，人以精为宝，宜节制房事，但也不宜抑制。



第一章

子时：胆经旺（23:00—1:00）

气血流注，保护身体暖阳

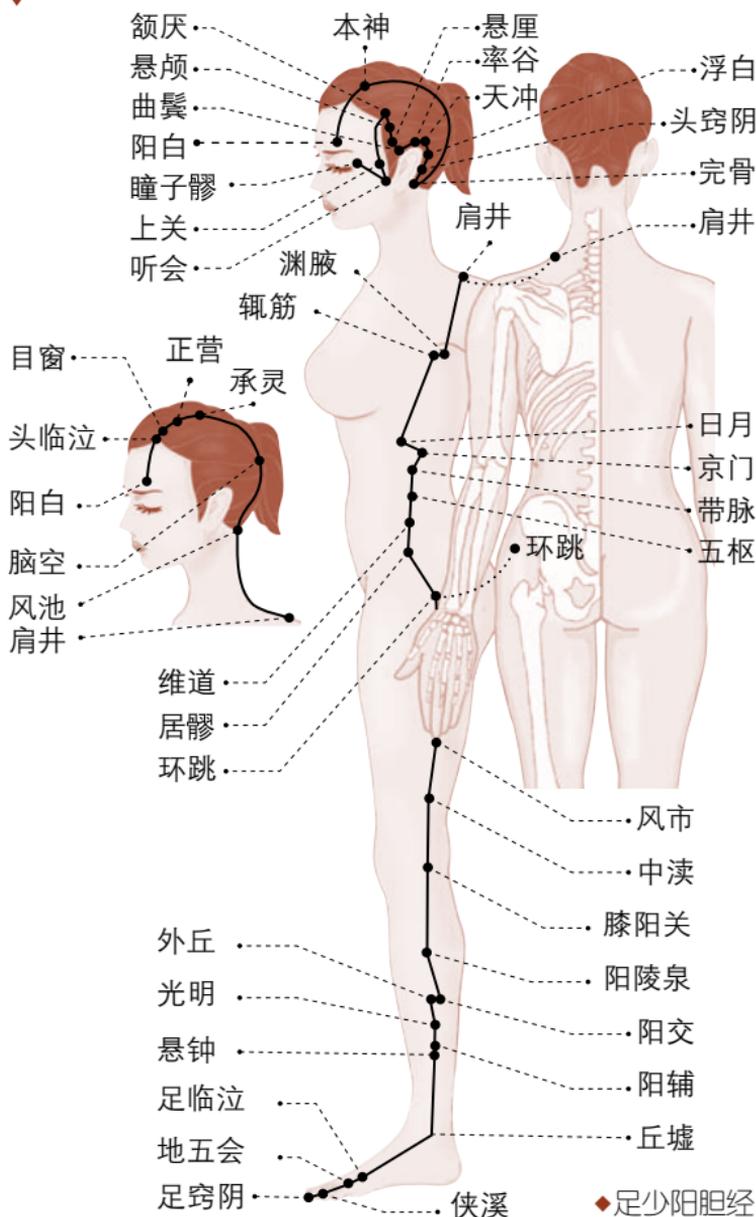
【子时胆经当令】

胆经——子时值班的“法官”

子时（23:00—1:00）气血进入胆经。胆经旺，胆汁推陈出新。胆的生理功能是供应内脏胆汁，帮助食物消化代谢。不注意按时睡眠，会影响气血回流胆经。

从经络循行线路图上可以看出，胆经在头侧部的穴位分布异常密集，胆经气血异常容易出现头晕目眩、耳鸣、皮肤粗糙、胸胁疼痛、失眠多梦、易惊、忧愁、神经官能症、鬓发白等问题。所以成年人最好养成每天子时就寝的习惯，否则容易衰老。

**胆经上的穴位：**胆经单侧44个穴位（双侧共88个穴位），其中15个穴位分布在下肢的外侧，29个穴位在臀、侧胸、侧头部，首穴瞳子髎，末穴足窍阴。



**胆经的循行：**胆经的循行起于眼外眦角的瞳子髎穴。上行至额角，环绕侧头部，向下循行于耳后，至肩入缺盆，下至腋窝，过胸部到季肋，下行至髂关节环跳穴，再沿下肢外侧中间，经膝外侧腓骨前缘，外踝前方到足背。止于第四趾外侧端的足窍阴穴。

### 胆经的养生调理之道

子时阴气最盛，是一天之中最黑暗的时候，也是人体气血阴阳交替转换的一个临界点。阳主动，阴主静，此时最需要安静，不要熬夜，要及时上床睡觉。子时睡眠养胆效果最好，可以起到事半功倍的效果。俗话说，“宁舍一顿饭，不舍子时眠。”良好的睡眠可以让身体补充能量、恢复精力，有“养阴培元”之效，还能让头脑清醒起来。否则，胆经就会出现問題，表现为口苦、时常叹气、胸肋部作痛以致身体转动困难等。病情严重时，还会表现为面部毫无光泽，全身皮肤干燥，以及足外侧感觉发热等症状。胆的主要功能是储存、排泄胆汁，中医称“胆者，中精之府”，内藏清静之液，即胆汁。胆汁味苦，色黄绿，由肝之精气所化生，汇集于胆，泄于小肠，以助食物消化，是脾胃运化功能正常进行的重要条件。



《黄帝内经·素问》说，“凡十一脏取决于胆也。”全身气血取决于胆气生发。子时睡眠好了，对一天至关重要。理论上说，在胆经最旺的子时按摩胆经是最好的进补，但实际上，子时强调要熟睡。因为同名经同气相求，退而求其次，可以在手少阳三焦经经气旺时（就是晚上21：00—23：00），敲打或揉搓手足外侧的少阳经。

### 【“子时觉”养阳，阳气足不生毒】

子时，阴气渐衰，阳气渐长。从养生治病的角度来讲，“阳萎则病，阳衰则危，阳亡则死”，所以养生最重要的就是要养阳。《黄帝内经·灵枢》“顺气一日分为四时”篇中说：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”就是说，一天就是一年的浓缩，晚上23时到凌晨3时相当于一年中的“冬季”。此时睡觉养阳气，保护了我们体内的阳气，就能祛邪扶正，抵抗寒毒。反之，如果我们不休息，那就相当于在和天地做“拔河游戏”，阳气受损，阴阳不调，则会百病丛生。

有句话不是说嘛，“腾不出时间睡觉，就得抓紧时间吃药”。如果你是因工作太忙，习惯

