

中医说

系列丛书



新安李济仁

丛书首席专家顾问

李济仁，国医大师，首批全国500名老中医、国家名老中医学学术经验继承人指导老师  
中国百年百名中医临床家，国家级非物质文化遗产“张一贴内科”代表性传承人

天人合一，道法自然 顺天应时，颐养天年

# 十二时辰 养生智慧

◎主编 王惟恒 李艳



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



系列丛书

天人合一，道法自然 顺天应时，颐养天年

# 十二时辰 养生智慧

## 本书编委会

首席专家顾问 李济仁 

主编 王惟恒 李艳

副主编 周骋 缪丽娟 邓建斌

编委 王惟恒 王君 陆霞英 李艳

周骋 范小苒 强刚 胡顺强

胡芳 黄芳 谭洪福 缪丽娟



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

十二时辰养生智慧/王惟恒, 李 艳主编. —北京: 人民军医出版社, 2011. 9  
ISBN 978-7-5091-4796-2

I. ①十… II. ①王… ②李… III. ①养生 (中医) —基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第107179号

---

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 刘婉婷 责任审读: 伦踪启

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 10.5 字数: 198千字

版、印次: 2011年9月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 29.80元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 内 容 提 要

养生，不仅要符合一年四季十二月的变化，还要符合一日十二时辰的规律。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，更是历代医学家、养生家通过艰辛探索凝炼出的益寿宝典。本书详尽介绍了全天候身体健康调理法，揭示十二时辰的养生奥秘，传授“十二时辰无病法”，有精神调养、饮食调养、药饵摄生、起居调养与防病保健方法，图文并茂，内容丰富，深入浅出，通俗易懂，集科学性、知识性、实用性、趣味性于一体。古老的养生理念和现代人的日常生活息息相通，实用易学、易操作，实为人民群众的健身指南，益寿宝典。



子 丑 寅 卯 辰 巳 午 未 申 酉 戌 亥



# 国医大师

## 推荐序


我搞了一辈子教学与临床，对写书也很重视，也下过苦功，并且我还一直督促我的学生要努力写作，但基本上没有往科普这个方向努力。这一两年，电台、电视台等媒体也时常来采访，我也做过一些传统中医临床的、教学的、保健的等方方面面的简单介绍，也相当于做了一点科普工作，跟真正的写书传播弘扬中医药知识这样的科普，还不是一回事。所以，每当我看王惟恒先生的科普作品时，都会感到很激动。他的写法跟我熟悉的写法不一样，更能集中讲好、讲透一些专门知识，所以连我这个搞了一辈子中医的人都爱看。听我一个做编辑的学生说，好的科普是很难做的，它的呈现形式有别于以往的学术写作，如果没有下过苦功，没有灵性，是根本搞不好的。而王惟恒先生的书真正是通俗易懂，把我们老祖宗传下来的宝贵经验讲得很生动、很有趣。这个本事我没有，所以每次看到王惟恒的书，都感叹这个人真能写，并且让我的子女与学生都要向他学习。

我们这一辈人以往写文章、写书，都是探讨具体的理论，或者是经验总结，这是给专业人员看的。其实需要中医药知识的最广大读者，是专业以外的广大人民群众。我们的祖先留下了很多宝贵的经验，对指导今天的现实生活很有帮助，但这些知识，普通群众是不了解的。而中医药学要发展、要壮大的前提，就是要广大人民群众了解、信赖。那么一来，传播这些知识就是一个很重要的工作。这个工作，用我们以往写作的方式是做不好的，王惟恒先生的这种写作方式，应该更受群众的欢



迎。所以，如果中医药事业要发展，我们就需要更多的像王惟恒先生一样有本事的人来做这个工作。

王惟恒先生很客气，要请我来做他这些书的学术顾问，而他本身是中医科班出身，又有丰富的临床经验，就我看过他的一些书来讲，内容都完全符合中医药的基本原理，我这个顾问根本就没干多少事。所以，我只能借这个机会表达一点期望：希望王惟恒先生向群众宣传中医药知识的这个事业不要停下来，今后要写得更多更好。

新安李济仁 

庚寅年玖月





前

言

## 天人合一，颐养天年

中医哲学主张养生应“天人合一”，认为人是大自然的组成部分，人的生活习惯应该符合自然规律。一年有十二月之分，一天也有十二时辰之分。每日的十二个时辰，对应人体十二条经脉，环环相扣，十分有序地进行着一个完整的循环。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。

古代医学家、养生学家根据许多百岁寿星的养生经验，将良好的生活方式与规律作息结合，制定了一日十二时辰养生法，这套养生之法又被清代养生家尤乘称为“十二时辰无病法”，它是中国传统延寿方法的一个重要方面。

中医认为，人体内的经气就像潮水一样，会随着时间的流动，在各经脉间起伏流注，且每个时辰都会有不同的经脉“值班”。如果能够顺应这种经脉的变化，采用不同的方法，就可以达到良好的养生效果。

譬如亥时，是晚上9—11点这段时间，由三焦“主时”，气血也被轮流掌管了一个循环了。天道自然是有规律的，“亥”就是生命轮回的准备阶段。讲人体生命节律，亥时是人体阴阳最和合的时候。前面戌时有了放松的喜悦，这时就是气血流行最轻松惬意的时候。西医讲做爱前奏，中国的老祖宗早就发现“亥”是生命轮回的准备阶段。三焦，在中医里面归属少阳，是小火、少火的意思。亥时，人的整个腔子里面都是

温煦的，都能得到最好的休养，就是人该休息的时候了。

本书向人们系统地阐述了十二时辰与人们健康的关系，揭示了十二时辰的养生奥秘。从早到晚，全天候身体健康调理法——“晨起四清，体健身轻”“早餐吃得好，一辈子不显老”“未时养生，清茶常饮”“治好失眠，多活十年”等，具备日常生活中老百姓常遇到的和最想知道的养生常识，而且易懂、易学、易操作，希望每一位读者都能从本书中获取十二时辰养生法的精华，进而拥有健康的身心、精彩的人生。

守财不如守护健康，延寿必究养生之道。

养生之道终在十二时辰中——健康生须从每一个时辰开始！

**王惟恒**

庚寅年玖月



## 十二时辰养生道法

时辰	时 间	对应生肖	当令经络	养生要点	时辰禁忌
子时	半夜23时—次日凌晨1时	鼠 	胆	强调睡好“子觉”，要有足够优质的睡眠以保证胆经获得充足的能量	忌剧烈运动、忌熬夜、吃东西
丑时	凌晨1—3时	牛 	肝	需要好好休息，才能助肝“工作”。静心养气深睡眠是最好的保肝方法	忌酗酒、沉迷游戏、熬夜
寅时	凌晨3—5时	虎 	肺	此时是人体气血从静变为动的开始，必须要有深度睡眠，最怕有人打扰	忌醒后猛然起身，有心脏疾病的人群忌早起锻炼
卯时	早晨5—7时	兔 	大肠	早起不贪睡，晨起首先活动四肢筋骨，打太极拳，叩齿摩面，或双手捂耳以手指扣后脑，做“鸣天鼓”	忌贪睡恋床、饮酒
辰时	上午7—9时	龙 	胃	早餐应该清淡，要吃饱吃好。早餐宜细嚼慢咽	忌早餐质量不好、饭后剧烈运动
巳时	上午9—11时	蛇 	脾	开窗通风，保持居室光照充分，注意劳逸结合，莫让眼睛过度疲劳	忌思虑太过、久坐不动
午时	上午11时—午后1时	马 	心	饭前喝汤，苗条健康；营养午餐，平衡膳食。小憩30分钟为健康加油	忌午餐过饱、餐后马上运动
未时	午后1—3时	羊 	小肠	午睡后可做少量和缓的运动，喝一杯茶；少动多静	忌多吃食物、剧烈运动
申时	午后3—5时	猴 	膀胱	习读诗文，练习书法，运动可选择慢跑，要注意多喝水以利排毒	忌憋小便
酉时	午后5—7时	鸡 	肾	肾虚者补肾的最好时机。晚饭宜吃少、清淡，可以喝点粥	忌吃得过饱、太晚；忌过劳伤肾
戌时	晚7—9时	犬 	心包	准备睡眠，睡前要静心养气，用冷水洗脸、温水刷牙、热水洗脚，睡宜采取右侧卧位	忌生气恼怒，忌剧烈活动
亥时	晚9—11时	猪 	三焦	应该休息，准备睡觉，或者是夫妻融洽等	忌熬夜、生气、饮茶及、咖啡、食消夜



# 目录



## 十二时辰养生智慧

### 第1讲 十二时辰养生述要 001

一年有十二月，一天也有十二时辰。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。

古老的十二时辰养生妙法 002

十二时辰养生法要略 004

卯

### 第2讲 卯时养生智慧 007

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
卯时	早晨5—7时	兔	手阳明大肠经	按时起床，空腹喝水，定时如厕

卯时养生，四时早起当有序 008

起床“三个三分钟”，注重保健莫放松 011

空腹一杯水，排毒又养颜 013

晨起“四清”，体健身轻 016

卯时的困扰——便秘与“五更泻” 022

闻鸡起舞——坚持晨练，身强体健 024

莫饮卯时酒，昏昏醉到酉 025

辰

### 第3讲 辰时养生智慧 029

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
辰时	上午7—9时	龙	足阳明胃经	吃好营养早餐，注重细嚼慢咽

晨吃三片姜，如喝人参汤 030

辰时养生——吃早饭如同“春雨贵如油”一样珍贵 033

早餐吃得好，一辈子不显老 035

细嚼慢咽身体好，百岁平添美容颜 037

# 目录

## 十二时辰养生智慧

### 第4讲 巳时养生智慧 ..... 041

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
巳时	上午9—11时	蛇	足太阴脾经	工作学习的黄金时间， 注重健脑

- 巳时脾经最旺，也是养护脾的最佳时间.....042
- 合理用脑，脑健则体健.....044
- 忙里偷闲，活动一下你的腰.....049
- 缓解疲劳，护养好双眼.....050
- 斗室方寸，莫忘开窗晒太阳.....054

### 第5讲 午时养生智慧 ..... 059

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
午时	上午11—13时	马	手少阴心经	吃好营养午餐， 睡好午觉养心经

- 吃好营养午餐，有利于下午更好地工作和学习.....060
- 午睡是补充睡眠不足、为“健康充电”的最佳方法.....067

### 第6讲 未时养生智慧 ..... 071

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
未时	下午13—15时	羊	手太阳小肠经	补水防血黏， 不忘常敲小肠经

- 气功养生，调身调心可延年.....072
- 未时养生，清茶常饮.....081
- 寓意弈棋人长寿，益友清谈舒身心.....087

### 第7讲 申时养生智慧 ..... 091

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
申时	下午15—17时	猴	足太阳膀胱经	学法贴字，浇花种竹， 颐养身心

- 申时膀胱经当值，抓住排毒好时机.....092



# 目录

## 十二时辰养生智慧

一笑玩笔砚，寿从笔端来 096

浇花种竹，陶冶情操 098

### 酉

#### 第8讲 酉时养生智慧 103

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
酉时	下午17—19时	鸡	足少阴肾出经	吃好晚餐，切勿贪杯，注意护肾

晚餐贪食，久必伤身 104

健康晚餐，记住两个“一” 105

食粥致神仙，不学也长年 107

饭后百步走，活到九十九 112

### 戌

#### 第9章 戌时养生智慧 115

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
戌时	晚上19—21时	狗	手厥阴心包经经	散步或学习，敲心包经养心神

戌时养生，呵护好心包健康就有回报 116

澄心静坐，呵护心包经的最佳选择 118

耳闻丝竹益身心，吹拉弹唱可延年 120

戌时泡个澡，一夜睡眠好 125

常吃夜宵，有损健康 127

### 亥

#### 第10章 亥、子时养生智慧 129

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
亥、子时	晚上21时—一次晨1时	猪、鼠	三焦、胆	睡觉养阳气，生命新轮回

睡前泡泡脚，胜似吃补药 130

排除杂念，冥想助眠 133

睡眠养生，健康天年 133



# 目录

## 十二时辰养生智慧

房室养生，节欲保精

138

### 第11章 丑、寅时养生智慧

145

时辰	对应时间	对应生肖	当令经络	养生要点
丑、寅时	凌晨1—5时	牛、虎	肝、肺	养肝血，保肺气， 睡到鸡鸣时

丑寅

睡眠讲科学，才能睡得香

146

治好失眠，多活十年

148

“鼾声如雷”要警惕，停止打鼾保安康

154





子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥



一年有十二月，一天也有十二时辰。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。

## 第1讲

# 十二时辰养生述要

古代医家、养生学家根据许多百岁寿星的养生经验，将良好的生活方式与规律作息结合，制定了一日十二时辰养生法，它是中国传统延寿方法的一个重要方面。我们在这里系统地阐述十二时辰与人们健康的关系，揭示十二时辰的养生奥秘。希望每一位读者都能从本书中获取十二时辰养生法的精华，进而拥有健康的身心、精彩的人生。



## 古老的十二时辰养生妙法

传统中医认为，一年有十二月，一天也有十二时辰之分。每日的十二个时辰，对应人体十二条经脉，环环相扣，十分有序地进行着一个完整的循环。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·灵枢·卫气行》篇云：

“岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬。”这是最古老的子午流注学说，也是十二时辰养生法的理论基础。《黄帝内经》中还说：“春生、夏长、秋收、冬藏，人亦应之。以一旦为四时：朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。朝则人气始生，病气衰，故旦惠；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也。”说明人体的正气与邪气在时辰的不同，正邪斗争所产生的病理结果就不同。所以，应强调顺时摄养。

先秦时期“五斗米道”的创始人张道陵《老子想尔注》载有行气的功法，这是较早的气功养生法。他认为气功养生也要选择最佳的时机，张道陵说：“师设晨暮，清静大要。”主张行气时机应选择早晨大地清新、阳气上升之时进行，即通常说的卯时或辰时，或选择在晚上万籁俱寂、阴气退符之时进行，即通常所说戌时左右。认为这两段时间内行



張道陵



气，最能抑制大脑皮质活动，收到静神益脑的良好效果。可以说这是古代哲人养生实践的科学实录。

唐代伟大的医学家、养生家孙思邈（公元581—682年）是医学界名副其实的寿星。孙氏非常重视顺时养生，如“早饭清一碗粥，夜饭少吃莫教足”；“每夜洗脚卧，饱食终无益”；若“饱食则卧”，就会“食不消成疾，乃生百病”。这些都是顺时养生的经验之谈。孙思邈还指出：“衣食寝处皆适，能顺时气者，始尽养生之道。故摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和。”强调了顺时养生的重要性。



顺时养生与吞津咽唾相结合是古人创造的益寿妙道。《备急千金要方》中还记载了三国时曹操向名医皇甫隆请教养生术的故事。曹操问曰：“卿年出百岁而体力不衰，耳目聪明，颜色和悦，此盛事也。所服食施行导引可得闻乎？”皇甫隆答曰：“尝闻道人蒯京已年一百七十八而甚丁壮。言人当朝朝服食玉泉。使人丁壮，有颜色，去三虫而坚齿……朝旦未起，早漱津，令满口乃吞之，琢齿二十七遍。此者乃名炼津。”证明皇甫隆在当时已认识到，早晨未起时漱炼津液而咽之，有驱虫排毒，清洁口腔，坚固牙齿的作用。

古医籍记载服食“玉泉”的方法较多。梁·陶弘景《养性延命录》言：“每旦初起……漱玉泉三咽，缩鼻闭气……令人延年不老。”隋·巢元方说“朝未起，常咽津”，能“补益虚劳，令人强壮”。唐代的孙思邈说“每食讫，以手摩腹数百遍，叩齿三十六，津令满口”，如此则津液流通，“食易消，大益人，令人能饮食，无百病”。他还把这种方法称为“饮玉浆”，由此足见其对这一养生法的重视程度。明代的《胎息铭》则认为半夜子时的咽津尤为重要，还说常咽津“非只治病，决定延年”。

宋代文学家、诗人苏东坡至老仍身坚体健，才思敏捷，面色红润饱满，据其自述，是得益于对咽津养生法颇有考究。在《上张安道养生诀论》中，苏氏还把咽津与叩齿、闭息、内视、按摩等功法融为一体，提出了一套很有实用价值的养生法。其功法是：“每夜于子(时)后，披衣起，面东若南盘坐，

叩齿三十六通，握固，闭息，内视五脏：肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑（自我默念的暗示法）。次想心为炎火，光明洞澈，下入丹田中，待腹满气极，即徐出气，出入均调，即以舌接唇齿内外。漱炼精津液，未得咽……如此者三。津液满口，即低头咽下，以气送入丹田。须用意精猛，令津与气，谷谷然有声，径入丹田……三咽津乃止。”他还指出，这种方法不必拘泥于子夜，白天无事时，“亦可时时闭目内视，漱炼津液咽之”。若能坚持不懈，则“去仙不远”也。

只有顺应天时以养生，达到天人合一的境界，才是长寿之道。



## 十二时辰养生法要略

人体的五脏六腑本性天真，处于一种浑然天成的和谐格局之中。《黄帝内经·灵枢》说：人体“经脉流行不止，与天同度，与地同纪”。天为一个大大宇宙，人是一个小宇宙，日月星辰，气候变化与人体气血运行息息相关。中医之道不讲征服自然，主张人的生活习惯应该符合自然规律，顺应天时来养生。所有的疾病都是人违背人体的本性自造的。只有在了解人体的本性之后，我们的生活与生命才能真正改观。

### 子时（23点—1点），胆经最旺。

胆汁需要新陈代谢，人在子时入眠，胆方能完成代谢。“胆有多清，脑有多清”。凡在子时前入睡者，晨醒后头脑清晰、气色红润。反之，日久子时不入睡者面色青白，易生肝炎、胆囊炎、结石一类病症，其中一部分人还会因此“胆怯”。这个时辰养肝血（阴）最好。《黄帝内经》里说：“凡是十一藏取决于胆”，讲的就是人体内有11个脏器都依赖胆经的功能支持，因此，要有足够优质的睡眠以保胆经获得充足的能量。

### 丑时（1点—3点），肝经最旺。

“肝藏血。”人的思维和行动要靠肝血的支持，废旧的血液需要淘汰，新鲜血液需要产生，这种代谢通常在肝经最旺的丑时完成。如果丑时不入睡，肝还在输出能量支持人的思维和行动，就无法完成新陈代谢。《黄帝内经》讲：“卧则血归于肝。”所以丑时未入睡者，面色青灰，情志倦怠而躁，易生肝病。中医认为，静心养气是最好的保肝方法。要特别指出的是，某些年轻一族如在这个时间喝酒，将会对肝造成极大的损伤。