

首席中医养生专家杨力教授最新力作

国医养生堂保健系列图书

洞悉经络里的健康秘密  
掌握时间中的养生要诀

# 黄帝内经

# 十二经脉时间养生法

杨力 著

首席中医养生专家  
著名中医学家、易学家、学者  
中国中医科学院教授  
北京《周易》研究会会长  
中央电视台《百家讲坛》主讲专家

赠送  
全身人体  
经络穴位  
按摩彩页



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

首席中医养生专家杨力教授最新力作

国医养生堂保健系列图书

洞悉经络里的健康秘密  
掌握时间中的养生要诀

# 黄帝内经

## 十二经脉时间养生法

杨力 著

首席中医养生专家  
著名中医学家、易学家、学者  
中国中医科学院教授  
北京《周易》研究会会长  
中央电视台《百家讲坛》主讲专家



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

**图书在版编目（CIP）数据**

黄帝内经十二经脉时间养生法 / 杨力著. -北京：新世界出版社，2009. 11

ISBN 978-7-5104-0667-6

I. 黄… II. 杨… III. 内经—养生（中医） IV. R221

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第198288号

**黄帝内经十二经脉时间养生法**

---

**作者：**杨 力

**责任编辑：**余守斌

**责任印制：**李一鸣 黄厚清

**出版发行：**新世界出版社

**社 址：**北京西城区百万庄大街24号（100037）

**发行部电话：**（010）6899 5968 （010）6899 8733（传真）

**总编室电话：**（010）6899 5424 （010）6832 6679（传真）

**本社中文网址：**<http://www.nwp.cn>

**本社英文网址：**<http://www.newworld-press.com>

**版权部：**+8610 6899 6306

**版权部电子信箱：**[frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

**印刷：**保定天德印务有限公司

**经销：**新华书店

**开本：**710×1000 1/16

**字数：**182千字 **印张：**14

**版次：**2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

**书号：**ISBN 978-7-5104-0667-6

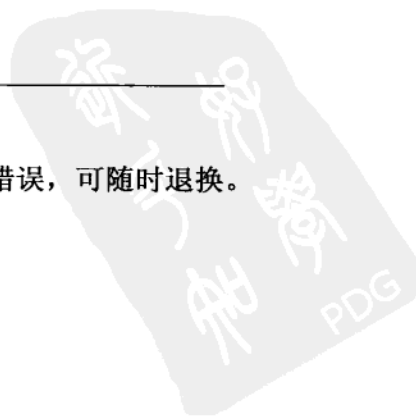
**定价：**26.80元

---

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

**客服电话：**（010）6899 8638





## 神奇的经络宝藏

神奇的经络是中医经典巨著《黄帝内经》的主要宝藏。经络是一种网状结构，是生命信息的高速通道，因而它拥有“内属于藏府，外络于肢节”的重要桥梁作用。经络具有“行血气而营阴阳”的作用，所以经络有“决死生，处百病，调虚实”的神奇能力。经络有三百六十五个穴位，这些穴位与人体脏腑密切相关，所以经络穴位有特殊的诊断治疗效用。

十二经脉分别与十二脏腑相关，十二经络的循行时辰也与十二脏腑紧密相应，从而奠定了《黄帝内经》十二时辰养生的物质基础，这些都是经络养生的瑰宝。

经络不但可以诊疗疾病，更可通过经络、经穴防病，养生及延寿，所以中医的养生不可不通过经络养生，经络养生是中医养生的重要瑰宝。

经络用当前的实验科学尚不能证实它的物质结构，因为经络是一种象数物质，只有用象数科学的境界才能证实它的光辉形象。

有几千年历史的《黄帝内经》经络养生，将永远发挥着中医养生的独特效用，它的魅力将永存不朽。

全书以十二经脉为纲，对应十二时辰，分别介绍了各条经脉及其穴位的主要养生功效，从而为大家指出了一条简单实用的健康之道。例如，在胆经养生方面，胆经当令时辰为子时（23：00~1：00），此时段前宜睡觉。此时不要熬夜，否则会导致胆火上逆，引发失眠、头痛等神经症状。

全书共分十二章，每章对应一条经脉，每条经脉又讲解了多种养生方法，例如胃经的足三里穴，既可以强身健体，又可以治疗胃痛、腹泻等症。此外，本书还分别列举了各条经脉的滋补食物，可以让大家通过饮食，达到滋补经脉、调养身体的目的。

希望本书能帮助大家解析经脉养生的秘密，找到健康长寿的真谛，祝愿所有的读者朋友都能健康长寿，尽享天年！

杨力

2009年8月于北京西苑



## 引文 十二经脉是什么

- 十二经脉是什么..... 15  
十二时辰怎么分..... 17  
十二经脉时辰养生对照表..... 19



## 第一章 足少阳胆经养生法

### 主治厌食、感冒、失眠、落枕等病症

《黄帝内经》说：“凡十一藏皆取于胆。”五脏六腑的正常运行取决于胆的生发，胆气生发起来，全身气血才能随之而起。

胆经当令时辰为子时（23：00~1：00），此时段前宜睡觉。此时不要熬夜，否则会导致胆火上逆，引发失眠、头痛等神经症状。另外，子时不要吃夜宵，否则不易消化。

- 足少阳胆经主治表..... 24  
足少阳胆经穴位图..... 26  
补气血，敲胆经..... 27  
落枕感冒，风池穴有奇效..... 28  
点按环跳穴，毒素可扫除..... 29  
刺激阳陵泉，吃嘛嘛香..... 30  
肩膀酸痛揉肩井..... 31  
子时前入睡保养胆经好..... 31  
祛除眼角皱纹按瞳子髎..... 33  
点按足临泣穴，去除倦累感..... 34

2

## 第二章

### 足厥阴肝经养生法

#### 主治肝病、眼疾、消化系统疾病和生殖系统疾病

肝经是否正常，直接影响着肝脏、眼睛、消化系统以及生殖系统的正常运行。

肝经当令时辰为丑时（1：00~3：00），此时段宜愉快入眠。中医理论认为：“人卧则血归于肝。”如果丑时前未入睡，则会面色青灰，情志倦怠而躁，易生肝病。

足厥阴肝经主治表.....	39
足厥阴肝经穴位图.....	40
肝脏是人体的化工厂.....	41
丑时熟睡利肝经.....	42
太冲穴是人体的出气筒.....	43
按期门穴，防治肝病.....	44
祛火常揉行间穴.....	45
肝经是妇科病的克星.....	46
春季是养肝的最佳良机.....	47
附一：滋补肝经的常见特效食物.....	50

3

## 第三章

### 手太阴肺经养生法

#### 主治咳嗽、气喘、支气管炎等肺部疾病

肺经的作用非常之大，凡是肺部疾病，如咳嗽、气喘、气



管炎等病症都可以通过调理肺经得以改善。

肺经当令时辰为寅时（3：00~5：00），此时段宜进入较深的睡眠。如果经常在寅时醒来，则为气血不足的表现，应马上进行调理。

手太阴肺经主治表.....	53
手太阴肺经穴位图.....	55
肺是呼吸的载体.....	56
寅时难眠找太渊.....	57
勤按中府可制哮喘.....	58
搓鱼际，防感冒.....	59
喉咙疼痛点尺泽.....	60
秋季养肺，重在润肺.....	61
附一：滋补肺经的常见特效食物.....	64
附二：调理肺经的简易气功.....	67

## 4

# 第四章 手阳明大肠经养生法

## 主治胃肠疾病、皮肤疾病、眼疾和各种痛病

大肠经主治大肠以及直肠疾病，如便秘、痔疮等疾病都可以通过调理大肠经进行防治。

大肠经当令时辰为卯时（5：00~7：00），此时段宜喝温开水，刺激大肠蠕动，及时排便，将身体内的废物排出。卯时不宜喝酒，否则肝脏无力及时解毒，这会导致血液中酒精浓度提高，损害身体。

手阳明大肠经主治表.....	69
手阳明大肠经穴位图.....	71
负责运送“残渣”的大肠经.....	72
大肠经是皮肤病的克星.....	72

大肠经上的“隐士神医” .....	73
按压合谷穴可止痛 .....	74
鼻塞就点迎香穴 .....	76
祛老人斑找曲池穴 .....	76
卯时沾酒易伤身 .....	77
附一：滋补大肠经的常见特效食物 .....	79
附二：大肠经气功调理法 .....	81

## 5

## 第五章

## 足阳明胃经养生法

## 主治胃肠疾病、高血压等病症

胃经主治胃病等症，如果有胃痛、胃酸等毛病，可以调理胃经。

胃经当令时辰为辰时（7：00~9：00），此时段正值早餐时间，要按时进餐，并且注意多吃些温热的养胃食物。胃经是人体阳气旺盛的时候，这时吃东西最容易消化、吸收，即使多吃也不容易发胖。如果长时间不吃早餐，就容易患消化道溃疡等疾病。

足阳明胃经主治表 .....	83
足阳明胃经穴位图 .....	85
胃怎么没有把自己消化掉 .....	86
指压气舍穴，打嗝立消除 .....	87
胃痉挛就按梁丘穴 .....	88
跪膝走，防治百病 .....	89
天枢穴让便秘不再来 .....	90
女性敲胃经，青春可留驻 .....	91
拍打足三里，胜吃老母鸡 .....	92
四白穴赶走色盲症 .....	93
高血压头痛可用人迎穴摆平 .....	94



附一：滋补胃经的常见特效食物.....96

附二：锻炼胃经法.....98

## 6

### 第六章

#### 足太阴脾经养生法

##### 主治糖尿病、胸腹部疾病、生殖系统疾病

脾主运化，其主要功能便是将气血输送到肌肉腠理当中，以支持机体的正常运作。

脾经当令时辰为巳时（9：00~11：00），此时段宜适量喝水，适度运动。不宜吃燥热辛辣食物，以免伤害脾经。

足太阴脾经主治表.....100

足太阴脾经穴位图.....101

脾乃后天之本.....102

口唇是脾经的信号灯.....103

胸腹毛病公孙穴摆平.....104

三阴交让痛经消失无踪.....105

阴陵泉穴让“尿不净”走开.....106

小病不求医，只需按脾经.....106

长夏时节宜养脾.....108

附一：滋补脾经的常见特效食物.....110

附二：糖尿病气功疗法.....113

## 7

### 第七章

#### 手少阴心经养生法

##### 主治心脏病、精神疾病



手少阴心经是维持心脏功能的经脉，如有损害，就会导致身体机能降低或亢进，引发心脏病变、甲亢、精神疾病等病症。

午时（11：00～13：00）是心经循行时间。如果心经不畅，轻者午时出现胸闷、呼吸不畅、耳鸣、声哑，重者夜晚出现失眠、多梦、盗汗、心悸，故午时宜静不宜动。这时可以闭目休息二三十分钟，以保护心经。

手少阴心经主治表.....	117
手少阴心经穴位图.....	118
心脏是生命的发动机.....	119
午时小睡养心经.....	120
舌是心的镜子.....	121
心经上的救命穴.....	123
胸闷气短弹极泉.....	124
神门穴助你安然入眠.....	125
夏季养心重在静.....	127
附一：滋补心经的常见特效食物.....	129
附二：心经气功养生四大法.....	132

## 8

## 第八章

### 手太阳小肠经养生法

#### 主治腰椎病、颈椎病、三叉神经痛、老年性疾病

小肠主吸收，其功能是吸收被脾胃腐熟后的食物精华，然后将其分配给各个脏器。

小肠经当今时辰为未时（13：00～15：00），此时段是消化吸收功能最为旺盛的时候。因此午餐最好在下午1点前吃完，这样小肠才可以在其精力最为旺盛时吸收营养物质。

手太阳小肠经主治表.....	135
手太阳小肠经穴位图.....	136
小肠经是人体健康的镜子.....	137
腰椎颈椎有病，按后溪穴百用百灵.....	139
小肠经上的“不老神穴”.....	140
听官穴可止三叉神经痛.....	141
糖尿病需找腕骨穴.....	142
午餐就应午时吃.....	143
附一：滋补小肠经的常见特效食物.....	144
附二：小肠经保健的简易功法.....	147

# 9

## 第九章

### 足太阳膀胱经养生法

#### 主治膀胱系统疾病、糖尿病、肝病、坐骨神经痛等病症

膀胱贮藏水液和津液，水液排出体外，津液循环在体内。若膀胱有热可致膀胱咳，且咳而遗尿。

膀胱经当令时辰为申时（15：00~17：00），此时段多喝水，利于排尿。此外，此时段头脑最为清醒，记忆力最佳，因此适合工作和学习。

足太阳膀胱经主治表.....	149
足太阳膀胱经穴位图.....	152
膀胱功能知多少.....	153
申时是学习和运动的良机.....	154
膀胱经是人体的解毒通道.....	155
志室穴一到，倦怠感立消.....	156

改善糖尿病，多按脾俞穴.....	157
眼睛疲劳的三大克星——睛明穴、攒竹穴、太阳穴..	158
消灭慢性肝炎的奇穴.....	160
消除小腿痉挛的要穴.....	161
膀胱经上的“止痰药”.....	162
祛除雀斑的神奇大穴.....	163
坐骨神经痛就按委中穴.....	164
附一：滋补膀胱经的常见特效食物.....	165

# 10

## 第十章

### 足少阴肾经养生法

#### 主治肾脏疾病、生殖系统疾病

肝是身体内最大的排毒器官，肾是负责把毒素排出体外的器官，如果肾功能不足，身体的毒素就无法清除。

酉时（17：00~19：00）是肾经当令的时间，此时可在工作之后稍事休息，不能过分疲劳。在饮食上建议选择芝麻、香蕉、花生、海带、金针、韭菜、黄豆、木耳、螃蟹、乌贼、牛肉、羊肉、鸭肉、鸡肉、羊乳、甘薯等食用，以补肾经。

足少阴肾经主治表.....	169
足少阴肾经穴位图.....	171
寿命长短肾经说了算.....	172
肾经决定着幸福指数.....	173
巧贴涌泉可降压.....	174
太溪穴妙用多多.....	175
肾经常按，身体无难.....	176
数九寒天宜养肾.....	177

附一：滋补肾经的常见特效食物.....180

附二：运动养肾功.....183

# 11

## 第十一章 手厥阴心包经养生法

### 主治心脏疾病、精神疾病

心包是心脏的外膜组织，其主要功能便是保护心肌正常工作，代替心脏受邪。

心包经当令时辰为戌时（19：00~21：00），此时段要保持心情愉快。不过，此时段不宜做剧烈运动，否则容易失眠。此外，这个时间段是看书的最佳时间，同时也是全天体重最重的时候。

手厥阴心包经主治表.....185

手厥阴心包经穴位图.....187

心包经为心服务.....188

内关穴是心脏的家庭医生.....188

劳官穴健心法.....189

急性心绞痛的克星.....190

健康快乐离不开心包经的支持.....191

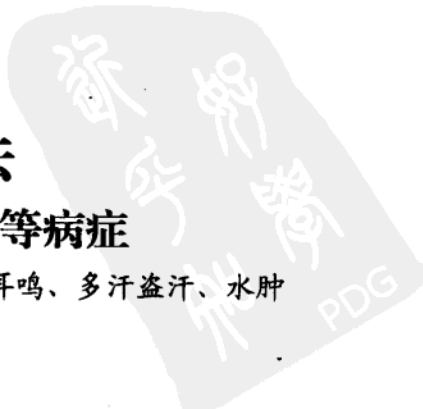
附一：滋补心包经的常见特效食物.....192

# 12

## 第十二章 手少阳三焦经养生法

### 主治手脚冰冷、目眩、便秘等病症

三焦经主治全身水道和水气，凡是耳聋耳鸣、多汗盗汗、水肿等疾病都可以通过调理三焦经得到解决。





亥时（21：00~23：00）是三焦经当令，亥时对应的属相是猪，猪在亥时早已酣睡，也就是说，到了亥时人就要深睡，只有如此，人才有可能孕育新的生命，才可以让子时的阳气生发。

手少阳三焦经主治表.....	196
手少阳三焦经穴位图.....	197
三焦是什么.....	198
敲揉三焦经减少眼尾纹.....	199
手足冰冷按阳池穴.....	200
中渚穴治目眩有奇效.....	201
治疗便秘的特效穴.....	202
能消除慵懒感的大穴.....	203
亥时性爱，欢愉无限.....	204
附一：滋补三焦经的常见特效食物.....	206



## 附录：奇经八脉及十二经脉对应食物表

奇经八脉的定义.....	209
奇经八脉的分布.....	209
奇经八脉的作用.....	209
奇经八脉的特点.....	210
奇经八脉的内容.....	210
任脉经络穴位图.....	213
督脉经络穴位图.....	214
冲脉经络穴位图.....	215
带脉经络穴位图.....	216
阴维脉经络穴位图.....	217
阳维脉经络穴位图.....	218
阴跷脉经络穴位图.....	219
阳跷脉经络穴位图.....	220
十二经脉对应食物表.....	221



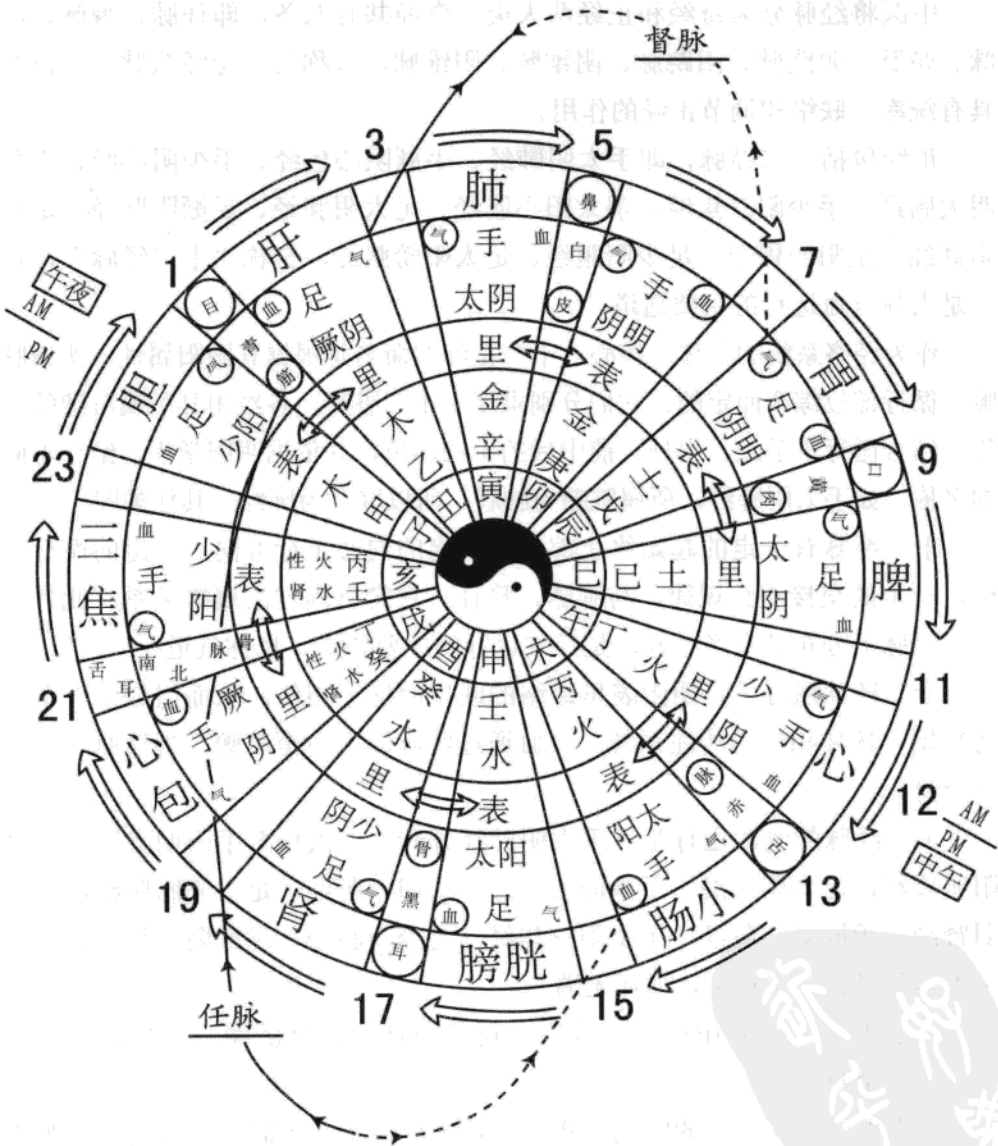
# 引文

## 十二经脉是什么

十二经脉是指运行于人体内的十二条经脉，包括手阳明大肠经、手少阳小肠经、手太阳小肠经、手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。十二经脉运行于身体内，连通于人体脏腑，无论是四肢、躯干还是五脏六腑，无所不到。它是人体气血运行的主要循环通道，因此又称为十二正经。



# 十二经脉是什么



十二经脉子午流注图



在中医中，经脉是指人体内气血运行的通路。经络具有一定的循行规律，具备远程循经联系功能，是由深浅不一的带脉、疏密不同的络脉以及数目固定的经穴相互结合而成。

中医将经脉分为奇经和正经两大类。奇经共有八条，即任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，合称为“奇经八脉”，奇经具有统率、联络和调节正经的作用。

正经包括十二经脉，即手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经，合称“十二经脉”，正经是人体气血运行的主要通道。

作为经络系统的主体与核心，十二正经的命名是根据其阴阳属性，所属脏腑、循行部位综合而定的。它们分别隶属于十二脏腑，各经用其所属脏腑的名称，结合循行于手足、内外、前中后的不同部位，并依据阴阳学说，给予不同的名称，如手太阴肺经，所属脏腑为肺脏，所以取名为肺经。其他类同。

十二经脉有一定的起始终止部位，一定的向心走行方向，一定的循行部位，一定的交接交会规律，与脏腑、形体、官窍有固定的属络关系。此外，十二经脉上分布着众多经穴，是经气运行的主要通道，也称气道。

十二经脉通过手足阴阳表里经络的连接而逐经相传，从而组成了一个周而复始、环环相扣的传注系统。气血通过经脉即可内至脏腑，外达肌表，营运全身。

十二经脉的气血运行是从手太阴肺经开始，依次传至手阳明大肠经，足阳明胃经，足太阴脾经，手少阴心经，手太阳小肠经，足太阳膀胱经，足少阴肾经，手厥阴心包经，手少阳三焦经，足少阳胆经，足厥阴肝经，再回到手太阴肺经。首尾相贯，如环无端。

关于十二经脉的作用，可以用一句话概括：联络脏腑、肢体，运行气血，濡养全身。

古人根据日出日落的时间，将一昼夜区分为十二个时辰，分别命名为夜半、鸡鸣、平旦、日出、食时、隅中、日中、日昃、晡时、日入、黄昏、人定。此后为了方便熟记，便以十二地支为代号，分别将其对称为子、丑、