

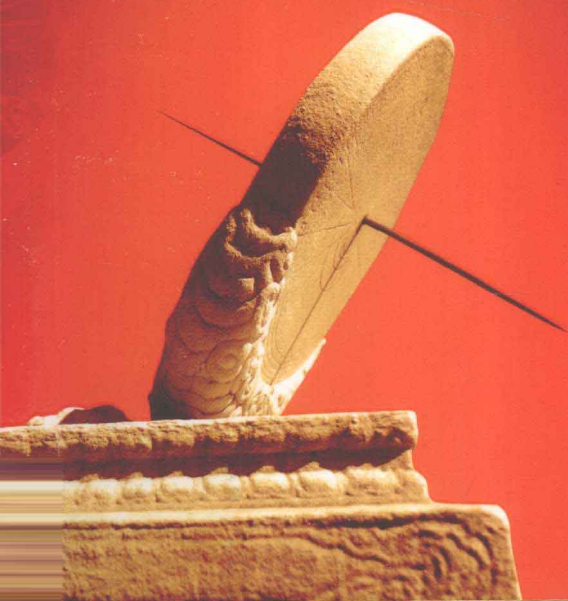
黄帝内经

十二时辰养生法

III

给作息不规律者的调心养身补救法

王雷 著



中华中医药学会首席健康科普专家 温长路 倾情推荐

健康大营救 身体巧修复

适宜现代人调养身体的简易养生方

赠送
全彩标准
经穴部位图



化学工业出版社

黄帝内经

十二时辰养生法 Ⅲ

给作息不规律者的调心养身补救法

○王雷 著



化学工业出版社

·北京·

中医讲究“未病先防”。如何“防”呢？中医有一个词，叫“因天之序”，也就是说要因循“天”自身的运动顺序来养生，概括来说就是“生发”、“生长”、“收敛”、“收藏”。顺应这个顺序，人体就安然无恙；反之，违背了这个顺序，就会百病缠身。这种变化叫四季节律。后来，中医将这种规律细分，应用到每一天，就是日节律。一天之序始于寅，终于丑；经气之序起于肺，终于肝。人也应顺应这个规律而养生，这就是十二时辰养生法。

但是，由于生活习惯的改变，现代人已经很难做到“日出而作，日落而息”了。这样就会导致“天”与“人”相冲突，而这正是现代疾病层出不穷的原因之一。所以养生的重点也不在于如何“遵循天时”，而在于如何将这种冲突降到最小。本书就是本着这个目的编写的，虽也是建立在“子午流注”的养生理论上，但立足点有所不同，更着眼于那些生活作息不规律的现代人，着眼于那些无法做到“因天之序”养生的人，并根据具体情况提出了一些弥补的办法，可以说是对同类书一个很好的补充。

当你做不到“未雨绸缪”时，那就不要放弃“亡羊补牢”，只有这样，才不至于让健康跑掉！

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经十二时辰养生法Ⅲ——给作息不规律者的调心
养身补救法/王雷著. —北京：化学工业出版社，2011.5
ISBN 978-7-122-10708-4

I. 黄… II. 王… III. 内经-养生 (中医)-普及读物
IV. ①R221-49②R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 036751 号

责任编辑：肖志明 贾维娜

文字编辑：王新辉

责任校对：边 涛

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张13½ 字数185千字

2011年9月北京第1版第2次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究



前言



“中医”一词最早见于西汉，《汉书·艺文志》就有“中病不治，常得中医”的说法。也就是说，早在距今两千年的西汉时代，就有了“中医”的说法。

为何取名“中医”呢？这得从中国文化的根源谈起。中国最早的哲学著作《易经》，将一切事物均纳入阴阳的轨道，人体自然也不例外。《黄帝内经·素问·宝命全形论》就说：“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”即指出人体也是阴阳二气相互作用的产物。中国古代的医学家认为，人体的阴阳保持平衡就不会生病。如果阴阳失衡，人体必会百病缠身。这就是中医“持中守一而医百病”的思想来源。所以，“中和”、“中庸”，才是中医之“中”的真正含意。

那么如何才能保持人体阴阳的平衡呢？最主要的就是要做到“天人相应”。古代科学技术尚不发达，人们对于自身的认识也不全面，很自然地就把人体与自然联系在一起了。他们发现天是圆的，地是方的，人也是“头圆脚方”；天上有日月争辉，人也有双目来辨五色；大地河流纵横，与之相对应的，人体也有经络气血；天有四时，人也有生、老、病、死。经过多代人的历史记忆，这种直观的认识也逐渐上升到理论。最早提出“天人相应”思想的是孟子。他在

《孟子·尽心上》中说道：“尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣。”意思是说，充分运用心灵思考的人，会知道人的本性。知道人的本性，就知道天命。在这里，“天”含有一定意义的主宰之意。到了明清时代，“天”已经发展为客观存在的自然和宇宙了。

祖国医学中的养生观，尤其体现了天人合一、天人相应的思想。《黄帝内经》就说：“人与天地相参也，与日月相应也。”也就是说，人要与四时、寒暑相应，随着日月的轮转而按时作息。“天人相应”是中医文化的精髓，古人正是因为严格遵守着这个规则，所以即便在医学尚不发达的年代，依然可以尽享天年。两千年后的今天，人们依仗科学技术的发展，越来越悖离自然规律。当人类被大自然惩罚得伤痕累累时，才意识到“人定胜天”是句空话，“顺乎自然、合于自然”才是生命的真谛。

“天人相应”具体表现在哪里呢？《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说：“天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”也就是说，四时与五脏是相应的，故医家有“春养肝，夏养心，长夏养脾，秋养肺，冬养肾”的说法。到了西汉，董仲舒发展了“天人相应”的理论。他提出“人副天数”之说，即指出人是天的副本：“人有三百六十节，象日数也；大节十二分，副月数也；内有五脏，副五行数也；有四肢，副四时数也。”如此，四肢骨骼便与天地相应了。后来，人们又提出了“子午流注”的理论，即将一天的十二个小时与人体的十二条经络也对应起来。这样，“人”与“天”便真正的“合一”了。

为什么叫“子午流注”呢？“子”和“午”分别是十二地支中的第一数和第七数。为什么单独取这两个数呢？古人认为“子时一刻，

乃一阳之生；至午时一刻，乃一阴之生”，所以“子午”便成为“阴阳”的分界线。“流”、“注”则指气血运动变化的状态，前者指“阳生”，后者指“阴藏”。“子午流注”说到底就是遵循太阳变化的一种规律。

按照“子午流注”的观点，经络气血运行各有其盛衰。以寅时从肺经开始，分别流注大肠经、胃经、脾经、心经、小肠经、膀胱经、肾经、心包经、三焦经、胆经，最后于丑时终于肝经。日复一日，循环不息。古人经常根据人体气血盛衰开合的规律来治病救人，在疾病防治方面，“子午流注”理论也起着不可替代的作用。

虽说“遵天时养生”的观念已深入人心，但由于生活方式的改变，人们已经不可能重复以前“日出而作，日落而息”的生活方式了。君不见夜深人静之时，还有多少人在埋头工作；或是日上三竿时，还有多少人在埋头大睡。这是不是说明我们祖先留下来的养生理论已经过时了呢？当然不是！养生也要与时俱进，如果只是故步自封，早晚会被时代所淘汰。本书就是本着这个目的编写的。我们着重提出一些补救的办法，比如经常熬夜的人，在1~3点肝经当令时无法入睡，那就试着在晚上7~9点之间休息。因为此时为心包经当令，它与肝经同为厥阴经，而同名经“经气相通”，所以某一脏腑或经脉不正常了，可以选用与其同名的另一条经脉来治疗。再如，午时一阴生，此时应该小寐片刻以养阴气。但工作忙碌的上班族往往做不到这一点，这时可以做一做“通经呼天养生法”，即能解乏又能养生。还有辰时应该按时吃早饭，一些人由于没有胃口，通常不吃饭就匆匆跑去上班。这种人可以试着做做“腹部太极养生法”，既能消食化积，还能保护肠胃，让你不受胃病的困扰。

虽说“未雨绸缪”是种生活的智慧，但毕竟太过高远，不是人人皆能及的。对于普通人而言，能做到“亡羊补牢”，把损失降到最低，也不失为一种明智的选择。本书所提供的方法，虽不像“万里长城”那样坚不可摧，但至少可以为您的健康添砖加瓦。毕竟，多一份努力，就多一份健康。在这一点一滴的努力中，我们也可以尽享天年了！

王雷

2011 年春



目 录

第一章 子时养生——子时睡眠是养胆的最佳途径	1
点按风市收胆火，失眠去无踪	2
消除偏头痛，推揉列缺穴立竿见影	6
后背撞墙脏腑显生机，防治胆囊炎和胆结石胆俞见奇效	9
越晚越精神是一种病，振奋阳气巧捶背	12
调配胆经大药房：食补药补不如经络补	15
第二章 丑时——血卧归肝，深度睡眠是养肝的“不二法门”	19
现代人为什么爱失眠，十指绕官城助你好睡眠	20
熬夜抑郁脾气大，给“夜猫族”的清心万灵丹	23
肝为青龙，青色食物加拍打可健肝	25
怒发冲冠易伤肝，阳陵泉帮你“浇灭”怒火	28
调配肝经大药房：肝上有病就从肝经寻	31
第三章 寅时——肺朝百脉，深度睡眠有利肺脏助心行血	35
寅时睡眠有利气血分配，寅时不眠可叩齿健肺	36
寅时失眠或早醒，鱼际帮你调肺经	38
寅时为心脏病患者的“生死关头”，多练“气沉丹田”可健肺 ...	41
养肺先养气：男人肺气足精力旺盛，女人肺气足皮肤光滑	44

调配肺经大药房：肃清肺喘，身体清安	47
第四章 卯时——天门开，按时排便是养护大肠最好的办法	51
卯时天门开，顺时排便清肠毒	52
腹泻是大肠向你提出的警告，神阙帮你解决烦恼	55
刮痧调理大肠经，排毒养颜气色好	57
卯时需静养，静坐养生法为上	60
调配大肠经大药房：刮痧黑木耳齐上阵，排除毒素一身轻	62
第五章 辰时——天天吃早饭，胃病不易犯	66
辰时不吃饭，胃病迟早犯	67
青春痘并不代表青春，胃经不通畅才是祸根	70
养生不养胃，功夫全白费	73
胃口好就能少得呼吸系统病，胃气旺是治病疗疾的第一良方	76
调配胃经大药房：只要饮食正常，诸病皆有希望	78
第六章 巳时——妇科有问题，脾经找缘由	82
腿脚无力手没劲，症在四肢病在脾	83
过胖或过瘦，都到脾脏找缘由	86
脾气健运，嘴唇自然“美丽动人”	88
治病求本，痰湿之人的根本任务是健脾	91
调配脾经大药房：运化身体水谷和水湿，让体内无垃圾	94
第七章 午时——小憩一会儿，“心肾相交”百病消	98
午时练“通经呼天功”，为身心减压的第一妙方	99
疾病无情，心肾有谊：心肾相交护命功，让“天泉地泉”	
显神通	103
敲开“神门”，您就能找到摆脱健忘、心烦、失眠的答案	107

嘴里没味儿——病在舌头根在心，“通里梁门”能显灵	110
调配心经大药房：心药不苦口，奇效垂千秋	114
第八章 未时——身心两旺的午后时光	119
摇肩活体，让午后犯困无影踪	120
要想肠胃安，午后常练“肚腹三指禅”	122
未时练“强肝养生法”，让肝病患者越活越轻松	125
养颜午间道——精致女人爱护自己、保养气色的第一妙法	129
调配小肠经大药房：心肠健康全身爽	132
第九章 申时——人体最活跃的良辰吉时	137
下午4点户外运动最佳，但是不要当哑巴	138
口干舌燥——“南水北调”靠膀胱	140
缓解女性外阴疼痛之扰，承扶中极效最妙	143
撒尿后打“寒颤”，为何在小孩和老人身上最常见	147
调配膀胱经大药房：通天接地膀胱经，让人体固若长城	150
第十章 酉时——“肾气临人”好补肾	155
早上得吃咸，晚饭要清淡	156
人受到惊吓的时候，为什么会“屁滚尿流”	158
傍晚发烧为哪般，太溪三里（足三里）保平安	161
女性月经淋漓不尽，就到肾经找交信	164
调配肾经大药房：树靠根活，人赖肾生，打通肾经百病不生 ..	167
第十一章 戌时——戌时是保养心脏的第一时间	171
人生气为什么没胃口？膻中穴是最好的“解气药”	172
十指连心，轻轻敲走抑郁症	176
不做“受气包”，戌时为心脏病患者支个招	180

心胸脾胃病，活用内关一招灵	183
调配心包经大药房：锻炼心包除诸邪	187
第十二章 亥时——亥时天地归于静，三焦通调百病消	192
对付顽疾偏头痛，三焦中渚显神通	193
化解抑郁症，三焦通畅才是本	196
亥时怀孕正当时	198
调配三焦经大药房：让周身元气和水液动起来	201



第一章

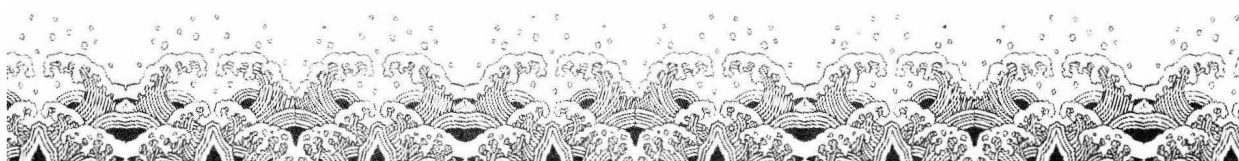
子时养生——

子时睡眠是养胆的最佳途径

子时 23 点至次日凌晨 1 点——胆经当令



子时也就是半夜 11 点到凌晨 1 点，此时胆经当令。子时属鼠，此时夜半更深，老鼠就会偷偷出来活动，将天地间的混沌状态咬出缝隙，因此有“鼠咬天开”之说。老鼠虽小，但生机很大，这与子时一阳初生的状态正好吻合。由于阳气刚升起时是最微弱的，所以此刻最需要保护，而睡眠就是养阳最好的办法。子时也是一天当中太极生命钟的阴极时候，阴气此刻最重。而阴主静，人体顺应阴阳消长的规律就应当静卧以养阳。现代人由于生活习惯的改变，往往会熬夜、吃夜宵，或是从事各种娱乐活动，这样就会对胆腑造成很大的伤害。中医有“少阳不升，天下不明”之说，阳气升不起来，各种疾病也就接踵而至了。为了你的健康着想，此刻还是好好休息吧！健康，往往就是从生活中的点滴做起的！





点按风市收胆火，失眠去无踪

睡好子时觉有很好的养阳效果，但许多人却总被失眠困扰，这很可能是胆火过旺所致。这时可以按揉风市穴，它是我们体内的“灭火器”，对收敛胆火有很好的效果。

传统养生学特别强调“天人合一”的理念，我们的先人认为，人是自然界的一部分，只有顺应自然，才能吸收天地精华，从而获得长寿。具体而言，从大的方面来说就是要顺应四季的变化，适时增减衣服或改变饮食；从小的方面来讲，一天中的生活起居要遵循日月活动的规律。

中国文化中“十二”这个数字特别重要。一年有十二个月，一天有十二个时辰，而每个时辰都有当班的经络，这就是人体的十二条正经。所以，简简单单的一天其养生智慧也是很深的。

我们先来说子时，子时就是夜里 11 点到凌晨 1 点，这个时候是胆经在值班，阳气开始升发。按照人体的活动规律，你该趁这个时候好好睡觉了。因为子时是一天中最黑的时候，这时天地间的阴气最重。按照阴主静、阳主动的原则，此时人体就应该静卧。由于阳气（从脏腑的角度来讲也就是胆气）刚刚开始升发，此时特别弱，就像刚出生的婴儿一样，你要好好保护它，而睡觉就可以起到养阳的效果。阳气为生命之根本，有温养脏腑的功效，正所谓“阳强则寿，阳衰则夭”。只要将阳气养起来了，人体就会强壮。生活中有些人看上去总是精神抖擞，面色红润，你去问一下，他的睡眠肯定好，就是因为他把阳气养起来了。可见，睡好子时觉对保持人体健康是很重要的。但现在面色红润的人越来越少，许多人的脸色呈不健康的青白色，这与现代人不良的生活习惯有关。由于工作压力大，现代人熬夜加班已成为常事，这样会对阳气造成很大的“杀伤力”。因为子时不入睡，阳气刚冒出一点“火苗”就被你消耗掉了，它就“燃”不起来。没有阳气的供养，时间一长人体的各个器官就会慢





慢出毛病。中医有句话叫“少阳不升，天下不明”，胆气升不起来，就像一天中没有日出，整个世界都会沉浸在一片黑暗中。所以，最好保证子时前入睡。

你可能会说，我知道睡子时觉的好处了，可晚上就是睡不着，甚至只有借助安眠药才能入睡。但安眠药是位很危险的“朋友”，长期服用不仅会使人体产生抗药性，还有可能让人的记忆力下降。国外研究表明，长期服用安眠药的人群发生老年性痴呆的可能性更高。特别是对于肝肾功能不全的人来说，哪怕小剂量服用安眠药也有发生意外的危险。那么有没有一种更安全、更有效的助眠方法呢？想要“斩草除根”，首先就要弄清失眠的根源。

现代人失眠症状为什么会这么严重呢？这很大程度上与胆火过旺有关。这里教你一个判断“胆火过旺”的小方法，如果你经常睡不着觉而且感到嘴里发苦、咽干或者有头晕、胁痛等症状，那肯定就是胆火太旺了。你可能说，我可没做过对不起胆的事，那先来检查一下你的生活吧！有没有深更半夜了却和朋友在歌厅里狂欢？有没有加班至凌晨才满身疲惫地离开公司？有没有晚上吃夜宵的习惯？如果有的话，你就真的对不住自己的胆了，这些不良的生活习惯都是胆腑的“健康杀手”。

正常情况下，胆气以下降为顺，阳气在胆气的引导下下沉，从而得以温养脏腑，使身体机能正常。而胆腑受损，体内阴阳失衡，胆气不降反升，气机呈逆状。这就如同你逆行开车，自然会造成交通堵塞，别的司机就会冲你发火，交警也会冲你发火。所谓“气逆化火”，胆火就升起来了。胆火可是很厉害的，星星之火就可成燎原之势。古人特意给它起了个外号，叫做“贼火”。为什么给它起这个名字呢？因为它并不是像别人一样老老实实待在家里，而是像“小贼”一样四处乱窜，到处捣乱。心、肝、肺等脏都会受到它的干扰。心藏神，肝藏魂，肺藏魄。胆火搅得你心神不宁，“魂飞魄散”，自然就会失眠。另外，胆主决断，胆腑功能受损，就会造成胆气虚。胆气一虚，决断能力就会下降。比如有些人胆子特别小，做事总是犹豫不决，拿不定主意，其实就是胆气虚的缘故。这样的人夜里睡觉也会不踏实，总担心家里是不是会进贼，有一点风吹

草动就会惊醒。或者老爱做梦，一个接一个，睡眠质量特差，就是因为心神不得安的缘故。对于这种患者来说，想要睡踏实了，关键就是把胆火降下来。

如何降胆火呢？身体内有一个很好的“灭火器”，就是风市穴（图1）。这个穴位非常好找，站起身来，双臂自然下垂，中指指尖与大腿相交处即是此穴，这个穴位有促进胆经气血循环的效果。胆经气血循环畅通，胆气下降，人体阴阳得到平衡，自然就会安然入睡。但是有一点需要提醒，那就是最好不要敲打这个穴位。目前“敲胆经”之风盛行，许多人有事没事就喜欢敲打胆经上的穴位。其实白天倒无所谓，如果在晚上就不合时宜了。因为敲打胆经会促进气血循环，这样你会越来越精神。那么如何刺激这个穴位呢？有点类似太极拳收式上的一招功夫：点按风市把气藏。双手放松，十指自然下垂，捂于大腿两侧，这时会感到双腿热乎乎的。然后中指稍用力点按风市穴。这里用中指是有讲究的，因为中指指端是中冲穴，中冲穴是心包经上的穴位，有清心泄热的功效，而且它可以疏通全身的经络。用中冲点按风市穴，除了可以泄胆火外，还可

以平衡全身的阴阳，使心神俱安，你自然就可以安然入睡。每次临睡前点按3分钟，很快就会产生困意，治疗失眠的效果相当好。

此外，收敛胆火除了上述方法外，稍有点中药常识的人可能会想到用龙胆草。龙胆草泻胆火的功效的确不错，但它是大寒之品，正因为泻火力太强，反而易使体内的阳气受损。而青蒿却是一种很好的替代品。《本草新编》认为青蒿“泄火热而不耗气血”，所以用起来更安全，也比较常见，菜市场就能买到。每次取青蒿12克加水煎，热饮冷饮均可。也可以加入绿豆、菊花和冰糖，不仅能去胆火，还是一道防

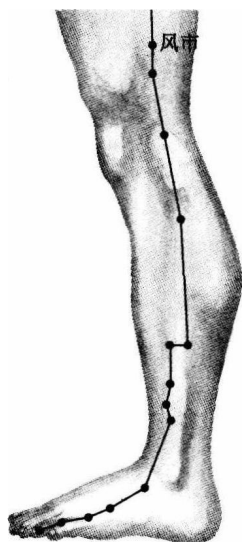


图1 风市穴

风市穴位于大腿外侧的中线上，
直立垂手时，中指尖处。





暑的佳品。或者将青蒿和粳米做成“忆苦饭”，养生的同时还可进行一场“思想上的洗礼”，这功效可是其他药物所达不到的。

还有一种情况可导致失眠，就是心肾不交。心在上主火，肾在下主水。正常情况下，肾水上济于心火，阴阳合抱，睡得就较踏实。如果心肾不交，火没有水来灭就会过旺，虚火完全飘在上面就会扰动你的头脑，这时你就会感到精神很足，怎么也睡不着。但从根源上来说，心肾不交也与胆有关。因为心与肾并不能直接相交，它们还需要一个“中转站”，这个“中转站”就是胆。胆为少阳经，其经在半表半里之间，是心肾相交之所。“心之气由少阳以交于肾，肾之气亦由少阳以交于心”。可以这样说，它就相当于一个“媒人”，只有经过它的介绍和联系，心火和肾水才能“见面”。如果“媒人”家里出了事，她就把门关起来，不给双方介绍了。“心肾乃怒其闭门不纳，两相攻击”。“媒人”一不管，双方就易发生误会，从而互相攻击。肾水不能上济心火，阴阳相隔，就会失眠。可见，由心肾不交导致的失眠与胆也脱离不了干系。

心肾不交引起的失眠如何治疗呢？最常用的方法就是每天晚上用热水泡脚后，再用手心搓脚心。这个方法想必大家比较熟悉了，就不再做过多了，这里为你介绍另外一种方法，不仅治疗失眠效果相当好，对于年纪大了耳朵不好使的老年人来讲，还有健耳的功效。具体方法是：双手抱头，用掌心贴住耳孔，手指搭在脑后。将食指放在中指上叠起来，然后用力往下弹，弹几次再压紧，然后突然放松。弹击的过程中，耳中会传来一阵响声，就像敲鼓一样，所以此方法就叫“鸣天鼓”。“天鼓”是指后脑勺。每天睡前重复做64次，便可以使心肾相交，安然入睡。按照中医理论，“肾开窍于耳”，耳朵是肾的一个外现，这从形状上就能看出来，两者就像“双胞胎”一样。耳朵有一个养生的要穴，叫听闻穴；而手心则是心包经上劳宫穴的位置。用手心捂住耳朵，就可使肾气与心气相通。此外，每次做完这个动作之后，耳朵都会感觉很清爽，对耳鸣、耳聋等疾病有很好的预防及治疗作用。

养生不仅要顺应自然，也要努力接近自然。就像失眠，能不吃药就不吃药，用自然的方法来调理效果最好。明白自然之道并善加利用，才

能远离疾病，永葆健康。



消除偏头痛，推揉列缺穴立竿见影

对于偏头痛，先要弄清病因，找出哪条经络不通，用刮痧板将其打通就好了。除此外，还可利用穴位刺激法。四总穴歌中有一句：“头项寻列缺”，列缺穴治疗偏头痛的效果也是不错的。

在传统医学史上，有些病可谓是“历史悠久”，其中偏头痛就占有一席之地。看过《三国演义》的人肯定对神医华佗被杀那一幕记忆犹新。曹操因头痛请华佗前来医治，华佗说他的病主要因“欲望过多，思虑过盛”所致，要想痊愈，必须先饮“麻沸散”，然后用利斧劈开头颅，取出“风涎”。结果曹操大怒，以他有谋害之心为由将他杀害。最终，曹操也没有躲过病魔的纠缠，死于头痛病。其实，令曹操命丧黄泉的这种病就是我们今天所说的偏头痛。

患有偏头痛的人发病时头部左侧或右侧经常会无来由地痛，让人非常痛苦。尽管目前科学技术很发达，但却没有能根治这种疾病的药物。不容乐观的是，由于现代人思虑过多，并且恰恰在子时不怎么睡觉，子时胆经当令，所以胆结石、胆囊炎、偏头痛等一系列与胆相关的疾病在胆经上都出现了郁阻现象，这就使得偏头痛患者正呈上升趋势。

患有偏头痛的人可能有一个认识，那就是头痛的位置不同。有的人是左边头痛，有的人是右边头痛。为什么痛点的部位不一样呢？这跟经络的循行路线有关。比如左侧头痛，你要去肝经上找原因。右侧头痛，就是肺经出问题了。为什么这么说呢？虽然按照人体解剖学来说，肝在人体右边，肺在上边，但中医却有“左肝右肺”之说。中医学古代被称之为“医道”。所谓“形而上者谓之道，形而下者谓之器”。“道”强调的是运动过程与状态变化，描述的是事物的本质，超脱于形之上。而“器”则是有形的，强调物质的结构与功能，有具体的概念。肝气主升发，应

