

让您用较少的时间

每日养生经

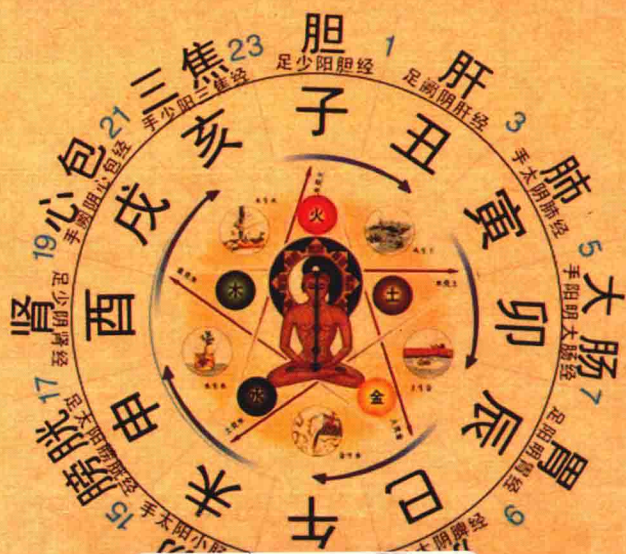
易学、易懂、易行

获得较棒的身体

# 黄帝内经 十二时辰养生经

解读藏在时间里的养生智慧

本书虽然不能让您长生不老，但可以让您身体健康、延年益寿



李祖长◎编著

黄帝内经十二时辰养生经

《黄帝内经》集中讲述未病先防、顺应自然、辟邪去害等核心理念，不管是倡导强身保健还是颐神养身，《黄帝内经》始终秉承天人合一的思想

江苏凤凰科学技术出版社

让您用较少的时间

每日养生经

易学·易懂·易行

获得较棒的身体

# 黄帝内经

## 十二时辰养生经

解读藏在时间里的养生智慧

李祖长◎编著

黄帝内经十二时辰养生经

《黄帝内经》集中讲述未病先防、顺应自然、辟邪去害等核心理念，不管是倡导强身保健还是颐神养身，《黄帝内经》始终秉承天人合一的思想

江苏凤凰科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经十二时辰养生经 / 李祖长编著. -- 南京:  
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6  
ISBN 978-7-5537-4699-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 116822 号

### 黄帝内经十二时辰养生经

---

编 者 李祖长  
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 17  
字 数 275 千字  
版 次 2015 年 7 月第 1 版  
印 次 2016 年 6 月第 2 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-4699-9  
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



# 目 录



第一章	子时养胆护阳最重要	1
第二章	丑时养肝排毒最重要	19
第三章	寅时滋养肺部最重要	37
第四章	卯时调养大肠经最重要	49
第五章	辰时滋补养胃最重要	67
第六章	巳时防湿养脾最重要	87
第七章	午时养心去火最重要	103
第八章	未时保养小肠经最重要	119
第九章	申时养护膀胱经最重要	135
第十章	酉时调养肾脏最重要	153
第十一章	戌时养护心包经最重要	177
第十二章	亥时调养三焦经最重要	195
附 录		215
	十二时无病法原文	215
	十二经穴起止表与起止歌	217
	《黄帝内经》部分原文	219



## 第一章 子时养胆护阳最重要

中医理论认为，睡眠是养护阳气的最好办法。因为阳气是维持生命的根本，中医有“阳强则寿，阳衰则夭”的说法。如果子时人们依然熬夜不肯休息，那就会消耗掉刚生发出来的阳气，时间久了，就会导致人体阴阳不平衡，从而出现各种疾病。



首先读者需要明白，子时就是 23:00~1:00 的时间段，属于前半夜和后半夜交际的中间部分。正常来讲，是人们晚上进入睡眠的时候了。

我们知道，睡眠尤其是晚上的睡眠可谓是人们养精蓄锐的最佳方式和最佳时间。毕竟，经过一天的忙碌后，人们需要做暂时的修整来

为第二天做准备。可以说，人们一生的时间有三分之一是在床上度过的，所以，人们一定要重视夜间休息这件事。

一般来说，有熬夜的人更多的是在子时出现，因为时间再晚就到了后半夜，除非有免不了的事情需要做，否则一般人哪怕拖延一会也不会睡得太晚。所以，熬夜到子时的人还是比较常见的。

有些人认为子时熬夜再睡也不算什么大事，因为自己在周围人的作息时中还属正常，因此，并不放在心上。殊不知，就是这种“轻视”心理就会促使胆排毒出现问题。为什么呢？因为中医认为，子时是胆经当令，也就是胆经在值班工作，即胆经最旺盛。那么，子时睡觉和胆经排毒有什么关系呢？

《黄帝内经》认为子时人体的阴气最重，之后阴气渐衰，阳气渐长。虽然阴主静，阳主动，但子时的阴气虽然开始衰减，但总体还是大于阳气的。所以，与之相适应，此时人体最需要安静，而安静的最好方式就是睡眠，并且是安然的深度睡眠。

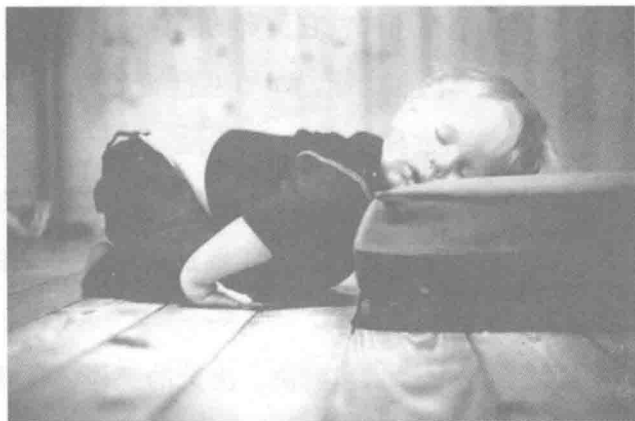
其实，在一天中，阴阳力量对比的互相转换还有一个时刻，那就是午时，即11:00~13:00。午时是阳气开始衰减，阴气开始萌生，不过阳气终究胜过阴气，所以午时也需要睡眠休息，不过这种安静状态的要求并不高，时间也不宜过长，只需要简单休憩就好。而子时和午时的睡眠就是人们常说的子午觉。

中医之所以重视“子时觉”，是因为此时初升的阳气就像开始发芽的种子，如果保护不当，嫩芽就会受到严重的损害，甚至是根本性的。相信很多人都有这样的实际体会，在子时或者之后不能按时入睡的人，第二天醒来后头脑不会显得清醒，气色也不显红润。一整天都会有浑浑噩噩的感觉，没有精神，其实这就是子时不能及时入睡造成的结果。





# 第一章 子时养胆护阳最重要



关于必须在子时睡觉还有这样一种科学的理论。那就是一天也相当于四季，子时就相当于四季中的“冬至日”。光是从动植物的习性我们就知道，到了冬天植物会落掉叶子，动物会藏起来，有的甚至冬眠不醒，其实这都是收藏保养阳气的做法。对于人们来说，在子时，保存阳气的最好办法就是睡觉。而这就是天人合一的做法，只有这样才能健康长寿。

按照科学健康的生活习惯，假设人们在子时准时休息，进入了酣甜的睡眠状态，可这并不表示人体也会出现暂时的休息状态。相反，我们人体就像一个大工厂，里面有各种各样的工作内容和职员，而且这些动作内容需要在24小时内连续完成，也就是说不同的员工会负责不同的工作内容，并且他们在工作时间上形成一个连续圆，从而保证工作不会出现间断。所以，形象地说，子时也一定是有某个器官在值班工作。

子时值班的人体器官就是胆经，也就是所谓的胆经当令。当令就是“合时令、值班”的意思。子时胆经当令不是说别的器官都彻底休息了，而是相对来说，此时胆经最旺，即子时阳气开始生发，气血流注胆经，从脏腑的角度来讲就是养人的胆气。“凡十一藏皆取于胆”，如果此时胆气没能生发起来，就会影响到其他脏腑的正常功能。





胆经在人体中有什么作用呢？它负责的工作有哪些？

首先，中医认为胆有决断功能，即如果胆气充实，该人就会行事果断，脏腑气血功能得到发挥正常。《素问·灵兰秘典论》中提到，“胆者，中正之官，决断出焉。”那么，什么是“中正之官”呢？中正，就是居中，不偏不倚，维持公正。能做到公正的人一般会被授命做判决、决策的工作。

古代，“中正之官”一样承担判决、决策的工作，且具有极其重要的作用。这个“中正之官”不是随便封的，要做到不偏不倚，做事公正，就需要有真本事。一般来说，人们对事物的判断和对行动的决心，都是从胆发出来的。

民间有这样一句俗语，那就是“胆有多清，脑有多清”。意思是说，如果胆不清了，头脑自然一片混乱，头脑不清自然无法决断；胆清了，头脑也清醒，决断也容易做了。通过中医理论的讲解，相信很多人就能明白为什么我们难做决定时，会有挠头的动作了。其实这是胆经在帮助我们做决定。

人们之所以挠头，其实挠的地方正是胆经过的地方，而挠头可以刺激胆经活络，帮助我们决断。很多年轻人的两耳上部会出现白发，中医认为发为血之余，这就是胆经气血不足所致，子时熬夜未及时休息是很重要的原因。

胆经除了能帮助我们做决定，还能使我们有勇气。从生活日常用语，我们就能知道胆经与性情的联系，比如形容一个人有勇气，对事物不畏惧，我们会说他是“有胆量”、“胆大”，从中可以看出，胆与人的决断能力有着密切的关系。胆经功能不足会导致人们变得胆小、多疑，做事没主张。

不过，身体功能欠佳造成的胆小畏惧，经常会在外界事物的刺激





下出现逆转，比如饮酒之后。俗话说，酒壮英雄胆，生活中有一些胆小、犹豫者饮了酒后会变得胆大，这是为什么呢？

《黄帝内经·灵枢·论勇第五十》中有这样一段对话——黄帝曰：“怯士之得酒，怒不避勇士者，何脏使然？”少俞曰：“酒者，水谷之精，熟谷之液也，其气慄悍，其入胃中，则胃胀，气上逆，满于胸中，肝浮胆横，当是之时，固比于勇士，气衰则悔。”

该对话的意思是，酒属于水谷精华，入胃后使胃胀大，气机上逆，使肝气上升，胆汁横逆，而胆主决断，饮酒后，人的行为自然与勇敢的人相同。不过依靠饮酒终究不是补养胆气的根本方法，对于胆气不足的人，可尝试通过武术练习来提高胆气。

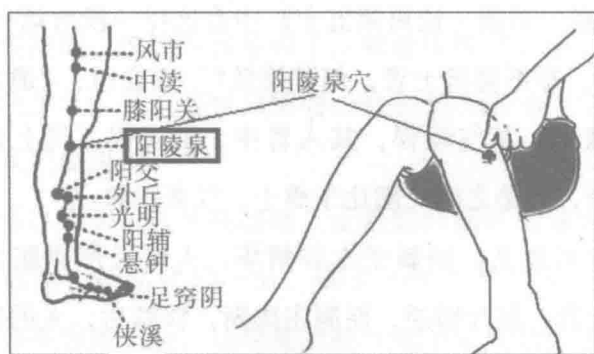
既然我们知道胆经气血流通对人体的重要作用，那么如何保养才能最大程度发挥它的功效呢？其中的方法比较多，但也比较碎，编者在此总结了几种操作性较强，效果最好的方法分享给读者。

首先是，一定要在子时睡觉。在这里需要弄清一个概念，其实23点睡觉的说法不是很严谨，准确地说，应该是在23点进入熟睡状态。

也就是说，在23点之前，我们就应该把洗漱工作完成，把身体和心情调整到平稳状态，要预留出一刻钟甚至半小时的时间为进入熟睡程度做准备。所以22:55左右上床的人一定不可能立刻进入睡眠状态，尤其是熟睡状态。

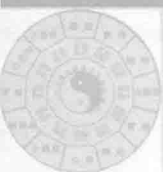
之所以这样严格要求限制，就是要顺应天时，与天地相呼应，达到中医所说的天人合一。要知道，时间是不会等待任何一个人的，以为三五分钟的时间不要紧，就是在和天地做“拔河游戏”的过程中输了一大半，所以养生养的是身体更是意志。

在胆经的腧穴中，首先被人们想到的是合穴阳陵泉。阳陵泉穴在小腿外侧腓骨小头稍前凹陷中，它是筋的精气聚会之所，具有除痛祛风、舒肝理气的作用。经常按揉阳陵泉穴，对膝关节酸痛、肋肋痛、下肢痿痹、腿足麻木有很好的防治效果。



对于很多不方便在办公室做大幅度运动的上班族来说，刺激阳陵泉保养胆经也有不错的小方法。坐在座位上，脚跟着地，脚尖尽量抬起，然后以脚跟为轴两脚尖外摆尽量转向身体左右两侧。即两脚跟并拢，脚尖外展成“一”字；前脚掌尽量抬起。等到阳陵泉、胆囊穴部位肌肉发酸发热即可放松两脚，休息片刻再练习。可两脚同时练习或单腿练习。

提到胆经，还有一个重要的穴位，那就是风池穴。风池穴位于颈





部耳后发际下凹窝内，对头痛、头晕、鼻塞、耳鸣等有很好的治疗效果。有些老年人因为阳气不足，容易出现怕冷的表现，有的老人是区域性地怕冷，比如颈部特别怕风，此时如果按揉她的风池穴就会有酸痛感。不过，若能坚持每天按摩双侧风池穴，对防治感冒是很有帮助的。



按摩风池穴有这样几种常用的方法——可以用大拇指直接按揉；用中指、食指并拢按揉；两手十指交叉于颈后掌心扣于风池，用掌根挤压如同“拿”法，使穴位稍感酸胀为宜。



### 问答部分

1. 提问：老人如果子时不能入睡，属于正常情况吗？

答：虽说保护阳气可以通过睡眠来保持，不过唯有优质睡眠才能起到平衡阴阳的作用。除了年轻人因为贪玩或工作压力无法按时入睡外，还有一部分人视优质睡眠为一件奢侈的事，这部分人就是老年人。的确，许多老年人经常翻来覆去地睡不着，有的人即便是睡着了，有个风吹草动就容易惊醒，还有的老人是睡眠时间极短，可能一晚三四个小时的睡眠时间就够了……种种现象都证明老年人确实在经受睡眠问题的困扰。

在很多人看来，人老了，睡得少，睡不好是很正常的。可事实果

真如此吗？《灵枢·营卫生会》这样说道：“老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩，五脏之气相搏，其营气衰少而卫气内伐，故昼不精，夜不瞑。”就是说人老之后，因为身体得不到足够滋养，肌肉开始枯槁，五脏之气耗损，会变得气血衰弱，对内供养不足，对外抵抗下降，所以整个身体的能量不能满足活跃状态，表现就是白天精神不振，晚上睡眠质量差。

由此可见，睡得少，睡不好并不是老年人的自然状态，相反，这是一种病态，是身体缺乏足够气血补充，而精血津液的生成都依赖阳气的滋养。故而，补气血就变成了补充阳气，也就是说，补充足够的阳气是保证优质睡眠的重要举措之一。

那么，补阳气真的能促进优质睡眠吗？想必很多人有过这样的经历，那就是晒太阳的时候，面对暖洋洋的阳光，很多人一安静下来很快就有丝丝睡意。如果有心观察，公园里有很多老人就是非常喜欢在太阳底下眯着眼睛晒太阳，而且是晒着晒着就睡着了。之所以睡着了，并不是说老人本身有多困，而是老人的身体吸收了阳气，气血得到温润，才会昏昏入睡。



从这点来看，我们能找到一个很简单便捷的方法去补充阳气，那就是晒太阳。要知道，人体内部的阳气并非独立存在，它与自然界的



阳气息息相通，而天地间阳气能量最大的事物就是太阳，甚至我们从对太阳的称呼中就能感受到它关于阳气的力量，所以，晒太阳可以帮助人体将自然中的阳气转化到体内，而且这还是不花钱的高效方法。

虽然晒太阳是补阳气的好办法，但是一定要注意，清晨太早的时候和中午太阳最猛烈的时候都不适宜晒太阳。喜欢晨练的老年人可以在运动结束之后选择空气清新阳光柔和的地方，双手举起，将掌心对着阳光，坚持这个动作是为了最大限度地吸收太阳光。掌心处有劳宫穴，将掌心对着阳光可以使阳气通过劳宫穴进入人体，这甚至对心、肺都有很好的保护作用。面向东方，坚持该动作十分钟就能更好地增加阳气吸收效果。

2. 提问：什么是阳气？阳气有什么重要的作用？如何获得阳气？

答：其实，整个中医理论体系中有非常重要的一个观念，那就是阴阳平衡学说，该学说认为人体存在阴气和阳气，而阴阳失调是很多疾病的产生根源。

所谓万物生长靠太阳。其实，人体与自然万物一样，都需要温煦阳光的照射，而太阳带来的热能就可以具象理解为阳气。之所以这样比喻，是因为中医讲到的阳气不是具象的、可以直接被人看到摸到的，但是每个人却能实实在在地感知的它，就像温暖的阳光。

只有阳气充足，气血才能循环正常，脏腑才能保持阴平阳秘的平衡状态，身体也才能百病不生。《黄帝内经·生气通天论篇》说：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”意思是说，人体的阳气和天上的太阳一样，如果人体缺少阳气，就像自然万物缺少阳光的照耀一样，就会夭折或者减寿的。

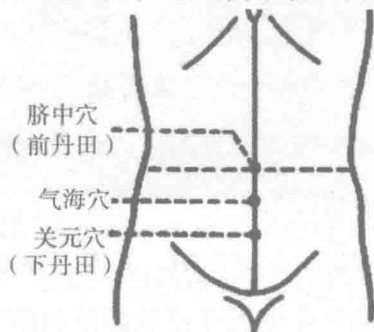
所以人们常说：万物生长靠太阳。其实人体也是一样的，靠的就是阳气的温煦保护。阳气在中医学术语里面被称做“卫气”，也就是保

护人体的卫士。阳气不足，表现在脏腑上就是肾阳虚，脾阳虚，身体气血淤滞不前，对食物的运化能力不足，身体长期处于阴暗潮湿的环境，湿浊内聚就会导致疾病丛生，甚至连性格也会变得忧郁，所以历代医家最重视的就是调动人体的阳气。

不过，很可惜的是，现代人的很多生活方式是很伤害阳气的，比如吹空调、吃冷饮、静坐不动等。从各种临床经验来看，阴虚的人，百例不见一二，绝大多数都是阳虚。可见，现代人的生活方式对阳气的伤害有多严重。

在现代人的各种生活习惯中，伤害阳气最重的当属熬夜，天地都已进入安静状态，人们却还在忙碌。天地运转到子时的时候，阴气开始慢慢消耗，阳气开始慢慢生发，生命力最强劲，若能顺势而为去睡觉，阳气就会迅速生发起来，护卫我们的身体，就像春天的种子，捂一捂就能生根发芽。若此时还不睡觉，就等于抹杀了阳气生发的机会，本来白天的生活就已经很伤阳气了，晚上不去睡觉那就谈不上养生了。

除了在于子时保持熟睡状态保存阳气以外，晒太阳也是一个获得阳气的好办法。当然，这在上文第一个提问中做过解释，不过晒太阳是会受到天气局限的。如果遇到连日阴天的情况怎么办？还有一个办法，就是刺激任脉上的关元穴，即我们常说的丹田。





《难经集注》说道，“丹田者，人之根元也，精神之所藏，五气之根元，太子之府也”。丹田穴位于下腹部，人体前正中线，脐下三寸处。自古以来，这个穴位就被公认为是扶助阳气、强壮身体、起死回生的要穴。因为此穴可补肾壮阳、理气和血、壮一身之元气，所以刺激此穴最好以温和的灸法。

具体做法是：将艾条的一端点燃，使其距离皮肤2~3厘米，以周围皮肤有温热却无灼痛为宜。另外，隔物灸的效果也相当不错。将生姜切成薄片，然后将艾炷放在姜片上点燃。每次灸10~15分钟，每月连续灸十次，长期坚持，对提升体内阳气具有极佳作用。

3. 提问：睡眠方位不正确，是否会影响睡眠质量和身体健康？

答：睡眠方位这个问题其实一点都不荒唐，而事实上也的确有很多人认为睡眠方位与人体健康有一定的关系，但是到目前为止，关于睡眠方位的问题有着不同的说法。

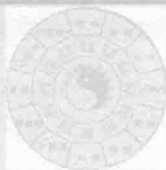
来自现代科学的说法显示，由于地球磁场的影响，睡觉时采取头北脚南的方位，可以使磁力线平稳地穿过人体，能最大限度地减少地球磁场对人体的干扰。而传统中医在睡眠方位的问题上，给出了这样的回答，这个观点我们可以在《备急千金要方》中看到，上面说：“凡人卧，春夏向东，秋冬向西。”就是说，人睡觉的话，人的睡眠方位应该随春、夏、秋、冬四季交替而改变。春夏要头向东、脚朝西，而秋冬则头向西、脚朝东。

在此，我们重点关注并解释中医给出的结论，也就是睡眠方位为什么是依四时变化而变化呢？其实，只要联系上面解答的第一个问题就明白了，人体需要始终根据外界环境保持自身阴阳平衡，关于这个解释也可以在《黄帝内经》中找到对应资料——“春夏养阳，秋冬养阴”。



# 黄帝内经

十一时辰养生经



春夏属阳，阳气上升、旺盛。春夏两季属阳，东方属阳主升，阴气相对低沉，头向东能承接更多升发之气；秋冬两季属阴，阳气潜藏，而西方属阴主降，头向西能顺应潜藏之气而养阴。

不管是现代科学还是传统中医，两者的解释都有其完整权威性，尽管这些理论都有一定道理，但在实际生活中受房屋朝向和家居布局的影响，存在一定局限性，所以大家不必拘泥于这些说法，更不要因此产生担心。建议大家依然按照自己的习惯，注意保证充足的睡眠时间，不加班、不熬夜，入睡前安神定志，未睡眠、先睡心，或用温水泡脚，并辅以足底按摩等，这些措施都有助于提高睡眠质量。

#### 4. 提问：老年人消化不好是否与胆功能有关系？

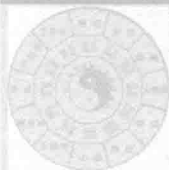
首先，“凡十一藏皆取于胆”的理论就告诉我们，消化能力和胆功能的确存在很大关系，尤其是老年人。



或许有人感觉难以置信，脾胃不好怎么会和胆有关系呢？确实有很多老年人会经常有食欲不振的情况，而大多数人则认为是脾胃出了问题，经常吃些健胃消食的药物。其实这种做法未必正确。

“凡十一藏皆取于胆”的理论告诉人们，人体的其他脏腑，都取决于胆气的生发，脾胃自然也不例外了。《东医宝鉴》称：“肝之余气，泄于胆，聚而成精。”意思是，胆汁为肝之余气所化生。胆汁在肝内生完成后，在肝的疏泄功能作用下，流入胆囊。而胆囊的主要作





用是浓缩、储存和排泄胆汁。可以形象地说，肝脏是成胆汁的“生产加工厂”，胆囊就是存放胆汁的“仓库”。

正常情况下，胆囊除了存储胆汁，还会对胆汁进行“精加工”。当人体有饥饿感时，“仓库”的大门就会紧闭。当人体进食大约5分钟后，胆囊才会“开门”放行，将存储的胆汁排入十二指肠，以促进消化和吸收。

因此，胆气足，胆汁分泌旺盛，脾胃升降有序，消化能力才够强。如果胆汁无法得到正常的生成和排泄，脾胃升降紊乱，就会出现食欲不振、恶心呕吐等不良症状。而生活中轻易就将胆囊切掉的患者是非常不负责任的，试想，人体若是失去了仓库，胆汁就会随意流掉，这就变相增加了肠胃的负担，甚至还会引起更加严重的无法预测的危害。

其实，不仅是老年人消化不良的症状需要考虑养胆，年轻人的一些消化问题也是胆功能变差引起的，比如典型的上班族早上不吃早餐。要知道，这种做法会导致空腹的时间过长，胆汁分泌减少，长此以往不但会影响消化功能，还会增加患结石的风险。

所以，任何人都要知道我们身体各个器官的工作原理和功能，只有系统把握这些之后，才能自主选择科学的生活方式，才能真正拥有健康体魄。

5. 提问：晚上不熬夜工作无法完成怎么办？如何平衡工作和身体健康？

答：其实这个问题非常普遍也非常具有操作性。事实上，很多人并不是不想按照科学养生的方式生活，只是压力所迫，他们无法做到长期坚持。而且，很多这样的人也是非常渴望找到一种完美的方式去处理工作压力，保证身体健康，对此，编者给出一些建议。