

专家指导版

科技文献
科学养生

19.9元

杨力◎主编

中国中医科学院教授、博士生导师
北京周易研究会会长、著名易经学家
著名中医学家

杨力解读 黄帝内经 法时养生

—— 十二时辰 二十四节气 ——
养生法

“法”即“效法”、“遵守”之意，“时”即“时辰”和“节气”。

法时养生，即按照十二时辰生物钟和二十四节气候变化规律，调整饮食、作息，

使人体脏腑活动、气血运行与人体生物钟相应，

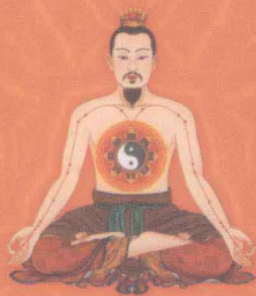
与四季节气相合，从而达到天人合一的养生目的。



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



杨力解读
黄帝内经
法时养生
—十二时辰 二十四节气—
养生法



ISBN 978-7-5023-7053-4



9 787502 370534 >

定价: 19.90元

日知图书

创造阅读享受

特别
推荐



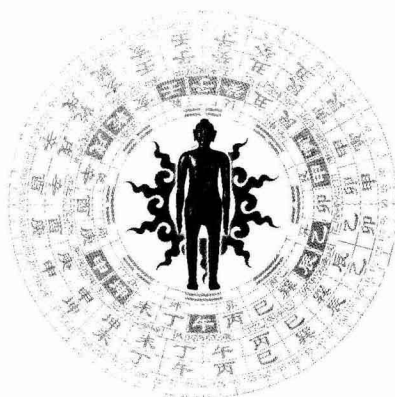
BooksChina.com
中国图书网

科学技术文献出版社
首批养生保健类出版资质单位
www.stdp.com.cn



杨力解读 黄帝内经法时养生

杨力◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

杨力解读黄帝内经法时养生 / 杨力主编. —北京:
科学技术文献出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5023-7053-4

I. ①杨… II. ①杨… III. ①内经—养生(中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第209359号

杨力解读黄帝内经法时养生

杨 力 主编

策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 马永红 责任校对: 赵文珍

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编 务 部 (010)58882938, 58882087(传真)

发 行 部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮 购 部 (010)58882873

网 址 <http://www.stdp.com.cn>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本 787×1092 1/16 开

字 数 300千字

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5023-7053-4

定 价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

“法时”是东方养生长寿的瑰宝

“法”即“效法”、“遵守”之意，“时”即“时辰”和“节气”。法时养生，即按照十二时辰生物钟和二十四节气候变化规律，调整饮食、作息，以达到天人合一的养生目的。

自然的运动与人体五脏六腑之气的运动是相互对应的。遵循自然的变化规律，科学调整人体脏腑器官的作息活动，可以帮助我们强身健体，延年益寿。《黄帝内经》说，“天地合气，命曰人”。意思是，人体的物质基础都来自天地，所以人的一切都离不开天地，人的养生当然也不能离开天地了。人生天地间，一切生命活动都是与大自然息息相关的。《黄帝内经》还提到，“人与天地相参也，与日月相应也”。无论是四时气候变化、昼夜晨昏更替，还是日月星辰运转，都会对人体的五脏六腑和生物钟产生影响。人要依靠天地之气提供的物质条件才能生存，同时也要适应四时阴阳的变化规律，以便健康地生长发育。因而就产生了天人合一、顺应四时的健康理念。

天人合一是中医养生的基本原则，每天按照自然规律来生活，按生物钟在适合的时间做该做的事，以保养我们的先天真元，才能不生病或少生病。一天之中有十二时辰，一年之中又有二十四节气，人体生物钟的节律养生既要符合一天十二时辰的规律，还要适应一年二十四节气的变化。本书从十二时辰与二十四节气入手，通过研究《黄帝内经》中的养生智慧挖掘藏在十二时辰与二十四节气里的养生法则，以便运用到日常生活中，根据十二时辰与二十四节气来调整身体的脏腑平衡、阴阳平衡，唤醒人体自我修复潜能，从而做到顺时养生。

《黄帝内经》主张人的生活习惯应该符合自然规律，将十二地支作为每日节律，用来说明人体一昼夜中阴阳消长、盛衰的情况，即每日的十二个时辰，对应人体十二条经脉，环环相扣，十分有序，并依据于此，将良好的生活方式与规律作息结合，总结了十二时辰养生法。本书上篇以十二时辰养生理论为基础，将人体十二经络、五脏六腑与十二时辰一一对应起来，不仅为您提供了一项全天候身体健康的调理法，还告诉您养生保健的最佳时间和方法。

根据《黄帝内经》的理论，人体脏腑功能的活动、气血的运行、机体的变化、疾病的发生等与一年四季、二十四节气的气候变化都有着密切联系。掌握二十四节气变化的规律，遵循阴阳五行生、长、化、收、藏的变化规律，以大自然的四时变化来调节人体的五脏气血，能使人保持健康长久的生命活力。本书下篇结合二十四节气不同的气候特点，提出每年二十四节气中需要注意的养生要点和养生方法，再从天气变化、人体反应、养生原则、当令节气食补和药补方案、日常起居养生、经络调养等方面总结了该节气的养生方法。在每个节气的后面，还针对各类人群及常见季节病、多发病，在如何预防和治疗方面也给出了很详细的解决办法，希望可以帮助读者全面掌握祛病延年的秘诀。



目录

绪论 顺时辰与节气，天人相应养身体 / 1

上篇

黄帝内经 十二时辰养生法

5

一看就懂的十二时辰养生法 / 6

第一章 ▶

8

子时养护胆经 (23:00—1:00)

——气血流注，保护体内的暖阳

- ◎子时胆经当令 / 8
- ◎调畅胆气能促进健康和睡眠 / 10
- ◎胆汁分泌正常，脾胃消化才有保障 / 10
- ◎胆经的日常锻炼和养护——敲胆经 / 11
- ◎干梳头疏通胆经，预防白发 / 12
- ◎按揉胆经穴位巧治小病 / 13

第二章 ▶

14

丑时养护肝经 (1:00—3:00)

——深度睡眠，让生命之树常青

- ◎丑时肝经当令 / 14
- ◎深度睡眠让肝血推陈出新 / 16
- ◎丑时养好肝血，预防春困 / 16
- ◎肝是女子的先天 / 17

◎怒伤肝，有了火气一定要发出来 / 19

◎经络通畅眼明亮 / 20

◎按摩肝经养生穴 / 20

第三章 ▶

22

寅时养护肺经 (3:00—5:00)

——天亮起身，令气血整装待发

- ◎寅时肺经当令 / 22
- ◎寒气最易袭肺，清晨防着凉 / 24
- ◎肺经顺畅，人体气血分布好 / 24
- ◎肺是全身新陈代谢的总管 / 25
- ◎寅时睡不着，试试“赤龙搅海”法 / 26
- ◎肺是人长寿的开关 / 27

第四章 ▶

28

卯时养护大肠经 (5:00—7:00)

——排出毒素，轻微运动保健康

- ◎卯时大肠经当令 / 28
- ◎排便是对大肠经最好的照顾 / 30

◎卯时养生经 / 32

◎按摩大肠经预防疾病 / 32

第五章▶

34

辰时养护胃经 (7:00-9:00)

——营养早餐，饭后百步促消化

◎辰时胃经当令 / 34

◎御寒暖胃的饮食之道 / 36

◎保持胃经通畅，拒当“黄脸婆” / 37

◎按摩胃经上的重要穴位 / 38

第六章▶

40

巳时养护脾经 (9:00-11:00)

——分解食物，为人体的后天之本

◎巳时脾经当令 / 40

◎脾为后天之本 / 42

◎健脾法助你远离“思伤脾” / 42

◎脾脏功能好，糖尿病治疗效果佳 / 43

◎改善高脂血症从健脾开始 / 44

◎健脾也是在健脑 / 45

◎敲打脾经的妙法 / 46

◎按摩保养脾经的要穴 / 46

第七章▶

48

午时养护心经 (11:00-13:00)

——睡好午觉，护好人体的君主

◎午时心经当令 / 48

◎午时小睡，可顺利消减心火 / 50

◎夏季养心好时机 / 51

◎喜乐有度好养心 / 52

◎按摩心经上的重要穴位 / 52

第八章▶

54

未时养护小肠经 (13:00-15:00)

——充足营养，让肠道气血顺畅

◎未时小肠经当令 / 54

◎保障小肠经得到充足营养 / 56

◎上班族动一动刺激小肠经，消除颈肩酸痛 / 57

◎刺激后溪和前谷，通小肠去心火 / 58

◎养老穴，老年人的身体调节器 / 59

第九章▶

60

申时养护膀胱经 (15:00-17:00)

——喝水养生，长久保持健康活力

◎申时膀胱经当令 / 60

◎多喝水，膀胱排毒效果好 / 62

◎申时“动汗法”，健身除病有奇效 / 62

◎顺时而为，在最佳时间施治效果最佳 / 63

◎颈椎病的膀胱经疗法 / 64

◎拍打膀胱经，按摩委中穴 / 65

第十章▶

66

酉时养护肾经（17：00—19：00）

——休息调养，储藏脏腑的精华

- 酉时肾经当令 / 66
- 肾气足，福运长寿来 / 68
- 从肾主水液判断是否肾虚 / 68
- 老人酉时练逍遥步 / 69
- 常推肾经，生命之水长盛 / 70

第十一章▶

72

戌时养护心包经（19：00—21：00）

——静心养神，与心脏“拉好关系”

- 戌时心包经当令 / 72
- 饭后休息半小时再散步，调养胃气 / 74

○心包经是让人快乐的经络 / 74

○揉捏心包经，呵护心脏 / 75

○按摩心包经上的重要穴位 / 77

第十二章▶

78

亥时养护三焦经（21：00—23：00）

——准备睡眠，养阴育阳留住青春

- 亥时三焦经当令 / 78
- 亥时入睡葆青春 / 80
- 三焦通畅血脉清 / 81
- 元气通达头脑灵 / 81
- 临睡前艾灸加泡脚，告别手脚冰凉 / 83

下篇

黄帝内经 二十四节气养生法

85

第一章▶

86

春季养生，护肝防春困

- 立春——助阳生发，激发生命原动力 / 86
- 雨水——谨防寒湿，养肝莫忘调脾胃 / 93
- 惊蛰——排毒祛邪，警惕肝病的侵扰 / 98
- 春分——天门开户，顺势养阳正当时 / 103
- 清明——踏青越野，与自然同气相求 / 109
- 谷雨——调畅情志，健脾祛湿喜迎夏 / 115

第二章▶

120

夏季养生，养心消暑热

- 立夏——养护心脏，多饮汤水防心火 / 120
- 小满——未病先防，清热除湿正当时 / 125
- 芒种——天气炎热，清淡饮食是关键 / 130
- 夏至——调养身心，睡好午觉精神足 / 136
- 小暑——清心除烦，自我调理度苦夏 / 141
- 大暑——谨防湿热，三伏天远离中暑 / 146

第三章▶

150

秋季养生，润肺防干燥

- 立秋——益肺生津，养收顺天地秋气/150
- 处暑——调理作息，润燥慎防“秋老虎”/157
- 白露——养阴为先，早晚穿暖勿露身/163
- 秋分——地门闭合，补益肺气最重要/169
- 寒露——天凉露重，防寒清咽避燥邪/175
- 霜降——寒邪来犯，避寒要防寒包火/180

第四章▶

186

冬季养生，补肾调阴阳

- 立冬——重视养藏，藏阳气尤贵养肾气/186
- 小雪——防寒健肾，还要清肠排毒素/191
- 大雪——温补避寒，驱寒保暖有讲究/196
- 冬至——阳气初生，补肾填精不要省/202
- 小寒——温肾壮阳，年头年尾肾都强/207
- 大寒——防风御寒，壮腰健肾筋骨强/212



绪论

顺时辰与节气， 天人相应养身体



时辰对应自然养生法

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2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】

古代著名医典《黄帝内经·灵枢》中有载：“经脉流行不止，与天同度，与地同纪。”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	当令器官运行规律
子时（23：00－1：00）	胆经旺	胆汁推陈出新
丑时（1：00－3：00）	肝经旺	肝血推陈出新
寅时（3：00－5：00）	肺经旺	将肝储藏的新鲜血液通过肺输送百脉，迎接新的一天到来
卯时（5：00－7：00）	大肠经旺	有利于排泄
辰时（7：00－9：00）	胃经旺	有利于消化
巳时（9：00－11：00）	脾经旺	有利于吸收营养、生血
午时（11：00－13：00）	心经旺	有利于周身血液循环，心火生胃土有利于消化
未时（13：00－15：00）	小肠经旺	有利于吸收营养
申时（15：00－17：00）	膀胱经旺	有利于泻掉小肠下注的水液及周身的“火气”
酉时（17：00－19：00）	肾经旺	有利于储藏一日的脏腑之精华
戌时（19：00－21：00）	心包经旺	再一次增强心的力量，心火生胃土有利于消化
亥时（21：00－23：00）	三焦通百脉	进入睡眠，百脉休养生息

【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，“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。



循四时顺节气养生健康一生

一年有二十四节气，将全年分为二十四时段，每个时段相隔约15天，每一段就叫做节或气。居于月首的称为“节气”，月中的称为“中气”，二十四节气就是十二个节气和十二个中气的总称。二十四节气是历经几千年的生产实践总结出来的文化遗产。春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变迁，会带来风、寒、暑、湿、热等气候环境，对人体的脏腑、气血、经络、生物钟等都会产生影响。掌握二十四节气变化的规律，遵循阴阳五行生、长、化、收、藏的变化规律，以大自然的四时变化来调节人体的五脏气血，能使人保持健康。

【人与天地相参，与日月相应】

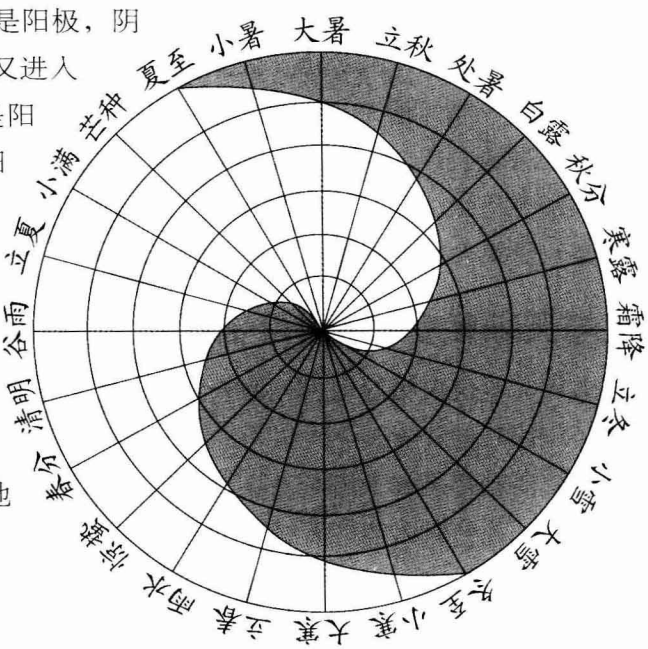
节气，不仅仅指导着古人的衣食住行，也指导着如何祛病养生、延年益寿。《黄帝内经·素问·宝命全形论》认为，“人与天地相参，与日月相应也。”人生天地间，一切生命活动都是和大自然息息相关的，无论是四时气候、昼夜晨昏更替，还是日月星辰运转，都会对人体的五脏六腑和生物钟产生影响。人要依靠天地之气提供的物质条件才能生存，同时也要适应四时阴阳的变化规律，才能健康地发育成长，因此产生了天人合一、顺应四时的健康理念，这也是中医祛病养生的理论基石。《黄帝内经·素问·至真要大论》指出，“天地合气，六节分而万物化生矣”。节气的更替变化反映气候的变化差异，这种变化会直接或间接地影响到人体的五脏六腑、生老病死。根据二十四节气各自的气候特点，循序渐进地施行身体保养，对疾病预防有积极的意义。

比如“霜降”这一节气，所代表的气候含义是气候日趋寒冷，露水逐渐凝结成霜，将要到来的低温会危害秋收作物，农民应抓紧收取田间作物。同时，对于患有心脑血管疾病及胃肠疾病的患者，应该注意保养身体，调整作息、饮食，顺应气候变化，防止疾病发作。

【春夏养阳，秋冬养阴，平衡阴阳最关键】

二十四节气生生不息的循环是靠什么推动的呢？“阴阳”是《黄帝内经》养生理念中最核心的基础，二十四节气就是阴阳相互运动过程中所产生的现象。天下万事万物都是阴阳的运动，都是阴与阳的合抱体，它们互相转化、互相制约，阴极则阳，阳极则阴，阴中有阳，阳中有阴。如一年之中的冬至是阴极，一年之中的夏至是阳极，冬至是一年中最冷的时候，也是阳气开始增长的时候，夏至是一年中最热的时候，也是阴气开始增长的时候。人的养生也要随着自然界的阴阳消长而变化。人的五脏和四季气化是完全相通的，具体是春（风）气通于肝，夏（火）气通于心，长夏（湿）气通于脾，秋（燥）气通于肺，冬（寒）气通于肾。所以，中医学的经典巨著《黄帝内经》早已指出四季养生的方法，而这些方法也是遵循四季阴阳消长的规律总结出来的。

大自然的阴阳是平衡的，大自然维持阴阳平衡是通过阴阳气化来表现的。阴阳气化也叫阴阳的消长转化。从冬至开始到夏至阳长阴消，就是说从春天到夏天是阳长阴消的阶段，因为冬至是阴极，夏至是阳极，阴极则阳，阳极则阴。从夏至开始，又进入了阴长阳消的气候。所以，春夏是阳长阴消的阶段，它主要是阳长，阳虚的人就应该在春夏的时候注重养阳。反之，在秋冬的时候，大自然的阴阳气化，是阴长阳消，树叶开始凋落了，天气也开始变冷了，阴开始长，阳开始消，阴虚的人就应该利用大自然的规律，在秋冬的时候养阴，这比其他任何时候养阴的效果都要好得多。





《 上篇 》

黄帝内经

十二时辰养生法



一看就懂的十二时辰养生法

子时 (23:00—1:00)		丑时 (1:00—3:00)	
别 名	夜半, 又名子夜、中夜	别 名	鸡鸣, 又名荒鸡
解 析	一天中最黑的时间段	解 析	指深夜过后, 鸡鸣之时
对应生肖	鼠	对应生肖	牛
当令器官	胆	当令器官	肝
循行经脉	胆经	循行经脉	肝经
常见症状	头晕目眩、口苦、善太息	常见症状	胸闷、疲倦、黑眼圈, 特别容易烦躁
养生宜忌	宜: 睡觉 忌: 熬夜, 吃夜宵	养生宜忌	宜: 熟睡 忌: 熬夜, 生闷气, 久视
寅时 (3:00—5:00)		卯时 (5:00—7:00)	
别 名	平旦, 又称黎明、早晨	别 名	日出, 又称日始、黎明
解 析	天刚蒙蒙亮的时候	解 析	指太阳冉冉初升的那段时间
对应生肖	虎	对应生肖	兔
当令器官	肺	当令器官	大肠
循行经脉	肺经	循行经脉	大肠经
常见症状	肺部胀满、咳嗽气喘	常见症状	牙齿疼痛、颈部肿大
养生宜忌	宜: 熟睡或导引吐纳, 调理肺经 忌: 熬夜	养生宜忌	宜: 起床喝水, 排便 忌: 饮酒
辰时 (7:00—9:00)		巳时 (9:00—11:00)	
别 名	食时, 又名朝食	别 名	隅中, 又名日禺
解 析	吃早饭时间	解 析	临近中午的时候
对应生肖	龙	对应生肖	蛇
当令器官	胃	当令器官	脾
循行经脉	胃经	循行经脉	脾经
常见症状	腹胀肠鸣、消化不良	常见症状	胃脘疼痛、腹内发胀
养生宜忌	宜: 及时吃早餐, 调理胃经 忌: 早餐质量不好	养生宜忌	宜: 适量饮水, 调理脾经 忌: 思虑过度, 久坐不动

午时 (11:00—13:00)		未时 (13:00—15:00)	
别 名	日中, 又名日正、中午	别 名	日昃, 又名日跌、日央
解 析	此时太阳最猛烈	解 析	指太阳偏西的时候
对应生肖	马	对应生肖	羊
当令器官	心	当令器官	小肠
循行经脉	心经	循行经脉	小肠经
常见症状	喉咙干燥、头痛、口渴难忍	常见症状	喉咙痛、颌部肿、肩痛如裂、臂痛如断
养生宜忌	宜: 吃午餐, 小憩, 调理心经 忌: 午餐过多, 餐后运动	养生宜忌	宜: 调理小肠经 忌: 多吃食物
申时 (15:00—17:00)		酉时 (17:00—19:00)	
别 名	哺时, 又名日哺、夕食	别 名	日入, 又名日落、傍晚
解 析	指傍晚	解 析	指太阳落山的时候
对应生肖	猴	对应生肖	鸡
当令器官	膀胱	当令器官	肾
循行经脉	膀胱经	循行经脉	肾经
常见症状	头痛、眼睛痛、颈项痛	常见症状	四肢冰冷、腰酸背痛、耳鸣
养生宜忌	宜: 适量饮水, 运动, 抓紧时间工作, 调理膀胱经 忌: 憋小便	养生宜忌	宜: 休息, 调理肾经 忌: 过劳
戌时 (19:00—21:00)		亥时 (21:00—23:00)	
别 名	黄昏, 又名日夕、日暮	别 名	人定, 又名定昏
解 析	此时太阳已经落山, 天将黑	解 析	此时夜深, 停止活动, 安歇
对应生肖	狗	对应生肖	猪
当令器官	心包	当令器官	三焦
循行经脉	心包经	循行经脉	三焦经
常见症状	胸痛、心律不齐、手部灼热	常见症状	耳聋、听声模糊、咽喉肿
养生宜忌	宜: 吃晚餐, 散步 忌: 晚餐过于肥腻, 生气	养生宜忌	宜: 心平气和, 入睡, 调理三焦经 忌: 熬夜, 生气, 饮茶