



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA



主 编 张娇飞 王静

图 解

黄帝内经

十二时辰养生

足少阳胆经

丑 足厥阴肝经

寅 手太阴肺经

卯 手阳明大肠经

辰 足阳明胃经

巳 足太阴脾经

午 手少阴心经

未 手太阳小肠经

申 足太阳膀胱经

酉 足少阴肾经

戌 手厥阴心包经

亥 手少阳三焦经



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

内 容 提 要

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》是我国现存最早的一部医学著作，也是一部现代人应该了解的养生经典。

本书以图解的形式，形象生动地告诉人们如何借助《黄帝内经》的养生理念，利用人体的经络和生物钟来保养我们的身体。全书共分为十二章，每章对应一个时辰，每个时辰对应一条经脉，每条经脉又联系着相应的脏腑。全书各章都向人们清楚地解析了应时养生的秘密，从而揭示了健康长寿的真谛，是广大民众进行科学养生保健的指导图书。

前 言

天人合一，养生的最高境界

《黄帝内经》推崇天人合一的养生法则。“天人合一”中的“天”指自然界。一年有春、夏、秋、冬四季的变化，一天也有白天黑夜十二时辰的变化，人随着自然界的变化也形成了相应的生活习惯和作息规律。天气变化时，人自然而然地增减衣物。太阳升起来了，人从睡眠中醒来，起床活动。到了晚上，就犯困，要睡觉。到了吃饭的时间，饿了，自然就会找东西吃，渴了就拿水喝……这些看上去似乎很平常，其实正是顺从自然规律，人体相应作出反应的表现，是天人合一的具体体现。

一天当中有十二个时辰，人体内也有十二正经，每条经络都有各自所主的脏腑。人体内的五脏六腑与十二时辰是相对应的。每一个时辰都有相应的脏腑在工作，在这个时间段里，人体内大部分的气血流注相应的经脉。经脉内的气血足了，对脏腑功能的调节能力就会增强，脏腑功能强了，生化代谢效率就高。随着时间不断地推移，天地间阴阳也随之变化，人体内工作的脏腑也不一样。遵循自然和人体生理的变化规律，在恰当时间里做恰当的事，才能达到养生的最佳效果，这便是天人合一的养生境界。比如说子时，这个时间段正是万籁俱寂、万物归静的时候，天地间阴阳交替，能量最大。

此时胆经当令，气血流注胆经，是养胆护阳的最佳时间。对于人来讲，这个时候最重要的事情是卧床休息，这样才能养胆护阳。如果反其道而行之，生物钟到点了不睡觉，则容易影响胆内少阳之气的生发。人体内胆气不足，人就容易出现口苦，看起来面色青灰、心事重重，办起事来也会犹豫不决，裹足不前。而且胆功能受损还有可能引起其他部位的病痛，如心痛、胁痛等。再比如说午时，太阳当头照着，天地间阳气最盛，阴气最弱，心经当令，气血流注心经，此时小憩一会儿即可以滋阴养神、补气养血、养心静气。反之，不注意休息，则容易导致心火过旺，引发口腔溃疡，并且会使人出现心绪烦躁，失眠多梦等症状。午间活动不睡觉，排出大量的汗，还会伤阴损血，不利于健康。

天人合一与饮食养生也有着密切的联系。我们所吃的食物皆来自大自然，不同的食物具有不同的食性。食性不同，滋补效果就不一样。像甲鱼、龟肉、银耳、燕窝等这些都是阴性的食物，它们可以达到滋阴润燥的效果；而羊肉、狗肉、鹿肉、虾仁则偏阳性，吃这些食物则可以壮阳健体。所以研究食物的性质和特点，利用饮食来调养身体、防治疾病，也是天人相合的具体体现。天人相应的饮食规律，还表现在饮食要与自身所处的自然环境相适应。各地区的饮食习惯常与其所处的地理环境有关。南方有些地方气候很潮湿，那儿的人就养成了吃辣的习惯，因为辛辣的食物能够驱除体内的寒湿，从而能防病。而北方气候比较干燥，体内的燥阳之气比较足，再吃辣的食物会受不了，所以北方人吃辣比较少。除了地域的差别，

气候也是影响饮食的重要原因。冬天冷的时候，人爱吃热腾腾的食物，如火锅、涮肉等；夏天的时候则热衷于凉的食物。这些都是天人相应 在饮食养生中的体现。所以，人的饮食习惯要根据食物的特性、地域的特点、气候的变化而作出相应的调整，这才合乎天人合一的养生理念。

面对大自然，人如沧海一粟般渺小，但只要 我们学会顺应自然的变化规律，摸清自身的生理变化特点，因时因地而养生，就能达到自然与 人体的完全融合，健康长寿便不是什么难事了。

编 者

2011 年 2 月

第一章 子时

1. 阴阳交替，胆经当令，养胆护阳 2
2. 子时如一年之冬，睡觉合乎天时 4
3. 挑灯夜战，就是放弃了你的健康 7
4. 补足阳气，老人方能安然入睡 11
5. 宵夜最好不吃 16
6. 一梳解千愁 18
7. 胆经锻炼有法 20

第二章 丑时

1. 阴降阳升，肝经当令，养肝藏血 24
2. 丑时如初春，养肝之道就是深度睡眠 27
3. 养眼就是养肝 31
4. 女性健康，以肝为本 34
5. 有火发出来，也是养生 37
6. 养肝极品——韭菜 40
7. 肝经锻炼有法 42

第三章 寅时

1. 日夜交替，肺经当令，均衡分配 48
2. 阴转阳时，气血虚弱，深度睡眠，重新分配 52
3. 睡眠中断，练气补血为主 55
4. 心脏功能不好的人，赖床即是养生 57
5. 夏季不可贪凉，不能图一时之快 60
6. 白色食品助养肺 63
7. 肺经锻炼有法 66

第四章 卯时

1. 朝阳初升，大肠经当令，专职运输 70
2. 一杯温水，一天的开始，洗肠排毒 73
3. 解决晨泻，要补脾肾 75
4. 肠道问题影响人的情绪 77
5. 饭不吃好，容易得肠道疾病 80
6. 大肠有问题容易引发痔疮 82
7. 锻炼大肠经有法 84

第五章 辰时

1. 阳气极盛，胃经当令，及时补充 90
2. 投其所好，以平阴阳，营养搭配 93
3. 拍拍打打话美丽 96
4. 早起无精打采，肝火太旺 98
5. 足三里的秘密 100
6. 长青春痘是因为体内积存的热气太旺而引起的 102
7. 胃热的人易出现口臭 104

第六章 巳时

1. 阳光明媚，脾经当令，输送营养 108
2. 保养好脾经，远离糖尿病 112
3. 养好脾，窈窕美丽不是梦 113
4. 流口水不是小事 115
5. 睡觉打鼾也是脾病 118
6. 思伤脾 120
7. 巳时锻炼效果好 122

8. 脾经调理，小病不用愁 126

第七章 午时

1. 如日中天，心经当令，与子相应 130
2. 小憩养神，补充气血 132
3. 吃午餐有讲究 134
4. 以静养心的大智慧 136
5. 调理心经可以治疗抑郁症 139
6. 察颜观色，知心病 140
7. 经脉不适容易引发心脏问题 144
8. 心经锻炼有法 146

第八章 未时

1. 日走偏时，小肠经当令，吸收精华 150
2. 养生先养肠 153
3. 小肠经病变有可能影响耳朵健康 156
4. 脸红心跳源于心，治在小肠 158
5. 防治乳腺增生的要穴——天宗穴 160
6. 蝴蝶斑，小肠病 162
7. 养老穴，天赐法宝 164
8. 小肠经锻炼有法 166

第九章 申时

1. 夕阳西下，膀胱经当令，新陈代谢 170
2. 补充水分，上下顺通，保持青春 172
3. 记忆力下降与膀胱经有关 174
4. 申时犯困一定阳虚 176

- 5.引起风湿性关节炎的重要原因 178
- 6.明目解乏，捏捏天柱穴 180
- 7.膀胱经锻炼有法 182

第十章 酉时

- 1.阳气沉降，肾经当令，贮藏精华 186
- 2.女子也易肾虚 189
- 3.老年人补肾多泡脚 192
- 4.肾经锻炼有法 194

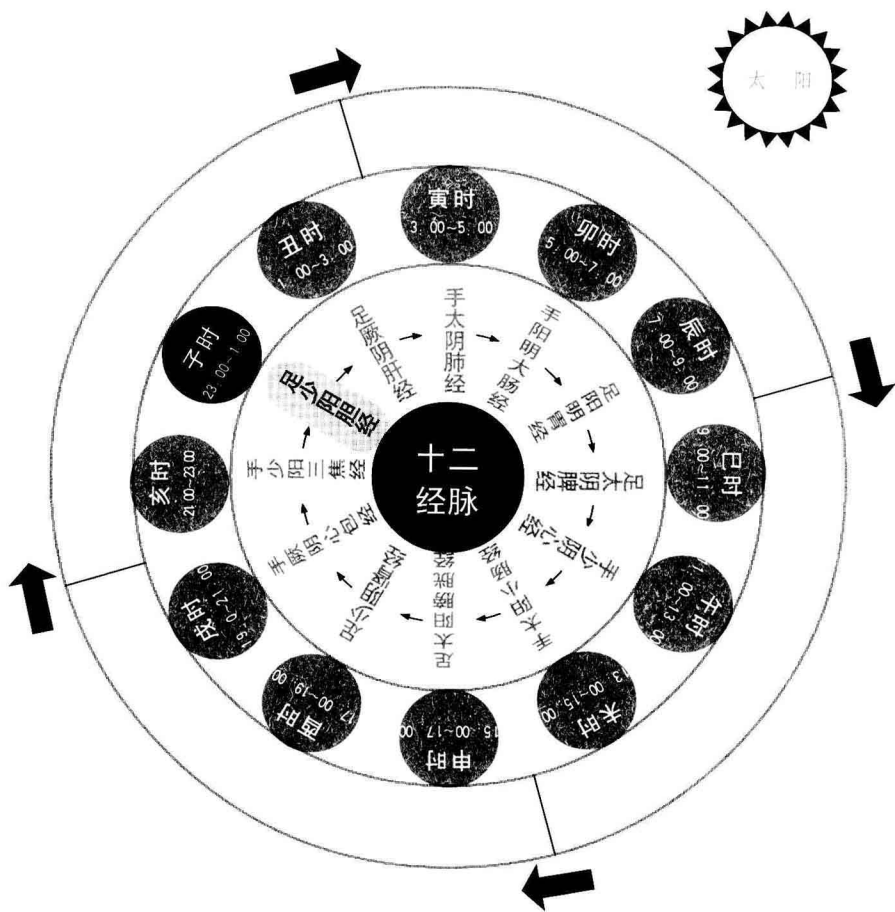
第十一章 戌时

- 1.日落西山，心包经当令，保养心脏 198
- 2.护心养胃，饭后半小时 201
- 3.心静平和，盘腿打坐收敛心气 203
- 4.心包积液是怎么回事 206
- 5.乳腺疾病与心包经息息相关 208
- 6.心包经锻炼有法 210

第十二章 亥时

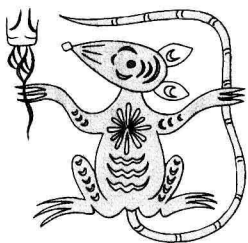
- 1.阴阳交和，三焦经当令，养阴育阳 214
- 2.天地静寂，休养生息 217
- 3.35岁后留住青春不是神话 220
- 4.小小方法，手脚不再冰凉 222
- 5.调节三焦经有助于防治更年期综合征 225
- 6.三焦经锻炼有法 228

子时



《黄帝内经》记载：“夜半为阴陇，夜半后而为阴衰。”就是说在半夜阴气由盛转衰，阳气由弱渐强，阴阳交替之时，新一轮循环也开始了。此时睡觉就是助养阳气生发的力量。如果把这个睡觉的时间给耽误了，将会后患无穷。子时，一般情况下人们都在睡觉。人体睡觉时，并不代表我们的身体如同木头一样停止了工作。那么会是谁在工作呢？就是足少阳胆经。

子时



23:00~1:00

子时又称夜半、子夜、中夜，顾名思义就是天黑之时，万物归静之时，犹如一年之冬。此时一定要让身体收藏起来，静静等待黑夜的过去，以顺应阴阳交替的规律。

1

阴阳交替，胆经当令，养胆护阳

子夜阴盛阳衰，正是胆经开始工作之时，而身体中的五脏六腑运行是否舒畅都由胆来决定。养胆护阳的最佳方式就是睡眠。

《黄帝内经》记载：“夜半为阴隲，夜半后而为阴衰。”就是说在半夜阴气由盛转衰，阳气由弱渐强。子时睡觉，就是助养阳气生发的力量。如果把这个睡觉的时间给耽误了，将会后患无穷。子时，一般情况下人们都在睡觉。人体睡觉时，并不代表身体如同木头一样停止了工作。那么会是谁在工作呢？就是足少阳胆经。

在日常生活中，你或许有这样的体会，吃完晚饭后，过一会儿特别想睡觉。到晚上11点左右就醒了，醒了以后就会觉得肚子饿。其实这时正是胆经活动最旺盛的时候，胆汁经过一天的工作，需要新陈代谢，只有在睡觉时，胆汁才能完成这样一个代谢的过程。《黄帝内经》中指出“凡十一脏皆取于胆”，就是说五脏六腑能否正常地运行，取决于胆的少阳之气。也就是说全身的气血运行取决于胆的生发，而胆的生发取决于子时的睡眠质量。子时能保证睡眠，胆功能自然就能正常发挥。

阴阳交替，胆经当令，养胆护阳

子时，正值夜半，人已进入深度睡眠状态，足少阳胆经当令，胆内少阳之气生发，正是养胆护阳的最佳时机。

顶灯熬夜，阻碍阳气生发

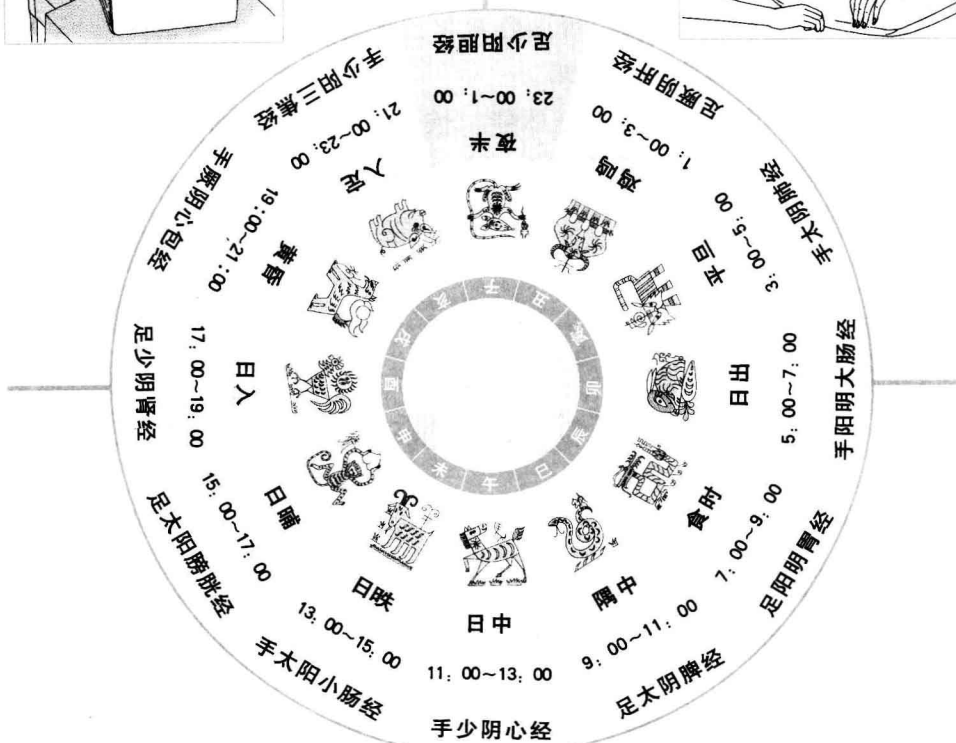


少阳之气不能生发，就会出现面色青灰、气短，大脑思维混乱的现象，影响我们对事物的认知和判断。

深度睡眠，助养阳气生发



睡觉不仅可以补充体能、恢复体力，还能养胆护阳。因此，“宁舍一顿饭，不舍子午觉”！



胆经活动最旺盛，胆汁经过一天的工作，需要新陈代谢。

老鼠繁殖能力强盛，象征子时阳气生发的力量虽小但很持久，慢慢地生发，其积聚的能量却不可忽视。此时，如果不睡觉，阳气不能生发，阴气无法收藏，导致阴阳失衡，百病随之而来。



如果胆功能受损，则“是动则病口苦，善太息，心胁痛不能转侧，甚则面微有尘，体无膏泽，足外反热，是为阳厥”。也就是说，阴阳交替之时，挑灯熬夜，或者是过了子时才睡，这样会使体内阴气消耗殆尽，阳气生发不起，就无法护卫身体正常代谢运行，无法保障全身气血的顺畅。反映在身体上，就会感到口苦，常常叹气，身体稍微一转动就会导致胸胁疼痛等。严重时，常感觉自己的脸洗不干净，像蒙着一层灰尘一样，失去了光泽。全身的皮肤因干燥而不再滋润，足部的外侧会感到发热等。这都是因少阳之气不足所造成的。如果出现这些症状，则说明你的胆出现问题了，要及时调养或去医院就诊。

另外，胆功能受损还会影响到大脑的正常工作。经常挑灯夜战，少阳之气不能生发，就会出现面色青灰、气短，大脑思维混乱的现象，影响我们对事物的认知和判断。

可见，睡觉不仅可以补充体能、恢复体力，还能养胆护阳。或许这就是“宁舍一顿饭，不舍子午觉”的重要意义吧！



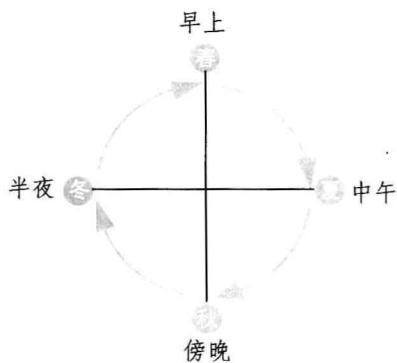
子时如一年之冬，睡觉合乎天时

一年有四季的变化，一天也有四时的变化，子时相当于四季中的冬季，冬季大地万物进入了休眠期。人体与自然万物一样，也要遵循这种规律。

天黑了，就该上床睡觉，这是一个小孩都知道的道理。虽然他们不能解释清楚，但是，这就是大自然给我们安排的，不应该去违背这个常规。

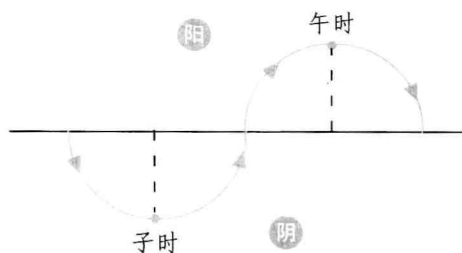
《黄帝内经》提到：“以一日为四时，朝则为暮，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”意思是说，一天相当于一年，子时就相当于一年中的冬季。冬天，大地封冻，大多数动物都因气候的变化，遵循天时，

1 一天中的四时与四季



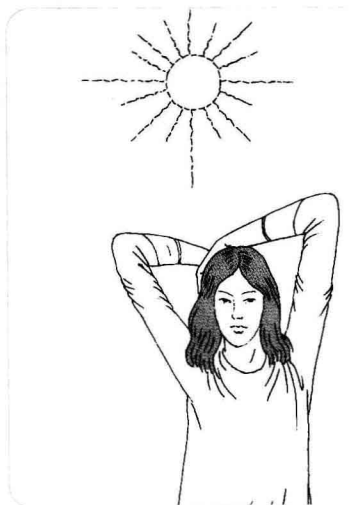
子时相当于一年当中的冬天。就像到了冬季，动物要冬眠一样，人到了子时也要进入睡眠状态。

2 子时阴阳变化



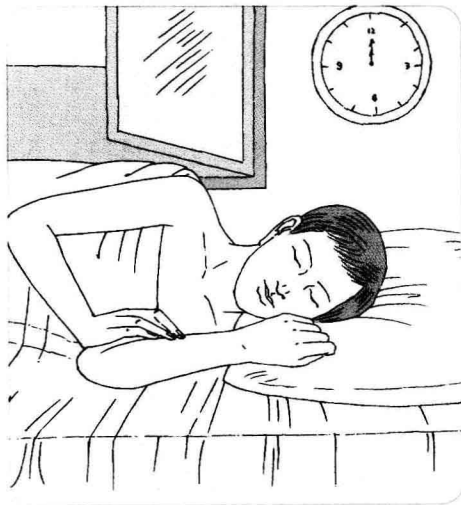
子时是阴阳交替的转折点，阴气正达巅峰，阳气由峰谷渐渐地生发，由弱转盛。

3 白天养阳



太阳升起之时做适当运动，有利于阳气勃发。

4 夜晚养阴



月亮当空之时睡觉，有利于养阴护阳。



进入冬眠期。我们的身体也一样，到了一日之冬的夜半，也要进入睡眠状态。

子时正是阴阳交替的转折点。在子时阴气正达巅峰，阳气由峰谷渐渐地生发，人体也将进入新一轮的循环。大自然用夜昼星辰变化的现象启示我们：夜晚的空中，我们看到的是月亮，天地一片阴霾之气；白天看到的则是太阳，阳光普照，天地万物生机勃勃。所以我们说月为阴，日为阳。月亮当空时睡觉，是收藏，是养阴护阳；太阳升起时运动，是勃发。顺应自然阴阳的变化，护卫人体内的阴阳之气，也就保护了我们的身体。

子时对应十二生肖中的鼠。在陆地动物中，老鼠体形很小，但它的繁殖能力却是十二种动物中最强的，一胎可以生十几只小老鼠，而且在一年之中能不断地孕育。将两者相应，以老鼠强盛的繁殖能力来比喻子时阳气生发的力量，虽然小，但很持久，慢慢地生发，积聚的能量却不可忽视。如果这时候不睡觉的话，阳气就生发不起来。阳气不能生发，阴气也就无法收藏，便会导致阴阳失衡，百病随之而来。

人是宇宙中的一个细胞，蕴涵着宇宙所有的信息。借“天”之力养生，才能得到“天”的帮助，达到“天人合一”的境界。有些人误认为晚上的觉白天补，其实这样对身体有百害而无一利。晚上不睡觉不能养阴，早晨不起床不能升阳。不能顺势而为，怎么能达到《黄帝内经》中提到的“天人合一”呢？太阳已升起，人体的阳气和天地的阳气也一起升起来了，这时，人们应该走出大门去接触阳光。如果你还在睡觉，阳气受阻，不能生发，就不能像太阳一样升起。这就等于违背了自然万物成长的规律，也失去了一个养生的最好机会。所以，子时睡觉就是顺应天时。

3

挑灯夜战，就是放弃了你的健康

从养生的角度来说，熬夜会使体内的精气入不敷出，引发与胆有关的病症，还会影响做事的决断能力。

随着人们生活节奏的加快，生活内容的丰富，每天能在子时入睡的已寥寥无几。有的人因工作压力在熬夜加班；有的则是沉迷于网络游戏；有的则是歌舞升平；有的因失眠而辗转难安等。无论什么原因，他们都不能在子时静静地入睡。这些人中绝大部分是年轻人。因为年轻，他们违背这个规律；也因为年轻，他们在一点一点地透支自己的身体；因为年轻，他们在一点一点地放弃健康。

据有关统计资料显示，我国约70%的人一直处于亚健康状态。其中，大多数为20~40岁的青壮年。这个年龄段的人，不是为了创业拼命，就是为了养家奔波。一旦身体出现了状况，不是买各式各样的保

1 挑灯夜战



2 进入梦乡

作息时间有规律，人精神状态佳，次日工作效率就高……

