

传统原生态健康法

杨 力◎主编

养生就在 每时每刻

杨力讲十二时辰自疗法

中国首席养生专家 中国中医科学院教授 央视《百家讲坛》主讲嘉宾

天象、日象、时象，皆有健康玄机
四季、节气、时辰，养生就在每时每刻

不分老幼、男女，不需专业知识
跟着杨老师做即可，时间就是最好的医药



杨 力◎主编

图书在版编目(CIP)数据

养生就在每时每刻：杨力讲十二时辰自疗法 / 杨力
主编. — 长春：吉林科学技术出版社，2010.6

ISBN 978-7-5384-3730-0

I. ①养… II. ①杨… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第093621号

养生就在每时每刻

—杨力讲十二时辰自疗法

主 编 杨 力
图书策划 李 梁
责任编辑 李 征
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 南关区涂图设计工作室
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 200千字
印 张 14
版 次 2010年9月第1版
印 次 2010年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85619083
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-3730-0
定 价 29.00 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635185

自序

养生的最高境界是顺应自然，这个自然就是天地大自然，因为人与天地息息相关。那么顺应自然的关键又是什么呢？就是时间。为什么时间如此重要？因为时间蕴含着大自然阴阳变化的节律，暗藏着天地开合的玄机，比如天地阴阳开合的时间，经络流注的时辰，五脏盛衰的时刻……

怎样把我们的生命节律与自然节律相同步，这就是天人合一的大道，是养生的最高境界。其实就是把人这个小阴阳与天地这个大阴阳的消长开合、升降相一致，这样人就可以利用天地之阴阳进行调节，就能保持生命的阴阳平衡而健康一生，这就是《黄帝内经》强调的“法于阴阳”。

和天地一样，生命也同样存在着节律，生命节律与天地节律一样，同样通过时间来体现，这就叫生物节律也叫生物钟。

时间就是钟，太阳是个大钟摆，月亮也是个大钟摆，生命同样有各种各样的钟摆，这些大大小小的钟点都蕴含着自然的规律，透视着生命的信息，包括五脏六腑的开阖，经络子午的流注，气机升降的出入……凡此种种，都和养生长寿有着密切的关系。

那么我们怎样看这些钟点，怎样按照太阳钟、经络钟、五脏钟……进行养生，怎样调控好我们的寿命钟，就是翻开这本《养生就在每时每刻》，让我们一起分享蕴含在时间中的养生智慧。

杨力

2009.5.北京

推荐序

生活中，几乎每个人都有这样的感觉：有几天全身懒洋洋的，身重如山？有时又有几天精神抖擞，身轻如燕？截然不同的两种情况是怎么在同一个人身上发生呢？难道我们病了不成？其实，这只是我们体内的生物钟在作怪。我们的身体是非常奇妙的，我们身体的精力、智力、情绪都存在着一种周期现象。这种周期现象是受神秘的生物钟控制的，就像我们的心情一样，有时高兴，有时低落。

那究竟什么是生物钟呢？打个最简单的比方说，生物钟就好像是我们生物体内的一种无形的“时钟”。大家可以想象一下，我们平时用的钟表是什么样的？它们是怎么工作的？一旦钟表停下会怎么样？其实道理都是相通的。非要安个定义的话，可以这样解释：生物钟也称生物节律、生物韵律，是生物体随时间作周期变化的，包括生理、行为及形态结构等现象。

大家都知道，月有阴晴圆缺。我们的身体也一样，它就像一个小小星球，一天之中随十二个时辰、一月之中随日月盈亏、一年之中随二十四节气而潮动，而我们的身体也呼应着日月的运转，各器官在依序此消彼长、起承转合。所有的这些都是由生物钟在控制着。植物在每年的一定季节开花、结果，候鸟在每年的一定时间迁徙，都是生物钟的表现。

生物钟对人的健康又有什么影响呢？不论是你，是我，还是他，在按个自的周期进行作息。我们人体的生理指标，如体温、血压、脉搏；我们的体力、情绪、智力和女性朋友的月经周期；体内的信号，如脑电波、心电波、经络电位、体电磁场的变化等，都会随着这个周期作周期性变化。有科学家研究发现，一旦我们的生物钟发生紊乱，就容易生病、衰老，甚至死亡。有些人的生物钟几十年都是相对稳定的，他们的身体都是棒棒的，而生物钟一旦被打破，较长时间处于紊乱状态，就会产生各种各样的不适。就拿现代人经常加班熬夜来说，这就是他们在蓄意破坏自己体内的生物节律，健康状况自然也就可想而知。

我们如何利用生物钟来养生呢？大家知道，我们体内的生物钟包括体力、情

绪、智力三大节律，它们都有自己的高潮期、临界期和低潮期。在生活中，我们可以好好利用这些节律，充分调整好自己的“竞技”状态，比如说在高潮期好好学习，努力工作，就会取得好成绩。

当然，对于那些体力、情绪和智力处于低潮期和临界期的人，也不必过分紧张。因为紧张的心理状态，会影响人的体力和大脑的机能，使工作和学习效率进一步下降。怎么做呢？如果我们能顺应身体的生物钟规律来养生，摸准生命薄弱那一刻，拾遗补缺，身体就会被调整到最佳状态，就会少生病或不生病。《养生就在每时每刻》便是一本告诉我们“在正确的时间做正确的事”的书。

全书共分7章，从对生物钟的了解，到如何通过生物钟来养生并防治疾病，系统地阐述了利用生物钟养生的道理以及方法。这本书能让我们学会“聪明地与时间打交道”，成为一个养生的智者。

本书策划人：李梁

2010.5.长春



自序

推荐序

第一章 顺应自然是养生的最高境界

在自然界中，天地人三者是相应的。《庄子·达生》曰：“天地者，万物之父母也。”天道曰阴阳，地道曰柔刚，人道曰仁义。天地人三者虽各有其道，但又是相互对应、相互联系的。顺应自然规律的养生才是正确的养生法。

1. 天人合一是不生病的智慧 12
2. 阴阳平衡，长寿何难 15
3. 三大节律让养生更高效 18
4. 顺应节律是身体健康的唯一原则 22

第二章 掌握节律就是延长生命

人与自然是一个统一的整体，人们只有顺从自然界的及时地作出适应的调节，才能保持健康。尽管现实生活中常常有些事不尽如人意，只要正确对待和处理矛盾，使生活节律中同步因子不断维持动态平衡，这对延缓衰老有着不可估量的回春作用。

1. 人要见光，健康开光 26
2. 给新闻工作者的健康大礼——木耳红枣粥和合谷奇穴 29
3. 白领们的亚健康防治术——五种膳食调养法最有效 33
4. 按照生物节奏吃——到什么时候吃什么东西 37
5. 四种失眠各有治疗妙法 40
6. 过年过节的养生窍门 44

第三章 时间决定人的生、长、壮、老、死

子曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”人生百年，逝去就没有重生的余地，但覆水难收的又何尝仅仅是人生。从人类的开始人们就知道时间是不可逆的，人的出生、成长、衰老、死亡，没有反过来的。正确对待时间，合理的利用时间，才会生活的精彩。

1. 保养生物钟是为了生命的质量..... 50
2. 熬夜伤肝——给中青年人的养肝保命秘方..... 52
3. 百病皆生于气..... 55
4. 让老人长寿的节律饮食法..... 58
5. 学会六招，人老脑不老..... 61
6. 小行为储存大健康——生物钟养生贵在坚持..... 64

第四章 养生从选对时间开始

中医养生理论和方法中，最重要的是顺时养生。顺时就是顺四时而适寒暑，这是中医养生一条极其重要的原则。人体适应四时阴阳变化规律，才能发育成长。春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而变化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。说明人体五脏生理活动必须适应四时阴阳变化，才能与外界环境保持协调平衡。

1. 阴阳节律失调的养命三方..... 68
2. 气血盛衰节律——调养脾胃的养生粥..... 72
3. 让你爱的女人更可爱——调养月经不调的七种方法..... 77
4. 孩子发烧不一定就是有病——小儿变蒸节律让父母看清楚..... 80
5. 运用肾气盛衰节律呵护先天之本的九种方法..... 84
6. 养生治病，同气相求的法宝——五脏病变节律..... 89
7. 皮肤色泽节律——人体五色辨病秘法..... 94
8. 治营卫运行失调的天下第一良方“高粱米汤”..... 99
9. 在最恰当的时间进行经脉按摩会起到意想不到的效果..... 103
10. 体温的昼夜节律——温度决定生老病死..... 107

第五章 在正确的时间做正确的事

年有十二月，日有十二时，五脏六腑有感应。只要我们每天按照人体的本性好好生活，在正确的时间做正确的事，好好吃饭、好好睡觉，供养好我们的先天真元，养生就会变得非常简单！

- 1.子时之前没睡着就会伤胆气..... 112
- 2.丑时可以把肝经气血调到最旺..... 115
- 3.寅时起得早不一定身体好..... 118
- 4.排除毒素，一身轻松就在卯时..... 121
- 5.辰时：保养好胃经就不会得胃病..... 124
- 6.观舌就知脾好不好，除按摩之外，花生也是健脾的神药..... 127
- 7.午时为心经最旺之时，养好阳气才能长生..... 130
- 8.未时：养足阳气之后再来一次小肠经整理功..... 132
- 9.申时：委中奇穴显神威，腰酸背痛此时治疗最有效..... 135
- 10.酉时：分好阴阳两虚补足先天之本，小孩捏脊最有效..... 138
- 11.戌时：常敲心包经中的欢喜大穴——膻中..... 141
- 12.亥时：女性宜受孕，手脚冰冷就要调理好三焦..... 144

第六章 利用生物钟读懂身体疾病信号

生物钟现象是人体普遍存在的规律，由于生物钟节律使人体生理呈现周期性变化，因此疾病的显隐也必然随之起伏，这就是生物钟先兆的科学基础。人体存在着各种各样像钟一样的大、小生理钟，这些钟既能准确地报出人体生理节奏，也是疾病的信号。掌握了这些身体发出来的信号，我们就能很好地预防疾病。

- 1.晨醒后眼睑浮肿不退有可能是肾功能衰退..... 148
- 2.夜间盗汗多为阴虚所致..... 152
- 3.下午两点多面红心跳要警惕心脏病..... 156
- 4.申时发高烧是膀胱经出了问题..... 159
- 5.酉时发低烧是肾气大伤..... 162

6.午后和入夜时手掌干热很可能是阴虚或结核病	165
7.夜间足趾剧痛当心血管炎和痛风.....	168

第七章 时间治病：时间是最好的医药

健康不能靠高科技、不能靠药物，最好的医生是自己，最好的运动是步行，
最好的心情是宁静，最好的药物是时间。

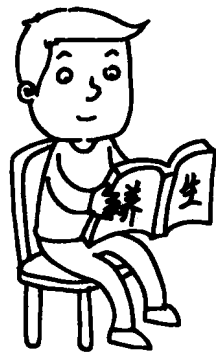
1.头痛的时间疗法	172
2.牙痛的时间疗法	176
3.咳嗽的时间疗法	179
4.贫血的时间疗法	182
5.感冒的时间疗法	186
6.哮喘的时间疗法	189
7.高血压的时间疗法	193
8.糖尿病的时间疗法	197
9.抑郁症的时间疗法	201
后 记	205
附录1：生物年龄自我测试表	206
附录2：十二经脉子午流注及主治病症防治指南	207



第一章

顺应自然是养生的最高境界

在自然界中，天地人三者是相应的。《庄子·达生》曰：“天地者，万物之父母也。”天道曰阴阳，地道曰柔刚，人道曰仁义。天地人三者虽各有其道，但又是相互对应、相互联系的。顺应自然规律的养生才是正确的养生法。





1. 天人合一是不生病的智慧

自然界四时阴阳之气的变化，是决定万物生长收藏、周而复始的周期性变化以及生与死的自然规律，如果我们违背它，就要发生灾害；如果顺从它，就不会得病。



作为一名中医专业人员，做了几十年的研究生教学和临床治疗以及养生讲座，感悟良多。健康是对每个人来说最重要的，与以往任何一个社会相比，我们现在的物质生活的确好了，可有人也发出了这样的疑问：为什么现代人物质生活好了反而生病的越来越多了呢？为什么现代人越来越短命呢？

养生奇书《黄帝内经》其实早就给了我们一个答案：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

上古的人之所以能“度百岁而去”，完全在于他们能够按照自然的规律生活，而现代人呢？生活没有规律，酗酒纵欲是常事，这样就耗尽自身的精

气，散失了真元。不知道保持精气充沛，蓄养精神的重要性，只贪图一时的快乐，逆天而行，背离养生真正的规律，这样就加快了生病的步伐。

何为“法于阴阳”？说通俗一点，就是根据自然界的阴阳变化，以养生命，以达到长寿的目的。我国传统的养生保健，有一个比较独特的理念，就是“天人合一”，它强调的是人与自然本身就是一个统一的整体，强调人与自然应该和谐相处。

我的同仁，北京大学教授季羨林先生的解释会让大家更加一目了然，他说：“什么叫‘天人合一’呢？‘人’，容易解释，就是我们这一些芸芸众生的凡人。‘天’，却有点困难，因为‘天’字本身含义就有点模糊。在中国古代哲学家笔下，天有时候似乎指的是一个有意志的上帝。这一点非常罕见。有时候似乎指的是物质的天，与地相对。有时候似乎指的是有智力有意志的自然。我没有哲学家精细的头脑，我把‘天’简化为大家都能理解的大自然。”

在这里，“天”指的是大自然，“天”运动的基本规律，是四季交替，昼夜交替，极其规律，分毫不差。人也应该与天相应，与四时和谐相处，这样才能称之为养生，才能调和阴阳。从四季交替来看，人们只有顺从四时的变化及时地作出相应的调节，才能保持健康。正如《黄帝内经》所说：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则害生，从之则苟疾不起。”其意是说，自然界四时阴阳之气的变化，是决定万物生长收藏、终而复始的周期性变化以及生与死的根本，如果我们违背它，就要发生灾害；如果顺从它，就不会得病。而这里所说的周期性变化便是我们要说的“生物节律”，因此，生物钟养生其实就是告诉人们如何顺应自然来养生的方法。

我的一个朋友，他是北方人，因为地域的原因他的肺部不是很好。一次在他的家乡参加一个医疗学术会议期间见到他，聊到“天人合一”的养生观



时，他问我，平时看一些中医类图书，对中医的概念也知道一些，但一直没弄明白他的肺部问题是不是跟气候有关？我笑着回答他，在《素问·生气通天论》明确地告诉我们：“天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气”。肺为五脏之一，“天气”自然通于肺。肺的功能是主皮毛、主气、司呼吸的，天地之间自然之气最先通过口鼻呼吸之气以及体表的感受与肺相通，因此自然气候的变化首先会影响的是肺的功能。一般来说，临床常见的表证（病变部位在体表，病情较浅）大多是肺表的问题。因此，根据“天气通于肺”的观点，对于肺表出现的问题，在治疗时就要考虑天气因素。所以在治病养生的时候就不只是单纯用药的问题了，如果能够考虑人和自然的关系的话，会起到意想不到的疗效的。

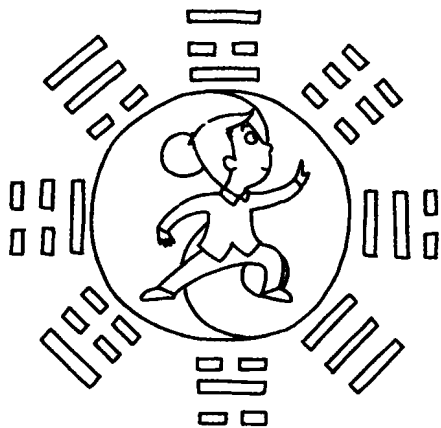
历代长寿老人都具有起居、饮食规律的习惯。英国有一位叫伯尔的老寿星，他的生命节律与自然节律非常同步，据说活了152岁。本来他还可以活得更长，但是英国国王查理一世为了一睹这位老人的风采，就召见这位寿星进宫，每日设宴款待。一辈子住在山村里的伯尔在宫中终日大吃大喝，打乱了他多年的生活规律，于当年就寿终正寝了。

我们常说的“日出而作，日落而息”，也是一种“天人合一”的观点，这个观点非常形象地指出，人的生活规律应随太阳的升落而定，这与我们人体内的生物钟密切相关。良好的作息习惯，使人体内的生理性物质自动调节，维持人体内环境的稳定，这样我们可以少生病或不生病。

当然，“天人合一”的养生观不是要人们消极地适应自然、顺从规律，而是要在适应与顺从的基础上主动地与外界保持一定的平衡。也就是说，消极地适应与顺从环境不可能获得真正的健康，只有积极主动地保持“天人合一”，才是我们“不生病、增寿命”的根本。

2. 阴阳平衡，长寿何难

阴阳交替就是让阴阳双方的消长转化保持协调，既不过分也不偏衰，呈现着一种平衡的状态。所以生物钟养生的根本目的就是维系生命的阴阳平衡。



我们身体的内部结构虽然错综复杂，但终归可以用“阴阳”来代表。《素问·宝命全形论》这样说：“人生有形，不离阴阳。”其意是说，人体可以用阴阳来划分，阴中有阳，阳中有阴，阴阳互根，互相联系，又互相制约，使人成为一个有机整体，构成生命物质基本条件。

中医认为，一切生命节律都受着昼夜、季节阴阳变化的主宰。《素问·阴阳应象大论》清清楚楚地告诉我们：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”

什么是阴阳呢？最简单的理解是，那些向阳光的、外向的、明亮的、上升的、温热的、永恒运动的，都属于阳；那些背阳光的、内守的、晦暗的、下降的、寒冷的、相对静止的，都属于阴。人体也分阴阳：头为阳，足为阴；体表为阳，内脏为阴；六腑为阳，五脏为阴；气为阳，血为阴……



人体阴阳平衡是生命活力的根本。阴阳平衡则人健康、有神；阴阳失衡则人就会患病、早衰，甚则死亡。

生物钟的实质是阴阳交替，怎样理解阴阳交替呢？举例来说，男、女生物钟与各自的性周期有密切关系。如女性的生物钟就对阴阳的消长有明显的反映。在月经净后的阶段，雌激素逐渐增多，阴分变浓，阴主静、性沉、质重、运动速度慢，故在此阶段感到体沉肢重，人懒而发困；而月经前一阶段，雌激素水平下降，黄体酮水平增高，阳性成分偏高，阴分变淡，因为阳主动、性升、质轻、运动速度快，故在这一时期，觉得身体变轻，灵活而好动，兴奋性增高。这些现象都说明生物钟的基础是阴阳交替。

而阴阳交替就是让阴阳双方的消长转化保持协调，既不过分也不偏衰，呈现着一种平衡的状态。所以生物钟养生的根本目的就是维系生命的阴阳平衡。

作为普通的老百姓如何判断自己是否是阴阳相对平衡呢？请大家记住这四点：气血充足、精力充沛、五脏安康、容颜发光。这就是最简单的判断方法。

我的一个患者经西医诊断是慢性支气管炎，看了中医说是阳虚所致。他说他这个病在秋冬季最容易发作，有几次都在预知的发作前期急补了一些补阳的药物，可感觉效果并不大，于是经友人介绍找到了我，希望我给看看是什么原因？经过简单询问之后，我告诉他，这是因为，秋冬季的阴气很盛，阳气不足，补的力量太微弱了。如果你在夏季吃一些补阳药物或食物，如鹿茸、附子片、金匱肾气丸、羊肉等食药，冬天就不会那么怕冷，也不那么容易发病了。建议他回去试一试。后来给我打过几回电话，说按照我的方法，支气管炎确实很少发作了。

其实都是用药，但在什么时间用就会有很大的不同。如何维持阴阳平