

十二

时辰



SHIER SHICHEN
YU RENTI JIANKANG

人体健康



张红星 主编



湖北科学技术出版社

十三

時



THE UNIVERSITY OF CHICAGO

送本



十二

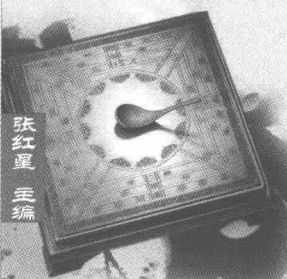
时辰



人体健康

SHIER SHICHEN
YU RENTI JIANKANG

张红星 主编



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

十二时辰与人体健康/张红星主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5352-4937-1

I. ①十… II. ①张… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 023967 号

责任编辑:陈兰平

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679439

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13—14 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:湖北恒泰印务有限公司

邮编:430220

880×1230 1/32

8 印张

200 千字

2012 年 3 月第 1 版

2012 年 3 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

《十二时辰与人体健康》

编委会

主 编	张红星	
副主编	王 琼	李东湖
编 委	唐 雷	祁 青
	安 雪	陈晓谦
策 划	陈兰平	

前言

养生,是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。所谓生,就是生命、生存、生长之意;所谓养,即保养、调养、补养之意。养生的目的即是延年益寿,康健无疾。人自胎元初孕直至婴幼、丁壮、老迈,只要一息尚存,均要养生,且养生的要求亦因其情况不同而异。

健康、长寿是人们梦寐以求的目标。大自然中日月经天的现象,启发人们师法自然、回归自然,以使生命永在。《周易·象上传》说:“天行健,君子以自强不息。”《素问·上古天真论》说:“余闻上古有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿蔽天地,无有终时。”这种期望虽然难以实现,但自古以来追求长寿者却大有人在。汉末张仲景在《伤寒杂病论》序中说:“怪当今居世之士,曾不留神医药,精究方术。上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身长全,以养其生。”明确提出运用医药的办法进行养生的观点。华佗授其弟子的五禽戏是导引练形以养生的早期记载,授其弟子的漆叶青黏散则是延年益寿方剂的早期记载,可知华佗在养生的研究上确有相当的造诣。以恬淡虚无为主导的精神养生或精神调养,源于老庄之学,后来主要发展于佛、道两家,它与两家倡导修炼和清静无为的主张分不开,而这也正是气功修炼的重要前提。房中术则在秦汉以前似乎较为开放,这从古时记

述中及 1973—1974 年出土的马王堆汉墓残存帛书中可以看出。辟谷养生术自创立至今也逾千载,代有流传,只因遵循不易,须与坐禅等功法相辅而行,一般人难以施行和接受,因而始终没有较大的发展,仅局限在佛教、道教的少数流派中传播。相反,饮食调摄养生法则因符合上下各个阶层尤其是上层社会的需要,故日渐发展,代代深入。四时调摄养生、环境养生等因其顺应自然、符合人愿,故而日积月累,研究渐趋深入。

养生强调的是调和阴阳、流通气血、培补精气、节欲保精,其原则为适应自然规律、重视精神调养、讲究房事有节、注意形体锻炼、谨和五味、防止病邪侵害。凡此种种都以阴阳为基础。天、地、人是一个整体,人与天、地阴阳气化相应。所以,要顺应阴阳气化养生,人体才能达到阴平阳秘。一年有四季之分,自古有“春夏养阳,秋冬养阴”之说,这是古人总结出来的根据四季阴阳变化养生的法则。古人又将一天分为十二个时辰,十二时辰对应十二条经络,每一经络对应一个脏腑,气血按十二时辰的阴阳消长有规律地流入十二经脉之中,而人体各脏腑的功能也会随时间的推移而发生相应的变化。因此,古人强调按时辰来养生,即根据一天之中阴阳的转化来调和人体阴阳。

自古以来,我们都讲究“以和为贵”。万事万物都可以阴阳为基础,以和谐为目的。千百年来,人们都是顺应自然规律吃、穿、住、行,才发展演变至今。因此,一个人如果想要“健康、长寿”,最基本的要求就是顺应自然规律,需睡的时候睡,该醒的时候醒,要吃的时候吃,应动的时候动,这样才能融入天地之中,吸取大自然之精气,调和阴阳,使阴平阳秘。本书根据古人十二时辰养生之经验,结合脏腑经络腧穴学说,从起居、饮食、运动、调神、防病等方面综合阐述十二时辰养生之法,愿带给您一个阴阳平和的健康之身!

张红星

2012 年 2 月于武汉

目 录

总论	(1)
十二时辰的脏腑经络理论	(2)
十二时辰之养生概述	(4)
十二时辰养生与子午流注	(7)
子时与健康	(13)
子时(23:00—1:00)	(13)
子时应胆腑	(13)
子时与经络腧穴	(16)
子时养生要点	(17)
子时防病养生	(27)
丑时与健康	(30)
丑时(1:00—3:00)	(30)
丑时应肝脏	(30)
丑时与经络腧穴	(35)
丑时养生要点	(37)
丑时防病养生	(46)

寅时与健康	(50)
寅时(3:00—5:00)	(50)
寅时应肺脏	(50)
寅时与经络腧穴	(53)
寅时养生要点	(54)
寅时防病养生	(64)
卯时与健康	(67)
卯时(5:00—7:00)	(67)
卯时应大肠	(67)
卯时与经络腧穴	(70)
卯时养生要点	(71)
卯时防病养生	(80)
辰时与健康	(85)
辰时(7:00—9:00)	(85)
辰时应胃腑	(85)
辰时与经络腧穴	(88)
辰时养生要点	(90)
辰时防病养生	(98)
巳时与健康	(102)
巳时(9:00—11:00)	(102)
巳时应脾脏	(102)
巳时与经络腧穴	(107)
巳时养生要点	(107)
巳时防病养生	(117)
午时与健康	(121)
午时(11:00—13:00)	(121)

午时应心脏	(122)
午时与经络腧穴	(126)
午时养生要点	(126)
午时防病养生	(142)
未时与健康	(144)
未时(13:00—15:00)	(144)
未时应小肠	(144)
未时与经络腧穴	(146)
未时养生要点	(148)
未时防病养生	(161)
申时与健康	(166)
申时(15:00—17:00)	(166)
申时应膀胱	(166)
申时与经络腧穴	(167)
申时养生要点	(169)
申时防病养生	(181)
酉时与健康	(186)
酉时(17:00—19:00)	(186)
酉时应肾脏	(186)
酉时与经络腧穴	(190)
酉时养生要点	(192)
酉时防病养生	(203)
戌时与健康	(208)
戌时(19:00—21:00)	(208)
戌时应心包	(208)
戌时与经络腧穴	(211)
戌时养生要点	(212)



戌时防病养生	(221)
亥时与健康	(225)
亥时(21 : 00—23 : 00)	(225)
亥时应三焦	(225)
亥时与经络腧穴	(228)
亥时养生要点	(229)
亥时防病养生	(238)
参考文献	(242)



总论

在古代,人们将一昼夜分为十二时辰,即:子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。每一时辰相当于现代的2个小时(表1)。

表1 十二时辰对应的北京时间

时 辰	北 京 时 间
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

在中医理论中,不仅四季的变换是一个完整的循环,有一套相应的养生产理,一日十二时辰也是如此。

十二时辰养生法源于中国医学经典《黄帝内经》。它强调人体本身就是一个讲究和谐与平衡的系统,五脏六腑皆有神明,如果偏离了它,就会生病。人体内的经气就像潮水一样,会随着时间的流动,在各经脉间起伏流注,且每个时辰都会有不同的经脉“值班”。我国养生学家根据古代百岁寿星的养生经验,顺应经脉的变化,将良好的生活方式与规律作息相结合,制定了一日十二时辰养生法。明代石室道人称之为“二六功课”,清代养生学家称之为“十二时无病法”。所以,十二时辰养生法是中国传统延寿方法的一个重要方面。

◆ 十二时辰的脏腑经络理论

《黄帝内经》有载:“人秉天地之气生,四时之法成,故人周身之气通于天……”意思是说,人周身之气与大自然之气是相通的,在不同时间里,人体的经络系统有相应的经络和穴位与自然之气相通。经络是经脉和络脉的总称。经,有路径之意。经脉贯通上下,沟通内外,是经络系统的主干。络,有网络之意。络脉是经脉别出的分支,较经脉细小,纵横交错,遍布全身。经络内属于脏腑,入络于肢节,沟通于脏腑与体表之间,将人体脏腑、组织、器官连接成为一个有机的整体,并借此行气血、营阴阳,使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。经络系统,由经脉、络脉、十二经筋和十二皮部所组成。经络在内能连属于脏腑,在外则连属于筋肉、皮肤。

中医把经络的生理功能称为“经气”。其生理功能主要表现在沟通表里上下,联系脏腑器官;通行气血,濡养脏腑组织;感应传导;调节脏腑器官的功能活动四个方面。

人体有十二对主要经脉,以不同时辰循行全身(表2),如果能认识经脉循行路径及流注时辰,并了解其功能,以时辰配合脏腑保养,可为人生中之最佳养生之道。

表 2 十二时辰及其当道经脉

时辰	当道经脉	作 用
子时	足少阳胆经当道	此时血气流注于胆,主要分泌并储存胆汁,为第二天的需要做准备
丑时	足厥阴肝经当道	此时血气流注于肝,肝开始解毒,过滤血液中的毒素,并且把多余的血藏在肝脏里
寅时	手太阴肺经当道	此时血气流注于肺,肺主一身之气,均衡一身气血,输布水分
卯时	手阳明大肠经当道	此时血气流注于大肠,这个时候太阳初生,人应该醒来,地户开,要起身排泄污浊
辰时	足阳明胃经当道	此时血气流注于胃,一定要吃一顿丰富的早餐以养一天之精气神
巳时	足太阴脾经当道	此时血气流注于脾,脾主运化,长一身的肌肉,所以是锻炼肌肉的好时机
午时	手少阴心经当道	此时血气流注于心,是阴阳交汇点,最好午睡 30 分钟后吃午饭
未时	手太阳小肠经当道	此时血气流注于小肠,正是吸收午饭消化后精华的时候
申时	足太阳膀胱经当道	此时血气流注于膀胱,这段时间,最好多喝水,使尿液可以把代谢的废液排出
酉时	足少阴肾经当道	此时血气流注于肾,这是养元气的好时机,肾精越多越好,元气不足需补,而能否有效地补元气,还要看消化吸收能力,所以补肾的关键是脾胃健康
戌时	手厥阴心包经当道	此时血气流注于心包经,心包乃心之城墙,起到保护心脏的作用,此时敲打按摩心包经,轻柔膻中穴,可以缓解心慌,是保健的好时候
亥时	手少阳三焦经当道	此时血气流注于三焦体膜与淋巴管,新的轮回又要重新开始了,此时最好不要吃喝,要入睡,对于生病的人,此时入睡,对养病特别重要,身体可以有时间充分地修复受伤的地方,所以人的入睡时间最好不要超出夜里 23:00



◆ 十二时辰之养生概述

子时，是一天当中太极生命钟的阴极时候，按照阴阳消长规律，这个时候阴气最重，所以此时正是中医养生中特别强调的“子觉”时间。子时是一天中最黑暗的时候，而阳气也开始生发。《黄帝内经》曰：“凡十一脏取决于胆也。”这是因为其他脏器取决于胆的生发，胆气生发起来，全身气血才能随之而起。因此，要有足够的优质睡眠以保胆经获得充足能量，这样才能养足阳气。

丑时，肝经值班。肝经可调节全身血液并疏导全身，使气血调和，解毒和排除毒素，为人体进行清洗工作。丑时养生需强调的是，一定要升中有降，此时阳气虽然生发起来，但你一定要有所收敛，在精神愉悦下入眠，保持良好的睡眠，这样才能养好肝，畅通好气血，清理好全身毒素。

寅时，肺经当令。中医的经脉也是从肺经开始的，这就告诉我们一天真正的开始是在寅时。这个时候中医号脉是最准确的。人体的气机都讲顺其自然，也就是从肺经开始的，所以此时全身由静到动，是一个转化的过程，这就需要我们保持熟睡状态。此时肺经值班，是呼吸运作时间。寅时人体体温、血压、脉搏和呼吸都处于



最弱状态,脑部供血不足,如果经常在寅时醒来,则为气血不足的表现。此时有心脏病的老人一定要晚点起床,而且要慢慢地起,也不主张早上锻炼。晚上是一片阴霾之气,你可以活跃一下;而早晨是阳气生发的时候,你就顺其生发好了。

卯时,天基本上亮了,天门开,此时大肠经当令,应醒来空腹喝一杯水,然后正常排便,把垃圾毒素排泄出来。卯时代表地户开,也就是肛门要开,所以要养成早上排便的习惯。中医认为,肺与大肠相表里,肺气足排便功能才会正常。因此便秘的时候切勿盲目用泻药,应该通过中医辨证论治,有时候补肺才是治本之道。

辰时,胃经当令,这个时候应该好好吃一顿早餐,早饭吃多了是不会发胖的。因为此时是天地阳气最旺的时候,有脾经和胃经在运化,所以早饭一定要吃多、吃好,可以吃动物蛋白,有一味荤菜最好。按照天地自然的规律去吃饭、去睡觉就不容易生病。不吃早饭,对人体的损伤非常大,尤其是长期不吃早餐的人。胃经是人体一条很长的经脉,如青春痘、鼻炎、胃痛、膝盖痛、脚背痛等等,都可以从胃经着手治疗。平时在饮食上切勿过于冷热酸甜,否则损伤胃气会引起很多疾病。

巳时,是工作学习的黄金时间。巳时气血流注于脾经,脾主运化,吃好早饭,脾经才有足够的营养去吸收。而这个时候是大脑运动最具活力的时候,学生学习效率此时也最高,上班族工作效率也最高,也是老年人锻炼身体的黄金时间。养好脾脏,也就抓住了工作学习的黄金时间。

午时,手少阴心经最旺,是养心的时间。“心主神明,开窍于舌,其华在面。”心气推动血液运行,养神、养气、养筋。此时要睡觉、吃午饭,按照太极阴阳气化,午时阳气最旺。《黄帝内经》说阴主内,主睡眠,阳主外,主苏醒。午时阳气最盛,吃完午饭稍事休息后继续工作,这样最能出效率。但午睡不宜过长,否则会引起失眠。起来后要适量运动,以利疏通周身气血,增强心脏的活动

功能。

未时，午饭过后，经过脾胃的腐熟消化，轮到小肠“取其精华，弃其糟粕”了，此时小肠经当班。午餐一定要吃饱吃好，这样小肠才能吸收更多的精华，否则就会形成垃圾。小肠吸收营养进入血液，此时要多喝水，以稀释血液，否则血液黏稠度就会高，形成疾病。中医认为，心与小肠相表里，有人未时出现胸闷、心慌却查不出心脏问题时，可关注一下自己的小肠，小肠出了问题也会引起心脏的不适。

申时，旺于足太阳膀胱经。这时是一天中最重要的喝水时间，要多喝水，尤其是肾脏和膀胱不好的人，最好在这段时间多喝水（建议喝水约 500 毫升），有利于泄掉小肠注下的水液及周身的“火气”。申时是一日中的第二个黄金时间，此时小肠经已经把午餐营养送到了大脑，大脑精力正旺，要抓紧时间工作或者学习，提高效率。膀胱经是很重要的经脉，在中医里号称“太阳”。其从足后跟沿着后小腿、后脊柱正中间的两旁，一直上到脑部，是一条大的经脉。若膀胱经出现问题，主要是阳气不足，气血不够。申时在十二生肖里是猴子，猴子是“上蹿下跳”的，足太阳膀胱经是可以“上蹿下跳”的经脉。

酉时，肾经当令。“肾藏生殖之精和五脏六腑之精。肾为先天之根。”人体经过申时泻火排毒，肾在酉时进入贮藏精华的阶段，有利于储存一日的脏腑之精华。为人体各脏腑功能贮备好原始物质，以备哪里不足发送到哪里。元气藏于肾，所谓“人活一口气”，就是指的元气，所以到了一定的年龄阶段都讲究补肾。这个时辰需要再喝一杯水，这杯水非常重要，它可以帮助排毒，清洗肾脏和膀胱，以免患泌尿系统疾病。

戌时，心包经值班。西医认为心包是心脏外膜组织，主要是保护心肌正常工作的，人应在这时准备入睡或进入浅睡眠状态。心包有一个功能，叫“喜乐出焉”。此时，要保持愉快心情，晚餐不宜过腻过多，餐后要休息，或者散散步，但不要剧烈运动，否则会导致