健康一定有方法！

一本真正的专家为你贴心打造的健康养生指南

传统中医养生学与现代预防保健学完美结合的科普佳作。

活得健康，活得简单

人人都可轻松掌握的保健良方

不生病，一点也不难

天天健康保养身心的养生法则

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

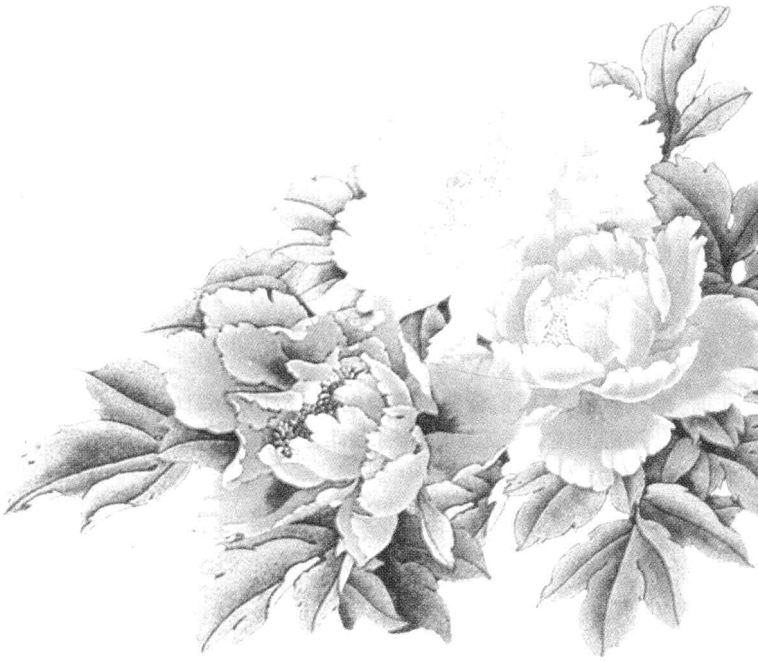
主审⊙宋爱莉
山东中医药大学教授、博士研究生导师
山东省中医院主任医师
山东中华医学会外科专业委员会主任委员
中华中医药学会科学技术奖评审专家

主编⊙孙建光
山东中医药大学副教授、硕士研究生导师
山东省中医院副主任医师
山东省优秀高级中医临床人才
全国名老中医学术继承人

主编⊙古伟
中医经络养生专家
中华中医药学会养生康复分会常委
中美国际养生文化中心主任
古易堂经络养生会所首席养生导师

健康一定有方法！

主审 宋爱莉 ⊙ 主编 孙建光 古伟



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

健康一定有方法！/宋爱莉主审，孙建光、古伟主编.
—青岛：青岛出版社，2010
ISBN 978-7-5436-6259-9

Ⅰ.①健… Ⅱ.①宋…②孙…③古… Ⅲ.①保健—普及读物
Ⅳ.①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第131436号

声明：本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用，但书中的任何内容并不能代替医嘱，必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书　　名　健康一定有方法！
主　　审　宋爱莉
主　　编　孙建光　古　伟
副 主 编　郑飞波　陈爱平　刘　涛　李艳玲
编　　委　王天水　张一方　王　伟　王　敏　刘　媛
逄　克　林伟立　姜琳娜　蔡志平　王　强
王　丹　张　放　梅　竹　唐　伟　王　丹
出版发行　青岛出版社
社　　址　青岛市徐州路77号（266071）
本社网址　http://www.qdpub.com
邮购电话　13335059110　0532-80998664（兼传真）　0532-85814750
策　　划　可　奈
责任编辑　付　刚　E-mail:qdpubjk@163.com
文稿统筹　书适生活书坊（sssh123@163.com）
插　　图　于　静
装帧设计　青岛出版设计中心·乔峰
照　　排　青岛双星华信印刷有限公司
印　　刷　青岛双星华信印刷有限公司
出版日期　2010年9月第1版　2011年1月第3次印刷
开　　本　16开（168mm×240mm）
印　　张　18.5
字　　数　280千
书　　号　ISBN 978-7-5436-6259-9
定　　价　28.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话　8009186216
青岛版图书售出后如发现印装质量问题，请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话：0532-80998826

本书建议陈列类别：养生保健

目 录

上篇 十二时辰与十二经脉养生法

子

第一章 子时(23:00~1:00)——足少阳胆经养生法 3

第一节 养生之道:胆有多清,脑有多清——好好睡觉才是硬道理 3

第二节 保健守则 ……4

1、敲打"胆经",有利于补血气 ……4

2、干梳头,疏胆经,发不白 ……6

3、敲打胆经——瘦出美腿,消除下半身肥胖 ……6

4、环跳穴是人体的排毒按钮,还治腰腿痛 ……7

5、风市穴是治风要穴,也治耳鸣耳聋 ……9

6、"阳陵泉"具有利胆舒筋之功 ……11

丑

第二章 丑时(1:00~3:00)——足厥阴肝经养生法 14

第一节 养生之道:养好肝血好排毒,丑时熟睡利肝经 ……14

第二节 保健守则 ……17

1、肝胆疾病的克星——期门穴 ……17

2、揉按太冲穴,消气又降压 ……19

3、女子以肝为先天,气郁导致乳腺病 ……23

寅

第三章 寅时(3:00~5:00)——手太阴肺经养生法 29

第一节 养生之道:肺是人体的"宰相",调控人体气血在寅时 ……29

第二节 保健守则 ……30
1、早醒不起床——“赤龙搅海，玉泉还丹” ……30
2、气血不足，“太渊”相助 ……33
3、哮喘克星，勤按“中府” ……34

卯

第四章 卯时（5:00~7:00）——手阳明大肠经养生法 36
第一节 养生之道：欲得长生，肠中常清——养成起床排便好习惯 ……36
第二节 保健守则 ……38
1、“天枢”常按，便秘不扰 ……38
2、胃寒、腹泻，找准“神阙” ……41
3、合谷穴——身体的“万能穴” ……43

辰

第五章 辰时（7:00 ~ 9:00）——足阳明胃经养生法 47
第一节 养生之道：民以食为天，养护胃气第一餐 ……47
第二节 保健守则 ……48
1、粥为“世间第一补人之物” ……48
2、调肠胃，抗衰老——常按“足三里”，胜过吃补药 ……53
3、干洗脸——养乳丰胸，小痘痘也不见了！ ……55

巳

第六章 巳时（9:00 ~ 11:00）——足太阴脾经养生法 57
第一节 养生之道：脾乃后天之本，请养护气血生化之源 ……57
第二节 保健守则 ……58
1、“三阴交”是“女三里”，妇科疾病的万能穴 ……58
2、流口水是脾虚相，太白穴是最强健脾穴 ……60

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

3、慈禧太后爱食的茯苓，常吃可健脾安神……62
4、多动脚趾养脾胃……64

午

第七章 午时（11:00 ~ 13:00）——手少阴心经养生法 66
第一节 养生之道：心是身体的君主，宁心养神为第一要务……66
第二节 保健守则……67
1、远离心脏病——午时小憩学问大……67
2、安定心神，但求神门……70
3、“春困秋乏夏打盹儿”，心脑相系找“少冲”……71

未

第八章 未时——（13:00 ~ 15:00）手太阳小肠经养生法 75
第一节 养生之道：小肠经气足，营养好滋味……75
第二节 保健守则……76
1、小肠经上养老穴，延年益寿保安康……76
2、女性“更年”无障碍，少泽穴帮你忙……80
3、天将大任于“后溪”也，通治颈肩腰椎病……83

申

第九章 申时（15:00 ~ 17:00）——足太阳膀胱经养生法 86
第一节 养生之道：“太阳”当头照，无毒一身轻……86
第二节 保健守则……87
1、“体自申束”——多练叉腰运动……87
2、捶背打通膀胱经，脏腑排毒治慢病……89
3、点按天柱穴，醒脑开窍，学子最爱……92
4、腰背“委中”求，还是“美腿”穴……94

酉

第十章 酉时(17:00 ~ 19:00)——足少阴肾经养生法 97

第一节 养生之道:肾是先天之本,还需后天努力 ····· 97

第二节 保健守则 ····· 98

1、黑豆入肾,吃法多样 ····· 98

2、养肾纠虚保健操——补肾固精操 + 摩腰、摩耳养生法 ····· 101

3、脚下有金矿,常按涌泉穴 ····· 103

4、太溪穴——补肾回阳、修复先天之本的要穴 ····· 108

5、嗓子干痛,多是阴虚火旺,揉按照海穴有效 ····· 109

戌

第十一章 戌时(19:00 ~ 21:00)——手厥阴心包经养生法 111

第一节 养生之道:气定神闲,喜乐出焉 ····· 111

第二节 保健守则 ····· 112

1、按摩胸腺,提高免疫力 ····· 112

2、内关穴——守护心脏的重要关口 ····· 114

3、火气大?亚健康?就按按"中冲"与"劳宫"吧 ····· 117

亥

第十二章 亥时(21:00 ~ 23:00)——手少阳三焦经养生法 121

第一节 养生之道:两情相悦在亥时,疏通三焦养元气 ····· 121

第二节 保健守则 ····· 122

1、胁肋寻"支沟",更是"男人穴" ····· 122

2、阳池穴可调动人体能量,不做"冰冻美人" ····· 127

3、男子性功能增强法——兜肾囊功 ····· 130

4、阴道松弛?——"收肛提气"与凯格尔练习 ····· 131

下篇 饮食五行养生法

第一章 五行——中国传统文化符号 137

第一节 木火土金水，五行化万物 …… 137

第二节 相生又相克，平衡归五行 …… 137

第二章 天地有五行，人体有五脏——人体就是小宇宙 139

第三章 五色养五脏——五色饮食，吃出通透好气色 141

第一节 红色食物养心 …… 143

打榜食材 1、番茄——给心脏添活力，熟吃更有营养 …… 143

打榜食材 2、红枣——补心养血的“活维生素丸” …… 148

第二节 黄色食物养脾 …… 154

打榜食材 1、南瓜——常吃“黄金宴”，脾胃不受穷 …… 154

打榜食材 2、胡萝卜——养护后天之本的“小人参” …… 159

第三节 青(绿)色食物养肝 …… 163

打榜食材 1、黄瓜——保肝降脂的排毒良品 …… 164

打榜食材 2、芹菜——平肝降压，芹菜叶也是好东西 …… 168

第四节 白色食物养肺 …… 173

打榜食材 1、白萝卜——润肺祛燥不上火 …… 173

打榜食材 2、藕——补肺佳品，生熟两相宜 …… 179

第五节 黑色食物养肾 …… 184

打榜食材 1、黑芝麻——百谷之冠，乌发养颜 …… 186

打榜食材 2、桑葚——补肾之果，益寿延年 …… 190

第四章 五味入五脏——饮食五味，调和是金 197

第一节 苦味食物入心 …… 197

打榜食材：苦瓜——清心火的“君子菜” 199
第二节　甘味食物入脾 204
打榜食材：山药——“药”不可貌相，补脾胃高手 206
第三节　酸味食物入肝 212
打榜食材：山楂——家常“肝宝” 214
第四节　辛味食物入肺 219
打榜食材：生姜——四季吃生姜，防病保平安 221
第五节　咸味食物入肾 228
打榜食材：海带——温肾散寒，醋泡还能降压 230

附录

附录一　常用人体经络穴位　241
附录二　耳部全息穴　258
附录三　手掌反应点　263
附录四　足底反射区　268
附录五　家庭小药箱　271
附录六　常用药物剂量折算法　274
附录七　临床常用处方、治疗、医学符号缩写　276
附录八　常用临床检验正常值及临床意义　277

上篇

十二时辰与十二经脉养生法

经脉是沟通人体五脏六腑与四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨的一个系统，是人体气血运行的通道，从而保证生命活动的正常运行，同时也是病邪入侵的通道。如果经脉不畅，人体气血运行就会出现紊乱，进而导致脏腑功能失调。人体主要有十二经脉，通过经脉（穴位）按摩（刺激），可以促进经气的运行，从而起到促血行、强脏气的作用，这就是十二经脉养生的奥秘。

中医认为，一天的十二时辰，对应着人体主要的十二经脉，所以人体气血的运行又受到时辰变化的影响。古人从长期的实践活动中，摸索出一套具体的时辰保养法，清代养生学家称为“十二时无病法”。十二时辰养生法是中国传统延寿方法的一个重要内容，注意时辰的变化并适时调理人体的十二经脉，有助于强化体内对应脏腑的功能。

因此，十二时辰养生法与十二经脉养生法，相辅相成，构成人体重要的养生系统。

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

第一章

子时(23:00~1:00)——足少阳胆经养生法

子时，是指夜里11点到次日凌晨1点，为足少阳胆经气血运行最旺盛的时段。

第一节 养生之道：胆有多清，脑有多清——好好睡觉才是硬道理

子时也是阳气发动，万物滋生之时。中医理论认为：人身之气机，从子时生发。所谓“子后则气生，午后则气降”。

《黄帝内经》说：“凡十一藏取决于胆”，也就是脏腑功能都取决于胆气能否生发。中医理论认为：“肝之余气，泄于胆，聚而成精。胆为中正之官，五脏六腑取决于胆。气以壮胆，邪不能侵。胆气虚则怯，气短，谋虑而不能决断。”可见，胆对于人体的重要性。胆经运行好坏对于人的情绪、判断能力及临场随机应变等都有一些影响。胆经循行异常，身体恐将出现耳鸣、口苦、咽干、头晕目眩、胸胁疼痛、失眠多梦、胆怯易受惊吓等症状。

一般我们吃了晚饭后，到了九十点钟就开始有昏昏欲睡的感觉，过了十一点就又来了精神，其实这是因为到了十一点，气血流注于胆经，胆气开始生发所致，胆气生发，全身气血随之而起。平时我们在久坐之后往往会站起来伸个懒腰，实际上就是在给胆经“施压”，迫使阳气得以生发。所以很多人喜欢十一点以后加班工作，或者玩性渐进高潮。

中医认为，胆主决断，所以善于动计谋的人，胆气用得多，而子时是胆经气血运行最旺的时候。有人喜欢深更半夜学习、想事情，因为这时效率高，计谋出得也好，道理就在于此，故一般的“大决断”都出自半夜。

但子时的阳气还很羸弱，尚属于生发之气，需要好好维护，过度用脑，反伤胆气。

我们来看一下小篆的“子”字：

用挥舞的双手和大大的脑袋来表示婴儿之形。《尔雅·释天》；说：“（大岁）在子曰困敦。”困，考其“木”在“口”中的象形，借为小儿襁褓之意；敦，勉之意，助其向上成长。困敦，就是说小儿始生，需要精心保护，以利其成长。

所以，人如果不讲作息，在子时劳作无度，甚至烟毒酒色袭身，很容易使胆气受到伤害，从而影响全身气血的条畅。

因此，人应该在子时前，即亥时上床睡觉，于子时进入熟睡状态，通过良好的睡眠护胆气，旺气血，为全身脏腑功能的发挥打下良好的基础。

有句话说得好：“胆有多清，脑有多清。”凡在子时前入睡的人，往往早上面色红润，头脑清晰，反之，在阳气初生的子时还没有进入休息状态，以保养生机的话，第二天的状态就不会太好，面色青白，头脑浑涨，口气不佳，口苦咽干，没有胃口，或产生消化不良等症状。日久容易生胆囊炎、胆结石一类病症。

第二节　保健守则

1 敲打“胆经”，有利于补血气

《黄帝内经》说：“凡十一藏取决于胆。”五脏六腑十一个脏器的功能发挥，取决于胆气的生发，如果胆气能生发起来，人的血气就会很好。对多数人而言，与其经常进补，不如每天敲敲胆经，提升血气。

我们知道，胆汁是从肝脏中分泌出来的，胆囊则是储存及控制胆汁分泌的器官。人体的能量来源于食物。人体吃进去的食物，有一部份是由胆汁的化学作用，分解成人体造血所需要的蛋白质。因此如果胆汁分泌不足，则食物被分解成可供人体吸收的蛋白质就不够，当然也就不能提供人体造血所需的足够

材料了，人体就会出现血气不旺，脏器虚弱的表现。有的人总是病怏怏的，去医院检查有没有大毛病；有的人吃得也不少，但总是不胖，也就是我们平常说的吸收不好，这些其实都是胆经不畅，胆气虚弱的表现。

胆经为什么容易堵塞？胆经是一条从头到脚的经络，其中大腿外侧是最容易被寒气侵入的部位，也是胆经最容易积存寒气的部位，由于寒气的积存会使这个部位的经络流动不通畅，因而使这个部位附近的组织所排泄的废物难以排出，长时间累积的结果，自然使整条胆经都不通畅，胆的功能也就难以正常发挥。

从中医的经验来看，当脏器功能不佳时，刺激其相关的经络，可以强化经络的机能，因此解决胆功能不佳的最好方法，就是敲胆经。患有脂肪肝和胆囊炎的人，这个方法是最简单而且十分有效的保健方法。

胆经是一条从头到脚的经络，大部分都和其他经络相邻，唯独在大腿外侧的一段，只有胆经循行，而且这段胆经敲打起来最为顺手。

敲胆经时要端坐，将一条腿放在另一条腿上，也就是我们说的“二郎腿”，手握空拳，从两大腿外侧根部环跳穴开始，自上而下顺着大腿慢慢敲打至膝盖处，再反向敲打回大腿根部，如此反复。每天1～2次，每条腿敲打2～3分钟。捶打力度要适中，捶打应该平稳而有节奏，以每秒大约两下的节奏敲，才能有效刺激穴位。

敲胆经也可以重点对下肢外侧的3个穴位点（环跳穴、风市穴、阳陵泉穴）用力敲打，每敲打3下算1次，每天敲左右大腿各50次，也就是左右各150下。

注：三个穴位的取穴方法见本节相应专题。

此外，敲过胆经之后，人体的气血就会开始上升。如果体内原有的气很盛的话，比如有高血压、性情急躁，特别是生气后，随着血的上升，气会随之更加炽盛。如此，可能会导致血压偏高引起的头痛、牙痛、胁下胀痛、发烧等诸如此类的症状出现，那会让人感到很不舒服。所以有上述情形者，不宜敲胆经。

孕妇绝对不能敲，容易动胎气。

敲胆经要选择时间。胆为清净之腑，静以养胆。晚上11点至凌晨1点是胆经气血最旺的时候，此时刺激胆经，反而会扰乱胆腑气机。所以此时最好的养胆方法就是睡觉。敲胆经可以放在白天进行。

2 干梳头，疏胆经，发不白

胆功能不好最明显的就是白头发，这是由于人体的能量不足所致，中医有一句话："发乃血之余"，中药"血余炭"即为头发煅烧所制，有止血作用。胆经源起外眼角，沿头部两侧，顺着人体侧面走下来，所以胆经不通，气血受阻，导致营养供应不足，易早生白发。如果面部眼角位置长斑，这也是胆经毒素堆积的表现。所以除了上面说的敲打胆经之外，再介绍一个干梳头：

干梳头，又称为指梳，即用手指代替梳子来"梳头"。"指梳"时，十指可由前发际慢慢梳向后发际，边梳边揉擦头皮。上述方法最好以中等力度和速度进行，一直梳至头皮微热为好，每次至少百十下，早晚各一次，有时间的老人午休前也可做多一次，但要长期坚持方有保健之效。

一般人多认为，梳头是女人的事，殊不知勤梳头其实有助于养生。俗语说："千过梳发，发不白。"一直坚持梳头的唐代大诗人陆游，到了晚年头上稀落的白发中竟然长出"茸茸胎发"（黑发）。中医认为人体三条阳经汇于头，称"头为诸阳之会"，"精明之府"，不但穴位丰富，而且是人体经络汇集的重要部位，"五脏六腑之精气皆上注于头面"。梳头，不仅可以刺激胆经，能有效刺激头部诸多经穴，有助于阳气舒畅和升发，令气血流通，营养毛发，减少白发和防脱发。

此外，梳头不但有助于驱散头部的风湿病邪，而且促进头部气血循环，对于高血压、动脉硬化等引起的眩晕、头痛有特殊的功效。

胆囊已经割除了，还要不要敲胆经？从中医上来讲，每一个脏腑是一个系统，包括了脏腑的器官、经络和穴位。因此，割除了胆囊，胆经还在，胆的系统仍然存在。胆汁是肝所分泌的，胆囊是调节分泌量的器官，胆囊割除之后，胆汁透过胆管直接引入小肠。另外，身体的经络是一条一条首尾相连的，如果其中一条不通，会影响其他的经络，使其他的经络也慢慢地变差。胆囊割除的人显然胆经本来就不通了，更需要敲胆经，以免其他的经络也跟着变差。

3 敲打胆经——瘦出美腿，消除下半身肥胖

胆经的畅通和活跃，也有利于减肥。从中医理论来看，如果身体经络不畅

通，脏腑功能不佳，会导致毒素、废物在细胞或细胞间隙中越积越多，时间一长，人的体形自然就“膨胀”了，即常说的发胖。所谓的“喝凉水都能长肉”，很可能就是因为体内废物排泄受阻，脏腑功能受损，经络不通引起的。

所以胆经不通的人，在胆经循行的下肢外侧就会堆积脂肪。因此大腿外侧较胖或小萝卜腿，都提示胆经功能出现问题。下半身越是堆满了脂肪，越是容易将毒素储留在位于大腿外侧的胆经上，形成恶性循环。

当脏器功能不佳时，刺激其相关的经络，可以强化脏器机能，而敲胆经就是如此，通过敲打刺激胆经，促进胆经部位的血液循环，提升新陈代谢机能，及时将大腿外侧堆积在胆经上的毒素和废物排出。因此在一定程度上有助于瘦身，尤其是瘦大腿和臀部，同时也可以保健养生。敲打后大腿外侧肌肤都热辣辣的，温度升高，血液循环加快，有助于腿上脂肪的燃烧分解。

肝胆相照：按摩两胁，疏肝利胆

肝与胆互为表里，胆附于肝。肝主疏泄，胆储胆汁，而胆汁的分泌排泄又依靠肝的疏泄功能，肝的疏泄功能正常，胆汁就能充分地排泄和发挥作用，胆汁排泄无阻又能保证肝的正常疏泄，两者联系十分密切。

肝经的分布自足上行，联络于胆，过横膈膜，散布于胁肋部，所以胁肋部是足少阳胆经、足厥阴肝经走行区域，按摩这个区域，可以促进肝胆生理功能的正常发挥，起到疏肝利胆、通调气机的作用，减少各种情志病证，如胁肋胀痛、胸闷不适等的发生。同时对于患慢性肝胆疾病的人来讲，也有很好的保健作用。具体操作方法如下：

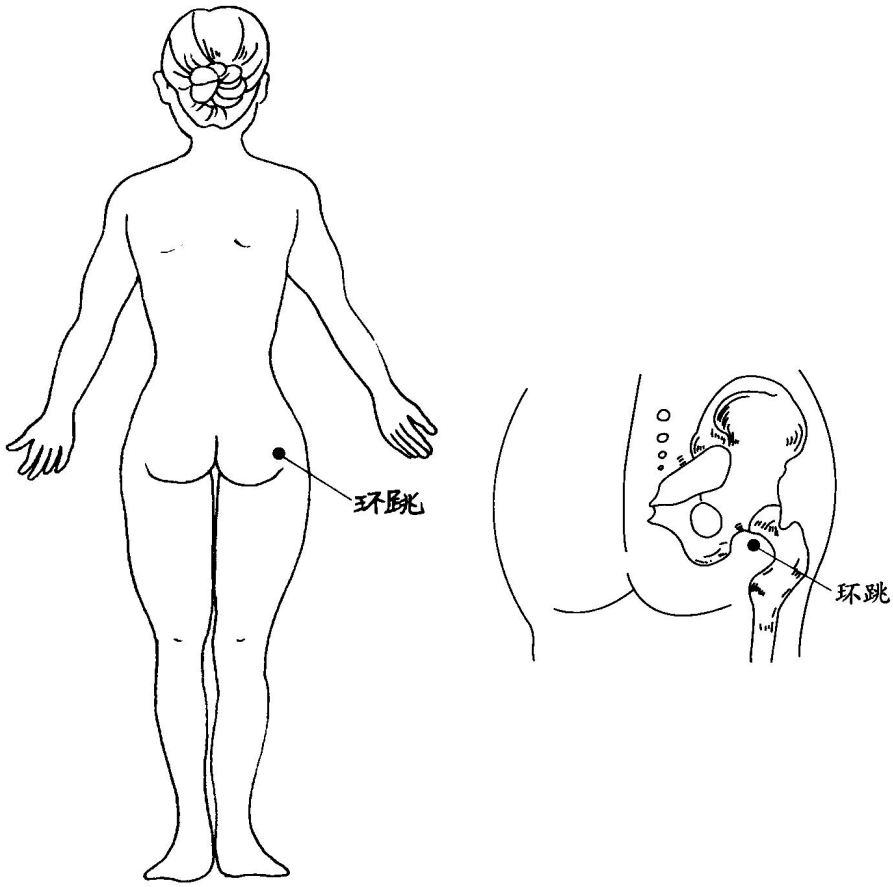
取坐位或仰卧位，虎口张开向下，拇指贴附于胁助前侧，其余四指贴附于胁肋部位，做自上而下的推动，共推擦 30 ~ 50 次。

4 环跳穴是人体的排毒按钮，还治腰腿痛

环跳穴靠近髋关节，故又称髋骨穴。环跳穴在臀外下部，股骨大转子最高点与尾骨联线的外 1/3 和内 2/3 交接处。取穴时拇指屈成 90 度，食指伸直，其余手指屈曲，以拇指关节抵尾骨下，食指指向大转子最高点，食指尖所到处即

为该穴。图示见下。

环跳穴是人体的排毒按钮。它是足少阳胆经和足太阳膀胱经交汇的穴位，膀胱经是人体最大的排毒通道，所以敲打环跳穴，可以排泄下半身堆积的毒素，消除水肿，对下半身肥胖、下肢静脉曲张引起的肿胀有很好的效果。按压时用拇指或其他指关节向下按压，并做圈状按摩，不少于一分钟。



按压环跳穴对促进局部血液循环与加强深层肌肉的运动起到非常大的作用，使肌肉线条呈现出清晰的曲线美感。所以环跳穴也有美腿修身的作用。

穴名之“环”，意为圆形、环曲；“跳”，意为跳跃。该穴居于人体下肢环转跳动之枢要处，故名为环跳。所以顾名思义，主下肢动作，是治疗腰腿部疾病重要的穴位，可使人做环曲跳跃运动。

临床验证，环跳穴具有利腰腿、通经络之功效，常是治疗坐骨神经痛、下肢

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com