

国医  
典藏

超值白金版

29.80

# 《黄帝内经》 四季养生和 十二时辰养生法

观点权威◎方法实用◎一看就懂◎一学就会

常学辉 编著

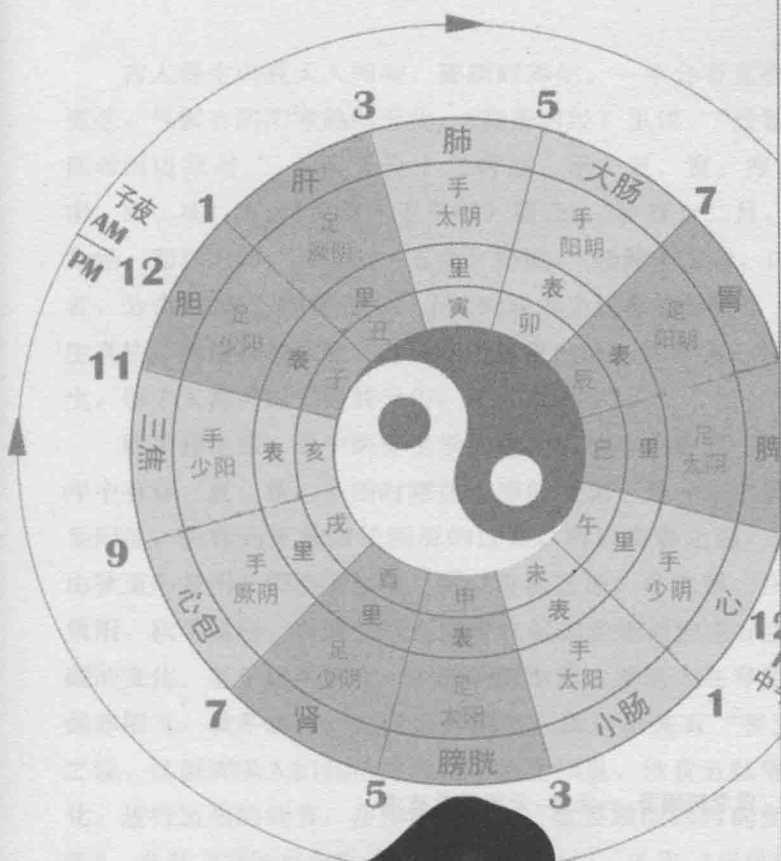
遵天道 法阴阳 顺时调养不生病

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

# 《黄帝内经》四季养生和 十二时辰养生法

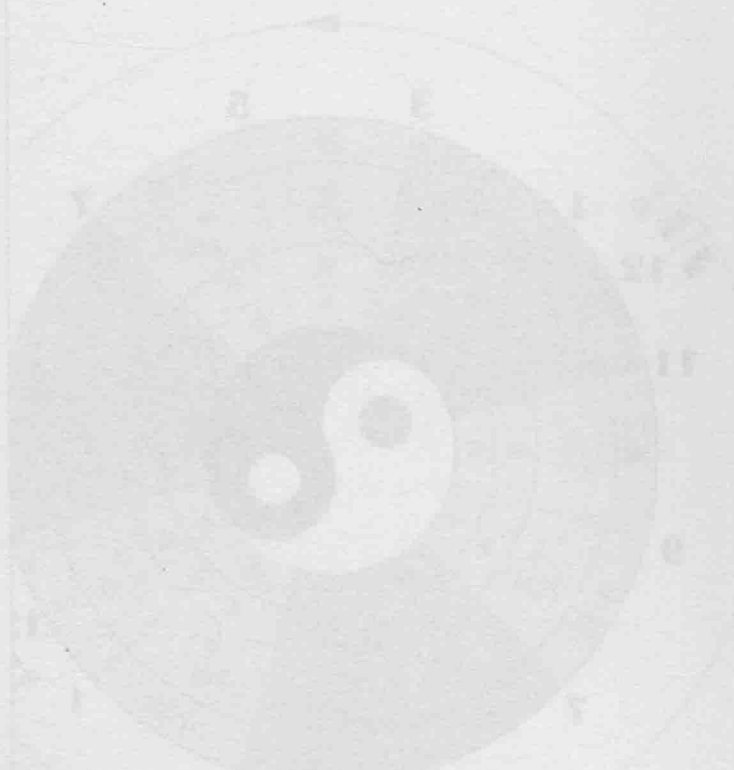
常学辉 编著



天津出版传媒集团

天津科技出版社

# 《黄帝内经》 四季养生和 十二时辰 养生法



图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》四季养生和十二时辰养生法 / 常学辉编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5308-8477-5

I. ①黄… II. ①常… III. ①《内经》—养生(中医) IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 266958 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: [www.tjkjbs.com.cn](http://www.tjkjbs.com.cn)

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 48 字数 825 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

# 前言

应时养生 择时养生  
疾病不生 长寿百年  
流传千年的养生大智慧

古人养生讲究天人相应，要顺时养生。一年分春夏秋冬四时，随着四时更迭，气候有阴阳寒热的变化。《黄帝内经》里说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑。”一天又分十二时辰：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。《灵枢·卫气行》篇云：“岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬。”《灵枢·五乱》篇说：“经脉十二者，以应十二月。十二月者，分为四时。”四季养生、十二时辰养生法都是秘藏在《黄帝内经》中的养生真法，体悟这些真法，并运用于日常生活，像古人一样法于阴阳，顺时养生，每个人都可以“终其天年，度百岁乃去”。

四季养生法，是中医养生学中重要的核心内容之一。古代中医认为，一年中有春、夏、秋、冬四时寒热温凉的变化，是一年中阴阳消长形成的。冬至阳生，由春到夏是阳长阴消的过程，所以有春之温，夏之热；夏至阴生，由秋至冬是阴长阳消的过程，所以有秋之凉，冬之寒。在一年四季中，春夏属阳，秋冬属阴。自然节气也随着气候的变迁而发生春生、夏长、秋收、冬藏的变化。基于这些观念，中医的四季养生要求人在春夏之时，要顺其自然保养阳气，秋冬之时，亦应保养阴气，所以历来有“春夏养阳，秋冬养阴”之说。这就要求人们凡精神活动、起居作息、饮食五味等都要根据四时的变化，进行适当的调节。在作息上，也要顺应四时的变化，做到“起居有常”，春夏“夜卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”。在饮食五味上，摄取更要有规律，过饥、过饱或饮食偏嗜均能伤害脏腑，影响身体健康，蔬菜瓜果的食用亦有一定的季节性。此外，“五脏应四时，各有收受。”根据四时气候的特点，人们还总结出春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾的五脏调养法。

十二时辰养生法，是中医养生学中的重要方法，是根据子午流注规律进行养生。古人发现，人体的经气就如同潮水一样，随着时间而在各经脉间起伏流动，有其特殊的盛衰规律，刚好与十二时辰一一对应。这一养生法充分体现了中医养生注重天、地、人合一的观念，用古老中医智慧解密了人体健康与自然界的的神奇联系，揭示了藏在时间里的健康密码。有人认为时辰养生涉及经络穴位，深奥难懂，事实上这是个误区。十二时辰养生法是贴近生活贴近大众的养生之道，如我们常说的“睡子午觉”等都是“十二时辰养生法”的内容。经络上的穴位很多，对于没有中医基础的普通患者来说，养好经络并不一定要你熟记各个穴位，只要顺应它的本性，有规律地作息就好了。比如，子时、丑时，分别是胆经、肝经当令，此时夜深人静，你应该好好睡觉，这便是养护胆经、肝经最好的方法。辰时，胃经当令，此时阳光普照，正是进食早餐的时刻，你应该及时进食早餐，便可养护胃经。亥时，三焦经当令，



# 前言

应时养生 择时养生  
疾病不生 长寿百年  
流传千年的养生大智慧



2

三焦通百脉，此时，人应入睡，以使百脉休养生息。十二时辰法中蕴藏着深刻的中医养生智慧，即“法于阴阳”，人体的作息只有与天地阴阳相合，才能长寿。明明该睡觉的时候你却在娱乐，该工作时你却倒头大睡，人体阴阳就会失衡，疾病自然就会乘虚而入了。

本书详细解读中医经典著作《黄帝内经》里的四季养生法和十二时辰养生法，向读者传授应时养生要诀。汇集了古往今来中医名家的养生精华、历代中医养生名著中的养生妙方，帮助读者全面而深入地理解中医养生智慧，并从日常生活着手，掌握四季养生法和十二时辰养生法。书中语言通俗易懂，无论有无中医基础均能一学就会，每个人都可以根据十二时辰来调整脏腑平衡、阴阳平衡，以激发人体自我修复潜能，从而做到顺时养生，达到强身健体，摆脱亚健康困扰的目的。

“人与天地相参也，与日月相应也”，《灵枢》中的这一句话，简要地概括了人和天地之间的关系，人只有和天地自然这个大宇宙相适应，顺势而为，才能获得健康，与日月同寿。但愿每个读者读完此书后，不仅能掌握各种奥妙的养生方法，更重要的是能领悟到养生的真谛。



## 上篇：《黄帝内经》四季养生法

### 第一章 解密《黄帝内经》四季不生病的智慧

- 解读《黄帝内经》中的“四气调神大论” ..... 3
- 健康长寿的根本：“法于阴阳，和于术数” ..... 4
- 四季养生宗旨：内养正气，外慎邪气 ..... 5
- “圣人春夏养阳、秋冬养阴，以从其根” ..... 6
- “不时不食”，顺时而“食” ..... 7
- 四季养生的关键时令：春分、秋分、夏至、冬至 ..... 7
- 不同的季节，疾病对人体入侵各有偏好 ..... 8
- 春夏秋冬，食补养生各有要义 ..... 9
- “夏病秋发，冬病夏治” ..... 10
- 顺天而调，收获季节的真“心”祝福 ..... 11
- 养颜，也要顺应四季的“生长收藏” ..... 12
- 天有二十四节气，养生有二十四要诀 ..... 15

### 第二章 春季养生：欲与天地同寿，养生从春天做起

- 第一节 立春到谷雨，春天送给人类的六份厚礼 ..... 18
  - 岁首开年春意满，立春养“生”最重要 ..... 18
  - 春回地暖草如丝，雨水养生重“脾胃” ..... 19
  - 神州大地待惊雷，惊蛰养生依体质 ..... 19
  - 春来遍是桃花水，春分养生调阴阳 ..... 20
  - 清明时节桃李笑，此时养生“补”为道 ..... 21
  - 谷雨青梅口中香，内外环境须统一 ..... 21
- 第二节 乍暖还寒，春季养生保肝为先 ..... 22
  - “肝者，将军之官，谋虑出焉” ..... 22
  - 春天生机焕发，五脏六腑养肝为先 ..... 23
  - 养肝即养人，食物滋养为上策 ..... 23
  - 保肝救命，春天来杯三七花 ..... 24
  - 家中不离蒜，肝脏安康百病休 ..... 25
  - 想养肝，平时就不要乱发脾气 ..... 25
  - 两个穴位藏大药，让肝从此不血虚 ..... 26
  - 养生重在平时，养肝贵在坚持 ..... 26
  - “肝胆相照”，养肝别忘记保胆 ..... 27
- 第三节 阳春三月，补好身体全年都健康 ..... 28
  - 春季饮食讲原则，全年营养十足 ..... 28
  - 春天多吃甘味食物，滋养肝脾两脏 ..... 29
  - 补血，春季就选“红嘴绿鹦哥” ..... 29
  - 春吃油菜，解燥去火真管用 ..... 30
  - “千金难买春来泄”，祛湿排毒正当时 ..... 31
  - 春养阳气，良药十分不如荠菜三分 ..... 32

# 目录

应时养生 择时养生  
疾病不生 长寿百年  
流传千年的养生大智慧



# 目录

应时养生 择时养生  
疾病不生 长寿百年  
流传千年的养生大智慧



|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 香椿,让你的身心一起飞扬·····                 | 32        |
| 全面着手,为自己清火排毒·····                 | 33        |
| <b>第四节 阳气初生,生活起居追随“春”的旋律·····</b> | <b>34</b> |
| “春捂”很重要,但千万别盲目·····               | 34        |
| 春眠不觉晓,安睡要趁早·····                  | 34        |
| 不想老得快,春天勤梳头·····                  | 35        |
| 春天,“泡森林浴”的大好时节·····               | 36        |
| “春心荡漾”,房事更要有所注意·····              | 37        |
| 人到中老年,春季“四不”须牢记·····              | 37        |
| 着装讲究,安然度暖春·····                   | 38        |
| <b>第五节 万物复苏,全身筋骨也要舒展起来·····</b>   | <b>38</b> |
| 科学锻炼五原则,增强体质防春寒·····              | 38        |
| 春天运动,舒缓才是主要原则·····                | 39        |
| “走为百练之祖”,春季早晚散散步·····             | 40        |
| 赏鸟、远眺、视绿,春季养眼三秘方·····             | 41        |
| 出外放放风筝,尽享春日之乐·····                | 42        |
| 春季练平衡,就荡荡秋千·····                  | 42        |
| <b>第六节 安养心神,春季图的就是个“乐呵”·····</b>  | <b>43</b> |
| 春天来了,要警惕“心病”高发·····               | 43        |
| 春天不生气,养肝又养心·····                  | 44        |
| 别人生气我不气,我找太冲穴出气·····              | 45        |
| 从抑郁中解脱,让快乐永相随·····                | 45        |
| 中医自古有妙方,专治精神分裂症·····              | 47        |
| 消解压力,给自己一个甜甜睡眠·····               | 48        |
| <b>第七节 春暖花开,美丽的容颜就此焕发·····</b>    | <b>49</b> |
| 做好面子工作,美丽和春天一起苏醒·····             | 49        |
| 由表及里,全面认识你的肌肤·····                | 50        |
| 暖暖春天,女人要好好地美·····                 | 50        |
| “澡”春三月,洗掉邪气困扰·····                | 51        |
| 春天,用桃花养得你“面若桃花”·····              | 52        |
| 拒绝春燥,就要这样保养肌肤·····                | 53        |
| 对症支招,抚平岁月的“痕迹”·····               | 53        |
| 少油、多水,春季护肤关键词·····                | 54        |
| <b>第八节 防治兼行,彻底远离春季疾患·····</b>     | <b>55</b> |
| 冬去春来话保健,跳过疾患五陷阱·····              | 55        |
| 春天发陈,小心旧病找上门·····                 | 56        |
| 春季防感冒,平时多喝蜂蜜·····                 | 57        |
| 教你三招,预防春天“风温病”·····               | 58        |
| 早春“捂一捂”,防止“倒春寒”·····              | 58        |
| 饮食兼顾刺激法,春困不是不可解·····              | 59        |
| 出外“踏青”,小心花粉过敏症·····               | 60        |

## 第三章 夏季养生:把握阳气生发,抓住健康命脉

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>第一节 立夏到大暑,夏天送给人类的六份厚礼·····</b> | <b>61</b> |
| 骤雨当空荷花香,立夏小心“心火旺”·····            | 61        |

# 目录

应时养生 择时养生  
疾病不生 长寿百年  
流传千年的养生大智慧

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 轰雷雨积好养鱼，小满养生防“湿”当先·····              | 62 |
| 割稻季节尽喜色，芒种会养身心都清爽·····               | 62 |
| 昼长天地似蒸笼，夏至护阳避暑邪·····                 | 63 |
| 蝉鸣正烦田丰收，小暑静心更要小心·····                | 64 |
| 大汗淋漓皆是夏，大暑首先防中暑·····                 | 64 |
| <b>第二节 夏季养生先养心，心养则寿长</b> ·····       | 65 |
| 心是君主，夏季更需好好供奉·····                   | 65 |
| 荷叶养心、去火，伴你舒爽一夏·····                  | 66 |
| 夏季三大养心穴：阴陵泉、百会和印堂·····               | 67 |
| 安养心神，两道美味足够·····                     | 67 |
| 养心，最好为自己培养一个爱好·····                  | 68 |
| 心脏好不好，看看耳朵便知道·····                   | 69 |
| <b>第三节 夏季进补，关键在于“清”和“苦”</b> ·····    | 69 |
| 消暑祛病，从正确用膳开始·····                    | 69 |
| 吃得科学营养，过个“清苦”的夏天·····                | 70 |
| 碱性食物，夏季均衡膳食必选·····                   | 71 |
| “夏日吃西瓜，药物不用抓”·····                   | 71 |
| 夏季适当吃姜，非常有益健康·····                   | 72 |
| 消暑佳蔬，当然非苦瓜莫属·····                    | 73 |
| “夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方”·····               | 74 |
| <b>第四节 生活起居养好阳，才能“生长”不“生病”</b> ····· | 75 |
| 骄阳似火，让阳气随大自然“耗散”吧·····               | 75 |
| 走出夏天睡眠误区，做个“仲夏夜之梦”·····              | 75 |
| 保足阳气，长夏防湿“三注意”·····                  | 76 |
| 养生专家告诉你：夏季睡眠有四忌·····                 | 77 |
| 想凉快，夏季除热有良方·····                     | 77 |
| 盛夏出汗，千万别马上冲凉·····                    | 78 |
| 夏日行房事，要防出汗染病患·····                   | 78 |
| 体弱者着装，要遵循安全防暑指南·····                 | 79 |
| 夏季，贴身衣物勿忘经常清洗·····                   | 79 |
| <b>第五节 夏日运动，讲究一个“轻”字</b> ·····       | 80 |
| 运动“挥汗如雨”，小心损伤阳气·····                 | 80 |
| 30分钟“轻运动”，健康快乐过一夏·····               | 81 |
| 举手之劳，起床前小动作让你精力充沛·····               | 81 |
| 赤脚走路，激活你的“第二心脏”·····                 | 82 |
| 没事退步走一走，身体平衡疲劳消·····                 | 82 |
| 夏日旅游，消暑养生兴味盎然·····                   | 83 |
| <b>第六节 酷热夏季，掀起适合你的美容季风</b> ·····     | 84 |
| 滋阴去火，夏季美容养颜之根本·····                  | 84 |
| 全面保养，让肌肤健康一夏·····                    | 85 |
| 夏日美容三大错，看看哪个你在犯·····                 | 86 |
| 控油兼补水，做一个夏日平衡小美人·····                | 87 |
| 温柔地亲近阳光，夏季防晒进行时·····                 | 87 |
| 空调房里，吃出水润白皙的肌肤·····                  | 88 |
| 常按神阙穴，激活元神永远不老·····                  | 89 |





# 目录

应时养生 择时养生  
疾病不生 长寿百年  
流传千年的养生大智慧



|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| 娇嫩百合，让容颜放慢衰老的脚步·····             | 90        |
| 千年“美容果”，让你的肌肤水嫩光滑·····           | 90        |
| <b>第七节 闷热多雨，养心调神天天都有好心情·····</b> | <b>91</b> |
| “精神内守，病安从来”·····                 | 91        |
| 天热易心烦，就练中医导引术·····               | 91        |
| 放下，给你的健康开一扇窗·····                | 92        |
| 养花种草，放松你的心情·····                 | 93        |
| 疏散坏情绪，“气以从顺”过日子·····             | 93        |
| 为而不争，养好精神乐无穷·····                | 94        |
| 四大妙招，拯救你压抑的内心·····               | 95        |
| <b>第八节 养到实处，让夏季疾患销声匿迹·····</b>   | <b>96</b> |
| 清热解暑，中药、药茶各显神通·····              | 96        |
| 孩子中暑了，快给他“掐三穴”·····              | 98        |
| 以热防热，夏日养生不妨凑凑“热”闹·····           | 98        |
| 治疗皮肤病，合理用药是关键·····               | 99        |
| 夏季“降火”，要对症下药·····                | 99        |
| 夏季，要保护好脆弱的颈椎·····                | 100       |
| 端午来一次草药浴，百毒不沾身·····              | 102       |
| 小儿疳积，药浴法让宝宝清爽度夏·····             | 102       |
| 高温作业，别让温度夺走你的健康·····             | 103       |

## 第四章 秋季养生：平定内敛，收获大自然的金秋祝福

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>第一节 立秋到霜降，秋天送给人类的六份厚礼·····</b> | <b>105</b> |
| 凉来暑退草枯寒，立秋谨防“秋老虎”·····            | 105        |
| 伊人去处享清秋，处暑注意缓“秋乏”·····            | 106        |
| 碧汉清风露玉华，白露保暖多防病·····              | 106        |
| 凉意舒情果清芬，秋分养生先调阴阳·····             | 107        |
| 天高云淡雁成行，寒露“养收”保阴精·····            | 107        |
| 梅映红霞报晚秋，霜降一定要防寒·····              | 108        |
| <b>第二节 金秋时节，滋阴润肺最为先·····</b>      | <b>108</b> |
| 肺为“宰相”，与生命息息相关·····               | 108        |
| 养肺防衰，重在多事之秋·····                  | 109        |
| 护肺，关键看你会吃不会吃·····                 | 110        |
| 每天按掐合谷穴，肺部从此不阴虚·····              | 111        |
| 人参补气助阳，健脾又益肺·····                 | 112        |
| 疏通肺气有绝招，心火降下风寒消·····              | 113        |
| <b>第三节 水润少辛，吃掉“多事之秋”·····</b>     | <b>114</b> |
| 秋季饮食，少辛多酸、合理进补·····               | 114        |
| 立秋后，要学会全面防“燥”·····                | 114        |
| 滋阴润燥，麦冬、百合少不了·····                | 115        |
| 秋日进补好时节，先要补补脾和胃·····              | 115        |
| 秋令时节，新采嫩藕胜太医·····                 | 116        |
| 热性食物助长干燥，秋天一定小心吃·····             | 117        |
| 秋天进补多喝粥，美味又滋补·····                | 117        |
| 多喝蜂蜜少吃姜，安然度清秋·····                | 118        |

# 目录

应时养生  
择时养生  
疾病不生  
长寿百年  
流传千年的养生大智慧



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第四节 早睡早起多注意，秋季健康很容易 ..... | 118 |
| 秋三月，生活起居要有节律 .....        | 118 |
| 秋爽宜睡，但很有讲究 .....          | 119 |
| 把握冷暖度，“秋冻”好过冬 .....       | 120 |
| “秋冬毒雾杀人刀”，出门注意看天气 .....   | 120 |
| 循序渐进冷水浴，增强秋季抵抗力 .....     | 121 |
| 气候干燥，起居要防静电伤身 .....       | 121 |
| 第五节 秋高气爽，让你的全身动起来 .....   | 122 |
| 初秋，耐寒锻炼正当时 .....          | 122 |
| 重阳登山，登出一生的健康 .....        | 122 |
| 快步踏清秋，让你更长寿 .....         | 123 |
| 太极拳，秋季平衡阴阳的养生功 .....      | 123 |
| 邓氏八段锦，祛病又强身 .....         | 124 |
| 局部瘦身操，让你过一个窈窕的秋天 .....    | 129 |
| 第六节 秋“收”，容颜也要跟着收获 .....   | 130 |
| 秋日养肌肤，先从排毒开始 .....        | 130 |
| 享受牛奶盛宴，拥有牛奶般的肤质 .....     | 130 |
| 水果护肤，让肌肤告别秋燥 .....        | 131 |
| 金秋润唇有方，绽放甜美微笑 .....       | 132 |
| 秋季，肌肤突发问题可逐一击破 .....      | 133 |
| “换肤术”，帮你退掉暗黄肌肤 .....      | 134 |
| 秋季养发，五大方面要做到 .....        | 135 |
| 上一堂秋天护足课，让你举步生春 .....     | 137 |
| 纤纤玉手，你需要这样呵护 .....        | 137 |
| 第七节 调情养志，让“秋悲”渐行渐远 .....  | 138 |
| 从点滴开始，让“悲秋”走出你的生活 .....   | 138 |
| 容易忧郁，十三项注意须牢记 .....       | 139 |
| 三种按摩术，养出秋季好心情 .....       | 140 |
| 无论男女，想哭就哭吧 .....          | 140 |
| 同房，要挑心情好的时候 .....         | 141 |
| 第八节 丰收季节，远离疾患静享安逸 .....   | 142 |
| 金秋一到，先防“秋乏” .....         | 142 |
| 当归为主力，秋末开始防冻疮 .....       | 142 |
| 初秋，当心脑中风来袭 .....          | 143 |
| 秋季提高警惕，吃掉各类支气管炎 .....     | 144 |
| 防治哮喘，秋天不可松懈 .....         | 144 |
| 消除肺气肿，饮食最关键 .....         | 145 |
| 仙方通鼻窍，名医为你治鼻炎 .....       | 146 |
| 秋季多养性，减少“男人病” .....       | 147 |

## 第五章 冬季养生：养精蓄锐，为生命银行增加储蓄

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 第一节 立冬到大寒，冬天送给人类的六份厚礼 ..... | 148 |
| 万物收藏梅开红，立冬最宜补身体 .....       | 148 |
| 保暖增温雪初降，小雪要有好心情 .....       | 149 |
| 朔风怒吼飞瑞雪，大雪就要综合调养 .....      | 149 |

# 目录

应时养生 择时养生  
疾病不生 长寿百年  
流传千年的养生大智慧



6

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| 日短阳生炉火旺，冬至保养要全面 .....            | 150        |
| 冷风寒气冰天地，小寒更要合理锻炼 .....           | 151        |
| 银装素裹腊梅飘，大寒养生宜温补防寒 .....          | 151        |
| <b>第二节 冬季养好肾，健康根基才牢固 .....</b>   | <b>152</b> |
| 避咸忌寒养好肾，唱响冬季健康歌 .....            | 152        |
| 肾衰有“表现”，补衰有方法 .....              | 153        |
| 节欲保精，养肾要房事有度 .....               | 154        |
| 常食“黑五类”，肾脏安康底气足 .....            | 155        |
| 手脚冰凉，冬天要好好补肾 .....               | 156        |
| 板栗，男人的“肾之果” .....                | 157        |
| 养肾，试试疏通任督法 .....                 | 158        |
| 没事练几招，巩固肾气、强筋壮骨 .....            | 158        |
| 不仅是男人，女人也应该补肾 .....              | 159        |
| 女人补肾，四个穴位足够 .....                | 160        |
| <b>第三节 温补一个好身体，寒冬无情食有情 .....</b> | <b>161</b> |
| 冬季滋补，饮食为先 .....                  | 161        |
| 冬天多喝汤，驱寒又防病 .....                | 162        |
| 冬食萝卜保健康，不用医生开药方 .....            | 163        |
| 大白菜，冬季养生的“看家菜” .....             | 164        |
| 香菇伴你过一冬，来年疾病去无踪 .....            | 165        |
| 冬至吃狗肉，养好身体第一位 .....              | 166        |
| 冬饮补酒，滋补强身益处多 .....               | 167        |
| 跟着乾隆学养生，冬季就喝固元汤 .....            | 168        |
| <b>第四节 寒九腊月天，生活起居要“养藏” .....</b> | <b>169</b> |
| 冬天“养藏”，和太阳一起起床 .....             | 169        |
| 科学过冬，室内工作要到位 .....               | 169        |
| 细节决定好睡眠，为冬季健康加分 .....            | 170        |
| 冬季着装，保暖、舒适都需要 .....              | 171        |
| 一夜寒风冷，注意被窝“小气候” .....            | 172        |
| 寒气袭人，重点部位进行重点呵护 .....            | 172        |
| 冬季洗澡，从脚开始更健康 .....               | 173        |
| <b>第五节 冬天动一动，少生几场病 .....</b>     | <b>174</b> |
| 冬天健身，7条常识你不可不知 .....             | 174        |
| 避开冬泳误区，在严寒中游出健康快乐 .....          | 175        |
| 漫漫冬季，用慢跑调整我们的身心 .....            | 176        |
| 冬季健步走，健身又暖心 .....                | 177        |
| 踢打腿肚，给老年人安全的冬季养生法 .....          | 177        |
| 冬季减肥，这样做仰卧起坐效果最好 .....           | 178        |
| 最廉价的健康途径——呼吸养生法 .....            | 178        |
| <b>第六节 让你的美丽在冬天绽放 .....</b>      | <b>179</b> |
| 告别“冰美人”，从此做回“暖女人” .....          | 179        |
| 冬日活肤术，教你打造靓丽容颜 .....             | 181        |
| 精油按摩，告别红血丝烦恼 .....               | 181        |
| “佐伯六式”，助你靓丽一冬 .....              | 182        |
| 女人养颜新看点：冬日血型护肤术 .....            | 183        |

# 目录

应时养生 择时养生  
疾病不生 长寿百年  
流传千年的养生大智慧

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第七节 心安气顺，欢欢喜喜过寒冬 .....   | 184 |
| 冬季，要注重藏神养生 .....         | 184 |
| 冬季，谨防季节性情感失调综合征 .....    | 184 |
| 老年人要敞开心胸，祛除恐惧情绪 .....    | 185 |
| 几个窍门巧防冬季情绪“伤风” .....     | 186 |
| 让情绪在寒冷的冬季飞扬 .....        | 187 |
| 在万籁俱寂的冬季享受宁静与孤独 .....    | 187 |
| 远离懒散，让自己动起来 .....        | 188 |
| 冬季，身心都需要一场“减肥” .....     | 189 |
| 乐观向上，做冬天里的“向日葵” .....    | 191 |
| 第八节 冬季防病祛病，与健康不见不散 ..... | 192 |
| 冬季，治疗手足皲裂小偏方 .....       | 192 |
| 秋冬交替时间，谨防旧病复发 .....      | 192 |
| 防治冻疮，让手、脚、耳朵安全过冬 .....   | 193 |
| 寒冬来袭，防治流感须多管齐下 .....     | 194 |
| 冬季防皮肤瘙痒症，一药一茶解君忧 .....   | 195 |
| 冬季护眼，防止雪盲症、青光眼的侵袭 .....  | 196 |
| 冬季要严防死守脑血管病 .....        | 197 |
| 遭遇寒潮，要防心梗 .....          | 198 |
| 五步走，冬治肾病综合征 .....        | 199 |

## 下篇：《黄帝内经》十二时辰养生法

### 第一章 顺时养生，《黄帝内经》十二时辰养生真谛

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 天地有定时，养生有定法——细说十二时辰养生法的由来 ..... | 203 |
| 经脉时辰相对应，顺时养生由此行 .....           | 205 |
| 五脏配五时，养生各有时——脏腑与时辰的配属关系 .....   | 206 |
| 十二时辰养生学的现代证明——“生物钟” .....       | 208 |
| 时辰季节也相通，保养脏腑有神功 .....           | 209 |
| 十二时辰与十二经络及脏腑的对应关系 .....         | 210 |

### 第二章 子时一阳生，养好胆气是对身体最好的进补

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 第一节 胆经当令在子时，清心安眠养阳气 .....     | 212 |
| 子时胆经当值，睡觉最有助于养护阳气 .....       | 212 |
| 老年人半夜失眠，实际上是体内阳气不够用了 .....    | 213 |
| 挠头不是挠痒痒，而是在刺激胆经做决断 .....      | 214 |
| 坐骨神经痛，疏通胆经才是治本之策 .....        | 215 |
| 敲胆经、揉穴位，让偏头痛不再成为你的困扰 .....    | 216 |
| 眼角“小突起”，可能是胆经排毒排到这里了 .....    | 217 |
| 第二节 胆为中正之官，胆气充足，才有超强决断力 ..... | 218 |
| 《黄帝内经》中的“胆识论”和养胆说 .....       | 218 |
| 从“肝胆相照”的角度看中医养生 .....         | 220 |
| 小习惯，大健康，中年护胆从好习惯做起 .....      | 220 |



# 目录

应时养生 择时养生  
疾病不生 长寿百年  
流传千年的养生大智慧

修身养性，胆气自然通畅无阻 ..... 221

第三节 夜半无人问，清心寿自来——子时养生小秘诀 ..... 222

诱人的夜宵会给身体来大危害 ..... 222

熬夜过子时危害多，做好防护工作 ..... 223

子时失眠，建议大家做一做“催眠操” ..... 224

警惕！心脏病发作常在子时 ..... 226

第四节 胆经锻炼有绝招，敲对位置功效妙——足少阳胆经大药房 ..... 227

日月——轻松解决慢性胆囊炎特效穴 ..... 227

瞳子髎——祛除鱼尾纹，就从按摩它开始 ..... 228

风池——治头痛、降血压全找它 ..... 228

肩井——肩上一口井，护佑你一生 ..... 229

足临泣——消除亚健康症状，让你意想不到 ..... 230

丘墟——释放心理压力的通脉大穴 ..... 232

## 第三章 丑时春入户，肝血推陈出新，身体才能勃发生机

第一节 丑时肝经旺，养好肝血，白天就不易犯困 ..... 234

丑时睡得越深，肝净化血液的效率越高 ..... 234

疏通肝经，让失眠不再成为困扰 ..... 235

久视伤肝血，关掉电视打开健康 ..... 236

丑时春入户，养好肝血春不困 ..... 238

第二节 “将军”出征不匆忙，养肝护肝在平常 ..... 239

“夜雨剪春韭”，春天别忘了养肝美食——韭菜 ..... 239

怒伤肝，有了火气一定要发泄出来 ..... 240

熬夜伤肝，别让“夜猫子”偷了你的健康 ..... 242

拒绝“电脑综合征”，养肝护目很重要 ..... 243

要想肝脏好，切勿纵欲及疲劳过度 ..... 245

第三节 肝经之上生灵药，调养情志不可少——足厥阴肝经大药房 ..... 246

章门——治疗黄疸肝炎的“退黄穴” ..... 246

太冲——消气泻火，让自己有个好脾气 ..... 247

大敦——不抱怨不生气的养肝穴 ..... 248

期门——健脾疏肝，消除胸肋胀痛的顺气穴 ..... 249

行间——消除肝脏郁结的去火穴 ..... 250

## 第四章 寅时日夜交替，娇生惯养的肺开始进行气血大分配

第一节 寅时气机肃降，肺经养护重点在于“收” ..... 252

寅时肺经当令，开始对全身气血进行大分配 ..... 252

老人寅时睡不着，多是气血不足，大口咽津补气血 ..... 253

“早睡早起，精神百倍”的说法，老年人需要辨证理解 ..... 254

每天按摩肺经，补足肺气体自安 ..... 255

第二节 肺主气，司呼吸，养肺就是养清气 ..... 257

天气通于肺，肺与我们的生命息息相关 ..... 257

寅时猛然惊醒，可能是肺部出了问题 ..... 257

寒气最易袭肺，寅时一定要注意保暖 ..... 259

腹式呼吸，简单有效的养肺强身大法 ..... 260



# 目录

应时养生 择时养生  
疾病不生 长寿百年  
流传千年的养生大智慧



|  |            |
|--|------------|
| 什么样的运动最有利于健肺 .....                       | 261        |
| <b>第三节 寅时失眠，该给身体补补气血了 .....</b>          | <b>262</b> |
| 阴转阳时，肺经开始分配全身气血 .....                    | 262        |
| 气血不足寅时醒，“赤龙搅海”来补充 .....                  | 262        |
| 老人不要早起，静静躺着让阳气慢慢生发起来 .....               | 264        |
| 润肺清燥，抵抗“秋老虎” .....                       | 264        |
| <b>第四节 调治呼吸找肺经，补足清气一身轻松——手太阴肺经大药房 ..</b> | <b>266</b> |
| 少商——咳嗽、打嗝，全都可以找它 .....                   | 266        |
| 列缺——通上彻下，调理呼吸通道 .....                    | 267        |
| 太渊——补肺的最佳选择 .....                        | 268        |
| 鱼际——哮喘发作了，揉揉鱼际穴 .....                    | 269        |
| 中府——调补中气的要穴 .....                        | 270        |
| 尺泽——腹痛发热的首选穴 .....                       | 271        |

## 第五章 卯时太阳升，排便通畅是对大肠经最好的呵护

|  |            |
|--|------------|
| <b>第一节 卯时养生，只有大肠经通了肠道才通畅 .....</b>       | <b>273</b> |
| 卯时大肠经当令，正常的排便是健康的保障 .....                | 273        |
| 肺和大肠的保护神——手阳明大肠经 .....                   | 275        |
| 大肠经是人体血液的清道夫 .....                       | 276        |
| 每天敲打大肠经，抗衰防老身体好 .....                    | 277        |
| 大肠经四大美容养颜穴，排毒润肤最有效 .....                 | 278        |
| <b>第二节 卯时把大肠照顾好，糟粕毒素才能顺利导出体外 .....</b>   | <b>279</b> |
| 大肠为传道之官，肠道健康才能顺利排出糟粕 .....               | 279        |
| 科学断食，对肠道毒素进行一次“大扫除” .....                | 281        |
| 只有吃得好，才能拉得好——从饭桌上寻找畅便的秘密 .....           | 282        |
| 每天练练畅便瑜伽，让我们的肠道更加健康 .....                | 283        |
| 双歧杆菌是体内的肠道排毒高手 .....                     | 285        |
| <b>第三节 黎明保健要小心，方法不对最伤身——卯时养生宜忌 .....</b> | <b>286</b> |
| 清晨起床，一定要先醒“心”后醒“眼” .....                 | 286        |
| “黎明同房，瘫倒一床”，千万要远离五更色 .....               | 287        |
| 劝君莫饮卯时酒，否则阎王不催命难留 .....                  | 288        |
| 起床第一杯水，喝得科学才有益健康 .....                   | 289        |
| 清晨练练叩齿功，虚火再不致牙疼 .....                    | 290        |
| 晨练并非好习惯，傍晚锻炼才明智 .....                    | 291        |
| <b>第四节 大肠经要好好敲，合谷更是宝中宝——手阳明大肠经大药房 ..</b> | <b>291</b> |
| 迎香——通窍治鼻炎，气畅心不烦 .....                    | 291        |
| 手三里——通经活络、消除疼痛的首选穴 .....                 | 293        |
| 曲池——调节血压的神奇穴位 .....                      | 294        |
| 阳溪——手肩综合征的克星 .....                       | 294        |
| 合谷——调养肺阴虚的最佳穴位 .....                     | 295        |

## 第六章 辰时胃经旺，一份完美早餐是滋养胃气的关键

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>第一节 上下齐抓共管，辰时保养胃经最关键 .....</b> | <b>297</b> |
| 辰时胃经当令，该给身体补充点儿养分了 .....          | 297        |

# 目录

应时养生 择时养生  
疾病不生 长寿百年  
流传千年的养生大智慧



10

|   |            |
|---|------------|
| 为什么说胃经当令时怎么吃都不会胖 .....                    | 298        |
| “血变于胃”，胃经是身体真正多气多血的勇士 .....               | 299        |
| 想美容，不想面色憔悴，就要时时拍打胃经 .....                 | 300        |
| 保养胃经，抗击衰老，就找五行神俞穴 .....                   | 301        |
| <b>第二节 胃为仓廩之官，辰时养好胃，给身体一个固若金汤的“仓库” ..</b> | <b>302</b> |
| 胃为仓廩之官，是人体能量的发源地 .....                    | 302        |
| 食补养胃，让你不再受老胃病的折磨 .....                    | 302        |
| 都市白领，保养肠胃当遵循这些原则 .....                    | 304        |
| 老年人脾胃虚弱，管好嘴巴最重要 .....                     | 305        |
| 满怀感恩地对待我们的养胃大师——小米 .....                  | 306        |
| 脾胃不和时，可以喝一喝“补中益气汤” .....                  | 307        |
| 肠胃经常出问题，给你推荐一款“猪肚汤” .....                 | 307        |
| <b>第三节 早餐营养又均衡，每天送给身体的第一份大礼 .....</b>     | <b>308</b> |
| 青少年不吃早餐，危害远甚于成年人 .....                    | 308        |
| 早餐吃得不科学，可能会加快身体衰老 .....                   | 309        |
| 给自己安排一顿完美的减肥早餐 .....                      | 310        |
| 早上起来没有胃口，小方法就能搞定 .....                    | 311        |
| <b>第四节 一天之计在于晨——关注辰时养生细节，开启完美一天 .....</b> | <b>312</b> |
| 早上洗脸，热水不如冷水 .....                         | 312        |
| 洗脸后做做脸部按摩，让自己变得更美丽 .....                  | 313        |
| 早练五行梳头养生功，让你永远年轻 .....                    | 314        |
| 早晨走路上班，健康又时尚 .....                        | 315        |
| <b>第五节 胃经多气多血，身体“饥饿”就找它——足阳明胃经大药房 ..</b>  | <b>317</b> |
| 天枢穴——通便秘、止腹泻都找它 .....                     | 317        |
| 足三里——人体第一长寿穴 .....                        | 317        |
| 颊车穴——治疗面部疾病效果好 .....                      | 318        |
| 丰隆——化痰消食兼减肥的大穴 .....                      | 319        |

## 第七章 巳时如蛇，疏松脾土会让食物更好地分解

|   |            |
|---|------------|
| <b>第一节 巳时养脾经，在黄金时间关爱人体的坤土 .....</b>       | <b>320</b> |
| 巳时脾经当令，是消化食物的关键时刻 .....                   | 320        |
| 经常流口水，其实是脾经发出的求救信号 .....                  | 321        |
| 孩子呕吐多为脾胃不和，推脾经是解决之道 .....                 | 323        |
| 孩子便秘找脾经，虚补实清辨分明 .....                     | 324        |
| 拍打肝经、脾经，最安全的减肥方法 .....                    | 325        |
| “小动作，大健康”，从运动中养护脾经 .....                  | 326        |
| <b>第二节 脾为后天之本，运转正常了，才能为身体提供不竭动力 .....</b> | <b>327</b> |
| 脾为“谏议之官”，主管统血和肌肉 .....                    | 327        |
| 思虑过多不仅会心痛，脾也会“痛” .....                    | 328        |
| 脾胃病的根子在“吃”上，解决之道靠食疗 .....                 | 330        |
| 脾喜燥恶湿，长夏养脾当注意防湿 .....                     | 331        |
| 口为脾之窍，脾胃有问题先从嘴上露出来 .....                  | 333        |
| <b>第三节 巳时养生小习惯，改变你一生的健康状态 .....</b>       | <b>334</b> |
| 老年人巳时进行户外锻炼才有利于养生 .....                   | 334        |

# 目录

应时养生  
择时养生  
疾病不生  
长寿百年  
流传千年的养生大智慧



|  |     |
|--|-----|
| 已时赖床不起，小心你的免疫力降低 .....                     | 335 |
| 办公室小动作，让你已时精神抖擞 .....                      | 337 |
| <b>第四节 突出重点，疏导全面，调动人体能量线——足太阴脾经大药房</b> ... | 338 |
| 血海——不吃药的补血良方 .....                         | 338 |
| 三阴交——更年期综合症的调理大药 .....                     | 339 |
| 阴陵泉——可以彻底解决黑头难题的大穴 .....                   | 340 |
| 太白——运动后肌肉酸痛，太白穴解忧愁 .....                   | 341 |

## 第八章 午时阴长阳消，短暂休息让心经气血充足、畅行无阻

|  |     |
|--|-----|
| <b>第一节 午时养心经，就如同养护自己的生命</b> .....        | 342 |
| 午时心经当令，养护攸关生死 .....                      | 342 |
| 午时安心养神，心经四大主穴功不可没 .....                  | 343 |
| 国医大师邓铁涛的午时养生法——散步采阳 .....                | 344 |
| 正午太阳毒，做好防晒工作，保证心经不受伤 .....               | 344 |
| <b>第二节 心为“君主之官”，君安才能体健</b> .....         | 346 |
| 心为五脏之首，养心就是养生命 .....                     | 346 |
| 貌由心生，女人养心容颜更美 .....                      | 347 |
| 别让暴饮暴食伤害你的心脏 .....                       | 347 |
| 喜伤心，猝死往往由于乐极生悲 .....                     | 348 |
| 心喜红、耐苦——五色五味与饮食养心 .....                  | 349 |
| 心脏有问题，面部露马脚 .....                        | 350 |
| 补养心脏，透明食物是最好的选择 .....                    | 351 |
| <b>第三节 午餐吃饱又吃好，可以让自己多活十年</b> .....       | 352 |
| 午饭吃饱又吃好，多活十年不是梦 .....                    | 352 |
| “饭前先喝汤，胜过良药方”最适用于午餐 .....                | 353 |
| 上班族务必谨记——工作午餐的“八大注意” .....               | 354 |
| <b>第四节 子时大睡，午时小憩，午睡也有大讲究</b> .....       | 355 |
| 午时阴长阳消，午睡一刻值千金 .....                     | 355 |
| 午睡有讲究，细节很重要——科学睡午觉的五个细节 .....            | 356 |
| 有氧打坐十分钟，胜过午睡半小时——王绵之的午休养生法 .....         | 357 |
| 午间睡眠打鼾，你可要小心了 .....                      | 358 |
| <b>第五节 两“少”一极泉，守好神门是重点——手少阴心经大药房</b> ... | 359 |
| 极泉——解决暴饮暴食引起的不适 .....                    | 359 |
| 神门——补心气、养气血第一大穴 .....                    | 360 |
| 少冲——醒脑提神就找它 .....                        | 361 |
| 少海——治疗网球肘、高尔夫肘的绝妙处方 .....                | 362 |

## 第九章 未时并非“未事”，要充分调动小肠泌别清浊的功能

|  |     |
|--|-----|
| <b>第一节 未时养护小肠经，让肠道气血畅通</b> .....         | 363 |
| 未时小肠经当令，养好小肠心也安 .....                    | 363 |
| 下午两三点脸红心跳病在心，就到小肠经上找解药 .....             | 364 |
| 坐得肩背酸痛，敲小肠经最解乏 .....                     | 365 |
| <b>第二节 小肠为受盛之官，泌别清浊能力强，全身气血才兴旺</b> ..... | 367 |
| 未时不是“未事”，小肠不是小事 .....                    | 367 |



# 目录

应时养生 择时养生  
疾病不生 长寿百年  
流传千年的养生大智慧



12

|  |            |
|--|------------|
| 小肠负责泌别清浊，照顾好小肠很重要 .....                  | 368        |
| 简单的揉腹小动作就可以保养小肠 .....                    | 369        |
| <b>第三节 未时导引养生功，清脑醒神胜仙药 .....</b>         | <b>369</b> |
| 未时收心火，常练八段锦之“摇头摆尾去心火” .....              | 369        |
| 补心气、宁心神，未时离不开“呼”字功与“呵”字功 .....           | 370        |
| 国医大师贺普仁独创的“经络导引养生功” .....                | 371        |
| 呼吸到脐，寿与天齐——未时做呼吸养生功 .....                | 374        |
| <b>第四节 防病唯求心淡然，神清可让体自安——手太阳小肠经大药房 ..</b> | <b>374</b> |
| 少泽——清热利咽，通乳开窍的人体大穴 .....                 | 374        |
| 天宗——舒筋活络，有效缓解肩背疼痛 .....                  | 375        |
| 后溪——通治颈肩腰椎病的奇效大穴 .....                   | 376        |
| 前谷——五官的健康保证穴 .....                       | 377        |
| 腕骨——治疗糖尿病要穴 .....                        | 378        |
| 养老——老年人保健要穴 .....                        | 379        |
| 听宫——耳聋耳鸣，当找“多闻”来帮忙 .....                 | 380        |

## 第十章 申时多喝水，让膀胱经保持持久的青春活力

|  |            |
|--|------------|
| <b>第一节 申时强壮膀胱经，让我们的身体固若金汤 .....</b>      | <b>381</b> |
| 运行人体宝贵体液的水官——足太阳膀胱经 .....                | 381        |
| 下午三四点犯困，多是膀胱经阳气衰弱，气血不足 .....             | 382        |
| 按摩膀胱经，对特禀体质者防过敏有奇效 .....                 | 383        |
| 欲排体内之毒，膀胱经必须畅通无阻 .....                   | 384        |
| <b>第二节 细心浇灌膀胱，让身体的排毒通道畅通无阻 .....</b>     | <b>385</b> |
| 膀胱为州都之官，要加强养护 .....                      | 385        |
| 小便排出全靠膀胱气化的功劳 .....                      | 386        |
| 申时多喝水促进尿液排泄，让膀胱顺畅无阻 .....                | 387        |
| <b>第三节 申时养生小动作，缓解疲劳，激发生命潜能 .....</b>     | <b>388</b> |
| 早晨运动不科学，申时才是运动、学习最好时间 .....              | 388        |
| 申时做运动，只要微微出汗就好 .....                     | 389        |
| 申时眼睛疲劳，不妨试一试“掌心灸天柱” .....                | 389        |
| 每天下午三四点，喝点儿下午茶有益身心 .....                 | 390        |
| <b>第四节 背部两根擎天柱，膝后一口健康井——足太阳膀胱经大药房 ..</b> | <b>391</b> |
| 睛明——防治眼病的第一大穴 .....                      | 391        |
| 攒竹——止嘔功效不容小视 .....                       | 392        |
| 玉枕——防治谢顶离不开它 .....                       | 393        |
| 大杼——治疗骨关节病的身体大药 .....                    | 393        |
| 风门——防治哮喘的独门秘籍 .....                      | 394        |
| 承山——小腿抽筋了，按摩承山迅速缓解 .....                 | 395        |
| 至阴——矫正胎位，从至阴穴着手 .....                    | 396        |
| 申脉——既驱寒又增加耐性的神奇穴位 .....                  | 397        |

## 第十一章 酉时日落至，让我们的肾从容贮藏脏腑精华

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| <b>第一节 酉时肾经旺，调养休息，贮藏脏腑精华 .....</b> | <b>399</b> |
| 酉时肾经当令，保住肾精至关重要 .....              | 399        |