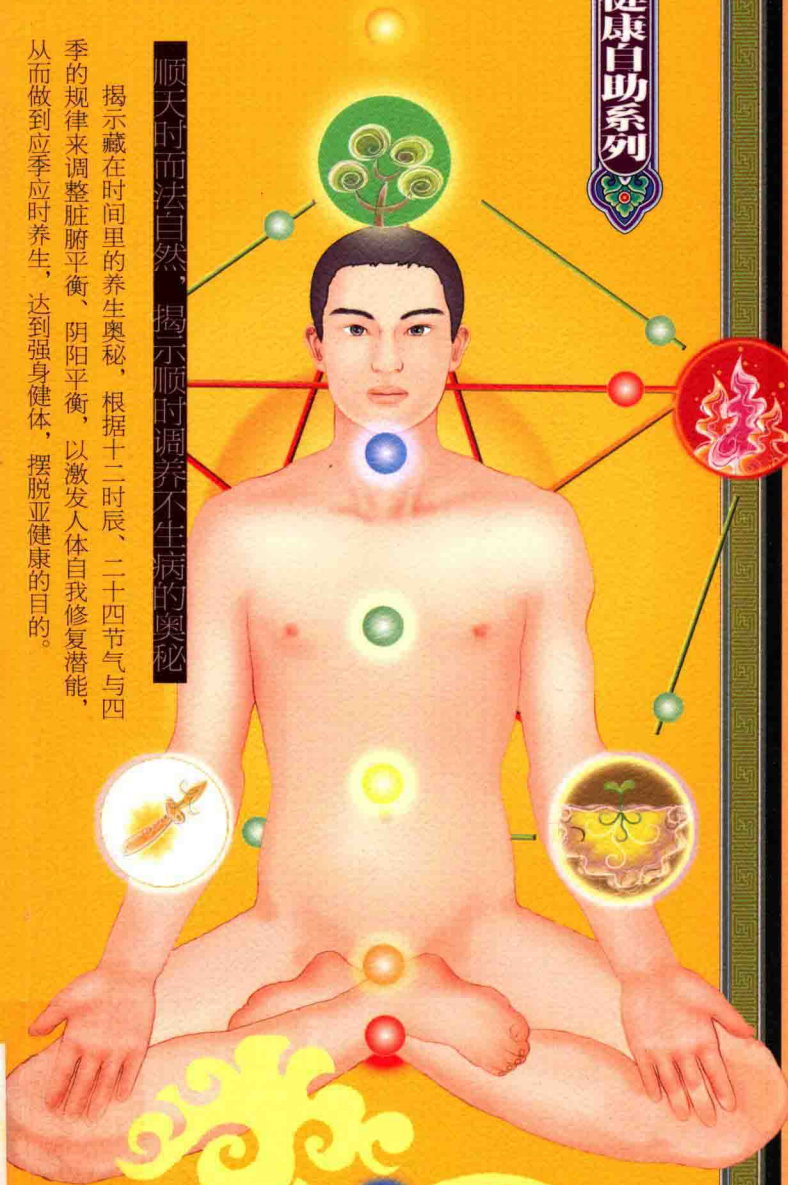


图说家庭健康自助系列

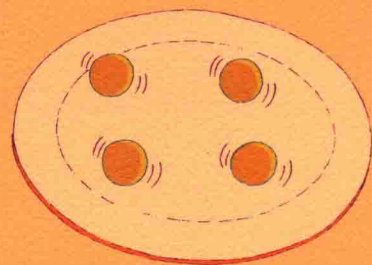
顺天时而法自然，揭示顺时调养不生病的奥秘

揭示藏在时间里的养生奥秘，根据十二时辰、二十四节气与四季的规律来调整脏腑平衡、阴阳平衡，以激发人体自我修复潜能，从而做到应季应时养生，达到强身健体，摆脱亚健康的目的。



# 《黄帝内经》 四季养生法·二十四节气养生法·十二时辰养生法一本全

常学辉 编著



天津出版传媒集团

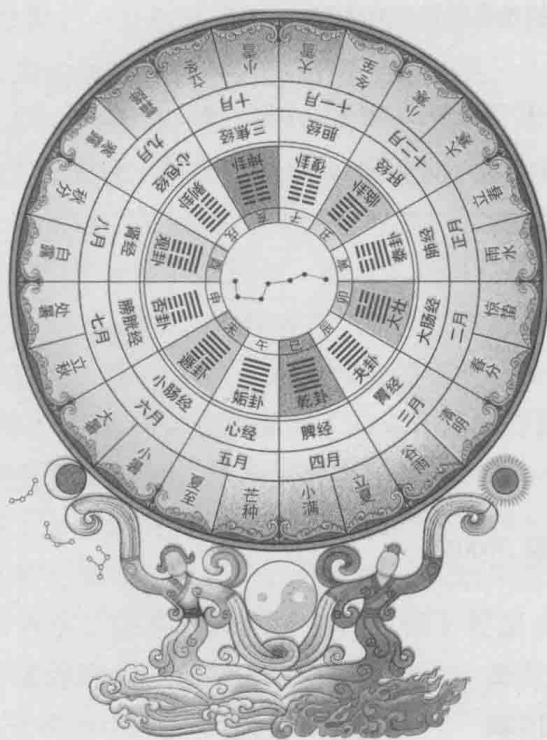
天津科学技术出版社



# 黄帝内经 四季养生全书

四季养生法·二十四节气养生法·十二时辰养生法一本全

常学辉○编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



# 黄帝内经 四季养生全书

## 图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》四季养生全书: 四季养生法·二十四节气养生法·十二时辰养生法一本全 / 常学辉编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5308-8436-2

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 250341 号

---

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 郑东红

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.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

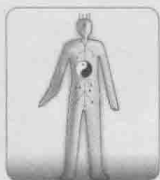
北京世纪雨田印刷有限公司印刷

---

开本 720×1 020 1/16 印张 16 字数 220 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元



## 前言

现代人终日忙忙碌碌、疲于追求更美好的生活，殊不知忽略了自我身体的保健。“人与天地相参，与日月相应”，早在两千多年前的《黄帝内经》中就提出了天与人相处的法则。也就是说人的生活规律应该与自然界天地日月的变化相同步。

遵循四季时令以养生保健，是中华民族的养生精髓，是极富东方特色的养生瑰宝。其重要意义在于“顺时养生”，即顺应四时阴阳变化，调节人体五脏和阴阳平衡。《黄帝内经》中曰：“逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。”意思就是说，一旦破坏了五脏适应四时阴阳变化的正常规律，人体就易发生病变，甚至发生意外。可见，随着节气的变更，人体的正常机能无形中也受到影响。因此，进行养生与保健切不可忽视二十四节气的变化。只有顺应时节，才能达到天人合一的养生境界，获得良好的养生效果。

中医哲学主张人的生活习惯应该符合自然规律，因此，将十二地支作为每日节律，用来说明人体一昼夜中阴阳消长、盛衰的情况，即每日的十二个时辰，对应人体十二条经脉，环环相扣，十分有序，顺应它的规律，就能养好身体。如果偏离了它，身体就会生病。掌握了人体自身的秘密，运用人体经络循行的规律，选对养生治病的最佳时间，也就掌握了健康和长寿的秘密。

本书以《黄帝内经》为基础，依据传统中医养生理论，结合现代医学的研究成果，全方位打造了一份适合现代人生活特点的四季养生方案。并采用一对一的图解方式，将具象与抽象结合起来，用艺术的图解形式、生动的画面，阐释顺应四时变化进行养生的原则，解读《黄帝内经》里蕴含的四季养生智慧。为读者奉上全天候身体健康调理方法，以使应时养生、择时养生的中医养生思想和智慧真正走进日常生活中。

因时间和其他一些因素，本书中难免有所纰漏，恳请广大专家、读者批评指正，以使本书能够不断完善。



## 目录

## 总述

藏在时间里的养生智慧 / 8

四季：养生跟着季节走 / 10

## 第一章 四季养生

001 春季养生应养阳防风邪(2月~4月) / 14

002 春季睡眠有讲究 / 16

003 舒展筋骨，抖擞精神 / 18

004 饮食保健要跟上 / 20

005 夏季养生从心开始(5月~7月) / 22

006 夏季作息起居要讲究 / 24

007 夏季健身益处多多 / 26

008 夏天不可或缺维生素 / 28

009 秋季养生贵在养阴防燥(8月~10月) / 30

010 顺应秋季养生之道 / 32

011 秋季要注重精神调养 / 34

012 科学饮食宜解忧 / 36

013 冬季养生养肾防寒(11月~1月) / 38

014 平衡饮食避免发胖 / 40

## 第二章 节气养生

015 立春物语(2月3日~5月) / 44

016 立春冬虽尽，要防倒春寒 / 46

017 立春养生的药膳食疗方 / 48

018 立春时令食物排行榜 / 49

019 雨水物语(2月18日~20日) / 50

020 雨水来临时，脾胃养护正当时 / 52

021 惊蛰物语(3月5日~7日) / 54

022 惊蛰时节重在护养肝气 / 56

023 惊蛰时节的食疗养生 / 58

024 惊蛰时令食物排行榜 / 59

025 春分物语(3月20日~22日) / 60

026 春分寒暑定，养阳补阴重平衡 / 62

027 健身防三毒，饮食要清淡 / 64

028 春分时令食物排行榜 / 65

029 清明物语(4月5日~6日) / 66



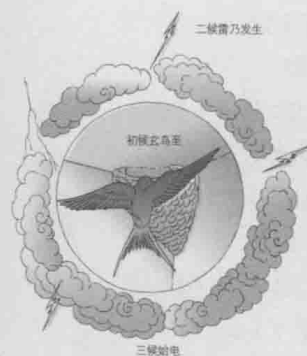
### 揉搓涌泉睡眠好

《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”意思是说：肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉周身四肢各处。所以，涌泉穴在人体养生、防病、治病、保健等各个方面均显示出它的重要作用。



### 立春东风解冻

立春标志着春天的到来，万物开始复苏，一派生机勃勃的景象。



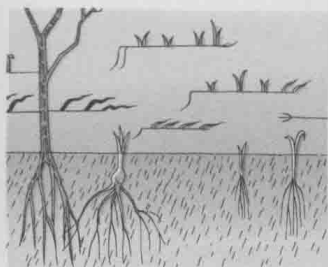
### 春分季节特征

初候玄鸟至，二候雷乃发生，三候始电。



### 秋分雷始收声

就秋分来说，就是进入秋天的开始，这之后冷暖空气的交汇减少，也就没有了雷声和闪电。



### 霜降草木落

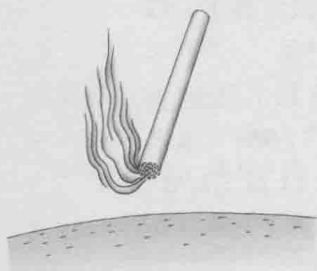
霜降草木黄落，也就是到了这个时候绿色植物纷纷枯黄掉落。

- 030 清明雨水多，补肝勿过度 / 68
- 031 谷雨物语(4月19日~21日) / 70
- 032 立夏物语(5月5日~7日) / 72
- 033 立夏养生要护心 / 74
- 034 立夏纳微凉，充足睡眠和合理运动 / 76
- 035 小满物语(5月20日~22日) / 78
- 036 小满阳升储阳气 / 80
- 037 皮肤要护理，肠道须养护 / 82
- 038 小满时令食物排行榜 / 83
- 039 芒种物语(6月5日~7日) / 84
- 040 芒种梅雨多，小心湿病生 / 86
- 041 夏至物语(6月21日~22日) / 88
- 042 夏至也需慎避虚邪 / 90
- 043 面对“高温烘烤”下的饮食养生 / 92
- 044 夏至时令食物排行榜 / 93
- 045 小暑物语(7月6日~8日) / 94
- 046 小暑时节“温”转“平” / 96
- 047 大暑物语(7月22日~24日) / 98
- 048 大暑防中暑，冬病夏来治 / 100
- 049 “伏天”不要贪冷饮 / 102
- 050 大暑时令食物排行榜 / 103
- 051 立秋物语(8月7日~9日) / 104
- 052 立秋养生养收之道 / 106
- 053 处暑物语(8月22日~24日) / 108
- 054 处暑秋乏至，健康睡中来 / 110
- 055 处暑饮食，三餐有别 / 112
- 056 处暑时令食物排行榜 / 113
- 057 白露物语(9月7日~9日) / 114
- 058 润肺养阴，正气内存 / 116
- 059 白露时令食物排行榜 / 117
- 060 秋分物语(9月22日~24日) / 118
- 061 秋冻时节的养生法则 / 120
- 062 寒露物语(10月8日~9日) / 122
- 063 防秋燥，养生饮品学问大 / 124
- 064 寒露时令食物排行榜 / 125
- 065 霜降物语(10月23日~24日) / 126
- 066 霜降养生勤坐功 / 128
- 067 立冬物语(11月7日~8日) / 130



### 冬至季节特征

冬至日这天，白天最短，夜晚最长；自此之后，昼夜长短开始变化，夜消昼长，直到九九八十一天，转入春天。



### 艾灸疗法

用艾绒卷成直径1.5~2厘米的艾条，一 endpoint 点燃后熏灸患处，但不碰到皮肤。一般可灸10~15分钟。



丰隆穴

### 止咳化痰丰隆穴

正坐、屈膝、垂足，按取外膝眼到外踝尖连线中点，用示指、中指、环指的指腹按压(中指着力)穴位，有酸痛感。每天早晚各按揉一次，每次1~3分钟。

- 068 立冬时节进补注意事项 / 132
- 069 立冬时令食物排行榜 / 133
- 070 小雪物语(11月22日~23日) / 134
- 071 养肾旺气在小雪，御寒强体有门道 / 136
- 072 大雪物语(12月6日~8日) / 138
- 073 “大雪”纷飞养精蓄锐 / 140
- 074 冬至物语(12月21日~23日) / 142
- 075 冬至一阳生，温补自古传 / 144
- 076 “数九寒天”，药补有道 / 146
- 077 冬至时令食物排行榜 / 147
- 078 小寒物语(1月5日~7日) / 148
- 079 小寒胜大寒，“三九”进补须注意 / 150
- 080 大寒物语(1月20日~21日) / 152
- 081 养生莫大意，移风易俗好过年 / 154

## 第三章 时辰养生

- 082 卯时养生(5时~7时) / 158
- 083 大肠是传导糟粕的通道 / 159
- 084 带你走近手阳明大肠经 / 160
- 085 起床后一定要做的小按摩 / 162
- 086 大肠经上最火的明星——合谷穴 / 164
- 087 辰时养生(7时~9时) / 166
- 088 胃是人体的“仓禀之官” / 167
- 089 胃经的循行与疾病治疗 / 168
- 090 胃经上的长寿穴——足三里穴 / 170
- 091 足阳明胃经特效穴按摩 / 172
- 092 巳时养生(9时~11时) / 174
- 093 脾统血，主运化 / 175
- 094 脾经的循行与疾病治疗 / 176
- 095 互为表里的脾经与胃经 / 178
- 096 口唇是脾经健康的晴雨表 / 180
- 097 按摩脾经特效穴，小病不求医 / 182
- 098 午时养生(11时~13时) / 184
- 099 心是气血运行的发动机 / 185
- 100 舌为心之窍 / 186
- 101 心经的循行与疾病治疗 / 188
- 102 熟记心经特效关键穴 / 190
- 103 未时养生(13时~15时) / 192



### 膀胱经功能失调的表现

如果膀胱排泄尿液功能失调，就会出现小便不尽，甚至小便癃闭不通等问题；如果膀胱储藏尿液功能出现问题，就会出现遗尿、尿频、尿失禁等问题。



### 睛明穴

### 眼部疾病找睛明

正坐，轻闭双眼，两只手的手肘撑在桌面上，双手的手指交叉，除大拇指外，其余八指的指尖朝上，大拇指的指甲尖轻轻掐按鼻梁旁边与内眼角的中点。每天左右两穴位分别掐按一次，每次1~3分钟，也可以两侧穴位同时掐按。

- 104 小肠是人体的“受盛之官” / 193
- 105 小肠经的循行、病变与治疗 / 194
- 106 按摩小肠经穴位可治大病 / 196
- 107 申时养生(15时~17时) / 198
- 108 膀胱是人体的“津液之府” / 199
- 109 膀胱经的循行、病变与治疗 / 200
- 110 养护膀胱经的好办法 / 202
- 111 膀胱经上对付疾病的特效穴 / 204
- 112 酉时养生(17时~19时) / 206
- 113 肾是藏经、主水和纳气的宝库 / 207
- 114 足少阴肾经的循行、病变与治疗 / 208
- 115 肾经上的三大特效穴 / 210
- 116 戌时养生(19时~21时) / 212
- 117 保护心脏的心包 / 213
- 118 代心行事与受邪的心包 / 214
- 119 心包经的循行、病变和治疗 / 216
- 120 常敲心包经快乐自常在 / 218
- 121 亥时养生(21时~23时) / 220
- 122 运行元气、水谷和水液的三焦 / 221
- 123 三焦经的循行、病变和治疗 / 222
- 124 睡前“足浴”睡眠好 / 224
- 125 手少阳三焦经特效穴按摩 / 226
- 126 子时养生(23时~1时) / 228
- 127 胆是六腑之首 / 229
- 128 睡眠质量取决于营卫气血的循行 / 230
- 129 足少阳胆经的循行、病变和治疗 / 232
- 130 足少阳胆经常见特效穴按摩 / 234
- 131 丑时养生(1时~3时) / 236
- 132 肝是调节和贮藏血液的仓库 / 237
- 133 梦与身体健康的关系密切 / 238
- 134 目为肝之窍 / 240
- 135 足厥阴肝经的循行、病变和治疗 / 242
- 136 足厥阴肝经特效穴按摩 / 244
- 137 寅时养生(3时~5时) / 246
- 138 肺是体内气血交换的门户 / 247
- 139 鼻为肺之窍 / 248
- 140 手太阴肺经的循行、病变和治疗 / 250
- 141 手太阴肺经特效穴按摩 / 252

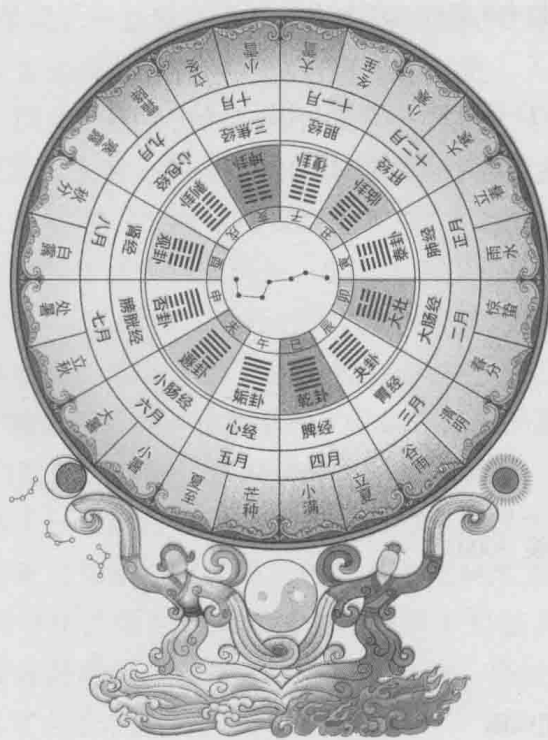




# 黄帝内经 四季养生全书

四季养生法·二十四节气养生法·十二时辰养生法一本全

常学辉○编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

# 黄帝内经 四季养生全书

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

《黄帝内经》四季养生全书: 四季养生法·二十四节气养生法·十二时辰养生法一本全 / 常学辉编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5308-8436-2

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 250341 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 郑东红

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.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 16 字数 220 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元



## 前言

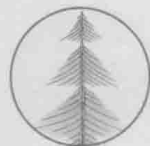
现代人终日忙忙碌碌、疲于追求更美好的生活，殊不知忽略了自我身体的保健。“人与天地相参，与日月相应”，早在两千多年前的《黄帝内经》中就提出了天与人相处的法则。也就是说人的生活规律应该与自然界天地日月的变化相同步。

遵循四季时令以养生保健，是中华民族的养生精髓，是极富东方特色的养生瑰宝。其重要意义在于“顺时养生”，即顺应四时阴阳变化，调节人体五脏和阴阳平衡。《黄帝内经》中曰：“逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。”意思就是说，一旦破坏了五脏适应四时阴阳变化的正常规律，人体就易发生病变，甚至发生意外。可见，随着节气的变更，人体的正常机能无形中也会受到影响。因此，进行养生与保健切不可忽视二十四节气的变化。只有顺应时节，才能达到天人合一的养生境界，获得良好的养生效果。

中医哲学主张人的生活习惯应该符合自然规律，因此，将十二地支作为每日节律，用来说明人体一昼夜中阴阳消长、盛衰的情况，即每日的十二个时辰，对应人体十二条经脉，环环相扣，十分有序，顺应它的规律，就能养好身体。如果偏离了它，身体就会生病。掌握了人体自身的秘密，运用人体经络循行的规律，选对养生治病的最佳时间，也就掌握了健康和长寿的秘密。

本书以《黄帝内经》为基础，依据传统中医养生理论，结合现代医学的研究成果，全方位打造了一份适合现代人生活特点的四季养生方案。并采用一对一的图解方式，将具象与抽象结合起来，用艺术的图解形式、生动的画面，阐释顺应四时变化进行养生的原则，解读《黄帝内经》里蕴含的四季养生智慧。为读者奉上全天候身体健康调理方法，以使应时养生、择时养生的中医养生思想和智慧真正走进日常生活中。

因时间和其他一些因素，本书中难免有所纰漏，恳请广大专家、读者批评指正，以使本书能够不断完善。



## 目录

## 总述

藏在时间里的养生智慧 / 8  
四季：养生跟着季节走 / 10

## 第一章 四季养生

- 001 春季养生应养阳防风邪(2月~4月) / 14
- 002 春季睡眠有讲究 / 16
- 003 舒展筋骨，抖擞精神 / 18
- 004 饮食保健要跟上 / 20
- 005 夏季养生从心开始(5月~7月) / 22
- 006 夏季作息起居要讲究 / 24
- 007 夏季健身益处多多 / 26
- 008 夏天不可或缺维生素 / 28
- 009 秋季养生贵在养阴防燥(8月~10月) / 30
- 010 顺应秋季养生之道 / 32
- 011 秋季要注重精神调养 / 34
- 012 科学饮食宜解忧 / 36
- 013 冬季养生养肾防寒(11月~1月) / 38
- 014 平衡饮食避免发胖 / 40

## 第二章 节气养生

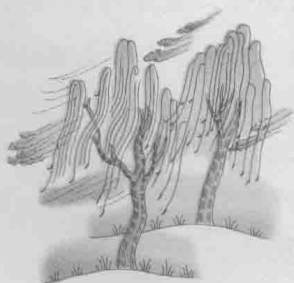
- 015 立春物语(2月3日~5月) / 44
- 016 立春冬虽尽，要防倒春寒 / 46
- 017 立春养生的药膳食疗方 / 48
- 018 立春时令食物排行榜 / 49
- 019 雨水物语(2月18日~20日) / 50
- 020 雨水来临时，脾胃养护正当时 / 52
- 021 惊蛰物语(3月5日~7日) / 54
- 022 惊蛰时节重在护养肝气 / 56
- 023 惊蛰时节的食疗养生 / 58
- 024 惊蛰时令食物排行榜 / 59
- 025 春分物语(3月20日~22日) / 60
- 026 春分寒暑定，养阳补阴重平衡 / 62
- 027 健身防三毒，饮食要清淡 / 64
- 028 春分时令食物排行榜 / 65
- 029 清明物语(4月5日~6日) / 66



涌泉穴

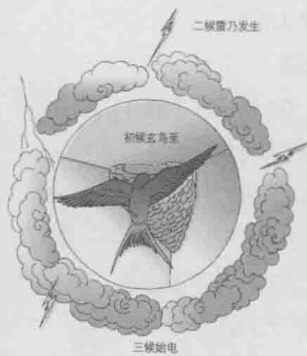
### 揉搓涌泉睡眠好

《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”意思是说：肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉周身四肢各处。所以，涌泉穴在人体养生、防病、治病、保健等各个方面均显示出它的重要作用。



### 立春东风解冻

立春标志着春天的到来，万物开始复苏，一派生机勃勃的景象。



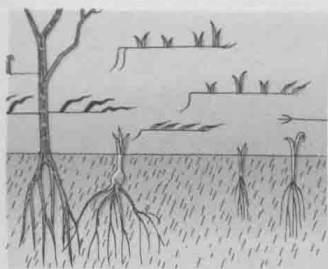
### 春分季节特征

初候玄鸟至，二候雷乃发生，三候始电。



### 秋分雷始收声

就秋分来说，就是进入秋天的开始，这之后冷暖空气的交汇减少，也就没有了雷声和闪电。



### 霜降草木落

霜降草木黄落，也就是到了这个时候绿色植物纷纷枯黄掉落。

030 清明雨水多，补肝勿过度 / 68

031 谷雨物语(4月19日~21日) / 70

032 立夏物语(5月5日~7日) / 72

033 立夏养生要护心 / 74

034 立夏纳微凉，充足睡眠和合理运动 / 76

035 小满物语(5月20日~22日) / 78

036 小满阳升储阳气 / 80

037 皮肤要护理，肠道须养护 / 82

038 小满时令食物排行榜 / 83

039 芒种物语(6月5日~7日) / 84

040 芒种梅雨多，小心湿病生 / 86

041 夏至物语(6月21日~22日) / 88

042 夏至也需慎避虚邪 / 90

043 面对“高温烘烤”下的饮食养生 / 92

044 夏至时令食物排行榜 / 93

045 小暑物语(7月6日~8日) / 94

046 小暑时节“温”转“平” / 96

047 大暑物语(7月22日~24日) / 98

048 大暑防中暑，冬病夏来治 / 100

049 “伏天”不要贪冷饮 / 102

050 大暑时令食物排行榜 / 103

051 立秋物语(8月7日~9日) / 104

052 立秋养生养收之道 / 106

053 处暑物语(8月22日~24日) / 108

054 处暑秋乏至，健康睡中来 / 110

055 处暑饮食，三餐有别 / 112

056 处暑时令食物排行榜 / 113

057 白露物语(9月7日~9日) / 114

058 润肺养阴，正气内存 / 116

059 白露时令食物排行榜 / 117

060 秋分物语(9月22日~24日) / 118

061 秋冻时节的养生法则 / 120

062 寒露物语(10月8日~9日) / 122

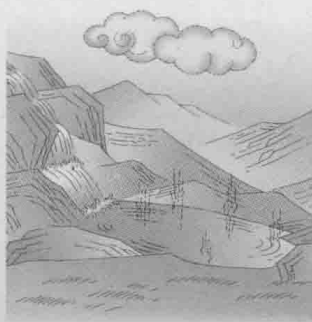
063 防秋燥，养生饮品学问大 / 124

064 寒露时令食物排行榜 / 125

065 霜降物语(10月23日~24日) / 126

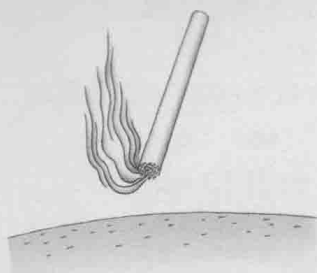
066 霜降养生勤坐功 / 128

067 立冬物语(11月7日~8日) / 130



### 冬至季节特征

冬至日这天，白天最短，夜晚最长；自此之后，昼夜长短开始变化，夜消昼长，直到九九八十一天，转入春天。



### 艾灸疗法

用艾绒卷成直径1.5~2厘米的艾条，一端点燃后熏灸患处，但不碰到皮肤。一般可灸10~15分钟。



丰隆穴

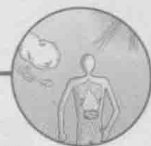
### 止咳化痰丰隆穴

正坐、屈膝、垂足，按取外膝眼到外踝尖连线中点，用示指、中指、环指的指腹按压(中指着力)穴位，有酸痛感。每天早晚各按揉一次，每次1~3分钟。

- 068 立冬时节进补注意事项 / 132
- 069 立冬时令食物排行榜 / 133
- 070 小雪物语(11月22日~23日) / 134
- 071 养肾旺气在小雪，御寒强体有门道 / 136
- 072 大雪物语(12月6日~8日) / 138
- 073 “大雪”纷飞养精蓄锐 / 140
- 074 冬至物语(12月21日~23日) / 142
- 075 冬至一阳生，温补自古传 / 144
- 076 “数九寒天”，药补有道 / 146
- 077 冬至时令食物排行榜 / 147
- 078 小寒物语(1月5日~7日) / 148
- 079 小寒胜大寒，“三九”进补须注意 / 150
- 080 大寒物语(1月20日~21日) / 152
- 081 养生莫大意，移风易俗好过年 / 154

## 第三章 时辰养生

- 082 卯时养生(5时~7时) / 158
- 083 大肠是传导糟粕的通道 / 159
- 084 带你走近手阳明大肠经 / 160
- 085 起床后一定要做的小按摩 / 162
- 086 大肠经上最火的明星——合谷穴 / 164
- 087 辰时养生(7时~9时) / 166
- 088 胃是人体的“仓禀之官” / 167
- 089 胃经的循行与疾病治疗 / 168
- 090 胃经上的长寿穴——足三里穴 / 170
- 091 足阳明胃经特效穴按摩 / 172
- 092 巳时养生(9时~11时) / 174
- 093 脾统血，主运化 / 175
- 094 脾经的循行与疾病治疗 / 176
- 095 互为表里的脾经与胃经 / 178
- 096 口唇是脾经健康的晴雨表 / 180
- 097 按摩脾经特效穴，小病不求医 / 182
- 098 午时养生(11时~13时) / 184
- 099 心是气血运行的发动机 / 185
- 100 舌为心之窍 / 186
- 101 心经的循行与疾病治疗 / 188
- 102 熟记心经特效关键穴 / 190
- 103 未时养生(13时~15时) / 192



### 膀胱经功能失调的表现

如果膀胱排泄尿液功能失调，就会出现小便不尽，甚至小便癃闭不通等问题；如果膀胱储藏尿液功能出现问题，就会出现遗尿、尿频、尿失禁等问题。



### 睛明穴

### 眼部疾病找清明

正坐，轻闭双眼，两只手的手肘撑在桌面上，双手的手指交叉，除大拇指外，其余八指的指尖朝上，大拇指的指甲尖轻轻掐按鼻梁旁边与内眼角的中点。每天左右两穴位分别掐按一次，每次1~3分钟，也可以两侧穴位同时掐按。

- 104 小肠是人体的“受盛之官” / 193
- 105 小肠经的循行、病变与治疗 / 194
- 106 按摩小肠经穴位可治大病 / 196
- 107 申时养生(15时~17时) / 198
- 108 膀胱是人体的“津液之府” / 199
- 109 膀胱经的循行、病变与治疗 / 200
- 110 养护膀胱经的好办法 / 202
- 111 膀胱经上对付疾病的特效穴 / 204
- 112 酉时养生(17时~19时) / 206
- 113 肾是藏经、主水和纳气的宝库 / 207
- 114 足少阴肾经的循行、病变与治疗 / 208
- 115 肾经上的三大特效穴 / 210
- 116 戌时养生(19时~21时) / 212
- 117 保护心脏的心包 / 213
- 118 代心行事与受邪的心包 / 214
- 119 心包经的循行、病变和治疗 / 216
- 120 常敲心包经快乐自常在 / 218
- 121 亥时养生(21时~23时) / 220
- 122 运行元气、水谷和水液的三焦 / 221
- 123 三焦经的循行、病变和治疗 / 222
- 124 睡前“足浴”睡眠好 / 224
- 125 手少阳三焦经特效穴按摩 / 226
- 126 子时养生(23时~1时) / 228
- 127 胆是六腑之首 / 229
- 128 睡眠质量取决于营卫气血的循行 / 230
- 129 足少阳胆经的循行、病变和治疗 / 232
- 130 足少阳胆经常见特效穴按摩 / 234
- 131 丑时养生(1时~3时) / 236
- 132 肝是调节和贮藏血液的仓库 / 237
- 133 梦与身体健康的关系密切 / 238
- 134 目为肝之窍 / 240
- 135 足厥阴肝经的循行、病变和治疗 / 242
- 136 足厥阴肝经特效穴按摩 / 244
- 137 寅时养生(3时~5时) / 246
- 138 肺是体内气血交换的门户 / 247
- 139 鼻为肺之窍 / 248
- 140 手太阴肺经的循行、病变和治疗 / 250
- 141 手太阴肺经特效穴按摩 / 252



## 藏在时间里的养生智慧

时令养生，是《黄帝内经》中养生的一条极其重要的原则。如果将本书比作一棵时令健康树，那么《黄帝内经》就是它最肥沃的土壤，四季养生就像支撑健康树的树干，节气养生就像是健康树的树枝，而时辰养生就像健康树的树叶。时令中的健康秘密就隐藏在健康树中，让我们一一把它挖掘出来。

### ● 养生智慧藏在四季中

《黄帝内经》中就有“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则。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。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。“春夏养阳”有其独特内涵：春天是顺时养生的开始。春阳初始，养生最贵。夏三月此为蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀。“秋冬养阴”就是在秋季和冬季要保护人的阴气。

### ● 养生智慧藏在节气中

二十四节气是把一年内太阳在黄道上的位置变化和引起的地面气候的演变次序分为二十四段，每段约隔半个月，分别在十二个月里面。这二十四节气的名称和顺序是：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。节气的变化，直接影响人体生命节律的调节，如果节气反常，必将影响人体正常的气血运行，造成人体节律紊乱、阴阳失调，致使疾病缠身。不同的节气采取不同的养生措施，要因时而异，要根据不同的特点来进行身体的保养。

### ● 养生智慧藏在时辰中

人体的生物钟十分准确。它会在适当的时候告诉我们该做什么，如果每天都按十二时辰的规律生活，就会身体健康、精神十足，自然工作也会如鱼得水。反之，如果我们生活没有任何规律，就会生物钟紊乱，进而身体出现各种各样的不适或疾病。





## 时令健康之树常青

如果将本书比作一棵时令健康树，那么《黄帝内经》就是它最肥沃的土壤；四季养生就像支撑健康树的树干，节气养生就像是健康树的树枝，而时辰养生就像健康树的树叶。通过我们的努力将隐藏在时令中的健康秘密一一发掘出来。

