

养生馆

# 《黄帝内经》

## 十二时辰养生经



人体气血按十二时辰的阴阳消长有规律地流注于十二经脉之中，  
力能也会随时辰更替发生不同的变化，顺应阴阳消长的规  
可养生、祛病、延年。

《养生馆》编委会 编

广东省出版集团  
广东科技出版社  
全国优秀出版社

· 养生馆 ·

# 《黄帝内经》 十二时辰养生经

《养生馆》编委会 编



广东出版集团  
广东科技出版社  
· 广州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》：十二时辰养生经/《养生馆》编委会编. —广州：广东科技出版社，2013.6

(养生馆)

ISBN 978-7-5359-6238-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第068550号

---

## Huangdineijing Shiershichen Yangshengjing

---

责任编辑：赵雅雅 曾永琳

特约编辑：冷寒风

责任印制：罗华之

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

(北京市大兴区春林大街16号1幢 邮政编码：100070)

规 格：889mm×1 194mm 1/32 印张6 字数140千

版 次：2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定 价：19.80元

---

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

# 目录

## 第一章 ▶ 顺天应时自然养生法

- 了解时辰与养生 ..... 2
- 古代十二时辰长寿养生法 ..... 3

## 第二章 ▶ 子时：胆经旺（23：00～1：00）

气血流注，保护身体暖阳

- 子时胆经当令 ..... 5
- “子时觉”养阳，阳气足不生毒 ..... 8
- 调畅胆气能促进健康和睡眠 ..... 9
- 胆汁分泌正常，脾胃消化才有保障 ..... 11
- 胆经的日常锻炼和养护——敲胆经 ..... 12
- 干梳头疏通胆经，预防白发 ..... 14
- 按揉胆经穴位巧治小病 ..... 15
- 胆毒易患结石，可以用吃来碎石 ..... 17
- 老人子时难眠，小米解毒、催眠最有效 ..... 19

## 第三章 ▶ 丑时：肝经旺（1：00～3：00）

深度睡眠，让生命之树常青

- 丑时，肝经当令 ..... 21
- 深度睡眠让肝血推陈出新 ..... 24
- 丑时养好肝血，预防春困 ..... 25
- 肝是女子的先天 ..... 27
- 怒伤肝，有了火气一定要发出来 ..... 30

- 经络通畅眼明亮 ..... 32
- 按摩肝经养生穴 ..... 33
- 丑时血压高，降压泻毒双管齐下 ..... 36
- 去肝热毒，丑时口舌不干燥 ..... 37

#### 第四章 ▶ 寅时：肺经旺（3：00～5：00）

天亮起身，令气血整装待发

- 寅时，肺经当令 ..... 39
- 寒气最易袭肺，清晨防着凉 ..... 42
- 肺经顺畅，人体气血分布好 ..... 43
- 肺是全身新陈代谢的总管 ..... 45
- 寅时睡不着，试试“赤龙搅海”法 ..... 46
- 肺是人长寿的开关 ..... 48
- “润肺四物汤”寅时排毒治久咳 ..... 50
- 寅时醒来难入眠，找太渊穴 ..... 51

#### 第五章 ▶ 卯时：大肠经旺（5：00～7：00）

排出毒素，轻微运动保健康

- 卯时，大肠经当令 ..... 53
- 排便是对大肠经最好的照顾 ..... 56
- 卯时养生经 ..... 59
- 按摩大肠经预防疾病 ..... 60
- 汤从肠中过，毒素不再留 ..... 63

#### 第六章 ▶ 辰时：胃经旺（7：00～9：00）

营养早餐，饭后百步促消化

- 辰时，胃经当令 ..... 65

- 御寒暖胃的饮食之道 ..... 68
- 保持胃经通畅，拒当“黄脸婆” ..... 72
- 按摩胃经上的重要穴位 ..... 73

## 第十章 ▶ 巳时：脾经旺（9:00~11:00）

分解食物，为人体的后天之本

- 巳时，脾经当令 ..... 77
- 脾为后天之本 ..... 80
- 健脾法助你远离“思伤脾” ..... 81
- 脾脏功能好，糖尿病治疗效果佳 ..... 83
- 改善高脂血症从健脾开始 ..... 84
- 健脾也是在健脑 ..... 86
- 敲打脾经的妙法 ..... 87
- 按摩保养脾经的要穴 ..... 89
- 糖尿病，中毒引起的脾病 ..... 91

## 第十一章 ▶ 午时：心经旺（11:00~13:00）

睡好午觉，护好人体的君主

- 午时，心经当令 ..... 93
- 午时小睡，可顺利消减心火 ..... 96
- 夏季养心好时机 ..... 99
- 喜乐有度好养心 ..... 100
- 按摩心经上的重要穴位 ..... 101
- 午排心毒静为先 ..... 104
- 心阴虚的人如何调养 ..... 105
- 排毒祛心火，绿豆汤最管用 ..... 105

## 第九章▶未时：小肠经旺（13:00~15:00）

充足营养，让肠道气血顺畅

- 未时，小肠经当令 ..... 107
- 保障小肠经得到充足营养 ..... 110
- 上班族动一动刺激小肠经，消除颈肩酸痛 ..... 113
- 刺激后溪穴和前谷穴，通小肠祛心火 ..... 115
- 养老穴，老年人的身体调节器 ..... 116
- 小肠经无毒是人体健康的镜子 ..... 118
- 三叉神经痛，找小肠经“听宫” ..... 120
- 午餐最能滋养小肠经 ..... 120

## 第十章▶申时：膀胱经旺（15:00~17:00）

喝水养生，长久保持健康活力

- 申时，膀胱经当令 ..... 123
- 多喝水，膀胱排毒效果好 ..... 126
- 申时“动汗法”，健身除病有奇效 ..... 127
- 顺时而为，在最佳时间施治效果最佳 ..... 129
- 颈椎病的膀胱经疗法 ..... 131
- 拍打膀胱经，按摩委中穴 ..... 132
- 免疫力低下从调理膀胱经入手 ..... 133
- 膀胱经是人体的解毒通道 ..... 135

## 第十一章▶酉时：肾经旺（17:00~19:00）

休息调养，储藏脏腑的精华

- 酉时，肾经当令 ..... 137
- 肾气足，福运长寿来 ..... 140
- 从肾主水液判断是否肾虚 ..... 141
- 老人酉时练逍遥步 ..... 143

- 常推肾经，生命之水长盛 ..... 144
- 骨关节疼痛，别盲目止痛，想着补补肾 ..... 148
- 下班前喝杯水，有利于肾脏排毒 ..... 150
- 肾虚分阴阳，进补要对症 ..... 151

### 第十二章 ▶ 戌时：心包经旺（19:00～21:00）

静心养神，与心脏“拉好关系”

- 戌时，心包经当令 ..... 153
- 饭后休息半小时再散步，调养胃气 ..... 155
- 心包经是让人快乐的经络 ..... 157
- 揉捏心包经，呵护心脏 ..... 158
- 按摩心包经上的重要穴位 ..... 162
- 心里不痛快，鼓掌、握拳、振臂 ..... 163
- 简单动作“作揖”可养心排毒 ..... 164

### 第十三章 ▶ 亥时：三焦经旺（21:00～23:00）

准备睡眠，养阴育阳留住青春

- 亥时，三焦经当令 ..... 167
- 亥时入睡葆青春 ..... 170
- 三焦通畅血脉清 ..... 172
- 元气通达头脑灵 ..... 173
- 临睡前艾灸加泡脚排寒祛瘀 ..... 177
- 按阳池穴告别身体冰凉，做个暖女人 ..... 180
- 祛眼尾纹妙法 ..... 181
- 亥时性爱可养性 ..... 182

**特别提示：**本书推荐的理疗方法仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。



第一章

# 顺天应时自然养生法

古代养生学家根据前人延年益寿的养生经验，将良好生活方式与规律作息相结合，总结了十二时辰养生法。在古代，人们以十二地支（子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥）代表一昼夜中的十二时辰。每一时辰为两小时，具体来说分别是：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。这样，十二时辰就细分为24小时，和现在的用法完全一致。

从古代起，“天人合一”的观念就被用来解释人体的各种自然规律，时间也不例外，不同的时辰有不同的养生法。由于时辰在变，因而不同的经脉在不同的时辰也有兴有衰。把人的脏腑在十二时辰中的兴衰联系起来看，环环相扣，十分有序。



## 【了解时辰与养生】

时辰与人体的养生有关系吗？回答是肯定的。古代著名医典《黄帝内经》中有载：“经脉流行不止，与天同度，与地同纪。”中医学的宇宙观着重天、地、人合一。人体的健康，会受节气变化、地理环境以及时间运转的影响。每日的十二时辰与人体的十二经脉息息相关，而经脉又与人体的五脏六腑相配。因此，不同的时辰里，人们需要养生的侧重点是不一样的。

在两千多年前的中医经典《黄帝内经》中就已经奠定了子午流注学说的理论基础，其后经历代医家的补充、发挥和发展而不断完善，从而形成极富特色的传统时间医学体系。

“子”和“午”是十二地支中的第一数和第七数。它们分别是中国古代用来计时、标位以及记述事物生、长、化、收、藏等运动变化过程或状态的符号。“流”、“注”两字，乃表示运动变化的概念。在防治疾病方面，古人根据子午流注医学理论创造出一整套子午流注针灸法。

从时辰养生这个角度来说，子午流注（也就是中医时间医学）可以充分发挥其独到的优势，突显其特色，起到不可替代的作用。



十二时辰	最旺经脉
子时 (23: 00~1: 00)	胆经旺
丑时 (1: 00~3: 00)	肝经旺
寅时 (3: 00~5: 00)	肺经旺
卯时 (5: 00~7: 00)	大肠经旺
辰时 (7: 00~9: 00)	胃经旺
巳时 (9: 00~11: 00)	脾经旺
午时 (11: 00~13: 00)	心经旺
未时 (13: 00~15: 00)	小肠经旺
申时 (15: 00~17: 00)	膀胱经旺
酉时 (17: 00~19: 00)	肾经旺
戌时 (19: 00~21: 00)	心包经旺
亥时 (21: 00~23: 00)	三焦经旺

## 【古代十二时辰长寿养生法】

1.卯时 (5: 00~7: 00) : 见晨光即披衣起床, 去室外打太极拳或练导引术。

2.辰时 (7: 00~9: 00) : 起床健身后, 饮一杯温水, 用木梳梳发百余遍, 有醒脑明目的作用。洗脸漱口, 吃早餐。早餐宜食粥, 宜淡素, 宜饱。饭后, 徐徐行走百步, 边走边以手摩腹。

3.巳时 (9: 00~11: 00) : 此时或是读书, 或是理家, 或种菜养花。疲倦时即闭目静坐养神, 或叩齿咽津数十口。不宜高声与人长谈, 须“寡言语以养气”。



4. 午时 (11:00~13:00) : 午餐要求食物暖软, 不要吃生冷坚硬的食物, 只吃八分饱。食后用茶漱口, 涤去油腻, 然后午休。

5. 未时 (13:00~15:00) : 此时或午休, 或练气功, 或邀友弈棋, 或读书 (相当于现代人看报), 或做家务。

6. 申时 (15:00~17:00) : 此时或读名人诗文, 或练习书法, 或去田园绿地散步, 或观赏落霞。

7. 酉时 (17:00~19:00) : 晚餐宜早, 宜少, 可饮一小杯酒, 但不可至醉。用热水洗脚, 有降火、活血、除湿之功效。晚餐后漱口, 涤去饮食之毒气残物, 以利口齿。

8. 戌时 (19:00~21:00) : 轻微活动后安眠。先睡心, 后睡眼, 即睡前什么都不想, 自然入睡。

9. 亥子 (21:00~1:00) : 安睡以养元气, 环境宜静, 排除干扰。“睡不厌蹴, 觉不厌舒”, 即睡时可屈膝而卧, 睡时宜右侧卧, “睡如弓”。醒时宜伸脚舒体, 使气血流通, 不要只固定一种姿势。

10. 丑寅 (1:00~5:00) : 此时为精气发生之时, 人以精为宝, 宜适当节制房事, 但也不宜抑制。



第二章

# 子时：胆经旺 (23:00~1:00)

气血流注，保护身体暖阳

## 【子时胆经当令】

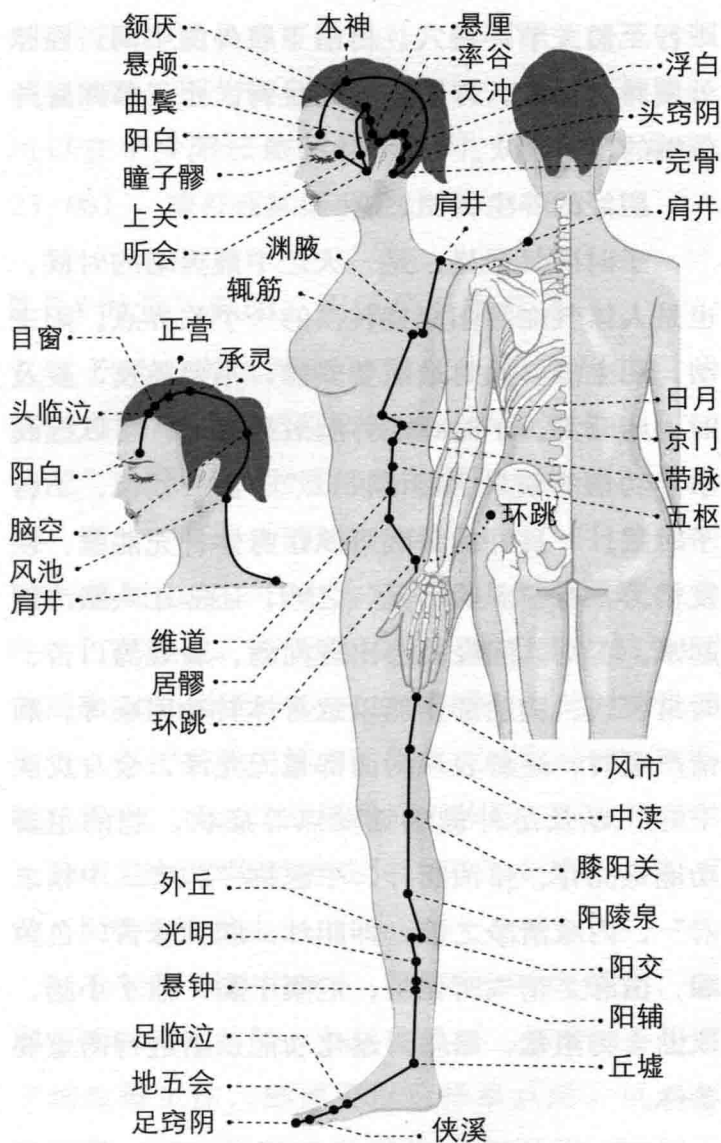
### 胆经——子时值班的“法官”

子时（23:00~1:00）气血进入胆经。胆经旺，胆汁推陈出新。胆的生理功能是供应内脏胆汁，帮助食物消化代谢。不注意按时睡眠，会影响气血回流胆经。

从经络循行线路图上可以看出，胆经在头侧部的穴位分布异常密集，胆经气血异常容易出现头晕目眩、耳鸣、皮肤粗糙、胸胁疼痛、失眠多梦、易惊、忧愁、神经官能症、鬓发白等问题。所以成年人最好养成每天子时就寝的习惯，否则容易衰老。

**胆经上的穴位：**胆经单侧44个穴位（双侧共88个穴位），其中15个穴位分布在下肢的外侧，29个穴位在臀、侧胸、侧头部，首穴瞳子髎，末穴足窍阴。

**胆经的循行：**胆经的循行起于眼外眦角的瞳子髎穴。上行至额角，环绕侧头部，向下循行于



◆足少阳胆经



耳后，至肩入缺盆，下至腋窝，过胸部到季肋，下行至髋关节环跳穴，再沿下肢外侧中间，经膝外侧腓骨前缘，外踝前方到足背。止于第四趾外侧端的足窍阴穴。

### 胆经的养生调理之道

子时阴气最盛，是一天之中最黑暗的时候，也是人体气血阴阳交替转换的一个临界点。阳主动，阴主静，此时最需要安静，不要熬夜，要及时上床睡觉。子时睡眠养胆效果最好，可以起到事半功倍的效果。俗话说：“宁舍一顿饭，不舍子时眠。”良好的睡眠可以让身体补充能量、恢复精力，有“养阴培元”之效，还能让头脑清醒起来。否则，胆经就会出现問題，表现为口苦、时常叹气、胸肋部作痛以致身体转动困难等。病情严重时，还会表现为面部毫无光泽，全身皮肤干燥，以及足外侧感觉发热等症状。胆的主要功能是储存、排泄胆汁，中医称“胆者，中精之府”，内藏清静之液，即胆汁。胆汁味苦，色黄绿，由肝之精气所化生，汇集于胆，泄于小肠，以助食物消化，是脾胃运化功能正常进行的重要条件。

《黄帝内经》说：“凡十一脏取决于胆也。”全身的气血取决于胆气生发。子时睡眠好





了，对一天至关重要。理论上说，在胆经最旺的子时按摩胆经是最好的进补，但实际上，子时强调要熟睡。因为同名经同气相求，退而求其次，可以在手少阳三焦经经气旺时（就是21:00~23:00），敲打或揉搓手足外侧的少阳经。

### 【“子时觉”养阳，阳气足不生毒】

子时，阴气渐衰，阳气渐长。从养生治病的角度来讲，“阳萎则病，阳衰则危，阳亡则死”，所以养生最重要的就是要养阳。《灵枢·顺气一日分为四时》中说：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”就是说，一天就是一年的浓缩，23:00到凌晨3:00相当于一年中的“冬季”。此时睡觉养阳气，保护了我们体内的阳气，就能祛邪扶正，抵抗寒毒。反之，如果我们不休息，那就相当于在和天地做“拔河游戏”，阳气受损，阴阳不调，则会百病丛生。

有句话不是说嘛，“腾不出时间睡觉，就得抓紧时间吃药”。如果你是因工作太忙，习惯了加夜班工作，那你可以选择早点睡，早点起来再做，这样既能充分养生，又不至于耽误工作，可以达到事半功倍的效果。如果你是为了上





网、玩游戏、看电视而不早睡，那么你因此伤了身体就更不值了。“阳强则寿，阳衰则夭”，养成良好的作息时间至关重要。睡眠质量好的人可以22:30上床，半小时后也差不多进入了深度睡眠。睡眠质量较差者，就要更早一些上床睡觉，具体时间自己要掌握好，但一定不能养成“赖床”的习惯。睡晚了，阳气就伤了，如果再睡懒觉，那阳气更是升不起来了，实在困的话，你也要按时正常起床（成人7~8小时睡眠为佳），然后在中午的时候睡个午觉，这是一举两得的好方法。

## 【调畅胆气能促进健康和睡眠】

### 调畅胆气不容易生病

《黄帝内经》曰：“勇者气行则已，怯者则着而为病也。”意思就是说，同样有外来的恐吓，对勇敢的人来说，由于胆气行畅，恐吓引起的身体变化就会很快消失；然而对于胆怯的人来说，由于胆气不通畅，恐吓引起的身体不良变化就会存留在体内，日久了就逐渐形成各种疾病。所以胆气调畅了，就不容易因外界惊恐而生病。

现代医学表明，人体的情绪表现与一定的生

