

顺时调养更健康

掌中查享生活

龚仆◎主编



顺应大自然的规律，结合人体的需求，在不同的季节、节气及时辰，选择适合的养生方法，可养阳气，扶正气，补阴气。



权威验证



准确好查

解密《黄帝内经》中的时令养生医学

图文详解分步演示经络防病祛病疗法

各个时节饮食、常见病中药配方速查

调整人体脏腑平衡、阴阳平衡

用最简单的方法激发人体自我潜能

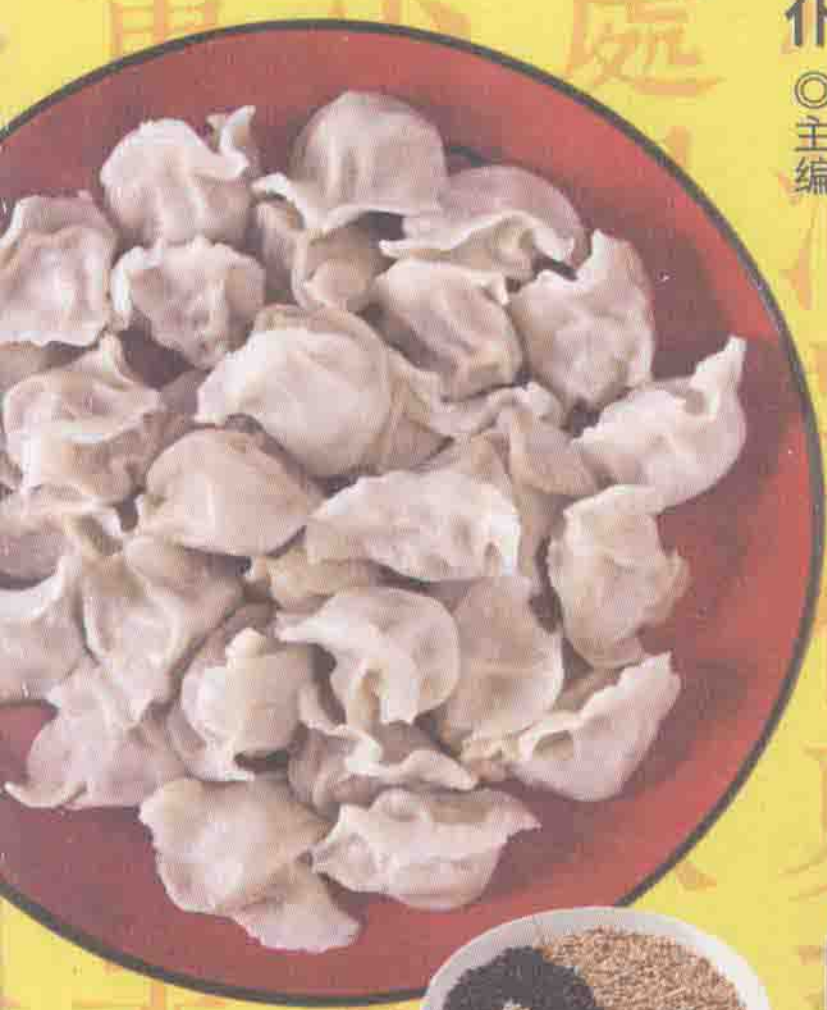
掌中查

上海科学普及出版社

顺时调养更健康

掌中查享生活

龚仆◎主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

顺时调养更健康掌中查 / 龚仆主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2013.11

(掌中查享生活)

ISBN 978-7-5427-5905-4

I. ①顺… II. ①龚… III. ①养生(中医) - 图解
IV. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第248562号

责任编辑 张 帆

顺时调养更健康掌中查

龚 仆 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京缤索印刷有限公司

开本 880×1230 1/64 印张 4.375 字数 140千字

2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5905-4 定价: 24.80元

本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135

目录

CONTENTS

- 01 ● 十二时辰养生知识速查
- 03 ● 廿四节气参照表
- 04 ● 四季饮食养生精髓速查

上篇

- 07 经络气血盛衰主导的
十二时辰顺时养生法
- 08 ● 子时——养胆经的黄金时刻
- 10 疏通胆经的按摩方法
- 11 缓解失眠的刮痧疗法
- 12 子时主睡，日食养胆
- 14 有利胆经的睡眠功大盘点
- 15 夜猫族子时应如何养生
- 16 ● 丑时——养肝经的黄金时刻
- 18 疏理肝经的按摩方法



- 19 缓解脂肪肝的拔罐方法
- 20 日常保肝饮食+丑时深睡，助于通肝气
- 22 早睡可以帮助肝脏造血
- 22 选对枕头助睡眠
- 24 ● 寅时——养肺经的黄金时刻
- 26 通利肺气的鼻部按摩法
- 27 缓解支气管炎的刮痧疗法
- 28 不同人群的寅时调养原则
- 30 护肺先护鼻
- 31 饮食养生助您远离二手烟的危害



32 ● 卯时——养大肠经的黄金时刻

34 改善便秘的拔罐、刮痧疗法

35 疏通大肠经的经络疗法

36 卯时宜调养大肠

38 保持大便通畅的方法

38 如何养成早起排便习惯

39 卯时饮酒伤身

40 ● 辰时——养胃经的黄金时刻

42 刺激面部胃经的“洗脸法”

43 缓解胃炎的拔罐、刮痧疗法

44 吃“合胃”食物

46 一日三餐很重要

47 一日三餐巧安排

48 ● 巳时——养脾经的黄金时刻

50 疏通脾经的腿部捶打法

51 保健脾经的按摩法

52 饮食养生护脾胃

55 脾胃虚弱者宜节房事

55 脾胃与肾息息相关

56 ● 午时——养心经的黄金时刻

58 调养心经的按摩方法

59 改善心悸的刮痧疗法

60 养心宜多吃苦味食物

62 营造好环境助养心

63 午时睡觉防衰老

63 午睡有禁忌

64 ● 未时——养小肠经的黄金时刻

66 养护小肠，营养是关键

69 未时需防晒

69 未时宜多补充水分

70 ● 申时——养膀胱经的黄金时刻

72 疏通膀胱经的经络敲打法

73 缓解血尿的刮痧疗法

74 申时宜吃利水食物

76 喝水养生时刻表

77 不能喝的水有哪些

78 ● 酉时——养肾经的黄金时刻

80 保健肾经的经络捶打法

- 81 缓解腰痛的刮痧疗法
- 82 酉时宜吃补肾利肾食物
- 84 养肾起居要点总结
- 86 ● 戌时——养心包经的黄金时刻
- 88 疏通心包经的按摩方法
- 89 缓解心烦胸闷的经穴疗法
- 90 戌时静养心，进食要适宜
- 92 ● 亥时——养三焦经的黄金时刻
- 94 疏通三焦经的经络拍打法



- 95 | 缓解水肿的刮痧疗法
- 96 | 亥时宜食助眠食物



❷ 下 篇 ❸

99 顺应气候变化的四季养生 及廿四节气养生

100 ● 专题1：春季养生重在养肝

102 ● 立春——助阳护肝

102 立春饮食有道防百病

107 立春常见病老偏方速查

108 立春宜保暖养阳

108 立春宜散步

109 ● 雨水——健脾养胃

109 雨水时节饮食宜清淡

114 雨水常见病老偏方速查

115 雨水宜荡秋千

115 雨水时节要保暖、节房事

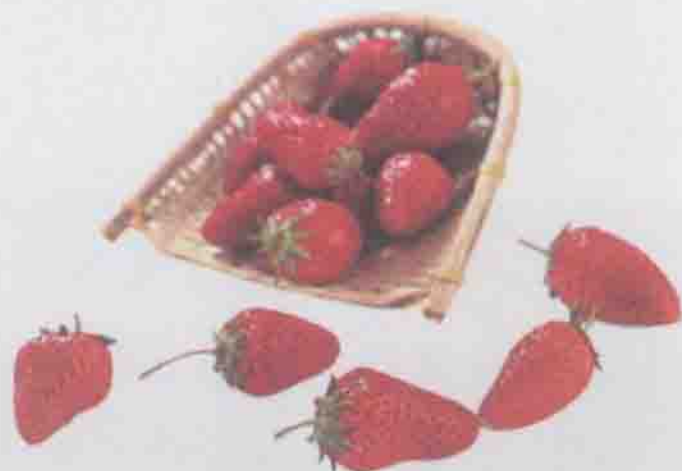
116 ● 惊蛰——顺肝养脾

116 惊蛰饮食宜顺肝气养脾气

- 120 | 惊蛰常见病老偏方速查
- 121 | 惊蛰宜放风筝
- 121 | 惊蛰捂捂防“倒春寒”
- 122 ● **春分——调和阴阳**
- 122 | 春分饮食宜以养阳为主
- 126 | 春分常见病老偏方速查
- 127 | 春分宜拔河
- 127 | 预防流脑的方法
- 128 ● **清明——疏肝理气**
- 128 | 清明饮食宜养血疏筋
- 133 | 清明常见病老偏方速查
- 134 | 清明宜踏青
- 135 ● **谷雨——养肝防湿邪**
- 135 | 谷雨饮食宜养肝祛湿
- 138 | 谷雨常见病老偏方速查
- 139 | 谷雨宜垂钓
- 139 | 谷雨时节宜早睡早起
- 140 ● **专题2：夏季养生重在养心**
- 142 ● **立夏——养心除烦**
- 142 | 立夏饮食宜养心清暑



- 146 | 立夏常见病老偏方速查
- 147 | 立夏宜踢毽子
- 148 ● 小满——祛湿防热
- 148 | 小满清淡饮食防未病
- 152 | 小满常见病老偏方速查
- 153 | 小满宜下棋
- 153 | 小满时节作息要科学
- 154 ● 芒种——防潮强身
- 154 | 芒种饮食宜滋阴强身
- 158 | 芒种常见病老偏方速查
- 159 | 芒种时节，日常起居有讲究
- 159 | 芒种要防潮，更要防病
- 160 ● 夏至——养阳护心
- 160 | 夏至饮食以温和为主



- 164 夏至常见病老偏方速查
- 165 夏至宜扇扇子
- 166 ● **小暑——健脾养肺**
- 166 小暑饮食多素少荤
- 170 小暑常见病老偏方速查
- 171 小暑宜水中慢跑
- 171 长坐露天木椅伤脾肺
- 172 ● **大暑——防暑清热**
- 172 大暑清凉饮食治冬病
- 176 大暑常见病老偏方速查
- 177 大暑宜游泳
- 178 ● **专题3：秋季养生重在滋阴润肺**
- 180 ● **立秋——敛肺提神**
- 180 立秋饮食宜敛肺气调精神
- 184 立秋常见病老偏方速查
- 185 立秋宜慢跑
- 186 ● **处暑——防燥助眠**
- 186 处暑饮食宜滋阴防秋燥
- 192 处暑常见病老偏方速查

- 193 处暑宜倒行
- 193 处暑宜防晒护肤
- 194 ● 白露——养阴防寒
- 194 白露饮食宜平补养阴
- 198 白露常见病老偏方速查
- 199 白露宜秋游
- 199 白露保养皮肤要诀
- 200 ● 秋分——护脾养胃
- 200 秋分饮食宜阴阳平衡
- 206 秋分常见病老偏方速查
- 207 秋分宜跳舞
- 208 ● 寒露——暖肺健脾
- 208 寒露饮食宜润肺生津
- 212 寒露常见病老偏方速查
- 213 寒露宜登山
- 214 ● 霜降——固肾补肺
- 214 霜降饮食以温补为主
- 218 霜降常见病老偏方速查
- 219 霜降宜做健身球运动

- 219 | 如何应对嘴唇干裂
- 220 ● **专题4：冬季养生重在补肾**
- 222 ● **立冬——敛阴护阳**
- 222 | 立冬饮食以补热量为主
- 226 | 立冬常见病老偏方速查
- 227 | 立冬宜长跑
- 227 | 立冬晒太阳助健康
- 228 ● **小雪——护阳防火**
- 228 | 小雪进补以养阳为主
- 234 | 小雪常见病老偏方速查
- 235 | 小雪宜打太极拳
- 235 | 小雪时节养神先行
- 236 ● **大雪——防寒防燥邪**
- 236 | 大雪饮食既要防寒也要滋阴润燥
- 240 | 大雪常见病老偏方速查
- 241 | 大雪宜滑雪
- 241 | 大雪路滑防摔伤
- 242 ● **冬至——护阳养精气**
- 242 | 冬至阳气初生，饮食以滋补为主



- 246 冬至常见病老偏方速查
- 247 冬至宜跳绳
- 248 ● **小寒——补肾助阳**
- 248 小寒饮食以养阳益肾为主
- 252 小寒常见病老偏方速查
- 253 小寒宜冬泳
- 253 小寒时节如何防冷辐射
- 254 ● **大寒——御寒润燥**
- 254 大寒寒冷干燥，饮食宜防寒防燥邪
- 258 大寒常见病老偏方速查
- 259 大寒宜滑冰
- 259 大寒时节一定要防燥
- 260 ● **附录A 廿四节气饮食宜与忌**
- 263 ● **附录B 九型体质相宜食材速查**



十二时辰养生知识速查

十二时辰	对应经脉	对应脏腑	时辰宜忌	养生之道
子时 23:00~1:00	足少阳胆经	胆	宜：安静 忌：晚睡	保证优质的睡眠
丑时 1:00~3:00	足厥阴肝经	肝	宜：右侧睡姿 忌：熬夜	保证优质的睡眠
寅时 3:00~5:00	手太阴肺经	肺	宜：熟睡 忌：忧愁	保证优质的睡眠
卯时 5:00~7:00	手阳明大肠经	大肠	宜：喝白开水，晨练 忌：排便不畅	排除宿便
辰时 7:00~9:00	足阳明胃经	胃	宜：早餐营养要均衡 忌：不吃早餐	科学合理的早餐最养胃
巳时 9:00~11:00	足太阴脾经	脾	宜：适量地饮水，调理脾经 忌：思虑过度，久坐，肥甘厚味	饮食保健是养脾的关键

(续表)

十二时辰	对应 经脉	对应 脏腑	时辰 宜忌	养生 之道
午时 11:00 ~ 13:00	手少阴 心经	心	宜：午间小睡 片刻 忌：大喜	清心寡欲
未时 13:00 ~ 15:00	手太阳 小肠经	小肠	宜：调理 小肠经 忌：吃太多 食物	三餐定时 定量
申时 15:00 ~ 17:00	足太阳 膀胱经	膀胱	宜：适量地 饮水 忌：憋尿	注意调理 膀胱经
酉时 17:00 ~ 19:00	足少阴 肾经	肾	宜：保精 忌：纵欲	护腰藏精
戌时 19:00 ~ 21:00	手厥阴 心包经	心包	宜：晚餐清 淡，散步 忌：晚餐肥 腻，生气	保持乐观 的心态
亥时 21:00 ~ 23:00	手少阳 三焦经	三焦	宜：心平气 和，入睡 忌：熬夜，生 气，饮茶	亥时要 入睡