



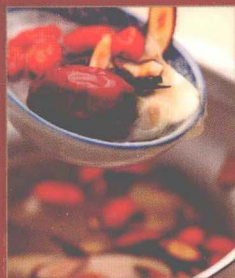
赵建新 主编

养生

十二时辰和二十四节气

《黄帝内经》

调整饮食作息 天人合一巧养生
保养先天真元 益寿延年祛百病



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

立春 助阳生发，激发生命原动力
雨水 谨防寒湿，养肝莫忘调脾胃
惊蛰 排毒祛邪，警惕肝病的侵犯
春分 天门开，顺势养阳正当时
清明 踏青越野，与自然同气相求
谷雨 调畅情志，健脾祛湿喜迎夏
立夏 养护心脏，多饮汤水防心火
小满 未病先防，清热除湿正当时
芒种 天气炎热，清淡饮食是关键
夏至 调养身心，睡好午觉精神足
小暑 清心除烦，自我调理度苦夏
大暑 谨防湿热，三伏天远离中暑



《黄帝内经》

十二时辰和二十四节气

养生

赵建新
主编



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》十二时辰和二十四节气养生/赵建新主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014.7 (2014.8重印)
(天天健康)

ISBN 978-7-5377-4851-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第124259号



《黄帝内经》十二时辰和二十四节气养生

主 编 赵建新

出版策划 张金柱 责任编辑 张东黎

文图编辑 冷寒风 美术编辑 王道琴

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年8月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4851-3

定 价 19.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

《黄帝内经》是中国第一部中医理论经典，第一部养生宝典，也是第一部解释生命规律的百科全书。

十二时辰和二十四节气养生即法时养生。《黄帝内经》中讲的“法”即“效法”“遵守”之意，“时”即“时辰”和“节气”，按照十二时辰生物钟和二十四节气候变化规律，调整饮食、作息，可达到天人合一的养生目的。自然的运动与人体五脏六腑之气的运动是相互对应的。遵循自然的变化规律，科学调整人体脏腑器官的作息活动，可以帮助我们强身健体，延年益寿。

天人合一是中医养生的基本原则，每天按照自然规律来生活，按生物钟在适合的时间做该做的事，以保养我们的先天真元，才能减少疾病的发生。一天之中有十二时辰，一年之中有二十四个节气，人类脏腑功能的活动、气血的运行、机体的变化、疾病的发生等都与其有着密切的联系。所以人体生物钟的节律养生既要符合一天十二时辰的规律，还要适应一年二十四节气的变化。本书从十二时辰与二十四节气入手，通过研究《黄帝内经》中的养生智慧，挖掘藏在十二时辰与二十四节气里的养生法则，以便运用到日常生活中，根据十二时辰与二十四节气来调整身体的脏腑平衡、阴阳平衡，唤醒人体自我修复潜能，从而做到顺时养生。

《黄帝内经》主张人的生活习惯应该符合自然规律，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，并依据于此，将良好的生活方式与规律作息结合，总结了十二时辰养生法。

有几千年历史的二十四节气养生是中医养生的瑰宝，为中华民族的健康做出了杰出的贡献。根据《黄帝内经》的理论，人与自然界是“天人相应”“形神合一”的整体，掌握二十四节气变化的规律，以大自然的四时变化来调节人体的五脏气血，能使人保持健康长久的生命活力。

全书在《黄帝内经》的基础上，结合现代科学，以通俗易懂的语言，将最简便、易行、实用的养生方法奉献出来，希望可以帮助读者全面掌握祛病延年的秘诀。

第一章

《黄帝内经》十二时辰养生法

1

第一节

子时养护胆经 (23: 00-1: 00)

气血流注，保护体内的暖阳

- 子时胆经当令 / 2
- 调畅胆气能促进健康和睡眠 / 5
- 胆汁分泌正常，脾胃消化才有保障 / 6
- 胆经的日常锻炼和养护——敲胆经 / 7
- 按揉胆经穴位巧治小病 / 8

第二节

丑时养护肝经 (1: 00-3: 00)

深度睡眠，让生命之树常青

- 丑时肝经当令 / 10
- 深度睡眠让肝血推陈出新 / 13
- 丑时养好肝血，预防春困 / 14
- 肝是女子的先天 / 15
- 怒伤肝，有了火气一定要发出来 / 18

第三节

寅时养护肺经 (3: 00-5: 00)

天亮起身，令气血整装待发

- 寅时肺经当令 / 20
- 寒气最易袭肺，清晨防着凉 / 23
- 肺经顺畅，人体气血分布好 / 23
- 肺是全身新陈代谢的总管 / 25

第四节

卯时养护大肠经 (5: 00-7: 00)

排出毒素，轻微运动保健康

- 卯时大肠经当令 / 26
- 排便是对大肠经最好的照顾 / 29
- 卯时养生经 / 32
- 按摩大肠经预防疾病 / 33

第五节

辰时养护胃经 (7: 00-9: 00)

营养早餐，饭后百步促消化

- 辰时胃经当令 / 36
- 御寒暖胃的饮食之道 / 39

■ 保持胃经通畅，拒当“黄脸婆” / 41

■ 按摩胃经上的重要穴位 / 43

第六节

巳时养护脾经 (9: 00-11: 00)

分解食物，为人体的后天之本

■ 巳时脾经当令 / 46

■ 脾为后天之本 / 49

■ 健脾法助你远离“思伤脾” / 50

■ 健脾也是在健脑 / 51

■ 敲打脾经的妙法 / 52

■ 按摩保养脾经的要穴 / 54

第七节

午时养护心经 (11: 00-13: 00)

睡好午觉，护好人体的君主

■ 午时心经当令 / 56

■ 午时小睡，可顺利消减心火 / 59

■ 喜乐有度好养心 / 61

■ 按摩心经上的重要穴位 / 62

第八节

未时养护小肠经 (13: 00-15: 00)

充足营养，让肠道气血顺畅

■ 未时小肠经当令 / 65

■ 保障小肠经得到充足营养 / 68

■ 上班族打通小肠经，消除颈肩酸痛 / 70

■ 刺激后溪和前谷，通小肠祛心火 / 72

第九节

申时养护膀胱经 (15: 00-17: 00)

喝水养生，长久保持健康活力

■ 申时膀胱经当令 / 74

■ 多喝水，膀胱排毒效果好 / 77

■ 申时“动汗法”，健身除病有奇效 / 78

■ 顺时而为，在最佳时间施治效果最佳 / 79

第十节

酉时养护肾经 (17: 00-19: 00)

休息调养，储藏脏腑的精华

■ 酉时肾经当令 / 81

■ 肾气足，福运长寿来 / 84

■ 从肾主水液判断是否肾虚 / 85

■ 老人酉时练逍遥步 / 86

■ 常推肾经，生命之水长盛 / 88

第十一节

戌时养护心包经 (19: 00-21: 00)

静心养神，与心脏“拉好关系”

- 戌时心包经当令 / 90
- 心包经是让人快乐的经络 / 92
- 揉捏心包经，呵护心脏 / 94
- 按摩心包经上的重要穴位 / 96

第十二节

亥时养护三焦经 (21: 00-23: 00)

准备睡眠，养阴育阳留住青春

- 亥时三焦经当令 / 98
- 亥时入睡葆青春 / 101
- 三焦通畅血脉清 / 102
- 元气通达头脑灵 / 104

第二章

《黄帝内经》二十四节气养生法

107

第一节

立春

助阳生发，激发生命原动力

- 《黄帝内经》立春养生法 / 108
- 立春节气的气候变化 / 108
- 立春节气的人体反应 / 109
- 立春节气的养生原则 / 110
- 宜辛甘发散，忌酸收之味 / 111
- 晚睡早起，春捂防寒，宜散步 / 112
- 按摩阳池穴、中渚穴和天井穴 / 113

第二节

雨水

谨防寒湿，养肝莫忘调脾胃

- 《黄帝内经》雨水养生法 / 114
- 春雨纷飞，润物无声 / 114
- 雨水节气的人体反应 / 115
- 雨水节气的养生原则 / 116
- 保暖调神，平和心气 / 117

第三节

惊蛰

排毒祛邪，警惕肝病的侵扰

- 《黄帝内经》惊蛰养生经 / 118

- 惊蛰节气的气候变化 / 119
- 惊蛰节气的人体反应 / 120
- 惊蛰节气的养生原则 / 121
- 温热健脾，多甘少酸 / 121
- 养眠忌怒，多做和缓运动 / 122

第四节 春分

天门开户，顺势养阳正当时

- 《黄帝内经》春分养生经 / 124
- 春分节气的气候变化 / 124
- 春分节气的人体反应 / 125
- 春分节气的养生原则 / 125
- 健脾祛湿，温补阳气，寒热均衡 / 126
- 注意温差，消除不良情绪 / 127

第五节 清明

踏青越野，与自然同气相求

- 《黄帝内经》清明养生经 / 128
- 清明节的气候变化 / 129
- 清明节气的人体反应 / 129
- 清明节气的养生原则 / 130
- 多吃新鲜蔬果，清补养肝 / 131

- 睡眠足，多备衣 / 132
- 按摩小肠经，拔罐治肩周炎 / 133

第六节 谷雨

调畅情志，健脾祛湿喜迎夏

- 《黄帝内经》谷雨养生经 / 134
- 谷雨节气的气候变化 / 135
- 谷雨节气的人体反应 / 135
- 谷雨节气的养生原则 / 136
- 疏肝清热，健脾祛湿 / 137
- 注意天气，早晚添衣 / 138
- 针灸治神经痛，浴足温经通穴 / 138

第七节 立夏

养护心脏，多饮汤水防心火

- 《黄帝内经》立夏养生经 / 140
- 立夏节气的气候变化 / 140
- 立夏节气的人体反应 / 141
- 立夏节气的养生原则 / 142
- 宜多吃清热生津的食物 / 143
- 多通风，多午睡，多做养心功 / 144
- 按摩内关穴养护心脏 / 145

第八节

小满

未病先防，清热除湿正当时

- 《黄帝内经》小满养生经 / 146
- 小满节气的气候变化 / 147
- 小满节气的人体反应 / 147
- 小满节气的养生原则 / 148
- 清淡健胃，多吃苦味食物 / 149
- 注意睡眠，不做剧烈运动 / 150
- 清心安神要按摩劳官穴和中冲穴 / 151

第九节

芒种

天气炎热，清淡饮食是关键

- 《黄帝内经》芒种养生经 / 152
- 芒种节气的气候变化 / 153
- 芒种节气的人体反应 / 153
- 芒种节气的养生原则 / 154
- 饮食要清淡和忌辛热 / 154
- 勿露脊梁，多练调息功 / 155
- 按摩极泉穴，午睡护心经 / 156

第十节

夏至

调养身心，睡好午觉精神足

- 《黄帝内经》夏至养生经 / 158
- 夏至节气的气候变化 / 159
- 夏至节气的人体反应 / 159
- 夏至节气的养生原则 / 160
- 宜酸味和咸味食物 / 161
- 协调作息，温浴强身 / 162
- 老年病找神门穴和少府穴 / 163
- 中医小偏方治疗暑热痱子 / 164
- 多午休可防止“夏打盹” / 164
- 要调理夏天容易得的胃肠炎 / 165

第十一节

小暑

清心除烦，自我调理度苦夏

- 《黄帝内经》小暑养生经 / 166
- 小暑节气的气候变化 / 167
- 小暑节气的人体反应 / 167
- 小暑节气的养生原则 / 168
- 清凉消暑，多吃含钾和酸味食物 / 169
- 小暑节气的起居养生 / 170

- 中医小偏方助你三伏天轻松度苦夏 / 171

第十二节

大暑

谨防湿热，三伏天远离中暑

- 《黄帝内经》大暑养生经 / 172
- 大暑节气的气候变化 / 172
- 大暑节气的人体反应 / 173
- 大暑节气的养生原则 / 173
- 药补以清热补气为主 / 174
- 寡言养气，在家练养生功 / 175

第十三节

立秋

益肺生津，养收顺天地秋气

- 《黄帝内经》立秋养生经 / 176
- 立秋节气的气候变化 / 176
- 立秋节气的人体反应 / 177
- 立秋节气的养生原则 / 178
- 多吃生津润燥食物 / 178
- 早起早睡，静心练功 / 180
- 按阳陵泉穴护胆经，刮痧去阴暑 / 181
- 立秋要防肺燥 / 182
- 如何调理处暑易得的便秘 / 183

第十四节

处暑

調理作息，潤燥慎防“秋老虎”

- 《黄帝内经》处暑养生经 / 184
- 处暑节气的气候变化 / 185
- 处暑节气的人体反应 / 185
- 处暑节气的养生原则 / 186
- 寒凉解秋燥，多喝水 / 187
- 早睡早起，防秋冻，多跑步 / 188
- 降压找阳陵泉穴和风池穴 / 189

第十五节

白露

养阴为先，早晚穿暖勿露身

- 《黄帝内经》白露养生经 / 190
- 白露节气的气候变化 / 191
- 白露节气的人体反应 / 191
- 白露节气的养生原则 / 192
- 勿太咸，补维生素，养阴润燥 / 193
- 多做运动，穿长衣长裤 / 194
- 多吃滋阴润燥之物可治白露多发的糖尿病 / 195

第十六节

秋分

地门闭合，补益肺气最重要

- 《黄帝内经》秋分养生经 / 196
- 秋分节气的气候变化 / 197
- 秋分节气的人体反应 / 197
- 秋分节气的养生原则 / 198
- 食粥润肠，滋润生津 / 199
- 秋分肺结核加重，食疗以润肺为主 / 200
- 秋分时节要预防枯草过敏 / 201

第十七节

寒露

天凉露重，防寒清咽避燥邪

- 《黄帝内经》寒露养生经 / 202
- 寒露节气的气候变化 / 203
- 寒露节气的人体反应 / 203
- 寒露节气的养生原则 / 204
- 多吃甘淡滋润的食物 / 205
- 顺节气分时调养，室内通风 / 206
- 养护膀胱经，找委中穴 / 207

第十八节

霜降

寒邪来犯，避寒要防寒包火

- 《黄帝内经》霜降养生经 / 208

- 霜降节气的气候变化 / 209
- 霜降节气的人体反应 / 209
- 霜降节气的养生原则 / 210
- 少吃过热、辛酸和辛燥食物 / 211
- 刮拭膀胱经，天柱穴是关键 / 212
- 霜降时节哮喘易加重，食疗加刮痧治疗效果更佳 / 213
- 积极治疗霜降时容易复发的老寒腿 / 213

第十九节

立冬

重视养藏，藏阳气尤贵养肾气

- 《黄帝内经》立冬养生经 / 214
- 立冬节气的气候变化 / 214
- 立冬节气的人体反应 / 215
- 立冬节气的养生原则 / 215
- 进补有方，宜养肾防感冒 / 216
- 护肝经，按摩可强肾 / 217

第二十节

小雪

防寒健肾，还要清肠排毒素

- 《黄帝内经》小雪养生经 / 218
- 小雪节气的气候变化 / 219

- 小雪节气的人体反应 / 219
- 小雪节气的养生原则 / 220
- 宜温热、增苦的食物 / 220
- 保精防寒邪，常练干浴功 / 221
- 按摩太冲穴、肾俞穴和涌泉穴 / 222
- 中医良方治疗小雪时节易生的冻疮 / 223

第二十一节

大雪

温补避寒，驱寒保暖有讲究

- 《黄帝内经》大雪养生经 / 224
- 大雪节气的气候变化 / 225
- 大雪节气的人体反应 / 225
- 大雪节气的养生原则 / 226
- 食补以温热补益、养阳滋阴为主 / 227
- 防摔伤，早睡早起，注意保暖 / 228
- 护肾经，宜泡脚通经 / 229

第二十二节

冬至

阳气初生，补肾填精不要省

- 《黄帝内经》冬至养生经 / 230
- 冬至节气的气候变化 / 230

- 冬至节气的人体反应 / 231
- 冬至节气的养生原则 / 231
- 增加糖类和维生素的摄取 / 232
- 防寒保暖，经常锻炼 / 233
- 治足跟痛靠太溪穴 / 234

第二十三节

小寒

温肾壮阳，年头年尾肾都强

- 《黄帝内经》小寒养生经 / 236
- 小寒节气的气候变化 / 237
- 小寒节气的人体反应 / 237
- 小寒节气的养生原则 / 238
- 忌燥热和寒凉，多苦少咸 / 238
- 正确锻炼很重要 / 239

第二十四节

大寒

防风御寒，壮腰健肾筋骨强

- 《黄帝内经》大寒养生经 / 240
- 大寒节气的气候变化 / 241
- 大寒节气的人体反应 / 241
- 大寒节气的养生原则 / 242
- 大寒食补宜辛温、藏热量 / 242
- 多晒太阳，保湿不能少 / 243

第一章

《黄帝内经》十二时辰养生法

第一节

子时养护胆经

(23:00—1:00)

气血流注，保护体内的暖阳

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，胆经在侧头部循行分布异常密集，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

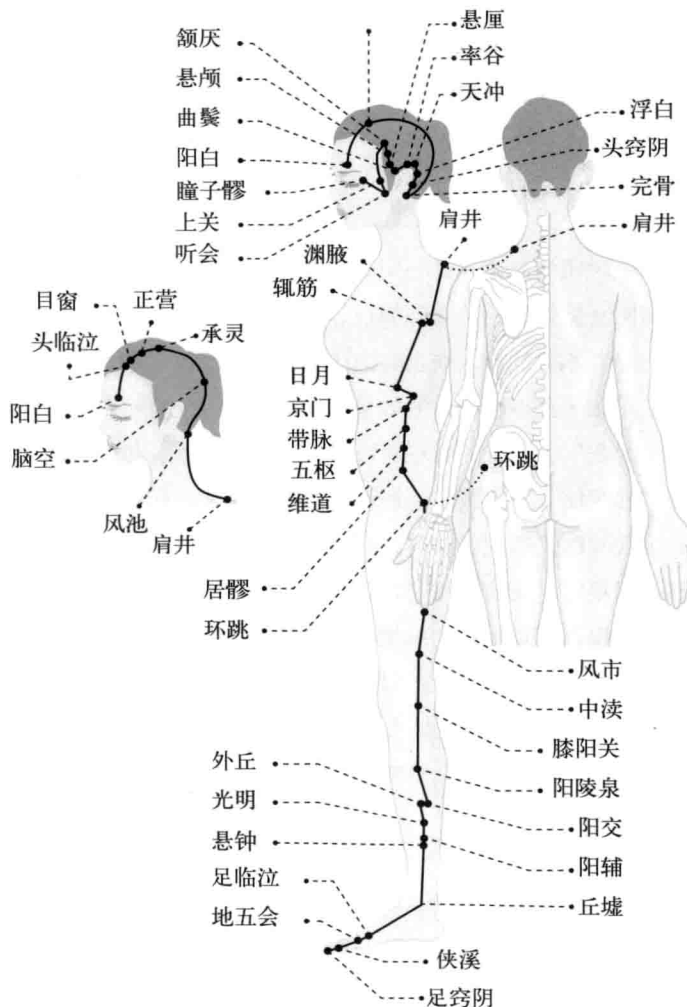
胆经的循行起于目外眦的瞳子髎穴。上行至额角，环绕

侧头部，向下循行于耳后，至肩入缺盆，下至腋窝，过胸部到季肋，下行至髂关节环跳穴，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，胆经就会出现问題，表现为口苦、时常叹气、胸胁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”，内藏清净之液，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（就是晚上21:00—23:00），敲打或揉搓手足外侧的少阳经。



◆足少阳胆经