



《黄帝内经》 十二时辰养生经

全方位时辰养生要诀 | 全天候身体调理秘法

流传千年的养生大智慧 | 护佑自身和家人的健康

杨建峰◎主编

江西科学技术出版社



《黄帝内经》
十二时辰
养生经

—— 杨建峰◎主编 ——

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》十二时辰养生经 /杨建峰主编. --南昌: 江西科学技术出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5390-5813-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第274012号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZX2016036

图书代码: D16046-101

《黄帝内经》十二时辰养生经

杨建峰 主编

出版 江西科学技术出版社
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
印刷 三河市艺海万诚印务有限公司
经销 各地新华书店
开本 889mm × 1194mm 1/16
字数 632千字
印张 27.5
版次 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-5813-9
定价 59.00元

赣版权登字: -03-2016-332

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



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。在书中，它第一次提出了“治未病”的养生观念，并成为后世奉为圭臬的至理箴言。

《黄帝内经》是一本将传统中华哲学思想与医学理念相结合且融会贯通的奇书，荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀。书中提出健康靠“养”不靠“治”的思想，通过“保养”和“补养”的方法以实现长寿的目的，即根据环境的变化，通过饮食、起居、情志、按摩、针灸、拔罐、刮痧等方法，激活人体能量，自发调整气血运行和脏腑功能，主张将良好的生活方式与作息规律结合，自身生活习惯应该符合自然规律。

十二时辰养生即法时养生。《黄帝内经》中讲的“法”即“效法”“遵守”之意，“时”即“时辰”之意，按照十二时辰人体生物钟的规律，调整饮食、作息、运动、娱乐等与学习、工作的关系，使之趋于和谐，以达到天人合一的养生目的。饮食、作息、运动、娱乐等日常活动与人体五脏六腑之气的运动是相互对应的。遵循一天十二时辰的变化规律，科学地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。

《〈黄帝内经〉十二时辰养生经》从日常生活入手，结合《黄帝内经》中的养生智慧，以及历代中医养生精华，深入浅出地讲解了依据十二时辰的变化如何达到顺时养生、延年益寿、“治未病”的养生目的。

本书运用贴近生活、贴近大众的浅显易懂的语言，详细讲述了十二经络与十二脏腑的关系、十二经络的循行时辰与十二脏腑的关系。运用《黄帝内经》中的养生智慧，针对不同的时辰分别养护其当令的经络，才能达到气血通畅、强壮脏腑的功效，才能实现健康长寿的养生目的。

十二时辰与人体的十二经络、十二脏腑息息相关。《黄帝内经·灵枢》中云：“经脉流行不止，与天同度，与地同纪。”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，刚好与十二时辰相对应。这是中

医圣贤在长期与疾病斗争的伟大实践中总结出的成果，在中医学上影响深远，对养生和临床治病用药有着非常重要的意义。

由于人的十二经络在十二时辰中的兴衰更替，环环相扣，十分有序，因而古往今来的养生家都非常注重十二时辰养生，他们主张，在十二时辰里，分别养护当令经络，以达到气血通畅、强壮脏腑的功效。十二时辰养生法是中医养生学中的重要方法，充分体现了中医养生注重天、地、人三者合一的观念，用古老中医智慧解密了人体健康与自然界的秘密联系，解开了藏在时间里的健康密码。



第一章 子时养阳护胆	1
胆经——子时值班的“法官”	1
涵养胆的方法	6
胆为中正之官,决定人的决断力	13
子时应适时安眠护阳气,保持阴阳平衡	15
利用胆经上的穴位巧治小病	36
子时胆经排毒	41
第二章 丑时养肝排毒	45
肝经——丑时值班的“大将军”	45
日常养肝需注重细节	49
肝开窍于目,养肝明目有妙招	65
女性以肝为先天,千万不能不养肝	69
利用肝经上的穴位巧治小病	72
丑时肝经排毒	76
赶走肝脏疾病小偏方	85
第三章 寅时肺经当令,滋养肺部是关键	90
肺经——寅时值班的“宰相”	90
日常养肺从细节做起	96
食养娇肺	118
运动健肺	126

利用肺经上的穴位巧治小病	130
寅时排毒养肺脏	134
赶走肺部疾病小偏方	137
第四章 卯时大肠经当令,调养大肠正当时	141
大肠经——卯时值班的“清洁工”	141
涵养大肠要从日常生活做起	147
食养大肠	159
利用大肠经上的穴位巧治小病	168
卯时大肠排毒	172
第五章 辰时滋补养胃	191
胃经——辰时启动的“发电站”	191
滋养胃部要注意生活细节	196
食养健胃	210
男人伺候好胃才能“气血方刚”	219
女人养好胃才能血气充足	224
利用胃经上的穴位巧治小病	230
肠胃病人饮食巧安排	236
第六章 巳时养脾防湿	239
脾经——巳时值班的“粮食局局长”	239
日常健脾祛湿要从细节做起	244
食疗养脾	261
利用脾经上的穴位巧治小病	275
赶走脾脏疾病小偏方	279
第七章 午时滋养心经	282
心经——午时值班的“君主”	282
日常养心需调整心态、积极运动	287
食疗养心	311
利用心经上的穴位巧治小病	318
午时心经排毒	321

赶走心脏疾病养生小偏方	322
冠心病的营养防治	326
第八章 未时养护小肠经	329
小肠经——未时值班的“工人”	329
日常生活中要注重养护小肠	332
食疗养护小肠	339
利用小肠经上的穴位巧治小病	343
小肠排毒的方法	347
第九章 申时膀胱经当令,养护好运行人体体液的水官	349
膀胱经——申时值班的“环保局局长”	349
日常护理膀胱是关键	353
饮食调养膀胱及治疗膀胱疾病	359
利用膀胱经上的穴位巧治小病	362
申时膀胱经排毒	365
第十章 酉时养护肾经,休息调养,储藏脏腑的精华	367
肾经——酉时值班的“智者”	367
保护肾脏要从日常生活做起	372
食物养肾最相宜	383
少食对肾不利的食物	389
运动养肾	392
用肾经上的穴位巧治小病	397
第十一章 戌时养护心包经	403
心包经——戌时值班的“臣使之官”	403
日常护理心包经,对健康至关重要	405
利用心包经上的穴位巧治小病	414
戌时心包经排毒	418
第十二章 亥时养护三焦经	420
三焦经——亥时值班的“大禹”	420

日常养护三焦经的方法	423
亥时入睡,保护身体得健康	425
用三焦经上的穴位巧治小病	428
亥时三焦经排毒	431

第一章

子时养阳护胆

胆经——子时值班的“法官”

● 子时最需要安静

子时（晚上23点到凌晨1点），是阴阳转换的时候，阴气最重，阳气始生，是一天中最黑暗的临界点。

《灵枢·营卫生会》指出：“日中而阳陇为重阳，夜半而阴陇为重阴……夜半为阴陇，夜半后而为阴衰。”夜半即子时，阴陇指阴气极盛。子时阴气最盛，过了子时阴气转衰，阳气开始生发。此时为营卫之气皆归于五脏之际，称为合阴，正所谓阳主动，阴主静，此时需要安静。

子时阳气初生，犹如新生的嫩芽，这种初生的阳气是维持整个人体生命活动不可缺少的力量，但也最易受到伤害。因此，尽量不要熬夜超过子时，要及时上床安静入睡，以保护初生的阳气。

● 子时胆经当令，要注意养护

子时气血进入胆经。胆经旺，有助于推陈出新。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，会影响气血回流入胆经。

从经络循行路线图上可以看出，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前就寝的习惯，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。

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，还能让头脑保持清醒。否则，胆经就会出现问題，表现为口苦、时常叹气、胸肋部作痛以致身体转动困难等症。病情严重时，还会表现为面部毫无光泽，全身皮肤干燥，以及足外侧触感发热等症。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”。全身气血均取决于胆气的生发。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，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。

● 调畅胆气保健康，助你安然入眠

胆气调畅不易生病

《黄帝内经·素问》曰：“勇者气行则已，怯者则着而为病也。”意思是说，同样有外来的恐吓，对勇敢的人来说，胆气行畅，恐吓引起的身体变化就消失了；而对于胆怯的人来说，胆气不畅，恐吓引起的身体不良变化就会留下来，逐渐形成各种疾病。所以胆气调畅，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理活动相联系，情绪的反应直接影响到人体的生理过程，惊吓、愤怒、不满、委屈等不良情绪因素都会引起身体生理活动的异常，从而出现躯体疾病。对于胆气调畅的人，这些不良情绪不会影响到人体的生理过程，或者影响比较小，身体能够自行调节，消除或削弱不良情绪对生理过程的影响。

生病的人更容易胆气不畅

现代医学表明，人在疾病期，由于疾病的影响也会产生相应的不良情绪。譬如，许多胆结石、胆囊炎等胆病患者都具有胆疾病本身的临床表现，如疼痛、胃肠不舒服、大便不顺畅、消化不良等。由此整日忧心忡忡，有肋肋疼痛就怀疑为肝癌，咽部不适就怀疑为喉癌、食道癌，头昏就怀疑为脑部肿瘤等。这些都是生病的人更容易胆气不畅的临床表现。

调畅胆气的方法有：在胆经旺盛的时辰进入睡眠，以保持愉悦的心情，调畅情志；经常敲击胆经的穴位，有针对性地补益胆气，祛除胆腑的郁热、痰湿等。

● 胆汁分泌正常，能促进脾胃消化

护胆要注意：早上一定要吃早餐。如果不吃早餐，就会导致空腹的时间过长，胆汁分泌减少，长此以往，不但会影响消化功能，还会增加患结石的风险。

脾胃和胆之间的关系

胆汁为肝之余气所化生。胆汁在肝内生成之后，在肝的疏泄功能作用下流入胆囊。胆囊的作用主要是浓缩、储存和排泄胆汁。如果将肝脏比喻成胆汁的“生产工厂”，胆囊则是存放胆汁的“仓库”。正常情况下，胆囊除了存储胆汁，还会对胆汁进行“精加工”。当人体处于饥饿状态时，“仓库”的大门就会紧闭。而人在进食3~5分钟之后，胆囊就会开门放行，将存储的胆汁排入十二指肠，帮助脾胃对食物进行消化吸收。而且肝胆的疏泄功能对脾胃升降也有促进作用。胆气足，胆汁分泌旺盛，脾胃升降有序，消化能力才强。如果胆汁不能正常生成和排泄，脾胃升降紊乱，就会出现食欲减退、恶心呕吐等症状。想减轻脾胃负担，就得保护好胆。

吃夜宵会阻碍胆汁分泌

吃夜宵会阻碍胆汁的分泌，而且会让人发胖，对健康有着极大的危害。很多人熬夜就会感到饿，肚子会发出“咕噜、咕噜”的声响，需吃夜宵才能缓解。这是因为体内生发的阳气被消耗掉了，此时最重要的就是养阳——睡觉。人体只有静止不动，阳气才不会被消耗，才能慢慢生发起来。如果人们在睡前吃了夜宵，肠胃就必须增加工作量去消化食物。肠胃运动，就得靠阳气的滋养，这样刚刚生发起来的阳气就会被消耗掉。胆经为少阳脉，少阳之气生发不起来，就会影响胆的功能。长此以往，胆经就会出问题，胆汁的分泌就会减少。而胆汁是消化脂肪的得力干将，胆汁分泌不足，脂肪就会在体内沉积下来，人就会发胖。

● 拳打经络养胆经

胆经的开穴时间是在夜里23:00—1:00，此时人体转入安静，开始进入睡眠状态，全身经络的气血也开始集中到胆经。

“少阳为枢”，即少阳经是全身的枢纽，是阴阳转换的枢纽。此时是由阴入阳的时候，很多养生专家都建议人们在23:00的时候入睡，为什么？就是为了保障阴能够顺利地转为阳。如果此时人体得不到休息，阴不能转阳，发生阴阳失调，则会引起很多疾病。

由于此时身体应处于睡眠状态，所以人们可以在睡前用拳打经络类的手法敲打胆经，以调动胆经的功能，或者早晚各敲打一次，每次8~10分钟。操作手法可根据操作部位和个人喜好灵活选择，下面以拳打法为例介绍该经的操作手法。

敲胆经方法一

屈膝坐位（可以坐在瑜伽垫上），脚后跟与臀部在同一水平位，双手分别敲打胸腹部两

侧及腿部两侧的胆经走行线，往返敲打，反复操作。

胆经的走行方向是从头走向足，故从头部向足部进行敲打为补法，反之为泻法。补法适用于胆气虚证，诸如胆小怕事、夜间睡觉受惊易醒等；泻法适用于胆火旺盛诸症，如口苦、泛吐酸水、目赤肿痛等。

一般情况下，沿胆经做往返操作，可以起到平补平泻的作用，以平衡胆以及胆经的功能。

在进行拳打法操作时，用力要适度，不可过猛，尤其是胸腹部两侧的胆经走行线，以免造成不适。腿部的胆经走行线可适当用力，以胆经经络线上的肌肉变得较为松软或皮肤微微发热或发红为度，“得气”即止。

拳打时，如果有些部位出现酸麻胀痛的感觉，可以对该部位着重敲打，并可适当延长操作的时间，以达到疏通局部经络、畅通气血的作用。

对头面部的胆经线进行操作时，建议采用擦法——食指在耳后，中指在耳前夹着耳根往来做擦法，以发热为度。

敲胆经方法二

拍打胆经从臀部到膝关节这一段（大腿外侧正中间的那条线）。手握空拳，用掌面一侧从臀部往下顺着气血的流向（从上往下）缓慢拍打，直到膝关节处。两侧都要拍打。由于大腿部位肌肉和脂肪丰厚，因此必须用力敲打，而且以每秒大约两下的节奏敲，才能有效刺激穴位。

通过对胆经的敲打，能够起到通经活络的效果。

● 敲胆经的作用

舒活气血，促进胆汁分泌

敲胆经可促进胆汁分泌，增加气血。人体的能量来源于食物，人吃进去的食物，有一部分由胆汁分解成人体造血所需要的蛋白质。因此，如果胆汁分泌不足，则食物被分解成可供人体吸收的蛋白质就不够，也就不能满足人体造血所需的原料了。

调脏腑，理气机

敲胆经可以调理脏腑的气机，肝气通达，气机调畅，则脏腑气机升降有序，身体才能达到平衡；如果气机不通畅，就会经常出现叹气的情况，这是因为叹气可以使气暂时稍稍通畅一些。

增强抵抗力

足少阳胆经是处于半表半里的，邪气侵犯人体往往会和正气在半表半里中进行抗争，这时人就会感到忽冷忽热。正气强，就会把邪气驱赶出去；如果正气虚，邪气就会长驱直

人体内，从而使疾病加重。而敲胆经可以增强抵抗力。

● 敲胆经有着神奇的养生功效

胆经为足少阳经，为半表半里之经，与外界并无直接的通道，所以其浊气需借肠道而出。所以说，敲胆经能很好地排出浊气和毒素。

现代人胆汁往往分泌不足，敲胆经会直接刺激胆汁的分泌。胆功能不好的症状很多，最明显的就是白发，这是血气不足所致。人要健康，就要血多。血气能量是人体最重要的健康指标。人体是自然界的产物，必定存在着非常简单的方法就能使血气能量上升。众所周知，早睡可以造血。除此之外，还有一种很有效的造血方法——敲胆经，每天花不到二十分钟的时间敲胆经，能够很快改善身体状况。

现代人由于胆功能不好，使得人体的吸收能力降低，吃进身体的食物常常因为无法吸收而直接排出，吃再好的东西也没有多大作用。解决这个问题同样需要依靠敲胆经。

敲胆经的主要目的在于刺激胆经，促进胆汁分泌，提升人体的吸收能力，提供人体造血系统所需的充足原料。

那敲胆经的具体做法是怎么样的呢？

动作要领：大腿外侧用力敲打，每敲打4下算1次，每天敲左右大腿各50次，也就是左右各200下。

当然，敲胆经时也要注意以下事项：

(1) 力度。不需要很用力，把手举起来，随势下降敲打就可以了。刚开始敲的部位有酸痛感是正常的，因为人体本身就在努力打通胆经这个通道。一般不会敲出乌青来，敲出乌青有两种情况：一种可能是力量太重了，等乌青退尽了再敲；另一种则不是“敲”的关系，而是身体的凝血因子不够，平时皮肤也易出乌青。可以吃一些猪脚等带皮的食物，或吃一点阿胶或其制品，不用太多，一周有一餐就够了。

(2) 时间。晚上23点以后不可以敲。晚上23点至凌晨1点是气血进入胆经的时候，敲胆经不应该在这个时间段进行，对身体不好。利用白天的时间敲胆经是比较安全的做法。每天每条腿只要几分钟，有时候忘记了也没有关系，不要太较真。

(3) 敲打位置。敲胆经不需要敲到小腿上，一是操作不方便，二是小腿上胆经与胃经的位置太近，用敲的方法要完全分开有难度。

(4) 不适合人群。孕妇绝对不能敲，不能让孕妇有痛的感觉，会对宝宝有影响。老人敲胆经不要敲得太多，因为血升得太快，人体的调节也会快，这样容易不舒服。

(5) 女性月经推迟。有的女性本来血就很少，但由于肝脏热，所以月经问题没有暴露。血气上升后，肝热下降了，月经推迟是正常的。当血达到正常水平，月经也就恢复了。月经来时少敲或不敲。

(6) 长期坚持。身体的保养是长期的，尤其是女性，只要能保持收入略大于支出就可以了。当人体的血不断上升，到一定层次时，人体是要全面改造自己身体的。血要上升，但要慢慢地上升，这样人体的修理幅度比较小，人体自我感觉就比较舒服。

(7) 不生气。敲胆经是让人体的气血上升，如果气很盛，血上升时气会跟着上升，让

人不舒服，所以要先破掉一点气，然后开始敲胆经。所以说，生活中遇到问题尽量不要生气，生气造成的疾病是很难治疗的，因为人体无法驾驭自己的情绪，而情绪却可以冲击内分泌系统，使身体内部产生混乱。

胆经上的穴位以肩井穴和风池穴最为常用。

肩井穴在大椎穴与肩峰连线的中点，肩部最高处。敲肩井穴对两肩酸痛、牙痛、头酸痛、头重脚轻、眼睛疲劳、耳鸣、高血压、落枕等有神奇疗效。

风池穴在项部，枕骨之下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之凹陷处。风池穴不仅能有效增加颅内血的流动，而且能抑制过度兴奋的各级神经，降低血压。通常按揉风池穴会有一种全身放松、头轻目明的轻快感觉。注意，按揉风池穴时一定要闭目操作，才能取得较好的疗效。

涵养胆的方法

● 胆的生理功能

胆属六腑之一，因胆藏精汁，而无传化水谷的功能，与胃、肠等腑有别，故又属奇恒之腑。它位于人体的右上腹，肝脏的下缘，附着在肝脏的胆囊窝里，借助胆囊管与胆总管相通。肝和胆有经脉相互络属，互为表里。其主要功能是贮存和分泌胆汁，主决断，并助肝气以疏泄。

1. 贮藏和分泌胆汁

《灵枢·本输》说：“胆者，中精之府。”《难经·四十二难》认为胆内“盛精汁三合”，即胆有贮存胆汁的功能。胆内藏清净之液，即胆汁。胆汁味苦、色黄绿，由肝精肝血化生，或由肝之余气凝聚而成。如《东医宝鉴》说：“肝之余气，溢入于胆，聚而成精。”

胆的上方有管道与肝相通，肝之余气化生胆汁，然后通过此管道流入胆内；胆的下方有管道与小肠相通，随着消化的需要，胆汁经此管道排泄到小肠中，以促进饮食的消化和吸收。清人吴鞠通在《温病条辨》中说：“胆无出路，借小肠以为出路。”因此，胆排泄的胆汁，具有帮助消化某些饮食物的作用。

胆的功能失调一般表现为胆汁的分泌、排泄障碍。一般胆功能失调是由于情志所伤、肝失疏泄引起肝胆燥热火重，而使胆汁排泄失调。胆病的临床常见症状有口苦、胁痛、黄疸等。胆气上逆形成口苦；若肝胆气流不畅，经脉阻滞，气血流通不利，即会有胁痛症状；肝胆疏泄失职，胆液排出不循常道，逆流于血脉，泛滥于肌肤，则形成黄疸。

胆汁的分泌和排泄功能还与肝有重要关系。肝通过疏泄功能以调畅气机，令胆气疏通、胆汁畅流。所以，肝能直接控制和调节胆汁的分泌和排泄。若肝疏泄正常，胆汁排泄畅达，消化功能就正常；若肝失疏泄，则可导致胆汁排泄不利。胆汁郁结，肝胆气机不利，导致肝胆同病，出现消化吸收方面的病变，所以才有“肝胆同主疏泄”的说法。

2. 胆主决断

《素问·灵兰秘典论》说：“胆者，中正之官，决断出焉。”所谓中正，即处事不偏不倚、

刚正果断之意。胆主决断，是指胆在思维活动中，具有分析事物、做出决断的作用。对胆的概念认识，如同其他脏腑一样，既有与实质器官相联系的一面，如贮存、分泌胆汁的胆囊；又有据此而取象类比归类某些功能的一面，如主决断作用的胆，属于精神活动范畴。

胆的决断功能，对于预防和消除某些精神刺激（如大惊、卒恐等）的不良影响，调节和控制气血的正常运行，维持脏腑之间的协调关系有着重要的作用。自然环境、社会因素的变化，特别是剧烈的精神刺激，会影响脏腑气血的正常活动。胆气强壮之人，虽受突然刺激而有所影响，但因其影响程度较轻，故恢复较快；胆气虚弱之人，则往往因之而形成疾病。这反映了胆具有维持精神及脏腑气血活动相对稳定的功能。

胆主决断与心主神志密切相关。《素问·灵兰秘典论》说：“心者，君主之官也，神明出焉。……胆者，中正之官，决断出焉。”心对精神活动起主宰作用，而胆起决断作用。胆气通于心，不仅是心与胆均“盛精汁三合”（《难经·四十二难》），胆的经脉“上肝，贯心”（《灵枢·经别》），主要是在神志上的主辅配合关系。心藏神，神之主在心；胆主决断，某些神志活动又决于胆。在神志方面，二者相辅相成，相互为用。临床上，如果胆有病，胆气就会上扰心神而出现心悸不宁、惊恐畏惧、嗜睡或不眠等症。如《灵枢·邪气脏腑病形》说：“胆病者，善太息，口苦，呕宿汁，心下澹澹，恐人将捕之。”因此，临证时，心病怔忡，可从胆治；胆病战栗、癫狂，尤当治心。

胆主决断的功能，还与肝主谋虑相关联。《素问·灵兰秘典论》说：“肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。”王冰注曰：“勇而能断，故曰将军；潜发未萌，故谋虑出焉”，“刚正果决，故官为中正；直而不疑，故决断出焉。”谋虑，即思维筹划、比较鉴别、分析推理等的思维过程，但潜发未萌，不能付诸实施，只有通过决断，才能对上述思维过程做出行为方面的决定。这种决定，需要阳刚之气。肝胆之气皆属于木，而肝为体、属阴，胆为用、属阳。谋虑为阴，决断为阳。谋虑出于肝，决断出于胆。故胆决才能肝谋，正如《类经·藏象类》所说：“胆附于肝，相为表里，肝气虽强，非胆不断，肝胆相济，勇敢乃成。”因此，胆气壮实，决断无差，使人行为果敢而正确。胆气虚馁，则虽善谋虑，而不能决断，事终难成。故《素问·奇病论》又说：“肝者，中之将也，取决于胆，咽为之使。此人者，数谋虑不决，故胆虚气上溢而口为之苦。”王冰注曰：“肝与胆合，气性相通，故谋虑取决于胆。咽胆相应，故咽为使焉。”临证时，对谋虑不决者，常见肝胆同病之证，故施以肝胆同治之法。

● 有益于胆健康的饮食之道

胆囊疾病会使人很痛苦并日渐虚弱，而胆结石是大多数胆囊疾病的主要致病原因。尽管胆结石形成的原因尚不明确，但与饮食有着密切关系，可以将调整饮食作为治疗措施的一部分，以降低发病风险，并控制疾病症状。具体来说，日常饮食需要做到以下几点：

1. 大量饮水

据统计，70%的胆囊炎患者易并发胆囊结石。少量多次饮水可加快血液循环，促进胆汁排出，预防胆汁瘀滞，利于消炎排石，也可利用胆汁代谢失衡，即胆结石形成初期将胆结石前期物质或小胆结石冲刷入胃肠而排泄出去，防止了胆结石的发生。

2. 清淡饮食

日常饮食应限制高胆固醇食物，多吃植物纤维类、富含维生素类食物，少吃油炸食品、肉汤等，避免胆囊过度紧缩、胆汁分泌增加。

3. 食物要易消化

易消化的食物可减轻胆囊等消化器官的负担。容易消化的食物有面片、玉米粥、豆浆、蛋类、菠菜、小白菜等。

4. 早餐一定要吃

经常不吃早餐，会使胆汁中胆酸含量减少，胆汁浓缩，在胆囊中形成结石。

5. 定时进餐

餐间避免零食，以防止胆囊不断受到刺激而增加胆囊收缩和胆汁分泌。

6. 饮食不宜过饱

饮食要有度，以免胆囊过度收缩，使胆汁分泌增加。

● 胆病患者宜食的食物

下列食物有助于控制胆囊疾病，减轻胆囊疾病症状，适宜胆病患者食用。

1. 胡萝卜

胡萝卜有丰富的胡萝卜素，而胡萝卜素在肝脏中可以转变成维生素 A，可降低胆结石的发病率。

2. 茭白

茭白清热利胆，故胆囊病人宜吃，对胆囊炎、胆结石症合并黄疸者尤宜。可用新鲜适量茭白，水煎食，1日2~3次，也可如常法，用素油炒食。

3. 西瓜

西瓜能清热、除烦、利尿、解毒，适宜胆结石和胆囊炎者食用。西瓜上市后，可每日吃西瓜1~2千克。也可留下西瓜皮，晒干后水煎代茶饮。

4. 白萝卜

白萝卜能消积滞、祛痰热、下气宽中，最适宜慢性胆囊炎和胆结石之人食用。有医学杂志报道，用白萝卜洗净后捣碎，榨取萝卜汁液服食，可防止胆结石形成，从而应用于胆石症。

5. 马蹄

马蹄适宜胆石及胆囊炎者食用，有清热、化痰、消积的功效，尤其是伴有黄疸时最为适宜。可用马蹄120克洗净，削皮后切成小块，煎水代茶饮用。

6. 玉米须

据研究玉米须有利胆作用。经药理实验证明：玉米须制剂能促进胆汁排泄，降低其黏度，因而可作为利胆药用于慢性胆囊炎和胆汁排出障碍的胆管炎。可用干玉米须30~50克，每天煎水代茶饮。