

黄帝内经

《灵枢本神篇》指出：故智者之养生也，必顺四时而适寒暑。一日十二个时辰，对应人体十二经脉及相应脏腑。一个时辰养一经，掌握相应时辰的养生重点，根据四时生长收藏的气候物候变化规律及特点养生，达到“天人合一”，才能掌握长寿健康的秘诀！

四季十二时辰

顺养手册



樊岚岚 / 编著



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

黄帝内经

HUANGDI NEIJING
SHI SHIER SHICHEN
SHUNYANG SHOUC

樊凤岚 / 编著

四季十二时辰

顺养手册



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经·四季十二时辰顺养手册/樊岚岚编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2018. 1

ISBN 978 - 7 - 5369 - 7086 - 1

I. ①黄… II. ①樊… III. ①《内经》—研究②养生 (中医)—基本知识 IV. ①R221.09②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 235019 号

黄帝内经——四季十二时辰顺养手册

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 香河利华文化发展有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 19

字数 240 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

2018 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 7086 - 1

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究



前言

《黄帝内经》是我国现存最早的医学典籍，是中医学的奠基之作。同《难经》《伤寒杂病论》《神农本草经》同为中国传统医学四大医学经典。

《黄帝内经》包罗万象，而不仅仅是一本医书那么简单，其中的内容包括哲学、天文、地理、阴阳、五行等，是一本哲学和自然科学的综合著作。那时的科技水平有限，但是古人却能够成功地用哲学的理念解释医学现象，并且由此建立了一套完整的医学系统，这不能不说是天才般的智慧。

《黄帝内经》将“天人合一”的哲学理念灌注于医学中，使得中华传统医学呈现出人与自然有机结合的特点。人是自然界中的一部分，人和自然要相互协调，才能生生不息。同时，人体本身也是一个丰富的世界。天地的根本是阴阳五行，因此养生也应该符合阴阳五行的变化规律，“人气从之则生长壮老已，万物从之则生长化收藏。”

古人十分重视四时阴阳的变化，在制定历法时，也不离阴阳二气为时间参照，由此决定了农历内容的复杂及丰富，完全符合我国传统的哲学观。二十四节气更是将季节变化与物候现象及气候变化紧密相连，通过这些内容，人们不仅能够知道岁月的变迁，还能知道应时养生的方法，可谓是“天人合一”的代表。



黄帝内经

——四季十二时辰顺养手册



前言

本书着重选取了《黄帝内经》中具有代表性思想的养生智慧，结合现代养生理念，推出了适合当代人使用的养生方法。上篇为一年四季的春夏秋冬的养生观念，下篇则是一天十二时辰中的养生细则。在阅读养生法的同时，读者也能窥见中华传统哲学的神奇色彩，若能就此领悟到养生的真谛，便是编者衷心期望的了。



目录

上篇

四季养生

《黄帝内经》中的养生智慧

/002

《黄帝内经》的起源和发展 002

养生的根本原则是“天人合一” 004

阴阳学说是哲学 006

五行学说在中医理论中的运用 008

养生要顺应四时变化 009

男人和女人的生命历程 011

人的生命能量来自于“天癸” 012

神秘的经络究竟是什么？ 014

动动手指，找出身上的穴位 015

“五劳七伤”侵蚀健康 017

与其说养生能治病，不如说能防病 019

养生之前，看看你是什么体质 022



春季：一年之计在于春，养生从春天开始

/024

春之道，在于生发阳气·····	025
亚健康的本质是阴阳失衡·····	026
春季养肝，升发阳气·····	028
入春时做好保暖工作·····	029
戒除春困，清醒地走进春天·····	031
春季护肤以滋润为主·····	032
预防花粉引起的过敏·····	034
春季远离哮喘过敏源·····	036
对付感冒，要以预防为主·····	037
应季蔬菜成为餐桌上的常客·····	039

夏季：晴风暖日气温高，夏季要避开湿热

/043

夏季烦闷，去除暑气守护心神·····	044
长夏养生，防湿护脾是关键·····	045
夏季防虚火，清火要对证·····	046
炎热天气下预防低温伤害·····	048
家庭药箱里备好这些药品·····	049
不要掉进首饰的“美丽陷阱”·····	051
做好防晒，保护美丽肌肤·····	053
痔疮高发期，要学会合理运动·····	055
高血压患者夏季保养方法·····	057
病从口入，当心食物中毒·····	059

天气热时更要坚持锻炼..... 061

少吃油腻，多吃蔬菜和水果..... 062

秋季：金秋时节合理保养，收获健康的金色祝福 /066

秋燥伤肺，滋养肺阴最重要..... 067

春捂秋冻，让冬装来得晚一点儿..... 068

秋冬干燥，防止指尖上的静电..... 070

晚秋天凉，当心小儿腹泻..... 072

秋季护肤，要预防皮脂缺乏症..... 074

天气渐凉，当心脑卒中..... 075

万古常悲秋，消极情绪不利于健康..... 077

锻炼身体，也能颐养心情..... 079

晚秋要“引补”，不要大吃大喝..... 081

秋季饮食，贯彻“少辛多酸”的原则..... 083

冬季：天冷时养精蓄锐，暖养周身好健康 /086

冬季养生，关键在于一个“藏”字..... 086

天寒地冻时，做好防寒措施..... 088

养生先养脚，冬季泡脚有益健康..... 089

寒冷冬季预防隐性疾病..... 091

冬泳能够增强人的抗寒能力..... 093

补充维生素，预防口角炎..... 095

冬季保健当心“低体温症”..... 097

冬季宜防肩关节周围炎·····	099
冬季护肤，美丽不“冻人”·····	101
警惕严寒带来的“冬季抑郁症”·····	103
老年人预防骨折的发生·····	104
冬季进补，要吃温热性食物·····	106
备好食物，过一个暖暖的冬天·····	107

下篇

时辰养生

子时 (23:00 ~1:00): 胆经当令，胆汁推陈出新 /112

十二时辰与脏腑养生一一对应·····	112
足少阳胆经经络详解·····	114
子时入睡，保养周身阳气·····	116
睡觉之前，轻轻敲敲胆经·····	118
人到中年，保护胆囊不发病·····	119
坐骨神经痛，可能是胆经不通·····	121
常按风池穴，远离偏头痛·····	123
改善失眠，不妨试试催眠操·····	124
子夜是心脏疾病的危险期·····	126



丑时 (1:00 ~ 3:00) 肝经当令, 养肝即是养血 /128

- 足厥阴肝经经络详解..... 128
- 丑时别熬夜, 养肝要靠好睡眠..... 131
- 不要把怒火带进梦乡..... 133
- 不要总是玩手机, 久视伤肝血..... 135
- 大量饮酒容易导致酒精肝..... 137
- 按摩神门和太冲, 防治脂肪肝..... 139
- 肝属木, 养肝就多吃绿色食物..... 141
- 喝点花草茶, 明目又清肝..... 143

寅时 (3:00 ~ 5:00) 肺经当令, 调理气机呼吸顺畅 /145

- 手太阴肺经经络详解..... 145
- 白色食物最润肺, 滋阴润燥保健康..... 148
- 按摩肺俞穴, 保住体内的阳气..... 150
- 腹式呼吸法, 让肺脏做做锻炼..... 151
- 咳嗽不一定是咽炎, 也可能是肺病..... 153
- 整夜失眠可能是气血亏虚..... 154
- 肺是娇脏, 咳嗽时做做养肺操..... 156

卯时 (5:00 ~ 7:00) 大肠经当令, 促进排泄一身轻松/159

- 手阳明大肠经经络详解..... 160
- 早起敲打大肠经, 促进排毒防衰老..... 162
- 天亮了就起床, 不要睡懒觉..... 163

落枕不用愁，扭扭脖子动动手	165
清晨排便，舒爽一整天	167
增进肠胃气血，远离便秘烦恼	168
早晨一杯水，轻松一整天	170
清晨叩齿三百下，牙齿健康不用愁	171

辰时（7:00~9:00）胃经当令，规律饮食养好胃 /173

足阳明胃经经络详解	173
胃要暖养，养胃就是养青春	176
慢性胃炎需要以调养为主	178
晨练健美操，加速胃排空	179
警惕早晨的低温感冒	181
早餐要吃好，但不必吃饱	182
气血亏虚是肥胖的诱因	184

巳时（9:00~11:00）脾经当令，心情好才能消化好 /186

足太阴脾经经络详解	186
按揉反射区，保护脾胃健康	189
养成良好的饮食习惯	190
先有好心情，才有好胃口	192
观察细节，判断脾脏是否健康	193
脾胃要暖养，虚寒是健康的大敌	195
不开心时吃点开心食品	197

午时(11:00~13:00) 心经当令, 宁心安神保健康 /200

手少阴心经经络详解·····	200
午餐最重要, 保质保量确保营养·····	203
多吃红色食物, 红色能养心·····	205
午时宁神养心, 按压心经穴位·····	207
给心来点苦味·····	209
午睡是最好的养心“丹药”·····	210
貌由心生, 女人养心容颜更美·····	212
补养心脏, 透明食物是最好的选择·····	213
心脏有问题, 面部露马脚·····	214
莲子心与百合, 药膳祛心火·····	216

未时(13:00~15:00) 小肠经当令, 饮食有节才健康 /218

手太阳小肠经经络详解·····	218
劳动强度不同, 保养方法也不同·····	221
坐得肩背酸痛, 敲小肠经最解乏·····	222
冠心病患者午睡要当心·····	225
亲近自然, 到户外去旅游·····	227
肠胃不和易腹泻, 按摩穴位保健康·····	229
肠易激综合征, 调整食谱是关键·····	230

申时(15:00~17:00) 膀胱经当令, 祛湿排毒气色好 /232

足太阳膀胱经经络详解·····	232
-----------------	-----

经常按摩穴位，远离糖尿病	235
保证居住环境的温湿度	236
下班以后，做做简单的运动	238
根据年龄，选择适合自己的运动	239
傍晚时分，练练五禽戏	241

酉时（17:00~19:00）肾经当令，劳逸结合护根本 /244

足少阴肾经经络详解	245
酉时到来，注意休息	247
打哈欠，伸懒腰，补肾就这么简单	249
养肾就要避开“雷区”	250
肾主骨，强筋壮骨先养肾	252
疏通气血，巩固补肾的效果	254
吃药不如食疗，养生从生活做起	256

戌时（19:00~21:00）心包经当令，放松身心准备入眠/258

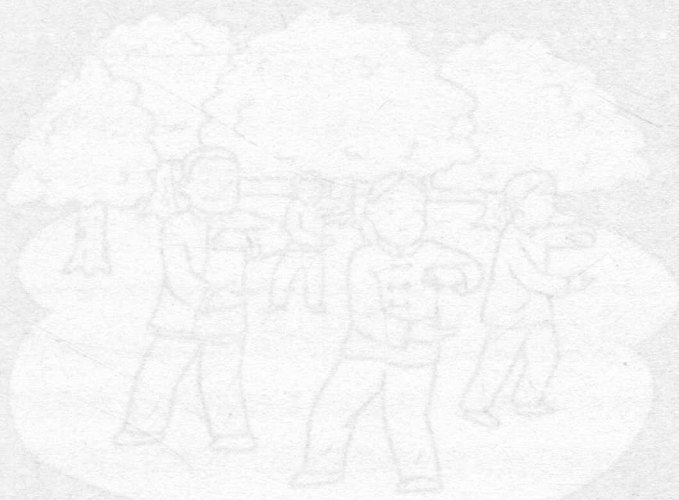
手厥阴心包经经络详解	258
忙碌一整天，睡前按摩心包经	261
清淡为主，晚餐吃到刚刚好	263
洗澡水的温度要适宜	264
药浴、花瓣浴，总有一款你满意	266
睡觉之前，先用热水泡泡脚	267
提升体温的温暖减肥法	269
按摩心包经，保护心脏功能	271



亥时 (21:00 ~ 23:00) 三焦经当令, 睡得好身体才好 / 273

手少阳三焦经经络详解	273
睡眠是最上乘的滋补养生药	276
改善失眠要从心理健康做起	278
晚上 10 点以后不要吃夜宵	279
气机失调, 让三焦经来帮你	281
睡觉之前做做活血养颜保健操	284
入睡时盗汗, 滋阴补虚清除内热	286

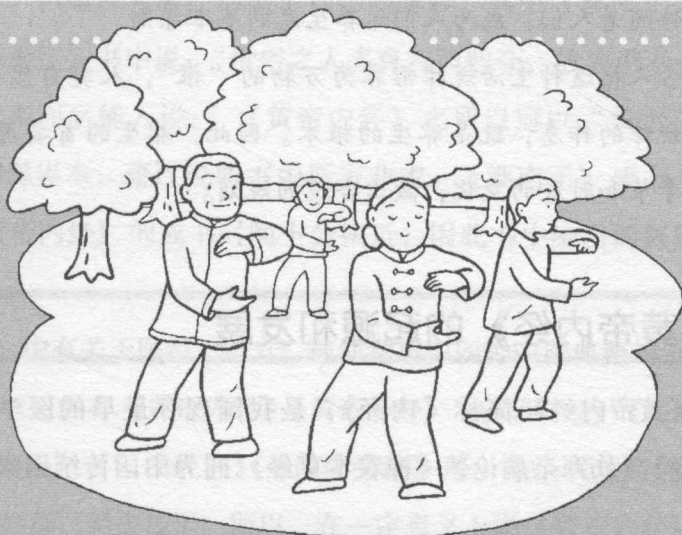
四季养生



..... 黄帝内经——四季十二时辰顺养手册

上篇

四季养生



《黄帝内经》中的 养生智慧

《黄帝内经》养生之道：四时阴阳，万物根本

夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。

——《黄帝内经·素问》

四时阴阳是万物的根本，所以圣人在春夏养阳，秋冬养阴，是为了顺从生命的根本。

人体有个“生物钟”，它使人们不得不遵循“日出而作，日入而息”的生活规律。无论人类社会发展到了何种地步，这种生活规律都将伴随着人们，成为人们休养生息的基本原则。

古人把这种生活规律形容为万物的“根”，人类自然也不例外。保持规律的作息，就是养生的根本。因此，养生的首要原则，就是顺应季节和时辰的变化，做出合理的规划。

《黄帝内经》的起源和发展

《黄帝内经》简称《内经》，是我国现存最早的医学典籍，同《难经》《伤寒杂病论》《神农本草经》同为中国传统医学四大医学经典。

《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两部，书中的内容除了

医学之外，还涉及哲学、天文、地理等，是一本哲学和自然科学的综合著作。《素问》重点论述了脏腑、经络、病因、病机、病证、诊法、治疗原则等内容。《灵枢》主要论述针灸的内容。

民间传说《黄帝内经》为中国古代的黄帝所做，其实这本书的编著时间很长，作者也不是一个人。明代医学家吕复认为，从全书的主旨来看，写作时间可能跨度很大，撰述的方法也有很明显的不同，最合理的解释就是作者并非一个人，极有可能是多人合著，或者是后世学者在原书的基础上又做了一些增补，后世医家也大多认可这个见解。至于著述年代则说法不一，最主流的说法是，该书成书于秦汉之际，是古代的许多医家假托黄帝之名，对古代医学思想所做的一个总结。

为什么这些人要假借黄帝之名，却不写出自己的姓名呢？这样做就意味着将著作权拱手送出，从现代人的角度来看，这个问题确实令人费解。但是古人早已给出了自己的解释，其中《淮南子》中的说法流传最广，书中说：“世俗之人多尊古而贱今，故为道者必托之于神农黄帝而后能入说。”《黄帝内经》之所以冠以“黄帝”之名，意在溯源崇本，藉以说明书中所言非虚。《淮南子》成书于西汉，与《黄帝内经》的成书时间十分接近，因此书中给出的解释可信度极高。

《汉书》中有关于医经、经方、神仙和房中四种中医典籍的记载，其中，其中，医经有《黄帝内经》《黄帝外经》《扁鹊内经》《扁鹊外经》《白氏内经》《白氏外经》《白氏旁篇》等。除了《黄帝内经》外，其他医经都已经失传了。所以，在一定意义上说《黄帝内经》也就成为现存最早的中医经典了。