

用十二时辰养生法调整身心

上班族的养生经

人体自有大药，你的健康完全可以自己做主 李志敏◎编著



因天之序，未病先防，
才是健康养生之道



按照中医养生法则呵护身体，
让生命充满活力。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



用十二时辰养生法调整身心

上班族的 养生经

人体自有大药，你的健康
完全可以自己做主

李志敏◎编著

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

上班族的养生经 / 李志敏著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2016. 12
ISBN 978-7-5576-1979-4

I. ①上… II. ①李… III. ①养生(中医) IV.
①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第269741号

责任编辑: 方 艳 张建锋

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编: 300051

电话(022) 23332695 (编辑部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

开本 670×950 1/16 印张 15 字数 188 000

2016年12月第1版第1次印刷

定价: 36.00元

前言

PREFACE



生活在大都市里的上班族，每天行色匆匆地赶着上下班，每个人都在为自己的生活而努力。因为只有这样，才有可能一步步迈向人生和事业的巅峰。或许我们都在渴望和追求事业上的成功、家庭的幸福以及和谐的人际关系，然而，在这一切还没有实现的时候，亚健康、疾病就像恶魔一样缠上了我们……

在竞争激烈的现代社会，想要获得成功并不是那么容易的事，我们所要付出的代价不仅仅是努力，还有身体的健康。很多人虽然明白这一点，但依旧是无视地拼命工作，生怕一停下来就跟不上别人的脚步。也只有在生病的时候，在身体支撑不住的时候，才会被动地停下来歇一歇。

更可悲的是，我们只关注疾病本身，我们所做的一切努力都是为了解决这个已经成形的“结果”，我们总是在抱怨为什么会生病，并且希望疾病能快些离开。其实，任何疾病的形成和加重都需要一个长期的过程，为什么我们只关注这个结果，而不去反思引发疾病的真正原因和形成的过程呢？

中医讲究“治未病”，也就是“未病先防”。如何“防”？中医有一个词叫“因天之序”，也就是说要因循“天”自身的运动顺序来养生，概括来说就是生发、生长、收敛、收藏。顺应这个顺序，我们会安然无恙；如果违背了这个顺序，就会百病缠身。这种变化叫作四季节律。后来，中医将这种规律细分，应用到每一天，就是日节律。一天之序始于寅，终于丑；经气之序起于肺，终于肝，这就是十二时辰养生法。

上班族之所以会出现种种的健康问题，大都是因为没有遵循这个规律，以致受到风、寒、湿、燥等六淫的侵袭；再加上平时工作中过分的喜、怒、哀、乐等不良情绪，很容易使身体的各个脏腑功能下降或亢奋，影响脏腑正常的工作；另外，一些不良的习惯，如暴饮暴食，使脾胃受损、中焦运化失常等。所有这些因素加在一起，人体内的大环境就会发生改变；一旦人体系统失去平衡，疾病就会缠上身。

那么，上班族存在哪些健康问题呢？又该如何解决这些问题呢？或许你正在为自己的健康问题而一筹莫展，不要紧，如果你感觉束手无策，就请翻开这本《上班族的养生经》吧，本书将会给你详细的解答。

与其他关于上班族健康的书籍不同的是，本书结合了传统中医十二时辰的养生知识，全书以子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥为时间主线，虽只分为九个部分，实则基



本概括了上班族一天24小时的养生知识，可以说是传统中医养生与现代养生理念相结合的权威著述。书中囊括了上班族衣、食、住、行各个方面的养生常识，可以说，一书在手，健康无忧！

当然，也许有人会说，道理我都明白，就是做起来很难坚持。的确，坚持是一件困难的事情，但是，有时候个人的生活方式会对社会的生活方式起到引领作用。如今的上班族越来越重视健康养生，你并不是一个人在坚持，当身边的人都在积极地追求健康生活方式的时候，相信你也一样可以！

最后，我要说明的一点是，养生是需要长期坚持的一件事，任何一时的兴起或是三天打鱼，两天晒网都不会有效果。上班族只有把养生当成习惯，践行到生活里的每一件小事中去，健康才会常伴左右！希望本书能帮你找回健康的自己！



第一章 卯时起床，上班族起居应有规律

第一节 闹钟响起来，卯时是最佳的起床时间

最美的事儿，就是每天睡到自然醒	002
上班族按时起床，生物钟更规律	004
闹钟响起时，赖床三分钟有益健康	006
醒后乏力，中医告诉你如何调理	007
醒后随手来根烟，真的要不得	009
醒后别忙着开窗，换气也讲究时机	011

第二节 卯时大肠经当令，是排除毒素的好时刻

卯时大肠经值班，养生重在排毒素	013
卯时是最“方便”的时候	016
早上久坐马桶，肠胃不好需调养	017
长时间蹲厕，易导致痔疮上身	019
大便溏泄，是脾虚还是毒素在作怪	021

第三节 • 梳洗打扮，细微处也蕴含着养生之道

温水刷牙，重要的话只说一遍	024
刷牙方法不对，牙齿很受伤	026
冷水洗脸虽好，但要注意方法	028
小小梳子，疏通经络醒脑又提神	029
○ 化妆有讲究，浓妆淡抹相宜就好	031

第二章 辰时出门，别忘记吃一顿丰盛的早餐

第一节 • 辰时胃经当令，是吃早餐的最佳时间

辰时胃经当令，养生重在补胃气	034
晨起一杯水，喝对才健康	037
零食当早餐，是不明智的选择	038
上班族早餐这样搭配才完美	039
○ 早餐吃熟食，呵护胃气不生病	040

第二节 • 上班族的早餐，健康营养是第一原则

上班族排毒早餐这样吃	042
肥胖上班族，早餐要健康着吃	043
喝粥，早咸晚甜的养生秘诀	044
炒饭，让剩饭也变成美味	046
油条加豆浆，是健康搭配吗	047
○ 你常把蛋黄派当作早餐吗	049



第三章 巳时工作：把握一天精神倍佳时

第一节 巳时脾经当令，把握工作黄金期

- 巳时脾经当令，养生重在补脾气 052
- 巳时健脾，让大脑更聪明 055
- 你要明白自己为什么工作 056
- 快乐的法则就是接受工作 058
- 热爱工作，就要时刻充满激情 059

第二节 要认真工作，更要学会释放压力

- 工作有压力，要学会轻松应对 062
- 无时不在的精神压力 064
- 做压力的主人，而不是奴隶 066
- 学会与压力和平共处 067
- 男性上班族释放压力有方法 068

第三节 谁都有情绪，学会克制才能快乐

- 发泄解决不了任何问题 070
- 克制一瞬间的“怒不可遏” 072
- 犯不着跟自己发脾气 074
- 愤怒影响着职场升迁 075

第四章 午时休息，莫让片刻的时光流逝

第一节 午时心经当令，午休养神很重要

- 午时心经当令，养生宜静心小憩 078
- 午时小憩，有助于消心火 080
- 休息是为了更好地工作 081
- 10分钟，也能打造优质午睡 083
- 科学午睡，益处多多 084
- 午休趴着睡，对身体伤害大 086

第二节 午餐承上启下，吃好了事半功倍

- 上班族午餐，科学搭配营养好 088
- 让你受益匪浅的午餐好习惯 089
- 午餐不可太随便，谨记健康隐患 091
- 午餐多吃素，下午精神好 092
- 自带午餐，吃得健康有讲究 093

第五章 未时困顿，想打盹就来杯下午茶

第一节 春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月

- 小肠经，未时值班的“工人” 096
- 春眠不觉晓，春困如何了 099
- 告别夏打盹，清补能消困倦 100
- 秋乏来袭，注重养生困顿消 102
- 睡不醒的冬季，养阴很重要 104
- 打通小肠经，消除肩颈酸痛 105



第二节 上班时间打瞌睡，这样做不被炒

- 淡淡清茶，提神又解压 108
- 喝茶有讲究，喝对了才有效果 110
- 科学补水，才能精力充沛 111
- 困了，享受一杯咖啡时光 112

第六章 申时伸展，办公室小运动大健康

第一节 申时膀胱经当令，重在“养足太阳”

- 申时膀胱经当令，动一动更健康 116
- 膀胱经，人体的排毒通道 119
- 排除毒素，切记不可憋尿 122
- 申时“动汗法”，健身祛病效果好 124

第二节 办公室电脑族，做好防范，远离辐射

- 电脑一族，养生从养肝开始 126
- 上班族宜常喝五杯茶 128
- 清理键盘，远离手下的“垃圾场” 129
- 别让“鼠标手”恋上你 130
- 学会这几招，让电脑伤害最小化 132

第三节 困乏源于阳虚，做拉伸可缓解疲劳

- 久坐危害大，小动作缓解劳累 134
- 牵拉耳朵，健耳养肾又养心 136
- 揉一揉双眼，缓解眼睛疲劳 138
- 搓揉面部，通畅血液精神好 140
- 伸展四肢，养筋骨，调元气 141

第七章 酉时下班，准备一顿健康晚餐吧

第一节 酉时肾经当令，此时养生宜休息

肾经，酉时值班的“智者”	144
酉时养肾正当时	147
下班时喝杯水，有利于肾脏排毒	148
酉时下班，练练逍遥步	149
○ 肾虚分阴阳，上班族补肾要对症	150

第二节 下班好心情，别忘了路上的安全

徒步回家，更健康的生活方式	153
“走班族”这样走对健康有益	154
爱上骑行，下班骑车回家更健身	156
坐车忌长时间看移动电视	157
挤地铁，别挤出健康问题	158
○ 下班回到家，换上家居服更健康	160

第三节 上班族的晚餐，怎么吃才更健康

晚餐太丰盛，疾病易上身	163
脑力上班族，晚餐宜多吃补脑食物	165
体力劳动者，晚餐多摄入热量	167
适合上班族的减肥晚餐	168
○ 晚餐吃得对，才睡得好	169



第八章 戌时运动，健身让你远离亚健康

第一节 戌时心包经当令，适当娱乐更养生

- 心包经，戌时值班的“臣使之官” 172
- 心包经气畅通是快乐的保障 174
- 读读书，在阅读中寻找快乐 175
- 听听音乐，压力去无踪 177
- 心里不痛快，就鼓鼓掌，握握拳 178

第二节 坚持做运动，让你远离职场亚健康

- 运动，是放松的最好方式之一 180
- 饭后百步走，走对了就健康 182
- 夜跑，减压促眠的时尚运动 183
- 室内瑜伽，健康、塑形一举两得 185
- 卧室保健操，睡前小动作也养生 187

第九章 亥子丑寅，遵守睡眠的养生大法

第一节 亥到寅，阴主静，是睡眠良辰

- 亥时入睡最养阴，不老容颜睡出来 190
- 子时入眠调胆气，胆气畅行不生病 193
- 丑时宜养肝，深度睡眠是关键 194
- 寅时睡不着，不妨做做“赤龙搅海” 195

第二节 • 上班族夜生活，不要太过放纵

深夜吸烟，危害不只一点点	197
纵是情到深处，也莫贪杯	199
躺着玩手机，健康危害大	201
游戏到深夜，小心辐射伤害	202
纵欲有度，节制才是性福之道	205
◦ 上班族熬夜，当心眼睛失明	206

第三节 • 要想睡眠有质量，得用对方法

睡眠是天然的补药	209
上班族须谨记，睡眠不足危害大	210
想睡得健康，入睡前别忘关灯	212
你还在为失眠找原因吗	213
衣、食、住、行影响睡眠质量	215
◦ 还给自己一个健康的睡眠	217

附 录 •

上班族压力自我测试	219
◦ 上班族亚健康的症状和预防	221



肝 (1:00-3:00)



肺 (3:00-5:00)



脾 (5:00-7:00)



胃 (7:00-9:00)



小肠 (9:00-11:00)



心 (11:00-13:00)



心包 (13:00-15:00)



胆 (15:00-17:00)



肾 (17:00-19:00)



膀胱 (19:00-21:00)

卯 (5:00-7:00)

第一章 卯时起床，上班族起居 应有规律

卯时是指05:00~07:00，这个时候太阳渐渐升起，所以又名“破晓”“旭日”，指太阳刚露脸、初升的时间。这个时间也是上班族起床的时间，然后梳洗打扮，开始一天的工作。

第一节 闹钟响起来，卯时是最佳的起床时间

最美的事儿，就是每天睡到自然醒

对于为了梦想而努力的上班族来说，周一到周五的早上基本上都是在闹钟的催促下起床的，似乎工作日永远都没有睡足的时候，唯有在周末或节假日才能一觉睡到中午，才能真正地体会到睡足的感觉。也正是这种不规律的作息，使得上班族的健康每况愈下。

我们常开玩笑说，最好的工作就是钱多事少离家近，睡觉睡到自然醒。这种工作可遇而不可求，但睡到自然醒却是不可或缺的健康法则。当你有了足够的睡眠，身心得到了充分的休息，就不会再依赖闹钟起床，时间到了自然就会醒来，而且醒来后精神百倍、神清气爽，最好的状态莫过于此。

虽然人人都渴望睡到自然醒，但对现代的上班族来说，要做到这一点实在是一件不容易的事情。很多上班族已经习惯了每天只睡四五个小时，甚至更短的时间，不是熬夜工作，就是“越夜越美丽”，到酒吧尽情玩乐。还有一部分人深受失眠的困扰，就算早早躺下，也始终进入不了梦乡。如果不改掉这些坏习惯，想要睡到自然醒是不可能的。

所以，要想早上自然醒，就必须保证充足的睡眠时间。一两天没睡好，你可以通过补觉来恢复体力；如果长期睡眠不足，人体生物钟被打乱，就很难改变过来了。从养生的角度来讲，每天睡足7~8个小时是最理想的状态。当然，有些人睡了10个小时，还是没办法自然醒，这很可能是你的生理情况和睡眠环境出问题了。真正睡到自然醒，其实是受很多因素影响的。

首先，要有良好的睡眠环境，包括新鲜的空气、干净舒适的被褥和寝具、没有电磁波和光线的干扰等，也就是能让你睡得舒服的好环境。

其次，各种激素的制造、分泌正常，平衡与协调。因为脑下垂体分泌的生长激素、松果体分泌的褪黑激素、甲状腺素、肾上腺素、胰脏分泌的胰岛素等，都会影响我们体内的生物钟、睡眠、清醒、机警等状态。

最后，要营养充足，神经鞘健康、紧致，对外不会乱放电，神经内部的传导也有效、迅速、精准。否则杂讯太多，就容易影响自身的情绪或造成酸、痛、麻等神经不适，不容易有好的睡眠状态，也很难睡到自然醒。

由此可见，要睡到自然醒，说来简单，其实学问很大，牵涉的因素也很复杂，可以说牵一发而动全身。那么，如何实现睡到自然醒呢？

其实，解决的办法和思路也很简单，除了注意以上三个方面，就