

一天十二时辰，养生要对症
才能健康长寿不生病



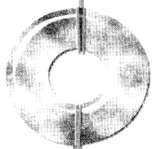
十二时辰

对症养生



王培 © 编著 土荣华 (主任医师) © 审定

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社



王培 © 编著 土荣华
(主任医师) © 审定

对
症
养
生

十二时辰



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解十二时辰对症养生/王培编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2010.10

ISBN 978-7-5375-4112-1

I. ①图… II. ①王… III. ①养生(中医) — 图解
IV. ①R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 194595 号

图解十二时辰对症养生

王 培 编著

出版发行:河北科学技术出版社

地 址:石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷:北京集惠印刷有限责任公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16

印 张:18

字 数:200 千字

版 次:2011 年 1 月第 1 版

2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价:28.00 元

序.....

大医治未病，养生顺时辰

借天地之力祛疾病，循时辰养生保健康！

年有十二月，日有十二时，五脏六腑加心包对应十二经络。人体是一个讲究和谐与平衡的系统，五脏六腑皆有神明，如果偏离了它，就会生病。掌握了人体自身的秘密，也就掌握了健康长寿的秘密，这样不仅可以防患于未然，还能在身体有恙之时，及时预测疾病，防治疾病。

数千年后的今天，我们对那篇《扁鹊见蔡桓公》还在津津乐道。扁鹊看出蔡桓公“疾在腠理”的时候，蔡桓公身体还没有出现不适的症状，于是才说出了类似“医生就喜欢给没病的人治病，以获取功劳”的话。扁鹊三次主动给蔡桓公说病向深处转移了，可他就是不信，还很不高兴。后来，病加重了，神医扁鹊也无力回天，自然“避而不见”了。后来，蔡桓公果然不出扁鹊所料，病死了。

从蔡桓公病死的例子我们不难发现这样一个道理：冰冻三尺非一日之寒，即大病多是小病“拖”成的，慢性病多是急病调治不到位“扛”出来的。数千年后的今天，很多人还在犯和蔡桓公同样的错误，平常要让他们去做个常规的体检，都觉得自己是“国防身体”，没有什么好担心的，认为不必花那些“冤枉钱”。结果，某一天身体真的不舒服了，一检查就把家人、自己、朋友都吓出一身冷汗——那些难查的慢性病发生了，甚至还是什么癌症晚期之类的病症。

跟蔡桓公一样，许多人身体看上去没有问题，但并不代表真的没有问题。与其发现问题了才去解决问题，还不如在没有问题的时候，我们去防止问题的发生。也因此，“治未病”日渐深入人心。如何才能做到这一点呢？答案就是：了解我们的身体。从养生的角度来看，了解我们的身体远不止是仅仅知道嘴是用来说话和吃饭的、鼻子是用来呼吸的、脚是用来走路的那么简单，甚至是一味地跟风，比如别人到了中午还在运动，自己也跟着运动。说到底，什么时候做什么事情可以养生，智慧的身体自有安排，我们要做的就是顺应这样的安排就OK了。

中医学认为，人在子时、丑时、寅时都应好好睡觉，这样对胆经、肝经和肺经都有养护作用。如果这个阶段，还与好友举杯赏月或者是歇斯底里地唱卡拉OK，就会让身体的相关脏腑跟着受累。十二经各有所司，各有所掌，比如，巳时养脾胃；午时小憩可养心；未时小肠经能治大病；申时膀胱经上有养生“灵药”，肾虚了在酉时按摩肾经；戌时是心包经当令，可以调治不良情绪；亥时是三焦经当令可以防治手脚冰冷。人们都在追寻健康之路，殊不知十二经络就仿佛是健康路上各个路段的“护工”，为我们的人生护航，为我们的健康保驾。

不仅如此，《图解十二时辰对症养生》在时辰和经络对应的基础上，更从“大生活”的角度，把食疗、运动也融入其中，治病和调理更加具有了针对性和实用性，无疑，对咱老百姓而言是物美价廉的“实惠”。

传道以治病救人，这是我们的本分；解惑以惠及万千养生爱好者，这是我们的荣幸。期望本书能帮助您更好地了解自己的身体，防病祛病、益寿延年，从而真正捍卫属于您的第一财富——健康。

编 者

目录.....

第一章 藏在时间里的养生之道 / 001

时辰养生，正确时间做正确的养生 / 003

- ◆ 治未病，按人体生物钟循时养生 / 003
- ◆ 时辰养生，起居有常是第一要则 / 005
- ◆ 补充阳气，像向日葵一样晒晒太阳 / 007
- ◆ 一天养生，养到最好，做到“最佳” / 010
- ◆ 天天养生，小动作让健康慢慢回笼 / 011

时养禁忌，错时乱养生百病 / 014

- ◆ 三餐，今天不按时吃饭，明天就要按时吃药 / 014
- ◆ 早餐：晨时饮酒胃难安，夜晚喝茶夜难眠 / 016
- ◆ 午餐：大吃大喝身体吃不消，健康兜着走 / 019
- ◆ 晚餐：夜宴变盛宴，身体落下病根 / 020
- ◆ 夜宵：马吃夜草变肥，人吃夜宵增胖 / 023

第二章 子时胆养生 / 026

阳气初生，睡觉是养胆气的最佳方式 / 028

- ◆ 顺应天时，子时深睡最养阳 / 028
- ◆ 睡美人睡美人，女人睡好觉就能成美人 / 031

- ◆ 老人保证6小时睡眠，阳气足身体就好 / 033
- ◆ 疏通胆经，挠一挠头就可以赶走“少白头” / 036
- ◆ 沿着裤线敲胆经，从此远离失眠困扰 / 039

胆经要穴对症调治常见病 / 042

- ◆ 肩井穴——牙痛 / 043
- ◆ 阳陵泉穴——关节痛、泛酸 / 045
- ◆ 悬厘穴——眩晕、耳鸣 / 046

第三章 丑时肝养生 / 048

丑时——深度睡眠让肝血推陈出新 / 050

- ◆ 丑时深睡，净化血液最能保肝 / 050
- ◆ 以养肝为本，女人远离妇科病 / 052
- ◆ 丑时养好肝血不犯春困 / 055
- ◆ 少用电脑，久视伤眼更伤肝 / 057
- ◆ 夜猫子，睡好觉让肝好好排毒 / 059
- ◆ 肝火常烧，食疗助你不上火 / 062
- ◆ 养肝宜得法，有了脾气就发出来 / 063
- ◆ 肩颈酸痛，实则肝火作祟 / 065

肝经要穴对症调治常见病 / 067

- ◆ 大敦穴——崩漏、月经过多 / 068
- ◆ 中封穴——男子遗精 / 069
- ◆ 太冲穴——月经不调、高血压等 / 070

第四章 寅时肺养生 / 072

寅时——号脉的最佳时辰 / 074

- ◆ 寅时阴阳交接，需要深度睡眠 / 074
- ◆ 硕果累累的秋季，养肺正当时 / 076
- ◆ 寒气最易伤肺，寅时一定要关空调 / 078
- ◆ 肺气不足，爱哭鼻子易伤肺 / 079
- ◆ 寅时醒来睡不着，大口咽津补气血 / 082
- ◆ 按摩肺经，补足肺气不咳嗽 / 084
- ◆ 皮肤干燥，润肺之法最神奇简便 / 086

肺经要穴对症调治常见病 / 090

- ◆ 太渊穴——腕部疾病 / 090
- ◆ 中府穴——气闷、哮喘 / 092
- ◆ 鱼际穴——感冒、咳嗽 / 094
- ◆ 列缺穴——头颈疼痛 / 095
- ◆ 尺泽穴——女性潮热、盗汗 / 096

第五章 卯时大肠养生 / 098

卯时——空腹喝水，排便排毒素 / 100

- ◆ 卯时大肠蠕，排便即排毒 / 100
- ◆ 咽津养生法，让自己不要赖床 / 103
- ◆ 起床第一杯水可不能乱喝 / 105
- ◆ 房事禁忌，黎明同房瘫倒一床 / 106



- ◆ 莫饮卯时酒，昏昏醉到酉 / 108
- ◆ 敲大肠经治便秘，见效就是快 / 109
- ◆ 合谷穴带给大家“好脸色” / 110
- ◆ 三阴交是肠胃不适拉肚子的“良药” / 112

大肠经要穴对症调治常见病 / 114

- ◆ 曲池穴——高血压 / 115
- ◆ 迎香穴——鼻塞 / 116

第六章 辰时胃养生 / 118

辰时——早餐营养要均衡 / 120

- ◆ 胃经靠食养，辰时进食有讲究 / 120
- ◆ “中国式早餐”最适合养胃 / 122
- ◆ 瓶中酒是好，胃中酒是毒 / 125
- ◆ 吃绿豆百合粥胃火降下来 / 127
- ◆ 要想皮肤好，敲打胃经是妙招 / 130

胃经要穴对症调治常见病 / 134

- ◆ 天枢穴——肠胃疾病 / 135
- ◆ 足三里——腹胀、便秘 / 137
- ◆ 承泣穴——眼部病症 / 138
- ◆ 人迎穴——老年性高血压 / 140

第七章 巳时脾养生 / 142

- 巳时——脾经正在尽职尽责地分解食物 / 144
 - ◆ 认识身体健康的“保护神”——脾经 / 144
 - ◆ 脾经当令，消化食物的关键时刻 / 146
 - ◆ 常流口水暗示脾经出问题 / 148
 - ◆ 巳时是老年人晨练的最好时间 / 151
 - ◆ 思虑过度，伤心还可能伤脾 / 153
 - ◆ 号称“千年野山参”的关元穴 / 154
 - ◆ 脾经上的妇科良穴——三阴交 / 157

脾经要穴对症调治常见病 / 159

- ◆ 地机穴——老人便血 / 160
- ◆ 公孙穴——胃酸吐酸水 / 162
- ◆ 大横穴——阑尾炎 / 163
- ◆ 血海穴——老年瘙痒 / 164
- ◆ 太白穴——肌肉酸痛 / 166

第八章 午时心养生 / 168

- 午时——短暂的休息让心经神清气爽 / 170
 - ◆ 心经不容小看，养心就是养健康 / 170
 - ◆ 午时吃好午餐，就能多活10年 / 172
 - ◆ 长阳消阴，午睡一刻值千金 / 173
 - ◆ 夏季心养生，心要静，饭吃好，莫生气 / 175

◆ 心经要穴对症调治常见病 / 178

◆ 神门穴——失眠 / 179

◆ 极泉穴——腋臭 / 180

第九章 未时小肠养生 / 182

◆ 未时——小肠经辨清浊调配营养 / 184

◆ 未时不是“未事”，小肠无小事 / 184

◆ 心应小肠，面如桃花或有心病 / 187

◆ 后溪、前谷穴，养护颈椎好轻松 / 189

◆ 小肠经要穴对症调治常见病 / 192

◆ 少泽穴——产后缺乳 / 193

◆ 天宗穴——肩膀疼痛 / 193

第十章 申时膀胱养生 / 196

◆ 申时——多喝水让膀胱经活力十足 / 198

◆ 排毒，膀胱经必须畅通无阻 / 198

◆ 午后犯困是膀胱经气血不足 / 200

◆ 敲打膀胱经祛除小病小灾 / 201

◆ 膀胱经要穴对症调治常见病 / 204

◆ 承山穴——小腿抽筋 / 205

◆ 委中穴——腰腿疼 / 206

次髎穴——痛经 / 207

睛明穴——近视 / 208

第十一章 酉时肾养生 / 210

酉时——休息得好肾精才能藏得够 / 212

- ◆ 养好肾经，激发身体的无限潜能 / 212
- ◆ 听信广告，盲目补肾要不得 / 214
- ◆ 冬季叩脚最养骨，早卧晚起待日光 / 216
- ◆ 节房事而养精气，精气足而长寿 / 220
- ◆ 健康身体看细节，防肾病于未然 / 223
- ◆ 肾是女人美丽与健康的发源地 / 227
- ◆ 强肾经，动一动健康美丽全回笼 / 230

肾经要穴对症调治常见病 / 234

- ◆ 涌泉穴——健足养肾 / 235
- ◆ 太溪穴——手脚发凉 / 236
- ◆ 灵墟穴——老人痰多 / 237

第十二章 戌时心包养生 / 238

戌时——快乐起来，心包经护心强身 / 240

- ◆ 解郁减压好选择，戌时敲打心包经 / 240
- ◆ 夜宴变盛宴，晚餐可以吃好但要吃少 / 242
- ◆ 药王孙思邈传下来的“鸣鼓强心法” / 244

- ◆ 夏季易上火，适当吃“苦”能够降心火 / 246
- ◆ 戌时养生操，把卧室变成健身房 / 249
- ◆ 敲心包经——心脏病的快速治疗法 / 251

心包经要穴对症调治常见病 / 253

- ◆ 内关穴——牙疼、咽喉肿痛 / 254
- ◆ 劳宫穴——儿童口臭 / 255
- ◆ 郄门穴——心绞痛 / 256
- ◆ 曲泽穴——中暑 / 258

第十三章 亥时三焦养生 / 260

亥时——天地归静，三焦通则百病不生 / 262

- ◆ 三焦：人体健康的财务总监 / 262
- ◆ 三焦经当令，性爱的黄金时刻 / 264
- ◆ 阳池穴，防止鼠标手的“良药” / 266
- ◆ 伴随快乐冥想，一起进入梦乡 / 268

三焦经要穴对症调治常见病 / 271

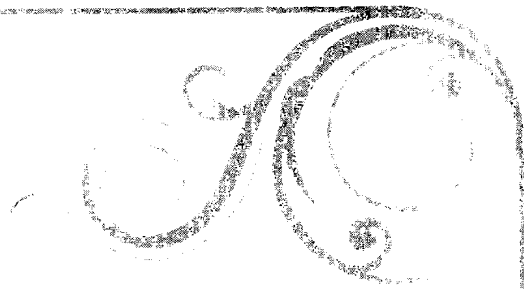
- ◆ 外关穴——偏头痛 / 271
- ◆ 支沟穴——耳聋、耳鸣 / 272
- ◆ 翳风穴——慵懒、倦怠 / 274

附录一

- ◆ 《十二时辰养生歌》 / 275

附录二

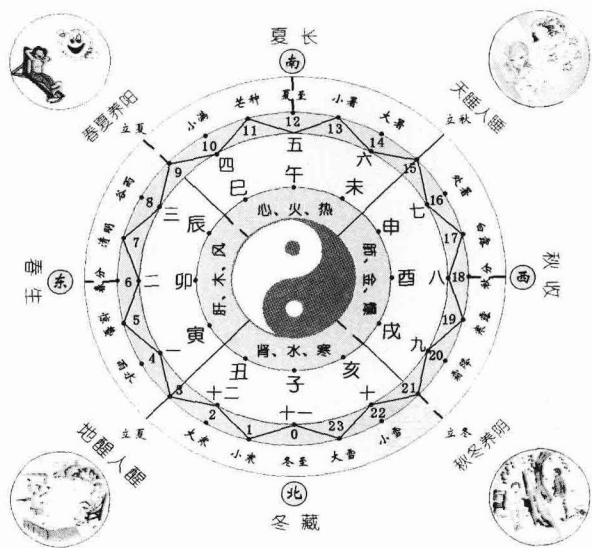
- ◆ 《民间食疗养生保健歌》 / 275



第一章

藏在时间里的养生之道

中医认为人体内的经气就像潮水一样，会随着时间的流动，在各经脉间起伏流注，且每个时辰都有不同的经脉“值班”。如果能够顺应这种经脉变化，采用不同的方法，养生就可以收到事半功倍的效果；反之，则会得不偿失。比如，有的养生爱好者本想释放压抑等不良情绪，到周末晚上11点本该睡觉却还在蹦迪，周一上午10点正是工作的黄金时间却又昏昏欲睡，人体阴阳失衡，疾病自然就会缠上身。



时辰养生，正确时间做正确的养生

- ◆ 时辰养生，起居有常是第一要则
- ◆ 咽津养生法，让自己不要赖床
- ◆ 补充阳气，像向日葵一样晒晒太阳
- ◆ 一天养生，养到最好，做到“最佳”
- ◆ 天天养生，小动作让健康慢慢回笼

时养禁忌，错时乱养生百病

- ◆ 三餐，今天不按时吃饭，明天就要按时吃药
- ◆ 早餐：晨时饮酒胃难安，夜晚喝茶夜难眠
- ◆ 午餐：大吃大喝身体吃不消，健康兜着走
- ◆ 晚餐：夜宴变盛宴，身体落下病根
- ◆ 夜宵：马吃夜草变肥，人吃夜宵增胖

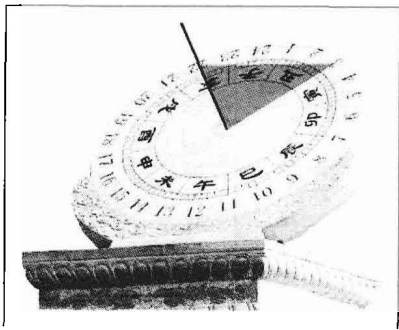
时辰养生，正确时间做正确的养生

现在，工作、生活节奏加快，很多人没有比较固定的作息時間，这样做对健康害处极大。事实上，无论是吃早餐，服用药片，还是怀孕生子，都存在一个“最佳时间”。很多时候，你的作息时间与这个“最佳时间”就差那么一点点，对身体健康的影响却大相径庭。

中医文化博大精深，古人顺应大自然和季节等外界环境来养生。时至今日，这些独特的养生经验依然有积极的指导作用。也许我们可以从古人的智慧中汲取到养生的奥妙和方法。

◆ 治未病，按人体生物钟循时养生

一年有四季，一日有四时，但这样的划分过于笼统。我们的古人将一昼夜分为十二时辰，即：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，每一时辰相当于现代的2个小时。与之相对应，人体也有十二条经络，这些经络是气血运行的主要通道。十二经络又隶属于十二脏腑，按照中医的理论，每个时辰都有各自的经络“值班”，人体想要健康，就得按照时辰养生。所以，一些养生专家在谈到养生时，常常会说要养成好习惯。比如睡眠、起床、用脑、一日三餐以及一些文娱活动等均要按时。按时以什么为标准呢？顺应天时，再具体而言，就是要顺应生物钟。



中医十二时辰不同养生法



寅时天亮便起身，喝杯开水楼下行；
卯时晨练最宜人，定时如厕轻如许；
辰时看书戏幼孙，巳时入厨当灶君；
午时进餐酒少饮，未时午休要抓紧；
申时读报写诗文，酉时户外看流云；
戌时央视新闻到，闭目聆听好养神；
亥时过半快洗漱，子时梦中入画屏；
丑时小解一时醒，轻摩“三丹”气血盈；
脉络通畅心如水，一觉睡到金鸡鸣。

人体十二时辰生物钟运行表

时辰	时间	当值经络	所属十二经络名称
子时	23~1点	胆经当令	足少阳胆经
丑时	1~3点	肝经当令	足厥阴肝经
寅时	3~5点	肺经当令	手太阴肺经
卯时	5~7点	大肠经当令	手阳明大肠经
辰时	7~9点	胃经当令	足阳明胃经
巳时	9~11点	脾经当令	足太阴脾经
午时	11~13点	心经当令	手少阴心经
未时	13~15点	小肠经当令	手太阳小肠经
申时	15~17点	膀胱经当令	足太阳膀胱经
酉时	17~19点	肾经当令	足少阴肾经
戌时	19~21点	心包经当令	手厥阴心包经
亥时	21~23点	三焦经当令	手少阳三焦经

比如，中医认为心脏主管全身的血脉，主管人的神明，心脏