

十二时辰和四季养生

藏在一年四季与一天24小时里的养生智慧

调整人体脏腑平衡、阴阳平衡，激发人体自我修复潜能
应季应时养生，让你长久健康与长寿

薛永阁 主编

国医养生真谛之作



化学工业出版社
生物·医药出版分社

十二时辰和四季养生

藏在一年四季与一天24小时里的养生智慧

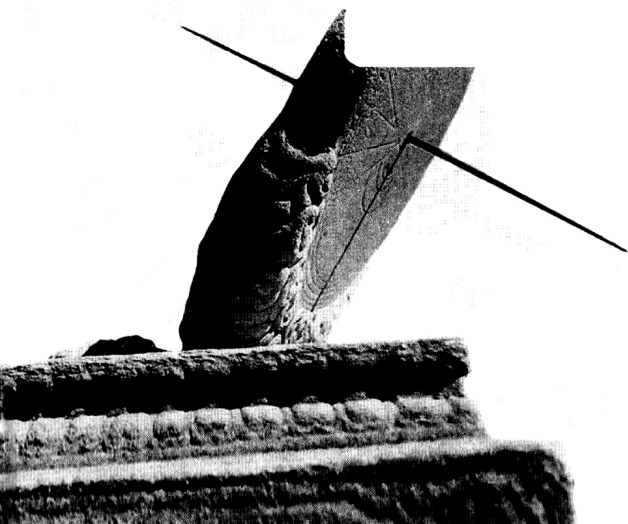
调整人体脏腑平衡、阴阳平衡，激发人体自我修复潜能
应季应时养生，让你长久健康与长寿

薛永阁 主编

国医养生真谛之作



化学工业出版社
生物·医药出版分社
·北京·



人体是一个讲究和谐与平衡的系统，如果体内阴阳失衡，就会导致健康“出轨”。养生既要符合一日十二时辰的规律，还要适应一年四季的变化。本书从十二时辰及四季养生入手，挖掘藏在十二时辰与四季里的养生智慧，运用到日常生活中，根据十二时辰与四季来调整脏腑平衡、阴阳平衡，以激发人体自我修复潜能，从而做到应季应时养生，达到强身健体，摆脱亚健康的困扰的目的。

本书语言通俗，内容翔实，养生方法简单易学。可作为大众健康养生的参考读物。

图书在版编目 (CIP) 数据

十二时辰和四季养生/薛永阁主编. —北京: 化学工业出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-122-10002-3

I. 十… II. 薛… III. 养生(中医)-基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 232657 号

责任编辑: 邱飞婵 蔡 红
责任校对: 徐贞珍

文字编辑: 谢蓉蓉
装帧设计: 韩 飞

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装 订: 三河市宇新装订厂

710mm×1000mm 1/16 印张 12½ 字数 169 千字

2011 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

· 编写人员 ·

主编：薛永阁

编者：于帆 鹿萌 刘莹 韩珊珊 刘梅
于富强 于国锋 曹烈英 王春霞 于凤莲
郭萌萌 周婷 陈海涛 袁建材 熊伟
刘正林 范辉

前言

养生，顾名思义，“养”是“培养、养育”的意思；“生”是“生存、生长、生命”的意思。所谓养生，就是培养健康的生命。然而，现代人的健康每况愈下。据权威机构调查，现代人80%以上都处于亚健康状态。由于生病之后的医疗成本居高不下，人们越来越期望通过养生来改善自己的体质，提高免疫力。中医自古提倡“上医治未病”，与现代人通过养生改善体质的观念不谋而合。

人体是一个讲究和谐与平衡的系统，如果体内阴阳失衡，就会导致健康“出轨”。因此，中医养生理论讲究“因天之序”，意思是人应遵循生命的规律，顺其自然。“规律”即春夏秋冬、昼夜轮回。地球围绕太阳公转一周为一年，而一年分为四季，不同的季节其养生方法不一。古时人们遵守“日出而作，日落而息”的规律，在一天十二时辰中，分别遵守不同的养生法则。

中医还认为人体内的经气就像潮水一样，随着时间的推移，在各经脉间起伏流动。每个时辰都会有不同的经脉“值班”，假如顺应这种经脉的变化而采用相应的养生方法，就可以收到良好的保健效果。

本书从十二时辰及四季养生入手，挖掘藏在十二时辰与四季里的养生智慧。让我们从日常生活着手，根据十二时辰与四季来调整脏腑平衡、阴阳平衡，以激发人体自我修复潜能，从而做到应季应时养生，达到强身健体的目的，并能帮助广大读者摆脱亚健康的困扰。

健康是人类生存、发展、享乐的基本条件，是资源，是幸福，是美的境界，是万物及其生命的最佳存在状态和最原始、最本能的意志。愿所有人都健康长寿。

编者

2010年11月

目录

上篇 日出而作，日落而息——十二时辰养生 /1

第一章 子时养生——排解忧虑的出口：胆经 /3

胆为中正之官，主决断 /3

胆主决断，排解忧虑 /4

子时前入睡养生机 /4

敲胆经改善肝胆功能 /5

胆经治病防病要穴 /7

第二章 丑时养生——熟睡是对肝经最好的关怀 /14

肝为将军之官，主藏血 /14

丑时一定要熟睡 /15

怒伤肝，有了脾气一定要发出来 /16

日常疏肝理气的小方法 /17

久视伤肝血，电脑族要多补肝 /19

科学饮水，排出肝脏毒素 /20

肝经治病防病要穴 /21

第三章 寅时养生——精心呵护最容易受到伤害的肺经 /25

肺为相傅之官，主一身之气 /25

寅时熬夜、醒来要警惕 /26

养肺，从饭后戒烟开始 /27

补肺的强肾功效 /27

肺经治病防病要穴 /28

第四章 卯时养生——被忽视的人体血液清道夫：大肠经 /30

大肠为传道之官，主传化糟粕和主津 /30

掌握最佳起床时间 /31

卯时喝杯温白开水，养成规律排便习惯 /31

不要喝卯时酒 /32

大肠经治病防病要穴 /32

第五章 辰时养生——人体的多气多血之脉：胃经 /36

胃为仓廩之官，五脏六腑之海 /36

辰时吃早餐，营养身体安 /37

辰时吃早餐宜吃温热食物 /37

按摩胃经调解膝盖疼痛 /38

胃经治病防病要穴 /41

第六章 巳时养生——按摩脾经，治病不求人 /48

脾为谏议之官，主一身肌肉 /48

为何“思”会伤脾 /49

巳时饥饿，巧选零食 /49

脾经治病防病要穴 /50

第七章 午时养生——主宰人体的君王：心经 /54

心为君主之官，主血脉 /54

心开窍于舌，看舌头知己病 /55

午间一定要休息 /55

良好的睡姿护卫心脏 /56

“心腹之患”隐含的养生之道 /57

心经治病防病要穴 /58

第八章 未时养生——脏腑功能晴雨表：小肠经 /60

小肠为受盛之官，化物出焉 /60

午饭要吃好 /61

多喝茶助小肠排毒降火 /62

按摩小肠经治颈椎病 /62

未时出现脸红、胸闷要警惕 /64

小肠经治病防病要穴 /64

第九章 申时养生——人体最大的排毒通道：膀胱经 /68

膀胱为州都之官，主气化 /68

申时是工作效率最高的时候 /69

如何有效打通膀胱经 /69

膀胱经治病防病要穴 /70

膀胱经不适的常见症状 /78

第十章 酉时养生——先天之本，生命至宝：肾经 /80

肾为作强之官，主藏精 /80

肾为全身阴阳之根本 /81

肾气不足的表现 /82

酉时低热需警惕 /83

肾经治病防病要穴 /84

第十一章 戌时养生——人体自身的灵丹妙药：心包经 /88

心包经为臣使之官，主代君受过 /88

戌时喜乐出焉 /89

敲打心包经提升人体健康指数 /89

心包经治病防病要穴 /90

第十二章 亥时养生——人体健康总指挥：三焦经 /92

三焦为决渎之官 /92

何谓三焦 /93

亥时三焦通则百脉通 /93

什么是三焦咳 /94

按揉三焦防百病 /94

米饭，补益三焦的食物 /97

亥时是性爱的最佳时间 /97

三焦经治病防病要穴 /98

下篇 适应四时阴阳变化——四季养生 /103

第十三章 春季养生——祛病养肝 /105

夜卧早起，广步于庭 /105

- 被发缓形 /107
春季“以使志生” /108
春捂重在下半身 /109
多梳头，健身防病 /110
春季饮水消肝火 /111
春季饮食宜滋补 /112
阳春三月吃野菜 /115
解春困喝咖啡的利弊 /116
春季皮肤护理 /117
春天踏青好处多 /119
春分时节放风筝 /121
春季运动须知 /123
预防春季多发病 /124

第十四章 夏季养长——养心健脾 /128

- 夏日养心重在静 /128
夜卧早起，无厌于日 /130
长夏最宜养脾 /131
冬病可以夏治 /133
夏季需防尿石症 /134
及时补充水分 /136
早餐勿食冷餐 /137
自我调理摆脱“苦夏” /138
盛夏多吃“苦” /142
夏季喝茶好处多 /143
盛夏宜午睡 /145
夏季养生运动八段锦 /146
预防夏季多发病 /149

第十五章 秋季养收——润肺进补 /152

- 秋季进补润肺为先 /152
秋季滋养食物 /154
走出秋补的误区 /155

早卧早起，与鸡俱兴 /156

秋季防秋燥 /158

秋冻的讲究 /159

老人如何防“秋悲” /161

秋季性爱应收敛 /162

冷水浴帮助身体抗寒 /164

秋季登山好处多 /165

活动肩背部养肺 /166

健肺养生五禽戏 /167

秋季常见病的预防 /169

第十六章 冬季养藏——防寒养肾 /173

冬不养藏，春必病温 /173

早卧晚起，必待日光 /174

养藏要注意保暖 /175

养好肾精，控制情志 /177

不要过分开泄皮肤 /179

冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保健康 /179

冬季宜吃羊肉和动物肝脏 /180

冬季适当吃冷 /181

养肾多吃“黑”食 /181

布置居室环境“阴阳双调” /185

冬季多进行楼梯运动 /186

预防冬季多发病 /187

第一章

子时养生——排解忧虑的出口：胆经

子时是指夜里11点到第二天凌晨1点这个时间段，为一天当中最黑暗之时，此时正值胆经当令，阳气开始生发，使全身气血随之而起。此时入睡，对胆经可起到保养作用，次日起来才会面色红润，头脑清醒。

胆为中正之官，主决断

胆属于六腑之一，又属奇恒之腑。我国古代医学认为：“胆者，中正之官，决断出焉。”中正之官字面上的意思是负责向朝廷举荐官员，向下传达君王意愿的官吏，在朝廷中的地位就好像是君臣之间交流的中间“枢纽”。而在人的身体内部，“中正”还有更深的意义。

五脏主内，可以藏住精气；六腑主外，负责消化食物并将之排出体外，所以六腑内部都是空虚的。胆由于其内部是空的，所以归为六腑，但是它同时能够藏住精气，所以又很像脏器。因此，胆的位置在五脏和六腑之间，负责沟通脏腑，完成人体营养的内外交换，中医称其为中正之官。

正是由于胆处于脏腑之间，能够沟通内外，所以胆主生发，对其他脏腑起着“决断”的作用。胆的“决断”作用表现为它可以推动其他脏腑的运动，促进和增强人体的生机。传统医学认为，“凡十一脏，取决于胆也”，意思是说人体其他脏腑全部取决于胆经的决断。为了更好地理解这句话的含义，我们把人体比作汽车。如果想让汽车奔跑起来，轮子、油箱、发动机等必须全部运行，要想达到这一目的，我们必须做一个动作，那就是用钥匙启动发动机。把车钥匙插到钥匙孔里以后，启动的那一刻，就相当于决断；就好像是胆“决断出焉”，促使人体生机勃勃，让各器官的功能正常运转起来



的作用一样。中医认为，半夜11时到次日凌晨1时为子时，是胆经当令的时候。这个时候阳气虽然已经很少了，但是胆却能引阳入阴，使阳气经过各脏传导至心，再由心传播于四方。

由上文可以看出，胆主“生发”以交通“阴阳”，“决断出焉”以促使人体生机发动，真称得上是一位不折不扣的“中正之官”。因此，要想保养好自己的身体，首先就要使自己的胆气更加充盈。

胆主决断，排解忧虑

《黄帝内经》记载：“肝者，将军之官，谋虑出焉；胆者，中正之官，决断出焉”。这句话的意思是说，肝就像将军一样，是产生谋略的所在；而胆就像一个勇往直前的先锋官，是在两军阵前能够当机立断，决定胜负的指挥官。

为什么这么说呢？因为胆与人中枢神经的某些功能活动有关，它在精神意识思维活动的过程中能够对事物做出判断和决定，可以调节人精神上的大起大落。比如，一个人精神受到剧烈刺激时，如果其胆气豪壮，就能迅速恢复平静；如果胆气衰弱，往往就难于自拔，甚至会出现情志异常、精神错乱等症状。

当今社会竞争激烈，几乎每个人每天都有很多“谋虑”。事业、家庭、前途、健康、感情等都是人们谋虑的内容。如果这些事情被轻松地“决断”，并得到顺利的贯彻执行，那么，人体内自然就气血通畅，肝胆条达了。然而现实并非如此，人思虑的很多事情都以失败而告终，很多谋虑也就积压在肝中，没有得到胆的决断和执行。于是，肝胆的通道阻塞，其消化功能、供血功能、解毒功能等都受到影响，酸毒、脂肪以及一些废物沉积在体内。长此下去，人体就会百病丛生。

因此，我们必须学会排解忧虑、释放压力的方法。有些人会通过撕废纸、打沙袋等方法来发泄自己的压抑。或许这些方法能够让你感到暂时的舒畅，但是要想彻底解除精神压力，就必须懂得如何调节自己的心理状态。

前文已经讲过，“肝主谋虑，胆主决断”，胆就是人体排解忧虑的出口。所以要想获得心理上的轻松，就必须保养好自己的胆，使其强健起来。

子时前入睡养生机

工作、学习等压力，使许多人都不得不牺牲掉一些睡眠时间。调查显示，长期在0点以后入睡的人，会产生头昏脑涨、食欲减退、精神萎靡等症状，严重



者还会出现心慌、恶心、呕吐甚至低血糖休克等病症。而在身体出现问题的同时，精神上也会表现出健忘、易怒、焦虑不安甚至抑郁等症状。

从中医理论上讲，出现这些症状的原因，主要可以归结于不良的作息时间安排伤害到了人的胆气。子时，也就是从夜里 11 点到次日凌晨 1 点的这一段时间，正值胆经当令，此时胆经渐渐旺盛，胆需要更换胆汁，如果人不卧床休息，就会影响到胆汁的顺利更替，从而大伤胆气。人体一旦胆气虚弱，其他各脏器的功能都会下降，代谢能力、免疫力就会纷纷下降，疾病也就会随之而来。

由此可见，人每天的精气神都会受到胆经的影响，强健的胆经就是人体脏器健康的保障。那么如何才能保养胆经呢？最重要的一点就是在子时前入睡。

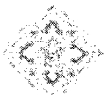
《灵枢·营卫生会》中曾写到：“夜半为阴陇，夜半后而为阴衰。”“夜半”是指子时，“阴陇”是指阴气极盛的意思。子时阴气最盛，过了子时阴气转衰，阳气开始生发。子时是阳气始生、阴气最旺的时候，称为“合阴”。阳主动，阴主静，阴阳大会、水火交泰之际，最需要安静，因此，在子时前入睡，睡眠效果较好。

生活中有一些比较奇怪的现象，比如有的人吃完晚饭以后，8~9 点钟就开始昏昏欲睡，但一到夜里 11 点就清醒了，还有的人一到了夜里 11 点就想要吃东西，这些都是由于这个时间段阳气开始生发的原因。子时胆气生发，阳气也随之开始生发，这种初生的阳气是维持整个生命活动不断进行，并欣欣向荣不可缺少的力量。子时初生的阳气，就像种子开始发芽，最为娇弱，此时如果熬夜就会使嫩芽受到损害。也许有人不明白，胆气到底是如何生发的呢？胆经从人的外眼角开始，沿着头部两侧，然后随着人体侧面下来，一直走到小脚趾、四趾。胆经从头一直到脚，这是它的形。那么“气”是指什么呢？是指经络的运行，是生命的运动形式。子时是胆经最活跃的时刻，此时胆经开始运作，胆汁推陈出新，在子时前入睡，胆方能完成代谢。

也正如俗语所说的那样，“胆有多清，脑有多清。”只有在子时前入睡，人才能保持清醒的头脑。因此，为了个人的健康，最好在子时前入睡。

敲胆经改善肝胆功能

肝与胆之间的联系极为密切，中医认为二者是表里相通的脏器，现代医学也持有相同的观点。肝是人体的解毒器官，为了缓解自身压力，它会将浊气、毒素等对人体有害的物质排泄到胆中。胆的任务则是通过胆经将这些毒



素排出体外，但当来自肝的毒素过多时，胆经就很容易被阻塞，导致肝、胆内的毒素无法及时排出，造成局部气血不畅，引起病变。由此可见，促进肝、胆毒素及时排出的关键，就在于保持胆经的畅通。

怎样才能保持胆经畅通呢？我国中医学研究专家吴忠清先生和中医保健专家陈玉琴老师提出一种简单可行的胆保健方法——敲胆经保健法。

胆属足少阳胆经，该经是半表半里之经，与外界并没有直接的通道，所以胆经的浊气需要借助肠道排出体外。敲胆经，从本质上讲，能够增加胆经的气血流量，减少经络堵塞处的垃圾和淤血沉积，及时缓解肝脏的压力，加速排毒，促进机体肝胆调达、气机舒畅。下面就来介绍一下敲胆经保健法。

1. 敲击的部位

胆经是一条从头到脚的经络，由于胆经在人体多数部位都与其他经络相邻，因此一般很难准确找到胆经的位置。但是胆经在大腿外侧的部分与其他经络相隔比较远，所以位置比较清晰（图 1-1），敲打起来也就十分顺手，因此，大家可以选择经常敲击大腿外侧的这一段胆经。

2. 敲击胆经的正确方法

从大腿外侧，由臀部开始一直敲击到膝盖，节奏约为每秒钟两下，左右大腿都要敲。由于大腿部位的脂肪、肌肉较厚，在敲击此处时可稍微用力，以刺激穴位。有些人在刚开始敲击胆经时，敲击部位会有酸痛感产生，这属于胆经疏通过程中出现的正常现象。

3. 敲击胆经的时间

一般来讲，只要有时间，就可经常敲击胆经。需要注意的是，进入子时，即晚上 11 点后就不要再敲了。这个时段是气血进入胆经的时间，敲击胆经可能会使身体产生不适感。

4. 敲击胆经的效果

由于敲击胆经的力度、个人体质等的不同，产生的效果也会有所不同。有些人在敲击胆经后排气正常，排泄物味道变重、颜色变深，这都是肝胆毒素从肠道中排出体外的表现。而有些人，在敲完胆经后会出现头晕、失眠多梦的现象。出现这种情况也不必恐慌，这多是由于胆经里的浊气及毒素未能从肠道及时排出，循手少阳三焦经到达头面所致。这时只需要按揉膝盖斜下方的阳陵泉（图 1-1），使电麻的感觉传到脚趾，同时用手指点揉前臂背侧的支沟（图 1-1），不适症状就会得到明显改善。

5. 敲击胆经法的适宜人群

敲击胆经虽然可以改善肝胆功能，但并不是对所有人都适用。例如，孕



妇敲击胆经时如产生疼痛感，会对胎儿产生不良影响，因此女性在怀孕期间不宜敲胆经；老年人体力消耗小，经常敲击胆经会影响体内修复、调整的幅度，导致身体产生不适感，因此老年人敲击胆经的次数不宜多。青年人和孩子生长、发育需要大量的气血供应，如果身体无明显、严重的问题，可经常敲击胆经，以促进血气流速增快。

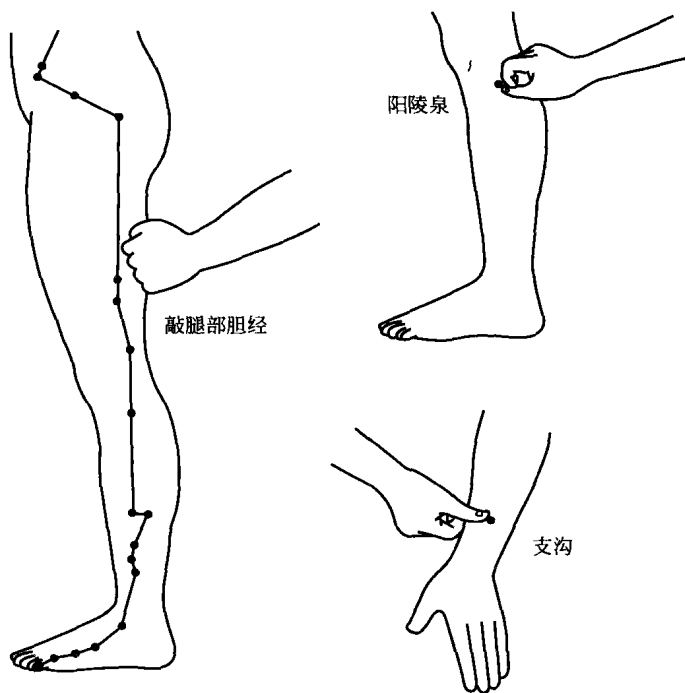


图 1-1 敲胆经改善肝胆功能

胆经治病防病要穴

胆经上有许多可以治病健体的要穴（图 1-2），经常适度敲打，对身体健康大有裨益。

1. 瞳子髎

该穴位于面部，外眼角旁，眶骨外侧缘的凹陷处。敲打此穴可平肝息风、明目退翳，对于治疗头痛、目痛、目赤、畏光、流泪、弱视、目翳等症有效。

2. 听会

该穴位于面部，耳屏间切迹前方，下颌骨髁突后缘，张口有凹陷处。敲

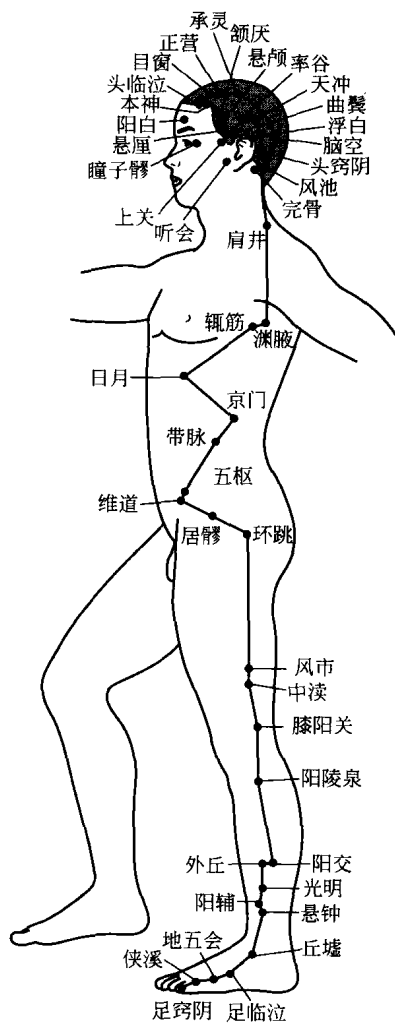


图 1-2 胆经

打此穴可舒筋活络、开窍聪耳，对耳聋耳鸣、聾耳流脓、头面齿痛、颞下颌关节脱位、口眼歪斜等有辅助疗效。

3. 上关

该穴位于耳前，颧骨弓上缘，当下关直上凹陷处。敲打此穴可舒筋活络、聪耳镇痉，对于治疗耳聋、耳鸣、聾耳、口眼歪斜、齿痛、面痛、惊痫、筋脉拘急或张纵，以及眼外观正常但视力逐渐下降直至失明的青盲等均有效。

4. 额厌

该穴位于头部鬓发上，头维与曲鬓弧形连线的上 1/4 与下 3/4 交点处。