

从刀耕火种时代开始，
人类一直推崇的自然养生智慧

魏辛夷 张 兵 / 编著

A large circular clock face is the central element. At the top, where the 12 o'clock position would be, is a dark, ornate bell. The clock face has red tick marks and numbers. Around the perimeter of the clock, there are several small, stylized human figures in various poses, suggesting movement and the passage of time. The background of the entire cover is a light green with a subtle, swirling pattern.

人体生物钟

养生智慧

很多时候，你不是病了，只是**生物钟**紊乱了！

要想**科学养生**，就要遵循生物钟规律，按照生物钟饮食起居。

世界上最精密的仪器是人体，这部高智能的精密仪器具有**自然修复功能**。
生物钟就像人的第三只眼睛，即使是先天失明的人也因拥有这只“眼睛”，
从而获得24小时的**生物节律**。

中国妇女出版社

A large, stylized clock face serves as the background for the title. The clock has a white face with black tick marks and hands. The title text is centered over the clock face.

人体生物钟

养生智慧

魏辛夷 张 兵 / 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体生物钟养生智慧 / 魏辛夷, 张兵编著. —北京: 中国
妇女出版社, 2008. 7

ISBN 978 - 7- 80203- 597- 3

I. 人… II. ①魏…②张… III. ①人体 - 生物钟 - 手册
②保健 - 手册 IV. Q811. 213 - 62 R161 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 079916 号

人体生物钟养生智慧

作 者: 魏辛夷 张 兵 编著

责任编辑: 姜 喆

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 15

字 数: 240 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 597- 3

定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言

以自然之道养自然之身

“日出而作，日落而息”，是最古老的人体生物钟规律。无数道家隐士都迷恋这种安逸闲适的田园生活，在这种状态下，他们的身体得以康健，心灵得以安宁。可以说，“日出而作，日落而息”是人类最古老的自然养生智慧。

生物钟的法则就是自然的指令，不可以随意改变。既然改变不了，我们就应该顺应万物，自然、坦然、悠然地生活。在白天，我们精神饱满地面对工作，一旦夜晚来临，就进入甜美的梦乡。这不仅使身体得到放松，更重要的是在睡眠中，消除了白天工作的疲劳感，使机体的能量得以恢复。

很多人都遇到过这样的情景：某天感觉自己头痛、昏昏欲睡和反应迟钝，认为自己病了，去看医生，医生根据症状进行了各种检查，但是却不见任何的疾病。其实这不是病了，只是生物钟乱了。如果看病的医生也不懂生物钟的道理，就很可能把好人当做病人。

头痛、昏昏欲睡和反应迟钝正是人体生物钟对不良生活习惯发出的一种警告！如果我们能够及时地调整自己的生物钟，这些令人感觉不舒服的

异常症状大多会自然消失，使身体恢复正常。但如果我们对自己的异常症状置之不理，依然我行我素地过着混乱无规律的生活，可能很快就会真的病了。

据科学家研究发现，生物钟既是人体的生命时钟，又是人体的衰老时钟。虽然人类的衰老是不可避免的，但如果能做到不破坏生物钟，按照生物钟的规律安排生活，则可以延长寿命。这是因为人体内存在松果体，具有分泌褪黑素的功能。而生物钟要依靠褪黑素的密码来指挥机体各个系统逐渐进入衰老过程，所以当褪黑素分泌紊乱时，就会导致生物钟紊乱，于是人体器官随之衰老，丧失它原有的功能，严重者将破坏人体的健康和缩短人体的寿命。

本书所倡导的“以自然之道养自然之身”的养生智慧，告诉人们遵循人体生物钟的自然规律，有效地安排一日、一周、一月、一年的生活，做到天人合一，以健康的方式生活，从而达到防病养生的目的。

在本书的编写过程中，张新秀、陈建伟、郑燕、党朋飞、刘佳佳、吴江涛、党志君、韩书伟、辛明亮、张建龙、李挺、陈元将、刘国政等参与了大量的工作，在此表示感谢！

魏辛夷 张 兵
2008年9月

目 录

第一章 生物钟——人的第三只眼

对床头摆放的钟表，我们都不陌生，然而对看不见、摸不着的“生物钟”，我们却一知半解，所知甚少。

人脑内有个“钟”叫做“生物钟” / 2

人体 24 小时的生物钟规律 / 3

人体生物钟周期的计算方法 / 5

人体生物钟的高潮和低潮 / 7

生物钟也会“失灵” / 8

究竟是什么影响了人体生物钟 / 10

利用光线纠正人体生物钟 / 12

按照生物钟饮食起居 / 13

千万不要死于无知——几条健康忠告 / 19

延伸阅读：人体生物钟每天慢 18 分钟 / 21

第二章 睡眠——人生第一道美餐

俗话说：“每天睡得好，八十不见老。”张学良先生被问到养生之道

时，回答是：“只是我能睡、会睡罢了。”

- “每天睡得好，八十不见老” / 24
- “一日不睡，十日不醒” / 25
- 一个人一天需要多少睡眠 / 26
- “云雀”、“蜂鸟”、“猫头鹰”，你属于哪一类 / 27
- “云雀”真的比其他人健康、富有吗 / 29
- 对“云雀”、“猫头鹰”的健康提醒 / 30
- 睡得多并不等于睡得好 / 31
- 做梦会影响睡眠质量吗 / 33
- “30 以前睡不够，30 以后睡不着”的谜底 / 34
- 午休能缓解睡眠压力 / 35
- 一觉睡到大天亮的秘诀 / 37
- 调好生物钟，就会酣然入睡 / 39
- 延伸阅读：头北脚南，睡觉更香甜 / 40

第三章 饮食——食物是最好的补药

人体存在饮食生物钟，如果按照生物钟节律饮食，在正确的时间吃正确的食物，则能达到事半功倍的养生效果。

- 按照生物钟安排一日三餐 / 42
- 一日三餐之外的“饮食生物钟” / 43
- 四季“饮食生物钟” / 45
- 暴饮暴食引发生物钟紊乱 / 46
- 不同食物对情绪的影响 / 47
- 被遗忘的营养素——水 / 49
- 避免午餐后昏睡的最佳策略 / 51

- 经常熬夜如何饮食调理 / 52
- 减肥方案——利用生物钟控制饮食 / 54
- 11 种健康的吃饭方式 / 56
- 延伸阅读：标准体重的计算方法 / 58

第四章 病由心生——调节好情绪生物钟

每隔一段时间，人就会莫名其妙地情绪低落，其实这并不是“生病”，而是人体生物钟在周期性地“闹情绪”。

- 人的情绪具有周期性 / 62
- 24 小时情绪波动曲线 / 63
- “春困秋悲”是生物钟在作怪 / 65
- 胃肠是情绪变化的“气象站” / 66
- 不良情绪会“出卖”你的健康 / 67
- 5 种必须警惕的坏情绪 / 69
- 改变入睡和起床时间会影响人的情绪 / 70
- 如何缓解情绪生物钟低潮 / 72
- 下午散步有助于调节情绪 / 74
- 情绪不是敌人，不能消灭只能调节 / 75
- 延伸阅读：见不到太阳“令人难过” / 77

第五章 运动——健身可以像吃饭那样简单

无须花钱去健身房，只要你愿意尝试，健身完全可以像吃饭那样简单。

- 健身可以像吃饭一样简单 / 80
- 一天中最佳的运动时间 / 81
- 运动有助于睡眠吗 / 83
- 健身警惕 10 个危险信号 / 85
- 不同心情时的不同运动方式 / 87
- “人到暮年，动则不衰” / 90
- 延伸阅读：倒序运动健身效果好 / 92

第六章

工作——捕捉你的“尖峰时刻”

如果你了解了自身的生物钟，就可以避开生物钟“低谷”，而捕捉你的“尖峰时刻”。

- 人一天中何时最“聪明” / 96
- 按“生物钟”有效安排工作 / 97
- 哪类人比较适合夜班工作 / 98
- 打盹——工作精力的快速“充电”法 / 99
- 如何调节厌职情绪 / 100
- 10 个让你精力充沛的秘诀 / 102
- 对公司老板和员工的时间建议 / 105
- 延伸阅读：电脑族的 6 种日常保健妙方 / 106

第七章

女人——别让生物钟“踩”错点

女人每个月总会有几天情绪异常，也许你本是一个温顺乖巧、善解人意的姑娘，但是在月经来潮那几天，可能变得脾气暴躁易怒。

- 女人 28 天的“欲望周期” / 110
- 不要骂男人，有时你也很“花心” / 111
- 熬夜是女人健康的“大敌” / 112
- 女人一天中最佳美容时间 / 114
- 生理周期期间的自我调节 / 115
- 对经期不规则女人的建议 / 117
- 对更年期女人的健康提醒 / 119
- 延伸阅读：女人熬夜后的补救措施 / 120

第八章 男人——不要赢了世界丢了自己

“例假”不是女人的专利，男人也有“例假”，只不过男人的“例假”和女人有所不同，没有月经来潮，只是呈现周期性的“情绪低潮”。

- 不要笑女人，男人也有“例假” / 124
- 男人的“更年期” / 125
- 男人性爱的循环周期 / 126
- 做爸爸不要太晚——把握好“生育生物钟” / 128
- 男人睡前“三宜三忌” / 129
- 男人如何排尿最健康 / 130
- 给“懒男人”的 9 条健康建议 / 131
- 延伸阅读：饮酒要讲究 4 个最佳 / 133

第九章 家庭——调好生物钟有助家庭和谐

生物钟比较和谐的夫妻，由于一起沟通活动的时间较多，所以对婚姻的满意度较高。

“云雀”“猫头鹰”的不同习惯对家庭的影响 / 136

夫妻关系和谐的秘密——生物钟同步 / 137

一天中夫妻性爱的最佳时间 / 138

利用人体生物钟安排生育时间 / 139

妈妈怀孕、孩子出生的最佳时期 / 140

健康家庭的 5 种生活方式 / 142

延伸阅读：偶尔的吵闹有益夫妻健康 / 143

第十章 孩子——父母不懂的生物钟秘密

父母了解孩子的生物钟规律，不仅有助于对孩子进行教育和与孩子沟通，同时也有助于孩子健康成长。

孩子不同年龄阶段的生物钟 / 146

孩子每天需要几个小时的睡眠 / 148

孩子的生物钟跟着父母转 / 149

利用生物钟提高孩子的学习效率 / 150

如何帮孩子调整“考前生物钟” / 151

孩子考试期间的生活安排 / 152

对调整青少年生物钟的建议 / 153

好习惯让孩子的生物钟准时运行 / 154

延伸阅读：帮孩子调整好“新学期生物钟” / 155

第十一章 疾病——人体是最好的医生

人体就像一架具有自我修复功能的机器，就算有时出现了故障，也会进行自我修复。

人体是一架能够自我修复的机器 / 158
 医生不懂生物钟就会把好人当做病人 / 159
 疾病发作亦有“生物钟” / 161
 “生物钟受损”与疾病 / 162
 一生中的4个危险时间段 / 163
 延伸阅读：按生物钟吃药事半功倍 / 164

第十二章 保健——以自然之道养自然之身

在不受疾病影响的情况下，人可以活到120岁，其中60岁是中年期，80岁是更年期，100岁以后是老年期。

生物钟既是生命时钟，又是衰老时钟 / 168
 十二时辰养生法 / 169
 四季独特养生法 / 170
 “朝三暮四”养生法 / 174
 “冬不坐石，夏不坐木” / 175
 “三个半分钟和三个半小时”养生法 / 176
 延伸阅读：老年养生切忌“六贪” / 177

附录一 20种常见病的日常治疗方案

头痛 / 179	脱发 / 187
感冒 / 181	痔疮 / 188
消化不良 / 183	肩周炎 / 189
神经衰弱 / 184	落枕 / 191
痛经 / 185	糖尿病 / 192

中风 / 193

高血压 / 195

便秘 / 196

风湿性关节炎 / 198

腹泻 / 199

呃逆 / 201

腹胀气 / 202

牙痛 / 203

呕吐 / 206

中暑 / 207

附录二 23 种简易有效的日常保健方案

梳头 / 209

踮脚尖 / 210

散步 / 211

揉耳朵 / 212

引嚏 / 213

提肛 / 213

静坐 / 214

沐浴 / 215

伸懒腰 / 216

搓脚心 / 216

按脚趾 / 217

绕舌头 / 218

咽唾 / 219

手指操 / 220

运目 / 221

单腿站立 / 222

深呼吸 / 222

转腰 / 223

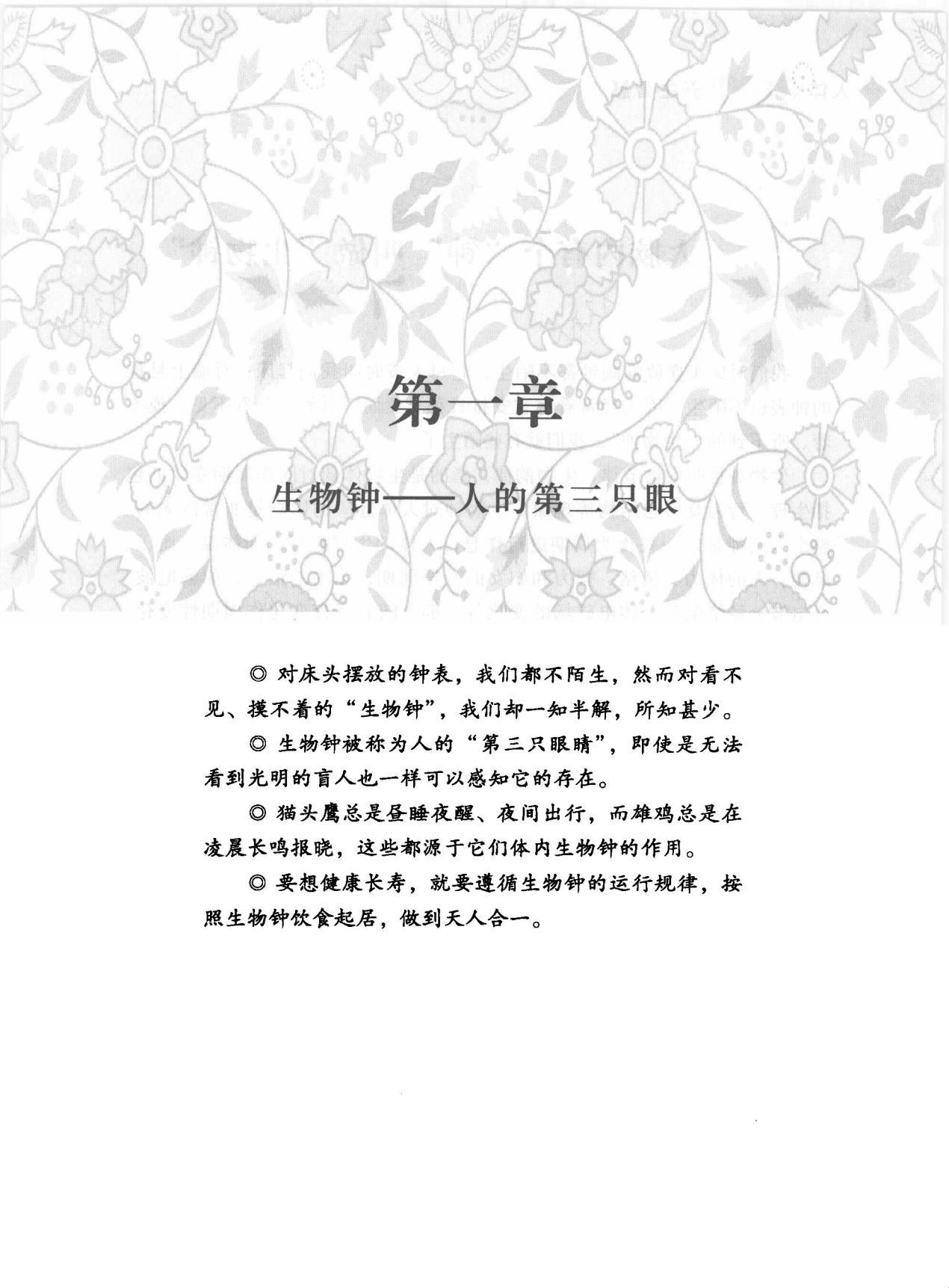
踢腿 / 224

叩齿 / 225

揉腹 / 226

甩手 / 227

划圆 / 228



第一章

生物钟——人的第三只眼

◎ 对床头摆放的钟表，我们都不陌生，然而对看不见、摸不着的“生物钟”，我们却一知半解，所知甚少。

◎ 生物钟被称为人的“第三只眼睛”，即使是无法看到光明的盲人也一样可以感知它的存在。

◎ 猫头鹰总是昼睡夜醒、夜间出行，而雄鸡总是在凌晨长鸣报晓，这些都源于它们体内生物钟的作用。

◎ 要想健康长寿，就要遵循生物钟的运行规律，按照生物钟饮食起居，做到天人合一。



人脑内有个“钟”叫做“生物钟”

我们对床头摆放的闹钟都不陌生，它每天按时叫我们起床；对墙上悬挂的钟表也不陌生，因为经常看着它安排日程。然而，对另一个看不见、摸不着、听不到的“生物钟”，我们就有些陌生了。

生物钟也叫生物节律、生物韵律，指的是生物体随时间作周期变化的包括生理、行为及形态结构等现象。生物钟对人体健康的影响是非常巨大的。整个人类都是以一昼夜为周期进行作息，人体的生理指标，如体温、血压、脉搏；人的体力、情绪、智力和妇女的月经周期；体内的信号，如脑电波、心电波、经络电位、体电磁场的变化等，都会随着昼夜变化作周期性变化。科学发现，生物钟紊乱的时候，人类就容易生病、衰老或死亡。

在生活中，生物钟现象随处可见。如果你用心观察，就会发现奇妙而有规律的事情，比如在清晨起床后听到鸟儿欢快的歌唱，当感到饿时就是到了该吃饭的时刻，当感到困倦时就是到了该睡觉的时候……而且你每次感到疲倦和饥饿的时间总是如此接近，并且刚好处于正常的人睡和进餐的时间。

其实，这所有的表现不会受到外界因素的影响和干扰，就是因为生物钟在控制着世界上各种动植物活动的规律。人体也不例外，每天都会按照自身的生物节律安排日常活动，使我们的身体有规律地运行，昼夜不停地循环。

人体的生物钟究竟藏在哪里呢？科学家通过对人体大脑组织的解剖，最后发现，生物钟悬挂于人体额头后部下丘脑的视交叉上核处，与眼睛有着至关重要的联系，是人体感知光明和黑暗的重要器官。正是因为这样，人体才在光亮和黑暗的不同刺激下形成自己有规律的困倦、清醒，即睡眠的周期，并由此协调体内各个器官的正常运行。此后，又有科学家发现了一个新的神经通路从视网膜直接投射到视交叉上核。这条新的通路不同于其他先感细胞，是一条特殊的神经通道，起源于视网膜的神经节细胞，将先刺激信号直接传递给视交叉上核。因此，即使无法看到光明的盲人也可以感觉到生物钟的存

在。所以，生物钟又被称为人的“第三只眼睛”，用来协调人体一日 24 小时的生物节律。

对于人体来说，最为熟悉和稳定的生物钟周期就是白天和黑夜，并借此维持困倦与清醒、清醒与困倦如此不断交替的拉锯状态。除了睡眠生物钟外，人体还具备其他不同类型的生物钟。比如，只要生命存在，无论是在清醒状态还是在睡眠之中，人的心跳、呼吸以及体内的新陈代谢，自始至终都在有节律地进行。在人体内还存在不同周期的生物钟，包括日生物钟、月生物钟和年生物钟等。此外，人的情绪也会在不同的时刻处于不同的状态，白天兴奋，夜间休息。人的体温在一日的 24 小时也处于不断变化之中，一般而言，体温在凌晨 4 时最低，在下午 18 时最高。

不过，当生物钟受到不正常因素的刺激时，也会发生一定的改变。例如，夜间人在熟睡时，突然有强光照射，就会迅速从睡梦中醒来。这是因为人体内的生物钟受到不正常光线的刺激，就容易发生一定程度的“生物钟指针位移”。正是在这种生物钟原理的指引下，著名的生物学家丁健明花费十几年的心血终于发现光照对生物钟节律的影响，并为用光线调节生物钟提出科学的依据。

人体的生物钟遵循着自然界的规律运行着，如果我们掌握了这些规律，并依照自己的生物钟有效地安排一日、一周或者一月的工作计划，充分利用自己的体力和脑力的最佳表现时刻来做最适合的工作，这样不仅可以发挥自身的优势提高工作效率，同时也使自己的生活更加规律、更加健康，达到防病养生的目的。



人体 24 小时的生物钟规律

人体为适应昼夜 24 小时的不断变化，在漫长的进化过程中逐渐形成了以 24 小时为一个周期的“生物钟”循环规律。科学家经过研究，总结出人体生物钟 24 小时的运行规律，如下：

凌晨1时：绝大多数人已经入睡数小时，开始从深睡眠进入易被轻微声音惊醒的浅睡眠阶段，此刻痛觉比较敏感。

凌晨2时：肝脏的“排毒阶段”。肝脏利用机体的安静时刻加速人体的新陈代谢，并迅速产生一种可以排出毒素的物质，把毒素排出体外，而体内其他器官几乎处于工作效率极低的休息状态。

凌晨3时：肌肉、骨骼和人体的大多关节都完全放松，此刻人体的血压、脉搏、呼吸都处于较低水平。

凌晨4时：此时人体的血压更低，而且脑部的供血量减少，是脑病患者的最危险时刻，有不少患者在此刻死亡，所以此时不要迅速坐起或下床。对于正常人来说，此刻的听觉最为敏感，稍有声响就会从睡眠状态中惊醒。

凌晨5时：人体已经结束了整个浅睡眠和深睡眠时期，肾脏也停止了它的分泌工作。此刻起床，人很快就会从睡眠状态变得精神饱满，精力充沛。

早晨6时：血压开始升高，心率加快，即使睡眠不足，也很难再次进入有效的睡眠状态。

早晨7时：此时人体的免疫功能较强，是对抗病毒和细菌的最佳时刻。

上午8时：肝脏内的病毒被彻底清除，肝脏处于自我修复状态，此刻切忌饮酒，否则会增加肝脏的负担。

上午9时：精神比较饱满，可以准备全身心地投入到工作中，但此刻痛觉比较迟钝。

上午10时：精力非常充沛，此时是一天中工作效率最高的时刻，也是运动效果最佳的时刻。

上午11时：精力依然充沛，人体还没有疲劳感。

中午12时：身体开始总动员，是减肥的最佳时刻。如果刚好处于减肥时期，最好把午餐时间推迟30分钟到1个小时。

下午13时：肝脏处于休息状态，糖元部分进入血液，血糖稍微升高，此刻整个机体有些疲劳感，需要适当的休息。

下午14时：此刻是一日24小时中人体第二次情绪、体力的最低点，常常反应迟钝，需要打盹充电。

下午15时：身体开始恢复，工作效率也开始提高，是人体各个器官的敏感时刻，尤其嗅觉和味觉最为敏感。