

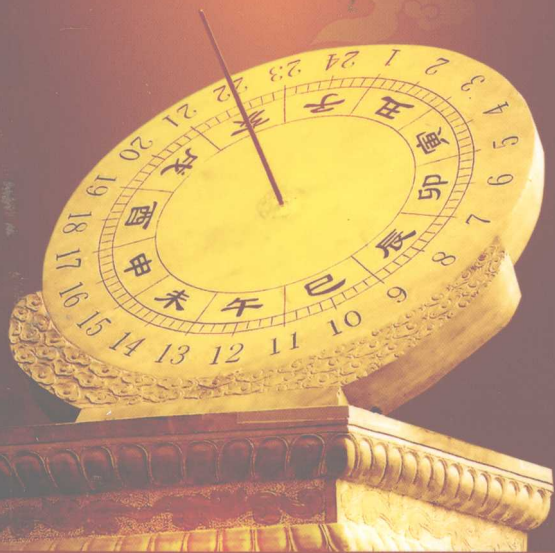
# 黄帝内经



# 十二时辰养生法 II

## 全天候身体健康调理法

王彤 著



京城四大名医孔伯华的嫡孙、孔伯华医馆馆长  
北京中医院原院长、中国中医药学会常务理事

孔令谦  
李乾构

强力  
推荐

赠送  
全彩标准  
经穴部位图



化学工业出版社

# 黄帝内经



## 十二时辰养生法II

### 全天候身体健康调理法

○王彤 著



化学工业出版社

·北京·

## 内容简介

本书从日常生活着手，帮我们解读《黄帝内经》里的养生大智慧，告诉人们什么时候应该做什么、不应该做什么，指导我们按照人体生物钟的养生规律来保养我们的身体。每一章都向人们清楚地解析了应时养生、择时养生的秘密，将人体十二经络与十二时辰一一对应起来，从而完美地揭示了时间医学的养生真谛。

年有十二月，日有十二时，五脏六腑有神明。只要我们每天按照人体的本性好好生活，在正确的时间做正确的事，好好吃饭、好好睡觉，供养好我们的先天真元，养生就会变得非常简单！本书讲的就利用人体经络的养生规律保养我们全家的健康。掌握了人体自身的秘密，也就掌握了健康长寿的秘密！

### 图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经十二时辰养生法Ⅱ / 王彤著. — 北京: 化学工业出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-122-05975-8

I. 黄… II. 王… III. 内经-养生 (中医)-普及读物  
IV. R221-49 R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 100672 号

---

责任编辑: 杨建忠 肖志明  
责任校对: 蒋宇

绘 制: 刘伟  
装帧设计: 尹琳琳

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)  
印 装: 化学工业出版社印刷厂  
720mm×1000mm 1/16 印张 15 彩插 1 字数 212 千字  
2009 年 9 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。

---

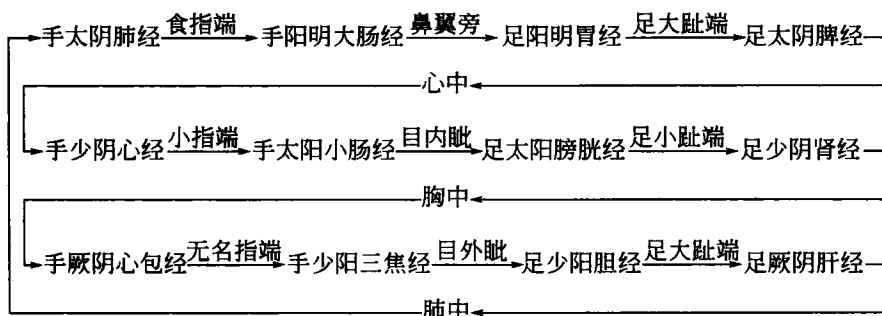
定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

## 十二时辰养生对照表

十二时辰	别名	解析	对应生肖	当令器官	循行经脉	常见症状	时辰宜忌
子时 (23:00~1:00)	夜半,又名子夜、中夜	由天黑转为天亮这一时间段	鼠	胆	胆经	头晕目眩、口苦、善太息	宜:睡觉 忌:熬夜;吃夜宵
丑时 (1:00~3:00)	鸡鸣,又名荒鸡	指深夜过后,鸡鸣之时	牛	肝	肝经	胸闷、疲倦、黑眼圈、特别容易烦躁	宜:熟睡 忌:熬夜;生闷气;久视
寅时 (3:00~5:00)	平旦,又称黎明、早晨、日旦	天刚蒙蒙亮的时候	虎	肺	肺经	肺部胀满、咳嗽气喘、缺盆部(包括喉咙)疼痛	宜:熟睡或导引吐纳,调理肺经 忌:熬夜
卯时 (5:00~7:00)	日出,又名日始、破晓、旭日	指太阳刚刚露脸,冉冉初升的那段时间	兔	大肠	大肠经	牙齿疼痛、颈部肿大	宜:起床喝温热的白开水;排便;调理大肠经 忌:饮酒
辰时 (7:00~9:00)	食时,又名朝食	吃早饭时间	龙	胃	胃经	腹胀肠鸣、消化不良	宜:及时吃早餐,调理胃经 忌:早餐质量不好
巳时 (9:00~11:00)	隅中,又名日禺	临近中午的时候	蛇	脾	脾经	舌根强直、食则呕吐、胃脘疼痛、腹内发胀、时时噎气	宜:适量饮水,调理脾经 忌:思虑过度,久坐不动
午时 (11:00~13:00)	日中,又名日正、中午	此时太阳最猛烈	马	心	心经	喉咙干燥、头痛、口渴难忍	宜:吃午餐;小憩;静养阴血,调理心经 忌:午餐过多;餐后马上运动
未时 (13:00~15:00)	日昃,又名日跌、日央	指太阳偏西	羊	小肠	小肠经	喉咙痛、颌部肿、肩痛如裂、臂痛如断	宜:调理小肠经 忌:多吃食物
申时 (15:00~17:00)	哺时,又名日哺、夕食	指傍晚	猴	膀胱	膀胱经	头痛、眼睛痛、颈项痛	宜:适量饮水;运动;抓紧时间工作;调理膀胱经 忌:憋小便
酉时 (17:00~19:00)	日入,又名日落、日沉、傍晚	指太阳落山的时候	鸡	肾	肾经	四肢冰冷、腰酸背痛、耳鸣	宜:休息;调理肾经 忌:过劳
戌时 (19:00~21:00)	黄昏,又名日夕、日暮、日晚	此时太阳已经落山,天将黑	狗	心包	心包经	胸痛、心律不齐、手部灼热	宜:吃晚餐;心情快乐;散步,调理心包经 忌:晚餐过于油腻;生气
亥时 (21:00~23:00)	人定,又名定昏	此时夜色已深,人们也已经停止活动,并已经安歇。人定也就是人静	猪	三焦	三焦经	耳聋、听声模糊、咽喉肿痛、喉咙闭塞	宜:心平气和;入睡;调理三焦经 忌:熬夜;生气;饮茶

## 十二时辰经络气血流注表



### 上午

时辰	寅虎 3~5 时	卯兔 5~7 时	辰龙 7~9 时	巳蛇 9~11 时
流注经络	手太阴肺经	手阳明大肠经	足阳明胃经	足太阴脾经
起止穴	中府——少商	商阳——迎香	承泣——厉兑	隐白——大包
主要任务	熟睡中	起床、排便	吃早餐	吸收早餐、工作

### 下午

时辰	午马 11~13 时	未羊 13~15 时	申猴 15~17 时	酉鸡 17~19 时
流注经络	手少阴心经	手太阳小肠经	足太阳膀胱经	足少阴肾经
起止穴	极泉——少冲	少泽——听宫	睛明——至阴	涌泉——俞府
主要任务	午餐、午睡	消化吸收	喝水、学习、工作	吃晚饭、练功、散步

### 晚上

时辰	戌狗 19~21 时	亥猪 21~23 时	子鼠 23~1 时	丑牛 1~3 时
流注经络	手厥阴心包经	手少阳三焦经	足少阳胆经	足厥阴肝经
起止穴	天池——中冲	关冲——丝竹空	瞳子髻——足窍阴	大敦——期门
主要任务	休闲以愉悦身心	入睡	睡眠的黄金时间	安睡以养阴养血

《灵枢·营气篇》和明《针灸大成》气血流注时辰歌：肺寅大卯胃辰宫，脾巳心午小未中，申胱酉肾心包戌，亥三子胆丑肝通。



## 顺应天时以养生 天人合一正道

月有阴晴圆缺，海有潮涨潮落，我们的人体也是一样的。它就像一个小小的宇宙，随着日月的盈亏、节气的变化而变化，与大自然遥相呼应，此消彼长。

我国养生学特别强调“天人合一”，我们的先人认为，人活于天地间，与自然和谐统一的。当自然环境发生变化时，人体也会相应地发生改变。只有顺应自然，人体才能健康。如果违背了这一原则，就会让你疾病缠身。元代著名道教理论家俞琰就说过：“人受冲和之气，生于天地间，与天地初无二体。若能悟天地之妙，此心冲虚湛寂，自然一气周流于上下……自可与天地同其长久。”可见，只有顺应天时以养生，达到天人合一的境界，这才是长寿之道。

关于这一点，我国古代医学典籍中早有论述。《灵枢》中写道：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”人体则应顺应这四时养生。所以，养生不仅要顺应一年四季的变化，更要符合一日四时的规律。

一年有四季，一日有四时。但这样的划分过于笼统，我们的古人是很聪明的，为了划分方便，他们根据十二生肖中动物的出没时间将一天划分为十二个时辰，每个时辰等于现在的两小时。而与之相对应，人体也有十二条正经，这些经络是气血运行的主要通道。十二经脉又隶属于

十二脏腑。按照中医的理论，每个时辰都有各自的“值班”经络，人体的经气就如同潮水一样，随着时间而在各经脉间起伏流动。人体想要健康，就应该顺应经络的循行规律，从而达到强壮脏腑的效果。中医为此而建立了专门的体系，叫做“时间医学”。早在2000多年前的《黄帝内经》及汉代张仲景的《伤寒杂病论》中，就提出了人体生理和病理的昼夜节律、七日节律、四季节律以及年节律的论述，这是“时间医学”最初的雏形。而西医直到近代才提出这种理论。比如**（心脑血管患者清晨发病率较高，因此一定要注意在这个时间内采取有效措施以降低其发病率；哮喘病经常在夜间发作，而提前服药则可减轻病情；补肾药最好在早上空腹时服用，因为这样可以促使肾上腺皮质激素达到最高）**尽管两者的表述方法不同，但之间却有异曲同工之妙。

科学家认为，人的寿命至少应为100岁，但在科技高度发达的今天，我们仍没有办法实现这个生命上的突破。而许多动物却可以“寿终正寝”，活到天年，就是因为它们比人更加接近自然。如果我们也可以顺从自然规律而生活，追求长寿就不再是一个让人无法翻越的山巅。

目前市场上关于养生的图书非常多，但专门针对时辰及经络来谈养生的书却并不多见，本书就是写十二时辰养生和十二经络养生内容的。全书按照时辰为主线，分为十二章，每章介绍其专属的经络及脏腑，并针对其常见的症状做出了具体的分析，并提出相应的保健方法，从而达到有病治病，无病防身的效果。

要想关爱身体，就得了解身体，我们首先要做的就是学会倾听身体的声音。希望本书能帮助我们更好地了解自己的身体，从而达到健康长寿的目的。

当然，毕竟是一家之言，希望各位同行能够及时给以斧正，让我们在共同探讨中寻找生命的真谛。由于时间仓促，书中难免有疏漏之处，也敬请广大读者朋友批评指正。



<b>引言 借天地之力 养五脏六腑</b> .....	1
<b>第一章 子时：一阳初生，睡觉是养护阳气最好的办法</b> .....	4
子时就相当于一年中的冬至日，睡觉最顺应天时 .....	5
睡觉养阳，阳气才是护佑一身的根本 .....	6
老人想要获得良好的睡眠，最重要的是补充足够的阳气 .....	7
胆有多清，脑有多清，晚上觉睡好了，白天头脑才清醒 .....	9
凡十一脏皆取于胆，胆汁分泌正常，脾胃消化才正常 .....	11
少白头多是胆经气血不足，疏通胆经才是解决之道 .....	13
宵夜会让人长胖的一个重要原因就是它会阻碍胆汁分泌 .....	15
<b>附 子时经络锻炼：胆经锻炼有绝招，敲对位置功效妙</b> .....	16
<b>第二章 丑时：旧血不去，新血不来，深度睡眠让肝血推陈出新</b> .....	19
丑时春入户，养好了肝血，人在春天就不容易犯困 .....	20
睡得越深，肝脏净化血液的工作效率就越高 .....	22
养好肝血，拯救你的眼睛 .....	24
女人以肝为本，远离妇科疾病，一定要养好肝 .....	26
怒伤肝，有了火气一定要发泄出来 .....	28
“夜雨剪春韭”，养肝莫忘吃春韭 .....	30
<b>附 丑时经络锻炼：肝经之上生灵药，太冲行间章门找</b> .....	32



<b>第三章 寅时：日夜交替之时就是气血整装待发的时刻</b> .....	34
阴转阳时，肺开始对全身的气血进行大分配 .....	35
寅时醒来睡不着，大多是气血不足，不妨试试	
“赤龙绞海”法 .....	36
老年人不要早起，静静躺着让气血活动，阳气	
就会慢慢生发起来 .....	39
寒气最易袭击肺，凌晨三点要关掉空调，盖好被子 .....	41
抵抗“秋老虎”，白色食品来助阵 .....	43
患有咳嗽、气喘的人要多按摩太渊穴 .....	44
<b>附 寅时经络锻炼：列缺鱼际和太渊，肺经效果最灵验</b> .....	47
<b>第四章 卯时：太阳升起之时，大肠经也会跟着兴奋起来</b> .....	50
一觉醒来，排便是对大肠经最好的照顾 .....	51
“赤龙绞海”法加按摩天枢，是每个便秘患者都	
应该掌握的“排便”良方 .....	53
黎明同房，瘫倒一床，清晨性爱是美丽的“罌粟” .....	55
五更时分拉肚子，大多需要补脾肾以提升大肠经经气 .....	57
<b>附 卯时经络锻炼：大肠经要好好敲，合谷更是宝中宝</b> .....	59
<b>第五章 辰时：赐点食物吧，胃经在“嗷嗷待哺”</b> .....	62
早餐吸收好还不易长胖，原因就是这时候阳气最旺 .....	63
清粥小菜，“中国式”早餐最合中国人脾胃 .....	65
早起没精神没食欲，可按摩阳陵泉穴泻肝火 .....	67
想美容，不想面色憔悴，就要时时拍打阳明经 .....	69
每月艾灸足三里，胜服“长生不老丹” .....	72
<b>附 辰时经络锻炼：上下齐抓共管，胃经保养最为关键</b> .....	74
<b>第六章 巳时：脾经在尽职尽责地对食物进行大分解</b> .....	78
巳时是老年人进行户外活动的最佳时间段 .....	79
“4”字腿是上班族保养脾经的简便大法 .....	80
思虑过多不仅心会痛，脾也会“痛” .....	83

口水是脾经向你发出来的“求救信号” .....	85
减肥和治疗糖尿病的第一要务就是养好脾脏 .....	88
脾经是人体的“定海神针”，养好了，小病也就没有了 .....	91
<b>附 巳时经络锻炼：突出重点，疏导全面，脾经是人体的能量线 .....</b>	<b>94</b>
<b>第七章 午时：短暂的休息让身体气血充足，神清气爽 .....</b>	<b>97</b>
午时，阴长阳消，午睡让过旺的心火顺利地消减下去 .....	98
子时大睡，午时小憩，午睡也有大讲究 .....	100
午饭要在午未交替之时的12：30吃最好 .....	103
心火大，嘴巴苦，试试苦瓜排骨汤 .....	105
心主神明，心经是安心定神的“第一要道” .....	108
<b>附 午时经络锻炼：两“少”一极泉，守好神门是重点 .....</b>	<b>111</b>
<b>第八章 未时：营养大调整，就看小肠经泌别清浊的功能有多强 .....</b>	<b>114</b>
午餐吃饱也要吃好，这样才能让小肠经得到	
充足的营养供应 .....	115
“热心肠”其实是小肠经阳气旺盛，“心肠”热 .....	117
工作累了，在桌边蹭蹭手掌就可以消除颈肩酸痛 .....	118
下午两三点脸红心跳病在心，但要从小肠经来治 .....	121
孝敬父母的最好礼物——养老穴 .....	124
<b>附 未时经络锻炼：每天摆臂100次，小肠经气血最顺畅 .....</b>	<b>127</b>
<b>第九章 申时：多喝水，膀胱经才能持久地保持青春活力 .....</b>	<b>129</b>
多喝水促进尿液排泄，让膀胱“津液之府”实至名归 .....	130
申时阳气沉降，是用泻下法治疗中下焦脏器疾病	
最为有利的时间 .....	132
下午三四点犯困，多是膀胱经阳气衰弱，气血不足 .....	135
“动汗为贵”，申时是健身除病的最佳时机 .....	138
掌心“灸”天柱，电脑一族明目解乏的小妙招 .....	141
<b>附 申时经络锻炼：背部两根擎天柱，膝后一口健康井 .....</b>	<b>144</b>
<b>第十章 酉时：休息调养，让肾从容地贮藏脏腑的精华 .....</b>	<b>147</b>
下班之前一杯水，排石洗肾清膀胱 .....	148

练功也要讲时机，酉时练逍遥步让老人肾气足，福长寿 …	150
肾阳虚者在下午五六点补肾阳最为有效 ……………	152
酉时吃羊脊骨炖花生仁，哺乳期妈妈最好的补养 ……………	155
两种地黄丸是天黑之前发低烧男人最好的药品 ……………	157
<b>附 酉时经络锻炼：肾经是宝藏，脚下有金矿 ……………</b>	<b>159</b>
<b>第十一章 戌时：快乐起来，看心包经大显神威护心强身 ……………</b>	<b>162</b>
保护心脏有妙招，每天戌时揉心包（经） ……………	163
紧张的时候就振臂握拳，这样可以激发心包经的能量 ……	167
戌时补土，饭后休息半小时最能呵护胃气 ……………	170
送人玫瑰，手留余香，鼓掌也可以给自己 带来快乐和健康 ……………	173
双手合十，闭眼静养十分钟，是收敛心气、 培养元气之妙法 ……………	176
<b>附 戌时经络锻炼：心包经敲得好，全身上下无疾扰 ……………</b>	<b>179</b>
<b>第十二章 亥时：天地归于安静，养阴育阳在亥时 ……………</b>	<b>181</b>
睡觉是天下第一大补，亥时入睡最能养阴 ……………	182
35~40岁的人，要想留住青春，一定要在亥时入睡 ……	185
“五龙盘体”是道家祖师送给现代“劳心劳神族” 的健康大礼 ……………	188
三焦经上的阳池穴可以调动人体的能量，让手脚 不再冰凉 ……………	193
“兜肾囊”——古代养生家秘而不传的男性强肾秘法 ……	198
<b>附 亥时经络锻炼：三焦经显效，气顺百病消 ……………</b>	<b>203</b>
<b>附录一 十二时无病法 ……………</b>	<b>205</b>
<b>附录二 十二经脉名称分类及人体分布规律表 ……………</b>	<b>208</b>
<b>附录三 十二经穴起止表与起止歌 ……………</b>	<b>210</b>
<b>附录四 常用穴位简便取穴方法及穴位主治一览表 ……………</b>	<b>212</b>



## 借天地之力 养五脏六腑

自古以来，人们一直都没有放弃对长寿的追求。随着生活水平的日益提高，健康更被提上了日程。但大自然却似乎总喜欢跟人类开玩笑，尽管新药在夜以继日地研发，但疾病仍像“潘多拉的魔盒”一样层出不穷。

生命的极限有多大，似乎没有人能说得清。据史料记载，药王孙思邈活了100多岁，中国著名的哲学家老子活了160多岁，而活得最长的当数颛顼的玄孙彭祖，他活了大约800多岁。不管以上数字是否确切，有一点却是我们必须承认的，就是人的自然寿命应远大于现在的生存年限。《黄帝内经》有“尽终其天年，度百岁乃去”的说法，意思是说人的寿命可达百岁。《尚书》则认为“一曰寿，百二十岁也”，意指人活到120岁才算是活到天年。现代科学也证实了这一点，科学家们研究哺乳动物时得出一个结论，那就是哺乳动物的寿命相当于其生长期的5~7倍。如马的生长期为5年，其寿命为25~35年；狗的生长期为2年，其寿命为10~14年。按照这个结果推算，人的生长期为20~25年，其寿命应在100~175岁之间。但人的寿命远未达到此标准。

为什么人类活不到自然寿命，而长寿者又是怎样长寿的呢？关于这个问题，或许老子的话可以给我们一些启示。老子认为，“人法地，地法天，天法道，道法自然”。这里的“道”指的就是自然规律。也就是说，

我们只有懂得顺其自然，才能真正开始接近天地。离天地越近，越能得到天地的滋养，并从中获得无穷无尽的能量，进而达到长寿的目的。

曾经有一个故事是这样讲的：战国时有位年轻人，自认为箭术天下无双。后来他遇到一位叫甘蝇的老人，老人对他说真正的射手不用弓箭，说完做了个射箭的动作，一只小鸟应声落地。正在年轻人惊愕之际，只见老人拿起小鸟，冲它吹口气，小鸟立刻又向空中飞去了。年轻人非常佩服，跟着老人苦学了十年箭法。在这十年中，他慢慢变得平和恬静。学成之后，再也没有人见他使用过箭，但他居住的房子却箭气冲天，甚至连凶猛的鹰也无法飞越。

这个故事或许有些夸张，却说明了一个道理：当你真正成为自然的一部分时，自然的力量才真正属于你。养生也是如此，当你悟出天地之道时，才能吸收天地之力量，从而与天地共存。

所以，对于苦苦追求长寿的人而言，首先要做的就是顺应自然。从这个角度出发，动物就成了我们学习的好榜样。动物没有人类先进，生病时也没有专门的医生，但它们往往可以“寿终正寝”，原因就在于它们更懂得顺应自然。冬天到了，它会冬眠；春天来了，它知道出来觅食；秋天的时候，它便忙着储存食物。它们以天为生，而自然也给了它们丰厚的回报。人类却恰恰相反，我们仗着科学技术带来的便利，一直在做着违背身体本能、破坏自然规律的事，而自然也给了我们报复，各种疾病层出不穷，人类疲于应付，命运像是受了诅咒一样多舛。

其实《黄帝内经》早就指出，“从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是为内格”。自古以来这一直成为指导养生的总纲。人生活于阴阳的万千变化之中，就必须学会适应，只有这样，才能达到机体内部和外部阴阳双方的平衡。就自然界的阴阳变化而言，对人体影响最大的莫过于四季交替及晨昏的变更，人体也应适应这一点。如何适应呢？具体来说就是该吃时吃，该睡时睡，天热时减衣，天冷时加衣。简而言之，就是“跟着太阳走”，虽然看上去简单，却是最好的养生之道。

因为人体就是一个小宇宙，体内的阴阳是随着自然界阴阳的变化而

变化的。而“太阳”与我们体内的阳气是相对应的，我们只有顺应它的变化规律，才能使体内的阳气充盈。阳气为生命之本，阳气健旺，人体自然就会健康长寿了。要做到这一点，从大的方面来讲要求我们学会顺四时而养生，具体而言就是“春夏养阳，秋冬养阴”。从小的方面来讲，就是要做到顺节气、顺时辰来养生。

古代的养生家都特别强调人体应与一天中阴阳的转换相应。《素问·生气通天论》认为一天之中，早晨阳气始生，日中而盛，日暮而收，夜半而藏。这种变化与四时的“春生、夏长、秋收、冬藏”规律完全一致。古人将一天分为十二个时辰，与之相对应的，人体也有十二条经络，我们称之为“十二正经”，每条正经各有所主的脏腑。“十二正经”是人体的主干线。气血按十二时辰的阴阳消长有规律地流注于十二经脉之中，而人体各脏腑的功能也会随时间的推移而发生相应的变化。经与体内无数条脉络相互交错（经为干线，络为旁支），在人体内形成一张大网，将人体连成一个有机的整体，使人体的活动保持着阴阳的协调统一。所以要平衡阴阳，首先要养好经络。

经络上的穴位很多，对于没有中医基础的普通患者来说很难掌握。其实，养好经络并不一定要你熟记各个穴位，只要顺应它的本性，有规律地作息就好了。比如**子时夜深人静，这时你就该安然入睡；辰时阳光普照，此刻你就该按时吃饭；午时为阴阳相交之际，可以小睡一会儿以养阴。**人体的作息只有与天地阴阳相合，才能长寿。明明该睡觉的时候你却在娱乐，该工作时你却倒头大睡，人体阴阳就会失衡，疾病自然会乘虚而入了。

人类其实很脆弱，与茫茫的宇宙相比就如同一滴水、一粒沙。但如果我们借天地之力，便可以聚细流以为海，聚黄沙以成塔，这便是自然的力量。中国传统的养生观追求的其实就是这种人体生命与自然万物的整体和谐状态。所以，就让我们像一颗幼芽那样随着四季，沐着风雨自然生长。在与自然相融的同时，您便可以得到健康了！



## 第一章

# 子时：

一阳初生，睡觉是养护阳气最好的办法

子时——23：00~1：00——胆经当令





## 子时就相当于一年中的冬至日， 睡觉最顺应天时

一天就是一个小四季，子时就相当于四季中的“冬至日”。冬至一阳生，这时候，一定要让人体收藏起来，顺应四时的变化，只有这样，才能天人合一，健康长寿。

现在大家都知道，23点之前要上床睡觉，可是能做到的人却寥寥无几。说到底，还是对于23点之前睡觉的意义不甚了解，不明白过了这个时间点睡觉到底对身体有多大的伤害。所以过了这个时间依然游戏作乐，熬夜加班的人不在少数。

其实，23点之前睡觉这个说法不是很严谨，准确地说，应该是在23点进入熟睡状态。也就是说，应该在23点之前，根据个人的人睡情况，酌情选择。比如说，你很容易入睡，倒床三分钟就可以睡着，那你可以在22:55左右上床。如果你很难入睡，半小时才能睡着的话，就得在22:30上床了，总之，得在23点的时候进入一个相对沉睡的状态。

为什么要这样严格限制呢？关键就是顺应天时，与天地相呼应，也就是中医所说的天人合一。大家都知道，一年有四季，却不知道其实一天也是有小四季的，《黄帝内经·顺气一日分为四时篇》中说：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”一天就是一年的浓缩，晚上23点到凌晨3点相当于一年中的“冬季”。冬天的时候，天地都睡了，动物冬眠，植物凋零，人如果不休息的话，就相当于在和天地做“拔河游戏”，逆天而行的结果必然是身体大吃苦头。

子时就相当于二十四节气中的“冬至”。冬至一阳生就是指阴气在这时到达一个顶点，阳气开始生发，人体开始进入一个新的循环。很多还未睡觉的人会觉得这时候特别精神，其实这不是自己的精神特别好，而是阳气生发的表现。这时候，如果不睡觉的话，阳气就生发不起来，阳气无法生发，阴气必然也无法收藏，阴阳失调带来的只能是身体疾病丛



生，难得安宁。所以，要想获得健康，在这之前就应该收起自己的心情，平静下来，准备入睡，这样才能与自然界秋收、冬藏的规律相适应。

“人与天地相参也，与日月相应也”。《灵枢》中的这一句话，简要地概括了人和天地之间的关系，即人体就是一个小宇宙，只有和天地自然这个大宇宙相适应，顺势而为，才能获得健康，与日月同寿。



### 睡觉养阳，阳气才是护佑一身的根本

万物生长靠太阳，人体与自然万物一样，需要阳气的温煦，只有阳气充足，气血才能循环正常，脏腑才能保持阴平阳秘的平衡状态，身体也才能百病不生。

子时睡觉，一个重要的特点就是顺应天时，让阳气顺利生发起来。可能很多人还不明白，阳气是什么，它对身体有什么重要的影响？《黄帝内经·生气通天论篇》中就说到过：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”意思很浅显，就是说，人体的阳气就和天上的太阳一样，如果人体缺少了阳气，就好像自然万物缺了阳光的照耀一样，会夭折或者减寿的。

人们常说：万物生长靠太阳。其实人体也是一样的，靠的就是阳气的温煦保护。阳气在中医术语里面被称做“卫气”，也就是保护人体的卫士。阳气不足，表现在脏腑上就是肾阳虚，脾阳虚，身体气血淤滞不前，对食物的运化能力不足，整个身体处于一种阴暗潮湿的环境当中，湿浊内聚，疾病丛生，连性格都会变得“内有忧愁暗恨生”，所以历代医家最重视的就是调动人体的阳气。

而现代人的生活方式，伤害最重的就是阳气，比如吹空调、吃冷饮、静坐不动等，都是极其伤阳的生活习惯。著名的老中医李可说，在他的临床经验当中，阴虚的人，百例不见一二，绝大多数都是阳虚。可见，现代人的生活方式对阳气的伤害有多严重。

在各种生活习惯当中，伤害阳气最重的要属熬夜，天地都已经沉睡

