

大美人 的 生物钟美颜圣典

花木蓝 / 著



神奇的生物钟，助您从根源改善肌肤问题。



- 季节变换，不同的保养
- 时辰不同，保养的分工

晶莹剔透的肌肤离您并不遥远



Wuhan University Press
武汉大学出版社

大美人^的 生物钟美颜圣典

花木蓝 / 著



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大美人的生物钟美颜圣典/花木蓝著. —武汉: 武汉大学出版社,
2013.9

ISBN 978-7-307-11043-4

I. 大… II. 花… III. 女性—美容—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第125412号

责任编辑: 陈 岱 责任校对: 夏 雨 版式设计: 文 豪

出版: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

发行: 武汉大学出版社北京图书策划中心

印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 17 插页: 2 字数: 280千字

版次: 2013年9月第1版 印次: 2013年9月第1次印刷

ISBN 978-7-307-11043-4 定价: 32.00元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

目 录

CONTETS

01 神秘的生物钟

- 第一章 何谓生物钟 / 003
- 第二章 子午流注与生物钟 / 009
- 第三章 中式生物钟学说 / 015
- 第四章 生物钟与美容 / 020

02 子午流注生物钟

- 第一章 子丑寅，让皮肤滋养温润 / 027
- 第二章 卯辰巳，唤醒沉睡的皮肤 / 049
- 第三章 午未申，美容下午茶 / 070
- 第四章 酉戌亥，每夜照样美丽 / 090



03 四季美容生物钟

第一章 春意盎然，皮肤美艳 / 113

第二章 炎炎夏日，美丽依旧 / 141

第三章 凉爽秋季，美肤阵营 / 169

第四章 寒冷冬天，美白当季 / 196

04 变化生物钟，没有最美只有更美

第一章 如何自我调节生物钟 / 229

第二章 季节变换，你的生物钟也要动一动 / 234

第三章 出差旅行，生物钟的灵活掌控 / 240

第四章 生物钟里的最佳时刻 / 245

第五章 运用食补生物钟，吃出来的大美人 / 250

第六章 运动生物钟，美容的好帮手 / 256

第七章 生理期，同样让你美起来 / 262



01

神秘的生物钟





生物钟对于很多人来说似乎并不陌生。但是，当问到“什么是生物钟”的时候，恐怕没有几个人能回答上来。有人觉得生物钟很神秘，有人觉得生物钟很神奇，而有人却觉得生物钟根本就是虚幻的。其实，科学家早已经证明了生物钟的存在，它并不是虚构出来的。而且，“生物钟”作为一个生物名词，在中医的研究中也有很多记载。非但如此，现在非常流行的中医子午流注也和生物钟有着微妙的关系。

第一章

何谓生物钟

自然界中，生物钟是普遍存在的，而且生物钟现象充满了许多有趣的故事。南美洲有一种第纳鸟，每隔 30 分钟，它们就会发出“叽叽喳喳”的声音，一些科学家发现，它们发出叫声的间隔时间误差保持在 15 秒之内，于是当地居民就用这种鸟的叫声来推算当天大概的时间点，所以这种鸟又叫作“鸟钟”。植物中这类现象也不少，南非存在一种树，这种树的叶子非常大，每隔 2 个小时，这些大叶子就会自动“翻身”；还有一种野花，产于南美洲的阿根廷，夏季的晚上 8 点左右才会开放，只要看见这种花盛开了，那么当地时间就临近晚上 8 点，因此当地人称之为“花钟”。

类似的这种现象其实还有很多，而对于我们人类来讲，人体的生物钟现象也是不胜枚举。比如，某天晚上，你因为饮水过多，半夜起来上厕所，而第二天差不多同一时间，即便是没有尿意，你也会醒来，其实这些都是生物钟在作祟。

近年来，生物钟的概念被提及的频率增加，人们对于生物钟的利用也越来越广泛，如手术前、养生、美容，甚至有学生高考前的生物钟调节。但是，“生物钟”的概念，恐怕没有几个人能准确地说出来。



人体内的隐形时钟

在医学上，生物钟的准确定义是：能够在生命体内控制时间、空间发生发展的质和量叫作生物钟。这句话看上去很抽象，实际上并不难理解，就好像地球的自转——每个时辰转过多少角度，能够接受的太阳紫外线照射是多少，都是有时间限制和量的限制的。

生物钟其实就是一种生理机制，这种生理机制受下丘脑的视交叉上核来控制。视交叉上核位于口腔上腭的上方，我们人体的一切活动和规律都由它来掌控。生物钟可以说是人体内一种看不见、摸不着的隐形时钟。科学家经过研究已经证实，人从出生的第一刻起直到生命的结束，体内都存在多种自然规律，例如体力、智力、情绪最好的时刻以及女性的经期，等等。人体内的这种隐形时钟接受到大脑的指令后，就开始指挥身体的各个器官来发挥作用，通常是以 24 小时为基础，逐渐延伸至 1 个月，然后是四季，以及整个生命周期。

19 世纪末期，德国的内科医生威尔赫姆·弗里斯和他的伙伴奥地利心理学家赫尔曼·斯瓦波达对人体的一些规律性现象进行了研究。他们通过对病人的长期临床观察，终于揭开了生物钟的神秘面纱。他们发现病人的病症、情感以及行为存在着一个周期性的规律，体力盛衰以 23 天为一周期，情绪波动则以 28 天为一周期。20 年后，奥地利的泰尔其尔

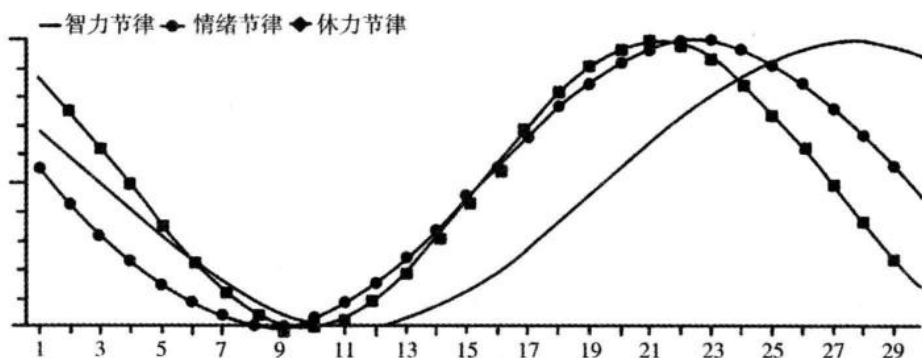


图 1-1 人体波浪形生物钟节律曲线



教授通过观察大学生的考试成绩，发现人的智力波动周期为 23 天。于是，科学家们将这些规律进行了总结，绘制了 3 条波浪形人体生物节律曲线。20 世纪中期，生物学家们才根据一些周期性节律活动，创造了“生物钟”一词。因为生物钟的发生机制并不像人体其他机制那样被身体内比较明显的器官控制，所以生物钟又被人们称为“人体内的隐形时钟”。

生物钟的功能

大家对生物钟功能的认识恐怕仅限于日常生活中最常见的现象，比如说一到中午 12 点就会感觉饿，一到晚上固定时间就会犯困，等等，这其中的原因自然是生物钟在发挥作用。其实生物钟的功能还不止这些，总结起来，生物钟一共有 4 个功能：提示时间、提示事件、维持状态、禁止功能。针对这 4 个功能，人的大脑中存在着相应的 4 个中枢，分别是时间中枢、空间中枢、功能中枢、终止中枢。

提示时间，也就是指到了一定的时间，生物钟就会提醒你该做某件事了。这一点也是我们对于生物钟体会最深的一点。比如说晚上 11 点，即便是你还有事情在做，生物钟也会提醒你该睡觉了，然后让你产生一系列反应，比如连续打哈欠，或者眼皮发沉。再比如，几点起床，几点睡觉，几点上厕所，几点会饿，等等，都是生物钟在提示着时间。

提示事件，这一点大家似乎会有疑惑，其实只需一个简单的例子，大家就肯定可以明白。比如说，你的同事甲请你帮忙转告给同事乙几句话，但当你的工作忙碌起来，你可能已经不记得这件事了，然而当乙出现在你面前的时候，你立刻就能想起来，这就是生物钟在起作用。在遇到问题的时候，我们的脑海中总是出现各种各样的知识，千万不要认为这些知识都是自然而然出现在你的脑海中的，这是生物钟在发挥作用，是它将这些知识按照一定规则组合起来，然后再依次出现在你的大脑中的。

维持状态，说得明白一点儿，就是当人在做一件事情的时候能够促使人产生维持这个状态的力量。比如说每节课 45 分钟，在这 45 分钟之内，

人会一直保持听课的状态，保持注意力集中，这是生物钟在发挥作用。否则的话，人就会打瞌睡，或者注意力无法集中一节课的时间。这种状态的维持，有时是连续的，有时是断续的。每天工作8个小时，生物钟维持的工作状态，就属于连续维持，而当下班回到家中，进入生活的放松状态，转天再继续维持工作状态，这个过程则属于断续维持。

禁止功能，也就是指人体的某一功能或者行为，在特定的状态下会被生物钟禁止。比如说，当你正在专心致志地工作，突然感觉晃动，你会觉得是发生了地震，然后迅速逃跑，这就是生物钟的禁止功能在发挥作用。当发生危险的时候，它会禁止你继续工作。如果人体没有这种功能的话，我们人体就会周而复始、永不停歇地做同一件事。

生物钟是如何发挥作用的

这个问题会引起大家的好奇。既然生物钟涉及我们生活的方方面面，那么究竟它是如何参与到我们的思维中，从而控制我们的行为的呢？其实，生物钟的作用主要是通过记忆来实现的。当外界对人体产生刺激时，人体的感觉中枢会让人产生记忆，生物钟的提示功能则会让人产生回忆，当这些回忆来到了思维中枢，经过一些规则的组合，也就产生了思维，思维再次进入到行为中枢中，人的行动或者语言也就产生了。如此一来，我们可以做出这样的总结：生物钟是通过大脑中的记忆来对人体的行为进行控制的。

生物钟影响下的生理波动

根据科学家的研究，人们总结出人体一天中在生物钟的影响下的各种生理波动。

1点：深夜，人体处于睡眠中，多梦，很容易被吵醒，痛觉比较敏感。

2点：除肝脏外，大部分器官处于放缓或停止工作的状态。肝脏继续工作，产生人体所需物质，排出有害、有毒物质。



3点：身体各器官处于完全放松状态。

4点：脑部供血量达到最少状态，呼吸很弱，较易死亡，听力却十分敏锐。

5点：肾脏分泌功能较弱。已过浅睡、深睡阶段，可达到精神饱满状态。

6点：血压开始升高，心跳加快，体温开始上升，机体苏醒，是第一次最佳记忆时期。

7点：肾上腺皮质激素大量分泌，免疫力逐渐增强。

8点：机体进入兴奋状态，大脑的记忆力很强，是第二次最佳记忆时期。

9点：神经系统开始兴奋，记忆力保持，免疫力最高时，精力旺盛。

10点：人体出现第一次最佳状态。

11点：人体感觉不到明显的疲劳。

12点：需进餐，对酒精很敏感。

13点：午饭后，精神状态比较差，容易产生睡意。

14点：第二个低潮，反应迟缓。

15点：精神重新被调动，各项能力逐渐恢复。

16点：血糖增加，但维持一段时间后会迅速下降。

17点：工作效率达到高点，嗅觉和味觉均处于敏感阶段，听觉十分好。

18点：体力和耐力达到高点，痛觉迟缓。

19点：血压上升，精神不稳定，容易激动。

20点：体重最重的时间，反应迅速敏捷。

21点：记忆力很好，是高效记忆时间段。

22点：体温下降，产生睡意，免疫力增强，白细胞增多，大部分功能趋于低潮。

23点：开始细胞修复工作，人体准备休息。

0点：更换死亡细胞，产生新的细胞。



但是，需要注意的是，每个人的生物钟并不是完全相同的，生物钟也受各种遗传因素以及外界因素的影响。要想知道自己确切的生物钟，还需要对自己进行各方面的观察并总结，除此之外，还可以利用一些人体生物钟自测软件来进行测试。

多种多样的生物钟

科学家们经研究发现，人体内的生物钟并不只有我们看到的和感觉到的几种，而是多种多样的。目前已经发现的人体生物钟有 100 多种，这其中包括一些人体的生理指标，比如说体温、血压和脉搏，以及女人的月经周期，还有一些体内的信号，比如说脑电波和心电波，等等。这些生物钟无时无刻都在影响着我们的生活，可以毫不夸张地说，生物钟决定着我们的生活质量，和我们的健康息息相关。

第二章

子午流注与生物钟

说到“子午流注”，很多人都会觉得十分陌生，按照字面上的理解，似乎是和我国的中医有些许微妙的关系，应该是最新发现的中医上的一些规律吧。其实不然，子午流注的确是中医的经典。但是，在我国，子午流注并不是最新发现的，而是已经拥有两千多年历史的医学理论。早在《黄帝内经》中就已经对其进行了详尽的描述，在我国传统医学中，子午流注可以说是非常具有特色的医学理论。近年来，子午流注更是风靡一时。现代中医不仅将先辈们所总结的医学规律继承了下来，还将其进行了进一步的发展，并运用于生活的方方面面。那么，到底什么是子午流注呢？子午流注和生物钟又有什么关系呢？



图 1-2 子午流注图



何为子午流注

想要探究子午流注的秘密，还要追溯到我国的古代。古代的时、序有天干和地支的区分，而子午是代表时间的 12 个地支，也就是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。在古代，一天有 12 个时辰，分别以十二地支作为符号，十二地支就代表着一个昼夜。“子”“午”分别是十二地支里的第一个和第七个，一天之中，子为半夜，也就是 23 点至 1 点，午也就是午中，11 点至 13 点。而对于一年来说，子是冬至，午为夏至；而对于气候来说，子时热，午时则寒。子午也可以看成是阴阳对立的两个方面，是阴阳转化的起点和界线。在子午流注中，单看字面上的意思，便可以简单将子午流注解说一下，子午是指时辰，流是流动的意思，注是灌注的意思，在子午流注中把人体内的气血在体内的经脉中循环灌注，比喻成了水流在小河里川流不息。子午流注，也就是把一天 24 个小时分为 12 个时辰，对应十二地支，再与人体十二脏腑的气血运行和五腧穴的开合进行结合，在这一天的 12 个时辰中，人体的气血首尾相接的循环流注，盛衰开合有时间规律以及特性。



图 1-3 天干地支对应图



子午流注，是经过先人们多次尝试才总结出来的医学经典。中医认为，人体中的12条经脉和每日的12个时辰是相对应的，时辰在不断地变化，所以经脉里的气血也处于不断变化之中，气血流经的十二脏腑也应该是时刻处于变化之中的，有盛时，也有衰时。熟悉中医的人也知道，中医讲究的是天人合一，人是大自然的一部分，所以人的一切作为应该是符合自然规律的。

盛时，血气应时而至，衰时，血气过时而去，逢时而开，过时为阖，泄则乘其盛，也就是所谓的刺实者刺其来；补者随其去，也就是所谓的刺虚者刺其去。刺其来迎而夺之，刺其去随而济之，这是中医取穴针灸的原则，根据这种原则来取穴，可以取得更好的疗效，这也就是子午流注法。根据时辰的变化和脏腑盛衰的不同来取穴达到治疗的最好效果。关于子午流注法，在《灵枢·经脉》《营气》《二十三难》等书中均有记载。

子午流注，原本是用于中医治疗中的针灸取穴，但是近年来，随着人们对于健康养生的重视，子午流注就更多地应用到了养生中。在《黄帝内经》中，便有十二时辰养生法的记载，将时间与养生结合在一起，随时提醒人们科学养生，可以改善人们的体质，提高人们生活的质量。



五脏六腑的生物钟

在子午流注中，将人的脏腑盛衰和12个时辰联系在一起，环环相扣，首尾相接，十分有序。

子时，也就是23至1点，胆经最旺，足少阳胆经开始活跃，身体进入了修养和修复的阶段，为最佳睡眠时期。如果这个时候不能休息，则会让胆的功能受到影响。此时，也是最佳美容时间，原则上来说是睡美容觉的时候。

丑时，也就是1点至3点，肝经最旺，足厥阴肝经开始活跃，这是养血的最佳时期。此时休息，是在储备次日一天的血液。如果熬夜，则



容易患胆结石、囊肿、大三阳、小三阳等病症。

寅时，也就是凌晨3点至5点，肺经最旺。手太阴肺经开始活跃，肺将已经解毒好的新鲜血液分配到各个器官中，此时应为深睡状态。

卯时，也就是清晨5点至7点，大肠经最旺。这个时间手阳明大肠经开始活跃起来，这也就提醒人们清肠排毒的时间到了，所以，想要身体好，让身体的毒素及时排除，就要养成晨起排便的好习惯。

辰时，也就是早上7点至9点，胃经最旺。这个时间，足阳明胃经开始活跃，胃开始活动了，胃部在这个时间消化能力很强，所以要及时吃早餐，而且一定要吃好吃饱，才能保证这一整天的营养充足。

巳时，也就是9点至11点，脾经最旺。足太阴脾经开始活跃，肺分配气血，而脾则是要把食物的气血输送到肌肉腠理中，所以相对于肺来说，脾要做的是一些后期工作。

午时，也就是11点至13点，心经最旺。手少阴心经活跃，利于全身的血液循环。用完午饭后，这个时间段是睡午觉的最佳时间，可以增强免疫力，调整阴阳，为下午的活动养精蓄锐。

未时，也就是13点至15点，小肠经最旺。手太阳小肠经开始活跃，利于人体吸收营养，小肠开始将胃传导过来的食物进行辨别，水送入膀胱，废物等送入大肠，精华则输送给脾。

申时，也就是15点至17点，膀胱经最旺。足太阳膀胱经开始活跃，是人体排泄水液的最佳时机。申时，人体内的津液十分充足，体温也稍微偏高，所以做一些活动可以促进体内津液的循环。

酉时，也就是17点至19点，肾经最旺。足少阴肾经开始活跃，肾在此刻储存精华，不宜运动，也不宜大量饮水。如果此时身体出现病症，则表示肾的收藏功能异样。

戌时，也就是19点至21点，心包经最旺。手厥阴心包经开始活跃，此时，阴气最盛，阳气最弱，这个时候，散散步，进行一些娱乐活动，让心情保持愉快，可以让心脏处于比较完好的状态。

亥时，也就是21点至23点，三焦经最旺。手少阳三焦经开始活跃，