

随·身·查·系·列

龚 仆 主编

中华中医药学会会员
北京大医康民中医药研究院
院长

中华人民共和国
医师执业证书号
141420500000582

顺时养生

健康

- 四季、24节气、12时辰养生要点解析
- 图文详解经络防病疗法
- 常见病中药配方速查
- 多种实用养生保健方



随身查



化学工业出版社

随·身·查·系·列

龚仆
主编

顺时养生更



康



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

顺时养生更健康随身查/龚仆主编. —北京: 化学工业出版社, 2013.11

(随身查系列)

ISBN 978-7-122-18276-0

I. ①顺… II. ①龚… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第201261号

责任编辑: 胡 敏 肖志明

责任校对: 战河红

装帧设计: 瑞雅书业

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/64 印张 5 字数 140千字

2013年11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: 19.80元

版权所有 违者必究



- 01 ● 12时辰养生对照表
- 03 ● 中国的24节气
- 04 ● 四季饮食养生速查

上篇

07 12时辰顺时养生法

08 ● 子时——旺胆经

10 按摩法疏通胆经

11 刮痧疗法缓解失眠

12 子时以睡为主，饮食宜助眠

14 学学：睡眠功

15 夜猫族的子时养生法

16 ● 丑时——旺肝经

18 点压穴位疏理肝经



CONTENTS 目录

- 19 拔罐疗法缓解脂肪肝
- 20 丑时入深睡，饮食宜通肝气
- 22 早睡有助于肝脏造血
- 22 科学选购枕头，提高睡眠质量
- 24 ● **寅时——旺肺经**
- 26 按揉鼻部通肺气
- 27 刮痧疗法缓解支气管炎
- 28 肺气通才能睡得好，寅时宜吃补肺食物
- 30 保护好肺的门户——鼻
- 31 躲避二手烟



32 ● 卯时——旺大肠经

34 改善便秘的疗法

35 经常拍打大肠经

36 顺应天时，让大肠经通畅起来

38 如何保持二便通畅

38 卯时空腹饮水助排泄

39 莫饮卯时酒

40 ● 辰时——旺胃经

42 干洗脸刺激面部胃经

43 刮痧拔罐缓解胃炎

44 选择性饮食，让胃更健康

46 一日三餐莫小视

47 如何科学安排一日三餐

48 ● 巳时——旺脾经

50 捶打腿部脾经

51 脾经上的保健要穴

52 脾为后天之本，吃些食物养脾胃

55 脾胃虚弱行房要有度

55 强脾胃，储肾精

56 ● 午时——旺心经

58 按摩法调养心经

59 刮痧疗法改善心悸

60 午餐吃好，让气血充足

62 如何打造养心环境

63 午睡有助于抗衰老

63 午睡有讲究

64 ● 未时——旺小肠经

66 营养均衡，保护小肠

69 未时需防日光晒

69 未时多补充水分，防脑卒中

70 ● 申时——旺膀胱经

72 敲打法疏通膀胱经

73 刮痧疗法缓解血尿

74 拔罐疗法缓解尿路感染

75 刺激穴位保护膀胱经

76 申时饮食保持水液平衡

78 喝水养生日程表

79 哪些水不能喝

80 ● 酉时——旺肾经

82 捶打肾经的保健方法

83 刮痧疗法缓解腰痛

84 晚饭补肾，储藏脏腑精华

86 一日养肾起居要事

88 ● 戌时——旺心包经

90 按摩心包经的方法

91 点压经穴调理心包

92 戌时静养心，饮食宜温和



- 95 | 养心包要做好胸部保健
- 95 | 每晚都应洗个温水澡
- 96 ● **亥时——旺三焦经**
- 98 | 拍打法疏通三焦经
- 99 | 疏通三焦气血，缓解水肿
- 100 | 亥时科学饮食，夜晚睡得香



㊟ 下 篇 ㊟

103 24节气及四季顺时养生法

- 104 ● **专题1：春季养生论**
- 106 ● **立春——助阳气**
- 106 | 立春阳气升，饮食宜防病
- 111 | 立春常见病中药配方速查
- 112 | 立春注意保暖
- 112 | 立春散步增强代谢能力
- 113 ● **雨水——调脾胃**
- 113 | 雨水潮湿，饮食勿油腻
- 118 | 雨水常见病中药配方速查

- 119 雨水运动——荡秋千
- 119 雨水时节要防寒
- 120 ● **惊蛰——顺肝气**
- 120 春时肝旺，饮食宜防肝气伤脾
- 126 惊蛰常见病中药配方速查
- 127 惊蛰运动——放风筝
- 127 惊蛰留神“倒春寒”
- 128 ● **春分——平阴阳**
- 128 春分阳气生发，饮食首选养阳
- 132 春分常见病中药配方速查
- 133 春分运动——拔河
- 133 注意预防流脑
- 134 ● **清明——疏肝气**
- 134 清明气温起伏，饮食宜养血疏筋
- 139 清明常见病中药配方速查
- 140 清明运动——踏青
- 141 ● **谷雨——防湿邪**
- 141 谷雨降水增，饮食助祛湿
- 146 谷雨常见病中药配方速查
- 147 谷雨运动——垂钓



- 147 | 谷雨起居
- 148 ● **专题2：夏季养生论**
- 150 ● **立夏——养心气**
- 150 | 立夏饮食，注意养护心脏
- 156 | 立夏常见病中药配方速查
- 157 | 立夏运动——踢毽子
- 158 ● **小满——防湿热**
- 158 | 小满湿热，饮食宜清淡
- 164 | 小满常见病中药配方速查
- 165 | 小满运动——下棋
- 165 | 小满作息有讲究
- 166 ● **芒种——防潮热**
- 166 | 芒种炎热，饮食宜滋阴
- 172 | 芒种常见病中药配方速查



- 173 芒种睡眠、洗澡
- 173 芒种注意防潮、防病
- 174 ● **夏至——护阳气**
- 174 夏至昼长夜短，饮食宜温和
- 180 夏至常见病中药配方速查
- 181 夏至运动——扇扇子
- 182 ● **小暑——健脾肺**
- 182 小暑饮食多蔬果，少吃荤
- 188 小暑常见病中药配方速查
- 189 小暑运动——水中慢跑
- 189 小暑时节不宜长坐露天木椅
- 190 ● **大暑——防暑热**
- 190 大暑最热，饮食宜清凉爽口
- 196 大暑常见病中药配方速查
- 197 大暑运动——游泳
- 198 ● **专题3：秋季养生论**
- 200 ● **立秋——敛肺气**
- 200 立秋肺气旺，饮食宜敛肺气
- 206 立秋常见病中药配方速查

- 207 立秋运动——慢跑
- 208 ● **处暑——防秋燥**
- 208 处暑天气干燥，饮食防秋燥
- 214 处暑常见病中药配方速查
- 215 处暑运动——倒行行走
- 215 秋天也要注意防晒
- 216 ● **白露——补阴气**
- 216 白露补充营养，饮食宜平补
- 220 白露常见病中药配方速查
- 221 白露运动——秋游
- 221 秋季如何保养皮肤
- 222 ● **秋分——护脾胃**
- 222 秋分阴气盛，饮食宜平阴阳
- 228 秋分常见病中药配方速查
- 229 秋分运动——跳舞
- 230 ● **寒露——暖肺脾**
- 230 寒露燥中加冷，饮食宜润肺生津
- 236 寒露常见病中药配方速查
- 237 寒露运动——登山



238 ● 霜降——固肾气

238 霜降转冷，饮食宜温补

242 霜降常见病中药配方速查

243 霜降运动——健身球

243 应对嘴唇干裂的方法

244 ● 专题4：冬季养生论

246 ● 立冬——敛阴气

246 立冬天寒，饮食要补热量

250 立冬常见病中药配方速查

251 立冬运动——长跑

251 立冬宜常晒太阳

252 ● 小雪——养神气

252 小雪阳气不足，饮食重在进补

258 小雪常见病中药配方速查

259 小雪运动——太极拳

259 小雪养生先养神

260 ● 大雪——防寒气

260 大雪防寒，饮食温补以强身

264 大雪常见病中药配方速查

- 265 | 大雪运动——滑雪
- 265 | 大雪出行防摔伤
- 266 ● **冬至——养精气**
- 266 | 冬至阳气初生，饮食宜滋补
- 270 | 冬至常见病中药配方速查
- 271 | 冬至运动——跳绳
- 272 ● **小寒——补肾气**
- 272 | 小寒御寒为主，饮食宜养阳益肾
- 276 | 小寒常见病中药配方速查
- 277 | 小寒运动——冬泳
- 277 | 小寒时节防冷辐射
- 278 ● **大寒——御风寒**
- 278 | 大寒寒冷干燥，饮食宜多补充维生素
- 282 | 大寒常见病中药配方速查
- 283 | 大寒运动——滑冰
- 283 | 大寒防燥
- 284 ● **附录A 24节气饮食宜忌速查表**
- 287 ● **附录B 根据体质选对食材**
- 291 ● **附录C 常见食材的黄金搭档**

12时辰养生对照表

12时辰	对应 经脉	对应 脏腑	时辰 宜忌	养生 之道
子时 23:00~1:00	足少阳 胆经	胆	宜: 安静 忌: 晚睡	保证优质的睡眠
丑时 1:00~3:00	足厥阴 肝经	肝	宜: 右侧睡姿 忌: 熬夜	保证优质的睡眠
寅时 3:00~5:00	手太阴 肺经	肺	宜: 熟睡 忌: 忧愁	保证优质的睡眠
卯时 5:00~7:00	手阳明 大肠经	大肠	宜: 喝白开水, 晨练 忌: 便秘	排除宿便
辰时 7:00~9:00	足阳明 胃经	胃	宜: 早餐营养要均衡 忌: 不吃早餐	科学合理的早餐最养胃
巳时 9:00~11:00	足太阴 脾经	脾	宜: 适量地饮水, 调理脾经 忌: 思虑过度, 久坐, 肥甘厚味	饮食保健是养脾的关键

续表

12时辰	对应 经脉	对应 脏腑	时辰 宜忌	养生 之道
午时 11:00~13:00	手少阴 心经	心	宜: 午间小睡 片刻 忌: 大喜	清心寡欲
未时 13:00~15:00	手太阳 小肠经	小肠	宜: 调理 小肠经 忌: 吃太多 食物	三餐定时 定量
申时 15:00~17:00	足太阳 膀胱经	膀胱	宜: 适量地 饮水 忌: 憋尿	注意调理 膀胱经
酉时 17:00~19:00	足少阴 肾经	肾	宜: 保精 忌: 纵欲	护腰藏精
戌时 19:00~21:00	手厥阴 心包经	心包	宜: 晚餐清 淡, 散步 忌: 晚餐肥 腻, 生气	保持乐观 的心态
亥时 21:00~23:00	手少阳 三焦经	三焦	宜: 心平气 和, 入睡 忌: 熬夜, 生 气, 饮茶	亥时要 入睡