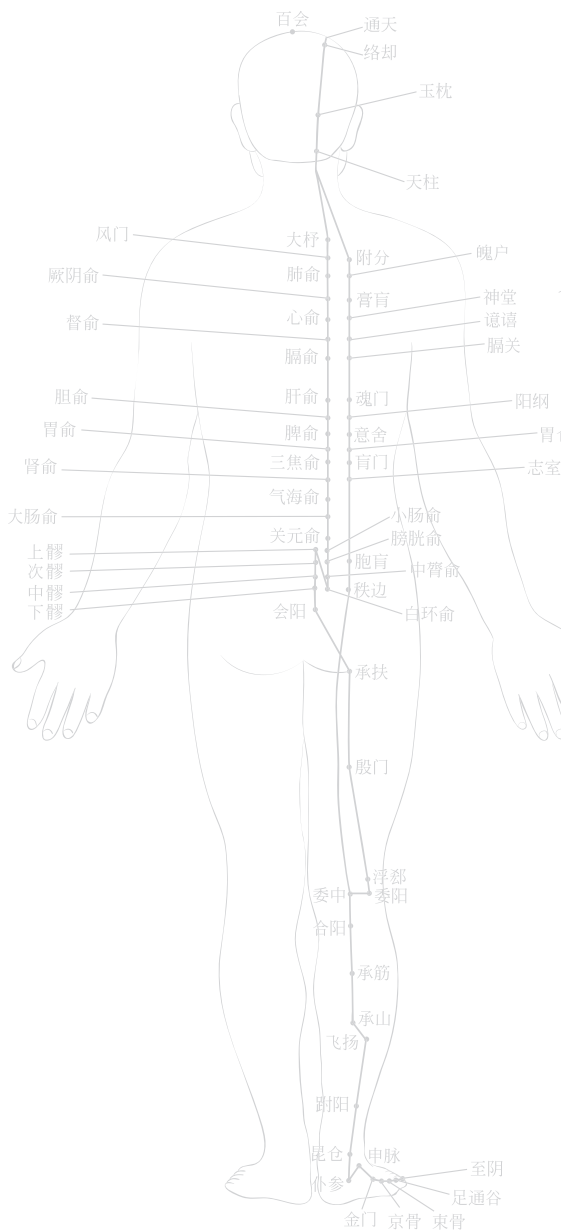


# 黃帝內經

# 十二時辰養生法

## 藏在時間裡的養生祕密



◎ 尹燕武 覃松 著

十二時辰養生對照表

| 亥時<br>(晚上九點至十一點)               | 戌時<br>(晚上七點至九點)                    | 酉時<br>(傍晚五點至七點)   | 申時<br>(下午三點至五點)                | 未時<br>(下午一點至三點)   | 午時<br>(中午十一點至一點)                    |
|--------------------------------|------------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| 人定，又名定昏                        | 黃昏，又名日夕、日暮、日晚                      | 日入，又名日落、日沉、傍晚     | 哺時，又名日哺、夕食                     | 日跌，又名日跌、日央        | 日中，又名日正、中午                          |
| 此時夜色已深，人們也已經停止活動，並已經安歇。人定也就是人靜 | 此時太陽已經落下，天將黑                       | 指太陽落山的時候          | 指傍晚                            | 指太陽偏西             | 此時太陽最猛烈                             |
| 豬                              | 狗                                  | 雞                 | 猴                              | 羊                 | 馬                                   |
| 三焦                             | 心包                                 | 腎                 | 膀胱                             | 小腸                | 心                                   |
| 三焦經                            | 心包經                                | 腎經                | 膀胱經                            | 小腸經               | 心經                                  |
| 耳聾、聽聲音模糊、咽喉腫痛、喉嚨閉塞             | 胸痛、心律不整、手部灼熱                       | 四肢冰冷、腰痠背痛、耳鳴      | 頭痛、眼睛痛、頸項痛                     | 喉嚨痛、頰部腫、肩痛如裂、臂痛如斷 | 喉嚨乾燥、頭痛、口渴難忍                        |
| 宜：心平氣和、入睡、調理三焦經<br>忌：熬夜、生氣、飲茶  | 宜：吃晚餐、心情快樂、散步、調理心包經<br>忌：晚餐過於油膩、生氣 | 宜：休息、調理腎經<br>忌：過勞 | 宜：適量飲水、運動、抓緊時間工作、調理膀胱經<br>忌：憋尿 | 宜：調理小腸經<br>忌：多吃食物 | 宜：吃午餐、小憩、靜養陰血、調理心經<br>忌：午餐過多、餐後馬上運動 |

| 巳時<br>(早上九點至十一點)           | 辰時<br>(早上七點至九點)          | 卯時<br>(早上五點至七點)             | 寅時<br>(凌晨三點至五點)        | 丑時<br>(凌晨一點至三點)     | 子時<br>(晚上十一點至凌晨一點) | 十二時辰 |
|----------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------|---------------------|--------------------|------|
| 隅中，又名日禺                    | 食時，又名朝食                  | 日出，又名日始、破曉、旭日               | 平旦，又稱黎明、早晨、日旦          | 雞鳴，又名荒雞             | 夜半，又名子夜、中夜         | 別名   |
| 臨近中午的時候                    | 吃早餐時間                    | 指太陽剛剛露臉，冉冉初升的那段時間           | 天剛濛濛亮的時候               | 指深夜過後，雞鳴之時          | 由天黑轉為天亮這一段時間       | 解析   |
| 蛇                          | 龍                        | 兔                           | 虎                      | 牛                   | 鼠                  | 生肖對應 |
| 脾                          | 胃                        | 大腸                          | 肺                      | 肝                   | 膽                  | 當令器官 |
| 脾經                         | 胃經                       | 大腸經                         | 肺經                     | 肝經                  | 膽經                 | 循行經脈 |
| 舌根僵直、食則嘔吐、胃脘疼痛、腹內發脹、時時脹氣   | 腹脹腸鳴、消化不良                | 牙齒疼痛、頸部腫大                   | 肺部脹滿、咳嗽氣喘、缺盆部(包括喉嚨)疼痛  | 胸悶、疲倦、黑眼圈、特別容易煩躁    | 頭暈目眩、口苦、容易歎息       | 常見症狀 |
| 宜：適量飲水、調理脾經<br>忌：思慮過度、久坐不動 | 宜：及時吃早餐、調理胃經<br>忌：早餐品質不好 | 宜：起床喝溫熱的開水、排便、調理大腸經<br>忌：飲酒 | 宜：熟睡或導引吐納、調理肺經<br>忌：熬夜 | 宜：熟睡<br>忌：熬夜、生悶氣、久視 | 宜：睡覺<br>忌：熬夜、吃宵夜   | 時辰宜忌 |

## 前言

我們的身體就像一個小小的星球，一天之中隨十二時辰，一月之中隨日月盈虧，一年之中隨二十四節氣而運動。我們的身體與日月運轉遙相呼應，彼此消長，起承轉合。這其中有什麼的奧秘呢？

早在兩千多年前，中國中醫經典名著《黃帝內經》中就有關於「人與天地相參，與日月相應」的記載，這就是說人的生活規律與自然界天地日月的變化是同步的。書中還提出：「四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰。」其意為，春夏秋冬的變化規律是一切生物生長的基本法則，人們也要根據四季變化的特點採取春夏養陽、秋冬養陰的養生方法。

《靈樞·順氣一日分為四時》中寫道：「春生、夏長、秋收、冬藏，是氣之常也，人亦應之，以一日分為四時，朝則為春，日中為夏，日入為秋，夜半為冬。朝則人氣始生，病氣衰，故旦慧；日中人氣長，長則勝邪，故安；夕則人氣始衰，邪氣始生，故加；夜半人氣入臟，邪氣獨居於身，故甚也。」因此，我們平時養生，不僅要符合一年四季的變化，還要符合一日四時的規律。

一年有十二月，一日相應有十二時辰。一年有二十四節氣，一日相應有二十四小時（注：當鐘錶剛傳入中國時有人把一個時辰稱做「大時」，一個鐘點叫「小時」，隨著鐘錶普及，「大時」一詞消失，「小時」則沿用至今。

那麼，一天中有哪十二個時辰呢？古人用十二地支把一日分為十二時辰：子時、丑時、寅時、卯時、辰時、巳時、午時、未時、申時、酉時、戌時、亥時。隨著這十二個時辰的晝夜變化，人的氣血運行會出現相應的四時變化，並影響著人體的病理改變。

為什麼會出現這種情況呢？原來，大自然中各種生物的生命運動都存在著一種時間規律，就像我們生活中用的時鐘一樣，人們稱之為「生理時鐘」。人的活動如果能遵循這一時間節律，就能保持良好的生理及心理狀態，減少和預防諸多疾病的發生。反之，人們如果違反了時間規律，就會罹患疾病，並提前衰老。

在生活中，我們經常看到一些健康的老年人，在工作崗位上數十年如一日，終日勞作，卻不嫌辛苦，愈老愈健康；可是直到有一天他們退休了，在家享清福，結果不是全身不舒服，就是百病纏身，這顯然與體內生理時鐘的突然改變有一定的關聯。

預防疾病、服藥等也有規律可循。例如，心血管疾病在清晨時發病率較高，此時若積極採取措施可以有效降低其發病率和死亡率；哮喘常常會在夜間加重，提前服用藥物可減輕病情……這些都與生理時鐘有關。

如何根據人體的生理時鐘來養生呢？本書便是一本告訴人們如何借助《黃帝內經》的養

生理念，利用經絡和人體生理時鐘來保養我們身體的書。全書共分為十二章，因篇幅所限，僅就經絡系統中的十二經脈做相關介紹，每章對應一個時辰，每個時辰對應一條經脈，每條經脈又聯繫著相應的臟腑。全書每一章都向人們清楚地解析該時辰養生的祕密。

希望本書能幫助我們更瞭解自己的身體，掌握長壽的祕訣。

由於時間倉促，書中難免疏漏之處，敬請廣大讀者批評指正。

尹燕武

## 序一

### 《黃帝內經》告訴我們的養生祕訣

一般人認為自己年紀大了、老了，就會生病；病多了、病久了自然就會死亡。

很少有人會這樣想：人有可能不生病？

當然有可能！長生不老雖然只是一種希望，但健康長壽、無疾而終是可以做到的，只是大多數人不知道方法罷了。據生物學家觀察統計，哺乳類的壽命是生長期的五、六倍。生長期就是從出生到長最後一顆牙；以人為例，約為二十多歲長智齒，所以按自然法則，人活百歲應該不是誇張的說法。

但是方法在哪裡？就在《黃帝內經》裡。

《黃帝內經》是中國現存最早的一部醫學經典論著。據專家考證，該書約成書於春秋戰國時期。它清晰地描述人體解剖結構及全身經絡的運行情況，對人體生理學、醫學病理學、醫學地理學、醫學生物氣候學等的瞭解、論述比西方近現代興起學科還要精深、全面。

《黃帝內經》也是一部養生學巨著，中國醫學史上重大學術成就的取得及眾多傑出醫學家的出現，與《黃帝內經》均有緊密的聯

繫，所以歷代醫家稱其為「醫家之宗」。它包含地理學、養生學、哲學、天文學、心理學、季節氣候、風水、曆法、陰陽五行等門類，是我國古代文化寶庫中的一部奇書。

很多老一輩中醫名家對《黃帝內經》都能通篇背誦。後世很多養生理論也可以從《黃帝內經》裡找到出處。因此《黃帝內經》可以說是一部現代人必備的身體保養聖經。

《黃帝內經·素問·上古天真論篇》開篇有這樣一段對話：

黃帝乃問於天師曰：「余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶？」

岐伯對曰：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時禦神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。」

上面的這段話什麼意思呢？

黃帝問岐伯：我聽說上古時代的人都能活過百歲而不顯老，為什麼現在的人到了五十歲左右就顯得老態龍鍾了呢？是時代不同所造成呢？還是因為今天的人們不會養生所造成呢？

岐伯回答：上古時代那些人懂得養生之道，能夠取法於天地陰陽自然變化之理，並加以合適的養生方法，飲食有節制，作息有規律，不妄作勞，所以能形神協調統一，活到天賦的

自然年齡，超過百歲才離開人世；現在的人就不是這樣了，把酒當水漿，濫飲無度，以反常的生活方式當成正常的，醉酒行房，因恣情縱欲而使陰精竭絕，因滿足嗜好而使真氣耗散，不知謹慎地保持精氣，不善於統馭精神，務求心志的一時之快，違逆人生樂趣，起居作息毫無規律，所以半百之年就衰老了。

從《黃帝內經》開篇第一章的這段對話裡，可以讀出養生的五項基本原則，那就是：「法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞。」

短短二十個字說出了養生的要訣，中醫治病過程更是全面體現了這二十字訣。

治病時，醫生因人、時、地進行選方用藥、調劑劑量，因時選穴並配以合適的手法，也就是「法於陰陽，和於術數」的具體表現。而對患者的醫囑，如飲食宜忌、不良起居習慣的調整、閒聊式的心理疏導，則屬於使患者能夠符合「食飲有節，起居有常，不妄作勞」的具體運用。這樣在正確的理论指導下，病患配合治病也就相對容易多了。

把道理運用於生活中，治病於未然，也就是現今所說的養生了。後世諸家的各種養生方法也大多出於此，均圍繞著飲食起居、精神調養等各方面。如宋末元初人李鵬飛所著養生學著作《三元參贊延壽書》也強調飲食起居，認為人的年壽應有天元、地元、人元共計一百八十歲，精氣不耗者可得天元之壽六十；起居有常者可得地元之壽六十；飲食有節者可得人元之壽六十。現代流行的種種養生知識，歸納一下，仍未脫離這幾句話。

當流星劃過天空時，每個人都在祈求自己的身體永遠保持陰陽動態平衡。問題是，你是否真的願意去取得那塊打開陰陽平衡之門的敲門磚。這塊敲門磚是什麼？那就是《黃帝內經》。習慣看報紙雜誌、各種流行的健康講座的你不妨抽空看看《黃帝內經》，一旦打開，相信你會愛不釋手。

南宋醫學家史崧精通醫學，對《黃帝內經》頗有研究。曾言：「夫為醫者，在讀醫書耳，讀而不能為醫者有矣，未有不讀而能為醫者也。不讀醫書，又非世業，殺人尤毒於挺刃。是故古人有言曰：為人子而不讀醫書，猶為不孝也。」

《黃帝內經》的養生道理其實很簡單，關鍵是我們要真的依此而行、依此而做。只要有毅力、有決心堅持做下去，一定可以獲得長久的效果！

## 序二

### 《黃帝內經》養生的五項基本原則

#### 法於陰陽

一陰一陽謂之道。人體陰陽平衡則無病，有病乃陰陽失衡，治病調理也要以平為期。察色按脈，先別陰陽。

陰和陽，既可以表示相互對立的事物，又可用來分析事物內部所存在的相互對立的兩個方面。一般來說，凡是劇烈運動、外向、上升、溫熱、明亮，都屬於陽；相對地，靜止、內守、下降、寒冷、晦暗，都屬於陰。以天地而言，天為陽，地為陰；以水火而言，火為陽，水為陰；以動靜而言，動為陽，靜為陰；以晝夜而言，晝為陽，夜為陰；以男女而言，男為陽，女為陰；以內外而言，外為陽，內為陰；以臟腑而言，腑為陽，臟為陰。

陰陽的關係包括陰陽對立、陰陽互根、陰陽消長和陰陽轉化四個方面。陰陽被用來說明人體的組織結構、生理功能及病理變化，並用於指導疾病的診斷和治療。陰陽失衡的身體，在中醫理論指導下用食物、藥物、針灸、推拿、導引等方法進行調理，使陰陽恢復動態平衡。

法於陰陽，是養生的一個總則，希望人們的生活、起居、飲食

等要符合自然界的陰陽變化。比如，一年之中四季的陰陽交替，即春生、夏長、秋收、冬藏；因「人以天地之氣生，稟四時之法成」，所以人的起居也應隨四季變化而有所改變。

《素問·四氣調神大論篇》中就做了詳細講述：

春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。

夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。逆之則傷心，秋為痾（指二日一發的瘧疾）瘧，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也，逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。

冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春為萎厥，奉生者少。

這段話論述了人們的起居、情緒等順應四時陰陽變化在養生中的重要性。其實一日之中

亦有四季，每日也應按四季養生調養，如亥時應入睡以符合「養藏之道」。現代研究也認為，人的造血功能在夜間入睡時最旺盛。

陰陽在四季，春夏為陽，秋冬為陰；一日分為四時，朝則為春，日中為夏，日入為秋，夜半為冬，即晝為陽，夜為陰；陰陽在動靜，動為陽、靜為陰；陰陽分為功能與物質，功能為陽，物質為陰。

樹木到了秋天葉子會落，處於休眠狀態，陽氣不向上輸送，雖然不長葉子但在長根，這就是樹木的「秋冬養陰」。到了春天、夏天，秋冬儲存的向內向下的陰又轉化向上向外的陽，把能量又向上向外輸送，長出葉子、枝條，並開花、結果，這也就是樹木的「春夏養陽」。

「靜養陰，動養陽」，夜晚休息可以養陰，陰足了才可以轉化白天運動、工作的陽，「不會休息就不會工作」，這就是人「起居有常」中的「採陰補陽」。

有形的水穀屬於陰，吃進水穀轉化成可以維持身體正常代謝的陽，正常飲食、不節食、不暴飲暴食、「食飲有節」就是吃飯的「滋陰補陽」。

白天為陽，晚上為陰。白天人的生理功能是以興奮的「陽」為主，而夜間人體的生理功能能以抑制的「陰」為主；可是我們卻加班很晚、熬夜工作或娛樂，違逆自然之陰陽轉化規律，逆陰陽而行，這種黑白顛倒的生活違背了自然規律，久而久之就會破壞體內的陰陽平

衡，怎麼能不生病呢？陰陽一定要「平」，才能無「病」。

道家名言：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」

人體陰陽要順應天地，如同順風順水行舟，順應節氣種植農作物，可以事半功倍。

正常情況下，健康的人體處於一種陰陽動態平衡的狀態，具有很強的自癒能力，可以自動調節身體的不平衡，這是人與生俱來的。只要後天不去故意損害它，身體的陰陽就會自動保持平衡，人就不會生病。

現在流行食補、保健、養生。人們记住了多吃水果，但忽略了「食飲有節」，不明水果寒熱溫涼屬性，不分季節、體質一味多吃，干擾了人體正常的陰陽平衡，或吃多了再減肥、吃健胃助消化的藥物，怎能不病？「細嚼慢嚥」、「未飽先止」豈不最妙？接受了「生命在於運動」的觀點，但忽略了「起居有常」及「不妄作勞」，冬季、晚上應該收斂養陰的時候反而大量運動，如果再沒有合理的飲食調理，怎能不病？

如何正確運用陰陽學說，使我們成為陰陽平和的健康人，這是需要不斷學習體會的。

比如，一個家庭，一對男女就是一對陰陽，雙方的智力、體力、財力的一切水準也要處於動態的相對平衡才能「無病」，如果短時間內出現不平衡而不重視、不及時調整，時間久了，家庭會怎麼樣？

比如，在個人修養上，積極與消極、自信與自卑、樂觀與悲觀、驕傲與謙虛都可以理解為陰陽。如何調整自己的陰陽，不抱怨，不消極，避免有陰無陽，盡量做一名具有平常心的普通人，爭取做一位積極樂觀向上的人，沒有陰鬱的煩惱。

再比如，吃藥、健身沒有效果，是藥之錯還是健身方法錯誤？所以關鍵是人，按照中醫的說法，就是陰陽要分清。如《素問·陰陽應象大論》所言：「善診者，察色按脈，先別陰陽。」強調醫生臨床診察疾病時，首先要分析疾病的陰陽屬性，這是辨證論治的基本原則。

陰陽就在我們身邊，只是現在我們不用「陰陽」這一稱謂。所以，《素問·陰陽應象大論篇》言：「陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也。治病必求於本。」

## 和於術數

術數，一直是中華傳統文化的重要部分，其內涵和外延學術界並沒有進行確切的畫分。

「術數」在歷代醫家多理解為醫術與方法。如明代著名醫家馬蒔認為：「術數所該甚廣，如呼吸、按蹻，及《四氣調神論》養生、養長、養收、養藏之道……」

術數二字有別，什麼是術數？如果從有助於常人理解來講，「術」不妨理解為後天需要學習的技術、技能、方式、方法等，「數」為事物先天本來的定數、氣數、自然規律等。

比如，在《黃帝內經》開篇講的「起居有常」，可以說是「法於陰陽」的具體表現。「有常」是有規律，這一規律非常簡單，就是陰陽規律，再簡單一點就是跟著太陽走，至於