

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经十二时辰养生 / 《书立方·养生馆》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2012.9

(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①黄… II. ①书… III. ①《内经》—养生(中医)

IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第186645号

书立方·养生馆



黄帝内经十二时辰养生

责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元(全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

目录

绪论 顺天应时自然养生法	8
--------------------	---

第一章 ▶ 子时：胆经旺（23：00—1：00）

气血流注，保护身体暖阳

• 子时胆经当令	12
• “子时觉”养阳，阳气足不生毒	15
• 调畅胆气能促进健康和睡眠	16
• 胆汁分泌正常，脾胃消化才有保障	18
• 胆经的日常锻炼和养护——敲胆经	19
• 干梳头疏通胆经，预防白发	21
• 按揉胆经穴位巧治小病	22
• 胆毒易患结石，可以用吃来碎石	24
• 老人子时难眠，小米解毒、催眠最有效	26

第二章 ▶ 丑时：肝经旺（1：00—3：00）

深度睡眠，让生命之树常青

• 丑时，肝经当令	28
• 深度睡眠让肝血推陈出新	31
• 丑时养好肝血，预防春困	32
• 肝是女子的先天	34
• 怒伤肝，有了火气一定要发出来	37
• 经络通畅眼明亮	39
• 按摩肝经养生穴	40

- 丑时血压高，降压泻毒双管齐下 43
- 去肝热毒，丑时口舌不干燥 44

第三章 ▶ 寅时：肺经旺（3：00—5：00）

天亮起身，令气血整装待发

- 寅时，肺经当令 46
- 寒气最易袭肺，清晨防着凉 49
- 肺经顺畅，人体气血分布好 50
- 肺是全身新陈代谢的总管 52
- 寅时睡不着，试试“赤龙搅海”法 53
- 肺是人长寿的开关 55
- “润肺四物汤”寅时排毒治久咳 57
- 寅时醒来难入眠，找太渊 58

第四章 ▶ 卯时：大肠经旺（5：00—7：00）

排出毒素，轻微运动保健康

- 卯时，大肠经当令 60
- 排便是对大肠经最好的照顾 63
- 卯时养生经 66
- 按摩大肠经预防疾病 68
- 汤从肠中过，毒素不再留 70

第五章 ▶ 辰时：胃经旺（7：00—9：00）

营养早餐，饭后百步促消化

- 辰时，胃经当令 72
- 御寒暖胃的饮食之道 75

- 保持胃经通畅，拒当“黄脸婆”……………79
- 按摩胃经上的重要穴位……………80

第六章▶巳时：脾经旺（9：00—11：00）

分解食物，为人体的后天之本

- 巳时，脾经当令……………84
- 脾为后天之本……………87
- 健脾法助你远离“思伤脾”……………88
- 脾脏功能好，糖尿病治疗效果佳……………90
- 改善高脂血症从健脾开始……………92
- 健脾也是在健脑……………93
- 敲打脾经的妙法……………95
- 按摩保养脾经的要穴……………96
- 糖尿病，中毒引起的脾病……………99
- 排毒去心火“绿豆汤”最管用……………100

第七章▶午时：心经旺（11：00—13：00）

睡好午觉，护好人体的君主

- 午时，心经当令……………102
- 午时小睡，可顺利消减心火……………105
- 夏季养心好时机……………107
- 喜乐有度好养心……………109
- 按摩心经上的重要穴位……………110
- 午排心毒静为先……………113
- 午餐最能滋养小肠经……………114
- 心阴虚的人如何调养……………115

第八章▶ 未时：小肠经旺（13：00—15：00）

充足营养，让肠道气血顺畅

- 未时，小肠经当令 116
- 保障小肠经得到充足营养 119
- 上班族动一动刺激小肠经，消除颈肩酸痛 122
- 刺激后溪和前谷，通小肠去心火 124
- 养老穴，老年人的身体调节器 126
- 小肠经无毒是人体健康的镜子 127
- 三叉神经痛，找小肠经“听宫” 129

第九章▶ 申时：膀胱经旺（15：00—17：00）

喝水养生，长久保持健康活力

- 申时，膀胱经当令 130
- 多喝水，膀胱排毒效果好 133
- 申时“动汗法”，健身除病有奇效 134
- 顺时而为，在最佳时间施治效果最佳 136
- 颈椎病的膀胱经疗法 138
- 拍打膀胱经，按摩委中穴 139
- 免疫力低下从调理膀胱经入手 140
- 膀胱经是人体的解毒通道 142

第十章▶ 酉时：肾经旺（17：00—19：00）

休息调养，储藏脏腑的精华

- 酉时，肾经当令 144
- 肾气足，福运长寿来 147
- 从肾主水液判断是否肾虚 148

- 老人酉时练逍遥步 150
- 常推肾经，生命之水长盛 152
- 骨关节疼痛，别盲目止痛，想着补补肾 155
- 下班前喝杯水，有利于肾脏排毒 157
- 肾虚分阴阳，进补要对症 158

第十一章 戌时：心包经旺（19：00—21：00）

静心养神，与心脏“拉好关系”

- 戌时，心包经当令 160
- 饭后休息半小时再散步，调养胃气 163
- 心包经是让人快乐的经络 164
- 揉捏心包经，呵护心脏 166
- 按摩心包经上的重要穴位 169
- 心里不痛快，鼓掌、握拳、振臂 171
- 简单动作“作揖”可养心排毒 172

第十二章 亥时：三焦经旺（21：00—23：00）

准备睡眠，养阴育阳留住青春

- 亥时，三焦经当令 174
- 亥时入睡葆青春 177
- 三焦通畅血脉清 179
- 元气通达头脑灵 181
- 临睡前艾灸加泡脚排寒祛瘀 184
- 按“阳池”告别身体冰凉，做个暖女人 188
- 祛眼尾纹妙法 188
- 亥时性爱可养性 190