黄帝内经十二时辰养生法

刘广云◎编著

一部解说十二时辰与健康养生智慧的宝典

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学著作，也是一部现代人应该了解的养生圣经。它倡导的十二时辰养生法，完美地揭示了时间周期的养生真谛。

只要我们每天尊重人体的本性，科学而有规律地生活，养生就会变得非常简单！

第四军医大学出版社

黄帝内经十二时辰

养生法

- 子时：胆经当值，睡觉保护阳气
- 丑时：肝经当值，养肝如同养树木
- 寅时：肺经当值，号脉的最好时机
- 卯时：大肠经当值，空腹喝水，排除毒素
- 辰时：胃经当值，早餐营养要均衡
- 巳时：脾经当值，工作学习的第一个黄金时间
- 午时：心经当值，睡好午觉养阳气
- 未时：小肠经当值，保护血管多喝水
- 申时：膀胱经当值，工作学习的第二个黄金时间
- 酉时：肾经当值，预防肾病的最佳时间
- 戌时：心包经当值，工作学习的第三个黄金时间
- 亥时：三焦经当值，准备休息

健康是人的第一资本，**养生**是健康的根本保证。

上架建议：保健养生

ISBN 978-7-81086-763-4

9 787810 867634 >

定价：26.80元

黄 帝

黄帝内经
十二时辰
养生法

刘广云◎编著

第四军医大学出版社·西安

内 经

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经十二时辰养生法/刘广云编著. —西安:第四军医大学出版社,2010.3

ISBN 978-7-81086-763-4

Ⅰ.黄… Ⅱ.刘… Ⅲ.内经-养生(中医) Ⅳ.R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 034706 号

黄帝内经十二时辰养生法

编　　著　刘广云

责任编辑　杨耀锦

出版发行　第四军医大学出版社

地　　址　西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电　　话　029-84776765

传　　真　029-84776764

网　　址　http://press.fmmu.sn.cn

印　　刷　北京洲际印刷有限责任公司

版　　次　2010 年 4 月第 1 版　2010 年 4 月第 1 次印刷

开　　本　787×1092　1/16

印　　张　17.75

字　　数　200 千字

书　　号　ISBN 978-7-81086-763-4/R·663

定　　价　26.80 元

(版权所有　盗版必究)

前　言

一年有十二个月，一天有十二个时辰，循环不息，亘古不移。人的生命过程犹如时光的流转一样，由每天的十二个时辰组成，循环往复，周而复始。我国的医学瑰宝《黄帝内经》早就发现了人的健康养生也是有规律可循的，提出了养生与十二个时辰关系密切，要顺应身体节律和它自身的循环运转。也就是说，养生要注重“因天之序”，要因循身体这个“天”本身的运动顺序。即东南西北，春夏秋冬，日出而作，日落而息，循序而动，才能有利于身体的生发、生长、收敛、收藏。违背了这个顺序，就要生病折寿；顺应这个顺序，才能健康长寿。清代养生家尤乘称此种养生方法为“十二时辰无病法”。

在社会发展如此迅猛，生存压力日益加大的今天，很多人会无可奈何地说，不是我们不想养生，是客观条件不允许。常听人说，四十岁前命换钱，四十岁后钱换命，这句话道出了生活中存在的普遍生存状况。可是，命换钱还是有可能实现的，钱换命的事多数未必能如人愿。近年有多位明星猝死，如将笑声带给千家万户的正处在事业高峰的高秀敏；人当盛年，央视当家新闻联播主持人罗京；明星傅彪手拿大把钞票却不能买来救命的肝脏，最终撒手人寰……这些问题和现象的出现，已经给我们发出了警示，不只那些生活作息毫无规律的大腕明星有健康养生的问题，大多数的普通人在生活习惯上也存在着这样那样的陋习，影响和危害着自身的健康。我们以为，除了客观上的因素限制，最主要的还是人们内心并没有意识到在生活细节中注重养生的必要性和

重要性，所以没有养成健康的生活习惯。

中医认为，人体内的经气就像潮水一样，会随着时间的流动，在各经脉间起伏流注，且每个时辰都会有不同的经脉“值班”。如果能够顺应这种经脉的变化，采用不同的养生方法，就可以达到良好的养生效果。

我们的健康养生来自于我们对自身身体运转情况的把握，来自于我们对生活细节的关注。我们应该了解自己的身体在一天十二个时辰中的运转状况，把握赢得健康养生的生活方式，我们要吃出健康、睡出健康、玩出健康，以最佳的心情、最佳的身体投入工作学习和生活，享受快乐的一生。

目录

第一章　子时：胆经当值，睡觉保护阳气

子时是23：00～1：00，是胆经值班。这段时间正是中医养生中特别强调的“子觉”时间。《黄帝内经》里，“凡是十一藏取决于胆”讲的就是人体内有11个脏器都依赖胆经的功能支持，因此要有足够优质的睡眠，以保证胆经获得充足的能量。

睡觉养阳，阳气才是护佑一身的根本　/ 3
子时前入睡是对胆经最好的照顾　/ 5
挠头其实是刺激胆经做决断　/ 6
凡十一脏皆取于胆，胆汁分泌正常，脾胃消化才正常　/ 8
少白头多是胆经气血不足，疏通胆经才是解决之道　/ 10
夜宵会让人长胖　/ 12
睡眠要讲究方位和姿势吗？　/ 14

第二章　丑时：肝经当值，养肝如同养树木

丑时是1：00～3：00，是肝经值班。肝脏要解毒造血，就是在这个时候进行，所以不应熬夜。静心养气是最好的保肝方法。要特别指出的是，在这个时间喝酒，将会对肝造成极大的损伤。

熬夜伤肝，别让“夜猫子”偷了你的健康　/ 19
打鼾的困扰　/ 20
经常失眠，少活十年　/ 22
女人的美是睡出来的　/ 26
生闷气比发脾气更伤肝　/ 28
致命的酒精肝　/ 32
电脑族更要养肝　/ 35
睡得越深，肝脏净化血液的工作效率就越高　/ 38
养好肝血，拯救你的眼睛　/ 40
养肝莫忘吃春韭　/ 42
养肝别忽略了穴位调养　/ 44
疏肝养肝可以防治妇科病　/ 46

第三章　寅时：肺经当值，号脉的最好时机

寅时是3：00～5：00，是肺经值班。此时，天刚刚亮，中医号脉是最准的时候，也往往是肺病患者最爱咳嗽的时间。按照中医理论，寅时是人体阳气的开始，也是人体气血从静变为动的开始，必须要有深度睡眠，最怕有人打扰。

秋季养肺——该收的时候一定要收 / 53
秋季润肺——要让食物做主 / 55
寅时醒来寻太渊 / 57
不做“窝囊废” / 60
老年人不要早起 / 62
寒气最易袭击肺 / 64
抵抗“秋老虎”，白色食品来助阵 / 66
气喘病人安然过冬 / 69

第四章 卯时：大肠经当值，空腹喝水，排除毒素

卯时是5：00～7：00，是大肠经值班。早起不贪睡，卯时起床后要喝一杯水，以利排便。四肢筋骨，打太极拳，叩齿摩面或双手扣后脑，做“鸣天鼓”。

卯时是最“方便”的时候 / 75
早起不贪睡，体健精神棒 / 77
起床小动作，做出好身体 / 79
让人不安的便秘和腹泻 / 81
“莫饮卯时酒”与“再三防夜醉” / 85
黎明同房，瘫倒一床 / 87
神奇的合谷穴 / 90

第五章 辰时：胃经当值，早餐营养要均衡

辰时是7：00～9：00的时候，是胃值班。吃早饭最宜接纳食物。活动后喝一杯开水，用木梳梳发百遍，然后洗

漱。早餐应该清淡，要吃饱。饭后可以百步走，但不宜做强度锻炼。

晨饮一杯水，肠道润又通 / 97
清粥小菜，最合脾胃 / 101
晨吃鲜姜，如喝参汤 / 104
会梳头发也保健 / 107
细嚼慢咽，益寿延年 / 110
养好胃经，做靓丽女人 / 113
艾灸足三里，益寿又延年 / 116
早起没有食欲可能是肝火太旺的问题 / 119

第六章 巳时：脾经当值，工作学习的第一个黄金时间

巳时是9：00～11：00，是脾经值班。脾经是主消化的，要吸收营养。这个时候也是大脑最具活力的时候，是一天当中的第一个黄金时间，是老人锻炼身体的最好时候，是上班人最出效率的时候，也是学生学习效果最高的时候。

脾为后天之本、气血生化之源 / 123
脾虚可引起肥胖和糖尿病 / 127
常晒太阳，可消百疾 / 130
口唇是脾经的晴雨表 / 134
思念也是一种病 / 137
流口水是脾经的问题 / 140
女性常揉三阴交，常葆青春不变老 / 142

第七章　午时：心经当值，睡好午觉养阳气

午时是11：00～13：00，是心经值班。心经值班的时候我们要吃午饭、睡午觉。体质阴虚的人午时只需休息半小时到一小时就能起到养阳护心的作用。

午睡大有讲究　/ 149
饭前喝汤，胜过药方　/ 151
吃饭喝醋，喝出长寿　/ 153
脏腑有问题，舌头先知道　/ 154
苦夏是怎么回事　/ 157
养心必先安神　/ 159
“心腹之患”是大患　/ 161
“安心”是养生重中之重　/ 162

第八章　未时：小肠经当值，保护血管多喝水

未时是13：00～15：00，是小肠经值班。小肠经吸收食物里的营养到达了血液，这个时候必须要喝一杯水，用来稀释血液。

午餐一定要吃好　/ 169
适当饮茶，有益健康　/ 170
按摩小肠经穴位能治疗多种疾病　/ 173
面若桃花不是好征兆　/ 177
吃啥补啥有道理吗？　/ 179

老年人养生护命法宝——养老穴 / 181
解除颈椎痛有妙招 / 183

第九章 申时：膀胱经当值，工作学习的第二个黄金时间

申时是15：00～17：00，是膀胱经值班。膀胱经是一条通过脑部的经脉，在申时，气血容易上输于脑部，是最好的学习时间，记忆力和判断力都很活跃，所以学习效率很高。

申时学习工作效果最好 / 189
喝水养生，百病不侵 / 190
膀胱病的两大信号：遗尿和小便不通 / 193
“动汗为贵”，让疾病随同汗液一起流出 / 195
申时精神不佳多是膀胱经的问题 / 199
掌心“灸”天柱，可明目解乏 / 202
夏季防尿路结石要多喝水 / 204
申时最宜泄下法调理病症 / 206

第十章 酉时：肾经当值，预防肾病的最佳时间

酉时是17：00～19：00，是肾经值班。是肾虚者补肾的最好时机。晚饭宜吃少、清淡，可以喝点粥。此后再喝一杯水，可以清洗肾和膀胱，以远离肾结石、膀胱癌、肾炎等疾病。

肾中精气是机体生命活动之本 / 211
肾虚你了解多少 / 213
酉时一杯水，养生最可为 / 215
常按肾经，健康一生 / 216
酉时散步，长寿百年 / 219
两种地黄丸的妙用 / 221
酉时喝鸡汤，肾阳不再虚 / 223
肾与膀胱相表里 / 225

第十一章 戌时：心包经当值，工作学习的第三个黄金时间

戌时是19：00～21：00，是心包经值班。是一天当中的第三个黄金时间，可以学习、散步锻炼身体。

心包经是快乐健康之源 / 229
每天戌时揉心包，保护心脏是妙招 / 230
戌时补土，饭后稍休护胃气 / 234
双掌交心，培固元气 / 236
保养心包经有妙法 / 238

第十二章 亥时：三焦经当值，准备休息

亥时是21：00～23：00，是三焦经值班。三焦指连缀五脏六腑的那个网膜状区域。一般来说，人体心肺属上焦，中间脾胃属中焦，肝肾属下焦。这时候都应该休息，所以23：00前就一定要上床了。

三焦是元气通行的道路 / 243
亥时三焦通百脉 / 245
“兜肾囊”——男性强肾秘法 / 247
亥时性爱是身体最快乐的表达 / 249
睡前泡脚，胜吃补药 / 251
睡觉是第一大补 / 254
艾灸阳池穴让手脚不再冰凉 / 255

附 录

附录1：《黄帝内经》十二时无病法 /260
附录2：十二经脉名称分类及人体分布规律表 /264
附录3：十二经脉子午流注图 /267
附录4：十二经穴起止表与起止歌 /268
参考文献 /270

第一章

子时：胆经当值，睡觉保护阳气

子时是23:00~1:00，是胆经值班。这段时间正是中医养生中特别强调的“子觉”时间。《黄帝内经》里，“凡是十一藏取决于胆”讲的就是人体内有11个脏器都依赖胆经的功能支持，因此要有足够优质的睡眠，以保证胆经获得充足的能量。

DIYIZHANG

睡觉养阳，阳气才是护佑一身的根本

《黄帝内经》认为，“夜半为阴陇，夜半后而为阴衰”。这里的“夜半”即指子时，也就是指23：00～1：00。意思是说子时为阴气最重的时刻，之后阴气渐衰，阳气渐长。阴主静，阳主动，与之相适应，才能更好地呵护身体。所以，人体在此刻最需安静，我们此时最宜安然入睡。

中医养生特别讲究睡“子时觉”，因为子时气血流注胆经，子时睡觉养生发之机，从脏腑的角度来讲也是养人的胆气。“凡十一脏取决于胆”，若胆气没有生发起来，就会影响到其他脏腑的功能。生机养不住，整个人就会昏昏欲睡。因此，睡好子时觉，从养生的角度来讲是非常重要的。

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。而在子时进入睡眠状态，则是养护阳气最好的办法。阳气为生命之本，“阳强则寿，阳衰则夭”。如果你在这个时候熬夜，就会将刚刚生发起来的阳气消耗掉，这对人体是极为不利的。

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。

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，身体气血瘀滞不前，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，最容易伤害阳气的生活方式最重的要属熬夜。天地都已经沉睡了，人还在忙碌。天地运转到子时的时候，阴气开始慢慢消耗，阳气开始慢慢生发，生命力是最强劲的，如果你顺势而为去睡觉，阳气就会迅速地生发起来，护卫我们的身体，就好像春天的种子，捂一捂就会生长发芽。而这时候，你不睡觉，就等于不给阳气生发的机会，本来我们现在白天的生活就已经很伤阳气了，晚上睡觉这一最重要且最简单的生发阳气的方式你还不去做，那一切的养生方式还有什么意义呢？

养生小叮咛

23：00 至次日凌晨 1：00 的子时，是身体休养及修复的开始，为胆经值班，是胆汁运作和骨髓造血的时间。所以，此时不要熬夜，否则容易导致肝血不足，肝火上逆，引发失眠、头痛、忧愁易思等多种神经症状。

子时前入睡是对胆经最好的照顾

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，23：00 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 23：00 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，23：00 之前睡觉这个说法不是很严谨，准确地说，应该是在 23：00 进入熟睡状态。也就是说，应该在 23：00 之前，根据个人的入睡情况，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，需要在 23：00 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 23：00～3：00 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。

养生小叮咛

子时，是一天当中太极生命钟的阴极。按照阴阳消长的规律，这个时候阴气最重，而阴主睡眠。所以，我们就要遵从这个规律，在此时注意休息。

挠头其实是刺激胆经做决断

胆具有决断功能。胆气充实，则行事果断，脏腑气血功能发挥正常。《素问·灵兰秘典论》：“胆者，中正之官，决断出焉。”什么是“中正之官”？中正者，不偏不倚，维持公正。

在古代，“中正之官”居于极其重要的地位。《中国社会通史》指出：“两汉实行察举制，对待选人士经过考察后向朝廷推荐。魏晋以后，察举制渐被九品中正制所取代，各州郡有声望的人担任‘中

正'，负责评定当地士人的品级，朝廷依照士人品级授官录用。"当时担任"中正之官"的，一般都是名门望族，高贵显赫，其自身的"中正"直接关系到国家的兴衰，充分说明了其在当时社会的决定性作用。

就人们的身体而言，胆是"中正之官"，也就是说胆在身体中是主决断，做决策的。所以说，胆的这个"中正之官"不是随便封的，要做到不偏不倚，处事公正。像泻而不藏，或是藏而不泻，都是不行的。不中正怎么能行决断呢？

一般来说，人们对事物的判断和对行动的决心，都是从胆发出来的。俗话说"胆有多清，脑有多清"。如果胆不清了，头脑自然一片混乱，头脑不清自然无法决断；胆清了，头脑也清醒，决断也容易做了。

当我们难做决定时，会有反复挠头的动作，其实是胆经在帮助我们做决定。为什么这样说呢？这是因为，挠头的地方就是胆经经过的地方，而挠头可以刺激胆经活络，帮助我们决断。很多年轻人在两耳上部出现白发，发为血之余，那是因为胆经气血不足所致，子时熬夜未及时休息是很重要的原因。

在日常生活中形容一个人有勇气，对事物不畏惧，称为"有胆量"、"胆大"，从中可以看出，胆与人的决断能力有着密切的关系。很多因素使我们变得越来越胆小、多疑，做事没了主张。为此，我们有必要改善胆的功能，如何来改善呢？套用东北二人转一句话："宁舍一顿饭，不舍子时眠。"所以，暂时把事情放一下，在子时安然入睡吧！

养生小叮咛

人们对事物的判断和对行动的决心，都是从胆发出来的。而挠头其实是刺激胆经做出的决断，当你缺乏决断时，挠头可以帮助你清脑，进而作出决断。

凡十一脏皆取于胆，胆汁分泌正常，脾胃消化才正常

对于上了年纪的老年人来讲，经常会遇到食欲不振，以及眼前摆着山珍海味，却只能望洋兴叹的情况。大多数人往往认为是脾胃出了问题，于是，便吃一些健胃消食的药物调节一下，其实，这只能起到一时的作用。治病要治本，养护好我们的胆才是最重要的。因为，中医上一直就有“凡十一脏，取决于胆”的说法，也就是说胆脏的健康与否往往决定着其他脏腑的健康与否。因此，养护好胆脏，胆汁分泌正常，是脾胃功能运行正常的基本保障。或许你觉得这有些难以置信，脾胃不好怎么会和胆扯上关系呢？下面，我们就对胆脏与其他脏腑的关系作如下一些探析。

按照中医的理论，“凡十一脏，取决于胆”的观点，不难发现人体的其他脏腑，都取决于胆气的生发，脾胃自然也不例外了。《东医宝鉴》认为：“肝之余气，泄于胆，聚而成精。”意思是说，胆汁为肝之余气所化生。胆汁在肝内生成之后，再在肝的疏泄功能作用下，流入胆囊。胆囊的作用主要是浓缩、储存和排泄胆汁。打个比方来说，如果将肝脏比喻成胆汁的“生产工厂”，胆囊则是存放胆汁的“仓库”。正常情况下，胆囊除了存储胆汁，还会对胆汁进行“精加工”。当人体处于饥饿状态时，“仓库”的大门就会紧闭。而人在进食3~5分钟之后，胆囊就会开门放行，将存储的胆汁排入十二指肠，以帮助消化和吸收。而且，肝胆的疏泄功能对脾胃升降也有促进作用。胆气足，胆汁分泌旺盛，脾胃升降有序，消化能力才强。如果胆汁得不到正常的生成和排泄，脾胃升降紊乱，就会出现食欲不振、恶心呕吐等不良症状。由此可见，想要减轻脾胃的负担，就得保护好胆，使胆汁得到正常的分泌。

生活中，有些患者有了疾病后，轻易地就将胆囊切掉，以为这样局部的切除，便会锁定健康。事实上，毫不犹豫地这样做是不负责任的，也是不科学的。由于失去贮存的仓库，胆汁就会随意流掉了，这样就更容易加重肠胃的负担。进行胆囊切除手术的人经常会有消化不良、腹胀腹泻等症状，就是这个原因。所以，不到万不得已的时候，最好不要轻易地将胆囊切除。

对于消化不好的老年人来讲，更要养护好自己的胆。我们前面说过，子时入睡是对胆最好的养护。战国时有位叫文挚的名医，曾经对齐威王说过这样的话，他的养生之道是把睡眠放在头等位置。因为，人和动物一样，只有充足的睡眠才能保证身体各个脏腑的运行，才能帮助脾胃消化食物，所以，睡眠是养生的第一大补，人一个晚上不睡觉，其损失一百天也难以恢复。因此对于老年人来讲，一定要有充足的睡眠时间，这样才能有效地呵护身体，获得健康。

对于年轻人而言，除了睡眠外，还要注意一定要认真吃早餐。许多上班族由于时间紧张，有的干脆就不吃早餐。这样就会导致空腹的时间过长，胆汁分泌减少，长此以往不但会影响消化功能，还会增加患结石的风险。

养生小叮咛

肝胆的疏泄功能对脾胃升降具有直接的促进作用。胆气足，胆汁分泌旺盛，脾胃升降有序，消化能力才强。如果胆汁生成和排泄失调，脾胃升降紊乱，易出现食欲不振、恶心呕吐等症状。所以，保护好胆，使胆汁正常分泌是每个人都应懂得的养生之法。

少白头多是胆经气血不足，疏通胆经才是解决之道

生活中，我们见到不少年轻人原本应该乌黑的头发上却多了一些不和谐的色彩，鬓角过早出现了一些银丝，整个人看上去好像衰老了很多。这种现象也就是我们平常所说的少白头。打破时间规律而过早出现的白发不仅让自己的形象严重“受损”，还会给自己造成一种心理上的压力。于是，许多人一见白发就毫不手软地把它拔掉。白发少时这种办法还可以对付，如果白发多，恐怕你就一筹莫展了，总不能把所有的头发都拔光吧！于是越来越多的人选择使用染发剂，但这往往只起一时之效，不久白头发又会卷土重来，而且长期使用染发剂不仅会伤害到发质，也会给我们的健康带来很大的损害。少白头，成为让许多年轻人头疼的问题。

那么对于这种症状，有没有一种好的解决办法呢？当然有了。中医认为，少白头多是胆经气血不足所致，所以，对于深受白发困扰的青少年而言，先要疏通“管道”。胆经气血充足，“华发早生”的烦恼也就没有了！不过，想要找出具体的解决办法，就得先了解一下少白头的形成原因了。

按照人体的生理规律，女子每隔七年，男子每隔八年生理上会发生一次明显的变化。《黄帝内经》认为，女子“六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白”。男子“六八，阳气衰竭于上，面容憔悴，发鬓斑白”。也就是说，女子 42 岁，男子 48 岁，体内阳气开始衰竭，头上就会慢慢出现白发。而最易出现白发的地方就是两鬓了，所以后人才有了“乡音未改鬓毛衰”的感叹。

为什么两鬓会出现白发呢？我们知道，头发在中医中还有一个

别称——“血余”。按照中医的理论，头发的两大能源物质为精和血。头发健康，则说明你的精血充足；而“精血津液之生成，皆由阳气为之化”，当阳气衰弱后，气血也会不足，“能源危机”就迫在眉睫了。头发得不到足够的养料，就会干枯变白。两鬓白，说明是少阳脉胆经出了问题。因为胆经是从人的外眼角开始，沿着人的头部两侧，顺着人体的侧面走下来的。这个地方瘀堵，气血过不来，白发自然就生出来了。而少年两鬓斑白也和胆经有关系，所以想治疗少白头，就得从根源入手，调理胆经的气血，气血足了，头发就会健康。举个简单的例子来讲，生活中我们发现有些人两鬓的胡须长的特别多，这样的人一般都不会出现少白头，这是因为这种人的胆经气血特别充足，毛发得到的“营养”多，所以才会又长又密，不易花白。因此，防止两鬓出现白发的最好办法就是疏通胆经。疏理胆经，可以调理头部两侧耳朵上方胆经所过处的问题。

如何来疏通胆经呢？有一个很好的办法，那就是吴清忠先生推荐的敲胆经，即通过对胆经上重点穴位的敲打，从而起到舒经活血的效果。这个办法已为大家所熟知，我们就不再赘言。我这里再介绍一个办法，即干梳头。具体方法为将五指张开，像用梳子一样由前发际梳到后发际，先中间后两边，适度用力，对头皮轻轻按压，如此反复梳上100次，至头皮微微发热为止。中医认为“头为诸阳”之会，分布着许多经络，除了胆经外，还分布有胃经、膀胱经，经常梳头不仅可以刺激胆经，对其他经络也有很好的刺激效果，从而使这些经络通畅，生发阳气。阳气足，气血也会足，头发得到气血的供养，就会乌黑浓密。正如俗语所言：“发梳千遍，其色自黯。”而且这种方法比较简便，且不拘时，只要你一有空便可梳理，不但对防治白发有效，还可防治脱发、秃顶，使头发更加秀美健康。“多情应笑我，早生华发”，苏东坡的这首词千百年来让多少英雄豪杰感慨万千？其实，很多时候，华发早生只是身体向我们发出来的一个警示，我们何不妨利用这种健康的危机信号，及时转变心态，从胆脏上入手，调养胆经血汁，爱护自我呢。只要你方法得当，方向正

确，时间充裕，空间富足，相信身体会给予我们想要的结果。

养生小叮咛

“头为诸阳”之会，胆经是阳气生发之始。要避免鬓染霜华的烦恼，首先要养护胆经，呵护护阳气；其次记住“发梳千遍，其色自黯。”

夜宵会让人长胖

对于爱美的女士而言，有一个永远都不会过时的话题，那就是“减肥”。毕竟，只有做个“窈窕淑女”，才会有更多君子来追求！正是由于这种心理，市场上关于减肥的广告铺天盖地，但真正有效的却屈指可数。你在摇头大呼“上当”的同时，也只能任自己的身体“自由发展”了！其实，想要减肥，有一个毛病一定要改掉，那就是“吃夜宵”。因为吃夜宵会阻碍胆汁的分泌，不但会让你的“形象”受损，对健康也是有很大危害的。

无论男人还是女人，如果你有吃夜宵的习惯，除非你真的对自己的形象不在意，否则最好还是赶快改掉。中国有句俗话，叫做“马无夜草不肥，人无夜食不壮”，这是有一定科学道理的。

医学专家认为，过晚吃夜宵会阻碍胆汁的分泌。很多熬夜的人可能都有这样的感觉：到了大约23：00左右的时候，会觉得很饿，肚子咕噜咕噜地叫个不停，这是因为体内阳气生发的结果。于是，便吃上点东西填补一下，虽然吃的东西不多，但是这一行为却打乱了肠胃的运行规律。这是因为体内的阳气生发起来了，此时最重要

的就是要养阳。如何来养呢，最好的办法就是睡觉。人体只有静止不动，阳气才不会受到消耗，才能慢慢生发起来。而你这晚上一吃东西。即使你在子时已经睡觉了，但肠胃也得不到休息。因为，它要负责将那些刚刚进入胃肠的不速之客消化掉。于是，便加班加点的开始消化的工作了。而肠胃运动，是靠阳气滋养运行的，这样刚刚生发起来的阳气就会被消耗掉。胆为少阳脉，少阳之气生发不起来，就会影响胆的功能。长此以往，胆经就会出问题，胆汁的分泌就会减少。而胆汁是消化脂肪的得力干将。胆汁分泌不足，脂肪等就会在体内沉积下来，身体自然也就会发胖了。这一点最明显的表现就是在头发上。我们发现一些人的头发特别爱出油，就是因为胆的功能弱，无法有效地分解吃进去的油脂，加上肝热等因素，就从头发排出油来了。许多减肥的人在拍打胆经后都取得不错的减肥效果，正是因为刺激了胆汁分泌，使得体内脂肪得到分解的缘故。所以，如果你经常吃夜宵的话，胖起来也就不足为怪了！

或许你会说，我晚上要上夜班，不吃东西怎么受得了。如果是不得不吃，那就应该在怎样吃上动脑筋。作为不得不吃的夜宵而言，清淡的粥品是上上选，不但易于吸收，也有很好的补身效果。关于这一点，我们的先人早就意识到了。《本草纲目》中曾直赞粥“极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”。南宋诗人陆游有一首叫做《食粥》：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”陆游就是个典型的夜猫子，经常看书熬至深夜，而他应对饥饿的办法就是来碗山药粥。取新鲜山药 100 克洗净切片，然后与粳米 150 克煮粥，有补脾益气、补虚益精的功效。当然，由于各人的喜好不同，也可以选择自己喜欢的粥类。可参照至今仍在民间广为流传的《健康粥歌》：若要不失眠，煮粥加白莲；要想皮肤好，米粥煮红枣；气短体虚弱，煮粥加山药……喝粥的时间应尽可能地早一点，以 20：00～21：00 为宜，等到 23：00 时，消化得也就差不多了，这样也就不会影响胆气的生发了。

有时，养成一种良好的生活习惯，会比吃名贵的保健品更为有

效。清除掉生活中的陋习，才是最好的养生方！所以，如果你有吃夜宵的习惯，请赶快改掉吧！

养生小叮咛

进入晚上23：00，是阳气生发的时节，人应该处于休息的静止状态以养阳。而晚间进食则宜打乱身体中阳气生发的规律，影响胆汁的分泌，进而给身体的健康带去不良影响。

睡眠要讲究方位和姿势吗？

很多人都知道，睡好“子时觉”能养护阳气，可人们也许并不了解，睡好子时觉也需要睡眠的方位和姿势等的参与，那么睡眠时的方位和姿势，有哪些讲究呢，下面大家不妨一起来研究一下吧！

古往今来，关于睡眠方位有不同的说法。有人认为，睡眠方位与人体健康是有一定关系的。其一是与地球磁场有关，有资料指出，由于地球磁场的影响，人睡觉时采取头北脚南的方位，使磁力线平稳地穿过人体，可以最大限度地减少地球磁场的干扰。其二是与四季交替阴阳转化有关，我国古代养生学家认为，人的睡觉方向应该随春、夏、秋、冬四季交替而改变。《备急千金要方》指出：“凡人卧，春夏向东，秋冬向西。”意思是，在春夏季节头向东、脚朝西；秋冬二季头向西、脚朝东。依据《黄帝内经》中“春夏养阳，秋冬养阴”的理论，春夏属阳，阳气上升、旺盛，而东方属阳主升，头向东以应升发之气而养阳；秋冬二季属阴，阳气收敛、潜藏，而西方属阴主降，头向西以应潜藏之气而养阴。

尽管这些理论都有一定道理，但在实际生活中受房屋朝向和家居布局的影响，而存在一定局限性，所以，现今的人们大可不必拘泥于这些理论，而产生不必要的担心。那么人们该如何睡眠呢？建议大家依照自己的感觉就好，不可照搬。平时注意保证充足的睡眠时间，不加班、不熬夜，入睡前安神定志，未睡眠、先睡心，或用温水泡脚，并辅以足底按摩等，这些措施都有助于提高睡眠质量。

生活中，有不少人一觉醒来后，总觉得头昏眼花，腰酸背痛，疲惫不堪，也许人们觉得这是自己没睡好，其实，这多半是睡姿不当造成的。所以，生活中，人们可以不论睡觉的方向，但睡觉的姿势还是绝对不能忽略掉的。

生活中，人们常见的睡觉姿势是仰卧。中医学称这种睡眠姿势为尸卧，采用这种睡姿，身体和下肢只能固定在伸直部位，不能达到全身休息的目的。在腹腔内压力增高时，仰卧又容易使人产生胸闷、憋得慌的感觉。这样仰卧着，还会自觉不自觉地把手放在胸前，使心肺受压，容易做噩梦。

中医学认为：正确的睡觉姿势应该是向右侧卧，微曲双腿。这样，心脏处于高位，不受压迫；肝脏处于低位，供血较好，有利新陈代谢；胃内食物借重力作用，朝十二指肠推进，可促进消化吸收。同时，全身处于放松状态，呼吸匀和，心跳减慢，大脑、心、肺、胃肠、肌肉、骨骼得到充分的休息和氧气供给。

俯卧时，全身大部分重量压在肋骨和腹部，使胸部和横膈膜受压，影响呼吸，加重心脏负荷。俯卧还会增加腰椎弧度，导致脊椎后方的小关节受压。俯卧时，颈部向侧面扭转才能使头歪向一边，这样又很容易造成颈肌受损。

左侧卧时，双腿微曲，虽有利于身体放松，有助消除疲劳，但心脏位于胸腔内左右两肺之间而偏左，胃通向十二指肠、小肠通向大肠的出口都在左侧，所以左侧卧时不仅使心脏受到挤压，而且胃肠受到压迫，胃排空减慢。

当然，对于一个健康人来说，大可不必过分拘泥自己的睡眠姿

势，因为一夜之间，人往往不能保持一个固定的姿势睡到天明，绝大多数的人是在不断变换着睡觉的姿势，这样更有利于解除疲劳。

养生小叮咛

虽然人们可以选择适合自己的睡眠方位和姿势，但是，顺天序，应四时这个道理最好还是遵从，那样会更有利于你的身体健康。

第二章

丑时：肝经当值，养肝如同养树木

丑时是1:00~3:00，是肝经值班。肝脏要解毒造血，就是在这个时候进行，所以不应熬夜。静心养气是最好的保肝方法。要特别指出的是，在这个时间喝酒，将会对肝造成极大的损伤。

DIERZHANG

熬夜伤肝，别让“夜猫子”偷了你的健康

肝是人体最重要的器官，保护肝脏也就是保护健康最好的办法。由于学习和工作的原因，加上现代社会的压力，许多人习惯了熬夜，把没有做完的事情深夜加班完成。这么做有三大害处：一是直接损坏肝脏；二是会形成恶性循环；第三就是效率不高，事倍功半。

第一，肝脏是将军之官，肝脏的损坏往往带来很严重的疾病。肝负责人体的气血畅通。用原来那些直观的话来讲肝脏负责解毒，所以就像将军的作用去消灭身体的毒害。人吃的食物中对身体有用的物质就是营养，不需要的部分就是垃圾，不能化解就是毒害。由此可见，肝脏的解毒是很重要的，如果肝脏不能化解，毒素就会从血液运行到身体各个部分形成毒害。那么，我们见到的不少血液病都是这么产生的，如牛皮癣、荨麻疹等。那么应该做到每天晚上九点睡觉最好，卧而藏血。让肝脏得到充分的休息，第二天能很好地发挥作用。

第二，熬夜的人往往会造成身体的恶性循环。也就是说，晚上来了精神，第二天早上反而没有晚上兴奋。这是人体生物钟已经形成了，需要逐渐改变。个人可以根据自己情况逐渐调整时间用几周就能把状态调整过来。有些人可能会说：“我经常夜里不睡，特别有精神，也没什么明显的毛病呀。”是呀，俗话说：冰冻三尺非一日之寒。有些人熬夜伤肝可能早些有反应，有些人体质不一样可能产生潜在伤害会在以后产生反应，还有些人会通过这些脏器的五行相生相克等关系反应到其他器官，例如肺。如皮肤过敏发红看似是肺的问题，其实肺是直接因素，但肝是根源。肝不能化解血液中的一些

食物毒素，而又吃了一些诱发过敏的物质（发物），肺也收到肝脏相克而造成皮肤免疫也跟不上就产生发红。有没有药物可以降肝火调整一下呢？当然有很多。但是再好的灵丹妙药不如天时。因为肝脏卧而藏血是自然规律，深夜还让肝脏强行输出不得休息就违背了自然规律。还有些人不能坚持，千里之行，始于足下，坚持去调整，早睡早起，人体精神焕发，慢慢地就会有好的身体。

第三，肝主谋略，深夜加班伤肝而且工作状态也不好。人的谋略跟不上就谈不上效率了。其实这个问题很好解决：做一下换位，早睡早起。早上五点以后就可以起床了，把晚上想做的事情换到早上五点起床以后去做不仅对身体好而且效率很高。如果不相信的话您可以尝试一下是不是这样。

总之，写这个的目的就是让各位朋友能认识到肝脏的重要性，建立良好的睡眠习惯，从而有良好的身体和精神去工作和生活。这个习惯其实很好养成也很好做到。

养生小叮咛

“阳气尽则卧，阴气尽则寤”，所以，此时养生，呵护肝脏，应从睡眠入手。

打鼾的困扰

日常生活中，很多人都有程度不同的打鼾问题，打鼾者声称我也不想打，但是睡着了以后才开始打鼾，自己是管不了的。家人也以包容的态度，适应着这些人每天日积月累的夜里打鼾声。也许正

是人们不经意间放纵和忽略，才让这个潜伏在身边的致命隐患肆无忌惮，最终成为健康的又一杀手。

上海市第九人民医院曾经接诊过这样一个病例：一位姓胡的老先生被“老太婆”“押解”到这里来看病，老胡被老太婆推推搡搡。原来，老胡一直以来都有睡觉打鼾的毛病，而且呼噜越来越重，昨晚突然没有了鼾声，老太婆一摸，发现老胡竟然没有了鼻息，就这样连哭带嚎的，深更半夜折腾开来，直到把老胡“押解”到医院。

一些人认为“鼾声如雷”是睡得香的表现，其实不然，严重的打鼾不仅影响家人休息和自己的睡眠质量，还会诱发高血压、糖尿病，严重的还可能因憋气而突然死亡。由于自己难以觉察，打鼾也就变成了潜伏在睡眠中的“杀手”。

人在入睡后，包括呼吸道在内的全身神经放松、肌肉松弛，呼吸道因肌肉松弛而变得狭窄，气流通过狭窄的气道发出响声就是打鼾。由于打鼾是在睡眠状态下发生的，许多人不知道自己是否打鼾，对打鼾的危害也不甚了解。对一组人群调查数据表明：6826 名 30 岁以上的人中，有不同程度打鼾者占 57.1%，其中轻度者占 33.4%，中、重度打鼾者占 23.7%。从这个调查数据可以看出 10 个人中就有 5～6 人打鼾，而危害健康的中、重度打鼾者至少有两个。

睡眠呼吸暂停综合征患者打鼾声响可达 80 分贝，鼾声时断时续，常出现睡眠呼吸暂停，通气不足引起缺氧。当体内氧气水平下降时，颈动脉就会向神经系统发出指令，升高血压以输送更多的氧气。长期反复的重度打鼾使氧气水平反复下降，神经系统不断收到升高血压的信号，从而诱发高血压。此外，打鼾还是糖尿病、心肌梗死等疾病的罪魁祸首，严重打鼾甚至会堵塞气道导致突然死亡。据统计，男性打鼾者是女性的 3 倍，胖人更容易出现打鼾，而且打鼾还遗传，常常一家人“半夜齐鸣”。

打鼾像不速之客一样，总是光顾我们，那么在生活中，人们应该怎样避免这种现象的发生呢？这就要求人们要提前做好如下几个方面的预防和保健事项：

1. 增强体育锻炼，保持良好的生活习惯。

2. 避免烟酒嗜好，因为吸烟能引起呼吸道症状加重，饮酒加重打鼾、夜间呼吸紊乱及低氧血症。尤其是睡前饮酒。

3. 对于肥胖者，要积极减轻体重，加强运动。我们的经验是减轻体重的5%～10%以上。

4. 鼾症病人多有血氧含量下降，故常伴有高血压、心律失常、血液黏稠度增高，心脏负担加重，容易导致心脑血管疾病的发生，所以要重视血压的监测，按时服用降压药物。

5. 睡前禁止服用镇静、安眠药物，以免加重对呼吸中枢调节的抑制。

6. 采取侧卧位睡眠姿势，尤以右侧卧位为宜，避免在睡眠时舌、软腭、悬雍垂松弛后坠，加重上气道堵塞。可在睡眠时背部背一个小皮球，有助于强制性保持侧卧位睡眠。

7. 手术后的患者要以软食为主，勿食过烫的食物。避免剧烈活动。

养生小叮咛

生理性打鼾声音细腻、平和、悠缓、均匀，常出现在身体过度疲劳或过量饮酒、吸烟后。

经常失眠，少活十年

睡眠习惯与躯体健康和心理健康有很大关系。不过，对睡眠过多或失眠会增加死亡危险的原因，目前学者还没有定论。他们认为，

原因可能是多种多样的，因为睡眠过多或睡眠过少的人都有各自特殊的情况，其中很多都与疾病有关。例如，睡眠时间少，有可能是因为本来睡眠需求就相对较少，也可能是由于失眠或其他健康问题导致的。同样，睡眠时间多，可能是因为机体存在着一些潜在的疾病。

研究发现，睡眠不到7小时的失眠男性，比睡眠保持在7～8小时的男性死亡的可能性要高出26%，女性高出21%。睡眠超过8小时的男性，比睡眠保持在7～8小时的男性死亡的可能性要高出24%，女性高出17%。

随着社会压力的增大，失眠的人群越来越年轻化。失眠的原因，有很大一部分是精神压力造成的。工作和学习压力过重、精神紧张、兴奋、抑郁、恐惧、焦虑、烦闷等精神因素常可引起失眠。除了心理因素，不少更年期的女性失眠是因为激素水平下降造成的。体内雌激素减少，卵巢功能迅速下降，许多症状随之而来，女性就会出现心悸、胸闷、忧虑、抑郁、易激动、失眠、记忆力减退等现象。

不少专家发现，除了心理、生理等因素，失眠还与一些药物密切相关。如高血压患者，平时用的抗高血压药物中，有一些药物对睡眠是有影响的。如果抗高血压的药物用量不当，则会造成夜间低血压，同样可以引起失眠。如果是心血管疾病合并肾病的患者使用利尿药，就会造成患者夜间多尿，频繁起夜从而扰乱睡眠。而像糖皮质激素、抗抑郁药，可引起机体的兴奋性增高，也可导致服药者失眠。现将这些原因总结如下：

1. 身体上的疾病，于睡眠时间内产生疼痛感或不适感，因此造成失眠。

2. 生理方面的变化也会造成失眠。

3. 环境变化人难以适应，或是闷热的天气难以入眠。

4. 心理因素，例如焦虑、不安、情绪低落、工作压力、不愉快等，也可引起失眠。

5. 很多与精神科相关疾病也会造成失眠，如神经衰弱、抑郁症、

精神分裂等。

6. 服用药物，有时候药物本身的副作用，可能会引起失眠。

7. 一些食品和饮料也会导致失眠，例如：含有咖啡因的茶类或咖啡类饮料、含有高糖分的可乐或果汁等，因高血糖现象而导致失眠。

8. 含有酒精成分的饮料，会使人睡眠变浅，且戒酒中的人也容易发生戒断症状而失眠。

9. 对失眠的恐惧也会引起失眠。

10. 由于时差或是生理时钟倒置，有些人可能导致白天嗜睡、夜间失眠的现象。

11. 睡眠时间短、易醒、多梦、睡眠质量差严重影响了身体健康，失眠已经成为一种悄然蔓延的流行病。科学研究表明，人不吃饭能活 20 天，不喝水能活 7 天，而不睡觉只能活 5 天，因此，睡眠是保持身体健康的前提，拥有高质量的睡眠是健康的保证。

失眠现象严重，人的健康状况也便有了危险的信号。因为，人一旦失眠，在丑时的时候便可能还是难以入睡，而丑时养肝，所以，此时失眠会伤及肝脏。而肝主疏泄，藏血，是调畅全身气机的“生命器官。”一旦肝脏出了问题，人的健康也便出现了危险信号。既然失眠会影响肝脏的调养，威胁人们的健康，那么生活中，人们该怎样改变失眠现象呢？

失眠者皆有夜晚睡不着而白天却感到精神不振的体会。这样不但影响工作、学习和生活，而且还会引发其他疾病，很不利于健康。因此，失眠者切不可依赖于安眠药物，而应加强自我调理。

首先，要了解自身的睡眠周期。每个人都有自己的特定的睡眠周期，选择最合适的睡眠时间及方式，以养成规律性的生理时钟。

其次，每天做中等量的运动，但勿在晚上做。适度的运动可以缓和交感神经系统，是改善睡眠障碍的良方。

再次，选择合适的晚餐食物。晚餐应多吃清淡的食物，如新鲜蔬菜、水果，少吃刺激性食物。睡前喝杯加蜂蜜的牛奶，也有助于

安眠。

除此之外，随着生活节奏的加快及生活压力的加大，失眠患者越来越多，采用综合疗法治疗失眠有一定的疗效，现介绍几种如下：

1. 保健疗法：每天按摩太阳穴、百会穴数次，用保健木梳梳头5分钟，从而保持心情舒畅，解除烦恼，消除思想顾虑。

2. 饮食疗法：取大枣，小麦，冰糖，先取大枣、小麦水煎去渣取汁，纳入冰糖烊化顿服，每晚1次。

3. 药粥疗法：取大枣，桂圆肉，大米，砂糖适量。先取大米煮粥，待沸时加入大枣、桂圆肉，煮至粥熟时，调入冰糖，再煮一、二沸即成，每日1剂。

4. 填脐疗法：取酸枣仁，研为细末，置肚脐中，外用伤湿止痛膏固定，1日1换。

5. 敷足疗法：取朱砂，加糨糊适量调匀，置于伤湿止痛膏上，贴敷于脚心涌泉穴上，包扎固定，每晚1次。

6. 足浴疗法：磁石，菊花、黄芩、夜交藤，水煎2次，去渣取汁，倒入浴盆中，趁热浸洗双足15～30分钟，每晚1次。

养生小叮咛

如果有条件，每晚临睡前洗个热水澡，以帮助自己建立规律的睡眠周期。按摩也可以促进睡眠。失眠者可躺在床上，放松身体。

女人的美是睡出来的

在女性越来越注重自己仪表美的今天，我们经常可以在女性朋友中听到这样的话：愈睡愈美丽。美丽是睡出来的此话不假，好的睡眠是性价比最高的美容品。许多健康问题都是缺乏睡眠造成的，尤其对于女性来说，睡眠的重要性往往不亚于饮食，睡得好才是真正的美人之道。

相信许多姐妹都曾有过这样的经历：一觉醒来，依然有昏沉沉、晕乎乎的感觉。为何明明睡足了 8 小时，开会时还会哈欠连天、萎靡不振呢？为什么明明自己按时入睡了，却仍然会有这样“醒不来”感觉呢？睡眠究竟是让你越变越美，还是让你越来越累？关于“睡觉”，学问其实可不少。下面我们就一起看看，怎么做才能成为一个“睡美人”吧！

一旦发现自己有睡不醒、越睡越累的感觉时，其实，就是身体给我们发出了一个警示。这就提醒我们自己的健康已经亮起了红灯，同时你的美丽也正遭受着威胁。因为，睡眠要经过两个过程：即慢波睡眠和快波睡眠。这两种睡眠互相交替呈现，夜间大约 2 个多小时会交替一次。慢波睡眠就是认识中的从清醒到深睡的过程，大约需要 60 ~ 120 分钟。整个过程因人而异，有的人睡得比较快，有的人则比较慢。在过程中，肌体的各部分得到休息，也就是说慢波睡眠其实是一种全身放松的阶段，人的呼吸变深、变慢、变均匀，心率也减慢，身体的各个局部都在放松休息。

经过慢波睡眠后，就进入了快波睡眠阶段。这时候身体外表继续放松，内部机能却开始活跃，脑电波由慢波转为快波，呼吸加快，体温和心率也明显上升。这个阶段对人体有着十分重要的作用。此

时体内的各种新陈代谢功能明显增加，脑组织蛋白重新合成，并补充白天消耗的物质，使神经系统能正常发育，并为第二天积蓄力量。因此可以说，如果这段时间的睡眠得不到保证，第二天就很容易出现“睡不饱”的情况。

随着现代生活、工作的压力越来越大，人们没有规律的作息现象越来越严重。而这极易让人产生难以入睡，以及睡眠质量下降，缺少深度睡眠的情况，进而使皮肤因此失去鲜亮的光泽。很多人都有这样的经验，一段时间内，按时作息，这段时间皮肤状况就非常好，干净细腻，脸色也红润有光泽；而熬夜加班或狂欢之后，肤色肯定会显得晦暗，当这样的经历多了之后，欠下“睡眠债”同时也欠下了“美容债”。从某种水平讲，“睡不醒”也就有可能是由于“睡眠债”欠得太多所致。那么在日常生活中人们该怎样保证自己的睡眠呢，以下几点建议将有助于改善你的睡眠状况。

正如俗话说：“好马需配好鞍”，好睡眠自然也要好寝具的支持，因为，合适的寝具可以防止睡眠时损伤颈、背。所以，睡眠要选择能使自己获得舒适的寝具。同时，还要让脊柱维持正常的生理弯曲，像床的硬度要适中，使肌肉不易发生疲劳。千万不要贪图舒服选择超软的席梦思，这会让你脊柱因为得不到支撑而变形。一般单人床宽 90cm，双人床宽 150cm，长则应为身高加 20cm 左右，高度以略高于膝盖为准，一般在 0.4～0.5m，这种高度便于上、下床。此外，在枕头以及被子的选择上也有讲究，最好选择无论仰睡、侧睡都能坚持颈部正常生理弧度的枕头。成人以仰卧时枕高 15～20cm 为宜。枕头过高或过低都是有害的。专家指出，侧睡时枕高约 10～15cm 的高度为宜。其次，枕头的软硬度要适中，稍有弹性，内部填充物必需透气性良好。

在被子方面，就是不要给身体增加负担。应该选择质地轻盈且保温性良好的如九孔被、蚕丝被等。因怕冷而盖上几床沉重的被子可导致血液循环不良。寒冷地区应适当利用室内采暖设备代替繁重的被子。

人体的内分泌以及各种脏器的活动，都有一定的昼夜规律。这种生物节律调节着人体的各种生理活动，使人在白天精力充分，而在夜里能平稳地睡眠。时而熬夜不眠，时而无节制地蒙头大睡会扰乱体内生物钟的节律，使内分泌激素出现异常，导致精神不振，情绪低落，影响正常的工作和生活，也是造成“越睡越累”直接因素。不睡、少睡或嗜睡都是不规律的作息，不但不会愈睡愈美，而且会影响你的情绪、精力，甚至使你的健康受到损害。

养生小叮咛

许多健康问题都是缺乏睡眠造成的，尤其对于女性来说，睡眠的重要性往往不亚于饮食，睡得好才是真正的美人道。

生闷气比发脾气更伤肝

俗话说，怒伤肝。人在发怒时肝气上逆，血随气而上溢，故伤肝。肝气上逆，也就是我们平时说的生气，人一生气没处发泄就会愠怒，怒极必伤肝。

《黄帝内经》称“肝者，将军之官，谋虑出焉”。肝在体内是将军之官，是武将之首。作为将军之官，肝脏是专门为身体打仗，冲锋陷阵的。只要任何外来敌人侵犯身体，肝脏立刻会去对付它。由于肝脏总要去应付那么多的人体的状况，所以肝也便就容易受到伤害。

“谋虑出焉”，谋虑就是计谋思虑，反复筛选思考方案。善于动计谋的人，肝气用得多，也可消耗体内的肝血，进而影响人的身体健康，

同时还会影响人的视力，因为“肝开窍于目”、“目得血而能视”。

肝经在丑时活动最强，这也便是为什么有人喜欢在深更半夜学习、想事情的主要原因。因为这时效率高，计谋出得也好。因此，一些“大决断”“大主意”出自半夜也便不足为奇了。

肝能调节人的情志，正常的情志活动依赖于气机的调畅，如果肝失疏泄，气机不畅，那么便会引起两个方面的精神情志活动异常——肝郁气滞和肝阳上亢。

一些女性朋友容易得乳腺性疾病，事实上，这便是生闷气引起肝郁气滞的结果。例如一家销售公司的业务员，业绩相当好。后来，由于同事不断地排挤她，她一气之下就跳槽到了一家新公司。但她却变得郁郁寡欢，不再像以前那样积极了，业绩也是大不如从前。一年下来，她感觉身心疲惫，面色也失去了往日的光彩。两年以后的身体检查显示，她患有中度乳腺增生。为什么会这样呢？对于女性来说，肝的经脉分布于两肋，乳房是肝脉必经之路。肝主疏泄，如果肝主疏泄失常，气机不畅，肝气郁结，就会出现胸闷乳胀、乳房疼痛的症状。肝主气机的升降出入，脾升胃降也依赖于肝的疏泄。肝的疏泄功能失常，则脾的运化升清和胃的受纳降浊功能受阻，形成肝脾不和或肝胃不和，影响津液的输布与血的运行，导致水液停滞，血行不畅产生痰瘀等病理产物，形成肿块。

和女性朋友生闷气不同的是，一些男性朋友更愿意将怒气发泄出来，但有时也会有怒气过剩的情况，所以当男士怒气过剩后，肝阳上亢会更钟爱于他们。男性更爱把脾气发出来，这不仅是因为他们肝气旺，更主要原因是他们感觉心里有气不发出来，憋在心里会更难受。

肝脏受损，肝气不足，还会引起肝硬化，而肝硬化病人更易发生溃疡病。而这种溃疡病也是发生肝硬化的明显信号。临床对照观察显示，肝硬化病人患溃疡病的发病率为15%，而非肝硬化者的溃疡病发病率仅占3.5%。经观察显示，肝硬化组的溃疡病发病率为20%，而非肝硬化的对照组仅为4%。大部分肝硬化的病人常会因肝

功能失常、解毒功能低下、胃肠黏膜循环障碍、缺氧等因素破坏胃黏膜屏障，产生氢离子逆向弥散，损害胃黏膜，最终形成溃疡病。如果你发现自己最近食欲减退，出现节律性上腹部疼痛、便血等溃疡症状，一定要注意检查一下是否伴有肝硬化。

在大多数人看来，发脾气是有伤大雅的事情。事实上，有了气发出来要比闷在心里好得多。不过发泄也要适中，不能过度，以免对身体健康产生其他的负面影响。

由于生气会给身体造成诸多问题，因此平时养生的第一件事就是要做到“不生气”。所谓的不生气，并不是把气闷住，而是修养身心，开阔心胸，通过其他途径把“气”发出来，比如，可以多听一些悠扬和节奏舒缓的音乐，让优美的乐曲化解精神的焦躁，放松情绪；运动也是发泄的有效途径，只是别过度就行了。

虽说生闷气比发脾气更伤肝，但并不是说发脾气就不影响人的健康，要保持健康人们最好做到凡事不生气或者少生气，气大总会伤身嘛！对于这一点相信很多人都很难做到，那么当你生气的时候，该如何有效的化解呢？下面向大家推荐一个形意五行拳，以供大家练习。形意五行拳中的崩拳属木应肝，是形意拳中最简单的拳法，也是最实用的拳法，就是左右崩拳连环打出。所以，生气郁闷不舒时，试试打几趟崩拳。经常锻炼崩拳能够起到舒肝利胆的作用。

人生气时还会出现胃脘胀闷、嗳腐吞酸等消化不良症状，这主要是因为生气或发怒是肝木过度旺盛的表现，肝木过旺则对脾土克制过度，导致脾的运化饮食功能下降，从而出现饮食不振的状况。

如何解决这一问题呢？可以取太冲、足三里针灸。不会针灸可以用按揉的方法，让上升的肝气往下疏泄，按揉太冲穴时会很痛，此时要反复按摩，直到这个穴位不再疼痛为止。平时按揉太冲穴不方便，有一个简便的方法，如果在办公桌下面能脱鞋，就用一只脚的脚跟踩按另一只脚的太冲至行间一线，也可以踩按大脚趾，这里有肝经的大敦穴和脾经的隐白穴，可以起到调和肝脾的作用。在家伏案学习工作时最好能够光脚，边活动大脚趾边踩压脚背太冲穴，

这是一个提供给没有时间专门锻炼者的小秘密。

再向大家介绍一个迅速疏肝理气的小窍门。如果在某些场合，有人说话交谈影响大家，用一个字和动作请其噤声，该怎么做呢？食指放在嘴上发出“嘘”。食指螺纹面属肝，伸食指相当于舒肝，“嘘”字在六字诀里属木通肝，为什么通肝呢？大家体会一下做“嘘”字时舌头受到按压的地方，是不是舌头的两边正用力抵在两边的上牙齿上，熟悉中医舌诊的人都知道，舌尖属心、舌尖的两边属肺，舌两边属于肝胆，舌根属肾，脾其华在唇。熟悉舌头、口唇和五脏的对应关系，就容易理解为什么发一个音就能调理相应脏腑了。即使不知道六字诀练功方法，在生气时自己觉得需要迅速梳理一下肝气时，请做一个嘘声的动作试试看。

附：六字诀歌诀

春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，
秋定金丝肺气润，冬吹惟要坎中安。
三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐，
切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。

很多人生气时都会不自觉地攥紧拳头。《素问·痿论》认为：“肝主身之筋膜。”肝主筋膜，筋拉动骨骼负责运动，膜用来隔离、划分器官组织的功能界限，肝气旺，手指、脚趾有力量，肝脏对应手指、脚趾，活动手脚能活动肝脏。肝的变动为握，愤怒时肝气一动，拳头就不自觉地攥紧了，并想大喊大叫。这就是为什么人一生气就会紧握双拳，做要打人之状的原因。

平时不生气时，或者没有时间锻炼或者某些场合不宜做过大的动作时，抓握动作就是一个很好的锻炼手三阴、手三阳经络的方法，握拳时中指尖上的中冲穴（手厥阴心包经的井穴）正好点按在心包经的劳宫穴（心包经的荥穴），木火相生，可以起到补养心血的作用。那些手脚冰凉者，用搓手的方法也很难让手指转暖者，可握拳用中指点按劳宫穴，缓慢用力，尽力抓握几秒钟，然后缓缓放松稍停后再重复抓握，只需几下就可使手指转暖。在门诊碰到即使夏季

也指尖湿冷且搓手也不易转暖的患者，令其采用该方法后常常会起到意想不到的效果。

养生小叮咛

有道是，怒则伤肝，气大伤身。生闷气，容易导致肝失疏泄，气机不畅，由此引起肝郁气滞和肝阳上亢。切记：不要用别人的错误来惩罚自己。

致命的酒精肝

中国有历史悠久的饮食文化，亲朋欢聚的时候，“饮”好像更重于“食”。不醉不足以显示主人的热情好客，不饮不能表明客人的真诚谢意，还有很多的劝饮词，如：酒逢知己千杯少、感情深一口闷、能喝半斤喝八两等等。殊不知，就在推杯换盏和欢声笑语中，酒精肝这个健康杀手正在悄悄地来到你的身边。

“最近时间感觉全身无力、食欲不振，还时常恶心呕吐，没想到一查竟然是‘酒精肝’，太突然了。”某个男同志这样说道。现今，生活中很多男同志因工作等各方面原因时常要大量饮酒，事实上，这很容易患上酒精肝，让健康亮起红灯。

过量饮酒是酒精性肝病的根本原因，酒中的乙醇进入肝细胞后，会经过一些途径氧化为乙醛。而乙醛对肝细胞有明显的毒性作用，使其代谢发生障碍，导致肝细胞的变性、坏死及纤维化，严重时可致肝硬化。

现在，酒精肝已经出现“年轻化”趋势，从临床上来看，酒精

肝等其他肝脏疾病的发病率在逐渐上升，更重要的是酒精肝年轻化了。酒精肝开始“年轻化”，严重威胁市民健康，特别是青壮年的健康。酒精肝的发生是一个渐进的过程，由于在早期没有特别的症状，很容易被忽视，而后期就可能发展成为肝硬化、肝癌等危险的疾病。年轻的酒精肝患者增多的原因主要可以归为两点：一是一些青壮年应酬多，饮食习惯不好；二是缺少系统的锻炼。

很多酒精肝患者说，“没办法，应酬太多，有些场合不能不喝”。时间一长，总觉得气短，呼吸困难。结果诊断出来巩膜黄染，颈静脉怒张，心脏扩大，肝大平脐。胆红素是正常高值的10倍，谷草转氨酶是正常最高值的42倍。诊断为重度“酒精肝”。但这并不是说“酒精肝”不可控制。

事实上，很多“酒精肝”患者一开始并不太严重，但是治疗之后又继续喝酒，肝脏里吸收的酒精越来越多，经过肝脏多种酶的作用后形成的乙醛也越来越多，最后肝脏不堪重负，彻底罢工。

酒精肝不能等同于脂肪肝，但它也是饮酒过度时造成脂肪肝的最重要的原因。据日本、美国等学者统计，脂肪肝发病率占平均人口的10%，嗜酒者的57.6%，而且与其他类型脂肪肝相比，酒精性脂肪肝发生肝纤维化和肝硬化的进程相对较快，发生率相对较高。一项为期11年的前瞻性研究显示，平均每年有12%酒精性脂肪肝患者发生肝硬化。约31%～50%单纯性酒精性脂肪肝患者同时合并静脉周围纤维化，此种情况最快2年内即可发展为肝硬化。因此，酒精性脂肪肝对人体健康的危害越来越受到人们的重视。

肝脏好比是人体的化工厂，人体的各种营养物质的转化合成都是由肝脏完成的，各种各样的毒素也要经过肝脏来进行解毒，酒精的代谢也是在肝脏进行，少量喝酒，肝脏解毒代谢后变成无毒物质排出体外对人体影响不大，但是一旦过量，超过了肝脏能够承受的负荷，这样就会影响肝脏健康，其中酒精的代谢产物乙醛对肝细胞的损伤是非常大的。

疾病都有一个发生演变的过程，在初期酒精性脂肪肝阶段往往

没有什么明显症状也就不会给予足够重视，如果继续发展下去就会发展为酒精性肝炎，这时病人会有肝区疼痛、全身乏力、消化不良、食欲不振、恶心呕吐、腹胀腹泻等症状。此时到医院检查就会发现肝功能异常，如转氨酶增高、转肽酶增高等，这时就必须引起高度重视，改变不规律饮食并辅助适当的治疗。

酒精肝如此肆无忌惮地侵袭着人体的健康，那么，生活中人们该从哪些方面入手进行预防呢？最直接且有效的办法，就是从戒除过度饮酒开始。要知道正常人24小时体内可代谢酒精120g，长期饮酒超过机体的代谢能力，可引起酒精性肝病。戒酒不仅可改善乙醇过量引起的细胞基本功能紊乱，且可阻断病程中出现的自身增强损害因子所致的乙醇依赖性组织损伤。戒酒治疗的具体措施，包括确认患者嗜酒及酒精依赖的程度，进行心理治疗和药物辅助治疗。

国内的研究显示，酒精肝患者在完全戒酒2～4周后，多数可表现组织学和肝功能明显改善，甚至可恢复正常。有研究者强调早期肝硬化戒酒后肝功能迅速改善的最大变化时期是发生在戒酒后6～12个月，其后大约在平均43个月时则可能缓慢恶化，此时完全戒酒尤为重要。戒酒对代偿性和失代偿性肝硬化的5年生存率均有明显影响，通过对患者的4年随访表明，在持续戒酒者累积生存率为87%，而继续酗酒者则为55%。

尽管对酒精肝的危害已经有所认识，但是近年酒精肝、脂肪肝等慢性肝病却在逐年攀升，此类肝病患者大多数有生活不规律、暴饮暴食、长期酗酒的不良习惯。因此专家提出，保护肝脏应该从改变不良生活方式入手，尤其要注意肝病的早期防治。

养生小叮咛

对于酒精肝或者正常人群而言，要保持良好的心理状态，以免因心理压力和精神因素导致病情的加重，影响整个疾病的治疗效果和康复过程。

电脑族更要养肝

当今社会人们的工作压力越来越大，有几个人能真正做到丑时安心睡觉呢？无论是日夜奋战在电脑一线的上班族，还是那些贪于游戏的青少年，他们的身心仿佛与电脑融在一起。

如果你也是这样，就请听听医生的忠告吧——久视会伤肝血！为什么这样说呢？肝开窍于目，目之所以具有视物功能，全依赖肝精、肝血的濡养和肝气的疏泄。肝经上连目系，《灵枢·经脉》说："肝足厥阴之脉……连目系。"肝的精血循肝经上注于目，使其发挥视觉作用。《灵枢·脉度》也说："肝气通于目，肝和则目能辨五色矣。"肝的精血充足，肝气调和，眼睛才能发挥视物辨色的功能。

"目受血而能视"，"肝藏血，主情志的疏泄"。过度用眼自然要耗损肝血，我们的肝脏就像身体里的一个血库，如果血库里的血不充足，就会出现眼睛干涩、视物不清、小腿抽筋、腰膝酸软、手足无力、手指不灵活、皮肤出现斑点、情绪不稳定、月经不调等一系列症状。这一系列问题的祸首便是"久视"。

生活中哪些人会久视呢？大家首当其冲会想到电脑一族。这些电脑族长期坐在电脑前，眼睛对着显示屏"望穿秋水"，显示屏却对他们大发辐射，长时间会出现头昏、头痛现象，此时肝也会受到冲击。如果肝气不舒，周身气血运行紊乱，就会出现上面所说的症状。

对于那些常使用电脑的人平时应怎样养肝呢？建议是：长时间在电脑前工作时，要时常适当换个姿势，要经常按摩穴位。如何按摩呢？伏案工作时可以采用脚踩大脚趾和太冲穴、行间穴的方法。如果可以放下手里的活儿，闭目待一会儿，那就一边踩按大脚趾和太冲穴、行间穴一边闭目，同时还可以用手揪自己的耳垂和耳尖后

上方。睡觉前用热水泡脚时也可用指按压肝经上的太冲穴、行间穴。躺在床上后还可以用一只脚的外踝去按摩另一只腿上的足三里，也可以用这个办法按摩丰隆穴。

只要熟悉了人体经络的穴位位置和功用，就可以创造出更多的好办法。但这些办法仅仅是一种辅助锻炼方法。《黄帝内经》中有云："久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。"别忘了，养生的秘诀里有一句"不妄作劳"，不妄也包含不要过度的意思。中医就讲究一个"中"字，中也就是适度。

电脑一族久坐时间太长或熬夜后经常出现眼圈发黑，面无光泽、神情憔悴、精神疲倦的问题，根据中医理论，眼睑属脾，《灵枢·经筋》："太阳为目上纲，阳明为目下纲。"所以，从经络理论来看，改善以上问题应梳理太阳经和阳明经。太阳经有手太阳小肠经、足太阳膀胱经，手足太阳经经气相接。阳明经有手阳明大肠经、足阳明胃经，手足阳明经经气相接。"阳明脉衰，面始憔"。面色憔悴，要补阳明气血，用补法循经梳理手阳明大肠经、足阳明胃经。再梳理手太阳小肠经和背部的足太阳膀胱经，重点是背部五脏俞穴。《素问·太阴阳明论篇》："犯贼风虚邪者，阳受之；食饮不节，起居不时者，阴受之。阳受之，则入六府，阴受之，则入五藏。"起居不时五脏受伤，五脏属阴，阴病取阳，背部属阳。五脏俞穴用补法。这样常可以很快缓解或者消除症状。其根本治法还是牢记《黄帝内经》开篇所强调的，要做一个知"道"者，尽量做到"法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳"，从而达到"形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去"。

电脑一族养生要从养"肝"开始。如果肝气不舒，人的周身气血运行便会紊乱，出现高血压、消化系统紊乱等疾病，妇女还会出现月经不调的症状。不过要养肝，主要还应从以下几个方面进行：

1. 早睡觉，在23：00之前必须睡，使血液回肝解毒。

2. 多吃绿色的食物。因为，青色入肝经，可以起到养肝护肝的作用。

3. 保持良好的情绪。“肝在志为怒。”也就是在情志上表现为怒，肝失衡会影响情绪，使人烦躁；反之，情绪烦躁也会影响到肝。

4. 不要长时间的在电视、电脑前工作。要适当换个姿势，按摩按摩眼睛。“肝开窍于目”眼睛过分疲劳也会影响到肝。

5. 饮食调养。多吃些韭菜等温补阳气的食物。常食韭菜，可增强人体脾、胃之气。

此外，葱、蒜也是益肝养阳的佳品。大枣性平味甘，养肝健脾，还可适当吃些荞麦、荠菜、菠菜、芹菜、菊花菜、莴笋、茄子、马蹄、黄瓜、蘑菇等，这些食物均性凉味甘，可润肝明目。

适时服用银耳之类的滋补品，能润肺生津，益阴养肝。同时，少吃酸味、多吃甘味的食物，以滋养肝脾两脏，对防病保健大有裨益。下面再介绍两种养肝粥，电脑一族不妨一试。

枸杞粥：枸杞子30g，大米60g。先将大米煮成半熟，然后加入枸杞子，煮熟即可食用。此粥适合那些经常头晕目涩、耳鸣遗精、腰膝酸软等症的人。肝炎患者服用枸杞粥，则有保肝护肝、促使肝细胞再生的良效。

猪肝绿豆粥：新鲜猪肝100g，绿豆60g，大米100g，食盐、味精各适量。先将绿豆、大米洗净同煮，大火煮沸后再改用小火慢熬，煮至八成熟之后，再将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮，熟后再加调味品。此粥补肝养血、清热明目、美容润肤，可使人容光焕发，特别适合那些面色蜡黄、视力减退、视物模糊的体弱者。

养生小叮咛

药补不如食补，这就要求电脑一族，要注意从饮食上调养肝脏，可以多吃些绿色果蔬，因为绿色在五行中归属木，而肝属木，所以绿色果蔬入肝。

1 睡得越深，肝脏净化血液的工作效率就越高

丑时肝经当令，肝血在此刻完成代谢。肝脏每天都在劳累地工作，不仅要生产出新鲜的血液，还要完成大部分的解毒工作，我们一定要好好对待它。养护肝脏最好的办法就是睡眠，“人卧则血归肝”，肝血得到正常的代谢，自身才能健康。

我们说过，关于养生，就是要做到“天人合一”，也就是要顺应自然规律。丑时肝经当令，也就是说凌晨1点到3点钟胆经已经下班了，这时万籁俱寂，我们的肝经也该干活了。

肝干什么活呢？我们知道“肝主藏血”。中医认为，肝有负责贮藏血液及调节血量的作用。休息及睡眠时，机体处于静止状态，气血便会藏于肝脏。当我们的身体工作及运动时，肝脏便将事先贮藏的血液运送到全身，从而给机体提供能量，使人体可以正常工作。

可以这么说，肝脏相当于储存能量的“仓库”。以中医的观点而言，丑时是气血流经肝脏的时段，此时废旧的血液被淘汰，新鲜的血液再生，肝脏的新陈代谢得以顺利进行。人累了身体知道要休息，然后体能才会恢复。肝脏也是如此。此刻也是肝脏自身功能得到修复的时候。

按照人体的生物钟规律，丑时大多数人都已进入了甜蜜的梦乡。而这也正与中医养生的观点相符合。《黄帝内经》认为，“人动血行于诸经，人卧则血归于肝”。也就是说，只有当人体静卧时，气血才能归于肝脏。如果丑时不入睡，肝还在输出能量支持人的思维和行动，气血就会继续不停地“运行于诸经”，无法归肝养肝。这样“仓库”就没有办法存储能量，而且还要接收一大堆的垃圾。

众所周知，肝脏还有一个功能是排毒。它是我们人体最大的解

毒器官。人体每天会产生许多的毒物、废物，有时食物中也包含一些有害的物质，这些都是我们体内的垃圾。生活中垃圾多了，苍蝇、蚊子就会满天飞，所以我们会及时将其清理出去。体内的垃圾自然也是如此。可是如何将这些毒素排出呢？这时，肝脏就会挺身而出了。它可以分解由肠道吸收或身体其他部分制造的有毒物质，然后将其转化为无害的物质分泌到胆汁或血液中，之后再将其排出体外。在这个过程当中，充足的气血既可以为肝脏解毒提供能量，又可以起到“搬运工”的作用。“垃圾”没有了，病毒就失去了生长的温床，人体也才能健康。

生活中我们见到一些人经常连夜奋战，整宿不睡觉。这样就会违反人体的生理规律。如果肝脏的血液得不到代谢，存储能量的“仓库”空了，体力也就无法恢复，这时我们总会感到特别累。新鲜的血液无法生成，原来进入血液中的毒素也就无法顺利排出，如果长期积聚在人体内，就会产生病灶。我们知道广东、香港一带得肝病的人特别多，主要因为那里比较盛行夜生活，许多人晚上还会吃夜宵、喝酒。肝脏不仅得不到休息，还要超负荷地工作，长此以往难免会有闪失。正应了那句话：“种瓜得瓜，种豆得豆。”脂肪肝、肝炎找上门也就不足为怪了。

要想养肝，最好的办法就是“睡”。不仅要“睡着”，还得“睡好”。因为睡得越深，肝血回流的效果越好，运行、排毒的功效就越高。睡眠质量不好，就会造成肝火上升。按照养生的观点，每晚最好在子时前入睡，这时肝胆都可以得到很好的休养。而且晚上最好不要从事脑力活动，那样也是会影响睡眠质量的。

“人卧则血归肝。”所以不仅是晚上，白天我们也可以找时间“卧着”。中午小睡一会儿，晚上吃饭后稍稍休息一下，都能让肝发挥其解毒作用，从而起到很好地清除疲劳的效果。

养生的奥妙就在于阴阳平衡。我们常常高喊“生命在于运动”，这句话也并非完全准确。该动时动，该静时静，动静结合，顺应天时才是最好的养生方法。所以，该吃时吃，该睡时睡，将心放宽，

虽然简单，却是最好的养生法。只是，大多数人却已经习惯了抱着金饭碗讨饭吃，将它遗忘在一边了。想要追求健康的您，不妨先检查一下自己是否也犯了这样的错误！

养生小叮咛

中医认为，肝有负责贮藏血液及调节血量的作用。休息及睡眠时，机体处于静止状态，气血便会藏于肝脏。如肝脏休息不好，超负荷地工作，长此以往难免会有闪失。

养好肝血，拯救你的眼睛

“久视伤血，久坐伤骨。”对于电脑族而言，经常会出现视物模糊、双眼干涩等症状，这是因为肝血不能滋养双目所致。因此，想要养眼，先得护肝。肝血充盈，你才可以顾盼生姿，双眸明媚。

前些日子，到朋友家喝茶。朋友的妻子向我抱怨，感觉最近眼睛越来越不好了，不但视力下降了，眼睛还经常会感到发涩、发胀。她是从事 IT 行业的，从早到晚都要对着电脑，时间一长，眼睛自然会受不了的。

生活中，深受这种困扰的人应该不在少数。特别是“电脑族”，眼睛酸涩、视物不清、视力下降等几乎成了家常便饭。有些人认为点些眼药水就没事了，殊不知，这是眼睛不堪重负，在向我们提出严重抗议了。

裁判亮出了黄牌，我们就得停下来好好调整，不然就得红牌罚下了。那么如何来保养眼睛呢？想要养眼，先要养肝，因为肝和眼

睛的关系十分密切。按照中医的理论，肝的经脉上连于目系，眼睛的视力正常与否，皆有赖于肝的疏泄及肝血的滋养。《灵枢》认为，“肝气通于目，肝和则目能辨五色矣”。也就是说，肝血提供的血液和阴津可以滋养眼睛，只有肝脏功能正常，看东西才能清晰明亮。一个人的眼睛如果顾盼有神，表明他的肝血充足；而肝血亏损，眼睛得不到足够的供养，就会出现“目涩不灵”现象。我们知道一些人年老后会眼花，而且以女人居多。这是因为女人以血为本，耗血较多，再加上年龄的增长，肝脏功能的减弱，以致肝血不足，目失所养所致。可见，养好肝是明目的基础。

眼睛最易受伤的恐怕就是“久视族”了。按照中医“久视伤肝，久坐伤骨”的理论，电脑族成天对着电脑屏幕“望穿秋水”，肝血得到大量的消耗，如果晚上再加班熬夜，就会影响肝血的及时回流。“目受血而能视。”肝血只消耗却得不到补充，眼睛就得不到足够的“食物”，长此下去自然就会生病，发生故障也就在所难免了。所以，想要养眼就要先养肝血。

那么如何才能养好肝血呢？最好的办法就是保证充足的睡眠。尽管有些老生常谈，但却是最好的办法。晚上最好不要熬夜，23 点前准时入睡，使肝胆得到正常休养，肝血得以及时回流。生活中要尽量避免眼睛过度疲劳。工作时最好每隔一小时或闭目休息一会，或极目眺望远处的风景，使眼睛得到适当的休息。除此之外，适当做些按摩也是有好处的。下面就为你简单介绍两种简单有效的按摩方法。

方法一：按摩颈部

将手掌放在颈部，上下或左右来回搓动，大约 3 ~ 5 分钟，至有微热感为止，这样可以起到促进颈部血液循环的功效。

方法二：推搓两胁法

将双手按于腋下，肋骨间隙推搓至胸前，至两手交叉时返回。如此反复推搓 30 次。

颈部血液循环正常，上升到头部的气血就会增多，而头部的供

血又直接影响到眼睛。所以搓热颈部对改善眼底及整个大脑的供血都是有好处的。

两胁指两侧下胸肋及肋缘部，为肝胆胰所居之处，经常推搓此处，可起到增强肝功能、养肝护肝的效果。

除此之外，工作间隙还可以泡杯菊花枸杞茶。菊花以杭菊花为好，枸杞以宁夏枸杞为好。据《本草纲目》记载：菊花“味甘、性寒，具有散风热、平肝明目之功效”，而枸杞也有补肾益精、养肝明目的效果。将 10g 杭菊花和 10g 宁夏枸杞用沸水冲泡大约 10 分钟，就是鼎鼎有名的杞菊茶。也可以根据个人的口味适当加入一些蜂蜜或是冰糖，不仅口感极好，护眼的效果也相当不错。

眼睛是心灵的窗户。一双明亮的眼睛不仅可以给你带来清晰的世界，还可以让你顾盼生姿。“明眸善睐”应该是不少爱美的女孩子所追求的。所以我们一定要细心呵护自己的眼睛。而养肝则是护眼的基础，肝血充盈，你才可以“巧笑倩兮，美目盼兮”。

养生小叮咛

肝血提供的血液和阴津可以滋养眼睛，只有肝脏功能正常，看东西才能清晰明亮。所以，想要养眼，先得护肝，养好肝血。

养肝莫忘吃春韭

春天万物复苏，自然界的阳气最重，此时正好可以借天时以养肝。除了保证充足的睡眠之外，日常饮食中多吃些韭菜，对养肝有

很好的功效。

我们说过，春天养肝的效果是最好的。因为此时万物复苏，自然界的阳气也最为旺盛，此时养肝，便是借天之时。如何养呢？最好的办法自然是睡眠，这个我们在前面也都已经讲过，此处不再多说。除此之外，我们还可以借助食物来养肝。而众多的食物当中，效果最好的当数春天的韭菜。

韭菜在生活中比较常见，想必大家不会陌生，但对它的功效你却不见得完全了解。为什么韭菜可以养肝呢？韭菜在中医中又有“起阳草”、“长生草”的美誉，最宜人体阳气的生发。韭菜可分为春韭、夏韭和秋韭。其中以春韭品质最佳，晚秋的次之，夏季的最差。杜甫曾写过一句有名的诗句：“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”，说的就是春天的韭菜香。春天的韭菜顺应春天的生发之机，吸收天地精华，养肝阳的效果是最好的。《本草纲目》认为韭菜春香、夏辣、秋苦、冬甜，所以春韭不仅养肝阳效果最好，味道也是最好的。韭菜的药用功效历来也一直备受医家的推崇。《本草拾遗》认为韭菜可温中下气，补虚、调和脏腑。李时珍也认为其“叶热根温，功用相同，生则辛而散血，熟则甘而补中，乃肝之菜也”，是说韭菜是补肝的最佳菜蔬。春寒料峭，韭菜不仅能壮阳补虚，还能驱阴散寒，增强人体的脾胃之气。脾胃为后天之本，气血生化之源。张仲景在《金匮要略》中提到：“夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾……中工不晓相传，见肝之病，不解实脾，唯治肝也。”意思是说，医术高明的医者，见到肝病，知道它会影响到脾胃，所以治疗时往往会以调理脾胃为先；而医术差的医者见肝病却只知治肝，不知从调理脾胃入手。所以，脾胃健壮对肝功能的正常发挥也是大有裨益的。

韭菜的做法很多，比如韭菜炒鸡蛋、韭菜炒虾米等。西北有道名菜，叫“黄马卧草滩”，就是将韭菜炒熟之后，再在上面盖上一大块炒得黄焦焦的鸡蛋，色、香、味俱佳。这里，我们再给大家介绍一款韭菜炒羊肝。

取韭菜150g，羊肝120g，植物油、姜丝、精盐、黄酒各适量。将韭菜洗净后，切成3cm长的段，羊肝切成薄片。锅内加入植物油，烧至八成熟后用姜丝爆锅，然后下羊肝片和黄酒炒匀，最后放入韭菜，炒熟后即可食用。

中医认为，羊肝性凉，味甘，入肝经，《千金·食治》谓之有“补肝明目”之功效，再与韭菜相搭配食用，补肝效果更好。这道菜既可单食也可佐餐，每天吃上一顿，对养肝明目有很好的效果。

古人养生讲究“天人合一”，只有从大自然中借力，才能获得无穷无尽的力量。春日多食些韭菜，再于闲暇之时漫步于芳草小径，或者去郊外踏青问柳，登高望远，使身心完全与自然相融，达到物我两忘的境界，健康长寿，自然也就不期而至了。

养生小叮咛

“春韭”乃升阳之物，而春天正是阳气生发的季节，养肝应注意养阳，所以，春天应多食韭菜。

丑 养肝别忽略了穴位调养

丑时是肝经当道的时辰，所以丑时养生应该注重养肝。养肝的方法虽然多种多样，但经络穴位无疑是其中最重要的方法之一。对此，古代便有歌诀曰：“肝经之上生灵药，太冲行间章门找。”

足厥阴肝经与足少阳胆经表里相合，从下往上走，起点在大脚趾趾甲后面的大敦穴，沿着脚背内侧（行间、太冲）向上，经过内踝前一寸处（中封），沿小腿内侧往上，在内踝上方交足太阴脾经，

向上经过膝关节内侧，沿着大腿内侧中线进入阴毛中，环绕过生殖器，上至小腹，挟胃两旁，属于肝，与胆联络，再往上通过横膈，分布在胁肋部，沿喉咙之后，进入咽喉部，连接目系，上行出于额部，到头顶与督脉交会。

肝经有两条分支，一条从眼部走向面颊，往下环绕在口唇的里面；另一条从肝分出，穿过横膈，向上注于肺，交手太阴肺经。

按照中医的子午流注理论，气血流注肝经的时间是在凌晨的1：00～3：00，也就是丑时，但这时候同样也是我们睡眠的黄金时间，所以肝经的调养同胆经一样，也应该放到其他时间来做。足厥阴肝经是上下走向的一条经络，从脚趾经腹部到头顶，这么长的一条经络，我们不可能面面俱到，只能抓重点，而且是重中之重。这个“重中之重”就在于太冲、行间和章门三个穴位。行间穴是肝经上的第二个穴位，在脚背侧，足大趾和第二趾的趾缝处靠大趾一方。太冲在行间后面一点，第一趾骨与第二趾骨间踝后方的凹陷处即是。这两个穴位可以连起来刺激，每天晚上泡脚之后睡觉之前（因为通过热水泡脚已经激活了脚部的气血，这时候刺激效果更好）用两手的大拇指（或者食指、中指）从太冲往前一次一次缓慢而有力（适当用力）地推揉到行间；可以两手同时按摩两脚，也可以一边一边地来，每只脚推揉5分钟。

肝经上还有一个非常重要的穴位就是章门穴。章门，章同“障”，有屏障之意；门即门户，简单理解，章门就是内脏之门户——一个极具战略性的位置，可见其重要性非同一般。章门位于腹部的两侧，与肚脐相平。教大家一个最简单的寻找方法，两胳膊紧贴两侧裤缝自然下垂，然后抬手屈肘，肘尖下即是章门穴。

此穴有一个很好的刺激方法，两手作叉腰式，大拇指向内扣，指尖按揉穴位。但因其处于内脏要害部位，动作不要太重，每天1次，每次轻揉3分钟即可；还要注意，很饿的时候、很累的时候和饭后一小时内不要揉，以免伤及内脏。

养生小叮咛

中医认为，人体的生理、病理信息，都能在手上反映出来。而肝的反射区在右手，可触摸手心面紧靠大拇指指根的部位，力度为摩擦皮肤，逆时针摩擦47下。

疏肝养肝可以防治妇科病

肝藏血，主疏泄，性喜条达。又肝司血海，冲为血海。妇女若肝气平和，则经脉流畅，血海宁静，经、孕、产、乳正常。但由于妇女数伤于血，气分偏盛，情绪易于激动，每致肝失条达，疏泄无度，冲任不调，发生经、带、胎、产、杂诸病，而对于这些疾病的治疗，则应以疏肝养肝为主。因此，疏肝养肝成为治疗妇科疾病的又一个重要原则。

女性经、带、胎、产等特殊的生理活动与很多脏腑有关，其中与肝脏的关系最为密切，故有“女子以肝为先天”之说。冲脉为血海，任脉主胞胎，冲任二脉与女性生理功能联系紧密。冲任二脉与足厥阴肝经相通，而隶属于肝，所以肝主疏泄，调节气机，又可调理冲任二脉的生理活动。妇女由于经、孕、产、乳数伤于血，肝血不足，冲任血虚，进一步导致月经后期、月经过少、闭经、胎动不安、不孕等疾病，最宜养血柔肝，常用的代表方剂如四物汤、滋血汤、养精种玉汤之类。

如果肝的疏泄功能正常，肝经之气调畅，则任脉通利，太冲脉盛，月经就会准时到来，带下也会分泌正常，妊娠孕育和分娩也会

顺利。如果肝失疏泄，则可致冲任二脉失调，气血不和，从而引发月经、带下、胎产之类的疾病，严重者还会影响性功能和导致不孕症。

肝主疏泄，疏就是疏通，泄就是发泄、升发。也就是说，肝具有维持全身气机疏通畅达，通而不滞，散而不郁的作用。所谓气机，就是指气的升降出入运动。我们的身体是一个不断发生气的升降出入运动的机体，气的升降出入运动是人体生命活动的基本形式。

肝藏血可以调节血量，对女子月经和胎产也起重要作用。女性以血为本，其行血耗血，妊娠血聚养胎，分娩下血，无不涉及血。肝阴虚可以理解为肝血虚兼见虚热现象。主要临床表现为：眩晕耳鸣，目涩干痛，胁肋疼痛，面部烘热，五心烦热，潮热盗汗，口干舌燥，或手足蠕动，舌红少苔，脉细数而弦。肝阴虚是以头晕耳鸣、胁肋隐痛、烦热目涩等为主要表现的证候。本病多因情志不畅，肝气郁结，气郁化火，或肝病、温热病后期耗伤，使濡养功能不足所致。肝阴虚者在治疗上应以滋阴养肝为主。

人卧则血归于肝，暴怒伤肝，饮酒伤肝，久视伤血，所以要养肝阴、滋肝血，生活中不生气，戒酒，注意不用眼过度，不熬夜。脉隶属于肝，冲为血海，主月经，任主胞胎，孕育胎儿。肝藏血以调节血量，可根据妇女生理情况调节冲任二脉的血量，从而维持妇女的正常生殖功能。一位40岁左右的中年女性乳房经常肿痛，到医院检查证实为乳腺增生，吃了一些西药也不见好转，现在经前一周乳房胀痛越来越厉害，乳头痛痒不适，甚至不能触衣。月经来后情况会好一点。中医认为乳房属胃，乳头属肝，所以为其针刺肝经原穴太冲，采用泻法，或用母子补泻法泻其子穴行间后痛痒立消。

肝经上的很多穴位有活血化瘀的作用，其中太冲穴是肝经的原穴，“原”有“发源、原动力”之意。《难经·六十六难》有“五脏六腑之有疾者，皆取其原”之说，是肝经上最重要的一个穴位。太冲穴位于足背第一、第二跖骨结合部之前凹陷处。经常按揉太冲穴，可疏肝解郁、调理气血、化湿通经，对胁腹满痛、头痛目眩、疝痛、

小便不利、月经不调等症有很好的效果。

对于爱生气尤其爱生闷气的女性来说，生气了，一定要按摩一下太冲穴，这是一个很好的补救方法。

疏肝养肝不仅对女性，大多数如果平常能够注意疏肝养肝对身体健康都会大有裨益。

一是疏肝解郁。若抑郁愤怒，使肝气郁结，冲任失畅，导致月经后期、痛经、闭经、不孕等妇科疾病。治疗宜疏肝解郁为主，常用的代表方剂如加味乌药汤、八物汤之类。

二是疏肝泻火。若肝郁化火，热伤冲任，或气火上逆，导致月经先期、崩漏、行经吐衄等疾病。治疗宜疏肝泻火为主，常用的代表方剂如丹栀逍遥散、清肝止淋汤之类。

三是泻肝除湿。若肝郁化热，肝气犯脾，脾虚湿盛，湿热互结，下注冲任，导致带下、阴痒等疾病。治疗宜泻肝清热除湿为主，常用的代表方剂如龙胆泻肝汤之类。

四是疏肝理脾。若肝气犯脾，肝脾不和，冲任失司，导致月经不调、不孕等疾病。治疗宜疏肝理脾，常用的代表方剂如逍遥散、开郁种玉汤之类。

五是调肝补肾。若肝郁兼肾虚，冲任失调，导致月经不调、痛经、不孕等疾病。治疗宜调肝补肾，常用的代表方剂如调肝汤、定经汤之类。

六是平肝潜阳。若肝经血虚日重，肝阴不足，或肝血本虚，孕血养胎，肝血愈虚，肝阴不足，均使肝阳偏亢，导致妊娠眩晕、产后痉证等。治疗宜平肝潜阳，常用的代表方剂如一贯煎、三甲复脉汤之类。

七是镇肝熄风。若阴虚火旺，肝风内动者，可致妊娠痫证，宜镇肝熄风，代表方剂如羚角钩藤汤之类。中年妇女由于胎产、哺乳数伤于血，常致肝失所养，导致经、带、胎、产诸病，因此治疗常以调肝为主，但肝肾同源，故也常兼予补肾。

养生小叮咛

女性生理活动与肝最为密切，注意疏肝养肝养生，使肝血充盈，疏泄通达，可以更好地拥有健康和美丽。

第三章

寅时：肺经当值，号脉的最好时机

寅时是3:00~5:00，是肺经值班。此时，天刚刚亮，是中医号脉最准的时候，也往往是肺病患者最爱咳嗽的时间。按照中医理论，寅时是人体阳气的开始，也是人体气血从静变为动的开始，必须要有深度睡眠，最怕有人打扰。

DISANZHANG

秋季养肺——该收的时候一定要收

秋季是收获的季节，也是重要的养生季节。秋季天气特点是风多雨少，气候干燥。中医认为是由热转寒，阳气渐收、阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的过渡时期。初秋，盛夏余炎未消，气温仍然较高，故有“秋老虎”的说法。但白露之后，天气干燥，昼热夜凉，寒热多变，易伤风感冒，旧病也易复发，所以也有“多事之秋”的说法。在这个季节里养阴是养生的重要原则，而养阴的重点就是养肺阴，要防燥润肺。

肺气与秋气相通应，肺气在秋季最旺盛。此时，肺的制约和收敛功效强盛。到了秋天，人体的气血运行也随“秋收”而衰落，逐渐向“冬藏”过渡。因此，人也应当顺应秋气而渐收。

如果不收，肺脏很容易受到干燥气候的伤害而患上肺热病，此时病人右脸颊会显得通红，肺气过盛，面色枯槁，胸背和四肢都会感到疼痛，还容易引发上呼吸道感染，出现鼻塞和打喷嚏等症状，严重的会导致慢性哮喘和肺气肿。如果肺脏阴气重而阳气弱，人的身体就会变得黝黑、虚弱、怕冷，很容易感到劳累，在情绪上表现为忧伤、悲愁，容易扰乱精神，人体会有一种说不出的不适感。

秋季养肺应以“收”为主，如何收呢？《黄帝内经》讲：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此就气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”具体的养肺方法如下：

1. 早卧早起，与鸡俱兴

在这个季节，人们应该“早卧早起，与鸡俱兴”，也就是说，要

早睡早起，起床时间要比春季稍晚一些，大体以与鸡活动的时间一致为宜。鸡叫的时候也就是天刚刚亮的时候，所以人们一定把握好这个时机起床。

2. 使志安宁，以缓秋刑

到了秋天，精神情绪要保持安定，秋冻要适度。所谓的秋冻，就是“秋不忙添衣”，当然秋冻也要看情况。初秋时，暑热未尽，凉风时至，衣被要逐渐添加，但不可一下加得过多，捂得太严。晚秋时，“月落乌啼霜满天”，穿衣要少一些，有意识地让身体冻一冻，但要适度，以自己能接受为宜，这样可避免因多穿衣服致使身热汗出。汗液蒸发，阴津耗伤，阳气外泄，此时宜生肺病。

“秋冻”是顺应秋天阴精内蓄、阳气内收的养生需要，也为冬季藏精做好耐寒准备。平静，借以缓解秋凉之气对身体的束缚，做到“使志安宁，以缓秋刑”。

3. 无外其志，使肺气清

如果您秋天还一天到晚的想事情，那您的肺就不够调和了，身体就会变得不好，所以您要开始收敛种种作为，保持平静。怎样才能做到安定平静呢？这就要求人们收敛思绪，控制心情，遇事不急不躁，平静自然，使肺气保持通利调畅。

如果违背上面的法则，就会伤害肺气，到了冬季还会发生顽固腹泻病。这是为什么呢？因为秋季的“收”是冬季“藏”的基础，秋天阳气应当收而未能很好地收，冬天阳气就会应藏而不能藏。

养生小叮咛

中医认为，“常笑宣肺”。因为，人在笑中会不自觉地进行深呼吸，使呼吸通畅。另外，人在笑的时候，还会吸收氧气，利于血液运行。所以，养肺不妨笑一笑。

秋季润肺——要让食物做主

肺是五脏中的娇脏，无论是在秋季，还是平时一不小心都容易亮起红灯，这就要求人们在生活中，要时刻注意对它的保养，善待它。那么该如何保养肺脏呢？食物无疑是其中重要的方法之一，对此，中医上也曾有药补不如食补的说法。由此可知，食物调养无疑是养生的方法之一。

既然食物是调养肺脏的重要方法，那么秋季养肺该吃什么样的食物好呢？其实，秋季养肺最好的原则是滋阴润燥，也就是说要多吃白梨、白萝卜、百合、莲藕、白木耳等这些滋阴润肺的白色食物。根据中医五行理论，五行中的木、火、土、金、水，分别与五脏中的肝、心、脾、肺、肾和五色中的青、赤、黄、白、黑相对应。肺脏与白色都属金，所以，白色入肺。因此，经常吃白色食物可收到养肺的效果。具体的果蔬如下：

1. 梨：梨肉香甜可口，肥嫩多汁，有清热解毒，润肺生津、止咳化痰等功效，生食、榨汁、炖煮或熬膏，对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症有较好的治疗效果。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳。

2. 葡萄：葡萄营养丰富，酸甜可口，具有补肝肾、益气血、生津液、利小便等功效。生食能滋阴除烦，捣汁加熟蜜浓煎收膏，开水冲服，治疗烦热口渴尤佳。经常食用，对神经衰弱和过度疲劳均有补益。葡萄制干后，铁和糖的含量相对增加，是儿童、妇女和体弱贫血者的滋补佳品。

3. 大枣：大枣能养胃和脾、益气生津，有润心肺、调营卫、滋脾土、补五脏、疗肠癖、治虚损等功效。中医常用其治疗小儿秋痢、

妇女脏燥、肺虚咳嗽、烦闷不眠等症，是一味用途广泛的滋补良药。

4. 石榴：石榴性温味甘酸，有生津液、止烦渴作用。凡津液不足、口燥咽干、烦渴不休者，可作食疗佳品。石榴捣汁或煎汤饮，能清热解毒、润肺止咳、杀虫止痢，可治疗小儿疳积、久泻久痢等。

5. 柑橘：柑橘性凉味甘酸，有生津止咳、润肺化痰、醒酒利尿等功效，适用于身体虚弱、热病后津液不足口渴、伤酒烦渴等症，榨汁或蜜煎，治疗肺热咳嗽尤佳。

6. 甘蔗：蔗汁性平味甘，为解热、生津、润燥、滋养之佳品，能助脾和中、消痰镇咳、治噎止呕，有“天生复脉汤”之美称。中医常把其作清凉生津剂，用于治疗口干舌燥、津液不足、大便燥结、高热烦渴等症。

7. 柿子：柿子有润肺止咳、清热生津、化痰软坚之功效。鲜柿生食，对肺痨咳嗽、虚热肺痿、咳嗽痰多、虚劳咯血等症有良效。红软熟柿，可治疗热病烦渴、口干唇烂、心中烦热、热痢等症。

8. 百合：百合质地肥厚、甘美爽口，是营养丰富的滋补上品，功擅润肺止咳、清心安神，对肺结核、支气管炎、支气管扩张及各种秋燥病症有较好疗效。熟食或煎汤，可治疗肺痨久咳、咳痰、咳血、干咳咽痛等症。

9. 萝卜：萝卜能清热化痰、生津止咳、益胃消食，生食可治疗热病口渴、肺热咳嗽、痰稠等症，若与甘蔗、梨、莲藕等榨汁同饮，效果更佳。

10. 荸荠：荸荠可作水果生吃，亦可做菜食用，具有清热生津、化湿祛痰、凉血解毒等功效，可治疗热病伤津、口燥咽干、肺热咳嗽、痰浓黄稠等症，与莲藕榨汁共饮效果更佳。

11. 银耳：银耳能润肺化痰、养阴生津，做菜肴或炖煮食用，可治疗阴虚肺燥、干咳无痰或痰多黏稠、咽干口渴等症，与百合做羹食用疗效尤佳。

养生小叮咛

《饮膳正要》中说“秋气燥，宜食麻以润其燥”，所以秋季要多食芝麻以润肺燥。此外，秋季的膳食还应“少辛增酸”，即少吃一些辛辣的食物，多吃一些酸性食品以及新鲜蔬菜等。

寅时醒来寻太渊

寅时是夜里3：00～5：00，这个时候是肺经当令。因为，寅时经脉气血循行流注至肺经，肺有病的人经常会在此时醒来，这是气血不足的表现。《素问·刺法论篇》中记载：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之。如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津令无数。”《素问·灵兰秘典论》指出：“肺者，相传之官，治节出焉。”如果把心比作一位君主，那肺就像一位辅佐君主的宰相，协助心脏治理全身，调节气血营卫，沟通和营养各个脏腑。

在时辰养生中，寅时是肺值班。这时大地阴阳开始发生转化，由阴转阳，这时人们需要保持熟睡。寅时睡得好的人，第二天清晨就会显得面色红润，精神也充沛。而部分人之所以在寅时醒来，难以入睡经常是由一些疾病不适引起的。常见不适症状如下：

① 晨咳：一般多见于支气管扩张、慢性肺脓肿。

② 夜咳：多见于慢性支气管炎、肺结核、慢性左心功能不全。

③ 无痰咳嗽：多见于慢性咽炎或喉炎、胸膜炎。

④ 多痰咳嗽：常见于慢性支气管炎、支气管扩张、肺脓肿、肺结核等。

⑤ 青壮年咯血：可能患有肺结核、支气管扩张等病。

⑥ 中老年咯血：如果常反复发作，可能患有慢性支气管炎或肺癌。

肺主一身之气，它具有主持、调节全身各脏腑经络之气的作用。寅时人体气血开始重新分配，心需要多少，肾需要多少，这个是由肺经分配完成的。如果此时醒来，多是肺气不足的表现。因此，过敏气喘、咳嗽等与肺经相关的疾病，通常会在这个时辰发作，尤其是过敏气喘的小孩，常在此时咳到醒来。

但寅时出现的难以入眠问题，并不是不可解决的问题。根据经络理论，可选取肺之“原穴”太渊穴。原穴是脏腑原气（即元气）经过和留止的腧穴。十二经脉在腕、踝关节附近各有一个原穴，合为十二原穴，如下表所示。

十二经脉原穴表

经脉	原穴	经脉	原穴
肺	太渊	膀胱	京骨
大肠	合谷	肾	太溪
胃	冲阳	心包	大陵
脾	太白	三焦	阳池
心	神门	胆	丘墟
小肠	腕骨	肝	太冲

阴经的原穴即本经五输穴的输穴，阳经则于输穴之外另有原穴。

原，含本原、真元之义。原气来源于脐下肾间，是人体生命的本源，是维持生命活动最基本的动力。原气通过三焦输布于全身脏腑、十二经脉，其在四肢部驻留的部位就是原穴，由此可见，原穴对人体非常重要。临床上主要用于脏腑疾病的诊断和治疗。

“五脏有疾，应出十二原”：当脏腑发生病变时，会在原穴表现出来。根据原穴部位出现的异常变化，可以推测、判断脏腑功能的盛衰、气血盈亏的变化。

“五脏有疾，当取之十二原”：在临床上，原穴有祛邪和扶正补虚的功能。取用原穴能使三焦原气通达，从而激发原气，调动体内正气以抗御病邪，临床主要用来调整脏腑经络的虚实来治疗五脏病变。

原穴在具体应用时，还可与其他输穴相配伍。常用的配伍方法有脏、腑原穴相配，原、络相配，原、俞相配，原、合相配等。所以，按五脏有疾当取之原的理论，肺有疾当取肺原穴即太渊穴。

根据《灵枢·顺气一日分为四时》：“病时间时甚者，取之输。”即对于按时发病或症状加重的，可以取此时当令经的“输”穴。肺经的输穴还是“太渊”。因为阴经的输穴和原穴是同一个穴位，即“以输代原”。所以还是选择太渊穴。如果根据“虚则补其母”的理论，应用五输穴时，肺在五行属金，土生金，即土为金母。在肺经上穴性属金的穴位为“经渠”，穴性为土的穴位为“太渊”。所以培土生金，还是要选择“太渊”穴。

个人经验对于寅时醒来难寐者针刺太渊穴，常可一穴见效。这是针灸的临床经验，对于不会针刺者，或没有条件针刺的患者，自己轻柔（轻柔属补，重按为泻）地按摩一下太渊穴，或许能够收效。因为民间中医的经验是，以指代针按揉穴位的效果取决于施术者是否练功。所以，如果自己按揉后不能取效，最好的办法还是到医院请医生诊治。

《黄帝内经》经脉篇就是以肺经开头的。那么我们想一想，为什么在所有的经脉里都是这样，比如《黄帝内经》里，它的一个顺序是：肺大胃脾心小肠，膀肾包焦胆肝肺。中医的经脉是从肺经开始的，现在的所谓的正月也是从寅时开始的，这就告诉我们一年真正的开始也是从寅时开始的。人体的气机都是讲顺其自然，也是从肺经开始的，这个时候是阳气的开端，所以这个时间就是人从静变为

动的一个开始，也就是转化的过程，这就需要有一个深度的睡眠。人睡的最沉的时候应该是3：00～5：00，小偷偷东西常常是在夜里3：00～4：00，这个时候恰恰是人体气血由静转动的过程。那么老人为什么到这个时候恰恰容易早醒？实际上就是气血能量已经不够了。如果这个时候醒来小便的话，感到头有些晕眩，代表老人比较虚；如果这个时候醒来同时是大汗淋漓的话，就要注意了。

心脏病患者死于凌晨3：00～4：00，其原因就是气血不够，所以这个时候心脏病人容易出现死亡。给大家个提醒，一般老人心脏功能不太好的话不提倡早锻炼，有心脏病的病人一定要晚点起床，同时要慢慢地起床。晚上是一片阴霾之气，你可以活跃一下。而早晨是阳气生发的时候，就顺其生发好了。比如《黄帝内经》里讲春天的时候你要散步，但是要慢慢地散步，要让生发之机慢慢起来，不要一下子就起来。第一要缓缓地生发，第二要精神放松，实际上精神放松就是最好的。为什么跑步容易精神放松？因为跑步的时候不会想问题，同样游泳时也是容易放松的。

养生小叮咛

太渊是肺经原穴，3：00～5：00肺经最旺，而肺属金，金生水，所以，在此时最易滋养肺脏，也更易于身体健康。

不做“窝囊废”

《素问·宣明五气篇》中指出：“五脏所藏……肺藏魄。”“魄”就是人的魄力、气魄、体魄。人的“魄”属于精神活动的一部分，

代表一种气势，一种源于自己身体的能够给予他人影响力的力量。《类经·脏象论》指出："魄之为用，能动能作，痛痒由之而觉也。"说明人体的一些知觉和动作是"魄"作用的结果。因为魄藏于肺，就是说，肺影响着并支配着人的一部分言行意识。

在生活中，我们都喜欢和那些气势伟岸、性格爽朗、决断敢当的人打交道，而常常称呼那些萎缩优柔不成事的人为"窝囊废"，说他是个废物、不中用的家伙。在中医里将窝囊废称为"肺窝囊"，说一个人是窝囊废，其实是说他的肺窝囊。

从医学角度探索窝囊废的问题，其实跟肺有很重要的关系。肺有问题，肺气不足就常常表现为缺乏"魄"力，就会显得很窝囊。人的肺气足，就会有"魄"力，给人印象就会比较好，是能成大事的样子，赢得他人的信任。而肺气不足的人，连说话声音都很小，表现为缺乏魄力，自然会被当成不能成事的"窝囊废"了，如此不仅得不到别人的信赖，还会遭人耻笑，看不起。

肺开窍于鼻。鼻为呼吸之气进出的主要通道。"鼻者，肺之官也。"如果肺气直畅，则鼻窍通利，呼吸平稳，如果肺失宣发，则鼻塞不通，呼吸不利，嗅觉也差。

据说国外有这样一句谚语："大人物必有大鼻子。"中国在相面时也很讲究，"女看眉毛男看鼻"。如果一个男人的鼻子位居中央，周正挺拔个大，从品相上讲，是魄力十足的表现，必定能成大事。

凡事都是有利有弊，魄力强足，太旺盛也会克制其他脏器。五行要平衡，弱的要补，太过旺盛时就要注意疏导平抑。最好的平衡方法就如治理洪水一样，疏堵结合，多分流，要把多余能量往下传。有气有囊是身体自身调控功能优良的表现，也是智慧修养的表现。

肺气虚表现为少气乏力，动则气喘、体虚易感等。临床根据"虚则补其母"的原则，常采用"培土生金"的方法，即健脾益肺法。补肺气的穴位有肺经腧穴太渊，或肺气的母经脾经的腧穴太白。

五行拳的横拳属土应脾，可以经常练习以宣降肺之气机，如果练习劈拳的同时练习横拳，根据五行理论则属培土生金，达到润肺

通气的效果。

养生小叮咛

肺藏魄，就是说肺影响着并支配着人的一部分言行意识，通过加强肺的保健和锻炼，可以提升你的魄力。

老年人不要早起

有许多老年人养成了早起散步的习惯，实际上老年人锻炼身体更应该循天序，顺其自然。例如，在春天，春季来临，白天在慢慢变长，天亮的时间变早了。一些爱锻炼身体的老年人也便会开始早起活动筋骨。事实上，这不见得是很好的养生之道，一些中医专家早就提醒老人们，春季早睡未必要早起。

中医养生保健学中有“以待日光”的说法，即日出阳气上升后老年人再外出活动，比日头出来前要好。因为春寒料峭，身体抵抗力较弱的老年人过早外出活动，容易因寒气入侵而致病。

也许有些老年人会说：“我早晨醒来后，实在是睡不着，只好起来”其实，老年人如果寅时醒来，实在睡不着的话，不妨披好衣服练习静坐。坐姿以自己能接受的动作，或散盘或单盘或双盘均可。道家认为“天开于子，地辟于丑，人生于寅”，寅时乃肺经当令，肺主一身之气，肺朝百脉，所以是练气的最好时机。两手握固或结印或掐诀置于腹前，存神内守，以舌于口腔中上下搅动舔揉牙齿牙床内外，术称“赤龙绞海”。舌下系带两边有“金津”、“玉液”两穴，当津液满口时，叩齿鼓漱（次数自定，如果怕影响别人可以直接鼓

漱），然后分数次咽下，意随吞咽动作转移至小腹。依法吞咽7次。应该注意的是，在行功过程中呼吸应始终保持自然舒畅，不论有无唾液或唾液多少，皆应做以上意想和吞咽动作。

闭口绞海鼓漱可刺激唾液分泌，现代医学研究证明唾液中含有黏蛋白、球蛋白、淀粉酶、溶菌酶等有机物。因此，“赤龙绞海”、“吞津”是有充分科学依据的健体防病良方。因此这样做可以弥补一些因为睡眠不足带来的损失，人为增强肺的功能。

虽然早晨空气清新，有利于排出夜间沉积在呼吸道的有害物质，促进新陈代谢。但由于老年人体内各器官的退化，如果不注意保健，早起也可能对健康不利。老人早晨起床时有以下五忌：

一忌：骤然起床。早晨醒来后不要马上起床，因为老年人椎间盘比较松弛，如果突然由卧位变为立位，不仅容易扭伤腰背部，还可能影响神经系统。有高血压、心脏病者如果突然改变体位，还可能发生意外。老年人醒来后，可在床上伸伸懒腰，舒展一下四肢关节，过一会儿再下床。

二忌：洗脸水太热或太冷。冷水洗脸对老年人的面部皮肤有较强的刺激，以不洗冷水为好，水温也不宜过热。毛巾擦洗的方向最好自后向前，自下向上。这样洗脸顺乎血流方向，有利于促进血液循环，延缓面部皮肤衰老。洗脸后用双手掌部干擦面部至发热，也有改善血液循环、预防感冒的作用。

三忌：运动量过大。早起后运动量不宜过大，时间不宜过长。太极拳、气功、慢跑、徒手操等柔和、缓慢的运动项目最适合老年人早起锻炼身体。应避免那些快速、旋转或低头过度的运动。如有肺气肿、动脉硬化、冠心病、糖尿病等疾病的老年人，则以散步为好。

四忌：晨起饮浓茶。有些老年人喜欢早起冲一杯浓茶，慢慢品尝，这种习惯对健康其实并没有益处。清晨，胃内基本排空，空腹饮浓茶，不仅会引起胃肠不适，食欲减退，还可能损害神经系统的正常功能，因而早晨一般不宜饮浓茶。如能在茶中加少许糖和适量

的白菊花，则好些。

五忌：衣不保暖。老年人的衣着应根据气候变化及时添减。由于老年人的身体防御疾病能力降低，早起易感风寒，衣着以暖些为好。夏季起床后可立即开窗，使空气流通。但在冬季，应让身体适应室外的气温后再开窗，以免着凉，影响健康。

养生小叮咛

凌晨3：00～5：00的时候，人体的气血开始重新分配，心需要多少，肾需要多少，这个气血的分配是由肺经来完成的。所以，对于老人而言，睡好寅时觉是非常重要的。

寒气最易袭击肺

肺为娇脏，又为五脏六腑之盖。当外邪自口鼻皮毛而入时，肺首当其冲。寅时肺经值班，此时也是肺最易受伤之时，睡觉时一定要关好窗，盖好被子，以免风邪侵肺。

炎炎的夏季里，酷热难耐，连晚上安心睡觉都成为一种奢侈。有些人为了图凉快，干脆把门窗都打开，或者将空调或风扇开到最大。这下倒是凉快了，可我们的身体却吃不消了。第二天醒来，总会感到浑身乏力、骨节酸痛，这是因为你的肺受寒了。

寅时肺经当令，中医认为人体气血此刻由静变动，重新得到分配。此时也是人体阳气潜发的开端。我们说过，阳气为生命之本。万物之生由乎阳，万物之死亦由乎阳。人之生长壮老、津液的生成，皆赖于阳气，所以“阳强则寿，阳衰则夭”，养生定要养阳。人体处

于睡眠状态时，气血流通相对缓慢，体温也会慢慢降下来，此时阳气会在体表形成一种保护层。中医管这层保护层叫“鬼魅不侵”，因为它可以阻止六淫之邪的侵犯。

打个比方来说，有些人晚上无缘无故总爱做噩梦，就是因为它的阳气不足，邪气来侵所致。这种人最需要养阳，只要阳气充足，邪气就不敢来犯了。一般而言，当人体静止不动时这层阳气层是不会受到破坏的。但如果晚上开窗通风或是打开空调，人体为了抵御寒气，不得不消耗体内的阳气，就会将这层保护层破坏。身体失去了屏障，寒气也会随之而侵入肌肤。我们知道，肺脏比较娇贵，主皮毛，又为五脏六腑之盖。当外邪自口鼻皮毛而入时，肺首当其冲。肺叶娇嫩，它是受不得任何伤害的，否则功能就会出现异常。肺失肃降的话，肺气上逆就易导致咳嗽。咳嗽日久，痰饮内蕴，就会导致肺气虚。肺气虚就无法抵御外邪的侵袭，肺病便缠绕反复难以治愈。肺出了故障，也会连带脾、肾及心等器官，从而使疾病丛生。

因此，对于这位“娇小姐”，我们一定要保护好，不要使它受到任何伤害。寅时肺经出来值班，此时是最需要照顾的。我们首先要做的就是防止风寒入侵。除了要做到睡觉前把门窗关紧外，最好也不要开空调。特别是开空调吹冷气时，对肺脏的伤害是很大的。皮肤是肺的对应部位，开冷气时，皮肤会最先受到感应，体表气血的运行和汗液的排泄也会受到影响，不利于肺的气化功能。但如果天气太热，让人无法入睡怎么办呢？这时可以先将空调打开，然后在入睡前先冲个澡。冲完澡后立即上床，并将空调关掉。此时温度较低，人也会很快入睡，等到温度回升时，基本上就已经睡熟了。另外，洗澡也可以起到养肺的功效。因为皮毛为肺的屏障，洗浴可促进气血的循环，使肺与皮肤的气血流畅，从而达到润肺、养肺的目的。如果是在冬天，还要记得一定要盖好被子。

除了晚上要注意防止寒气入侵之外，再教大家一个方法，经常练习可以起到养肺的功效。在以呼吸吐纳为主要手段的“健身·六字诀”中，有一个字诀与肺相对应，就是“呬”（音“嘶”）。发这

个音时，上下齿对齐，中间略微留一狭缝，然后将舌尖抵在齿缝中间。当然，仅口型正确是不够的，还要注意呼吸方式，需采用逆腹式呼吸法。其要领就是鼻吸口呼。鼻吸气时，胸腔扩张，腹部内收，吸气直达小腹（即丹田），同时舌抵上腭。呼气时正好与此相反，胸腔内收，腹腔扩张，舌头随之放平。经常练习此方法可泄出肺之浊气、调理肺脏的功能。

《素问·宣明五气篇》载："五脏所恶……肺恶寒。"所以，对于肺一定要做好保暖工作。当然，我们上面提到的那些只是外寒，内寒也是会伤肺的。所以，平时少吃一些冷饮及西瓜、苦瓜、西红柿等寒凉食物，这样才能让我们的肺"高枕无忧"！

养生小叮咛

肺脏比较娇贵，又为五脏六腑之盖，肺出了故障，也会连带脾、肾及心等器官，从而使疾病丛生。所以日常生活中就要避免寒气伤肺，精心养护。

抵抗"秋老虎"，白色食品来助阵

秋高气爽，正是"秋老虎"猖獗之际，一不留神，我们的肺就要遭殃了。燥邪最易伤肺，所以护肺、养肺就成为秋日养生的重中之重。中医认为，白色入肺，平常多吃百合、秋梨等有滋阴润燥功效的食物，对预防秋燥伤肺是有很好效果的。

看过《红楼梦》的人肯定会对那个"娴静时如娇花照水，行动处似弱柳拂风"的林妹妹记忆犹新。她有一个毛病，每逢秋日必犯

咳嗽宿疾，寻遍名医也无法根治。《红楼梦》这本书可谓遍地珠矶，仅仅这一个细节，便暗示了一个很深的养生哲理：秋燥易伤肺，秋天一定要护好肺。

为什么说“秋燥伤肺”呢？大家都知道，二十四节气中有一个节气名叫“白露”，是秋季的典型气候。我们的古人起这个名时可不是随便起的，里面包含了很深的学问。“白露”期间白天气候较为干燥，而夜晚露水却一天比一天重，凝在叶子上便成为“露”，“斗指癸为白露，阴气渐重，露凝而白，故名白露也”。天气干燥，人体便易失水，体内津液受到损耗，表现在皮肤上便是爱干燥、脱皮。肺主皮毛，皮毛相当于肺与外界相通的通道，皮毛失养，肺自然也会受到影响。

按照中医五行学说，“肺”属金，而四季中的“秋”也属金，所以秋天之气与肺脏是相通的。肺喜润而恶燥，燥是“六淫”之一。秋高气爽，天气干燥，燥邪很容易通过口鼻皮毛进入肺。肺为娇脏，受到燥邪的侵袭，宣发肃降的功能就会出现失常，全身的气机和水液代谢就会紊乱，干咳、气喘、咽喉疼痛等成为常发症状也就不足为怪了。

不过凡事有弊亦有利，秋天虽然容易伤肺，但同时养肺的效果也是最好的。中医认为人的五脏跟四季是顺应的，春天养肝，夏天养心，长夏养脾，秋天养肺，冬天养肾。秋天正是肺气最旺、功能最强之时。此时养肺便是借天之时，可以起到事半功倍的效果。《黄帝内经》有“燥者濡之”之说，对于秋燥，我们最重要的就是通过各种富含水分的食物来濡养。除此之外，白色食物是首选，因为白色食物大多性平味甘，按照中医五色入五脏的原理，白色食物有很好的滋阴润肺效果。《红楼梦》中薛宝钗吃的“冷香丸”这味药材用料讲究，分别为白牡丹花、白荷花、白芙蓉花、白梅花，宝钗用后喘嗽等症状居然消失了，就是根据这个原理。当然，我们不可能再做出冷香丸，却可将生活中的其他白色食物巧加利用，同样可以达到润肺除燥的效果。其中银耳的滋补效果相当好，以前只有王公

贵族才能享用的到，而现在却已走入寻常百姓家。中医对银耳的功效也是推崇备至的，认为其有麦冬之润而无其寒，有玉竹之甘而无其腻，可谓滋阴润肺的上等佳品。这里为你介绍一款润肺四物汤。

银耳5克泡发，摘去蒂头后撕成片状，大枣10枚，雪梨一个去皮切块，莲子50g，冰糖适量。将三者一起放入锅中，加适量水武火煮开，然后改为文火煨至熟透，加入适量冰糖，待其熔化后即可食用。

银耳、雪梨、莲子均可润肺，大枣可以养胃和脾、益气生津、润心肺、补五脏。几味食材结合起来，便为润肺佳品。此汤味美，可经常服食。

除了饮食上的调养外，也要注意心性的修养。俗话说“秋风秋雨愁煞人”，树木的凋零，花草的枯萎，往往会触动人内心深处那根最敏感的神经，从而产生凄凉、忧伤的情绪。五志之中，肺在志为忧，忧的情绪很容易伤肺。所以秋季养肺，一定要学会调控内心的情绪，保持内心宁静，乐观地对待生活。闲暇之时与朋友一同登山，看漫山层林尽染，既可饱览奇景，又有心旷神怡之感，使忧郁、惆怅之感顿失。心情舒畅则心火不旺、心脏始终处于一种柔和的状态，对肺肯定是有好处的。调理情志所取得的养肺功效，可是任何补品药材都取代不了的。

养生小叮咛

秋天养肺是最好的季节，肺属金，多食用白色食品可以补金之不足，使肺得到滋润调养。

气喘病人安然过冬

“气喘”是指呼吸困难、气息急促的症状。多因外感风寒风热之邪，或邪热炽盛，痰饮停肺，肺肾气虚所致。除肺、心疾病常见气喘外，咽喉或胸廓的病变、温热类疾病、腹内肿瘤或积水等挤压及虚劳类、脱证疾病等亦可见气喘。

气喘病人多是由于过敏体质所致，过敏性疾病以中医观点而言，属脾、肺、肾三脏腑的虚弱所致。多由体内痰饮内扰、外感邪气而成疾病。气喘为肺系疾病的常见症状，如：哮病、肺胀、肺热病、肺痈、肺水、肺衰、气胸等病。气喘常是其主症之一，此外，暴咳、久咳、肺络张、肺痨、肺痿、肺癌、肺尘埃沉着病等均可有气喘症状。

气喘病性有实有虚：实者病势急骤，声高息粗；虚者病势徐缓，气短息弱。临床根据病情表现综合归纳为以下几种情况：

1. 风寒束肺证：咳嗽气喘，胸部胀闷，痰稀色白，头身疼痛，恶寒或有发热，口不渴，无汗，苔薄白，脉浮紧。治宜疏风散寒、宣肺平喘。

2. 寒饮停肺证：气喘咳嗽，或喉中哮鸣，痰液清稀多泡沫，胸部胀闷，恶寒怕冷，舌淡，苔白滑，脉弦。治宜温肺散寒、化饮平喘。

3. 表寒肺热证：气喘，咳嗽，胸部胀闷，息粗，鼻煽，咳而不爽，痰黄质稠，恶寒发热，头痛身痛，有汗或无汗，口渴，苔薄白或黄，脉浮数。治宜疏风散寒、清肺平喘。

4. 痰热壅肺证：气喘息促，咳嗽，胸部胀闷，痰多黏稠色黄或夹血丝，胸中烦热，身热，有汗，渴喜冷饮，面红，咽干，小便短

黄，大便秘结，苔黄腻，脉滑数。治宜清热化痰平喘。

5. 痰气互结证：咳嗽痰多，气喘息急，胸闷，喉间痰鸣，舌淡或稍暗，苔白腻，脉弦紧。治宜化痰降气平喘。

6. 气郁伤肺证：每遇情志刺激而诱发，发作时突然呼吸短促，胸闷胸痛，咽中如窒，苔薄，脉弦。治宜宣肺解郁、下气平喘。

7. 肺气虚证：喘促短气，声低懒言，咳声低微，神疲肢倦，面色少华，自汗畏风，舌淡，脉弱。治宜补气益肺平喘。

8. 肺肾气虚证：喘咳日久，动则更甚，呼多吸少，气不得续，神疲，自汗，肢冷，或有浮肿，面青唇紫，舌淡，苔白或黑润，脉沉细。治宜补肾益肺、纳气平喘。

9. 肺肾阴虚证：咳呛气喘，痰少质黏，面色潮红，五心烦热，口干咽燥，舌红少津，苔少或剥，脉细数。治宜滋补肾阴、润肺平喘。

10. 水气凌心证：气喘息涌，痰多且呈泡沫状，胸满不能平卧，肢体浮肿，心悸怔忡，畏冷肢凉，尿少，舌淡胖，苔白滑，脉弱而数。治宜温补心肾、化气利水。

每当秋冬季节到来的时候，过敏性体质的人就要小心了，这个季节过敏疾病的发作常常是频繁的。按病情以及发作时的表现，一般可分为鼻子、气管、皮肤。轻者仅有鼻痒、喷嚏、咳嗽、胸闷、喘息等症状，重者可见气喘、呼吸困难、咳嗽、痰液黏稠、阻塞气管等，甚则两手前撑、两肩耸起、无法卧床、额出冷汗、口唇青紫，表情十分痛苦即所謂“端坐呼吸”。

过敏性体质者，尤其有过气喘症状的病人若想能够安然过冬，首先应该注意的是生活上应避免受冷的刺激，保持良好的体能。早晨起床时即加衣服，避免受凉。起床后刷牙洗脸宜用温水，洗澡或洗头发后，应尽快擦干身体及吹干头发。冷天外出或骑、乘车，应戴口罩以保持口鼻温暖，不要晨泳及淋雨。儿童嬉戏时，追逐跑跳不要过度激烈。不过度疲劳或者熬夜，尽量睡眠充足，以保证旺盛的体力。

其次是避免接触过敏源。避免尘埃诱发过敏，家中不要使用布窗帘、地毯和布沙发，可以使用防尘枕头套等。家中避免饲养宠物，如猫、狗、鸟、兔、鼠等。避免吸二手烟或处在空气污浊环境中。

第三可以根据自己的身体状况，适量做些有规律而且渐进的运动，如登山、健行、跑步、韵律操和打球等，适度增加心跳、促使流汗可以增进心肺功能，一周2~3次，每次20~30分钟。

最后就是要注意饮食。饮食上应注意少吃凉性食物，包括西瓜、番茄、香瓜、橘子、哈密瓜、大白菜等，以上这些食物会影响身体抵抗力。回避香烟、啤酒和各种酒类等刺激性东西，不喝冷水。

药膳食疗可以改善体质，依病况不同而有所区别。下面仅列几种供读者参考。

紫苏粥：粳米50g，苏叶10g（纱布包好）。先煮粥，将熟时放入苏叶，再煮成粥，适用寒喘痰稀白。

百合杏仁粥：百合50g，杏仁10g，粳米50g，同时入锅，煮成粥。适用脾肺虚喘者。

三子粥：苏子10g，莱菔子10g，白芥子6g，粳米50g，先将三子水煎取汁，弃渣，放入粳米煮成粥。适用气喘痰多者。

人参桃仁粥：人参2g，桃仁3枚，二物同放锅中，水煎喝汤，可补肾益气，适用缓解期。

中医认为，“形寒饮冷”皆有害于肺，因为肺主皮毛，皮肤是肺的对应部位。如果皮毛感受寒气，会直接影响浅表气血的运行和汗液的排泄，气血运行和汗液排泄一有问题，肺气的宣肃功能，也就是肺的气化功能马上就会受到影响。所以，冷气吹得太过，不利于肺脏的气化功能。“手太阴肺之脉起于中焦，下络大肠，还循胃口，上膈属肺”。吃下凉的东西，寒气从内在肺经影响肺的功能，吹冷气则是由外在体表侵入，其致病结果是相同的。因此对于气喘，中医素有“冬病夏治”的理论和经验。气喘病在夏天治理很有作用。夏季治疗以补肾、养肺为主，故在夏季治疗时，忌食冷饮食品。秋季是气喘的好发季节，而寒冷也是气喘的诱发因素，寒冷的空气和饮

食会导致疾病的发作。此外，冷饮会引起脾胃运化失调，气喘发作时多痰又与脾胃运化失调有关。

另外，穴道按摩对于气喘病人也是有一定效果的。

急性发作气喘时，持续轮流按压灵台、身柱两穴位，并在左右两侧，用鼓手空拳来回拍打，帮助黏痰顺利咳出。

发作后缓解阶段，按压丰隆、合谷穴，一日五次，每次 10 分钟。

若想通过保健预防气喘，可以用艾草灸足三里穴，一日三次，每次 15 分钟，有改善体质，增强抵抗力的功用。

养生小叮咛

秋冬季节天气寒冷，是气喘易发的时候。所以，在冬季到来时，可以从防寒保暖，抵御外寒入侵等等方面入手，这样更利于安然过冬。

第四章

卯时：大肠经当值，空腹喝水，排除毒素

卯时是5:00~7:00，是大肠经值班。早起不贪睡，卯时起床后要喝一杯水，以利排便。四肢筋骨，打太极拳，叩齿摩面或双手扣后脑，做“鸣天鼓”。

DISIZHANG

卯时是最“方便”的时候

卯时是大肠值班，此时要养成排便的习惯。起床后宜先喝杯温开水，然后去卫生间把一天积攒下来的废物排出体外。晨起一杯温水，可稀释血液，有防止血栓形成的作用。

《素问·灵兰秘典》说：“大肠者，传导之官，变化出焉。”与其他脏腑一样，中医也给大肠封了一个官儿，叫传导之官。什么是“传导”呢？从字面上理解，即传化和疏导的意思。

根据以上意思，我们也概括出了大肠的两大功能——主传化糟粕和主津。什么是主传化糟粕呢？大肠上接小肠，接受小肠食物残渣，吸收其中多余的水液，形成粪便。大肠之气的运动，将粪便传送至大肠末端，并经肛门有节制地排出体外。大肠主津，意指大肠吸收水分，参与调节体内水液代谢的功能。大肠接受经过小肠泌别清浊作用后所剩下的食物。

大便形状和颜色可辨疾病。一般来说，大便以黄色成形为原则，如果大便不成形可能是身体不够健康的警讯。此外，大便太硬或太软，颜色偏红、偏黑、偏棕色，甚至偏绿、带有油脂，都必须特别留意。

一般而言，大便的颜色是很淡的黄色。如果有的接近于白色，可能是消化不良；如果带有鲜红色，表示肛门或直肠处出血，暗红则可能是肠道出血，黑色则表明胃部有病变。

大肠主传化糟粕和主津的功能，什么时候发挥得最好呢？那就是卯时，也就是上午的5：00～7：00，此时是这位传导之官在值班。它值班时我们最应该做的就是排便。排便是大肠功能最直接的表现。卯时大肠工作勤奋，一觉醒来，正好如厕。

由于大肠是身体的末端，负责的又是消化后的食物残余，通常气味不佳，因此经常被人们忽略其对健康的重要性。也就说，我们往往只顾享受口腹之欲，却让大肠承担痛苦。常有这样一些人嗜食麻辣火锅等辛辣食物，方便时却如火烧般痛苦；又如现代人嗜食膏粱厚味、肥软精细之物，却因缺乏纤维质，致使残渣不易排出，积留在大肠中，成为致病因子。

为了避免此类事情的发生，我们一定要照顾好自己的大肠，尤其是卯时这一时间段。那么在卯时怎么照顾大肠呢？按时排便是最好的方式。需要提醒大家的是：如果大便次数、质地、形状改变(如变细)等，可到医院检查以确定是否为肠道恶性病变。

有的老年人因为年纪大出现阴虚现象，阴虚就是津液不足。如果大肠津液不足，就会引发火气，进而引起大便干燥、困难。有的老年人并不一定是津液不足，而是肺气虚，肺与大肠相表里，肺出了问题，也会影响大肠的蠕动功能，进而造成便秘现象。此外，有些老年人的便秘习惯与精神压力、紧张有关，或因情志因素造成肝气郁结，或因情绪过度亢奋而化火，也会产生便秘。因此，人到老年，保持良好的心态也是对大肠的最好保养。

大肠对人们如此重要，那么生活中，人们该如何保养自己的大肠呢？一代宗师王培生先生介绍过一种简便的小功法，可以改善便秘情况：两手外翻使小臂外旋可治便秘，内旋治晨起腹泻，效果很好。

自己按摩穴位，可以选择中脘、天枢、下巨虚、支沟等。这些穴位都是临床针刺治疗便秘的有效穴位。卯时及时起床，饮热水一杯，采取站桩姿势站立片刻，同时按摩脐两侧的天枢穴，以有温热感为宜，稍后如果感到肠蠕动明显，即可开始“方便”。

饮水后用拇指轻捏食指，两足开立与肩同宽，腿微屈溜臀，用髋部缓慢地画平圆，用转带脉的方法调理纵行诸经，使肠腑得到柔和的“按摩”，旋转过程中有时会出现非常轻微的腹痛，不一会儿就会有便意。

饮水后面向西自然站立，两手交替做捻掌动作，意念关注拇指、食指，也很有效。其动作取自五行掌中的捻掌，捻掌在五行属金应肺，肺经脉起中焦、下络大肠。原练法的步法站立如形意拳的三体式步法，有些人不习惯如此站立，可采用普通的两足开立。

养生小叮咛

大肠是人体的传导之官，将食物残渣形成粪便排出体外的同时，吸收水分，参与调节体内水液代谢的功能，卯时通便是保养大肠的最好方式。

早起不贪睡，体健精神棒

《黄帝内经》讲：在冬季应“早卧晚起，必待日光”，春季应“夜卧早起，广步于庭”，夏季应“夜卧早起，无厌于日”，秋季应“早卧早起，与鸡俱兴”。唐代大医学家孙思邈在“千金要方”中也提倡“冬欲早卧而晚起，春欲晚卧早起”，要求冬季“早起莫在鸡鸣前，晚起莫在日出后”。这些道理告诫我们，只有遵循人体的客观规律，顺应事物的消长。总结一下：在冬季要早睡觉晚起床，最好等到日出后，阳光普照时；春季应早晨早点起床，多运动，在空旷的地方走走；夏季应尽可能的享受日光，晚睡觉，早晨早点起床；秋季应早睡觉，早起床，听鸡鸣为号。

晨起不贪睡，晨起首先活动四肢筋骨，打太极拳，叩齿摩面或双手扣后脑，做“鸣天鼓”。这样做法的核心就是顺应日出而作，日落而息的规律。

在时下快节奏生活中，学习和工作十分紧张，充足的睡眠是人体生命活动所不可缺少的，也是解除疲劳，恢复体力和精力所必需的。可是，有的人却错误地认为，多睡有益健康，也有利于青少年生长发育，以致有机会就赖在床上不起来，使睡眠时间大大超过需要，这是一种不良习惯。长此以往，将损害身心健康。

睡眠不规律会影响体内激素分泌的平衡。人的生活规律与体内激素分泌是密切相关的，生活及作息有规律的人，下丘脑及脑垂体分泌的许多激素，早晨至傍晚相对较高，而夜晚至黎明相对较低。

贪睡严重影响人体健康。如果平日生活较规律，逢节假日贪睡，就可能扰乱体内生物钟的时序，使激素水平出现异常波动，结果白天激素水平上不去，夜间激素水平下不来，使大脑兴奋与抑制失调，使人夜间久久不能入睡，白天心绪不宁，疲惫不堪。这还会导致机体抵抗力下降，容易感染病原体，诱发多种疾病，所以，必须注意睡眠时间的均衡，保持良好的生活规律。

此外，清晨卧室内空气较为混浊，经测定，空气中含有大量细菌、霉变和发酵颗粒、二氧化碳气体和灰尘等，以致容易损害呼吸系统，诱发感冒、咳嗽、咽喉炎及头昏脑涨等，时间长了，还可损害记忆力和听力。

经过一个晚上，腹中空空，已出现明显的饥饿感，胃肠道准备接纳、消化食物，分泌各种消化液。这时如赖床不起，势必打乱胃肠功能的规律，时间一长，胃肠黏膜将遭到损害，容易诱发胃炎、溃疡及消化不良等疾病。

人在床上躺着，尤其是入睡后，新陈代谢降低，能量消耗减少，特别是现在生活水平提高，营养丰富，如果睡觉时间超过正常需要，就会使体内能量“入大于出”，以脂肪的形式堆积于皮下，不要多长时间就会成为“胖子”。

养生小叮咛

“夜卧早起，无厌于日”，贪睡可能使大脑兴奋与抑制失调，导致机体抵抗力下降，所以必须注意睡眠时间的均衡，保持良好的生活规律。

起床小动作，做出好身体

你会起床吗？这样类似可笑的问题提出来之后，很多人可能不屑一顾，然而，起床小问题，却能引出健康大隐患。首先我们来看看老年人起床时该注意的问题。

老人起床可千万不能学年轻人那样，一睁眼就一骨碌爬起来做这做那。专家提醒，老人多血液循环差，并且多半有关节劳损，经过夜间较长时间的固定姿势睡眠，背部肌肉血液供养不足，晨起时往往会出现晨僵症状，即：腰背关节、肌肉有僵硬、酸痛感。此时若不经热身，迅速起床、弯腰穿鞋或哈腰洗漱，使腰部由平卧的松弛状态，马上变为屈腰弓背的姿势，会骤然增加腰部负荷，对腰椎间盘、腰骶关节、韧带和关节囊产生较大的压力，很轻易引发腰伤。平时已有腰伤、腰椎间盘突出症或腰痛的老人稍不注重，还易造成腰椎间盘突出症复发。

老人起床要缓慢，不要急于洗漱，要适度活动腰部。可在床上坐5分钟左右，再起身下床；也可在室内慢走几圈活动筋骨，边走边甩臂，再前屈后伸及转动几下腰部，同时用双手揉腰、捶背、拍腿几十下，促进血液循环，给晨僵一个缓冲。其次，晨僵缓解后，

洗漱时，应稍微弯曲膝关节，再向前弯腰，假如感到腰酸骶疼，应站立休息。再次，洗脸池最好高度适中，可以高一些，但不可太低，否则会让腰椎过度向前弯曲，加重腰痛。假如晨僵严重，要去医院排除风湿等关节疾病。清晨还有很多行为容易引起老人腰伤，比如多次弯腰做家务时，腰椎大多处于屈曲状态，反复弯曲轻易造成腰伤；猛然打喷嚏，虽是一种幅度不大的弯腰动作，但老人腰椎稳定性较差，建议打喷嚏时，最好采取直腰、挺胸、手扶腰部的姿势，以保持腰椎稳定；早晨一起来就坐着看电视，会加大腰椎间盘内的压力，长此以往轻易使椎间盘向后突出。此外，老人最好选用硬板床，睡觉姿势以侧卧、双下肢稍弯曲位为好。

而对于一般人群而言，如果能够及早关注起床问题，将一些小动作程式化，就可以养成健康的起床习惯，自己也便会远离疾病困扰，受益终身。

每天早晨起床之前坚持做几个简单易行的动作，会使全天精力充沛，有利于增强体质，增进健康。例如以下这些动作，都是人们在清晨起床后，可以经常做的养生保健运动。

搓脸。早晨起来之后，先用双手的中指同时揉搓两个鼻孔旁的“迎香穴”数次。然后上行搓到额头，再向两侧分开，沿两颊下行搓到颏尖汇合。如此反复搓脸 20 次，有促进面部血液循环，增强面部肌肤抗风寒的能力、醒脑和预防感冒的功效。天长日久，还能减少面部皱纹，改善容颜。

1. 转睛：运转眼球，宜不急躁地进行，先左右，后上下，各转 10 次，能提高视神经的灵活性，增强视力。

2. 叩齿：轻闭嘴唇，上下牙齿互相叩击 36 次，间宜旋舌，以舌尖舐顶上颚数次。能促进口腔、牙齿、牙床和牙龈的血液循环，增强唾液分泌，从而起到清除污垢，提高牙齿抗龋能力和咀嚼功能等作用。

3. 挺腹：平卧，伸直双腿，作腹式深呼吸。吸气时，腹部有力的向上挺起，呼气时松下。反复挺腹十余次，可增强腹肌弹性和力

量，预防腹部肌肉松弛、脂肪积聚，且能健胃肠利消化。

4. 提肛：聚精会神地提紧肛门十余次，可增强肛门括约肌力量，改善肛周血液循环，预防脱肛、痔疮、便秘。

5. 梳头：坐在床上，十指代梳。从前额梳到枕部，从两侧颞颥梳到头顶，反复数十次。可改善发根的营养供应。减少脱发、白发、促进头发乌亮，且能醒脑爽神，降低血压。

6. 弹脑：坐在床上，两手掌心分别按紧两耳，用食指、中指和无名指轻轻弹击后脑，反复3～4次，可解疲乏，防头晕、强听力、治耳鸣。

7. 猫身：趴在床上，撑开双手，伸直并拢双腿，翘起臀部，像猫儿拱起脊梁那样用力拱腰，再放下臀部。如此反复数十次，可锻炼腰背，四肢的肌肉和关节，促进全身气血通畅，防治腰酸背痛。

养生小叮咛

起床看似是个小问题，却蕴含了健康和养生的大道理，养成科学合理的起床习惯，对你的健康大有裨益。

让人不安的便秘和腹泻

便秘和腹泻是人们在日常生活中经常遇到的常见消化道常见症状。正因为常见，所以生活中人们往往容易忽略它对身体产生的害处。事实上，当你的身体出现便秘、腹泻或者二者交替出现的情况时，多半是你的身体亮起了红灯，并以这种形式提醒你该加强养生保健了。

所谓的便秘，从现代医学角度来看，它不是一种具体的疾病，而是多种疾病的一个症状。便秘在程度上有轻有重，在时间上可以是暂时的，也可以是长久的。主要是指大便秘结不通，或虽有便意而排便困难。一般的便秘者，常有如下特点：排便次数减少，每周少于2~3次；排便困难；粪便干结而量少。

便秘在很多人眼里算不上什么毛病，事实上，这是人们不了解便秘的危害。长期便秘可能导致胆结石、肠癌、高血压、心律不齐等疾病。

便秘很难通过药物进行完全的治愈，主要措施在于人们的日常饮食调养以及预防上入手。具体的预防措施可以从以下几个方面入手：

1. 养成每天排便的习惯。

直肠是储存粪便的地方，它具有吸收粪便水分的功能，粪便积存愈久，大便愈干结，排出就愈困难。粪便造成压迫愈严重，就愈加重便秘。所以应有意识养成每日定时排便的习惯，形成条件反射，在大便未太干结时排便，这对预防便秘有重要作用。

2. 多吃含纤维类食物。

青菜瓜果富含植物纤维，可以刺激肠道蠕动，多吃有通便作用，而保持大便通畅对预防便秘有良好作用。

3. 大便不宜久蹲不起。

蹲位姿势能使肛门静脉血回流困难，久蹲会加重血管曲张，产生和加剧便秘。所以，大便宜“快速”，最好每次不超过5分钟。

4. 经常做提肛运动。

提肛就是肛门收缩，此法简单方便，不受时间、地点限制，建议人们应经常有意识地多做此项运动。具体方法为，用力收缩肛门，再放松，多次重复。

腹泻从病因上可分为感染性和非感染性腹泻两大类，前者可由细菌或病毒等感染引起，后者主要是由饮食因素和气候因素所致。在感染因素引起的腹泻中，以病毒感染最为多见。在夏季，则细菌

感染引起的腹泻多于病毒感染引起的。

发生了腹泻怎么办？常见的方法如下：

5. 培养良好的个人卫生习惯。

认真洗手的卫生习惯是预防腹泻的最有效的措施，所以，每个人都应养成便后、饭前认真洗手的习惯。

6. 注意饮食和饮水卫生。

大多数腹泻的人，通常是由于所吃的食物不太卫生，致使肠道感染而引起的，特别是在夏季，人们常会吃各种各样的瓜果梨桃，倘若不注意卫生，很容易引发腹泻。

对于腹泻，还有一种叫做“五更泄”，也就是不早不晚，每天天一亮就开始拉肚子，就像鸡鸣五更一样“守时”，因此又有“晨泻”、“鸡鸣泻”之称。虽然“一泻千里”之后肚子就会舒服很多，但其往往会积年累月地缠着病人，有时还会伴随手脚冰冷、腰膝酸软、神疲乏力等一系列症状。

为什么拉肚子也会选时间呢？中医认为，出现五更泄的主要原因是肾阳虚。肾为先天之本，脾为后天之本。脾主运化，其功能的正常发挥有赖于命门之火的温养。何为命门呢？命门乃两肾间之动气，这种动气又叫原气。

明代医家张景岳曾称命门之火为“灶底之火”，为生命的根源。根据中医五行理论，脾胃属土，而火生土，所以命门之火正常，则可以滋生脾胃的阳气。如果命门火衰，脾失健运，不能很好地完成消化、运送营养的任务，就会出现腹泻。

五更时分正是人体阴气最盛、阳气未复之际，但如果命门火衰阳气发不起来，就会造成虚者愈虚的状况。脾土得不到温煦，就不能帮助脾胃腐熟水谷，运化也会失常。卯时大肠经当令，这种症状就会集中表现出来，那就是拉肚子。

想要治疗五更泄，最好的办法就是提升脾肾的阳气。如何来提升脾肾的阳气呢？有一个很好的办法，那就是按摩足三里穴。这个穴可是我们人体的保健要穴，民谚有“常按足三里，胜吃老母鸡”

的说法。由此可知，此穴的补身效果。这个穴位为足阳明胃经的一个要穴，《灵枢》认为："阳气不足，阴气有余，则寒中肠鸣腹痛。阴阳俱有余，若俱不足，则有寒有热。皆调于足三里。"可见，此穴对调节人体阴阳平衡有着很好的效果。经常刺激此穴，可起到固肾益精、温脾助阳、益寿延年的功效。

那么足三里穴位位于哪呢？它位于外膝眼下四横指、胫骨边缘。找这个穴位时有一个简单的办法，用掌心盖住膝盖骨，五指朝下，中指指尖处即是此穴。可用拇指用力按揉此穴，时间在5分钟左右，刺激强度以有酸胀、发热感为佳。也可采用艾灸法，即将艾条点燃后缓慢地沿足三里穴上下移动，以皮肤微烫但不至灼伤为宜，每周2~3次，每次灸15~20分钟，这样坚持1~2个月，肠胃功能便可得到改善。

《金匮要略》中谈到一款当归羊肉汤时说，当归有养血补血之效，生姜能温中散寒、发汗解表，羊肉性温，可温中补虚，对气血亏损、阳气不足者有很好的补益效果。每周来上这么一碗当归羊肉汤，在享受美味的同时还可以起到温补脾肾，防便秘又能治腹泻，是很好的养生肉汤。不过，此方过于温热，如果你平常爱上火，或正在感冒发热、咽喉疼痛，那就不适宜了。

遇到便秘和腹泻问题除了必要的药物治疗，还要注意培养自己好的生活习惯。

1. 适当锻炼，增强体质；身体偏胖的，应适当减肥。

2. 规律生活，平和心态，稳定情绪，避免生气，保养和恢复肝气。

3. 每天晨起一杯温开水，最好放点蜂蜜，可调和胃肠；多食蔬菜、水果（如猕猴桃、香蕉、苹果等）。

4. 腹部自我按摩，双手抱腹，以脐为中心，顺、逆（顺重逆轻）时针各推三圈，再由上腹推至下腹三次，反复数次；每天晚睡前、起床时各做一次。

5. 必要时找医生采用药物治疗，以便救急。

养生小叮咛

人们经常会感觉，便秘后如果能“一泻千里”，便秘的症状便会减轻一段时间。事实上，由此会引发的营养不良，胃肠不合，进而造成身体内部机能紊乱，功能下降，诱发多种疾病，所以，人们绝不能轻视这种现象的存在。

1 “莫饮卯时酒”与“再三防夜醉”

我们的祖先认为“酒为诸药之长”。它性温，味甘苦辛，有散寒气、通血脉的作用。《黄帝内经》中指出“辛入肺”，酒味辛，先入肺，肺与大肠相表里，饮酒应取其升阳发散之性，使阳气上升，肺气更强，促进气血流通。

适量的饮酒对肺经、大肠经都有一定的好处。但是饮酒并不是一件简单的事，需要掌握一定的时间和方法。例如，浙江省平湖市城郊之北钟埭镇，过去沿袭一种早晨喝“卯时酒”的饮食习俗。在这里，喝“卯时酒”的一般多是老年人。以前没有电视，人们睡得早醒得也早，一般在5：00就要起床上街，然后到小镇里选择一个固定小酒店，要一些猪头肉、猪耳朵、五香豆腐干、油盐发芽豆等小菜，来上一二杯散装烧酒，边吃边饮，此法便叫饮“卯时酒”。

其实饮“卯时酒”这种做法古时就有。唐代著名诗人白居易常喝卯时酒，他在《卯时酒》中这样写道：“佛法赞醍醐，仙方夸沆瀣，未如卯时酒，神速功力倍，一杯置掌上，三咽入腹内，煦若春灌肠，暄如日炙背。”是说卯时酒有酒劲，一杯酒分三次饮下，肚子

里热乎乎的，后背也像太阳烤一样。

从中医角度来说，喝卯时酒其实是对健康不利的。“莫饮卯时酒，昏昏醉到酉”，也就是说早晨喝完酒会醉一天。白居易喝卯时酒也许是为了达到“醉到酉”的效果，他可能需要在醉酒中挖掘创作灵感吧！

对于现代人来说，如果你是一个上班族，喝卯时酒会影响你一天的工作效率，而且常喝卯时酒还会给健康带来危害。一日之“饥”在于晨，空腹饮酒会导致神志恍惚、损害肝脏功能、引发意外事故，甚至危及生命。《琐碎录》论“莫饮卯时酒”。《备急千金要方》论“一月之忌者，暮无大醉”。这些都说明饮卯时酒对健康不利。

为什么说卯时饮酒对人体伤害最大呢？这是因为，人体产生的有毒物质是依靠肝脏来清除的。肝脏的工作效率，晚上较高，清晨较低。若早点时饮酒，肝脏无力及时解毒，导致血液中酒精浓度提高，必然对身体有害。

酒不仅在卯时不可以饮，且在晚上也不要多饮。古人指出：“再三防夜醉。”《本草纲目》也指出：人知戒早饮，而不知夜饮更甚。既醉且饱，睡而就枕，热拥伤心伤目。夜气收敛，酒以发之，乱其清明，劳其脾胃，停湿生疮，动火助欲，因而致病者多矣。也就是说，到了晚上，夜气收敛，一方面所饮之酒不能发散，热壅于里，有伤心伤目的害处；另一方面，酒本是发散走窜之物，会扰乱夜间人气的收敛和平静，导致人体生病。

那什么时候饮酒好呢？《老老恒言》认为：“酒固老年所宜……午后饮之，藉以宣导血脉，古人饮酒，每在食后。”这说明饮酒的最佳时间，应在每日中午吃饭后。

当然，饮酒一定要适度，这是关键。少饮有益，多饮有害。宋代邵雍诗曰：“人不善饮酒，唯喜饮之多；人或善饮酒，难喜饮之和。饮多成酩酊，酩酊身遂疴；饮和成醺酣，醺酣颜遂酡。”这里的“和”即为适度。无太过，亦无不及。太过伤损身体，不及等于无饮，起不到养生作用。

那么怎样才能叫做适度饮酒呢？正常情况下人体肝脏每天能代谢的酒精约为每千克体重 1 克。所以饮酒的最佳饮量为：一个体重为 60 千克的人每天允许摄入的酒精量应限制在 60 克以下。低于 60 千克体重者应相应减少，最好掌握在 45 克左右。如果换算成各种成品酒应为：60 度白酒 50 克，啤酒 1 千克，威士忌 250 毫升，红葡萄酒以每天 2～3 杯为佳。根据这个比例来算，一个人每天喝 1 瓶啤酒或者相当于一瓶啤酒的量就可以了。

在饮酒时最好选择理想的下酒菜，这样既可饱口福，又可减少酒精之害。从酒精的代谢规律看，最佳佐菜当推高蛋白和含维生素多的食物，如新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等。

养生小叮咛

喝酒并不都是坏处。只要注意适时适量的问题，就既能增加生活情趣，也会无损于身体健康，还传承了民族酒文化，何乐而不为呢？

黎明同房，瘫倒一床

我国民谚中有“男人头上三把刀，早酒晚茶黎明色”之说。“黎明色”就是指清晨性爱。男女交合是两性相悦的最高表现，高质量的性爱对男女双方身心健康都有好处。但是，若选择在清晨未起床之前行房事，却会使双方心力交瘁，有害身体。俗话说：“黎明同房，瘫倒一床”，男女在交欢过程中，要消耗一定的气力，特别是性高潮过后，双方（尤其是男方射精后）都会感到疲惫无力，恹恹欲

睡。而此时行房后片刻又得匆匆起身进入白天的学习、工作等诸事，得不到很好休息，往往精神欠佳，不利身心健康。虽然男人在黎明时都会出现一次性欲高潮，但千万不能纵情，要加以节制。性学专家指出，男女性生活一般应安排在临睡前进行，因为事后可以得到充分的休息，有利机体体能的恢复。

古人认为，性爱不仅要追求愉悦、快感，还要注重养生之道。《御女损益篇》曾提出“凡养生，要在于爱情”，并认为“若孤独而思交接者，损人寿，生百病”。从这里可以看出，正常的男欢女爱是有益身心健康的，但关键在于什么时候。夜深人静之时，适逢阴阳交汇，此时你当然可以尽享鱼水之乐。如果是在清晨，你还是远离性爱为好。

为什么这么说呢？卯时天大亮了，这在天地之象代表天门开，此时人体阴阳应该是平衡的。但若选择此时进行房事，就会破坏人体阴阳的平衡，从而使双方心力交瘁。因为男女交欢时要消耗大量肾精，中医认为肾为“作强之官，伎巧出焉”。关于“伎巧出焉”，唐朝医家王冰将其解释为“造化形容”，也就是父精母血运化胎儿，意思是说肾主管的阴阳平衡，人体才能过正常的性生活。若清晨行房事，身体耗费大量的肾精就会导致阴阳失衡、疲惫不堪。肾精亏虚，还会导致卫表不固，这样外邪就很容易乘虚而入。

对于房事，我们应该持一种辨证的态度，即不可过于抑制，也不可过于放纵。从养生的观点来说，正常的房事不仅于身体无害，反而对身心健康有利。《合阴阳》认为：“昏者，男之精将；早者，女之精责（积）。吾精以养女精，前脉皆动。皮肤气血皆作，故能发闭通塞，中府受输而盈。”意思是说，男子在夜晚时精气最为旺盛，女子在清晨时精气蓄积。男女同房，便可达到精气互补的功效，从而使筋脉通畅，皮肤平展而气血流畅，达到疏通瘀塞，使五脏六腑得到滋养的强身效果。

当然，过于纵欲，沉迷于声色对人体的伤害也是极大的。俗话

说“色是刮骨钢刀”就是这个意思。但如果完全禁欲，也于人体不利。中国养生学认为，如果断绝男女之欢，阴阳绝交，就会导致经脉阻塞，百病丛生，甚至使寿命缩短。

那么男女究竟如何交合才能达到养生之效呢？孙思邈在《房中补益篇》中专门讲到了这个问题。他认为年轻人不可凭借体力而过度放纵情欲，40 岁以上的男性更要注意节制房事。男女交合之前，夫妇双方应徐徐嬉戏良久，待双方进入状态之后才可交合。此外，还有些时间是不宜男女交合的，比如大寒大热、风雨交加之时，此时阴阳错乱，不宜同房。酒醉后、饭饱之时也不可行房，否则不但会伤身，也会对哺育后代不利。

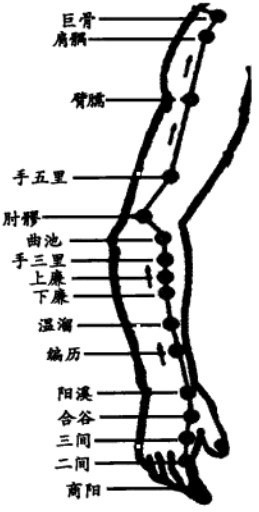
现在时尚人士有一种说法，经过一夜的休整之后，人体处于最佳状态，性欲最为旺盛，此时的确会比晚上更有激情，清晨同床更加妙不可言。但从健康养生和有利后代的角度，如果是周六、周日，不太繁忙的时候，你当然可以尝试一下别样的感觉，或许的确会有惊喜。若是平时上班，还是不要太另类为好，毕竟，寻求刺激是次要的，身体健康才是最重要的。只有懂得房事利弊，遵循科学的方法，才可“避重就轻”，益于健康，从而使人伦之乐更能保持长久、鲜活和丰盈。

养生小叮咛

正常的男欢女爱是有益身心健康的，只有懂得房事利弊，遵循科学的方法，才能享人伦之乐，更能保持长久、鲜活和丰盈。

神奇的合谷穴

提起中风，很多人都会谈虎色变。人们有如此大的变化，是因为，在印象中脑中风太可怕，“轻则瘫痪，重则丧命”的道理，常让他们对脑中风望而却步。所以对于脑中风的先兆以及预防措施，便成了人们最为关注的养生之道。现在，就向大家简单地介绍一下脑中风的相关预防措施。



中风前最明显的征兆是在大便上。如果你心脑血管存在问题，或者血压偏高，忽然有一天，又出现了大便干燥，或者干脆就便秘了，这时就得非常小心，因为中风很可能马上就要光顾了，遇到这种情况时，一个最好的防患于未然的办法就是按揉合谷穴。

合谷穴，也就是常说的虎口，它是大肠经的原穴。合，汇也，聚也；谷，两山之间的空隙也。合谷就是指大肠经气血会聚于此并形成强盛的水湿风气场。大肠经上有一个支脉，是从缺盆走向颈部，通过脸颊，到下牙龈后回绕至上唇，分左右交会于人中，夹鼻孔两侧接足阳明经。《四总穴歌》里的“面口合谷收”说的就是这个道理。为什么还叫虎口呢？虎，八卦中的寅木也，风也；口，出入之所也。虎口意指穴内的气血物质的运动形式为风木

的横向运动。合谷穴又名含口。含，包含、容纳也；口，脾胃之属也。

大家知道，大便是从大肠中排出来的，大肠中的津液能起到润滑剂的作用，使大便软硬适度，顺利畅通地排出来。一旦大肠中有多余的热，热盛伤津，这层津液就少了或者没有了，于是大便就变得干燥，甚至秘结在大肠中，排不出来了。大肠中有热，其实就是手阳明大肠经上有热。大肠经与肺经相表里，大肠经有热上冲，肺气势必不能肃降，于是，一股热气上冲脑门，脑必然出问题。最严重的就是上面说的脑中风，头脑对身体的一部分控制功能直接失灵；比较轻微的呢，就是头晕、头痛、头脑昏沉。

合谷穴是手阳明大肠经的原穴，原穴就是原气出入之穴，按揉大肠经的原穴就能激发大肠经的原气，原气足了，病气就消除了，大肠经上的实热也就随之慢慢退去，这么一来，脑门子就会清凉下来，头脑也变得清醒而理性了。

从五行的角度看，肺和大肠属金，金克木，肝属木。当肺和大肠功能失调的时候，肝木失去约束，进而产生与肝相关的病症，如中风、抽搐、口眼歪斜、头晕、眩晕等。《黄帝内经》中说“诸风掉眩，皆属于肝”，就是这个意思。因此，大肠经有热必然导致肝火旺，金不能克木，所以肝火得不到控制。肝主筋，肝火得不到克制，人体的筋就会松的松、紧的紧，松紧不均，自然就歪到一边去了。所以，就会产生病人脑中风后经常出现的口眼歪斜、偏瘫等症。因此，手阳明大肠经上有热，是大多数脑中风病的根源。

中老年人应该随时注意观察自己的大便，从中获得大肠经上的消息。一旦有干燥、便秘的预兆，马上揉合谷，是完全可以补救的。揉合谷会泻掉大肠经的热，肺和大肠的气机顺畅了，肝火就会平下来，就不会出现与肝相关的那一系列病症了。

如果按揉合谷时能配上太冲，两对穴同时用，既清大肠之热，又泻肝火，首尾夹击，效果更为迅速。

其实，大便干燥或便秘，不仅是脑中风的前兆，而且也是小儿

惊风、精神病等症的前兆，这些疾病无不与阳明有热相关。无论如何，方便时，花一两秒钟观察一下自己的大便，实在应成为我们每天养生的必做功课。当发现大便干燥或秘结的时候，用合谷或者合谷配太冲来帮忙就可以了。

按揉合谷穴的功效还远不止以上这些。只要按摩合谷穴，就可以使合谷穴所属的大肠经经脉循行之处的组织和器官疾病减轻或消除。例如：

治痔疮：痔疮发作、便血时，可以按摩或搓揉合谷穴，用指尖、笔芯按摩或搓揉都可以，只要有酸胀感就表示得气了。肺经的孔最穴也很有效。需要注意的是，指压时应朝小指方向用力，而并非垂直手背按压，这样才能更好地发挥此穴的疗效。

缓解下齿痛：手阳明大肠经经过下牙龈，下牙疼时可以按合谷穴5分钟，疼痛会减轻。如果患牙龈炎，并且持续时间较长，反复发作，经常按压合谷穴也能收到意想不到的效果。上齿痛需要取胃经的内庭穴。

救治晕厥：合谷穴还是一个急救穴。如果因中暑、中风、虚脱等导致晕厥时，可用拇指掐捏患者的合谷穴，持续2~3分钟，晕厥一般可缓解。如果同时用指尖掐按人中穴，醒脑回苏的效果更好。

缓解鼻子过敏：平常鼻子过敏者，也可以常常按压合谷，以缓解症状。

改善口角溃烂：口角常出现溃烂的人，可以刺激大肠经以改善症状。

合谷穴位的取穴方法：确定此穴时侧腕对掌，自然半握拳，合谷穴位于手背部位，第二掌骨中点，拇指侧。（或在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点）。

还有一种简易取穴法：将拇指和食指张成45°角时，位于两指骨延长角的交点即是此穴。

养生小叮咛

生活中，人们有时会发生牙痛，这虽不是大病，但却很伤人，而按摩合谷穴便可以有效地缓解牙痛，所以人们不妨尝试一下吧！

第五章

辰时：胃经当值，早餐营养要均衡

辰时是7:00~9:00的时候，是胃值班。吃早饭最宜接纳食物。活动后喝一杯开水，用木梳梳发百遍，然后洗漱。早餐应该清淡，要吃饱。饭后可以百步走，但不宜做强度锻炼。

DIWUZHANG

晨饮一杯水，肠道润又通

《素问·经脉别论》："食气入胃，散精于肝，淫气于筋。食气入胃，浊气归心，淫精于脉，脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛……饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行。"

明代石室道人称十二时辰养生法为"二六功课"，清代养生学家称为"十二时无病法"，其中，"晨饮一杯水"就是辰时养生法中的重要内容之一。古人总结的养生"疗法"是很有道理的，因为大多数人晚上喝水都不多，睡眠之后水分的补给也随之停止了。然而机体却因呼吸、排尿及显性或隐性的出汗而继续失去水分，因而早晨起床后，人体多处于一种轻度脱水状态，需要喝一杯水来补充代谢所消耗的水分。这对调节机体生理功能和促进新陈代谢活动，都大有裨益。尤其是有肠胃疾患的人，通过晨饮水，既有助于唤醒胃肠，让消化系统功能尽快活络起来；又能清肠洗胃，降低血脂稠度，润滑胃肠，刺激其蠕动，防止便秘。

归纳起来，晨饮一杯水大致有以下几个好处：

1. 补充水分

人体在夜晚睡觉的时候从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分，早晨起床后人体会处于一种生理性缺水的状态。一个晚上人体流失的水分约有450毫升，晨起喝水可以补充身体代谢失去的水分。

2. 防止便秘

清晨起床后饮水还能刺激胃肠的蠕动，湿润肠道，促进大便的排泄，防治便秘。

3. 冲刷肠胃

早上起床后胃肠已经排空，这时喝水可以洗涤清洁肠胃，冲淡胃酸，减轻胃的刺激，使胃肠保持最佳的状态。

4. 清醒大脑

起床后喝的水会很快被肠黏膜吸收进入血液，可有效地增加血容量，稀释血液，降低血液稠度，促进血液循环，防止心脏血管疾病的发生，还能让人的大脑迅速恢复清醒状态。

5. 美容养颜

早上起床后为身体补水，让水分迅速输送至全身，有助于血液循环，还能帮助肌体排出体内毒素，滋润肌肤，让皮肤水灵灵的。

虽然晨起一杯水利于身体健康，但并不是什么样的水都可以喝，也并不是怎么喝都能达到有效的养生保健功效。那么晨起到底要怎样喝，喝什么，才更有益于身体的健康？下面举例子，向大家简单地介绍一下。

晨起适宜的饮品：

1. 白开水

新鲜的白开水是最佳选择。白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来，水中的微生物已经在高温中被杀死，开水中的钙、镁元素对身体健康是很有益的，且含钙、镁等元素的硬水有预防心血管疾病的作用。白开水还能使血液得到迅速稀释，纠正夜间的高渗性脱水。

2. 蜂蜜水

清晨起来喝一杯蜂蜜水更为科学。人经过一夜睡眠后，体内大部分水分已被排泄和吸收，这时空腹饮一杯蜂蜜水，既可补充水分，又可增加营养，完全可取代白开水的位置。

3. 柠檬水

每天早上起来，在尚未进食之前，空腹喝下一杯加了新鲜柠檬片的热开水。这杯排毒水不仅是身体最好的酸碱中和剂，还能起到清除宿便、排除毒素的功效。此外，如果有口气不佳的困扰，它也

能帮你改善。

不适宜的饮品：

1. 鲜榨果汁

不少人误认为，早上起来喝上一杯鲜果汁既解渴又有营养，其实这是错误的，鲜榨果汁会加重肠胃负担。早晨第一杯水喝果汁，并不能提供此时身体最需要的水分，反而是在在缺水的状态下就让胃肠进行工作，不利于身体健康。

2. 淡盐水

淡盐水并非有益健康，有不少人觉得喝淡盐水有利于身体健康，于是晨起就喝淡盐水，这种认识是不科学的。人在整夜睡眠中滴水未饮，但呼吸、排汗、泌尿却仍在进行中，这些生理活动要消耗损失许多水分，喝盐水则反而会加重高渗性脱水，令人更加口干。早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐水会使血压更高。

3. 可乐等饮料

加速钙和水分流失。汽水和可乐等碳酸饮料中大多含有柠檬酸，在代谢中会加速钙的排泄，降低血液中钙的含量，长期饮用会导致缺钙。而另一些饮料有利尿作用，清晨饮用非但不能有效补充机体缺少的水分，还会增加身体对水分的要求，反而造成体内缺水。

4. 牛奶

营养白白流失，牛奶不是“第一杯”。空腹喝牛奶不过是“穿肠而过”，胃来不及消化，小肠来不及吸收，牛奶的营养价值也就无从体现，还有人出现肠胃胀气等反应，更把好事变成坏事。因此，早上的牛奶不作为第一杯水，才能充分发挥蛋白质的营养价值。

我们在了解了哪些饮料适宜之后，还要知道怎么样喝才能喝的好，喝的健康。应该注意的主要有以下几个方面：

温度：

温水最适宜，喝与室温相同的开水最佳，天冷时可喝温开水，以尽量减少对胃肠的刺激。煮沸后冷却至20℃～25℃的白开水，具有特异的生物活性，它比较容易透过细胞膜，并能促进新陈代谢，

增强人体的免疫功能　凡是习惯喝温、凉开水的人，体内脱氧酶的活性较高，新陈代谢状态好，肌肉组织中的乳酸积累减少，不易感到疲劳。在头天晚上晾开水时，一定要加盖，因为开水在空气中暴露太久会失去活性。冰水会刺激肠胃，有的人喜欢早上起床以后喝冰箱里的冰水，觉得这样最提神。其实，早上喝这样的水是不合时宜的，因为此时胃肠都已排空，过冷或过烫的水都会刺激到肠胃，引起肠胃不适，造成体内胀气。

方法

慢饮，要小口小口地吞咽，因为饮水速度过猛对身体非常不利，可能引起血压降低和脑水肿，导致头痛、恶心、呕吐。

量度

清晨起床时是新的一天身体补充水分的关键时刻，此时喝300毫升的水最佳。每天一个健康的人每天至少要喝7～8杯水（约2.5升），运动量大或天气炎热时，饮水量就要相应增多。

养生小叮咛

早晨醒来第一杯水，最好不要喝果汁、咖啡、牛奶、可乐等饮品，因为汽水和饮料中的柠檬酸，在代谢中会加速钙的排泄，降低血液中钙的含量，而另外一些饮料有利尿作用，清晨饮用，不仅不能补充身体中的水分，反而会造成体内缺水。

清粥小菜，最合脾胃

辰时养胃就要按时吃早餐。如果你每天早晨都不给胃吃饱，时间久了，消化道溃疡病就容易找上门。胃是人体能量的发源地。饭后1小时循按胃经是一个不错的选择，这样可以启动人体的“发电系统”，以调节人体的胃肠功能。胃是机体对食物进行消化吸收的重要脏器，“人以胃气为本”，突出了它的重要性。

胃在膈下，中医将其分为上、中、下三部。胃的上部称上脘，包括贲门；中部称中脘，即胃体部位；下部称下脘，包括幽门。贲门是胃的上口，幽门是胃的下口。

为什么说胃是人体能量的发源地呢？《素问·五脏别论篇》指出：“胃者，水谷之海，六腑之大源也。”其意思是说，胃是储存饮食的器官，有“水谷之海”之称，是生成营养物质供给五脏六腑活动的源泉。

胃是如何为人体提供能量来源的呢？这要从它的生理功能说起。胃主受纳，腐熟水谷，对此《类经·脏象类》上曾记载：“胃司受纳，故为五谷之府。”

如何理解胃主受纳，腐熟水谷呢？我们可以通过胃字的构造来分析：胃字下面的“月”表示胃的质地，上面的“田”则体现胃的功能。田是种植和出产粮食的地方，而在人体，这个“田”就是生产人体需要的各种养分的地方，是人体的能量之源。所以，胃在人体中的作用主要是容纳、消化食物，使之转化为人体可以吸收利用的营养物质。

受纳，是接受和容纳的意思。受纳于胃的水谷，在胃的不断蠕动及胃中阳气的蒸化下，使水谷变成食糜，有利于进一步消化吸收，

这个过程中医称之为腐熟。胃的受纳、腐熟水谷功能必须与脾的运化功能相配合，缺少了脾胃的正常运转，饮食的消化和吸收功能则不能正常进行，人体的生长发育、新陈代谢也就没有了物质来源。脾胃在人体中的重要性可想而知，所以中医称脾胃为“后天之本”。

胃主通降，以降为和。胃在完成受纳和腐熟水谷之后，还要将初步消化的食物传递到小肠，在那里完成对食物精华物质的吸收。所以，胃还必须具备向下传递食物的功能——主通降。精华被吸收后，剩下的下移大肠，形成大便，排出体外。

通降是胃生理功能中的一个重要环节，中医称胃“以降为和”。如果胃失和降，饮食滞留于胃，就会出现胃脘胀痛、不欲饮食等症；如果胃气上逆，则发生恶心、呕吐、嗳气、呃逆等症。另外，胃气不降还会影响脾的升清作用。

由此不难发现，胃是营养吸收和消化的重要助手。那么生活中人们该怎样呵护胃脏呢？主要可以从以下几方面入手：

早餐宜吃温热的食物养胃，如果清晨醒来脾胃的功能还没恢复正常就进食寒凉食物，极易导致气血凝滞，这势必会削弱脾胃的运化功能。正所谓清粥小菜，最合脾胃。

《健康粥歌》中所说：“若要不失眠，煮粥加白莲；要想皮肤好，米粥煮红枣；夏令防中暑，荷叶同粥煮。”所以，稀饭是早餐很好的选择。因为经过一夜的睡眠，早上起床之后，胃肠功能尚未由睡眠的抑制状态恢复到兴奋状态，消化功能也会相对弱些、食欲也差些，此时如果只吃干食，甚至带点油腻的东西，不但吃得不多，而且有碍胃肠消化，以至于不能充分提供身体整个上午所需的热量。所以早餐可以吃水分含量较多的稀饭，或是干食加上豆浆、牛奶等流质食物，便利胃肠容易吸收。

早餐一定要有些蔬菜和水果，如凉拌小菜、蔬菜沙拉、水果沙拉等等。这不仅仅是为了补充水溶性维生素和纤维素，还因水果和蔬菜含钙、钾、镁等矿物质属碱性食物，可以中和肉、蛋等食品在体内氧化后生成的酸根，以达到酸碱平衡。

对于早餐，健康专家还给我们搭配了几样营养粥菜：

营养早餐食谱（一）

肉末菜粥，豆沙包，芹菜豆腐干。

肉末菜粥：粳米、糯米、肉末、菠菜、胡萝卜。

豆沙包：面粉、赤豆沙、果脯、猪油。

芹菜豆腐干：芹菜、豆腐干丝、茭白丝、香菇。

营养早餐食谱（二）

燕麦粥，菜肉包，什锦泡菜。

燕麦粥：燕麦片、火腿丝、胡萝卜末、香菜。

菜肉包：面粉、肉末、腌小白菜、豆腐干、香菇。

什锦泡菜：大白菜、榨菜、小黄瓜、辣椒等。

营养早餐食谱（三）

黑枣粥，鲜肉小笼包，苣笋豆干。

黑枣粥：粳米、糯米、马芽枣、核桃。

鲜肉小笼包：面粉、肉末、冬笋、香菇。

苣笋豆干：苣笋、豆腐干、胡萝卜、香菇。

营养早餐食谱（四）

皮蛋粥，果酱包，雪菜肉末。

皮蛋粥：粳米、糯米、皮蛋、芹菜、火腿。

果酱包：面粉、果酱、核桃、牛奶。

雪菜肉末：雪菜、肉末、土豆、胡萝卜。

营养早餐食谱（五）

菜肉馄饨，白果糕，鹌鹑蛋。

菜肉馄饨：面粉、肉末、腌小白菜、香菇、姜。

白果糕：糯米、粳米、白果、核桃、葡萄干。

鹌鹑蛋：鹌鹑蛋、绿豆芽、青椒丝。

营养早餐食谱（六）

牛奶果羹，鲜肉青团，牛肉土豆丁。

牛奶果羹：牛奶、苹果、橘子、葡萄干。

鲜肉青团：糯米、青菜汁、肉末、香菇、冬笋、火腿末。

牛肉土豆丁：牛肉、土豆。

养生小叮咛

晨起，身体刚刚苏醒，还不能够适应过于强烈的刺激，合理搭配早餐，既能利于胃肠消化、吸收，又可满足营养需要，可以为你的一天带来生机和活力。

卯 晨吃鲜姜，如喝参汤

古人云："早上吃姜，胜过吃参汤；晚上吃姜，等于吃砒霜。"

起床时吃姜，是利用姜的生发之机。起床后就要生发起来，可用姜助一把力。夜是主闭合的，此时天地之气都关闭了，而姜是主散的，在天地之气都关闭时，在夜里吃生姜，再拼命地去发散，就会对人体造成伤害。

生姜，味辛性温，含有挥发油、姜辣素、树脂及淀粉等，可加速血液循环；同时含有姜辣素，具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促使消化的功能；生姜还含有姜酚，可减少胆结石的发生。所以它既有利亦有弊，"冬吃萝卜，夏吃姜"，"上床萝卜，下床姜，不用医生开药方"。夏天，人的阳气像大树一样，会浮在外面，而此时人体的五脏六腑很虚弱，内脏恰恰是最寒湿的，所以夏天一定要吃温热的东西。汤里加上姜这种辛温的东西，会对人体起到保护的作用。冬天，身体把阳气全部收回来，用以保护内脏，这时候容易造成五脏六腑郁热的情况，吃些清凉顺气的萝卜就可理顺气机。这些都是

四季饮食养生大原则。而上床之前吃点清凉顺气的东西，让身体保持通畅，会有利于睡眠。晚上睡觉前吃点白萝卜或脆萝卜，可以养人的脾胃。人睡觉时不能思想焦虑，也别让脾胃带着很大负担去休息，才有利于养生命。秋天，最好别吃姜，因为秋天和夜一样，是主收敛的，气候干燥、燥气伤肺，加上再吃辛辣的生姜，更容易伤害肺部，加剧人体失水、干燥。在古代医书中也出现这样的警示："一年之内，秋不食姜；一日之内，夜不食姜。"看来，秋天不食或少食生姜以及其他辛辣的食物，早已引起古人的重视，这是很有道理的。

生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效，在夏季可治疗不少病症。

民间一直流传"家备生姜，小病不慌。"现代医学证明了这一点，生姜确实可以治疗一些疾病。

1. 治腹痛、吐泻：盛夏时节气温高，各种病菌繁殖活跃，稍有不慎就容易引起腹痛、吐泻等急性肠胃炎症状，适当吃些生姜或喝姜汤、可起到防治作用。

2. 消夏解暑：中医认为生姜能"通神明"，意思是指可以提神醒脑。夏季中暑昏厥不省人事时，用姜汁一杯灌下，能使病人很快苏醒过来。对一般暑热，适当吃点生姜也大有裨益。防暑中药人丹里就含有生姜成分。

3. 治腰肩疼痛：可准备一些热姜汤，先在热姜汤里加少许盐和醋，然后将毛巾浸入拧干，敷于患处，反复数次。此法能使肌肉由张变弛、舒筋活血，可大大缓解疼痛。

姜分生姜和干姜两种。生活中和中药里常会用到它。

干姜是母姜，是经过炮制的。干姜是入里，通经脉的，在体内帮助人疏通气机。像里虚的症、胃气不舒的症都会用到干姜。生姜是走表的，表被憋住的时候会用到生姜。如人被寒邪憋住了或妊娠期出现伤寒，可以用生姜和葱白煮汤喝。生姜有止呕的妙用，被称为"呕家圣药"。如果人呕吐不止或有呕吐症的话，生姜是非常好的

药，它可以把寒邪、瘀滞的湿气都散掉。姜皮还可以消水气，消水肿，利湿的效果特别强，身体有麻痹不通的地方，也可以用生姜。

古人认为，生姜还可以用于暴卒、中风以及痰性中风导致出现突然的晕倒昏迷等病症。中医有个方子，用姜汁和童便来降火，救突然晕倒的人。因为姜汁能够把痰宣开，窍也就不再被憋了。童便是小男孩儿的尿，因为它是从人体出来的，用它时就会走熟路，向下走，对人体损伤小，可以降火，把上面壅滞的火邪给拽下来。

姜还可以解野禽毒。古人认为野禽喜欢吃半夏，半夏有毒性，所以野禽身体内也会带有某种毒性。而生姜是最好的解药，因此，炖制野禽时一定要加生姜来解毒。

刚有着凉感冒症状时，最好用生姜、葱白、大枣一起煮成姜汁汤，上边喝姜汤，下边泡脚，发出汗来，感冒也就好了。内伤而致的感冒如此治也有好处。枣和姜能起到固摄脾胃的作用，葱白可散去肺寒。

酒内放姜丝是错误的。久食生姜并同时喝酒，人体内会形成积热，这样就容易使得眼睛出问题，此外还会痔疮加重。

养生小叮咛

一天之计在于晨。早晨是人体生发的时候，姜有生发之机，晨起吃姜，可以更好地贮备充足的能力。

会梳头发也保健

春天是大自然阳气萌生、升发的季节，人体的阳气也会顺应自然，毛孔逐渐舒展，循环系统功能加强，代谢旺盛，生长迅速，表现为向上升发的特点，正好迎合了梳头激发元气的机理，自然能使疏血理气、通达阳气的效果加倍。

自古以来，历代养生学家推崇梳头这一保健方法。古人常以指来梳头，称为“栉发”。北宋大文豪苏东坡以梳头作为健身妙方，他常是“梳头百余下，散发卧，熟寝至天明”。在《酒醒步月理发面寝》诗中说：“千梳冷快肌骨醒，风露气人霜莲根。”享年86岁高龄的南宋诗坛寿星陆游，以梳理头发作为养生之道，到了晚年，他那稀落的白发中竟长出许多黑发来，高兴得顿生灵感，吟道：“客稀门每闭，意闷发重梳”；“破裘寒旋补，残发短犹梳”；“醒来忽觉天窗白，短发萧萧起自梳”。唐代医家孙思邈善于养生，正因他坚持“发宜常梳”，荣登百余岁寿域。清慈禧太后每天起床后第一件事是让太监为她边梳发边按摩，使她到了花甲之年仍满头秀发，老而不衰。

梳发升阳，百脉顺畅。中医认为，头为一身之主宰，诸阳所会，百脉相通。发为血之余，肾之华。人体十二经脉和奇经八脉都汇聚于头部，有百会、四神聪、上星、通天、眉冲、太阳、率谷、印堂、玉枕、风池、哑门、翳明等近50个穴位；躯干四肢在头皮上的穴位分布呈“大字形”的形态规律。

梳头时按摩这些穴位，加强头皮经络系统与全身各器官部位之间的沟通，促使诸阳上升，百脉调顺，阴阳和谐，具有疏通经络，运行气血，清心醒目，开窍宁神，平肝息风的功效。《诸病源候论·寄生方》说：“栉头理发，欲得过多，通流血脉，散风湿，数易栉，

更番用之。”可见，经常梳理头发具有升发阳气、通畅百脉、祛病强身的作用。

祛风明目，健脑怡神。明代《摄生要录》中说：“发多梳，去风明目，不死之道也。”《焦氏类林》中说：“冬至夜子时，梳头一千二百次，以赞阳气，经岁五脏流通。名为‘神仙洗头法’。”《圣济总录·神仙导引》说：“梳欲得多，多则去风，血液不滞，发根常坚”。

研究表明，梳头时梳齿与头发的频繁接触摩擦，头皮末梢神经受到刺激后可产生电感应，通过大脑皮层，使头部神经得到舒展和松弛，有利于中枢神经的调节，加速血液循环，改善和增强对头皮及脑细胞的血氧供应，消除大脑疲劳，增强脑功能，使人思维敏捷，记忆力强，从而延缓了大脑的衰老。坚持梳头对预防感冒、高血压、脑动脉硬化、脑中风、老年性痴呆等病大有裨益。

疏通血脉，消除头痛。中医认为疼痛的机理是“不通则痛，通则不痛”，而梳头能通络活血。《摄生要录》中说：“发是血之余，一日一次，疏通血脉，散风湿。”当头皮受到梳摩的刺激后，产生的生物电流，可直透皮肤到达骨膜，解除血管痉挛，血流通畅而疼痛顿失。对肌肉紧张性头痛、神经性头痛、偏头痛、三叉神经痛、高血压头痛、神经衰弱头痛，梳头可起到良好疗效。

日梳百遍，秀发飘逸。《黄帝内经》中有“一日三篦，发须稠密”之名言；《养生方》中说，梳头具有“发不落而生”和“头不白”的奇效。研究表明，头皮层下面有一个神奇的造发系统，每一层组织不断地吸取营养和氧气来支持头发的生长。梳头时的温和刺激，通过神经反射作用，促进头部血液循环，满足头皮及毛发的血氧需求，加快细胞的新陈代谢，使头发变得乌黑光润。那么生活中人们该如何利用空余时间，进行梳头发的养生之道呢？可以在清晨起床，如厕及漱洗完毕后，用10分钟时间梳头。前后左右，顺梳逆梳，从头到颈梳理；由轻到重，由慢到快，双目微闭，心神安定，不思其他，专心梳理。刺激头发和穴位，头皮会感到微麻略痛，然

后就会感到轻松舒服。梳头结束，再用双手抹脸抓耳抓头，使整个头部血脉畅通。午饭后，再利用5分钟时间梳头。依照早晨的方法重复一遍，重新活络头部血脉，继续刺激头部穴位。晚上临睡前，再利用10分钟按上述方法进行梳头，使头部穴位得到更有效的刺激与活络。晚间的梳头动作可轻缓一些。双目紧闭，抛开一切杂念，作为临睡前的头部按摩操，使睡眠品质更高。

梳头离不开梳子，什么样的梳子比较好呢？我们建议最好不要用塑料梳子，塑料的梳子容易产生静电，对头发头皮有损伤。可以选用木质的、牛羊角的、玉石的梳子。梳子的齿不能太尖不能太密，太尖容易伤到头皮，太密的话，如果你的头发不够柔顺的话，或者烫过染过折腾过，很容易在梳头的过程中把你头发给拉扯下来，关于把手的舒适度，只要握起来能使得上劲，握起来顺手就行。

如果你没有随时带梳子的习惯，指腹梳头也是很值得推荐的做法。正确的梳头顺序，是从前额的位置往后脑勺去，一直梳到靠近后脑勺靠近脖子的地方，就是没头发的地方了。耳朵侧的也是从前面梳到后面，符合经络的走向。在这个过程中，切记用指腹，不要用长指甲挠头皮，那样会使头皮受损，还可能造成头皮屑增加。梳的时候如果遇到酸痛的部位，多梳梳，也可以停下来对该区域进行按压点揉等，酸痛的症状会越来越轻。不要在洗头后头发未干的时候来梳头，因为水分的存在会增加梳头的摩擦力，容易把头发扯断的。

养生小叮咛

以指梳发时，十指微屈，从额前至枕后，从颞部至头项，每回100次。用牛角或桃木梳子，由前额向后梳，用力适中，动作缓慢柔和，2分钟内梳100次为一回，每天早晨梳2~5回，下午或傍晚再梳一次，以头皮有热、胀、麻感为佳。

细嚼慢咽，益寿延年

相信许多人还记得，小时候每次吃饭的时候，父母总在耳边叮嘱："慢点吃，嚼细点！"父母或许只是从不要让孩子呛到或者噎到而强调要细嚼慢咽，当时我们总是很听话的按照父母的话去做，可随着年龄的渐渐长大，生活节奏的日益加快，这种我们小时候经常使用的咀嚼方式，却渐渐地发生了变化，代替她的经常是狼吞虎咽。殊不知，这种进食方式正是健康亮起红灯的重要因素之一。

实验证明：吃同样的食物，细嚼者和不细嚼者对蛋白质和脂肪的吸收量是不同的。细嚼者对蛋白质和脂肪的吸收量分别为85%和83%，而不细嚼者对蛋白质和脂肪的吸收只有72%和71%。

经过细嚼的食物，能扩大与肠壁的接触面积，消化能够充分发挥作用，从而使肠壁广泛地吸收食物中的养分。

细嚼慢咽还可以提前引起胃液和其他消化腺分泌增多，为食物进入胃肠后充分被吸收做好准备，从而减轻胃的负担，胃就能细致地消化食物，把营养输送到身体的各个部位。

吞咽咀嚼是由咀嚼肌顺序收缩所产生的复杂的反射性动作。咀嚼时，上牙列与下牙列互相接触，可以磨碎食物，并可使食物与唾液混合形成润滑的食团，便于吞咽和通过食管。若这一过程太快，食物得不到充分的研磨和与唾液的混合，会对食管和胃黏膜造成机械性损伤或加重它们的负担。

助吸收：口腔内有腮腺、下颌腺、舌下腺和无数小唾液腺。唾液中含有水分、蛋白、淀粉酶、溶菌酶和各种电解质等成分。唾液可湿润并溶解食物，以引起味觉并易于吞咽，还可清洁和保护口腔。其中的淀粉酶可使食物中的淀粉分解为麦芽糖，进行初步的消化。

我们在进餐的细嚼慢咽中，不但可尽情享受食物美味，而且来自食物色、香、味机械的、化学的和温度的各种刺激，还会引起口腔黏膜和舌神经末梢产生兴奋，刺激大脑。大脑整合信息后，会发放指令到口腔唾液腺、咀嚼肌、牙齿和一系列与吞咽有关的肌肉，开始“工作”，完成咀嚼、吞咽。它也同时下达命令，让下一阶段的食管、胃、肠、肝、胆、胰各个消化器官都做好准备，完成各器官的运动、分泌消化液等有关生理活动。这些程序是一环扣一环、有条不紊的。

从真正的营养价值来说，只喝果汁、蔬菜汁，而不去吃（咀嚼）水果、蔬菜是不对的。因为这些食物没有经过口腔的咀嚼、加工、消化，营养成分的吸收利用会大打折扣。减胃酸对于胃酸偏高的人来说，因为口腔分泌的消化液是碱性的，咀嚼时间越充分，分泌的唾液就越多，随食物进入胃中的碱性物质也就越多。它们可以中和过多的胃酸，平衡酸碱值，减少胃酸对胃黏膜的自身侵害。

防划伤：若有食管、胃的炎症或溃疡等病变，受到未经很好咀嚼的粗糙食物的磨损、刺激或伤害时，就如雪上加霜。肝硬化、门脉高压症的患者，晚期在食管和胃底会形成静脉曲张，一旦划破会造成大出血，有生命危险。这类病人进餐时，一定要细嚼慢咽。

唐代名医孙思邈《每日自咏歌》云：“美食须熟嚼，生食不粗吞。”民间也有“食不百咬，进食难消”之说。我国现存医学文献中最早的《素问·经脉别论》：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。水精四布，五经并行。”概括了饮食水谷入于胃后化生精微及其输布过程。

吃饭时养成细嚼慢咽的习惯，也是养生之妙道。明朝的《昨非庵日纂》云：“吃饭须细嚼慢咽，以津液送之，然后精味散于脾，华色充于肌。粗快则只为糟粕填塞肠胃耳。”您若想进一步证实慢食的学问，请翻开犹太教法典，书中曰：“慢食者长寿。”

防病：细嚼慢咽使丰富的唾液包围着食物，不仅有利于消化，唾液还有中和胃酸、修补黏膜的作用，有助于防治胃、十二指肠溃

疡以及多种慢性胃炎、消化不良等。同时根据研究，细细咀嚼（每口咀嚼30～90次），还能促使唾液腺分泌对身体有益的各种消化酶和激素，特别是腮腺素具有以下几种功能：

● 使牙齿、骨骼和肌肉变得强健。

● 促进毛细血管的新生，使全身组织趋于年轻化，保持新陈代谢的节律。

● 促进毛发生长。

● 有消胀、润燥等特殊功能。

解毒：实验发现，唾液腺的分泌物与食物中的黄曲霉毒素、亚硝胺、苯并芘等多种致癌物接触32秒钟以上就有分解其致癌毒性的作用。细嚼慢咽使口腔分泌更多的唾液，并与食物中的致癌物充分接触，可以减少致癌物对人体的危害。嚼的次数愈多，抗癌作用愈强。唾液中的过氧化物酶具有消除毒性的作用，唾液和食物充分接触30秒，可以使碱性物质毒性大大降低。

活脑：细嚼还可以刺激大脑，激活大脑的功能，因此记忆力、思考力、注意力也会相应提高。

减肥：细嚼慢咽还可以有效地控制食量。细嚼慢咽能使血液中的葡萄糖含量增加，刺激大脑的饱腹中枢，在吃过量食物之前就会有吃饱了的感觉，所以有节食减肥的作用。

人的口腔是一个重要的消化器官，它就像一个搅拌机，通过牙齿的研磨和切割、舌的搅拌、唾液的湿润和简单的消化作用，使食物变成细软、光滑、而且温度适中，这样就有利于食物通过食管，同时也减轻了胃的负担。如果吃饭过快，就会使硬的、粗糙的、有棱角的、过冷或过热的食物直接进入食管而刺激甚至损伤食管，日久就可导致食管疾病；因加重了胃的负担，也可导致胃病的发生。临床上有一些食管炎病人，都有明显的吃饭过快的不良习惯，就是由上面所说的原因造成的。所以说，细嚼慢咽是有科学道理的，而且也是非常重要的。

养生小叮咛

中医学认为“脾开窍于口”、“齿为肾之余”，进食时细嚼慢咽，三餐饭后，上下叩齿36次，能固肾健脾，帮助消化。

1 养好胃经，做靓丽女人

《素问·上古天真论篇》说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极；八八，则齿发去。”从此可知，女子到了35岁，足阳明胃经气血衰退，面焦发堕，颜面不荣，而男子在40岁左右，肾气衰，发堕齿槁，青春不再。

很多年轻人都有过长痤疮的体验，这些“顽固分子”通常都长在额头和脸上，这给爱美的年轻人带来诸多苦恼。为什么痤疮偏爱往脸上跑呢？其实是你的胃经出现了问题。

脸部和前额都是足阳明胃经的循经部位。如果胃经不畅，最明

显的表现是面黄、易生痤疮，口唇不红润、显现苍白色，而且精力不足，甚至头发枯槁。

我们知道，脾胃开窍于口。口唇苍白往往代表肠胃消化系统不好。女性就诊时一般不要化太浓的妆，这样才能看得到“英雄本色”。此外，有人脖子皮肤松皱，其实这些都是胃经气血亏虚造成的。

为什么女人一定在35岁以前养好胃经呢？女人一旦过了35岁，就会变老，皮肤也不再像青少年的时候那么滋润了，因为胃经恰恰循经面部。而女人在35岁后，胃经功能就会出现衰退，人的容颜自然变老，这个时期是女性一生的转折点。女人只有在年轻时保养好自己的阳明经，才能防止早衰。那么，女人如何保养自己的胃经呢？最好的方法就是常敲胃经。

怎么样敲胃经呢？你可以循经开始，从锁骨下，顺两乳，过腹部，到两下肢正面，一直敲到脚踝。敲打胃经时要稍用力，一定要敲到小腿胫骨外侧到第二个足趾间的连线。从足三里穴开始，有痛感的地方就是穴位，要重点敲；足背最高的地方也要敲。当然，如果在敲胃经的同时，兼带敲肺经、大肠经，那么找回青春的感觉就不会太难了。

有很多女性已经过了青春期，还在长痤疮，事实上，这也和胃有着很大关系。据调查，大多数痤疮患者都有不同程度的便秘以及排便不爽等症状，其体内毒素太多了，就很容易滋长痤疮。而事实上，便秘本身就是肠胃疾病中的一种。只有把自己的肠胃保养好了，才能有效地抵制便秘，不让毒素在身体堆积，进而起到护肤、美容的功效。

肠胃不好，人就容易便秘，人一便秘，毒素就会被机体重新吸收进而外发于肌肤，蒸熏面部就会发生痤疮。人体内的毒素还会阻碍人体气机，影响气血运行，导致内分泌失调，致使痤疮更加严重。要想解决这一问题，除了注重肠胃的保护，起居有常、饮食有节之外，还可以辅助调理阳明经，阳明经包括手阳明大肠经（重点穴位

合谷）、足阳明胃经（重点穴位天枢、梁丘、足三里等）。调理方法可以是拍打、敲打、捶打、循按等。下肢足阳明胃经的穴位如果不方便用手调理，我给大家介绍一些小窍门。

大家可能还会发现，穿高跟鞋的女士在累了的时候会无意识地勾起脚尖，大家可以试一下这个动作，如果站着，就稍息前伸一只脚，然后勾脚尖。如果坐着，可以勾起两只脚。坚持一会儿就会感到足三里往下有发热感，这时可以放下休息。其实这个方法可以有效刺激足三里区，我们可以把这一无意识的动作变成一种有意识的锻炼，武术桩法中就有这一练法。对于不敢自己针刺，又怕艾灸烟熏，又要避免因拍打穴位让别人担心下肢有病，可以经常采用这种方法刺激胃经上的足三里、上巨虚、下巨虚。如果脚尖勾起外摆，可以刺激胆经的阳陵泉。如果可以脱掉鞋子，则可以用一只脚跟放在另一只脚的脚背上，用自身肢体的重量按压脚上肝经的太冲、行间及胃经的冲阳、陷谷、内庭等穴位。

养生小叮咛

胃消化功能不好的人，主要症状是吃一点就会饱，多吃又会胀。因而可以少吃多餐，也就是说在没到正餐时，可以适当补充一些食物，但不宜过多，正餐时也要正常吃，食物以软、松为主。

艾灸足三里，益寿又延年

“肚腹收于三里”，足三里为足阳明胃经之合穴，是五腧之一，其性属土经土穴。“合治内府”，凡六腑之病皆可用之。“胃者，五脏六腑之海也。”所以胃为水谷之海，能包容无顾，荣养四旁。胃和脾相表里，均为仓廪之官，主要职责是受纳运化水谷，输布精气、津液于全身。足三里为胃经的主要穴位，它有理脾胃、调气血、助消化、补虚弱的功效。灸足三里能调整消化系统使之功能旺盛，吸收营养，增加能源，对全身系统都有强壮作用。金元四大家之一的李东垣特别注重脾胃，认为脾胃为后天之本，是生化的源泉，是生命的根本。灸足三里有温中散寒，健运脾阳，补中益气，宣通气机，导气下行，强壮全身的作用。

我国传统养生医学更是将化脓灸足三里视同服用了长生不老丹。

《黄帝内经》认为，足三里穴可以增进食欲，促进机体的生长，古人一直传承有化脓灸足三里穴保健的方法。药王孙思邈也认为，“若要安，三里常不干”，就是说，如果想要身体好的话，始终要在足三里处作艾灸，而且是化脓灸，让足三里处一直处在化脓的状态。

足三里是人体经络中的一个最具保健功能，最能提高抗病能力的穴位之一。足三里穴是足阳明胃经（属五行中的土经）的合穴，位于膝下3寸，小腿前外侧，当犊鼻穴（外膝眼穴）下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）处。又是土经中的土穴。有句话说“万病入土即化”，足三里穴即是土经中的土穴，所以有：“此穴诸病皆治”

之说。

《针灸神书》云："治胃中寒，心腹胀满，胃气不足，闻食臭肠鸣，腹痛食不化，此穴诸病皆治，及疗食气水气，蛊毒痃癖，四肢肿满，腰膝酸痛，目不明，五劳七伤，胸中瘀血，乳痈等。"

所谓的"此穴诸病皆治"，并不是说此穴可以治疗所有的病，而是说此穴可以作为治疗诸多疾病的主配穴使用。更准确的含义是指，足三里穴是能够作为所有疾病的一个可选择的具有提高机体免疫功能的一个能够使人体强壮的穴位！

人的一生，其实也如同自然界春夏秋冬四季一样的。人从出生到20岁，属于生机盎然的时期，肌肉在丰满、健壮，身体在长高变大，这段时间相当于自然界的植物在春天发芽成长；20岁到30岁，是人的精力最旺盛，五脏六腑功能最强盛期，如同植物到了夏天渐至盛旺；人的身体素质，可以说在30岁的时候基本达到了顶峰；从30岁开始，人的身体开始走下坡路，机能开始慢慢变老。这相当于植物到了秋天，开始趋向成熟，然后趋向枝叶凋零。人到30，就像自然界的秋天开始来了，人开始变得成熟，也慢慢趋向变老。很自然，30以后，生机渐减，人的疾病也随之悄悄来到。此时，机体中足阳明胃经中的阳明燥金之气开始变盛，使人踏上了成熟和衰老的旅程。那么，如果能有方法抑制这阳明燥金之气，自然就可以延缓人的衰老、延缓疾病的来到。

所以，如何抑制这阳明燥金之气，使人体的强壮期延长，衰老延缓呢？我们知道：阳明燥金之气，在阴阳五行中属于金；而在五行关系里，火克金。所以我们的老祖先绝顶智慧到采用艾火来灸足阳明胃经的土穴足三里，以此起到制约阳明燥金之气的作用，从而达到强壮我们机体的后天之本——脾胃肠（足三里穴）；补益我们的先天之本——丹田之气（艾灸关元穴）。

选取足阳明胃经的合穴，做化脓灸，让火气深入这穴位中去，消除部分的阳明燥金之气，再使机体的内毒素从此穴化脓处不断地流出。一般艾灸后的足三里穴，3～5天开始化脓，大约流两个月左

右就自然愈合，不用担心会感染，中医科学家们早已做过这方面的研究：大凡艾灸后的伤口里流出的脓液，是无菌的，流再长的时间也不会感染，并且会自然收口愈合。这就是中医中药的神奇之处！

任何事情都不是绝对的，要选好时机，选对方法，才能取得最好效果。比如长灸足三里可以提高机体免疫力，益寿延年这个是好的，但是也不能滥用，有几点还是要注意的：

1. 只适用于30岁以后，30岁以前，如果不是特殊的疾病，千万不要用此方法保健。原因是，人体像自然界的四季一样，遵循着一定的规律运行，30以后，是足阳明胃经当家做主的时候，这个时候针对它艾灸有保健效果。

2. 事前要了解到灸足三里不仅会留疤痕，而且非常痛苦，没做好心理准备，不要轻易尝试。

3. 如果不能忍受痛苦，可以不用化脓灸，就用普通的艾灸足三里方法也有保健作用，只是效果会略差。

4. 灸后，不要直接吃生冷的食品和秋天成熟的水果。生冷的食品和秋天成熟的水果，均带有阳明燥金之气，从冰箱里拿出来的更甚，一边用艾灸足三里的方法除阳明燥金之气作为保健，一边却吃生冷的食品向体内补充阳明燥金之气，两相克制，起不到相应的保健功效。

足三里有健脾和胃、扶正培寓、祛病延年之功效，在人身360个穴位中，具有保健养生作用的首推足三里，国外医学界也将此穴称为“保健穴”、“长寿穴”。

除了采用灸的方法，还有按压足三里保健法。经常按压足三里穴能调节胃液分泌，增强消化系统的功能，并能提高人体的免疫功能，延缓衰老。具体做法是：

5. 拇指与食、中指相对，右手拇指按于右侧足三里穴，先顺、逆时针各揉按32次，然后换手，同样揉按。

6. 临睡前取仰卧姿势，或先将左足的外踝，压在右小腿的足三里穴上，进行按摩。每次约按压10多分钟，穴位处往往会产生酸

胀、重麻等感。个别有经络敏感的人还会产生酸麻向上或向下传导的感觉。如果胃部、腹部不舒服，胃腔部发胀或疼痛，经按压足三里穴后，即能缓解。

7. 捶足三里，两手握拳（拳心向上）用拳顶捶足三里，左拳捶右足三里，右拳捶左足三里，捶时胫骨前肌有明显的酸胀感，对防治肠胃病和伤风感冒有良好的作用。以上三法，可任择一法，或交替进行。

养生小叮咛

灸足三里可以健体强身，延年益寿。但是，如果你想采用化脓灸的方法，最好有中医师的指导。

早起没有食欲可能是肝火太旺的问题

春天是万物生发的季节，然而，我们很多人都可能感到胃口似乎却没有以前那么好了。有时人们在早晨的时候，也会发生这样的现象。这是因为，春天在五行中属木，而早晨规划为春，对应于肝，肝气此时最为旺盛。肝为木，脾胃为土。根据五行相克的原理，肝木克脾土。肝气过旺，脾胃的功能就会受到抑制，这时人自然而然就会感到缺少胃口，吃不下去饭也就不足为怪了。

药王孙思邈在《千金要方》中曾指出："春七十二日，省酸增甘，以养脾气。"胃主纳食，而运化在脾，但脾运胃纳之功能全在肝脏的正常疏泻。只要将肝气调理好，脾胃自然就可以相安无事。甘入脾，酸入肝，多甜少酸便可避免肝气过旺而克脾胃，从而起到健

脾开胃的效果。对此我们除了要加强饮食上的调理，少酸多甘外，还可以通过穴位按摩来调理。其中，阳陵泉穴泻肝火的效果就相当不错。

胆经上的阳陵泉穴有泻肝火的效果。胆经上的穴位怎么可以泻肝火呢？因为肝胆互为表里，肝气是通过胆经来排泄的，所以刺激胆经上的阳陵泉穴，便可以起到疏肝利胆的效果。且阳陵泉穴为胆经的合穴，因此对整个胆经都有很好的调节效果。胆经作为排泄通道的功能正常，肝火便可顺利排出，脾胃也就安全了。

寻找阳陵泉穴可能要稍微费些力气，屈膝90°，在膝盖外侧有两个突起，前上方为胫骨小头，后方偏下的为腓骨小头，将两点连线做一个直角三角形，第三点便为阳陵泉穴的位置。用拇指用力按住它，其余四指并拢托住腿肚，用力按揉3分钟。也可用艾条灸10分钟，以皮肤微热发红为止。

另外，还可以通过饮食调理。例如吃早餐，因为，早餐可谓是一天营养的基础，如果“基础”打不好，那么一天下来都会没精神。辰时胃经当令，此时就应该进餐。如果没有胃口，吃不下去饭不但会影响白天的生活工作，长此以往，会给健康埋下隐患。

此外，还可以试着用糯米、黑米煮粥作为早餐，两者都性温味甘，有很好的养肝健脾效果。当然，如果你希望效果更好些的话，还可以在里面加些大枣，不仅健脾，还可滋补气血。气血足了，脾胃运转起来自然就更有动力了，你的食欲自然也就会大增了。如果你时间紧，没有时间煮粥，可以泡上一小包燕麦片，然后快速在微波炉里转一下，既可当成早餐食用，又可以健脾开胃，效果同样不错。

养生小叮咛

脾胃为后天之本，气血生化之源。脾胃健壮，营养才会被吸收，气血才会充足，人体才能远离疾病。

第六章

巳时：脾经当值，工作学习的第一个黄金时间

巳时是9:00~11:00，是脾经值班。脾经是主消化的，要吸收营养。这个时候也是大脑最具活力的时候，是一天当中的第一个黄金时间，是老人锻炼身体的最好时候，是上班人最出效率的时候，也是学生学习效果最高的时候。

DILIUZHANG

脾为后天之本、气血生化之源

金元时代著名医家李东垣在其《脾胃论》中指出："内伤脾胃，百病由生。"可见脾胃不分家，养好脾的同时也要养好胃。巳时是脾经值班。在五行中，脾属土，土位居中央，四方兼顾，土能生化万物。脾与胃，一阴一阳，互为表里，脾与胃共同参与饮食的消化吸收。《素问·灵兰秘典论》讲到："脾胃者，仓廪之官，五味出焉。"将脾胃的受纳运化功能比作仓廪，可以摄入食物，并输出精微营养物质以供全身之用。人以水谷为本，胃主受纳水谷，脾主运化精微营养物质，可见脾胃在人体占有极为重要的位置。

中医认为，脾为后天之本，气血生化之源。人出生后，所有的生命活动都有赖于后天脾胃摄入的营养物质。先天不足的，可以通过后天调养补足，同样可以延年益寿；先天非常好，如不重视后天脾胃的调养，久之就会多病减寿。

脾有两个功能：主运化和生血统血。

1. 主运化，包括运化水谷和水液。

运，即转运输送，化，即消化吸收。脾主运化，指脾具有将水谷化为精微，并将精微物质转输至全身各脏腑组织的功能。实际上，脾就是对营养物质的消化、吸收和运输的功能。饮食物的消化和营养物质的吸收、转输，是在脾胃、肝胆、大小肠等多个脏腑共同参与下的一个复杂的生理活动，其中脾起主导作用。脾的运化功能主要依赖脾气升清和脾阳温煦的作用。脾宜升则健。"人纳水谷，脾气化而上升"（《医学三字经·附录·脏腑》），"脾升而善磨"（《四圣心源》），水谷入胃，全赖脾阳为之运化。故"脾有一分之阳，能消一分之水谷；脾有十分之阳，能消十分之水谷"（《医原》）。

脾的运化功能，统而言之曰运化水谷，分而言之，则包括运化水谷和运化水液两个方面。运化水谷中的水谷，泛指各种饮食物。脾运化水谷，是指脾对饮食物的消化吸收作用。脾运化水谷的过程为：胃初步腐熟消化的饮食物，经小肠的泌别清浊作用，通过脾的磨谷消食作用使之化为水谷精微（又称水谷精气）；吸收水谷精微并将其转输至全身；将水谷精微上输心肺而化为气血等重要生命物质。概言之，脾主运化水谷，包括了消化水谷、吸收转输精微并将精微转化为气血的重要生理作用。饮食入胃后，对饮食物的消化和吸收，实际上是在胃和小肠内进行的。“脾主运化，胃司受纳，通主水谷”（《类经·藏象类》）。胃主受纳水谷，并对饮食物进行初步消化，通过幽门下移于小肠作进一步消化。但必须依赖脾的磨谷消食作用，才能将水谷化生为精微，“脾之所以消磨水谷者，非为磨之能砻，杵之能舂也，以气吸之，而食物不坠焉耳。食物入胃，有气有质，质欲下达，气欲上升，与胃气熏蒸，气质之去留各半，得脾气一致，则胃气有助，食物之精得以尽留，至其有质无气，乃纵之使去，幽门开而糟粕弃矣”（《医述》引《医参》）。

食物经过消化吸收后，其水谷精微又靠脾的转输和散精作用而上输于肺，由肺脏注入心脉化为气血，再通过经脉输送全身，以营养五脏六腑、四肢百骸，以及皮毛、筋肉等各个组织器官。“饮食先入于胃，俟脾胃运化，其精微上输于肺，肺气传布各所当人之脏，浊气下入大小肠，是脾胃为分金炉也”（《医权初编》）。总之，五脏六腑维持正常生理活动所需要的水谷精微，都有赖于脾的运化作用。

由于饮食水谷是人出生之后维持生命活动所必需的营养物质的主要来源，也是生成气血的物质基础。饮食水谷的运化则是由脾所主，所以说脾为后天之本、气血生化之源。故曰：“一有此身，必资谷气，谷入于胃，洒陈于六腑而气至，和调于五脏而血生，而人资之以为生者，故曰后天之本在脾”（《医宗必读·肾为先天本脾为后天本论》）。但“五味入口，藏于胃，脾为之行其精气”（《素问·奇病论》），人以水谷为本，脾胃为水谷之海，故又云脾胃为后天之本，

气血生化之源。这一理论在养生防病方面，具有重要指导意义。

脾的运化功能强健，习惯上称作“脾气健运”。只有脾气健运，则机体的消化吸收功能才能健全，才能为化生气、血、津液等提供足够的养料，才能使全身脏腑组织得到充分的营养，以维持正常的生理活动。反之，若脾失健运，则机体的消化吸收功能便因之而失常，就会出现腹胀、便溏、食欲不振以至倦怠、消瘦和气血不足等病理变化。

除了运化水谷之外，脾还具有运化水液的功能。这主要指脾对水液的吸收和转输，调节人体水液代谢的作用，即脾配合肺、肾、三焦、膀胱等脏腑，调节、维持人体水液代谢平衡的作用。脾主运化水湿是调节人体水液代谢的关键环节。

在人体水液代谢过程中，脾在运输水谷精微的同时，还把人体所需要的水液（津液），通过心肺而运送到全身各组织中去，以起到滋养濡润作用，又把各组织器官利用后的水液，及时地转输给肾，通过肾的气化作用形成尿液，送到膀胱，排泄于外，从而维持体内水液代谢的平衡。脾居中焦，为人体气机升降的枢纽，故在人体水液代谢过程中起着重要的枢纽作用。因此，脾运化水湿的功能健旺，既能使体内各组织得到水液的充分濡润，又不致使水湿过多而潴留。反之，如果脾运化水湿的功能失常，必然导致水液在体内的停滞，而产生水湿、痰饮等病理产物，甚则形成水肿。故曰：“诸湿肿满，皆属于脾”（《素问·至真要大论》）。这也就是脾虚生湿、脾为生痰之源和脾虚水肿的发生机理。

脾运化水谷精微和运化水湿两个方面的作用，是相互联系、相互影响的，一种功能失常可导致另一方面的功能失常，故在病理上常常互见。

2. 主生血统血，即是生血和统血两个作用。

脾有生血的功能，统是统摄、控制的意思。脾主统血，指脾具有统摄血液，使之在经脉中运行而不溢于脉外的功能。

一是主生血：脾为后天之本、气血生化之源。脾运化的水谷精

微是生成血液的主要物质基础。故张景岳说："血……源源而来，生化于脾"（《景岳全书·血证》）。脾运化的水谷精微，经过气化作用生成血液。脾气健运，化源充足，气血旺盛则血液充足。若脾失健运，生血物质缺乏，则血液亏虚，出现头晕眼花，面、唇、舌、爪甲淡白等血虚征象。

二是主统血："脾统诸经之血"（《名医汇粹》），"人五脏六腑之血，全赖脾气统摄"（《沈注金匮要略·卷十六》）。脾气能够统摄周身血液，使之正常运行而不致溢于血脉之外。脾统血的作用是通过气摄血作用来实现的。脾为气血生化之源，气为血帅，血随气行。脾的运化功能健旺，则气血充盈，气能摄血；气旺则固摄作用亦强，血液也不会逸出脉外而发生出血现象。反之，脾的运化功能减退，化源不足，则气血虚亏，气虚则统摄无权，血离脉道，从而导致出血。由此可见，脾统血，实际上是气对血作用的具体体现，所谓"脾统血者，则血随脾气流行之义也"（《医碥·血》）。但脾之统血与脾阳也有密切关系。"脾统血，血之运行上下，全赖于脾。脾阳虚，则不能统血"（《血证论·脏腑病机论》）。因脾失健运，阳气虚衰，不能统摄血液，血不归经而导致出血者称为脾不统血，临床上表现为皮下出血、便血、尿血、崩漏等，尤以下部出血多见。

脾不仅能够生血，而且还能摄血，具有生血统血的双重功能。所以说："脾统血，脾虚则不能摄血；脾化血，脾虚则不能运化，是皆血无所主，因而脱陷妄行"（《金匮翼·卷二》）。

3. 脾还有主升清的作用。

升，指上升和输布；清，指精微物质。脾主升清是指脾具有将水谷精微等营养物质吸收并上输于心、肺、头目，再通过心肺的作用化生气血，以营养全身，并维持人体内脏位置相对恒定的作用。这种运化功能的特点是以上升为主，故说"脾气主升"。

而上升的主要是精微物质，所以说"脾主升清"。脾之升清，是和胃之降浊相对而言。脾宜升则健，胃宜降则和。脾气主升与胃气主降形成了升清降浊的一对矛盾，它们既对立又统一，共同完成饮

食物之消化吸收和输布。另一方面，脏腑之间的升降相因、协调平衡是维持人体内脏位置相对恒定的重要因素。脾气之升可以维持内脏位置之恒定而不下垂。脾的升清功能正常，水谷精微等营养物质才能正常吸收和输布，气血充盛，人体的生机盎然。同时，脾气升发，又能使机体内脏不致下垂。如脾气不能升清，则水谷不能运化，气血生化无源，可出现神疲乏力、眩晕、泄泻等症状。脾气下陷（又称中气下陷），则可见久泄脱肛甚或内脏下垂等。

养生小叮咛

脾胃位居中焦，同主消化，但各司其职。胃主纳，脾主运。胃喜润恶燥，喜凉恶热；脾喜燥恶湿，喜热怕寒。胃气以通降为和，不降则腹胀便秘，嗳气呃逆；脾气以上升为健，不升易头晕泄泻，四肢困倦，内脏脱垂，所以养脾脏还应重视胃的调养。

脾虚可引起肥胖和糖尿病

肥胖和糖尿病是困扰现代人类健康的两大难题，直接影响人的生命质量，甚至成为生命的“杀手”。其实，这两个难题都和脾有关，养好脾，可以有效地缓解难题。

肥胖不仅会影响我们的形象，更主要的是由于肥胖可能导致的多种疾病，将严重损害我们的健康。肥胖的原因之一就是脾虚。

脾主运化水湿，由转输和散精作用把水液上输于肺，在三焦和肺的协助下，通过经脉输布全身，完成正常的水液代谢过程。若脾

气不健，运化失司，加之精微不散，蓄于体内，令人肥胖，故有“肥人多湿”、“肥人多痰”之说。当脾的运化功能正常时，精微水液便可输布四方；如果脾处于虚弱状态时，运化水液的能力就会下降，人体经络中的体液流动不畅，心包便容易产生积液，使得心脏的能力不足。

心主血脉，心脏相当于一个泵，当泵的动力不足时，气血便会虚弱，体内的废物便不能及时排出。水湿等废物停留在皮下脂肪等处，人体就会臃肿肥胖。脾虚还会出现“脾不束肌”的症状，肌肉变松弛，身材看上去就会臃肿肥胖。如果脾虚较重，有些人可能小时候就变成了胖子，轻些的成年以后才会变胖。还有些妇女在怀孕生产之后身体会发胖变形，就是因为本来就是脾虚体质，再加上分娩时耗费大量的气血，使得脾气更为虚弱。

那么，糖尿病与脾的关系又是怎么样的呢？糖尿病又称为消渴症，是以高血糖、尿糖、葡萄糖耐量降低为特征的一种全身性慢性代谢性疾病，传统上认为属于祖国医学消渴病范畴。近年来，随着各型糖尿病患者的增多及认识的深入，出现了许多有关从脾论治消渴的报道。

中医上早就有关消渴（即糖尿病）的记载。《素问·奇病论》谓：“此肥美之所发也。此人必素食甘美而多肥也。肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。”意思是说，平常经常吃鱼肉等肥腻的食物，就会导致脾运失畅，湿热内盛，从而导致消渴。

按中医五味分属五脏理论，甘味入脾，甘为脾味。中医辨证凡遇口甘，均辨为脾病，《素问·奇病论》曾论及此。同理，尿甜按五味归属理论，也应属脾病。《普及本事方》：“每发则小便甜……”《洪范》曰：“‘稼穑作甘’，以物理推之……足明人食之后滋味皆甜。”其言“稼穑作甘”，而“土爰稼穑”，道出了尿甜与脾土的关系。

《素问·太阴阳明论》指出：“脾病不能为胃行其精液，四肢不得禀水谷气，其日以衰，脉道不利，筋骨肌肉，皆无气以生，故不

用焉。”气血生化之源在脾，而脾所以化生精气津血以养肌肉。糖尿病早期无“三多一少”，但血尿糖已升高，询问病史可发现多数患者兼有体力下降，不耐疲劳，肢软乏力等现象，与中医脾虚证候相似。后期出现体重减少，消瘦等症状，正如李东垣所说：“脾虚则肌肉削。”

《素问·经脉别论》：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行。”《素问·太阴阳明论》又谓：“脾与胃以膜相连，而能为之行其津液。”若脾失健运，血中之精微不能输布于脏腑，营养四肢，反使血糖蓄积而增高，随小便排出体外，致使尿糖阳性。糖尿病正是由于葡萄糖未被有效利用即排出体外，是脾气散精功能异常的表现。

肾为先天之本，靠后天以善之，脾为后天之本，脾虚生化无源，则肾失充养，下焦虚衰，摄纳无权，津液外泄，小便味甘，如脂如膏；症状期患者口渴，乃脾气不升，津液不能上承；脾失健运，水液运行失常，水湿聚而成痰，痰阻血瘀生，上可蒙蔽清窍，发为偏枯；脾虚气滞，心血瘀阻，心脉不利，则胸闷胸痛；下可及肾，脾肾衰败，水湿潴留，泛溢肌肤而出现水肿；气血不能上承于目，故视物不清；痰瘀阻于四肢，筋脉失养，则四肢疼痛；痰湿之邪性多黏滞，若发痈疖破溃，则经久不愈，病程迁延日久，护理不当则易内陷脏腑，危及生命；出现酮症时，患者厌食恶心，是脾气败绝，胃失和降所致。

脾是消化吸收、营养代谢功能为主的一个“综合功能的系统”，是机体对饮食进行消化、吸收并输布精微的主要脏器，为气血生化之源，后天为本。“内伤脾胃，百病由生”，脾虚导致肥胖和糖尿病。所以，健脾利湿对肥胖和糖尿病有防治作用。

养生小叮咛

养好脾，可以帮助你远离肥胖和糖尿病的困扰，有一个健康的身体。

常晒太阳，可消百疾

养生最重要的两个观念，就是阴阳调和、天人合一。而在寒冷的冬季，晒太阳就是一种最好的养阳方式。阳光，不仅养形，而且养神。养形，就是养骨头，这对老人来说绝对是养生的重中之重。所以，老年人更要多晒太阳，这是养骨的最好方式。对于养神来说，常处于黑暗中的人看事情容易倾向于负面消极，处于光亮中的人看事情正面积极，晒太阳有助于修炼宽广的心胸。所以，阳光是大自然最无私的恩赐，“再好的药，也比不上咱们头顶的这颗太阳。”

晒太阳能补充维生素 D，促进钙的吸收，强身健体。不过，晒太阳也有不少学问。“前为阴，后为阳，晒后背，能起到补阳气的作用。”阳气虚弱会让人手脚冰凉，还常伴有脾胃不适，如肚子怕凉或吃了凉的东西易腹泻等。春天晒晒后背，能驱除脾胃寒气，有助改善消化功能。此外，清代医家曾指出，“背为阳，心肺主之”，晒后背还能疏通背部经络，对心肺大有裨益。

晒太阳也要选择时间和注意每次时间不要过长。春天，上午 10：00～11：00 晒太阳最好。因为这一时段阳光中的紫外线偏低，能使人感到温暖柔和。此外，不同年龄段的人，对日光的承受能力不同，晒太阳长短也各异，婴幼儿每次 15～30 分钟左右，中青年人每

次 1 ~2 小时，老年人每次 20 ~30 分钟。

冬天，正午的太阳就是最好的。冬天是蛰伏和孕育的季节，也是一年中阴气最重的时候，所以可以用正午阳气旺盛的太阳来调和。对于老人来说，在午睡前或午睡后晒半小时太阳都可以。但注意，晒时一定要摘掉帽子，让阳光可以直射头顶的百会穴，阳气才能进入体内。

晒太阳，可消百疾，虽然有些夸张，但是，经常晒太阳，对很多疾病确有保健和缓解作用。

1. 老寒腿

应该常出来晒晒。姜良铎说，晒双腿能很好地驱除腿部寒气，有效缓解小腿抽筋，而且能加速腿部钙质吸收，让双腿骨骼更健壮，很好地预防骨质疏松。尤其是有风湿性关节炎的人，春天晒太阳能活化血脉，缓解病情，起到辅助治疗作用。另外，腿上还有很多穴位，通过阳光的刺激，能让人感到腿脚轻便，消除疲劳感。

2. 抑郁

沐浴阳光之下，人们总能感觉心情愉悦。那是因为日光照射可以改变人大脑中某些信号物质的含量，使人情绪高涨。而对于抑郁患者，日光浴也有一定功效。上海交通大学医学院附属瑞金医院临床心理科主任医师林国珍表示，抑郁的发生主要受遗传易感性影响，而发病则与环境有关。抑郁症患者较普通人敏感许多，当感受到阴雨天气的环境时，他们就容易产生低落的情绪。而阳光明媚的环境则会激发他们体内积极、开朗的一面。“不单是阳光，生活中许多明亮的光线都可以起到调节情绪的作用，比如常见的白炽灯的灯光。”林国珍建议，春季阳光充足，气候温暖，抑郁症患者应该趁天气好的时候多到户外接受日照，同时多做运动对于抑郁的治疗也有积极作用。

3. 骨质疏松

一些人在体检中被检出骨质流失，医生会提醒他们多运动，多晒太阳，确保钙的吸收。晒太阳和补钙之间存在怎样的关系呢？原

来，影响人体钙吸收的关键因素是活性维生素 D 的合成，而维生素 D 的获取主要有两条途径，一是饮食，二是太阳光中的紫外线照射。“人体接受紫外线照射可以促进皮肤中维生素 D_3 的合成。如果缺乏维生素 D_3 就会直接影响人体钙的吸收，这是导致小儿佝偻病及成人骨质疏松的最直接的原因之一。”第二军医大学附属长海医院内分泌科副主任医师鲁瑾介绍说，维生素 D_3 首先在皮肤中合成，然后通过肝脏及肾脏的作用转换成活性的维生素 D_3，从而促进胃肠道对钙的吸收，帮助骨钙的沉积。虽然骨质疏松是一种老年性疾病，但是预防工作必须从年轻时做起。鲁瑾告诉笔者，一般而言，人体在 35 岁的时候达到骨钙的峰值，也就是说此前是人体的骨钙储备期。在 35 岁之前人体吸收的钙越充分，骨钙能达到的峰值越高，那么今后出现骨质疏松的年龄就能推迟。

4. 风寒风湿

中医有阴阳之说，阳光就是一种阳气，多晒太阳，人体的健康将得到改善。值得一提的是，春季温暖的阳光可以祛风寒、风湿，因此对于感冒、关节炎、痰湿（慢性咳嗽）等疾病的防治都有一定的功效。

5. 失眠

一般来说，易患失眠症的大多是整天坐办公室的脑力劳动者，而体力劳动者，特别是整天在野外劳动的农民、建筑工人、装卸工人以及整天在室外锻炼的体育运动员等则极少有患失眠症的。他们之中的绝大多数人刚刚躺下就能入睡，而且睡得很深很熟，睡眠质量很高。这是为什么呢？他们除了整天参加体力劳动和体育运动有助于安眠之外，还有一个重要因素，那就是与他们经常晒太阳也是分不开的。经常晒晒太阳可以改善睡眠和提高睡眠质量，也是不必花一分钱就能防治失眠症的良药。

为什么经常晒晒太阳能改善睡眠呢？因为，睡眠质量的优劣与人体所分泌的褪黑素多少直接相关。人脑中的松果体会分泌一种褪黑素，此种激素能抑制精神亢奋，使大脑处于抑制状态，并使人昏

昏欲睡，因而能够安眠。现今被大力推销的脑白金之所以有安眠作用，就是因为其中含有褪黑素之故。然而，此种褪黑素只有在黑夜或昏暗之中才能分泌，白天或有光亮时则难以分泌，而在阳光照射的条件下则根本不能分泌。倘若白天多晒晒太阳，使松果体的分泌功能完全被抑制，那么到了夜晚，此种分泌功能就会反弹，就可以多分泌褪黑素。此种褪黑素分泌得越多，人的亢奋情绪就会被抑制得越多，使人很快进入睡眠状态，因而能促使人很快进入梦乡，故可改善睡眠。

城市居民，特别是很少参加室外活动而又睡眠不佳的脑力劳动者，平时不可整天待在室内或办公室里，一定要多到户外参加一些体育运动或体力活动，要多晒晒太阳，既有利于改善睡眠，又有利于促进身体健康。冬季严寒，晒太阳的时间可以多一些，每天可晒2小时以上。春、秋两季晒太阳的时间可灵活掌握，每天1小时左右。夏季炎热，酷暑难当，晒太阳的时间不宜过久，但每天至少应晒半个小时。总之，凡睡眠不佳或有失眠症者，倘能经常晒晒太阳，将对改善睡眠大有好处。

6. 享受阳光需防皮肤老化

春天阳光明媚，初春时常到户外晒太阳，可增强皮肤对日光的耐受性，这对皮肤健美是有好处的，但随着阳光逐渐变得炽热起来，过度照射对皮肤也是有害的。阳光中的紫外线可引起表皮细胞代谢紊乱，皮肤失去水分、弹性、引起色素沉着、角质层增厚、皮肤干燥、粗糙而出现皱纹，这在医学上叫光老化。阳光过度照射最常引起的是晒斑，也叫日光性皮炎，患者可于暴露部位出现红肿、灼痛、脱屑并出现褐色色素沉着。长时期过度照晒可成为皮肤癌前期病变，如日光角化病及常见皮肤恶化性肿瘤如基底细胞癌、鳞状细胞癌的病因。因此，长时间的户外工作、旅游，对日光的防护还是很有必要的。

养生小叮咛

晒太阳是一年四季都应该坚持的，偶尔晒不能很好地发挥作用，所以，晒太阳贵在坚持。

口唇是脾经的晴雨表

《素问·五脏生成篇》记载："脾之合，肉也；其荣，唇也。"唇为脾之华，是脾胃健康的晴雨表，口唇的色泽与全身气血是否充盈有关，而脾胃为气血生化之源，所以口唇的色泽是否红润，实际是脾运化功能状态的外在体现。

"脾开窍于口"即饮食口味及食欲的正常与否与脾的运化功能有密切关系。《灵枢·五阅五使》说："口唇者，脾之官也。"《素问·金匮真言论》指出："中央黄色，入通于脾，开窍于口。"从中我们得知，脾开窍于口，故脾经有问题就会表现在口唇上。《灵枢·脉度篇》又说："脾气通于口，脾和则口能知五穀矣。"一个人的脾经通畅，即可饮食有味、食谷感觉香甜，这样则营养充足，小孩长得健壮，大人则气血充足，肌肉健美；反之，如果一个人脾失健运，则可出现食欲减退或口味异常，如口淡无味、口甜、口腻等。如果一个人的唇红润有光泽，则说明脾胃健壮。如果嘴唇经常干燥脱皮且没有光泽，口中常有异味，则表明脾脏有问题了。

《说文》曰："人所以言食也，象形。"现指口腔，是口内的空腔，有两唇、两颊、硬腭、软腭等组成。口腔内有牙齿、舌、唾液腺等器官，是进食和发音的器官。实际上口包括唇、齿、舌、咽等，

（舌虽为心之官，但因其与饮食有关，故从属于口）。《灵枢·肠胃》“口广二寸半”，《难经·四十二难》记载：“口广二寸半，唇至齿长九分，齿以后至会厌，深三寸半，大容五合。舌重十两，长七寸，广二寸半。咽门重十两，广二寸半，至胃长一尺六寸。”由此说明，古人对口的认识是有一定的解剖基础的。口的主要生理功能包括：进饮食，泌津液，磨谷食，主发音。如《灵枢·优恚无言》曰：“口唇者，音声之扇也。舌者，音声之机也。”《血证论》指出：“口者，胃之门户。”由于心开窍于舌，口的发音语言功能主要与心有关。“脾开窍于口”是指口的食欲、口味等功能与脾的关系密切。

口为脾之官。《灵枢·五阅五使》曰：“口唇者，脾之官也。”《素问·阴阳应象大论》云：“脾主口……在窍为口。”《灵枢·脉度》曰：“脾气通于口，脾和则口能知五味矣。”说明饮食、食欲、口味等与脾的运化功能有关，脾与口之间在生理、病理上息息相关。这种联系主要表现在：其一，在结构上，口腔是消化道的最上端，舌、咽、唾液腺等中器官与脾胃相互联系，共同完成对饮食物的受纳、研磨、消化、吸收。其二，在经络联系上，脾胃通过经脉与舌相连，“口者，胃、大肠脉之所挟”（《证治准绳·口部所主》）：“脾足太阴之脉……连舌本，散舌下”；“胃足阳明之脉……还出挟口，环唇，下交承浆”；“大肠手阳明之脉……还出挟口，交人中”（《灵枢·经脉》）。通过经脉的联系，脾胃之气上注于口，而主司口之消化、舌之味觉，故《素问·灵兰秘典论》曰：“脾胃者，仓禀之官，五味出焉。”《难经·四十九难》亦云：“脾主味。”其三，在功能上，口主受纳、咀嚼、润软食物，饮食物在口腔中被加工，便于胃的进一步受纳、腐熟；口的泌津液作用，则有利于脾的进一步消化、吸收。故《灵枢·九针论》曰：“脾主涎”；《素问·金匮真言论》亦云：“中央黄色，入通于脾，开窍于口。”脾主运化，在液为涎，脾气健运，则脾之津液上注于口，使口发挥润软食物、助脾运化作用。若脾气虚弱，运化无力，或脾胃湿热，困阻脾气，则致纳呆、食少，口淡乏味，或口中异味。即如《脾胃论》所说：“夫脾胃虚

弱，……口不知味。”《重楼玉钥续篇》亦云：“口属脾，胃、大肠脉交口，毕竟以脾经为主。盖五味入口，藏于肠胃，乃运化精液，以营五脏。五脏之气皆统于脾，五脏之偏性皆验于口。”

唇为口的组成部分，为脾之外荣，是由肌肉组成的，其营养源于脾气化生之气血，因此从唇的颜色，可以推知脾气的盛衰。故《素问·五脏生成》曰：“脾之合肉也，其荣唇也。”《灵枢·五阅五使》说：“口唇者，脾之官也。”《素问·六节藏象论》亦云：“脾胃者……其华在唇四白。”说明唇的变化与脾胃的功能息息相关：脾气健运，气血充足，口唇得养，则唇红润泽；若脾失健运，气血亏虚，唇失所养，则唇色淡白，或萎黄不泽。

“脾开窍于口”的理论，对于疾病的诊断具有重要性的意义。临床上可以根据食欲、口味及口唇的色泽、动态，诊断脾脏的病变。如见纳呆食少，口淡乏味，唇淡无泽，多为脾气亏虚，气血不足；若口中黏腻不爽，纳食不香，或口甘口甜，多为脾胃湿热所致的“脾瘅”，如《素问·奇病论》所说：“有病口甘者……此五脏之溢也，名曰脾瘅。”若口中泛酸，纳呆腹胀，则为肝脾不和；若唇肿、口疮、糜烂而痛，多为脾热或脾火。如沈金鳌在《杂病源流犀烛》中所说：“口糜者，口疮糜烂也，心脾有热则口糜；中气不足，虚火上泛亦口糜。”宋代医家危亦林在《世医得效方·五脏气偏胜叫应于口》中指出：“口之味，热胜则苦，寒胜则咸，宿食则酸，烦躁则涩，虚则淡，疸则甘，劳郁则口臭，凝滞则生疮。”《图书编·脾脏说》云：“口为脾之官，脾气通，则口知五味。脾病则口干不能食，不知五味……食不消，脾不转也……人之不欲食者，脾中有不化之食也……人之好食甘味者，脾不足也。”《证治准绳·唇部所属》亦云：“（唇）燥则干，热则裂，风则瞤，寒则揭”：“风热传脾，唇口皲皱；思虑伤脾，血耗唇皱……思虑过度，蕴热于脾，燔裂无色，唇燥口干生疮，年久不愈。”皆指出唇、口与脾的关系非常密切，可见察唇口之变化，对于脾病的临床诊断具有一定的参考价值。

气口即寸口，《素问·五脏别论》说：“气口何以独为五脏主？

曰：胃者水谷之海，六腑之大源也。五味入口，藏于胃以养五脏气，气口亦太阴也。是以五脏六腑之气味，皆出于胃，变见于气口。故五气入鼻，藏于心肺，心肺有病，而鼻为之不利也。”

养生小叮咛

口唇是脾经的一面镜子，是脾胃健康的晴雨表，如果嘴唇经常干燥脱皮且没有光泽，口中常有异味，则表明脾脏有问题了。了解了这个道理，我们让我们防病于未然。

1 思念也是一种病

思是什么？《灵枢·本神》言：“所以任物者谓之心；心有所忆谓之意；意之所存谓之志；因志而存变谓之思；因思而远慕谓之虑；因虑而处物谓之智。故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”

思是人体意识思维活动的一种状态，本是心主神志功能活动的体现。中医学认为，思与脾的关系甚为密切，故有“思出于心，而脾应之”的说法。

传奇爱情故事《梁山伯与祝英台》中，梁山伯因思念祝英台过度而命归黄泉，英台也不负山伯，与他化蝶后成双成对。一对有情人就这样死去了，给我们留下遗憾的同时，又会想到一个好好的人因为相思就会丧命吗？《黄帝内经》认为，人有喜、怒、悲、思、恐五志，并与五脏相对应：心主喜、肝主怒、肺主悲、肾主恐、脾主思。五志与五脏，情绪与脏器，相互影响，相互关联。也就是说，

平时过于欢喜就会伤心，大怒就会伤肝……如果过度思虑的话，就会伤脾。如果伤了脾胃，则食欲不振。

正常思考问题，对机体的生理活动并无不良的影响。但在思虑过度、所思不遂情况下，就能影响机体的正常生理活动。其中最主要的则是影响气的正常运行，气机失调，导致气滞与气结。因此，思虑过多，会影响脾的运化功能，导致脾胃运化失常，消化吸收机能障碍，常出现脘腹胀闷、食欲不振、头目眩晕等症。《素问·举痛论》有言："思则气结……思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。"久而久之整个人就会消瘦下去。脾伤了气血便失去了生化的根源。气血虚弱，其他各脏腑也会受到连累，从而让人百病缠身，天长日久，甚至会威胁到生命，这也就是古人所说的"相思病"。被情所困的青年男女多会消瘦就是因为这个原因。

其实，"思伤脾"中的"思"并不单单指"相思"，过度思虑都会对脾造成伤害，对健康产生不好的影响。例如诸葛亮为了刘备的霸业七出祁山，却因为思虑过度死于五丈原，享年只有54岁。每年高考前都会有很多学生患上神经衰弱，也就是所谓的"高考竞技综合征"，一些科学名人的英年早逝现象，一些脑力工作者常常有亚健康状况，初时表现为注意力难以集中，记忆力下降，易疲惫等，就是因大强度地用脑以致思虑过多而伤脾。民间流传的"愁一愁，白了头"的谚语，说的也是同样的意思。

那么如果我们不思虑，是不是就不会对脾造成伤害了？其实也不是，思虑作为人体的一种情志活动，是正常的而且也是必需的活动。从中医上讲，不思虑还会有黏滞、懒惰之象，人也会越来越胖，湿气特别重。所以思考不可少，关键是要做到适度。如果百思不解那就不要去解，顺其自然反而更好。

对于思虑过度的人来说，首先要做的当然就是健脾了。《神农本草经》中有茯苓"久服安魂养神，不饥延年"的记载，茯苓可谓是健脾益寿第一药。中医认为，茯苓归心、肺、脾、肾经，且药性平和，既能健脾渗湿，又可扶正祛邪，对身体没有明显的毒副作用，

因此可以长期服用。茯苓中所含营养物质也甚为丰富，常服还可强壮体质。古人甚至将其尊称为“仙家食品”。至于茯苓的吃法，可以冲食，也可以熬粥。先去药店买些茯苓粉，每次取5克冲进牛奶，“每日早起”食用。之所以选择早餐时间吃，也是有讲究的。我们说过，巳时气血正好流注脾经，脾经此时最旺盛，也最易受补，这样便可以借天时使茯苓的健脾功效发挥到最大。熬粥的做法是：取茯苓粉15克、薏米60克、大枣10枚一起煮粥，每日当成早餐，不仅可以健脾，还可养颜美容。如果实在没有时间或者怕麻烦，也可以直接去超市买些现成的茯苓饼随时享用就可以了。

除此之外，我们还可以借鉴一下中医里的情致相克法，以毒攻毒，化解思虑对脾的伤害。按照中医五行学说，思为脾志，怒为肝志。脾五行属土，肝五行属木，因为木可克土，所以怒能克思。对于思虑过度而导致的疾病，只要激怒他就可以了。至于如何激怒，就得看具体情况了。但需要说明的是，这种办法最好在脾为思所伤较重的情况下使用。如果脾并没有受到太大的伤害，这样做就完全没有必要了。因为怒伤肝，你若没事找气生，脾可能没事，但肝脏却出事了，得不偿失。

无论什么样的灵丹妙药，都只是“亡羊补牢”，只有加强内心的修炼才是至关重要的。生活中要做到平静淡然，不为外物所惊动，不为身边的小事所困扰。当内心真正清静之时，正气自存，邪气自然也以后不敢来犯了。

养生小叮咛

凡事不可太较真、钻牛角尖，思虑过度，则会伤脾，而要减少这种思虑，就要加强内心修炼，这才是至关重要的。

流口水是脾经的问题

生活中不仅是孩童，有些成年人睡觉也常常流口水，尤其是在饱食之后更易多见，这是由于后天脾胃虚弱的缘故。脾主肌肉，开窍于口，在液为涎；气对液有收摄作用，脾气虚，不摄液则流涎。脾虚之人肌肉弹力不足，容易松弛，因此睡后会张口，形成口水外流。在正常的情况下，我们睡后不会流口水，如果经常有此现象，即显示脾气虚。比如，有的人过度劳累耗伤脾气，侧卧时可能会出现流口水，恢复体力后即可消失。

中医的“五脏化液”理论从唾和液产生的脏器不同指出了二者的区别，“心为汗，肺为涕，肝为泪，脾为涎，肾为唾”。唾和液是两种不同的液体，分别出自肾和脾。我们平常说的“吞津法”指的是唾。如果一个人经常流口水的话，你不能说他老是“吐唾沫”，因为它的病根不在肾，而在脾，脾之液为涎，这才是口水。正常情况下，涎液是上行于口中的，但又不溢出于口外，因为口唇这扇“大门”把它挡住了。脾主肌肉，开窍于口，如果脾经出了毛病，最先会表现在口唇上。脾气若虚弱，肌肉就会失去弹性、易松弛，睡着后就会不自觉地张口，这时口水自然就会外流了。所以如果你总爱流口水的话，那就先检查一下自己的脾脏是否正常。

流口水属于唾液分泌过多。如查不出任何原因而出现流口水，称为特发性唾液过多，原因目前尚不完全明了，现代医学认为可能与副交感神经紧张性亢进有关。另一方面，由于口腔或其他部位患病引起唾液分泌过多，称为继发性唾液分泌过多症。其原因很多，可分为真性唾液分泌过多和假性唾液分泌过多两种情况。

真性唾液分泌过多的原因主要有口腔炎、咽炎、舌炎、齿龈炎等口腔疾病，以及假牙不合适引起的刺激；汞、铅、碘、砷及尼古丁等药物中毒或刺激；脑炎、脑性麻痹、癫痫、帕金森综合征、自主神经功能紊乱等神经精神疾病；突发性甲状腺肿、糖尿病等内分泌系统疾病等。

假性唾液分泌过多，是口腔唾液去路受阻所致。其主要原因是，食管狭窄或肿瘤、瘢痕等引起通路障碍；口腔、咽喉等部位手术后引起吞咽神经麻痹，导致口腔唾液难以顺利下咽；而神经、舌神经及下颌运动功能障碍；老年人唾液腺萎缩，可因服用药物导致药源性唾液分泌过多等。因此，若老人口角常流口水，做子女的应该引起注意，带老人去医院口腔科检查。

如何应对脾虚的问题呢？药王孙思邈在《千金方》中说："凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔"，又说"安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药"。可见，药品只建议在救急时使用，对于一般保健或治疗而言，食疗才为上上策。依照五行养生的理论，脾经属土，所以只要多吃长在土里的食物就可以了，如土豆、山药、红薯等正可以应脾土之气，因此对脾胃有很好的补益效果。

还有一个有趣的简单小动作可以起到健脾强肾的功效：舌伸缩和舌"吐芯"。

舌伸缩：静坐去除杂念，眼睛半闭。微微张开双唇，将舌头伸到最长，保持5秒钟然后缩回。如此反复做36次。

舌"吐芯"：双唇微微张开，将舌头伸到最长，然后向左右来回摆动，就像蛇吐芯的样子。如此反复做36次。

做完以上两个动作之后，舌下会分泌出大量的津液，这时可再用吞津法，将唾液分次咽下，对补肾强精也有好处。

养生小叮咛

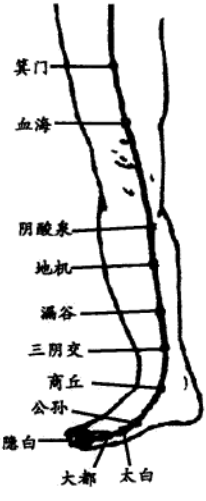
不要轻视流口水，它是脾经给我们发来的求救信号，告诉我们已经脾虚了，这个时候就要及时补脾利湿，不要将小问题养成大问题。

女性常揉三阴交，常葆青春不变老

爱美是女人的天性，如今日子越过越好，保养的方法也层出不穷。很多人，花了大把的时间和金钱，却眼睁睁地看衰老爬上自己的脸庞和身体，内心充满了愤怒、失望、怅惘……

其实，三阴交穴可以帮助女性们维持年轻，延缓衰老，推迟更年期，保持女人的魅力。

中医认为，脾为后天之本，气血生化之源。三阴交是脾经原穴，按揉三阴交可以使脾生化顺畅，气血充足，自然可以帮助人保持年轻态，对于爱美的女性当然不亚于是驻颜法宝。



那么，三阴交穴对人体究竟有什么作用呢？

1. 保养子宫和卵巢：人体的任脉、督

脉、冲脉这三条经脉的经气都同起于胞宫（子宫和卵巢）。其中，任脉主管人体全身之血，督脉主管人体全身之气，冲脉是所有经脉的主管。每天17：00～19：00，肾经当令之时，用力按揉每条腿的三阴交穴各15分钟左右，能保养子宫和卵巢。促进任脉、督脉、冲脉的畅通。女人只要气血畅通，就会面色红润白里透红，睡眠踏实，皮肤和肌肉不垮不松。

2. 紧致脸部肌肉，使脸部不下垂：随着岁月的流转，我们事业不断成长壮大的，但是繁忙的工作和生活也慢慢侵蚀着我们的健康，饮食无节制，喝酒无节制，作息没规律，伤了脾，脸部松弛明显，老态显现。对此，除了饮食、作息要规律之外，还要经常在21：00左右，三焦经当令之时，按揉左右腿的三阴交穴各20分钟健脾，因为三阴交是脾经的大补穴。

3. 调月经、祛斑、祛皱、祛痘：三阴交是脾、肝、肾三条经络相交汇的穴位。其中，脾主生化气血，统摄血液。肝藏血，肾精生气血。女人只要气血足，那些月经先期、月经后期、月经先后无定期、不来月经等统称为月经不调的疾病都会消失。而女人脸上长斑、痘、皱纹，其实都与月经不调有关。只要每天21：00～23：00，三焦经当令之时，按揉两条腿的三阴交各15分钟，就能调理月经，祛斑、祛痘、祛皱。如果能够坚持每天按揉，必定能够给你一个惊喜。

4. 改善性冷淡：很多女性面对高压的生活节奏，或者因为自身饮食结构或生活习惯不合理，导致性冷淡。这样不但自己少了很多生活的乐趣，还影响夫妻感情，容易导致家庭不稳。三阴交是一个大补穴，能补气补血，提升女人的性欲，让女人逃离性冷淡，重温浪漫人生。每天17：00～19：00，肾经当令之时，按揉三阴交，提升性欲的效果最好。

5. 调治肌肤过敏、湿疹、荨麻疹、皮肤炎：三阴交是脾经的大补穴，脾最大的功能之一是能够把人体的水湿浊毒运化出去。每天11：00，脾经当令之时，按揉左右腿的三阴交各20分钟，能把身体里面的湿气、浊气、毒素都给排出去。皮肤之所以过敏，有湿疹，

荨麻疹，皮肤炎等毛病，都是体内的湿气、浊气、毒素在捣乱。只要坚持按揉三阴交，至多一个半月后，就会发现皮肤光洁细腻、干净无暇多了。

6. 保持血压稳定：三阴交是一个智能调节穴位，当你血压过高或过低，每天 11：00～13：00，心经当令之时，用力按揉两条腿的三阴交各 20 分钟，坚持两三个月，能把血压调理至正常值。

另外，三阴交还能调治脾胃虚弱，消化不良，腹胀腹泻，白带过多，子宫下垂，全身水肿，眼袋浮肿，小便不利，脚气，失眠等症状。既然三阴交能调节脾虚，那么首先就要懂得如何判断自己的脾虚？

这里有几个自检的小办法，以供大家享用。第一就是看眼皮：如果平常眼睛很大，明亮有神，而现在眼皮却搭拉下来了，双眼看上去没精神，就说明你的脾虚了。因为中医认为眼皮也是为脾所主的，如果眼皮松了下来，说明脾主肌肉的功能出现问题了。不过这种情况在老年人中比较常见。第二就是观察自己的舌头。如果舌头颜色较淡，舌边出现齿痕，说明你的脾也很有可能出了问题，最好赶紧去医院检查一下，或抓紧时间调理。

三阴交在人的养生之道上，有如此多的功效，那么三阴交的具体位置在哪？如何按摩呢？三阴交在小腿内侧，脚踝骨的最高点往上三寸处（自己的手横着放，约四根手指横着的宽度）。自己按摩可以采用坐位，搭“4”字腿式，用对侧的手逐个按摩隐白、大都、太白、公孙。

什么是“4”字腿呢？中国人传统的坐法是“坐如钟”，就是上身与大腿，大腿与小腿之间成直角，腰杆挺直，膝盖收紧，也就是所谓的“正襟危坐”。尽管在我们眼中这种坐法有失大雅，但却可以让身体得到放松。另外，我们采用这种坐法也较利于对脾经的按摩。因为脾经起于足大趾内侧端的隐白穴，然后沿小腿内侧正中线上行，再进入大腿内侧前缘，进入腹部。“4”字腿坐姿正好可以将脾经暴露出来，从而便于按摩。

除此之外，如果想进行针对性的治疗，还可以针对脾经上的单个穴位进行刺激。比如隐白穴有很好的止血功效，想要治胃痛可按太白穴，而公孙穴则对于减轻体重有效。当然，如果你不想浪费脑细胞记这么多的穴位，或只想达到保健的效果，那就顺着脾经的循行路线一路拍打下来。拍打时要握空拳，用掌指关节端由上至下一路拍打下来，用力适中，对于大腿部位的脾经拍打时可稍用力。两只腿都要敲，每侧以敲打10分钟为好，敲打的时间自然是9：00～11：00之间，气血流注脾经之时。敲打的次数视自己的时间多少而定。这样，就算早上没有时间进行锻炼，也可以起到养脾的效果了。如果拍打的过程中发现痛点，表明脾经上有堵塞的地方，这时可以用点按的方法对其进行按揉，将瘀堵的穴位打通，从而将整条脾经的气血通畅。

除了用手指按揉，还可以用经络锤敲打，或者用筷子头按揉，效果也是一样的。不方便用手，可以用脚跟踩另一只脚的太白、公孙穴，这也是伏案工作者自我“保健足疗”的好方法，来缓解肌肉活动不畅。

养生小叮咛

脾为后天之本，气血生化之源。三阴交是脾经原穴，经常按揉三阴交，可以补气补血，并使脾生化顺畅，具有较好的养生功效。

第七章

午时：心经当值，睡好午觉养阳气

午时是 11:00~13:00，是心经值班。心经值班的时候我们要吃午饭、睡午觉。体质阴虚的人午时只需休息半小时到一小时就能起到养阳护心的作用。

DIQIZHANG

午睡大有讲究

子午时刻，是人体气血阴阳交替转换的一个临界点。以人体气的变化来说，阳气是从半夜子时开始生，午时阳气最亢盛，午时过后则阴气渐盛，子时阴气最为旺盛，所以人体阴阳气血的交换是在子、午两个时辰。

如果心经不畅，午时就会有反应，轻者会有一种煎熬感，而且感觉胸闷、呼吸不畅，或耳鸣、声哑，夜晚往往难以入睡且多梦、盗汗，或心里惶恐不安，总好像有什么事要发生似的。因此，要照顾好心经，午时最好宜静不宜动，使心火下降。我们在此时如何养生呢？午时应为“合阳”，此时应“少息所以养阳”。此外，“心主血脉”，“心恶热”，而此时正是太阳高照，气温达到最高峰的时候，为了让心脏受到更好的照顾，所以此时宜小憩，一般来说休息30分钟就可以了。

人在午时能睡片刻，对于养心大有好处，可使下午乃至晚上精力充沛。尤其对于高血压患者，午休最有补益。午休也有助于消化。当然，午睡时间不要太长，最多也不要超过1小时。

其实，午睡的形式并不重要，重要的是能不能达到休养身心的目的。不管是躺在床上、沙发上，还是靠在椅子上，只要能安安静静地“眯瞪”一会儿，养养心神，就很好了。当然了，正所谓细节决定健康，有些小问题还是得注意一下，否则“千里江堤，毁于蚁穴”。下面我就给大家说说午睡需要注意的一些小问题。

首先，午睡要讲究时机，也就是午睡的时间问题。这里的时间有两层意思，一是午觉该什么时候睡；二是睡多长时间合适。什么时间睡的问题很简单，当然得在午时睡，也就是中午的11：00～13

:00之间，但最好是睡完午觉后再吃饭，这个问题我们下一节里再细说。

至于睡多长时间，这得根据个人的实际情况和自身的感觉体会来定，一般在15分钟到1小时之间为好。如果是退休在家的老年人，那就可以多睡会儿，睡个1小时左右，但也不要睡得时间过长，以免颠倒了阴阳；如果是工作时间比较紧张的朋友，则小睡上15分钟到半小时也很管用，哪怕好好“眯瞪”10分钟也比不睡好得多。在时间允许的情况下，睡长睡短就要看个人的实际体会，如果你感觉稍微多睡一会儿下午状态会更好，那就稍微多睡一会儿；但有的人正好相反，睡的时间一长反倒把自己搞得迷迷糊糊的不清醒了，好半天缓不过来，那睡之前就把闹钟调好，过犹不及，防止睡过头了，搞乱了生物钟。

在不同的季节，午睡也有不同的讲究，尤其是在时间长短上应该有所不同。中医养生讲究“顺四时”，其实睡午觉也应该“顺四时”。俗话说“春困秋乏夏打盹”，春天有“春困”，夏天要养心，秋初有“秋乏”，而且这个时期内天气比较热，白天时间长，晚上相对睡得会少一些，所以白天应该好好睡午觉，尤其是夏天，睡得时间可以稍微长一点。而深秋和冬季白天比较短，夜晚睡眠的时间相对要长一些，午觉就可以少睡点，或是好好地“闭目养神”一会儿就可以。

其次，对于午觉如何睡才能休息得更好的问题，这也得根据个人的实际情况而定。如果在家里，或是有条件的话，当然是躺在床上或沙发上睡最好，尤其是老年人，最好是躺着睡。但冬天的时候就不一定了，冬天夜晚时间长，晚上可以早点睡，早上适当起得晚一些，中午就不用上床睡午觉了，靠在椅子或沙发上眯瞪一会儿，养养心神就可以了，要不然脱衣穿衣麻烦不说，还容易着凉。

夏天睡午觉时要注意保护好肚子，不论是大人还是小孩，天气再热都得用个东西把肚子盖着。因为夏天无病三分虚，人体的阳气都在外面，里面本来就很虚，有点儿“空城计”的感觉，如果保护

不当，外寒再乘虚而入，那肚子就很容易出问题。

另一种“睡”午觉方式就是“闭目养神”。“养神”其实就是养心，心藏神嘛。让自己的身心安静下来，全身放松，停止各种思维活动，意守头顶的百会或脐下的丹田，这样静坐10分钟以上，也能收到养心、养神的效果。

对于普通人来说，睡子午觉最为重要，夜里11点睡觉和中午吃完饭以后睡觉，睡不着闭一会儿眼睛都有好处。在这个时间段天地之气转换，转换的时候我们别搅动它，你没那么大的能量去干扰天地之气，那么怎么办呢？歇着，以不变应万变。天地在变化，我就不变，我就歇着，所以这个时候一定要歇一会儿。

养生小叮咛

午时是心经当令的时间，此时不宜做剧烈运动，宜静卧闭目养神或小睡一会儿。此外，午餐时也不要吃得太多，凡事过犹不及。

饭前喝汤，胜过药方

中国文化特别重视子时和午时，午时的特点就是午时一阴生。一上午的运化全是阳气，这个时候就是一阴生。子时和午时是天地气机的转换点，人体也要注重这种天地之气的转换点。午时对人体最有益的事情除了睡好午觉，另外一个就是美食。那么，怎么样才算做美食呢？其中关键的一点就是饭前喝汤。俗话所说的“饭前先喝汤，胜过良药方”是有科学道理的。

饭前喝汤有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于胃肠对食物的消化和吸收，减少对胃肠道的刺激，降低胃肠道肿瘤的发生率。

这是因为，从口腔、咽喉、食道到胃，犹如一条通道，是食物必经之路，吃饭前先喝几口汤（或进一点水），等于给这段消化道加点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜，保护消化道，降低消化道肿瘤的发生率。

吃饭间，中途不时进点汤水也是有益的。因为这有助于食物时的稀释和搅拌，从而有益于胃肠对食物的消化和吸收。若饭前不喝汤，吃饭时也不进汤水，则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴，这时才喝水，反而会冲淡胃液，影响食物的吸收和消化。

所以，有营养学家认为，养成饭前吃饭时不断进点汤水的习惯，还可以减少食道炎、胃炎、食道癌、胃癌等的发生。同时发现，那些常喝各种汤、牛奶和豆浆的人，消化道也最易保持健康状态。

如果吃饭时将干饭或硬馍泡汤吃却不同了。因为我们咀嚼食物时，不但要嚼碎食物，便于咽下，更重要的是要由唾液把食物湿润，而唾液是通过不断的咀嚼产生，唾液中有许多消化酶，有帮助消化吸收及解毒等生理功能，对健康十分有益。而汤泡饭由于饱含水分，松软易吞，人们往往懒于咀嚼，未经唾液的消化过程把食物快速吞咽下去，这就给胃的消化增加了负担，日子一久，就容易导致胃病，甚至是胃癌的发作。所以，不宜常吃汤泡饭。

当然，饭前喝汤有益健康，并不是说喝得多就好，要因人而异，也要掌握进汤时间。一般中晚餐前以半碗汤为宜，而早餐前可适当多些，因一夜睡眠后，人体水分损失较多。进汤时间以饭前20分钟左右为好，吃饭时也可缓慢少量进汤。总之，进汤以胃部舒适为度，饭前饭后切忌“狂饮”。

养生小叮咛

饭前喝汤，可以有助于食物的消化吸收，但是也不能狂饮，容易冲淡胃液，加重胃的负担，反而影响健康。

吃饭喝醋，喝出长寿

科学研究表明，当身体处于弱碱性的状态下，即体液的 pH 值在 7.30～7.35，体液的 pH 值在 7.35～7.45 之间时，是最健康的。经过炎炎夏日的洗礼，人体内大量的碱性物质随着水分流失。当我们变成酸性体质后，人体内的蛋白质就会发生紊乱，产生胰岛素抵抗、酶活力下降等问题，导致血糖、血脂、尿酸等代谢产物的堆积，引发各种疾病，因此，在进入秋季后，我们要适当的汲取一些醋来对身体进行相应的调节。

1. 醋饮料可调节酸性体质

醋是酸性的，但喝进去后，经过代谢就变成了人体非常需要的碱性物质。对于大部分处于酸性体质的都市人，这是改善体质难得的好方法，但醋一般以调味为主，最好不要直接饮用，可饮用一些醋酸饮料。

吃醋对南方人来说也是近几年的事。醋不仅可以为饕餮盛宴增色，还可以开启大家的味蕾，随着喝醋美容、养生潮流的盛行。近段时间，更多市民爱上了醋饮料，尤其是对天地壹号苹果醋，很多人喜欢在吃饭时或睡觉前少量饮用。苹果醋饮料酸酸甜甜的，含有丰富的矿物质和多种氨基酸、水溶性纤维、维生素，PH 值也很适

中，对人体健康和营养吸收都有相当重要的作用。据了解，天地壹号醋饮料营养丰富，还含有果胶、维生素、磷和钾等矿物质及酵素。醋饮料的酸性成分具有杀菌功效，能清洗消化道，有助排除关节、血管及器官的毒素；遏止细菌生长；对于体质处于亚健康状态的人群来说，天地壹号更是难得的良方。

2. 醋饮料能改善胃酸多、尿酸高的状态

中国养生专家赖俊明也认为醋与养生有着水乳交融的密切关系，可以帮助人体消化，补充人体所需的各种营养成分，喝醋饮料除了可以调节人体酸碱平衡外，还能增强人体抵抗能力。饮醋对人体有相当多的好处，没有不适宜的人群，可谓老少皆宜。因为醋进入人体，经过代谢之后，会慢慢提升人体体质，对于普通的胃酸过多或尿酸偏高反而有正面的作用。人体的体质提升后，内脏的问题会减轻，更不容易出现其他的毛病。

养生小叮咛

空腹时不宜喝醋，因为，空腹喝醋会刺激分泌过多的胃酸，伤害胃壁。最佳的喝醋时间是在餐与餐之间，或饭后一小时，这比较不刺激胃肠，顺道帮助消化。

脏腑有问题，舌头先知道

《素问·灵兰秘典论》："心者，君主之官，神明出焉。"心是五脏之首，是人体的君主。心主血脉，它能够配合其他脏腑的功能活动，推动血液输送全身；心藏神，统管全身的精神、意识、思维

活动。

中医称“心主血脉”。主，有主持、主宰的意思。心通过自身的搏动和血管构成的闭合回路将血液源源不断地输送到全身各处，为全身器官提供活动时所需的养分，并带走其活动所产生的代谢产物。也就是说，心的功能旺盛则全身组织器官得到的营养就充足；反之，全身组织器官就会因营养不足而导致功能减退，甚至衰竭。

心脏的正常搏动主要依赖于人的心气。心气旺盛，才能使血液在脉内正常运行，不出差错；如果心气不足，就会使心血管系统内部发生动乱，心律不齐、心律失常、心绞痛、心肌梗死都会来找麻烦。

怎样发现自己的心有问题呢？《灵枢·五阅五使》载：“舌者，心之官也。”也就是，“舌为心之苗”，说心开窍于舌，心的精气盛衰及其功能变化可以从舌的变化上知其所以然。

一般来说，正常舌象可概括为六个字：“淡红舌，薄白苔”。具体地说，即：舌色淡红鲜明，舌质滋润，舌体大小适中，柔软灵活，舌苔均匀、薄白而润。

如何观察和分析舌象呢？伸舌时要自然，舌体放松，舌面平展，舌尖略向下，口尽量张大（但不要过分用力），使舌体充分暴露。如伸舌过分用力，或舌体紧张、蜷曲，都会影响舌的气血运行，并引起舌色改变或舌干湿度的改变。

望舌一般先看舌尖，再看舌中、舌侧，最后看舌根部，同时看舌体（舌质）的色质和舌苔的厚薄、颜色等。望舌主要观察舌体和舌苔两个方面的变化。

舌体：包括舌色（淡红、淡白、红、红绛、青紫），舌形（荣、枯、老、嫩；胖、瘦；点、刺；裂纹等），舌态（痿软、强硬、歪斜、颤动、吐弄、短缩等），舌下脉络（观其长度、形态、颜色、粗细、舌下小血络的变化等）。

舌苔：看苔质（薄厚；润燥——润、滑、燥、糙；腻——垢腻、黏腻、滑腻、燥腻；腐——腐腐、霉腐；剥苔与类剥苔——前剥、

中剥、根剥、花剥、镜面舌、地图舌等）；苔色（白——薄白、厚白；黄——浅黄、深黄、焦黄，灰黑）。

如果舌色出现了以下几种变化，就要注意了！

1. 淡白舌：舌体颜色浅淡，有时全无血色。这可能是脾虚运化无力或阳气虚弱所致。

2. 红舌：舌呈鲜红色，多见于各种发热性疾病，如火热内生、外感热邪等。

3. 绛舌：绛舌比红舌颜色还要深，绛舌表示热度更重，程度更深。

4. 紫舌：紫是一种红中带蓝的色彩。如果红的成分多，呈绛紫色，多代表体内有热；如果蓝的成分多，多代表体内有寒。

5. 青舌：舌表现为暗青色，多见于瘀血和寒证。

通过对舌的颜色的观察，我们可以了解身体内部情况，然后再行对症治疗之法。有些异常舌象可以自己调养。

1. 苔厚，口中有异味：一般提示胃有点小问题。如无不适感觉，可先从饮食起居入手。如生活规律，情志舒畅，吃易消化食物，多吃蔬菜、水果，少吃肥腻、油炸食物，不喝酒、不吸烟。经调养，异常舌苔和口气有望自愈。

2. 苔黑黏腻：如仅舌苔异常而舌边尖呈正常的淡红色，且无其他明显不适，有时为“染色”现象。但胃病较重者有黑苔时则要警惕，如舌边尖呈深红色甚至发青发紫，说明病情加重，应及时就诊。

3. 舌有裂纹称“裂纹舌”：如无不适感亦属生理性的，无需治疗，如重病后出现裂纹舌，舌红无苔且有不适感亦属阴虚，需配合药物治疗。

4. 舌体胖大，舌边有齿印，苔薄白：如无明显不适，则为太过肥胖所致。中医认为“胖人多痰湿”，其脾胃运化功能相对不足，食物消化吸收易出现障碍。要少吃油腻、不易消化的食物，多吃蔬菜、水果和清淡食物，适当运动。如苔白厚腻，舌边有齿印，不欲饮食，腹胀满，便溏薄，则属痰湿过盛，在进清淡易消化食物的同时应配

合药物治疗。

5. 舌红，苔黄厚，便秘，口臭，此属胃火盛，可服清热泻火中药，忌酒，忌食辛辣热性食物，多吃蔬菜、水果和清淡食物，多喝水。

养生小叮咛

舌者，心之官，观察舌体和舌苔可以尽早知道心经是否出了问题，及早进行调养。

苦夏是怎么回事

很多人都谈到自己有“苦夏”的现象，即到了夏天，口渴发苦，食欲精神下降，人会比较消瘦，常年如此。大多数人一般认为这是体质的原因，是很自然的事情，习以为常地接受了。其实，溯本求源，“苦夏”和心经问题有关系。

《黄帝内经》上说：“南方生热，热生火，火生苦，苦生心。”所以中医顺四时的养生理论强调“夏养心”，就是说夏季的养生重点是养心。因为夏天属火，人的心也属火，这样，暑气太重时人就容易出现心火上炎的毛病，而口里发苦就是心火上炎的一个典型表现，但它却往往不被人重视；包括现在人最易患的口腔溃疡、舌头上长疮，都与心火过旺有关，而南方人也就比北方人更容易出现心火过旺的毛病。不过由于如今辛辣饮食风气的流行和生活压力、情绪紧张等原因，即使在北方，心火过旺也成了一个很普遍的现象。

心火太重造成口渴爱喝水、不想吃饭、舌尖发红、口里长疮等

情况，夏天更为明显。《黄帝内经》里讲："心主血脉，开窍于舌，心气通于舌下。"可见心与舌、与口有经络连着呢！舌头发红，口发苦，表明心火比较重；而舌头和嘴唇发白发淡，嘴里没味儿，那就是心血不足。所以，苦夏的原因是在心里头。

既然找到了原因，那么，我们要怎样平安度过"苦夏"呢？

1. 打开心结，心病还需心药医。

《黄帝内经》中讲："心藏神，主神志"。你思想压力大、情绪紧张可不就是一种过度的思维神志活动吗？一会儿"闹火灾"，一会儿"闹冰灾"，时间一长就容易耗伤阴血，造成心血虚，心血一虚，阴阳失衡，心火也就烧起来了。适可而止，恰到好处，身亦然，心亦然，事事莫不亦然。保持阴阳平衡、中庸之道，让身体时时保持一个平衡稳定的状态。

2. 以食养心。

《黄帝内经》中讲"苦入心"，"辛开苦降"，所以南方人在夏天经常吃一些苦瓜，就能清心凉血，调控心火。心火重时都可以吃一点苦的东西，降降火，养养心，绝对是有求必应。有一款苦瓜排骨汤不妨推荐给大家，作为经常可以食用的一种养心佳品。午时心经最旺，吸收能力最强，午饭时喝一碗苦瓜排骨汤，效果会更好。食材很方便，把苦瓜、排骨、黄豆、生姜（其中的猪肉和黄豆，都是平性的，猪肉微寒，具有良好的平补作用，可以补益气血，适合任何体质的人；而放三四片生姜则可以稍微缓解一下苦瓜的寒性以及猪肉的腻，以免降火太过，过犹不及）放在一起，煲成汤就行了，营养美味，老少皆宜。

3. 少食辛辣。

因为心本来就属火，是阳中之阳，而我们平时吃的辣味火锅，以及像辣椒、花椒、葱姜蒜这些调料都是温热性的，如果长期大量地吃这些东西（现在我们很多人都是每餐必用），人的内脏就会生热，热多了则化火，这些火影响到心，就成了"煽风点火"，"火上浇油"。

心是属火的，既不能太盛也不要太弱，心火太弱，那就会气血瘀滞、手脚冰凉，但如果心火太旺，那人就容易“上火”。

养生小叮咛

心火太大是造成苦夏的主要原因，保养好心经可以让你不再饱受盛夏之“苦”。

养心必先安神

《黄帝内经》认为，心为神明之官。正所谓“主明则下安”，“主不明则十二官危”。一个人心主神志的生理功能正常，则神志清明、思维敏捷、精力充沛；如果心主神志功能失调，就会出现失眠、多梦、神志不宁，或者反应迟钝、健忘、精神不振甚至昏迷等现象。

心主神志，藏神。中医从心所藏之“神”对意识活动的重要性这个角度出发，认为这些自主神经功能紊乱的发生，是心所藏之“神”不足所致，从而运用安神的方法治疗心慌、失眠、多梦等，而且取得了很好的疗效。

《养性延命录》上说：“静以养神，动以练形，能动能静，可以长生。”用饮食和锻炼来养形，通过睡眠和静坐来养心调神，这就是中医的养生智慧。

养心的重点就是养神。因为心藏神，主神志活动。午睡时是调养心神的最佳时间，我们工作学习时都要用心用脑，要费神，而睡觉以及静坐等本身就是最好的养心养神方式，午时又是心经当值，是最好的养心养神时机，能起到一般时间睡觉所起不到的作用。

还有一种调理心经方法。手少阴心经是由心自己所主的一条经络。它从心脏出发，往上走，通过肩顺着上肢一直到达手小指的指甲旁。心经是调理心脏气血，改善心脏功能的“第一要道”、最佳捷径。不管是心脏的功能变化，还是病理改变，可以说，有关心脏的一切问题，都可以从这条“道”上找到解决途径。我们可以通过掌握这条道上的关键点——神门穴，它是调节心神的关键“按钮”。

神门穴在我们两手的手腕部，腕部内侧横纹下方的小窝里——手臂弯曲，掌面向上，手掌小鱼际靠手腕侧的角上有一个凸起的小圆骨，圆骨的后面稍下可以摸到一根筋，这根筋与腕横纹交点靠内的小窝就是。我们可以把指甲剪平，用另一手的手指（食指、中指或无名指都行）来点揉，也可以用筷子头或笔帽点压它。每次揉3~5分钟，每天两次，两侧的穴位都要按揉。如果可能的话，最好是在午时花上10分钟，把两手的神门穴揉一揉，先把你的心神安定下来再睡觉。因为心神安定了，就能更快地入睡，睡得更好更香，把心神养得更好。

心经是阴经，而阴经的腧穴和原穴是同一个穴位，所以神门既是心经的腧穴，也是原穴。所谓腧穴，就是经络气血输注之地，一般位于关节附近，是疏经活络的特效穴，而原穴是脏腑元气经过和会聚之处，是调理脏腑气血的最佳途径。因此我们刺激神门就能达到一箭双雕的目的，既可以疏通心经，又能够调理心脏的气血，帮助心脏恢复正常的功能。心脏的功能恢复正常了，心神就能良好地工作，张弛有度，该活跃的时候活跃，该安静的时候安静。

心乃脏之君，神是人之本，而神又由心主导，所以养心即是养神，养神亦为养心。《黄帝内经》在谈到养生之总则时说了三句话：“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”后面两句话其实都在强调养心养神的重要性，这就是中医养生所主张的神形兼顾，重在养神。它与现在媒体上报道的很多绝症病人在面临死亡的时候非常坦然平静，反而比健康的时候精神更加放松，最后绝症不治而愈的事例非常吻合，这其实就是精神的力量帮

助身体战胜了病魔。

养神不难，重在心宽。天人合一，心态平和，还是养生中最有效最主要的方法。

养生小叮咛

养心重在养神，午睡和调理神门穴都是很好的修心养神的方法。

“心腹之患”是大患

曾经有过这样一个病例：一位病人腹部疼痛，医生诊断为胃肠穿孔，必须立即进行手术。等待做完心、肝、肾功能等几项必要的术前检查，病人就要上台了。但心电图一出来，大家吓了一跳，原来病人的心脏问题非常严重，主治医生请来心脏病专家进行会诊，得出结论：这位病人并不是胃肠穿孔，而是心脏病发作，心肌梗死。明明是小肠部位疼痛，为什么会是心脏的问题呢？

我国古代有一个成语典故叫“心腹之患”，常常有人也将自己的忠诚下属称为“心腹”，那么“心”与“腹”到底有什么联系呢？

心是心脏，对应手少阴心经，属里；腹内有小肠，为腑，对应手太阳小肠经，属表。二者通过经脉的络属构成表里关系。心脉属心，下络小肠，小肠之脉属小肠，上络于心，心属里，小肠属表。二者经脉相连，故气血相通。生理情况下两者相互协调，心之气通于小肠，小肠之气也通于心。

中医认为，心与小肠是互为表里，谁出了问题都不可等闲视之。

心经的问题常常会在小肠经上反映出来。比如，心脏病发作时往往会表现为背痛、上肢痛，有的人甚至还会牙痛，而这些疼痛部位大多是小肠经的循经线路。

有一个现象也可以说明心与小肠相表里的问题。就是当心脏病猝发患者被抢救过来之后，他们常常会提出要大便，但却又排不出来，西医认为这是自主神经紊乱，可问题是为什么偏偏会紊乱在大便上呢？其实是心与小肠相表里的缘故，心脏出现了问题，首先就会影响到小肠，小肠的紧张性收缩会使肠腔内的压力骤增，并随之传递到大肠，从而让人产生要大便的错觉。

弄清经络之间的相互关系，有助于我们了解疾病的变化和转移。如果一个人的心火过旺，除了会出现口烂、舌疮外，还会有小便短赤、灼热疼痛等小肠热证症候，这叫做“心移热于小肠”。如果小肠实热，也会顺经上于心，出现心烦、舌尖溃疡等症状。因此，同时出现这些情况时，在治疗上既要清泻心火，又要清利小肠之热，相互兼顾，才能有成效。

养生小叮咛

理清了心经与小肠相表里的关系，在清泻心火时兼顾到清利小肠之热，可以达到更好的效果。

“安心”是养生重中之重

中医认为在五脏中，心为“君主之官”，它的重要意义就可想而知了。君主，在中国古代就是指皇上，还叫“天子”，也可以说就是

天的儿子，那么这个“心”对五脏这些“百姓”而言，它就是“天子”，它在最高位。君不正则民乱，心不安也会影响到五脏被连累出问题。

心主神志，藏神。中医所说的“心”与西医的“心脏”略有不同，中医所说的“心”包括心脏和精神、脑力，以及与心相关的其他脏腑组织。《黄帝内经》认为，心为神明之官。心神稳住了，其他脏腑就好管理了。正所谓“主明则下安”，“主不明则十二官危”。

在生活中，当精神紧张、思虑过度或受到惊吓时，往往会出现心神不宁甚至悸动不安的情况，有时还会有失眠、多梦等症状。西医学认为，这些症状的发生都是自主神经功能紊乱的一种表现，但缺乏好的治疗方法。中医从心所藏之“神”对意识活动的重要性这个角度出发，认为这些自主神经功能紊乱的发生，是心所藏之“神”不足所致。一个人心主神志的生理功能正常，则神志清明、思维敏捷、精力充沛；如果心主神志功能失调，就会出现失眠、多梦、神志不宁，或者反应迟钝、健忘、精神不振甚至昏迷等现象。

针对上述症状的养生之道，中医有“五脏有疾当取之原”的说法。也就是说养生先要养心，养心就要宁心养神，神清则身健。只有把这个心脏这个“君王”侍弄服帖了，其他脏器才能随之康泰。

虚则补其母，一可补其母经，二可在其本经上补其母穴。照此理论，补心的穴位可以是心经原穴（也是输穴）神门，还可以是肝经原穴太冲，或心经的井穴少冲（心经属于阴经，阴经的井穴五行属木）。

肝在五行属木，其变动为“握”，手背透露心脏秘密。很多人手背上的静脉极其凸显，血管胀得像要裂开一样，其实从这些凸显的静脉可以发现心脏是不是有问题。具体检查方法：将手先向前伸直，然后斜放下45°片刻，此时静脉处于怒张状态，再把手往上举高45°，此时血液下流，静脉的凸显会消失。如果此时静脉血管依然凸显，表明心脏可能出问题了，这时应该及时到医院就诊。

现在做一个握拳的动作，但是要从小指这一侧握起，小指尖正

好点按在心经的荥穴（属火）少府穴上。这一小指的抓握点按，心经木穴少冲点按在火穴少府上，木火相生。这就是一个很简单的补心手法。但其动作要领是缓慢，使少府穴微痛即可。此法可以有效加强心主血脉的功能，进而改善手冷、血脉不周等现象。

心脏作为人体的内脏之主，有心经和心包经两条经络保卫它。其中，心经的保养重点在于打通几个重点“关节”，也就是穴位。心经上穴位非常少，（一侧）总共只有9个穴位，这里重点关注4个，首穴极泉、肘部少海、腕部神门以及掌中少府。

极泉在腋窝的顶点，腋动脉搏动处。左手抓住右手上臂近端，大拇指伸向腋窝，其他四指扣住上臂，然后大拇指尖用力按揉穴位（注意事先要将指甲剪平，包括其他所有用手指点按穴位的方法都应注意这一点）3分钟，然后换手，用右手大拇指按揉左侧穴位。平时多揉揉它，可以缓解情绪紧张、嘴巴发干、心烦口渴等心火过旺之症。此外，当发生胃痛、干呕、上肢疼痛不能伸举，尤其是得上脑血栓后遗症，上肢活动不自如的时候，这个穴位就更重要了。

接下来是肘关节的少海穴。肘关节弯曲，少海穴在肘横纹内侧一头，肘尖里面一点，你一按感觉很特别的地方就是。此穴用大拇指尖按效果最好，左手大拇指按右肘关节上的穴位，右手大拇指按左上肢上的穴位，每侧按3分钟即可。心经属火，而此穴是合穴，属水，所以此穴的最大功用就是水火相济，促心肾相交，心痛、健忘、失眠、狂躁、过分爱笑、手发颤、上肢挛痛、牙龈肿痛（与大肠经的合谷穴同用），刺激此穴都能有效缓解，如果再配上三焦经的天井穴，则效果会更妙！

心主神志，手腕上的神门穴是心神出入之门户，是心经的俞穴也是原穴，所以如果出现神经衰弱、失眠、健忘、受惊了、烦躁不安、怔忡等症，此穴为首选。当然，它的功能并非如此简单，心血管的问题，如高血压、心绞痛、冠心病患者平时也可以找它帮忙。此外，它还能帮忙解决消化系统的问题，如胃脘痛、没食欲、消化不好等，手腕痛也可以揉一揉它。此穴非常好找，在手腕内侧横纹

的下方，豌豆骨后面的小窝里就是，但位置比较深，把指甲剪平了，用右手的大拇指尖稍微用点力掐按左手腕的穴位，然后两手互换，再用左手大拇指掐按右手上的穴位，每侧3分钟。

心经在手掌上还有一个很好用的少府穴，握拳，小指尖所指的地方就是。此穴可用另一只手的大拇指尖掐按，也可以用筷子头点按。它是一个专治杂病的穴位，心里烦闷、胸中胀痛、感觉吸不上气、手掌发热、手指伸屈不利、阴痒、阴痛、小便不利都可以点按少府穴来缓解！

心经午时气血最旺，所以这4个穴位的最佳调养时间是在午时，最好是在睡午觉之前，揉完穴位之后睡一觉，这样效果最好！

此外，宁心养神的另外一个好方法就是静听天籁。所谓静听天籁就是宁神安志，皈依自然，在非常宁静的状态下倾听风声、雨声、鸟声、水流声、树叶沙沙的响声、虫儿的叫声，听鸟儿的啁啾等等自然之音，细加追寻神往，由近及远，由低及高，由粗略到细微，所有日常的积尘、积怨、积郁、积忧、积乏在冥想之中化作云烟四散，使心神获得深度的休憩。

养生小叮咛

心为神明之官，心经健康了，就能够神志清明、思维敏捷、精力充沛。

第八章

未时：小肠经当值，保护血管多喝水

未时是13:00~15:00，是小肠经值班。小肠经吸收食物里的营养到达了血液，这个时候必须要喝一杯水，用来稀释血液。

DIBAZHANG

午餐一定要吃好

《素问·灵兰秘典论》说："小肠者，受盛之官，化物出焉。"这告诉人们小肠的生理功能——受盛化物和泌清别浊。

受盛化物，"受"有接受之意，而"盛"在古代是指用来祭祀的谷物，"受盛"也就是接受祭祀用的谷物。用来祭祀的谷物肯定是加工过的，而小肠接受的是经过胃初步消化的食物，它是初步加工过的一种精细化了的食物，因此小肠有"受盛之官"的美誉。如果小肠受盛功能失调，传化停止，则气机失于通调，滞而为痛，这时腹部疼痛等病症就会出现；如果小肠的化物功能失常，就会出现消化、吸收障碍，其典型表现为腹胀、腹泻、便溏等。

泌清别浊。"泌"有分泌之意；"别"，即分别、分离；"清"，指水谷精微，即具有营养作用的物质；"浊"，即代谢产物。小肠接受了胃传递过来的初步加工过的食物，接下来就是将食物进一步消化成为人体可以吸收和利用的物质，并将其中的精华物质吸收，提供给人体使用，最后再将剩下的糟粕物质向下传递给大肠，由大肠排出体外。

未时，也就是13：00～15：00的时间段，小肠经最活跃，而午餐一定要在午时内吃完，这样到了未时小肠值班时可以最大化地吸收食物的营养成分。这也就是笔者所说的未时午餐要午时吃，未时就是消化午餐的时候，因此一定要在午时将食物吃下。而且午餐一定要吃好，饮食的营养价值要高、要精、要丰富，以简单、重质不重量为原则。

众所周知，"早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少"这句话，但"午餐吃饱"的意义未必每个人都了解，午餐吃饱不是简单地把肚子

填满填饱就行。其实这里的“饱”并非此意，而是在“吃好”基础上的吃饱。也就是说，我们中午既要吃好又要吃饱，在数量上可以比早餐稍多，但质量上并不下降。

现在，工作和生活节奏都很紧张，有很多人午餐以快餐或者果腹为主，随便糊弄一下自己的肚子，不饿着就凑合了，其实这样做对自身的健康是非常有害的。首先说我们身体的气血经过了一个上午的劳作和消耗，非常需要得到及时良好地补充，而整个下午的精力也都要靠中午这顿饭的能量来供应，重要的是中午的这顿饭是小肠经当值之前吃的，饭后（13：00～15：00）最旺盛的气血正是到达小肠经的时间，而小肠的主要任务又是负责消化吸收，只有午饭吃好吃饱，小肠才有东西可吸收，处于最佳运行时机的小肠经才能得到足够的气血补充，从而发挥更好的作用。还有就是，如果午饭营养不够，小肠经气血不足，它的下一班——15：00～17：00 主时的膀胱经也会受到连累，膀胱经一虚，整个身体就岌岌可危了。

养生小叮咛

吃好午餐影响到周身营养和能量的供应，为了我们有充足的活力，午餐绝对不能糊弄了事。

适当饮茶，有益健康

宋代苏东坡说：“何须魏帝一丸药，且尽卢同七碗茶”。唐代医学家陈藏器也说：“诸药为各病之药，茶为万病之药”

饮茶，是我国人民传统的生活习惯之一，不但能陶冶性情，而

且还能健体养生。《本草纲目》中称茶叶“味苦、甘，性寒，无毒”，中医理论认为“甘者补、苦者泻”，所以，茶叶同时具有补、泻两种功效，是具有苦寒性质同时可以清热解毒的良药。但是，茶叶因品种、产地和炮制方法的不同，有寒温甘苦等茶性的不同，对人体的功效作用也存在差异。《内经》有云：“人与天地相应也”，这就是说“人与天合”是保健养生的最高境界。因此人们在四季饮茶时，应根据茶叶的性能功效，顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然规律，随季节对人体的影响变化有所选择为宜，这样才能更好地达到“天人合一”的保健养生效果。具体总结为：春花、夏绿、秋青、冬红。

自古以来，我国人民就很了解茶叶与健康的关系。明代顾元庄所著《茶谱》中说：“人饮真茶，能止渴，消食，除痰，少睡，利尿道，明目，益思，除烦，去腻，人不可一日无茶。”

茶叶对人体生理功能的作用，是由于茶叶含多种有药理功能的化学成分，如多酚类（即茶单宁）、咖啡碱、氨基酸、维生素、芳香物质以及矿物质等，这些成分对人体都是有益的。饮用茶叶对人体有如下好处。

1. 解腻提神。茶叶中含咖啡碱的量很高，占干茶叶的2%～4%。它是一种兴奋剂，能兴奋中枢神经。所谓“破眼见茶销”，即咖啡碱的功能。另外，茶碱能帮助溶解脂肪，有消食解腻之功，国外时兴的“减肥茶”，就是根据茶的这个特性制造的。

2. 降压活络。茶叶中含的多酚类，约占干茶叶的25%～40%，其中主要成分是儿茶素。儿茶素有增强微血管壁弹性的作用。茶叶中还含有维生素P，它亦能增强血管壁的弹性，并能调节血管壁的渗透性。咖啡碱也是一种扩张剂。这些都有利于活络降压，并防止动脉硬化。

3. 杀菌消炎。茶叶中含多酚类的儿茶素，它有凝固蛋白质而杀菌的功能，对大肠杆菌、链球菌、肺炎菌有抑制作用，对霍乱、伤寒、慢性肝炎、胃炎和风湿性关节炎等病症，都有一定疗效。

4. 保护内脏器官。茶叶中各种成分的协同能保护内脏器官，可以缓和肠胃和肌肉的紧张，舒缓肠胃蠕动，从而起到保护肠胃黏膜和帮助消化的作用。

5. 解除放射性元素的伤害。从茶叶中提取的一种防辐射药，定名为7369，是一种没有副作用，效果良好的癌症放射治疗的辅助药，也是从事放射工作人员的保健药。

6. 补充人体需要的维生素。茶叶中的维生素种类齐全，含量丰富，其中有维生素A、B_1、B_2、B_3、P、PP、C等。其中维生素C的含量最多，500g绿茶约含135mg左右，成人每天喝上两三杯茶就够维生素C需要量的一半。

7. 保护牙齿。茶中含有氟化物，经常饮用，可防止虫蛀。

饮茶也要根据个人身体状况而定。身体虚弱之人不宜多喝和经常喝茶。因为茶叶中的鞣酸可使蛋白质凝固成颗粒使之难以吸收。另外，吃药时不要饮茶，因为茶叶的化学成分能中和某些药力。特别是吃治贫血病的药一定不要喝茶，因为治贫血的药，一般都含有氧化亚铁之类的物质，这种物质能与茶中的酸化物生成铁盐，此种铁盐刺激胃，会使人感到不舒服。

饮茶要适量。喝茶过浓过多，会降低食欲，引起便秘。产妇喝浓茶可使乳汁减少。身体正常的人，每天喝两三杯中等浓度的茶是有益健康的。有失眠症的人，下午特别是晚上不要喝茶，以免更加不能入睡。

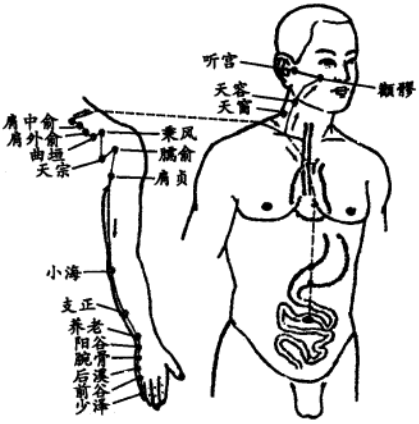
养生小叮咛

饮茶对身体健康有很多好处，但是凡事都不可以太过，饮茶也要注意适量适时。

按摩小肠经穴位能治疗多种疾病

小肠经从小指外侧少泽穴开始上行，沿着手臂外侧后缘，至肩关节以后向脊柱方向行走，然后向前沿颈部上行，至颧骨，再到耳前“听宫”穴而终。这仅是看了经筋部分，梳理小肠经最好在未时小肠经最旺时开始。后溪穴是小肠经的重要穴位，是治疗小肠经循行部位颈肩痛的首选穴位。那如何定位呢？

手太阳小肠经起于少泽穴、止于听宫穴，左右各19穴。



本经循行路线：手太阳小肠经起于手小指尺侧端，沿手背尺侧上行至腕部，出尺骨茎突直上，沿小臂尺侧外缘上行过尺骨鹰嘴与肱骨内上髁间，沿上臂尺侧外缘出肩关节，绕行肩胛，交会于督脉大椎穴，再向下入缺盆，络于心，再沿食管过膈肌至胃、属于小肠。由缺盆分出支脉1沿颈部上至面颊，至目外眦转入耳中（听宫穴）。由颊部分出支脉2上行目眶下，抵于鼻下，至目内眦（睛明穴）与足太阳膀胱经相接，而后斜行络于颧部。

体表穴位的循行线路，在体内如何和心相表里，要看内经经脉循行原文，这样才能明白脏腑之间的联系，才能明白为什么手上的一个穴位就可以解决颈肩部的酸痛。通过按摩小肠经可以解除多种病痛。

本经所主病候：少腹痛，腰、脊痛引睾丸，耳聋，目黄，颊肿，咽喉肿痛，肩臂外侧后缘痛。

本经主治病症：头、项、耳、目、咽喉、热病、神志病。

其他穴位相关的疾病表格中也已大致列出（表8－1）。

表8－1　小肠经穴位置及主治

穴位名称	位置	主治
少泽（手太阳小肠经穴；井穴）	手小指末节尺侧，指甲角外展0.1寸	头痛，目翳，咽喉肿痛，乳痈，乳汁少，中风昏迷，热病，耳聋，耳鸣，肩、臂外后侧痛
前谷（手太阳小肠经穴；荥穴）	手掌尺侧，微握拳，小指本节（第5掌指关节）下，掌指横纹头赤白肉际处	头、项痛，目痛，耳鸣，咽喉肿痛，乳少，热病汗不出，鼻塞，癫痫，手指麻木
后溪（手太阳小肠经穴；俞穴；八脉交会穴——通督脉）	手掌尺侧，微握拳，小指本节（第5掌指关节）上，掌横纹头赤白肉际处	头、项强痛，目赤，耳聋，咽喉肿痛，腰、背痛，癫痫，疟疾，手指及肘、臂挛急，盗汗，热病
腕骨（手太阳小肠经穴；原穴）	手掌尺侧，第5掌骨基底与钩骨之间凹陷赤白肉际处	头、项强痛，耳鸣，目翳，黄疸，热病汗不出，疟疾，指挛、臂痛、腕痛，颈颔肿，惊风

续表

穴位名称	位置	主治
阳谷（手太阳小肠经穴；经穴）	手腕尺侧，尺骨茎突与三角骨之间凹陷处	头痛，目痛，耳鸣，耳聋，热病无汗，癫痫，腕痛，头眩，目赤，颈颔肿，臂外侧痛
养老（手太阳小肠经穴；郄穴）	小臂背面尺侧，尺骨小头近端桡侧凹陷中	目视不清，肩、背、肘、臂酸痛，急性腰痛
支正（手太阳小肠经穴；络穴）	小臂背面尺侧，阳谷穴与小海穴连线上，腕背横纹上展5寸	头痛，目眩，热病，癫狂，项强，肘、臂酸痛，指痛，肘挛
小海（手太阳小肠经穴；合穴）	肘内侧，尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间凹陷处	肘、臂疼痛，癫痫，头痛，目眩，耳聋，耳鸣，颈项痛，肩臂外后侧痛
肩贞（手太阳小肠经穴）	肩关节后下方，腋后纹头上展1寸	肩、臂疼痛，瘰疬，耳鸣，肩胛痛，手臂痛麻不能举，耳聋
臑俞（手太阳小肠经穴；手太阳小肠经、足太阳胆经、阳跷脉、阳维脉交会穴）	肩部，腋后纹直上，肩胛冈下缘凹陷处	肩、臂疼痛，瘰疬，肩、臂酸痛无力
天宗（手太阳小肠经穴）	肩胛部，冈下窝中央凹陷处，平第4胸椎	肩胛疼，气喘，乳痈，肘、臂外后侧痛
秉风（手太阳小肠经穴）	肩胛部，冈上窝中央，天宗穴直上，举臂有凹陷处	肩胛疼痛不举，上肢酸麻

续表

穴位名称	位置	主治
曲垣（手太阳小肠经穴）	肩胛部，冈上窝内侧端，臑俞穴与第2胸椎棘突连线中点	肩胛拘挛疼痛
肩外俞（手太阳小肠经穴）	背部，第1胸椎棘突下旁开3寸	肩、背酸痛，颈项强直，上肢冷痛
肩中俞（手太阳小肠经穴）	背部，第7颈椎棘突下旁开2寸	咳嗽，气喘，肩、背疼痛，目视不明
天窗（手太阳小肠经穴）	颈外侧，胸锁乳突肌后缘，扶突穴后，平喉结	耳聋，耳鸣，咽喉肿痛，颈项强直，暴喑，颈瘿
天容（手太阳小肠经穴）	颈外侧，下颌角后方，胸锁乳突肌前缘凹陷中	耳鸣，耳聋，咽喉肿痛，颈项肿痛，颊肿，瘿气，瘰疬
颧髎（手太阳小肠经穴；手太阳小肠经、足太阳膀胱经交会穴）	面部，目外眦直下，颧骨下缘凹陷处	口、眼歪斜，眼睑动，齿痛，颊肿，面赤，目黄
听宫（手太阳小肠经穴；手太阳小肠经、手少阳三焦经、足少阳胆经交会穴）	面部，耳屏前，下颌骨髁状突后方，张口呈凹陷处	耳鸣，耳聋，聍耳，齿痛，癫痫

养生小叮咛

穴位按摩要注意以下几点：一是力度轻重，轻为补，重为泻。二是点按的方向，顺时针为补，逆时针为泻。三是与呼吸的关系，呼气时按，吸气时松。

面若桃花不是好征兆

我们常常形容一个人害羞或者紧张时会脸红心跳，这个说法在中医中还是真的可以找到依据的。

中医理论，心其华在面，有心慌的症状当然要考虑心的问题。下午未时乃小肠经当令，心与小肠经相表里。是心的病，但要从小肠经来治。心为君主之官，心有病不直接治心，要从心包或者小肠治。“有诸内，必形诸外”，内脏精气的盛衰及其功能的强弱，就会显露在相应的体表组织器官。又由于小肠经循于面部，故心脏出问题就会通过小肠经表现在面上。故此，脸红实在是心跳的一个表征啊。

一个人的面色能够间接反映出一个人身体的健康状态，中医就常常从面色来诊断患者得了什么病，病情如何。作为一个普通人，了解脸色与疾病的关系，也可以帮助自己或身边的人掌握健康状态。

一个健康人的脸色，以黄种人为例，应该是红黄隐隐，黄中应透出红润之色，充满生气。相反，如果脸色晦暗，缺少生气，精神不振，表情忧郁，则是身心不健康的表现。在祖国医学看来，如果脸色红赤，属于热症；脸色青黑，属于寒症；脸色苍白，属于虚症；

脸色鲜黄，属于湿热病症。

脸色红赤者，一般是热象。首先要排除是否发烧。脸色越红，体温越高，用体温计测量一下即可。有些人是两个腮帮子发红，发烧不高，尤其下午发烧的，这时就要想到有患肺结核的可能，到医院拍张胸片即可以知道了。有些人面部阵阵潮红及发热，但体温并不高，如果患者伴有头昏、失眠等症状，要想到是患有高血压病的可能，可连续几天测量血压以明确诊断。如果是处于绝经期的妇女，又伴有莫名的心烦、多汗、失眠等症状，应看看妇科医生，确诊是否患有妇女更年期综合征。

脸色青黑者，如果伴有食欲不好、腹胀、稀便、消瘦、乏力等症状，要考虑是否患上了慢性肝病和胆囊的疾病，最好到医院做肝功能、B 超等各项检查。

脸色苍白，唇、眼结膜及指甲也苍白，是贫血的征兆。最常见的是缺铁性贫血。营养不良、胃出血、消化不良等，均是导致贫血的常见原因。当然害怕、饥饿也会出现脸色苍白要排除。

脸色鲜黄，白眼球、皮肤及小便也发黄，这就是黄疸，最常见于急性黄疸型肝炎，伴有食欲减退、恶心、腹胀、乏力、皮肤瘙痒等症状，肝功能检查异常。胆囊炎、胆结石以及严重营养不良也可能出现面色黄，这些需要到医院检查，以明确诊断。

下午 2～3 点，经常出现胸闷心慌、脸红心跳的现象，从中医某个角度说是心有病。心在五行中属火，为阳中之阳．中医称它为“火脏”。如果一个人的心火亢盛，其面色就会变得红赤。下午 2 点脸红便是心火外散的现象。根据引心火下移小肠，通过小便将热排出。

中医强调“不治已病治未病”。有病不可怕，如果能做到早发现、早治疗，任何疾病都可以消灭于尚未展露之前。《黄帝内经》说：“病已成而后药之……譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎?”是说疾病已经形成再去用药治疗，就如同口渴了去挖井，打仗了去铸造武器一样，不是太晚了吗?

养生小叮咛

脸色可以反映一个人的身体健康状况，注意观察脸色变化，随时掌握身体情况，可以更好地帮助我们提早解决身体疾患。

吃啥补啥有道理吗？

民间有一句俗语“吃啥补啥”。这个说法有道理吗？

唐代著名医药学家孙思邈通过一系列的“试验”提出了“以脏治脏”和“以脏补脏”的学术观点，这就是中医食疗中的一个很重要的法则“以形补形”。明代李时珍也说：“以胃治胃，以心归心，以血导血，以骨入骨，以髓补髓，以皮治皮。”这些理论依据非常清楚地说明了我们祖国医学中的“以脏治脏”、“以脏补脏”及“以类补类”养生原则是被广大人民认可的。

我国古代人民经过实践，也留下了一些吃啥补啥的方法。比如：古代宫廷中的药膳有“牛鞭”这道菜，是填精壮阳之品，冬季适量久服，可补肾育阳，强筋壮骨。民间的药膳有“猪腰煲杜仲”（冬季服用），中医认为猪腰填精补肾，杜仲温阳补肾，两者配伍，最适宜辅助治疗由于肾虚所致的腰、膝酸软无力。“核桃仁煲猪脑”（冬季服用），可以养脑益智，有助于小孩的生长发育，对长期用脑的知识分子起到补脑的作用。“夏枯草煲猪肺”（夏季服用）可以润肺泻火。

现代医学对中医的食疗法作了较为科学的鉴定：其一是营养作

用。如动物脑中含有氨基酸、蛋白质，对人体中枢神经有作用，可治疗头晕、偏头痛等；其二是激素、酶的作用。许多身体虚弱的人，喜欢食用胎盘，因为胎盘中含有促性腺素、催乳素，对一些女性疾病有治疗作用；其三是抗菌消炎作用。如蛇胆生食可治咳嗽，胆汁具有清肝利胆、清热解毒的作用，可防治白喉、急性胃肠炎等疾病。从动物胰腺提取的胰岛素可治疗糖尿病；从猪肝中提取的猪肝核糖核酸可治疗慢性活动性肝炎及慢性迁延性肝炎；众多动物胆汁所含的胆酸钠、去氢胆酸等，均有明显的利胆作用，可治胆囊炎、胆石症、胆囊切除后综合征等。

但是，这并不意味着我们每个人只要有了胃痛就要吃猪肚，得了心脏病要吃猪心，骨折了就得喝骨头汤……病症在每个人身上的表现不同，治疗和食疗方法也不尽相同，应该区别对待。不能机械地理解“吃啥补啥”，更不能滥用，否则会有损健康。例如人们都知道吃肝明目，唐代孙思邈更曾用猪肝治疗夜盲症，可是此法不适合高脂血症患者。动物肝脏中含有丰富的胆固醇，这对高脂血症患者无异于火上浇油。其实，猪肝的明目作用是指其能治疗夜盲症，其疗效与猪肝本身所含的维生素 A 密不可分。明白了这一点，也就知道了除了猪肝外还有其他方法。比如，胡萝卜等黄绿色蔬菜中都含有丰富的 β-胡萝卜素，它在人体内可以转化为维生素 A。因此，高血脂且视力不佳者可用胡萝卜代替猪肝进行食疗。

《黄帝内经》强调“法于阴阳，和于术数，起居有常，食饮有节，不妄作劳”。所以，吃什么是次要的，“规、律、平、和”的才是养生的无上妙药。

养生小叮咛

虽然吃啥补啥符合中医食疗中的“以形补形”法则，但这并不是绝对的。有时吃什么是次要的，“规、律、平、和”的才是养生的重点。

老年人养生护命法宝——养老穴

就像机器长期使用会磨损和老化一样，随着年龄的增长，人体的脏器也会逐渐衰老，功能随之下降。而老年人健康问题的根源之一就是气血不足，导致排泄障碍。小肠的主要作用之一就是泌清别浊，所谓泌清别浊，就是把有用的营养精微物质和没用的残渣糟粕进行整理后分开。然后吸收掉有用的部分，把没用的垃圾转移到大肠，多余的水分转移到膀胱，最后排出体外。气血生化本来就不足，小肠功能下降，吸收不好，气血虚弱也就自然而然来了。所谓“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”，随着气血减弱，头晕眼花、失眠健忘、腿脚无力、精神不振……人的抵抗能力也下降了，各类外邪必然会乘虚而入，所以老年人就成了外邪侵犯的高危人群，感冒、风湿、暑热等会经常来骚扰。

天道平衡，失之东隅，收之桑榆，老年人气血不旺，机能弱化了，但是，自然也为老年人的健康准备了一个法宝——养老穴。

养老穴，顾名思义，就是专门针对老年病的穴位。老花眼，失眠健忘，消化功能不好，肩、背、肘、臂酸痛以及其他各种因气血不足引起的病症，可以说，没有哪个老人不需要它，因为它的功能实在是太强大、太适合老年人了。

养老穴在手腕的背面。掌心向下，用另一手的食指按在手腕背部外侧的高骨点（尺骨茎突）上，然后旋转手腕，掌心朝向胸部，另一手的食指会自动滑落到刚才所按的高骨点旁边的小窝里，这就是养老穴。每天一到两次，每次每个穴位3分钟，用手指按揉它就可以。那一天中的什么时间刺激它最好呢？当然是未时，也就是下午的13～15点，因为未时是小肠经主时，这段时间它的气血最旺，

功能最好，因而治疗的效果也更好！

养老穴是小肠经上的一个要穴——郄穴。所谓郄穴，就是经脉循行到四肢部位间隙处的穴位，郄就是孔隙、缝隙的意思。每条经脉上只有一个郄穴，它是经脉之气会聚的地方，最善于治理本经及其所属脏腑的急病和重病。小肠是人体消化吸收营养物质的重要脏器。而中医讲“脾胃是气血生化之源”，但脾胃所生化的气血原料能不能有效地被身体吸收利用，这得看小肠的表现。如果小肠功能良好，那么泌清别浊的能力就好，食物中的营养精华会被吸收，糟粕垃圾能及时排出体外，则人体气血充足，新陈代谢正常，健康自然是没话说。

刺激小肠经上的养老穴，就可以改善和调理小肠的功能，促进老年人对饮食中营养物质的消化吸收，增加身体的气血供应。这样，身体的气血供应相对充盈了，脏腑的功能就会得到增强，人的精气神就会更好。气血供应较为充盈之后，机体抵抗力也随之提高了，病邪失去了入侵的机会。

此外，小肠经与心经相表里，所以刺激养老穴不仅可以调理小肠经的气血状况，还可以促进心经的气血运行，改善心脏的功能，真可谓是一举多得！而心主血脉，心脏的功能好了，老年人最大的健康威胁——心血管疾病的危险性就会小很多；心藏神，主神志活动，老年人健忘失眠、精神不振、思路不清，这都与心主神志的功能下降有关，心主神志的功能增强了，这类症状也会少很多。

至于肘、臂、颈、肩、背酸麻疼痛这类在小肠经“前进道路”上的症状，对养老穴来说更是不在话下。通则不痛，痛则不通，这些部位的酸痛要么是因为气血瘀滞，要么是由于外邪入侵，气血瘀滞了它可以疏经活血，外邪入侵它可以增强气血，扶正祛邪。总之，这些毛病都能被它轻松化解。

养生小叮咛

养老穴是老年人的健康养生法宝，经常刺激养老穴有助提升老年人身体机能，提高免疫力。

解除颈椎痛有妙招

日常生活中，我们可能都有过这样的感受：如果头一天晚上睡得不错，则第二天上午的精神状态就会非常好。但吃过午饭以后，精神状态就开始走下坡路，特别是下午的两三点钟，即便是中午睡了午觉，整个人的精力状况已经远远不及早上，常常会感到工作很累，全身困乏。对长期使用电脑或是长时间伏案工作的朋友来说，这时候最爱出现脖子、肩膀酸痛，手臂沉重没劲儿的状况。为什么颈肩和手臂在这时候会这么敏感，感觉这么强烈呢？

按照中医的经络气血循行理论，13：00～15：00是小肠经当班时，在这段时间里小肠经的气血最为充足。而小肠经的行走路线刚好是沿着手臂经过肩膀，交会于督脉的大椎穴，主线继续往下走，而支脉则沿着脖颈，往上到达面部。在13：00～15：00的时候，强大的气血流就开始冲撞小肠经这条线。“痛则不通”，对于在办公室久坐的人，难免手臂、颈肩这些部位会有气血瘀阻的现象，这样，当强大的气血流冲撞到有瘀阻的地方时，就会出现酸痛的感觉。如果发生瘀塞不及时疏通，犹如大坝堵水，不能得到宣泄，早晚有溃坝的一天。酸痛的现象被长期忽视，就会积成“颈椎病”。

中医认为本病是由于长期劳累，气血失和，加上外感风寒、阻

滞经络所致。所谓“邪之所凑，其气必虚”。根据经络理论，按症状的发作部位、特点，结合四诊判断为不同的经络病症，选取适合的穴位进行，可调和气血、祛风散寒、舒筋通络，从而达到解痉止痛的目的。中医治疗方法都应以经络理论为指导。比如，针刺主要应用腧穴理论，推拿按摩应用经筋理论，挑刺放血应用络脉理论，药物贴敷、刮痧等应用皮部理论。

颈肩综合征的发展大致分为三个阶段：早期，明显长时间紧张工作后，可见头晕、颈肩部劳累，此时只要注意适当的体育活动和放松，情绪乐观，也可做短暂的外部治疗，便可恢复原有的轻松。若前述症状被忽视，使病变进入中期，则会出现颈肩部肌肉群痉挛、颈部发僵、两上肢酸麻胀痛等症状，此时颈椎已发生退行性改变，但仍在可逆阶段，认真治疗可避免退行性病变的进展，甚至组织病变也可康复。疗效可靠的中药外贴治疗会使症状迅速缓解，再配合适当的体育锻炼，纠正行坐姿势，可预防复发。若放弃中期治疗，使颈椎病进入后期，骨质增生、椎间盘突出之髓核机化、椎管狭窄，将使治疗难度增加。因此一旦出现颈肩不适，应早期治疗。

其实，当你感到颈肩有酸痛感时应该说是一件好现象。说明你经络里的气血还比较足，有力量去冲撞、疏通瘀阻的地方。如果气血已经非常虚弱无力的话，那么问题可能就不是这么简单了。在这个阶段，我们可以通过一些小手法，做到“手到病除”。

我们怎样来帮助气血疏通经络呢？当然是在最需要的时候提供最需要的帮助——打开小肠经的“阀门开关”，与气血协同作战，共同战胜困难。“阀门”就在我们的手上——小肠经的后溪穴。

小肠经从小指外侧少泽穴开始上行，沿着手臂外侧后缘，至肩关节以后向脊柱方向行走，然后向前沿颈部上行，至颧骨，再到耳前“听宫”穴而终。这仅是体表穴位的循行线路，在体内如何和心相表里，要看内经经脉循行原文，这样才能明白脏腑之间的联系。看了经筋部分，才明白为什么手上的一个穴位就可以解决颈肩部的酸痛。梳理小肠经最好在未时小肠经最旺时开始。后溪穴是小肠经

的重要穴位，是治疗小肠经循行部位颈肩痛的首选穴位。

后溪穴是手太阳小肠经五输穴中的腧穴，所谓腧穴就是经气输注之处，多分布在手足关节附近，此类穴位最大的功用就是疏经通络、活血止痛，什么关节酸痛、身体沉重对它来说都是小菜一碟。更重要的是它还是八脉交会穴之一，除了直通“阳气之海”——督脉外，还与身体的多条经脉有联系，所以不仅它的疏经活血功效非同一般，还具有非常好的提升阳气的作用。“气为血之帅，气行则血行，气足则血畅”，阳气上来了，瘀阻的地方就会不攻自通。

你可以坐在办公桌前的椅子上不动，只需伸出两手就行，可以两只手交换着来，也可以两手同时进行。伸开手掌，可以看见我们通常所说的三条线，生命线、智慧线和感情线，后溪穴就在感情线的末端。将感情线对准桌子沿，然后手掌立起，以手为刀，做切菜状，此时手与桌沿接触的地方就是后溪穴，你可以沿着桌沿左右滑动手掌或上下做切菜的动作来刺激它，每只手做50下，如果有酸痛感则效果会更好。

配合刺激后溪穴，还可以做一些耸肩缩脖、摇头晃脑、旋扭脖子等活动肩部和头颈部的动作。小肠经是阳经，静则生阴，因为你坐得时间太长，缺少必要的活动，阴气占了上风，所以气血才会瘀滞；而动则生阳，你这一活动，内外合力，阳气增强、阴阳平衡了，肩颈部的经络就能更快地被疏通，不仅酸痛的感觉很快消失，还避免可能酿成的各种严重后患。

其实，这个方法不仅适用于因为工作劳累引起的颈肩痛，还适用于因为长时间使用电脑造成的“鼠标手”。中老年人的腰背痛，胳膊发僵、没劲儿，都可以用它来调理，不但方法非常简便易行，而且效果非常灵验，还能提升老年人的“养命丹”——阳气。而整个小肠经的气血通畅了，还能够改善小肠的功能，有效缓解老年人消化吸收能力差的问题。

另一方面，小肠经与心经相表里，心藏神，主神志，当人们工作累了的时候，刺激一下小肠经上的穴位，活动一下小肠经走过的

部位，可以很好地改善心脏的气血供应状况，增强心主神志的功能。这会让人们的精力更加旺盛，工作学习的效率也自然会更高。而对老年人来说，增强心神不仅能够有效缓解头晕眼花、失眠健忘等心血虚弱不足的反应，还能预防老年痴呆症、心脑血管疾病等恶疾。

养生小叮咛

摩擦后溪穴，可以把经络中瘀滞的地方疏通，使气血保持顺畅，防大患于未然。

第九章

申时：膀胱经当值，工作学习的第二个黄金时间

申时是15:00~17:00，是膀胱经值班。膀胱经是一条通过脑部的经脉，在申时，气血容易上输于脑部，是最好的学习时间，记忆力和判断力都很活跃，所以学习效率很高。

DIJIUZHANG

申时学习工作效果最好

为什么说16：00是运动的最佳时间呢？因为这个时间是申时，膀胱经当值，这个时候小肠经已经把中午饭的营养都送到大脑了，气血容易上输于脑部，大脑这时候精力很好，是做事效率最高的时候。

申时是人体新陈代谢率最高的时候，肺部呼吸运动最活跃，人体运动能力也达到最高峰，此时锻炼身体不易受伤，而且此时阳光充足、温度适宜、风力较小，可谓是锻炼的最佳时间段。细心的人会发现，很多运动员破纪录的时间多在下午这段时间，也是这个原因。

所谓“动汗为贵”，运动必须出汗，这样不仅可以疏通全身经络，也可改善人的心情。如果今天您情绪低落，可以用出汗解脱烦恼。通过运动出汗，还可以使皮肤更健康、睡眠更深，还可缓解疼痛、放松肌肉、治疗关节炎。

现在，很多人依然认为早晨运动最好，其实这种做法是非常危险的。凌晨被现代人称为“魔鬼时间”，此时人体内血糖、血压都是一天中最高的，血液黏稠度也最高，如运动不适，加上清晨寒冷刺激，极易导致身体不适，发生中风。

下午也是工作最出成效的时间段。膀胱经是一条最长的经脉，其一端至脑部。申时气血流注脑部时，此时无论是工作还是学习，效率都最高。古人说“朝而授业，夕而习复”，就是这个道理，“朝”就是早晨，而“夕”指的就是下午的申时，早晨学完后，一定要到下午申时好好复习，以强化记忆。早上精神状态最好的时候学习了新的知识，到下午记忆力最好的时候再加以温习记忆，这样，所学

下的东西就能及时地被消化吸收，不会忘记。

当然，申时人之所以思维活跃、记忆力好，更准确地说就是因为申时是由膀胱经主时，而膀胱经与肾经相表里，二者功能相连、气血相通，全身“气化”能力强，精力旺盛，头脑最活跃和有效。在中医里，人的神志活动是由心来主导，心、脑、肾共同完成的。《黄帝内经》中讲“肾藏精，精生髓”，而“脑为髓海”，所以大脑的功能强弱，通俗地说脑子好不好使，转得灵不灵，在很大程度上是由肾脏来决定和调节的。申时膀胱经气血最旺，膀胱经气血旺的时候肾脏的功能也会得到调理和改善，相应的，人的脑子这时候也就比平时更灵活。申时属猴，猴子最主要的个性特点就是活跃敏捷，喜欢蹦蹦跳跳的，而古人正是用猴子来比喻人在这个时间段内的身心状态。所以此时不仅是人体新陈代谢的高峰时段、工作学习的最佳时机，也是锻炼和活动身体的最好时节。

养生小叮咛

申时是一天中学习工作运动的黄金时间，做事顺应时序，可以让我们收到事半功倍的效果。

喝水养生，百病不侵

李时珍的《本草纲目》中专列药食用水40多种，并提出选用水要谨慎，“人赖水以养生，可不慎所择乎。”《保生要录》也指出：“土厚水深则不易病，土坚润水甘美。”多喝水可以稀释血液，有利于排毒。

说到尿液的排泄，那我们就不得不说膀胱。膀胱就好像我们人体的“污水池”、“污水管道”，人体里的绝大部分污水都得通过膀胱来排泄。《素问·灵兰秘典论》中说：“膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”这里的“津液”其实就是尿液，尿液储存在膀胱里，然后在肾和膀胱的气化作用下被排出体外。

流水不腐，你喝的水多了，在满足身体的需求之后，多余的水就能载着身体里的垃圾更快地下输到膀胱，然后被排出去。这样，身体的整个代谢过程就会进行得更快一些，就能避免身体里面废物大量堆积而引发疾病。

15：00～17：00是申时，正值膀胱经当值，这个时候更适宜多喝水，人为刺激排尿量增加，将身体里面的污泥垃圾随着尿液排出体外。没有那么多的垃圾，肾脏和肝脏的负担就小了，它们就有更多的精力来调理和保护自己。

如果每天喝水太少，尿液排出不及时，尿液里的垃圾就会出现一些遗留、堆积现象，造成膀胱发炎、排尿不顺畅、尿道结石等麻烦。

喝水应该以单纯的白开水为主，或是淡茶水（少放一点茶叶），而不要把各种饮料、啤酒、牛奶等当开水喝，只有白开水和淡茶水（但如果已经发生了尿路结石等问题，那就只能喝白开水，不要喝茶水了，因为茶水可能导致病情加重）才是最好的“膀胱清洗剂”，其他的东西可能表面上看起来具有一定的利尿作用，实际上是在给肾脏、膀胱增加负担。

除了喝白开水，我们还要注意多喝看不见的水。日常饮食讲究的就是干稀搭配，可以充分利用三餐进食的机会来补水。比如米饭，其中含水量达到60%，而粥呢，就更是含水丰富了。翻开食物成分表不难看出，蔬菜水果的含水量一般超过70%，西瓜、咖啡、茶等还含有利尿成分，能促进肾脏尿液的形成，即便一天只吃500克果蔬，也能获得300～400毫升水分。补也好、利也好，都是达到身体水分平衡的手段。

运动更要会补水。运动前、中、后都要补水。运动前2小时补200毫升左右；运动前即刻补100毫升左右；运动中每15～20分钟补100～200毫升；运动后按运动中体重的丢失量，体重每下降1千克需补1升（喝淡盐水最佳）。（以上为大体标准，均需因人因项目而定）。

总之，喝水也需因人而异。喝水切忌渴了再喝，并且不要大口快喝，睡前少喝、睡后多喝，运动必喝都是正确饮水的原则。同时还可以根据自己尿液的颜色来判断是否需要喝水，一般来说，人的尿液为淡黄色，如果颜色太浅，则可能是水喝得过多，如果颜色偏深，则表示需要多补充一些水了。

人体在一天当中体内水分的需求是不一样的，而每个人的个体又会存在差异，我们提供一些饮水时间供大家参考。因人而异，喝足身体需要就好。

6：30：经过一整夜的睡眠，身体开始缺水，起床之际先喝250毫升的水，可帮助肾脏及肝脏解毒。别马上吃早餐，等待半小时让水融入每个细胞，进行新陈代谢后再进食。

8：30：清晨从起床到办公室的过程，时间总是特别紧凑，情绪也较紧张，身体无形中会出现脱水现象，所以到了办公室后，先别急着泡咖啡，给自己一杯至少250毫升的水！

11：00：在空调房里工作一段时间后，一定得趁起身动动的时候，再给自己一天里的第三杯水，补充流失的水分，有助于放松紧张的工作情绪！

12：50：用完午餐半小时后，喝一些水，取代让你发胖的人工饮料，可以加强身体的消化功能，不仅对健康有益，也能助你维持身材。

15：00：以一杯健康矿泉水代替午茶与咖啡等提神饮料吧！喝上一大杯水，除了补充在空调房里流失的水分之外，还能使头脑清醒。

17：30：下班离开办公室前，再喝一杯水。想要运用喝水减重

的，可以多喝几杯，增加饱足感，待会吃晚餐时，自然不会暴饮暴食。

22：00：睡前半小时至一小时再喝上一杯水，目标达成！今天已摄取2000ml的水量了。不过别一口气喝太多，以免晚上经常上洗手间影响睡眠质量。

养生小叮咛

土厚水深则不易病，多喝水能够更好地排出体内垃圾，使你更健康。

膀胱病的两大信号：遗尿和小便不通

《伤寒论注》中说，“面合色赤，不可攻之。必发热色黄，小便不利也。”《素问·咳论》：“肾咳之状，咳则腰背引而痛，甚则吐涎……肾咳不已，则膀胱受之，膀胱咳状，咳而遗尿。”申时是膀胱经当令，宜适时饮水。一定不要憋小便，否则会发生“尿潴留”。由此可知，膀胱病的两大信号是遗尿和小便不通。

膀胱的功能是储藏和排泄尿液。如果膀胱发生病变，会出现什么情况呢？如果膀胱储尿功能出现问题，就会出现尿频、尿急、遗尿、尿失禁等。《素问·脉要精微论》：“水泉不止者，是膀胱不藏也。”也就是说，小便失禁是膀胱不能储藏津液的表现。如果膀胱排尿功能失调，就会出现小便不利、淋沥不尽，甚至小便癃闭不通等问题。膀胱不能储藏尿液就会漏，不能排尿就会不通，严重者会发生癃闭。所以，当我们遗尿或者排尿不畅，便要引起注意了，这多

半是膀胱出了问题。

膀胱是一个储藏尿液的容器，除非经常性憋尿，否则本身不容易致病。中医认为，膀胱与肾相表里，主一身水气之通调，水分不足或过剩都会致病，包括小孩子尿床、大人尿频、尿急，甚至发炎、致癌等。又因“肾主骨，肝主筋，肾水滋养肝木”，水少则木枯，水亏则筋病。我们平时看到的那些筋骨经常酸痛，坐骨神经、头项腰背疼痛，冬季特别容易感冒伤风的人，也与膀胱经有关。

偶尔小便不利只是小问题，如果任其发展就会发生癃闭。什么是癃闭呢？《素问·宣明五气篇》说：“膀胱不利为癃，不约为遗溺。”“癃闭”，也就是常说的尿潴留，就是排尿不痛快或不通。排尿不痛快，点滴而短少，病势较缓者为“癃”；小便不利，点滴全无，病势较急者为“闭”。

癃闭时，打喷嚏可以临时自救。嚏法可以说是最简单、最有效的通利小便的方法。即以打喷嚏的动作，开肺气、举中气，通利下焦之气，使小便通利、顺畅。用消毒棉签向鼻中取嚏，古人认为下窍闭起自上窍闭，因而上窍通下窍也通，取“提壶揭盖”之意。如果试用无效，还是及时上医院请医生诊治，切莫一味求己。平时经常按摩足三里、三阴交、中极、阳陵泉、水泉等穴位，对小便不通也有不错的疗效。

除了小便不通，另外一个症状就是遗尿。不仅小孩子会遗尿，有的大人也会遗尿，这也是膀胱经出现了问题。有了遗尿问题，除了及时请医生诊治外，还可以自己点按中极穴（膀胱的募穴）来缓解。微微用力按压5分钟左右，然后按揉膀胱经上的膀胱俞（第二骶椎棘突下，旁开1.5寸），每天两次即可，按压时以本人感觉有酸胀感为宜。如果膀胱俞定位不准，可以在其背部脊柱两旁小儿本人两指宽的地方点按揉压，可以从后颈部一直点揉到尾骨，小儿感觉酸痛的地方揉的时间长一些。最后以脊柱两侧的痛点消失为准。

养生小叮咛

膀胱的功能是储藏和排泄尿液。如果膀胱发生病变，就容易出现尿频、尿急、遗尿、尿失禁等。故应注意保健要诀。

“动汗为贵”，让疾病随同汗液一起流出

我们知道，人体排泄体内废物的途径主要有三个：大小便和出汗。当我们出一身大汗之后，就得换衣服、洗澡，不然的话就会有一股酸臭味儿，所以汗水又叫臭汗。汗为什么会有臭味儿呢？其实它的性质跟大小便是一样的，都是身体里的垃圾污垢，能不臭吗？

现在流行一句话叫做“请人吃饭不如请人流汗”，对于工作压力很大的上班族来说，主动出汗对身体健康真是太重要了。我们提倡的出汗，在中医上称作“动汗”，是非常珍贵的。

中医讲“汗为心之液”，来源于血，作为人体最深层废物的血液垃圾，主要就是通过出汗——这个人体最表层的方式来直接排出体外的。

汗液是由汗腺分泌的液体。由于外界气温升高，或体内产热增加所致的热刺激引起的发汗称知觉发汗。此时发汗区域分布广，全身各部位皮肤，尤以前额、颈部、躯干前后、腰部、手背及前臂等部位最多；其次为颈、躯干侧面及四肢大部分；再次为股内侧面及腋下；最少是手掌和足。精神紧张亦引起发汗，发汗中枢分布于中枢神经系统各部位，正常人 24 小时内不知觉蒸发约 600 ~ 700 毫升水。一滴汗液里究竟有什么？98% ~99% 的成分主要是水，其比重

约介于1.002～1.003之间，pH值4.2～7.5。NaCl约为300毫克/100毫升。1%～2%为少量尿素、乳酸、脂肪酸等。

我们很多人没有意识到出汗的重要性，只知道大小便是人的本能，不能正常排泄就是问题，却不知人不能正常出汗也是问题，而且是很严重的问题。汗液成分可分为无机成分和有机成分两类，都是体内的代谢产物。无机成分主要是氯化钠、碳酸钙等盐类，有呈酸性的，也有呈碱性的，这些酸碱成分的过多堆积会直接腐蚀皮肤、破坏皮肤的组织细胞，导致皮肤老化。而汗液中的有机成分在体表的堆积，在高温天气的推动下，更会利于微生物在体表大量繁殖。当一个人长期不出汗的时候，他就会“中毒”，因为身体，尤其是血液里的很多毒素废物不能全部通过大小便排出去，必须依靠出汗来排泄。

出汗分为主动和被动两种。所谓的被动出汗，是指由于天气闷热、心情烦躁而形成出汗，这种出汗方式对人体是不利的。相反，人体主动运动而出的汗，被称为主动出汗，它有利于保持人体内的温度，散发热量，是有益于人们身心健康的。

在中医的治病八法当中，汗法居首，它是最常用也是最重要的一种治病疗疾的方法。什么是汗法呢？就是采用吃药或其他治疗办法，让病人发汗、出汗。不论是外感“六淫”引起的病，还是内伤“七情”引发的病，都可以用“汗法”进行调治，因为它是排出体内病邪的一个重要的、非常好的途径！

为什么说动汗如此珍贵呢？因为，出汗可以调节体温，细想起来，人的机体真如同是一台精密的机械。如果不出汗，那就糟了。一运动，血液循环加快，体温升高汗，使体温下降；天冷了，汗腺和毛孔就收缩，不再流汗，防止体温散失。

汗水是我们身体的“空调。”按照中医的说法，夏天就要出汗，出汗是一种排毒，人的排毒方式有两种：一是小便，二是出汗。出汗是最有效的排毒方式，一年四季只有夏季是能够自然出汗的，那会有利于人体的新陈代谢，有利于经络平衡和免疫系统的健康。如

果老憋着不出汗，时间长了，皮肤就不会呼吸了，最后就会造成很多人体代谢系统的紊乱，并且把这种皮肤的排毒功能都转到了肾和肝上。

发汗能治疗心理疾病和抑郁症。其原理则是我们上面说的“汗为心之液”，来自于血。我们知道，心理疾病、抑郁症，主要的问题都出在心上面。中医讲“心藏神，主神志”，心主导神志活动的功能不正常了，人就会得心理疾病；而血液里面如果有废物堆积，这也会影响心脏功能的正常发挥，因为“心是主血的”。另外，心理疾病、抑郁症，还跟肝有关，得这些病的人大多有肝郁的问题。而“肝藏血”，并且负责为血液解毒，肝气郁结不能正常疏泄了，就会影响到肝脏的藏血、解毒功能，导致血液里面的垃圾无法及时得到清理，而发生堆积。而我们采用发汗的方法进行“疏泄”，出几身臭汗之后，就能把血液里面的垃圾清理掉了，心脏和肝脏的功能都恢复正常了，能好好工作了，所谓的心理疾病、抑郁症自然就好了。所以心理疾病、抑郁症，它不仅是心理问题，也是生理问题，这两方面是互相影响的。

运动出汗的另一个好处就是改善心情，这是中医和西医共同的一个观点。中医临床经验表明，用汗法治疗抑郁症非常有效。许多非常严重的抑郁症病人，采用汗法治疗，出几身臭汗之后情况就大大好转了。

其实，“生汗”不仅能够很好地排出血液里的废物垃圾，稍微增加一点运动量，活动到出汗，还能防治一些肢体性疾病，如常见的关节炎、关节酸麻沉重、肌肉痛、四肢痉挛等。痛则不通，通则不痛。从中医角度来讲，所有的疼痛症都是由于外邪入侵或身体内部失调，导致气血瘀滞引发的，治疗的原则就是疏通经络，促进气血流通，而适当的身体活动正是疏经活血的最好办法，经络气血通畅了，疼痛就会不治自愈。如果你再活动到出汗了，侵入经脉的风、寒、湿等病邪垃圾也随着汗液被赶走了，这就相当于中医治病的“汗法”，它所起的作用与吃药是一样的。你说标本兼治了，病能不

好吗？

虽然出汗是生理调节，但大量出汗而补液不足，将导致脱水，影响健康。轻者产生口渴、尿少、疲劳、肌肉抽筋，严重者发生中暑，高温，甚至危及生命。夏季长时间的室内活动，由于空气流通不畅，即使在空调条件下，人体通过蒸发、呼吸、排尿等非显性出汗方式也会丢失大量体液，造成疲劳、口渴等脱水现象。

如何确定丢失的体液量？如何补充丢失的体液？一般采用称体重的方法，即运动前与运动后分别称量体重，体重的差数即为运动中丢失的汗液量。补液量以当天丢失体重的量为依据，每丢失 1 千克体重，补充至少 1500ml 液体，才能纠正脱水。以经验推论，每 1 小时篮球运动可能丢失汗液 0.9～1.6 升，每 1 小时足球运动可能丢失汗液 0.6～2.42 升，自行车每小时汗液丢失也可达 0.62～1.25 升。以丢失量的 1.5 倍补充体液，才能达到有效纠正脱水的目的。

美国运动医学学院推荐，运动前 2 小时最好补充 500 毫升液体，在炎热的夏季，运动前 2 小时可补液 750～1000 毫升。一般可以在运动前或夏日出门前，先饮用 200～400 毫升含电解质的液体，运动过程中每隔 15～20 分钟，每次追加补充 150～250 毫升电解质运动饮料，直至运动或出汗停止，余下的补液量可以在 6～12 个小时内完成。

人要吃喝，就要活动，就要出汗，有进就必须有出，光出不进不行，那会“破产”；光进不出也不行，那就成了“垃圾场”。进与出的过程其实就是一个舍与得的过程，有得必有舍，有舍定有得，现在的舍正是为了更好地得，更多地得，人生的道理都是相通的。

养生小叮咛

申时是最佳的运动时间，适量的运动，让“动汗”帮你带走体内垃圾和不良情绪，能够使你的身心更加健康。

申时精神不佳多是膀胱经的问题

在中国文化里，十二时辰与十二属相是相互对应的，申时属猴。一说到猴子，我们可能都有一个印象，那就是活蹦乱跳的，这是猴子的天性，美猴王孙悟空就是代表。古人之所以要把下午的这个时段叫做属猴的申时，就是想用猴子活泼的天性来比喻人在这段时间里精力非常旺盛，非常有活力。在中医里，人的神志活动是由心来主导，心、脑、肾共同完成的。有朋友可能要问了，肾怎么也开始参与神志活动了呢？这一方面源于“肾藏志”的功能，更重要的则是因为肾与大脑的密切关系。

《黄帝内经》中讲“肾藏精，精生髓”，而“脑为髓海”，所以大脑的功能强弱，通俗地说脑子好不好使，转得灵不灵，在很大程度上也和肾脏有着密切关系。申时膀胱经气血最旺，膀胱经气血旺的时候肾脏的功能也会得到调理和改善，相应的人的脑子这时候也就比平时好使。

膀胱经不仅通过调理肾脏的气血状况来间接改善大脑的功能，它自己还“亲临大脑，指挥协调”——膀胱经是贯穿全身上下的一条经络，从眼部出发，下行到足小趾，上至头顶的百会穴，并从头顶进入大脑里面联络于脑．可以说是内外“笼络”整个大脑。并且，它还是“阳脉之海”——督脉的“左膀右臂”（位于督脉的左右两边），穿行人体的整个阳面（背部），是十二主经中阳气最足的经络。而申时正值膀胱经当班之时，气血最旺，功能最好，这样，在忙碌劳累中的大脑就能及时地得到气血补充，气血充足了，干活儿自然就有精神了。这就好比我们肚子太饿的时候，会筋疲力尽；饭吃饱了，精气神儿就都回来了一样。

下午三四点正是膀胱经当值，这个时候如果人没有精神了，多是膀胱经阳气衰弱，气血不足导致的。经过大半天工作和学习的劳累，到下午三四点的时候，人体各大脏腑器官已经有些疲乏了，身体的阳气又处于快速下降阶段，这时作为人体阳气“仓库”的膀胱经就成了一个重要的支柱，需要它来为身体、大脑提供必要的气血补充，提升阳气。但如果膀胱经自己本身的阳气非常虚弱、气血不够用，这时候还要去冲撞经络，清理和疏通自己的“管道”，那就不可能分散力量来支援身体的其他脏腑，为大脑提供气血支持。

这样，大脑和心这两个主导神志思维活动的脏器都饿着肚子勉强工作，你说人能不犯困吗？打个很简单的比方，在青黄不接的三四月份，仓库里又没有粮食储备，人都饿着肚子干活，精神状态能好吗？所以，要想申时精神好，得把膀胱经养好，使它这个“阳气仓库”，能在必要的时候及时有效地为我们提供支援。

在临床当中，有很多人会患上干燥症。所谓干燥症就是口唇干燥，这种病老人常见。因为嘴巴里的唾液是为肾所主，一遇到干燥症很多人就认为是肾阴虚，就拼命地补肾阴，往往会越补越口干。其实，人体的肾就像水池或沼泽，要想让它升上来，一定要靠太阳的气化作用，而膀胱经的气化功能就相当于太阳，膀胱经的气化功能好的话，就能够把肾水带上来，我们嘴里就有唾液。如果气化功能不好的话，阳气不足，肾水也上不来，就会口唇干燥。所以肾水不足要从肾阳和膀胱经的气化功能方面多下些工夫。

那我们该如何来保养膀胱经，使它保持充足的气血呢？首先是好好吃饭（不偏食、不节食、不乱吃），好好睡觉（尤其是“子午觉”），这是最基本的两点。在此基础上，你可以去买一个小保健锤，如果是男士，我建议去买一根那种一尺多长的小擀面杖，每天睡觉前用它来隔着衣服敲打自己背部膀胱经的循行路线，舒经活络，促进膀胱经气血的流通。背部与我们的内脏非常近，在背部的膀胱经上，分布着与五脏六腑相对应的背俞穴。如果把五脏六腑比作一个家用电器的话，那么这一个个的俞穴就是每一个家用电器的功能调

节开关，通过这些开关，我们可以直接调节五脏六腑的气血和功能状况。而我们敲打背部的膀胱经，就是刺激这些穴位最简便有效的方法，同时对背部的肌肉、筋骨也是一种很好的锻炼和刺激，特别是当我们身体非常疲劳的时候，这还是一种很好的放松方式。所以你也可以在工作的间隙，尤其是在15：00～16：00膀胱经主时的时候来敲打背部的膀胱经，能快速地缓解疲劳、提升阳气、振奋精神。

古人非常强调在行、走、坐、卧中养生，包括大小便时也能养生。中医认为，小便通畅是太阳膀胱经气足的表现。膀胱经气是主管存储津液与防御外邪的，它又与肾相表里，也就是说膀胱受肾管。用一个浅显的例子说，如果小便不通畅，就是肾出了问题。小孩和老人小便时有一个现象，就是有时头部有时会激灵一下。但是老人的打激灵和小孩的打激灵是不一样的。小孩子是肾气不足以用，肾气、肾精还没有完全调出来，所以小便时气一往下走，下边一用力上边就有点空，就会激灵一下；而老人是肾气不足了，气血虚，所以下边一使劲上边就空了。

所以，在小便的时候有一个非常重要的 养生原则，就是一定要咬住后槽牙，因为肾主骨，牙齿是肾经的外现，牙齿也是骨头的象，它在骨头中是最为密固的，也是收敛气最足的。所以，牙齿好不好，是肾气的问题。在小便的时候咬住牙关是有原则的，就是要“肾齿两枚如咬物”，“如咬物”就是好像咬住东西，实际上就是保持气机内收的一个状态，收敛住自己的肾气，让它不外泄。

养生小叮咛

敲打背部的膀胱经和小便咬牙对膀胱经都有养生作用，膀胱经气血充足了，可以让你有更加充沛的精力学习和工作。

掌心“灸”天柱，可明目解乏

上班族眼睛疲累身体精神倦怠时，常常用咖啡或浓茶来提神，但长期大量喝咖啡对身体健康是有害的。咖啡的主要作用是提神，而它的提神作用是通过刺激你的神经来实现的，而不是为你的身体补充气血。这就好比你骑着一匹马，它饿得走不动了，你不是给它吃草，而是抽它一鞭子，它痛得没办法，只好拼命往前走两步，再抽一鞭子，再往前走两步，可最后必定是脱力而死。

所以，当我们在工作的过程中或是其他时候，因为某种原因感到身心疲乏时，最好不要用“鞭子”去抽它，偶尔几次没有关系，但决不能长期这样而应给它提供帮助，同心协力渡过这道难关。就像我们前文中说到的，出现这种情况的时候出去活动活动，呼吸一下新鲜空气，“动则生阳”，这样可以提升阳气，为身体补充自然界的精气，调动一下身体内部的气血分配，身心状况就能够得到很好的改善。

《灵枢·口问篇》有言：“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇，摇则宗脉感，宗脉感则液道开，液道开故泣涕出焉。液者，所以灌精濡空窍者也，故上液之道开则泣，泣不止则精不灌，精不灌则目无所见矣，故命曰夺精。补天柱侠颈。”

所谓“五脏六腑皆摇”，乃五脏六腑皆失其常。所谓“宗脉感”，乃全身诸脉皆有感应。所谓“目无所见”，乃视力下降，甚或失明。换句话说，因悲哀过度导致的视力下降或者一时失明者，要“补天柱侠颈”。“侠颈”，是说天柱穴的位置在颈部两旁。“补天柱”，即是在天柱穴施用补法。

天柱穴就在我们的后颈部，后发际正中线上半寸处，往两旁各

1.3 寸（同身寸，中指第二节为 1 寸）各有 1 穴。如果没有伤心事，只是因为平时久坐电脑桌前，用眼过度，出现两目干涩、视物模糊时，也可以用此法休息片刻。灸天柱穴的具体做法是，靠在椅子上，先把两手掌互相搓两三分钟，搓热之后，两手五指在脑后交叉，用两掌心分别去捂后颈部的左右两个天柱穴。每次捂两三分钟，重复三次以上就能见效。

在捂天柱穴的过程中，身心要放松，暂时忘记其他所有的事情，眼睛闭上，心里只想着自己两侧的天柱穴。这样捂两次以后你会感觉到有一股暖流从掌心涌出，缓缓流向自己的大脑深处，就像干涸的大地得到甘霖的滋润，顿觉心旷神怡、神清气爽；而另一股热流则从脖颈的两侧沿着膀胱经向下浸润，流向背部，这样，整个人的精力状态会随之大大好转，就像美美地睡了一觉一般。如果能够同时配合脚趾的运动，常可很快恢复视疲劳，配合闭目转睛，就是一个偷懒的“眼保健操”。但是，此法虽然有效，但仅作权宜之计，不可因有妙法在手，而放任自己劳心伤神，用眼无度，“不妄作劳”才是养生的原则。

也许有的人会问：“为什么灸天柱穴会有如此神奇的效果呢？《黄帝内经·素问》中讲：“目受血而能视。”也就是说，眼睛只有得到精血的滋养，才能够正常地工作——看清楚东西。而我们可以采用这个方法来补益和调理气血，尤其是脑部的气血，这样大脑气血充足了，就能对眼睛起到非常好的滋养作用。《灵枢·口问篇》中也说：“精不灌则目无所见矣，故命曰夺精。补天柱经俠颈。”意思是说，如果精液不能灌输孔窍，则可能导致双目失明，这叫夺精。劳宫穴是心包经上的一大要穴，而心包是心脏之外络。中医讲“心藏神，主神志”，“心主血”，人觉得精神疲倦，提不起精神，这是

气血不足、心主神志功能下降的表现，我们刺激劳宫穴就可以快速有效地补益气血，协调心主神志活动的功能。天柱穴是人体最重要的阳经——膀胱经上的重点穴位。膀胱经是人体阳气的仓库，而此穴又位于“诸阳之会”“人体元神之府”的头颈部，其提神醒脑、培补阳气的作用自是不同一般。更重要的是，我们采用的不是普通的按摩或艾灸方法，而是用劳宫来“灸”天柱，让两条经络，两个穴位，通过身体自己的热量进行沟通，以穴调穴，以经通经，以热导热。心经主阴血，膀胱经藏阳气，心经调心神，膀胱经调大脑的元神，这样，阴阳相交，气血通调，心脑互动，自然能得到头脑清醒、精神焕发的功效。

养生小叮咛

“灸”天柱可以调穴、通经、导热，长期坚持可以让你拥有一双明亮的眼睛。

夏季防尿路结石要多喝水

每年进入夏季尤其是盛夏季节，都是泌尿结石的高发期，其中大约65%的患者为20~45岁以上的男性。

尿路结石是泌尿外科的常见病，指的是泌尿系统包括肾、输尿管、膀胱、尿道等部位结石的总称。根据结石停留部位的不同，可分为上尿路结石和下尿路结石。

上尿路结石即肾和输尿管结石，大多表现为与活动有关的血尿和疼痛，或伴有尿路感染。其中根据结石梗阻部位和活动程度的不

同，疼痛表现也不同。部分患者可以不出现任何临床症状；多数患者疼痛不严重，可以是腰部酸胀或轻微疼痛；有些却疼痛得十分剧烈，患者难以忍受，严重时伴有恶心呕吐、出冷汗、休克等症状。

下尿路结石指的是膀胱及尿道结石。膀胱结石的典型表现为：排尿突然中断，并感疼痛，而且疼痛可放射至阴部，并伴有排尿困难和尿频、尿急、尿痛等症状。尿道结石的典型症状为急性尿潴留，并伴有会阴部剧痛，也可表现为排尿困难、点滴状排尿及尿痛。所有的尿石形成后，除了疼痛外，还可能由于局部刺激和继发梗阻、感染等原因造成肾脏的继发损害，或因长期刺激导致肾和膀胱发生癌变，危及生命。

造成尿路结石的原因有很多，身体的代谢异常，尿路的梗阻、感染、异物、药物的使用是结石形成的常见病因。高温天气使人体水分过多蒸发。当汗出增多而饮水不够时，人体内就会出现轻度的脱水，于是尿液浓缩，可导致尿中形成结石成分的浓度增高，再加上尿液减少，尿流阻滞，可促使尿盐沉积，利于结石的形成。另外，在结石多发地区，每日尿量少于 1200 毫升时，尿石的危险性显著增加；尿量少于 500 毫升时，更是处于发生结石的危险境地。这些都与高温天气下人体脱水密切相关。

经常有患者来门诊看病说腰痛，结果做 B 超检查后就能看见结石。问他们喝水多吗？他们的回答要不是工作忙忘了，要不就是没这习惯，如果不渴压根想不起来。这样看来，尿路结石之所以在夏天多发，和人们的生活习惯关系密切，很多尿路结石患者就是因为缺少饮水习惯，甚至有的是不渴不喝。

基于以上的原因，预防尿路结石最简单的方法就是多喝水，尤其在夏季。增加水的摄入能增加尿量，从而降低尿路结石成分的过饱和状态，预防结石的产生和复发。日常用水应选择普通的白开水，每天的摄入量应该保持在 2500 ~ 3000 毫升以上，还可以多食含水分多的蔬菜、瓜果，使每天的尿量保持在 2000 ~ 2500 毫升以上。了解自己是不是缺水的方法也很简单，就是观察小便的颜色，如果尿液

清亮无色或微黄表示正常，如果颜色深黄说明应赶快补水了。

每到夏季，果汁饮料、冰镇啤酒就成为消暑解渴的热销产品。但是，千万不要认为这些饮品就能代替白开水。果汁中富含的草酸是最常见的结石成分；啤酒在喝完后会快速利尿，会造成人体短时间内脱水。如果爱喝果汁饮料、啤酒，但又很少喝水的人患结石的几率就会更高。因此夏季一定要避免过多饮用红茶、葡萄汁、苹果汁、可口可乐、啤酒等饮品。

为了更好地防止尿路结石，应该讲究饮水时间。一般认为夜间结石容易形成，因此主张维持夜间尿量。建议睡前饮水 500 毫升，可起到较好的防治效果。白天应将饮水量适当均匀分配，使每小时都有适量的尿液冲刷尿路，这样可以将刚刚形成的微小结石，以及钙离子、尿酸等有利于结石形成的物质及时排出体外，达到防治结石的效果。餐后 1 ~3 小时，由于处在吸收的高峰期，大量的代谢产物被肾滤过。因此，此时加大饮水量，可有助于排出代谢产物，起到防治结石的作用。另外，在运动后，为了防止尿中溶质浓度增高，也应及时饮水。

养生小叮咛

夏季注意多饮水，有效减少尿路结石发病几率。

申时最宜泄下法调理病症

申时是膀胱经当值，而膀胱正是我们人体最主要的废物代谢器官，所以申时应适当多喝水，以促进体内垃圾的排泄，这其实就是

一种最简单有效的泻下法。当然，泻下法的主要应用还是在促进大便排泄方面，因为大肠是人体第一大废物输出通道，人体的很多病邪和废物都得从此排出。

中医治病讲究因势利导，顺势而为，同气相求，也就是说治病讲求疏导之策，而非筑堵之法。

人体阴阳之气的升降就像我们平时爬山一样，总是先从山脚下往上，到达山顶待会儿之后就得转而下行。如果我们把人体的上中下三焦分别比作山顶、山腰和山脚的话，那么从午时开始，阴气从下焦开始往上走，阳气从上焦转而向下；到未时的时候，阳气已完全离开上焦，到达中焦。虽然俗话说“上山容易下山难”，但上山总是越来越慢，下山则是越来越快，所以再经过未时两个小时的下行，到申时的时候，阳气已经到达下焦，按照中医升降沉浮的理论，此时的阳气呈现沉降之势。

按照人体经络气血的循环流注规律和脏腑功能的昼夜盛衰变化，阳气沉降之时是下焦脏腑排泄体内各种垃圾废物的最佳时机。我们中下焦的脏腑，如肾、大小肠、膀胱都是人体主要的代谢器官，从申时开始，由于阳气沉降，它们随其而降——向下传导的功能增强，人体的代谢也会随之加快，要是身体有排泄不畅等方面的毛病，此时采用“泻下法”进行调理，必然事半功倍。

申时，阳气沉降，能够顺势而为改善某些脏腑的功能，治疗相应的病变症候。比如临床表明，对于大便秘结之症，多是因为长时间的肠胃燥热，导致津液损耗，而使大便硬结难下，宜采用泄下之法治疗，在按照验方服药时，如果能配合申时服用，就能更快地解除病人的痛苦。

《素问·阴阳应象大论》中说：“其高者，因而越之；其下者，引而竭之；中满者，泻之于内。”意思是说，根据病邪所在的部位，可以采用不同的方法，如果邪气在上者，可以采用催吐法，让它从上面排出去；邪气在下部，可以采用泻法、利法，让它从二便排出去；病邪在中部，引起胀满的，可以采用辛开苦降之法，使其消之

于内。

《素问·针解篇》中说："补泻之时者，与气开合相合也。"无论是药物疗法还是经络穴位疗法，要想获得最佳的治疗效果，选对方法的同时，还要选择恰当的时机。而采用经络穴位疗法就更是如此，非常强调治疗的时机。反之则不能对病症进行有效调理。比如补阳和发汗药，就不能晚上吃，因为晚上阳气收藏，心神入舍，人是需要养阴的，应该安静地休息；而养阴和沉降的药，就不能在早晨和上午吃，因为早上是阳气生发的高峰时段，吃这些药会抑制阳气的生发。

养生小叮咛

无论是治病还是自我养生，把握时机都是非常重要的，顺天应序才可以收到事半功倍的效果。

第十章

酉时：肾经当值，预防肾病的最佳时间

酉时是17:00~19:00，是肾经值班。是肾虚者补肾的最好时机。晚饭宜吃少、清淡，可以喝点粥。此后再喝一杯水，可以清洗肾和膀胱，以远离肾结石、膀胱癌、肾炎等疾病。

DISHIZHANG

肾中精气是机体生命活动之本

《素问·脉要精微论》说："腰者，肾之府。"由于肾藏有"先天之精"，为脏腑阴阳之本，生命之源，故称肾为"先天之本"。精气是构成人体的基本物质，也是人体生长发育及各种功能活动的物质基础，故《素问·金匮真言论》说："夫精者，生之本也"。

肾的生理功能与自然界冬季的阴阳变化相通应，冬季天寒地冻，万物蛰伏，有利于肾的封藏。因此，养肾要着眼于"藏"。酉时如何养生呢？肾经是人体协调阴阳能量的经脉，也是维持体内水液平衡的主要经络，由于酉时是工作完毕需要稍事休息之时，因此不宜过劳。

中医上所说的肾不是西医单纯所说的肾脏，其涵盖肾脏、输尿管等泌尿系统和生殖系统，是人体生命的根本，关系到其他脏腑，所以非常重要。

肾的府第位于腰部，左右各一个，主生长、发育、生殖，为全身阴阳之根本。此外，肾主水液，主纳气。如果一个人的肾气亏损，就会表现为腰膝酸软，易生疾病、易衰老。那么，如何判断肾气是否充足，身体是否健康呢？不妨注意下列方面：

1. 如果平时常出现口干舌燥、失眠盗汗，甚至尿频、腰膝酸软等问题，则可能为肾阴不足、虚火上亢所致。

2. 如果感觉性机能不足、力不从心，则可能是肾阳虚亏所致。

3. 如果经常觉得手足心热、口干舌燥、腰膝酸软，但又畏寒、喜欢热饮，此多为肾阴阳两虚；有时还会伴有耳鸣或眩晕，尿频、尿不尽，性功能失调，或女性白带多、不孕等症。

4. 如果一动就喘，一咳嗽就漏尿，则可能是肾虚所致的肾不

纳气。

5. 经常失眠多梦、夜间频尿、盗汗、健忘、心悸怔忡，则可能是心肾不交。藏精是肾最重要的功能。那“精”是什么？是精华，是人体最重要的物质基础。《素问·六节藏象论》说：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。”肾所藏之精有先天之精和后天之精。先天之精，来自于父母，是与生俱来的；后天之精，来源于水谷精微，由脾胃化生，转输五脏六腑，成为脏腑之精。先天之精有赖于后天之精的滋养。

肾所藏之精可化生为肾气，肾气的充盈与否与人体的生、长、壮、老、死的生命过程密切相关。肾气属于元气的一种。

元气包括元阴和元阳。元阴与元阳之间的相互作用使得人体生长发育、繁衍生息，因此，这两种物质是密不可分的。那么它们藏在哪里呢？那就是肾。由于肾所藏的元阴与元阳是生命的原物质，是一切生命活动的源泉所在，所以我们把肾称为“先天之本”。

随着年龄的增长，元阴和元阳会在生命活动过程中逐渐消耗，从而导致人体逐渐走向衰老和死亡。《素问·上古天真论》：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也……丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子……五八，肾气衰，发堕齿槁。”

其意是说，人在七八岁时，由于肾气的逐渐充盛，所以有“齿更发长”的变化；发育到青春期，肾气充盛，产生了一种能促进人体性功能发育成熟的物质“天癸”，于是男子就能产生精子，女子开始排卵，出现月经，性功能也逐渐成熟并有生殖能力；到中年时，肾气渐衰，性功能和生殖能力随之逐渐减退而消失。当人们年纪增大、体质减弱、多病时，人体精气也就自然不足了，此时阴阳失衡，可出现肾虚。

可见，肾气衰弱，老之将至，肾气衰竭，死之将至，寿命之短

长，系乎先天肾气之多寡与后天肾精、肾水之养护。

养生小叮咛

肾开窍于耳及二阴。耳的听觉有赖于肾的精气充养，如肾精不足，则耳鸣、听力减退。二阴为肾的门户，故尿频、遗尿、尿少、尿闭，多为肾气不足所致。

肾虚你了解多少

无论是电视还是报纸杂志，如果你留心于健康的广告，听得和看得最多的或许就是围绕“肾虚”而展开的词汇了。就此来看，肾虚无疑已经成为现代人普遍性的话题。男人会谈论，女人也会谈论。

那么到底什么是肾虚呢？大家有必要作一些了解。从中医角度来看，只要是肾的精、气、阴、阳虚衰不足，就可称为肾虚。肾虚一般可分为四种：肾气虚、肾阳虚、肾阴虚和肾精不足。

气虚多表现在功能上，肾气不足可细分为肾气不固和肾不纳气。

腰为肾之府，如果腰膝酸软，要定位在肾，若还有其他症状，如听力减弱、小便颜色清澈但频数余沥不尽，或遗尿失禁，或滑精早泄，女性胎动易滑等，这些属于肾气不固。如果腰膝酸软，症见咳喘呼多吸少，气不得续，动则喘息益甚，自汗神疲，声音低怯，舌淡苔白，脉沉弱，则为肾不纳气。如果肾气虚较甚，全身机能低下且伴有寒象，则属于肾阳虚。比如，腰膝酸软疼痛，畏寒肢冷且下肢为甚，头目眩晕，精神疲惫，面色白或黧黑（形容颜色黑中带黄），舌淡胖苔白，脉沉弱。或见男子阳痿，女子宫寒不孕；或大便

久泄不止，完谷不化，五更泄泻；或浮肿，腰以下较甚，按之凹陷不起，甚则腹部胀满，全身肿胀，心悸咳喘等。

肾藏精，肾精不足者常见小儿发育迟缓、身材矮小、智力、动作迟钝、囟门迟闭、骨骼痿软。成人则见性功能减退，早衰，发脱齿摇，耳鸣耳聋，健忘恍惚，动作迟缓，足痿无力等，及男子精少不育，女子闭经不孕。

肾病主要症状和阴虚内热症状共见，则属于肾阴虚。比如，腰膝酸软，眩晕耳鸣，男子阳强易举，遗精，妇女经少经闭，或见崩漏，形体消瘦（瘦人多阴虚、胖人多阳虚），潮热盗汗，五心烦热，咽干颧红，溲黄便干，舌红少津脉细数。

鉴于肾虚有不同的情形，所以说补肾也是有很多讲究的，不同的体质，不同的健康状况，不同的肾虚原因，就需要采用不同的调养方式。这就好比说你到商场买衣服，其种类有大号、中号、小号，而适合你的才是最实用而需要的。同样，肾虚只是一个统称，具体的病症和原因有多种，如上述所说的肾阴虚、肾阳虚、肾气虚等。虽然“虚则补之”，但这个“补”在中医里也只是一种治法的统称，具体操作的时候要要根据自己的类型对症下药，才不至于出现不良现象，即要辨证施治，具体问题具体处理。

养生小叮咛

肾虚情形的出现，除了年龄增长因素外，身心压力是不容忽视的一个方面。为此，平时应注意保持精神愉快，做到饮食有节，起居有常，规避不良的生活习惯。

酉时一杯水，养生最可为

就人体而言，如果把精气血比作人体的粮食，那么肾脏便是仓库。傍晚的酉时（17：00～19：00）是气血流注肾经的时段，所以此时是人体贮藏精华、调养肾脏的最佳时机。

申时膀胱排毒，酉时肾脏藏精，有排有收，有进有出，排收正常，进出有序，则健康常在，生命无忧！

在人体当中，肾和膀胱一阴一阳，就好比是一对夫妻，关系非常密切。膀胱经从申时“下班”之后，接下来的酉时就由肾经“接班”。《灵枢·本输》中说：“肾合膀胱。”意思就是说肾经与膀胱经相互络属，形成表里关系。另外，肾与膀胱不仅在结构位置上是“邻居”，而且同为身体的“水液管理机关”，肾主水，为调水之官，而膀胱为储水（尿液）之器。所以人体的水液代谢是不是正常，就看这两个脏器的功能是不是正常，两者之间的关系协调得好不好，“工作”上配合得好不好。

前面说过，由膀胱经“当班”的申时是身体排泄的高峰时段，应该增加饮水量，加快尿液的生成，以促进体内废物的排泄。到酉时，虽然排泄高峰已过，但整个排泄周期并没有完全结束，仍处于收尾阶段。俗话说，行百里者半九十，收尾阶段其实是“攻坚阶段”，收尾做不好，就会前功尽弃。所以，我们要想真正保持肾脏和膀胱的清洁，彻底清除积存在其中的废物，在酉时的时候补充一杯水非常必要。尤其是对肾脏来说，更是一种非常好的帮助和保护。

我们申时喝进去的“清洗”内脏的水在到达膀胱成为尿液之前，都得先由肾脏过滤一遍，然后通过肾的气化作用，将完全没有用的废水，包括其中所含的垃圾下输到膀胱里，最后在膀胱自身的气化

作用下将其排出体外。可就像我们现在使用的饮水机，长期使用之后必然会有一些污垢之物沉积到水桶和加热杯的壁上。同样的道理，肾脏在过滤和下输水液的过程中，也会有一些毒素废物残留或沉积下来。天长日久，这些毒素废物越积越多，就会制造麻烦，如比较常见的有不能正常排尿，肾脏和尿道的炎症、结石，甚至癌症，都与此有关。

而我们在酉时再补充一杯水，就可以在身体的排泄高峰之后，再对肾脏和膀胱进行一次清理，将残余的垃圾废物全部清除干净，这样就能大大降低残留的毒素废物对肾脏、膀胱的危害，维护肾和膀胱的高效功能。

养生小叮咛

千万别小看在临近下班的酉时喝上一杯水，就这么一个不经意的习惯，如果你能每天坚持，那对肾的养护绝对是一个绝招，从长期来说，可谓是功效卓著。

常按肾经，健康一生

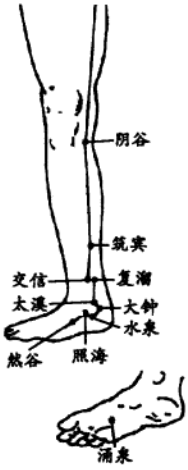
“酉”是成就的意思，代表一天或一年的关门。人体也像自然天地一样，从这一时刻起开始进入秋冬的收敛收藏时机。此时身体所表现出来的病变，往往是肾的收藏功能出现了问题。

酉时是肾经当令。肾主藏精，因此中国人对肾最为关注。那什么是精呢？打个比方，精就像“钱”，什么都可以买。人体细胞组织哪里出现问题，“精”就会变成它或帮助它。精是人体中最具有创造

力的一个原始力量，它是支持人体生命活动最基本的一种物质。

从另一个角度讲，元气藏于肾，是我们天生带来的，即所谓的“人活一口气”。所以大家到一定年龄阶段都讲究补肾，而身体自有一套系统，经脉要是不通畅的话，吃多少补品都没用，不是想补就能补进去的，一定要看自己的消化吸收能力。

肾经是人体很重要的经脉。如果肾经异常，则表现为饥饿而不想进食，面色黯黑如漆炭，咳嗽痰唾带血，喘息气急，两眼昏花，视物模糊不清，心如悬空而不安，犹如饥饿状；肾气虚则易生恐惧。由此会出现口热、舌干燥、咽部发肿、气上逆、咽喉发干而痛、黄疸、大腿内侧后缘痛，以及足心发热而痛等症状。



为了保持身体机能的健康，避免上述症状的产生，就应注重肾经的养护。关于肾经的保养，这里有一首口诀，可以按照口诀来保健：“腹部肾经要常推，脚上肾经有宝贝，涌泉照海和太溪，生命之水‘肾’上来。”

从这个口诀中我们发现，肾经是阴经，走腹部，“腹部肾经要常推”就是说腹部的这一段肾经应该经常推揉，以保持它的循行畅通、气血旺盛，而脚上的肾经重点在于3个宝贝穴位。涌泉、照海和太溪，肾乃气血之根源，肾经五行属水，这3个穴位，无一例外都与水有关，可谓是生命之水也！对此，经常按摩肾经穴位便是一个养肾保健的很理想方法。

先说腹部肾经的推揉方法，腹部的肾经是距离腹中线任脉最近一条经络，用手掌或手握空拳，沿着正中线从心口至小腹上下推揉，推到的自然就是肾经。气血流注肾经的时间是傍晚的酉时，在这个时候，或坐或站，隔着一层衣服推揉肾经5～8分钟，每天一次，即可保证腹部的肾经通畅无比。

下面再向大家介绍一下，肾经要穴的功效：

1. 常按太溪穴可提高肾功能

太溪穴是足少阴肾经的输穴，也是原穴，古人又称其为“回阳九穴之一”（注：“回阳九穴”是治疗阳气固脱的九个穴位。指哑门、劳宫、三阴交、涌泉、太溪、中脘、环跳、足三里、合谷）。《会元针灸学》云：“太溪者，山之谷通于溪，溪通于川。肾藏志而喜静，出太深之溪，以养其大志，故名太溪。”经常按摩此穴，具有养大志、提高肾功能的作用。太溪穴还可治牙痛、咽喉肿痛、气喘、支气管炎、手足冰凉、女性月经不调、关节炎、精力不济、手脚无力、风湿痛等症。

按摩取太溪穴时，可采用正坐位，将一条腿的小腿盘放在另一条腿的大腿上，该穴则位于足内踝与跟腱之间的凹陷处。按摩时，用对侧手的拇指按揉，也可以使用拳头突起的关节按摩，注意力量要柔和，以感觉酸胀为宜。太溪有调补肾气、通利三焦、强健腰膝的作用，慢性咳嗽、唾痰黏稠、咽喉肿、小便发黄、大便难解、肾炎、膀胱炎、神经衰弱、脚后跟痛、总想睡觉（赖床，经常躺在床上不想起）以及女性月经不调，男性阳痿都可以找它解决。

2. 常按照海穴可清热泻火通经活络

照海在内踝尖下方的凹陷处，为八脉交会穴之一。该穴在清热泻火、通经活络、利咽喉和安心神方面的表现不凡，对咽喉炎、扁桃体炎、失眠、精神忧郁、四肢倦怠、癔症以及便秘，女性月经不调、小腹痛、白带过多、子宫脱垂、阴部发痒都有很好的作用。

3. 常按涌泉穴可改善睡眠

涌泉穴，为肾经经脉的第一要穴。涌，外涌而出也；泉，泉水也。其意指体内肾经经水由此外涌而出体表。因此，经常按摩涌泉穴不仅有助于睡眠，还可补肾健脑、增强智力，而且它也是长寿要穴。

自己取穴时，可采用正坐位，屈腿并盘到另一条腿的大腿上，涌泉穴位于足底部，在足前部凹陷处，第二、第三趾趾缝纹头端与

足跟连线的前1/3处。其按摩方法有两种。

第一种，揉涌泉，用拇指端或中指端在穴位上点按、旋揉，每次揉30～50次。

第二种，推涌泉，用对侧拇指腹自小脚趾根部经涌泉斜向然谷推揉，或者用同侧手指自小脚趾根部经涌泉穴向然谷穴抹按，另一手大拇指可以助力抹按。推或抹的方向均顺着肾经的走向操作。顺经为补，逆向为泻。每次推100～500次。

另外还有一种涌泉穴锻炼方法，就是五个脚趾抓地，使涌泉穴收紧坚持5秒钟后再放松脚趾，稍缓一会儿再重复抓地动作。这个方法不仅可锻炼涌泉穴，还有效锻炼了足三阳经，及脾经、肝经。对于冬季脚凉的人，经常使用此法，可以不必再为脚凉烦恼。久坐电脑桌前的办公一族，边工作边使用此法，通过脚趾的运动牵动小腿肌肉的运动，可促进静脉血回流，起到预防下肢静脉血栓形成的作用。

养生小叮咛

经常按摩肾经穴位能起到补肾健脑、循行畅通、气血旺盛、促进睡眠的良好作用。

酉时散步，长寿百年

如果说卯时代表一天或一年的开门，那酉时则代表一天或一年的关门。此时肾经当令，适宜吃晚餐。同时，科学地饭后走一走，方能健康长寿。但散步也有讲究，正如俗语所言的一样：“山不在

高，有仙则名；水不在深，有龙则灵。”而散步健身的“仙”和“龙”便是贵在于心，重在坚持！

一般来说，人们“早九晚五”的工作一天后，通常于酉时的六点左右就开始吃晚餐了。晚餐宜少不宜多，吃完饭后，最好适当活动一下，而不是立即睡觉或一动不动地懒在椅子上看电视。俗话说：“饭后百步走，活到九十九。”但这个“走”还是有讲究的。刚吃完饭后的胃正处于充盈状态，需要足够的血液才能保证消化，不宜立即活动，如果饭后立即活动，血液就会分散一部分用于满足其他部位的需要，因而不利于消化。故饭后最好休息半小时再走动。

那么如何把握锻炼的时长和时机呢？下面，就向大家介绍一下“饭后百步走”的要诀。

● 掌握好锻炼的时长

时间太长，身体受不了，会适得其反；时间太短，“动汗为贵”，身体还没有出一点汗，那就达不到锻炼的效果。当然，到底多长时间为佳这得根据个人的身体状况来定，因人而异，身体素质好一点，习惯锻炼时间长一点的就多走动会儿；反之，身体素质差一点的就少锻炼会儿，总之，适可而止、恰到好处，或者更简单点说就是“随其自然”为最好！

● 抓准锻炼的时机

或许锻炼时长可以随其自然，但锻炼时机就不能“随其自然”了。因为锻炼身体、修炼功法就像我们的工作学习一样，也需要良好的精力状态，要在气血比较足，精神比较好的时候进行。所以，健身练功选择最佳的时机，这是一个非常关键的问题。中国人做事儿都讲究“天时地利人和”，只有三者都具备了，事情才最容易成功。健身锻炼也是一样，最好也是在“天时地利人和”的情况下来锻炼。那一天中什么时间锻炼最符合这个条件呢？总体上来说，有两个时段，一个是11：00（午时）以前，一个是15：00～19：00，也就是从申时到酉时这两个时辰。

而对中老年朋友来说，把锻炼的重点放在下午的这段时间应该

更好一些。当然，不同的锻炼功法，锻炼的最佳时机也不一样，只有两相配合，才能获得最佳的锻炼效果。

散步既是一种运动，也是一种情趣，它能使人的身心在轻松恬静中更好地达道锻炼的目的。尤其这种锻炼方式不仅适合于大众，更适合于老年人，以及一些体质比较弱的人。

养生小叮咛

酉时散步可以充分调动肾之精气，练精化气，练气化精，以利实现精满、血盈、气足、神旺的目的！

两种地黄丸的妙用

“酉时发低烧，地黄丸来保”，无论男女老少，若是因肾虚引起，皆可选用知柏地黄丸或六味地黄丸来调理。此乃古方老药，不但物美价廉，而且效果神妙！

我们知道，17：00～18：00是酉时，是气血流注肾经的时间。肾经当班的时候如出现发低烧，并伴有头晕、腰腿酸软、容易疲劳、晚上睡觉老出汗、口热干燥、耳鸣的人来说，通过把脉，会发现大多是典型的肾虚症了。

那么，肾虚就得补，但千万不能乱补；而且冰冻三尺，非一日之寒，像长期“积劳成疾”的病症，得慢慢改善，不能太急躁，否则很可能适得其反。

补肾有补肾阴和补肾阳之别，肾阴虚者则补阴，肾阳虚者则补阳，但还有一种情况就是肾阴肾阳皆虚。即不仅有肾阴虚症状，还

有虚火的症状，对此，可以先服用知柏地黄丸，因为知柏地黄丸是在六味地黄丸的基础上，配以知母和黄柏，知母滋阴清热泻火，黄柏清泻下焦之火，八药合用共同发挥滋阴清热之功，阴液足，虚火清，从而达到标本兼治的目的。然后最好再用六味地黄丸巩固性的调一调。

一般来说，知柏地黄丸因为有滋阴降火的功能，所以适用于阴虚火旺的情况。那么六味地黄丸更偏重于什么呢？六味地黄丸是滋阴补肾的最根本方剂，滋阴的力量要更大一些。如果单纯就是肾阴虚，还没有什么口干，没有什么牙龈肿痛，可以用六味地黄丸。

肾是整个人体的精气血之源，人体经过申时的排泄高峰泻火排毒之后，到酉时开始贮藏精华。如果说每天5：00～7：00的卯时是人体“开门”的时间，那么17：00～19：00的酉时则是“关门”收藏静养的时间。一年大四季，一天小四季，“酉”就是“成就”的意思，代表庄稼成熟了，该收获了。天人相应，从酉时开始，人体也进入了收藏的秋冬季节。而此时正是气血流注肾经的时间，是肾气最旺、功能最好的时候，所以最适合收藏精华。

如果这时候该收藏你不收藏，阳气浮在外面不回去，身上发低烧，中医把它叫“日晡潮热”，而这就是肾的精血被损耗太过了，收藏无力，是元气大伤的表现。工作过于劳累，用脑过度（因为肾藏精，精生髓，而脑为髓海，用脑过度就会伤精耗髓）的事业型男人；新婚后的丈夫不注意节欲；青春期的男孩子如果有手淫习惯的话，最容易出现这种情况，必须加强提防。

如果已经出现这些情况就得想办法治疗。对于这种肾虚之症，就可以根据实际情况，选用知柏地黄丸或六味地黄丸来进补和调适。对于一般因肾虚引起的酉时发热症，用这两种药效果显著。

当然，药只能治病，不能治命，此病的根源是因为不当的行为和习惯过度耗伤了肾精，所以要想真正彻底的解除肾虚之患，那就得纠正自己不当的行为和习惯。否则，补了也是短暂的权宜之计，不会长期有效。这一点应注重明确。

养生小叮咛

肾虚就得补，但千万不能乱补。上述两种地黄丸只是针对一定的症状而言的，并不是通用的良方。为此，要注意根据肾虚的类型，运用恰当的方法来对症下药。并且改变不良的生活习惯是值得注重的关键要素。

酉时喝鸡汤，肾阳不再虚

前面我们对肾虚的类型已作简单的讲述，就实际来说，患肾阳虚者相对更多。因此针对肾阳虚的便利补法作重点介绍。按中医来讲，肾阳虚是因命门火衰造成的，这种人的典型症状是腰腿酸软无力、畏寒怕冷、手脚冰凉、性欲减退，伴随而来的还可能有精神状态不好，经常没精打采的，容易疲劳、夜尿多、小便清长等情况。

对于这种肾虚证的人，无疑需要采用一些方法来补肾，并且最佳的补肾时间就是在傍晚的酉时。为什么呢？因为酉时正值肾经气血最旺、功能最好的时候，经过申时人体泻火排毒的代谢高峰之后，肾在酉时一方面要继续做一些清理残余的扫尾工作，另一方面还得开始贮藏精华，所以此时是调养肾脏的最佳时机。尤其是因为命门火力不足导致的肾阳虚，最适合在这个时辰来补。

那么用什么方法来补最好呢？根据专家研究，以及相关资料的查证，有一个最灵验的补肾阳良方，就是酉时喝鸡汤。

关于酉时喝鸡汤的补肾方子或许并不少，但效果还是有区别的，对此要有所选择。在此我们介绍一个最简便有效的补肾阳食疗秘

方——玉浆黄金鸡。

玉浆，酒也；黄金鸡，乃酒中之圣品黄酒炖鸡。制作方法非常简单，到街市上买一只1千克左右的纯种乌鸡（雄鸡效果更好），再买浙江绍兴产的黄酒1千克。把鸡开膛后去掉内脏（如果是超市已经处理好的鸡则不用这一步），清洗干净后整只放进锅里，倒入黄酒，用大火烧开后，改用小火慢炖至肉烂即可食用。吃肉喝汤，每天下午18点左右（酉时）吃一次，连吃一周左右即可见到非常明显的效果。长期肾阳虚的朋友可以坚持每月吃一次，对我们上面说到的肾阳虚症状有极好的改善和彻底治疗作用。如果往本方中加入50克补肾中药肉苁蓉与鸡同炖，则效果更佳。

之所以说这个方子好，是因为用它来补肾阳虚（肾阴虚者不宜用）实在是妙。因肾阳虚是命门火衰之故，而在这个方子中，鸡是属火性的，鸡肉是甘温的，乌鸡更是鸡中之极品，入肾经和肝经，具有极好的滋养肝肾、补益气血功效。《随息居饮食谱》中就说："（乌鸡）补虚暖胃，强筋骨，续绝伤……乌骨鸡滋补功优。"黄酒是我国传统的养生酒，也是酒中之佳品，被称为"液体蛋糕"，具有极好的补益作用，性味辛甘温，有温经通脉、散寒活血、引行药势之功效，可以增强乌鸡的药效。肉苁蓉亦是温补肾阳之良药，其性味甘咸酸温，入肾经、大肠经。一般的补阳药多燥，滋阴药多腻，而此药为滋润平和之品，补阳不燥，滋阴不腻，适用任何体质的人。而将乌鸡、黄酒、肉苁蓉"三宝"合一，交相融合，强强联合，其功效自然非同一般！加之又是在补肾壮阳的最佳时机酉时吃，效果自是更胜一筹。

养生小叮咛

任何补法都有多种，但任何补肾阳、补肾的食物和药物，抑或是刺激穴位，所选择的最佳的时机都应是酉时最好，此时调补肾，是一个捷径，可达到事半功倍。

肾与膀胱相表里

中医有“未有此身，先有两肾”之说，就是说母亲十月怀胎，五脏六腑中最先形成的器官是肾。肾主水，水生木，于是，水生木形成肝，木生火形成心，火生土形成脾，土生金形成肺；五脏形成之后，六腑随之形成，又由内而外逐渐形成了四肢百骸，一个完整的生命就这样诞生了。

《内经》上说“肾开窍于二阴”，这其实就是指肾与膀胱相表里。肾是作强之官，肾精充盛则身体强壮，精力旺盛；膀胱是州都之官，负责贮藏水液和排尿。它们一阴一阳，一表一里，相互影响。我们常能听到这样的形容，说一个人受到突然的惊吓，往往会小便失禁，通俗的说法就是吓得屁滚尿流。为什么人受到惊吓就会尿裤子呢？《内经》里说“恐伤肾”，就是说巨大的恐惧对内会伤害肾脏，肾脏受到了伤害就会通过膀胱经表现出来，于是便有了屁滚尿流。

肾与膀胱相表里，又与膀胱相通，膀胱的气化有赖于肾气的蒸腾。所以，肾的病变常常会导致膀胱的气化失司，引起尿量、排尿次数及排尿时间的改变。膀胱的病变有实有虚，虚症常常是由肾虚引起的。

同样，膀胱经的病变也常常会转入肾经。“风厥”多是由于膀胱经的病症转入了肾经所致。《内经》中说：“巨阳主气，故先受邪，少阴与其表里也，得热则上从之，从之则厥也。”足太阳膀胱经统领人体阳气，为一身之表，外界的风邪首先侵袭足太阳膀胱经，膀胱与肾相表里，膀胱经的热邪影响到肾经，肾经的气机逆而上冲便形成了风厥。

临床上，发热病人在出汗之后就会退烧，身体就会痊愈。如果他汗出以后身体依然发热，内心烦闷，基本上可以确认这就是典型的风厥病，是风邪由膀胱经转入了肾经，需要服用中药同时辅以按摩足太阳膀胱经与足少阴肾经的穴位，才能够痊愈。

在临床当中，有很多人会患上干燥症。所谓干燥症就是口唇干燥，这种病老年人常见。因为口中唾液是为肾所主，一遇到干燥症很多人就认为是肾阴虚，就拼命地补肾阴，往往会越补越口干。其实，人体的肾就像水池或沼泽，要想让它升上来，一定要靠太阳的气化作用，而膀胱经的气化功能就相当于太阳，膀胱经的气化功能好的话，就能够把肾水带上来，我们嘴里就有唾液。如果气化功能不好的话，阳气不足，肾水也上不来，就会口唇干燥。所以治这个病不妨换个思路，从改善肾阳和膀胱经的气化功能方面多下些工夫。

养生小叮咛

人体的肾就像水池或沼泽，要想让它升上来，一定要靠太阳的气化作用，而膀胱经的气化功能就相当于太阳，膀胱经的气化功能好的话，就能够把肾水带上来。

第十一章

戌时：心包经当值，工作学习的第三个黄金时间

戌时是 19:00~21:00，是心包经值班。是一天当中的第三个黄金时间，可以学习、散步锻炼身体。

DISHIYIZHANG

心包经是快乐健康之源

戌时，是19：00～21：00，这个时候是心包经当令。《素问·灵兰秘典论》说："膻中者，臣使之官，喜乐出焉。""膻中"就是心包，它包裹并护卫着心脏，好像君主的"内臣"，能够传达君主的旨意。所以说，它能代心行事，故又称为"心主"，心脏产生的喜乐情绪便是从这里发出来的。

心包经是健康之源，经常敲心包经对防病养生有很大功效。心包经起于胸中心包络，往下过横膈膜以联络三焦。支脉横过胸部，入腋下3寸处，再往上行进入腋窝，然后从手臂内侧往下，入手肘中，沿两筋之间到手掌，直达中指指尖（中冲穴）。

中医认为，心为君主之官，心是不受邪的，那么总得有一个人代邪受过，它的就是心包。假如人的中指出现麻木的话，实际上就是心包的病，心包它就是代君受过，凡心脏病发作首先就表现在心包上，所以在中医里边心包经的病叫"心澹澹大动"，就是当你心慌的时候，那是心包的病，还不是心脏的病。

在晚上19点到21点的时间段上，是阴气正盛，阳气将尽的时候，这个时候心包有一个非常重要的穴位，叫做膻中穴。膻中位于两乳之间的正中位置，是宗气汇聚的地方。宗气是什么呢？它是聚积在人体胸中的气，又称大气。它主要由水谷精微和自然界的清气化生。

心包经可代心行事，其功能及病理变化与心基本一致，其脉多血少气。如果此经经气发生异常变化，则会出现手心热、臂肘挛急、胸胁支满、心慌、面红、笑个不停、心烦、心痛等症状。

心包能让人高兴，心情郁闷时，试一个简单的动作——鼓掌，

就是两手相互对击，啪啪作响。手掌中央有心包经通过，大陵穴位于手腕内侧横纹中央，劳宫穴位于握拳时中指尖点按位置，中指尖是心包经井穴中冲穴。小指侧有心经通过，大鱼际还有肺经的鱼际穴，两大拇指桡侧还有肺经井穴少商穴。所以鼓掌动作可以振奋心包经、肺经、心经。因此，不要吝惜您的掌声，给别人以赞许和鼓励，也给自己以欢乐和健康。

如果我们在参加考试、面试或者是在其他重要的场合出现紧张、心跳过速时，做一个动作就可以使自己的紧张情绪缓解，即握拳振臂为自己加油鼓劲。握拳时中指尖的中冲穴正好点按在劳宫穴上。从中医经络理论来看，这看似平常的动作充分刺激了心包经的相关腧穴，激发了心包经的能量，使人心情舒畅、坚定信心。

养生小叮咛

从养生角度，戌时的时段正是睡前准备阶段，我们可以做一些轻微的活动，然后安眠，至于那些令人兴奋的狂欢活动，则应尽量避免。

每天戌时揉心包，保护心脏是妙招

要保养心脏，首先要保护好心包。心包又称心包络，是包在心脏外面的包膜，具有保护心脏的作用。《医学正传》说："心包络，实乃裹心之包膜也，包于心外，故曰心包络也。"

按照古代传统日出而作，日落而息的生活习惯，到了一天的黄昏时分，就应该回家休息了，这才符合天人相应、天人合一的生命

法则。因为古人认为，黄昏时分的19：00～21：00是“阴气正盛，阳气将尽”的时段，属于调养生息的最佳时机。

在19：00～21：00的戌时中，是经络气血流注心包经的时候。《灵枢·邪客》中讲：“诸邪之在于心者，皆在于心之包络。”这句话的意思说，心是君主之官，邪不能犯，外邪侵袭于心的时候，首先会侵犯心包，有心包护驾。如果邪侵心包之后治疗不及时、不得当，导致其继续深入，伤及心脏，就会导致严重的心脏疾病。

根据中国传统文化来分析，心作为君主之官，其重要的地位犹如皇帝，如果皇帝自己出事儿了，将会引发国家的混乱，所以戌时休养的主要目的就是为了保护和调养心脏。且心主喜，所以这时候应该心情舒畅，快乐地休息。

而对于我们现在的大部分人来说，这个时间除了偶尔加加班之外，就是看电视和跟家人聊天了。当然，这也是一种缓解疲劳、为心脏减压的很好途径。

其实，每天的戌时是非常宝贵的一段时间，我们应该统筹规划，充分利用才对。眼睛看电视，嘴上聊着天，手也不能闲着，当然不是要你去嗑瓜子，应该做点儿对养生更有意义的事情。即通过按摩心包经来更好更有效的保护心脏。当然，按摩心包经的作用绝不仅仅是保护心脏，因为心为五脏六腑之君主，心包经通畅了，心脏功能强大了，这对我们五脏六腑的功能、全身上下的气血运行都有很好的调理效果。

既然心包经是保护心脏的一大功臣，那么，该如何保护心包经呢？较实用的方法是按摩。下面就详细地向大家介绍一个按摩心包经的方法。

心包经是行走在我们两手臂内侧的一条经络。它从心脏的外围出发，向上走，左右各分出一支，到达腋下3寸处，继续向上，转过肩膀，沿着手臂的内侧往下，经过掌心，直达中指尖，相当于整个手臂内侧的一条“中线”。我们可以一边看着电视，聊着天，一边两手互换着从腋下开始，自上而下捏揉心包经的行走路线，沿着手

臂、手腕、手掌，最后到中指尖。每侧捏揉10分钟左右即可，总共花20多分钟就能完成。

捏揉心包经时，身体要放松，心情要平静，手上稍微用点力，动作舒缓的揉按，要将力量“传递”到心脏。捏揉的时候不必具体针对某一个穴位，沿着心包经的这条线走就可以，但如果揉到某一个地方的时候感觉跟其他地方明显不一样，有酸、痛、麻木之感，那就要加以重点关注，这就是我们要找的“特效穴位”了。因为出现这种情况就预示着这个地方可能发生瘀堵了，如果不及时加以疏导将可能危及心脏健康，引起各种心脏疾病。所以一旦发现情况，每天按摩的时候就要比其他地方多揉一会儿，直到把它揉得不痛，没有什么特别的反应就行了。

其实不只是心包经，其他经络也一样，“通则不痛，痛则不通”，如果发现经络的行经路线上某处有疼痛酸麻之感，就说明这个地方发生瘀滞了，需要尽快加以疏导，以保证气血能够畅通无阻，正常运行。这也就是中医讲的“治未病”。但如果你平时没有按摩心包经的习惯，很可能发生瘀滞了你还不知道，造成疏导不及时，结果就会引发更严重的问题。

保持心包经的通畅非常重要，因为保护心包经就是保护心脏，心脏的健康与否，就在于你把心包经照顾得如何。简单地说，心主血脉的功能，就是负责血液及其运行的管道，如血液干不干净，血管通不通畅，血液能不能在全身正常地运行，这都是它要管的事。现在得心脑血管病的人非常多，什么“三高症”（高血脂、高血压、高血糖）、动脉硬化、冠心病、心绞痛、心肌梗死、脑血栓，这些病的病根都在心脏上，都是因为心主血脉的功能发生异常，不能正常地净化和推动血液而致。也就是说，这一类病人，一定是没有把自己的心包经照顾好，心包经出了问题。那么该如何使病情有所改善呢，首要的任务还是疏通心包经，坚持每天按摩。

但按摩心包经还有一个不可回避的重要话题，就是时机的选择。

选对了时机，就能效果异常，事半功倍。那按摩心包经最佳的时机是什么时候呢？就是每天黄昏时分的戌时。可戌时是19：00～21：00，有两个小时，具体什么时间最好呢？最佳时机是在戌时之“中点”，即晚上的20点前后按摩。

为什么时机问题这么重要呢？根据中医的子午流注理论，气血是在19：00～21：00流注心包经，但并不是这两个小时内心包经的气血都是那么旺盛。在19：40之前，气血还未完全流注到心包经，所以心包经的气血还不是足够旺盛；而到20：20分之后，气血又开始下降了。这也就是说，20：00正好是心包经气血的峰值，而其前后的20分钟相对而言是它气血最旺、最平稳的时候。打蛇打七寸，做事瞅时机，这时候按摩，就等于抓住了心包经的根本力量，效果自然与一般时间不同。

南宋诗人陆游曾说，“汝果欲学诗，功夫在诗外”。健康养生与此同理。养生保健最核心价值是“治未病”，将病化解于无形之时。如果平时做好养生保健，病邪就难以袭入，就能达到平安快乐的养生境界。所以，经常揉心包经，把心包经照顾好了，气血旺盛，循行通畅，心脏也就不会整天被一些小的事情骚扰，就能将自己工作的重心放在管理血脉和心神上。由此疾病也会自然远离。

养生小叮咛

心包经照顾好了，气血旺盛，循行通畅，心脏也就不会被一些小的事情骚扰。因此，心脏的养生之道，重点在于把心包经照顾得如何。

戌时补土，饭后稍休护胃气

戌时是心包经当班之时，从心包的特点以及养生的方法来说，此时是护心的良机，也是养胃的妙时，因为心火生胃土，所以善养心者脾胃功能也不会差，脾胃不差人的精神就会十足。

古人讲天人合一，天人相应。一般来说，人与天的相应主要是时间上的相应，比如昼夜和四季的阴阳变化。所以从广义上来说，中医其实就是一门时间医学，即便从更小的范围来说，也确有“中医时间医学”这么一门学科。按照中医的时间医学理论，人体的脏腑经络与天干地支、十二时辰是相互对应的。我们现在吃晚饭一般不就在六七点钟吗？而 19：00～21：00 正好是戌时。我们知道，戌时气血流注心包经，而心包经属火（因为心和心包都是属火的），脾胃属土，按照五行相生的理论，火生土，所以晚饭之后的戌时休息半小时，借火补土，以调养脾胃，这实在是一个天然的妙方。

之所以强调戌时休息半小时，首先，刚吃完饭的时候食物并没有全部到达胃里面，还有一部分正从食道里往下走，此时不应该做比较大的身体活动，一方面防止由于食物快速地下落对食管和脾胃造成伤害；另一方面则是为了预防食物在快速的下落过程中行进不顺畅，发生堆积，形成梗阻。

当然这还只是表层的原因，更重要的是，刚吃完饭的时候我们身体的气血会将关注的焦点转移到脾胃上，以增强脾胃的消化能力。如果刚吃完饭后立即就出去活动，气血分散很大一部分能量到四肢上，这样到达脾胃的气血就会不足，它们的功能必然会受到影响。偶尔一次没什么关系，但若长此以往的话，人的消化吸收能力就会下降，甚至引起消化系统的疾病。

另外要特别强调的是，“饭后百步走，活到九十九”这句话主要针对的是那些每天活动比较少，长期伏案工作，或形体较胖、身体素质比较好的人来说的。而对本来体质不太好，尤其是患有胃下垂、高血压、冠心病、动脉硬化、糖尿病等心血管疾病的人（特别是老年人）来说，饭后胃肠活动加快，负担更重，如果很快就出去散步的话极有可能会加重病情；并且散步和活动会使体内的气血流动加快，脑部的气血供应减少，还可能引发心绞痛、早搏、阵发性房颤以及昏厥晕倒等严重问题。

针对这些情况，民间又有一种说法叫“要活九十九，饭后不要走”。所以对于各种养生方法，我们都应用辨证地眼光去看待，切记不可盲目跟风。

脾胃作为人体的后天之本，气血生化之源，古老的中医学早就道出了“有胃气则生，无胃气则亡”的重要性。尤其是老年人，先天之气将尽，全靠后天气血的滋养，所以养好脾胃就更是重中之重。脾胃养好了，食之有味，而且消化吸收好，由此，气血的生成就充足，精气神也都旺了。

养生小叮咛

戌时气血流注心包经，而心包经属火，脾胃属土，按照五行相生的理论，火生土，所以晚饭之后的戌时休息半小时，借火补土，以调养脾胃是一个不错的天然妙方。

双掌交心，培固元气

在中医眼里，人的所有神志以及精神活动，都是在心的主导下进行的，而我们的两手心便是心脏的守护神心包经之要穴——劳宫穴的所在地。因此，人的手心好比是心在体表的一个通道，一个窗口。像佛家虔诚拜佛或念经时那样双手合十的样子，是一种“双掌交心”的动作，即五指相对（而十指连心），两手心相合，正好实现了心神的交合，使心气得到收敛、心神得到呵护。

同时，双掌交心的时候，两手的劳宫穴正好与胸部两乳间的膻中穴平衡相应，而膻中是心胸的中心点，是心包的标志，穴气之会穴，一切上下之气皆须由此而过。比如我们平时的生气，刚开始生气或是生小气的时候是肝的气；如果生气的时间长了，或是生气发怒了，那就是心也生气了。过于生气会觉得胸口特别堵得慌，可能会不自觉地用手去拍胸口，这其实是膻中穴堵住了，你一拍它，上下通畅了，也就好了。而双掌交心这个动作便具有同样的效果，有助于疏通气机，舒畅心肝肺气。

双掌交心可以作为一种功法来锻炼，它有利于改善人的身心状态，提高工作效率。

练习双掌交心法的动作很简单。可以选择一个安静的环境进行，然后或站或坐皆可。全身放松，心平气和，双手合十，五指相对，掌心略微拱起，中间空一些，举于胸前，平衡膻中的位置即可。但要想真正获得好的效果，还须把握好眼睛、意念和呼吸三个要领。双目要自然微闭，眼神回收；意守膻中，排除杂念；采用腹式呼吸，节奏均匀自然，随着对功法的逐步熟练，可以适当延长呼吸的节奏。如果能达到上述要求，成功便达到了一半。

之所以说只成功一半，是因为要想真正获得良好的锻炼效果，还离不开时机的把握。此法最好坚持每天练习一次，并以黄昏时分为最佳，因为这段时间气血正好流注心包经，是疏导和发挥心包经功能的最佳时机，真可谓“顺水行舟，顺风扬帆”。每次练习的时间不用太长，15 分钟左右即可，但必须持之以恒，方可显出奇妙之效。一般来说，连续锻炼二个月后，就会感到明显的效果，以恒心坚持下去，惊喜会绵绵不断。

双掌交心法不仅可以收敛心气、调理心神，还有利于培固元气。明代养生家石室道人程羽文非常推崇时辰养生法，他在“二六功课”中就曾经谈到，戌时静心调息是培养元气的极好方法。

双掌相合，止于胸前，劳宫对膻中，这是收敛心包的一个动作，心收敛了，神也会随之收敛。而眼睛是心灵的窗户，是心神的外散，我们平时说的“眼神”就是这个意思，神收敛了，眼睛会很自然地闭上。如果一个人心与眼的协调功能不正常了，精气神受损了，神收敛了眼睛没有闭上，那这时的眼睛就是空洞无神的，就更应该练双掌交心法。

《六祖法宝坛经》上云：“外离相为禅，内不乱为定。”这也正是佛家坐禅而养生养心的一种极好功法。天时地利人和，效果自然非同一般！

养生小叮咛

双掌交心法不仅可以收敛心气、调理心神，还有利于培固元气。它作为一种功法来锻炼，它有利于改善人的身心状态，提高工作效率。

保养心包经有妙法

戌时阴气正盛，阳气将尽，人应在这时准备入睡或进入潜睡眠状态，此时正是心包经当值。心包是心脏外膜组织，主要是保护心肌正常工作的。戌时又叫“戌狗”，狗和心包经有什么关系，心包经病跟心脏又有什么关系呢？中医认为心是君主之官，是身体里的皇帝，它是不受邪的，那么就要有一个东西“代君受过”，这个东西就是心包——狗又是最护家的，所以，很多人出现心脏的毛病都可能归纳为心包经的病。

心包经起于胸中心包络，往下过横膈膜以联络三焦。支脉横过胸部，入腋下 3 寸处，再往上行进入腋窝，然后从手臂内侧往下，入手肘中，沿两筋之间到手掌，直达中指指尖（中冲穴）。

手厥阴心包经，从胸部走手，起始于胸中，浅出属于心包，穿过横膈，经过胸部、上腹和下腹，依次联络上、中、下三焦。

胸部分支：从胸中出胁部，经腋下 3 寸处（天池）向上到腋窝，沿着上臂内侧（天泉），行走在手太阴、手少阴经之间，进入肘中（曲泽），下行至前臂，走在两筋（桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱）之间（郄门、间使、内关），经过手腕（大陵），之后进入掌心（劳宫），沿中指桡侧出于指尖（中冲）。

掌部分支：从掌中分出，沿无名指尺侧端（关冲穴），接手少阳三焦经。

了解了心包经的脉络，下面我们介绍几种有几种保养心包经的方法。

一是敲打。手法主要是拨，就是用大指掐在腋窝的底下，里面有一根心经，这个大经一拨的时候，这两个小指发麻就是找对了位

置。你只要坚持每天拨那个地方，对心脏是最好的，实际上就是等于给心经的一个回路，因为它两边都得拨。如果同时拨心包经和胆经，还可以解除由于心里忧虑恐惧造成的心脏供血不足导致的郁结肝胆浊气，泻肝胆之火，赶走抑郁。

手自然握拳，很自然握住的时候，你的中指所停留的那个地方是人体一个非常重要的穴位，人体气体最敏感的穴位——劳宫。心包经就是沿着我们上臂前臂一直从中指出去，所以你会发现心脏病会有手指发麻的毛病，如果发麻到小指的话那是很严重的，因为小指的外围就是心经，当心脏出现刺痛的时候就表明心脏病已经发展到很深了，就是快要心梗了。如果只是小指发麻，那么就是告诉你心脏有问题了，如果中指发麻的话，就是心包出问题了。

二是揉。找一个安静的地方在椅子上坐下，身心放松，呼吸均匀，首先闭上双眼，集中注意力于心包之募穴——膻中（两乳头连线的中点）10 分钟；然后伸开双臂稍微活动一下，开始揉心包经。左手揉右上肢的经络，右手揉左上肢的经络，从乳头旁边的天池穴开始，经肩膀内侧到上臂内侧，循着心包经的行走路线，一点一点敲揉下去，直到手腕部，最后到达手掌心的劳宫穴。敲揉的速度不要过快，但力度要稍大一点，要让这种力量具有穿透力，能随着经络传递到心脏里面去，每侧每次敲揉 10 分钟左右。如果按到某一个地方（不管是不是穴位）有酸痛麻木等异常的感觉，那就要在这个地方多花点时间，把它好好揉一揉，并且每天如此，直到把它揉得不痛了，跟其他地方的感觉一样就行了。

三是掐井穴。心包经的井穴（即中冲穴），位于中指尖端的中央，用拇指对接中冲穴如掐状即可。

四是意守膻中穴。膻中穴位于前正中线，平第四肋间隙，两乳头连线中点，其是心包的募穴，还是八会穴之一（气会膻中），身体姿势随意，或坐或卧，存神意守膻中穴区（注意：不要仅想皮下某一点，可以想胸中，要“虚其心、实其腹、弱其志、强其骨”）。结束时，双手握拳，中指尖（中冲）点按掌心劳宫穴片刻。两手搓热

后干洗脸、搓耳、五指干梳头，再顺势而下，用双手劳宫穴温暖肾区片刻即可。

心包经气血最旺的时候是在19：00～21：00点（戌时），所以这时候敲揉效果是最好的。心包经畅通了，你的心脏就安全了，心脏的功能也会更好，就不会轻易出现神志和心血管方面的毛病，如忧郁烦躁、紧张不安、失眠健忘、心脏病、冠心病、脑血栓等。

最后，我们要指出的是，心包经能给你带来快乐，但是“过喜”“暴喜”会使心气消耗过度，使心包受到损伤，所以养生的时候，还要注意此方面的影响。

养生小叮咛

做好心包经保健，坚持敲打心包经，可以使你一直拥有快乐的心情。

第十二章

亥时：三焦经当值，准备休息

亥时是21:00~23:00，是三焦经值班。三焦指连缀五脏六腑的那个网膜状区域。一般来说，人体心肺属上焦，中间脾胃属中焦，肝肾属下焦。这时候都应该休息，所以23:00点前就一定要上床了。

DISHIERZHANG

三焦是元气通行的道路

亥时为三焦经当令，是十二时辰中的最后一个时辰，指晚上的21：00～23：00这一时段，又称“人定”，意为夜已较深，人们停止活动。三焦是上焦、中焦、下焦的合称，为六腑之一，是元气、水谷、水液运行之所。

《类经》中说：“三焦者，确有一腑，盖脏腑之外，躯壳之内，包罗脏腑，一腔之大腑也。”所谓“包罗脏腑”，即包覆各脏腑的外膜，可以保护脏腑，为油脂体膜，故称为“焦”。三焦油膜可以完整包覆整个体腔，显然比五脏六腑还要大，所以又叫大腑。其存在形式又与其他脏腑完全不同，又叫“孤腑”。三焦既属“火性”，又位于亥时之“水位”，其对人体的主要生理功能是“行气行水”。

《素问·灵兰秘典论》：“三焦者，决渎之官，水道出焉。”决，疏通之意，渎，沟渠。决渎，即疏通水道。也就是说，三焦有疏通水道，运行水液的作用，可使全身水道通畅。全身的水液代谢，是由肺、脾胃和肠、肾和膀胱等许多脏腑的协同作用而完成的，但必须以三焦为通道，才能正常地升降出入。如果三焦的水道不够通利，则肺、脾、肾等输布调节水液的功能也难以实现其应有的生理效应。并且，三焦可通行元气。元气在肾，由先天之精所化，依靠后天之精滋养。元气通过三焦而输布全身的五脏六腑，充沛于全身，以激发、推动各个脏腑组织的功能活动，所以说三焦是元气通行的道路。

那三焦具体是指哪三焦呢？在此有必要简单讲述一下。

1. 上焦如雾

上焦的部位，一般都根据《灵枢·营卫生会》的论述：“上焦出于胃上口，并咽以上，贯膈而布胸中”，为横膈以上，包括心、

肺、胸、头面部及上肢。上焦的生理功能特点，根据《灵枢·决气》的论述，以“开发”、“宣化”和“若雾露之溉”为其主要生理功能。也就是说，上焦是主气的升发和宣散，但它不是有升无降，而是“升已而降”，故说“若雾露之溉”，《灵枢·营卫生会》也因此而概括为“上焦如雾”。面食最入三焦经，我们平时吃的面食是由小麦磨粉制成的。中医认为，小麦味甘、性平，入脾、胃、心、肾、大肠等经，因此也可入三焦经。常吃小麦可养心安神、健脾养胃、厚肠止泻、和胃制酸、消烦止渴、消肿止痛、益肾补阳，在缓解失眠、腹泻、腰腿疼方面也有相当效用。

2. 中焦如沤

中焦的部位，是指膈以下、脐以上的上腹部。但在《灵枢·营卫生会》中是指整个胃，即是从胃的上口（贲门）至胃的下口（幽门）。从解剖部位来说，其实是包括脾、胃、肝、胆等脏腑。对于中焦的生理功能特点，实际上包括脾和胃的整个运化功能，故说中焦是“泌糟粕，蒸津液”，“升降之枢，气血生化之源”。《灵枢·营卫生会》概括为“中焦如沤”。“沤”，音 ōu，指长时间浸泡。“如沤”是形容中焦脾胃腐熟、运化水谷，需要像沤田一样，才能进而化生气血。因中焦脾胃能化生水谷精微与气血，所以又称“中焦主化”。

3. 下焦如渎

下焦的部位，一般也根据《灵枢·营卫生会》之说，将胃以下的部位和脏器，如小肠、大肠、肾和膀胱等，均属于下焦。下焦的生理功能特点，在《内经》中说它是排泄糟粕和尿液，如《灵枢·营卫生会》概括为“下焦如渎”。但后世对藏象学说有了发展，将肝肾精血、命门原气等都归属于下焦，因而扩大了下焦的生理功能特点。“渎”，指水沟、小渠，亦泛指河川，古称“长江”、“黄河”、“淮河”、“济水”为“四渎”。“四渎”也是一个穴位名，位于前臂背侧三焦经，在阳池穴与肘尖的连线上，肘尖下 5 寸，尺骨与桡骨之间。常用于暴喑、暴聋、齿痛、呼吸气短、咽阻如梗、前臂外侧疼痛等的治疗。

养生小叮咛

亥时是三焦经的当值之时。三焦有疏通水道，运行水液的作用。三焦的水道如不够通利，则肺、脾、肾等输布调节水液的功能便会下降。只有三焦水道通畅即水火交融、阴阳调和，才能促进身体健康。

亥时三焦通百脉

十二经脉循行了十二个时辰，三焦经则为最后一站。三焦通畅，人体阴阳平衡，精力旺盛。三焦经不畅时，人体则会出现偏头痛，耳鸣耳痛，咽喉肿痛，眼痛等头面五官疾病，以及沿经络所过的颈项痛，肩背痛，肘臂痛等运动障碍。影响到体内脏腑时，则会出现上焦容易心烦胸闷，心悸咳喘，中焦容易脾胃胀痛，不思饮食，下焦容易水肿等现象。

那么，亥时养生我们应该注意些什么呢？

1. 要保持心境平静

从亥时之初 21：00 开始到寅时之初 3：00，是人体细胞休养生息、推陈出新的时间。此时人随着地球旋转到背向太阳的一面，进入一天之中的“冬季”。冬季是万物闭藏之时，人到此时也要闭藏，其目的就是为了第二天的生长。那么，此时此刻我们应注意，要收藏兴奋，保持心境平静。睡前要做到不生气、不狂喜、不大悲。

2. 睡前不要喝太多的水

亥时气血流至三焦经，而三焦经掌管人体诸气，是人体血气运

行的主要通道，排水的肾脏均属三焦经掌管范畴。此时阴气极盛，要保持五脏安静，以利于睡眠，睡前要少喝水，容易水肿的人更应注重此道。

3. 要及时入睡

亥时三焦可通百脉。人如果在亥时睡眠，百脉就会得到休养生息，对身体十分有益。最好在22：30左右入睡。在生活中，很多百岁老人都有一个共同的特点，就是在亥时睡觉。人体脏腑直接受三焦的管理，如果三焦不通，必然会生百病。如果想让养生更上一个台阶，就要时刻关注亥时的三焦。

4. 梳理三焦经脉

三焦经如果出现问题，就会表现为气乱水亏，可能出现多汗、水肿、耳聋、咽喉不舒服等非特定性疾病。最好的预防和解决办法，就是亥时梳理三焦经脉。因为21：00～23：00亥时，三焦经最旺，此时对三焦经按揉，不仅对治疗发热，外感风寒，耳鸣耳聋，及面瘫等有疗效外，还能对其他病起到辅助和预防作用，对全身都有很好的保健作用。梳理三焦其实很简单。传统健身方法“八段锦”第一句就是“两手托天理三焦”，“元气”通过三焦布散，如果三焦气机不畅，元气不能布散，则可出现手脚湿冷。其实“两手托天理三焦”这句的关键就在“托天”二字。只要做出托天的动作，不论您是站着、坐着，还是躺着，您的手形一定是最方便寻找阳池穴的手形，可用这个动作挤压刺激阳池穴（腕关节背面横纹中）。

养生小叮咛

阳池穴是三焦经原穴，按摩阳池穴，要先以一只手的中指按压另一手的阳池穴，再两手交换，最好是慢慢进行，时间要长，力度要缓。

“兜肾囊”——男性强肾秘法

兜肾囊是古代养生家秘而不传的一种健身功，兜肾囊又叫铁裆功。此功具有抗老益寿的功效。适用于肾精不足、气血虚弱诸症，如久病不起、腰酸肢麻、阳痿、四肢不温、耳鸣耳聋等，都可坚持肾囊保健按摩。

“兜肾囊”的目的在于补肾，这也是养生的重要内容之一。据资料介绍，现在的人，肾虚似乎已经成了一种普遍情况，究其缘由，不外乎三个方面：一个是竞争压力大，工作过于劳累，睡眠不足，生活缺乏规律造成身体气血亏虚；二是纵欲，古话说“饱暖思淫欲，饥寒思果腹”，现在生活条件好了，思想也开放了，很多人便过于放纵自己的欲望，导致肾精和元气亏耗；第三就是生病和吃药，生病是非常伤精血和耗元气的，是药三分毒，吃药就更伤身体了，尤其是现在的化学药物！

面对肾虚的状况，许多人都去买一些补肾的东西来胡乱吃、胡乱补。殊不知不管是补药还是保健品，它都是有一定偏性的。假冒伪劣且不说，单是乱吃就会没病也吃出毛病来，结果很可能补肾的目的没达到，反倒出现其他问题了。情况乐观一点的，肾也许是补好了，却引起了其他的麻烦。所以，最好的补肾之法不是吃补药、保健品，不是借助外物，而是在合理饮食和良好睡眠的基础上利用身体自己的功能，发挥身体自己的能量，因为最好的灵丹妙药应在我们自己内在的把握中。

所以我们就必须采取一些有效措施来增强肾脏的功能，以保护我们的身体，使它有能力承受这种“高强度”的工作状态。

“兜肾囊”中的“肾囊”，就是指男性的睾丸。为什么叫做肾囊

呢？因为睾丸被古代医家称之为“外肾”，与肾同出一源（连“长相”都差不多），而它又位居阴囊，所以就叫肾囊。那么何谓“兜”呢？兜有衣兜之意，这里的意思则是用手包围着向上托举之意。其保健方法最早载于《金丹秘诀》，有口诀道：“一擦一兜，左右换手，九九之功，真阳不走。戌亥二时，阴旺阳衰之候，一手兜外肾，一手擦脐下，左右换手各八十一，半月精固，久而弥佳！”。

现将“兜肾囊”的具体要诀方法介绍如下：在每天的戌亥两个时辰交接之时，也就是21：00左右，或站或坐或躺，形式不拘，当然以坐式或躺式效果最佳。采取坐姿时，盘膝端坐，解衣调息。全身放松，停止一切思维活动，意守丹田。将双掌搓至极热，然后左手兜起肾囊，稍向上用力，右手摩擦脐下气海、关元部位，兜81次，然后左右换手，再兜擦81次。本法具有补肾固元、壮阳生精作用。常行不辍，可改善和增强睾丸的生理功能，强壮性功能和防止性功能衰退。如在兜擦时出现阴茎勃起，可凝神于脐中，闭口咬牙，舌抵上腭，提撮肛门，存想气由会阴、尾闾而上，至巅顶，过泥丸，下至双目间，意守片刻，叩齿咽津，送入中丹田，即可使阴茎颓软。

所有动作就是这么简单，可以睡前练习，练完即睡觉，效果更佳！一般坚持半个月即可见效，坚持时间越长则效果越佳，最好能把它变成自己的一个习惯。

如果是年龄比较大者，或身体弱者，或是行动不方便者，可以躺着练（当然所有人都可以躺着练）。即先仰卧在床上（根据屋里的温度，最好盖上被子），两腿向两侧适度分开，两膝关节呈120°弯曲，然后一手兜托阴囊，一手推摩小腹，即可开始练习，具体的操作方法同上面一样。

宋代爱国诗人陆游，尽管一生历经坎坷，但却活了85岁高龄，这主要得益于他深谙养生之道。而他的养生秘诀之一就是“兜肾囊”。在《剑南诗稿》中他写道：“人生若要常无事，两颗梨须手自煨。”这里的“两颗梨”其实指的就是男性的两个睾丸；而一个

“煨”字则十分形象地道明了此法的要领——把两手掌搓热后去托握睾丸，同时推摩阴茎和小腹。

值得说明的是，“兜肾囊”法非常强调“81”这个数字，每只手都要兜81下。这有什么原因呢？按照中国传统文化阴阳的划分，奇数为阳，偶数为阴，9为阳数之最，九九八十一，81是最大的阳数，这就是秘诀。肾囊左右换手兜，九九八十一阳不走。我们要强壮肾脏，要增强肾气，而气是属阳的，那我们就得利用这个最大的阳数，以争取达到最佳的效果。

另外需要提醒大家的是，由于兜肾囊强肾壮阳功能非常好，一般来说，35岁以下和还没有结婚的年轻人最好不要练习，以免火上浇油造成性欲过旺以致“走火入魔”。当然，即便已经结婚的朋友，如果练习之后导致性功能太强，阴茎经常勃起且难以萎软，那就应停止练习或是暂停一段时间。

养生小叮咛

中医有肝肾同源之说。“兜肾囊”这种功法的极大妙处就在于它同时调理了肝经、肾经和任脉这三条经脉，达到“一石三鸟”之神效，这样，经脉通畅、气血旺盛，病当不治自愈！

亥时性爱是身体最快乐的表达

《易经》云：“天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生。”将男女性爱看成与天地和合同样重要，是万物化生的基础。《礼、礼

运》云："饮食男女，人之大欲存焉。"孟子亦云："食、色，性也。"明确地指出食欲和性欲是人类的两大天性。

可以说，良好的性爱不仅是身体最快乐的表达，也是保持健康的重要方面之一。"阴阳者，天地之道也"，这告诉人们宇宙间的万事万物要以阴阳为法则来分析和认识，这其中也包含了性爱的主题。性爱是人体阴阳整体观念的最佳体现。

上古时期的彭祖认为，当大寒、大热、大风、大雨、日蚀、月蚀、地震、雷电之时为天地交感、阴阳错乱，不宜同房。

亥时过性生活到底好不好呢？该如何来认识这个时辰与性爱的关系呢？22：00左右正是亥时的时辰，可以说，此时行房相对来说是最合理而适宜的。为什么这样说呢？不妨先看一看亥字的造字结构。

亥字上面的两个横代表阴与阳，下面是两个人，在前面的是女人，在后面的是男人；女人挺着肚子，意思是怀孕了。这个亥字的意思就是，此时男女交合就可达到阴阳平衡，就可以怀孕。亥字也传达了这样一个意思：如果您想让生命有一个起点，就要从亥时开始。

性活动需要付出较大的体力，亥时性爱，行完房事后可以立即入睡，使双方得到充分的休息，利于第二天保持充沛的精力。

需要注意的是，最好在22：30左右入睡，这样才能保证子时熟睡，并保证新的一天正常、平稳而愉快地开始。

《黄帝内经》开篇曰"不妄作劳"，这里所说的作劳，其实也包括房劳。根据《黄帝内经》理论。中医临床对"肾虚"者未必是直接补肾，而是辨证平衡脏腑之间的关系，而且补肾也采用"虚则补其母"之法，运用"金水相生"原则，以补肺来益肾。补肺又可推及健脾。所以，肾为先天之本，脾为后天之本，治病必求其本。脾胃好了，吃得好了，则无须补肾。常说"饱暖思淫欲"，其实里面就含有五行的生克关系。

从广义上总结，为了达到健康养生的目的，有7种不宜性爱的

方面也应值得高度关注。

1. 重病初愈不宜性爱。
2. 过度劳累、醉酒或情绪不好时不宜性爱。
3. 月经期间绝对不能性爱。
4. 妊娠前3个月及最后3个月要禁房事。
5. 分娩后至子宫复原以前（约6~7周）要杜绝性爱。
6. 女子放环（或取环）及男子输精管结扎两周内不能性爱。
7. 医生认为要避免性生活的其他情况。

养生小叮咛

和谐的性生活，是增加生活幸福感，促进身心健康的重要内容之一，也是养生保健的重要因素。和谐之中离不开对良好时机的选择和把握。

睡前泡脚，胜吃补药

俗话说："养树护根，养人护脚。"若把人的双脚比作"人体之根"，便是再合适不过了。从解剖学观点看，腿脚是全身的支柱：人体共有206块骨头，仅双脚就占了52块。此外，脚部还有66个关节、40条肌肉和200多条韧带。由此可见，脚是智慧之根、健康之本。因此，如何保护好双脚，是一门极为重要的养生学问。

养生专家认为，人体的五脏六腑在脚上均有相应的反射区。因此，脚部保健关系到全身的健康。《琐碎录杂说》里指出："足是人之底，一夜一次洗。"古今中外，很多长寿老人都受益于浴足保健。

民间因此流传了这样一段歌谣："春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可去；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼；睡前洗脚，睡眠香甜；远行洗脚，解除疲劳。"将一年四季中，足浴的不同作用描述得非常清楚。

养生者说："晨起皮包水，睡前水包皮，健康又长寿，百岁不称奇"，在这里，皮包水是指晨起喝水，水包皮指的是睡前洗脚。而广为流传的"睡前泡脚，胜吃补药"，就是强调最好在临近亥时或亥时之初用热水泡脚，这对人体健康具有重要的促进作用。

那么，临睡烫脚具体有哪些好处呢？

1. 能预防猝死。

这就是古人说的："临睡烫脚，温经络以升清气，清气升而不死。"一个人，尤其是老年人，容易在睡梦中猝死。其原因有血黏度增高、心律失常、呼吸暂停等各种推测，但是往往防不胜防。但是传统养生强调睡前烫脚，刺激足部的穴位，利用经络的作用就可以有效预防。

2. 能够解疲乏、利睡眠。

热水烫脚能舒经活络，有效改善血液循环，消除下肢的沉重感和全身疲劳；能够活泼末梢神经，调节自主神经和内分泌系统，有益大脑细胞增生，对大脑皮层产生良性刺激，有助于安眠入睡。所以，睡前烫烫脚，胜似吃补药；睡前烫烫脚，胜服安眠药。

3. 使人体心肾相交、水火相济、阴阳相抱，有明显的祛病健身功效。

"树老根先老，人老脚先衰，若要腿脚健，夜夜烫双脚。"祖国医学认为，脚上的60多个穴位与五脏六腑有着十分密切的联系，人体的五脏六腑在脚上都有相应的穴位，因此常用热水烫脚，按摩脚心足趾，对疏通经络、调整脏腑、促进气血运行、增强新陈代谢、恢复人体阴阳平衡有重要医疗效能，尤其是对神经衰弱、肾虚、失眠、头痛、消化不良、感冒、高血压等症均有疗效或辅助治疗作用。

现在有很多人要么失眠，要么睡着了也总是做梦，这种人在中青年当中特别多。因为睡眠质量不高，所以对人体的损害其实挺大。以中医来看，这种失眠往往是心肾不交所导致，好象治起来似乎很麻烦，其实不然。关键做到两点就行：一是晚饭不要吃得太饱，避免睡前肠胃负担太重；二就是临睡烫脚使人体心肾相交、水火相济。

烫脚的水应当是较开的，洗脚水的热度以不烫伤脚为准，也可以先用温水泡一会儿再逐渐加热水，要把脚泡热透。水量要淹过踝部，每次烫脚至少在十分钟以上，一般在十五分钟左右（时间长些更好），不然效果不好，在烫脚至脚热时用双手把脚心脚趾用力搓揉五分钟就更好。如能坚持每晚睡前进行一次，即可达到治病养身目的。

特别提醒一句，很多人在生活中临睡前有用温水洗脚泡脚的习惯，这样是没多大养生效果的。请记住，是临睡烫脚，不是临睡洗脚。所谓树大全凭树根壮，呵护双脚就是稳固我们的人体之根。为了您的身心健康，养生不妨从注重烫脚做起。

养生小叮咛

人体的五脏六腑在脚上均有相应的反射区。因此，脚部保健关系到全身的健康。烫脚的水应当较开，其水的热度以不烫伤脚为度，也可以先用温水泡一会儿再逐渐加热水。

亥 睡觉是第一大补

亥时在传统文化里代表着新生命的重新孕育，从亥时开始，生命进入了新的轮回。亥时在十二生肖里是猪，猪往往最能够熟睡，也就是到了亥时你就应该像猪一样去享受睡眠，只有在这个前提下，你才有可能孕育新的生命，才可以让子时的阳气更好地生发。所以，大家最好的休息的方法，就是到了晚上九点多就去睡觉，即使再晚一点，也最好不要超过晚上 10：30，而且最好要睡得要像猪一样的香。

传统养生认为睡觉是第一大补。民间有好多俗话："药补不如食补，食补不如睡补。""一夜好睡，精神百倍；彻夜难睡，浑身疲惫。"睡觉为什么如此重要？那就是老子讲的"一阴一阳谓之道。"晚间睡觉是休养生息，养精蓄锐；白天工作学习是能量的释放。阴阳各半，缺一不可。

讲睡觉的时间，必须要讲《黄帝内经》关于养生的第一个原则："顺四时而适寒暑。"人只有顺应一年四季的变化，与变化的时空和谐相处，才有利生命健康。春、夏、秋、冬每个季节的主旋律是什么呢？有春生、夏长，就有秋收、冬藏。春夏养阳，秋冬养阴。

一年有四季，一天也有四季。一年十二个月二十四个节气；一天有十二个时辰，二十四个小时。一天是一年的浓缩。因此，人一天的生活节律与一天的春、夏、秋、冬的变化要符合。21：00～3：00是一天的冬季，叫日冬；3：00～9：00 是一天的春季，叫日春；9：00～15：00 是一天的夏季，叫日夏；15：00～21：00 是一天的秋季，叫日秋。

冬主闭藏。21：00 立冬。到了 21：00，天地睡了，如果人不睡，

就如同人与天地做“拔河”游戏。“人力不及天力”，“拔河”的结果天必胜人。人的身体变化节律与天地运行节律相吻合，才可以“借天力以还人力。”

晚上睡得太迟有两种情况：一是晚上睡不着，二是困倦但硬挺着不睡。睡不着是阳气该收的时候未收，傍晚仍然做些兴奋的事情，阳气就收不回来，阴气占不了主导地位就难以入睡。第二种情况是观念出现偏差，打麻将、看电视、看书等硬挺着不睡，也有的是晚上工作早上睡懒觉。有人说23：00～1：00工作质量是最高的，实际上你是用掉了人体最宝贵的东西，等于用生命来换工作了。我有时劝一些身体欠佳的朋友早点睡，但多数人都说事情多太忙。大家想一想，你再忙总没有人家美国总统忙吧！美国总统小布什每晚九点睡觉，就是在美国攻打伊拉克期间，小布什这一习惯也丝毫没改变。可见，能不能做到亥时睡寅时起，关键在于观念的正确与否及思想上的重视。

养生小叮咛

亥时是晚上21：00～23：00，此时三焦经值班。三焦经掌管人体诸气，是人体气血运行的要道，也是六腑中最大的脏腑。人如果在亥时睡眠，百脉可养生息，对身体十分有益。

艾灸阳池穴让手脚不再冰凉

手脚冰凉是现在许多人身上很常见，尤其以女性和老人为多。手脚发凉，用西医的话说就是血液循环不良造成的，如果血液循环

好了，把热量带到了四肢的末端，手脚自然就暖和起来了。从中医的角度来看，手脚发凉也是因为气血瘀滞，循行不畅，气血不能正常地到达四肢末端造成的；加上自身阳气虚弱不足，火力不够，手脚就会经常冷冰冰的，不仅如此，这类人冬天的时候手脚上还爱长冻疮。如果从中医体质辨证的角度来看，多属阳虚体质，明显阳气不足所致。

《黄帝内经》中讲："头为诸阳之会，四肢为诸阳之末。"意思是说头上是阳气最旺的地方，而四肢是阳气最弱的地方。按照中医的划分，上半身属阳，下半身属阴，而在我们身上，头是最高的地方，是阳中之阳，而且在我们全身的12条正经当中，6条阳经全都到了头部，你说头上的阳气能不旺嘛！而四肢呢？四肢是诸阳之末，是阳气最弱的地方。加上四肢又是气血最难到达的地方，当然根源其实还是因为阳气不足。中医讲"气为血之帅，气行则血行，气滞则血瘀，气血通则百病愈"，你阳气不足了，没有力量推动血液的运行，血液行动无力发生瘀滞，也就不能将从饮食转化而来的热量带到四肢，所以手脚必然就会发凉，要是气血旺盛通畅了，疾病就会不治自愈。

人体手脚上阳气虚弱不足时，就要想办法调动阳气，补益阳气，阳气旺了，手脚自然就不会无缘无故地发凉了。而调补阳气最简单、最有效的办法，就是艾灸阳池穴法。阳池是三焦经上非常重要的一个穴位——原穴。原穴是什么意思呢？原，就是元气，就是根本，一条经络的原穴就是这条经络的气血的根本，就是脏腑原气会聚的地方，它最善于调理本脏腑的功能或病变。所以我们艾灸三焦经的原穴，就是为了调动整条三焦经的气血，并通过它来调理三焦的功能，增强人体的阳气，促进我们身体里面气血的"生产"和"流通"。

三焦是人体健康的总指挥，是统管和协调五脏六腑的大总管，是我们人体元气运行的主要通道，人体气血热量的生产和加工都在三焦这个“车间”里面进行。我们可能都有过这样的体会，当进行一番身体活动或吃饭喝热水后体温会升高，这其实就是上焦的心肺和中焦的脾胃发挥了作用，加快了气血循环，生产出了新的热量；相反，排尿后，我们有时候会轻微地打个哆嗦，特别是男士，这是因为下焦的肾脏和膀胱是主管排泄的，排尿的过程放出了热量，所以身体会有发冷打哆嗦的反应。而我们刺激阳池穴，是为了加快气血的生产和活动，这样就可以为身体增加热量，缓解四肢发凉的“燃眉之急”。

“三焦主气”，气属阳，血属阴，元阳之气是人体的根本，我们通过艾灸三焦经之原穴阳池，增强了身体的元气，使元气的运行更加顺畅，输布更为有力，可以有效到达四肢末端，从而对手脚起到很好的温煦作用。

所谓艾灸就是用艾叶制成的艾炷点燃之后来炙烤，给穴位以热刺激。艾叶本身还具有特殊的药性，它是一味很好的辛温性质的中药，一般采摘于北半球天地阳气最旺的端午节前后，入肝、脾、肾经。且这三脏都是人体气血生化的根本所在，效果自然非同一般。再加上是用火把艾炷点着之后来烤，火是热性的，这样温阳的作用就更胜一筹。所以艾灸阳池，乃是最能提升阳气之策。尤其是对于手脚发凉这种情况，效果最佳。因为阳池穴本身就在手上，距离最近，传导最快，你这里一灸，阳气一起来，就会往手指上跑，效果又快又明显。而中医上讲，四肢是两两对应的，左右对应，上下对应也就是说手与脚是对应的，手上气血顺畅，暖和起来了，脚上的气血也就到位了。艾灸三焦经的妙处是能够提升阳气而不会造成阳亢、“上火”，因为它是从体表，从四肢的末端，阳气最弱的地方入手，补的是真正虚弱的地方，是人体最需要的，只会雪中送炭而不会火上浇油。而且你灸完就睡觉，睡觉是最好的养阴之法，这样就能做到阴阳的协调平衡，手热心暖。

艾灸三焦经的最佳时间是21：00～22：00左右，因为此时三焦经当值，人体气血之洪流正好流注三焦经，此时三焦经的气血最旺，功能最强，调理它所产生的效果自然也最好。因为当气血流注一条经络的时候，经络本身就在努力解决自己的问题，增强自身的能量，冲撞瘀滞不畅的地方，你再助它一臂之力，效果当然会比平时好得多。

不过，会用艾灸阳池穴的办法来调阳气，只能算是知其一，要想获得最佳的调养效果，还有一个要领必须掌握，那就是治疗时机的把握。艾灸阳池穴的最佳时间是在晚上临睡前，也就是亥时（21：00～23：00）。这时候这就好比是我们帮助一个人，如果它自己不主动、不努力，你费半天劲也是白搭；相反，如果它自己本身就非常积极主动，你再给它一点鼓励和支持，它必然会“突飞猛进”。有句俗话叫“来得早不如来得巧”，做事情也是一样，做得好不如做得巧，只要瞅准了时机，就能事半功倍。三焦经上的穴位，你在亥时刺激它，效果就是最好的。

还有一个简单的防治手脚发凉的方法，就是睡前（亥时）用热水泡脚。很多人都有睡前泡脚的习惯，但是大多数人却不知道泡脚也是有讲究的。首先，泡脚的水要用“姜水（每次往水中加入四五片生姜烧开）”或“艾水（往水中加入10克左右艾叶烧开）”；第二，泡脚不要用一般的盆，而要用至少1尺高的桶，并且在泡的过程中身边要准备一壶开水，不断往桶里加，使水温始终保持在有点烫脚的感觉；第三，每次至少要泡15分钟以上，至头上微微出汗效果最好；第四，每次泡完脚之后最好在10分钟内上床睡觉，并且要注意脚部的保暖；第五，必须要每天坚持，至少连续1月以上。能坚持做到以上五点，才会收到泡脚的效果。泡脚的作用绝不仅仅是暖手脚。我们知道，脚为人体之根，又是经络会聚之处，用姜水或艾水泡脚具有非常神妙的排寒湿、通气血功用，尤其是对因为寒凝气滞引发痛经、月经不调的女性和腿脚不灵便、关节痛的老年人来说，那更是一剂良方。

若能将此泡脚之法与艾灸阳池穴结合起来用，每天晚上先灸阳池，再泡脚，完成任务即上床睡觉，那这真是强身健体之绝招了，别说什么手脚冰凉、畏寒怕冷之类的小毛病，任何阳虚体弱、气血瘀滞、寒湿凝结之证都逃不过这“连环三招”。而且这“连环三招”老少皆宜，男女通用，特别是那些随着年龄的增长而阳虚体衰的老年人，如果您能每天贯彻执行此“连环三招”，那么您的健康烦恼必将省去大半。

养生小叮咛

艾灸阳池穴、泡脚、速睡可以摆脱手脚冰凉，更可以强身健体，是幸福长寿的妙招。

附　录

附录1：《黄帝内经》十二时无病法

【原文】

［丑寅］时，精气发生之候，勿浓睡。拥衾坐床，呵气一二口，以出浊气。将两手搓热，擦鼻两旁，及熨两目五七遍。更将两耳揉卷，向前后五七遍。以两手抱脑，手心恰掩两耳，用食指弹中指，击脑后各二十四，左右耸身，舒臂作开弓势五七遍，后以两股伸缩五七遍，叩齿七七数，漱津满口，以意送下丹田，作三口咽。清五脏火，少息。

［卯］见晨光，量寒温穿衣服，起坐明窗下，进百滚白汤一瓯，勿饮茶，栉发百下，使疏风散火，明目去脑热。盥漱毕，早宜粥，宜淡素，饱摩腹，徐行五六十步，取酒一壶，放案头，如出门先饮一二杯。昔有三人皆冒重雾行，一病一死一无恙。或问故，无恙者曰："我饮酒，病者食，死者空腹。"以是知酒力辟邪最胜。不出门或倦，则浮白以养真气。

［辰巳］二时，或课儿业，或理家政，就事欢然，勿以小故动气，杖入园林，督园丁种植蔬果，芟草灌花莳药，归来入室，闭目定神，咽津约十数口。盖亥字以来，真气至，巳午而微，宜用调息以养之。

［午］餐量腹而入，食宜美。美非水陆，毕具异品殊珍。柳公度年八十九，尝语人曰："我不以脾胃熟生物、暖冷物、软硬物，不生、不冷、不硬，美也。"又勿强食，当饥而食，食勿过饱，食毕起

行百步，摩腹又转手摩肾堂令热，使水土运动，汲水煎茶，饮适可，勿过多。

［未］时就书案，或读快书，怡悦神气；或吟古诗，畅发悠情。或知己偶聚谈，勿及阃，勿及权势，勿臧否人物，勿争辩是非，当持寡言养气之法。或共知己闲行百余步，不衫不履，颓然自放，勿从劳苦殉礼节。

［申］时点心，用粉面一二物，或果品一二物，弄笔临古帖，抚古琴，倦即止。

［酉］时宜晚餐勿迟，量饥饱勿过，小饮勿醉，陶然而已。《千金方》云："半醉酒，独自宿，软枕头，暖盖足。"言最有味。课子孙一日程如法即止，勿苛。

［戌］时篝灯，热汤濯足，降火除湿，冷茶漱口，涤一日饮食之毒。默坐。日间看书，得意处复取阅之，勿多阅，多伤目。亦勿多思。郑汉奉曰："思虑之害，甚于酒色。思虑多则心火上炎，火炎则肾水下涸，心肾不交，人理绝矣。"故少思以宁心，更阑方就寝。涌泉二穴，精气所生之地，寝时宜擦千遍，榻前宜烧苍术诸香，以辟秽气及诸不祥。

［亥子］时，安睡以培元气，身必欲侧，屈上一足。先睡心，后睡眼，勿想过去、未来、人我等事，惟以一善为念，则怪梦不生。如此御气调神，方为自爱其宝。

【正文】

古代养生家根据昼夜阴阳的变化规律，制定了尤其适合中老年人的《十二时辰养生法》，明代石室通人称之为仁六功鄹，清代医学家尤乘谓之《十二时无病法》。考虑到原文为古代养生家所写，而今时代不同，生活环境也不同，故本书在引用时，未直接翻译引用，而是结合当今老年人的实际生活情况，将该文介绍如下。

丑、寅时（1：00～5：00）：此时为人体精气生发的时候。如果此时失眠，可披着被子，坐在床上，呵一两口气，把体内浊气吐出。

然后把两只手搓热，摩擦鼻子两旁，并用搓热的手慰热双目35遍。接着把两只耳朵分别向前、向后揉卷35遍。然后用两只手抱住后脑，双手的手心恰好掩住双耳，用食指去弹中指，用来击打后脑勺24次。完毕后，再左右耸跳身子，舒展双臂，像开弓一样，做49遍。最后，漱嘴里的唾液满口，用意念送下丹田，作三口咽下，可清除五脏之火，达到减息的目的。

卯时（5：00～7：00）：此时已经可以看到晨光了。起床时，要根据气候的寒暖选择适当的衣服。起床后，可坐在明亮的窗户下，喝一杯白开水，不要喝茶。再梳头发百余下，可疏风散火，明目去脑热。洗漱完毕后，应该喝一点淡粥，吃饱后稍休息，再徐徐行走五六十步，边走边用手摩挲肚子。如果此时要出门或不出门但感觉疲倦，可以饮一点点酒，可用来养真气。

辰、巳时（7：00～11：00）：这两个时辰，可以用来读书看报，或处理家务，或到公园里散步，赏花赏鸟。并要开开心心地享受这段时光，不要因为一些小事而动气。回到屋里后，要闭目养神，或叩齿咽津数十口。这样做是因为从亥、子两个时辰开始，真气就到了，到了巳午时真气就逐渐减少，因此此时应定神调息，以用来调养真气。

午时（11：00～13：00）：这时要根据自己的饭量去吃饭，不要勉强。午餐吃的要好，尽量丰盛、齐全些。这里说的吃得好，并非一定是山珍海味，而是要吃加工熟的食物，不吃生冷和坚硬的食物。午餐不可吃得过饱，饭后应站起来走上百余步，然后抚摸腹部，再转手抚摸肾堂，让它热起来，使得肾和脾运动起来。然后再喝点茶水，不要喝得过量。

未时（13：00～15：00）：此时最好午休片刻，醒来后，可看书、写作、抚琴或邀朋友叙叙，或出去散散步，放松自己，不要太过劳苦。

申时（15：00～17：00）：此时可吃点小点心，或果品。此时也是上班族的下午茶时间，更是看书、绘画的良机。

酉时（17：00～19：00）：此时应该是吃晚饭的时间了，但不能吃得太迟或太饱，可以少喝点酒，不要喝醉。

戌时（19：00～21：00）：此时可用热水泡脚，可以降火、活血、除湿。并且用凉茶水漱口，可以去除食物的残渣和毒火。睡前可以看一会儿书，但不能看得太久，否则会损伤眼睛。此时不能多想问题，因为此时思虑过多会造成心火上炎，引起肾水不足，容易导致心肾不交，易患性功能障碍。所以在这个时候，应尽量使心绪安宁，静心养气，早早入睡。此外，睡之前可以按摩左右脚心的两个涌泉穴数百次，可保养人的精气。

亥、子时（21：00～1：00）：此时应该安然入睡，以保养人的元气。睡时，身体要侧面睡着，一只脚屈着放在另一只脚上。要让自己的心情平静下来，什么都不要想，只有先睡心了，人才能安静入眠。这样心无杂念，安心入睡，才是调神养气的法宝。

附录2：十二经脉名称分类及人体分布规律表

十二经脉对称分布于人体的两侧，分别循行于上肢或下肢的内侧或外侧，每一经脉分别属于一个脏或一个腑，因此，十二经脉中每一经脉的名称，都包括手足、阴阳、脏腑三个部分。

内为阴，外为阳：分布于肢体内侧面的经脉为阴经，分布于肢体外侧的经脉为阳经。

脏为阴，腑为阳：五脏“藏精气而不泻”，为阴，六腑“传化物而不藏”，为阳。每一阴经分别隶属于一脏，每一阳经分别隶属于一腑，各经均以脏腑命名。

上为手，下为足：分布于上肢的经脉，在经脉之前冠以“手”字，分布于下肢的经脉，在经脉之前冠以“足”字。

一、十二经脉名称分类及其在四肢分布规律表

十二经脉名称分类及其在四肢分布规律表

阴经（属阳）		阳经（属阴）	循行部位（阴经行于内侧，阳经行于外侧）	
手	太阴肺经	阴明大肠经	上肢	前线
	厥阴心包经	少阴三焦经		中线
	少阴心经	太阳小肠经		后线

续表

阴经（属阳）		阳经（属阴）	循行部位（阴经行于内侧，阳经行于外侧）	
足	太阴脾经 厥阴肝经 少阴肾经	阳明胃经 少阳胆经 太阳膀胱经	下肢	前线* 中线* 后线

*在小腿下半部和足背部，肝经在前。脾经在中线。至内踝上八寸处交叉之后，脾经在前，肝经在中线。

二、十二经脉在头面部的分布规律表

十二经脉在头面部的分布规律为：

头面部：手三阳经止于头面部，足三阳经起于头面部，手足三阳经在头面部相交接，所以说“头为诸阳之会”。

其分布特点是：阳明经分布于面部、额部；太阳经分布于面颊、头顶及枕项部；少阳经分布于耳颞部。另外，足厥阴经也循行至巅顶部。其分布规律是：阳明在前，少阳在侧，太阳在后，厥阴在巅顶。

部位		经脉分布
前面	面额部 面颊部	手足阳明经 手太阳经
侧面	耳颞部	手足少阳经
后面	头顶 枕项部	足太阳经

三、十二经脉在躯干部的分布规律表

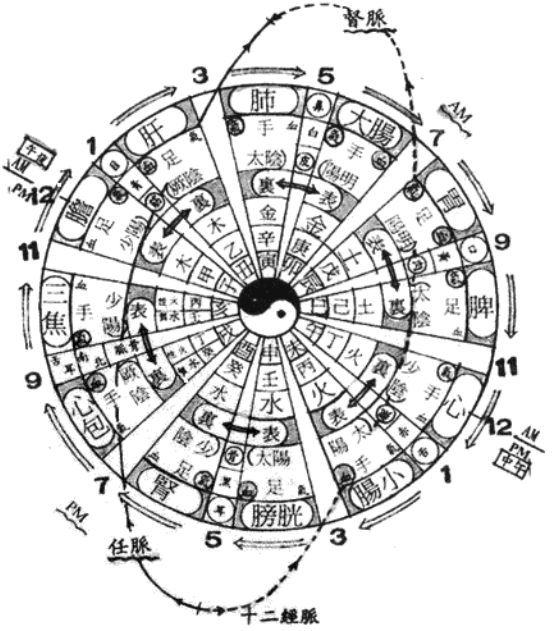
十二经脉在躯干部的分布规律为：

躯干部：手三阳经行于肩胛部；手三阴经均从腋下走出；足三

阳经则阳明经行于前（胸腹前），太阳经行于后（背后），少阴经行于侧面；足三阴经均行于腹面。行于腹面的经脉自内向外的顺序为：足少阴、足阴明、足太阴，足厥阴。

部位		经脉分布		
		第一侧线	第二侧线	第三侧线
前面	胸部	足少阴肾经（距胸正中线二寸）	足阳明胃经（距胸正中线四寸）	足太阳脾经（距胸正中线六寸）
	腹地	足少阴肾经（距正中线半寸）	足阳明胃经（距腹正中线二寸）	足太阴脾经（距腹正中线四寸）足厥阴肝经（从少腹斜向上至胁）
后面	背、腰部	足太阳能阳膀胱经（距背正中线一寸半）	足太阳膀胱经（距背正中线三寸）	
侧面	肩胛部	手三阳经		
	腋下	手三阴经		
	胁、侧腹	足少阳胆经、足厥阴肝经		

附录3：十二经脉子午流注图



附录4：十二经穴起止表与起止歌

十二经穴起止表：

【十二时辰】【十二经穴】【起穴】【止穴】

（寅）肺经手太阴出中府（腋旁）至少商（手拇）

（卯）大肠手阳明起商阳（手食指）至迎香（鼻旁）

（辰）胃经足阳明起承泣（目下）下厉兑（足次趾）

（巳）脾经足太阴起隐白（足）上大包（腋下）

（午）心经手少阴出极泉（腋下）注少冲（手小指）

（未）小肠手太阳起少泽（手小指）上听宫（耳中）

（申）膀胱足太阳起睛明（目内眦）下至阴（足小趾）

（酉）肾经足少阴起涌泉（足心）上俞府（胸前）

（戌）心包手厥阴出天池（乳后）注中冲（手中指）

（亥）三焦手少阳起关冲（手名指）上丝竹空（眉尾）

（子）胆经足少阳起童子髎（目锐眦）下窍阴（足四趾）

（丑）肝经足厥阴起大敦（足）上期门（乳下）

十二经穴起止歌：

中府肺经出少商，少商别络注商阳。

商阳大肠迎香上，香接承泣至胃旁；
头维下降至兑穴，兑传隐白至脾乡；
最终脾络名大包，大包再接极泉场。
泉贯少冲心部井，少泽相连即小肠；
上达听宫睛明会，膀胱下达至阴旁。
至阴斜出涌泉底，肾脉还归俞府藏。
俞府天池横络截，三焦宛转丝竹扬。
丝竹更贯瞳子窌，胆经下入窍阴方。
窍阴横亘大敦井，敦上期门肝脉当。
期门历遍还中府，经络周流仔细详。

备注：此歌为今人李鼎改写校订。现将原歌摘录如下，以供参考。

中府为初注少商，少商别络注商阳。商阳复向迎香走，香接头维至库房。

维下降兮趋厉兑，兑传隐白至胸乡。隐白上升达大包，大包仍续极泉场。

泉贯少冲心部井，少泽相连即小肠。泽会听宫、睛明分，睛明下造至阴强。

至阴斜出涌泉底，泉穴还归俞府藏，俞府天池横络截，池出中冲心主张。

中冲并与关冲合，关冲宛转丝竹傍。丝竹更贯瞳窌穴，瞳窌下入窍阴方。

窍阴横亘大敦井，敦上期门肝脉当，期门历遍还中府，经络周流仔细详。

——引自：《经穴指掌图》明·施沛

参考文献

1. 尹燕武，覃松．黄帝内经十二时辰养生法．北京：化学工业出版社，2008

2. 王彤．黄帝内经十二时辰养生法－II. 北京：化学工业出版社．2009

3. 韩郸．十二时辰养生法．北京：石油工业出版社．2008

4. 张湖德．中医是怎样养生的．福建：鹭江出版社．2008

5. 陈立典．中医养生．北京：北京科学技术出版社．2006

6. 曲黎敏．黄帝内经——养生智慧．福建：鹭江出版社．2007

7. 萧言生．养生的智慧．北京：中国商业出版社．2009

8. 萧言生．中医基础理论．北京：人民军医出版社．2005

9. 萧言生．人体经络使用手册．北京：东方出版社．2008

10. 季瑾．早知道早健康．北京：中国城市出版社．2007