



Contents

子时该入睡（晚上 23 点~翌日凌晨 1 点） 3

丑时肝经当令（凌晨 1 点~3 点） 3

寅时肺经当令（凌晨 3 点~5 点） 4

卯时大肠经当令（早晨 5 点~7 点） 4

辰时胃经当令（7 点~9 点） 5

巳时脾经当令（9 点~11 点） 5

午时心经当令（中午 11 点~下午 1 点） 6

未时小肠经当令（下午 1 点到下午 3 点） 6

申时膀胱经当令（下午 3 点~5 点） 7

酉时肾经当令（下午 5 点~傍晚 7 点） 7

戌时心包经当令（晚上 7 点~9 点） 7

亥时三焦经当令（晚上 9 点~11 点） 8

十二时辰养生法

从古到今已被证明在每条经络最旺的时辰运用养生疗法调节身体疗效可以高出其它时辰的若干倍，因为太阳与地球位置的变化，其引使人体的12条经络在不同时辰有兴有衰，通过12个时辰与人体12条经络的关系，可看出人是大自然的组成部分；人的保健养生习惯应该符合自然规律。

经络是布满人体贯通全身，是运行血的通路，因此经络阻塞，气血运行不畅，必形成瘀滞，而身体四肢则会酸痛无力，大脑会供血不足，会有缺氧、头晕、头痛症状出现，脏腑器官得不到充分的养分，会令人有身心疲惫的感觉，如果身体经络堵塞日积月累，重则会在血管则形成肿瘤、静脉瘤、气结痰核等。面部会肤色暗亚不均、暗疮、色斑、粉刺等各种问题。

根据人体经络时间规律来选择适当的进行针对性的SPA 芳疗会收到事半功倍的效果。

子午流注对应身体经络脏腑时间表

| 时间 | 时辰 | 经络/脏腑 |
|-------------|----|-------|
| 23:00-1:00 | 子时 | 胆 |
| 1:00-3:00 | 丑时 | 肝 |
| 3:00-5:00 | 寅时 | 肺 |
| 5:00-7:00 | 卯时 | 大肠 |
| 7:00-9:00 | 辰时 | 胃 |
| 9:00-11:00 | 巳时 | 脾 |
| 11:00-13:00 | 午时 | 心 |
| 13:00-15:00 | 未时 | 小肠 |
| 15:00-17:00 | 申时 | 膀胱 |
| 17:00-19:00 | 酉时 | 肾 |
| 19:00-21:00 | 戌时 | 心包 |
| 21:00-23:00 | 亥时 | 三焦 |

子午流注气血能量套

十二时辰养生法

尊时而养则生生不息
从季而动顾年年益寿

NO:20100901205423190971

子时该入睡（晚上 23 点~翌日凌晨 1 点）

3

子时为阴阳大会，水火交泰之际，称为“合阴”，正所谓“日入阳尽，而阴受气，夜半而大会，万民皆卧，命曰合阴”。此时是一天最黑暗的时候，阴气最盛，过了子时阴气转衰，阳气开始生发，犹如种子开始发芽，这种初生的阳气是维持整个人体生命活动不断进行并欣欣向荣不可缺少的力量。

阳主动，阴主静，而子时阴气最盛，则此时最需要安静。因此，子时睡眠效果最好，可以起到事半功倍的作用。这时不要熬夜，要及时上床睡觉。通常在子时前入睡者，第二天醒来后头脑会变得更加清醒，气色也显红润。

子时胆经当令

胆经当令意思是胆经值班，此时其义取“值班”。

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。因此，胆是主决断的，是做决策的。

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？暂时把事情放下，子时安睡！“宁舍一顿饭，不舍子时眠”。

丑时肝经当令（凌晨 1 点~3 点）

肝五行像木，日常养肝要如同养护树木。养肝就要及时梳理它的性情，性情暴躁只能助长它的暴脾气。要想养好肝，在精神上要保持柔和、舒畅，力戒暴怒和抑郁，以维持其正常的疏泄功能。

肝经的时间一定要熟睡

为了学习、工作经常熬夜加班，这是现代人的通病。熬夜加班不但血不能养肝，还消耗营养、破坏人的好心情。肝主藏血，人在睡眠时血可养肝，而长期加班，肝失所养，导致肝气不舒、肝郁气滞，所以就有了好发脾气的念头。

《素问·五脏生成论》：“故人卧血归于肝。肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”意思是说，人躺下休息时血归于肝脏，眼睛得到血的滋养就能看到东西，脚得到血的滋养就能行走，手掌得到血的滋养就能把握，手指得到血的滋养就能抓取。

当人休息或情绪稳定时，机体的需血量减少，大量血液储藏于肝；当劳动或情绪激动时，机体的需血量增加，肝排出其储藏的血液，供应机体活动需要。“人动血运于诸经，人静血归于肝”，说的就是这个道理。

如果我们在半夜 1 点到 3 点的丑时还不休息的话，血液就要继续不停地“运于诸经”，无法归于肝并进而养肝。

养肝其实很简单！对于肝最好的养生方式，就是每天找时间“卧”着。

寅时肺经当令（凌晨3点~5点）

这时大地阴阳开始发生转化，由阴转阳，也是人体气血由静转动的开始，这时人们需要**保持熟睡，即深度睡眠**。

寅时睡得好的，第二天清晨就会显得面色红润，精神也充沛。

寅时某些疾病易发，家属应留意照顾

此外，根据现代医学研究，人体在清晨寅时血压低，脉搏、呼吸次数也少，尤其是清晨4时左右，血压最低，脑部供血最少，生命力最弱，尤其肺系病、心肌梗死、脑血管栓塞、婴儿猝死症……都易发病，特别是冬季，经常有意外发生。因此，有这些病人的家庭，一定要在寅时多照顾病人，以防意外。

卯时大肠经当令（早晨5点~7点）

大肠的两大功能——主传化糟粕和主津。主传化糟粕功能是指——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残渣和剩余水分，将其中部分水液吸收，使食物残渣形成粪便，即常说的燥化作用。

卯时起床，一杯温白开水后去“方便”

大肠的主传化糟粕和主津的功能，在卯时发挥得最好，排便是大肠功能最直接的表现。

卯时的时候，天也基本上亮了，这个时候代表地户开，也就是肛门要开，所以要养成早上排便的习惯。一觉醒来，正好如厕，把垃圾毒素排出来。中医认为肺与大肠相表里，肺气足了才有大便。

建议早晨起床后喝杯温白开水。补充身体水分的饮水方式也要点滴而入，不可用灌的方式，更不可饮用冷水。然后去卫生间把一天积攒下来的废物排出体外。

晨起一杯温水还有稀释血液、防止血栓形成的作用。

卯时健身术

见晨光即披衣起床，叩齿300次，转动两肩，活动筋骨。先将两手搓热，擦鼻两旁，熨摩两目6~7遍；再将两耳搓卷6遍；然后以两手抱后脑，手心掩耳，用食指弹中指，击脑后各24次。最后，去室外打太极拳或练其他拳术。

辰时胃经当令（7点~9点）

5

中医认为，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。其生理功能包括：

■主受纳，腐熟水谷

胃主受纳，腐熟水谷。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。）

■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、暖气、呃逆等症。另外，胃气不降还会影响脾的升清作用。

早餐宜吃温热的食物养胃

现在很多人喜欢在清晨醒来后饮凉白开以求通便，或喝蔬菜汁，说这样能直接摄取蔬菜里的营养并清理废物，有的还喝碳酸饮料。人体气血得热则行，遇寒则凝，晨起时吃喝冷的食物，必定使体内各个系统更加挛缩、血液流通更加不顺。因此早上**第一口食物，应该是温热的食物。**

具体来说，早餐宜食五谷类主食，不宜荤腥。一般来说，起床后活动30分钟再吃早餐最为适宜，早餐应该享用热稀饭、热燕麦粥、热豆花、热豆浆和芝麻糊等，再配着少量蔬菜、面包、水果等。

巳时脾经当令（9点~11点）

早上吃的饭在这个时候开始运化。

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。

胃主受纳，脾主运化。食物进入胃以后，由胃进行磨化腐熟，初步消化食物，将其变成食糜，然后由脾进行消化、吸收，化生为精微营养物质。而要完成上述功能，脾与胃的正常生理功能应相互协调，才能正常发挥。

脾的运化水谷精微功能旺盛，则机体的消化吸收功能才能健全，才能为化生精、气、血、津液提供足够原料，才能使脏腑、经络、四肢百骸，以及筋肉、皮、毛等组织得到充分的营养。反之，若脾的运化水谷精微功能减退，则机体的消化吸收机能亦因此而失常，故说脾为气血生化之源。

午时心经当令（中午 11 点~下午 1 点）

心是五脏之首，是人体的君主。

心主血脉，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。

心藏神，统管全身的精神、意识、思维活动。

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。

午时则阴生，是天地气机的转换点，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。

动养阳，静养阴，所以此时宜静养，可以静卧闭目养神或小睡一会儿。**建议休息 30 分钟。（超过 1 个小时则易引起失眠）**

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。

必须注意的是，心经的养生之道是尽量减轻心脏负担，避免心脏过度兴奋。因此，茶、咖啡、酒等应适可而止，肥胖、高血压或已有浮肿的人，更应少摄取高糖、肉类、点心、油脂太多的肉类（如肥猪肉）或含盐量太高的食物。

未时小肠经当令（下午 1 点到下午 3 点）

小肠是饮食消化和吸收的主要场所。小肠的生理功能包括受盛化物和泌别清浊。

■ 受盛化物

“受”有接受之意，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。

如果小肠受盛功能失调，转化停止，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。

■ 泌别清浊

“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。

12 点半吃午饭最利于小肠吸收

未时，也就是下午 1 点至 3 点的时间段，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。

建议午餐最好在 12:30 左右吃，不要赶在 12:00，因为此时人的气血最旺，身体处于最亢奋状态。这样才能在小肠精力最旺盛的时候把营养物质都吸收进入人体。否则，就会造成浪费。

午饭一定要吃好，饮食的营养价值要高、要精、要丰富。午餐以简单、重质不重量为原则，避免吃得过饱，否则整个下午都会觉得没有精神。

申时膀胱经当令（下午3点~5点）

膀胱的功能是储藏和排泄尿液。如果膀胱储藏功能失调，就会出现尿频、尿急、遗尿、尿失禁等；如果膀胱排尿功能失调，就会出现小便不利、淋漓不尽，甚至小便癃闭不通等问题。

下午4点最适合运动和学习

下午4点属于申时，此时正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。

这时一定要多运动，而且还要有成效。必须全身出汗，才能达到锻炼的终极目的，所谓“动汗为贵”说的正是这个道理。

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。

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”，就是强调早晨学完后，一定要到下午申时好好复习，以强化记忆。

酉时肾经当令（下午5点~傍晚7点）

中医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。肾脏是五脏中最后衰老的器官。

肾的府第位于腰部，左右各一个，故有“腰为肾之府”之说。肾主藏精，有“先天之本”之称，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。

藏精是肾最重要的功能。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的生、长、壮、老、死的生命过程密切相关。肾气属于元气的一种。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”。

酉时养生宜休息，忌过劳

酉时肾经当令。肾的生理功能与自然界冬季的阴阳变化相适应。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。因此，养肾要着眼于“藏”。

酉时是阳气收藏的时候，恰值晚上，正是工作完毕需要稍事休息之时，因此不宜过劳，不要再扰动筋骨，不要受雾露的侵袭。

此时人应内居室中，不妄作劳，不触雾露，避免扰动体内之阳气。

晚餐宜早、宜少、可饮酒一小杯，不可至醉。用热水洗脚，有降火、活血、除湿之功效。晚漱口，涤去饮食之毒气残物，以利口齿。

戌时心包经当令（晚上7点~9点）

心包包裹并护卫着心脏，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。

心包可以保护心脏，使其不受外邪侵入；如有外邪侵入，心包则首当其冲掩护心脏。

心包代心行事，代心受邪。因此，心脏病最先表现在心包上，心包经之病叫“心中澹澹大动”，患病者感觉心慌。

有时心包受风邪、湿邪干扰，但并不是马上出现问题。比如，风湿热侵入心包，常会蛰伏20年，才发为风湿性心脏病；寒邪侵入心包，则会阻塞血路，成为心绞痛；水湿之邪入侵，则会成为心包积水。

19 点至 21 点，宜舒畅心情，不宜大动，忌肥腻

如何照顾好我们的“心主”呢？在每天的戌时，也就是 19~21 点，是心包经最旺的时候，可以清除心脏周围外邪，使心脏保持良好的状态。这个时辰头脑比较清醒，记忆力也很好，更主要的是这个时间是“喜乐出焉”的时间。我们可以在下班后，与朋友或家人一起聊聊天，以舒畅自己的心情。

此刻还要给自己创造安然入睡的条件：不要进行剧烈运动，以散步最好，否则容易失眠；晚餐不要过于肥腻，否则易生亢热而致胸中烦闷、恶心。

亥时三焦经当令（晚上 9 点~11 点）

三焦指连缀五脏六腑的那个网膜状的区域，可以保护脏腑，为油脂体膜，故称为“焦”。三焦一定要通畅，不通则病。

三焦其对人体主要生理功能即为“行气行水”。三焦可使全身水道通畅。人体中的水液之所以能够正常排泄，这与三焦的作用是分不开的。

此外，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。

睡前保持平静，少喝水，及时入睡

十二经脉循行了十二个时辰，三焦经是六气运转的终点，三焦经通畅即水火交融、阴阳调和、身体健康。

亥时我们应该做些什么呢？

■ 保持心境平静

从亥时之初（21 点）开始到寅时之初（3 点），是人体细胞休养生息、推陈出新的时间。人到此时要收藏兴奋，保持心境平静。睡前要做到不生气、不狂喜、不大悲。

■ 睡前少喝水

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，上肢及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，容易水肿的人尤不宜多喝水。

■ 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。

