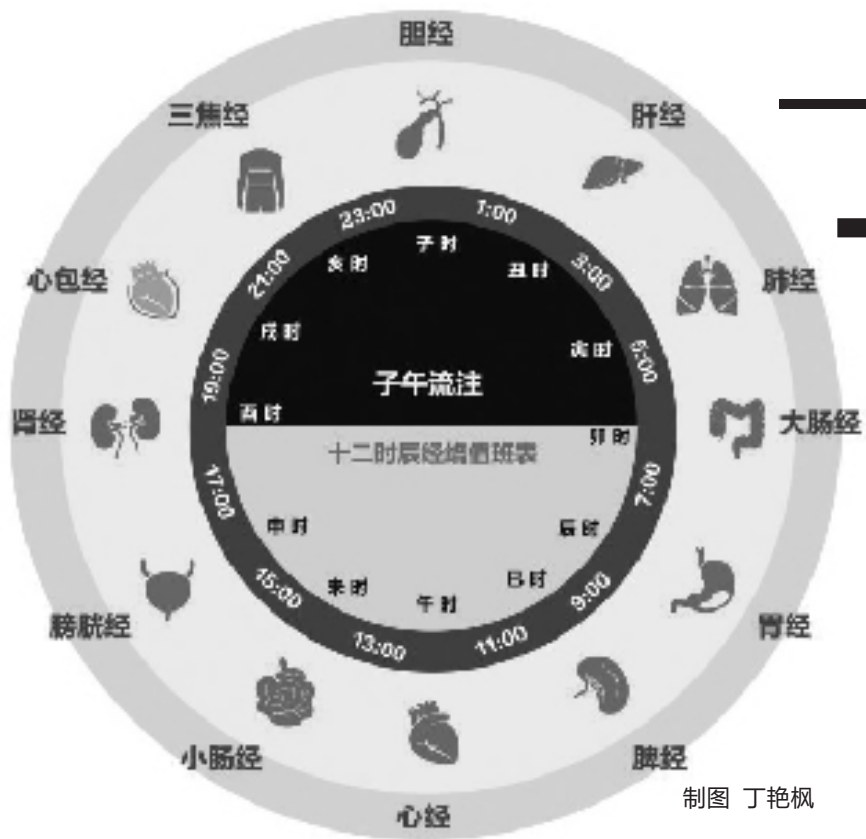


# 一日养生如四季 十二时辰循规律



制图 丁艳枫

《灵枢·顺气一日分为四时》记载:以一日分为四时,朝则为春,日中为夏,日入为秋,夜半为冬。懂得“一日四季”的道理,就可以把握一天中身体的自然节律。

## 晨起如春 清肠排毒

**寅时**(3时至5时)对应肺经,宜宣清降浊。凌晨3时相当于一天的立春,寅时醒后,无须勉强再睡,否则可能越睡越乏。5时,人体筋脉气血涌动,有人会浑身酸痛,起床活动有助缓解。

**卯时**(5时至7时)对应大肠经,宜清肠排毒。中医认为,肺与大肠相表里,肺将新鲜气血输布全身后,促使大肠进入活跃状态,以便吸收完食物剩余养分,排出一天代谢积攒的渣滓。此时起床,可帮助大肠进行充分活动。

**辰时**(7时至9时)对应胃经,宜早餐进补。辰时胃苏醒过来,早餐一定要营养均衡全面,坚决避免早餐马虎、中餐对付、晚餐大吃大喝等行为。节假日时有人会睡至晌午,在此龙腾之象的时辰仍未起床,如同没有经历春天的

萌动。无春就无夏,无动便无生,人体缺少阳气支持,故容易出现浑身酸懒无力等不适症状。

## 午间如夏 小憩养心

**巳时**(9时至11时)对应脾经,宜消化吸收。此时脾经当令,运化吸收的能力最佳,若还没进餐,则气血乏源,损脾伤胃,易患中气下陷诸疾。

**午时**(11时至13时)对应心经,宜小憩养心。正午小睡片刻颇益于保养心神,推动血液循环,还能起到补火生土、有助消化的作用。午睡不宜超1小时,否则易夺觉,引起夜间失眠。

**未时**(13时至15时)对应小肠经,宜分清泌浊。未时小肠经当班,小肠主分清泌浊,使水液归膀胱,糟粕入大肠,精华输进脾,并对营养进行调整和吸收。故午餐在13时前吃完,有助于营养充分吸收。

## 暮时如秋 固本培元

**申时**(15时至17时)对应膀胱经,宜利水清痰。这段时间记忆力判断力皆佳,是工作、学习的第二黄金时段,故古人云“朝授

业,夕习复”。申时体温较高,阴虚者尤为突出,此时可多运动、喝下午茶,促进体内津液循环。

**酉时**(17时至19时)对应肾经,宜固本培元。太阳落山,预示即将进入一天中的秋冬之交,对应收获粮食并贮藏入库的季节。所以傍晚是人体贮藏一日所纳精华,调养肾脏、固本培元的佳期。

**戌时**(19时至21时)对应心包经,宜安逸保心。戌时阴气正盛,阳气将尽,是气血流注心包经的时段。由于心脑血管病和心理疾病皆属心包经管辖,所以相关疾病患者可借心包经正旺之时,按摩相关经穴以调养。此时宜休闲娱乐,漫步聊天,愉悦身心,避免剧烈运动。

## 夜晚如冬 沉潜胆气

**亥时**(21时至23时)对应三焦经,宜调和百脉。此刻宜清静无为,返观内视,凝心安神,忌大喜大悲,尽量避免发怒或与人争吵。亥时在古代亦被称为“人定”之时,亥时入眠,百脉皆得滋养,可大补元气,提升免疫力。

**子时**(23时至1时)对应胆经,宜沉潜胆气。古人把子时之初的23时界定为新一天的开始,对应冬至,阴气至极而阳始生。此刻亟需深睡,以养护初生的阳气。子时胆经当令,在子时前入眠,有利于胆汁代谢顺畅,推陈出新。

**丑时**(1时至3时)对应肝经,宜熟睡保肝。丑时进入熟睡状态,可让肝主藏血、酝酿新血等功能充分发挥。如未入睡,肝此时段还在耗能支撑人体活动,就难以完成新陈代谢的任务。

据养生中国、《中国中医药报》

## 食用水果 舒服为宜

中医认为,水果有寒热温凉不同属性,而人也有不同体质,对应多吃哪些水果,因人而异。

中医认为,过食寒凉水果易伤脾胃,导致胃失和降,脾失健运,寒湿内生,阳气受困,加重运化不利,出现精神萎靡、少气乏力、纳差、泄泻等症状。因此建议体质虚寒的人群食用温热或者甘平性味的水果,如苹果、木瓜、橘子、桃等。

对于热性体质的人来说,如食用了热性水果,容易导致胃肠积热,火胜伤津,进而出现一系列“上火”症状,如面部生疮、口干、大便干结等。因此建议此类人群食用凉性或者甘平性味的水果,如梨、柚子等。

总之,不管是寒凉还是温热性味的水果都不应过量,可根据自己身体的反馈,选择让自己“舒服”的水果来吃。最好不要长期吃某一种水果,而是应该多种水果交替着吃,更不能代替主食或蔬菜。

据养生中国



## 桑叶泡水 有助降压

桑叶味甘、苦,性寒,归肺、肝经,能疏散肺、肝二经邪气,乃辛凉解表药物,为治疗风热咳嗽、扁桃腺炎、头痛发热、目赤肿痛之良药。对于有视目昏花、头重脚轻等症状的高血压患者来说,用桑叶泡水喝能起到一定的保健作用,可以尝试制作降压代茶饮——清头饮。原料取桑叶5克,菊花10克,龙井茶10克,不仅适合高血压人群,脾气急、生活不规律、长期熬夜的人也可以常喝。

药理研究显示,桑叶中含有降低血液黏度的黄酮类成分,所以在改善高脂血症的同时,又有预防心肌梗死和脑出血的作用。

据国医大师健康

## 又到香椿季 春食“限定”有讲究

香椿芽自古就是春季时令名品,明清时期曾将香椿芽作为向宫廷进奉的贡品。香椿芽内含丰富的钾、钙、镁等元素以及维生素、蛋白质等,营养价值极高。

香椿芽不仅是美味佳肴,更是一种实用药材。中医学认为,香椿芽,味苦平,入肺、胃、大肠经,具有消炎解毒、清热止血、健胃理气、润

肤明目、杀虫等作用。

现代医学研究发现,香椿芽对于慢性病预防具有一定的作用,其内含抑制多种致病菌的成分,含有帮助抗肿瘤、降血脂、降血糖的成分,以及相当丰富的多酚类抗氧化成分。

然而香椿芽虽美味,但不可过量食用,同时也应注意食用方法。《食疗本草》记载:“椿芽多食东风,

熏十经脉、五脏六腑,令人神昏血气微。若和猪肉、热面频食中满,盖塞经络也。”故阴虚燥热、体质虚弱患者应少食或不食。

此外,香椿芽中的亚硝酸盐含量高于一般蔬菜,建议食用之前,用开水焯一下,可除去大部分亚硝酸盐。

据江苏中医药