

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经九型体质与十二时辰养生 / 田元祥主编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2011.1

(七彩生活)

ISBN 978-7-5427-4826-3

I. ①黄… II. ①田… III. ①内经—养生 (中医)

IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第236292号



黄帝内经九型体质 与十二时辰养生 ●●●

田元祥 主编

出版: 上海科学普及出版社

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

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 889×1194mm 1/16

印张: 12

字数: 200千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4826-3

版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



《黄帝内经》是中医体质认识的源头，早在两千多年前就对体质进行了多方面的探讨，并提出了相应的养生方法。现代中医九型体质分类法将起源于《黄帝内经》的体质理论分类系统化，总结并归纳体质分类的标准及具体应用，使其理论更加明晰透彻，对不同体质人群提出切实可行的调理原则。

《黄帝内经》主张人的生活习惯应该符合自然规律，将十二地支作为每日节律，用来说明人体一昼夜中阴阳消长、盛衰的情况，即每日的十二个时辰，对应人体十二条经脉，环环相扣，十分有序，并依据于此，将良好的生活方式与规律作息结合，总结了十二时辰养生法。

因此，这里呈现给您的是一本重视个体和时辰差异，详细指导您如何针对自己的体质类型和状况，进行有效养生的强身防病书。上篇以平和体质、阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血瘀体质、特禀体质九种体质为中心，通俗易懂地告诉您怎么判断自己的体质属性，不同的体质易患哪些病症，平时饮食起居应该如何保养，以减少发病的概率。同时指出，对于同样的病症，不同的体质又有不同的调养和施治办法，具有较高的实用价值。下篇以黄帝内经十二时辰养生理论为基础，将人体十二经络、五脏六腑与十二时辰一一对应起来，不仅为广大读者提供了一项全天候身体健康调理法，还告诉人们养生祛病的最佳时间和方法。

前言



Foreword

田代

全国首届百名中医药科普专家



目录

上篇

黄帝内经九型体质养生法

◆ Part 01

《辨清体质好养生》

- ◎《黄帝内经》是中医体质认识的源头 / 8
- ◎《黄帝内经》提出的体质分类 / 9
- ◎中医体质学说的三种基础理论 / 10
- ◎阴阳五态人 / 12
- ◎体质辨识因人而异 / 14
- ◎判断自身体质的金钥匙——望闻问切 / 16
- ◎《黄帝内经》中暗藏的体质调养法 / 20
- ◎体质养生可借天时 / 24
- ◎阴阳平衡是体质养生的宗旨 / 27
- ◎根据不同体质治病 / 28
- 看一看，你属于九型体质中的哪一种 / 30

◆ Part 02

《九型体质养生方案》

- ◎平和体质 / 34
- ◎气虚体质 / 38
- ◎阳虚体质 / 42
- ◎阴虚体质 / 46
- ◎痰湿体质 / 52
- ◎湿热体质 / 58
- ◎血瘀体质 / 62
- ◎气郁体质 / 66
- ◎特禀体质 / 70

下篇

黄帝内经十二时辰经络养生

◆ Part 01

《时辰对应自然养生法》

- ◎了解十二时辰养生法 / 76
- ◎十二经脉的运行 / 78
- ◎十二条经脉与脏腑的对应关系 / 80
- ◎古代十二时辰长寿养生法 / 83

◆ Part 02

《子时养护胆经》

——气血流注，保护体内的暖阳

- ◎子时胆经当令 / 84
- ◎调畅胆气能促进健康和睡眠 / 86
- ◎胆汁分泌正常，脾胃消化才有保障 / 87
- ◎胆经的日常锻炼和养护——敲胆经 / 88
- ◎干梳头疏通胆经，预防白发 / 89
- ◎按揉胆穴巧治小病 / 90

◆ Part 03

《丑时养护肝经》

——深度睡眠，让生命之树长青

- ◎丑时肝经当令 / 92
- ◎深度睡眠让肝血推陈出新 / 94
- ◎丑时养好肝血，预防春困 / 95
- ◎肝是女子的先天 / 96
- ◎怒伤肝，有了火气一定要发出来 / 98
- ◎按摩肝经上最好的养生穴 / 99

◆ Part 04

《寅时养护肺经》

——天亮起身，令气血整装待发

- ◎寅时肺经当令 / 100

- ◎寒气最易袭肺，清晨防着凉 / 102
- ◎肺经顺畅，人体气血分布好 / 103
- ◎肺是全身新陈代谢的总管 / 104
- ◎寅时睡不着，试试“赤龙搅海”法 / 105
- ◎肺是人长寿的开关 / 106
- ◎列缺、太渊和鱼际，肺经上最好的养生穴 / 107

◆ Part 05

《卯时养护大肠经》

——排出毒素，轻微运动保健康

- ◎卯时大肠经当令 / 108
- ◎排便是对大肠经最好的照顾 / 110
- ◎卯时生活养生经 / 112
- ◎用大肠经预防疾病 / 113
- ◎按摩大肠经，有效除便秘 / 114

◆ Part 06

《辰时养护胃经》

——营养早餐，饭后百步促消化

- ◎辰时胃经当令 / 116
- ◎御寒暖胃的饮食之道 / 118
- ◎保持胃经通畅，担当“黄脸婆” / 120
- ◎搓脸、抓乳、推腹，保养胃经最有效 / 121
- ◎按摩胃经上的重要穴位 / 122

◆ Part 07

《巳时养护脾经》

——分解食物，为人体的后天之本

- ◎巳时脾经当令 / 124
- ◎脾为后天之本 / 126
- ◎健脾法助你远离“思伤脾” / 127
- ◎脾脏功能好，糖尿病治疗效果佳 / 128
- ◎改善高脂血症从健脾开始 / 129

- ◎健脾也是在健脑 / 130
- ◎敲打脾经的妙法 / 131
- ◎按摩保养脾经的要穴 / 132

◆Part 08

《午时养护心经》

——睡好午觉，护好人体的君主

- ◎午时心经当令 / 134
- ◎午时小睡，可顺利消减心火 / 136
- ◎夏季养心好时机 / 138
- ◎喜乐有度好养心 / 139
- ◎按摩心经上的重要穴位 / 140

◆Part 09

《未时养护小肠经》

——充足营养，让肠道气血顺畅

- ◎未时小肠经当令 / 142
- ◎保障小肠经得到充足营养 / 144
- ◎上班族动一动刺激大肠经，消除颈肩酸痛 / 147
- ◎刺激后溪和前谷，通小肠去心火 / 148
- ◎养老穴，老年人的身体调节器 / 149

◆Part 10

《申时养护膀胱经》

——喝水养生，长久保持健康活力

- ◎申时膀胱经当令 / 150
- ◎多喝水，膀胱排毒效果好 / 152
- ◎申时“动汗法”，健身除病有奇效 / 153
- ◎顺时而为，在最佳时间施治效果最佳 / 154
- ◎经络通畅眼明亮 / 155
- ◎颈椎病的膀胱经疗法 / 156
- ◎拍打膀胱经，按摩委中穴 / 157

◆Part 11

《酉时养护肾经》

——休息调养，储藏脏腑的精华

- ◎酉时肾经当令 / 158
- ◎肾气足，福运长寿来 / 160
- ◎从肾主水液判断是否肾虚 / 161
- ◎下午五六点最适合补肾的药膳推荐 / 162
- ◎老人酉时练逍遥步 / 163
- ◎常推肾经，生命之水长盛 / 164

◆Part 12

《戌时养护心包经》

——静心养神，与心脏“拉好关系”

- ◎戌时心包经当令 / 166
- ◎饭后休息半小时再散步，调养胃气 / 168
- ◎心包经是让人快乐的经络 / 169
- ◎揉捏心包经，呵护心脏 / 170
- ◎心包经患病调三焦 / 172
- ◎心包经的穴位按摩 / 173

◆Part 13

《亥时养护三焦经》

——准备睡眠，养阴育阳留住青春

- ◎亥时三焦经当令 / 174
- ◎亥时入睡葆青春 / 176
- ◎三焦通畅血脉清 / 177
- ◎元气通达头脑灵 / 178
- ◎临睡前艾灸加泡脚，告别手脚冰凉 / 180

附录1 中医体质分类与判定标准 / 182

附录2 十二时辰养生对照表 / 190