

我国现存最早的一部医学著作《黄帝内经》提出“起居有常”的养生理念,“有常”是指人们日常所说的生活要有规律。古人将一昼夜分为十二时辰,每一时辰相当于现在的2个小时。与之相对应,人体也有十二条经脉,十二经脉是气血运行的主要通道,又隶属于十二脏腑。按照中医理论,每个时辰都有各自的经络“值班”,想要健康,就得顺时摄养。

十二时辰是完整体现天地阴阳之气消长的最小周期,因此,十二时辰养生必须遵循“阴阳消长”的变化规律。比如,早晨阳气开始生发,日中阳气旺盛,晚上阳气入里,阴气旺盛。阳的特性是主“动”,所以,在阳气旺盛的时间,人体的功能活动兴奋;阴的特性是主“静”,对应人体的功能活动在晚上是抑制的,古人的“日出而作,日落而息”就是对人体顺应昼夜节律最好的概括。

依据人体十二经脉气血流注特点,北京中医药大学中医学院主任医师王彤总结了十二时辰养生要点:子时(晚上23点~凌晨1点)为胆经当令,此时安睡对防治肝胆疾病和养护阳气至关重要。丑时(凌晨1~3点)为肝经当令,按时睡觉不熬夜,是养肝血的好

三个时辰,调养最关键

受访专家:北京中医药大学中医学院主任医师 王彤

本报记者 施婕

办法。寅时(凌晨3~5点)为肺经当令,深度睡眠有助于养肺气,不提倡过早晨练。卯时(凌晨5点~早上7点)为大肠经当令,晨起适量饮水,促使大肠进入活跃状态,有利于通宿便、排毒。如果有便秘的情况,在卯时养成定时排便的习惯,有助于缓解便秘。辰时(早上7~9点)为胃经当令,此时进食品种多样的早餐有利于人体开启全新的一天。巳时(上午9~11点)为脾经当令,胃的功能是受纳,脾的功能是运化,通过脾气对营养物质的消化吸收和转输,可促进人体的气血生化有源,使生命力旺盛。午时(中午11点~下午1点)为心经当令,闭目养神午休片刻,有利于养心安神。未时(下午1~3点)为小肠经当令,在此前午餐,能使小肠在其功能最旺盛之时更好地吸收营养。申时(下午3~5点)为膀胱经当令,此时多喝水,利于代谢产物排泄。酉时(下午5~7点)为肾经当令,应按时晚

餐,不宜过饱。戌时(晚上7~9点)为心包经当令,此时适量运动或娱乐,有助于气血运行,怡养心神,养护心气。亥时(晚上9~11点)为三焦经主时,三焦是人体气化的场所,在此时入睡,百脉、脏腑都能得到最好的休养,对身体健康十分有益。

王彤表示,在人体的昼夜节律中,卯时、辰时、亥时关乎人的排泄、吃饭、睡觉三样头等重要大事,因此,十二时辰养生中,又以这三个时辰的摄养最为关键。

卯时。此时大肠的气血旺盛,每天固定在这时上厕所,容易形成排便的条件反射。临床研究证实,坚持21天便可缓解便秘。王彤特别建议生长期小孩能够养成卯时排便的习惯,只有正常排泄,保证营养物质的摄入,才能促使人体清气上升、浊气下降,健康成长。

辰时。辰时是人体胃气最为旺盛的时间,受纳腐熟是其重要功能,这意

味着,早餐是三餐中最重要的一餐。王彤建议早餐要在9点前吃饭,俗话说“早餐要吃得像皇帝”,一份营养全面的早餐应该各种营养素充足,包括碳水化合物、肉类、蔬菜水果等各类物质。

亥时。在古代被称为“人定”之时,是十二时辰中最后一个时辰。中医认为,亥时三焦经气旺盛,三焦是六腑中最大的腑,具有通行元气、运行水液的作用,亥时三焦通百脉,人如果在亥时进入深度睡眠,可确保机体休养生息,为寅时阳气生发积蓄力量。在各种养身禁忌中,熬夜一直是大忌,而那些身体康健的长寿老人,共同点都是亥时入睡,可见亥时养身的重要。反观现实,晚上9点以后是很多人夜生活的开始,刷刷、打游戏、吃夜宵……人们常常牺牲睡觉时间换来“玩个尽兴”。殊不知,这些看似放松身心的行为却让人错过了一天中最宝贵的养生时机。亥时如何正确养生?王彤提出了几点建议:1.保持心境平静,在亥时之前就要收藏兴奋情绪,做到不生气、不狂喜、不大悲。2.睡前少喝水,以免加重肾脏负担,导致睡眠不安稳。3.睡前泡脚15~20分钟,可促进血液循环,帮助入眠。泡完脚还可以按摩足底涌泉穴,左右两脚各搓50下。▲



3月21日至4月4日是春分节气,从这一天开始,白天与黑夜平分,以后白天时间大于夜晚,直至秋分再次平分。春分时节,大自然中阴阳各占一半,因此日常生活和饮食方面要遵

类运动;性情抑郁的人可以选择跑步、登山等活动量大的运动。总之,要以“动静平衡”来调整身心。

第四,穴位养生方面,可选择神阙穴和命门穴。神阙穴位于人体脐中,是人先天之脐带,有着平分人身上下之意,又被称为生命之根蒂、心

春分揉脐调和阴阳

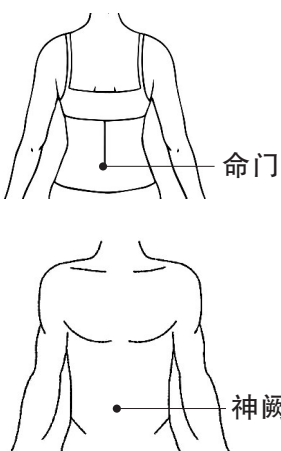
北京中医药大学副教授 姚斌彬 □叶佳锋 付春雨

循“阴阳平衡”原则,保持机体功能的平衡与协调。

第一,随着气温变暖,可以逐渐地减去厚衣物,穿衣上保持“上薄下厚”。

第二,饮食上选择能够保持机体功能协调平衡的膳食,吃一些性味平和的食物,如山药、红薯、玉米、土豆等。烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时,必须佐以葱、姜、酒、醋类温性调料,防止菜肴性寒偏凉,食后有损脾胃而引起肠胃不舒的问题。又如在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴时,搭配蛋类滋阴之品,以达到阴阳互补的目的。

第三,《黄帝内经》云:“阴平阳秘,精神乃治”,运动方面,性情急躁的人可以选择站桩、打坐、太极拳等舒缓



肾交通之门户,能平调阴阳,使心肾相交,对于治疗心烦、失眠乃至腹痛腹泻有着很好的疗效。命门穴位于第二腰椎棘突下,属两肾之间,为肾间动气处,是元气之根本、生命之门户。其内藏元阴元阳,为人一身阴阳之根本,具有培元固本、温肾助阳之效。且神阙穴与命门穴都位于人体正中,分属任脉和督脉,一前一后互为相应,二者都为人体先天之本,蕴含春天生发之意。另外,任脉被称为阴脉之海,督脉被称为阳脉之海,通过同取二经上的穴位,具有沟通任督二脉、调和阴阳之功。平时可以用拇指点揉的方法或者艾灸来刺激二穴,达到阴阳平调的养生效果。▲

为什么食疗方都用粳米

江西读者王女士问:我平时比较注重养生,爱做食疗方,发现但凡用到米类都是“粳米”,请问粳米比其他米功效更好吗?

江西省中医院消化一科主任中医师葛来安解答:粳米,别名白米、稻米、大米、硬米。中医认为,其味甘性平,有补气健脾、除烦渴、止泻痢的作用,对脾胃气虚、食少纳呆(吃不下饭)、倦怠乏力、心烦口渴、泻下痢疾等有很好的辅助治疗效果。在中医看来,粳米更有“营养”的原因在于它能养护脾胃。同时能降低胆固醇,减少心脏病发作和中风的概率。粳米粥最上面一层粥油能够补液填精,对滋养人体的阴液和肾精大有裨益,最适宜病

人、产妇和老人。所以,食疗方中,中医大多喜欢用粳米搭配粥类,以更好顾护人体的“后天之本”——脾胃。推荐几个粳米食疗方。

- 1.白扁豆粥。取白扁豆60克、粳米60克同煮为粥,至扁豆烂熟,早晚餐服食。此方适用于脾胃虚弱、慢性久泻者。
- 2.大米胡萝卜粥。胡萝卜250克、粳米50克,同煮为粥,早晚空腹服食。此方宽中下气、消积导滞,适用于小儿积滞、消化不良。
- 3.苏子麻仁粥。苏子10克、火麻仁15克、粳米50~100克,将苏子、火麻仁捣烂,加水煮后滤汁,与粳米同煮成粥。此方适用于老年人、大便干结难解者。▲



核桃生姜治夜咳

成都中医药大学副研究员蒲昭和解答:慢性支气管炎(慢支炎)是以长期

四川读者陆先生问:我今年72岁,患慢性支气管炎多年,经常夜间咳嗽(白天不咳),整夜难眠。当地镇卫生院一位中医说我是体虚咳嗽,建议服用核桃加生姜试试。方法:核桃3枚、生姜2片,用核桃仁夹住生姜片食用,每天早晚各1次。请问专家这个方法是否有效?

反复咳嗽、咯痰或伴气喘等为表现,患病日久易导致肺脾两虚或肺肾不足。上方出自《本草纲目》,核桃能补肺敛肺、镇咳祛痰,生姜可散寒发汗、温肺止咳,核桃与生姜同食,对肺肾两虚型的慢支炎(表现为动则气喘、咳痰清稀、倦怠乏力、眩晕耳鸣、腰膝酸软等)有缓解效果。▲