

香港電台第五台
《長進課程：養生研究所》

主持：鍾僑霖教授（香港中文大學中醫學院中醫專業應用副教授）、黃好婷

第十二課：中醫十二時辰養生法（下）—順應天時的健康智慧

十二時辰養生法源自古人對自然規律的深刻觀察，將一天分為十二個時辰，每個時辰都有不同的經脈"當值"，順應這種規律養生，就能事半功倍。

《黃帝內經·素問·生氣通天論》："故陽氣者，一日而主外，平旦人氣生，日中而陽氣隆，日西而陽氣已虛，氣門乃閉。是故暮而收拒，無擾筋骨，無見霧露，反此三時，形乃困薄。"

這句話揭示了人體陽氣隨一日時辰變化的規律，也正是十二時辰養生法的理論基礎。

平旦：清晨，陽氣始生，宜順勢而為

日中：中午，陽氣頂峰，精力充沛，主要活動

日西：陽氣漸虛，宜收斂，靜止準備休息

暮而收拒：收斂固守

無擾筋骨：不要劇烈大出汗運動

無見霧露：避免長時間在戶外接觸寒濕之氣

後果：形乃困薄：耗傷陽氣，身體：困頓，疲憊，虛薄，容易生病

一、十二時辰與經氣流注

中醫認為，人體內的經氣就像潮水一樣，會隨著時間的流動，在十二經脈間起伏流注。這十二條經脈分別對應著十二個時辰，構成了一個有序的循環系統。具體對應關係如下表所示：

時辰	時間	對應經絡	核心功能
子時	23:00-1:00	膽經	膽汁新陳代謝
丑時	1:00-3:00	肝經	肝血推陳出新
寅時	3:00-5:00	肺經	輸送血液至全身
卯時	5:00-7:00	大腸經	排泄糟粕
辰時	7:00-9:00	胃經	消化食物
巳時	9:00-11:00	脾經	運送營養
午時	11:00-13:00	心經	養神安神
未時	13:00-15:00	小腸經	吸收營養
申時	15:00-17:00	膀胱經	排泄水液
酉時	17:00-19:00	腎經	貯藏精華

戌時	19:00-21:00	心包經	保護心臟
亥時	21:00-23:00	三焦經	通百脈

這個流程就像一個精密的時鐘，指導著我們何時該進食，何時該休息，何時該活動。

二、十二時辰養生詳解

午時（11:00-13:00）：心經當令，日中如夏，陽氣頂峰，一陰始生。

養生重點：午休養心

午時是天地氣機的轉換點，心經當令。午餐不宜過飽，之後進行 20 分鐘左右的午休或靜坐，閉目養神。"午時小憩，安神養心"，對於養心大有好处，可使下午精力充沛。情緒上要儘量平和，避免大喜大悲，耗傷心氣。

不遵循的影響：中午不休息會導致心陰不足，心火上炎，出現胸悶、心悸、面紅等問題。

保健穴位：按揉內關穴（腕橫紋上約三指寬，兩筋之間），能有效寧心安神，舒緩緊張。

未時（13:00-15:00）：小腸經當令，負責「分清別濁」，吸收午餐的營養。

養生重點：消化吸收

小腸是"受盛之官，化物出焉"，負責將胃消化後的食物營養吸收並分配給各臟器。此時應保持適當水分補充，促進小腸分清別濁的功能。可以進行一些常規性的、不需高度創意的工作。

不遵循的影響：午餐吃得太晚或太飽，會影響小腸的消化吸收功能，導致營養吸收不良。

保健方法：按揉少澤穴（小指外側指甲角旁）（搓尾指）有助於保養小腸經。

申時（15:00-17:00）：膀胱經當令，是排毒和新陳代謝的高峰期

養生重點：多喝水，適當運動

膀胱經是人體最長的經絡，是陽氣倉庫和排毒通道。此時體能與思維通常又會出現一個小高峰，此時記憶力和判斷力活躍，適合工作學習，也可以進行適度的身體活動，如快走、伸展，有助於疏通經絡，驅除疲憊。

不遵循的影響：此時若不適當補水，可能影響膀胱排毒功能，導致廢物積累。

保健穴位：委中穴（膝蓋後側腘窩橫紋正中）和承山穴（小腿肚正中），按壓可緩解疲勞。踮腳鍛鍊腓腸肌，屈膝踮踝鍛鍊比目魚肌。

茶飲：綠茶，有助於清熱利尿，提神醒腦

酉時（17:00-19:00）：腎經當令，暮時收斂如秋

養生重點：補腎藏精

"腎藏生殖之精和五臟六腑之精。腎為先天之根"，此時是補腎的最佳時機。晚餐應清淡、量少，且宜在此時段內完成。飯後宜輕鬆散步，所謂「飯後百步走，活到九十九」。情緒上應從日間的興奮轉為平靜、放鬆，開始為睡眠做準備。

不遵循的影響：腎氣不足會導致腰膝酸軟、耳鳴、早白等早衰現象。

保健方法：按揉涌泉穴（腳底前三分之一凹陷處）和太溪穴（足內踝與跟腱之間的凹陷處），可補腎益精。

黑豆湯或黑芝麻糊有助補腎。

戌時（19:00-21:00）：心包經當令，主喜樂。

養生重點：保持心情愉悅

心包是心的外膜，有保護心臟的作用。此時屬於自己的放鬆時間。可以聽聽舒緩的音樂或養生研究所、閱讀、與家人溫馨交流，保持心情愉悅舒暢。避免進行激烈討論或看刺激的影視節目。

不遵循的影響：情緒激動會影響心包經氣血運行，進而影響心臟功能。

保健穴位：按揉勞宮穴（搓手心）（握拳時，中指尖所指掌心處），有清心火、安心神的功效。

這就印證了《內經》說的「暮而收拒，無擾筋骨」，晚上要學會「關機」，讓身體安靜下來。現代人很多健康問題，恰恰出在晚上該收斂的時候，卻還在過度興奮和勞累。

亥時（21:00-23:00）：三焦經當令，夜間閉藏之時如冬
養生重點：準備睡眠，通百脈

三焦經主持諸氣、疏通水道，"亥時三焦通百脈"，此時睡眠可使百脈得到休養生息。

不遵循的影響：亥時不休息會導致三焦經功能失調，影響全身氣機和水道通調（水腫）

保健方法：此時應準備入睡，最晚不要超過 11 點。睡前用溫熱水泡腳約 15-20 分鐘，微微出汗即可，能引火歸元，有助睡眠。同時可按壓外關穴（前臂背側，腕橫紋上三指寬處）。

枸杞菊花茶有助清熱明目，安定神志。

三、十二時辰養生的核心原則

十二時辰養生法的核心是"順應自然"，具體表現在三個方面：

1. 跟著太陽走：日出而作，日落而息，讓人體生物鐘與自然節律同步。
2. 重視子午覺：子時（23:00-1:00）和午時（11:00-13:00）是天地氣機轉換的關鍵點，在這兩個時段保證休息非常重要。
3. 飲食定時定量：早餐吃好，午餐吃飽，晚餐吃少，順應脾胃經脈氣血盛衰的規律。

結語

朋友們，十二時辰養生法是一種簡單而高效的健康生活方式，它不需要昂貴的保健品，也不需要複雜的設備，只需要我們順應自然節律，調整作息時間。從今天開始，試著按照十二時辰的節律來安排生活，讓身體與自然同頻共振，享受健康長壽的美好生活！

養生名言共勉："法於陰陽，和於術數，因天之序，方能探索健康長壽之秘。"