



順應時辰 的養生方法



2024-03-28

鍾偉楊 中醫師

Michael WY Chung Chinese Medicine Practitioner

micchung@ln.edu.hk





內容



適時進食



順時養生的原理



活動腰脊



規律作息





中醫養生

- 養生 = 「保養生命」
- 以傳統中醫理論指導
透過起居、飲食、運動
等方法
達到保養身體、
延年益壽的目的
- 減少(或避免)疾病發生
增進健康



養生的主要內容

保養生命
減少(或避免)疾病發生
增進健康，延緩衰老



順應自然



調攝情志



起居有常



合理飲食

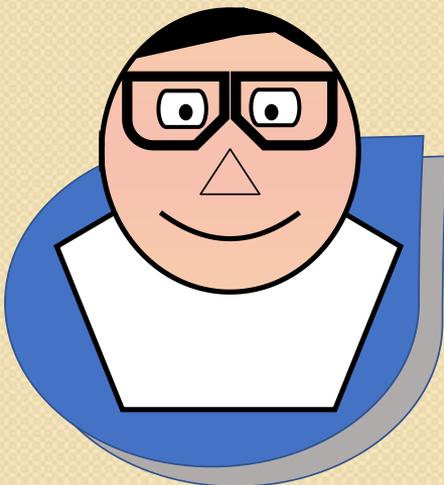
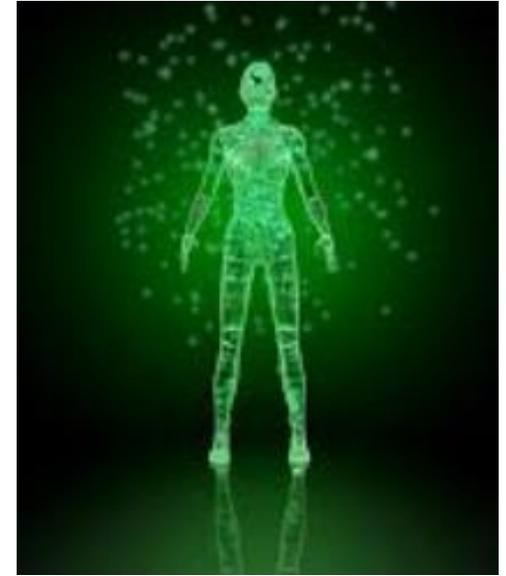


強身健體

《黃帝內經·上古天真論》
上古之人，其知道者，
法於陰陽，和於術數，
食飲有節，起居有常，
不妄作勞，
故能形與神俱，
而盡終其天年，
度百歲乃去。

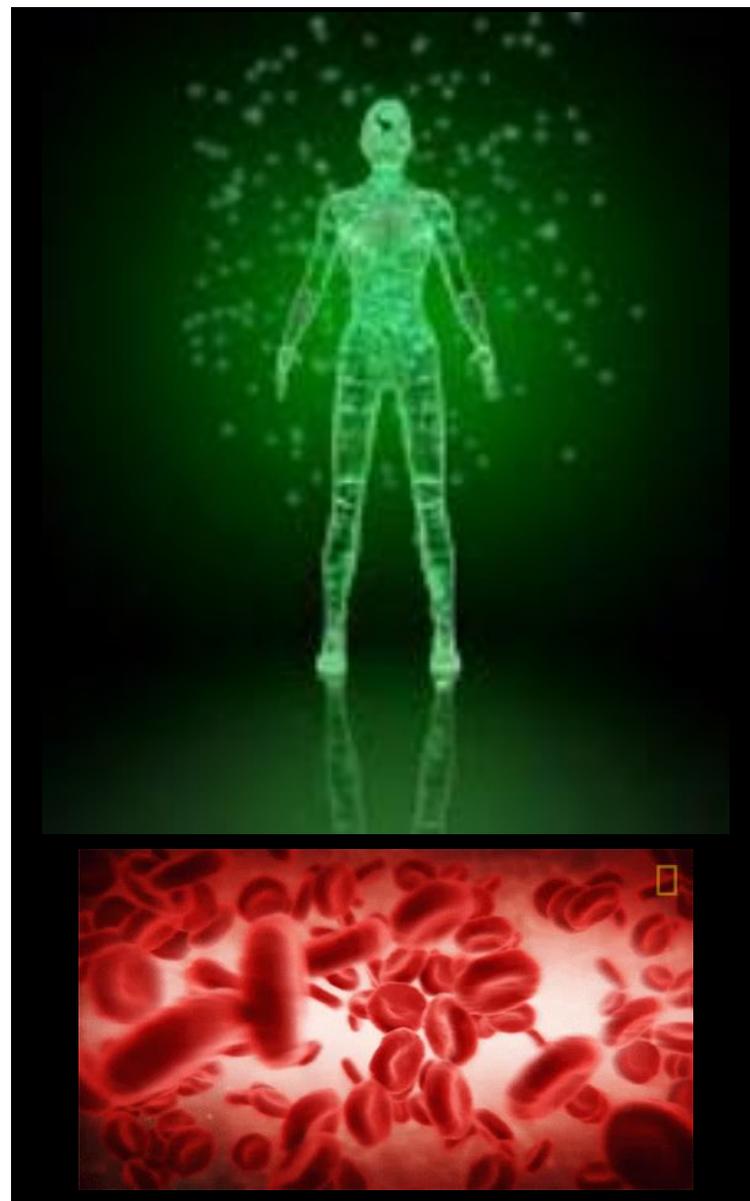


順時養生 與 氣的運行

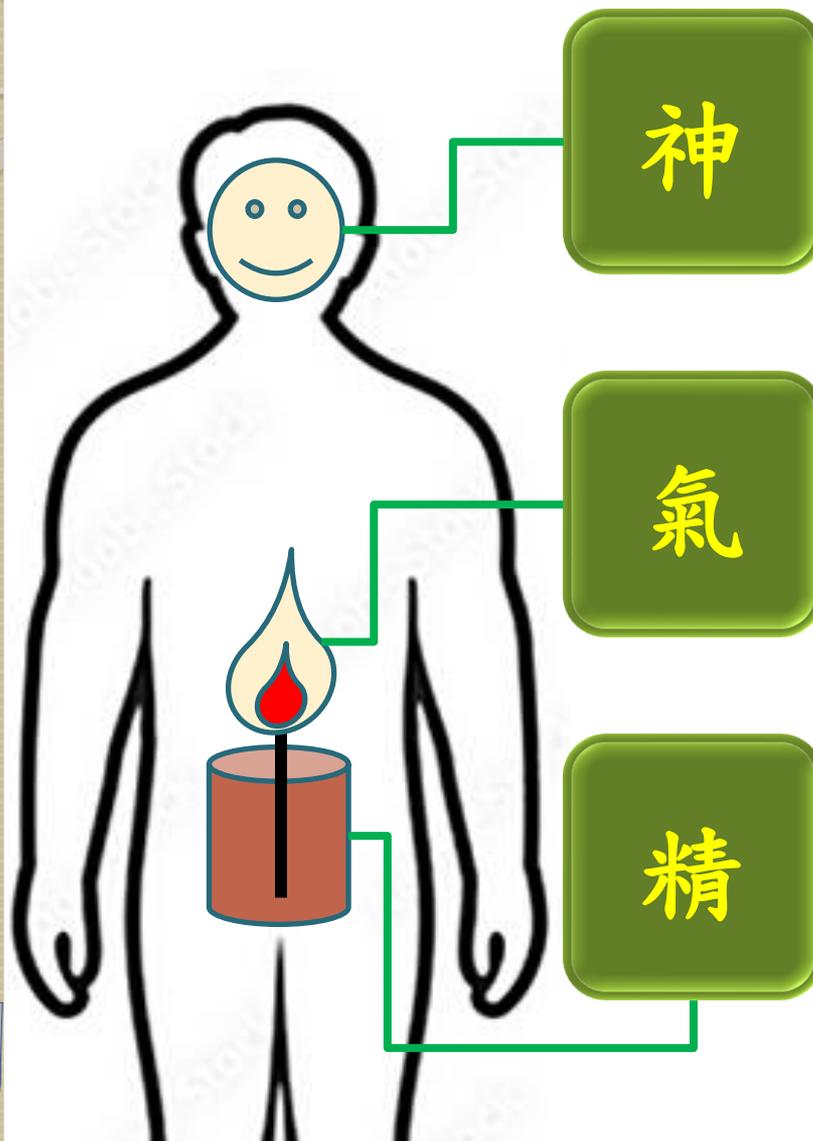


氣 Qi

- 生命的基本要素，
無形而不斷運動
是生命活動的
基本條件
- 健康的人，
體內氣血充盈
並有秩序、有規律地
運行布散全身



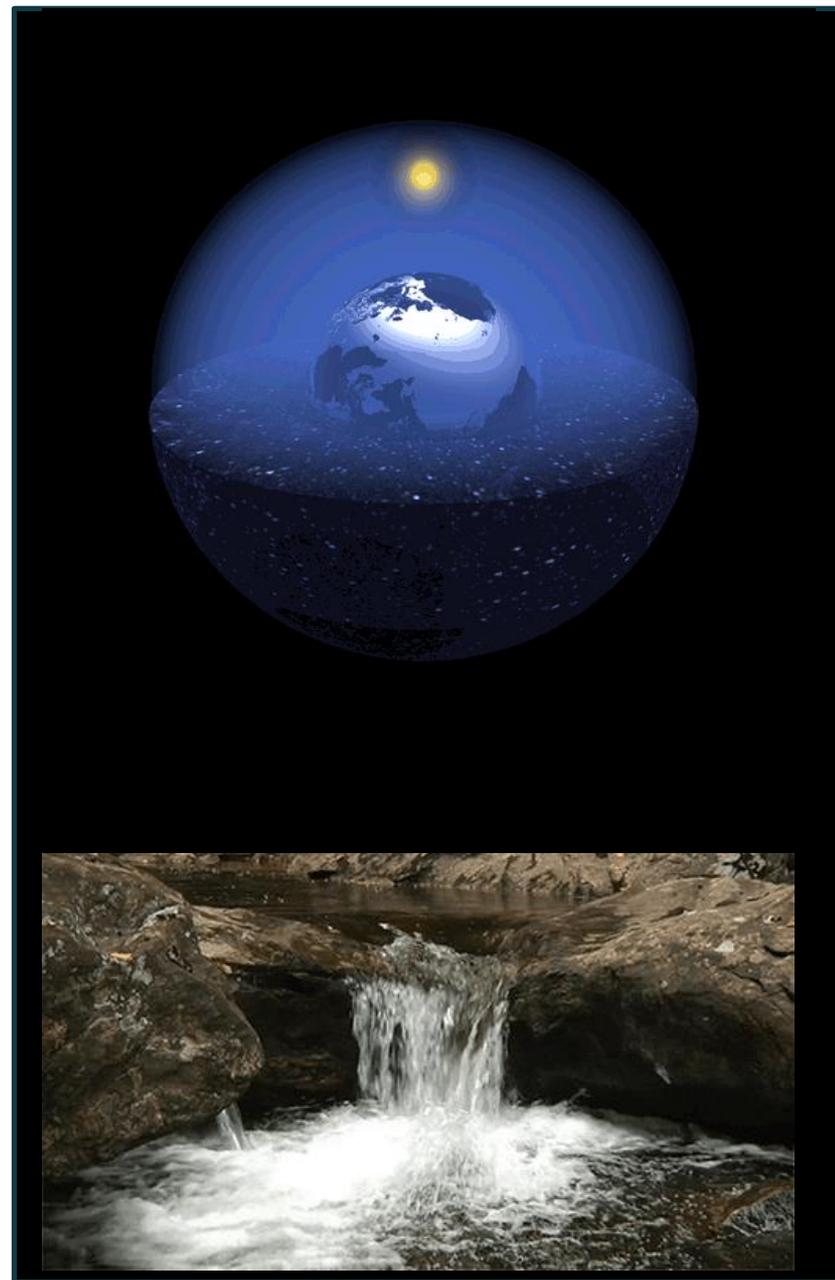
精、氣、神



- **意識與思維**
思緒清晰、反應敏捷、
耳聰目明
- **基本活動能力**
• 面色紅潤、呼吸平穩、
體溫暖和、活動暢順
- **身體建構與潛能**
形體充實、發育健全

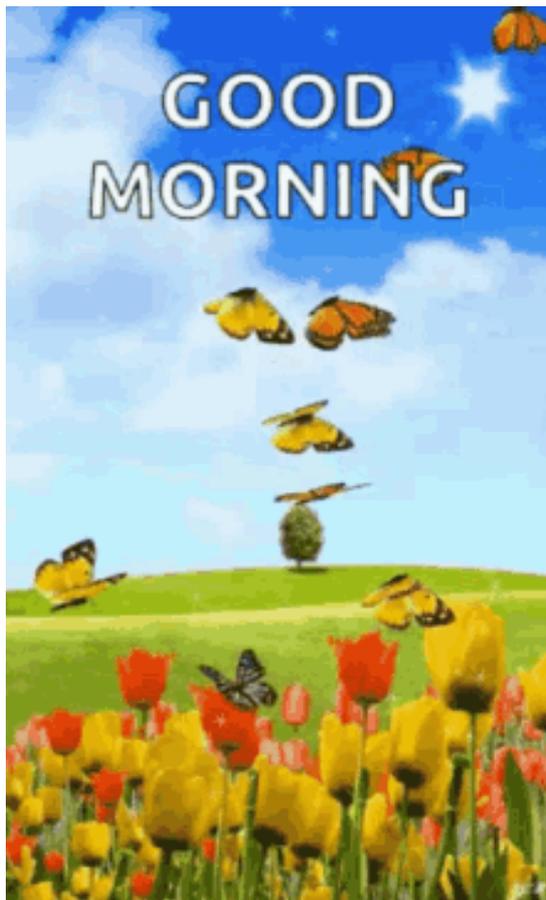


- 氣的運動
與自然相應
- 日夜交替
潮夕漲退
- 人的氣血亦
隨自然變化
而有盛衰之時
- 順應天時而作息
有助維持健康





日夜的陰陽變化



白天

陽氣充盛
身體展現活力



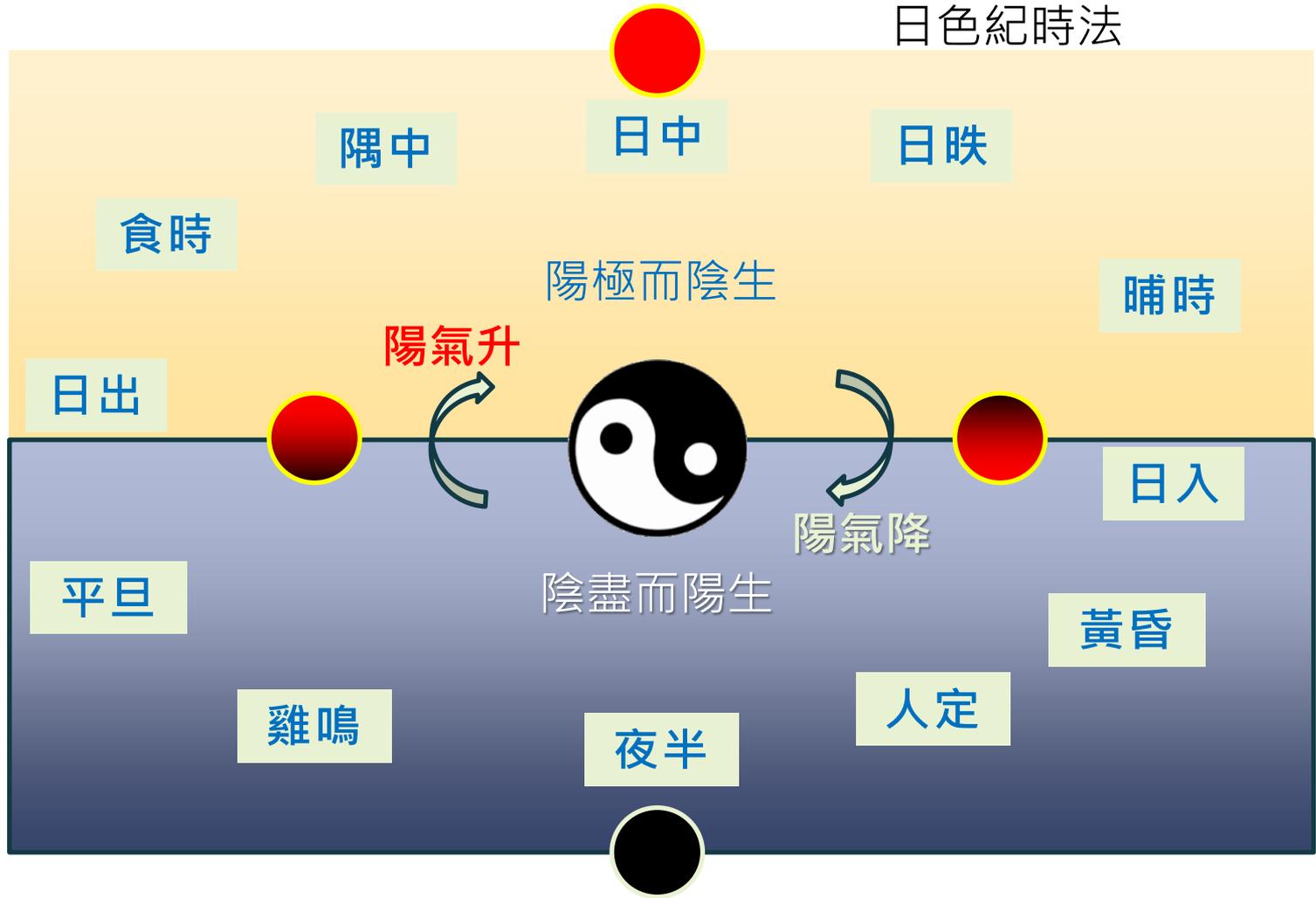
夜間

陽氣潛藏
身體靜養休息



日夜的陰陽變化

古人重時日夜變化
和陽氣升降趨勢
日色紀時法

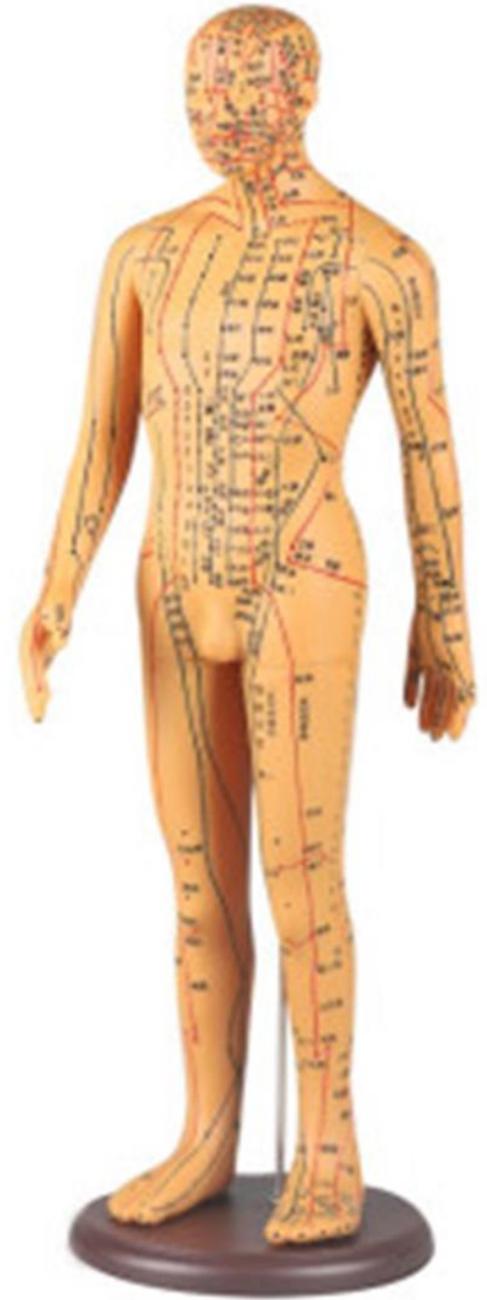


十二時辰 (地支紀時法)

時辰	參考時間	參考日色
子	23-01	夜半
丑	01-03	雞鳴
寅	03-05	平旦
卯	05-07	日出
辰	07-09	食時
巳	09-11	隅中
午	11-13	日中
未	13-15	日昃
申	15-17	晡時
酉	17-19	日入
戌	19-21	黃昏
亥	21-23	人定



- **經絡 Meridian**
- 是氣血運行的通道
讓氣有秩序地布散全身，
支持身體運動
- 經絡遍布全身
外絡四肢，內連**臟腑**
貫通上下外內
- 黃帝內經詳細記載
經絡的**循行方位**和
臟腑連屬





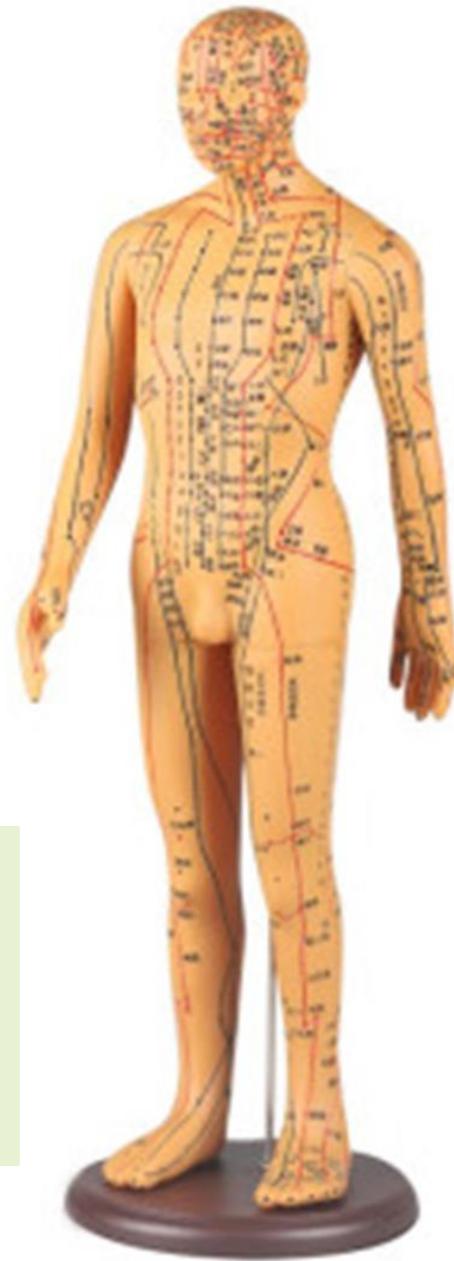
十二經絡

(手足 x 陰陽多少 x 五臟六腑)

- | | |
|---|----------|
| 寅 | • 手太陰肺經 |
| 卯 | • 手陽明大腸經 |
| 辰 | • 足陽明胃經 |
| 巳 | • 足太陰脾經 |
| 午 | • 手少陰心經 |
| 未 | • 手太陽小腸經 |
| 申 | • 足太陽膀胱經 |
| 酉 | • 足少陰腎經 |
| 戌 | • 手厥陰心包經 |
| 亥 | • 手少陽三焦經 |
| 子 | • 足少陽膽經 |
| 丑 | • 足厥陰肝經 |

- 經絡氣血於寅時滙集
- 始於肺經依次流注至肝經再返肺經
- 周流不休每日行五十周而復大會

- 後世醫家提倡「子午流注、氣旺之時」等說法將經絡配上當令的時辰



時辰與起居作息



清朝時期有醫家提倡
「十二時無病功」
強調作息規律的好處



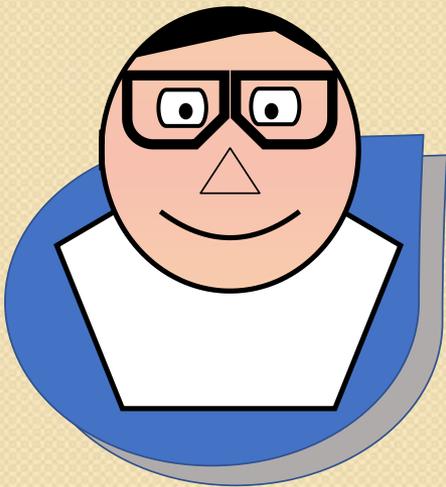
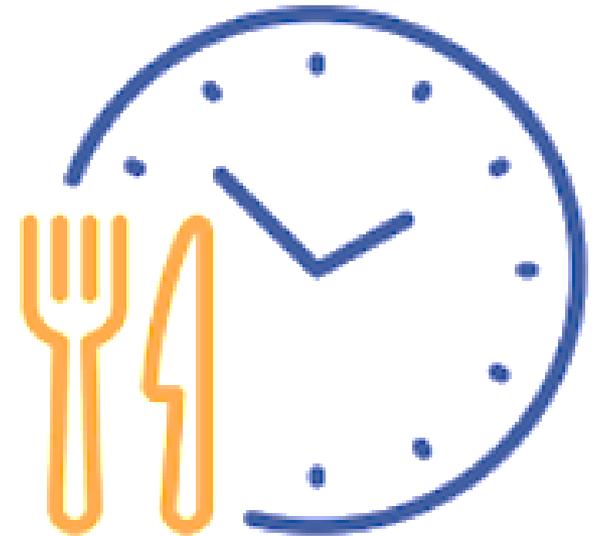
基本作息提示

- 認識身體節奏
做好時間分配
- 爭取日間工作
入夜休息
避免熬夜
- 定時飲食
別過時
- 安排適當時間
運動和放鬆



適時進食

氣血充足
有效運化



飲食與臟腑

寅

卯

辰

巳

午

未

申

酉

戌

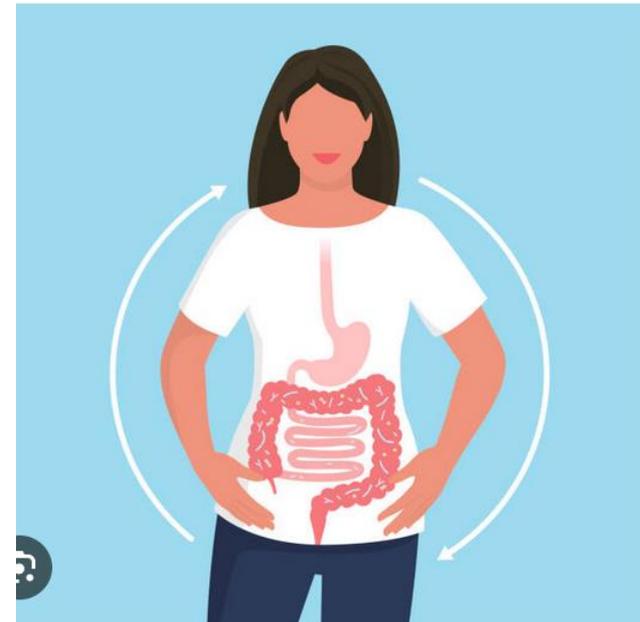
亥

子

丑

- 五臟：**脾** (主運化)
- 六腑：
胃 (主受納，六腑之大原，主和降)
大腸 (傳導)
- 脾胃是後天氣血生化之源
- 運化失健，內生痰濕

- 主時
大腸 — 卯時 (05-07)
胃 — 辰時 (07-09)
脾 — 巳時 (09-11)





I. 豐富早餐

- 早上食得好
中午食得飽
晚上食得少
- 早餐(07-09)
不宜減省
宜相對豐富
種類宜多
五色齊備
- 其餘時間進食
宜相對輕量簡便



3. 其他飲食宜忌

宜

- 健脾利濕和胃
五穀雜糧 (米、燕麥、蕃薯)
豆類 (黃豆)
山藥、蓮子、薏仁、茯苓
- 醒脾開胃
薑、蒜



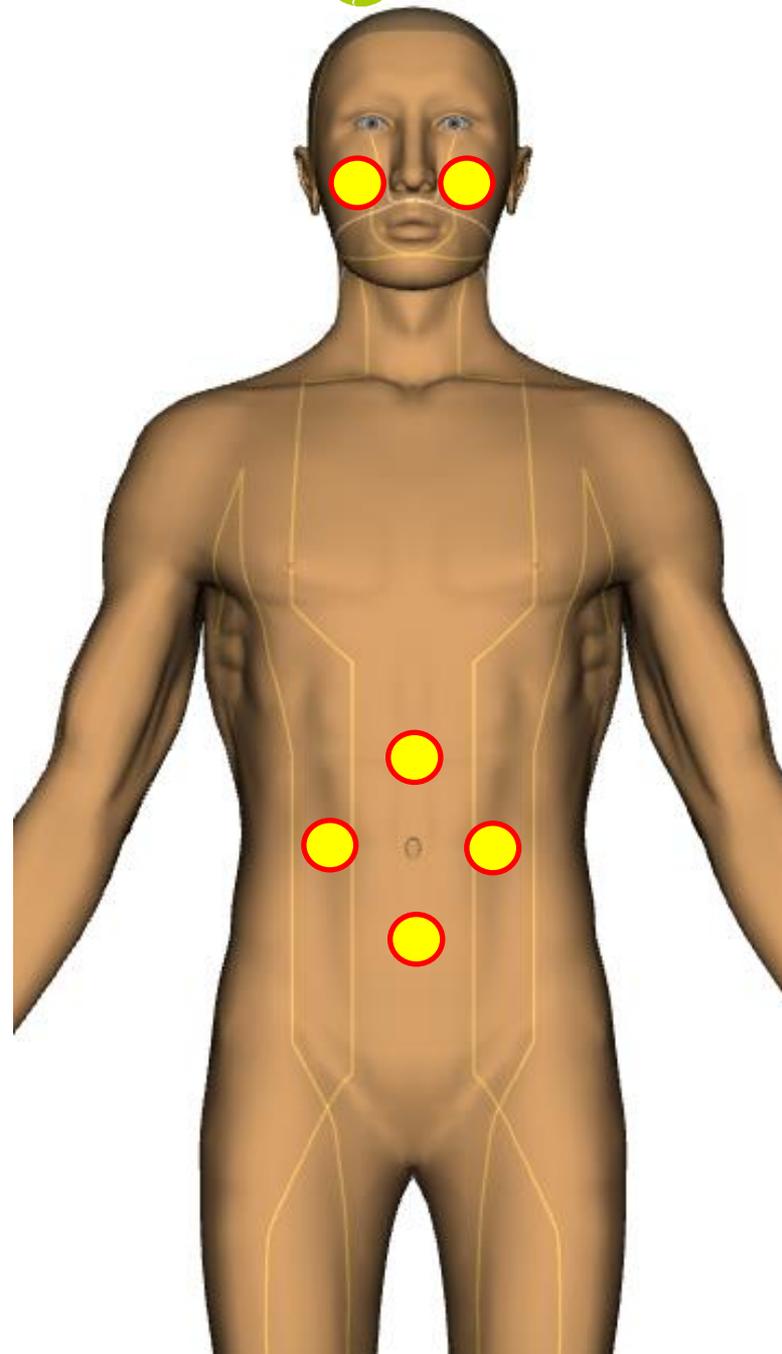
忌

- 生冷
(冰鮮品宜先回溫，注意衛生)
- 忌急食
- 心情抑鬱
影響脾胃消化



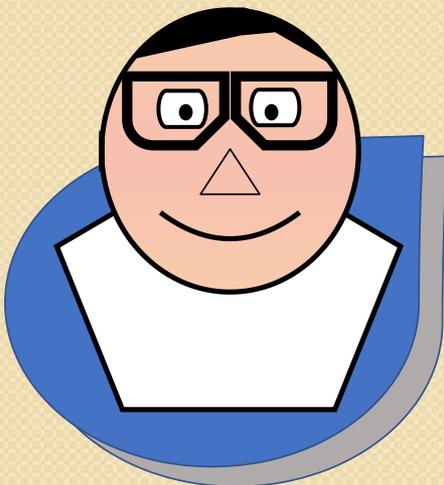
3. 動腸暢便

- 晨起 (05-07)
宜預備腸胃
- 溫中和胃
● 喝暖水 150-200ml
食前再喝一口
- 脾、胃、大腸經絡
於身體前方運行；
可揉按面頰部
及腹部(臍四周)



活動腰脊

暢順氣血
通經活絡





活動與臟腑

寅

卯

辰

巳

午

未

申

酉

戌

亥

子

丑

- 五臟：
脾(主肌肉)、
腎(作強之官、
主腰、主骨)

- 六腑：
胃(陽明宗筋)、
膀胱(主筋所病)

- 主時

胃 — 辰時 (07-09)

脾 — 巳時 (09-11)

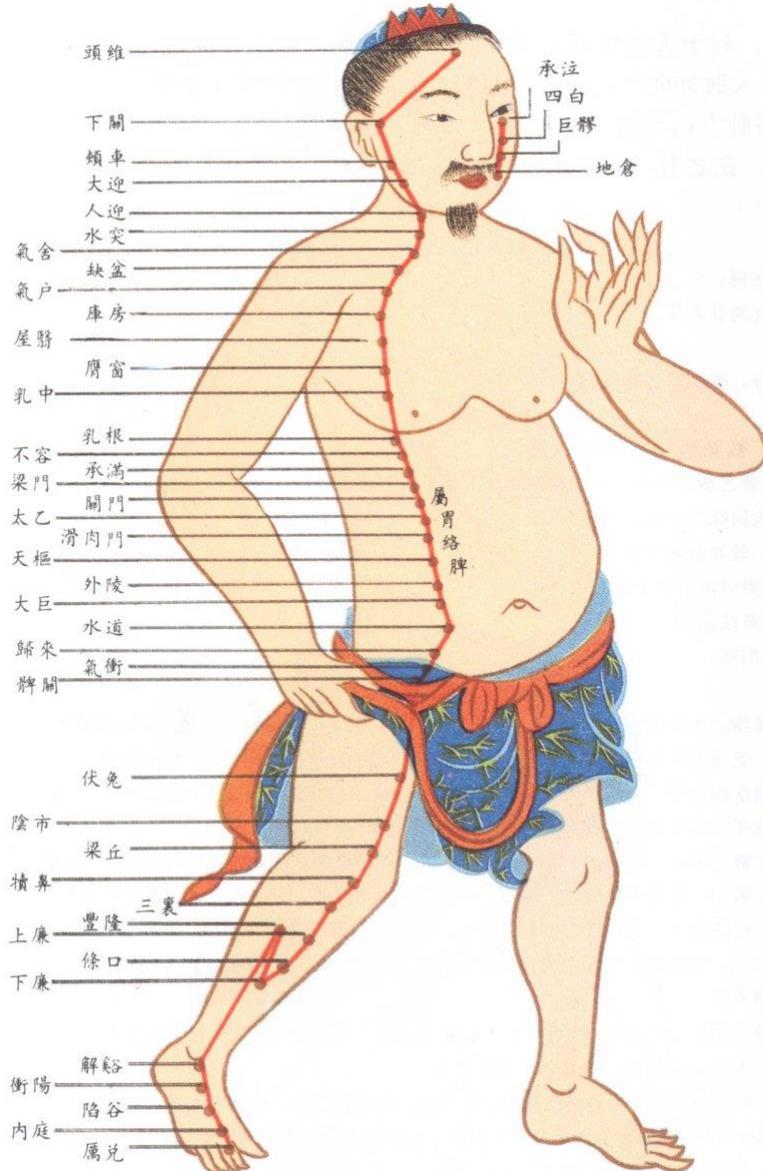
膀胱 — 申時 (15-17)

腎 — 酉時 (17-19)

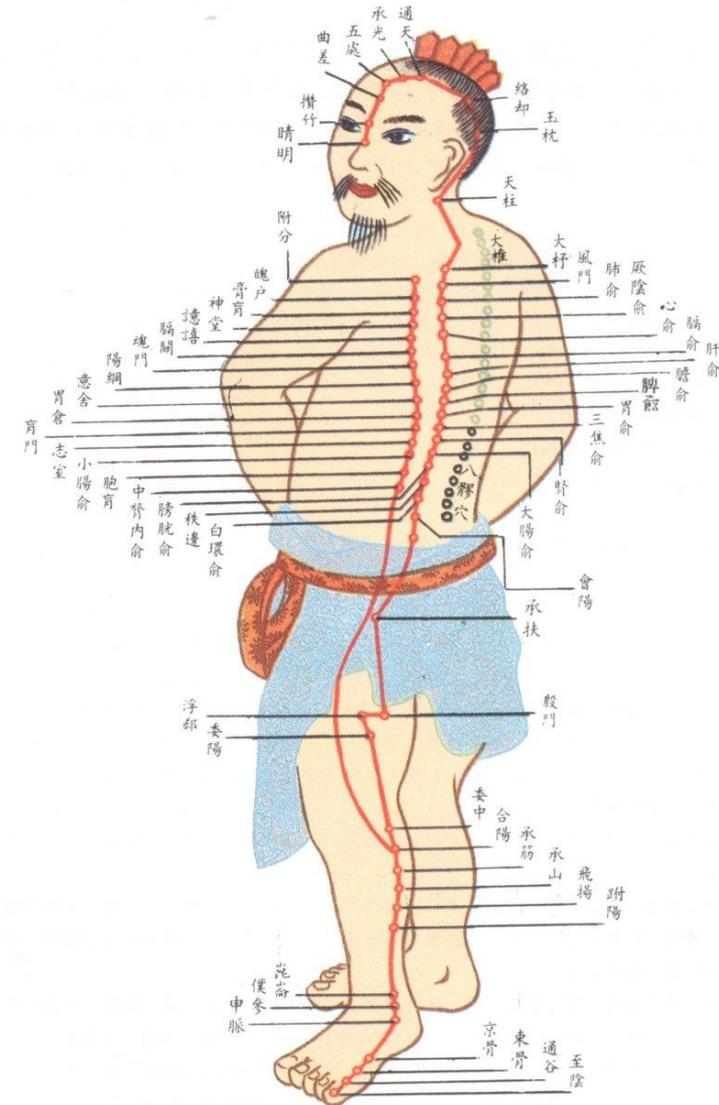




● 足陽明胃經-在前 (面、胸、腹、腿前)



● 足太陽膀胱經 -在後 項、背、腰、腿後)



I. 活動種類

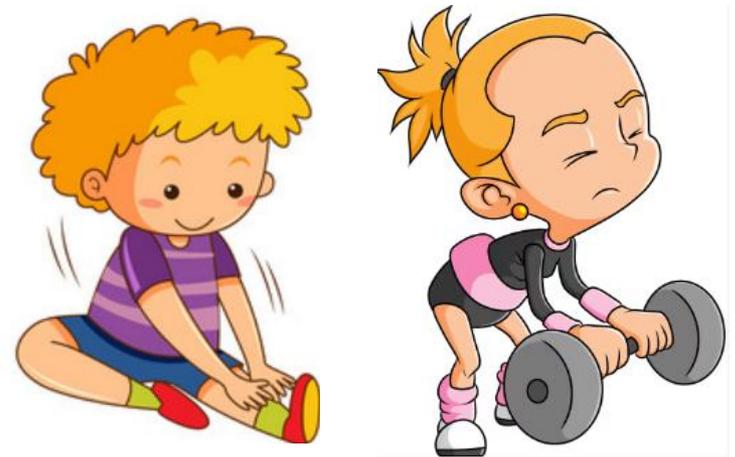
上午時段 (07-11)

- 宜應合**陽升**
藉運動提升身體動能
- 宜選提升**心肺功能**的運動
- 跑步、游泳或舞蹈等



下午時段 (15-19)

- 宜應合**陽降**
藉運動舒展疲勞
- 宜選較**緩慢、鍛練耐力**或**伸展**運動
- 太極、瑜伽等





2. 膀胱經與腰脊

- 位於後正中線
分部於頭、後項、
背、腰、臀、
腿後至足跟
- 如經氣不通
可至關節活動不利
如肩背痛、腰痛
- 不宜久坐
宜暫停工作
稍作站立或步行





作強之官，腰者腎之府





(廣告)



補腎的小食



腰果



核桃



栗子



扁桃 (杏仁)



桑椹



芝麻 (丸)



姿勢建議

站如松



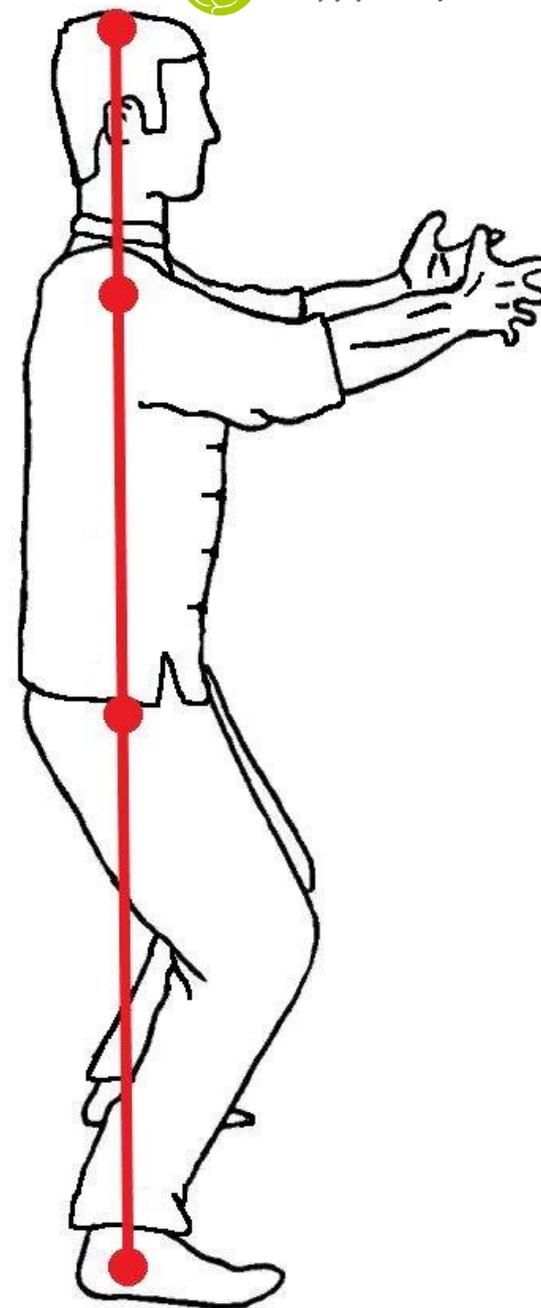
坐如鐘





站樁功 (抱球式)

頭頸	頭正頸鬆 雙目輕合 收視返聽 舌抵上腭
上肢	鬆肩墜肘虛腋
胸背	含胸拔背
腰胯	伸腰沉胯 收腹斂臀
下肢	雙膝微屈 開步與肩同寬



八段錦

第1式

雙手托天理三焦

雙手抱球，
緩慢向上升至肩，
反掌推向上至肘伸直
呼吸後向雙手向外打
開回落





八段錦

第6式

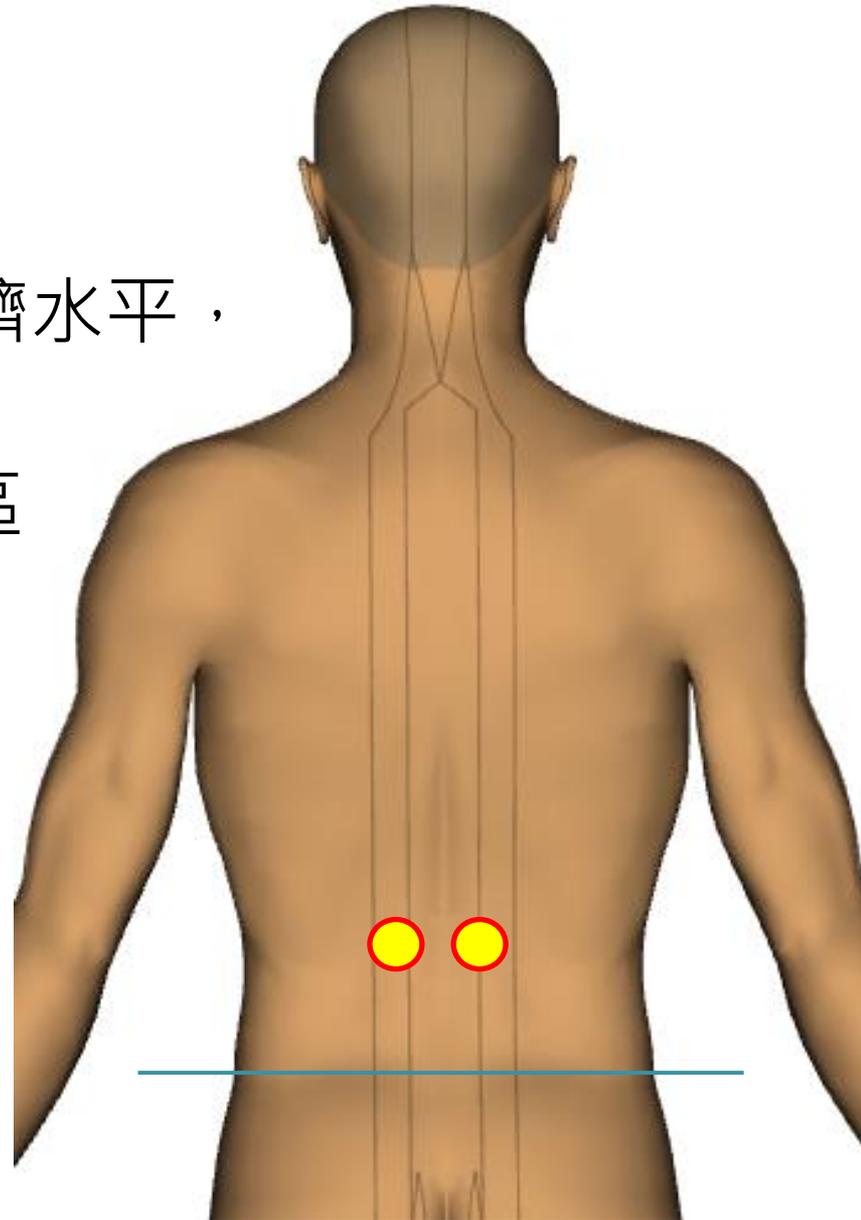
兩手攀足固腎腰

雙手扶背，
配合彎腰，兩膝挺直
雙手沿膀胱經摩至臀
部、腿後至足跟及足
背
再前舉上升



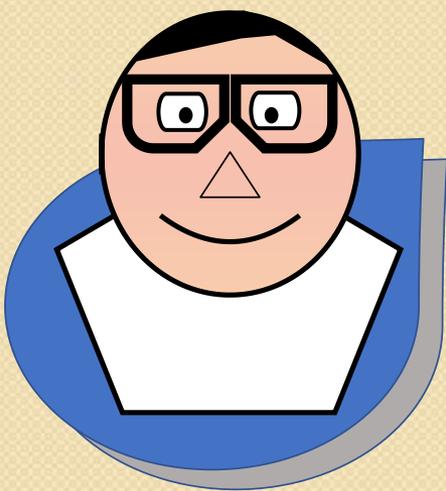
揉腎俞

- 位於腰區
- 約腰帶上1掌, 或平臍水平, 正中線旁
- 曲肘, 握拳置於腰區
揉按或叩打
- 舒筋活絡
紓緩腰痛
亦有補腎作用



規律作息

氣血潛藏
養精蓄銳



睡眠與臟腑

寅

卯

辰

巳

午

未

申

酉

戌

亥

子

丑

五臟：

肝：主升發、疏泄，調暢氣機，開竅於目
人卧側血歸於肝；肝臟血，血舍魂

心：主神明，神安則寐

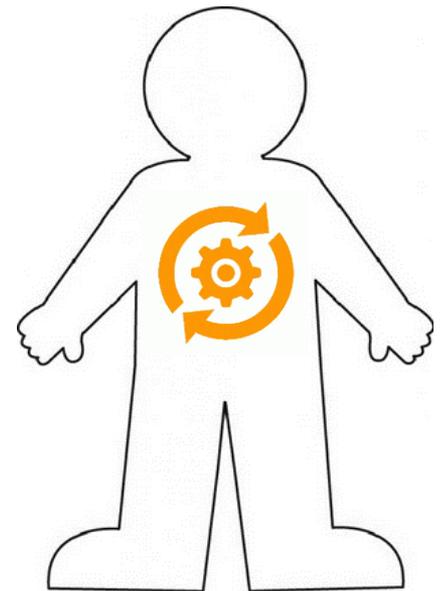
六腑

膽：附於肝

日間共主精神活動，入夜則靜

主時

- 心 - 午時 (11-13) 陰始生
- 膽 - 子時 (23-01) 陽始生
- 肝 - 丑時 (01-03)





I. 理想睡眠

- 目標時間

於子時(23時)前入睡

盼丑時(01-03)已進入最安寧狀態

於寅時(03-05)讓經氣滙合

迎接新的一天

- 子午覺

如工作時間較長，
可於午間(11-13)

小休片刻
(不宜多於半小時)



寅

卯

辰

巳

午

未

申

酉

戌

亥

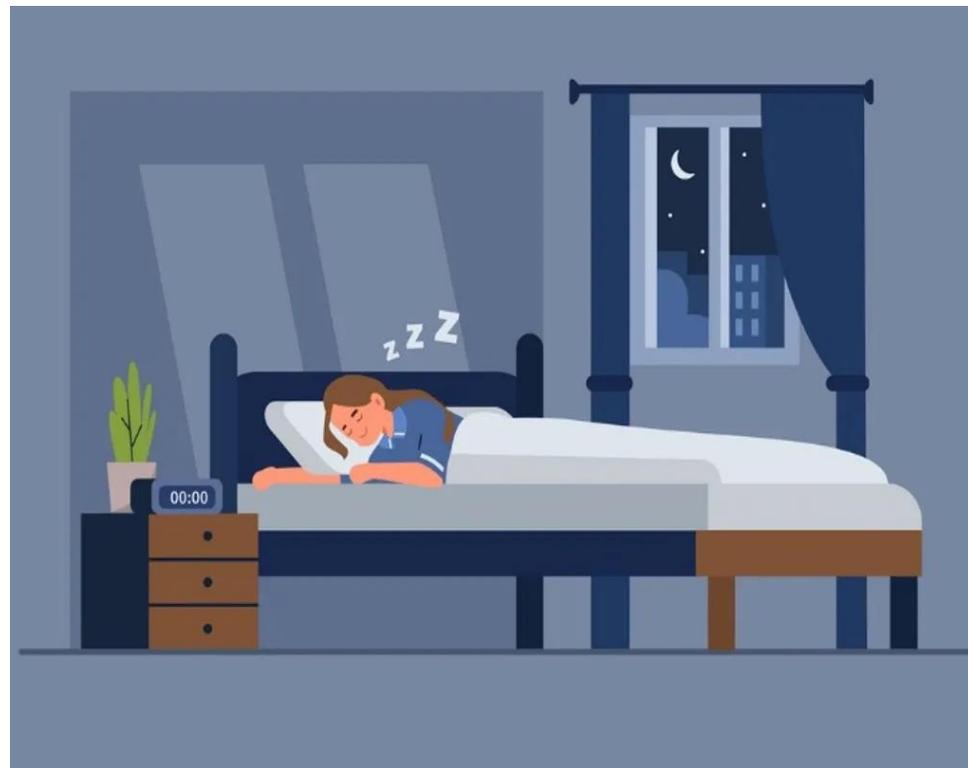
子

丑





- 環境配合
寧靜
陰暗
溫度濕度適中
暫停電子產品



- 卧如弓
右側卧位
曲腿



2. 睡前調攝

寅

卯

辰

巳

午

未

申

酉

戌

亥

子

丑

- 睡前宜放下工作

宜輕鬆娛樂，放鬆心情

戌時 (19-21) – 心包經，主喜樂

亥時 (21-23) – 三焦經，通百脈

- 忌惱怒
- 忌飽食
- 忌劇烈運動





腹式呼吸

手置腹部，鼻入口出



吸氣時
經鼻緩緩吸入
至腹部脹滿

稍停1秒



呼氣時
用口部吹出
腹部扁平



內關 (PC6)

定位

- 位於前臂，腕橫紋對上距三橫指寬，兩筋之間處

手法

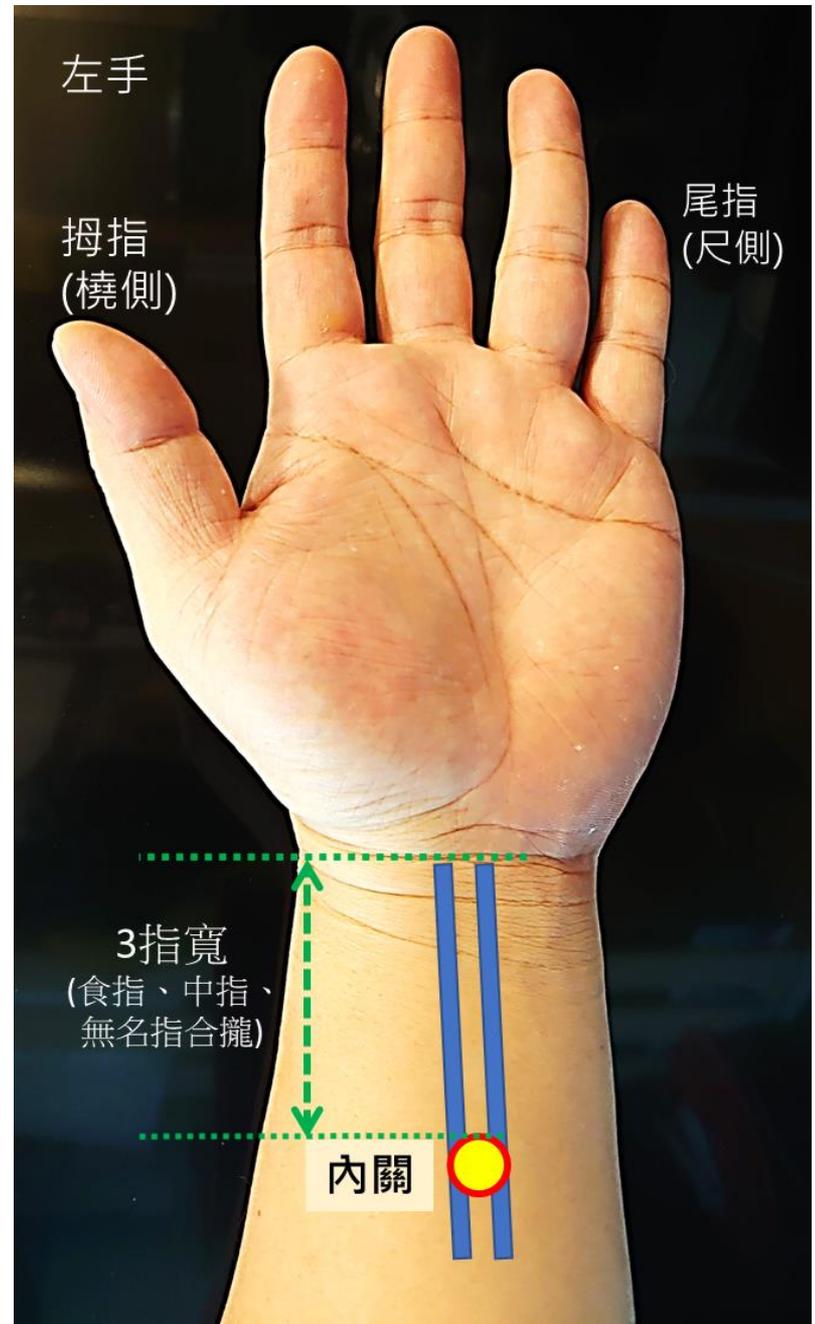
- 用拇指尖或食指骨節在另一前臂穴處固定在兩筋之間後點按60次

頻率

- 每分鐘約60次

時間

- 左右各1分鐘



內關





總結

夜半 (11-03)
子、丑
肝、膽
深層睡眠



下午 (13-17)
申、酉
膀胱、腎
強健腰脊



早上 (05-11)
卯、辰、巳
脾、胃、大腸
充足飲食



午時 (12)
心
小睡片刻



其他養生提示



順應自然



調攝情志



起居有常



合理飲食



適當運動



不適隨診





「起動、靜養、身心靈」計劃

Embracing Ageing - Health Management and Promotion Programme



LINGNAN UNIVERSITY Chinese
嶺南大學 Medicine
中醫診所 Clinic

- 中醫診症服務
- 針灸服務
- 保健養生指導
- 顆粒中藥配劑



嶺南大學中醫診所

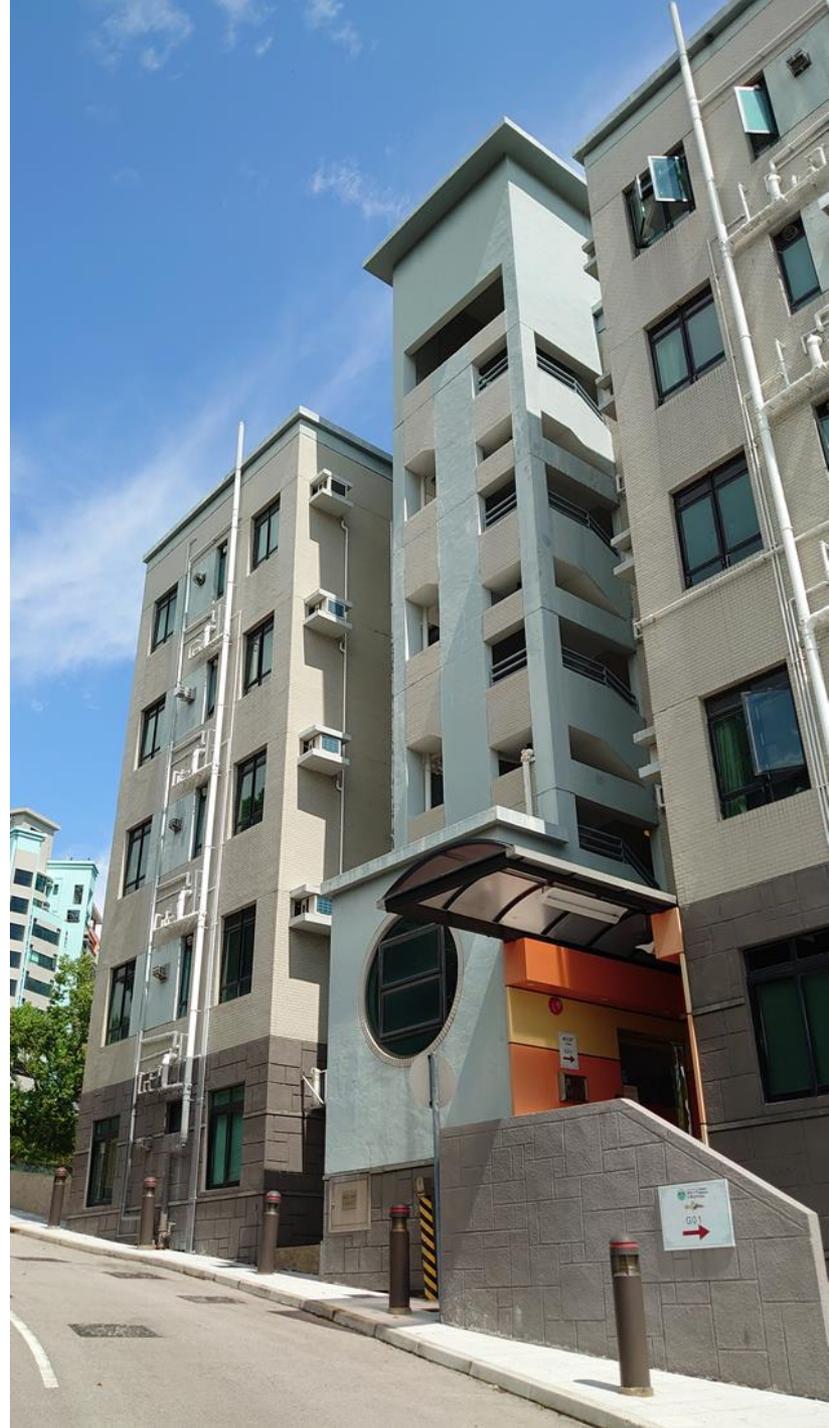
香港屯門青山公路8號 訪客宿舍地下VQG01室

Lingnan University Chinese Medicine Clinic

VQG01, Visitors' Quarters, 8 Castle Peak Road, Tuen Mun, HK

✉ cmc@LN.edu.hk

☎ **2616 7828**



謝謝

Thank you

