

三个时辰,忌“食色气”

●谢明霞



《黄帝内经》中提出“上工治未病”，意思是，平常注意养生，可减少疾病发生。其开篇第一章即说：古人能“食饮有节，起居有常，不妄作劳”，所以可以“度百岁乃去”。这指导我们，如果在每天十二时辰生活有节，让脏腑功能处于最佳状态，就可抵御外界对身体的不良影响。依据古人时辰与健康的关系理论，民间总结出“不恋一更食，不贪三更色，不动五更气”的说法，对养生很有指导意义。

《黄帝内经》关于人体经脉与昼夜节律有较详细的阐述，认为人体气血的运行会遵循大自然规律而变化，在不同季节、月份，甚至一天中不同时段都存在“天人相应”，这些节律影响人体气血盛衰，经络流注以及脏腑强弱。古人的每一更与一个时辰相等，代表2个小时。按古代计时方法，一更指的是晚7~9点，三更是从

晚11点到次日凌晨1点，五更则是凌晨3~5点的时间段。

不恋一更食
依据十二时辰气血流注特点，一更为戌时(19~21点)，此时是心包经主时。古人常在晚上5点左右按时晚餐，7点以后则以适量运动或娱乐为宜，有助气血运行、怡养心神、养护心气。“不恋一更食”，意思是晚7点以后已不适合大量进食。如果晚饭吃得太晚或太饱，会给肠胃造成巨大负担，从而影响身体健康。现代人不仅晚饭吃得晚，吃完后还习惯吃点水果和零食，不知不觉吃到八九点，然后洗漱完就上床睡觉了，时间久了非常伤身。因此，建议晚饭时间尽量放在7点前，七分饱为宜，以清淡饮食为主，吃完后不要再“加餐”了。如果实在做不到7点前吃晚餐，那么可从饮食种类入手，稍微喝点

粥就行了，切不可暴饮暴食。至于水果和零食，建议下午3~5点吃，此时为膀胱经主时，多吃水果，有利代谢废物的排出。

不贪三更色
三更为子时，即晚11点至次日凌晨1点。如果子时行房事，激情澎湃，会大伤肝胆，并累及肾、心、肺等脏腑，非常不利身体健康。中医认为，子夜是肝胆经当值之时，肝藏血，人体静卧有利血液流回肝胆，提升肝排毒和胆更替胆汁的功能。反之，就会导致肝血不足或肝火大盛，难收滋阴潜阳之功，甚至灼肺。而胆更替胆汁受阻，会使胆汁浓度升高，久而久之，引发胆结石。另外，肝胆受伤，会影响人的情志，引起暴躁、不安等情绪问题，严重者会导致失眠、抑郁。另外，一天中，三更时分相当于四季中的冬天，与肾水相合，冬主收藏，宜藏精。否则，还会伤到肾。因此，虽然此时是一天中最为惬意的支配自由时间，也要有所节制。

不动五更气
五更也就是天快亮的时候，古人等到雄鸡叫三遍，也就是凌晨3~5点(寅时)之间，就要开始起来忙活了。“一日之计在于晨”，不动五更气，是说清晨早起不要动气发怒。寅时为肺经主时，人刚从睡梦中醒来，大脑还未完全清醒。体内器官经过一夜休整，还没完全恢复过来。起床就心情不畅，不仅影响一天的心情，还会导致人体气机郁结或偏亢，阻碍气血正常循行。因此，早起后，要以饱满的精神迎接新的一天，心情好也会大大提高一天的工作学习效率。

可见，“不恋一更食，不贪三更色，不动五更气”，句句都跟生活及健康息息相关。所以，我们要向古人学习，从生活琐碎里践行养生之道，减少疾病发生。



两个动作强健肝肾

●李靖

冬季是补养肝肾的好时节，除了食疗、膏方进补，一些运动也有助肝肾的健康。这里为大家简单介绍两种。

掌托天门。中医认为，肝主全身筋膜，与肢体运动有关。肝之气血充盈，筋膜得其所养，则筋力强健，运动灵活。经常试试“拉筋”锻炼，不但有助于肝的保养，还有利于保持筋的活力，维护筋脉健康，从而提高身体素质，延年益寿。《易筋经》第三势的“掌托天门”：两脚开立，足尖着地，足跟提起；双手上举高过头顶，掌心向上，两中指相距3厘米；沉肩曲肘，仰头，目观掌背。舌抵上腭，鼻息调匀。吸气时，两手用劲暗力上托，两腿同时用力下蹬；呼气时，全身放松，两掌向前下翻。收势时，两掌变拳，拳背向前，上肢用力将两拳缓缓收至腰部，拳心向上，脚跟着地。反复8~20次。

弓步拉伸。利用自家的门框，双手上举，扶住两边门框，尽量伸展双臂；一脚在前，站弓步，另一脚在后，腿尽量伸直；身体正好与门框平行，头直立，双目向前平视；以此姿势站立3分钟，再换一条腿站弓步3分钟。



滋阴,用好三组“金三角”

●穆元培

临床工作中发现，阴虚病在男女老少中十分常见，口干嗜饮、口苦口臭、手足发热、烧心、盗汗等是其典型症状。除了天生体质原因，现代人普遍阴虚与身心压力大、饮食油腻、作息不规律等不良生活习惯密切相关。如何滋阴，日常用好三组“金三角”就能起到不错的保健效果，不妨一试。

第一组：石斛、生地黄、麦冬 中医认为，石斛能寒清凉，入胃经，能养胃阴、生津液；入肾经，能滋肾阴、清虚热，为治胃阴不足之要药。生地黄黄苦寒清泄，味甘质润，入心、肝、肾经，既善滋阴清热而生津，还能润燥滑肠。麦冬甘补质润，苦微寒而清泄，入肺、心、胃经，既养阴生津而润肺益胃，又清养心神而除烦安神，还滋阴润燥而通便。三者煎汤代茶饮，可增强清热保健的功效，适用于热病伤津、口渴欲饮、干燥无津者。

第二组：知母、百合、川贝母 知母苦寒清泄，甘而滋润，擅长滋阴润燥，尤其是清上中下三焦之热而滋润，上能清肺润燥，中能清胃生津，下能滋阴降火，有良好的清热、滋阴、润燥的功效。百合甘润而补，能寒清凉，入肺经，能养阴润肺止咳，善治虚咳劳嗽；入心经能清心除烦、安神定志，治虚烦惊悸、失眠多梦及精神恍惚效果很好。川贝母苦泄甘润，能寒清凉，入肺、心经，有清肺化痰、润肺止咳之功，为肺热燥咳及虚劳咳嗽之要药；同时，能开郁散结，治痰热或火郁胸闷。三者合煎汤代茶饮，既滋阴润肺、清热化痰，又可安养心神。临床上，常用于治疗阴虚肺燥咳嗽、热病虚热、烦躁不安、坐卧不宁之症。

第三组：枸杞、桑葚、龙眼肉 枸杞甘补质润，平而偏温，归肝、肾、肺经，善滋补肝肾而明目，常用于治疗肝肾阴虚、视力减退等。桑葚甘寒清补，质润滑利，入心、肝、肾经，有滋补阴血的作用，可治疗阴血亏虚诸症，兼润肠通便，对便秘人群来说是不错的食物之一。龙眼肉甘温而补，性不滋腻，入心、脾经，能补心脾、益气血、安心神。三者合煎汤代茶饮，明目安神养血、生津润燥、滋阴益智、强筋骨、泽肌肤，对血虚体弱、精神萎靡、肠燥便秘者非常有效。

当我们的内脏发生疾病时，皮肤往往是疾病外化的一个重要途径。比如说血痣的出现，不单单是影响皮肤美观，更多是提示身体出现了某些问题。中医认为，身上长血痣是由于肝经瘀堵、痰湿积滞所致，中医名著《外科心法要诀》里记载：“血痣初起似痣形，渐大如豆其色红，搯破外皮流鲜血，肝经怒火郁血成。”由此可见，血痣是肝胆病变的前兆。

中医认为，血痣的成因是“肝经怒火郁血”，也就是说，出现血痣是肝郁化火的表现。肝气不舒影响肝的疏泄能力，再加上饮食不节，过食肥甘厚味，造成痰湿，排不出去便会瘀堵在肝胆，慢慢地肝胆生热化火，发在皮肤便形成血痣。血痣越大越多，肝的代谢功能越差，长此以往，血脂和胆固醇就容易过高，引发脂肪肝、肝硬化、胆囊炎等疾病。当肝部、胆囊出现病症时，血痣通常会出现在脸部、脖子、前胸和后背等位置。

血痣的形成是一个持续过程，原先没有血痣的地方，后来会长出痣；原来只是一个小点或斑块，渐渐凸出来变成血痣。在中医看来，克服这一问题，得畅通经络和气血，故治疗应以疏肝解郁、行气活血为主，通过疏通肝经、胆经等中医理方法，达到促进血痣吸收消失的作用。

推肝经。坐在床上，压住大腿根部，沿着大腿内侧肝经位置，双手交替重复推进，稍用力向前推到膝关节位置，一条腿

推50次。可隔着衣服做，也可在皮肤上涂润肤油操作，作用更好。

敲胆经。每天在大腿外侧的四个穴位点用力敲打，大概是在大腿外侧中线上的4个等分点，每敲打4下算一次，每天敲左右大腿各50次，也就是左右各200下。由于大腿肌肉相对较厚，因此要用力一些，才能有效刺激穴位。

艾灸。肝俞(正坐姿，低头时最高隆起处那块骨头起，第9个突起下方左右各两横指宽处)是肝在背部的反应点，艾灸肝俞，能柔肝并补益肝血、舒经理气。肝脏功能正常，就能有效分解体内毒素并协助其他脏腑将毒素排出去。肩井(颈部后面最突起的骨头与肩头连线的正中)是中医穴位中的“扫地僧”，人体“生命之

皮肤长血痣,肝胆有瘀堵

●刘朝霞



水”的井口，灸之，则胆经的清阳之气如泉涌，郁滞的气血涤荡开来，全身得以疏通顺畅。

中药外敷。血痣形成与肝胆疾病有关，而中医方药“珍珠散”很适合治疗这一病症。“珍珠散”是外敷中药，可在医师指导下，将方中中药石决明(煅)、龙骨(煅)、白石灰(煅)、石膏(煅)、珍珠、人工麝香、冰片研磨成粉末，再用清水搅拌后，敷在长血痣的位置。

三步摩腹 让正气更足

●程凯

《黄帝内经》记载：“腹部按揉，养生一诀”；名医孙思邈也曾讲道：“腹宜常摩，可祛百病”。中医认为，人体腹部为“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”，保护好腹部能提升身体正气，祛病延年。这里给大家推荐一个“三步摩腹法”。

第一步：摩腹。双手掌心相对，用力搓，直到能感觉手心发热为止，然后将发热的掌心紧贴于腹部，快速摩动，范围要小，频率要快。

第二步：揉腹。由单手改为双手，将双手重叠，手掌心置于腹部用力向下按，以

肚脐为中心，顺时针摩动，频率较前一步操作慢一些，范围由小到大，上摩至中脘穴(脐部正中上4寸处)，下摩至关元穴(脐下4横指处)。此步骤坚持5分钟左右。

第三步：晃腹。当整个腹部有温热感或气流动感时，就可以开始“晃腹”了。具体方法是：两掌相叠旋转摩动腹部，当手掌移动到右侧腹部时，左侧手的四指稍弯曲，用力回拉，右侧手的掌根用力回推。反之亦然，如此反复可使腹部横向晃动起来。