

良辰吉時 話養生

口述 / 陳怡真
花蓮慈濟醫院中醫部主治醫師



「我本身過敏，又容易覺得喉嚨有痰、沙啞……」這位病人身任教職，經常需要說話，因此三不五時就覺得喉嚨不舒服，「不知道為什麼，也總是睡不好。」。

我問他，是不容易入睡，還是很容易醒？病患苦惱地回答：「我能夠入睡，但是凌晨三到五點會醒來，過了這段時間才能再睡著。」我立刻想到十二時辰的經絡表——凌晨三點到五點對應的就是肺經，與他喉嚨使用過度、呼吸道不適等症狀完全吻合。

十二經絡起始點 肺經寅時跑第一

現代人注重「養生」，健康的飲食、規律的運動都已被列入許多民眾的日常規劃，不過除了這些，還有哪些方法能幫助我們養生呢？答案就在「作息」裡。

我們將一天劃分為二十四小時，但古代其實是使用十二時辰來計算，一時辰等於兩鐘頭，每個時辰都由一條經絡值班。如何在各條經絡值班的「良辰吉時」裡做相對應的事，就是養生的關鍵！

凌晨三點到五點是寅時，屬於肺經值班的時段。此時陽氣開始甦醒，身體各部開始準備活動——就像嬰兒誕生時，第一件事就是哭泣，一呼一吸間，肺臟開始運作，新的生命就展開了。

十二經絡皆是立體的路線，肺經從腹腔經過胸腔一路走到手掌。如果阻塞，就容易有肺臟脹滿感、咳嗽、時常氣喘等症狀，或者壓根喘不起來——譬如每次講話前都要深吸一口氣，把氣提上來才說得出話。

有位病患和家人去玩，嚐了當地著名的冰品後，就此咳嗽咳個不停，來看診

時，我發現他手掌上的魚際穴泛青色，這正是肺經行走的穴位，經過艾灸，咳嗽的症狀就緩解了。回診時，病人笑著對我說：「醫師，我咳嗽都好了！以後吃冰時，都先來給您艾灸一下吧！」其實他的病根正是「吃冰」造成的，我提醒他艾灸又去吃冰，這是本末倒置，避免生冷食物，才不會出問題。

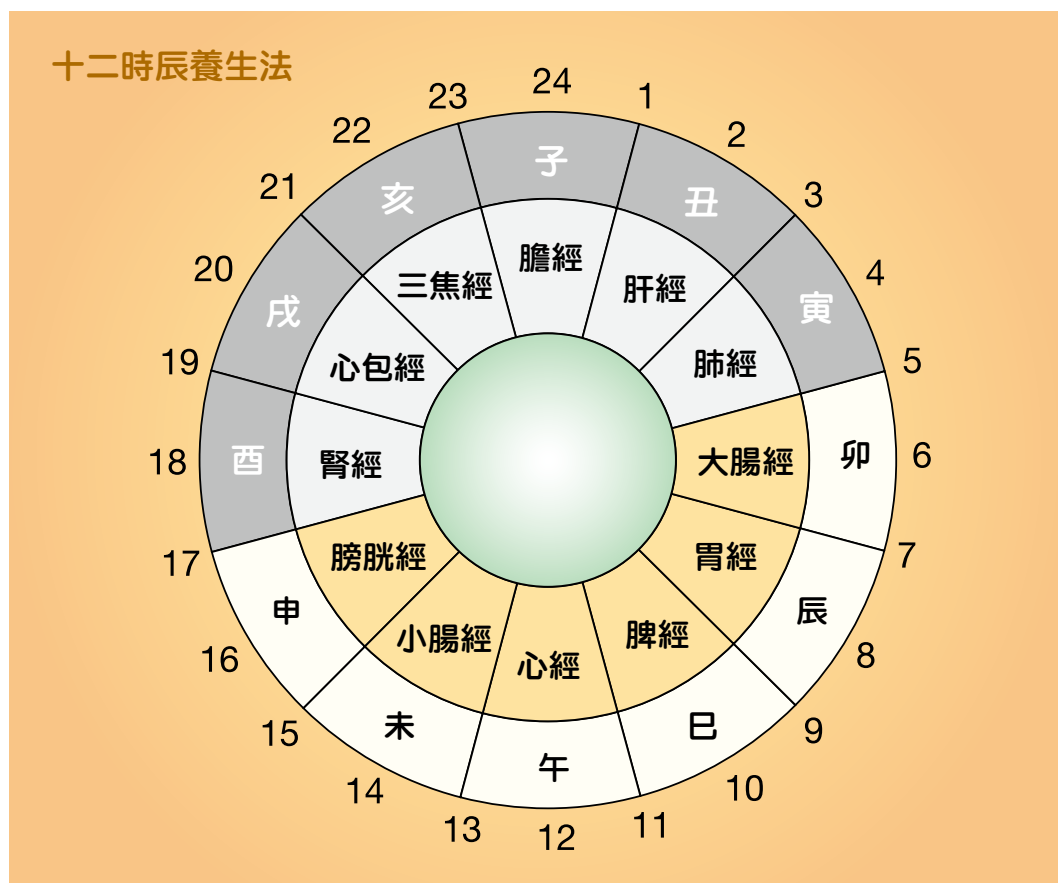
排便排毒不能省 腸胃搭配溫開水

清晨五點到七點稱作卯時，由大腸經值班，也是大多數人剛睡醒的時候。這

時人體與內臟都是相當溫暖的，建議在此時喝杯溫開水來幫助排便，以及排出身體內的毒素。

要找出大腸經，有個簡單的辦法：國小時大家排路隊都會喊：「向前看齊！」向前看齊的時候，手臂裸露在陽光下的那條線就是大腸經，它會沿著拇指與食指的中間往上走，一路通往大腸，經常敲打能夠幫助排便。

大腸經也與其他症狀息息相關。譬如勞心勞力引起的膏肓痛，以及古籍記載：「齒痛，頸腫，目黃，口乾，齟齬，喉痹。」這些五官的熱症，像牙齒疼、



眼屎多、喉嚨痛等等，都和大腸經脫不了關係，可以藉由疏通這條經絡來緩解。

時間來到辰時，早晨七點到九點，由胃經接棒。「營養早餐養胃氣」，這時要吃頓營養的早餐，切記不要是冰的食物；習慣生機飲食的人，因為水果蔬菜較生冷，可以加些堅果來中和，或者先吃點饅頭、米飯等熱食及五穀類來養胃氣。

「平日點心飯後，出門庭行五、六十步，中食後，行一、二百步，緩緩行，勿令氣急。」唐代醫家孫思邈活到一百多歲，他在《千金翼方》裡就這麼寫。飯後二十到三十分鐘左右出門走走，不是快走，而是「緩緩行，勿令氣急」！譬如七點到九點用完早餐後，有些人要上班，有些人要買菜，嘗試著走路去上班、買菜，藉此健益腸胃。

為什麼走路可以健益腸胃？這是因為胃經經過大腿、小腿及腳盤等處，吃完飯後休息片刻，然後適當散散步，可以運動也保養到胃經。

第一個黃金時段 思慮清晰靠脾經

十二時辰中，人體有三個黃金時段，是思慮最清晰、做事最有效率的時候。第一個黃金時段就是九點到十一點，也就是脾經值班的時間。中醫認為，不同的情緒對應不同臟腑，譬如容易害怕或受驚，可能是因為腎虛；容易憤怒跟肝氣有關聯；脾則和「思慮」有關，因此脾經運行的時刻，正是思考與學習最好



的時間。

當我們遇到需要做重大決定的時刻，盡量不要在晚上或深夜做決定，那不是人們思慮最清晰的時候，腦袋很容易就欺騙了自己！最好是在白天九點到十一點之間下判斷，也許會做出最佳的決定。

然而，中醫講「中」，就是強調中庸之道，太過或是不及都是不好的。若是思慮太過就容易廢寢忘食，也就是所謂「思能傷脾」。有病患問：「醫師，那我該怎麼知道是不是思慮過度導致脾不好？」可以回想近期有沒有覺得吃東西不消化？排便較稀？精神變差、不想說話和四肢無力？此外，看起來面色萎

黃、舌質淡胖有齒痕，脈沉無力，脈沉就是要用力按壓才診得到脈，這些都是脾虛的跡象。

倘使有以上症狀，有四種方法可以改善。首先是食療，像茯苓、芡實、蓮子、山藥、蓮藕和薏苡仁，都是健脾祛濕的食材；第二、透過中藥方劑達到健益脾胃的效果，例如「四君子湯」；第三、可透過運動來增加代謝；第四、「摩腹護脾」養生操——由於肚臍周圍有許多脾胃經的穴道，當我們把手搓熱以後，從右下腹沿著肚臍周圍按摩，就可以達到健脾的效果，或者沿著肚臍周圍輕輕敲打，同樣能夠改善脾胃的不適。

營養午餐與消化 心經聯手小腸經

上午十一點到下午一點這段時間，稱作午時，也是一天中人體陽氣最重的時段，非常適合睡午覺養陽氣。此時是心經值班，心屬火，就像人體的馬達一樣不斷地將氣血打出來到全身，如何辨識心火大不大呢？很簡單，從眼角就能看出端倪。

如果一個人火氣很大或睡不好，眼白就容易出現血絲，而血絲正是從眼角開始蔓延的；更甚者會有出血現象，變成紅色的一大塊。發現這樣的症狀時可以多喝紅葡萄汁，因為紅色是入心的，可以養心血，加速血液吸收，緩減出血的情況。

也有人問：「醫師，那如果不是心

火太旺，是心氣不足，好像快要暈倒一樣，該怎麼辦？」，在盡速就醫之外，人體還有個強心的重要穴位，叫作少府穴，有很好的輔助效果。

午覺睡醒後，下午一點到三點就輪到小腸經來值班。小腸上接胃與十二指腸，下接大腸，主要負責吸收食物的精華，再把剩下的分離給大腸。它的經絡會通過心臟經過食道，穿過橫膈跟胃，再到小腸，倘使這條經絡出問題，會影響腸胃功能，例如常見病症胃食道逆流，也就是俗稱的「火燒心」。

再者，小腸經也經過肩膀，如果經絡氣血不通，可能形成「五十肩」，而養老穴，將能夠舒緩五十肩的不舒服。

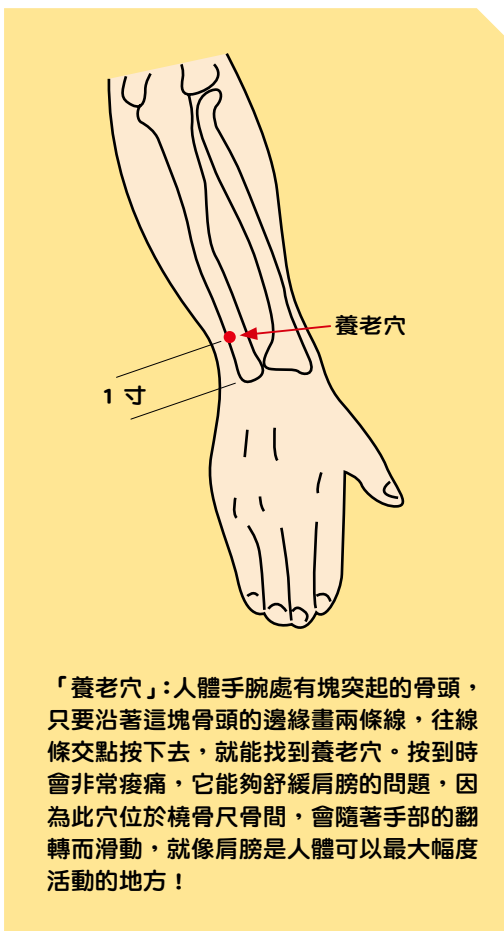


「少府穴」位在掌心，只要輕輕握拳，小指頭與無名指碰到的那個點就是少府穴。按壓它的時候有個小撇步：手背對應少府穴的位置有個點，叫腰痛點，兩者一起按，既能強心又能治腰痛！

第二個黃金時段 開竅醒腦膀胱經

下午三點到五點是由膀胱經值班的申時，屬人體第二個黃金時間。膀胱經又稱「足太陽膀胱經」，行經整個背部，人體能夠接受最多太陽照射的地方也是背部，當身體感覺疲憊時，不妨去曬曬太陽，讓身體重新充滿動能。

膀胱經是人體最長的經絡，其分布有經過腳踝、膝蓋、臀部、腰，頸項及頭還有進到腦部。它連接腦與軀幹，主要



的功能就是讓氣血上輸到腦部，提升工作效率；許多疾病包括中風、小腦萎縮症、帕金森氏症等情況都可能與膀胱經經絡阻滯有關。

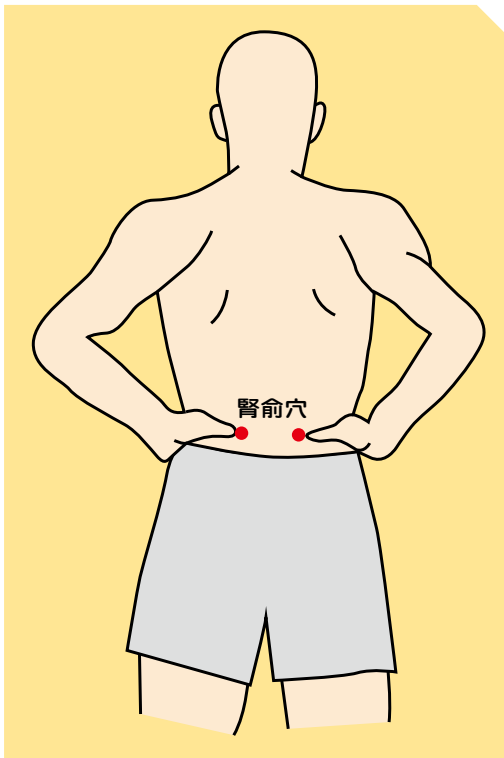
門診時曾遇到一位眼瞼震顫的病人，他的眼睛會不停眨動，嚴重時甚至整個蓋起來，完全無法騎車、看書。他說：「白天都還好，但是下午三點到五點，就會眨得特別厲害。」這正是膀胱經運行的重要時間，我針對膀胱經做治療，他的情況果然大有改善。

別讓鹽庫爆炸 四大重點護腎經

晚間五點到七點，則是由腎經值班，這時大多數人已經開始煮飯、吃晚餐。五臟除了對應不同的情緒，也對應不同種味道，而腎所對應的就是「鹹」。因此若要護腎，最基本的觀念就是少鹽、少鹹、多喝水與不憋尿。

「有哪些東西容易過鹹呢？」除了一般的鹽之外，還要特別注意酸梅與堅果，有人就問：「書上都寫堅果是健康的食物，怎麼會太鹹？」是的，堅果非常健康，但如果炒過後又撒上許多鹽，就會造成反效果，又燥熱又鹹，所以盡量挑選原味的對身體比較好。此外，太甜的糖果和來路不明的藥，也都易傷腎要小心謹慎。

腎經有個穴道叫**腎俞穴**，它位在腰際，當我們手叉腰時，拇指所對應到的橫線即是腎俞穴，負責管理腎臟。如果吃太多過鹹的食物，久而久之它就會變



得僵硬、色澤暗沉，並引發腰痛問題。所以很重要的，再說一次——鹹是入腎，要保護腎臟，千萬不要吃太鹹！

第三個黃金時段： 從心包經到「怎麼睡才對？」

晚間七點到九點就輪到了「心包經」。它是包覆著心臟的經絡，負責保護心臟。心包經的路線不僅分布在前胸後背，也經過腋中線等位置，把身體前前後後都保護起來，是第三個黃金時段。這條經絡如果出問題，可能導致胸口悶痛，甚或「心痛徹背」，也就是從胸口開始，痛得連背部都在痛！臨床上這樣的病人不少，當你出現這樣的症狀時，要小心可能是心包經發出警訊了。

心包經走在手臂的正中線上，也就是掌心攤開後、中指往上延伸的這條路徑。想要檢查心包經，只要順著這條路徑推上去就可以了，若在推的過程裡發現某些地方特別腫脹，就是氣血不通暢之處，要多多按摩，把阻塞的地方疏通開來。

緊接著是九點到十一點的亥時，由三焦經接管我們的身體。三焦是什麼？簡單來說，它會把人體區分成上、中、下三個部分而行經全身，古籍記載其為「決瀆之官，水道出焉」，即水溝、疏濬等代謝水液的道路。換言之，分布在人體中的三焦經，負責的正是過濾雜質。

這時候，人體已經準備休息，也是我們該睡覺的時間了，如果再吃宵夜，反而會增加身體的負擔，導致三焦經阻塞；一旦阻塞，手臂背面正中的經絡循行處就容易腫脹、水腫，必須按摩腫脹點來疏通。就像水溝堵塞時，雜質排不出去，就會開始堆積；以現代西醫觀點來說，它則類似淋巴系統，擁有許多白血球、巨噬細胞來防衛與排毒，如果堵住，即會發生淋巴水腫。

凌晨十一點到一點，古代稱作子時，它對應膽經，也是一天裡人體陰氣最重的時候。這時我們的陽氣最弱，為了保護它，應該讓自己處在「熟睡」之中，而非剛睡著而已——換言之，三焦經值班的時辰就該休息了，好讓人體此時維持在睡著的狀態。

最後，凌晨一點到三點的丑時，由肝

經掌管。依中醫理論，肝是人體解毒與藏血的重要器官，此時我們也熟睡了，血液就會回到肝臟去執行解毒、藏血的任務。有人問：「醫師，你說五臟有各自對應的情緒，那如果我們常常睡不著和易怒，跟肝是不是也有關係？」沒錯，倘使這類的情形發生，我們可以藉由按摩太衝穴來舒緩。太衝穴的位置非常好找——從大腳趾與第二腳趾中間往上推，慢慢按摩就對了。

此外，有種睡法叫「吉祥睡」，也就是身體朝右睡。這是因為肝臟位在人體右邊，所以右側睡時，血就能回歸於

肝。睡覺前，不妨想想臺東有名的都蘭山：遠觀之「形似側臥之美人」，來提醒自已記得「吉祥睡」吧！

「上工治未病，中工治欲病，下工治已病。」唐代家喻戶曉的長壽醫家孫思邈曾這麼說。十二經絡的養生法，其實也等同於現代人所謂的「預防醫學」，只要記住養生的良辰吉時，懂得在各個時辰做該做的事、好好照顧身體，就落實了孫思邈的「治未病」，人人都可以是「上工」！🌱

（二〇一五年十月二十四日臺東靜思堂演講，整理／陳慧芳、李懿軒）



順應時辰的十二經絡養生法，有助於身體健康，預防疾病。圖為陳怡真醫師在二〇一二年於巴西聖保羅慈濟義診，為當地居民針灸。攝影／陳淑華