

·学术探讨·

浅谈人体“生物钟”与养生之道的关系

★ 刘克墀 刘水宝 刘赛春 (江西省遂川县中医院 遂川 343900)

关键词:生物钟;养生之道;子午流注

每个人从出生至生命结束,始终赖于气血昼夜周流不息,来维持人体的生命活动能力。各个时辰的“生物钟”与养生之道息息相关。笔者经 40 余年探索,根据十二时辰周期变化,子午流注规律,对人体“生物钟”所蕴含养生之道,浅识就教如下。

23 至 1 点(子时):主胆经,与思维活动有关。此时人体多种功能处于低潮,大脑活动呈抑制状态。不宜熬夜和细致构思工作,应当休息。睡不揭被,保护心窝部,对第二天工作起主导作用。

1 至 3 点(丑时):调节血液,贮存养料。衰亡旧细胞,孕育新细胞。不宜过度伤目伤神,养精蓄气,平心安卧。

3 至 5 点(寅时):主肺经,纳气。身体大部分功能处于抑制状态。视力差,听觉灵敏,受惊易醒,特别是老年人容易被周围细小动作或声音惊动,引起失眠。此时是专业演员“吊嗓子”的好时机。

5 至 7 点(卯时):主大肠经。传泄糟粕,血液循环加快,体温上升,性激素达到高潮,青壮年应节制自己。起床后吃几片生姜,激活大脑生发。是晨炼的好时机,学习黄金时段。

7 至 9 点(辰时):主胃经,纳食。“一日之计在于晨”,应调理情绪,疏理身体,振作精神。根据各自饮食习惯应进食,切忌空腹。此时应保护背部温暖,为全天候工作与学习铺平坦道。

9 至 11 点(巳时):主脾经,运化食物,统摄血液,温煦四肢。大脑兴奋,活跃力强。是工作与学习效率最佳时期。如工作过度紧张会产生精神疲乏。

11 至 13 点(午时):主心经。是思维活动、精神意识调整时段,应短暂午休。此时对酒精效应最易感受,应限酒为妙,以免伤心动气。

13 至 15 点(未时):主小肠经。消化食物,分清别浊,更换细胞。体内多种激素发生变化,是年青人

富有创造力的旺盛时期,此时应护腰保肾。

15 至 17 点(申时):主膀胱经。藏精,排泄。体内代谢出现新高潮,稍作活动,调理心情,做到心地宽余,迎合后段时期创造力高潮到来。

17 至 19 点(酉时):主肾经,纳气,生髓。耳聪目明,灵敏度高,心情状态好,体力耐受力强,可惜大多数人没有珍惜,只有学校安排学生晚自习。此时应构建和谐家庭,“莫骂酉时妻”。

19 至 21 点(戌时):主心包经。此时此刻情绪不定,心思不安,体力疲乏。可散步,看电视,浏览一些专业外书报。可作“关元”按摩数十次,恢复脑力,为夜间从事各种活动创造条件。

21 至 23 点(亥时):主三焦,与肺、脾、肾息息相关。多种功能趋下,体内呈抑制状态,活动力减弱,做事易出差错。上床休息前,温水泡足,吃点清淡顺气的果品,如白萝卜,以应“上床萝卜下床姜,有病不需开处方”俗话。不能带着思想负担,也别让脾胃负担很大去睡觉。

体会:人体“生物钟”规律与养生之道关系,是以人体气血为基础,时辰划分来支配的。由于受自然条件制约有诸多差别。《内经》云:“春奉生,夏奉长,秋奉收,冬奉藏”。气候有“春温、夏热、秋凉、冬寒”;时令有“冬春昼短夜长,夏秋昼长夜短”;地理位置有东西南北之别。生活起居抑或改变“生物钟”,如工厂“三班”工作制。沿海渔民,他们夜间出海捕鱼,白天休息等生活习惯被搅乱,人体“生物钟”亦被忤逆。

概而言之,因各自生活规律,职业异同,住地变迁,时令交替,情绪变化,形体盈瘦,男女属性,童叟殊异等,而造就人体“生物钟”迥异。但只要把握住与时偕行,无或为忤,顺其自然,恬淡自安,而颐天年。