



一天 12 時辰對應 12 條經絡
用 12 時辰養生法調整作息

上班族的 養生經

李志敏 編著

- 遵時辰，微運動，緩解疲勞
- 有節制，調身心，智慧養生





一天 12 時辰對應 12 條經絡
用 12 時辰養生法調整作息

上班族的 養生經

李志敏 編著

前言

生活在大都市裏的人，每天行色匆匆地趕着上下班，每個人都在為自己的生活而努力。因為只有這樣，才有可能一步步邁向人生和事業的巔峰。或許人們都在渴望和追求事業上的成功、家庭的幸福以及和諧的人際關係，然而，在这一切還沒有實現的時候，不健康、疾病就像惡魔一樣纏上了我們……

在競爭激烈的現代社會，想要獲得成功並不是那麼容易的事，人們所要付出的代價不僅僅是努力，還有身體的健康。很多人雖然明白這一點，但依舊是義無反顧地拼命工作，生怕一停下來就跟不上別人的腳步。也只有生病的時候，在身體支撐不住的時候，才會被動地停下來歇一歇。

更可悲的是，我們只關注疾病本身，所做的一切努力都是為了解決這個已經成形的“結果”，總是在抱怨為什麼會生病，並且希望疾病能快些

離開。其實，任何疾病的形成和加重都需要一個長期的過程，為什麼人們只關注這個結果，而不去反思引發疾病的真正原因和形成的過程呢？

中醫講究“治未病”，也就是“未病先防”。如何“防”？中醫有一個詞叫“因天之序”，也就是說要依循“天”自身的運動順序來養生，概括來說就是生發→生長→收斂→收藏。順應這個順序，人就會安然無恙；如果違背了這個順序，就會百病纏身。這種變化叫作“四季節律”。後來，中醫將這種規律細分，應用到每一天，就是“日節律”。一天之序始於寅，終於丑；經氣之序起於肺，終於肝，這就是十二時辰養生法。

上班族之所以會出現種種的健康問題，大都是因為沒有遵循這個規律，以致受到風、寒、濕、燥等六淫的侵襲；再加上平時工作中過分的喜、怒、哀、樂等情緒，很容易使身體的

各個臟腑功能下降或亢奮，影響臟腑正常的工作；另外，一些不良的習慣，如暴飲暴食，使脾胃受損、中焦運化失常等。所有這些因素加在一起，人體內的大環境就會發生改變；一旦人體系統失去平衡，疾病就會纏上身。

那麼，都市人存在哪些健康問題呢？又該如何解決這些問題呢？或許你正在為自己的健康問題而一籌莫展，不要緊，如果感覺束手無策，本書將會給你詳細的解答。

與其他關於上班族健康的書籍不同的是，本書結合了傳統中醫十二時辰的養生知識，全書以子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥為時間主線，雖只分為九個部分，實則基本概括了人一天 24 小時的養生知識，可以說是傳統中醫養生與現代養生理念相結合的權威著述。書中囊括了人們衣、食、住、行各個方面的養生常識，可以說，一書在手，健康無憂！

當然，也許有人會說，道理都明白，就是做起來很難堅持。的確，堅持是一件困難的事情，但是，有時候個人的生活方式會對社會的生活方式起到引領作用。如今的上班族越來越重視健康養生，你並不是一個人在堅持，當身邊的人都在積極地追求健康生活方式的時候，相信你也一樣可以！

最後，要說明的一點是，養生是需要長期堅持的一件事，任何一時的興起或是「三天打魚、兩天曬網」都不會有效果。上班族只有把養生當成習慣，踐行到生活裏的每一件小事中去，健康才會常伴左右！希望本書能幫你找回健康的自己！

目錄

前言	001
----	-----



第一章 卯時起床，起居有規律

第一節	鬧鐘響起，卯時是最佳的起床時間	011
	睡到自然醒	011
	按時起床，生物鐘更規律	012
	賴床三分鐘有益健康	013
	醒後乏力調理有方	015
	“起床煙”要不得	016
	開窗換氣講究時機	017
第二節	卯時大腸經當令，排除毒素的好時刻	018
	大腸經：卯時值班的清潔工	018
	卯時是最“方便”的時候	020
	久坐馬桶，腸胃不好需調養	021
	長時間蹲廁，易患痔瘡	022
	大便溏泄，是脾虛還是毒素在作怪	024
第三節	梳洗打扮，細微處也蘊含着養生之道	025
	溫水刷牙有利健康	025
	刷牙方法不對，牙齒受傷	026
	冷水洗臉注意細節	027
	常梳頭，疏通經絡醒腦又提神	028
	化妝有講究，濃妝不宜多	029



第二章 辰時出門，早餐要吃好

第一節 辰時胃經當令，宜吃早餐 033

- 養生重在補胃氣 033
- 晨起一杯水，喝對才健康 035
- 零食當早餐害腸胃 036
- 早餐需合理搭配 037
- 熱食呵護胃氣不生病 038

第二節 健康營養是早餐第一原則 039

- 一頓健康的排毒早餐 039
- 肥胖一族的健康早餐 040
- 吃粥講究早鹹晚甜 041
- 炒飯——讓剩飯也變成美食 042
- 油條加豆漿是健康搭配嗎 043
- 蛋黃派不適宜作早餐 044



第三章 巳時工作：把握最高工作效率

第一節 巳時脾經當令，把握工作黃金期 047

- 少吃增動補脾氣 047
- 健脾讓大腦更聰明 049
- 明白自己為什麼工作 050
- 快樂的法則就是接受工作 051
- 熱愛工作時刻充滿激情 052

第二節 認真工作，毋懼壓力 054

- 工作壓力輕鬆應對 054
- 正面應對精神壓力 055
- 做壓力的主人 056
- 學會與壓力和平共處 057
- 釋放壓力有方法 058

第三節 學會克制情緒才能快樂 059

- 發洩解決不了任何問題 059
- 克制瞬間的暴怒 060
- 不必發自己脾氣 062
- 憤怒影響升遷 063



第四章 午時休息，有助休養心神

第一節 午時心經當令，養神很重要 065

- 午時宜靜心小憩 065
- 小憩，有助於消心火 067
- 休息是為了更好地工作 067
- 10分鐘也能打造優質午睡 068
- 科學午睡有益身心 069
- 午休趴著睡，對身體傷害大 071

第二節 午餐要吃好 072

- 午餐合理搭配營養好 072
- 受益匪淺的午餐好習慣 073
- 午餐太隨便，健康有隱患 074
- 午餐多吃素，下午精神好 075
- 自帶午餐，健康有講究 077



第五章 未時困頓，想打盹就來杯下午茶

第一節 未時小腸經當令，消困解痛助吸收 079

小腸經：未時按摩助吸收	079
春困如何解決	081
清補能消夏季倦怠	083
秋乏來襲，注重養生困頓消	084
冬季養陰很重要	085
打通小腸經，消除肩頸酸痛	087

第二節 上班時間這樣做不打瞌睡 088

喝茶，提神又解壓	088
喝對了茶才有效果	089
經常補水才能精力充沛	090
午後能提神的咖啡	091



第六章 申時伸展，辦公室小運動大健康

第一節 申時膀胱經當令，保持排毒通道暢通 095

最適合運動的時段	095
膀胱經——人體的排毒通道	097
排除毒素，不可忍尿	100
“動汗法”，健身祛病效果好	101

第二節 電腦一族，做好防範，遠離輻射 102

- 電腦一族，養生從養肝開始 102
- 抗輻射宜常喝五杯茶 103
- 清理鍵盤下的“垃圾場” 105
- 當心腱鞘炎 106
- 讓電腦傷害降到最低 108

第三節 困乏源於陽虛，伸展運動解疲勞 110

- 小動作緩解久坐勞累 110
- 牽拉耳朵，健耳養腎又養心 112
- 揉一揉雙眼，緩解眼睛疲勞 114
- 搓揉面部，通暢血液精神好 116
- 伸展四肢，養筋骨，調元氣 116



第七章 酉時放鬆，晚餐要健康

第一節 酉時腎經當令，最宜休息 119

- 護好腎精人聰明 119
- 酉時養腎最合時 121
- 下班喝杯水，有利腎排毒 122
- 酉時下班，練習逍遙步 123
- 腎虛分陰陽，補腎要對症 124

第二節 下班路上也可以健身 125

- 徒步回家，更健康的生活方式 125
- “走班族”這樣走對健康有益 126
- 騎車回家更健身 127
- 乘車時忌看移動電視 128
- 擠地鐵，注意健康 129
- 回家換上家居服更健康 130

第三節	晚餐怎麼吃才更健康	132
	晚餐太豐盛，疾病易上身	132
	用腦過多，晚餐宜多吃補腦食物	134
	體力勞動者，晚餐多攝入熱量	135
	適合上班族的減肥晚餐	136
	飲食結構合理可以促進睡眠	137



第八章 戌時運動，健身有助遠離亞健康

第一節	戌時心包經當令，適當地放鬆娛樂	139
	心包經：保護心臟	139
	心包經氣暢通是快樂的保障	141
	讀書能產生心理愉悅	142
	聽音樂能祛壓療癒	142
	速效緩解心臟不適症狀	144
第二節	堅持做運動，遠離職場亞健康	145
	運動是放鬆的最好方式之一	145
	飯後百步走，健康可增強	147
	夜跑可減壓促眠	148
	室內瑜伽，健康又塑身	149
	臥室保健操，小動作也養生	150



第九章 亥子丑寅，按時入睡

第一節 亥到寅，陰主靜，是睡眠良辰 153

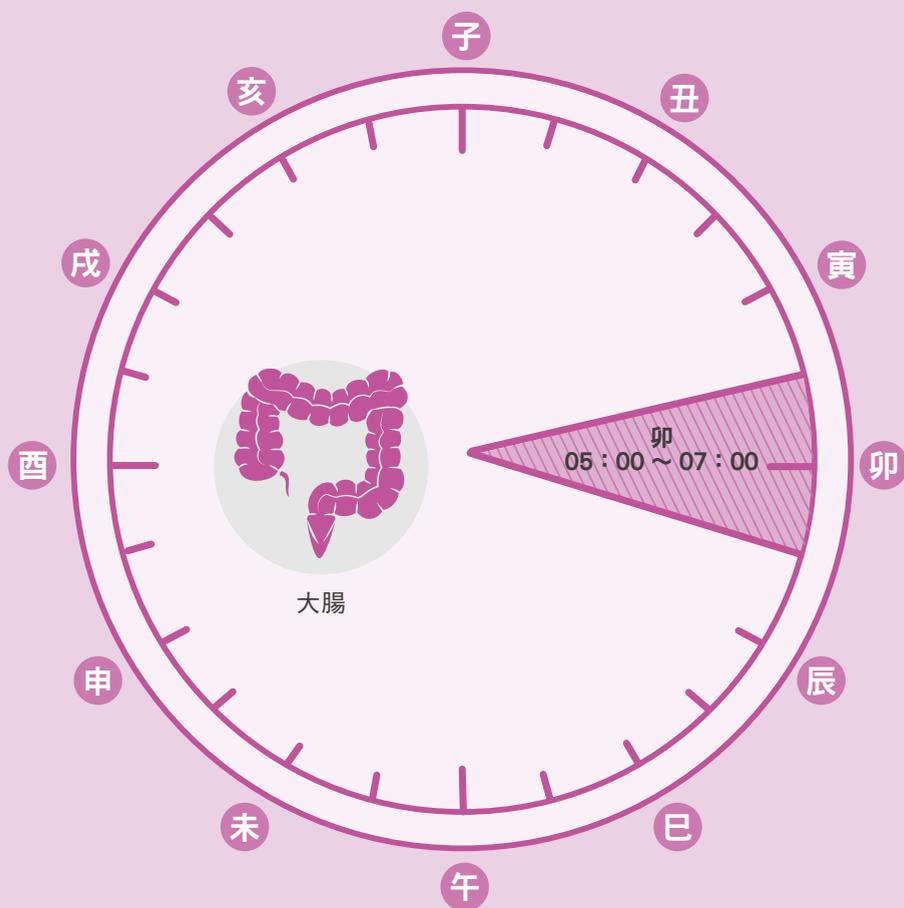
- 亥時入睡養陰凍顏 153
- 子時入眠調暢膽經氣血 155
- 丑時宜養肝，深度睡眠是關鍵 156
- 睡不着，做做“赤龍攪海” 157

第二節 夜生活不要太過放縱 158

- 深夜吸煙危害更大 158
- 應酬時莫貪杯 160
- 躺着玩手機，健康危害大 161
- 深夜遊戲，小心輻射傷害 163
- 節制才是性福之道 164
- 熬夜，當心眼睛失明 165

第三節 用對方法睡得好 167

- 睡眠是天然的補藥 167
- 睡眠不足危害大 168
- 想睡得健康，入睡前別忘關燈 169
- 失眠的原因是什麼 170
- 衣、食、住、行影響睡眠質量 172
- 健康睡眠六法 173



第一章

卯時起床，起居有規律

卯時是指05:00~07:00，此時太陽漸漸升起，所以又名“破曉”“旭日”，指太陽剛露臉、初升的時間。這個時間也是人起床的時間，然後梳洗打扮，開始一天的工作。



睡到自然醒

對於為了夢想而努力的上班族來說，週一到週五的早上基本上都是在鬧鐘的催促下起床的，似乎工作日永遠都沒有睡足的時候，唯有在週末或節假日才能一覺睡到中午，才能真正地體會到睡足的感覺。也正是這種不規律的作息，使人的健康每況愈下。

我們常開玩笑說，最好的工作就是錢多事少離家近，睡覺睡到自然醒。這種工作可遇而不可求，但睡到自然醒卻是不可或缺的健康法則。當你有了足夠的睡眠，身心得到了充分的休息，就不會再依賴鬧鐘起床，時間到了自然就會醒來，而且醒來後精神百倍、神清氣爽，最好的狀態莫過於此。

雖然人人都渴望睡到自然醒，但對現代人來說，要做到這一點實在是

一件不容易的事情。很多人已經習慣了每天只睡四五個小時，甚至更短的時間，不是熬夜工作，就是“越夜越美麗”，到酒吧盡情玩樂。還有一部分人深受失眠的困擾，就算早早躺下，也始終進入不了夢鄉。如果不改掉這些壞習慣，想要睡到自然醒是不可能的。

所以，要想早上自然醒，就必須保證充足的睡眠時間。一兩天沒睡好，你可以通過補覺來恢復體力；如果長期睡眠不足，人體生物鐘被打亂，就很難改變過來了。從養生的角度來講，每天睡足7~8個小時是最理想的狀態。當然，有些人睡了10個小時，還是沒辦法自然醒，這很可能是你的生理情況和睡眠環境出問題了。真正睡到自然醒，其實是受很多因素影響的。

良好的睡眠環境

包括新鮮的空氣、乾淨舒適的被褥和寢具、沒有電磁波和光線的干擾等，也就是能讓人睡得舒服的好環境。

各種激素的製造、分泌正常，平衡與協調

因為腦下垂體分泌的生長激素、松果體分泌的褪黑激素、甲狀腺素、腎上腺素、胰臟分泌的胰島素等，都會影響人體內的生物鐘、睡眠、清醒、機警等狀態。

營養充足，神經鞘健康、緊緻，對外不會亂放電，神經內部的傳導也有效、迅速、精準

否則雜訊太多，就容易影響自身的情緒或造成酸、痛、麻等神經不適，不容易有好的睡眠狀態，也很難睡到自然醒。

由此可見，要睡到自然醒，說來簡單，其實學問很大，牽涉的因素也很複雜，可以說牽一髮而動全身。那麼，如何實現睡到自然醒呢？

其實，解決的辦法和思路也很簡單，除了注意以上三個方面，就是要讓自己回歸到最本真的生活狀態，讓身體恢復到最熟悉的節奏。簡而言之，就是儘量早睡，遵循“日出而作，日落而息”的自然規律。雖然，這看起來有些不太實際，但是，這確實是早上快速醒來的有效方法。

即使做不到早早入睡，也至少應該遵循中醫的“子午流注”養生理論。眾所週知，一天中的十二個時辰與人體的十二條經絡是相對應的，卯時（5:00～7:00）走的是大腸經。如果能配合“子午流注”，養成21:00～22:00睡覺（最晚23:00入睡）、早上卯時起床的習慣，讓身體各個臟器的機能保持在最好的狀況，久而久之，就能睡到卯時自然醒了。

按時起床，生物鐘更規律

按時起床對於大多數人來說是一件痛苦的事情，有的人鬧鐘已經響了N遍還不想起床，等到懶洋洋地爬起來時才發覺上班已經遲到了。當然，也不乏勤快的上班族，他們利用早晨的有限時間做了很多有益的事，比如鍛煉身體，吃一頓熱騰騰的早餐，然後輕輕鬆鬆地去上班。

每天早晨按時起床是必然的一件事，因為大多數人的上班時間基本上

是朝九晚六，同時按時起床對健康也是非常重要的。很多人想盡一切辦法要擠進早起的行列，都在努力嘗試完成這項枯燥無味的任務，試圖從“夜貓黨”變成按時起床的人。

基本原則是：夜晚是用來休息的，白天是用來工作的，早晨是用來祈禱、創造和保持健康的，在正確的時間做正確的事情是非常重要的。

這樣做就能讓人按時起床了嗎？可能沒有這麼簡單。的確如此，不過部分人恰恰屬於在早上就能完成50%工作，而這時候想必大部分人還在床上翻來覆去地揉搓着惺忪的睡眠呢！

一個人能夠定時醒來，說明他的生物鐘運轉良好。專司入睡和覺醒的生物鐘被稱為“醒覺鐘”或“頭部時鐘”，而定時覺醒可保證它的正常運轉。因此，只要養成了按時起床的習慣，人的生物鐘就會變得非常有規律。

不過，如果醒後仍然賴在床上不起，生物鐘就會被擾亂。因為睡夠了以後，生物鐘認為，使大腦活躍所需的深層睡眠時間已經足夠，即使繼續睡，睡眠水平也只是停留在大腦不活動狀態。從睡眠的深淺程度來講，屬淺睡階段。

賴床三分鐘有益健康

很多人都是在鬧鐘響起的那一刻，猛地從床上一躍而起，這種做法是要不得的。因為身體由睡眠狀態調整到覺醒模式是一個緩慢的過程，這在科學界被稱為“睡眠慣性”。打個比方，人的身體在醒來的時候，就猶如電腦開機一樣，需要一段啟動的時間。

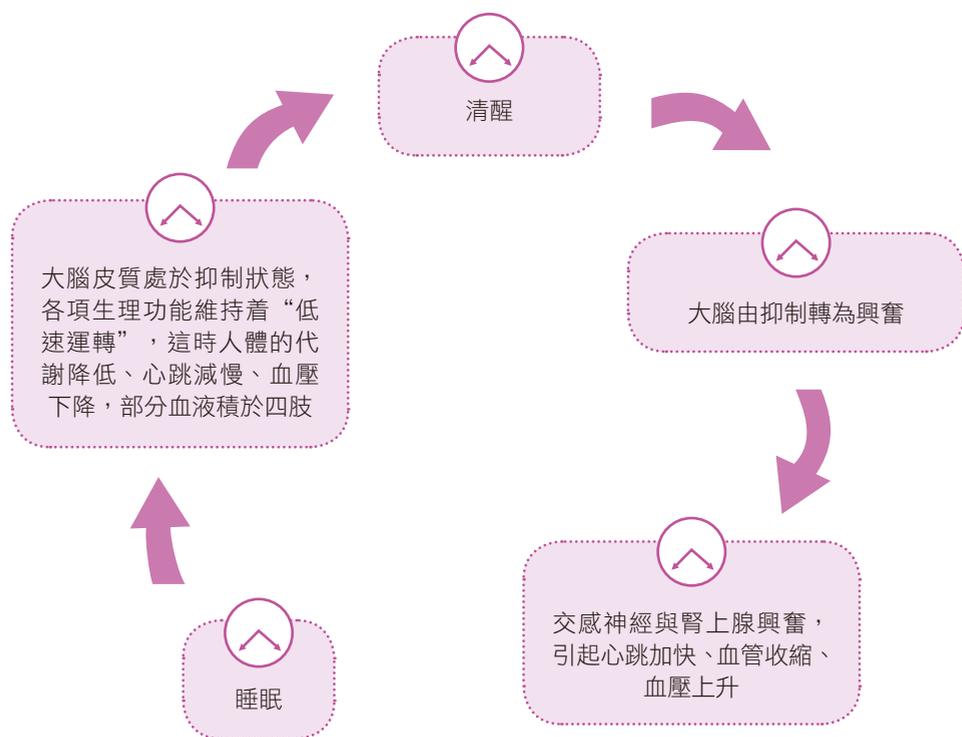
一般人都有過這樣的體會，剛醒來時迷迷糊糊的。其實，在完全清醒並調整到最佳狀態之前，都是所謂的睡眠慣性。雖然大腦裏負責基礎生理功能的腦幹部分，幾乎瞬間就能醒過

賴床是睡眠不守時的一種表現，最大的危害就是會造成生物鐘的紊亂。生物鐘提示你醒來，你就應該不要再睡了，如果不聽它的“指示”，依舊賴在床上，那麼生物鐘的起點就要往後推。如果不做調整，人的睡覺時間也會相應地往後移，形成惡性循環。

人按自己的生物鐘工作和生活是最健康的方式。因此，人們應當瞭解自己的生物節律，並揚長避短，充分利用生物節律的高潮期，從而取得理想的工作成績。在低潮期適當調整安排自己的生活，以提高適應能力，減少生物節律的不良影響，並通過按時起床來保持規律的生物鐘。

來，但負責決策和控制肢體的大腦前額葉皮層，卻需要被慢慢喚醒。有時候，我們會把衣服穿反，就是這個原因。

另外，一般上班族大都是腦力勞動者，每天都要進行大量的腦力勞動。因此，腦神經就變得非常脆弱，發生心腦血管疾病的概率也就非常高。有研究證明，清晨是發生心腦血管病的“危險時刻”，而最危險的時刻是剛醒的一剎那。



人的身體經過一夜的代謝，尿液會帶走身體的水分，導致血液變稠、血流緩慢、循環阻力增大、心臟供血不足。所以，醒後立即下床，對本已負擔過重的心臟來說，無疑是雪上加霜，最容易誘發心腦血管等疾病，甚至猝死。

因此，早晨醒來的第一件事不是猛地坐起，而是賴床三分鐘。最好採用仰臥姿勢，進行心前區和腦部的自我按摩，深呼吸、打哈欠、伸懶腰、活動四肢，然後慢慢地坐起，稍過片

刻，再緩緩地下床、穿衣，使剛從睡夢中醒來的身體功能逐步適應日常活動。

另外，還有種說法是醒來之後，在床上躺半分鐘，坐起之後停留半分鐘。然後，雙腿垂下床沿半分鐘。最後，再站起來行走。這就是國際上流行的“三個半分鐘養生法”。其實，不管是三分鐘，還是三個半分鐘，覺醒後賴床片刻都是值得上班族學習的養生方法。

醒後乏力調理有方

睡眠質量的好壞是因人而異的。上班族早上醒來，有的人感覺渾身輕鬆，精力充沛；有的人感覺全身沒有力氣，肌肉酸懶，比睡覺前更加疲倦；而有的人睡覺醒了之後思維很清醒，可是四肢卻不能動彈，要過很長時間才能夠好轉。

對於最後這種現象，中醫稱之為夢魘，是指睡夢中驚叫或幻覺有重物壓身，不能動彈，欲呼不出，恐懼萬分，胸悶如窒息狀，是一種常見的臨床症狀。它的發生與體質虛弱、疲勞過度、貧血、血壓偏低以及抑鬱、生氣、發怒等情志因素有關。

本來養好精神、消除困頓最好的辦法就是睡覺，可偏偏大多數人的情況卻相反，不管怎麼睡，睡醒後依舊是全身無力，感覺跟沒睡似的。為什麼會出現這種越睡越困、醒後全身無力的狀況呢？如何來解決這一系列的睡眠問題呢？中醫解決的辦法是從氣、血兩個方面入手。

首先，中醫認為，肝主疏泄和藏血，肝的疏泄功能具有調暢情志的作用。當人在休息或睡眠時，各臟器對血液的需求量減少，血液歸藏於肝。一旦身體活動起來，血液需求量增加，肝就排出其儲藏的血液，以供生命活動的需要。所以，肝藏血功能失常，就會影響機體正常的活動（比如乏力）並出現各種病症。

其次，脾主運化，為生血之源，脾臟將吃進去的水穀精微與津液運送至全身。脾氣由於具有“主升”特點，因此可以將這些物質上輸於肺，再通

過心肺的作用把氣血營養佈散至全身各處。脾氣健運，則升清正常，氣血化生有源，全身營養充盈；如果脾氣虛，則不能升清，以致頭部失養，從而出現頭暈、目眩的症狀，週身失養就會倦怠乏力。

最後，腎藏精，腎中的精氣，一是促進機體的生長、發育與生殖，二是促進臟腑的功能活動，它是人體生命活動的根本。腎中精氣既有對各臟腑組織起寒涼、滋潤、濡養等作用的腎陰之氣，亦有對各臟腑組織起溫煦、推動、氣化等作用的腎陽之氣。兩者相互依存、相互制約，共同維繫着腎及全身陰陽的協調平和。如果腎陰陽失調，人就會出現眩暈、耳鳴、腰膝酸軟等腎陰虛證，亦可出現神疲乏力、形寒肢冷、腰膝冷痛等腎陽虛證。

所以，從這幾個方面進行調理，當全身的氣血通暢了，醒後乏力的症狀自然就會消失。

比如，上班時過度疲勞、晚上熬夜、睡眠質量不好或睡眠不足都會導致肝脾腎三臟功能的紊亂，使臟腑得不到充分的休息，從而導致早上起床四肢乏力、頭暈。

正是這些原因，讓人睡醒後全身無力。如果是經常性的睡醒後全身無力，就說明健康已經出現了大問題。此時，按時作息、減輕壓力、注意休息就顯得非常重要了。建議你最好去看一下醫生，讓醫生給你製訂一個適合自己的養生方案。

“起床煙”要不得

有些煙癮大的上班族喜歡早晨睡醒後抽一支煙，以此來喚醒自己。對此，可能不同的人有不同的看法，但從養生的角度來說，這是不可取的。美國一項最新調查顯示，這種“起床煙”會顯著增加患肺癌及口腔癌的風險。即便要吸煙，也最好換一個時間。

美國賓夕法尼亞州立醫學院的研究人員在美國《癌症》雜誌網絡版上撰文分析說，吸煙時間與罹患癌症風險大小之間可能存在關聯，清晨起床吸煙要比其他時間吸入更多的尼古丁以及其他煙草毒素，更容易使人上癮，產生更強的尼古丁依賴性。

研究人員通過對4775名肺癌患者與2835名未得癌症的煙民進行分析發現，與起床1小時後吸煙相比，起床後31分鐘至1小時內吸煙罹患肺癌的概率要高31%；而起床後半小時內吸煙罹患肺癌的概率則高出79%。

在另一項研究中，研究人員對1055名患頭頸癌的吸煙者與795名沒有患這類癌症的吸煙者進行分析，結果顯示，與起床1小時後吸煙相比，起床後31分鐘至1小時內吸煙罹患頭

頸癌的概率要高出42%；在起床後半小時內吸煙罹患頭頸癌的概率則高出59%。

這兩項研究數據表明，如果人在早上醒後立即吸煙，則患肺癌和頭頸癌的概率將比不吸煙的人高出很多，這是得不償失的做法。吸煙本就危害健康，而醒後吸煙猶如雪上加霜，帶來的害處是成倍的。

雖然數據不能說明絕對如此，但是只要稍微動動腦子，就能明白其中的道理。睡眠中身體的新陳代謝是緩慢的，呼吸、心率和血壓都是比較低的，尤其肺部空氣交換比較少，血液中二氧化碳的濃度較高。剛起床，在沒有開窗戶的情況下，室內的有害氣體也較多。在身體還沒有充分與外界交換體內“廢氣”的時候，吸煙也就是火上澆油了。

所以，即便上班族不能戒除煙癮，從健康的角度考慮，也最好不要在早晨起床後立即吸煙，起碼要等1小時後再吸，以減少尼古丁對人體的傷害。很多時候，這樣一個小小的改變，就能給你帶來意想不到的效果。

開窗換氣講究時機

上班族大多是白天在公司上班，晚上才回到家裏。所以，不少人有這樣一個習慣，早晨起來後第一件事就是把窗戶打開，以便晚上回來的時候室內的空氣變得清新。其實，這種做法並不是想像中的那麼科學。

清晨起床之後，開窗換氣，把一晚的“廢氣”兌換掉看起來很科學，感覺上也是很舒適愜意的事情。但專家表示，對居住在城市中的人來說，這種做法並不可取。

地球上每天有500萬噸的二氧化碳及有害氣體排入到大氣層中。根據專業部門的監測，每天7:00和19:00是空氣污染最嚴重的時候。而空氣的新鮮與否，則完全取決於空氣污染的輕重。都市空氣污染的主要來源是煙塵、尾氣、供暖期排放的煙氣和植物夜間排出的二氧化碳等。清晨正好是空氣污染的頂峰時期，在這時開窗換氣，顯然對人體不利。

那麼，什麼時候是開窗換氣的最佳時間呢？專家給出的答案是9:00～10:00，或是14:00～16:00。因為這兩個時間段內氣溫已經逐漸升高，逆溫層現象也已經消失，沉積在大氣低層的有害氣體已經散去，不會危害人體健康。

有條件的話，可以在家裏準備一個監測PM2.5的設備，選擇在PM2.5濃度比較低的時間開窗。如果離城市道路比較近的話，就最好避免在早高峰和晚高峰的時間段開窗，這是因為此時路上擁堵，汽車尾氣會導致空氣質量不佳。

當然，如果遇到非常嚴重的霧霾，就應該儘量少開窗，甚至不開窗。有條件的家庭可以選擇具有與室外空氣交換流通功能的空氣淨化器。

另外，如果想讓室內空氣更新鮮，還可以在窗前栽種一些綠色植物。綠色植物能很好地過濾掉一些不良的空氣，讓早晨的呼吸更清新暢快。如茉莉花、丁香花、金銀花分泌出來的殺菌素能夠殺死空氣中的某些細菌，抑制結核、痢疾病原體和傷寒病菌的滋生，使室內空氣清潔衛生。



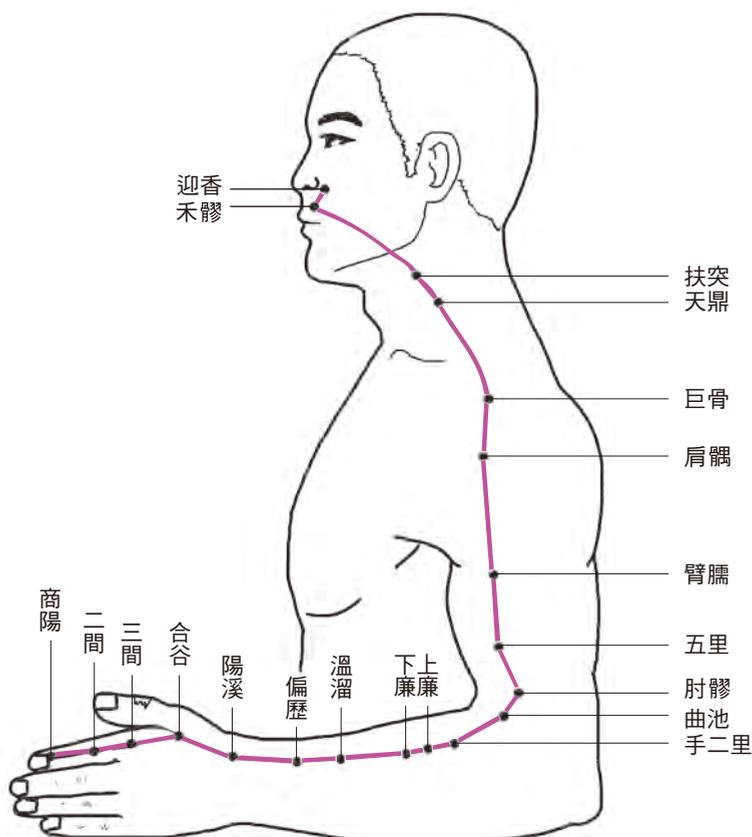
大腸經：卯時值班的清潔工

卯時氣血流注於大腸經，此時大腸經旺盛《素問·靈蘭秘典論》認為“大腸者，傳導之官，變化出焉”。意思是說大腸把體內的糟粕轉化成糞便排出體外，具有傳導的功能，這個時候正常排便，對身體是有益的。反之，排不出的大便會變成宿便，使毒素停留在體內。

這裏的“傳導之官”，專門運輸清理人體內的糟粕——糞便。大腸這種功能也可以理解為“清潔工”的作用，

又因大腸經在卯時值班，所以稱它為“卯時值班的清潔工”。那麼，它又是如何清潔的呢？

人吃進去的食物，首先通過胃進行初步加工，然後進入小腸進行消化並升清降濁，水穀精微等營養物質經過脾的運化而佈散全身，供養臟腑，食物殘渣則下降到大腸。大腸再進行最後一道程序的加工，將殘渣中的部分水液吸收。這樣經過燥化後的糟粕便成為大便，通過肛門排出體外。



大腸經穴位：大腸經共有 20 個穴位，其中 15 個穴位分佈於上肢背面的橈側，5 個穴位在肩、頸、面部，首穴為商陽，末穴為迎香。

大腸經循行：大腸經循行起於食指橈側指甲旁的商陽穴，從手走頭，行於上肢外側的前緣及面面部，止於鼻旁的迎香穴。

這裏，大腸起到運送排泄物的作用，若飲食失調、誤食不淨食物或其他臟腑失調，就會引發大腸疾病。而與大腸息息相關的大腸經如果出現問題，就容易出現口乾舌燥、腹脹腹痛

或腸胃炎、盲腸炎、腸功能紊亂、習慣性便秘等症狀。所以，最好養成每天早起後排大便的習慣，避免產生宿便。

那麼，如何在卯時輕鬆地排除體內毒素呢？這裏介紹5個方法：

出汗排毒法

早上起床後喝碗熱粥，使身體微微出汗，達到通竅排毒的目的；也可以連續小杯喝熱茶，直到出微汗即可。

呼吸排毒法

每天早上起床後到戶外進行大口呼氣、大口吸氣，把肺裏的濁氣吐出來，把大自然的新鮮空氣吸入肺中，這也叫洗肺法，目的在於排出毒氣。

清腸通便法

平時多食用富含膳食纖維的蔬菜和水果。除米麵雜糧外，可適量加入豆類、花生等熱量較高的食物。另外，常食用綠豆、豆漿、蜂蜜、生薑、綠茶等也可清除體內的毒素。

運動排毒法

運動能讓人體的氣血流通，用自己的血液沖刷血管，排出血毒。因此，上班族如果時間充足，就在起床後做一些室內舒展運動，或者在小區裏慢跑幾圈。

利尿排毒法

清晨起床喝杯溫水，酉時（17：00～19：00）腎經“值班”時喝杯水，清洗膀胱這個“人體馬桶”，晚上睡前再喝杯水。一天至少三次空腹飲水，不但能幫助利尿，排出尿毒，還可以濡潤大便，有利於第二天大便的排出。

這幾個方法都能很好地幫助上班族排除積留在體內一晚上的毒素，每個方法做起來都不難，只要肯花費一些時間，就能健康無毒一身輕。

卯時是最“方便”的時候

中醫認為，卯時，地戶要開，也就是肛門要開。所以，排便是人體正常的一種生理現象，是人體氣機的一種自然走勢。此時上班族應該正常地排便，把積蓄了整個晚上的垃圾毒素排出來。

如前面所說，大腸是傳導之官。“傳導”即傳化和疏導的意思。大腸

的主要功能表現在主傳化糟粕和主津。主傳化糟粕是指大腸上接小腸，接受小腸食物殘渣，吸收其中多餘的水分，使食物殘渣形成糞便。大腸之氣的運動，將糞便傳送至大腸末端，並經肛門有節制地排出體外。大腸主津，意指大腸吸收水分，參與調節體內水分代謝的功能。

不過，要想順利地排便，還要養好肺氣。中醫認為，肺與大腸相表裏，肺氣足才能正常排出糞便。肺屬陰主內，大腸屬陽主外。所以，中醫在診病的時候，經常會問患者大便怎麼樣。排出的大便特別細，排便不痛快，就說明心肺功能不好，這就叫肺與大腸相表裏。心肺功能好，大便功能就好，排出就會暢快。進一步說，心肺功能不好的時候，吃瀉藥治療便秘是錯誤的，它會消耗人體的元氣，不但不能治好便秘，反而會加重病情，補肺才是正道。

卯時按時排便非常重要，這是保養大腸的最好方法。中醫認為，便秘是百病之源，短時間的便秘是腸道健康亮起紅燈的警訊，長期便秘則是腸道健康的無形殺手。人如果患有習慣性便秘，體內有害物質不能排出，就會出現腹脹、口臭、食慾減退等身體症狀，還會使身體發胖、皮膚老化，引發肛裂、痔瘡、直腸潰瘍等疾病。不過，不用緊張，可以通過按摩大腸經穴，使經氣通暢，保證大腸功能正常，就能擺脫便秘的困擾。

久坐馬桶，腸胃不好需調養

很多人一大早醒來，就急着如廁，可是一蹲下來之後，卻久久不能起來。很多人雖然被便秘困擾着，但對此並沒有足夠重視。如果覺得便秘並沒有什麼大問題，那你就錯了。便秘時，糞便長時間積聚在腸道內，不能及時排出，會導致腸壁黏膜發生病變。還會導致毒素被大量吸收，嚴重地影響身體健康。另外，經常便秘會讓人面色灰暗、精神不振，嚴重的還

在卯時可以做做健身操，運動能對大腸經產生良好的刺激。肺經與大腸經分別循行於前臂橈側的內外側，可以用一隻手搓摩另一隻手的手臂，着重按摩手臂的前緣以及大腸經循行的面部和頸部穴位，以促進經脈氣血循環，更有利於毒素的排出。

另外，還應注意大便的形狀和顏色。一般來說，大便以黃色成形為最佳，大便不成形可能是身體不夠健康的警訊。大便太硬或太軟，顏色偏紅、偏黑、偏棕色，甚至偏綠，帶有油脂，都必須特別留意。顏色接近於白色，可能是消化不良；帶有鮮紅色，表示肛門或直腸處出血；暗紅則可能是因為腸道出血；黑色則表明胃部有毛病。

所以，人們不但要在卯時按時進行“方便”，更要注重對出現的問題進行調理，無論是便秘還是大便顏色異常，都要及時進行醫治，並在日常生活中注意保養。

會出現精神症狀，導致腫瘤和心血管疾病的发生。

小劉便是這樣一名“馬桶久坐族”，作為一名普通的公司職員，由於工作壓力大、精神緊張，小劉患有經常性便秘，平時3~5天才排便一次，每天都要長時間地掙扎於馬桶之上，而每次排便都讓他筋疲力盡。

面對這種情況，小劉選擇了各種

通便藥，初期的確有一定效果，但是長期服用下來，便秘狀況越發加重。很多像小劉這樣二三十歲的職場人士，由於工作壓力大、精神緊張，同時又缺少運動，經常逃不了便秘的困擾，就這樣成了“馬桶久坐族”。

輕度便秘可以通過多飲水、多食用富含纖維素的食物得到緩解；但重度便秘就複雜得多了。這類情況通常是因為結腸或肛門已經發生基礎性病變：一種是結腸乏力，不能將糞便推動；另一種是肛門週圍肌群失調，不能協同運動將糞便排出。因此重度便秘的人痛苦不堪，常用的通便藥可臨時幫助排便，但長期使用藥物將會破壞腸道黏膜和神經，導致結腸黑變病。

只有養好腸胃，讓腸胃正常蠕動，才會增加排便的概率，所以長期便秘的人要養成多喝水和多運動的習慣。

當然，久坐馬桶族，也不用為便

秘過於擔心和苦惱，以下方法能很好地幫助你遠離便秘。

首先，飲食要有規律，不要藉口工作太忙沒時間吃飯。到了吃飯的時間，就把手頭的工作停一停先去吃飯。如果腸胃已經有問題，那就更得小心了。每頓飯不能吃太多，吃七分飽即可。平時在自己辦公桌的抽屜裏放一點零食，最好是麥片、堅果或酸奶營養食物，到了上午10點和下午4點的時候補充一下，這樣正餐的時候也不會因為太餓而吃多。

其次，多吃富含維他命C的水果和蔬菜，有助於腸胃的保養。深色蔬菜所含的維他命C較豐富，如青菜、韭菜、菠菜、雪裏蕪、青辣椒等；奇異果、柑橘、山楂、柚子、棗等水果中的含量也較高。另外，可以多吃一些能促進排便的食物，糙米、全麥包、燕麥粥都是很好的選擇。

長時間蹲廁，易患痔瘡

長時間蹲廁是便秘患者的無奈之舉，雪上加霜的是，長時間蹲廁還容易引發痔瘡。俗話說“十人九痔”，不少人都患有不同程度的痔瘡。同時，這些人還有一個共同的生活習慣，如廁“蹲點”時間很長，有的人是因為便秘，有的人是因為玩手机。

隨着人們生活水平的提高，家居裝修越來越豪華，洗手間變得越來越有“文化”。不少人在洗手間邊如廁邊讀書看報，短則十幾分鐘，長則半個多小時。更有一些年輕的“電玩族”，如廁也捨不得放下遊戲機，結果年紀輕輕就患上了痔瘡。

2010年4月的行為風險因素調查，以電話訪問了超過2000名隨機抽樣選出年齡介乎18至64歲在香港社區居住的人士。結果顯示有13.5%的被訪人士於調查時患有痔瘡。飲食有偏辛辣習慣者、久坐久站者、妊娠期婦女等，是痔瘡的高發人群。同時，精神壓力大、低纖維飲食、不愛運動等也會引發便秘，便秘又會直接導致和加重痔瘡。此外，痔瘡還常常導致便血和便秘的惡性循環，引起脾胃功能以及整個機體平衡失常，肝、腎、結腸等臟器都有可能受到損傷。

那麼，如何才能告別痔瘡呢？



養成按時排便的習慣

為了預防痔瘡，上班族還應養成按時排便的習慣，最好在每天早晨起床後立即如廁，有便意要及時如廁。大便乾燥時，可每日清晨飲一杯溫開水或蜂蜜水。此外，少食辛辣刺激的食物，多吃新鮮蔬菜、水果及粗雜糧。



如廁時間不要超過 5 分鐘

由如廁時間過長而引起痔瘡的人越來越多，有些上班族常常不解地問“坐馬桶怎麼會坐出痔瘡呢”？這是因為，長時間坐在馬桶上，會造成腹壓持續增加，導致肛門直腸部位靜脈血液回流困難，長此以往就容易形成痔瘡。

另外，如廁時看書、看報，分散了注意力，人為地延長排便時間，久而久之，易導致便秘。而便秘者大腸中的食物殘渣在腸腔內滯留過久，就會使腸內的水分被過量吸收，導致腸腔內津液缺乏，使糞便乾燥堅硬，充塞壓迫腸壁靜脈，也會造成血液回流不暢，形成痔瘡。

因此，為了預防痔瘡，要縮短如廁時間，最好不超過 5 分鐘。



日常多做提肛運動

提肛運動對於改善局部血液循環、防治痔瘡有很好的效果。提肛運動的動作是：雙膝與胸部貼床，臀部提高，肛門內縮之後又放鬆，如此反復進行 30 次。也可以仰臥、或站或坐做肛門內縮動作，並配合深呼吸，肛門內縮再放鬆。後者在白天工作間隙也可以進行。

雖然痔瘡很普遍，但很多患了痔瘡的上班族都羞於啟齒。其實，只要你按照以上方法進行調理，痔瘡就會逐漸地治癒。不過，如果病情嚴重的話，還是建議去醫院就診。

大便溏泄，是脾虛還是毒素在作怪

很多人由於生活起居以及飲食的關係（如吹空調、喝冷飲、缺少運動、精神壓力大等），經常會出現大便不成形或很黏的情況，其實，這就屬於大便溏泄。

大便溏泄的人除了大便不成形以外，大多還表現為體形較胖，手腳冰涼，舌苔白胖有齒痕，早上不愛起床，飯後易犯困。如果你有這些症狀，而沒有其他的不適，就說明你脾虛濕重了。

中醫認為，脾主運化。脾的功能，就是將人吃的食物消化吸收，好的東西留下，變成血液中的營養成分，垃圾通過大腸排出體外。如果脾虛了，人吃的東西就不能很好地被消化掉，就會出現大便不成形，中醫叫便溏，西醫多稱之為慢性結腸炎。脾虛的問題不好調理，因為它經常和中醫的另一個詞聯繫在一起，這個詞就是“濕”。

很多脾虛的人，都伴有濕氣，而且多為寒濕之氣。有些人並非大便天天不成形，個別時候也能成形。這就需要對平常的生活多留意，大便成形的時候，細想今天吃的是什麼食物，並把它記錄下來，以後就能慢慢找到規律，反復驗證什麼食物更適合你的腸胃。畢竟，每個人的體質是不一樣的。

另外，大便溏泄除了脾虛濕重的原因之外，還有飲食不乾淨。現在的上班族都是在外面吃午飯，由於不衛生，病毒很容易侵襲腸胃，從而引起大便溏泄。

所以，食療是很好的調理方案，不要寄希望於藥物，不管是中藥還是西藥，都無法從根本上解決脾虛的問題。只有改變不良的生活方式，並從飲食上進行調理，才是正確的方法。

對大便溏泄的人來說，食療最好根據平素的體質和不同病情來選擇，即所謂“辨證施食”。如果平素脾胃虛寒，或寒證的胃痛、腹痛、泄瀉等，應多食性味辛熱的蔥、薑、韭、蒜、胡椒等；如果脾胃虛弱，就食用紅棗、山藥、扁豆、芡實、蓮子肉等；如果胃熱素盛，就食梨、藕、甘蔗、蜂蜜等乾寒生津的食物。

總體來說，大便溏泄重在調養，或許改變一個人的生活方式真的很難，但正是這些錯誤的生活方式導致了腸胃問題，你不得不做出改變，只有好的生活方式才能帶來健康。當然，這裏只列舉了造成大便溏泄的一些基本情況。除此之外，可能還和其他的疾病有關，不能一概而論，要具體問題具體分析。



溫水刷牙有利健康

牙齒是人體最堅硬的部位，同時它也是最脆弱和敏感的，每天的飲食攝入都需要牙齒來咀嚼。可以說有一口好牙，不但可以飽口福，而且還是魅力的體現。那麼，如何呵護好牙齒呢？這裏就從刷牙說起吧！

口腔專家指出，刷牙最好使用溫水，因為人的牙齒適宜在35～36.5℃的口腔溫度下進行正常的新陳代謝，如果經常給牙齒以驟冷驟熱的刺激，則可能導致牙齦出血、牙齦痙攣或其他牙病的發生。

而用溫水刷牙非常有利於牙齒的健康，35℃左右的溫水是一種良性的口腔保護劑，用這樣的水漱口，既有利於牙齒，也有利於咽喉和舌頭，還有利於清除口腔裏的細菌和食物殘

渣，會使人產生一種清爽、舒服的口感。因此，用溫水刷牙能起到健牙與保護口腔的作用。

反之，如果長期用涼水刷牙，就會出現“人未老，牙已老”的後果，會導致牙齦萎縮、牙齒鬆動脫落等。日本的一項調查表明，牙齒的平均壽命比人的壽命短十多年以上，其根源就是用涼水刷牙這一習慣。因此，常用涼水刷牙，對牙齒的危害非常大。特別是對一些患有牙齒過敏、齲齒、牙周炎、牙齦炎、口腔潰瘍的上班族來說，經常用涼水刺激，會誘發或加重病情。

因此，我們應當養成用溫水刷牙的好習慣。

用溫水刷牙的正確做法是，先把牙膏擠在牙刷上，然後把牙刷放在溫水中，泡1～3分鐘後再刷牙。這樣做有兩個好處：第一，可以讓刷毛變得更柔軟和富有彈性，在刷牙的時候就可以減輕刷毛對牙齒的摩擦刺激和損傷。第二，牙膏中的藥物成分經過溫水浸泡後，它的殺菌消炎、止血止痛的作用也得到了提高，這樣就更容易保持口腔衛生了。

刷牙方法不對，牙齒受傷

牙齒的重要性不言而喻。美國的一項調查顯示，10%的人由於牙痛帶來的不適而減少了參加社交活動的次數。大約30%的人說牙齒不好限制了他們對有些食物的喜愛，很多人羞於張口也是因為牙齒長得不好看。

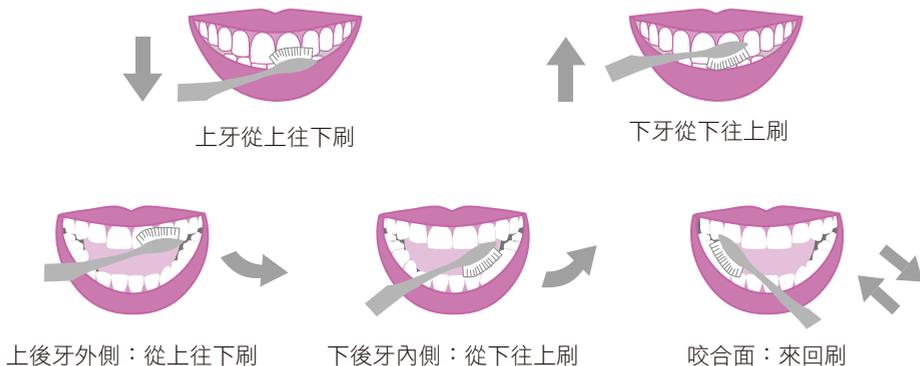
沒有人喜歡滿口黃牙，牙垢的存在，總是讓人感到厭惡；所以，有些人為了把牙齒刷得更乾淨，除了延長刷牙時間外，還加大刷牙的力度，想以此讓牙齒變得更潔白。其實，這樣做不僅對牙齒沒有好處，反而會損傷牙齒。

另外，刷牙的時候使用些白醋可以讓效果變更好，做法是：先口含白醋，堅持2～3分鐘，然後把白醋吐出去，再刷牙。

總之，注重每一個刷牙的小細節對保護牙齒都有很大的作用。如果你還在用涼水刷牙，就不妨改變一下方式，讓牙齒健康起來吧！

在一項測試中，調查人員詳細記錄了刷牙前後的除垢情況。結果顯示，牙齒的除垢效果會隨着時間的增長和力度的增強而降低。所以，掌握科學的刷牙時間和力度是很重要的。科學的刷牙時間應該是兩分鐘，如果超出這個時間，就有可能得不償失。另外，刷牙時用力要均勻一些，切不可過猛。

此外，掌握正確的刷牙方法也很重要。如果無法確定刷牙的正確方法，就一定不要敷衍了事，應主動向牙醫諮詢。你也可以參考下圖進行。



上班族的養生經

作者

李志敏

編輯

龍鴻波

美術設計

Venus Lo

排版

辛紅梅

出版者

萬里機構·得利書局

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零一七年六月第一次印刷

版權所有·不準翻印

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Teck Lee Books Store,

a division of Wan Li Book Company Limited

ISBN 978-962-14-6407-1

本書經北京竹石文化傳播有限公司正式授權，同意由萬里機構出版有限公司出版中文繁體字版本。非經書面同意，不得以任何形式任意複製、轉載。



按照中醫法則呵護身體 讓生命充滿活力

中醫主張人的生活習慣，要符合自然規律，將十二地支作為每日節律，用來說明人體晝夜陰陽消長、盛衰的情況，即每天的十二時辰，對應人體的十二條經絡。

本書運用十二時辰養生法進行講解，內容涉及上班族工作、生活的各個方面，詳細地告訴你如何運用傳統中醫的養生知識以及現代的養生理念讓自己重獲健康。



卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑	寅
05:00 ~ 07:00	07:00 ~ 09:00	09:00 ~ 11:00	11:00 ~ 13:00	13:00 ~ 15:00	15:00 ~ 17:00	17:00 ~ 19:00	19:00 ~ 21:00	21:00 ~ 23:00	23:00 ~ 01:00	01:00 ~ 03:00	03:00 ~ 05:00



ISBN 978-962-14-6407-1



9 789621 464071



聯合出版集團

H.K.\$88.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：保健