

生理時鐘對臟腑的時療/食療

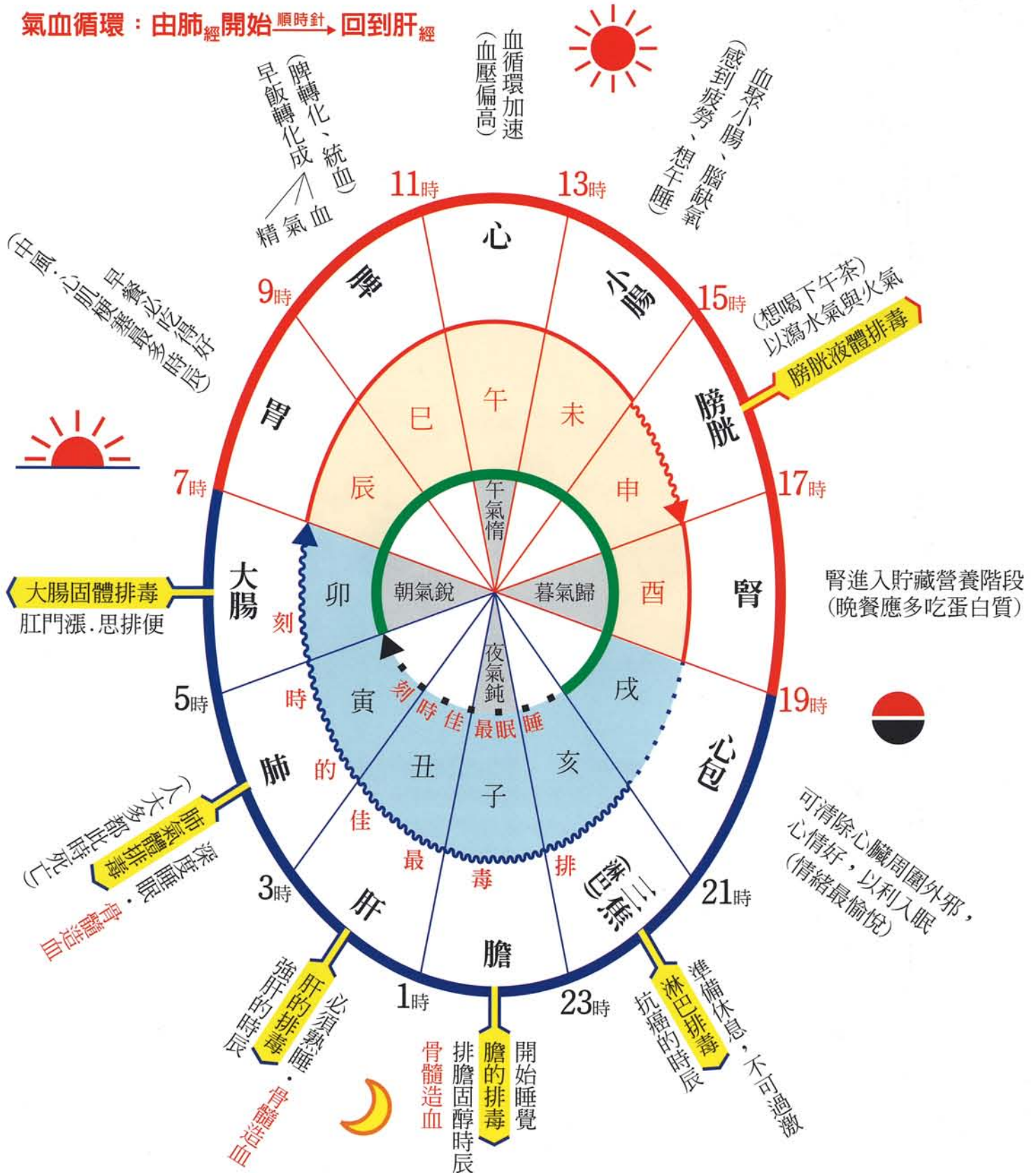
編繪：黃文燦 中西醫藥師

2009.2.11 高雄(耀德)

本著作版權所有，翻印必究

人一切的生命活動如生長、代謝等，冥冥中受一種生理時鐘的「時間物質」所支配而進行規律運動！生理時鐘紊亂，則出現睡眠障礙、內分泌荷爾蒙及免疫功能下降、衰老、損害健康，甚至發生疾病。謹將吾數年研究所得，繪出健康標準的生理時鐘圖如下：〈望好自調整正常作息時鐘，以維護健康〉。

氣血循環：由肺經開始順時針→回到肝經



「白天」應多接觸陽光 → 「晚上」房間燈光調暗(在40W燭光下) → 「睡覺」不亮小燈。

陽光會刺激腦視丘致腎上腺上升，精神亢奮；但一到夜晚，刺激腦松果體，產生褪黑激素，於是就想休息睡覺了，「生理時鐘」因此產生。接觸陽光的農夫膽固醇不易偏高、又產生維生素D、骨骼也較壯。

12時辰臟腑怎麼調息

五臟：心.肝.脾.肺.腎 —— 主貯藏精氣
 (如肝藏血、肺主氣、腎藏精)
 六腑：胃.膽.大腸.小腸.三焦.膀胱 —— 主消化排泄

時間	時辰	臟腑	氣血的經脈走勢	時療	食療
7	辰時	胃經	1. 消化開始，肝內毒素排除殆盡，不可飲酒。 2. 腎上腺分泌最高峰。小心是中風、心肌梗塞最多的時辰。	1. 起床勿突然跳床或賴床，宜拉筋伸懶腰再起(防中風)。 2. 看看庭院綠色花草、晨光。 3. 到戶外健走30分鐘、拉筋15分	1. 應吃 早餐 ，早上對澱粉的消化最好，喝杯生鮮有機蔬果汁。 2. 多吃生食，像野生動物身體反而健康。飯後吃顆綜合維他命。
9	巳時	脾經	1. 胃消化的營養經脾轉化成精、氣、血、等精微(見C)。 2. 脾再生紅血球以利心臟循環。	1. 注意力和記憶力處於最佳狀態精強力壯，最適宜 工作 。	1. 午飯前1小時生吃水果(見D)(飯後馬上吃水果，反而不易吸收)。
11	午時	心經	1. 全身血液循環加速，推動午餐以利小腸消化。 2. 這時血壓偏高，心跳快。忌飲酒	1. 不劇烈運動：對酒精感受敏感。 2. 午餐後1小時內，應當休息，不可飯後開車否則傷胃。	1. 中餐 七分飽：(五穀類1/4. 魚肉類1/4. 蔬菜1/4. 水果1/4. 少許植物油)見D。飯後30cc醋稀釋。 2. 多吃當季當地的食物(見E)。
13	未時	小腸	1. 想午睡。(因血聚小腸腦缺氧) 2. 小腸對一天的營養進行調整，垃圾推入大腸，尿液歸於膀胱。	1. 午睡 躺平為佳，約1小時左右，人臥則血歸於肝，易改善疲勞。 2. 趴睡會抑制腸道蠕動。	1. 細嚼慢嚥，消化會加倍，飯後不可吃冰冷食物，會減弱消化。 2. 常外食者要補充綜合維他命。
15	申時	膀胱	1. 膀胱經旺，有利瀉掉小腸下注的「水液」及周身的「火氣」。 2. 膀胱液體排毒 ，瀉火。	1. 得放鬆情緒、靜養、飲茶、聽音樂以降低陽氣陰精之耗損。	應喝 下午茶 提神、補充水分瀉火。
17	酉時	腎	腎主藏精：人體經申時瀉火排毒後，腎酉時進入「貯藏營養」時段。	1. 黃昏飯前，做些 有氧運動 、拉筋、體操。 2. 慢養生，晚上生活節奏要放慢	1. 晚餐 多蛋白質，半夜需要它來製造荷爾蒙、酵素、抗體的原料。如蛋、小魚、小蝦、肉等。 2. 補充 胺基酸 、鈣鎂錠、中和酸毒
19	戌時	心包	1. 心包經旺，可清除心臟周圍外邪以利入眠(此時副交感神經做工)。 2. 心情最愉悅的時候(談事最順利)	1. 洗澡 用「家庭三溫暖」冷熱交替各1分鐘，共三次，促進血液循環、快速排毒、皮膚耐寒、血管不易老化，更有彈性。	1. 蔬果儘可能空腹生食，補充酵素。 2. 飯後一杯 醋 ，以利能量ATP代謝。 3. 葡萄酒一次喝，不超過100c.c
21	亥時	三焦	1. 三焦(淋巴)通百脈，人應進入睡眠，百脈正在休養生息。 2. 免疫系統(淋巴)排毒 ，才不會得癌症(見B)。	1. 準備 休息 ，(聽柔和的音樂)睡前一小時停看電視、電腦。 2. 睡前作「五分鐘靜養法」(見G) 3. 容易記得白天忘記的事。	1. 孩童應「早睡」，因此時段是生長荷爾蒙分泌最旺盛。 2. 睡前3小時，不可吃東西了，儘量不喝水。
23	子時	膽	1. 副交感神經開始修復工作。 2. 膽分泌強鹼，以殺菌、排毒、排膽固醇 3. 膽的排毒 。	1. 睡覺 開始(交感神經低潮)。 2. 門窗小開，讓新鮮空氣流通。 3. 床頭勿放電器，防電磁波輻射 ▲4. 骨髓開始造血 。	睡 ：人睡眠是腹部呼吸。 1. 子時入眠，益於膽代謝膽固醇。 2. 不可吃宵夜，子時進食，傷膽。
1	丑時	肝經	1. 細胞修補和代謝，在丑時完成。 2. 人臥則血歸於肝，丑時睡眠，益於養肝。 3. 肝的解毒、排毒 。	1. 肝開始製造荷爾蒙，合成500種酵素、抗體，故必須熟睡、不宜熬夜。 ▲2. 骨髓和肝大量造血 。	熟睡 
3	寅時	肺	1. 肝將藏血污氣送往肺排出。 2. 腎上腺分泌最低，血壓低，腦血降。 3. 肺氣體排毒 。	1. 宜深度睡眠。 2. 人大都在此時死亡。尤其重病者。 ▲3. 骨髓完成造血 。	深睡 ，同樣睡8小時 晚上11-早7點(醒後愉悅) 凌晨3-早11點(醒後疲累)
5	卯時	大腸	1. 睡中但聽覺很靈敏，稍響即醒。 2. 卯時，固體排毒，肛門漲，思排便。此時血壓、心跳加快。 3. 大腸固體排毒 。	1. 自然醒。起床前，躺在床上腳掌左右旋轉各10下，腳趾向下用力彎10下，伸展懶腰2分鐘。 2. 觀想今天想要做的事，再起床	1. 睡醒 ，睡是腹部呼吸，醒後為胸部呼吸。 2. 想喝大量水，刷牙後多喝水。
7					

睡前1小時，「克制自己」不再看電視、電腦，兩者是造成多少人熬夜，不婚，人與人之間感情疏遠了的罪魁禍首。

健康的奧秘——生命在我,不在天!

A. 驗性健康體質的生活飲食習慣：

外在環境

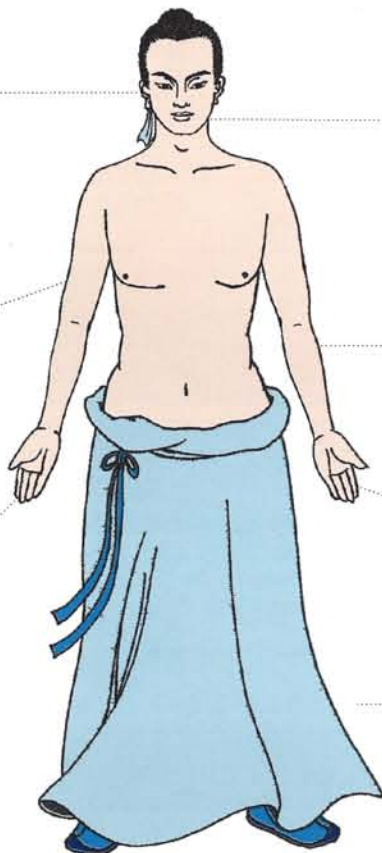
1. 住家環境，空氣新鮮。
2. 工作場所通風。
3. 避開空氣污染，騎機車必戴口罩

情緒壓力

1. 正面思考(時常感恩.寬諒別人)
2. 順其自然(陰錯陽差.視為天意)
3. 捨得(錢散則人聚,錢聚則人散)
4. 善於舒壓(大而化之,知足常樂)
5. 信仰真神(生命源頭,心靈力量)

生活習慣

1. 早睡早起
2. 睡得香甜
3. 不吃宵夜
4. 絕不熬夜
5. 每日排便
6. 遠離菸害(廚房油煙)
7. 少看電腦、電視



飲食

1. 愛吃「有機蔬果」。
2. 適度肉食(20%),肉多加速死亡腳步
3. 適量吃五穀雜糧。
4. 吃植物油(不可加熱)。
5. 少外食。少吃加工零食。
6. 少喝酒。少喝飲料或油炸物。

營養

1. 補充「綜合維他命、礦物質」。
2. 加強「鈣鎂錠」(可放鬆神經.肌肉)

運動——人的老化,由腳開始

1. 健走(每5秒10步,早晚各30分鐘)
2. 拉筋體操(太極拳、防老體操)

有病在身者——『死亡從腸道開始』

1. 勤喝現榨有機蔬果汁。
2. 補充優質綜合維生素.營養均衡
3. 吃乳酸菌+異麥芽寡糖(養好菌)

◎自然就是「真」，人工就是「偽」，自然養生才叫真人◎

B. 毒素何處來？如何排毒！——12時辰中，6個時辰在排毒、排毒重於進補

A. 外因—①攝取太多動物肉類(超20%)加速死亡腳步。 ②4高2低(高脂.高蛋白.高鹽.高糖;低纖維.低酵素)

③吃太多加工食品(白米.白麵食.餅乾.蛋糕.可樂.咖啡.巧克力和色素.保鮮劑.防腐劑)等

B. 內因—精神壓力(起因於負面思想,如恐懼.懷疑.緊張.憤怒.焦慮.抑鬱.沮喪.疲憊等引起)。

排毒法：A: 1. 空腹喝有機蔬果汁。 2. 多飲下午茶。 3. 吃優質綜合維他命+鈣鎂錠(中和酸毒)。

B: 1. 有氧運動或洗三溫暖(調和身心,熱氣排毒)。 2. 正面思考,順其自然(常樂)。

3. 按「生理時鐘養生法」排毒。

C. 養生就是養「精」.「氣」.「神」：

精—「精」是人體一切「分泌液」，包括精液、唾液、血液、膽液、淋巴液、腸胃液、關節液、眼球液、陰道潤滑液、乳汁等，約有40公升。精為人生命的起源！

應酬、晚睡付出不只是金錢，還有寶貴的造血時間。食療：韭菜子、蚬子。

氣—「氣」是氧氣與食物養分合成所產生的能量，是人體電能與熱能的動力來源，養氣能培養信心、孕育活力。氣為維持生命的動力！食療：薑、醋、黃耆。

神—以靜養神；重點為二，其一排除雜念，雜念為心虧神躁主要根源。其二適度用神，因思慮過度，必耗精傷神。神為生命的體現！食療：花旗蔘茶(粉光)，淡茶。

白天不喝咖啡、濃茶：會造成「寅吃卯糧」今天的提神是向明天借來的，明天不喝會更累。最後成癮！

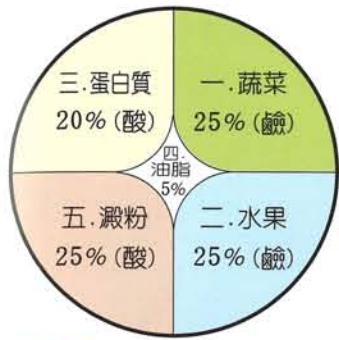
睡前不喝酒：酒精是「先抑制、後興奮」，喝了當晚是茫茫想睡覺，但半夜卻醒來睡不著。導致傷神！

歷代好養生人，燦若群星；惜因飲食失衡，半途折翼，情所宜矜！

自然養生「一」字訣：「晨起一杯水，到老不後悔；練出一身汗，小病不用看。

多吃一薑醋，不用上藥鋪；午後一壺茶，益壽保安康。」

D.每餐/五種「健康飲食」比例：(每餐的部份比例，不可留到下一餐再補吃)



七分飽：飽食喪生、節食活命



早餐吃得好
(多吃澱粉)



中餐吃得飽



晚餐吃得少
(多吃蛋白質)

- 一. 蔬 菜**
 1. **生吃蔬菜** (+鹽+醋+橄欖油)。盡量不要煮。不能生吃的蔬菜，例如：蕃薯菜、空心菜，汆燙一下就好。(亦即用最少的水炒10-30秒，觀察青菜變為深綠色時，就馬上撈起來。等涼了之後，再加適量植物油等。)
 2. 「**煮菜的目的是要殺菌，不是要煮熟**」，因為一熟，營養酵素、全遭破壞。
- 二. 水 果**—理想的飲食，蔬菜、水果要占一半。「一般蔬果的維生素和礦物質只佔有機蔬果的1/2~1/3」。生吃有機蔬果，食後精神百倍。外食者多吃蕃茄代替蔬菜。
- 三. 蛋白質**
 1. 蛋白質中，**含胺基酸比例最完整**的是「蛋」，其次「魚肉」白肉」，再其次是「紅肉」，但只要一炸，一煎炒，立即氧化變性，成了劣質蛋白質，所以要用水煮的。蛋白質不能吃太多，產生酸性物、尿素、尿酸易造成肝腎負擔
 2. 植物性蛋白質，**含胺基酸比例不完整**，缺乏甲硫胺酸和「離胺酸」，醫學稱「不完全蛋白質」，首推豆類、堅果、種子。故素食者；豆類與穀類、海帶一起吃
- 四. 油 脂**
 1. 慢性病患因為「**錯誤用油**」！植物油千萬不能炒菜，因高溫氧化成致癌物，產生反式脂肪。要炒可用動物油。**植物油每天要生食30毫升**，否則加速老化
 2. 最好的油是冷壓橄欖油、亞麻子油、魚油、。但打開後要放冰箱冷藏。
- 五. 澱 粉**
 1. 優質澱粉~指五穀類、根莖類、不加工原貌出來的高營養成分，如地瓜、糙米、全麥片。保留較高營養成分和纖維質。...**優質澱粉**：吃了不易發胖。
 2. 劣質澱粉~指已加工去胚芽的低營養成分。如白米、白麵、饅頭、餅乾、蛋糕。馬鈴薯吃了容易血糖不穩，而且只要一發芽，表皮變綠，就有毒了，屬劣質澱粉。加糖的甜食也盡量少吃！.....**劣質澱粉**：吃了容易發胖。

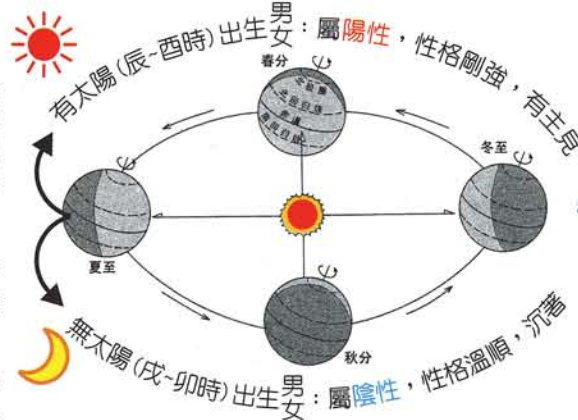
E.順應四季養生

春生：春天肝氣升→**應疏通肝經**

1. 容易失眠，按摩肝經或磁鐵片貼膀胱經可疏通水氣濁氣
2. 早睡自然醒；晚睡大損肝氣
3. 吃綠色養肝。如青菜、水果

夏長：夏季心火旺→**強化心經**

1. 肥胖主因能量不足，經絡不通，垃圾無法排出，應多按壓心經，提升心臟的能量。
2. **早睡早起**，血氣能量充足，代謝增加就自然減肥，肥胖不是吃得太多，而是排得太少
3. 吃紅色益心。如西瓜、紅龍果



秋收：秋燥易風寒→**強化肺經**

1. 肺受寒氣侵襲，出現鼻子過敏多按壓肺經，血氣提升就好了
3. 肉類配大蒜，大蒜素能延長肉中維生素B停留時間，可增強體質。
4. 吃白色潤肺，如桂圓、梨、洋蔥

冬藏：冬天腎氣虛→**補充腎經**

- 冬天藏什麼？藏精、藏陽、藏神
1. **藏精**：晚餐多吃蛋白質，羊肉薑
 2. **藏陽**：少運動，少出汗，曬太陽
 3. **藏神**：宜**早睡晚起**，充足睡眠
 4. 吃黑色保腎。如芝麻、海帶、葡萄
 5. 腰酸骨刺為氣血不足，肌肉無法支撐脊椎，應按壓腎經，膀胱經
 6. 用圓磁鐵片(鈹鐵硼磁鐵)貼在**壓痛點**或其穴位上，效果更佳。

F.節能養生

人的生命有限，如不能戰勝自己、不加以節制的消耗能量，那麼最終將使能源枯竭、生命終止。節能養生就是為了減低陽氣陰精的耗損、從而維持陰陽的平衡。

1. **靜養生**—少思寡慾，意靜神安，減少精、氣、神的損耗，「靜者壽」。如靜坐、睡眠等。
2. **慢養生**—生命活動一切放慢節奏，從而減慢心跳和呼吸，及消耗。如知足常樂型較長壽。
3. **冷養生**—《黃帝內經》說：「生活在高寒地帶的人，壽命偏長」，如日本、北方國家；而東南亞、中非、中美則反之。因寒冷，體溫降低，循環、代謝減慢，可延緩老化。



G.五分鐘靜養法：每天下班或晚上，睡前五分鐘。可採用坐式、臥式或是散步時做

1. **全身自然放鬆**→雙眼微閉，舌頂上顎(讓任督二脈相通)，雙手自然垂放。
2. **深緩呼吸**→用腹部呼吸，呼或吸一次7秒。長呼吸轉為慢呼吸再轉為微呼吸。
3. **正面思考**→想像美好的事情(常感恩、樂知足)→再讓大腦一片空白。



H.結語：服務人群，才是養生的最終目的

清朝林則徐，晚年僅留薄財給後代，其餘養生助人，問其原因，他寫下二張對聯貼在門上，內容如下：「子孫有若我者，留錢做什麼，賢而多財，則損其志。」「子孫不若我者，留錢做什麼，愚而多財，益增其過。」

司馬光家訓：「積金以遺子孫，子孫未必能守；積書以遺子孫，子孫未必能讀；不如積陰德於冥冥之中，以為子孫長久之計。」養生與養德並重，「人才大都在孤獨中培養；人格總是在人群中培養」望君改善生活習慣，使生理時鐘正常運轉，簡要編繪此張，願能服務社會人群，謹祝——青春永駐、松鶴遐齡！