

透视身体 24 小时工作时间表

■谢建群 费晓燕

人体有自己的运行生物钟，一天内，脏器会随着时间的推移而变化。在中医学的经典著作《黄帝内经》中，就有“以一日分四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬”的记载。

现代研究也表明，人体各种指标，如体温、脉搏、血糖、血压、肝脏的代谢等，几乎都有 24 小时节律性的变化。今天，我们从中医学的角度，结合现代医学对器官功能生理变化的认识，谈谈一日之中 24 小时、十二时辰养生的方法。

不过，养生的奥妙在于阴阳平衡，关键全在细节。动静结合，顺应天时才是最好的养生方法。所以，该吃时吃，该睡时睡，将心放宽，虽然简单，却是最好的养生法。

23: 00~1: 00（子时）——胆经最旺

23:00 阳气微弱，人体机能下降，逐渐进入深度睡眠，而体内大量的细胞正在紧张修复。如果长期不能得到较好睡眠，人体的疲劳无法缓解，细胞就会因无法修复而累积癌症隐患。

24:00 人体气血一天之中最微弱的时候，也是睡眠最深的时候，这个时候最好休息，不宜活动。

子时胆经最旺的时候，是胆推陈出新、排毒的时间，而胆的这种功能需要机体进入熟睡状态才能进行。此时睡觉，是对胆最好的养护，可养胆气，排毒气，护阳气。“胆有多清，脑有多清”，晚上觉睡好了，白天头脑才清醒。中医养生学中叫“子时觉”，可见睡好这个觉，是非常重要的。

最适宜做的事情：睡觉

1: 00~3: 00（丑时）——肝经最旺

1:00 浅睡易醒阶段，对痛敏感，也是青少年生长激素分泌最旺盛的时候。儿童如果长期不能在此时处于深睡眠状态，会影响身高。

2:00 绝大多数器官处于一天之中效率最低下的时候，但是肝胆却在加紧代谢，为人体排毒。现代医学研究表明，此时血液开始变得粘稠，中医认为“肝开窍于目”、“目受血方能视”。所以此时是人视力最差的时候。汽车司机朋友应多休息，尽量避免开车。

丑时是肝经最旺、最强的时候，也是肝的排毒时间，我们能做的只有睡眠，为肝创造良好的工作环境。人体的机能活动需要血液支持才能完成。废旧的血液需要更新，新鲜的血液也要不断产生。这种代谢通常在肝经最旺的丑时完成。而“人卧则血归于肝”，机体只有处于睡眠状态，才有足够的血液回归肝脏，完成新陈代谢。

所以，除非万不得已，丑时应该深深入睡，肝气充盈，疏泄如常，则儿童更易长高；女性不易脸上生斑，情绪更趋稳定，月经正常；喝酒的人少生肝病，同时对于保护视力也大有裨益。

最适宜做的事情：深度睡眠

3: 00~5: 00（寅时）——肺经最旺

3:00 处于深度睡眠中，肌肉完全放松，血压降低，呼吸脉搏减少。

4:00 是黎明前的黑暗时刻，脑供血量最少，血压较前更低，血糖低下，是最容易发生意外的时候。老年人容易出现脑血管意外，糖尿病人易出现低血糖，心血管病人易发生心梗等病症。

寅时是肺经最旺的时候，也是肺排毒的时间。肺在寅时对全身的气血重新分配，此时也应该好好睡眠，肺才不至于被打扰。很多人说“早睡早起身体好”，但正所谓“过犹不及”，如果每天四五点钟就起床，反而会影响肺脏功能的正常发挥，对身体有害无益。同时，空调太冷太热太干都对肺脏有大的损伤，万事适中就可。

最适宜做的事情：睡觉

5: 00~7: 00（卯时）——大肠经最旺

5:00 肾脏分泌减少。中医认为阳气开始生发，机体此时比较容易醒来。

6:00 血压开始升高，体温上升，心跳加快，机体胰岛素的分泌开始旺盛。高血压患者应在此时服药。

卯时是大肠经最旺的时辰。大肠的功能是传输、转化糟粕。每天按时排便，可减轻大肠负担，达到通肠排毒的养生效果。大肠进入兴奋状态后，就开始了吸收食物中的水分和营养，并排出渣滓的过程中。此时不要急着下床，若能坐于床上，转动两肩，活动筋骨，搓手、摩面，活动 5—10 分钟，对于老年人和体质虚弱者更为合适。

最适宜做的事情：缓慢起床

7: 00~9: 00（辰时）——胃经最旺

7:00 血液流动加快，免疫力增强。此时如果已经吃过早饭，机体就能吸收营养物质。

8:00 各项生理激素分泌旺盛，肌肉进入兴奋状态。可以开始一天的工作了。但是此时是肝脏解毒功能最差的时候，不适于饮酒。此时饮酒最伤身。

辰时是胃经最旺的时候。“胃主受纳腐熟”，就是说胃是负责食物消化的。因此早上起床后，可以先喝一杯白开水，待洗漱完毕后吃早餐。早餐一定要吃，机体才能提供一上午的能量。

如果不吃早饭，到上午十点半后就无法集中精力学习和工作，而且因为此时胃经最旺，会过多地分泌胃酸，久而久之，不仅会出现胃病，还会影响其他各脏腑的健康。

最适宜做的事情：吃早餐，准备工作

9: 00~11: 00（巳时）——脾经最旺

9:00 机体气血旺盛，大脑皮层兴奋，痛感降低。对注射反应较迟钝，适合于肌肉、静脉注射，手术或是体检。

10:00 属于人体的第一个黄金时段。心脏充分发挥功能，大脑最活跃，精力充沛，富有创造性，最适合进行创意活动。

巳时脾经最旺，也是脾脏排毒的时间。“脾主运化，脾主统血。”“脾开窍于口，其华在唇。”脾是消化、吸收、排泄的总调度，又是人体血液的统领。这段时间不宜吃冰，吃冰最伤脾脏，甚至影响发育及生育。这时也是老年人户外活动的最佳时间。

最适宜的事情：创造性工作和户外运动

11: 00~13: 00（午时）——心经最旺

11:00 消化功能最好，适合进食。

12:00 紧张工作一上午，在进食后需要休息。这一个小时是最佳的“子午觉”时间之一。最好不要疲劳作战，休息半小时到一小时。

午时是心经最旺的时候，心脏工作巅峰时期，也是人体能量最强的时刻，此时心跳次数快，如果过度思考问题，可能会影响心脏。若能在午时小睡片刻，约 15 分钟到一个小时，对于养心大有好处。片刻午休，也能使下午乃至晚上精力充沛，可预防冠心病的发生。

最适宜的事情：午间小憩

13: 00~15: 00（未时）——小肠经最旺

13:00 是胃酸分泌比较多的时候。机体正对摄入的食物消化吸收，应尽量减少剧烈运动。肝脏在休息，易感疲惫。

14:00 人体应激能力下降，精力减弱，反应迟钝，昏昏欲睡，工作和学习效率比较低下。

未时是小肠经最旺的时间。小肠负责将经过胃消化的食物再泌别清浊，吸收养分，把水液输入膀胱，食物糟粕送入大肠，形成尿液和粪便。过了未时，机体的消化功能减弱，故有过午不食的养生之道。

最适宜的事情：选择做一些相对轻松的工作

15: 00~17: 00（申时）——膀胱经最旺

15:00 和 16:00 午饭后机体吸收了营养物质并把它输送到全身，血糖开始升高，此时手指灵活，工作能力提升，是人体的第二个黄金时段。阴虚阳亢者此时脸部皮肤泛红，表现明显。

申时膀胱经最旺，也是膀胱排泄体内废弃物的时候，此时需要多喝水，促进尿液的排泄，对身体很有好处。此段时间也是到健身房运动的好时段，有助于排尿。

最适宜事情：工作攻坚或者健身运动

17: 00~19: 00（酉时）——肾经最旺

17:00 和 18:00 人体痛觉再次降低，而味觉和嗅觉比较敏感，此时人们易过量进食，导致食源性慢性疾病的发生。酉时肾经最旺，是气血流注肾经的时段，所以是人体贮藏精华、调养肾脏的最佳时机。也是肾脏排毒时间，如到健身房运动，有助于肾脏排泄毒物，不易罹患肾结石等病症。

最适宜事情：健身

19: 00~21: 00（戌时）——心包经最旺

19:00 是人体晚间血压波动最厉害的时候，人们的情绪比较不稳定，容易发生争吵。

20:00 记忆力最好，大脑反应迅速，是人体第三个黄金时段。体重最重，反应异常迅速。

戌时心包经最旺。是血液循环旺盛的时间，适合学习、思考、记忆工作。

最适宜事情：思考

21: 00~23: 00（亥时）——三焦经最旺

21:00 大脑神经活动最活跃，适合阅读、创造、学习。此时复习功课的效果最好。

22:00 人体免疫功能增强，呼吸开始减慢，体温逐渐下降，适合梳洗，上床入睡。

亥时三焦经最旺，是人体免疫系统休息与滤毒的时间，适合听音乐、洗澡、为明天作计划，或回想今天做了哪些美好事情，将错误放下，卸下武装安然入睡。睡觉是天下第一大补，亥时入睡最能养阴。

最适宜事情：调节心情，感受幸福

（作者谢建群为上海中医药大学党委书记、常务副校长，内科主任医师、教授，专家门诊为每周六下午龙华医院，每周日上午岳阳医院）

医学新发现

行走速度与老人寿命有关

美国一项研究显示，对老年人来说，行走速度快慢可能与其寿命长短存在一定关联。

美国匹茨堡大学研究人员在新一期《美国医学会杂志》上报告说，他们跟踪研究逾 3.4 万名 65 岁以上老人后发现，行走速度较快与部分老年人寿命较长有关。研究人员认为，行走速度今后或许可成为衡量老人健康与长寿的一个指标。

研究人员解释说，行走需要体力，要求心脏、肺、血循环系统、神经系统及肌肉骨骼系统等相互协调。行走速度减缓可能反应人体内某系统受到损害，同时意味着行走会耗费更多体能。

吃葡萄干有助于降低心脏病危险

吃葡萄干的确有助于降低心脏病危险。这项新研究由美国路易斯维尔新陈代谢与动脉硬化研究中心完成，涉及 50 名参试患者。研究人员比较了葡萄干与饼干、油炸薯片和巧克力等零食在预防心脏病方面的作用。

研究人员指出，葡萄干富含重要微量元素钾，钾对于调节血压具有重要作用。葡萄干还富含膳食纤维，比其它零食更抵饿。此外，葡萄干还是多种抗氧化剂的重要来源，这些抗氧化剂有助于干扰胆固醇吸收。早期研究业已证实，经常吃葡萄干并经常散步，具有多种有益健康的功效。

发育较早女孩青春期抑郁风险更大

英国一项调查研究显示，那些较早发育的女孩常会在青春期更多地出现抑郁症状，这可能是因为她们的生理和心理变化准备不足，因此学校和家庭应注意为她们提供相应的帮助。

英国布里斯托尔大学等机构的研究人员在新一期《英国精神病学杂志》上报告说，他们调查了 2000 多名女孩的资料，结果发现，在 11 岁半之前就开始月经初潮的女孩，在十三、十四岁时表现出最多的抑郁症状，而在 13 岁半之后才有月经初潮的女孩，在青春期出现抑郁症状的风险最低。

不过，研究人员也表示，这种差别导致的抑郁风险差异可能只存在于青春期，对于成人后是否仍有相关影响还有待进一步研究。

浪漫情歌会使女性约会机会翻倍

法国的一项最新研究发现，刚听完情歌的女性接受陌生男性约会的几率会增加一倍。这项研究由法国南布列塔尼大学心理学家和行为学家尼古拉斯·盖冈领导完成。

该研究调查了 183 名 18—20 岁女学生，研究人员告诉参试女生，她们将与另一个人见面，参加一项市场调研测试。结果发现，当男演员向参试女生索要电话号码的时候，52% 的听浪漫情歌的参试女生和 28% 的听流行音乐的参试女生毫不犹豫地答应了。这表明，听浪漫情歌几乎使女性约会机会翻了一倍。

（高森编译）

来源：<http://ewenhui.news365.com.cn/wh20110108/>