

# 時間醫學養生觀

主講人：Chao-Cheng Yeh, Ph. D., L. Ac.

Date： 05/04/2014

# 中醫的時空觀—天人合一

- 《素問—生氣通天論篇第三》：「黃帝曰：夫自古通天者生之本，本於陰陽天地之間，六合之內，其氣九州九竅五藏十二節，皆通乎天氣。其生五，其氣三，數犯此者，則邪氣傷人，此壽命之本也。蒼天之氣清淨，則志意治，順之則陽氣固，雖有賊邪，弗能害也，此因時之序。故聖人傳精神，服天氣，而通神明。失之則內閉九竅，外壅肌肉，衛氣散解，此謂自傷，氣之削也。」

# 中醫的時空觀

- 《老子道德經》：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」
- 《素問—陰陽應象大論篇第五》：「陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也。治病必求於本。」

# 人體的節律性

- 黃帝內經中關於人體節律性的章節

- 一生：素問—上古天真論

- 六十年大運：

- 素問—天元紀大論、五運行大論、六微旨大論、氣交變大論、五常政大論、六元政紀大論、至真要大論

- 一年：素問—四時調神大論

- 一月：素問—八正神明論

- 一日：靈樞—順氣一日分為四時、衛氣行、九針十二原

# 五臟五行屬性

五臟	肝	心	脾	肺	腎
五行	木	火	土	金	水
季節	春	夏	長夏	秋	冬
五色	青	赤	黃	白	黑
方位	東	南	中央	西	北

# 人體的四時節律

- 《素問—四氣調神大論》：
  - 春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。
  - 夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應養長之道也。逆之則傷心，秋為痲瘧，奉收者少，冬至重病。

# 人體的四時節律

- 《素問—四氣調神大論》：
  - 秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應養收之道也，逆之則傷肺，冬為殄泄，奉藏者少。
  - 冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚使氣亟奪，此冬氣之應養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。
  - 故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。

# 人體的月節律

- 《素問—八正神明論》：
- 凡刺之法，必候日月星辰，四時八正之氣，氣定乃刺之。
- 是故天溫日月，則人血淖液而衛氣浮，故血易瀉，氣易行；天寒日陰，則人血凝泣而衛氣沉。月始生則血氣始精，衛氣始行；月郭滿則血氣實，撲肌肉堅，月郭空，則肌肉減，經絡虛，衛氣去，形獨居，是以因天時而調血氣也。



# 人體的月節律

- 《素問—八正神明論》：
- 是以天寒無刺，天溫無疑；月生無瀉，月滿無補；月郭空無治。是謂得時而調之。因天之序，盛虛之時，移光定位，正立而待之。
- 故日月生而瀉，是謂臟虛；月滿而補，血氣揚溢；絡有留血，命曰重實；月郭空而治，是謂亂經。陰陽相錯，真邪不別，沉以留止，外虛內亂，淫邪乃起。

# 人體的日節律

- 十二經納地支歌：

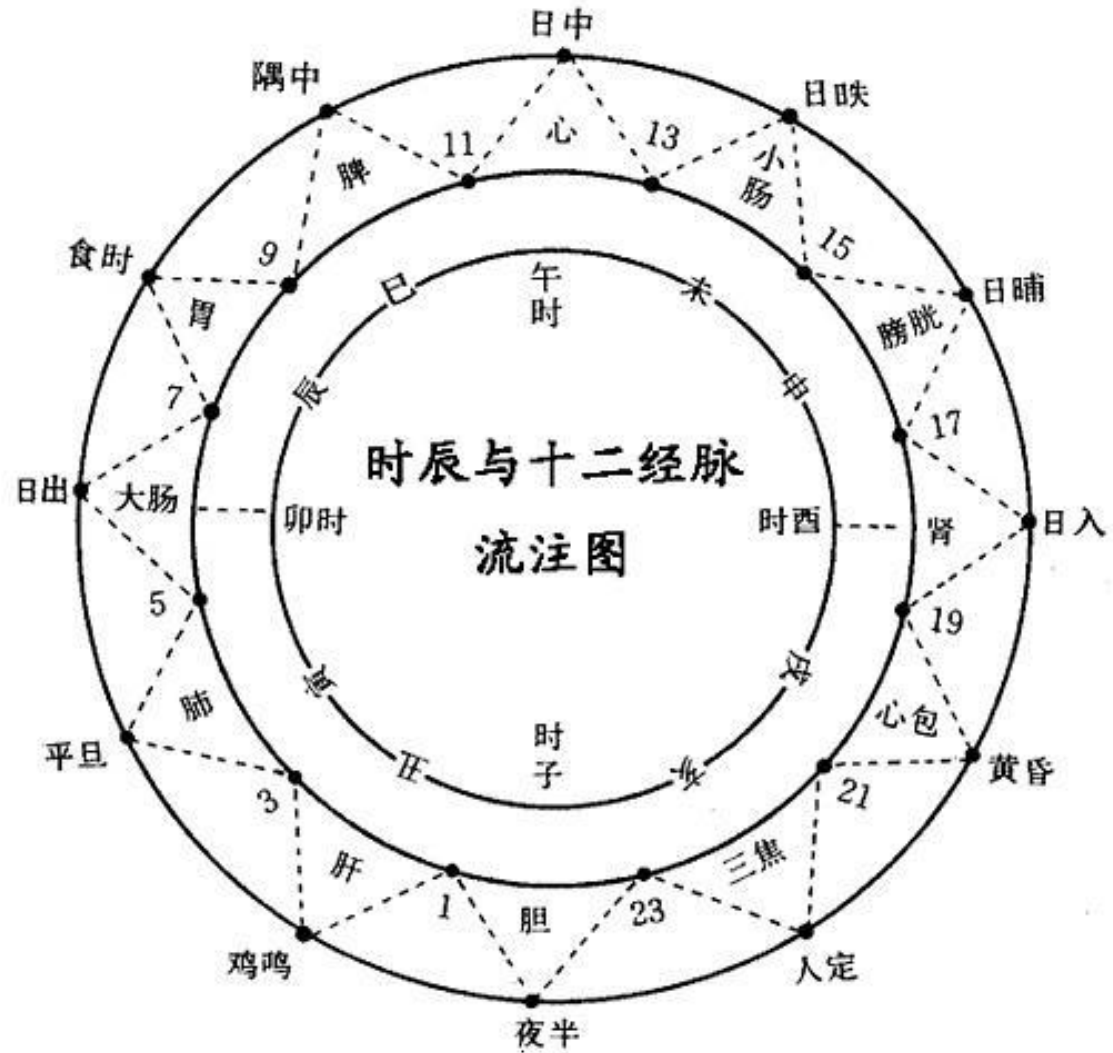
肺寅大卯胃辰宮

脾巳心午小未中

申胱酉腎心包戌

亥焦子膽丑肝通

# 十二时辰子午流注图



# 解讀五臟六腑與時間的關係

- 在子午流注中，臟腑所屬時辰，為本臟精氣充盈的時間。
- 臟腑有病時，可利用本臟精氣充盈之時進行治療。
- 治以瀉法，宜在本臟精氣充盈之時使用。
- 臟腑所屬時辰之相對時間，即為該臟精氣相對虛弱時間。
- 若臟腑有病時，在此相對虛弱時間應特別小心病情的惡化。
- 治以補法，宜在本臟精氣相對虛弱之時行之。

# 肝膽疾病與時間關係

- 《素問—八正神明論》：
  - 病在肝，愈於夏，夏不愈，甚於秋，秋不死，持於冬，起於春。禁當風。
  - 肝病者，平旦慧，下晡甚，夜半靜。
- 肝膽經脈的流注時間為晚上十一點到三點。
- 有肝膽疾病或要預防肝膽疾病者一定要在十一點前入睡。

# 心臟疾病與時間關係

- 《素問—八正神明論》：
  - 病在心，愈在長夏，長夏不愈，甚於冬，冬不死，持於春，起於夏。禁溫食熱衣。
  - 心病者，日中慧，夜半甚，平旦靜。
- 心經的流注時間為正午十一點到一點。
- 半夜十一點到一點為其相對應的虛弱時間。
- 心火不足，或心臟衰弱的病人應特別小心這段時間病情惡化。

# 脾胃疾病與時間關係

- 《素問—八正神明論》：
  - 病在脾，愈在秋，秋不愈；甚於春，春不死，持於夏，起於長夏。禁溫食飽食，濕地濡衣。
  - 脾病者，日昃慧，日出甚，下晡靜。
- 胃經的流注時間為上午七點到九點。
- 脾經的流注時間為上午九點到十一點。
- 有消化方面問題的人，晚餐應注意不可過食或太晚吃。尤其不宜吃宵夜。

# 肺臟疾病與時間關係

- 《素問—八正神明論》：
  - 病在肺，愈於冬。冬不愈，甚於夏，夏不死，持於長夏，起於秋。禁寒飲食，寒衣。
  - 肺病者，下晡慧，日中甚，夜半靜。
- 肺經的流注時間為清晨三點到五點。
- 若是在此時段有固定時間會醒來，應特別注意肺部是否有問題。



# 腎臟疾病與時間關係

- 《素問—八正神明論》：
  - 病在腎，愈在春，春不愈，甚於長夏，長夏不死，持於秋，起於冬，禁犯焮（火矣）熱食，溫灸衣。
  - 腎病者，夜半慧，四季甚，下晡靜。
- 腎經的流注時間為傍晚五點到七點。
- 早晨五點到七點為其相對應的虛弱時間。
- 服用補腎藥（如六味地黃丸、金匱腎氣丸等），可選在早晨起床後，以淡鹽水配服，以達到最佳效果。



Q&A