

# 湖南中医“最健康的一天”

掐好这些养生时间点，告别“亚健康状态”

文、图：今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 胡翠娥

白天睡不醒，晚上睡不香。夏天已至，昼长夜短让不少人开启了“疯狂熬夜模式”，也悄无声息地加重了身体的“亚健康状态”。

拥有“最健康的一天”，是不少人的梦想。近日，“全球医生公认‘最健康的一天’”在网上传得火热，不过，因为条件严苛，专家也承认，这样的健康生活方式“只有1%的人能做到”。

不能付诸行动，一切都是白搭——5月14日，今日女报/凤网记者走进湖南知名中医的朋友圈，揭秘健康中医接地气且平易近人的养生方法，给你带来99%的人都能拥有的“最健康的一天”……



中医自述 >>

## 守时养生，拥有“最健康的一天”



倪秋华（湖南中医药大学第一附属医院门诊办公室主任，国家二级健康管理师）

看诊、开药、探讨病情……除了难得一次的休息日，我几乎每天都在忙碌的工作。经常有人问我：“那么多医生‘亚健康’，你是怎样度过‘健康的一天’呢？”其实很简单，健康养生的生活也“讲诚信”——只要能做到“守时”，99%的人都能拥有“最健康的一天”。

世界卫生组织一项调查曾表明，75%的人处于“亚健康状态”，表现为失眠、颈肩腰腿痛，精神不振等。所以，想要“最健康的一天”，就得“认真生活”。

我每天早上6时起床，不用定闹钟，生物钟会自动叫醒我。不急起床，我习惯在床上偷偷懒——伸个懒腰、按摩头部和百会穴，然后坐起来按摩腹部2分钟、做个叩齿操。10分钟后起床喝水，入厕洗漱。

7时30分，我会看好时间吃早餐，偶尔喝杯杂粮粥，偶尔吃个鸡蛋配点水果。8时准时到医院，进入工作状态。

早餐吃得少，上午茶来帮忙。一到10时，我会喝一杯酸奶或吃点低糖点心，避免低血糖症状的发生。如果伏案工作过久，我会每隔1小时小范围活动一会儿，放松大脑和身体。

12时，按时进餐。大约休息1个半小时，我会睡个午觉，时

间控制在半小时左右。到下午16时，吃200克水果（大约半个苹果），喝一杯花茶，给自己提神。

很多人都以为“喝酒伤身”，但在我“最健康的一天”里，每天50毫升的红酒很重要，通常被安排在18时—19时的晚餐时间里。当然，晚餐搭配有讲究，比如我只吃100克主食，搭配一些素菜，七分饱即可。

到了夜晚，健康身体来源于健康心态。洗完澡，我会安静地躺着，想想一天开心的事情，保持愉悦的心情。22时开始，睡到床上做3—5组平缓运动，锻炼腰肌，预防和治疗腰椎间盘突出等疾病。23时准点入睡。

当然，一开始是挺难的，尤其对于不少“加班族”而言，“守时”太难。不过，像我这样“健康的一天”却是99%的人都能坚持下来的，我建议大家能够从周末开始，培养“最健康的一天”，然后坚持“健康每一天”。

专家帮帮忙 >>

## 中医“把脉”养生“时间点”

倪秋华告诉今日女报/凤网记者，人体的脏腑功能与自然界的日月星辰有着密不可分的关系，十二条经络对应着十二个时辰。所以，遵循时辰规律，也是“健康一天”的必学经验。

### 关键词：充足睡眠

时间点：子丑寅卯（晚上23时—凌晨7时）

子时（23时—凌晨1时）：此时对应的经络是“足少阳胆经”，它具有升发之性，能聚集一天的阳气，所以最适合睡觉；

丑时（凌晨1时—3时）：此时对应的经络是“足厥阴肝经”，在深度睡眠状态发挥肝藏血的功能，能提高人的免疫力；

寅时（凌晨3—5时）：此时对应的经络是“手太阴肺经”，肺主气主管呼吸，此时养生，能使肺经的气血流畅；

卯时（凌晨5—7时）：此时对应的经络是“手阳明大肠经”，如果大肠功能不好，则累及肺。

小贴士 >>

子时是12时辰的开始，午时是白天阳气盛极时，所以都是阴阳交接之时，人体要休息好，让阴阳自然交接。

### 关键词：保持营养

时间点：辰巳午未（早晨7时—下午13时）

辰时（早晨7时—9时）：此时对应的是“足阳明胃经”，是人体胃肠功能吸收最强之时，也是器官吸收最好的进餐最佳期；

巳时（早晨9—11时）：此时对应的是“足太阴脾经”，养生的重点是脾。同时也是大脑最且活力时，老人可锻炼身体。

午时（中午11时—13时）：

此时对应的是“手少阴心经”是调整和改善心脏功能的最佳助手。调养心经，能预防和缓解心脏疾病，中午一小睡对养生有重要意义；

未时（下午13—15时）：此时对应的是“手太阳小肠经”，是调养小肠经的最佳时期，喝几杯水或茶，可促进营养物质吸收，同时排出毒素。

小贴士 >>

早餐必须要吃，且要有营养的搭配，上午10时要有点心的补充，中餐要多样化，中餐后要睡午觉，有利于阴阳的顺利交接。

### 关键词：适时锻炼

时间点：申酉戌亥（下午15时—夜晚23时）

申时（下午15时—17时）：此时对应的是“足太阳膀胱经”，膀胱功能是储藏和排泄尿液，调养的关键是合理饮水，促使尿液排泄；

酉时（下午17时—19时）：此时对应的是“足少阴肾经”，肾的功能是藏精，合理调养与保健，可提高人的免疫力；

戌时（晚上19—21时）：此时对应的是“手少阴心包经”，此时可以学习、散步、锻炼身体，准备睡前要静心养气，用冷水洗脸、温水刷牙、热水泡脚，准备睡觉；

亥时（晚上21—23时）：此时对应“手少阳三焦经”，人要顺应休息，才能使子时进入深度睡眠。

小贴士 >>

下午喝茶，可以有效地排泄有毒物质。晚餐吃7分饱，晚餐后适当的锻炼，睡前热水泡脚，睡好子觉，有助阳气的升发。

# 洞庭湖畔 绿色华康

湖南省华康食品有限责任公司地处洞庭湖畔，湘资两水尾间，素有“楚南首治”“鱼米之乡”的千年历史古县——湘阴，朴实厚重的湘楚文化孕育了华康人诚信、卓越、高效、严谨、创新的经营风格。产品畅销全国28个省（市区）60多个地区，远销香港、韩国。

公司主销产品有芝麻油、食用植物油、花生油、辣椒油、腐乳、辣椒酱、剁辣椒、风味豆豉及贡菜脆椒、香辣鱼仔、茶油风味剁椒、豆豉酱等（互联网+华康B2C电商产品）系列。

公司连年被评为“省级重合同守信用企业”、“省消费者委员会质量信得过单位”、“湖南省名牌产品”、“国家农业部食品博览会金奖”、“湖南省农业产业化龙头企业”、“湖南省私人企业十大行业500强企业”、“湖南省两型示范创建企业”、“银行守信AAA级企业”。产品通过ISO9001-2008国际质量体系认证和绿色食品认证。拥有发明专利1项，实用新型专利6件，科技成果鉴定书2项。2011年“华康”牌商标被国家工商总局评为中国驰名商标。

订货热线：0730-2640088 0731-85713861



扫一扫，浏览华康移动端