

马光英文讲座@国家图书馆 “The Rhythms of Life”

王榆绮医师为民众讲解：如何根据十二时辰进行养生

2011年11月10日晚，来自马光保健集团的中医师王榆绮应邀在国家图书馆进行了一场题为“The Rhythms of Life”的精彩中医英文座谈会。

王榆绮医师给现场听众分享了这样一个经典的中医理论：传统中医将一天划分为十二个时辰，按照现代的时间来计算，即每两小时为一个时辰，一天24小时是一个完整的循环，有一套相应的养生理论。中医认为，人体内的经气会随着时间的流动，在各经脉间起伏，并且每个时辰都会有不同的经脉“值班”。王榆绮医师表示，如果能够顺应这种经脉的变化，采用不同的方法，就可以达到良好的养生效果。

从子时开始，夜晚11点-凌晨1时被称为子时，正是中医养生中特别强调的“子觉”时间，应有足够的睡眠以保胆经获得充足的能量。丑时(凌晨1时-3时)为肝经当令。静心养气是最好的保肝方法。要特别指出的是避免肝火太旺，如在这个时间喝酒，将会对肝造成极大的损伤。寅时(凌晨3时-5时)，肺经当令。是人体阳气的开始，也是人体气血从静变为动的开始，必须要有深度睡眠。



(王榆绮医师清新的讲解风格)



(现场民众积极学习保健操)

卯时(早晨5-7时)大肠经当令。早起不贪睡，晨起首先活动四肢筋骨，例如双手扣后脑做保健操。辰时(上午7-9时)胃经当令。活动后喝一杯开水，早餐应该清淡，要吃饱。巳时(上午9-11时)脾经当令，可从事脑力活动，但要注意劳逸结合，让眼睛得到及时的休息。午时(上午11时-午后1时)心经当令。这是午餐时间，要注意营养丰富，荤素搭配。

未时(午后1-3时)小肠经当令。午睡后可做少量和缓的运动，喝一杯茶。申时(午后3-5时)膀胱经当令。王榆绮医师提醒大家这是最好的工作学习时间，记忆力和判断力都很活跃。酉时(午后5-7时)，肾经当令。这是肾虚者补肾的最好时机。戌时(晚7-9时)，心包经当令。此时为准备睡眠时间，而从晚9-11时开始，这一时段为亥时，如果想让身体有一个好的起点，就要从此刻拥有好的睡眠开始，应尽量在晚上11点前进入睡眠状态。

在讲解的同时，王榆绮医师还在现场请听众上台示范，为大家演示了讲双手扣后脑、按揉小腹等保健操的标准动作，

王榆绮医师是一位年轻的中医新秀，虽年轻，但中医基础非常扎实和深厚，她的讲解也清新而直观，令现场民众受益良多。而在尾声的互动环节，民众反响热烈，提问积极，王医师的答疑令听众对利用中医原理进行养生的优势有了进一步的了解。