

古中國人的生理時鐘

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

傳統養生學認為人有六臟六腑，一臟腑主管一條經絡，如肺主持手太陰肺經。經絡之氣由中焦（六腑之一）出發，首先到達肺，再依次為大腸、胃、脾、心、小腸、膀胱、腎、心包絡、三焦、膽、肝。其對應之時辰，今依序說明如下。

寅時（0300-0500），史記·律書「寅，言萬物始生，寅然也。」也就是說，經絡之氣（生物能）這個時候走到手太陰肺經，肺的經氣最旺、最強。以陰陽學說來看，此時，陽始生。依天人合一而言，農業社會聽聞公雞啼叫，人類的活動就開始了。修行人起來做早課，家庭主婦起床做早餐，練功人聞雞起舞…等等。

卯時（0500-0700），史記·律書「茂也，言物茂也。」這個時候經絡之氣走到手陽明大腸經，也就是大腸氣最強。此時是上廁所排濁氣、排糟粕最好的時候。身體調理得很好，才能適時排便。身體不好，就會提前或延後，千萬強求不得。

大腸是二陰中的後陰，而且肺與大腸在五臟中均屬金，同時是表裏經。五臟均為裏經（陰），五腑則為表經（陽），它們之間要平衡、要協調，太強、太弱都不行。所謂「陰平陽秘，精神乃治」，例如有一種肺陰型的大腸癌，就是因為肺陰虛，陰虛則火旺，大腸火熱則產生很多病變，其中之一就會變成癌腫。像老

師、律師等經常講話的人，這種類型的大腸癌往往就是他們的職業病。

辰時（0700-0900），言萬物之振也。胃的經氣最盛，正是早餐的最好時候。現今社會沒有吃早餐即上班上學大有人在，如此身體怎會強健呢？

巳時（0900-1100）（言陽氣之已盡）為脾。午時（1100-1300）（陰陽交，故曰午）為心。未時（1300-1500）（言萬物皆成，有滋味也）時為小腸。申時（1500-1700）（言陰用事申賊萬物）時為膀胱，這個時候以陰陽學說而言，陰始生；佛教中有所謂過午不食，正是指下午3點鐘以後，現代人說是12點鐘以後，其實是錯誤的。

再來，酉時（1700-1900）（萬物之老也）時為腎。戌時（1900-2100）（言萬物盡滅）時為心包絡。亥時（2100-2300）（該也，言陽氣藏於下也）時為三焦。子時（2300-0100）（滋也，言萬物滋於下）則為膽。丑時（0100-0300）（紐也，言陽氣在上未降，萬物厄紐未敢出）則為肝。

在臟腑學說中談到「肝膽為疲極之本」，這句話簡單地說，就是經歷一整天，人的疲勞到了最高點，不能再勞累了。以現在醫學來說，此時休息就是在修補肉體的最佳時機。也就是說，這個時候一定要上床睡覺，而且睡眠的品質最好。

解

作家潘人木女士說：

讀「在你、在我」助我除去心中茅草，展現一條如詩如畫的鄉間小路。

四十篇短文皆由「鄉間小路」這本雜誌中「美的小語」輯集而來。談的是享受人生之美，發現人生之美，甚至創造人生之美，於是人生無處不美。

「在你、在我」所傳達的訊息是教你教我遍尋生命中的第二個太陽。那掛在天空的第一個太陽，普照萬物，為萬物所共有，第二個太陽照耀我們的心靈，為個人所獨有。

這第二個太陽，能使我們的感官「有氣」，可見光譜之外的光，細嘗五味之外的味，它使我們所見所聞「有動於衷」，領略萬物之情。擁有第二個太陽，我們便不會對萬物冷漠。

這第二個太陽因為個人，其所照耀之美，或因個人背景、經歷的不同而有不同的感動。有些人產生共鳴，有些人只能獨享其樂，正如俗話所說穿衣戴帽，各有一套。我的第二個太陽已伴我走過數十年的歲月，有了它，我可以忍受人生中最苦的別離之苦，有了它，我才原諒了一切的失落之苦。有了它，我才發現歡聚是美，孤獨也未嘗不美。它給了我萬道光芒，讓我享受老年之美。

你擁有第二個太陽嗎？如沒有，快去追尋；如已有，千萬別讓它降落。

在你，在我 美的小語

作者／邱七七

出版：豐年社

定價：NT \$ 200元

郵政特准掛號00059300財團法人豐年社

（郵購請另加掛號郵資60元）

門市部02-2362 8148轉30/31

台北市溫州街14號一樓

