



นางพิกาชีวิต

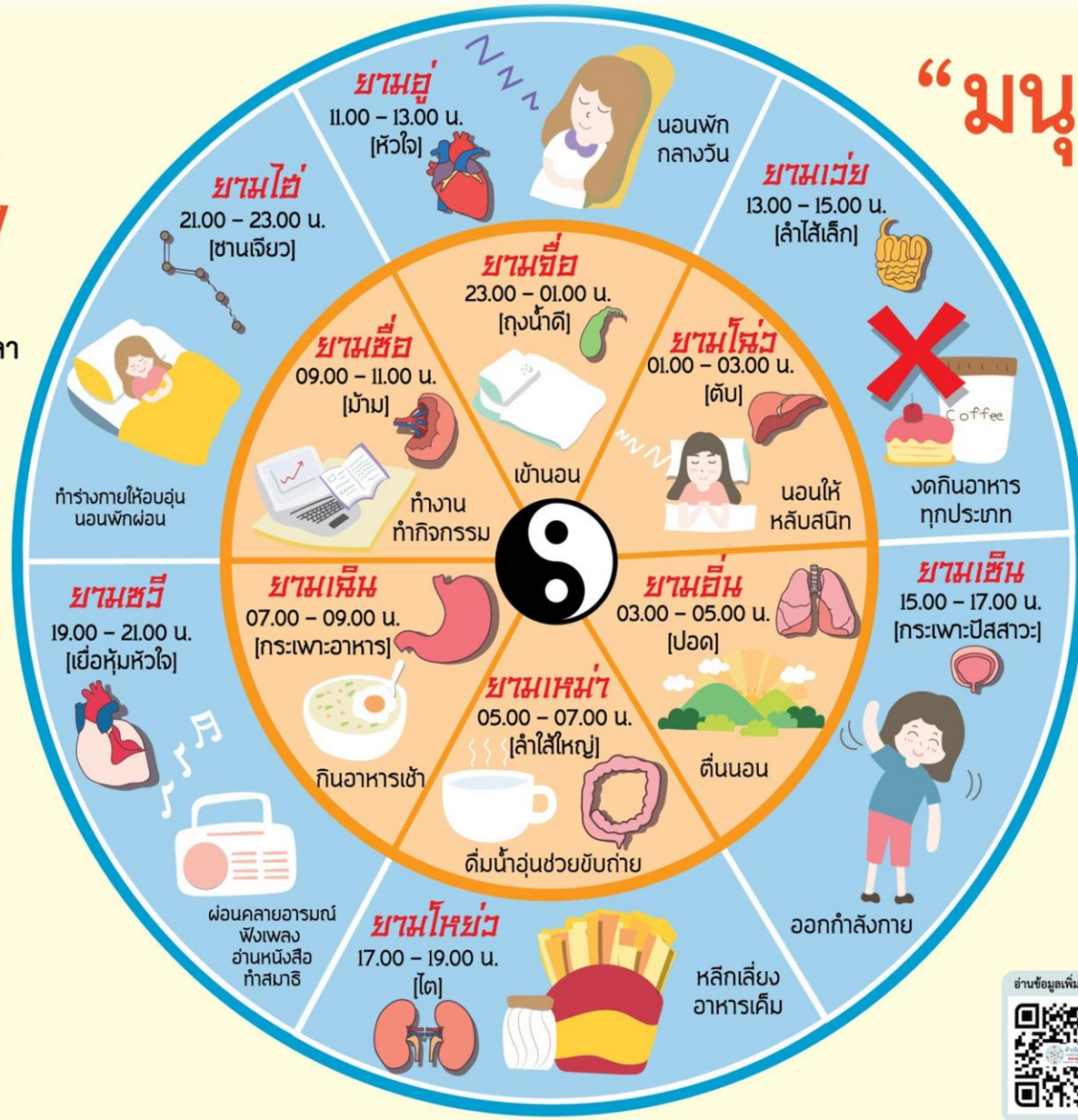
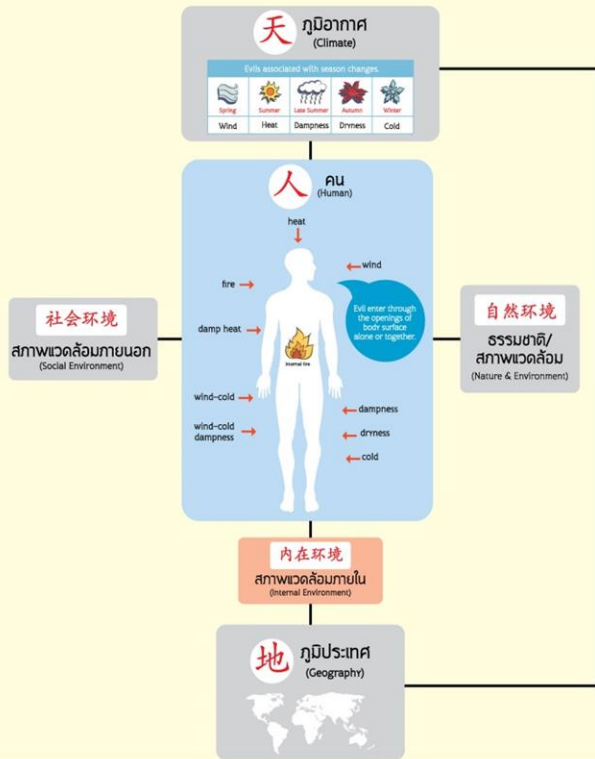
เคล็ดลับหย่างเชิงสุขภาพ

-----แพทย์จีนศศิณีภา กายเจริญ-----

นาฬิกาชีวิต

เคล็ดลับอย่างเชิงสุขภาพ

“ธรรมชาติและมนุษย์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน”
 การเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติในแต่ละปี ฤดูกาล วัน และช่วงเวลา
 สอดคล้องกับร่างกายมนุษย์เป็นวัฏจักร



“มนุษย์

ไม่สามารถเปลี่ยนแปลง
 กฎเกณฑ์ของธรรมชาติได้

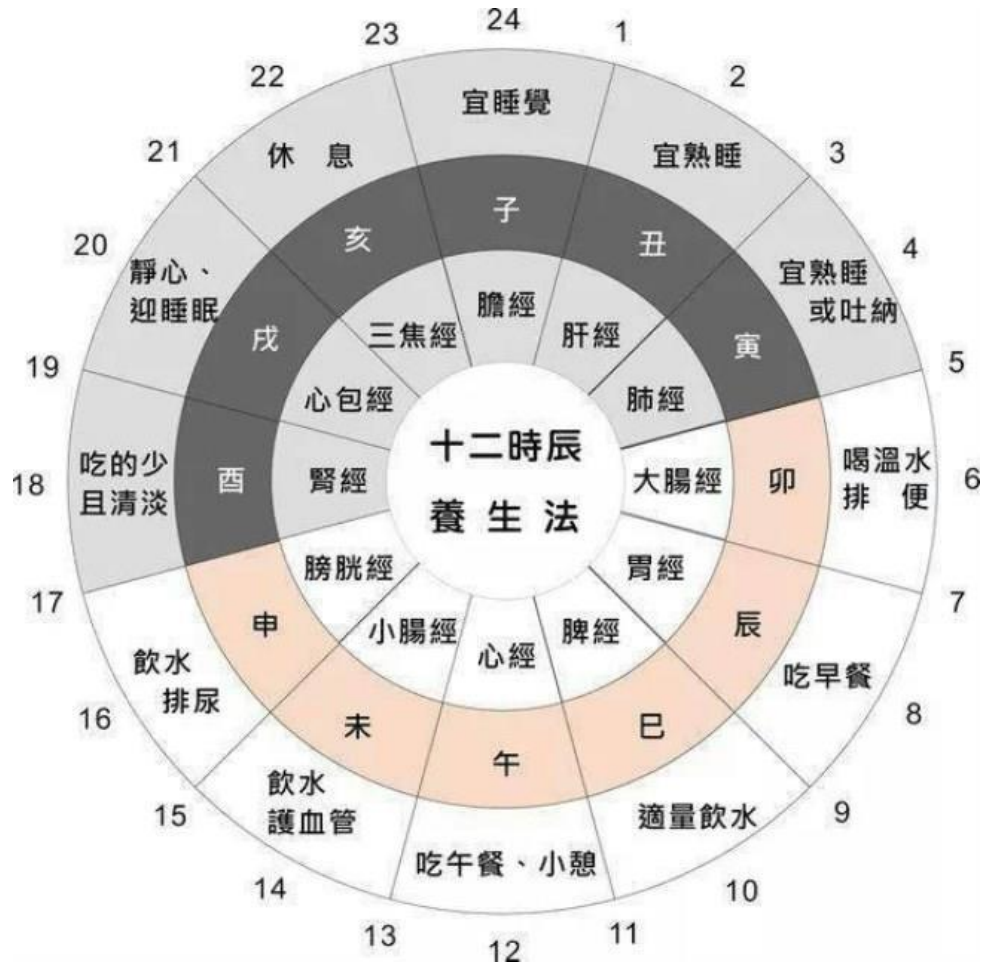
หากแต่เรียนรู้และเข้าใจ
 ปฏิบัติชีวิตตามนาฬิกาธรรมชาติ

ย่อมนำมาซึ่ง
 สุขภาพชีวิตที่ดี
 อายุที่ยืนยาว”



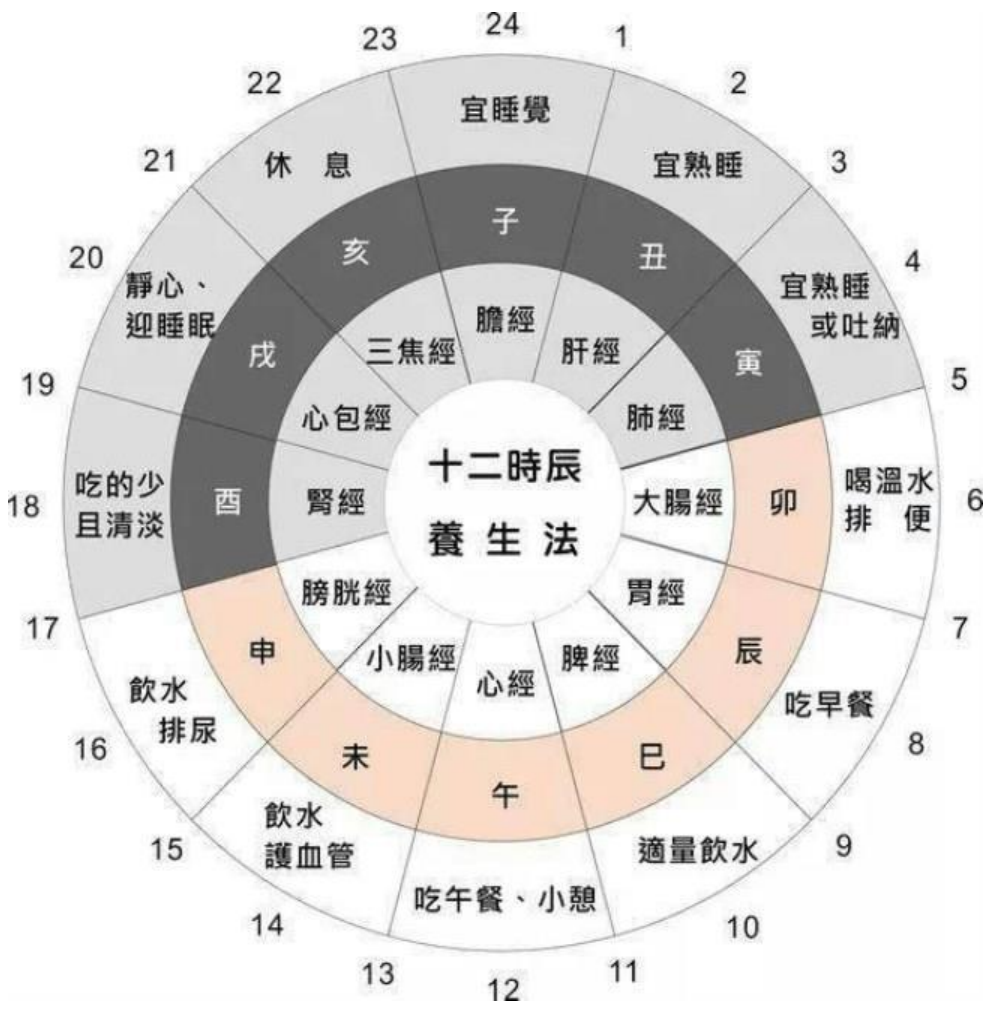
หัวเจียว แพทย์แผนจีน 華僑中醫院
 huachiewtcm @huachiewtcm www.huachiewtcm.com

แพทย์แผนจีน - กฏนาฬิกาชีวิต-



1		5 ทุ่ม ถึง ตี 1	ยามจื่อ 子时 Zi	เส้นลมปราณถุงมีน้ำดี
2		ตี 1 ถึง ตี 3	ยามโถ้ว 丑时 Chǒu	เส้นลมปราณตับ
3		ตี 3 ถึง ตี 5	ยามอิน 寅时 Yín	เส้นลมปราณปอด
4		ตี 5 ถึง 7 โมงเช้า	ยามเหม่า 卯时 Mǎo	เส้นลมปราณลำไส้ใหญ่
5		7 โมงเช้า ถึง 9 โมง	ยามเฉิน 辰时 Chén	เส้นลมปราณกระเพาะอาหาร
6		9 โมง ถึง 11 โมง	ยามซือ 巳时 Sì	เส้นลมปราณม้าม

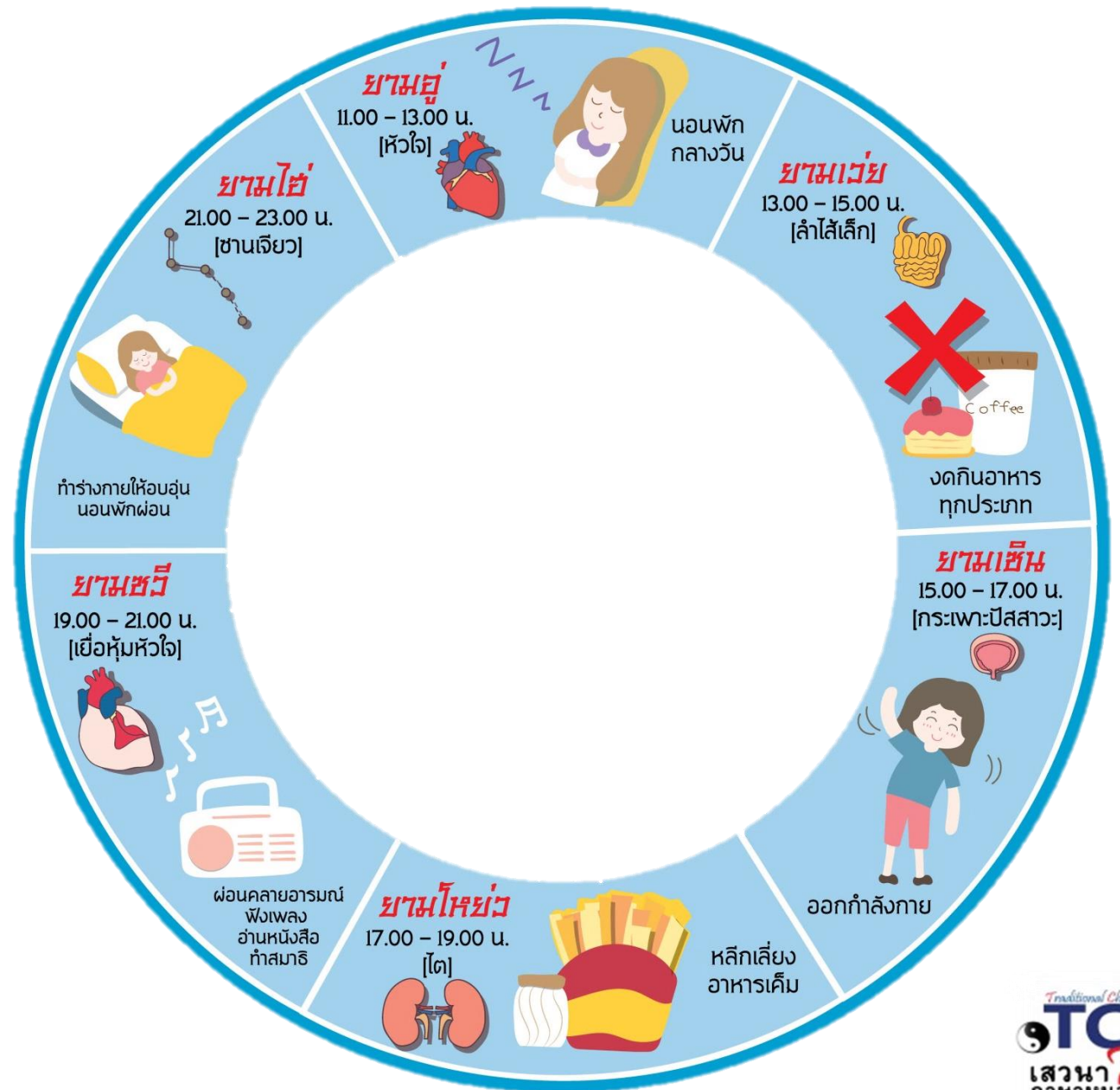
แพทย์แผนจีน - กฎนาฬิกาชีวิต-



7		11 โมง ถึง บ่ายโมง	ยามอู่ 午时 wǔ	เส้นลมปราณหัวใจ
8		บ่ายโมง ถึง บ่าย 3	ยามเว่ย 未时 wèi	เส้นลมปราณลำไส้เล็ก
9		บ่าย 3 ถึง 5 โมงเย็น	ยามเฉิน 申时 shēn	เส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ
10		5 โมงเย็น ถึง 1 ทุ่ม	ยามโหย่ว 酉时 yǒu	เส้นลมปราณไต
11		1 ทุ่ม ถึง 3 ทุ่ม	ยามซวี 戌时 xū	เส้นลมปราณเยื่อหุ้มหัวใจ
12		3 ทุ่ม ถึง 5 ทุ่ม	ยามไฮ่ 亥时 hǎi	เส้นลมปราณชานเจี้ยว

นาฬิกาชีวิต

เคล็ดลับหย่างเชิงสุขภาพ





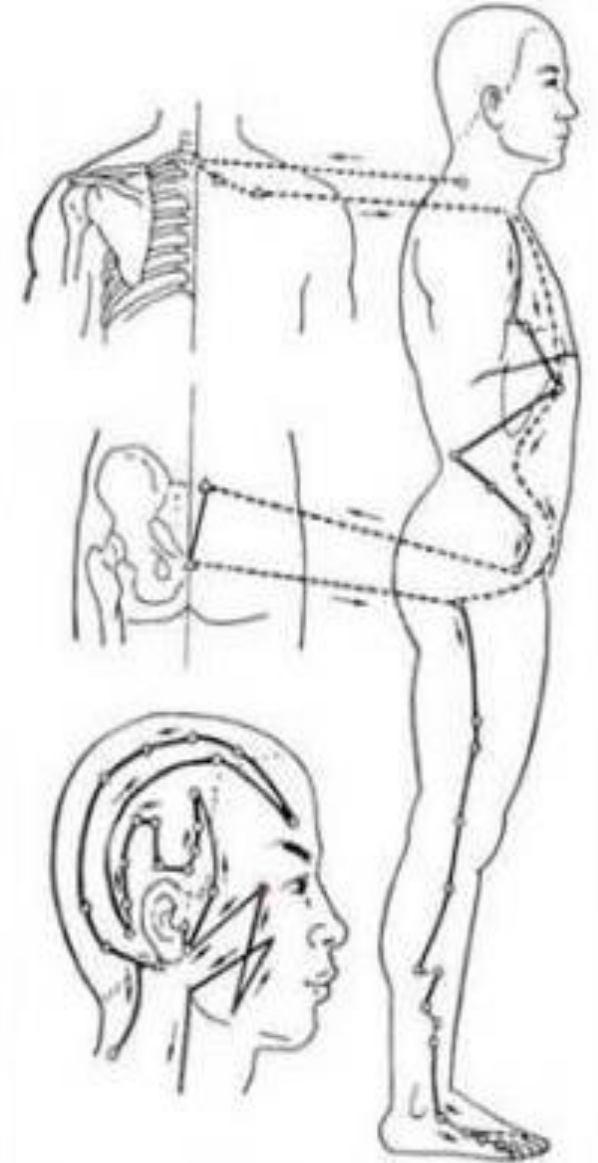
足少阳胆经子时

(23点至1点) —胆经旺。

子时睡得足，黑眼圈不露；

中医理论认为；“肝之余气，泄于明胆，聚而成精。”

人在子时前入眠，胆方能完成代谢。“胆汁有多清，脑就有多清。”子时前入睡者，晨醒后头脑清晰、气色红润，没有黑眼圈。反之，常于子时内不能入睡者，则气色青白，眼眶昏黑。同时因胆汁排毒代谢不良更容易生成结晶、结石。



足厥阴肝经丑时

(1点至3点) — 肝经旺。

丑时不睡晚，脸上不长斑；

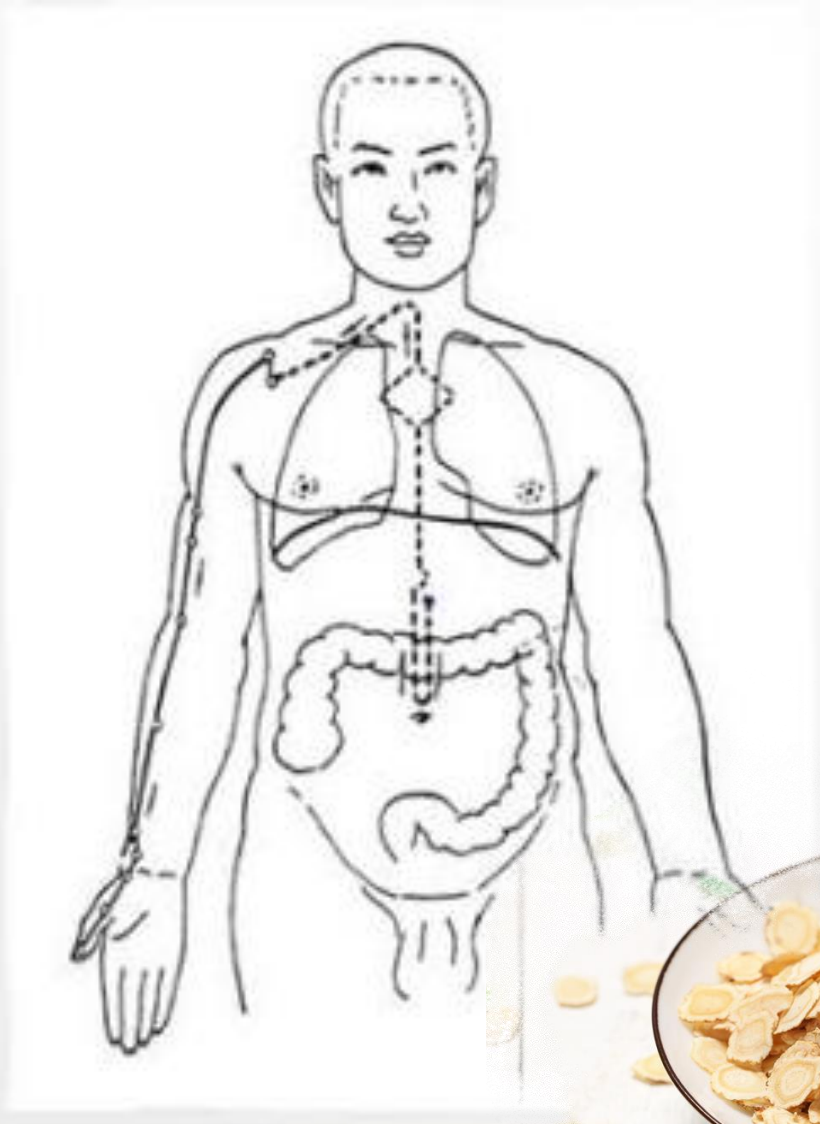
中医理论认为：“肝藏血。”“人卧则血归于肝。”如果丑时不能入睡，肝脏还在输出能量支持人的思维和行动，就无法完成新陈代谢。所以丑时前未能入睡者，面色青灰，情志怠慢而躁，易生肝病，脸色晦暗长斑。



手太阴肺经寅时

(3点至5点) — 肺经旺。
寅时睡得熟，色红精气足；

“肺朝百脉。”肝在丑时把血液推陈出新之后，将新鲜血液提供给肺，通过肺送往全身。所以，人在清晨面色红润，精力充沛。寅时，有肺病者反映最为强烈，如剧咳或哮喘而醒。



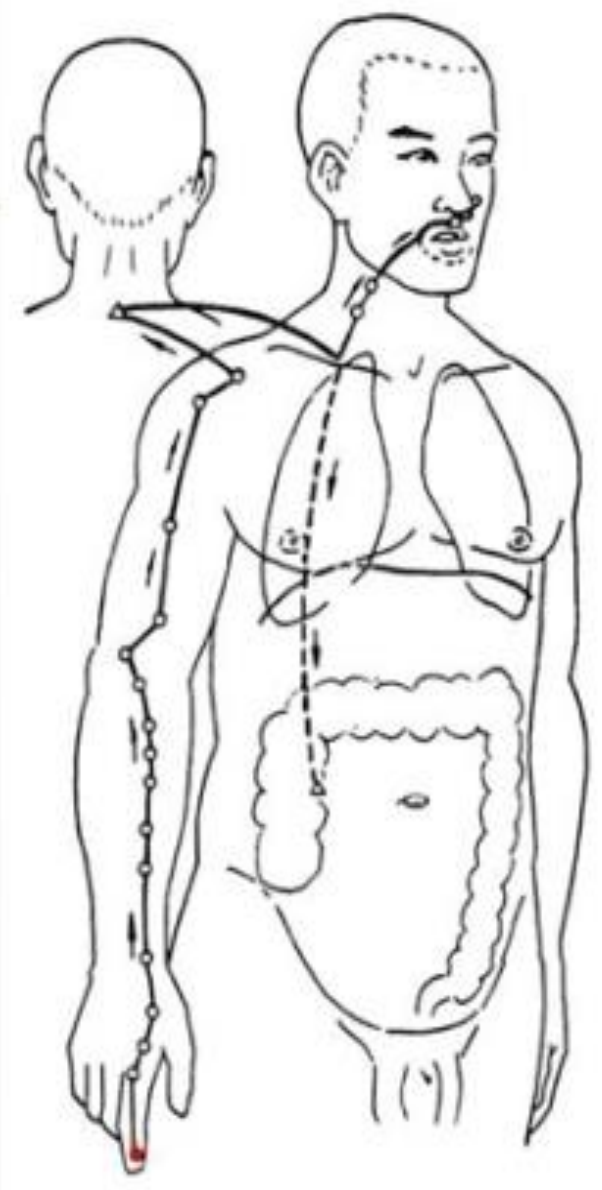
手阳明大肠经 卯时

(5点到7点) — 大肠经旺。

卯时大肠蠕，排毒渣滓出；

“肺与大肠相表里。”

肺将充足的新鲜血液布满全身，紧接着促进大肠进入兴奋状态，完成吸收食物中的水分和营养、排出渣滓的过程。清晨起床后最好排大便。

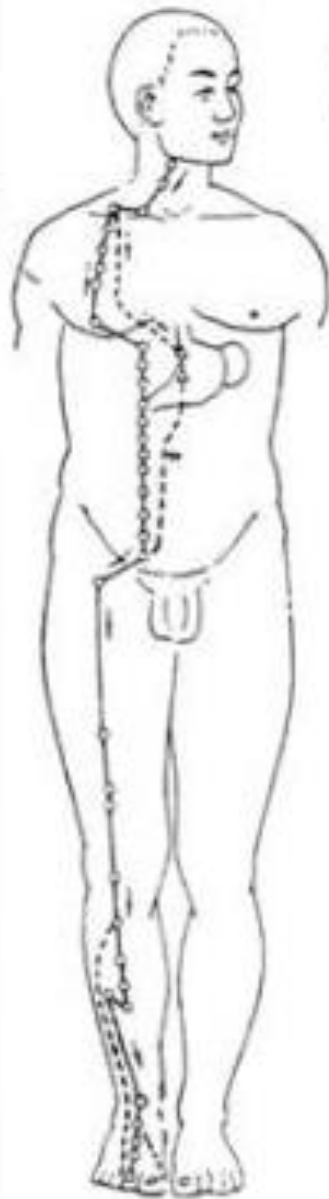


足阳明胃经辰时

(7点到9点) — 胃经旺。

辰时吃早餐，营养身体安；

人在此时段吃早餐最容易消化，吸收也最好。早餐可安排温和养胃的食品如稀粥、麦片、包点等。过于燥热的食品容易引起胃火盛，出现嘴唇干裂、唇疮等问题。不吃早餐更容易引起多种疾病。



足太阴脾经巳时

(9点至11点) — 脾经旺。

巳时脾经旺，造血身体状；

“脾主运化，脾统血。”

脾是消化、吸收、排泄的总调度，又是人体血液的统领。

“脾开窍于口，其华在唇。”

脾的功能好，消化吸收好，血液质量好，所以嘴唇是红润的。唇白标志血气不足，唇暗、唇紫标志寒入脾经。



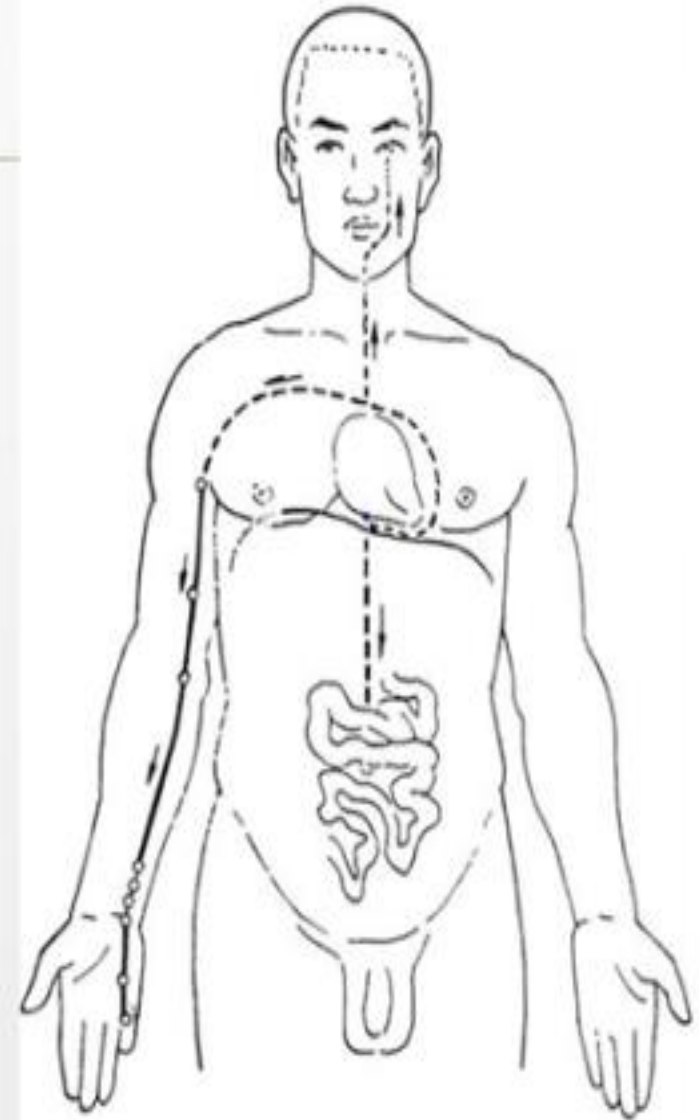


手少阴心经午时

(11点至13点) — 心经旺。

午时一小憩，安神养精气；

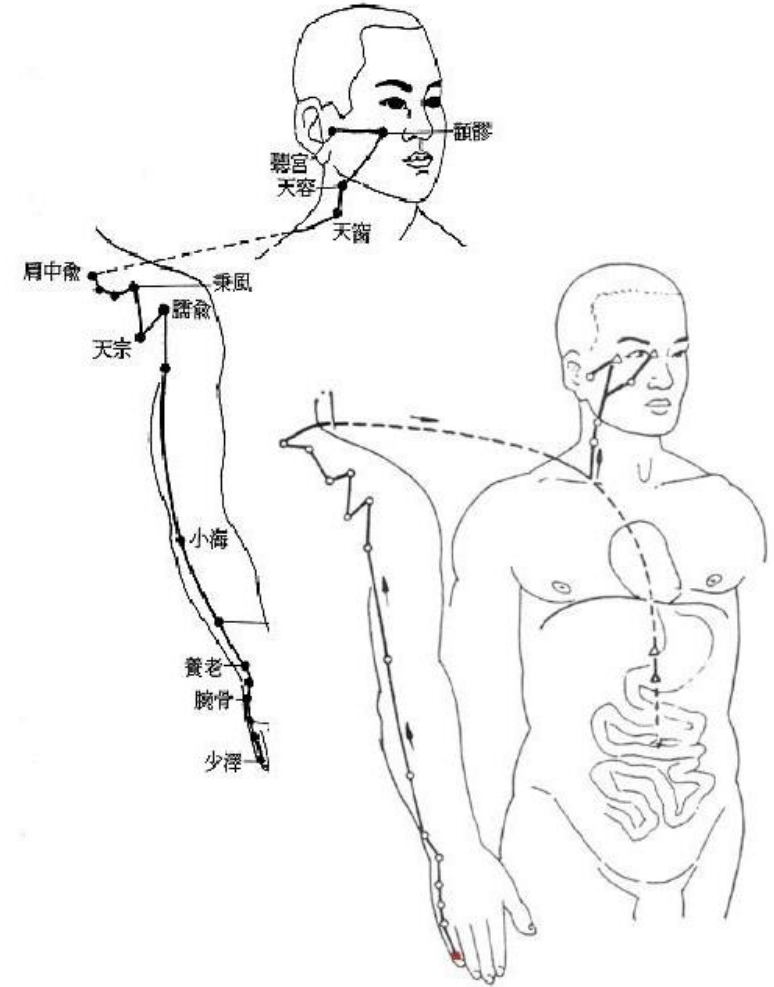
“心主神明，开窍于舌，其华在面。”心气推动血液运行，养神、养气、养筋。人在午时能睡片段，对于养心大有好处，中使下午至晚上精力充沛。



手太阳小肠经未时 (13点到15点)



- 一小肠经旺。
- 未时分清浊，饮水能降火；
- 小肠分清浊，把水液归于膀胱，糟粕送入大肠，精华上输于脾。小肠经在未时对人一天的营养进行调整。如小肠有热，人会干咳、排屁。此时多喝水、喝茶有利小肠排素降火。



足太阳膀胱经申时

(15点至17点) —膀胱经旺。

申时津液足，养阴身体舒；

膀胱贮藏水液和津液，水液排出体外，津液循环在体内。若膀胱有热可致膀胱咳，且咳而遗尿。申时人体温较热，阴虚的人最为突出。此时适当的活动有助于体内津液循环，喝滋阴泻火的茶水对阴虚的人最有效。

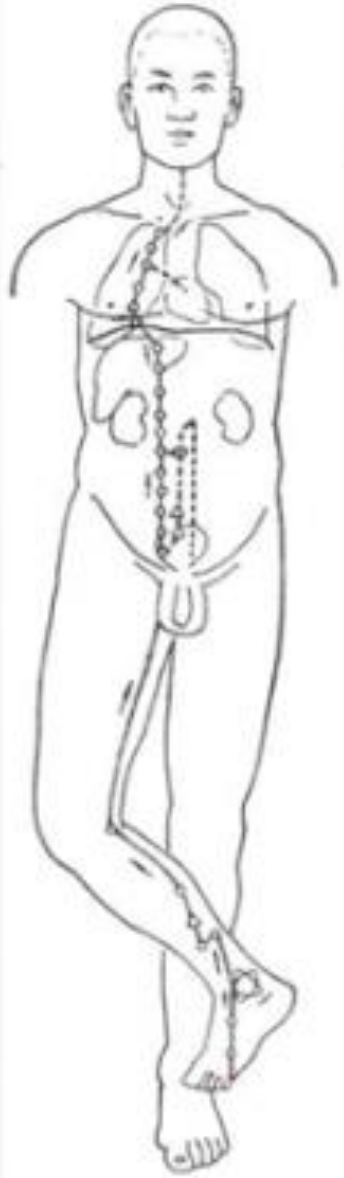




足少阴肾经酉时

(17点至19点) — 肾经旺。

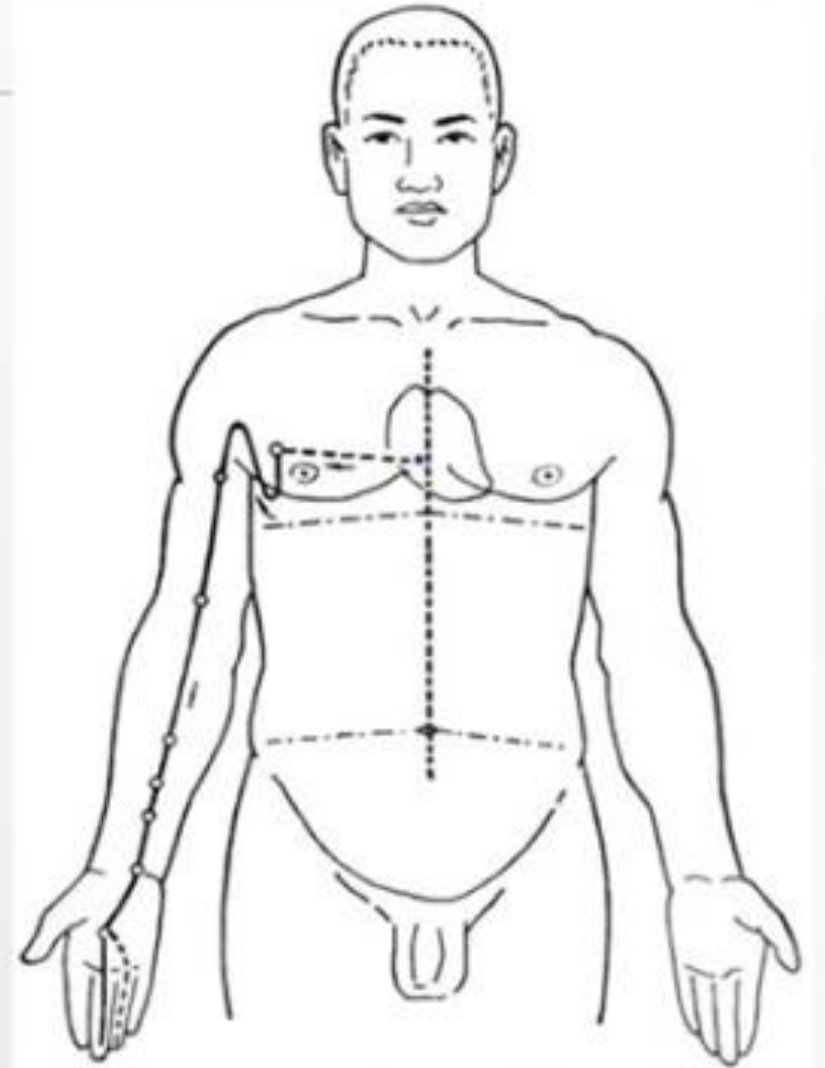
酉时肾藏精，纳华元气清；
“肾藏生殖之精和五脏六腑之精。
肾为先天之根。” 人体经过申时
泻火排毒，肾在酉时进入贮藏精
华的阶段。此时不适宜太强的运
动量，也不适宜大量喝水。



手厥阴心包经戌时

(19点至21点) — 心包经旺。

戌时护心脏，减压心舒畅；
“心包为心之外膜，附有脉络，气血通行之道。邪不能容，容之心伤。”心包是心的保护组织，又是气血通道。心包经戌时最兴旺，可清除心脏周围外邪，使心脏处于完好状态。此时一定要保持心情舒畅：看书听音乐、或做SPA、跳舞、耍太极……放松心情，释放压力。



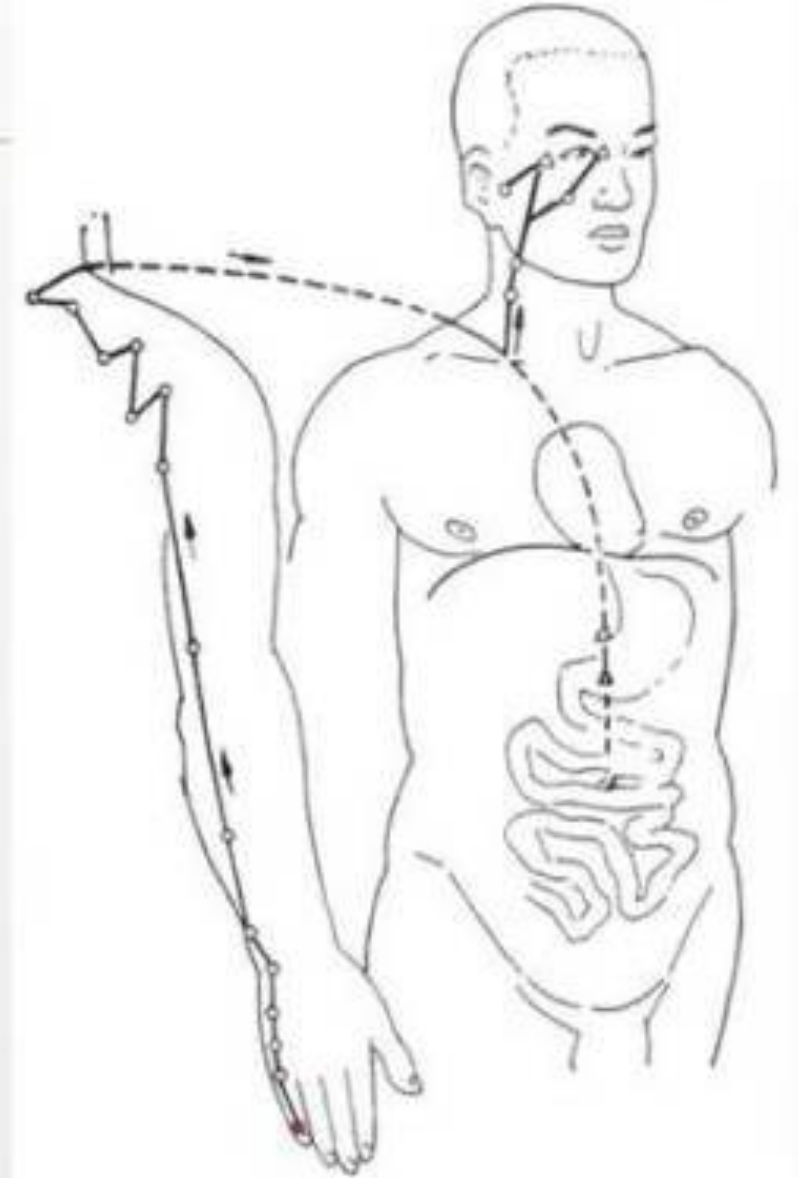


手少阳三焦经亥时

(21点到23点) — 三焦经旺。

亥时百脉通，养身养娇容。

三焦是六腑中最大的腑，具有主持诸气，疏通水道的作用。亥时三焦能通百脉。人如果在亥时睡眠，百脉可得到最好的休养生息，对身体对美容十分有益。百岁老人有个共同特点，即在亥时睡觉。现代人如不想此时睡觉，可听音乐、看书、看电视、练瑜伽，但最好不要超过亥时睡觉。



สรุปช่วงเวลา ระบบที่เกี่ยวข้อง ข้อควรปฏิบัติ

- 23.00 - 01.00 น. ยามจื่อ [ถุงน้ำดี] เตรียมเข้านอน
- 01.00 - 03.00 น. ยามโฉ่ว [ตับ] นอนให้หลับสนิท
- 03.00 - 05.00 น. ยามอิน [ปอด] ตื่นนอน สูดอากาศบริสุทธิ์
- 05.00 - 07.00 น. ยามเหม่า [ลำไส้ใหญ่] ดื่มน้ำอุ่นช่วยขับถ่ายอุจจาระ
- 07.00 - 09.00 น. ยามเฉิน [กระเพาะอาหาร] กินอาหารเช้า
- 09.00 - 11.00 น. ยามซือ [ม้าม] ขยับตัวเล็กน้อย ทำงาน ทำกิจกรรม
- 11.00 - 13.00 น. ยามอู่ [หัวใจ] หลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวง นอนพักกลางวัน
- 13.00 - 15.00 น. ยามเว่ย [ลำไส้เล็ก] เป็นเวลาย่อยและการดูดซึม งดกินอาหารทุกประเภท
- 15.00 - 17.00 น. ยามเฉิน [กระเพาะปัสสาวะ] ดื่มน้ำช่วยขับปัสสาวะ ออกกำลังกายทำให้เหงื่อออก
- 17.00 - 19.00 น. ยามโหย่ว [ไต] หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม
- 19.00 - 21.00 น. ยามชวี [เยื่อหุ้มหัวใจ] อารมณ์ดี สวดมนต์ ทำสมาธิ
- 21.00 - 23.00 น. ยามไส่ [ชานเจียว] ทำร่างกายให้อบอุ่น นอนพักผ่อน



谢谢您的观看

ขอบคุณค่ะ

