



## 守护健康:十二时辰养生宝典送给您

“为什么我明明很注意养生,却总觉得没精神?”“为什么别人吃羊肉补身体,我一吃就上火?”这些问题,或许与您的中医体质密切相关。在迎“七一”老会长党建联谊活动健康养生讲座环节,青岛市中医医院中医经典科主任赵英英围绕中医体质与健康保健进行专题讲座。

### 1 学会辨识基本功

**望:**看形体,肥人多痰(湿)、瘦人多虚(火);看面色,色白为虚,色暗为瘀;看舌象,苔红则多热,苔厚则湿。

**闻:**听声音,语音低微,多中气不足;闻味道,异味较大,非热即湿。

**问:**问二便,尿黄多热,便溏脾虚;问寒热,阳虚外寒,阴虚内热;问汗液,自汗多气虚,盗汗多阴虚;问经带,痛经多瘀,带黄湿热。

### 2 根据时辰巧养生

人体如同一个精准运转的生物钟,一日之中的十二时辰,对应着体内经络与脏腑的气血变化规律。中医子午流注智慧的核心,便是“天人相应”——人顺应天时、跟着身体的自然节奏生活,便是朴素有效的养生方式。

#### 子时(23:00-1:00)胆经当令

此时保持深度睡眠,让胆气在安静中顺利生发,为身体储备精神能量。

#### 丑时(1:00-3:00)肝经当令

此时维持熟睡状态,让肝脏在无外界干扰的情况下高效运作。

#### 寅时(3:00-5:00)肺经当令

此时保持安稳深睡,保障气血平稳运行。

#### 卯时(5:00-7:00)大肠经当令

晨起饮用一杯温开水,及时排出废物,保持肠道通畅。

#### 辰时(7:00-9:00)胃经当令

按时吃一顿营养均衡的早餐,为全天生活补充能量。

#### 巳时(9:00-11:00)脾经当令

适量饮水,配合适度活动,助力脾胃运化。工作、学习间隙起身活动,避免久坐伤脾。

#### 午时(11:00-13:00)心经当令

按时吃午餐,饭后进行15-30分钟的小憩,恢复精力、舒缓心神。

#### 未时(13:00-15:00)小肠经当令

适量饮水,配合轻柔的身体活动,促进肠道消化与营养吸收。

#### 申时(15:00-17:00)膀胱经当令

此时段是全天最佳的排毒时段。足量饮水,及时排尿,加速代谢废物随尿液排出体外。

#### 酉时(17:00-19:00)肾经当令

进食清淡、易消化的晚餐,减轻脏腑负担,助力肾脏封藏精气。

#### 戌时(19:00-21:00)心包经当令

此时段情绪的波动会直接影响心脏功能。放松身心,保持情绪平和愉悦。

#### 亥时(21:00-23:00)三焦经当令

此时段是调养全身百脉的关键期。静心准备入眠,让身心彻底放松,为子时的阳气初生做好

铺垫。

### 3 先辨体质再养生

**平和体质** 阴阳气血调和,以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

**气虚体质** 元气不足,以疲乏无力、气短自汗等为主要特征。

**血虚体质** 以血虚不能濡养机体为主要特征。

**阳虚体质** 阳气不足,以畏寒怕冷、手足不温等为主要特征。

**阴虚体质** 阴液亏少,以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

**痰湿体质** 以形体肥胖、腹部肥满、口粘苔腻为主要特征。

**血瘀体质** 血行不畅,以肤色晦暗、舌质紫暗等为主要特征。

**气郁体质** 气机郁滞,以神情抑郁、忧虑脆弱等为主要特征。

**湿热体质** 湿热内蕴,以面垢油光、口苦、苔黄腻等为主要特征。

**特禀体质** 先天失常,以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

掌握了体质分类的方法,知道自己的体质后,就能知道自己容易得哪些疾病,从而能够通过“自助式”的、个性化的措施调整自己的体质,最终趋向健康的平和体质。 记者 张磊 崔佳佳

迎“七一”老会长党建联谊活动举办

### 中医专家 传授“养生经”

为庆祝建党105周年,抓实做优市“三会”党建工作,传承红色基因,凝聚奋进力量,6月29日,庆“七一”老会长党建联谊活动在圣德德宝花园康养中心举办。活动由青岛市企业联合会、青岛市企业家协会、青岛市工业经济联合会主办,青岛市医学会、青岛市中医医院协办。

活动特别邀请青岛市中医医院中医经典科主任赵英英作中西医结合老年健康专题讲座;海慈医疗集团常务副总院长孙金芳介绍了医院学科建设成果;青岛市企业家协会、青岛市中医医院、世界华人医师协会签署医疗诊疗服务框架协议。会后,活动参与者参观了在建的圣德德宝花园康养中心,上海圣德颐康医疗管理集团负责人现场介绍集团发展康养产业、建设全链条康养服务体系的情况。

记者 张磊 崔佳佳

## 四大品类满足多元化需求

需求,让每一位客户都能找到适合自己的养老理财方式。

对于追求绝对安全、保本稳利的客户,优选养老存款。专属养老定期存款,利率优惠、期限灵活、本金保障,符合中老年朋友稳健理财的核心诉求,不用担心理财波动,安安心心拿利息,存钱更放心、收益更踏实,守住养老资金的基本盘,给晚年生活稳稳的底气。

想要双重保障、长效守护,养老保险是不二之选。依托中行专业平台,甄选合规优质商业

养老保险产品,兼顾养老保障与资金增值,投保灵活、保障全面,既能补充养老现金流,实现终身/定期领取,又能做好资产传承,给晚年生活多加一份保障,养老生活更有依靠,后顾之忧。

追求适度增值、长期稳健的客户,可选择养老基金。专注养老目标,风格稳健、风险可控,专业团队精细化运作,分散投资、严控风险,相比普通理财更贴合养老属性,长期持有收益平稳,轻松实现养老资金稳步增值,轻松打理、省心省力。



中国银行即墨分行 理财经理 孙福珍

兼顾稳健与收益,养老理财更适配。中行专属养老理财产品,秉持稳健投资理念,风险等级偏低,投资风格平和,期限选择多样,门槛亲民、运作透明,充分适配中老年客户理财需求,在保障资金安全的前提下,实现稳健增值,轻松提升养老财富。

贵宾热线:0532-88551608

养老金融  
你我他

中国银行特约

养老,是每位中老年朋友关心的大事,安稳养老、体面养老,离不开科学、稳妥的金融规划。

结合中老年客户风险偏好低、追求本金安全、现金流稳定的核心需求,中国银行精心搭建全方位个人养老金融产品体系,覆盖养老存款、养老保险、养老基金、养老理财四大品类,满足不同客户储蓄、保障、投资、增值的多元化养老