

身体各器官工作时间表

身体各器官工作时间表是指针对人类身体各器官的工作时间安排。中医文化非常注重时间，一天养生法即十二时辰养生法。

子时一胆经当令;丑时一肝经当令;寅时一肺经当令;卯时一大肠经当令;辰时一胃经当令;巳时一脾经当令;午时一心经当令;未时一小肠经当令;申时一膀胱经当令;酉时一肾经当令;戌时一心包经当令;亥时一三焦经当令。

13-15 点手太阳小肠经最旺

15-17 点足太阳膀胱经最旺

目录

.	1 13-15 点 小肠
.	2 15-17 点 膀胱
.	3 17-19 点 肾
.	4 19-21 点 心
.	5 21-23 点 三焦经
.	6 23-1 点 胆
.	7 1-3 点 肝
.	8 3-5 点 肺
.	9 5-7 点 大肠
.	10 7-9 点 胃
.	11 9-11 点 脾
.	12 11-13 点 心经

13-15 点 小肠

正未时（13-15 点），[手太阳小肠经](#)最旺。小肠分清浊,把水液归于膀胱,糟粕送入大肠,精华输送于脾。小肠经在未时对人一天的营养进行调整,所以午餐一定要在 1 点前吃完,有利于营养吸收。

15-17 点 膀胱

正申时（15-17 点）,足太阳膀胱经最旺。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。这时间要多喝水,是一天最重要的喝水时间,肾脏和膀胱不好的人,最好在这段时间多喝水(500 毫升),有利于泄掉小肠注下的水液及周身的“火气”。

17-19 点 肾

酉时（17-19 点），[足少阴肾经](#)最旺。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，有利于储存一日的脏腑之精华。

19-21 点 心

戌时（19-21 点），[手厥阴心包经](#)最旺.再一次增强心的力量。心包是心的保护组织，又是气血通道。心包经戌时兴旺，可清除心脏周围外邪.使心脏处于完好状态。此时是心包经与脑神经活跃的时间，是看书最佳时机。心包是心脏外膜组织，主要是保护心肌正常工作的，人应在这时准备入睡或进入潜睡。

21-23 点 三焦经

21 点到 23 点是三焦经在工作，三焦对照解剖学的定义，叫胸腔、腹腔，上腹、下腹，中医叫三焦。中医讲，三焦是六腑中最大的腑，有主持诸气、疏通水道的作用。亥时三焦通百脉，人如果在亥时睡觉，百脉可休养生息，对身体十分有益。

23-1 点 胆

子时(23-1 点)，足少阳胆经最旺，是骨髓造血，胆经运作时间，胆汁推陈出新。人在子时前入眠，胆方能完成代谢。凡在子时前 1~2 小时入睡者，晨醒后头脑清晰、气色红润。

1-3 点 肝

正丑时(夜里 1-3 点),足厥阴肝经最旺。肝藏血,肝血推陈出新,必须休息,保障肝脏的正常功能。人的思维和行动要靠肝血的支持,废旧的血液需要淘汰,新鲜血液需要产生,这种代谢通常在肝经最旺的丑时完成。

3-5 点 肺

经脉的循行是从肺经开始的,所谓的正月也是从寅时(夜里 3-5 点)开始的,这就告诉我们,一天真正的开始是从寅时开始的。人体的气机都讲顺其自然,从肺经开始,这个时候是阳气的开端,所以这个时间就是人从静变为动的一个开始,也就是转化的过程,这就需要有一个深度的睡眠。

5-7 点 大肠

卯时(早晨 5-7 点),手阳明大肠经最旺,有利于排泄。“肺与大肠相表里”,肺将充足的新鲜血液布满全身,紧接着促进大肠经进入兴奋状态,蠕动最旺盛,完成吸收食物中水分与营养,排出渣滓的过程,是吃早餐的时间。

7-9 点 胃

正辰时(上午 7-9 点),足阳明胃经最旺,是胃最活跃的时间。人在 7 点吃早饭最容易消化,如果胃火过盛,会出现嘴唇干裂或生疮。

9-11 点 脾

正巳时(9-11 点),足太阴脾经最旺,是脾脏最活跃的时间。“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。所以吃早餐不会发胖。“脾开窍于口,其华在唇。”脾的功能好,消化吸收好,血的质量好,嘴唇才是红润的。

11-13 点 心经

正午时(11-13 点),手少阴心经最旺,是养心的时间。“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。人在午时能睡片刻,对于养心大有好处,可使下午乃至晚上精力充沛,心火生脾土有利于消化。是心脏巅峰时间,也是人体能量最强的时间,此时心跳快速。