

## 时间医学与时辰养生：古今智慧共解戒烟难题

萧鲲

广州市白云区第二人民医院呼吸内科

**导语：**一般认为，吸烟会显著缩短寿命，是导致疾病、残疾和过早死亡的最大可预防原因之一。世界卫生组织（WHO）统计，吸烟每年造成约 800 万人死亡，每 3 个吸烟者中就有 1 个死于吸烟相关疾病，一项跨度长达 50 年的随访研究发现，在其他条件相同的情况下，每支香烟可导致 20 分钟的预期寿命损失（男性 17 分钟，女性 22 分钟）<sup>[1]</sup>。吸烟者只要戒烟，就能比吸烟者获得额外寿命，即使是 75 岁的戒烟者，也可获得 0.7 年的额外寿命。因此，戒烟时间越早越好，但永不嫌晚<sup>[2]</sup>。戒烟困难，但您是否想过，古人强调的“天人相应”养生观，或许正隐藏着戒烟成功的秘密钥匙？今天，我们不再局限于“吸烟有害健康”的老生常谈，而是邀请您一起，用最前沿的“时间医学”理论，重新解读传统的“时辰养生”智慧，共解戒烟难题。

**问：什么是时间医学？它与传统养生文化有什么关联？**

**答：**时间医学（chronomedicine）是一门研究时间因素与人体生理、病理变化之间关系的现代学科，融合了时间生物学的理论与医学实践。其核心观点认为，人体多种生命活动——如激素分泌、免疫功能等——均呈现昼夜、季节等周期性节律，疾病的发生与药物的疗效也与特定时间节点密切相关<sup>[3]</sup>。

这一理念与我国传统养生文化中“天人相应”的思想高度契合。例如，“药王”孙思邈在《千金方》提到“善摄生者，无犯日月之忌，毋失岁月之和”，《黄帝内经》强调“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，提倡人的生活应顺应自然节律，以达健康长寿。现代时间医学则从科学角度验证了许多传统养生观点的合理性：如“十二时辰养生法”对应昼夜节律研究，“四季养生”符合季节变化对生理影响的实证，而“子午流注”理论与生物钟基因机制也展现出惊人的相似性。在“戒烟”这一具体的健康行为中，时间医学也揭示出许多与传统养

生文化相契合的时间相关机制，进一步体现了古今智慧的贯通。

### 问：时间感知如何影响戒烟过程？传统养生有什么应对方法？

答：时间感知作为个体对时间流逝、持续性与顺序的主观判断的神经认知过程，受到情绪效价、唤醒度及注意力分配等多种心理因素的影响<sup>[4]</sup>。积极情绪常使人感到时间飞逝，即“快活不知时日过”，而消极情绪则易导致时间感知延长；高唤醒状态会加速主观时间流逝，如“春眠不觉晓”所描述的沉睡无觉；高度专注则可能使人进入“心流状态”（Flow），产生“废寝忘食”的时间忽略现象。在戒烟过程中，尼古丁戒断会显著干扰时间感知，使戒烟者高估戒断反应的持续时间，产生“度秒如年”的主观时间延长，被称为“时间感知偏差（PSE）”<sup>[5]</sup>，这种偏差导致虽实际渴求感仅持续5~15分钟，却主观上被放大，从而增加复吸风险并导致戒烟困难。

传统养生文化中的“调息静坐”正是调节此类时间感知偏差的有效方法。通过深长呼吸与冥想练习，可调节自主神经系统功能，缓解焦虑情绪，进而恢复时间感知的准确性，并增强对渴求感的耐受能力<sup>[6-8]</sup>。具体实施时，应选择安静、通风但无风直吹的环境，以平坐或盘坐姿势进行，保持脊柱自然伸直、身体放松，双手轻放膝上；初学者可从5~15分钟开始，逐步延长练习时间。呼吸宜缓慢深长，例如采用“吸-停-呼”节奏（吸气3秒，屏息5秒，呼气5秒），有助于维持心境平静<sup>[9]</sup>。注意练习应避开饭后一小时，开始前可稍作身体活动，结束时勿急起，宜先深呼吸三次，搓热双手熨目摩面，再缓慢活动四肢以促进气血流通。

### 问：什么是时间贴现？传统养生如何利用它提高戒烟成功率？

答：时间贴现是指个体在决策时普遍倾向于高估即时奖励的价值，而低估延迟奖励的心理倾向。这一现象是导致戒烟困难的关键心理因素。尽管大多数吸烟者明确知晓吸烟对健康的长期危害，却仍难以戒除，其深层原因在于决策过程中的“时间价值”权衡<sup>[10]</sup>。从时间贴现的角度看，吸烟带来的快感是即时且强烈的，而戒烟所产生的健康收益则需要数月乃至数年才能显现。这种回报在时间维度上的巨大差异，造成了明显的决策偏差<sup>[11]</sup>。高时间贴现率者往往持有“今朝有酒今朝醉”的心态，认为未来的健康收益因需等待而吸引力不足，因而更容易开始吸烟、更难成功戒烟，且吸烟量与频率也更高。相反，低时间贴现率者更能为长远

目标忍受暂时不适，秉持“放长线钓大鱼”的思维，更可能主动寻求戒烟，并在戒烟治疗中取得更高且更持续的戒断率。

传统养生文化虽未直接使用“时间贴现”这一现代术语，但其理念与实践却处处蕴含降低时间贴现率、培养长远视野的智慧。如《黄帝内经》强调“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”，倡导“防微杜渐”的健康观；又提出“恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，孙思邈提到“口中言少，心头事少，肚中食少，自然睡少，依此四少，神仙可了”，主张通过节欲守神、少私寡欲，从根源上降低对即时刺激的依赖，进而做出更具远见的选择。在具体实践中，可借鉴传统智慧将宏大的健康目标分解为日常可执行的微小行动，如保持规律起居、饮食有节、调息静坐等。此外，也可设立“戒烟基金”，将每日省下的烟钱作为即时自我奖励，使未来的健康收益通过当下可见的回馈变得触手可及，从而有效降低等待过程中的心理折扣，增强戒断坚持力。

**问：什么是睡眠时型？不同睡眠时型的人应该如何运用传统养生制定戒烟策略？**

答：如果说“时间感知”与“时间贴现”反映了个体对时间的主观体验，那么“睡眠时型”则是个体对时间的客观应对。我们生活在三重时钟的牵引之下：“生物时钟”“太阳时钟”与“社会时钟”。其中，生物钟通过调控褪黑素分泌和体温变化，形成约 24 小时为周期的睡眠-觉醒节律，即睡眠时型<sup>[12]</sup>。根据这一理论，人群可划分为百灵鸟型（早睡早起）、猫头鹰型（晚睡晚起）和中间型。在理想状态下，光线、温度、进食时间等授时因子（Zeitgeber）能够促使睡眠时型与太阳时钟、社会时钟相协调；然而，当社会活动打乱作息，导致睡眠时型与生物节律错位，便会引发“生物时钟”与“社会时钟”的冲突，即“社会时差”<sup>[13,14]</sup>。现代研究进一步揭示，吸烟行为是社会时差的一种应对机制——社会时差不仅与吸烟行为相关，在 25 岁以下人群中尤为显著，还与吸烟强度呈正相关，与戒烟意愿呈负相关。例如，电子设备屏幕所产生的蓝光，作为夜间人造光(LAN)，严重干扰青少年的生物钟，改变其睡眠时型，从而加剧烟草使用倾向<sup>[15,16]</sup>。

尽管传统养生文化中并未出现“社会时差”这一现代概念，但传统社会本身即是一个高度遵循自然节律的体系，如农业时代所奉行的“日出而作，日入而息”。

因此，传统文化中蕴藏着应对“个体节律与社会/自然节律失调”的深厚智慧，其核心可概括为：不与社会时差直接对抗，而是通过调整自身，去顺应一个更为根本的“自然时钟”，从而实现内在机体与外在环境的和谐统一。比如孙思邈在《摄养论》中详述按月饮食起居规范，又以十二时辰养生法为例，它强调人体气血依循一日十二时辰的自然节律，在不同经络中循环流注。在每个时辰从事适宜的活动，可达到事半功倍的养生效果<sup>[17,18]</sup>。对戒烟者而言，可借此系统调理节律以摆脱烟瘾：例如在清晨（卯时、辰时）通过深呼吸与营养早餐清肺养胃；于日间烟瘾易发时段（如巳时、申时）以工作、运动与草药茶饮转移注意力、缓解戒断症状；傍晚（酉时、戌时）则通过穴位按摩与温水泡脚宁心安神、舒缓焦虑；而贯穿始终的关键，在于严格遵循子时深眠、午间小憩的作息，使肝胆在夜间得以高效解毒、修复机能，从而从根本上重建身心平衡，将戒烟从一场意志的苦战，转化为一场顺应天时的身体重建之旅。

### 十二时辰养生法实施要点总结

时辰	时间	当令经络	核心要义	具体行动指南
子时	23:00-1:00	胆经	阴尽阳生，务必深睡	进入深度睡眠，为一天生机蓄力。（最重要）
丑时	1:00-3:00	肝经	肝血推陈出新	处于熟睡状态，利于肝脏解毒与修复。
寅时	3:00-5:00	肺经	气血由静转动	保持睡眠的同时，注意保暖，利于气血输布全身。
卯时	5:00-7:00	大肠经	天门开，地户开	缓慢起床，喝温开水，养成排便习惯。
辰时	7:00-9:00	胃经	早餐营养如春雨	吃一顿温热、丰盛的早餐。
巳时	9:00-11:00	脾经	运化营养，精力高峰	高效工作、学习，可轻拍脾经（双腿内侧）。
午时	11:00-13:00	心经	阴阳交替，小憩养心	午餐七分饱，午睡 15~30 分钟（闭目养神亦可）。
未时	13:00-15:00	小肠经	分清泌浊，吸收营养	进行简单的腹部按摩，帮助小肠的消化和吸收。
申时	15:00-17:00	膀胱经	精力第二个黄金期	可选择清淡的茶水，如菊花茶、绿茶等，清热解毒。
酉时	17:00-19:00	肾经	贮藏精华，不宜劳累	晚餐清淡，宜散步、听音乐，按摩涌泉穴。
戌时	19:00-21:00	心包经	愉悦放松，保护心脏	放松身心（聊天、阅读），拍打心包经，温水泡脚。
亥时	21:00-23:00	三焦经	百脉休养，准备入睡	放下杂事，远离电子产品，准备睡觉，确保子时前入睡。

**结语：**从时间感知的偏差调校，到时间贴现的心理重构，再到睡眠时型的节律顺应，时间医学为戒烟这一复杂行为提供了崭新的解读维度。它科学地印证了

传统养生文化中“法于阴阳，和于术数”的深邃智慧——戒烟的成功，并非仅仅依赖于意志力的硬抗，更在于能否主动顺应生命的内在节律，实现人与自然的和谐共鸣。古老的十二时辰养生活法，以其精妙的时序框架，为我们指明了一条“以养代抗、顺势而为”的实践路径。它启示我们，戒烟的本质是一场身心系统的节律重建。当现代科学的时间医学与古老智慧的时辰养生交汇，我们便握紧了一把超越单纯“戒断”的钥匙，共解戒烟难题：它开启的不仅是一段无烟的健康人生，更是一种与时间同行、与自我和解的生命艺术。戒烟之路，由此从一场对抗欲望的苦旅，升华为一段顺应天时的修养之旅。

## 参考文献：

- [1] Jackson SE, Jarvis MJ, West R. The price of a cigarette: 20 minutes of life? *Addiction*. 2025 May;120(5):810-812. doi: 10.1111/add.16757. Epub 2024 Dec 29. PMID: 39734064.
- [2] Le TTT, Mendez D, Warner KE. The Benefits of Quitting Smoking at Different Ages. *Am J Prev Med*. 2024 Jun 25:S0749-3797(24)00217-4.
- [3] Klerman EB, Brager A, Carskadon MA, Depner CM, Foster R, Goel N, Harrington M, Holloway PM, Knauert MP, LeBourgeois MK, Lipton J, Merrow M, Montagnese S, Ning M, Ray D, Scheer FAJL, Shea SA, Skene DJ, Spies C, Staels B, St-Onge MP, Tiedt S, Zee PC, Burgess HJ. Keeping an eye on circadian time in clinical research and medicine. *Clin Transl Med*. 2022 Dec;12(12):e1131. doi: 10.1002/ctm2.1131. PMID: 36567263; PMCID: PMC9790849.
- [4] Lamprou-Kokolaki M, Nédélec Y, Lhuillier S, van Wassenhove V. Distinctive features of experiential time: Duration, speed and event density. *Conscious Cogn*. 2024 Feb;118:103635. doi: 10.1016/j.concog.2024.103635. Epub 2024 Jan 13. PMID: 38219402.
- [5] Lamprou-Kokolaki M, Nédélec Y, Lhuillier S, van Wassenhove V. Distinctive features of experiential time: Duration, speed and event density. *Conscious Cogn*. 2024 Feb;118:103635. doi: 10.1016/j.concog.2024.103635. Epub 2024 Jan 13. PMID: 38219402.
- [6] 章德林,蒋力生,沈澍农.调息静坐养生活文献综述[J].江西中医药学院学报,2012,24(06):20-23.
- [7] Xiao F, Peng Q, Wang X. Intertemporal meditation regulates time perception and emotions: an exploratory fNIRS study. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2025 Jan 18;20(1):nsaf080. doi:

- 10.1093/scan/nsaf080. PMID: 40748737; PMCID: PMC12399512.
- [8] Droit-Volet S, Chaulet M, Dambrun M. Time and meditation: when does the perception of time change with mindfulness exercise? *Mindfulness* 2018;9:1557–70. doi:10.1007/s12671-018-0903-6
- [9] 汪钟贤.内养功“吸,停,嘘呼吸法”对慢性阻塞性肺病的呼吸康复[J].老年医学与保健, 1998, 4(2):3.
- [10] Barlow P, McKee M, Reeves A, Galea G, Stuckler D. Time-discounting and tobacco smoking: a systematic review and network analysis. *Int J Epidemiol.* 2017 Jun 1;46(3):860-869.
- [11] Heilmann C. Values in Time Discounting. *Sci Eng Ethics*. 2017 Oct;23(5):1333-1349.] [Barlow P, McKee M, Reeves A, et al. Time-discounting and tobacco smoking: a systematic review and network analysis. *Int J Epidemiol.* 2017 Jun 1;46(3):860-869.
- [12] Montaruli A, Castelli L, Mulè A, Scurati R, Esposito F, Galasso L, Roveda E. Biological Rhythm and Chronotype: New Perspectives in Health. *Biomolecules*. 2021 Mar 24;11(4):487. doi: 10.3390/biom11040487. PMID: 33804974; PMCID: PMC8063933.
- [13] Wittmann M, Dinich J, Merrow M, Roenneberg T. Social jetlag: misalignment of biological and social time. *Chronobiol Int.* 2006;23(1-2):497-509.
- [14] Roenneberg T. How can social jetlag affect health? *Nat Rev Endocrinol.* 2023 Jul;19(7):383-384.
- [15] Back SU, Yoon JH. Association of social jetlag with cigarette smoking, smoking intensity, and quitting intentions among Korean workers. *J Public Health (Oxf).* 2025 Aug 29;47(3):610-618.
- [16] Touitou Y, Touitou D, Reinberg A. Disruption of adolescents' circadian clock: The vicious circle of media use, exposure to light at night, sleep loss and risk behaviors. *J Physiol Paris.* 2016 Nov;110(4 Pt B):467-479.
- [17] 孙晓生,江启煜.十二时辰养生与时间保健学[J].新中医, 2013, 45(10): 127-129.DOI: 10.13457/j.cnki.jncm,2013.10.023.
- [18] 蔚晓慧.浅谈《黄帝内经》之十二时辰养生观[J].中国农村卫生事业管理, 2018, 38(09): 1239-1241.