



Mười Hai Canh

Trong thời cổ đại, người xưa chia mỗi ngày thành 12 giờ (canh), đó là một sự khôn ngoan của người xưa về thời gian, địa điểm và người vật, chỉ dẫn thế hệ tương lai sống tốt từng khoảnh khắc.

Bài viết hôm nay sẽ giới thiệu đến các bạn thời gian tương ứng với mười hai canh, cũng như cách hiểu của người xưa là "vạn vật xảy ra đều có thời điểm của nó", hiểu được mười hai giờ thì bạn cũng có thể hiểu được cuộc sống của chính mình.

1. Buổi đêm –

Giờ Tý: 23h – 1:00

Nửa đêm, là canh đầu tiên trong 12 canh, lúc này đêm đã khuya, nhà nhà đều đã say giấc mộng. Nửa đêm là khoảng thời gian năng lượng âm đạt tới đỉnh điểm, lúc này đi vào giấc ngủ sẽ đảm bảo sức khỏe. "*Giờ tý ngủ ngon, quãng thâm không còn*", phạm là đi ngủ trước giờ tý, ngày hôm sau tỉnh dậy, đầu óc sẽ tỉnh táo, da dẻ hồng hào.

Con người hiện đại có thói quen thức rất khuya, ôm chiếc điện thoại không rời tay, đợi tới lúc ý thức được là phải đi ngủ rồi thì bên ngoài đã chập choạng sáng. Người xưa đêm không ngủ được thì thức làm thơ, những câu thơ còn được lưu truyền rộng khắp, còn bạn, không làm được thơ như người xưa thì tốt nhất là nên đi ngủ sớm, nếu không, thứ bạn thu hoạch được chỉ là quãng thâm mắt và một đồng tóc rụng.

2. Gà gáy –

Giờ Sửu: 1:00 – 3:00

Khi gà gáy sáng, trời dần thoát khỏi bóng tối, trời tờ mờ sáng, mọi vật bắt đầu sáng tỏ hơn, bình minh chuẩn bị lộ dạng, gà trống gáy không dứt.

Cuốn sách về y học cổ truyền của Trung Quốc có tên "*Hoàng đế nội kinh*" có viết: "*Nhân ngọa tấc huyết quy vu can*", lúc này nên ngủ say để nuôi dưỡng gan, để gan được bổ sung máu, đồng thời loại bỏ độc tố, thanh lọc cơ thể. Đến giờ này mà vẫn chưa đi vào giấc ngủ, sắc mặt xanh xám, dễ cáu bẳn, vội vàng, dễ sinh ra bệnh gan. Vì vậy, thức khuya, tuy có được niềm vui nhất thời, nhưng lại vô cùng hại tới cơ thể.

Có câu, "*sức khỏe là vốn của người làm cách mạng*", không có sức khỏe, còn nói gì tới ước mơ, còn nói gì tới tương lai?

3. Bình minh –

Giờ Dần: 3:00 – 5:00

Lúc này được gọi là bình minh.

Mặt trời lộ dạng ở phía chân trời, bầu trời vừa hừng sáng, mọi thứ bắt đầu chuyển động, trải qua buổi đêm đen đặc nhất, cuối cùng cũng đã được đón lấy ánh sáng và hy vọng.

Y học Trung Quốc tin rằng: "*Giờ Dần ngủ ngon, sắc mặt hồng hào và tràn đầy năng lượng*." Lúc này kinh mạch phổi thịnh nhất, càng ngủ càng ngon để đảm bảo khí và huyết được phân bổ đều. Những người ngủ ngon trong giờ Dần sẽ có một làn da hồng hào và sáng bóng, và họ cũng sẽ là những người đặc biệt tràn đầy năng lượng.

4. Mặt trời mọc –

Giờ Mão: 5:00 – 7:00

Lúc này, mặt trời bắt đầu mọc từ phía đông, mặt trời chiếu xuống trái đất, vạn vật trở nên sống động.

Người xưa đều là "*làm việc lúc mặt trời mọc*".

"*Giờ Mão nhu động ruột, cặn bã sẽ được thải ra ngoài*." Lúc này, hãy thức dậy, nhắm mắt và ngồi lại một chút cho tỉnh táo hơn, sau đó uống một cốc nước ấm để thông ruột và dạ dày, giải độc. Hít thở bầu không khí trong lành vào buổi sáng, nhiều người còn có thói quen tập thể dục buổi sáng, rèn luyện xương khớp, tán chuyện

với hàng xóm, tất cả những hành động ấy sẽ giúp tinh thần trở nên sáng khoái, giúp bắt đầu lại một ngày mới thật tươi đẹp!

5. Giờ ăn –

Giờ Thìn: 7:00 – 9:00

Đây là thời điểm để ăn sáng.

Người xưa nói rằng: "*Giờ Thìn ăn sáng, cơ thể đủ dinh dưỡng.*" Ăn sáng trong thời gian này để tiêu hóa và hấp thụ tốt nhất. Nên ăn bữa sáng nhẹ nhàng có tác dụng bồi bổ dạ dày như cháo, trứng, sữa... tránh ăn đồ cay nóng.

Nhiều người chọn cách không ăn sáng vì vội vàng, nhịn đói tới trưa rồi ăn bù, điều này thực sự rất tai hại. Dù bận rộn đến mấy cũng phải nhớ ăn uống điều độ để có năng lượng tràn trề và hoạt động năng nổ cả buổi sáng.

6. Ngung trung –

Giờ Ty: 9:00 – 11:00

Gần tới buổi trưa thì được gọi là "Ngung trung", đây là thời điểm mọi người bước vào ngày làm việc tràn đầy năng lượng.

Người xưa cho rằng lúc này con rắn đang nấp mình trong bụi cỏ, nên gọi đây là "giờ Ty". Lúc này, kinh mạch tý vị phụ trách, tý vị chịu trách nhiệm vận chuyển và chuyển hóa, thức ăn ăn vào buổi sáng lúc này mới bắt đầu tiêu hóa.

"*Lúc này kinh lạc tý vị mạnh, cơ thể tạo máu mạnh.*" Lúc này nên vận động cơ thể một chút để thúc đẩy tuần hoàn máu, giúp tiêu hóa tốt trong dạ dày và ruột, đồng thời cũng giải tỏa được mệt mỏi do ngồi nhiều, ít vận động. Trong cuộc sống và công việc hàng ngày, đặc biệt là những người lao động trí óc, ít vận động, phải dành thời gian đứng lên khỏi chỗ ngồi và vận động cơ thể thường xuyên, giúp làm giảm một số cơn đau nhẹ mới xuất hiện, còn nếu cứ lười vận động, để nó tích tụ lâu ngày, tới lúc đó thì đừng hối hận!

7. Nhật trung –

Giờ Ngọ: 11:00 – 13:00

Mặt trời lên cao nhất, ánh nắng mặt trời tỏa ra mạnh nhất, năng lượng dương đạt đến giới hạn.

Ngoài việc ăn trưa đủ dinh dưỡng ra thì sau bữa ăn trưa, "*ngủ trưa xoa dịu thân kinh, dưỡng sinh khí.*" Giấc ngủ trưa ngắn sẽ giúp bồi bổ tim mạch, giúp bạn từ chiều đến tối sẽ tràn đầy năng lượng hơn. Thông thường, 20 đến 30 phút ngủ trưa là thời gian tốt nhất, nếu ngủ quá nhiều, ngược lại sẽ mất năng lượng và uể oải.

8. Nhật Diệt –

Giờ Mùi: 13:00 – 15:00

Nhật Diệt, lúc này, mặt trời nghiêng về phía tây sau giữa ngày, mọi người thức dậy sau giấc ngủ trưa ngắn, dành hết năng lượng cho công việc buổi chiều.

Giờ Mùi, ruột non hoạt động, "*uống nước có thể hạ hỏa*", lúc này nên uống thêm nước và trà, có lợi cho việc giải độc của ruột non, hạ hỏa. Đặc biệt vào mùa đông trời hanh khô, ở trong phòng điều hòa lâu sẽ khiến cơ thể mất ẩm nhanh hơn, uống thêm trà để hạ hỏa, thanh nhiệt, không những có thể bổ sung độ ẩm cho cơ thể, mà còn giảm nguy cơ bị cảm lạnh một cách hiệu quả.

9. Bộ thời –

Giờ Thân: 15:00 – 17:00

Bộ thời tức giờ Thân, lúc này khí thích kê nói nên gọi là "giờ Thân".

Đây là lúc bàng quang làm việc mạnh nhất, trữ nước, nước bọt, và đem nước thừa lại đi bài tiết ra ngoài, còn nước bọt tuần hoàn trong cơ thể, vì thế tốt nhất là nên uống nhiều nước, là thời gian để uống nước quan trọng nhất của 1 ngày, cho nên cũng cần phải bài tiết nước tiểu kịp thời. Ngoài ra, nên tập thể dục vào thời điểm này để giúp cơ thể lưu thông dịch huyết.

Con người hiện đại rất bận rộn trong công việc, đối với dân văn phòng, tập thể dục lúc này hơi thiếu thực tế, nhưng bạn vẫn có thể đứng dậy đi lại, vươn vai, xoa người, nhìn ra xa và thư giãn đôi mắt.

10. Nhật nhập –

Giờ Dậu: 17:00 -19:00

Nhật nhập, đây là lúc mặt trời lặn, người xưa nghỉ làm vào thời điểm này và về nhà nghỉ ngơi. Người xưa cho rằng lối sống đẹp nhất là "*làm việc lúc mặt trời mọc, nghỉ ngơi khi mặt trời lặn, sống giữa trời đất, vui vẻ, mãn nguyện*".

Đây là lúc thận làm việc, thận đi vào giai đoạn tích trữ tinh khí tại giờ Dậu, lúc này nên thả lỏng cơ thể. Đến giờ tan sở, giải tỏa những căng thẳng trong ngày, bạn có thể hẹn bạn bè đi ăn, đi uống nước để giải tỏa những mệt mỏi trong ngày.

11. Hoàng hôn –

Giờ Tuất: 19:00 – 21:00

Vào lúc hoàng hôn, mặt trời lặn, vạn vật mơ hồ, trời đất mờ mịt.

Lúc này màng ngoài tim vận động, "*bảo vệ trái tim vào giờ Tuất, giảm căng thẳng và thư giãn cho trái tim*". Vào giờ này, bạn nên giữ tâm trạng thoải mái và làm việc gì đó mình thích, chẳng hạn như đọc một cuốn sách yêu thích hay nghe một bản nhạc hay.

Nắm tay bạn đời rồi chậm chậm dạo bước trên con đường nhỏ ven hồ, gió lạnh thổi nhẹ, nhìn lũ trẻ nô đùa, cuộc sống có lẽ chỉ cần có vậy!

12. Nhân định –

Giờ Hợi: 21:00 – 23:00

Nhân định, là giờ cuối cùng trong 12 canh.

Trời đã về khuya, mọi người đã ngừng hoạt động và chìm vào giấc ngủ yên bình.

Đây là lúc thích hợp để đi ngủ nhất, để cả thân và tâm chìm đắm trong giấc ngủ ấm áp, để cơ thể được nghỉ ngơi tốt nhất.

Ngoài ra, đây còn được gọi là "giờ ngủ đẹp", bởi lẽ lúc này đi vào giấc ngủ, cơ thể và làn da được nghỉ ngơi đầy đủ, vì vậy da dẻ hồng hào, căng bóng, thần thái cũng sáng khoái hơn.

Mỗi giờ có một khắc sinh tồn của nó, người xưa nói: "***Thuận "thiên thời" mà động, theo "địa lợi" mà làm.***" Có như vậy, chúng ta mới có thể hòa vào thế giới, giao hòa âm dương, biết khi nào nên làm gì, tuân theo quy luật của vạn vật và mỉm cười với sự luân hồi của bốn mùa.

Hiểu rõ 12 canh, bạn sẽ hiểu được quy luật cuộc sống. Quãng đời còn lại, mong bạn có thể sống trọn vẹn từng giây từng phút, trân trọng từng ngày từng đêm, giữa cuộc đời sôi động ngắn ngủi này, không luyến tiếc quá khứ, cũng không sợ hãi tương lai!