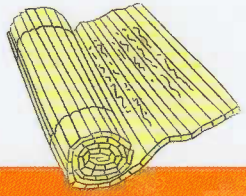
圖解易經

養生寶典

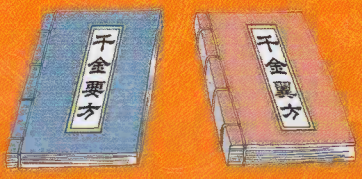
- 古代群經之首，影響《黃帝內經》最鉅的中國典籍
- 解析易經與養生的淵源，指導人們預防、改善疾病
- 500多幅精美插圖，生動有趣，讓你輕鬆讀懂易經
- 獨具特色的八卦養生、性養生、風水養生，貫通易經與養生

唐頤◎編著



不知易　不足以言太醫

貫通易經智慧與養生奧秘的經典鉅著



血或眼出
玉米，山

艮卦食物

艮卦人易患胃部疾病，應用艮卦食物來調補其胃土，如芝麻、板栗、柳丁、柚子、甜瓜、橄欖等。

易經與養生

《易經》與養生之間有著深厚的淵源，在指導人們如何預防、治療疾病以及如何才能長壽等方面，《易經》提出了許多精闢的見解。雖然《黃帝內經》被認爲是中國養生者病的重要景點，但實際上，它只不過是《易經》的一條分支，包括其在內的眾多醫學典籍，都是從《易經》發展而來的。本書從陰陽、八卦，經絡、飲食、生物鐘、性生活、風水等方面闡述了《易經》深邃的養生智慧。

張介賓

張介賓，字會卿，號景嶽，明代山陰（現浙江紹興）人，中醫學家。對《內經》頗有研究，精通《易經》理論，能將哲學與醫學溝通，認為「醫易同源」，是指醫理和易理都強調陰陽的變化。

武術的醫學淵源

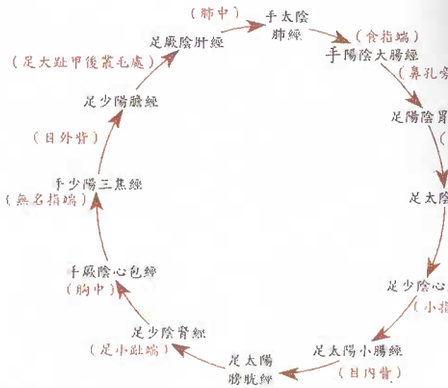
太極拳是中華武術、養生的藝術融合。祖師據說是張三豐。張真人曾教誨弟子說：「一身中之太極成，陰陽交，動靜合，全身之四肢百脈周流通暢，不勤不滯，斯可以傳吾法矣。」

離 離為目
兌 兌為口
坤 坤為腹
巽 巽為股
震 震為足

乾 乾為首
坎 坎為耳
艮 艮為手

八卦與人體部位對應圖

八卦不僅能夠表示自然時空狀況，而且還可以表示人體內外結構關係。八卦與人體外部八體對應，即震卦代表足，巽卦代表股，離卦代表目，坤卦代表腹，兌卦代表口，乾卦代表首，坎卦代表耳，艮卦代表手。



十二經脈流注次序圖

經絡是人體氣血運行的通道，而十二經脈則為氣血運行的主要通道，氣血在十二經脈內流動不息，循環灌注，分布於全身內外上下，構成了一個「陰陽相貫，如環無端」的十二經脈整體循環系統。

醫易同源

醫易同源於巫

醫術和巫術都是原始人類的實踐活動，古代有「醫巫不分」之說。而易作為一種占卜、占筮活動，本身就是巫術的一種，與醫自然是同源的。

陰陽平衡

孫思邈仰人明堂圖

明代大醫學家張景嶽說：「陰陽雖備於《內經》，變化莫大乎《周易》。」陰陽是中醫的核心理論，《易經》是陰陽的鼻祖，沒有《易經》，就沒有中國的陰陽文化，更沒有中醫學。

孫思邈側人明堂圖

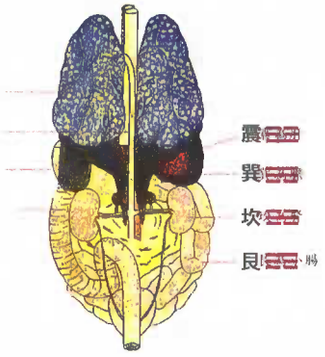
此圖是揭繪人體經絡和臟腑的醫學掛圖。圖中人、穴出premise現了張仲景唯物尚的中醫學整體觀念和經絡辯證思想，將人體視為一個不可分割的整體，由貫穿全身的經絡將身體的各種部位聯繫在一起。

八卦養生

八卦與人體臟腑對應圖

八卦與人體內臟腑一一對應，即震卦代表肝臟，巽卦代表膽，離卦代表心臟與小腸，坤卦代表脾臟，兌卦代表肺和氣管，乾卦代表大腸，坎卦代表腎臟和膀胱，艮卦代表胃。認為八卦對人體身心健康的潛在影響，從中找出趨利避害的方法，以養生保健。

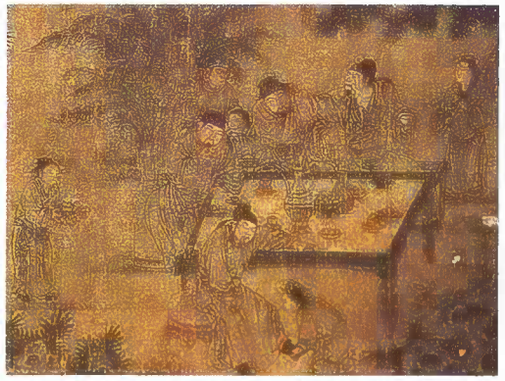
離 心
兌 肺
坤 脾
乾 大腸
震 肝
巽 膽
坎 腎
艮 胃



經絡養生

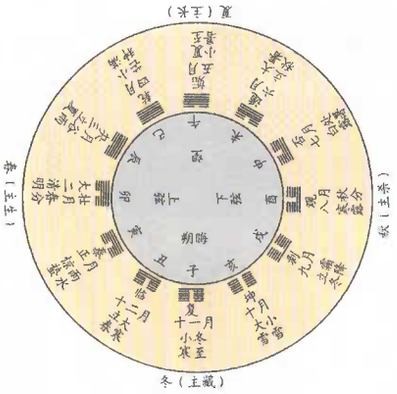
人身督任脈手足經脈應洛書先天八卦圖

此圖把人體的經脈配以八卦模圖乾卦配督脈，坤卦配任脈，兌卦配手太陰脈經和手陽明大腸經，艮卦配足太陰脾經和足陽明胃經，離卦配手少陰心經和手太陽小腸經，坎卦配足太陽膀胱經和足少陰腎經等。



夜宴圖（局部）

中國人在飲食方面，分葷素、寒熱、鹹淡、飽饑、熱菜與冷盤、紅燒與清燉、先鹹後淡等，甚至菜肴的色彩、進餐的環境、圓桌與方桌，甚至是筵席開始的先後順序、主客的就坐位置、老幼的動筷順序等，無一不體現著《易經》的陰陽和合理論。



天人相應循時養生圖

節氣的變化，直接影響人體生命規律的調節。倘若自然變化違反常度，必將影響人體正常的氣血運轉，造成功能規律紊亂、正氣下降、陰陽失調，極易感邪致病。所以中醫學常將節氣與人體疾病以及養生等密切聯繫。

適宜行房的時間、方向

《洞玄子》說：「夫婦行房，春季頭宜朝東，夏朝南，秋朝西，冬朝北；單日有益，雙日有損；從半夜到中午有益，從午時後到半夜前受損……」此論涉及陰陽五行、人體生物鐘、醫學氣候學、天干地支等。

中國人理想的陽宅模式

古代風水理論認為，建築選址的基本原則是「相形取勝」，即選用山川地、地形地勢等自然景觀方面的優勝之地。中國人理想的住宅的最佳格局是背山、面水、向陽。

飲食養生

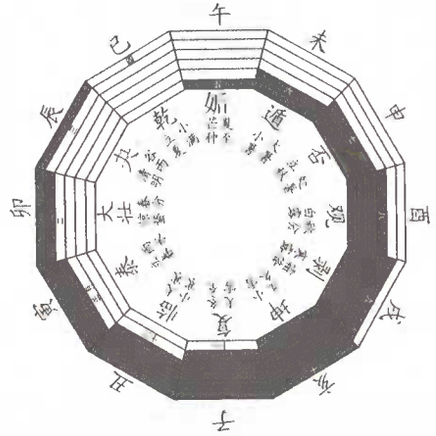
《紅樓夢》中的飲酒養生

《紅樓夢》第38回，介紹了養生的實例。因螃蟹性寒，黛玉食後覺得心口微痛，寶玉便令將「合歡花浸的燒酒」燙一壺給黛玉喝。合歡花有安神解鬱功效，將其浸於酒中，可舒鬱理氣、安神活絡，治鬱結胸悶，失眠健忘之症。

生理時鐘養生

文王十二月卦氣圖

此圖以四時的節氣配本方之位，陰陽盛衰消長如環無端，實在妙不可言。



性養生

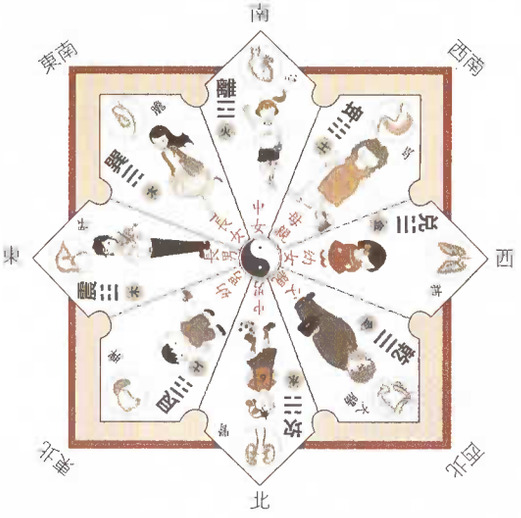
性養生的準則

元代醫學家李鵬飛說：「欲不可絕，欲不可早，欲不可縱，欲不可強。」可以走位性養生的準則。欲不可絕說明了房事的必要性；欲不可早論述了早婚的弊端；欲不可縱指在反對放縱情欲；欲不可強專指不可強力入房，以防耗精傷腎。

風水養生

八大家庭成員與八卦分布圖

住宅的風水影響著住宅內居住的家庭成員的健康問題，因此想要擁有一個健康的身體，在住宅風水問題上也要多加小心。



易經養生
食物卦象圖譜

易經養生中最獨特的養生理念就是八卦養生法。《易經》中的八卦象徵了萬事萬物的8種物質屬性。乾卦象徵天，性健；坤卦象徵地，性柔；震卦象徵雷，性剛；巽卦象徵風，性馴；坎卦象徵水，性柔；離卦象徵火，性烈；艮卦象徵山，性厚；兌卦象徵澤，性順。依據這8種屬性也可將不同體質的人分爲「八卦人」。（關於「八卦人」的分類方法詳見本書147頁。）不同卦象類型的人，各有不同的養生需求。針對他們的體質特徵，下面提供了近100種適宜不用卦象人的養生食物，其中48種食物更有精美圖譜可供鑒賞。

乾卦食物

乾卦人易患肺燥，便祕，糖尿病和氣管炎等疾病，要多吃一些清涼潤腸肺的食物。如蠶豆、百合、核桃，桂圓，木瓜，香蕉等。

蠶豆

利胃腸排泄，調和五臟六腑，炒來吃或作茶點，無不適宜。

百合

清肺潤燥，滋陰清熱，補脾健胃，清心安神，利尿通便，解無名腫毒。

核桃（胡桃）

使人健步，潤肌，黑髮，利尿，去五痔。

桂圓

治九種心痛，腹內冷氣，咳逆結氣，鼻中瘜肉，通利月經。

木瓜

主治肌膚麻木，關節腫痛，腳氣，霍亂大吐下，轉筋不止。

香蕉

味甘，性寒，具有潤肺養陰，清熱生津，潤腸通便之功能。

除此之外，乾卦食物還有：鱸魚、海魚、海蟹、靈芝、牛骨髓、羊骨髓、豬骨髓等。

坤卦食物

坤卦人易患脾濕之症，可多吃一點溫燥食品，如豌豆、薏仁、蓮藕、扁豆、小麥、大麥等。

豌豆

消渴，去嘔吐，止下瀉痢疾，調顏養身，益中平氣，催乳汁。

薏仁

治筋急拘攣，不能伸展彎曲，久患風濕麻痺，可通氣。

蓮藕

益心腎，補虛損，厚腸胃，固精氣，強筋骨，利耳目。

扁豆

溫中通氣，利於調養腸胃，止吐逆，益腎補元氣。

小麥

利尿，補養肝氣，止漏血唾血，可以使女人易於懷孕。

大麥

能滋補虛勞，對膚色有益，久服可使人白胖，肌膚滑膩。

除此之外，坤卦食物還有：稻米、芋薯、芋頭、蒟蒻、黑木耳、香菇、金針菇、泥鰍、鯽魚、烏骨雞、豆豉等。

坎卦食物

坎卦人易得寒症，應多吃一些溫補的食物，如梨、白蘿蔔、人參、茯苓、豇豆、花生等。

梨

治咳、止瀉，利大小便，潤肺涼心，消痰降火，解瘡毒、酒毒。

白蘿蔔

消食和中，去痰癖，使人健壯，利關節，養容顏，除五臟惡氣。

人參

明目，寧神，消食，益智，補元氣，生津益氣，扶正補虛，延年益壽。

茯苓

寧心安神，治小便不利，心悸怔忡，失眠多夢等症。

豇豆

理中益氣，補腎健胃，和五臟，調顏養身，治嘔吐、痢疾，止頻尿。

花生

健脾和胃，利腎去水，理氣通乳，治諸血症。

除此之外，坎卦食物還有：豇豆、綠豆、黑豆、山藥、大白菜、豬肉、鴨肉、兔肉、河蚌、田螺、鮰魚、銀魚、海參、豆腐、椰子等。

兌卦食物

兌卦人要特別注
食用一些得兌澤之氣
如生薑、櫻桃、無花
莧菜等。

生薑

止嘔吐，去痰下氣，去水腫氣脹，治時令外感咳嗽。

無花果

開胃，止瀉痢，治各種痔、喉痛。

絲瓜

祛風化痰，涼血解毒，通經絡，行血脈，下乳汁，嗄胃補陽。

除此之外，兌卦食物還有
鴨血、豬血、蘋果、火龍
酒、啤酒、白酒等。

編者序

學習《易經》的養生之道

提起《易經》，人們往往都認為它是一本占筮之書，跟養生學沒有什麼關係，但事實並非如此。《易經》與養生學有著深厚的淵源。在指導人們如何預防、治療疾病以及如何讓人們更加長壽等方面，《易經》提出了很多精闢的見解。《易經》的陰陽五行、太極八卦、天人合一等理論對養生學的發展產生了深遠的影響。《黃帝內經》被認為是中國人養生治病的經典，其實它只不過是《易經》的一條分支，包括其在內的眾多醫學典籍，都是直接或間接從《易經》發展而來。古人云：「不知易，不足以言太醫」，「易具醫之理，醫得易之用」，「醫不可無易，易不可無醫」。可見，醫易相通，只有把《易經》的精髓運用到養生和診療的實踐中，才能達到盡享天年、懸壺濟世的目的。

《易經》崇尚「生」，並視其為宇宙的第一本質。《系辭傳》說：「天地之大德曰生」，「生生之謂易」。《序卦傳》也說：「有天地，然後萬物生焉。」《說卦傳》則把天(乾)、地(坤)比作父母，把雷(震)、風(巽)、水(坎)、火(離)、山(艮)、澤(兌)比作長男、長女、中南、中女、少男、少女。這是把天地萬物視作一個大家庭，著眼點也在於「生」。《易經》中所謂「生」的涵義從廣義上來說就是生命的正常存在和延續。《易經》認為，人是天地陰陽和合的產物。人的性與命是由天所賦予的。人生的真諦，在於努力去理解天賦的性與命，使自身的生命得以正常的延續，將秉承於天的各種性能和智慧全部展露出來。按照《易經》的觀點，養生不只是為了個人的長壽，首先是一種愉悅地踐履天道的道德行為，是自覺地執行天命中所規定的一種責任。

養生不是一個新鮮的話題，但卻是當下的熱門話題之一。現今市面上養生類的書籍林林總總，讓人眼花撩亂。針對廣大讀者的學習需求，針對越來越多的人自我保健的需要，我們編輯出版了這本《圖解易經養生寶典》，讓您在趣味無窮的閱讀中，輕鬆地領悟《易經》中所蘊藏的養生之道。

與其他版本不同的是，本書既不同於一般專門講《易經》的著作，又不同於一般專講養生學的著作，只是在《易經》與養生學相關的內容上進行講述。在《易經》與養生的結合點上，結合人們的日常生活來談論養生，具有很強的實用性、趣味性和可讀性。同時，本書將看起來高深莫測的《易經》通俗化，500餘幅精美手繪插圖，用一種全新、生動的圖解表現形式，讓讀者在閱讀過程中感受優美的意境，並增加對內容的直觀理解。這不能不說是一種劃時代的對古老《易經》的解讀模式，裡面不但有從古人典籍中流傳下來的《易經》圖典精華，更有對《易經》哲學思想深層內涵的形象詮釋，對於大多數第一次打開這本書的讀者，會是一個強大的震撼和驚喜。

《圖解易經養生寶典》以醫易相通為契機，抓住人人都關心並且力求透過日常生活達到健康長壽目的這個養生主題，分為十章內容進行闡述：第一章詳盡地介紹了《易經》的養生源流，闡明易學與養生學的密切關係；第二章介紹《易經》中所涉及的養生思想，如天道觀、運動觀、平衡觀、達生觀、靜養觀、調養觀等；第三章指出養生的宗旨是維繫生命的陰陽平衡；第四章為五行八卦與養生，透過對八卦象數和義理的結合，全面了解一個人的精神和身體各方面的素質，採取不同的養生方法；第五章為《易經》與經絡養生。經絡的神奇作用在於它既可以預測疾病，又可以治療疾病。經絡養生是中華民族獨特的保健瑰寶；第六章將養生理論落實到日常飲食，講述《易經》與飲食養生的知識；第七章是《易經》中生理時鐘的養生，提醒人們要力求保證生理時鐘的正常，以便不生病或少生病，健康地生活；第八章為《易經》與性養生，提及和諧性生活中的養生之道，使人們正確認識和過好性生活，獲得健康；第九章為《易經》與風水養生，指導人們如何在人與自然的和諧中健康長壽；第十章闡述《易經》疾病預測的奧祕。透過預測讓人們對人生各階段的身體狀況先知先覺，做好預防，避免等到病發再去求醫。其中的不足之處，還請讀者批評指正。

目錄

《易經》養生食物卦象圖表／1-4

《易經》與養生／5-8

編者序：學習《易經》的養生之道／10

本書內容導航／18

第1章 《易經》養生源流：醫易相通

1. 巫：易與醫的源頭／22
2. 伏羲畫卦與養生：養生之祖／24
3. 黃帝堯舜禹時代的養生(1)：舞蹈養生法／26
4. 黃帝堯舜禹時代的養生(2)：「禹步」健身法／28
5. 醫與易的密切關係(1)：易具醫之理／30
6. 醫與易的密切關係(2)：醫得易為用／32
7. 易學與養生學的關係：養生方法中蘊涵易理／34
8. 《易》的先天自然演化系統與養生：太極圖的養生學意義／36
9. 《易》的河圖洛書系統與養生：河圖洛書與人體臟腑／38
10. 《黃帝內經》的易學養生思想：中醫養生思想／42
11. 《易經》對中醫養生學的影響(1)：春夏養陽，秋冬養陰／44
12. 《易經》對中醫養生學的影響(2)：不治已病治未病／46
13. 《易經》對中醫養生學的影響(3)：勞逸適度，保全形氣／48
14. 《易經》對中醫養生學的影響(4)：重視自身的完善／50
15. 以易養生的醫學大家(1)：張仲景與《傷寒論》／52
16. 以易養生的醫學大家(2)：孫思邈與《千金方》／54
17. 張介賓與《醫易義》：用易理象數系統整合中醫理論體系／56

第2章 《易經》養生思想：易經哲理，萬物皆適

1. 一本最古老的養生經典：易經之理，關乎養生／62
2. 《易經》的養生哲學：生生之謂易／64
3. 《易經》養生的核心：肯定和重視生命／66
4. 太極：無極與太極／68
5. 人體細胞太極(1)：人物出生與太極之象／70
6. 人體細胞太極(2)：細胞太極圖的演化／72
7. 太極與養生(1)：太極養生的淵源／74
8. 太極與養生(2)：太極元氣／76
9. 太極與養生(3)：太極原理對養生的啟示／78
10. 太極與養生(4)：先天太極養生和後天太極養生／80
11. 兩儀：一切可以二分的事物／82
12. 四象：四時、四方與四國／83
13. 兩儀四象與養生：陰陽兩儀與養生選時的關係／84
14. 通變致久：《易經》變易養生／86

第3章 生命活力的根本：陰陽平衡

1. 神祕的陰陽(1)：一陰一陽之謂道／90
2. 神祕的陰陽(2)：陰陽與中醫的融合／92
3. 陰陽調和：中醫養生之基／94
4. 保養好我們的陽氣：陽氣的盛衰決定著生命的強弱／96
5. 養陰之道：利用陰氣進行低溫養生／98
6. 保養真陽抓三點：留住陽氣，延緩衰老／100
7. 一生要防的6種陰毒：清除體內陰廢的垃圾／102
8. 人體陰陽之氣與天地陰陽之氣：了解人體體質的陰陽屬性／104

9. 四時陰陽與人體：順應四時陰陽的規律養生／106
10. 人體之神與陰陽之氣：養生必先養神／108
11. 陽虛會導致各種疾病：防治陽虛之病／110
12. 抗陰保陽，防止衰老：中年和老年養生重點不同／112
13. 天之陽氣為氣，地之陰氣為血：補氣、養血、輔陰 ／114
14. 陰陽平衡，健康一生(1)：養生的宗旨／116
15. 陰陽平衡，健康一生(2)：如何維持人體的陰陽平衡／118

第4章 五行八卦與養生：人體生命之謎

1. 《易經》養生的八卦：構成天地萬物的8種元素 ／122
2. 先天八卦養生：萬物萬象之形／124
3. 後天八卦養生：順應自然萬物的變化／126
4. 六十四卦養生：象徵人體的生命規律／128
5. 八卦與健康：懂八卦，防疾病 ／130
6. 人體八卦(1)：人體的結構是《易經》的陰陽八卦圖 ／132
7. 人體八卦(2)：八卦與人體疾病／134
8. 五行與養生：五行對養生具有指導意義／136
9. 五行的生剋乘侮：維持人體的生理平衡／138
10. 五行之人：看看自己屬於哪一類型體質／140
11. 八卦人的養生方案(1)：乾卦人的養生方案／142
12. 八卦人的養生方案(2)：坎卦人和坤卦人的養生方案／144
13. 八卦人的養生方案(3)：離卦人和巽卦人的養生方案／146
14. 了解身體的五行狀態：人體的五行養生法／148
15. 人體體質養生：不同的體質要選用不同的養生方法／150

第5章 《易經》與經絡養生：自己動手按經絡

1. 經絡理論是養生的基礎：什麼是經絡／154
2. 經絡之氣是養生的根本：什麼是奇經八脈／ 156

3. 人體經絡是養生治病的最好捷徑：經絡養生的神奇療效／ 158
4. 十二經脈養生法(1)：配合時辰保養臟腑 ／ 160
5. 十二經脈養生法(2)：輕輕鬆鬆保養臟腑／ 162
6. 經絡養生的簡易技巧：按摩手腳，保養五臟 ／ 164
7. 穴位按摩養生法：人體常用的按摩穴位 ／ 166
8. 順四時脈象養生：四時的脈象 ／ 168
9. 鍛鍊經絡，防病養生：經絡鍛鍊「312」健身法 ／170
10. 自己動手按經絡：疏通經絡養生／172

第6章 《易經》與飲食養生：讓食物代替藥物

1.《易經》中涉及的飲食養生：豐富的飲食養生思想／176
2. 飲食為人生存之本：食養的意義／178
3. 謹和五味：五味調和可延年益壽／180
4. 五味與臟腑：五味調和滿足人體臟腑的營養需要／182
5. 五色養生法：妙用五色補五臟／184
6. 五行與飲食禁忌：注意忌口／186
7. 透過飲食養腦：食物養腦法／188
8. 食物是可口的良藥：藥食同源，藥食互補 ／190
9. 補泄適宜，損益平衡：四補五泄／192
10.《易經》中的飲酒養生：飲酒要適度／194
11. 合理的飲食結構：適合中國人體質的飲食結構／196

第7章 《易經》中生理時鐘的養生：以自然之道，養自然之身

1. 調整作息時間：養生保健和防病治病的基礎／200
2. 因時順養：以自然之道，養自然之身 ／202
3. 春季養生：春季「發陳」養肝 ／204

4. 夏季養生：夏季「蕃秀」養心 ／206
5. 秋季養生：秋季「容平」養肺 ／208
6. 冬季養生：冬季「閉藏」養腎 ／210
7. 一年六季養生法：藏醫季節養生／212
8. 十二月養生法(1)：順應自然，心志平和 ／214
9. 十二月養生法(2)：防暑降溫，分時調養 ／216
10. 十二月養生法(3)：避寒就溫，注意保暖 ／218
11. 順應二十四節氣養生：節氣養生，事半功倍 ／220
12. 二十四節氣養生(1)：春季六節氣／222
13. 二十四節氣養生(2)：夏季六節氣／224
14. 二十四節氣養生(3)：秋季六節氣／226
15. 二十四節氣養生(4)：冬季六節氣／228

第8章 《易經》與性養生：和諧性生活中的養生之道

1. 八卦和性養生關係密切：《易經》的八卦中包含了相當深刻的性內容／232
2.《易經》中的生殖文化：重視生命的延續／234
3.《易經》中的陰陽互補與房中術：性生活本乎自然之道，是養生延壽的重要內容／236
4. 八卦和性度：互補男女雙方性度，建立和諧夫妻關係／238
5. 中國古代性養生(1)：善用八益，避免七損 ／240
6. 中國古代性養生(2)：動而少泄，固精養生 ／242
7. 選擇具有特殊功效的膳食：妙用食物進行性養生／244
8. 隨自然界氣候變化，性養生也應不同：適應四季進行性養生／246

第9章 《易經》與性養生：在人與自然的和諧中獲得健康

1.《易經》的「風水養生」：風生水起，自然調和 ／250
2. 建築選址的風水養生之道：選擇適宜的養生住宅／252
3. 家居布置與風水養生：日常家居用品的五行屬性／254
4. 臥室養生：臥室的最佳風水布局／256
5. 盥洗室風水養生：盥洗室的最佳風水布局／258
6. 風水與聚氣養生：氣場好才能身體好／260
7. 健康與風水：好風水帶來好身體／262
8. 查病知風水：人體疾病與陽宅風水／264
9. 回歸自然：青山綠水就是不花錢的養生靈丹／266
10. 愛情與風水養生：用風水催旺桃花星／268
11. 植物與風水養生：住宅周圍適宜栽種的植物／270

第10章 《易經》疾病預測的奧祕：生命的警報

1. 一葉知秋：解讀生命的警報／274
2. 陰陽五行與人體疾病預測：從疾病看《易經》的預測功能 ／276
3. 從五官辨人體疾病：「全息思維」看待疾病／278
4. 定時為五臟體檢(1)：臉色異常表示各臟器病變／280
5. 定時為五臟體檢(2)：養眼要先養肝／282
6. 定時為五臟體檢(3)：唇、口揭示脾胃疾病 ／284
7. 定時為五臟體檢(4)：養膚要先養肺／286
8. 定時為五臟體檢(5)：齒、發揭示腎臟疾病 ／288
9. 五志異常累及五臟：情緒活動對內臟的損害／290
10. 從手部看出人的壽命和疾病：藏在五指中的健康預報／292

本書內容導航

本節主標題
本節所要探討的主題。

章序號
本書每章統一用章號標示，提挈全文。

正文
通俗易懂的文字，讓您輕鬆閱讀。

選擇具有特殊功效的膳食

妙用食物進行性養生

食物與人的性功能之間存在著重要的依存關係。傳統醫學和現代醫學都認為，選擇具有特殊功效的膳食可以達到強精壯陽、固腎強身等目的。

具有補腎壯陽作用的膳食，對性欲、性反應、性行為能產生有利的影響。從維持和調節性機能的角度，在日常膳食中應掌握以下原則：

攝取充足的蛋白質

蛋白質含有人體活動所需的各種胺基酸，它們參與包括性器官、生殖細胞在內的人體組織細胞構成，如精氨酸是精子生成的重要配方，具有提高性功能和消除疲勞的作用。大豆食品，尤其是凍豆腐中含有豐富的精氨酸。增加蛋白質的來源主要有禽、蛋、魚、瘦肉等動物類蛋白及豆類蛋白。

補充酶類

酶是一種在體內具有催化作用的特殊蛋白質，能促進人體的新陳代謝，對健康有益。如果體內缺乏酶類，會出現性機能減退，甚至喪失生育能力。酶存在於各類食物中，在烹調食物時應注意溫度不宜過高，時間不宜過長，可用炸、烤、煎等烹調法，以免使酶受到破壞。

供給適量的脂肪

從營養的功能角度來看，應適當攝取一定的脂肪。因為人體內的性激素主要由膽固醇轉化而來，長期素食者會影響性激素的分泌，不利於性功能的維持。肉類、魚類、蛋黃中含有較多的膽固醇，適量攝取有利於性激素的合成，尤其是動物內臟本身就含有性激素，因此應適量選擇食用。

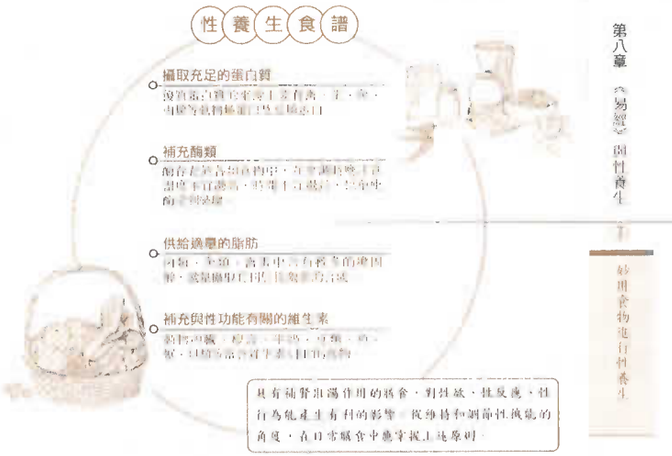
補充與性功能有關的維生素

人體內缺乏鋅，會引起精子數量減少，性功能和生殖功能減退。動物肉臟、瘦肉、牛奶、豆類中含鋅豐富。維生素A和維生素E都有延緩衰老和延緩性功能衰退的作用，且對精子生成有提高精子的活動率具有良好的效果。魚蛋、乳製品、魚、蟹、貝類、韭菜、芹菜、胡蘿蔔、南瓜中含有維生素A，蛋黃、豆類、芝麻、花生、植物油中含有維生素E。

圖解標題
針對內文所探討的重點圖解分析，幫助讀者深入領悟。

性養生食譜

食物與人的性功能之間存在著重要的依存關係。具有補腎壯陽作用的膳食，對性欲、性反應、性行為能產生有利的影響。



圖表
將隱晦、生澀的敘述，以清楚的圖表方式呈現。此方式是本書的精華所在。

插圖
較難懂的抽象概念運用具象圖畫表示，讓讀者可以形象直觀地理解原意。

第1章

《易經》養生源流

醫易相通

關於易學與傳統醫學的關係，中醫界歷來就有所謂「醫易相通」、「易具醫之理，醫得易為用」之說。《易經》中蘊涵豐富的醫學思想，並為中醫學的發展奠定廣泛而堅實的理論基礎。

本章圖版目錄

醫易同源於巫／23
養生學的發展之源／25
靜功養生／27
舞蹈健身法／29
易中含醫／31
《易經》與中醫陰陽五行／33
易學與養生學／35
太極／37
河圖對應人體五臟／39
洛書／41
《黃帝內經》的養生思想／43
春夏養陽，秋冬養陰／45
「未病」階段的養生之道／47
勞逸適度，有常有節／49
仁者長壽／51
六爻反映陰陽的盛衰消長及轉化／53
孫思邈的養生觀／55
張介賓與《易經》養生／57
養陽與養陰／59

巫

易與醫的源頭

第1章

「醫」是一種醫療活動，「易」是一種占卜活動，兩者是同源的，即都來自於原始宗教巫術。

中華文化中的「巫」

「巫」是姓氏也是職業。姓氏「巫」就源於「巫師」這個作為天地鬼神與人溝通的媒介者的職業。原始人生了病，生命受到了威脅，但是他們對於疾病等自然現象又找不到合理的解釋，只好歸結為某種超自然的力量。巫術信仰是人類最早的信仰，於是人們自然求助於巫師，乞求用巫術來治病。「巫術」和「巫師」在當時是極度受人尊重和敬仰的。他們掌握了先進的技術和知識，是各種文化活動的核心人物，是上古精神文化的主要創造者，對中國文化的發展產生了不可忽視的推進作用。天文、曆法、軍事、歷史、醫藥等均與巫的活動和創造有關。

醫學源於巫術

中國很早就有「醫源於巫」的說法。這一命題包括3個方面的內容：首先，醫學的前身是巫術，漢字「醫」在古代就被寫作「毉」。其次，中國最早的醫人都是巫師，如巫彭、巫相、巫咸皆為神醫。第三，最早的醫治手段是巫術。如：一個病人透過拜祭鬼神而減輕了病痛、甚至痊癒，那麼這種拜祭的作法就會被更多的人接受，成為初步的巫術。因此巫術逐漸開始承擔起祭祀、占卜、祈禳、祛鬼等各項活動，自然也包括診斷(找出作祟的鬼神)、治療(用歌舞、占卜、祭祀、咒禁等方法來驅趕作祟的鬼神)。可見，原始巫術中包含醫術。

易學源於巫術

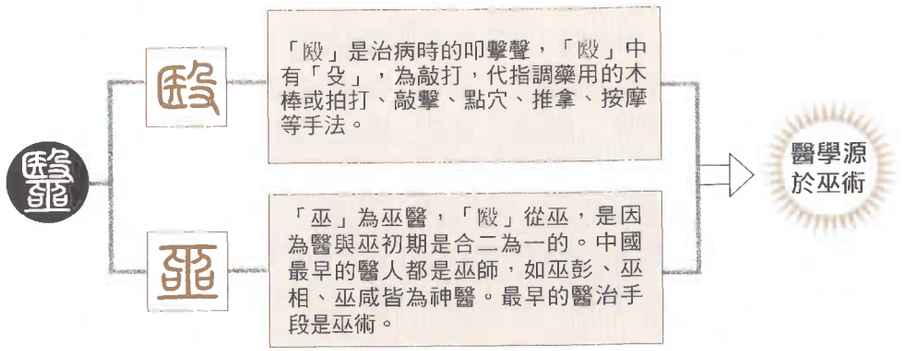
《易經》主要是占筮活動的資料記載。自周代開始，就設有「太卜」一職，而他的職責就是依據「三易」，掌管占卜。「易」作為一種占筮活動，本身就是巫術的一種，與醫自然是同源的。巫師是溝通天地人神的使者，他們關注的對象必然是天地宇宙的結構和運動變化規律，人類的生老病死以及人神交流的儀式、規則和語言。這樣的關注和相關的活動促成了早期易學知識的累積，如：天文曆算、占星望氣、龜卜筮占、占夢、房中、導引等。顯然，這些由巫術活動累積所得的知識就是易學的最初源頭。

醫易同源於巫

醫術和巫術都是原始人類的實踐活動，古代有「醫巫不分」之說。而易作為一種占卜、占筮活動，本身就是巫術的一種，與醫自然是同源的。

鹿角面具 巫師頭戴巨大的鹿角面具，手舞足蹈為病人驅邪，具有一定的醫治功能。

醫生戴上面具是為了嚇跑帶來疾病的妖魔，讓病人留下深刻印象，使患者相信治療的效果。巫醫戴上動物面具也是為了嚇跑那些帶來疾病的妖魔，進而使患者對其所唱的符咒、戲劇性的儀式表演和所開的藥方深信不疑。



第1章

伏羲畫卦與養生

養生之祖

醫易養生之始，可以追溯到距今8000年前的伏羲時代。伏羲不僅創立了八卦，而且也是養生之祖。

始創八卦

中國傳統養生學的萌生，始於商周時期，甚至可以追溯到遠古時代龍馬負圖、伏羲觀象畫卦。相傳，伏羲氏仰觀天文，俯察地理，近取諸身，遠取諸物而先天八卦始成。後來，文王被拘，將先天八卦演變為後天八卦。八八六十四卦三百八十四爻，可以說是盡性命之理，寓養生之道，遠在六合之外，近在一身之中。

伏羲是傳說中人類文明的始祖，被尊為「三皇之首」、「百王之先」。他最大的貢獻是在觀察天地日月運行規律的基礎上，創立了八卦和六十四卦曆法，以概括類別陰陽消息及自然界中的萬物，使人們有了更準確的作息時間。八卦可以推演出許多事物的變化，預測事物的發展。它是人類文明的瑰寶，被廣泛應用到各種領域中。可見，遠古時代的人類就開始了以易學思想研究人體養生的實踐活動。

宣導飲食養生

從現存《易經》的卦義，就可看出伏羲是宣導飲食養生的。《易經》中的鼎卦，主張在鍋中將食物煮熟了再食用，這更保證了飲食衛生，比燧人氏時代用火直接燒烤食物進一步。井卦，主張飲「寒泉」，即飲用清潔甘美的井水。頤卦，主張「自求口實」，走正道自力更生來養活自己，但要注意「節飲食」。否則，不節飲食，吃得肥頭大耳，對身體不利。在噬嗑卦中還反對吃陳久的肥臘肉，認為這種臘肉有毒，而現在也認為臘肉含亞硝胺一類致癌物質。《易經》需卦，提出「需於酒食」、「君子以飲食宴樂」。用酒食接待賓客，獲得樂趣。但在未濟卦中，提倡飲酒要有節制，不能吃得酩酊大醉。以上可見，《易經》是重視飲食養生的，《易經》的第一作者伏羲更是飲食養生的宣導者。由此可見，中國古代養生的起源甚早，而且必然以天人合一為基本思想，以易理為思維工具。

養生學的發展之源

伏羲時代距今約8000年前。伏羲不僅創立了八卦，而且也是養生之祖。

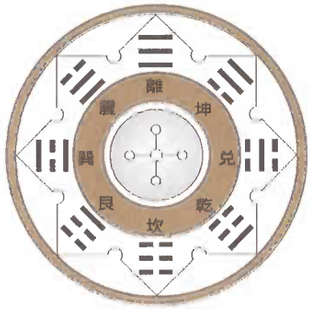
伏羲是養生之祖

1 創立八卦和六十四卦曆法

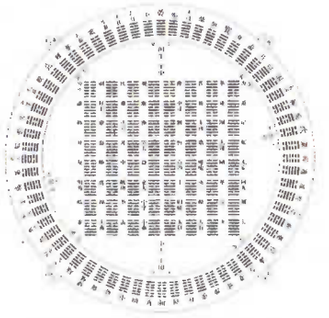
使人們有了更準確的作息時間。

2 宣導飲食養生

- 吃熟食
- 飲寒泉
- 多勞動
- 節飲食



伏羲先天八卦圖



伏羲六十四卦圓方圖

易經養生體系的形成

遠古時代，生產力水準低下，人類生活條件簡陋，後天發展受到限制。

人們把注意力集中在觀測天象和對人體自身潛能的開發和利用。

創造了輝煌的古代天文曆法系統。

形成了天人合一的思想。

建立了宏大的古代易學體系。

根據考證，中國西元前7724～西元前5008年被稱為伏羲時期，這個時代既包括伏羲、女媧的母系氏族群體，又包括伏羲、女媧氏族群體及伏羲二世、伏羲三世等伏羲氏族的不同階段，所以大約前後延續了2700年到3000年左右。伏羲時代為華夏民族5000年的文明奠定基礎。

第1章

黃帝堯舜禹時代的養生(1)

舞蹈養生法

早在遠古時代，人們就以舞蹈來舒展筋骨、祛除病邪。《呂氏春秋・古樂篇》記載了唐堯時的舞蹈養生。

黃帝問道廣成子

伏羲之後的黃帝，在中華養生史上具有承前啟後的重要地位。黃帝姓公孫，因生於軒轅之丘，號軒轅氏，在姬水長大，所以又以姬為姓。當時，炎帝已經衰落，而蚩尤暴虐無道，兼併諸侯，戰亂不已，生靈塗炭，炎帝求助於黃帝。黃帝毅然肩負起安定天下的責任，與蚩尤戰於涿鹿，終擒蚩尤而誅之。諸侯尊為天子，成為天下共主。因有土德之瑞，故稱為黃帝。當天下大治之時，黃帝在圜丘祭天之後，返回宮室，靜坐冥想，突然生出尋仙求道之心。當時廣成子精修養生之道，1200歲而未曾衰老。於是，黃帝專程前往向他請教修身的方法。廣成子告訴他，修道所達到的最高境界就是凝神靜修，注重內心的修養，排除外界的干擾，專注於養性，永遠心境平和清靜無為。此處，廣成子告訴黃帝養生的方法顯然是以「靜功」為主。

舞蹈養生法

實際上，這種舞蹈形式的養生方法，早在伏羲之前的陰康氏時代就已經出現了。陰康氏是傳說中伏羲時代的一位古帝。在陰康氏當政之初，發生了水患，由於河道淤塞不通，民眾居所被溼冷之氣浸淫，許多人為陰氣所滯，關節不暢，筋骨不達，患了風溼病。為了和病痛搏鬥，人們發現舞蹈動作可以減輕痛苦，舒展關節，於是編制出適當的舞步來宣導體內滯著之氣。從陶唐氏到堯帝經過了幾千年的時間，這種健身之「舞」，應該是有所發展的。所以在堯的時代幾乎全民皆舞。

將舞蹈歸為一種養生形式，是因為它能抒發內心的感受，培養美好的情操，淨化心靈。既然身體是聽從大腦指揮的，當將大腦裡的雜質清除，讓大腦能聽從心靈，這樣大腦發給身體的指令就完全成為心靈指令，身心就會合一，生命才會完美和諧，而和諧的生命才是真正的健康。

靜功養生

道家的「靜功」養生，主要是透過調節心神，育養真氣以調整臟腑氣機，促使整體功能活動協調平衡，順利地達到健身治病的功效。

黃帝向廣成子請教養生之道

崆峒山 道教名山之一，位於甘肅省平涼市西3公里處；山腰有問道宮，傳為黃帝問道廣成子之處，每年的農曆四月初八是崆峒山傳統的廟會日，屆時山中香客和遊人絡繹不絕。

古松 黃帝問道廣成子，主要是問長壽之道，古松四季長青，正可象徵長壽之意。

黃帝 傳說黃帝戰敗蚩尤後，成為天下共主，他發明創造了許多東西，使天下大治，頓生尋仙求道之心，在崆峒山深得廣成子之道，後乘龍飛升。圖中的黃帝正在專心聽廣成子說道，似有所悟。

廣成子 古代傳說的仙人，是道教「十二金仙」之一，長期隱居於崆峒山的石穴中，曾提出守一、處和的修道原則，年1200歲卻容顏不老，黃帝上山問道時，曾授其《自然經》一卷。圖中的廣成子一副道遙自在的樣子，正在向黃帝訴說養生之道。

靜功養生法

道家認為靜功有很好的調身養神的效果，如：它能夠除情欲、節滋味、清五臟；能夠與天地共生存，將凡人的軀體化為神仙之軀，與道同體，與神交結。內心如果常排除私心雜欲，心澄神自然清。

第1章

黃帝堯舜禹時代的養生(2)

「禹步」健身法

繼堯舜之後的大禹，為治水竭盡全力，櫛風沐雨，跋山涉水十餘年，而自己卻得了偏枯病。大禹為了治病，在傳統健身之「舞」的基礎上，創造了「禹步」健身法。「禹步」是以洛書為理論根據編創的，有著深厚的天人合一思想。

「禹步」動作的要點

首先，呈立正姿勢，意在丹田，10秒鐘。然後，分左右腳交換進行練禹步。先以左腳領走若干步，再換右腳領走。左右步數要相等，以求平衡。走時吸氣挺胸，用左腿向前跨出一大步，步高不低於40公分，腿膝要用力挺直，用腳尖著地。後腳跟進時，不超過前腳。當提腿時全身重力落在後腳上。兩手握拳，四指握住拇指緊壓勞宮穴。肘微曲，行走時兩臂做左右強力擺動，並將雙肩用力扭動。與此同時睜大兩眼隨著頭部左顧右盼，效仿禹平治山川時觀察地形的姿態。

練「禹步」的好處

1. 由於兩臂、兩肩大力扭動時，刺激到膏肓穴。膏肓穴屬足太陽膀胱經，是治療腰背諸疾要穴。久練，對肺結核、支氣管炎、胸膜炎、神經衰弱等病有預防和治療作用。

2. 雙手握拳時拇指緊壓勞宮穴。勞宮穴屬手厥陰心包經，位於手掌中心(屈指握拳時，在中指與無名指指尖之間)。人心理緊張或精神疲勞時，按摩勞宮穴會使腦的疲勞得到減輕，這已經透過研究獲得證實。

3. 行走時由於腿膝要使勁挺直，兩臂用力擺動，促使四肢肌肉發達，增強了步行能力。

4. 由於前進時頭頸必須左右扭動，可使頸部舒筋活絡，血液流通，調和臉部氣血，防止頭昏目眩。

5. 前進時由於腰腹部扭動加遽，可以增強胃腸功能，促進消化，有強腰固腎作用。而且由於運動量增大，吸氣增多，把含有充足氧的血液輸送大腦，有健腦作用。

舞蹈健身法

原民在慶賀狩獵豐收或者在情緒高漲時，在巫師和長老的帶領下，常常集體圍著火堆跳原始的舞蹈。舞蹈形式通常是某種複雜儀式的一部分，超自然力量就產生於其中。

集體舞蹈 手舞足蹈，有利於解除疲勞，這就是古代導引術的開始，也是最原始的醫療體育。

動作一致 舞者都穿上統一的服飾，以統一的動作手舞之，足蹈之，連頭上的辮子以及尾飾甩的方向都一致。這說明跳舞的人，他們的動作、節奏、韻律都是統一的。這是對文獻所載原始舞「令鳳鳥天翟舞之」、等資料的形象說明。

樂舞的傳承 統一的動作，整齊的隊形，相同的服飾，很可能已是一種用於某種特定場合的傳統樂舞。為了傳承這種舞蹈，氏族中就必須有樂舞的掌握者、排練者和組織者。原始社會中的巫就肩負著這方面的職責。

舞蹈紋彩陶盆
此盆為細泥，以黑彩在內壁繪兩組舞蹈人像，分別為11人和13人，頭飾較寬大，下著裙裝，手牽著手，再現出約5000年前舞蹈健身的形象。

老年人透過觀賞舞蹈或參與跳舞，以調和形神，是促進身心康復的健身法。觀賞舞蹈可愉悅神情；參與跳舞更可活動筋骨，流暢氣血。舞蹈種類宜選擇老人感興趣並熟悉的，並應考慮老年人的體質特點量力而行，以不感到勞累為準。

第1章

醫與易的密切關係(1)

易具醫之理

關於易學與傳統醫學的關係，中醫界歷來就有所謂「醫易相通」、「易具醫之理，醫得易為用」之說。《易經》中蘊涵著豐富的醫學思想，並為醫學的發展奠定了堅實的理論基礎。

生生之謂易

《易經》的主題是講「生」。這裡的「生」包括宇宙萬物，涉及天、地、人。人是萬物的主宰，因此有關人的「生」的問題，是《易經》所說的「生」的主題的重點。談到關於人的「生」的道理，自然要涉及人的生命養護；要講生命養護，自然又要提到防病治病的道理，即涉及醫道、醫學。所以《易經》中蘊涵豐富的醫道、醫學，是順理成章的事情。

四時五臟陰陽

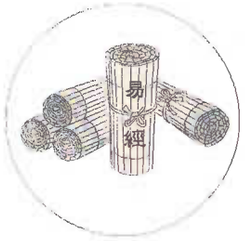
《易經》八卦的兩個基本卦符「－－」和「—」所代表的陰陽，及《易經》卦象所蘊涵的陰陽哲理，是中醫學的起源。《黃帝內經》就吸收了陰陽學說的精華，使陰陽哲理成為中醫學的基礎理論，有力地促進了中醫學的發展。同時，《內經》還把陰陽與自然界四時及人體相結合，創造性地提出四時五臟陰陽的觀點，把陰陽哲理靈活地應用於解釋醫學，使《易經》的陰陽學說在實際應用中得到了昇華。

中醫八卦診法

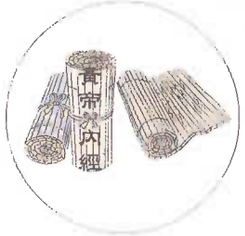
《易經》八卦蘊涵著全息的整體觀念。其中六十四卦是一個大資訊系統，而每一卦又是一個小資訊系統，是大系統的組成部分。所以八卦資訊蘊涵著宇宙全息統一論的思想，能把萬事萬物組成一個有機的系統。人們只要掌握了八卦的整體結構，就能預測各方面的資訊。中醫將這種原理應用於診斷，提出了許多獨具特色的理論。例如，中醫的臉部形色八卦診法，就是在長期臨床經驗的基礎上，將臉部分為8個區域與八卦方位相對應，據此推斷臟腑的病變。又如，中醫脈診也是以八卦原理為依據。以脈位而言，爻有三位，脈有三部。六十四卦每卦之六爻分天、地、人三才，人體脈象也有天、地、人三位，寸、關、尺三候。除此之外，手部、眼部、舌部等形色八卦診法，也都是根據八卦原理創立的。

易中含醫

《易經》是中醫學的源頭，蘊涵著豐富的醫學思想，並為中醫學的產生和發展奠定廣泛而堅實的理論基礎。《黃帝內經》便從中吸收了許多精華，下表例舉了8種：



吸收精華



1	陰陽五行學說	陰陽五行學說認為世界是物質的，物質世界是在陰陽二氣作用的推動下而生、發展和變化，並認為木、火、土、金、水5種最基本的物質是構成世界不可缺少的元素。
2	氣化學說	氣化學說是以氣的運動變化來論述人體生命過程的理論。
3	經絡學說	經絡學說是研究經絡系統的生理功能、病理變化及其與臟腑之間的關係的理論。
4	臟象學說	臟象學說是研究人體各種臟腑的生理功能、病理變化及其互相關係的學說。
5	藥的升降沉浮	升降沉浮反映藥物作用的趨向性，是說明藥物作用性質的概念之一。
6	四氣五味	四氣指藥物有寒、熱、溫、涼4種不同的藥性，又稱四性。五味指藥物有酸、苦、甘、辛、鹹5種不同的藥味。
7	五運六氣學說	五運是木運、火運、土運、金運、水運的簡稱，具體指木、火、金、水五行之氣在天地間的運行變化。六氣指風、熱(暑)、火、溼、燥、寒等6種氣候變化。
8	子午流注學說	子午流注學說是在祖國醫學中「天人合一」學說思想指導下研究人體營衛氣血陰陽定時盛衰規律的一門學說。

中醫的理論基礎是與中國古代的哲學思想相通的。中醫的理論經典《黃帝內經》充分汲取了《易經》的精華，並把它創造性地和醫學相結合，使中醫成為一門高水準的自然科學。

第1章

醫與易的密切關係(2)

醫得易為用

通觀中國傳統醫學，可以看到其中同樣蘊涵著豐富的易理。而且中醫學在應用易理的過程中，又不斷地發展。

八卦

《易經》以八卦論出了人的頭、腹、耳、目、腿、足、手、口。不但分出了八大部位，而且還分出了上下左右結構，天體與人體在八卦裡得到了對應。《易經》的認識論被《內經》所繼承。中醫臟象學說就是根據外象研究人體內臟生理病理規律及其互相關係的學說。它是在《易經》八卦象數原理的基礎上建立起來的。用太極八卦之象數原理來認識臟腑的生理特性，是中醫的一大特色。早在《靈樞》中，就分別以小腸、脾、大腸、胃、腎、心、肝、肺來配比乾、坤、艮、巽、坎、離、震、兌八卦。以後歷代皆有其說，只是具體配比關係不同而已。

五行

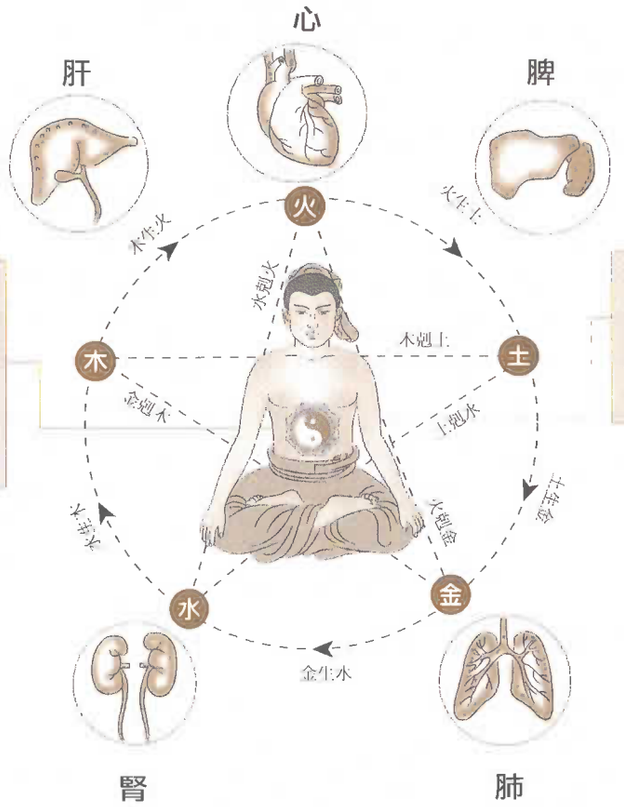
五行學說是以木、火、土、金、水5種物質的基本特性作為分類依據，並以五行之間的相生、相剋規律來認識、解釋世界和探求自然規律的一種自然觀和經驗法則。在它滲透到醫學領域以後，首先是用來和人體的五臟相配合，如肝屬木、心屬火、脾屬土、肺屬金、腎屬水。五臟中的一臟和其他四臟的關係，比擬五行中的一行對其他四行的關係。例如肝和心、脾、肺、腎之間的關係，是以木和火、土、金、水之間的關係來比擬的。五行學說認為木、火、土、金、水之間有互相推動的作用，即「五行相生」；同時也有互相制約的作用，即「五行相剋」。

尚中

「尚中」是《易經》八卦原理的重要內容之一，宣導一種無太過，也無不及的適中狀態。中醫在防病治病的原則中，很突出地運用了這種原理。例如中醫提到的「恬淡虛無」、「法於陰陽」、「起居有常」等養生原則，都貫穿了「尚中」思想。中醫學認為，疾病發生的根本原因在於人體陰陽的失調，所以運用「尚中」原理來調整人體陰陽的錯亂，是防病、治病的一個重要原則。

《易經》與中醫陰陽五行

《易經》的陰陽，是一種世界觀和宇宙觀，當陰陽與中醫融合，便成了一種經驗法則。中醫認為人體疾病的發生發展，也超越不出陰陽這個道理。五行，即水、木、金、火、土，它在中醫理論中，首先是被用來與人體的五臟相配合，如肝屬木、心屬火、脾屬土、肺屬金、腎屬水。



- 心：心主血脈，推動氣血，溫暖整個人。
- 肝：肝主藏血，主統瀉，怕鬱結，要像樹木般得到舒展。
- 脾：脾主運化，統血，主消化吸收，滋潤身體，如大地孕育萬物。
- 肺：肺主氣，主聲，肺氣宜清，如金屬般鏗鏘有聲。
- 腎：腎主水，主納氣，生命的本源來自水，腎屬先天的本源。

第1章

易學與養生學的關係

養生方法中蘊涵易理

「周易」、「醫易」、「道易」和「丹道易」四家是養生學中所涉及的易學系統。雖然在這裡將易學分為四家，但是四家最開始的內容無非就是象和數兩部分，並由此推論辨別各種「氣」和「理」，進而進一步解釋宇宙的起源及萬物的運動變化規律。

《黃帝內經》是《易經》的「醫傳」

醫易同源是人所共知的常識。養生學是中國古代醫學的重要內容，而中國古代醫學的基本理論就是在易學的基礎上形成的。中醫學的經典著作《黃帝內經》實際上就是《易經》的「醫傳」。易學既然是中醫學的理論基礎，那麼作為中醫學重要組成部分的養生學理論也必然是以易理為基礎的。作為《易經》的「醫傳」《黃帝內經》就是處處以易理說醫理，而且以「治未病」的養生思想貫徹始終。

中國古代養生的各種方法往往都含有深刻的易學道理。易學是中國古人認識事物的科學經驗法則系統。古人在易學思維的指導下，建立了以「天人相應的整體觀」為基礎的龐大思想體系。中國古人就是以易學理論為指導進行養生和醫療實踐的。

易學體系分四家

養生學中所涉及的易學系統，包括《周易》、「醫易」、「道易」和「丹道易」四家。第一，《周易》體系，即以文王、孔子所創立的易學體系及在此基礎上發展起來的象數學派和義理學派等體系。第二，「醫易」體系包括《黃帝內經》、《傷寒論》、張介賓等傳統醫家所建立的易學體系。第三，「道易」體系，包括在《老子》基礎上建立的「道家易」系統及漢代以後道教醫學中的易學系統。第四，「丹道易」體系，就是以《周易參同契》中的易學知識為核心發展起來，專用於指導內外丹養生過程的易學體系。這四家易學體系各有其不同的側重點，但它們對養生學都有重要的指導作用。

易學與養生學

「周易」、「醫易」、「道易」和「丹道易」，四家易學體系各有其不同的側重點，它們對養生學都有重要的指導作用。

在這裡依據不同的養生方式，將易學分為四家，然而四家的最實質內核無非是象和數兩部分，並由此推論辨別各種「氣」與各種「理」。

周易

以文王、孔子所創立的易學體系及在此基礎發展的象數派和義理派等體系。

醫易

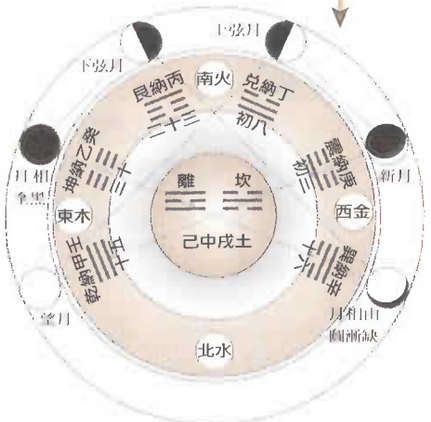
《黃帝內經》、《傷寒論》、張介賓等傳統醫家所建立的易學體系。

道易

在《老子》基礎上建立起來的「道家易」系統及漢代以後道教醫學中的易學系統。

丹道易

以《周易參同契》中的易學知識為核心發展，專用於指導內外丹養生過程的易學體系。



丹道養生法

「丹道易」以「月體納甲」為其易理的核心內容，注重天文曆法易學系統在生命科學中的天人相應關係的論證。

易經養生法

「醫易」緊緊抓住「陰陽和五行」，圍繞著人體的五臟、六經及經絡系統展開討論。

第1章

《易》的先天自然演化系統與養生

太極圖的養生學意義

《易》的先天自然演化系統，是以「無極」和「太極」為核心的易學系統。在養生學上的應用是「自我調控」、「自我康復」。只需摒棄一切人為因素，回歸自然即可達到目的。

太極外圓圈

太極圖以圓形來表示，是因為圓形反映了宇宙的基本規律。首先，「圓柔」思想在中國古代養生學中是非常重要的原則。其次，圓象徵著無始無終的週期運動。宇宙間的一切事物都處於無休無止的循環之中，包括物質的循環、能量的循環及系統的循環等。在養生學上則表示恆久不壞的「金丹」和自強不息的頤養精神。

太極雙魚

太極雙魚互抱，白魚代表陽，黑魚代表陰。太極這種雙魚互抱並旋轉運動的特性，展現了陰陽二氣的消長、轉化、循環的自然規律。它們位居同一個圓圈之中，表示陰陽互相交合為一個整體，宇宙萬物都是陰氣和陽氣互相交合的結果。而古代方術養生學的實質，就是要辨明陰陽兩種物質的辯證關係，維護人體陰陽二氣的動態平衡狀態。

太極S曲線

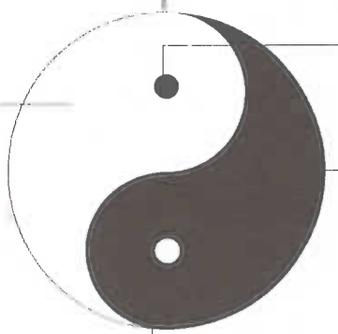
太極圖中陰陽兩儀的分界線為一反S曲線，稱為太極曲線。陰陽兩儀不斷消長，而太極圖為立體的球狀，因此太極曲線應該是不斷地朝兩向延展，周而復始。該曲線位於太極的至中至正之位，是陰陽兩種能量的平衡點。「平衡」對於養生學的意義是眾所皆知的。

太極兩魚眼

太極生陰陽兩儀，經過不斷地陰陽變化而生萬物。而太極兩魚眼則象徵這種陰陽變化的樞機。太極兩魚眼的養生學意義在於「陰中求陽，陽中求陰」原則的確立。太極圖「陰中求陽，陽中求陰」，在《易經》和中國的天文學及醫學裡層出不窮。如《黃帝內經》當中便有近10處專談此主題。西方醫學界從人體抽血檢驗荷爾蒙的含量，發現男性血液中約含有1/4的女性荷爾蒙，而女性血液裡也含有約1/4的男性荷爾蒙，這證明中國古代所謂「陰中求陽，陽中求陰」之說，是完全正確的。

太極

極為初為一，可化成萬物，又可至於無窮。太極原是天地、乾坤、剛柔、陰陽、理氣等一切相對事物的混合體，可以不斷二分。但無論經過多少次二分，其分子永遠是太極，也就是一。



陰陽雙魚

太極雙魚互抱，白魚代表陽，黑魚代表陰。太極這種雙魚互抱並旋轉運動的特性，表現了陰陽二氣的消長、轉化、循環的自然規律。

太極兩魚眼

太極兩魚眼的養生學意義在於「陰中求陽，陽中求陰」原則的確立。

太極S曲線

太極S曲線位於太極至中至正之位，是陰陽兩種能量的平衡點。「平衡」對於養生學的意義是眾所皆知的。

太極代表一種根源，它是混沌而又能包含一切的。

太極外圓圈

太極外圓圈代表「擴心」，即排除心障。這種「擴心」法門的實質就是要把太極的外圓儘量劃大，直至能夠包容整個宇宙。只有同時把握人體自身的生理狀態和大宇宙變化的時間節奏，使兩者同步共振，才能實現「天人合一」的理想境界。

《易經》離為日，是陽中有陰之象，事實上太陽本身是物質，是陰；太陽的表面正在燃燒所放出來的光熱能是陽。《易經》坎為月，是陰中有陽之象，事實上月球的外表已經完全死了，不但沒有神話中的嫦娥和玉兔，連細菌都沒有，這就是陰；而月球的內部尚在震動，中國古代天文學稱之為月顫，這就是陽。

第1章

《易》的河圖洛書系統與養生

河圖洛書與人體臟腑

河圖與洛書在養生學上的突出意義在於兩者都有「中宮」。「中宮」是太極之位，是養生過程中氣機運化的總樞紐。

河圖與五臟

根據天人相應的原理，河圖中的五行生成數，象徵著自然界萬物的生成及終止，與人體臟腑的生理特徵密切相關。在這方面，專家在《周易與中醫學》中有著極為精闢的論述，現引述如下：

1. 天一生水與腎為水臟

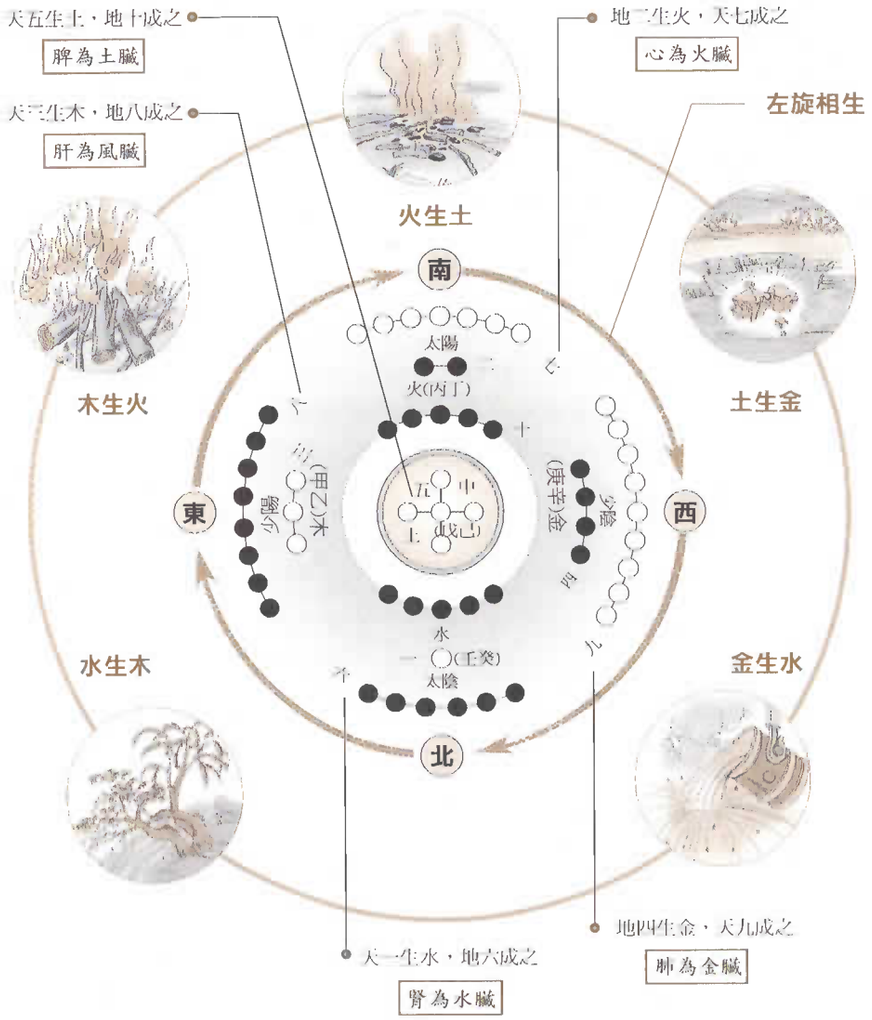
河圖的「1」數為五行屬水。水為至陰，為生命之源，萬物之祖。故水為天之始數，腎水居北方屬坎卦。與醫學、生命的關係：①養生貴在養腎陽：腎水坎卦，其實並非純陰，一陽爻含於兩陰爻之間，兩真水含藏一真火。所以腎陽極其寶貴，不能耗散。②中年養生貴在保腎養精：《內經》說：「年四十而陰氣自半。」表明中年人保腎養精的重要意義。③吞津保精以救腎液：足少陰腎經「挾舌本」，其精氣上注於舌，舌下金津、玉液(廉泉穴)為腎水之上源，唾為腎液，所以從中年起應吞津以救腎液。④養腎水以濟肝木之陰：腎為天一之水，水生木，肝屬木，因此肝腎有同源關係，這對中老年人養生防高血壓有重大意義。⑤顧護腎陰永保青春：腎陰為五臟陰之根本，腎陰關係著全身陰陽的平衡，因水為天數之始，萬物之基，故顧護腎陰為永保青春的第一要義。

2. 地二生火與心為火臟

河圖的第2位數為火，火位正南方，屬離卦。象徵陽氣，為水之動源。水為陰，火為陽，有了水還要有火，陰陽才能氣化，萬物始能生長，因此火代表動力，代表溫熱陽性。與醫學、生命的關係：①火氣通於心，故人體心火應離卦，火生土，脾應土，故心與脾關係密切。②火性炎上，故火忌耗散，人體之火除心火之外，尚有命門相火、肝腎龍雷之火等，皆以內斂為重，忌浮越。③心主藏神。中國歷代養生家都注意心神內守，寧斂心火，如孔子提出「坐忘」，老子主張「虛無」，莊子強調「守一」，佛家講究「禪定」，道家追求「煉己修心」，都為內斂離火的靜功，內斂離火，保護心神，在人體養生學中具有重大意義。

河圖對應人體五臟

《河圖》的10個數，1、3、5、7、9為陽，2、4、6、8、10為陰。陽數相加為25，陰數相加得30，陰陽相加共為55數。所以古人說：「天地之數五十有五」，「以成變化而行鬼神也」。即萬物之數皆由天地之數化生而來。



在《河圖》中土為中為陰，四象在外為陽；中土為靜，外四象為動。如果將《河圖》的方形圖化為圓形圖，木火為陽，金水為陰，陰土陽土各為黑白魚眼，就是太極圖了。此時水為太陰，火為太陽，木為少陽，金為少陰，就變成了太極四象。所以河圖為陰陽之用，易象之源。

3. 天三生木與肝為風臟

木為河圖「3」之數，木代表新生，代表著萬物的萌動，象徵生命之始。故《易經》八卦以震卦應春，方位向東。在醫學、生命學的應用：(1)人體肝屬木，秉風雷之性，故肝為人體升發之臟。肝氣旺者意氣風發，欣欣向榮；肝氣虛者萎靡不振，消極頹廢，故人體生命力的旺盛和衰減與肝氣的鼓動很有關係。(2)肝能調節血量，對人體的陰陽氣血皆有重要作用。(3)肝藏魂，又有調節心理的作用。(4)木喜條達，忌憂鬱，故調節心情是養肝的關鍵。(5)目為肝之外竅，目明說明肝氣未衰。

4. 地四生金與肺為金臟

河圖「4」為終數，象徵萬物有始必有終，有生長必有收肅，因為兌卦為西方，西乃萬物成熟之意。應用於醫學、生命學：(1)人體肺應兌金，肺津四布，滋潤五臟。(2)人到中年，肺氣宜收斂，人的一生中，肝為升發之臟，主動損耗最大，衰退也最早，所以50歲肝氣即始衰。反之，肺氣主收，耗損相對小，故衰老也較遲，80歲肺始衰。(3)肺為金，燥氣通於肺，最易損耗肺津，故保護肺津是保護肺的重要環節。(4)肺主氣，人一生中肺氣耗散不少，所以中年以後必須注意潤肺，斂肺以順其生理特性。

5. 天五生土與脾為土臟

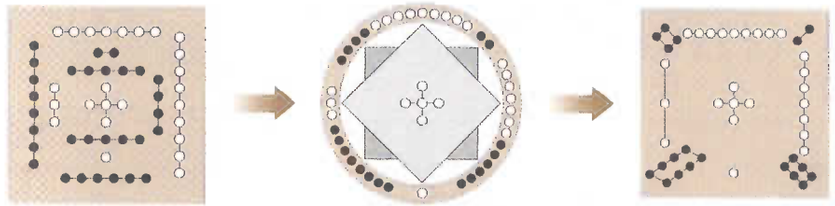
「5」為河圖之母數，土為萬物之母，成數賴之以衍生，5位中央、象坤卦，屬土，脾與之相應。脾數為「5」。在醫學、生命學的應用：(1)土應長夏、萬物之長養，土的長養及藏性，人體的脾應之，脾為萬物之源，故健脾培土是維護生命的重要基礎。(2)在人體氣機升降過程中，脾為樞轉的中軸，左右著人體的氣機升降。(3)五臟中脾土的負荷很大，因此應節制飲食，保護脾土。

○ 洛書與五臟

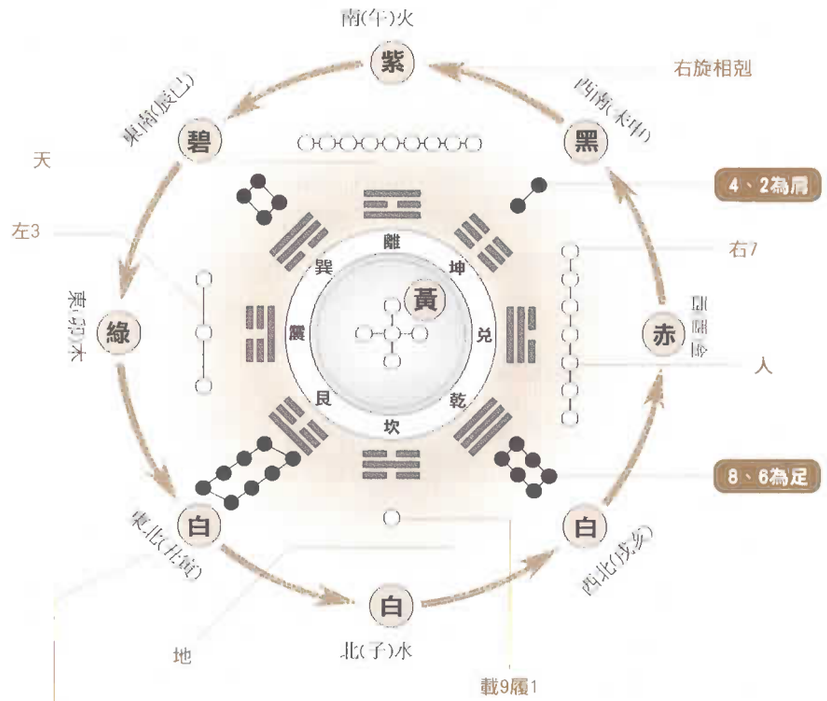
洛書的數字代表方位和光熱溫度，人體五臟應之，在時間及生命科學中有一定意義。如洛書「一」位屬正北，象徵一年和一日中溫度最低、光線最弱時，一以寒水為事。以人體而言，一年中的冬季、一日之子夜皆為陰氣較盛、陽氣偏弱之時，人體以腎應之，此階段應注意保護陽氣。至於洛書「九」位居正南，表示一年和一晝夜中溫度最高、光線最強的階段，以火熱為事。以人體而言，一年中的夏季、一日之午時皆為陽氣旺盛、陰氣偏弱之時，人體以心應之，這時期應注意保護陰氣，防止陽灼。河圖洛書為人體臟腑方位學奠定了基礎，對探索人體科學的奧祕有著深遠的意義。

洛書

河圖與洛書



《洛書》的數1、2、3、4、5、6、7、8、9陰陽和為45，為五行天地萬物生死存亡之數。五行水一、火二、木三、金四、土五。陽數和為9，陰數和為6，所以在《易經》卦爻中，陽爻稱九，陰爻謂六。陽陰數和為15，是天地人三才五行的數。



《洛書》九星又稱紫白九星，九星之數為逆行：九紫、八白、七赤、六白、五黃、四碧、三綠、二黑、一白，每年一星，一直運行到現在。九星用八卦，運數15，循環八方為120，共三才而合為360周天之數。同理，《洛書》陰陽總數45，循環八方也可以得360周天之數。

第1章

《黃帝內經》的易學養生思想

中醫養生思想

《黃帝內經》是中醫的第一部經典著作，是中醫理論的開山之作。它有著豐富的養生學理論，是養生學與易學結合的典範。

《易經》對《黃帝內經》的影響

《易經》對中醫理論有著廣泛而深遠的影響。在《內經》成書的數百年中，一代又一代的醫學家，從《易經》中汲取精華，將易理滲透到醫理之中。可以說，中醫基礎理論就是《易經》思想的化身。《易經》對《內經》的影響主要表現在宇宙觀、陰陽哲學和思維方法3個方面。如《內經》的宇宙觀受《易經》的啟發，對宇宙本源和萬物生成的認識和《易經》的觀點是一致的。《內經》也吸取了《易經》陰陽對立統一的觀點，將陰陽哲學運用於醫學領域，使之成為中醫的理論基石，進而形成了體系完整、獨具特色的中醫陰陽學說。在思維上，《內經》吸取了《易經》思維方法的特點，形成了融合抽象和形象的中醫思維模式。主要表現在兩個方面：一是由天的陰陽五行來推演人的陰陽五行，強調人體與外界自然環境的統一與和諧。二是透過模擬、類比來闡述人體的臟腑和生命現象。

天人相應的養生觀

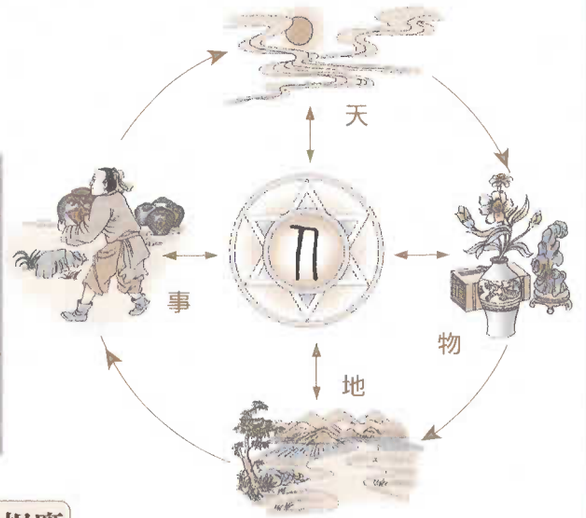
天人相應是《易經》的重要命題之一。這個思想具體表現了「天地——人——社會」的三維觀。《易經》認為宇宙萬物是一個整體，周而復始地運動變化著。人類生活在這一整體動態循環的運動中，必定受自然法則的支配和制約。自然界有什麼樣的規律，人類社會也應有類似的規律。實踐證明，隨著人類的繁衍，社會的進化，心理因素和社會因素對人體生理及病理的影響越來越大。《易經》天人相應的整體思想，更能表現中醫養生整體調節的優勢，在當今醫學演變過程中發揮更突出的作用。

《黃帝內經》的養生思想

天人關係在中國古代哲學史上占有十分重要的地位。所謂「天人關係」，實質上指的就是人與自然的關係。

人與自然互相感應

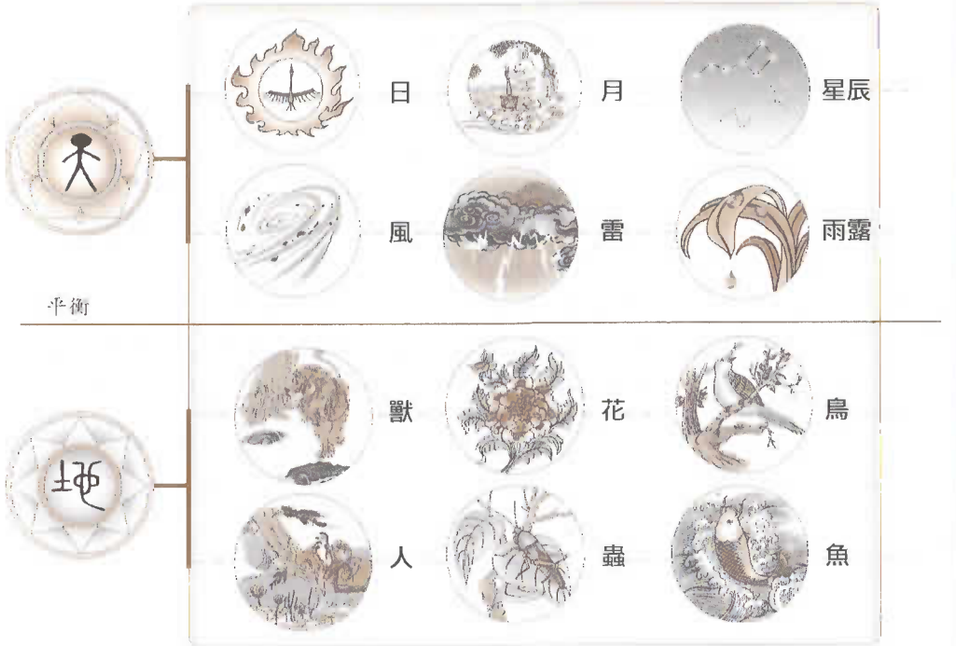
人與天地萬物之間，存在著一種普遍的聯繫和互相作用的關係。這種關於天人關係的解釋必然會對傳統養生文化產生深刻影響。一方面是由於養生學直接以人體為研究對象，另一方面則是傳統養生文化以古代哲學為深厚底蘊。



人與天地相參，與日月相應

所謂「人與天地相參」強調的正是人與自然界的統一關係。這種統一關係在傳統養生文化中，至少可以從3個方面得到驗證。

1. 人體的生理過程與自然界的運動變化存在同步關係。2. 人體與自然萬物同受陰陽五行法則的制約，並遵循同樣的運動變化規律。3. 人與自然萬物有著共同的構成物質。



《易經》對中醫養生學的影響 (1)

春夏養陽，秋冬養陰

《易經》是中國最古老的哲學著作，其中的辯證法思想滲透各種學科，尤其對中醫學的深遠影響不可小看。人法自然，人順四時，其實就是要順應春生、夏長、秋收、冬藏的規律來養生。

《易經》「天人相應」與中醫「四氣調神」

眾所皆知，《易經》中蘊涵著「天人相應」的哲學思想。人與自然是一個整體，人類只有順應自然界的變化而變化，才能與天地日月共存，達到頤養天年的目的。中醫養生完全吸收了《易經》的哲學思想，提出「四氣調神」的養生觀點。所謂「四氣調神」，意思是說順應自然界四時氣候的變化，調適精神活動，以適合自然界的規律，達到養生防病的目的。

春季是自然界萬物推陳出新的時候，萬物欣欣向榮。人們該如何養生呢？具體到精神上，一定要使自己的心情生機盎然。只有這樣，才能使心情與「春生」之氣相適應。夏季是萬物繁榮秀麗的季節，此時人們精神上容易厭倦，但夏季主長氣，所以應保持心情愉快不怒，以使體內陽氣宣洩，這樣才能使心情與「夏長」之氣相適應。立秋之後陰氣始盛，陽氣始衰，氣候由熱轉涼，萬物已經成熟，達到形態已定的「容平」階段。人體的陽氣也開始收斂，此時在精神方面，要使神氣內斂，意志安寧，不讓陽氣外泄，避免秋天肅殺之氣的傷害，這樣才能使心情與「秋收」之氣相適應。冬季陽氣潛藏，陰氣盛極，千里冰封，萬里雪飄。此時在精神方面，要使情緒內藏不外露，才能使心情與「冬藏」之氣相應，符合冬季保養「藏」之機的道理。

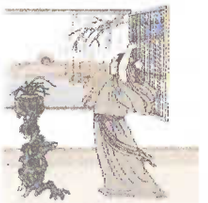
《內經》根據自然界「春生、夏長、秋收、冬藏」的自然變化規律，提出了「四氣調神」的具體措施，而「四氣調神」的目的又在於保持陽氣的充沛。人體陽氣充沛，則精神煥發，就能達到預防疾病健康長壽的目的。

春夏養陽，秋冬養陰

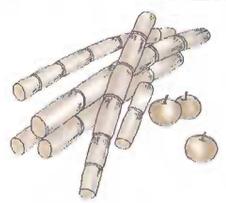
《易經》中天人合一的整體觀對中醫理論的形成有很大影響，中醫把人體視為一個與外在世界變化對立統一的開放系統。大自然的運動變化，直接或間接地影響到人體。在日常生活中，應根據不同季節氣候的特點採用不同的養生方法。

春夏養陽

春季



起居：春天，氣候轉暖，宜晚睡早起，使人體多攝取陽氣。



飲食：春來肝旺，酸能助肝，但應吃些甜的東西，以健脾。

衣著：儘管天氣慢慢熱了，但不要脫去冬裝，因為會有「倒春寒」的現象。

夏季

起居：夏天，氣溫較高，可晚睡早起，但露天睡覺要注意保暖。

飲食：夏季，氣候溼熱，應防止消化系統的疾病，應食用解暑清熱、醒脾開胃的食物。

衣著：夏天天氣炎熱，但夜晚和白天有一定溫差，所以白天可少穿，但晚上可添加衣物。

秋冬養陰

秋季

起居：秋季天氣乾燥，可早睡早起。

飲食：可進食些偏於養陰養肺的水果。如：梨、梅等。

衣著：雖然天氣慢慢轉涼，但不要急於加厚衣，可以凍一凍。

冬季

起居：冬天氣候寒冷，萬物蟄藏，可早睡晚起，使陽氣內藏。

飲食：冬天易感寒邪，應少吃生冷的食物，食用一些滋陰潛陽、熱量較高的食物，如羊肉等。

衣著：冬季衣著應注意防寒保暖，防止凍瘡。

中醫認為治病就是調整陰陽，扶正祛邪，調節人體各部分之間的平衡，進而避免人體健康與自然變化之間的衝突。

《易經》對中醫養生學的影響(2)

不治已病治未病

中醫學在治療上歷來以防重於治，正所謂：「不治已病治未病」，治未病者，意在防患於未然，攝生有法，養生有道，才能頤養天年，無疾而終。

《易經》「居安思危」與中醫「防微杜漸」

《易經》作為一部形成於殷周之際的占筮之書，其目的就是引導人們防患於未然，趨吉避凶。因而，在其卦爻辭中，包含了較為深沉的憂患意識。而憂患意識，說得通俗一點，就是「居安思危」。《系辭傳》借孔子之口說：「凡是衰落的，都是因為過去曾經荒淫腐敗；凡是滅亡的，都是因為過去曾自以為平安無事；凡是敗亂的，都是由於過去曾自以為治理得宜。因此君子安居而不忘傾危，生存而不忘滅亡，整治而不忘敗亂。這樣才能保住自身安全而使國運常新。」這是要人對自己的現狀，時時抱有警惕之心。孟子把它概括為「生於憂患而死於安樂」。

中醫養生繼承並發展了《易經》的哲學思想，提出了「防微杜漸」的養生觀。《內經》中「聖人不治已病治未病」就是這種思想的展現。所謂「治未病」，可以概括為「未病先防」與「既病防變」兩方面的內容。未病先防，是指在人體未發生疾病之前，充分調動人的主觀能動性增強體質，頤養正氣，提高身體抗病能力，同時能動地適應客觀環境，採取各種有效措施，做好預防工作。防病應該做到：順應四時，運動保健，謹和五味，規範作息，勞逸結合。在「未病先治」方面，中醫養生的特色在於傳統的針、灸、按摩和藥補等。

既病防變，是指疾病剛痊癒，正處於恢復期，但因調養不當或治療不夠徹底，病根未除，潛伏於體內，受某種因素誘發，使舊病復發所採取的防治措施。總之，人體在患病之後，要及時採取有效措施，早期診斷，早期治療，截斷疾病的發展，同時注意病癒後的復發，鞏固療效。

「未病」階段的養生之道

《易經》作為一部形成於殷周之際的占筮之書，其目的就是引導人們防患於未然，趨吉避凶。中醫學在治療上歷來以防重於治，正所謂：「不治已病治未病」，治未病者，意在防患於未然，攝生有法，養生有道，才能頤養天年。

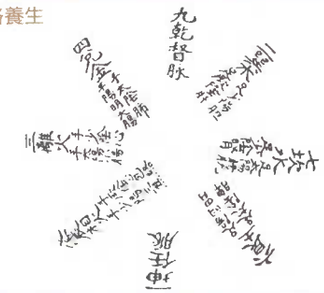
陰陽平衡

陰陽平衡是生命活力的根本，養生的宗旨就是維繫生命的陰陽平衡。

五行八卦與養生

《易經》對人體生命之謎的闡釋主要表現在五行八卦的學說之中。

經絡養生



經絡的神奇作用在於它可以預測疾和治療疾病。

飲食養生

進行生理時鐘的養生就是力求保證人體生理時鐘正常，健康地生活。

生理時鐘的養生

進行生理時鐘的養生就是力求人體生理時鐘正常，健康地生活。

性養生

性生活本乎自然之道，是養生延壽必不可少的內容。

本書將從以上幾個方面詳細闡述《易經》養生法。

《易經》對中醫養生學的影響 (3)

勞逸適度，保全形氣

勞、逸都是人體的生理需要。古人主張勞逸「中和」，有常有節。因此經常適當地從事一些體力勞動有利於舒筋活血、增強體質，保持生命活力。

《易經》「潛龍勿用」與中醫「不妄作勞」

「潛龍勿用」是《易經》哲學思想的一個重要命題。「潛龍」是指潛淵之龍，隱而不見。爻辭提醒人們，處於這種狀態，便應靜而不動，以等待時機。中醫養生接受了《易經》的哲學思想，提出「不妄作勞」的養生觀點。《黃帝內經》把「不妄作勞」作為「盡終天年」的必備條件之一，可見其在養生學中的重要地位。那麼什麼是「不妄作勞」呢？不妄作勞，即不要違背常規，過度勞作。妄，亂也，此處有違背常規之意。作勞即勞作，包括勞力、勞心、房勞等方面。涵義有三：首先，有勞有逸，勞逸適度。現在社會上有「過勞死」現象。

「過勞」就是指勞動強度過大，是健康的大敵。美國疾病控制中心將此病症命名為「慢性疲勞綜合症」。「過勞死」的共同特點是由於工作時間過長、勞動強度過重，以致精疲力盡，突然引發身體潛藏的疾病而使之急速惡化，救治不及而喪命。第二，注意調節情緒，使內心不被外物所干擾，愉悅地學習和工作。同時，學習和工作時要專心，認為只要努力奮鬥，自然會有收穫，不急功近利，進而不至於被名利所累，產生巨大的思想壓力而導致身心俱疲。第三，注意節制房事。兩性活動是人的本能，正常的性生活有利於人體的健康，然而房事必須有節。若恣情縱欲，房事過度，便會「耗傷腎精」，動搖根本，導致陰陽失調、早衰及百病叢生。

勞逸適度，有常有節

明代高濂《遵生八箋》中說：「造物勞我以生，逸我以老，少年不勤，是不知勞；老年賓士，是不知逸。」意思就是宇宙之造化萬物，是透過勞動使我生存，透過安逸使漸衰老，少年時怠惰不勤快，是不知勞動的重要；老年時仍奔波勤勞，是不知安逸的作用。因此勞逸要調和適中。

「初九」處乾之始，位卑力微，須養精蓄銳，待機而行，所以「潛龍勿用」。

《乾卦·爻辭》：「初九，潛龍勿用。」

艮卦所說的止，是在應當止的時候止，應當行的時候行，止得其所，才無過失。

《艮卦·象傳》：「艮，止也。時止則止，時行則行，動靜不失其時，其道光明。」

艮卦卦義為靜止，與「潛龍勿用」一脈相承。兩則爻辭在於表明凡事必須等待時機，謹小慎微，不可肆意妄為，失去理智；否則就會大難當頭，災不可免。

不妄作勞

有勞有逸，勞逸適度。華佗的弟子吳普，得其「五禽戲」之真傳，「年九十餘」。因而適度的活動，將為壽敝天地成現實。

注重道德養生。正所謂虛從內從「恬淡氣神安，真精病，無之守來。」

第1章

《易經》對中醫養生學的影響(4)

重視自身的完善

《易經》對修身養性，道德修養十分重視。如果說道家尤其是後期道家是借助外在的東西進行養生，那麼《易經》則提出了以內在德性養生的主張。

《易經》「反身修德」與中醫「德全不危」

「反身修德」是《易經》哲學思想的精華之一。《易經》注重道德修養，重視自身的完善，強調自強、自立、自省、自謙。《易經》書中關於德性修養的警句比比皆是，如《易傳》在釋《蹇卦》、《乾卦》、《賁卦》時分別提出「君子以反身修德」、「君子自強不息」、「君子自昭明德」、「君子以厚德載物」等。德性的修養是人們事業成功的保證，也是趨吉避凶的法寶。中醫養生承襲了《易經》重德的哲學思想，提出了「德全不危」的養生觀。孔子主張「德潤身，仁者壽」，認為「有大德者必得其壽」。

歷代醫學家都將修性養德作為養生之根本，這不僅是對道德高尚的人的一種讚揚，而且包含著豐富的科學依據。第一，誠實有益於健康。醫學家指出，誠實的人，心態坦然，能保持最佳的心理狀態，增強免疫系統功能，抵禦各種疾病的侵入。私心重和說謊的人，體內會分泌一種荷爾蒙，加速心臟跳動，使血壓上升，白血球數量下降。虛偽的人精神常處於緊張狀態，最後導致身體的新陳代謝和神經調節功能紊亂，造成內傷。第二，寬厚、善良使人更健康長壽。當人們不懷好意或憤怒時，腎上腺分泌加強，呼吸和心跳加快。肌肉緊張，有損於心臟健康。醫學家建議，要做心地善良的人，就要學會真誠待人，冷靜對待別人對自己的誤解，才能自我解脫。第三，多做好事利於健康。有學者經實驗證實，人們做好事後唾液中免疫蛋白A的含量大大增加，這是一種抵禦感染性疾病的抗體。經常做好事的人，心血管疾病和傳染性疾病的發病率較低，非常有利於身心保健。

仁者長壽

就是強調仁愛、仁義、仁政的人，必有好報；有好品德的人，必然長壽。反之，品德惡劣的人多折壽。強調只有對愛護他人，對社會保持仁愛，才能長壽。

長壽

誠實守信

誠實的人，襟懷坦蕩，心態坦然，能保持最佳的心理狀態，增強免疫系統功能，抵禦各種疾病的侵入。

寬厚善良

要做心地善良的人，就要學會真誠待人，冷靜對待別人對自己的誤解，才能自我解脫。

多做好事

人們做好事後唾液中免疫蛋白A的含量大大增加，這是一種抵禦感染性疾病的抗體。

第1章

以易養生的醫學大家(1)

張仲景與《傷寒論》

張仲景是東漢末年著名醫學家，元明以後被奉為「醫聖」。他的《傷寒論》是中醫史上第一部理法方藥具備的經典，後人稱此書為「眾方之宗、群方之祖」。

《傷寒論》全篇貫穿陰陽兩點論

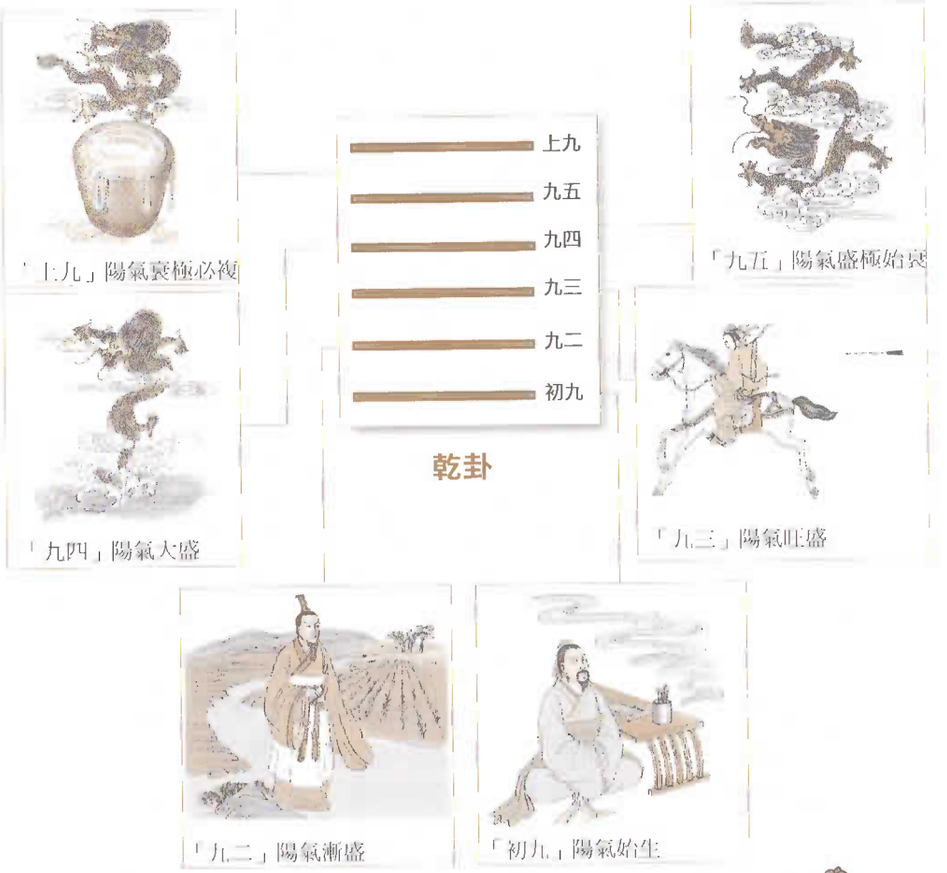
在《易經》「一陰一陽謂之道」理論的影響下，《傷寒論》全篇貫穿陰陽兩點論，從始至終論述疾病陰陽矛盾運動，同時更具體地落實到了正邪的消長變化之中。《易經》的每一卦中的六爻，由於爻數及爻位的變易，可反映陰陽的盛衰消長及轉化，即使是純陰卦也存在著陰陽的盛衰。如乾卦，雖然每卦皆為陽爻，但《易經》爻辭卻反映了陽氣由微到盛，由盛轉陰的變異。初九為陽氣始生，九二為陽氣漸盛，九三為陽氣旺盛，九四為陽氣大盛，九五為陽氣盛極始衰，上九為衰極必複。這六爻所象的6個階段，反映了陰陽的消長轉化。

用十二消息卦反映節氣及季節變化交替，說明疾病的產生

張仲景受此啟發，利用十二消息卦反映節氣及季節變化交替來說明疾病的產生。如：一年裡的五月也就是夏至月，一年裡的十一月也就是冬至月。冬至以後，一陽爻升，一陰爻降也。夏至以後，一陽氣下，一陰氣上。天人相應，在人體有什麼變化呢？張仲景在《傷寒論．辨脈篇》中指出：「五月之時，陽氣在表，胃中虛冷，以陽氣內微不能勝冷，故欲著衣。十一月之時，陽氣在裡，胃中煩熱，以陰氣內弱，不能勝熱，故欲裸其身。」這是為什麼呢？因為夏五月時盛陽向上、向外，一方面陽氣得到消耗而虛，一方面盛極則反而一陰生於內。到了冬天十一月，正是隆冬封藏的季節，盛寒在外，陽氣潛藏於內，即所謂的一陽生於內。他從臨床辨證論治角度指出夏天陽氣在表，冬天陽氣在裡，臨床當依此特點用藥施治。因寒傷陽，熱傷陰。所以《內經》提出「春夏養陽，秋冬養陰」的原則。

六爻反映陰陽的盛衰消長及轉化

《易經》的每一卦中的六爻，由於爻數及爻位的變易，可反映陰陽的盛衰消長及轉化，即使是純陰卦也存在著陰陽的盛衰。如乾卦，雖然每卦皆為陽爻，但《易經》爻辭卻反映了陽氣由微到盛、由盛轉陰的變異。這六爻所象的6個階段，反映了陰陽的消長轉化。張仲景受此啟發，利用十二消息卦反映節氣及季節變化交替，來說明疾病的產生。



東漢末年張仲景所撰的《傷寒雜病論》，原書共16卷，約成書於西元200年至210年，寫成後因三國時期戰亂頻繁，原書散佚不全。之後經西晉太醫令王叔和蒐集整理，將其中的傷寒部分重新編纂，名為《傷寒論》，此書經東晉、南北朝時期流傳於民間。《傷寒論》是《傷寒雜病論》的一個重要組成部分，是中國第一部理法方藥較為完善、理論聯繫實際的中醫臨床著作。此書既是一部研究外感熱病的專著，又包括了部分雜病辨治內容。其辨治理論，奠定了中醫臨床各科的基礎。

第1章

以易養生的醫學大家(2)

孫思邈與《千金方》

唐代名醫孫思邈所著《千金要方》一書中，對食療的作用和方法作了詳盡的闡述。

藥王孫思邈

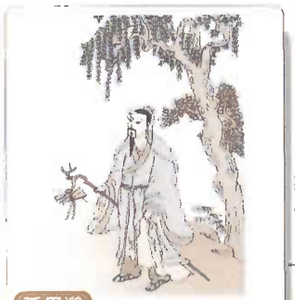
孫思邈是唐代一位著名的醫學家和藥物學家，被譽為藥王。著有《備急千金要方》，簡稱《千金要方》，共30卷，232門，已接近現代臨床醫學的分類方法。他汲取《黃帝內經》關於臟腑的學說，在《千金要方》中完整地提出了以臟腑寒熱虛實為中心的雜病分類辨治法，收集藥方5,300首。《千金翼方》是對《千金要方》的補編。

孫思邈的醫易思想

孫思邈的醫易思想可以用「一氣——二陰陽——三才」來概括。所謂「一氣」，是指孫思邈繼承了易家和道家氣一元論的傳統，在論述人體生命現象、病理變化及煉養身體時均以「氣」為最高範疇。他認為人由氣化生，疾病是由氣的異常而發生，要使身體健康長壽，關鍵在於養性。而養性就在於「愛氣」、「調氣」，他還具體介紹了「調氣」的方法。所謂「二陰陽」，是指孫思邈遵循易道陰陽對立統一、相摩相蕩的原理，以陰陽分析生命現象和規律。他認為人的出發是陰陽相感的結果。人的五臟經絡生理是陰陽的反映，人的病理變化也是陰陽失去平衡、陰陽失去調節的結果，由此養生也要力求做到陰陽的「升降相因」、「動靜相配」，這樣才能維持人的生命身體的動態平衡。所謂「三才」，是指孫思邈以《易經》中的「三才合一」思想為指導，從天地之道推論及人道，以闡明人體生理、病理、診療及養神原理。他認為自然界分布著金木水火土五行，靠它們來化運萬物。人秉承五行的正常運動變化，就有五臟的正常生理功能。經絡腧穴是氣血匯合流通的道路。人的生理、病理現象玄妙隱微，其變化難以窮盡。無論是治療還是養生，都要遵循天人相應的原則。

孫思邈的養生觀

孫思邈從抑情節欲、適當運動、依時攝養、內視、調氣、飲食法、藥物法等方面闡述了養生內容，大多數對延緩衰老、防病強身具有指導養生保健的意義。



孫思邈

唐代京兆華原(今陝西耀縣)人，通曉老莊百家之學，精通醫術，長居於終南山，修道煉氣，並著醫書，治療病人，被後世尊為藥王。

著作

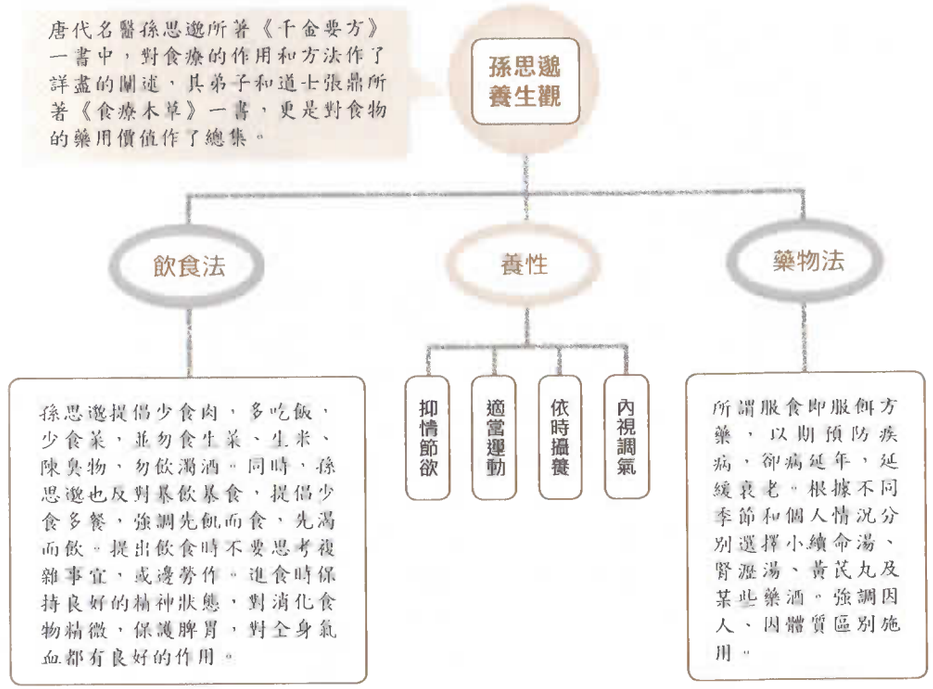
千金要方和千金翼方

兩書共載藥方8,000多副，其中關於食療，孫思邈對食療原則和飲食禁忌作了具體闡述。

弟子著作

食療本草

孫思邈的弟子孟詵和道士暉玄子張鼎所著，書中有條目227條，是一部古代營養學和食物法的專著。



第1章

張介賓與《醫易義》

運用易理象數系統整合中醫理論體系

張介賓的《醫易義》是一篇醫學哲學的代表作。如果說《黃帝內經》是第一次運用易道思維方式建立中醫理論體系，那麼張介賓可以說是第二次運用易理象數系統整合了中醫理論體系。

○ 張介賓其人其說

張介賓是明代著名中醫學家，對《內經》很有研究，又精通《易經》理論，也因此能將易學與醫學溝通，看到了醫理和易理都強調陰陽的變化。他花數十年精力先後寫成《類經》、《類經圖翼》、《類經附翼》、《質疑錄》，晚年輯成《景嶽全書》。張介賓在《類經附翼》中專門撰寫了一篇文章《醫易義》，文中提出「醫易同源」、「醫易相通」兩個命題，前者是從太極本源層面說的，後者是從陰陽變化道理層面說的。關於「太極」，張介賓有時說是「理」，有時說是「氣」，透過研究發現，張介賓是主張理氣合一、以氣為主的。關於「陰陽」，實際上包括四象五行八卦變化之理，是天道和人道、醫學和哲學會通的焦點。張介賓認為中醫學與易學之間存在極為密切的關係，他不僅以易理來解說醫理，而且強調學習中醫必須學習《周易》。

○ 重視陰陽二氣，借此醫易同源

張介賓非常重視陰陽學說的闡發，認為陰陽本是同一事物對立的兩個方面，但二者又統一於一個事物之中，無陰則無陽，無陽亦無陰。陽根於陰、陰根於陽，一方的存在以另一方的存在為條件。他認為，就人體而言，精氣二者雖分陰陽，但精可化氣，氣可生精，二者又是互相為根的。將陰陽學說運用於人體，形成了人體中精氣一體的觀點。由於精氣一體，因此治療時，不僅要注意到精、氣本身的調治，還要注意陰陽精氣互生的一面。總之，張介賓重視人體陰陽精氣互生的關係，重視陰陽相濟，在治療學上很有意義。

張介賓與易經養生

張介賓對《內經》很有研究，精通《易經》理論，能將哲學與醫學溝通，認為「醫易同源」，強調辨證求本，提出「二綱」、「六變」之說。

張介賓

張介賓

張介賓字會卿，號景嶽，明代山陰（現浙江紹興）人，中醫學家。

他善用熟地，強調甘溫固本，常用溫補劑，被稱為「溫補派」，撰有《類經》、《類經圖翼》、《類經附翼》、《質疑錄》，晚年輯成《景嶽全書》。

醫易同源

在思想上，張仲景的經絡辨證對後世醫學產生了深刻的影響，這幅「孫思邈側人明堂圖」就是描繪人體經絡和臟腑的醫學掛圖。圖中表現了張仲景所崇尚的中醫學整體觀念和經絡辨證思想，將人體視為一個不可分割的整體，由貫穿全身的經絡將身體的各種部位聯繫在一起。

明代大醫學家張介賓說：「陰陽雖備於《內經》，變化莫大乎《周易》。」陰陽是中醫的核心理論，《周易》是陰陽的鼻祖，沒有《周易》，就沒有中國的陰陽文化，更沒有中醫學。

○ 養生要以養陽為主

張介賓在《易經》理論的啟發下，十分重視陽氣對人體的重要作用。他認為陽氣是人體陰陽矛盾中的主導方面，萬物之生由乎陽，萬物之死亦由乎陽。人之生長壯老，皆由陽氣為之主，精血體液之生成，皆由陽氣為之化。基於陽氣為主導的思想，他提出陽氣的盛衰，關係著人之壽夭的論點。現代生理學認為，身體時時刻刻都進行著同化、異化的代謝活動，一切過程的關鍵都在於「動」和「化」。簡單地說也與陽氣為主導的認識相似。事物的性質，主要是由取得支配地位的矛盾的主要方面所決定。生和死的區別在於陽氣為主導的運動形式向其他運動形式轉化，以陽氣為主導，是養生和臨床必須遵循而又往往被忽略的問題。張介賓在這方面的詳盡論述，是對醫學理論的推進與深化。

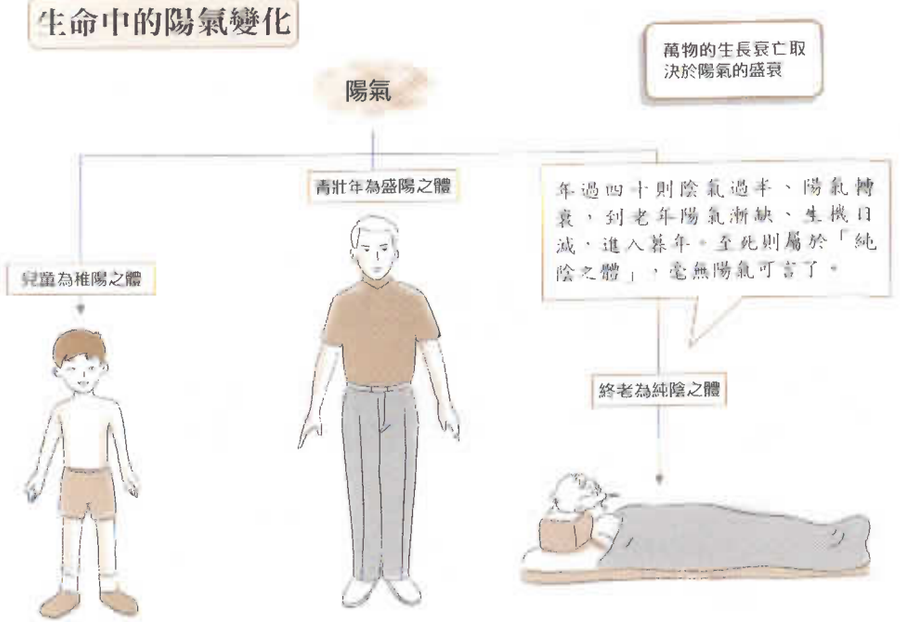
○ 強調真陰對人體生命活動的寶貴

張介賓重視陽氣，但並不忽視真陰，認為真陰在人體生命活動中也十分重要。他從真陰之象、真陰之臟、真陰之用、真陰之病、真陰之治等5個方面加以闡發。真陰之象，即指真陰在外的表象。他指出可以根據形質的好壞，判斷真陰的盛衰。真陰之臟，指真陰所在之臟腑。他在命門學說的啟示下，提出腎中命門為藏精之所，是人身的太極。命門藏有真陰，既是陰精化生之所，也是陽氣生成之宅，內具水火，是人體性命之本。真陰之用，是指真陰在人體中的作用。一方面，真陰充盛，則形體強壯。另一方面，真陰又是元氣之根，真陰充盛，則元氣充足，臟腑各自發揮其正常生理功能。真陰之病，是指真陰虧虛所出現的病理表現。既然無水無火諸種病證，均與真陰之病有關。

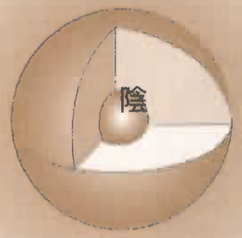
由此可見，受《易經》的影響，張介賓在重視乾陽，以陽為主的同時，又證實了坤陰的重要作用，在陰陽互生理論的闡發及「從陰引陽」、「從陽引陰」方面獨樹一幟。

養陽與養陰

生命中的陽氣變化



陰藏於內



陰是陽的蓄積狀態。蓄積的陰在內藏而不出，是守家，所以陰在內是陽之守也。

水是陰氣之源，水還是陰陽氣化的基礎，沒有水，生命就沒法延續。所以我們在養陰時，應該要多喝水。

第2章

《易經》養生思想

易經哲理，萬物皆適

《易經》是一部古代關於研究萬物運動變化規律的自然哲學典籍，涉及大量關於日常養生的理論方法，為中醫養生理論奠定了基礎。「生生之謂易」是《周易》提出的一個重要命題。這個命題，不僅是中醫養生理論的淵源，也是中醫養生的指導原則。

本章圖版目錄

《易經》=《周易》／63

中醫養生理論的淵源／65

《內經》對生命起源的認識／67

無極與太極／69

人體細胞太極／71

細胞太極圖的演化／73

太極圖(1)／75

太極圖(2)／77

太極圖(3)／79

先天太極和後天太極／81

兩儀／82

四象／83

人體陰陽與自然界陰陽／85

變易養生／87

第2章

一本最古老的養生經典

易經之理，關乎養生

《易經》是一部古代關於研究萬物運動變化規律的自然哲學典籍，涉及大量關於日常養生的理論方法，如天道觀、運動觀、平衡觀、達生觀、靜養觀、調養觀等，為中醫養生理論奠定了基礎。

○《易經》蘊含豐富的養生理論

《易經》是中國傳統文化中一切自然、社會科學的起源，它包括天文、曆法、八卦、五行、相術、占卜等諸多術法。《易經》用術數對宇宙人生的起源、生長、進化、消亡的所有規律，作出準確的推算。就易與醫學的關係而言，所謂「醫」，關注、救助生命之謂也，自然統攝養生之學，後人也從《易經》之理開拓出養生之道。中醫學自古以來就有「醫易相通」和「醫易同源」之說，孫思邈說「不知易，不足以言知醫」，充分說明了《易經》對中醫學的重要影響。在養生學方面，《易經》蘊涵著豐富的養生理論，奠定了中醫養生學的基本觀點，對中醫養生學的形成和發展產生積極的作用。《易經》的養生思想頗為豐富，如天道觀、運動觀、平衡觀、達生觀、靜養觀、調養觀等。

○「易」字的涵義

關於《易經》的「易」字有很多種說法。有的說：「易之為字，從日從月，陰陽具矣。」有的說：「易，飛鳥形象也。」有的說：「易，即蜴。蜥蜴因環境而改變自身顏色，曰之易，取其變化之義。」清代的陳則震著《周易淺述》，則將「易」的定義分為兩種：一稱交易，陰陽寒暑，上下四方；二稱變易，春夏秋冬，循環往來。

此外，「易」歷來又有一名含三義的說法。第一個涵義「變易」，是指《周易》的卦爻千變萬化，錯綜複雜，變動不居，陰爻陽爻常常互相轉化，沒有一個定式。變易展現了宇宙永恆運動的本質。第二個涵義「不易」，是指宇宙萬物的千變萬化，大體的生命活動，都是有一定規律的。說明了事物發展相對靜止可認知的狀態。第三個涵義「簡易」，是指易從易知。告訴人們，天地萬物並沒有什麼神秘之處，透過不斷學習就可以掌握很多規律。

《易經》=《周易》

在歷史上，《易經》又被稱為《周易》，關於「周易」這兩個字的涵義，歷來有很多種說法：

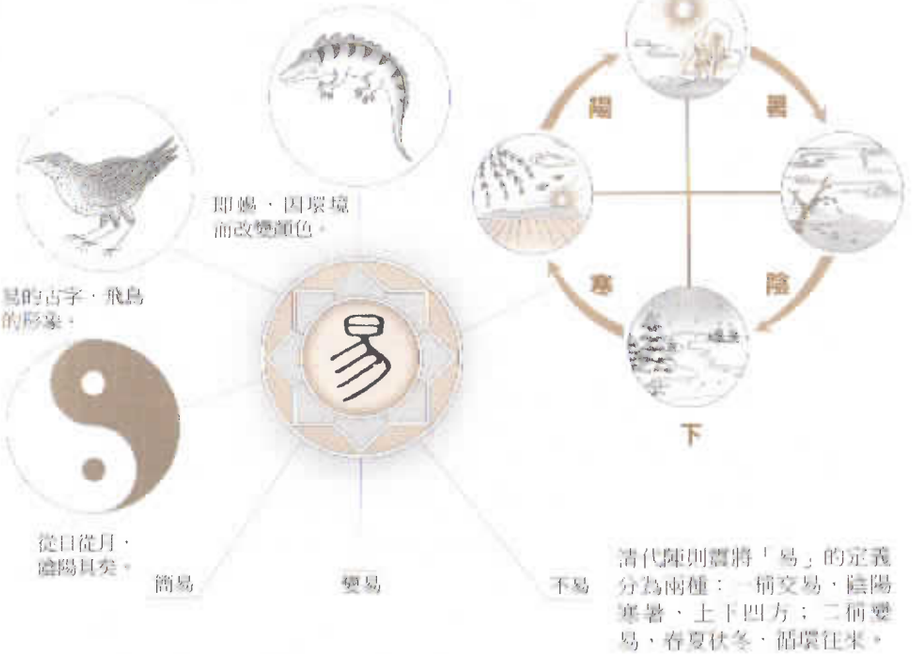
有關「周」的解釋

「易道周普無所不備」的意思，因為易以64卦384爻範圍萬事萬物，所以卦爻的涵義，自然是周延普遍的。

指周朝，周朝被一般人所接受，因為很多人都以為《周易》的「周」就是年代的意思。

有週期之義，意思是周而復始，無有窮期。

有關「周」的解釋



易又有一名含三義的說法，《易緯·乾鑿度》就說「一名而含三義，所謂易也，變易也，不易也」。

第2章

《易經》的養生哲學

生生之謂易

「生生之謂易」是《周易》提出的一個重要命題，這個命題，不僅是中醫養生理論的淵源，也是中醫養生的指導原則。

○「生生之謂易」命題釋義

「生生之謂易」，是《系辭傳》提出來關於事物對立而轉化的一個重要命題。「生」的意義，既包含產生的一面，也包含生長的一面；二者結合為一體，就是發生、發展的意思。而「生生」，即宇宙萬物的發生發展是一個永恆不斷而又日日更新的演進過程，這個過程就叫「易」。顯然這裡的「易」是關於客觀世界存在的「易」，而不是《易》書。但是《易經》是講變易的書。變易又以陰陽來表現，因此「生生」也就是「陰陽生生」，即陽生陰，陰生陽，陽再生陰，陰再生陽，這種生生無窮的過程就是「易」。

○「易」以「生生」為基本的存在方式

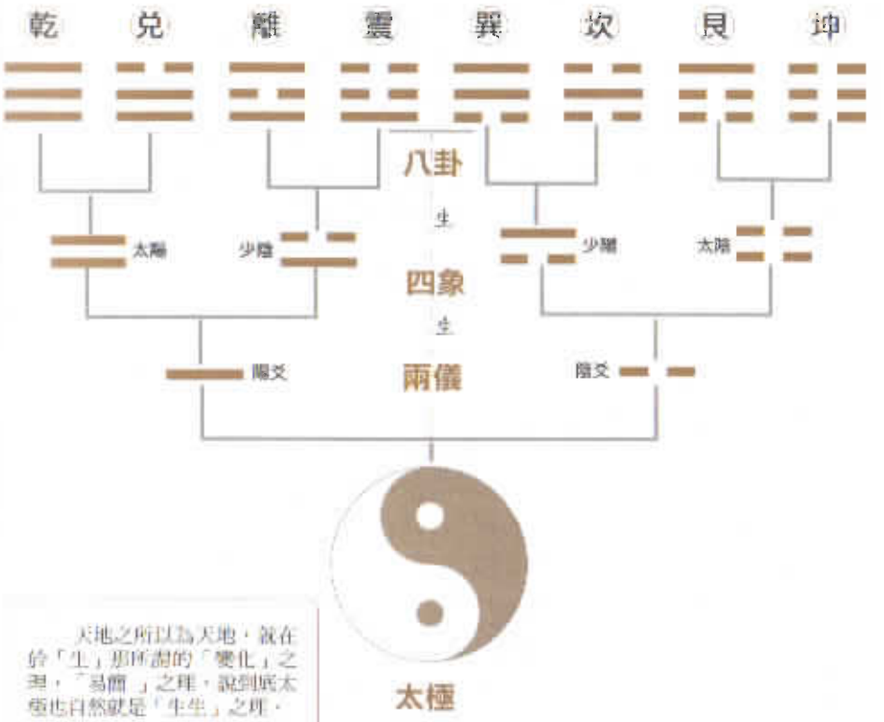
「生生」，既是宇宙萬物發生發展普遍遵循的法則，又是宇宙萬物推陳出新的基本規律。同時，也是人類蓬勃向上、追求進步的基本精神。「易」就是「生」，而「生生」則是一個連續不斷的生成過程，沒有一刻停息，它並沒有由一個「主宰者」來創造生命，而是由自然界本身不斷地生成，不斷地創造，天地本來就是這個樣子，以「生生」為基本的存在方式。

○「易」表現宇宙的生化過程

「易」的生成過程表現的是宇宙的生生化化。宇宙是從混沌未分的太極發生的，而後有陰陽，再由陰陽分化出太陰、太陽、少陰、少陽等四象，四象分化為八卦。可見，八卦的生成源於陰爻、陽爻的重合，先畫一個陰爻，一個陽爻，又各自兩相重合，就生成四象，四象又與一陰一陽重合，便生成八卦，八卦又各自重合，最後生成六十四卦，但並不是到六十四卦這個宇宙生成過程就完結了，實際上仍可展開，所以六十四卦最後兩卦為「既濟」和「未濟」，說明事物發展到最後必然有一個終結，但此終結又是另一個萬始，天下萬物就是這樣生化出來的。《易經》就是透過陰爻、陽爻的發展來描摹宇宙萬物「生生不息」的過程。

中醫養生理論的淵源

「易」的生成過程表現的是宇宙的生生不息。八卦的生成源於陰爻、陽爻的重合，先畫一個陰爻，一個陽爻，又各自兩相重合，就生成四象，四象又與一陰一陽重合，於是生成八卦，八卦又各自重合，最後生成六十四卦，陰陽兩儀生生不息。



天地之所以為天地，就在於「生」那所謂的「變化」之理，「易簡」之理，說到底太極也自然就是「生生」之理。

天地 → 萬物 → 男女 → 夫婦 → 父子

君臣 → 上下 → 禮儀

「易」這個表現宇宙的生化過程，是一個開放性的過程。《序卦》中說：「有天地，然後有萬物；有萬物，然後有男女；有男女，然後有夫婦；有夫婦，然後有父子；有父子，然後有君臣；有君臣，然後有上下；有上下，然後禮儀有所措。」

第2章

《易經》養生的核心

肯定和重視生命

養生的核心莫過於肯定和重視生命。如果連生命都不重視，何談養生？易的要義之一就在於生命不息、大化流行，始終有一種旺盛的生命力充沛其間，這是對生命的肯定。

○ 陰爻陽爻構成生命的基本要素

《易經》是肯定和重視生命的學問。《易經》卦辭和爻辭所提出的最根本的問題就是生命如何產生、發展和實現的問題。在它看來，生命源於自然，二者互相感應、互相作用，是一個有機統一的整體。六十四卦中的每一卦，都與自然界和人的生命相關，每一卦中的陰爻、陽爻，就是構成生命的基本要素。

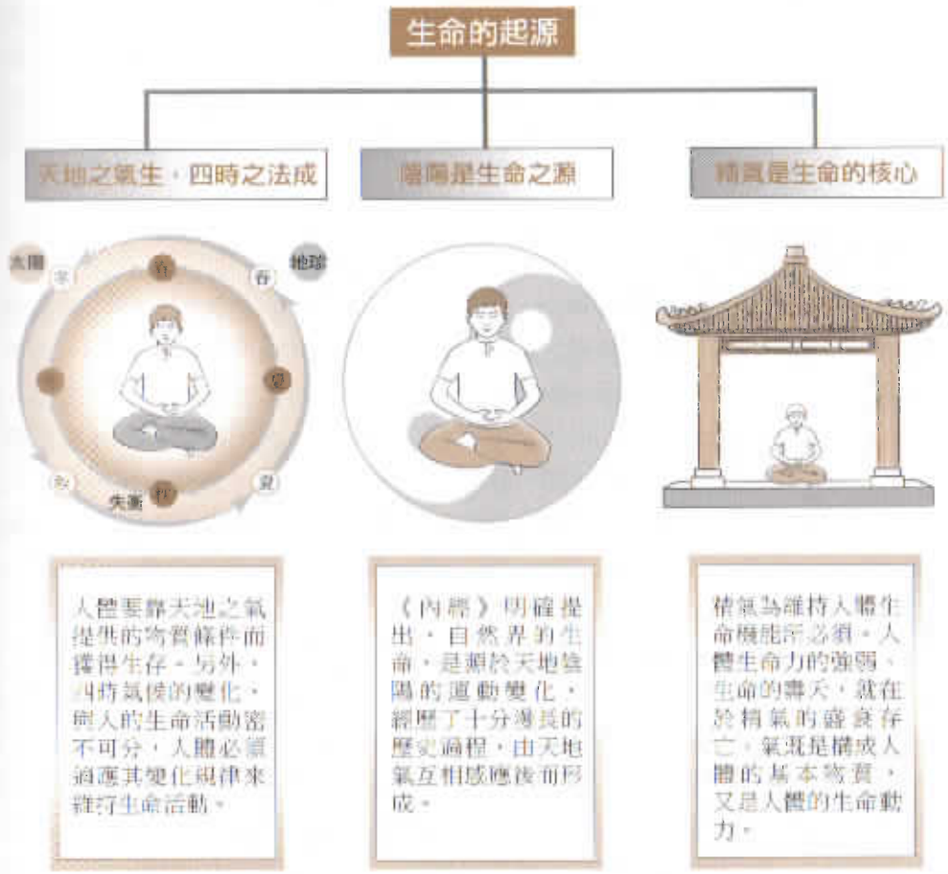
○ 八卦圖繪生命現象展開

《易經》從人的生命活動出發觀察自然界，從中找出生命的意義和來源。這種思想從原始八卦中已經看得很清楚。八卦，分別代表自然界的8種現象，這8種現象與人的生命有密切聯繫。在某種意義上被看做是生命的來源或不可缺少的條件，實際上代表著生命整體。乾是純陽，代表天，以龍為象，而龍象徵著水中所生之物，又能升至天空。因此天並不是遠離生命的宇宙空間，也不是宗教意義上的上帝，而是生命的來源。坤是純陰，代表地，以馬為象，而馬象徵著地中所生之物，又能不斷繁衍。因此地並不是沒有生命的荒漠之原，而是生命得以孕育的泉源。八卦中的其他六卦也都與生命有關，或者具有生命意義。震、巽象徵雷、風，而雷、風正是生命發生的動因；艮、兌象徵山、澤，而山、澤正是生命活動與止息之所；坎、離象徵水、火，而水、火正是生命得以延續的基本條件。總之，八卦及其卦、爻辭都是圍繞生命現象展開的。

《易經》這種對生命的重視與對生存方式的探索，超越了個體生命層次。從這個意義上來說，它是一部人類養生學，甚至是宇宙養生學，其目的是讓生命運行不息。即使撇開人文層次的意義，單從卜筮角度而言，也折射出這種養生的傾向，因為卜筮的目的就是讓人避開災禍，頤養天年，這恰恰也是養生之道。

《內經》對生命起源的認識

《內經》對人體生命的起源、本質，生命的生長、繁殖、發育、運動形式、思維等生命現象有著極為豐富的論述。



太極

無極與太極

第2章

太極是易學研究中的一個重要概念，它用太極圖來涵括天地萬物的共同規律。太極，是原始，也是無窮，是宇宙原始而混沌的狀態。

○ 太極如一木生

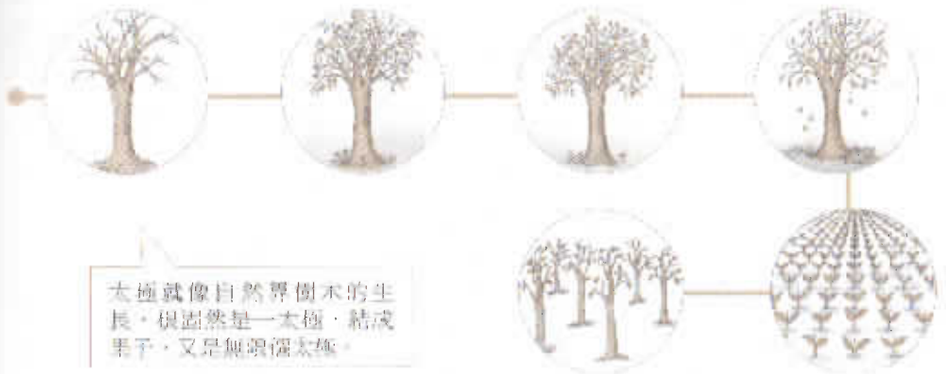
太極概念源於《易經》，一般是指宇宙最原始的基因，陰陽未分的混沌狀態，形成萬物的本源。大家知道，原始的數是一。太極為初為一，可化成萬物，又可至於無窮。太極原是天地、乾坤、剛柔、陰陽、理氣等一切相對事物的一個混合體，可以不斷二分。但無論經過多少次的二分，其分子永遠是太極，也就是一。太極代表一種根源，它是混沌而又能包含一切的。因此《朱子語類》中又有：「太極如一木生。上分而為枝幹，又分而生花生葉，生生不息，到得成果子，裡面又有生生不息之理，生將出去，又是無限個太極，更無停息。」說明太極就像自然界樹木的生長，根固然是一太極；結成果子，又是無限個太極。

○ 無極圖與太極圖

《太極圖》最初由陳摶傳出，原叫《無極圖》。兩者的圖形如右圖所示。如左面一圖，是涵括內丹修煉之理的無極圖。讀它的順序是從下而上。最下一圈稱為玄牝之門，是內丹修煉的起點，指人身的下丹田命門兩腎空隙之處。這是人身祖氣所在之地，一切內丹根基都從這裡開始。內丹術語，又稱為得竅。第二圈稱為煉精化氣，煉氣化神，指提起第一圈的祖氣，進行化煉，將後天之精化為先天之氣，再將先天之氣化為先天之神。這一層功夫叫作煉己，主要在煉去後天的陰質，透出先天之神。第三層，是五行之氣混合之象，指肝(木)、心(火)、脾(土)、肺(金)、腎(水)五臟之氣混合為一，稱為五氣朝元。更上一層，系由坎離二卦變形而成，叫作取坎填離。到這一境界，已經獲得體內的精華，煉丹之藥成熟，叫作得藥。坎卦中爻為陽，為實，離卦中爻為陰爻，為虛。它們代表內丹中的腎水與心火，水火相交，依卦象言，就是將坎卦中的陽爻抽出填入坎中，這樣三畫皆成陽爻，成乾卦，意味人變成純陽之體。最上一層圓圈，稱煉神還虛，復歸無極，指在得藥的基礎上，進一步回返到無極，那就是虛空大道了。整個煉內丹的過程便告完成，脫出煉成的聖胎，成為仙人，所以叫作脫胎求仙。

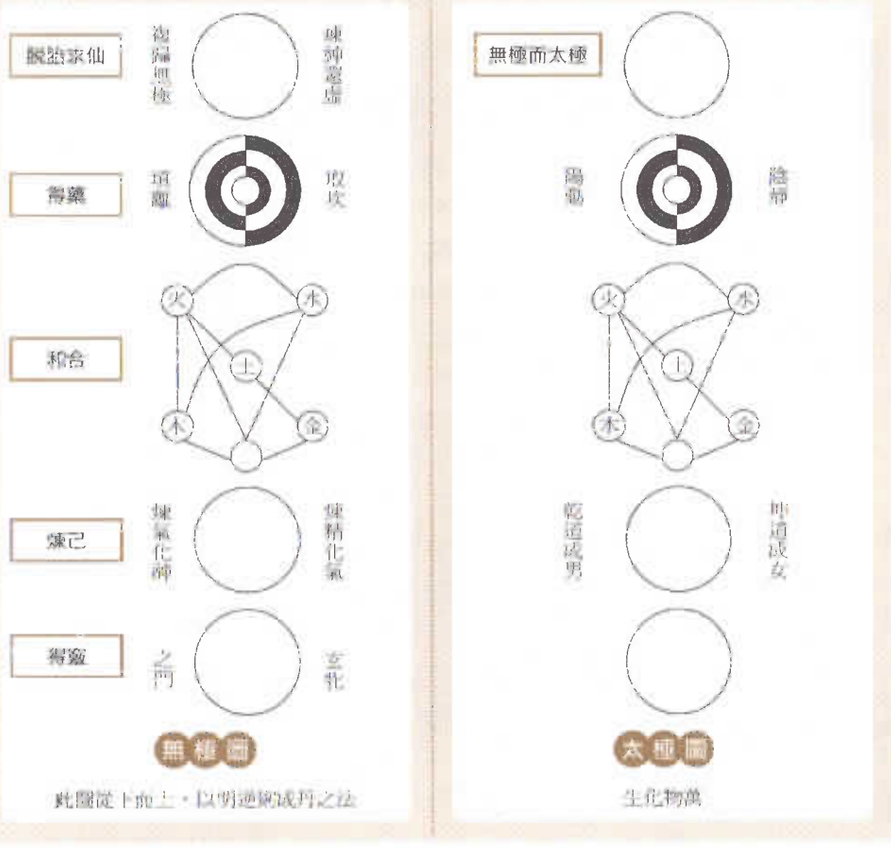
無極與太極

太極如一木生



太極就像自然界樹木的生長，根固然是一太極，結成果子，又是無限個太極。

無極圖與太極圖



第2章

人體細胞太極(1)

人物出生與太極之象

人體的各種細胞就是最原始太極圖的生動寫照，稱之為「細胞太極圖」，儘管古人還不知道細胞為何物，但他們已透過表象認識事物的本質：「無極而太極」。

○ 受精卵細胞是人類最原始、最自然的太極圖像

眾所皆知，人的胚胎是由精子和卵子結合而成的。雖然現代醫學懷孕30天才能確定男女性別，但是在精卵已合，胚胎初成之時，男女陰陽的性質就已經確定了。此時已屬兩儀，而非太極，更非「混沌」的狀態。因為精卵的形成過程是由「太極」生兩儀進而生四象，其中已經包含了決定男女性別區分陰陽的性染色體X、Y。因此只有受精卵細胞才是人類最原始、最自然的太極圖像。

○ 人體細胞太極圖來自精卵太極的分裂、演化

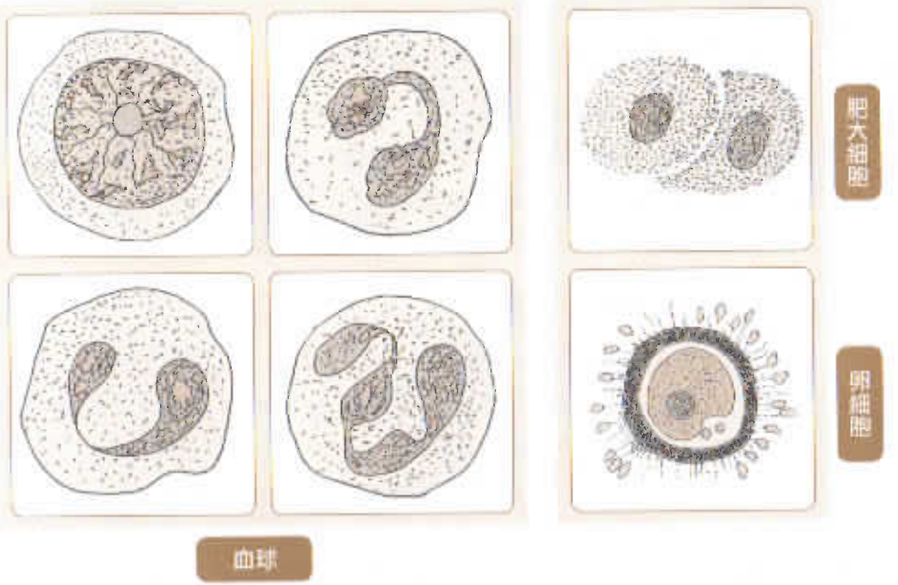
人體的所有細胞太極圖，都來自於精卵太極的分裂、演化，每一個細胞太極圖都含有表達全身所有細胞太極功能的基因。對於宇宙萬物來說，「太極」是混沌初開之前的狀態，但此時已有「可見」之「混沌」。這種「混沌」之中可能有現今已認識到的各種粒子、等離子體、原子、分子等，只是還沒有「開」，沒有形成天、地、日、月等兩儀物質。它和人體細胞太極是一致的。

在現今科學技術水準下，人類所認識到的「太極」之前的「無極」，並不是沒有可「見」之「物」，而是現在的技術還不能發現它們。就像古人視「胎」為太極時，還沒有發現「細胞」這種可見之物一樣。因此在萬物形成的各種階段，無處不太極，處處是太極。太極既是絕對的，又是相對的。相對人來說，胎是太極；相對胎來說，受精卵是太極；相對受精卵來說，構成生命的精母細胞和卵母細胞是太極；而相對於細胞來說，它們又是一個巨大的太極演化系統。生物越進化，細胞太極的分工越細，功能越單一。

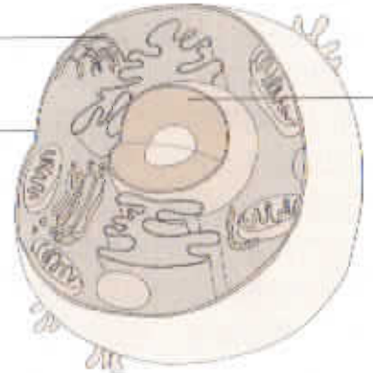
人體細胞太極

在光電顯微鏡下，人體的每個細胞都是一個活生生的最自然的太極圖。人體細胞中，最大的是卵細胞，直徑為200微米，紅血球的直徑只有7微米。就是這些如此小的精微細胞構成了巨大的人體。

人體細胞太極圖示



組織太極圖雖似萬能萬萬，各具形態，但它共有的結構是一致的，即由細胞膜、細胞質、細胞核組成，延伸管就是太極的陽魚，細胞核就是太極的陰魚。



太極圖是立體的，而不是平面的，古人在一個平面上無法描繪太極這種立體的陰陽混沌、合抱態，就用S線和黑白來描繪了。

在細胞核中，除單核（太極陰陽魚直疊）外，不論雙核三核還是四核，核與核之間都是維繫性質的，不能截然分開。洛書說明，白「無極而太極」的狀態陰陽魚是混沌不清，陰陽難分，陰陽合為的。而每個細胞核內核仁又是陰中有陽，陽中有陰的魚眼。

第2章

人體細胞太極(2)

細胞太極圖的演化

細胞太極圖的演化既是生命的起點，也是生命的終點，正是細胞太極不停地旋轉、運動、變化、消亡，才構成了生命的繁殖、生長、衰老與死亡。

○ 細胞太極圖的演化是生命消長的終始

細胞太極的演化過程是一個「易有太極，是生兩儀」的過程，即細胞週期。太極圖中的「S」線是細胞乃至整個生命的演化線。從細胞的外部結構觀察，細胞太極在整個生命活動中，首先進行的是模型的演化與複製，即細胞的分裂。

○ 細胞太極的演化週期

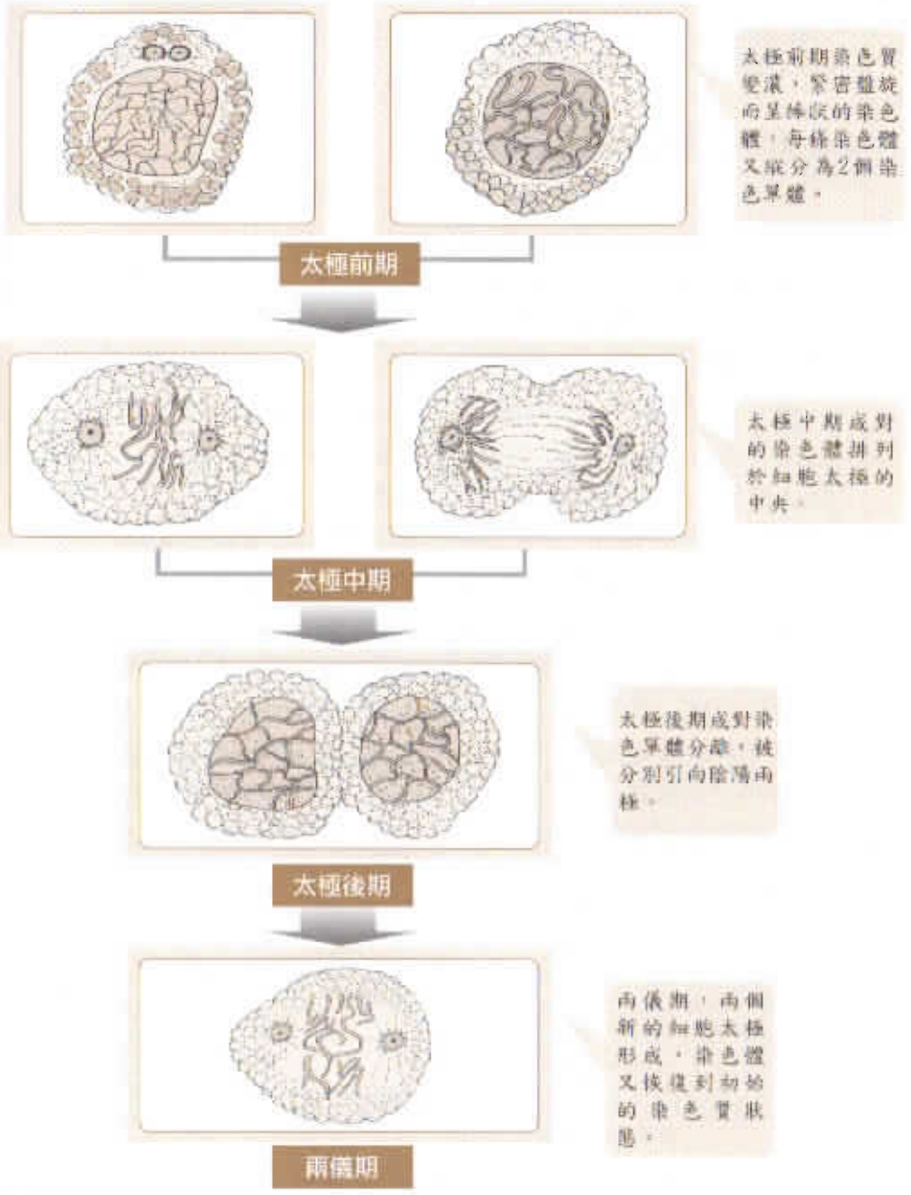
細胞太極的分解與複製是同一個過程。依全息而推及人體，可知人的出生與死亡也是同步的過程。人的出生，既是生的開始，也是死亡的開始。生死是互相關聯的，沒有死就沒有所謂的生，沒有生也不可能有死。合成新細胞的能量要從老細胞的分解中獲得，只有老細胞的死亡才有新細胞的產生。生命的消長能否達到陰陽平衡，能否長壽，關鍵取決於細胞太極中，陽魚能否源源不斷地產生、貯備、釋放能量，以延續陰魚的平衡演化。原始人之所以壽命短暫，大概正是由於細胞太極中貯存能量的機構未完善，能量很快消耗完的緣故。細胞的生物核反應原料畢竟有限，所以現代人開始修煉氣功，靜守意念，調和細胞太極的陰陽平衡，一邊給細胞太極供給後天能源，一邊讓能量的釋放與物質的演化保持平衡，不致使能量多餘耗散以延年益壽。

各種相同細胞太極的週期是一致的，就像白晝與黑夜不論四季陰陽如何變化，總週期都是24小時一樣。但如果細胞太極能量釋放超過常規，就會使此細胞太極的週期延長，發生變異，分裂加速，繁殖量大增，各種癌症就這樣產生，因此腫瘤的體積不斷增大。紅血球是人體所有細胞中唯一沒有細胞器的細胞，它沒有生物核反應場所，便不存在能量釋放變異超常的情況，所以紅血球不會發生癌變，而且在所有細胞中它的壽命最長，大約120天，幾乎是其他細胞的數倍。這是一個值得研究的生命現象。

細胞太極圖的演化

細胞太極模型的改變只有兩期：從太極到兩儀。太極期時間最長，兩儀週期的時間最短，共約1小時，下圖為細胞太極的演化過程，可分為太極前期、太極中期、太極後期和兩儀期。

細胞太極演化週期示意圖



第2章

太極與養生(1)

太極養生的淵源

太極為宇宙的開端，宇宙萬物皆由太極演化而來。在養生學上太極為人體生化之源，一切養生方法都離不開太極。

○ 太極養生之淵源

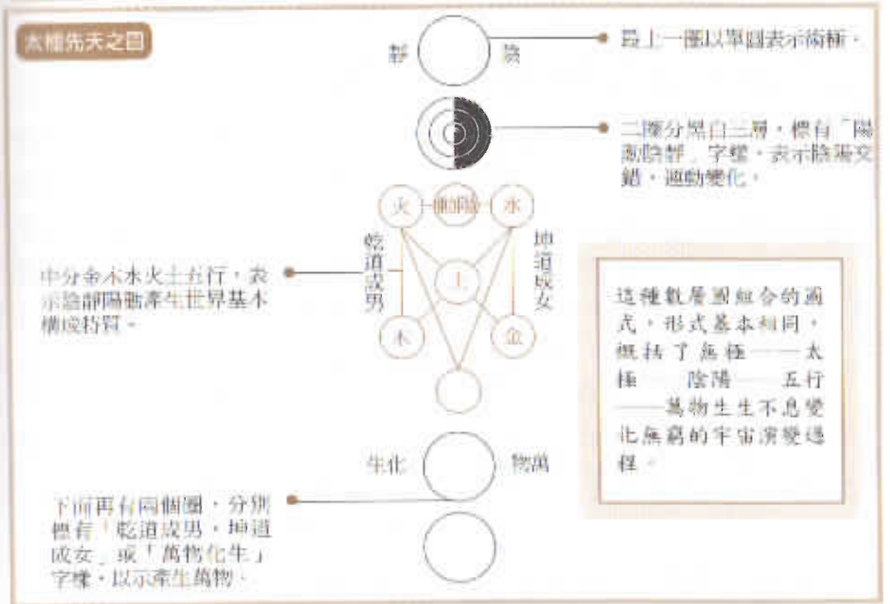
「太極」一詞在先秦時代就已經出現。《易經．系辭傳》說：「易有太極，是生兩儀。兩儀生四象，四象生八卦。」此時太極的意思為原始的存在，與修煉養生並沒有關係。北宋時期，周敦頤作《太極圖》，說明天理的根源，探究萬物的終始，引起後來諸多學者的回應，並紛紛對「太極」及「太極圖」提出自己的見解。朱熹說：「人人有一太極，物物有一太極。」指的是人體與事物本身都有其太極的位置。但是由於各人對「太極」的體會不同，對「太極」的詮釋也就因人而異，出現了各種不同的「太極圖」。

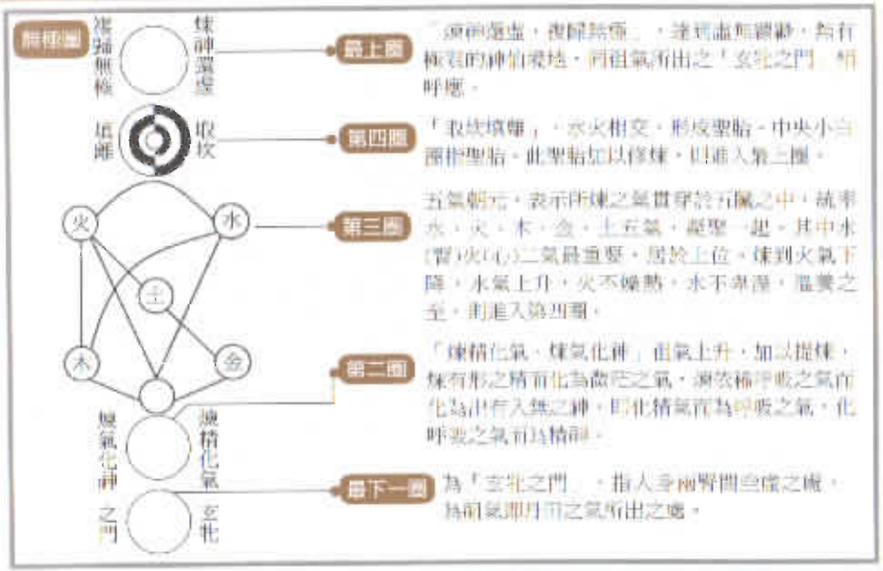
自周敦頤開始，出現許多討論太極和太極圖的著作，宋朝理學家如朱熹、陳北溪等人，所發明的太極義理與太極圖的內容，被清代儒者張伯行編輯成冊，名為《太極圖詳解》，可以說是論述太極的代表作。除了儒家外，道教和醫家也用太極來闡述他們的理念，使太極原理與修煉、養生發生了密不可分的關係。例如：明編《正統道藏》中，有《太極先天之圖》；在清代收錄的《道藏輯要》中，也有凝陽子纂的《太極含一圖》和《太極圖說》。清代盛行的武術——太極拳，以太極的陰陽、虛實的運轉，解釋拳理，更增添了太極在人體運動的內涵。

太極圖(1)

太極圖是中國古代概括陰陽易理和反映世界發展變化規律的圖式。後世所繪太極圖很多，大致分為兩類：一類為數層圖組合的圖式，如無極圖、太極先天之圖、周氏太極圖等。另一類是以陰陽魚圖為主的圖式，如古太極圖、先天太極圖、來氏太極圖等。兩類圖式形式有異，內涵類同。

數層圖組合的圖式





太極與養生(2)

太極元氣

「太極元氣」是陰陽未分的原始為「一」的狀態，與「無極」相比，「太極」已經由「無」的存在狀態發展為一種「有」的存在狀態。

○ 太極元氣是新生事物誕生的直接原因

世間一切事物都在永恆的運動之中，正是這種永恆的運動，才不斷製造出大小不等各種新生事物的生存環境，以及大小不等各種新生事物本身。所以說，世間每一個新生事物都不是無緣無故地產生的。究其原因，是「受精卵」在適宜的環境中，自我發展和壯大的結果。由於這個「原因」正是促成新生事物誕生的原始動力，所以易學中稱其為「太極之元氣」，簡稱「元氣」。例如，受精的雞蛋、鴨蛋、昆蟲卵，人類以及所有動物的卵子等，在適宜的溫度、濕度條件下，其內部的小生命破殼而出。同樣，受精的玉米種子、棉花種子、樹木種子等，在適宜的溫度、濕度條件下，其內部的小生命也破殼而出。這裡說的「精」，就是平常所說的「太極之元氣」。

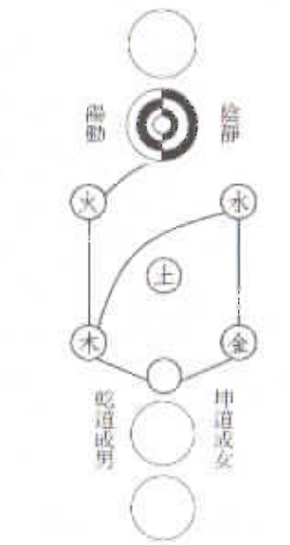
○ 太極元氣是新生事物存在的基礎和發展的動力

太極元氣不但是新生事物發生的直接原因，而且是新生事物存在的基礎和發展的動力。太極元氣本身無形無象，它在不同的事物中表現為不同的載體。太極元氣本身是有能量的，它的能量大小，直接關係到新生事物的發展規模。太極元氣耗盡時，新生事物必然衰敗和死亡，而沒有太極元氣則根本不能形成新生事物。太極元氣是運動的，並以此繁榮其事物本身的體系。例如，人類中精子(元氣)在夫婦之間的流動，人體中血液(元氣)在動靜脈之間的流動等。如果沒有精子的傳遞，就不會有夫婦現象，也就沒有人類。如果沒有血液的循環，就不會有動靜脈存在，所以也就沒有了人體本身。

太極圖(2)

周氏太極圖

周氏太極圖為北宋周敦頤易學圖式，載其著《太極圖說》之中。此圖表達的內容為：太極作為宇宙本源，其本性是寂靜，先天地而存在；後生出天和地或陰陽二氣，即第二圖乾坤合抱之象；由於陽氣的運動，陰氣的配合，生出五行之氣；陰陽五行之精華，與無極本性「陰靜」凝聚而構成萬物的性質，即五行生成圖中最下一圖；乾道成男居左，坤道成女居右，男女交感，萬物則生。其實質是講宇宙的生成過程。



舊本周氏太極圖

即南宋朱震為高宗講易時所進的太極圖，見於朱震《易升圖》上卷(通志堂本)。

今本周氏太極圖

為朱熹整理改動並流行於後世之圖。

以陰陽魚圖為主的圖式

明來知德易學圖式。其圖白者為陽儀，黑者為陰儀。黑白二路，表陽極生陰，陰極生陽，說明氣機生生不息，循環不絕之理。中空以圖，用來象徵太極。圖中以居中的黑白兩條線代表原古太極圖中的兩點。來氏認為：「此圖為聖人作易之原。理氣象數，陰陽老少，往來進退，常變吉凶，皆寓於其中。」

來氏太極圖

第2章

太極與養生(3)

太極原理對養生的啟示

無論是圖、陰陽雙魚或太極眼，太極曲線等太極原理的發揮，在運用上並沒有一定的動作，而是在意念的貫注。也就是說，任何運動只要運用太極的原理便可達到養生健身的效果，而不是侷限於特定動作。

○ 太極外圓：呈圓弧走向的運動方式

所有的太極圖最明顯的特徵是圓，所以首先來看圓對人體養生的啟示。人的身體結構極為精密而複雜，最邊的圓就像人體的皮膚包住了內部的臟腑、肌肉、筋骨、血液等。俗稱人體是個臭皮囊，這裡把人體比喻為皮囊很是恰當。當皮囊裝滿東西時，皮囊自然脹得鼓鼓的。同樣的，當人的血液循環良好，充滿了能量，皮膚也會像皮囊一樣脹起來。人體像圓球一樣飽滿，著重在於內氣的充實。同時，呈圓弧走向的運動方式，可以讓人體的運動發揮舉重、彈脹等有效防衛的最佳效果。

○ 太極雙魚：陰陽兩儀

中國人的觀念中，將宇宙萬物以陰陽二分，視人體本身為小宇宙，生存的外在環境為大宇宙。人體欲益壽延年，必須調和體內的陰陽二氣，使大小宇宙的陰陽融洽和諧。太極原理中，陰陽兩儀的此消彼長，互相依存，互為其根，蘊涵著盡其極致，極則必變，變則生化的自然趨勢，成為運動健身的指導原則。

○ 太極眼：運動的起點

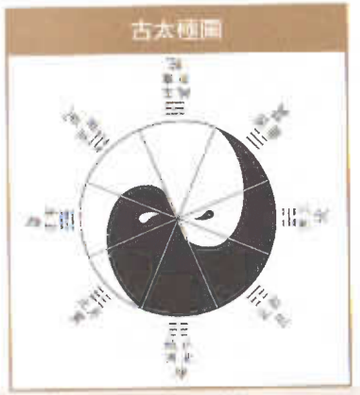
太極眼對於運動的起點，強調所有動作都是由身體的某一處帶動，其他部位跟著動，就像鐘錶的齒輪一樣。無論從下丹田還是從腰脊開始運動，關鍵在於把握太極眼的轉變之機，訣竅就是意念貫注其處。太極拳特別重視「用意不用力」，意念的貫注於太極眼，正是達成陰陽調和的成敗關鍵。

○ 太極曲線：雙向的螺旋延展

太極曲線原理的運用，關係到運動量的加強與功力的增長。由於雙向的螺旋延展，不但增加運動量，而且能從外層的皮膚肌肉扭動深層的筋骨，進而牽動腑臟的不隨意肌，使全身無處不動，所謂「周身一家」，達到全身筋骨和體內臟腑的總動員。

太極圖(3)

古太極圖



古太極圖，相傳為古代方士解釋《周易參同契》圖式，見於明初趙仲全《道學正宗》。兩邊白黑交互，白以示陽，黑以象陰，陰陽不相離，陰中含陽，圖以八分，實其各自屬性，分別配以八卦，揭示丹家進退行持的火候。

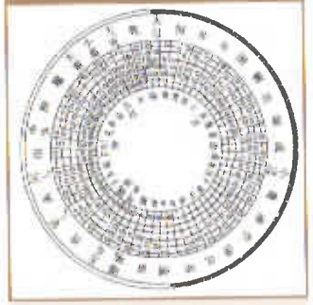
先天太極圖

此圖出自陳摶之手，最早載於《六書本義》。圖中黑白兩條魚形，乃陰陽二氣環抱之狀。黑白兩魚頭，左方表示陽起而迎陰，陰來陽，回入中宮；右方表示陰起迎陽，陽避陰，回入中宮。黑白兩魚眼，表示陽中有陰，陰中有陽。

伏羲八卦太極圖

明來知德以其太極圖解釋伏羲八卦方位的圖式，其圖中空，以置象徵太極，白線居於黑中，黑線居於白中，說明陰中有陽，陽中有陰。黑中分太陰、少陰，白中分太陽、少陽，說明太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦之精義。

太極六十四卦圖



元陳對夫進上之圖，載於明來知德《易經來注圖解》。以先天圓圖為本，六十四卦，三百八十四爻皆伏然於一圖，以「0」為陽爻，以「—」為陰爻，陽在左而上下皆包於陰，陰在右而上下皆包於陽，雖卦位相參差不齊，實於太極圖合。此圖表現太極圖陰陽漸次消息之理。

文王八卦太極圖

明代來知德以其太極圖解釋文王八卦方位的圖式。此圖說明文王八卦表現四時、五行之理，而與其太極圖合。

太極與養生(4)

先天太極養生和後天太極養生

太極分為先天太極和後天太極兩個階段。太極發展變化時，如果只受先天之氣影響，就是先天太極。如果受先天之氣和後天之氣雙重影響，就是後天太極。

○ 先天太極整體養生觀

太極的概念含有強烈的整體感。易學的思維優勢在於它的「簡易」、「變易」和「不易」。《易經》的「簡易」特性表現在「一陰一陽之謂道」，萬事萬物在組成上無非是一陰一陽，養生的方法也無非一陰一陽的運用和調控，十分簡單而且易於把握整體。《易經》的「不易」特性表現在養生學上則是一個太極心法運用的問題，萬事萬物皆始於太極又終於太極。只要把握了太極，就把握了一切，健康問題也就迎刃而解。《易經》的「變易」特性，在養生學上就是要理解達到健康目的途徑的多樣性，而且這些多樣的途徑和多樣的變化及多樣的現象之間都是互相通變的。「變易」和「不易」共同構成了《易經》的「循環性」，所謂「循環性」，就是周而復始。古代的象形字中，「易」字是由上邊的「日」和下方的「月」共同組成的；用日月往復循環來形容「易」的循環。正是由於這些思維特點，使得《易經》在養生學上更容易把握整體。

○ 後天太極全局養生觀

健康的無極、太極思維是先天思維，是運用「無極生太極」，「太極生兩儀」的自然演化規律，達到健康目的的方法。由於無極、太極是一個整體，所以由太極所生的兩儀、四象、八卦、五行等自然就是平衡的。所以將立足點定於無極太極才是根本意義上的「整體觀」。陰陽平衡是健康的基礎，而太極正好是陰陽平衡之象，所以太極可以調整人體的不平衡，然而達到陰陽平衡的途徑卻有先天與後天的不同。先天太極本身是一個自然平衡的狀態，它圓活無礙，具有妙流妙轉的特性，以先天太極化後天人體不平衡的太極，自然能達到雙向調整的目的。後天太極是陰陽合二為一的狀態，理想的後天太極也能雙向調整身心並且達到自然平衡人體的作用。

先天太極和後天太極

太極分為先天太極和後天太極兩個階段。太極發展變化時，如果只受先天之氣影響，就是先天太極。如果受先天之氣和後天之氣雙重影響，就是後天太極。

傳統觀念的「易經三圖」

上太極	中太極	下太極
元極圖	伏羲先天太極八卦圖	文王後天太極八卦圖

太極出生了，有了生命，就開始出現變化，與其他有生命的事物一樣，太極將經歷「生、長、老、死」4個階段——剛出生那一刻是先天太極，之後3個階段屬於後天太極。

太極之所以分為先天太極和後天太極兩個階段是因為太極陰陽發展變化時，影響因素不一樣。太極發展變化時，如果只受先天之氣影響，就是先天太極。如果受先天之氣和後天之氣影響，那麼就是後天太極。

對動植物而言，先天之氣主要指遺傳因素，後天之氣主要指影響其存在和發展變化的外部環境。以人為例，受精卵是先天太極。在先天之氣(父母精氣)的作用下，受精卵開始分裂，生命從此開始。事實上，從這一刻起，後天之氣就會開始產生作用，太極陰陽變化進入後天太極階段——受精卵能否正常分裂，也受母體影響；胚胎受母體影響；出生後要受食物和生存環境影響。

兩儀

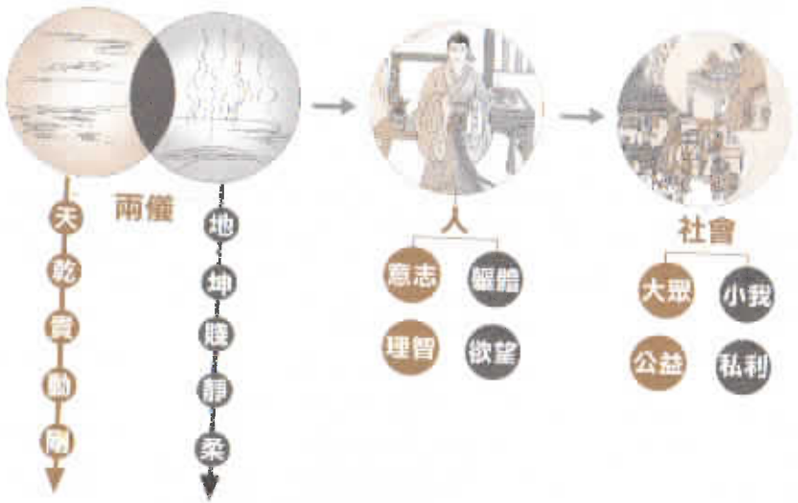
一切可以二分的事物

兩儀，指天地，引申代表一切可以二分的、相對的事物。

「兩儀」這個概念，最早出自《易經・系辭上》，分陽儀和陰儀兩種。《系辭》中說：「是故《易》有太極，是生兩儀，」又說大衍之數，中有「分而為二以象兩」，這裡的「兩儀」、「二」、「兩」，都是指天地。是太極的初分，是天地之數，所以《系辭》又說：「天尊地卑，乾坤定矣；卑高以陳，貴賤位矣；動靜有常，剛柔斷矣。」由天地引申，而有尊卑、乾坤、貴賤、動靜、剛柔。

兩儀是一種相對待的關係，雖然說在人的方面，意志為陽，軀體為陰；理智為陽，欲望為陰。在社會方面，大眾為陽，小我為陰；公益為陽，私利為陰。但是沒有軀體，意志就無法實現；沒有小我，大眾就無法形成。所以理智與欲望、公益與私利，儘管有主從的分別，但仍需平衡，才能構成一個和諧圓滿的世界。

兩儀 兩儀，指天地，引申代表一切可以二分的、相對的事物。



四象

四時、四方與四國

四象在《易經》中是指陰陽消長的4個特徵，即太陽、少陽、太陰、少陰，又可以引申為四時、四方與四國等。

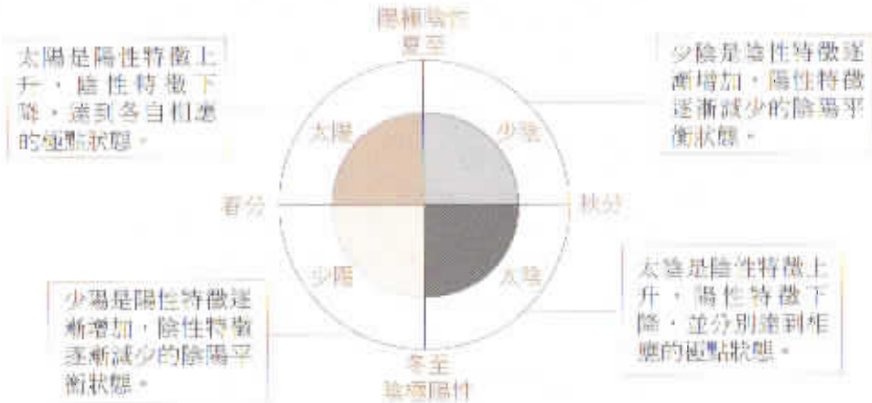
象在漢語中的涵義是形象、狀態、象徵和比擬的意思，在《易經》中，比如說明卦和爻的六爻狀態，稱為卦象和爻象。說明天體的運行狀態稱為天象，說明地面的地形狀態稱為地象等。

春夏秋冬作為四象，又稱為四時，在《易經》及其有關著作中最為常見，李鼎祚的《周易集解》中說：「四象，四時也。兩儀，謂乾坤也。乾二五之坤，成坎、離、震、兌。震春、兌秋、坎冬、離夏，故兩儀生四象。」他認為四象就是四時——春、夏、秋、冬。

孔穎達的《周易正義》則說：「兩儀生四象者，謂金木水火稟天地而有，故云兩儀生四象。土則分王四季，又地中之別，故唯云四象也。」他說四象就是五行中的金、木、水、火。所以：「震木、離火、兌金、坎水，各主一時。」震木為春，離火為夏，兌金為秋，坎水為冬。

此外，在中國傳統文化中，望、朔、上弦、下弦；子、午、卯、酉；東、南、西、北；青龍、白虎、玄武、朱雀等也經常被稱為四象。

四象 處於統一體內的兩儀，在對立的鬥爭中，將發生陰陽消長，引起這種變化的有四種最具特徵的狀態，那就是四象：太陽、少陽、太陰、少陰。



兩儀四象與養生

陰陽兩儀與養生選時的關係

所謂「兩儀生四象」，此處的「兩儀」，指的是陰陽，「四象」指的是四時，可見，古人早就注意到了大自然中的陰陽是在不斷消長變化的，一年的四季變化、一月的陰晴圓缺、一日的晦明晨昏的流轉，都是陰陽消長在時間上的表現和反映。

○「練功選時」理論

養生學借鑒和採納了《易經》中有關時間的陰陽消長理論，闡述人體的「生理時鐘」現象，並據此擬定了最佳養生方案，特別是提出了「練功選時」的理論。這早在戰國時期就有了較為具體的記載。如屈原曾官導按照自然界的變化，及時吸納自然界的精氣，可以強身益智。《楚辭・遠遊》中說：「餐六氣而飲沆瀣兮，漱正陽而含朝霞。保神明之清澄兮，精氣入而粗穢除。」這幾句正是對如何吞納天地四時六方之氣以補人體元氣的生動描述，而吸納上述之氣，有規定的時間和方位。

○「生氣」的6個時辰

晉代的葛洪對「練功選時」作了進一步的詮釋。他提出吐納的時間應選擇每日的前6個時辰，因為這是陽氣生長的時間，可以「因氣以長氣」。後6個時辰陽消陰長，是所謂「死氣」之時，行之無益於健康。葛洪的觀點對後世影響非常地大，陶弘景、孫思邈等人都繼承了他的觀點。那麼，「生氣」的 6個時辰中，最適合行氣的是哪一個呢？隋代《諸病源候論》認為：「惟須向曉清靜時，行氣大佳，能癒萬病。」這種時間的選擇，至今仍為人們所普遍接受。看來，選擇晨起修煉以吸納自然界清新之氣的看法，是從古至今就有的觀點。

○ 修煉養生的最佳時間是子時

從唐宋發展起來的內丹術認為，最佳的練習時間是夜半子時，其次是午時，再來是卯時和酉時。關於子時練氣的最早記載，見於《楚辭・遠遊》。文中敘述屈原問王喬以凝神一氣之道，並且指出當子夜人靜的時候，凝神一志，虛以待氣。虛靜練氣，不先不後，勿忘勿助，這是歷代養生家一貫的思想，修煉養生的最佳時間是子時。

人體陰陽與自然界陰陽

人體的陰陽是隨著自然界陰陽的運動變化的，而且總是處於不斷消長之中。

人體陰陽與自然界陰陽的運動變化相通相應

一天的陰陽變化

人體

人身的陽氣，白天主宰體表，清晨初時，陽氣開始活躍，並趨充於外，中午時，陽氣達到最旺盛的階段，太陽偏西時，標表的陽氣逐漸減少，天亮以前開始匿奇。到了晚上，陽氣便會收斂很守於內了。

自然

自然界的陰陽轉變也是如此，清晨萬物復甦，陽氣開始蓬勃啟動，並趨向午時，中午時，陽光普照，陽氣也達到最高潮，傍晚太陽偏西時，地表的陽氣逐漸消減，到了晚上，陽氣收斂，陰氣下降。

陰陽具無限可分性，即陰陽中還有陰陽，如：晝為陽，夜為陰，而白天的上午與下午相對而言，則上午陽的特徵不斷增加，因此為陽中之陽，下午太陽西斜，陽的特徵漸減，為陽中之陰；黑夜的前半夜與後半夜相對而言，則前半夜陰的特徵漸增，為陰中之陰，後半夜陰的特徵漸減，為陰中之陽。

通變致久

《易經》變易養生

第2章

變易（這裡特指變化和發展）是客觀自然界的普遍規律，也是包括生命在內的規律。易學認為，只有變化才能生成萬物；只有變化才會有發展，才能保持恆久常新。

○ 生命透過變易過程得到不斷的提升

萬事萬物隨時都在變化。《坤・文言》說：「天地變化，草木蕃；天地閉，賢人隱。」這說明，天地透過不斷運轉變化，使自然界充滿生機和活力。這種推動生命進程的運動一旦停止，生命就會枯萎、凋謝、毀滅。所以《系辭》說：「天地，萬物化醇。男女媾精，萬物化生。變化者，進退之象也。」可以說，上至天空的星象下至地面的物形，都顯示變易的不可抗拒性。人類自身每分每秒都在產生變化，不但身體在變，思想也在變。

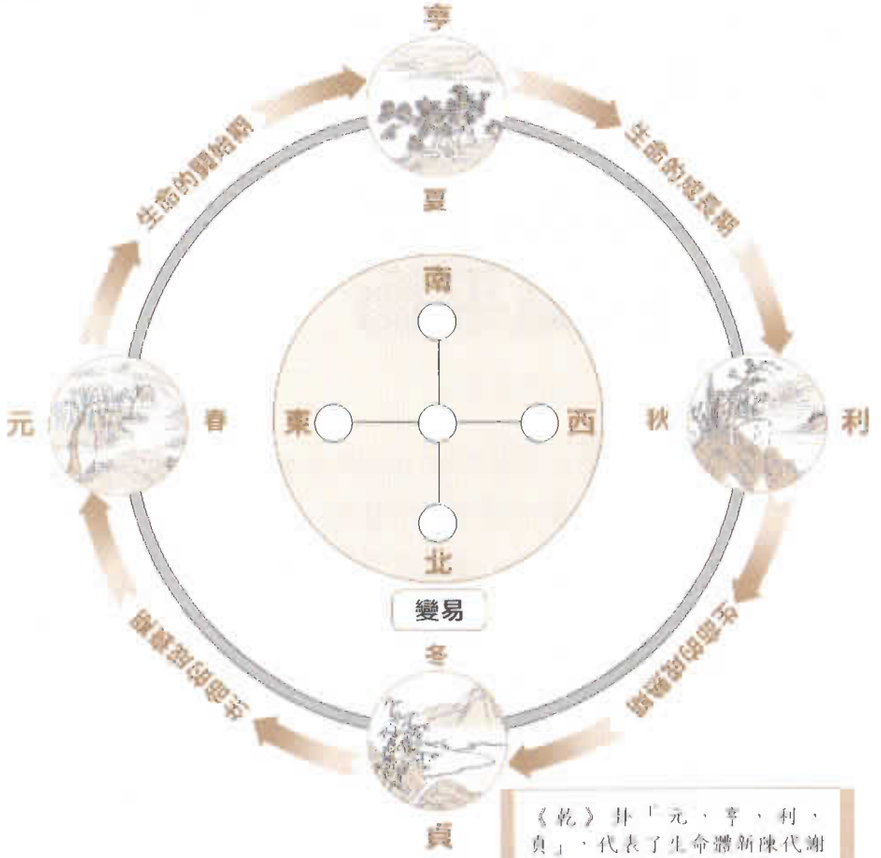
變易是個體生命的本質屬性。生命體處於自然界的大化流行之中，在從產生到消亡始終會受到變易規律的支配。《易經》認為，每個生命體都不是一成不變的存在，而是有著內在活力，能夠依靠自身機能來實現產生、發展、演變和完善的生命歷程。換言之，個體生命都是透過新陳代謝來實現新舊事物之間的轉化和更替。生命也正是透過這種過程得到不斷的提升。《乾》卦「元、亨、利、貞」，代表了生命體新陳代謝運動的4個階段：「元」是生命的開始期；「亨」是生命的成長期；「利」是生命的成熟期；「貞」是生命的衰老期。在這4個階段內，變易始終貫穿其中。生命存在的意義就是在「生生不息」的生命節奏中得到完美的展現。

○ 生命保養的關鍵在於運動

順乎人的天性是養生學的基本原理之一。如果憑藉外力強行遏制人的正常需求，最後結果肯定會適得其反。《系辭》的解答是：「《易》窮則變，變則通，通則久。」如果不能使人的本然情性得到滿足，就必然造成情感交流的不順暢，甚至阻塞，這就是不「通」。人體若長期處於不通暢狀態下，就很難保持長久的健康。《系辭》：「往來不窮，謂之通。」「通」是指那些來來往往的無窮變化。「通」在此是「變通」、「會通」的意思。這段文字從養生學的角度可以理解為：生命保養的關鍵在於運動，運動就會產生變化，變化才能保持人體生理功能的通暢，如此，身心健康才會得到實現。這段文辭準確表達了《易經》的變易養生觀。

變易養生

「一闔一辟謂之變，往來不窮謂之通。」學習《易經》就是要懂得「變」與「通」，從養生學的角度而言，生命保養的關鍵在於運動，運動就會產生變化，變化才能保持人體生理功能的通暢，身心健康才會得到實現。



《乾》卦「元、亨、利、貞」，代表了生命體新陳代謝運動的4個階段：「元」：生命的開始期；「亨」：生命的成長期；「利」：生命的成熟期；「貞」：生命的衰老期。在這4個階段內，變易始終貫穿其中。

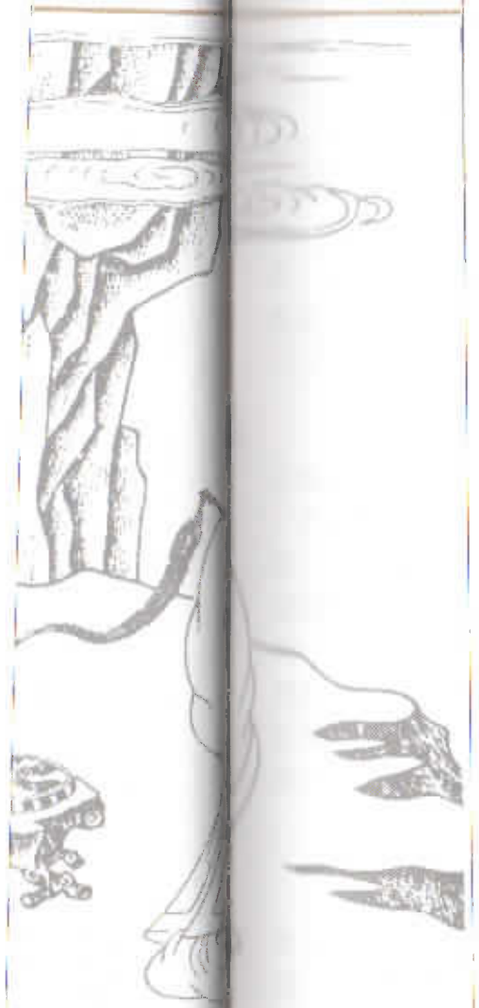
《易》窮則變，變則通，通則久。何謂「通」？何謂「變」？

「往來不窮，謂之通。」「通」是指那些來來往往的無窮變化，在此是「變通」、「會通」的意思。「一闔一辟，謂之變」。「變」是指天地萬物的運轉變化。生命保養的關鍵在於運動，運動就會產生變化，變化才能保持人體生理功能的通暢，如此，身心健康才會得到實現。只受先天之氣影響，就是先天太極。如果受先天之氣和後天之氣雙重影響，就是後天太極。

第3章

生命活力的根本
陰陽平衡

陰陽平衡就是陰陽雙方的消長轉化保持協調，既不過分也不偏衰，呈現一種協調的狀態。其實質是陽氣與陰精的平衡，也就是人體各種功能與物質的協調。陰陽平衡是生命活力的根本，所以養生的宗旨就是維繫生命的陰陽平衡。



本章圖版目錄

一陰一陽謂之道／91
陰陽的變化規律／93
疾病的本質是陰陽失調／95
生命的根本／97
低溫養生／99
借助陽光補充人體陽氣／101
抗陰毒，抗衰老／103
人體體質陰陽／105
人體陰陽之氣與天地陰陽之氣／107
日常養神的7種方法／109
陰陽失衡易得病／111
中年養生的5個要點／113
補氣養血，氣暢血和／115
氣血與人體健康／117
遵循自然陰陽，平衡人體陰陽／119

第3章

神祕的陰陽(1)

一陰一陽之謂道

陰陽是中國古代哲學的重要思想之一，也是《易經》的整體哲學思想。

什麼是陰陽

陰陽最初的涵義僅指日光的向背，向日為陽，背日為陰，後來引申為氣候的寒暖，方位的上下、左右、內外，運動狀態的躁動和寧靜等。《易經》認為，陰陽運動是萬事萬物的運動規律。凡是上升的、向陽的、明亮的、外向的、溫熱的、劇烈運動的，都屬於陽。凡是下降的、背陽的、晦暗的、寒冷的、內守的、相對靜止的，都屬於陰。以天地而言，天氣輕清為陽，地氣重濁為陰；以水火而言，水性寒而潤下為陰，火性熱而炎上為陽。

陰陽之間的互相關係

陰陽之間是消長轉化的關係，是對立統一的關係。世間一切事物都存在互相對立的陰陽兩個方面，每一方都以另一方的存在為自己存在的條件。如上為陽，下為陰，而沒有上也就無所謂下。陰陽之間的對立始終處於一種消長變化的過程，陰陽在這種過程中達到平衡。比如從子夜到中午，陽氣漸盛，人體的生理功能逐漸由抑制轉向興奮，即陰消陽長；從中午到子夜，陽氣漸衰，人體的生理功能則由興奮逐漸變為抑制，這就是陽消陰長。陰陽雙方在一定的條件下還可以互相轉化。如某些急性溫熱病，在持續高燒的情況下，會突然出現體溫下降，四肢冰冷等症狀，就是由陽證轉化為陰證的表現。

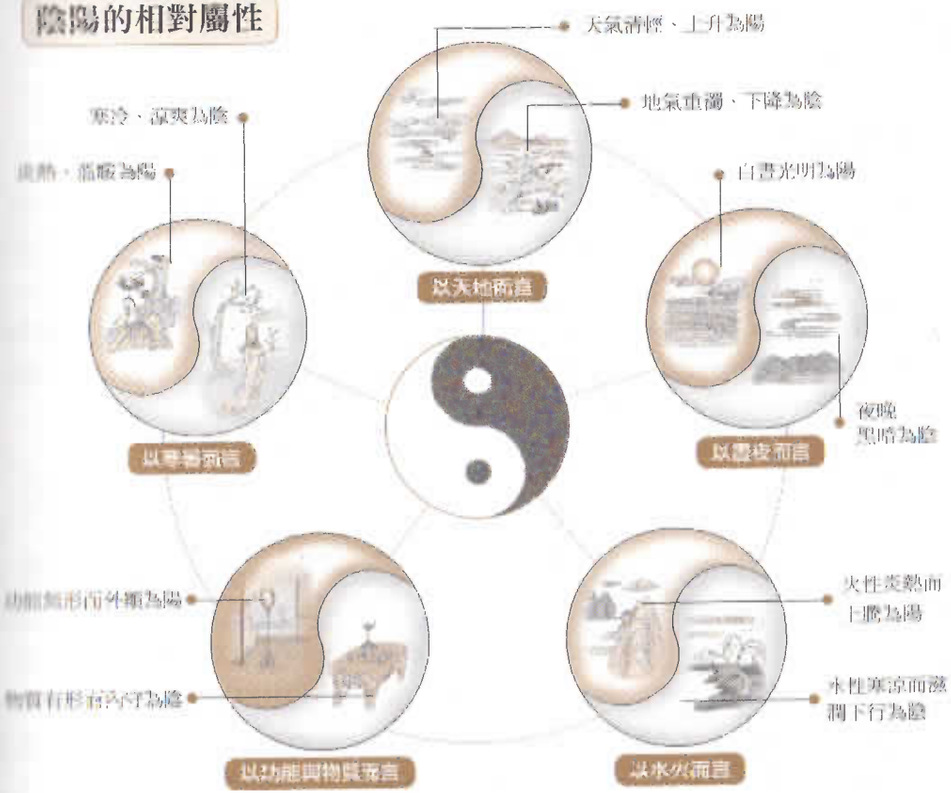
人體分陰陽

陰陽是代表互相對立又互相統一的兩個方面，是一切事物和現象正反雙方的概括。中醫用這種正反兩面的觀點來說明人體和疾病現象的屬性。一般凡具有熱的、動的、興奮的、強壯的、無形的、外在的、增長的等特性都屬於陽；與此相反的則屬於陰。例如人的體表屬陽，體內屬陰；背側屬陽，腹側屬陰；六腑屬陽，五臟屬陰；機能活動屬陽，組織結構屬陰；機能亢進者屬陽，機能低下者屬陰等。但是事物的陰陽屬性並非絕對，而是相對的，要根據一定的條件來決定。例如胸與腹相對而言，胸在上屬陽，但與背相對而言，胸又屬陰。

一陰一陽謂之道

陰陽是《易經》的整體哲學思想，它認為整個世界是在陰陽兩種力量的互相作用下不斷變化的。它把許多具體的事物包括自然的和社會的事物都賦予了陰陽的涵義。

陰陽的相對屬性



將陰陽的相對屬性引入醫學領域，即是對人體具有推動、溫煦、興奮等作用及特徵的事物與現象統屬於陽；對於人體具有凝聚、滋潤、抑制等作用及特徵的事物與現象統屬於陰。

睡眠方向養生法

春夏頭宜向東，秋冬頭宜向西。春夏屬陽，陽氣上升旺盛，東方屬陽主升，頭向東以應升發之氣而養陽；秋冬屬陰，陽氣收斂、潛藏，西方屬陰主降，頭向西以應潛藏之氣而養陰。頭勿向北而臥。北方屬陰中之陰，主寒主水，頭為人體諸陽之會，陰寒之氣可傷陽，忌北首而臥，可避免陰寒之氣損傷人之陽氣。

神祕的陰陽(2)

陰陽與中醫的融合

第3章

陰陽學說本來是世界觀和宇宙觀，但是當陰陽學與中醫學融合後，就成了經驗法則。如果想要掌握疾病的發展過程，探求疾病的本質，就必須探求人體的陰陽變化情況，即用陰陽的互生、消長、轉化等運動規律來指導疾病的預防和治療。

○ 陰陽的互生

陰陽是對立統一的關係，沒有陰，就不可能有陽，沒有陽，也不可能有陰，任何一方都不能脫離另一方而單獨存在，例如，熱為陽，冷為陰，而沒有冷同樣就無所謂熱。從養生學的角度來看，人體各種機能活動(陽)，都必須有營養物質(陰)作為基礎，沒有營養物質就無從產生機能活動；而機能活動又是化生營養物質的動力，沒有臟腑的運作，飲食就不可能變成體內的營養物質。這種陰陽的對立和統一始終貫徹於生命過程中，一旦消失，生命也就終止。

○ 陰陽的消長

陰陽處於不斷消長的過程，不斷地進行著「陽消陰長」或「陰消陽長」的競爭。例如，人體在進行機能運作時(陽長)，必然要消耗一定數量的營養物質(陰消)；在化生各種營養物質時(陰長)，又必須消耗一定的能量(陽消)。因此陰陽只有相對的平衡，而沒有絕對的平衡。人體中的陰陽在一定限度內不斷有消有長，有盛有衰，這是生理活動的過程，這個運作過程出現異常，就會發生病理變化。如果身體的物質基礎(陰)消耗過多，則機能活動(陽)就會相對亢盛，陰陽的平衡就不能維持，就會產生形體虛弱、頭暈耳鳴、煩熱盜汗、虛煩不眠等「陰虛陽亢」的症狀。此時，要用「滋陰潛陽」法來調整體內陰陽的消長，達到陰陽的相對平衡。

○ 陰陽的轉化

中醫認為「重陰必陽，重陽必陰」，「寒極生熱，熱極生寒」，陰陽可以各自向相反的方向變化。例如，機能亢盛的陽證可以變化為機能衰竭的陰證。肺炎病人，症見高熱、面紅、煩躁、脈數而有力，這些都是身體反應機能旺盛的表現，中醫叫作實熱證，應用寒涼的藥物來治療，但是當發展到嚴重階段而出現毒性休克時，病人反而手腳發涼、臉色蒼白、脾搏細弱、血壓下降，也就是身體反應機能衰竭，實熱證轉化為虛寒證，應急用溫熱的藥物「回陽救逆」。

陰陽的變化規律

用陰陽的對立、制約、互生、消長、轉化等運動變化規律和形式來指導疾病的診察、辨識、預防和治療。

相比較而分陰陽

單一的事物在沒有比較的情況下是難以辨其陰陽的，陰陽的屬性只有在相比較的情況下才能確定。例如60℃的水，同10℃的水相比，較溫熱而屬陽；但當60℃的水與100℃的水相比，則較寒冷而當屬陰。

陰陽的互相轉化

就四季氣候變遷來看，由春溫發展到夏熱之極點，即可逐漸向寒涼轉化；而從秋涼發展到冬寒之極點，則會逐漸向溫熱轉化。此即四季氣候「陰陽轉化」的規律。其他如晝夜的更迭，自然界雲雨的變化是萬物轉變之始，而這一轉變便是轉化及化生的動力。人體的興奮及抑制功能的交替亦代表著陰陽的互相轉化。

鞋帽養生法

鞋宜寬大柔軟舒適，鞋頭宜圓，務必使腳部通氣性良好。帽用以避寒暑，冬日腦後及前額處最易受風寒而致病，宜妥為保護；春季為陽光強烈時，帽宜薄，尤不可戴皮帽，蒙頭過睡而遏陽氣之升發；夏可用帽遮陽，以防中暑。

第3章

陰陽調和

中醫養生之基

《易經》的主旨是「一陰一陽謂之道」，並提出「立天之道，曰陰曰陽」，強調太極生兩儀。此處的兩儀就是陰陽，它是宇宙萬物變化的根源，也是中醫治病、養生的根基。

○ 陰陽調和與人體健康

中醫學理論經典之作《黃帝內經》正是應用《易經》的陰陽理論來論述人體結構、生理功能、病理變化來進行辨證施治，其基本原則就是「貴陽賤陰，達陽窮陰」。《素問》中說陰陽是萬物之本源，生命之根本，天地無陰陽，萬物不生，更不用說安身立命、保健養生之道了。陰陽的變化以互動、交合為根基，由此生命才綿延不息。以《易》的否、泰兩卦為例。泰卦是坤(陰)上乾(陽)下，有天地之氣相交之象，故曰「天地交而萬物通焉」，若用於人體，則陰陽處於動態平衡之中，為健康之象。否卦是乾上坤下，天地之氣分離之象，故曰「天地不交而萬物不通也」，此為陰陽失調狀態，應為病理或亞健康之象。

○ 調和陰陽減少疾病

正是在這種陰陽交合理論的指導下，《內經》將萬物的轉化歸結於陰陽的轉化，主張透過把握陰陽來掌握自然規律，適應四時變化，調和陰陽至平衡狀態。基於此理，身體或陰或陽任何一方虛損到一定程度，必然導致另一方的不足。如陽到一定程度時可造成陰精的化生不足，同時出現陰虛的現象，此為「陽損及陰」。同樣，陰虛到一定程度時則導致陽氣的生化無源，出現陽虛的現象，即是「陰損及陽」。無論是「陽損及陰」還是「陰損及陽」，最後都會引起「陰陽兩虛」。一旦人體的陰陽關係失調，正常的平衡狀態遭到破壞，將會導致陰陽的偏盛偏衰而引起疾病的發生。

○ 養生的關鍵在於陰陽平衡

養生的關鍵就在於調和陰陽，使陰陽處於一種動態的平衡中。劉大鈞先生考證出中醫的「中」，是陰陽平衡，以「中」治病，守「中」治病，是很有見地的。中醫的原意應為陰陽平衡，並非世人所指稱的「中國醫學」。由此可知陰陽平衡在養生中的作用。

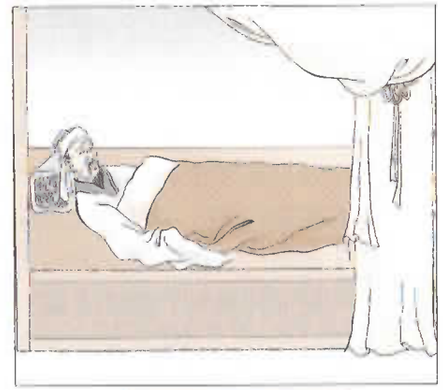
疾病的本質是陰陽失調

正常情況下，陰陽對立統一運動有度、有序、適時、當位、和諧，如果陰陽運動失度、失時、失序、錯位、失去和諧，這樣就是陰陽失調了。

人體疾病的本質是「陰陽失調」

陰陽失調，是指身體陰陽的平衡協調狀態，由於某些因素的作用而遭到破壞，導致陰陽之間出現陰陽偏勝、陰陽偏衰、陰陽互損和陰陽亡失等情況，是對身體各種病理狀態的高度概括。

自然界
產生災害(旱澇)



人體
產生疾病

失度　失時　失序　錯位

陰陽失調

從根本上說，疾病的本質是「陰陽失調」，是陰陽和諧受損害的結果！

山林養生法

山高氣寒，人體陽氣內斂而少耗散，故少病而長壽；山林環境幽靜，使人情緒穩定，心曠神怡，氣血和暢；山上陽光充足，林木茂盛，鳥語花香，空氣新鮮，是養生的佳境。

保養好我們的陽氣

陽氣的盛衰決定生命的強弱

人一生當中都要保養好自己的陽氣，因為它的盛衰，決定生命的強弱。

○ 陽氣，生機和生命，息息相關

人身的陽氣，好像天上的太陽一樣重要。假若陽氣失去了正常的位次而不能發揮作用，人就會減損壽命或夭折，生命機能也會暗弱不足，大體的正常運行，是因太陽的光明普照而顯現出來，而人的陽氣也應在上、在外，並達到保護身體、抵禦外邪的作用。這是《內經》中關於陽氣的一段最重要的經旨，從中可以了解古人對陽氣在人體中的作用是多麼重視，並對其中的內涵有很深刻的理解。人生於世，兒童為稚陽之體，青中年為盛陽之體，年過四十則陰氣過半，陽氣轉衰，所謂「人過四十天過午」，到老年陽氣漸缺，生機日減，進入暮年，至死則屬於「純陰之體」，可以說萬物的生長衰亡取決於陽氣的盛衰。比如一粒種子(未萌芽時)，之所以具有生根發芽的能力，就因為它內涵陽氣，故而具有生機。如果破壞或消滅了它內涵的陽氣(經過蒸煮)，那麼它就不再是種子，而只是一顆「純陰」的糧食了。因此要常常注意保護體內的陽氣，千萬不要輕易損傷它。因為損傷人體陽氣就等同於損害自己的生命。

○ 陽氣不足，是發生疾病的根本原因

陰陽這個抽象的概念是《易經》從複雜的自然現象和社會現象中總結並創造出來的。而《內經》受其影響，在闡述陰陽關係時，與《易經》有所不同的是它更注重陽氣在人體的主導作用。《內經》認為陽氣向上、向外運動，對人體具有護衛肌表，抵禦外邪的作用。如果陽氣失常便會引起疾病。比如《內經》認為人在煩勞過度時，陽氣就會亢盛而外張，陰精則逐漸耗竭。如此多次重複，陽越盛而陰越虧，到夏季暑熱之時，便易使人發生煎厥病。由此可見，疾病發生與否，陽氣的盛衰是決定性作用，陽氣不足，是不能抗邪的，這是疾病發生的根本原因。

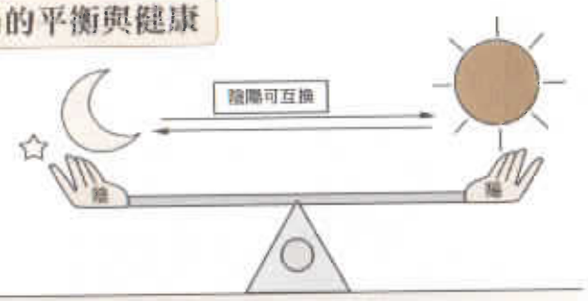
生命的根本

萬物的生長衰亡取決於陽氣的盛衰。要常常注意保護體內的陽氣，千萬不要輕易損傷它，因為損傷人體陽氣就等同於損害生命。

陽為本，人類之

「下陽為上、中二陽之根」，下焦肝腎之陽是上焦中焦陽氣之根。它被稱為「真陽」、「元陽」、「真氣」、「真火」、「龍火」。人體的陽氣異常，就會損及體內的肝腎之陽，這是陽氣的底線，是絕不能失守的，一旦肝腎之陽消散，那生命就隨之結束了。

陰陽的平衡與健康



陰	陽
月亮	太陽
女	男
水	火
海	天
慢	快
重	輕

陰	下半身	腹部	體內	五臟	血、體液	裡證	虛證	寒證
陽	上半身	背部	體表	六腑	氣	表證	實證	熱證

唱歌養生法

唱歌能調節七情，使心中喜樂，以柱臺結。唱歌時要氣沉丹田，與氣功的腹式呼吸有異曲同工之妙，歌唱中還需不斷調整體態姿式，發音時巧妙地調動全身之力，可使氣血得以流通，該器臟稍得以滋養。

養陰之道

利用陰氣進行低溫養生

陰氣性主安靜，守藏於內，供給人體生命活動所需要的營養。

認識陰氣

陰是什麼呢？眾所皆知，陰相對於陽，它們是互動且互生的關係，而陰是陽的蓄積狀態。蓄積的陰內藏而不出，是守家，所以陰在內是陽之守；就「陰」的基本概念而言，一般有兩個：其一，是病理性的，其二，是生理性的，是人體不可缺少的，它可以存在於大自然，也可以存在人體。陰和陽同樣重要，因為陰陽是互生的，陰是陽的基礎，如果沒有陰，陽就沒有辦法氣化，反之沒有陽，陰就沒有了動力。陰氣性主安靜，守藏於內，供給人體生命活動所需要的營養物質。那麼陰氣在哪些地方最多呢？歸納後有：第一，海邊、山林、河畔、高山。第二，北方。第三，夜晚。第四，低窪處。

秋天是一年之中養陰的最佳季節

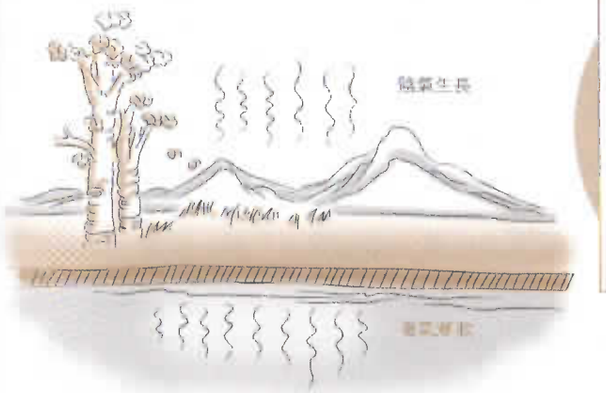
「秋月，此謂容平，天氣以急，地氣以明。早臥早起，與雞俱興；使志安寧，以緩秋刑；收斂神氣，使秋氣平；無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。」這是《內經》論述的秋天養生的部分，也就是講秋天的養陰之道。秋天是一年之中養陰的最佳季節，因為秋季七、八、九月，是陰氣上升的時期，萬物果實已成，自然界一派容態平定的氣象。秋風勁急，物色清明，肅殺將至。這個時候最好能早睡早起；但情緒一定要安逸寧靜，以緩和秋季肅殺之氣；同時還應當收斂神氣，以應秋氣的收斂清肅；情緒不要受外界干擾，以使肺氣清靜，這就是應秋季收斂之氣、調養人體「收氣」的道理。如果人體違逆了秋季收斂之氣，就會傷害肺氣。秋季傷害了肺氣，到了冬季，就要發生飧泄的病變了。總之，秋天養陰主要必須：首先，早睡，避秋夜露寒，以適應陰長。其次，使志安寧：要使自己精神內守，而「神者，血氣也」，所以能養陰。再者，無外其志：不要讓自己的意志外弛，是為了順應秋收之意。另外一個就是養陰的飲食，除了吸納陰氣之外，還要吃一些養陰的食物。

低溫養生

陰和陽同樣重要，因為陰陽是互生的，陰是陽的基礎，如果沒有陰，陽就沒有辦法氣化，因此它也是生命的基礎。

利用陰氣進行低溫養生

秋季保養陰氣



秋天由於陽氣漸收，而陰氣逐漸生長；萬物成熟，到了收穫時。從秋季的氣候特點來看，由熱轉寒，即「陽消陰長」的過渡階段。人體的生理活動隨之相應改變。因此秋天養生一定要把保養體內陰氣當作首要任務。

敲腳養生法

以腳掌心為中心，用拳頭有節奏地進行敲擊，以稍有疼痛感為度。可以盤腿坐在床上或椅子上，把一隻腳放在另一腿膝蓋上，便於敲擊。每只腳分別敲擊100次。透過敲擊而給腳底以適度的刺激，可促進全身血液循環，內臟功能得到增強，使人精力充沛。

第3章

保養真陽抓三點

留住陽氣，延緩衰老

陽氣的保養對於生命的強弱而言是相當地重要，雖然陰氣的到來是不可抗拒的，但是只要懂得正確的養生方法，就可以最大限度地留住陽氣，延緩衰老。

○ 借助天之陽氣，養人之陽氣

太陽是陽氣的主要來源，是大自然最無私的恩賜。所以養天之陽氣最重要的就是晒太陽。人之陽氣和天之陽氣是息息相通的，晒太陽可以使人體產生陽氣。這就是《易經》最深奧的道理轉化成最簡單的養生方法。晒太陽最好的時候是中午，尤其是冬天的中午。陽虛的人要多晒太陽，陽不虛的人也要多晒太陽。在晒太陽的時候，要把帽子脫掉，這樣沐浴陽光的時候，頭頂的百會穴，就把陽氣吸進去了，這樣可以養腦；還可以轉過身，低頭，讓太陽從風池穴進來，風池可以直接進入人體，陽氣可以貫通人體督脈。借助上天的陽光，來補充人體陽氣，這是保養陽氣的第一條方法。

○ 吃保養陽氣的食物

保養陽氣要學會飲食養陽之道。陽是指人體陽氣，泛指人體的功能，要吃一些達到溫補人體陽氣的食物，使人體陽氣充實，只有這樣才能增加人體抵抗力，抗禦以風邪為主的邪氣對人體的侵襲。在此推薦一些生活中因有特殊氣味的食物，如韭菜、大蒜、蔥。蔥裡含有的蔥辣素具有較強的殺菌、抑菌作用，經常食用可以預防感冒；大蒜中也含有一種殺菌力很強的大蒜素，能消滅各種病菌，提高免疫力；韭菜更是冬春換季時「養陽」的佳餚，不僅有調味、殺菌的功效，還含有蛋白質、維生素 A、鈣、磷等，營養非常豐富。

○ 調整心態，從七情中沾染陽氣

保養陽氣要調整心態，從七情中沾染陽氣。所謂「七情」指的是人的7種心態：喜、怒、憂、思、悲、驚、恐。它們分別對應著人體的心、肝、脾、肺、腎。七情也分陰陽，因為喜是屬於陽，悲是屬於陰的，所以人如果每天心情愉悅，快樂地生活，陽氣就充分。因為喜本身是屬於陽的，心中喜，七情就生陽；悲是屬於陰的，心中悲傷、憂鬱，它就會損傷人體的陽。所以人每天要快樂地生活，心態要快樂，就會從七情裡面沾染陽氣。

借助陽光補充人體陽氣

大自然既然給人類恩賜，不停地給人類帶來陽和陰，那麼陽虛的人和陰虛的人就應該利用大自然的陰陽氣化規律來進行養陽和養陰。

如何採收陽光

早晨

日上三竿的時候，面向東方做深呼吸，陽氣可以從鼻孔還有從人體的皮膚，毛孔進入人體。

正午

正午的時候，日頭當頂，我們到戶外後，讓太陽的日精從我們的百會穴進入我們的人體。

高處

在山丘丘陵高處，可以面向東方，這樣會使陽氣更快地進到我們的身體。

傍晚

傍晚日落時，可以到戶外，儘量地吸收太陽給我們這一天中最後的一次機會。

人體為什麼一定要吸取陽氣呢？

因為陽氣就像人體生命的火種，火種要是旺盛，生命就可以旺盛，火種要是熄滅，那麼生命就會終結了。

一生要防的6種陰毒

清除體內陰廢的垃圾

人隨著年齡的增長，陰氣不斷增長，體內的陰毒也隨之增長。因此人的一生中要學會排陰毒，清除體內陰廢的垃圾。

水毒

陰毒中最嚴重的就是水毒。40歲以上的人，如果早上起來，下眼皮和腳踝浮腫，這很可能是有水毒。如果水毒排不出去，氣血運行就會不暢，嚴重的肚子會腫脹，這是因為腎功能出現問題，排尿不暢。那麼，如何驅逐水毒呢？如果看了醫生以後，腎臟和心臟都沒問題，那就說明是因為氣血運行不好，就要多運動，飲食方面要增加一些絲瓜、冬瓜和豆類食品，這樣就可以健脾利水。

溼毒

人體有溼毒後的表現為舌苔綠、噁心、不想吃飯和大便不成形等。人體溼氣增加跟陰廢增加有很大的關係。陰廢增加，則脾氣虛，不能夠化溼，脾的功能減弱，人就出現溼毒。因此防止溼毒，要學會化溼。驅逐溼毒，除了吃健脾的藥外，也要多吃一些健脾的東西。例如各種各樣的豆子熬成的粥，對脾有很好的保養作用。如果是排夏天溼氣重引起的溼毒，那就服用藿香正氣水、藿香正氣丸，治療效果都是很好的。

痰毒

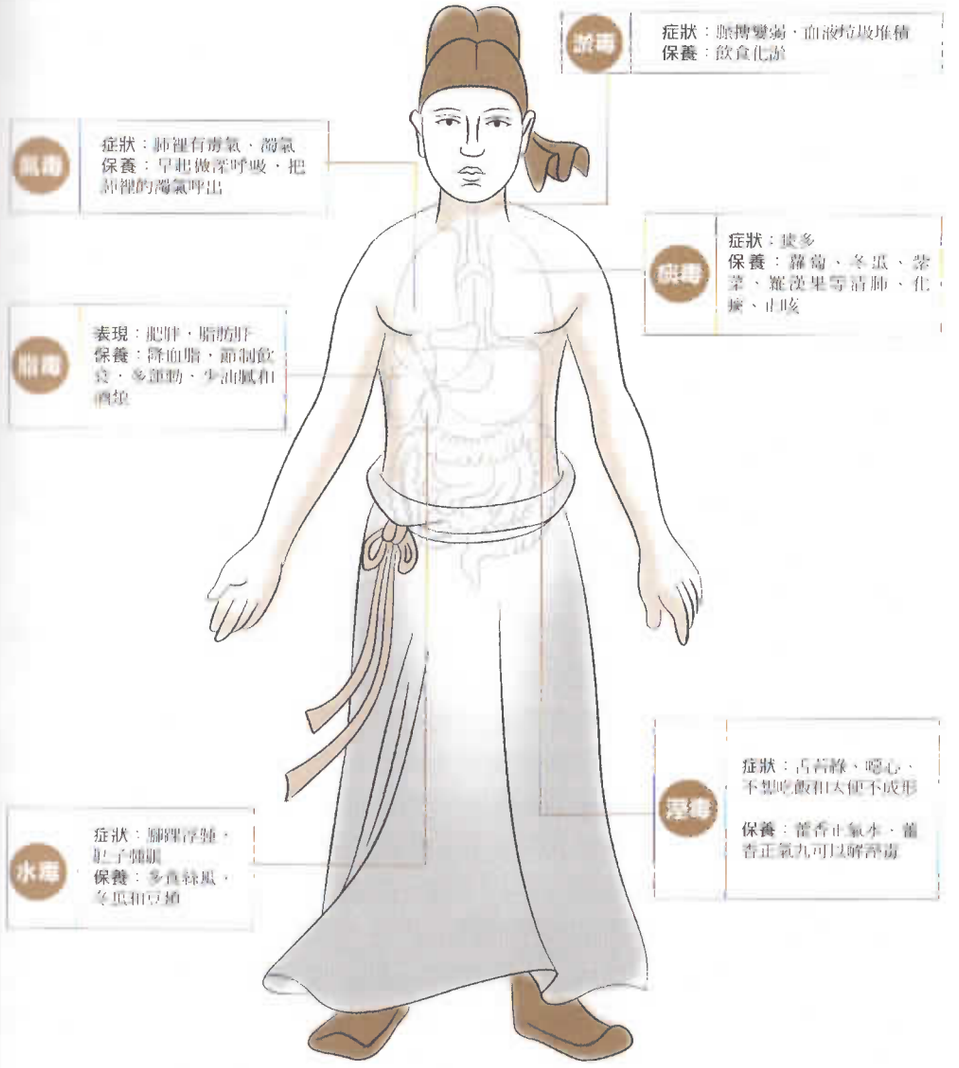
痰毒的表現是沒完沒了的吐痰。痰多的人有兩種，一種是肺出了問題，一種是肺沒有病，而是飲食的關係。除了藥物治療疾病，在飲食上驅逐痰毒需要注意的就是多吃些化痰的食物，其中蘿蔔是最好的。除此之外，冬瓜性涼，味甘淡，清熱消痰；無花果性平，味甘，清肺熱；紫菜性味甘鹹而寒，能軟堅清熱；羅漢果清肺、化痰、止咳。

脂毒、淤毒、氣毒

此外，陰毒還有脂毒，淤毒，氣毒。脂毒的臨床表現為脂肪肝。要清除脂毒，首先就要降血脂。淤毒，是血液中的淤毒。淤毒大多是從中年開始，四十多歲的人的血管裡面就開始有淤積了。氣毒則是在肺裡，為了防止氣毒，每天早起，做深呼吸，把肺裡的濁氣呼出，讓人體內部保持清新的空氣，這對健康是非常重要的。

排陰毒，抗衰老

要學會排陰毒，清除體內陰廢的垃圾，這樣才能讓陽氣有生存的空間。



陰毒，也叫陰氣、陰濁，是人體中的垃圾。它包括水毒、溼毒、脂毒、痰毒、淤毒和人體呼吸產生的氣毒。

了解人體體質的陰陽屬性

第3章

天有陰陽，地也有陰陽，人與天地自然同呼吸共命運，因此人類也有自己的陰陽屬性。

○ 天地陰陽之氣

《內經》指出，天有陰陽，地也有陰陽，天之陰陽就是風、寒、暑、濕、燥、火，六淫之氣。其中，寒、濕、燥為天氣之三陰；風、暑、火為天氣之三陽；而地之陰陽就是五行——木火土金水；五行主春、夏、長夏、秋、冬五時四季；以春生、夏長、長夏化、秋收、冬藏應地之五行。五行既是地之陰陽的象徵，又是萬物功能形態的象徵性歸類。

○ 人體陰陽之氣

人類是天地萬物的一分子，又是天地萬物中最有靈性和智慧並能認識萬物表達萬物變化規律和利用萬物的智者。人與天地自然同呼吸共命運，因此人類也有自己的陰陽屬性。

傳統醫學關於人體陰陽的觀點是：人體的生命活動過程中，尤其以臟腑的運作為生命活動的主要表現形式的過程中，確實有著與天地自然陰陽變化相似的道理。人體這種與天地萬物相似的變化規律，傳統醫學就用陰陽來表示，也就是說陰陽在傳統醫學中其實表示人體臟腑生理功能過程和結果的一種方法。人體各種臟腑的生理功能盛衰不同，所以生理功能所產生的結果也就不同，自然地就形成了各種陰陽屬性不同的體質的人。

比如《內經》依據人體形態的不同，筋骨強弱的不同，氣血盛衰的不同，以及品行行為的不同表現，而將人分為太陰之人、少陰之人、太陽之人、少陽之人和陰陽平和之人5種類型。這種分類名稱的意義就是表示人體臟腑生理功能的不同，則生成的陰陽之氣的多寡就不同，而以陰陽之氣多寡的不同，來表示人體體質類型和個性特點。所以說陰陽就是中醫傳統醫學中表示人體體質陰陽屬性的一種方法。在人的生命活動過程中，人體臟腑生理功能不同，則生成的陰陽之氣的多寡就不同，而以陰陽之氣多寡的不同，來表示人體體質類型和個性特點。

人體體質陰陽

依照人出生時獲得的天地自然陰陽五行資訊的多寡來表示人體體質類型，那麼這種體質類型的特點，就是研究疾病原始病因病機的依據，因為體質分類的本身，就是人體陰陽之氣盛衰的具體表現，就是人體某一臟腑陰虛陽盛，或某一臟腑陽虛陰盛的表示形式。

人體體質陰陽四分法

形態體現

- 陽旺陰虛質：形瘦色蒼，中氣足而脈多弦，目有神采，飲食不多，卻能任勞。
- 陰陽俱盛質：在陽旺陰虛質基礎上更兼體豐肌厚，脈盛皮粗，食咳倍多。
- 陰盛陽虛質：體豐色白，皮嫩肌鬆，脈大而軟，食咳雖多，每生痰涎。
- 陰陽兩虛質：在陰盛陽虛質基礎上更兼形瘦，脈弱，食飲不多。

《黃帝內經》在《靈樞·行針》一篇中，針對病人的不同體質，以陰陽之氣盛衰為依據，將人的體質分為陽旺陰虛、陰陽俱盛、陰盛陽虛和陰陽兩虛4種類型。

六氣與六淫

六氣：寒、風、暑、濕、燥、火

自然界的六種氣候變化具有養育萬物的作用。

如果六氣出現異常，則會成為治病因素六淫或六邪。

六淫：風邪、寒邪、暑邪、濕邪、燥邪、火邪

病邪從口、鼻、皮膚侵入人體，抵抗力與病邪互相爭鬥，進而導致疾病的發生。

順應四時陰陽的規律養生

第3章

四時之中，春溫、夏熱、秋涼、冬寒的氣候變遷，是自然界變化的一個明顯規律，人當應之順之，因而便有四時不同的養生之法。

○ 人體陽氣的意義

人體陽氣就是生命體臟腑生理代謝過程中所產生的熱量的運動對人體體液的溫煦蒸騰作用所產生的汽化物；生命體生理代謝過程中產生的能量當中55%變為熱量，以維護保持人體的體溫，熱量與其陽氣共同使人體溫維持恆定，使人感到溫暖。之所以將熱能的作用所產生的汽化物稱之為陽氣，就是因為人體的熱量和陽氣像太陽一樣，能使人溫暖，舒適，或者感到熱，所以稱為人體之陽；而稱為陽氣，則表示人體之陽的生理功能過程中有著一系列的氣化反應，所以又稱之為陽氣。

○ 順應四時陰陽變化的客觀規律養生

《內經》最早提出了四時陰陽是萬物的根本，「從之則生，逆之則死」的理論觀點和「春夏養陽，秋冬養陰」，即順應四時陰陽變化的客觀規律養生原則。「春夏養陽，秋冬養陰」，是順應四時養生的基本原則，也就是春夏要保養生氣與長氣(即陽氣)以適應自然界陽氣漸生而旺的規律，進而為陽氣潛藏，陰氣漸盛打基礎，不應宣洩太過或內寒太甚，而傷陽氣；秋冬應保養收氣與藏氣(即陰氣)以適應自然界陰氣漸生而旺的規律，進而為來年陽氣生發打下基礎，不應耗精而傷陰氣。但也有不同，如人體是陰陽偏盛、偏衰體質的人則應分別對待。陽虛，則要「冬病夏養」，於春夏之時注意調養陽氣，給予培補，而且不可食用冷涼的食物，較於冬季病發再用熱藥效果好。陰虛，則要「夏病冬養」，於秋冬時滋補肝腎，可減輕春夏發病程度；但若屬陽旺或陰盛體質，則春夏宜寒涼，或秋冬宜溫熱。

人體陰陽之氣與天地陰陽之氣

了解人體陰陽之氣與天地陰陽之氣變化的相應關係，隨著四季的推移，陰陽的變動呈現消長變化。

天氣，地氣，人氣，四時

五月、六月　天氣盛，地氣高，人氣在頭。

七月、八月　陰氣始殺，人氣在肺。

九月、十月　陰氣始冰，地氣始藏，人氣在頭。

十一月、十二月　冰凍，地氣合，人氣在腎。

一月、二月　天氣始方，地氣始發，人氣在肝。

三月、四月　人氣正方，地氣定發，人氣在脾。

六淫與四季

火邪

夏季較多，常有一種蒸騰、燃燒的感覺。

燥邪

秋季多見，易產生乾燥的症狀。

濕邪

多發於梅雨、颱風季節，症狀多集中於下半身。

風邪

春天時較為多發，病症易轉移。

寒邪

冬季時較為多發，會感到寒氣及將痛。

暑邪

夏季屬於炎平火邪與濕邪指尖的季節，因此常見發熱症狀。

叩齒養生法

在晨起或睡前，排除雜念，放鬆思想，口唇輕閉，然後上下齒有規律地互相叩擊。至於叩齒次數的多寡為最佳，就因人而異了，如果想要有效果，必須持之以恆。

第3章

人體之神與陰陽之氣

養生必先養神

所謂養神，主要是指注意精神衛生。養神是養生的重要內容，只有精神健康，才能真正長壽。

人體之神

中國傳統醫學認為，神是指人認識、感知、表述事物的能力。從醫學觀點出發，神還包括生理狀態下人的精神、神志和神情，以及臟腑的生理功能對它們的影響。五臟六腑的生理功能都與人的精神變化密切相關。神就是血氣、神氣、陽氣，是五臟功能的外在表現。心是神的主宰，能將各種營養物質運輸於大腦；肝像調兵遣將的指揮官；為身體創造和儲存各種營養物質。肺臟就像輔助君主處理政事的臣相；腎臟像外交官，專門調節平衡，防禦危機。脾臟就是營地，大後方，專門供給補充營養物質。五臟化生五志而使身體臟腑的生理功能與身體的精神意志連接在一起。

養生要保持人體之神與陰陽之氣的平衡

陽氣過於亢盛，是人體病變的表現。因為人體雖然存在著某一或某幾個臟腑功能旺盛，但是它的陰陽之氣在生理狀態下，總能透過其各種自然調節而處於平衡狀態，不會表現出過於亢盛或衰弱的徵兆。而當這些陰盛、陽盛的體質特點受到運氣的影響或心情的刺激而不能自我調節時，就會使原來的臟腑之氣變得亢盛，產生過多陽氣，所生成的陽性物質、神經興奮性物質增多，使大腦功能紊亂，而發生興奮性精神症狀。或因過於亢盛，而抑制相應的臟腑，使被抑制臟腑的生理功能變弱，產生的興奮性神經物質降低，使大腦功能紊亂而發生抑制性精神症狀。

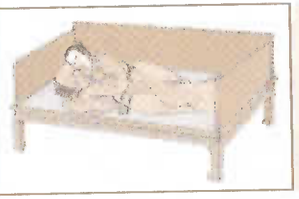
藥養不如食養，食養不如精養，精養不如神養

古往今來，醫家、道家、養生家們都十分重視精神調養，重視精神治療和心理養生的作用。養生的關鍵在於排除雜念，保持心地純樸專一，順乎天理。要做到安靜和調，神清氣和，胸懷開闊，從容溫和，切不可怨天尤人，急躁易怒。總之，中醫養生，著重精神。神的充耗安亂，關係到人的健康長壽，養生應當養神。人們若能遵循古訓，修德養性，培養情操，健腦全神，才能盡享人生「天年」之壽。

日常養神的7種方法

正所謂「惜氣存精更養神，少思寡欲勿勞心」，人欲延年百歲，首先要斂氣保精以養其內在精神。「養神」是養生的重要內容，只有精神健康，才能真正長壽。

睡眠養神



透過睡眠使大腦處於休息狀態，同時使身體各部位的神經、關節韌帶、肌肉和器官無負荷或少負荷，進而達到積蓄精力、恢復體力。

安心養神

對於養生的人應清靜安閒，排除雜念，使真氣順暢，精神守於內，疾病無從生，形體雖勞作但不致疲倦，使身體健康無疾。

娛樂養神

這是調動某些不常運作的神經代替操勞疲倦的神經工作，充分調節各路神經的「積極性」。娛樂養神如下棋、垂釣、跳舞、聽音樂等，可以根據個人的愛好盡情地參與。

閉目養神

雙目微合，設想一種輕鬆舒心的意念，排除外界各種干擾，只要長期堅持，就能促進心腦神經和副腦的活化作用，解除疲憊感。

忍氣養神

生活中適時節制感情和忍怒寬容是修養高雅的表現，也是重要的養生之道。心病還要心藥醫。人要隨時調節情緒，切勿獨思苦想和憤怒不平，否則會影響健康和損壽。

糊塗養神

在日常生活中，少爭執和比較，不計較雞毛蒜皮的是非，讓腦筋和心情鬆弛下來。

四季養神

古人有四時調神健身之法，即按照季節使精神情感做到春季活潑，夏時暢達，秋天恬靜，入冬潛藏。

第3章

陽虛會導致各種疾病

防治陽虛之病

陽氣是人體生命活動的原動力，具有溫暖臟腑、臟腑的作用。現在絕大部分人都有陽虛之病，陰虛的人很少。

○ 陽虛的五大症狀

中國傳統醫學認為，陽虛是指人體內的陽氣不足，大多表現為五大症狀。①畏寒怕冷，四肢不溫。陽氣猶如自然界的太陽，陽氣不足，則會處於一種「寒冷」狀態。②完穀不化。指的是大便中夾雜未消化食物。古人對此現象的產生有一個比喻，食物的消化就好比要把生米煮成熟飯，胃就好比是煮飯的鍋子，而陽氣就好比是煮飯用的火，沒有「火」，米就無法煮成「飯」。所以當陽氣不足時，進入胃中的食物也就無法順利地消化，直接從腸道排出。③精神不振。陽氣不足，細胞的生命活動衰退，所以變得萎靡懶動。④舌淡而胖，或有齒痕。體內水分的消耗與代謝，取決於陽氣的蒸騰作用。如果陽氣衰微，對水液蒸騰消耗不足，則多餘水分蓄積體內，導致舌體胖大。舌體胖大，受牙齒擠壓而出現齒痕。⑤脈象沉細。陽氣不足，不能鼓動脈管，所以脈象沉細無力。

○ 五臟也有陽虛時

陽虛最大的表現是氣虛。氣虛就是氣弱、脈弱、怕冷、身體發涼，有了這些症狀，就說明人體已經出現陽虛了。第一，脾陽虛，表現為食少腹脹，肚子發冷，拉肚子。嬰兒可以不穿衣服，但是肚兜得穿上，這是因為要保護脾胃不受寒。否則將來長大了，就可能會脾陽虛。第二，心陽虛，表現為胸部、心臟部位發涼，稍微勞累就心慌、氣短。第三，肝陽虛，表現為萎靡不振，沒有生機。因為生氣是主肝，肝氣是主生發的。第四，肺陽虛，表現為氣喘、咳嗽。第五，腎陽虛，表現為沒有精神，臉色發暗，腰以下發涼，小便多，尤其以夜尿的症狀為多。

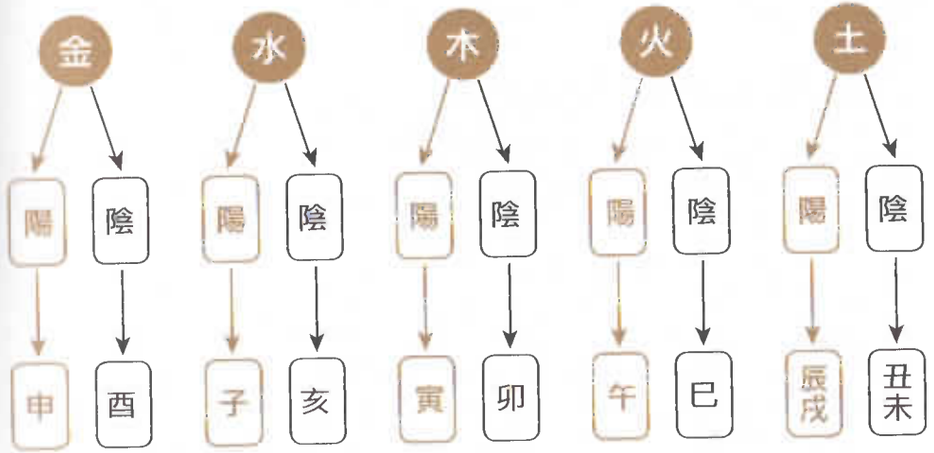
○ 陽虛病人的宜忌原則

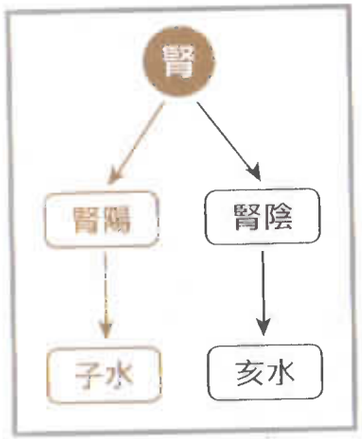
陽虛會導致各種疾病，如果出現了以上症狀，要做到早發現，早治療，不要讓氣虛發展到陽虛。陽虛體質的人宜吃性屬溫熱的食物，宜吃具有溫陽散寒作用的食品，宜溫補忌清補，宜食熱量較高而富有營養的食品；忌吃性寒生冷之物，忌吃各種冷飲，忌吃各種生冷瓜果。

陰陽失衡易得病

《內經》把人體結構分成5個主要功能系統(心脾肺腎肝)，認為人體各部分之間，身體機能之間互相聯繫、互相作用、互相制約，進而在一定範圍內互相協調，保持平衡，陰陽失去相對平衡，出現偏盛、偏衰的結果，則疾病發生。

腎陰虛和腎陽虛





人們常說的腎虛，在具體辨證時可分為腎陰虛或腎陽虛，但無論是腎陰虛還是腎陽虛，都不是健康狀態。只有腎陰腎陽平衡時，才能發揮腎的正常功能。五行之間的生剋制化也是互生互制。只有在五行旺衰力度相對均衡的狀態下，才能不斷地運轉。

拍打養生法

站立姿勢，兩腿自然分開，全身放鬆，頭直胸挺，先用雙空心拳輕輕捶打後頸部。然後改用雙手指併攏，自然甩動交叉拍打肩部和後背，再從上而下拍打胸部、腰部及雙腿，往返重複，每次約15～30分鐘。拍打有病變的肌肉、關節處，力道可以稍微大一些，節奏可稍微快一些。拍打胸腹部、肝肋部及腰背時，動作要稍輕，千萬不可重拍、重捶，以免損傷內臟。

抗陰保陽，防止衰老

中年和老年養生重點不同

任何生命都逃脫不了衰老和死亡，這是大自然的必然規律。《易經》的哲理告訴我們，養生的本質就是順應自然規律。如果遵循自然規律，學會如何養生，必定可以延長壽命，推遲衰老的到來。

○ 人到中年時期就要開始抗衰老

人生是一個陰陽消長的過程。陽極一陰生，盛極則衰，所以人到了一生中的陽極的時候就開始衰老了。既然如此，那麼只要延緩陽極期的到來，就有可能延緩衰老的來臨。所以人們要在陽極期還沒到來之前就做好抗老的準備，而人的中年時期就是這樣的時期。《易經》「陰長陽消」規律認為，陽氣是隨著人體的成熟而逐漸增加的。人從出生直到中年，陽氣是處於增加的過程，陰氣較弱。中年以後，陰氣開始增加。因此中老年人一定要注意陰氣增長的問題，對抗陰氣，保養陽氣。中年是人一生當中養陽氣最重要的階段。因為中年人家裡家外都是頂樑柱，無論是在工作、家庭，還是生理、心理上的負荷都很重。所以中年人特別要保養好陽氣，不要過分耗損。中年人抗衰老的第一條要旨是要養神，主要是心神。

○ 老年人養生的重點在於關注形體

「形體」是指人體的五臟、皮膚、肌肉、骨骼等。這些身體器官到了老年都開始衰退，腰也彎了，膝蓋也不行，甚至有時候覺得骨頭都不能支撐身體。整個的形體，包括五臟、皮膚、肌肉的機能都老化了。正因為如此，老年人要加倍地愛護自己的身體。

老人在愛護身體時要走出過度鍛鍊的錯誤觀念，因為如此不但不能達到強身健體的作用，反而會使形體各種部分更加疲勞。人到老年，身體機能已經開始退化，所以這時的運動只能適度，並且應該保養五臟，不要讓它們再增加負荷。因此老年人必須要保持科學的運動，而不是說運動量越大越好。骨骼是支撐整個人體的骨架，如果骨架有問題，則肌肉、皮膚都支撐不住，所以老年人要注重骨骼的保養。

中年養生的5個要點

衰老起於中年，中年是人陽極時期，在這個時候如果做好抗老的準備，讓陰氣增長得慢一點，就可能延遲衰老的來臨。

天之陽氣為氣，地之陰氣為血

補氣、養血、輔陰

《易經》法象天地，以乾象徵天，為陽，在中醫中配氣；坤象徵地，為陰，在中醫中配血等陰液。朱丹溪說：「人受天地之氣以生，天之陽氣為氣，地之陰氣為血。」

○ 氣血配乾坤

首先，氣配乾。人體的氣來自於父母的先天之精氣，水穀之精氣和自然界的清氣。它具有以下幾個作用：第一，推動作用。氣推動人體組織器官的正常運轉。第二，溫熙作用。氣是人體熱量的主要來源。第三，防禦作用。在身體的防禦功能中，氣發揮非常重要的作用。它護衛全身的肌表，防禦外邪的入侵。第四，固攝作用。主要是對血和體液等液態物質的固攝。第五，氣化作用。氣可以使精、氣、血、體液互相轉化並使其代謝。

其次，血配坤。血主要是由營氣和體液組成。它具有營養和滋潤全身的生理功能。它是構成人體和維持人體生命活動的基本物質之一。血屬陰而主靜。在脈管中運行不息，流布於全身，循環不已。

○ 補氣養血

氣和血是構成人體和維持人體生命活動的兩大基本物質。氣與血，其實是異名同類。氣為主，血為輔；氣為重，血為輕。如果要補氣養血的話，應該是補氣在先，養血在後。人的生死是由氣來決定的，這是因為氣存在於萬物的任何角落，它無所不在且無所不生，所以氣有不調，則無所不病。因此《內經》認為治病以氣為首務。而血是循行於脈內，是人體發揮營養作用的條件。血沿脈管循行於全身，為全身各臟腑組織的功能活動提供營養。全身各部（內臟、五官、九竅、四肢、百骸），無一不是在血的濡養作用下發揮功能。比如鼻能嗅，眼能視，耳能聽，喉能發音，手能取物等都是在血的濡養作用下完成的。冬季嚴寒，最容易傷動陽氣，以致氣虧血滯，血液循環不佳。這是由於寒邪太甚，逼使體內陽氣上逆，導致人體內氣血虧滯。因此必須要補氣養血，使氣暢血和，才能抗禦嚴寒的侵入。

補氣養血，氣暢血和

氣和血是構成人體和維持人體生命活動的兩大基本物質。冬季嚴寒，最容易傷動陽氣，以致氣虧血滯，血液循環不佳。因此必須要補氣養血，使氣暢血和，這樣才能抗禦嚴寒的侵入。

氣在人體循環中的作用

身體的循環離不開氣的運動變化

↓

飲食物

↓

水穀精微（營養）

↓

營氣與體液

↓

血

氣能生血、氣的運動變化是血液生成的動力。從攝取的飲食物轉化成水穀精微，從水穀精微轉化成營氣和體液，從營氣和體液轉化成赤色的血，其中每一個轉化過程都離不開氣的運動變化。

營氣是血脈中具有營養作用的氣。因其富於營養，所以說：「營氣者，出於脾胃，以滋筋骨、肌肉、皮膚，充滿推移於血脈之中而不動者也。」由於營氣行於脈中，又能化生血液，故常與「營血」並稱。營氣與衛氣相對而言，屬於陰，故又稱為「營陰」。

氣與血的陰陽互用

氣血之間不只是互生的，而且也是相互為用的。

血屬陰主靜，血是氣的母守，所以血為氣之母。

氣屬陽主動，所以說氣能生血、行血、攝血，可將血又說成氣、養氣，氣為血之帥

洗腳養生法

洗腳可使腳部血脈暢通，進而使周身氣血通暢，有助於消除疲勞。還可以緩解頭痛、預防鼻炎、感冒、凍瘡、腳麻。對高血壓、動脈硬化病人也大有裨益。方法：每晚臨睡前，用38℃～40℃熱水連洗帶泡，每次泡30分鐘，同時用手摩擦雙腳。

第3章

陰陽平衡，健康一生(1)

養生的宗旨是維繫生命的陰陽平衡

陰陽平衡就是陰陽雙方的消長轉化保持協調，既不過分也不偏衰，呈現出一種協調的狀態。其實質是陽氣與陰精的平衡，也就是人體各種功能與物質的協調。陰陽平衡是生命活力的根本，所以養生的宗旨就是維繫生命的陰陽平衡。

○ 陰陽平衡理論是中醫養生的基礎

陰陽平衡理論源於《易經》中所說的陰陽運行規律。太極圖中間要用反S形而不是一條直線分兩方，正是因為S形象徵著太極圖是不停地維持著陰陽的平衡。因此養生要注意協調陰陽。「陰陽平衡，健康一生」，這句話說明了陰陽平衡的重要性。

「易以道陰陽」。眾所皆知，《易經》是談論陰陽的。中醫學的立法方藥，都是建立在陰陽的基礎上，而陰陽則根於《易經》。而中醫學的經典著作《黃帝內經》，又發展了《易經》的陰陽，把《易經》的陰陽文化、陰陽哲理，運用到人的生理病理，運用到醫學裡來。在這方面，它對《易經》的陰陽理論，延伸出了特殊的貢獻。

《黃帝內經》有一句話，叫作「生之本於陰陽」，意思就是說生的本理病理，都是本於陰陽的。明代張景嶽認為，陰陽在《內經》已經很完備了，但是要了解它的變化無窮，還是要研究《易經》。也就是說，要把《易經》和《內經》不斷地聯繫，抽出它們的理論，來產生醫學的道理。其中，「陰陽平衡」就是很重要的道理。它告訴人類，一定要調整陰陽，讓人的陰陽保持協調，這樣才不會生病。

○ 陰陽平衡的三大具體表現

第一，生命活力強。表現：有朝氣、樂觀、向上。第二，生理本能好。表現：食、眠、性正常。第三，心理承受力強。表現：應急能力強、應變能力強、適應力強、忍耐力強及抵抗力強。

○ 陰陽失衡的危害

首先，陰陽輕度失衡會導致健康狀態惡化。其次，陰陽中度失衡可導致疾病、早衰。再次，陰陽重度失衡可導致重病。最後，陰陽離決則生命終止。

氣血與人體健康

中醫認為，氣血充足是人體健康的標準。當體內各種臟器供血不足時，各種疾病都會惹上身來。

人體的氣

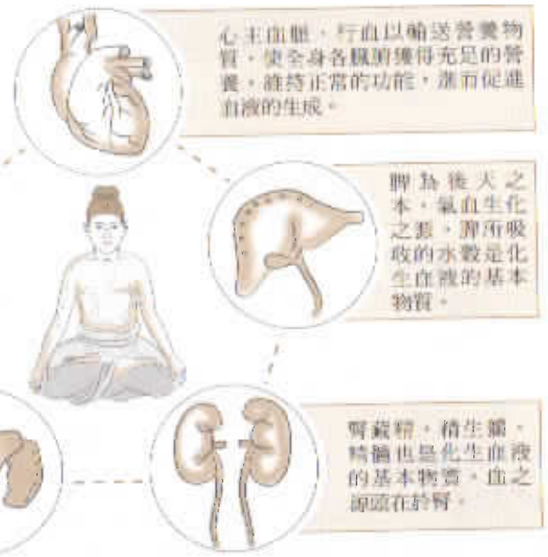
宗氣由自然清氣和水穀精氣合成，聚於「膻中」，推動呼吸並協助心氣推動血液運行。

衛氣是水穀之氣，運動迅速，有溫養臟腑皮肉、調節汗孔開合的作用，氣的升降出入運動，稱做「氣機」。一旦氣機停止，也就意味著生命的終止。

元氣源於先天精氣，賴後天水穀充養，以保持身體強健。元氣由腎輸布全身，它是人體生化的原動力。

營氣由水穀之氣化生，行於脈道，成為血液的重要組成部分。

血的形成與五臟



心主血脈，行血以輸送營養物質，使全身各臟腑獲得充足的營養，維持正常的功能，進而促進血液的生成。

肺主一身之氣，氣能生血，氣正則生血功能強，肺透過其作用，使臟腑功能旺盛，進而促進血液的生成。

脾為後天之本，氣血生化之源，脾所吸收的水穀是化生血液的基本物質。

肝主疏泄而藏血，肝臟是一個貯血器官，肝血充足，則物血調適，故肝亦有所藏，精有所資，精充則血足。

腎藏精，精生髓，精髓也是化生血液的基本物質，血之源頭在於腎。

第3章

陰陽平衡，健康一生(2)

如何維持人體的陰陽平衡

人體從自然界攝取陽光、空氣、水和各種營養物質，又向自然界排泄代謝產物，最後歸於自然，只有這樣人體陰陽與自然界陰陽才能和諧相應，二者才能平和協調。

○ 人體陰陽與自然界陰陽的運動變化相通相應

《內經》認為，人身的陽氣，白天主司體表。清晨的時候，陽氣開始活躍，並趨向於外；中午時，陽氣達到最旺盛的階段；太陽偏西時，體表的陽氣逐漸減少，汗孔也開始閉合。所以到了晚上，陽氣收斂扼守於內，這時不要擾動筋骨，也不要接近露水。這表明了人體的陰陽是隨著自然界陰陽的運動而變化，並且處於不斷消長中。

陰陽的平衡其實就是生命活動的根本。陰陽如果平衡，那麼人體就能夠健康，如果陰陽失衡，那麼人體就會患病，就會早衰，甚至是死亡。那麼什麼是陰陽平衡呢？先從美麗的太極圖說起。太極圖是由陰魚和陽魚相抱而成的，花瓣S線將其一分為二，它表示陰陽雙方是在不停地消長轉化，這種消長轉化，就是所謂的陽長陰消，陰長陽消，陽極則陰，陰極則陽。這是一種動態的平衡，是一種處於陰陽消長轉化當中的平衡，這種平衡，表現在大自然就是陰陽氣化的平衡，表現在人體，就是陽氣和陰精的平衡。因此如果人體陰陽能夠得到平衡，那麼人一定會氣血充足，精力充沛，五臟健康。

○ 維持人體的陰陽平衡

怎麼樣才能維持人體的陰陽平衡呢？首先是大自然的陰陽是平衡的，因為大自然維持陰陽平衡是透過陰陽氣化來表現的。這個陰陽氣化是透過宇宙運動，也就是說透過太陽和月亮的運動，產生春夏秋冬，寒熱溫涼，產生四季溫差和晝夜的變化，因此可以說人體的陰陽與大自然的陰陽是密不可分的。那麼，如果人類能夠遵循這個大自然的陰陽氣化進行平衡陰陽，那麼就可以事半功倍。既然大自然給予人類恩賜，不停地帶來陽和陰，那麼陽虛的人和陰虛的人就應該利用大自然的陰陽氣化的規律來進行養陽和養陰，所以《內經》便提出春夏養陽，秋冬養陰，維持陰陽平衡的理論。

遵循自然陰陽，平衡人體陰陽

人體的陰陽與大自然的陰陽是密不可分的。如果人類能夠遵循大自然的陰陽氣化進行陰陽平衡，那麼就可以事半功倍。

大自然的陰陽氣化

清晨的時候，陽氣開始活躍，並趨向於外。

中午時，陽氣達到最旺盛的階段。

太陽偏西時，體表的陽氣逐漸減少，汗孔也開始閉合。

到了晚上，陽氣收斂扼守於內，這時不要擾動筋骨，也不要接近露水。

既然大自然給人類恩賜，不停地給人類帶來陽和陰，那麼陽虛的人和陰虛的人就應該利用大自然的陰陽氣化的規律來進行養陽和養陰。

手掌鍛鍊養生法

※摩掌：右手握拳，左手手掌包住拳頭，互相摩擦10次，再換手練習。
※擦掌：雙手手掌相合，用力地前後摩擦10次。
※搓掌：雙手10指伸展，各種手指分開，用力互相搓打10~20次。
※壓指：雙手10指指尖分別相合，用力地按壓各對指尖，然後鬆開，練習10次。
※對敲：雙手10指分開，對敲虎口與四指根部各10次。經常刺激手掌，可以增強內臟功能，使經絡暢通，氣血調和。

第4章

五行八卦與養生
人體生命之謎

《易經》是一部研究生命科學的書，自然與人的健康有著密不可分的關係。《易經》對人體生命之謎的闡釋主要展現在五行八卦的學說之中，透過對八卦象數和義理的結合，全面了解一個人的精神和身體各方面的素質，採取不同的養生方法。所以了解人體的五行狀態也是健康養生的必要步驟。

本章圖版目錄

八卦與生命 ／123
先天八卦養生 ／125
後天八卦養生 ／127
六十四卦養生 ／129
中醫養生的 6個要點 ／131
人體外八卦 ／133
五行八卦對應人體的各個部位 ／135
五行相生與相剋 ／137
五行乘侮 ／139
五行之人的養生之道 ／141
八卦陰陽五行與人的氣質 ／143
不同卦象人的養生方案 ／145
人體卦象計算法 ／147
五行養生法 ／149
人體體質養生法 ／151

第四章 4

《易經》養生的八卦

構成天地萬物的8種元素

八卦就是告訴我們宇宙之間有8個東西，這8個東西的現象展現出來，就是八卦，它代表的是構成天地萬物的8種元素。

○ 八卦與自然時空狀況

其實說起來，宇宙就是一本《易經》，宇宙的現象都呈現在其中，可總結出8種現象，這8種現象分別由「乾、坎、艮、震、巽、離、坤、兌」8個卦來表示，這8個分別由3個爻組成的卦，也叫經卦或單卦。

八卦中第1個是乾卦，代表天，我們仰頭一看，天總是在上面，到了太空回過頭來看，頭上還是天，所以天是在頭頂上的；第2個坤卦是地，人類是地球的生物，地總是踩在腳底下，地的現象就在那裡；第3個離卦代表太陽，第4個坎卦代表月亮，它們像球一樣，不斷在運轉，代表了時間、空間和宇宙；這兩個東西不停地旋轉於天地之間，於是又有4個卦產生，第5個震卦代表雷，古人認為宇宙間有這種電能，電震動了就是雷，雷震動以後，有了氣流，就是風，所以第6個巽卦代表風，亦即氣流，氣流震動得太厲害，一摩擦又發電，又回轉了過來，就是「雷風相薄」；第7個卦，艮卦代表高山、陸地；第8個卦，兌卦代表海洋、河流。在宇宙間，這8個現象互相對立，又變化出不能窮盡的各種狀況來。

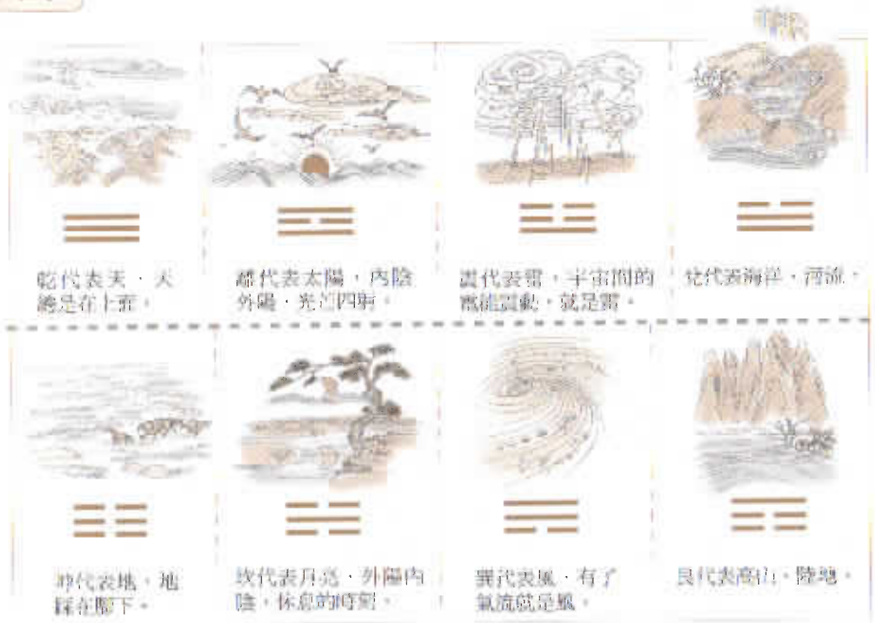
○ 依人體畫卦

《易經》「立人之道」、「近取諸身」，是對依人體畫卦的記載。郭沫若自足於人體，提出對陰爻和陽爻的看法。他認為二者是男女生殖器的符號，「『—』以象男根，分而為『– –』以象女陰，由此演出男女、父母、陰陽、剛柔、天地的觀念。」從文王八卦次序圖中可以看出：乾坤為天地、父母，震巽坎離艮兌為6個子女。人取天地之氣而得生，故把人生放在自然界的天地之中。

八卦與生命

《易經》是研究生命的書，是研究天地萬物的書。「陰陽合德」顯象於卦，「剛柔有體」顯象於爻。

八卦



乾代表天，天總是在上面。

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

☰

坤代表地，地踩在腳下。

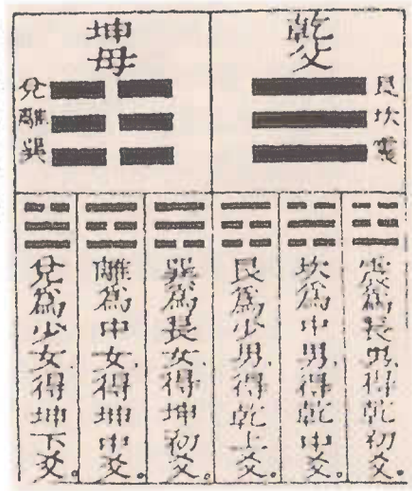
坎代表月亮，外陽內陰，休息的時刻。

巽代表風，有了氣流就是風。

艮代表高山，陸地。

依人體畫卦

《易經》「立人之道」、「近取諸身」，是對依人體畫卦的記載。郭沫若自足於人體，提出對陰爻和陽爻的看法。他認為二者是男女生殖器的符號，「『—』以象男根，分而為『– –』以象女陰，由此演出男女、父母、陰陽、剛柔、天地的概念。」



文王八卦次序圖

從圖中可以看出，乾坤為天地、父母，震、巽、坎、離、艮、兌為6個子女。人取天地之氣而得生，故把人生放在自然界的天地之中。

第4章

先天八卦養生

萬物萬象之形

傳說先天八卦為伏羲所創，兩兩相對，從本質上揭示了宏觀世界普遍存在的對立統一及其陰陽消長的客觀規律，所反映的是宇宙誕生初期的萬物萬象之形。

○ 由先天八卦可推出春夏秋冬晝夜寒暑之理

什麼叫「先天」？以哲學的觀點說，宇宙萬物沒有形成以前，即所謂的先天，有了宇宙萬物就是後天。換成一個人，在這個人出生之前是先天，出生以後就是後天。這只是一種界說，用以劃分出範圍而已。

八卦分為先天八卦和後天八卦。傳說先天八卦為伏羲所創，兩兩相對，從本質上揭示了宏觀世界普遍存在的對立統一及其陰陽消長的客觀規律，所反映的是宇宙誕生初期的萬物萬象之形。後天八卦就是文王八卦，反映的是自然界和人類社會的真實狀況，如果「先天八卦」是表明宇宙形成的那個大現象，「後天八卦」表示的就是人在宇宙形成的那個大現象中如何順應自然萬物的變化。

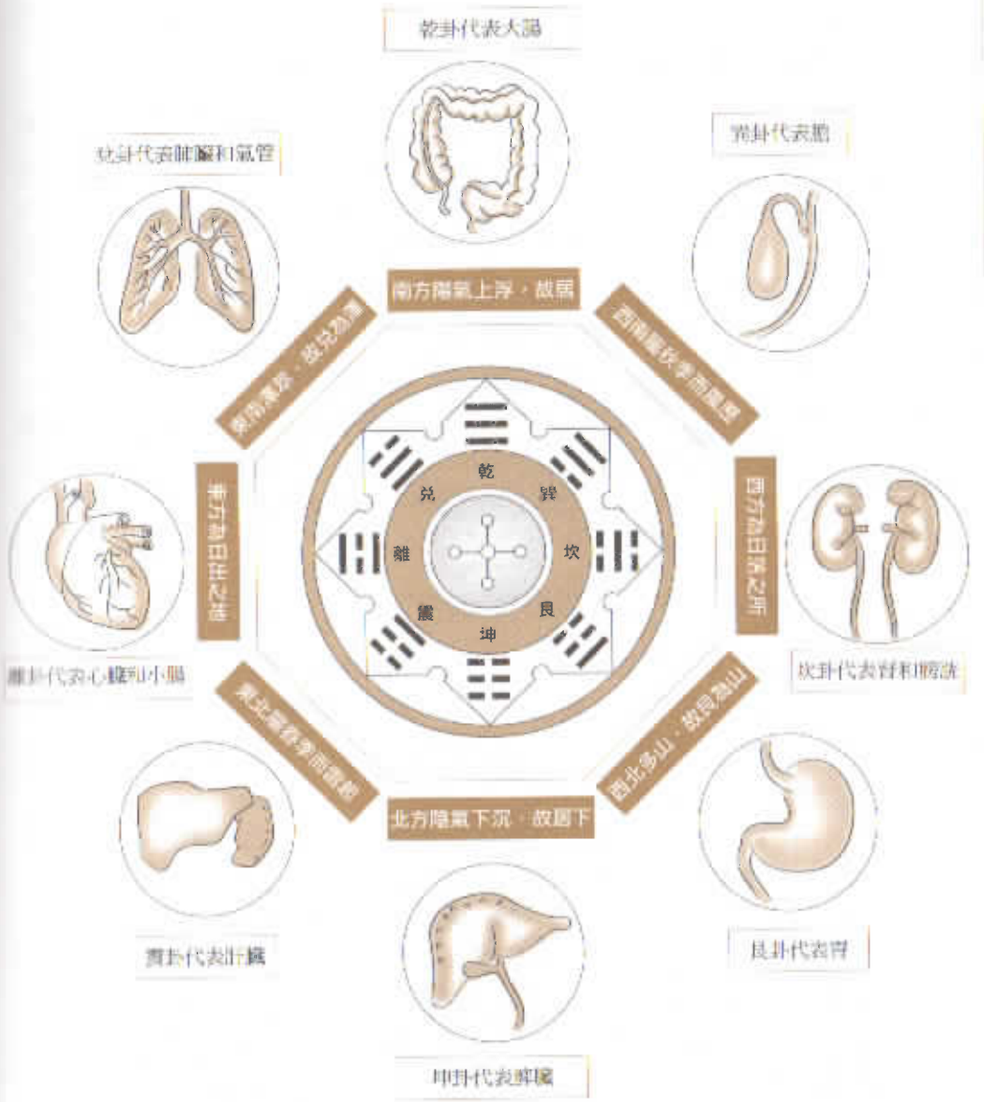
先天八卦是南乾北坤，東離西坎，東北震，西南巽，東南兌，西北艮。乾坤相對，稱為天地定位；坎離相對，稱為水火不相射；震巽相對，稱為雷風相薄；艮兌相對，稱為山澤通氣。乾為陽，陽氣上浮故居上而在南；坤屬陰，陰氣下沉故居下而在北；東方為日出之地，外陽而內陰的離卦居之；西方為日落之所，外陰內陽的坎卦居之；東北屬春季而雷起，故震居之；西南屬秋季而風厲，故巽居之；西北多山，故艮為山；東南澤萃，故兌為澤。乾坤正上下之位，坎離乃左右之門，日月之所出入。春夏秋冬晝夜寒暑之理皆可由先天八卦推出。

○ 先天之氣是萬物生發之源

先天之氣是萬物生發之源，也是堪輿的理氣之源。無論陰宅還是陽宅，在本質上都以先天八卦為體。不同的是從不同管道尋找天地的本原之氣而已。先天八卦的方位和現代我們所用地圖上為北方，下為南方的情形恰恰相反，它的方位是上為南方，下為北方。

先天八卦養生

先天八卦為伏羲所創，兩兩相對，從本質上揭示了宏觀世界普遍存在的對立統一及其陰陽消長的客觀規律，所反映的是宇宙誕生初期的萬物萬象之形。



後天八卦養生

順應自然萬物的變化

第4章

後天八卦就是文王八卦，反映的是自然界和人類社會的真實狀況，如果「先天八卦」是表明宇宙形成的那個大現象，「後天八卦」表明的就是人在宇宙形成中如何順應自然萬物的變化。

○ 後天八卦是從四時的推移、萬物的生長收藏得出的規律

後天八卦即文王八卦，方位與伏羲先天八卦不同，形成離南、坎北、震東、兌西、艮東北、坤西南、乾西北、巽東南，兩者相較，文王八卦的離坎日月已代伏羲八卦的天地運行不息，震兌也代日月而升降。

關於後天八卦的卦象排列次序見於《說卦傳》：「帝出乎震，齊乎巽，相見乎離，致役乎坤，說言乎兌，戰乎乾，勞乎坎，成言乎艮。」其大意是說明八卦的循環運行有一定的程序。

後天八卦是從四時的推移，萬物的生長收藏得出的規律，從《說卦傳》中可以看出，萬物春生、夏長、秋收、冬藏，每週天360日，八卦各主45日，其轉換點就在四正四隅的八節上，每卦有三爻，三而八之，即指一年24個節氣。

○ 後天八卦的排列順序及其涵義

(1)震，排在東方，東方屬木，木則旺於春。

(2)巽，為風為木，排在東南方，萬物齊於春夏之交。

(3)離，為日為火，位在南方，南方屬火，火則旺於夏，草木茂盛。

(4)坤，為地、為柔，為陰土，坤自土出，南之火生土，坤排在西南方，言夏末秋初，草木歸根，致實於大地。

(5)兌，為說、為悅，人悅秋實收穫，西方屬秋，金則旺於秋。

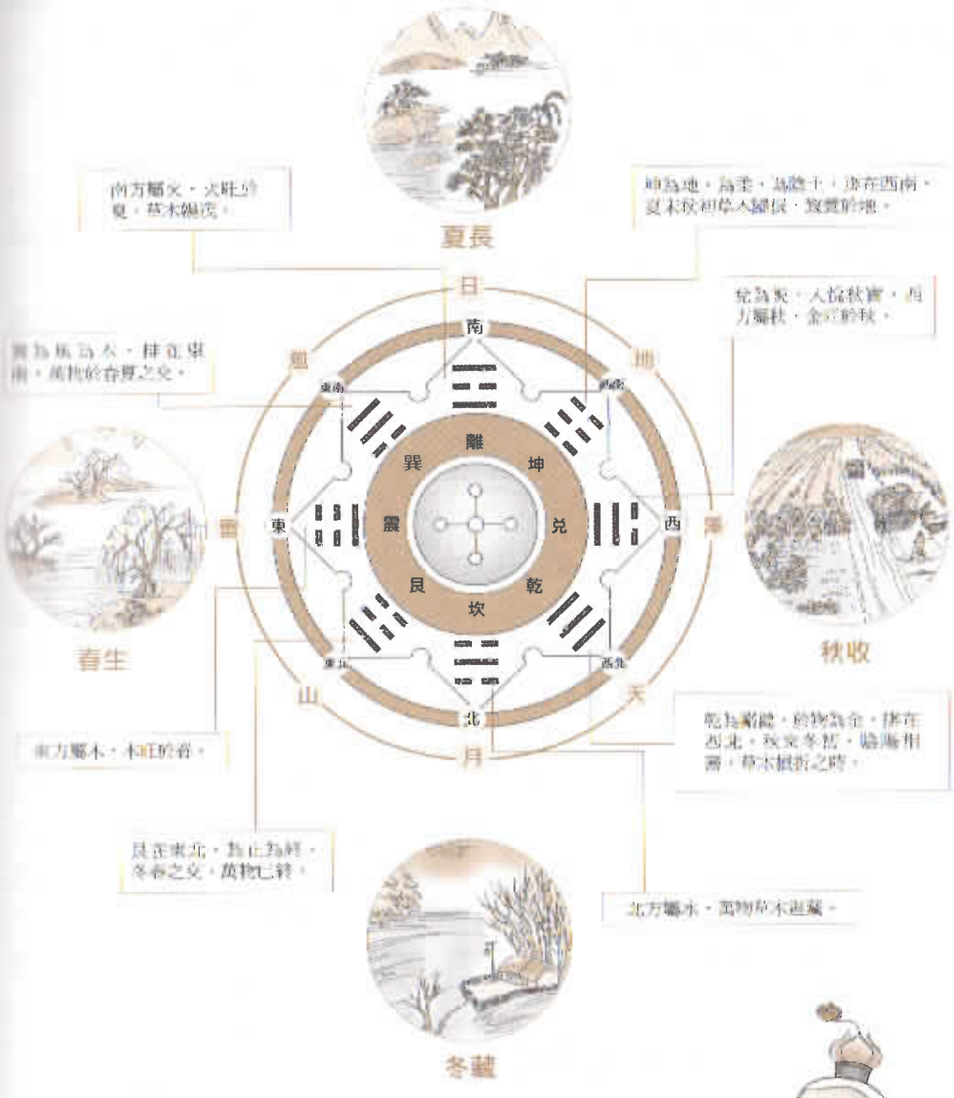
(6)乾，其性為剛健，於物為金，時值秋末冬初，戌亥之月，陽氣剝而陰氣升，陰陽相薄相戰於乾之方，是在草木損折之時。

(7)坎，為水為月，金生水，北方屬水，子月萬物已歸，草木退藏，休息慰勞於子之中，故曰坎。

(8)艮，為止、為終，次於坎，一年四時之循環至冬春之交，萬物已終，因此稱為艮。

後天八卦養生

後天八卦即文王八卦，方位與伏羲先天八卦不同，形成離南、坎北、震東、兌西、艮東北、坤西南、乾西北、巽東南的次序。



彈琴養生法

彈琴要求全神貫注，有助於排除不良情緒的干擾。優美曲調又使彈琴的人精神歡愉，樂而忘憂。久練彈琴，能使人指掌靈活自如，對防治手指關節疾病很有效果。

第4章

六十四卦養生

象徵人體的生命規律

六十四卦象徵人體的生命規律，從坤卦→泰卦→乾卦→否卦→坤卦，正揭示人一生所經歷的「生→長→壯→老→死」的過程。

○ 六十四卦概述

由8個單卦以不同的次序兩兩重合，就產生了六十四卦，六十四卦分別由6個爻組成，也叫別卦或重卦，其中由8個單卦自身相重所成的六爻之卦，也叫作純卦，其卦名同單卦。《易經》從太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦，在數學上是加一倍法；但從八卦重迭成六十四卦，卻是自乘法。由六爻構成的六十四卦，以上下各三爻為一組，上方的三爻，稱作「上卦」或「外卦」；下方的三爻，稱作「下卦」或「內卦」。

○ 六十四卦方圓圖

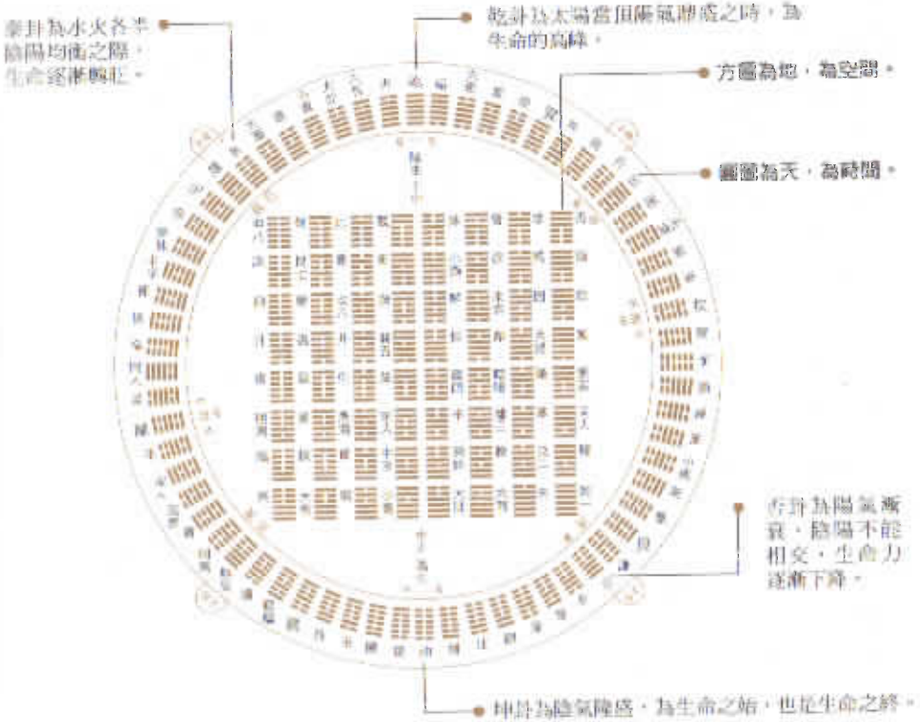
六十四卦方圓圖也稱伏羲六十四卦方圓圖，簡稱方圓圖或先天圖。外面是圓圖，裡面是方圖，取外圓內方之義。圓圖代表天，方圖代表地，所以「方者靜而為地」、「天圓地方」、「天動地靜」。朱熹說，圓圖「其陽在南，其陰在北」，方圖「其陽在北，其陰在南。此二者陰陽對待之數」。即天與地、陰與陽在圖中的相交，方圓圖的「內方外圓」之理，是儒家「內聖外王」的理想境界；也和道家的「內外清靜，有無相生」、「無為而無不為，無不為而無為」的真人、神人、至人境界是一個道理。此外，方圓圖的圓通無礙，更是佛家明心見性至善化群生，以達到佛心圓滿的至美之道。過去的周文王也深知這個道理，所以才以「元亨利貞」四德，來概括易卦的內外圓明之道。

○ 六十四卦與人體生命科學

六十四卦象徵著人體的生命規律，其中，坤為陰氣隆盛，為萬物滋生，乃生命之始；至泰卦為水火各半陰陽均衡之際，生命逐漸興旺；至乾卦，乃太陽當頂陽氣鼎盛之時，為生命的高峰；歷否卦，陽氣漸衰，陰陽不能相交，生命力逐漸下降，乃至衰老死亡。因此前三十二卦應為人的前半生，後三十二卦則為人的後半生。

六十四卦養生

六十四卦象徵人體的生命規律，從坤卦→泰卦→乾卦→否卦→坤卦，揭示了人的一生所經歷「生→長→壯→老→死」的過程。六十四卦方圓圖，外面是圓圖，裡面是方圖，取外圓內方之義。圓圖為天、為時間，方圖為地、為空間。



方圓圖外面的圓圖，其方位與先天八卦相同，乾、坤分居上下，離、坎各列左右，乾一兌二離三震四逆數，巽五坎六艮七坤八順行，自然地將六十四卦分成八宮。圓圖的卦序就是伏羲六十四卦次序，從乾卦始逆時針排列一周而成圓形。

坐姿操養生法

端坐，手臂伸直舉至頭上，掌心向上，兩手的手指相對，保持上舉姿勢數秒，要求身體挺直，使肩、背部充分伸展；或雙手叉腰，兩腳前舉，抬起雙腿，離地面越高越好，但上半身不要後仰，維持此姿勢數秒鐘。此方法可消解因久坐引起的腰背及腿部的疲勞。

八卦與健康

懂八卦，防疾病

《易經》是一部研究生命科學的書，自然與人的健康有著密不可分的關係。

八卦中對疾病的記載

《易經》對疾病的記載是多方面的，有五官科、內科、外科、婦科等，如：巽卦中有關於「眚」的記載，眚是中醫名詞，指的是眼睛生翳。《說文・目部》：「眚，目病生翳也。」履卦六三中記載了「眇」。眇指的是瞎了一隻眼，後來也指兩眼都瞎了的情況。歸妹卦初九中記載了「跛足」。噬嗑卦中有「噬膚肉過毒」，蠱卦中有關於人體寄生蟲的記載，漸卦中記載了婦女不育症，豐卦中記載了右腿折斷的情況，說卦傳中記載了「心病」、「耳痛」和「大腹」幾種病症。

注意生態環境對人體健康的影響

古人已經了解生態環境對人體健康的影響，所以很注意環境衛生。如井卦記載了古人對飲水的治理，並說「井泥不食」、「井渫不食」。《象傳》說「寒泉之食，中正也」，提倡飲用寒泉之水。仰觀天文，俯察地理。如小畜卦說「密雲不雨，自我西郊」，漸卦中的小溪、大雁等。賁卦則記載了對居所的裝飾，「賁於丘園」。

注意社會環境對人的心理健康的影響

無論是古代還是現代，人都是社會的一分子，社會環境都會影響每一個人。如屯卦的「利建侯」、「利居貞」，旅卦的旅遊活動，乾卦的自強不息，坤卦的柔靜安順，困卦的牢刑，比卦的親比和睦，需卦的飲食之爭，師卦的戰爭，同人卦的志同道合，家人卦的家庭分工，謙卦的虛心謙遜等，都說明社會環境對心理健康的影響。

未病先防

《易經》作為占筮之書而預測吉凶，反映出未病先防的養生思想，《黃帝內經》「治未病」的思想就是源於此。如豫卦，「豫」此處即是指「預」，即強調防患於未然。既濟卦的「終日戒」，也是預防的思想。

中醫養生的6個要點

防病養生是中醫的精華，在現在社會中也普遍被大眾所應用。

順應四時養生

一年四季中有春夏、夏熱、秋涼、冬寒的不同時序，生物從順次陰陽消長之機，而有春生、夏長、秋收、冬藏的生命規律，人亦當應之加強養陰陽。

隨書夜晨昏養陰護陽

清晨至日中陽氣生而盛，應順之而養陽，應在黎明清晨，適當戶外活動，使氣血調暢，有助陽氣生發。日暮至夜半，陽斂已藏，人當安靜凝斂，少作勞事，以顧護精血而養陰。

按體質差別補益陰陽

體質的差異體現起來不外乎陰陽的偏盛、偏衰，注養生的原則，應視個人的不同，或補陰為主，或益陽為要。補陰助陽，益陽以配陰，才能健康長壽。

謹和五味調飲食

飲食之五味，與五臟各有其氣和生。因此飲食要生須五味和調，才能滋養五臟之氣，否則飲食偏於偏食，會導致營養不良，誘發各種疾病。

運行氣血多運動

中醫運動養生內容豐富，如氣功、太極拳、散步、慢跑等。同時，強調運動養生要適量，不可過度勞累，否則對健康有害無益。

平性怡神善天年

養生宜生靜神，道法自然，疫情養神；少私寡欲，清新凝神；抑目靜耳，逐慢安神；開朗樂觀，怡情暢神；陶冶心情，平性怡神；保精益氣，養心益神。

第4章

人體八卦(1)

人體的結構是《易經》的陰陽八卦圖

《易經》「近取諸身，以八卦與人的形體相通應。人體是個大的八卦結構，如《說卦傳》所說：『乾為首，坤為腹，震為足，巽為股，坎為耳，離為目，艮為手，兌為口。』

○ 學八卦懂人體，掌握健康長壽的主動權

《易經》作為一門嚴謹的哲學著作，它對人體生命之謎的詮釋主要展現在五行八卦的學說之中，透過對八卦象數和義理的結合，我們就能更全面地知道人的精神和身體的各方面素質。《易經》八卦人的分類比《黃帝內經》的五行人要更全面，因為每一個卦象後面都有獨特的義理。

根據五行八卦的理論，我們可以確定八卦對應的人體部位和穴位，具體來說，乾卦對應的部位在首，也就是人的頭；坤卦對應的是人體的腹部；震卦在足；巽卦在臂、股；艮卦則在手；坎卦是耳朵；離卦是眼睛；而兌卦則對應了嘴部。我們可以據此具體分析五行八卦對人體的體質、養生的影響，以及他的特徵、陰陽、氣質、壽夭等。

八卦五行各有其相對應的人體部位和穴位。我們用八卦之象來探尋人類的體質，事實上是在先覺先知人體的身體素質和健康狀況。其價值也就表現在：由認識到應用，學會自我調治，真正做到把健康長壽的主動權掌握在自己手中。

○ 人體八卦配屬

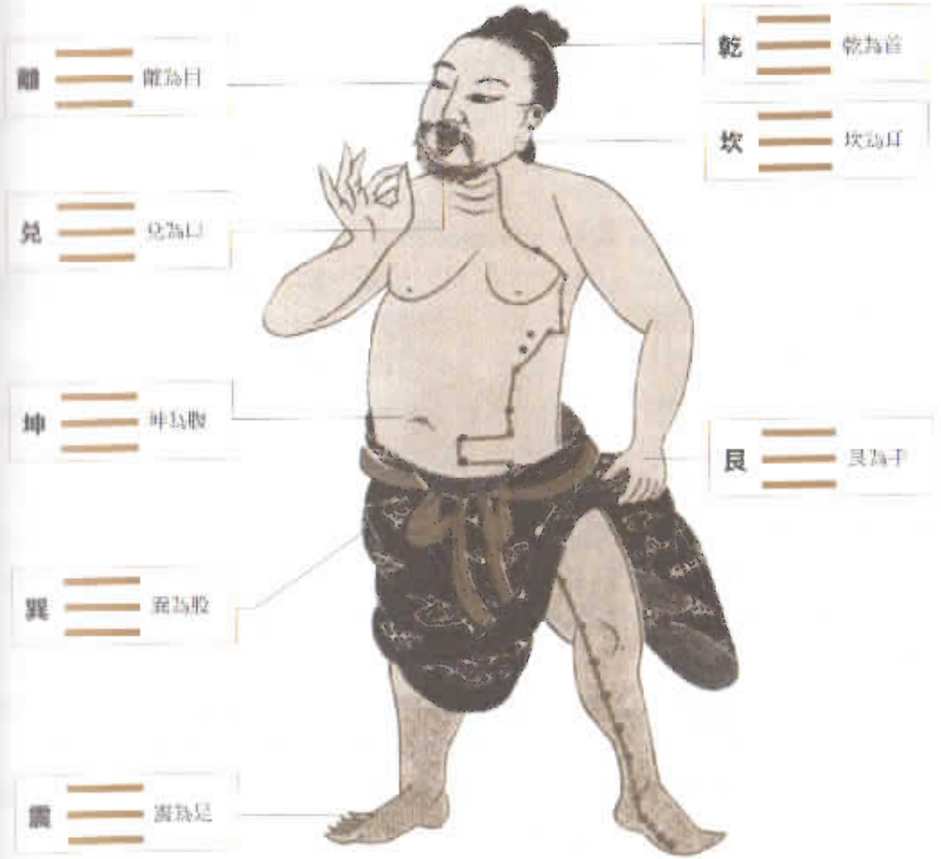
八卦不僅能表示自然時空的狀況，而且還可以表示人體內外結構的關係。八卦與人體外部八體一一對應，即震卦代表足，巽卦代表股，離卦代表目，坤卦代表腹，兌卦代表口，乾卦代表首，坎卦代表耳，艮卦代表手，進而構成人體外八卦。八卦與體內臟腑的對應關係，即震卦代表肝臟，巽卦代表膽，離卦代表心臟與小腸，坤卦代表脾臟，兌卦代表肺和氣管，乾卦代表大腸，坎卦代表腎臟與膀胱，艮卦代表胃，進而構成人體內八卦。認識八卦對人體身心健康的潛在影響，從中找出趨利避害的方法，以養生保健。

八卦不僅能夠表示自然時空狀況，而且還可以表示人體內外結構關係。

人體外八卦

八卦的組合規律反映在人體結構中，即「乾為首，坤為腹，震為足，巽為股，坎為耳，離為目，艮為手，兌為口」（《易經・說卦》）。

八卦與人體外部八體一一對應



根據五行八卦理論，人們可以確定八卦對應的人體部位，具體而言，乾卦對應的部位是人的頭部；坤卦對應的是人的腹部；震卦在足；巽卦在臂、股；艮卦在手；坎卦是耳朵；離卦是眼睛；兌卦對應嘴。人們可以據此具體分析五行八卦對人體的體質、養生的影響，以及人體特徵、陰陽、氣質和壽夭等。用八卦之象探究人類的體質，實際上是在先覺先知人體的身體素質和健康狀況。其價值在於：由認識到實踐，學會自我調治，真正做到把健康長壽的主動權掌握在自己的手中。

人體八卦 (2)

八卦與人體疾病

八卦五行各有其相對應的人體部位。我們用八卦之象來探尋人類的體質，事實上是在先覺先知人體的身體素質和健康狀況。其價值在於由認識到應用，學會自我調治，真正做到把健康長壽的主動權掌握在自己手中。

○ 八卦與人體疾病的對應關係

根據五行八卦理論，我們可以確定八卦對應的人體部位，進而熟悉八卦與人體疾病的對應關係。

乾卦屬金，對應於肺病，大腸，頭部疾病，男科疾病，筋骨，骨骼，腦部，上焦，筋腸，便秘，傷寒，老年性疾病等。

坤卦屬土，為脾胃，腹部之病，常主飲食不納，消化不良，有時為腫瘤浮腫，婦女疾病，更年期疾病，生育，皮膚病，頭暈等。

震卦屬木，對應於肝膽，腳部之病，精神病，狂躁症，咳嗽，癲癇，炎，氣滯，骨折，受驚，神經衰弱，神經過敏，婦科，肝火旺，腿病，過動症癌症等。

巽卦屬木，對應於肝膽，大腿，肛門，血管病，中風，風疾，癌症，癰，腸病，風寒，傷風感冒，傳染病，坐骨神經，淋巴疾病，喘息，氣喘病等。

坎卦屬水，對應於腎，膀胱，血病，尿，泌尿系統，腰，背，耳，寒症，水濕，拉肚子，消渴症，糖尿病，內分泌失調，性病，遺精，中毒，生殖器之病等。

離卦屬火，對應於心臟，小腸，眼病血液病，月經不調，肥大，上焦失調，熱病，幻覺幻視病，燒傷，中暑，乳房疾病，發燒，婦女疾病等。

艮卦屬土，對應於脾，胃，背，鼻子，腫瘤，手臂，乳房，關節，皮膚，痘疹，結石症，血脈，氣血不通等病。

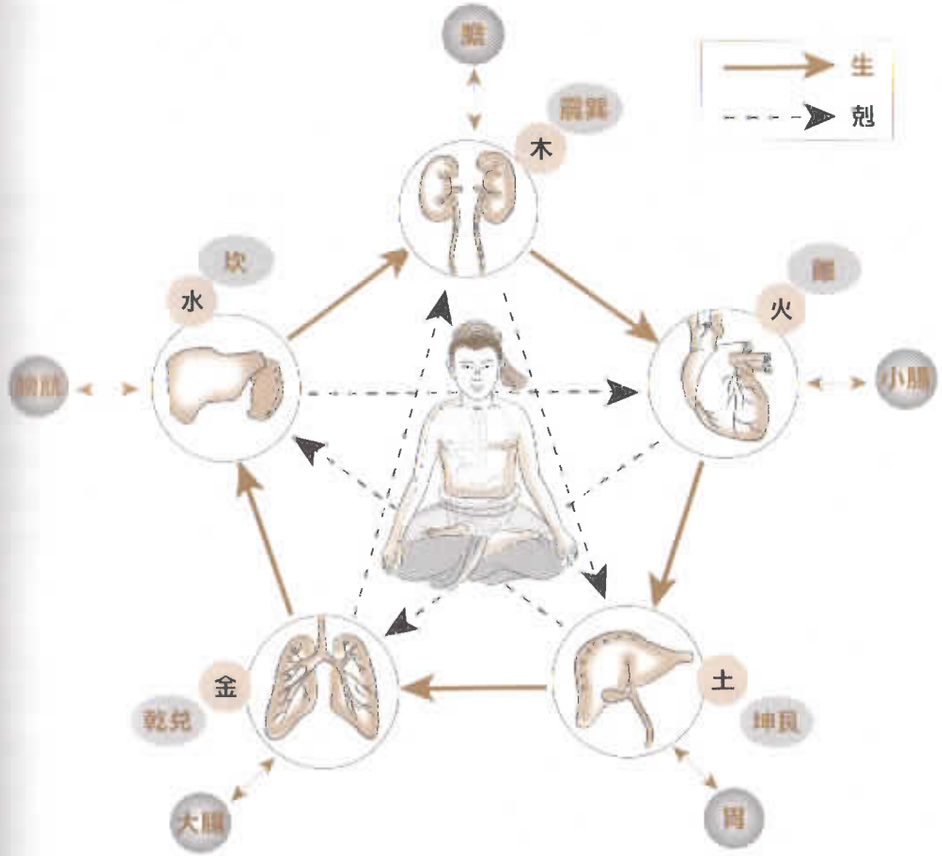
兌卦屬金，對應於肺，大腸，口，舌，喉，氣滯病，氣逆喘疾，飲食不納，痰多，口腔疾病，咳嗽，牙痛，胸部，膀胱，泌尿系統，肛門，血壓低，血，傷殘，外傷，手術，皮膚病，氣管，食道等病。

○ 五行與疾病的對應關係

金主肺，大腸，骨頭；木主肝，膽，直腸，風疾；水主腎，膀胱，尿，血病；火主心臟，眼病，小腸，血液病等；土主脾，胃等病。

五行八卦對應人體的各個部位

八卦五行各有其相對應的人體部位。用八卦之象來探尋人類的體質，事實上是在先覺先知人體的身體素質和健康狀況。



養精護腎

歷代養生家都把養精護腎當作抗衰老的基本方法，重視腎的養護對於防病、延壽、抗衰老都有著積極意義。腎之精氣主宰著人體生命活動的全部過程。腎的精氣充沛有利於元氣的運行，增強身體的適應調節能力。透過補腎可以協調其他臟腑的陰陽平衡。

第4章

五行與養生

五行對養生具有指導意義

五行，即木、火、土、金、水5種物質及其運動變化。五行中的「五」，是指木、火、土、金、水5種構成世界的基本物質或基本元素；「行」，是指這5種物質的運動變化及其互相聯繫。

○《內經》把五行學說應用於醫學

五行學說認為宇宙萬物都由木、火、土、金、水5種基本物質的運行(運動)和變化所構成。它強調整體概念，描繪了事物的結構關係和運動形式。在它滲透到醫學領域以後，首先是用來和人體的五臟相配合，如肝屬木、心屬火、脾屬土、肺屬金、腎屬水。五臟中的一臟和其他四臟的關係，比擬五行中的一行對其他四行的關係。例如肝和心、脾、肺、腎之間的關係，是以木和火、土、金、水之間的關係來比擬的。五行學說認為木、火、土、金、水之間有互相推動的作用，就是所謂「五行相生」；同時也有互相制約的作用，這就是所謂「五行相剋」。如果運用到古代醫學中，在說明人體內部臟器的聯繫時，就是在正常的生理狀況下，就是有規律性的活動；在病理的狀況下，就是正常規律性的破壞。

○ 五行對中醫養生的指導意義

五行學認為世界是由金、木、水、火、土這5種元素構成的，那人體同樣也是由五行所構成。當五行在人體內分布均勻時(生剋有序時)，人體就是健康的，但如果五行在人體內分布不均(生剋出現混亂)，人體就會出現疾病了。五行關係對養生具有重要指導意義。如土生金，脾屬土，肺屬金，對於慢性虛弱性肺部疾病，可以採用補益脾氣的方法達到養肺氣的目的；木剋土，肝屬木，脾屬土，肝有病會延及脾，所以肝有病時要注意保養脾，以免脾臟被累；水生木，腎屬水，肝屬木，肝血不足時可採用補腎的方法達到恢復肝血的目的。

○ 五行與主要人體器官關係表

五行屬性	臟	腑	特性
木	肝	膽	其性特點是伯靈活，要保持木旺得到舒展。
火	心	小腸	心推動氣血，溫暖整個人。
土	脾	胃	脾主消化吸收，滋潤身體，如大地孕育萬物。
金	肺	大腸	肺主氣，肺氣宣降，如金屬般堅韌有力。
水	腎	膀胱	生命的本源來自水，而腎屬先天的本源。

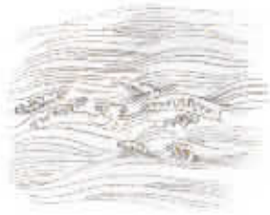
五行相生與相剋

五行學說是以金、木、水、火等5種物質的基本特性作為分類依據，並以五行之間的相生、相剋規律來認識世界、解釋世界和探求自然規律的一種自然觀和經驗法則。

五行的性質與特徵

金具有堅殺變革的特性

木具有生長升發的特性



水具有滋潤向下的特性

火具有溫熱向上的特性

土具有長養化育的特性

五行生剋

五行相生	五行生剋關係圖	五行相剋
木生火：木性溫暖，火隱伏其中，鑽木而生火。 火生土：木得火燃燒之後，便成灰燼，歸於塵土。 土生金：金藏蓄在土裡，登土成山，有山必生石，石中藏金。 金生水：金屬為固體，經溶化之後由固體轉變為液體。 水生木：水灌溉，可用以灌溉樹木，使樹木生長。		木剋土：樹木之根在泥土之中，可疏鬆土。 土剋水：水多可用土來掩堵。 水剋火：水可將火撲滅。 火剋金：火可用以熔化金屬。 金剋木：金屬製成的器具可用以削砍樹木。

五行的相生與相剋，像陰陽一樣，是事物不可分割的兩個方面。生中有剋，剋中有生，相反相成，互相為用。

第4章

五行的生剋乘侮

維持人體的生理平衡

中醫傳統醫學透過取類比象法將人體結構和生理病理現象與五行進行配伍，以此說明人與自然界的辯證統一。

○ 五行生剋

中醫五行將人與自然按照5種物質的屬性歸為五大類。五行的生剋乘侮是五行互相聯繫運化的法則。生剋是事物運化的正常規律，乘侮則屬於異常表現。生即相生，指行與行之間的互相生化，生我者為母，我生者為子，這種生化關係又稱為母子關係，如木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。剋即相剋，指一行對另一行具有克制作用，如木剋土、土剋水、水剋火、火剋金、金剋木。這種生中有剋、剋中有生的制化關係，維持著自然的生態平衡和人體的生理平衡。

○ 五行乘侮

乘侮是五行在異常情況下的生剋關係。相乘和相侮，都是不正常的相剋現象，兩者之間既有區別又有聯繫。其主要區別是：相乘是按五行的相剋次序發生過強的克制現象；相侮是與五行相剋次序發生相反方向的克制現象。兩者之間的聯繫是：在發生相乘時，也可同時發生相侮；發生相侮時，也可同時發生相乘。如：木過強時，既可以乘土，又可以侮金；金虛時，既可受到木的反侮，又可受到火乘，因而相乘與相侮之間存在著密切的聯繫。《素問・五運行大論》說：「氣有餘，則制己所勝而侮所不勝；其不及，則己所不勝侮而乘之，己所勝輕而侮之。」乘侮體現事物發展過程中的反常變化，對人體而言則是病理現象。

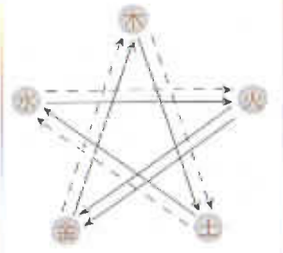
○ 中醫五行的生剋乘侮

中醫五行，將五臟分屬於五行，來說明各臟的生理功能。五臟在生理功能上相生相制。五行學說以五行屬性及其生剋乘侮規律，來說明臟腑病變的特性及其影響。這種病理上的互相影響稱為傳變，用於疾病的診斷和治療。中醫認為透過望顏斷診，健康的臉色應乾淨、紅潤、有光澤。運用生剋乘侮的變化規律，解釋人體現象，說明生理功能，控制疾病的傳變和診療。

五行乘侮

乘侮是五行在異常情況下的生剋關係。相乘和相侮，都是不正常的相剋現象。

五行相乘指五行中某一行對被剋的克制過度，進而引起異常相剋反應。相乘是事物間關係失調的表現。中醫用此解釋病理變化。



五行相乘圖

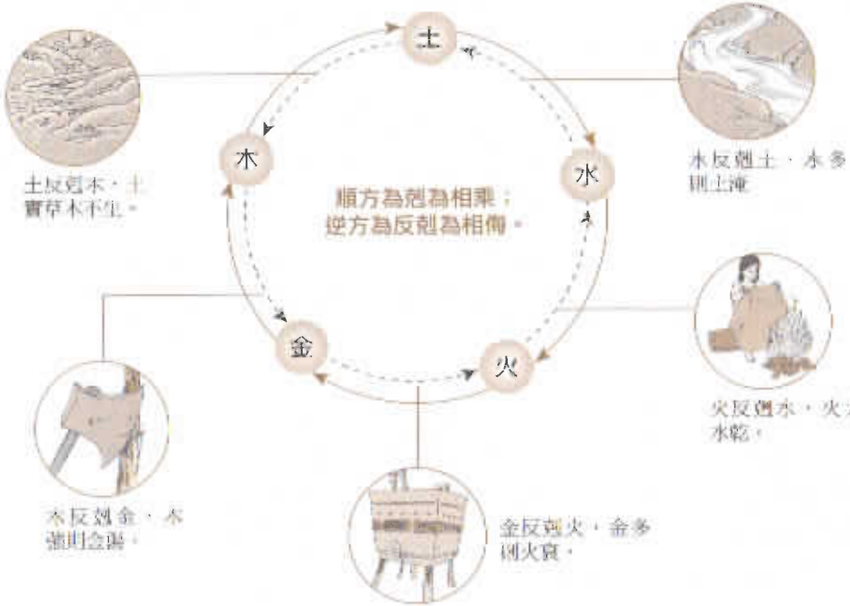
五行相侮圖

五行向侮指五行中的某一行對原來剋我的一行進行反剋。相侮是事物間關係失調的另一種表現。中醫用此解釋病理變化。

二者之間的區別是：相乘是按五行的相剋次序發生過強的克制現象；相侮是與五行相剋次序發生相反方向的克制現象。

五行乘侮圖

二者之間的聯繫是：在發生相乘時，也可同時發生相侮，發生相侮時，也可同時發生相乘。



土反剋木，土實草木不生。

木反剋土，木多則土薄。

木反剋金，木強則金虧。

金反剋火，金多則火衰。

火反剋水，火大則水乾。

五行之人

看看自己屬於哪一類型體質

第4章

中國傳統醫學運用陰陽五行學說，結合人體膚色、體形、天性、態度以及對自然界變化的適應能力等方面的特徵，歸納出木、火、土、金、水5種不同的體質類型。

○ 木型體質的人

皮膚蒼白，頭部小，臉形長，兩肩窄薄，背部挺直，身體小弱，手腳活，並有才能，好勞心，體力不強，多憂慮，做事勤勞。這種人對於時令的應，大多能耐於春夏，不能耐於秋冬，感受秋冬寒冷之氣的侵襲，就容易病。

○ 火型體質的人

皮膚赤色，脊背肌肉寬厚，臉形瘦尖，頭部小，肩背髀腹勻稱，手腳小步履穩重，對事物的理解敏捷。其性格多氣、輕財，缺乏信心，多慮，愛好亮，性情急，往往不能享有高壽而突然死亡。這種人對於時令的適應，大多耐於春夏，不能耐於秋冬，感受秋冬寒冷之氣的侵襲，就易於生病。

○ 土型體質的人

皮膚黃色，臉形圓，頭部大，肩背豐厚，腹部大，大腿到足脛部都生得實，手腳不大，肌肉豐滿，全身上下都很勻稱，步履穩重，舉足輕盈。他們內心安定，助人為樂，不喜依附權勢，而愛結交人。這種人對於時令的適應，多能耐於秋冬，而不能耐於春夏，感受春夏濕熱之氣的侵襲，就容易生病。

○ 金型體質的人

臉方正，皮膚白色，頭部小，肩背小，腹部小，手腳小，足跟堅厚而大，骨輕。為人清白廉潔，性情急躁剛強，辦事嚴肅果斷利索。這種人對於時令的適應，大多能耐於秋冬，不耐於春夏，感受春夏濕熱之氣的侵襲，就易生病。

○ 水型體質的人

皮膚黝黑，個頭大，頰腮清瘦，兩肩狹小，腹大，手腳好動，行走時身體搖晃，尻背和脊背很長，他們的天性無所畏懼，善於欺騙，以致常因殺戮致死。這種人對於時令的適應，大多能耐於秋冬，不能耐於春夏，感受春夏濕熱之氣的侵襲，就易於生病。

五行之人的養生之道

中國傳統醫學運用陰陽五行學說，結合人體膚色、體形、天性、態度以及對自然界變化的適應能力等方面的特徵，歸納出木、火、金、水、土5種不同的體質類型。

多愁善感的木形人

體質特徵：身材瘦，個子高，皮膚白，膚靜，男性如三帶陰氣，女性則是剛陽多姿而且不愛多說，屬於沉默寡言型。

典型人物：林黛玉

養生知道：多出生於春季，這類人要注意的器官是肝與膽，其次是筋骨和肝臟。

充滿活力的火形人

體質特徵：體形瘦小，臉色紅潤，走路急速輕捷，行動敏捷，精氣神十足，神氣外露，容易發怒，但改作歡喜，不怕困難，喜愛冒險。

典型人物：孫悟空

養生之道：多出生於夏季，這類人要注意的器官是心臟與小腸，其次是血脈及整個循環系統。

善持局勢的金形人

體質特徵：體形瘦小，但脊背較寬，屬於上寬下窄型，四方臉，鼻直口闊，四肢活潑，動作敏捷，為人敦厚，做事認真，堅持原則。

典型人物：諸葛亮

養生之道：多出生於秋季，這類人要注意的器官是肺與大腸，其次是氣管及整個呼吸系統。

善深謀遠慮的水形人

體質特徵：身材胖，膚色黑，行動遲緩，沉默寡言，神情不定，給人高深莫測的感覺，性格多疑猜忌，心胸狹隘陰險，從不相信別人，即使對人好也只是利用別人。

典型人物：曹操

養生之道：多出生於冬季，水形人要注意的器官是腎與膀胱。

太型善應的土形人

體質特徵：體格健壯，身材均稱，肌肉豐滿，適合從事體育運動，辦事踏實，遇大事很冷靜，不會驚慌失措，思想英明，適應性強。

典型人物：張飛

養生之道：多出生於每季度的最後18天，這類人要注意的器官是脾與胃，其次是腸及整個消化系統。

八卦人的養生方案(1)

乾卦人的養生方案

乾金體質的人容易患肺燥、便秘、糖尿病和氣管炎等疾病。因此要注意清涼養生，多吃一些清涼潤肺潤腸的食物，少抽菸、少喝酒。

○「八卦人」與「五行人」

《易經》八卦象徵8種物質屬性：乾卦象徵天，性健；坤卦象徵地，性柔；震卦象徵雷，性剛；巽卦象徵風，性馳；坎卦象徵水，性柔；離卦象徵火，性烈；艮卦象徵山，性厚；兌卦象徵澤，性順。按照八卦的屬性來區分人的類型，即所謂的「八卦人」。

由上面敘述可知，八卦的屬性其實可以歸結為金、木、水、火、土5種。其中，乾為天，屬金，震為雷、巽為風，皆屬木；坎為水，兌為澤，均屬水；離為火，自然屬火；坤為地，艮為山，皆屬土。所以「八卦人」實則為「五行人」。

○陰陽平和的乾卦人

乾卦象徵陽和健，表明興盛強健。乾卦在五行中代表了「金」，乾卦人也就代表了一種陰陽平和的狀態。乾卦人的部位除了頭還有胸肺和大腸，所以乾卦人的胸廓一般都很寬達，頭既圓且大。從陰陽學的角度來說，乾金體質人的特點就是比較平和，通常壽命也偏長。

乾金體質的人被稱作乾金之人，在五行中金屬於燥，所以乾金之人容易患肺方面的病，比如肺燥；肺又和大腸相表裡，因此也容易得腸燥，便秘，甚至氣喘病、糖尿病。醫調查顯示，乾卦人中糖尿病人和氣管炎病人比較多。他們中的許多人愛抽菸、愛喝酒。

乾金之人因為容易患燥熱病，因此在養生時就要多吃一些清涼潤肺的食品，比如銀耳、藕、百合、杏仁等，像杏仁露就很適合這類人食用。此外，因為乾金之人還易患便祕，因此就要多吃一些潤腸的食物，如木瓜、香蕉等。另外對於這類人還要讓他們少抽菸，少喝酒，這對解決他們身體中的燥熱有很大好處。尤其要注意秋天的養生，因為秋天比較燥，外燥引動內燥，如果再抽菸喝酒，不吃涼潤的食物，就容易得病。

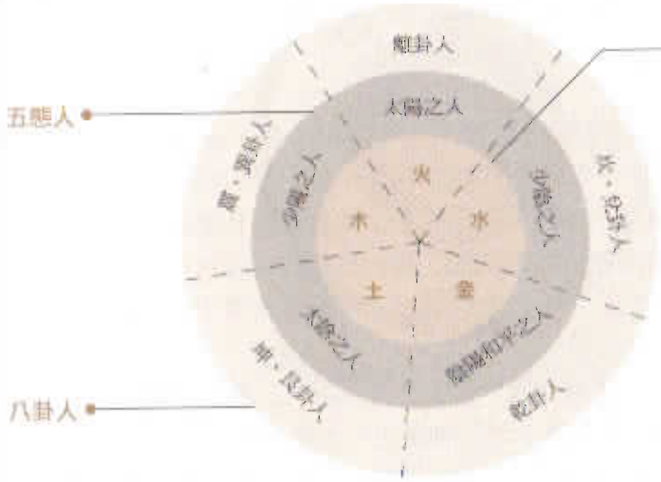
八卦陰陽五行與人的氣質

中國傳統醫學將《易經》八卦與陰陽五行巧妙地結合，分析人的氣質、病理等類型及特徵。

八卦人、五行人與陰陽表徵

八卦人分類	五行人分類	陰陽表徵
乾卦型	金型	陰陽均衡
震、巽卦型	木型	偏陽型
坎、兌卦型	水型	陰盛型
離卦型	火型	陽盛型
坤、艮卦型	土型	陰陽均衡偏陽型

八卦陰陽五行氣質學說



《內經》所概括的陰陽五行氣質理論，是與《易經》八卦氣質理論一脈相承的，我們將它們通稱為八卦陰陽五行氣質學說。

喜悅養生法

喜悅與情緒對憂、思、悲、恐、怒等消極情緒均有制約作用，笑可增強呼吸功能，促使氣血運行流暢，保持心理健康。平常可以透過看喜劇聽輕鬆幽默讀物等方式促發喜悅情緒。

八卦人的養生方案(2)

坎卦人和坤卦人的養生方案

坎水之人易得寒症，應多吃一些溫補的食物，也要預防憂鬱症。坤土之人易患脾濕之症，可多吃一點溫燥食品，健脾利濕。

○ 多陰少陽的坎卦人

坎卦人在五行中代表水。水性偏寒，寒氣通於腎，坎卦人的特點就是多陰少陽，表現在面相上就是面青，偏黑，臉長且瘦。這類人的壽命是偏長的，因為他們陽氣耗得少，所以他們十分注重保養陽氣。

坎水之人容易患的疾病往往和腎臟相關，因為坎屬水，水氣通於腎。此外，水性寒，且陰，所以坎水之人也容易得寒病，陽稀方面的病，甚至是憂鬱症，這是因為他極端內向，不願意把自己的話說出來，總是憋在心裡就容易得憂鬱症。

坎水之人在養生方面應注意三防，即防腎病、防寒、防陽稀；在飲食方面應該多吃一些溫補的，溫陽散寒的東西，少吃一些寒涼之物。

○ 穩重敦厚的坤卦人

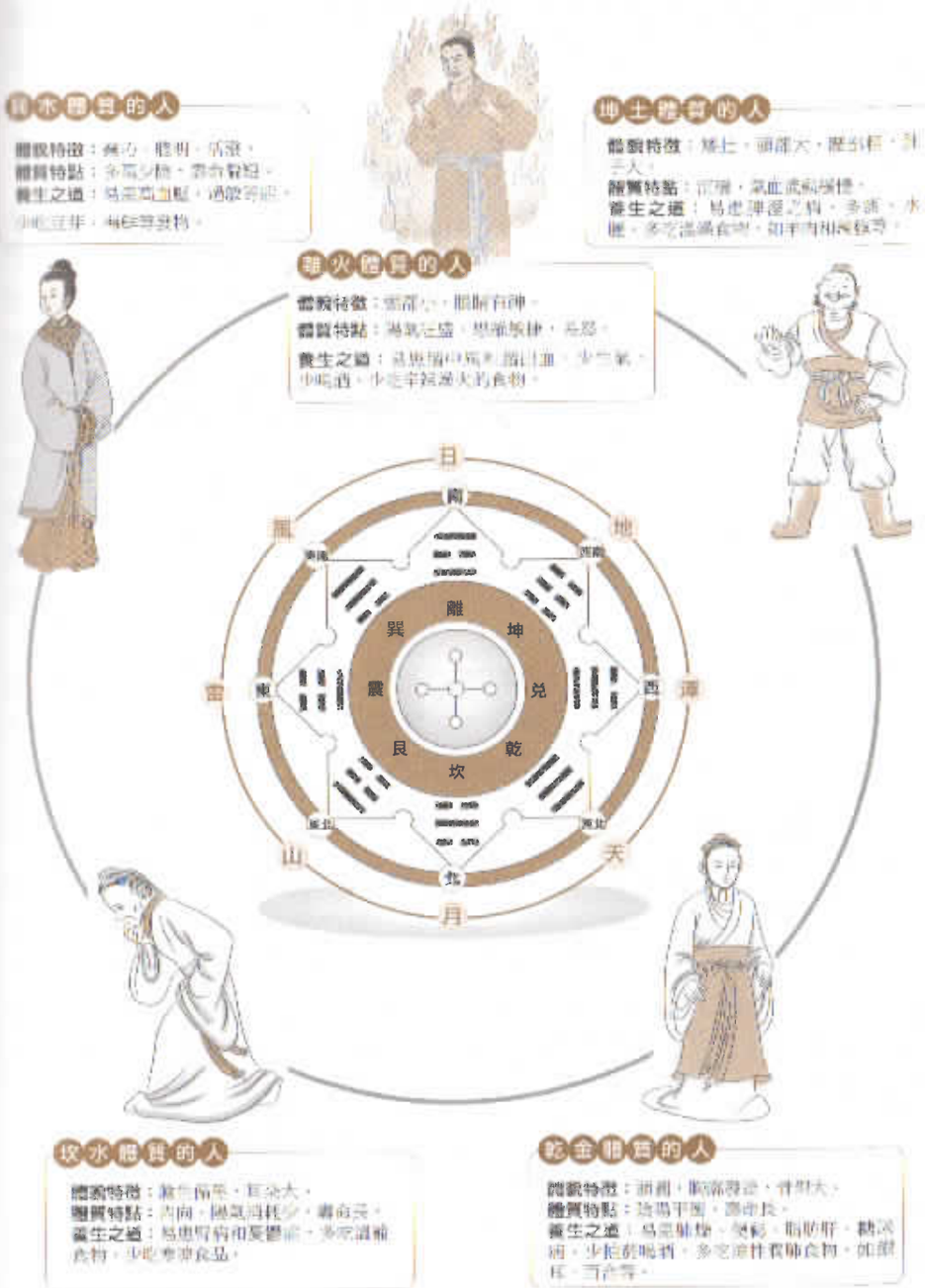
坤卦代表地，坤卦的部位在腹部，坤卦人的個子一般不高，比較矮壯，頭偏大，腰粗，肚子偏大，四肢很結實。坤土之人的顯著特點就是非常敦厚老實，非常穩重，他們是努力的人，缺點就是比較緩慢，不只是動作緩慢，自身氣血的流動也比較緩慢，導致他們的反應比其他人要緩慢。他們不會是衝鋒陷陣的人，一旦他們看好了，果然有效了，就絕對是一個最好的實踐者。

坤土之人通常容易患脾方面、溼氣方面的病，比如說痰飲、水腫之類的症狀，或是肚子疼、腹瀉等。因為坤屬土，土是溼氣，溼氣則通於脾。

坤土之人因為溼氣比較重，在養生時就要注意用燥，用溫燥的食物來克制體內的溼氣，可以多吃一些羊肉、辣椒、生薑之類的食物；另外還應多吃一點豆類，可以有效幫助健脾利溼。如果是婦科的病症，還可以多吃一點牛肉，這對肌肉是最有利的。此外，在三伏天，使其最重的時候一定要更加防範，在飲食上少食瓜果，多吃一些健脾的食物，如煮的肉、粥都有助於克制脾溼。

不同卦象人的養生方案

養生要注意八卦和五行陰陽的關聯。乾卦人涼潤養生，坤卦人風濕養生，離卦人則要低溫養生。



八卦人的養生方案(3)

離卦人和巽卦人的養生方案

離火之人火氣旺盛，容易火氣上湧，造成腦出血或眼出血，這類人要注意靜養生，少動火，少食辛燥食物。

○ 多陽少陰的離卦人

離卦在象數中屬火，象徵了太陽和火。他們是多陽少陰的，也可以說他們是太陽之人，這類人的陽氣很旺，也就是火氣旺，所以他們的外形特徵往往是臉色比較偏紅，頭偏小，但是他們有一個特點，那就是眼睛非常厲害。這是因為在八卦中，離卦是在眼睛，因此離卦就是眼睛最厲害，看什麼東西只要他眼睛一掃，心裡就全明白了。

在疾病方面，離火之人易得口瘡這類火氣重的疾病，這是因為他們急心好動，火性上湧；同時火氣又通於心和腦，心又主腦，所以容易患腦出血一類疾病。他們大都性子較急，愛生氣，一生氣就控制不了，容易造成氣上到腦，導致腦出血。除此之外，離火之人還容易得眼睛方面的疾病，如眼底出血，因為火越上湧，氣血也跟著上湧，然後就引發眼底出血。

離火之人的養生要注意靜養生，要少生氣，多安靜，少吃動火的東西，少喝酒，平時不要動風，不要動火，也不要食用過於辛燥的食物，以此來維持體內水火陰陽的平和。

○ 敏感善變的巽卦人

巽卦的象數是風，是木卦，這類人的特點就是敏捷、靈巧、善變。巽卦是多陽少陰的，所以巽卦人的壽命稍微偏短，但是比離火之人要長。

巽屬風，風氣通於肝，巽卦人通常易患外風引動內風，以及過敏方面的病；因為他的善變和敏感就容易得神經方面的病症，如神經官能症、癔症這一類的病症；同時，也容易得高血壓。

巽卦人在平時要注意少食發物，如芽類食物，比如豆芽、香椿、蒜苗等；同時也不要吃豆腐乳、豬頭皮、老母豬肉、老公雞肉這類的食品，如果是羊肉和海鮮，不是不能吃，而是應該少吃，才能調補體內的陰陽平和。

人體卦象計算法

如何知道自己屬於哪種卦象的人呢？只要將一個人的出生日期轉換成天干地支的形式，就可以直接算出卦象。下面是3個卦象的具體定義，請將出生日期的天干依次與之對照，推知自己屬於哪一種卦象。例如，一個人為西元1980年11月10日出生，那麼換成天干地支就是庚申年、丁亥月、丁亥日。

卦象 \ 演算法	生日的天干歸屬（年月日）	舉例
乾卦 ☰	乙、丁、己、辛、癸（任月日為其中任意一個）	生日為西元1980年2月4日（乙未年、丁丑年、丁未年），則屬於乾卦人。
坤卦 ☷	甲、丙、戊、庚、壬（任月日為其中任意一個）	生日為西元1980年2月19日（庚申年、戊寅月、千戌日），則屬於坤卦人。
坎卦 ☵	年日為甲、庚、戊、庚、壬 月為乙、丁、己、辛、癸	生日為西元1980年3月18日（庚申年、己卯月、庚寅日），則屬於坎卦人。
離卦 ☲	年日為乙、丁、己、辛、癸 月為甲、丙、戊、庚、壬	生日為西元1981年6月24日（辛酉年、甲午月、癸酉日），則屬於離卦人。
艮卦 ☶	年月為甲、丙、戊、庚、壬 日為乙、丁、己、辛、癸	生日為西元1980年6月17日（庚申年、壬午月、辛酉日），則屬於艮卦人。
震卦 ☳	月日為甲、丙、戊、庚、壬 年為乙、丁、己、辛、癸	生日為西元1981年6月15日（辛酉年、甲午月、甲子日），則屬於震卦人。
兌卦 ☱	年月為乙、丁、己、辛、癸 日為甲、丙、戊、庚、壬	生日為西元1981年7月13日（辛酉年、乙未月、壬寅日），則屬於兌卦人。
巽卦 ☴	月日為乙、丁、己、辛、癸 年為甲、丙、戊、庚、壬	生日為西元1980年7月23日（庚申年、癸未月、辛酉日），則屬於巽卦人。

了解身體的五行狀態

人體的五行養生法

中醫常把五行和人體的動結合起來，講究五行和五官、五志、五味、五色的關係。人體五行和諧才能健康，有一項變強或者變弱都會出現相應的身體症狀，所以了解人體的五行狀態也是健康養生的必要。

○ 五行養肝

肝主要調節人體的氣血，使體內氣機調暢，血液貯藏和流通功能正常。肝氣不暢就容易上火。從五行來講，肝對應木，有肝火的女性，應該注意滋陰清熱，滋水涵木，也就是透過養腎來補肝。多吃一些蔬菜、水果、豆腐、魚類等綠色的清淡食物，對於養肝很有好處。蔥、薑、蒜等辛辣燥烈的東西應少吃。

○ 五行養心

心火旺盛會心煩失眠，口舌生瘡；心氣不足又會心悸汗多，精神不好。從五行角度來說，心對應火，養心最好吃些紅色食物，如西瓜、柿子、番茄等；心氣虛則可吃羊肉、瘦肉、小麥等溫陽的食物。有心火的人，除了多吃養心食物之外，根據五行相剋原理，補腎可以克制心火，好好補養腎氣也是有遠見的方法。

○ 五行養脾

五行中脾對應土，黃顏色的食品對脾會比較有利，所以平時多吃甘薯、玉米、柳丁可以健脾和胃。從五行來說，屬火的心可以溫養屬土的脾，多吃苦味的東西可以瀉心，其結果也是健脾胃。

○ 五行養肺

肺主氣，是人體氣體交換的場所，它還主管皮膚毛髮，肺部不適就容易咳喘、鼻塞，甚至引起皮膚生瘡。中醫五行認為肺對應金，白色食物對肺臟有益，它們性情偏平、涼，能健脾爽聲，還能促進腸胃蠕動，強化新陳代謝，讓肌膚充滿彈性與光澤，如白蘿蔔、白木耳、大白菜、冬筍、百合等。

○ 五行養腎

腎和人體的生長發育和生殖能力密切相關，又主管人體的水液平衡，腎虛容易造成頭髮早白，精力差，腰膝軟腫脹。五行中腎對應水，多吃黑色食物對於補腎很有好處，比如黑木耳、黑芝麻、黑豆等。

五行養生法

木、火、土、金、水是相生的關係，金、木、水、火、土是相剋的關係，在中醫理論中，木、火、土、金、水分別代表了人體的肝、心、脾、肺、腎。

人體體質養生

不同的體質要選用不同的養生方法

中醫體質學說與醫療實踐，養生長壽密切結合。

體質定義

體質是指人體受先天遺傳和後天各種因素影響，所形成的與自然、社會環境相適應的功能和形態上相對穩定的固有特性。它反映人體內陰陽運動方式的特殊性，這種特殊性主臟腑盛衰所決定，並以氣血為基礎。

《內經》是中醫體質學說的淵藪

中醫一貫重視對體質的研究，早在2000多年前的《黃帝內經》裡，就對體質學說進行了深入的探討，可以說，《內經》是中醫體質學說的淵藪，它運用陰陽五行學說，結合人的膚色、體形、天性、態度以及對自然界變化的適應能力等方面的特徵，歸納出木、土、火、金、水5種不同的體質類型，再根據五音太少，陰陽屬性以及手腳三陰經的左右上下，氣血多寡的差異，將上述每一類再分為5類，即25種體質類型，根據人體體質的陰陽盛衰，把人分為太陰之人、少陰之人、太陽之人、少陽之人、陰陽和平之人5種類型。這都是後來體質分類的依據。

人體體質差異形成的原因

體質形成是身體內外環境各種複雜因素綜合作用的結果。第一，先天因素，包括遺傳和胎兒在母體裡的發育營養狀況。第二，性別因素，性別的差異不僅反映在解剖結構和體質類型上，生理上也特性各異。第三，年齡因素，人體的結構、功能與代謝根據不同年齡差異，而形成體質上的差異。第四，精神因素，由於人的心情活動能影響內臟的功能，進而改變體質。第五，地理環境因素，不同區域的水土、氣候、飲食、居住等生活習慣，對體質的形成有重大影響。

人體體質分類

中國傳統醫學對不同人體特徵進行分析，從多方面對體質進行分類。第一，古代的分類：陰陽五行分類，陰陽太少分類，體型肥瘦分類，形志苦樂分類，天性勇怯分類。第二，現代的分類：陰虛體質、陽虛體質、氣虛體質、血虛體質、陽盛體質、血瘀體質、痰溼體質、氣鬱體質。

人體體質養生法

人的自然壽命是有限的，不同的體質要靈活地選用不同的養生方法，進而延長壽命，提高生活品質。

陰虛體質養生法

體質特點：形體消瘦，體倦乏力，食少納呆，小便頻多。
養生方法：不可勞心過度，平常食山藥、大棗、甘蔗葡、香菇、雞肉、鯽魚等。

血虛體質養生法

體質特點：臉色蒼白，指甲脆薄，失眠多夢，月經減量，脈細無力。
養生方法：可常食桂圓、黑大豆、菠菜、烏骨雞、甲魚、海參等。

陽盛體質養生法

體質特點：形體壯實，注意頭暈，夢高鼻炎，神經衰弱。
養生方法：陽盛之人好動易發怒，故平日要培養良好的性格，避免性急耐著過多的運動，飲食方面多用涼性食物，清淡之品，忌辛辣燥烈食物，切忌酒。

血瘀體質養生法

體質特點：臉色晦暗，口唇有紫或有出血點，舌紫有瘀有斑點，汗白，健忘。
養生方法：多餐益於心臟血脈的活動（如太極拳），培養樂觀的情緒，常食補血、消瘀、黑大豆等具有促進血液作用的食物，酒可少量常飲，糖可多吃。

痰溼體質養生法

體質特點：形態肥胖，腹部肥滿鬆軟，口黏苔膩，面部油垢多，易出汗且黏，小便不利或混濁。
養生方法：不宜居住在潮濕的環境裡，在陰雨季節，要注意濕邪的侵襲，少食肥甘厚味，煎氣也不宜多飲，主勿過飽，多吃些具有健脾祛濕，化痰祛濕作用的食物。

氣鬱體質養生法

體質特點：形體消瘦，臉色青白，平素憂鬱寡歡，胸悶不舒，善太息，脈弦。
養生方法：性格內向，情緒憂鬱，性平動靜非快樂，可少量飲酒，以通利血脈，提高興奮，多食一些能行氣的食物，如佛手、橘皮、玫瑰、香橼等。

第5章

《易經》與經絡養生
自己動手按經絡

經絡在人體中無處不在，無時不在，是一種很奇特的生命結構。人體透過經絡聯繫成一個有機統一的整體，並透過經氣與自然界息息相關。經絡的神奇作用在於它既可以預測疾病，又可以治療疾病。經絡養生是中華民族獨特的保健瑰寶。

本章圖版目錄

人體經絡系統／155
如何保持經絡暢通／157
經絡穴位與胃痛治療／159
配合時辰養生／161
經絡按摩與敲膽經／163
足療養生／165
穴位按摩，保健養生 ／167
脈象養生／169
按摩養生法／171
經絡養生的12個關鍵點 ／173

經絡理論是養生的基礎

什麼是經絡

第5章

經絡是經脈和絡脈的總稱，人體上有一些縱貫全身的路線，古人稱之為經脈；這些大幹線上有一些分支，在分支上又有更細小的分支，古人稱這些分支為絡脈，「脈」是這種結構的總括概念。

○ 十二經脈

十二經脈是經絡系統的主體，具有表裡經脈相合，與相應臟腑絡屬的主要特徵，包括手三陰經(手太陰肺經、手厥陰心包經、手少陰心經)、手三陽經(手陽明大腸經、手少陽三焦經、手太陽小腸經)、足三陽經(足陽明胃經、足少陽膽經、足太陽膀胱經)、足三陰經(足太陰脾經、足厥陰肝經、足少陰腎經)，也稱為「正經」。

十二經脈的體表分布規律：十二經脈在體表左右對稱地分布於頭面、軀幹和四肢，縱貫全身。

十二經脈表裡屬絡關係：十二經脈在體內與臟腑相連屬，其中陰經屬臟絡腑，陽經屬腑絡臟，一臟配一腑、一陰配一陽，形成臟腑陰陽表裡屬絡關係。

十二經脈的循行走向：手三陰經從胸走手，手三陽經從手走頭，足三陽經從頭走足，足三陰經從足走腹(胸)。

十二經脈的交接規律：陰經與陽經(互為表裡)在手腳末端相交，陽經與陽經(同名經)在頭臉部相交，陰經與陰經在胸部相交。

○ 十五絡脈

絡脈是由經脈分出行於淺層的支脈。十二經脈和任、督二脈各自別出一絡，加上脾之大絡，總稱十五絡脈。

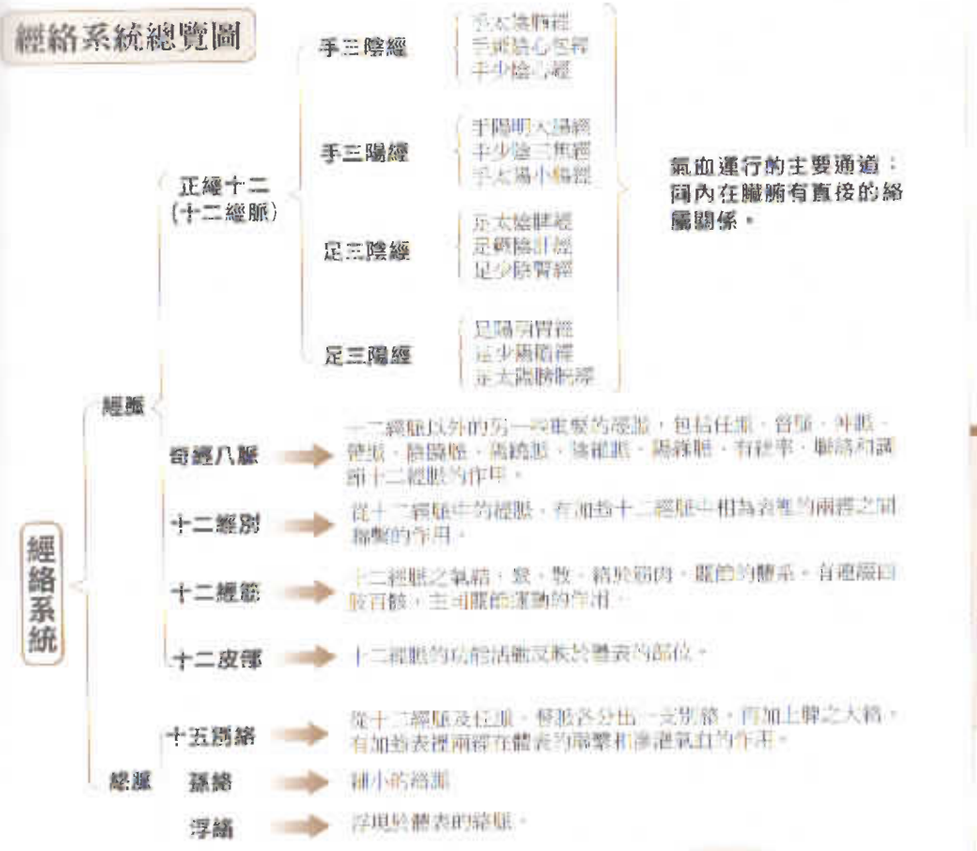
十五絡脈的分布規律：十二經脈的別絡均從本經四肢肘膝以下的絡穴分出，走向其相表裡的經脈，即陰經別絡於陽經，陽經別絡於陰經。任脈的別絡從鳩尾分出後散布於腹部；督脈的別絡從長強穴處分出經背部向上散布於頭，左右別走足太陽經；脾之大絡從在包分出以後散布於胸脅。此外，還有從絡脈分出的浮行於淺表部位的浮絡和細小的孫絡，遍及全身，難以計數。

十五絡脈的作用：四肢部的十二經別絡，加強了十二經中表裡兩經的聯繫，進而溝通表裡兩經的經氣，補充十二經脈循行的不足。軀幹部的任脈絡、督脈絡和脾之大絡，分別溝通了腹、背和全身經氣，進而輸布氣血以濡養全身組織。

人體經絡系統

經絡系統包括十二經脈、奇經八脈、十二經筋、十二經別、十二皮部，以及十五別絡和浮絡、孫絡等。

經絡系統總覽圖



經絡及其主要功能

第5章

經絡之氣是養生的根本

什麼是奇經八脈

奇經八脈即別道奇行的經脈，包括督脈、任脈、沖脈、帶脈、陰維脈、陽維脈、陰蹻脈、陽蹻脈。

○ 不拘於十二經的8個經脈

奇經八脈的分布規律：奇經八脈的分布部位與十二經脈縱橫交互，八脈中的督脈、任脈、沖脈皆起於胞中，同出於會陰，其中督脈行於背正中線；任脈行於前正中線；沖脈行於腹部會於足少陰經。奇經中的帶脈橫行於腰部，陽蹻脈行於下肢外側及肩、頭部；陰蹻脈行於下肢內側及眼；陽維脈行於下肢外側、肩和頭項；陰維脈行於下肢內側、腹和頸部。

奇經八脈的作用：一是溝通十二經脈之間的聯繫，將部位相近、功能相似的經脈聯繫起來，達到統攝有關經脈氣血，協調陰陽的作用；二是對十二經脈氣血有蓄積、滲灌的調節作用。奇經八脈猶如湖泊大澤，而十二經脈之氣猶如江河之水，經由奇經八脈的調節、蓄積，使人體氣血輸布灌流組織之機能更加旺盛、有效率。

奇經八脈中的任脈和督脈，因積肥其所屬的腧穴，故與十二經全稱為「十四經」，十四經具有一定的循行路線、病候和所屬腧穴。

○ 奇經八脈也會使人致病

奇經八脈雖然不與五臟六腑相連，但此八脈出現異常時，仍會使人致病。一、陽維與陰維之病。陽維是維繫聯繫各陽經的，陰維是維繫各陰經的，如果陰維與陽維不能達到維持與聯繫的作用，就會使人不痛快而懷有失落感，全身疲軟甚至運動不能自主。陽維脈發生病變，有怕冷發熱的症狀。陰維脈發生病變，會有心痛的症狀。二、陰蹻與陽蹻之病。陰蹻脈發生病變，患者下肢陽側表現和緩，陰側表現拘急。陽蹻脈發生病變，與前者相反。三、沖脈之病。沖脈發生病變，則氣從少腹上沖，腹中急痛。四、任督二脈之病。督脈的病症為患者脊柱強直而發生脊疾。任脈的病症為腹中氣結而難受，男子容易患七疝，女子容易患帶瘕。五、帶脈之病。帶脈發生病變，患者會腹中脹滿，腰部無力如同坐於水中。

如何保持經絡暢通

保持經絡暢通是一條重要的養生原則，要常常使自己的經絡之氣暢通。

奇經八脈的病症

如何保持經絡的暢通

- **要運動**：只有運動，氣血才能循環全身。
- **常練氣功**：氣功鍛鍊有素者常可體會到真氣循經絡運行。
- **活血藥物**：如陳皮、木香、砂仁、四磨湯、越鞠丸、當歸、川芎等。
- **心情愉快**：不管發生什麼不愉快的事情，也要想得開。

人體經絡是養生治病的最好捷徑

經絡養生的神奇療效

學習中醫，可以從中醫基礎理論開始，可以從中藥學開始，也可以直接讀《黃帝內經》，但是如果你想體會中醫的實質，想即學即用即時生效，學習經絡是最好的捷徑。

○ 傾聽經絡發出的警報

眾所皆知，中醫有句術語，叫「諸病於內，必形於外」。我們只要察看一下是哪條經發出警報，就可以知道哪個臟腑器官出現問題。經絡由經和絡組成，經就是幹線，絡就是旁支，人體有12條主幹線，也叫作「十二正經」，還有無數條絡脈，經和絡縱橫交錯，在人體裡構成了一張大網。經絡內聯臟腑，外接四肢百骸，可以說身體的各種部位，臟腑器官、骨骼肌肉、皮膚毛髮，無不包括在這張大網之中。所以身體哪裡有病，這張網上就會有相應的信號響起來向我們報警求救。人體有六臟(心、肝、脾、肺、腎五臟，再加心包)六腑(胃、小腸、大腸、膀胱、膽、三焦)，每個臟腑都連接著一條經絡，一共12條經絡。經絡的走向在四肢兩側是對稱相同的。

○ 經絡穴位的神奇療效

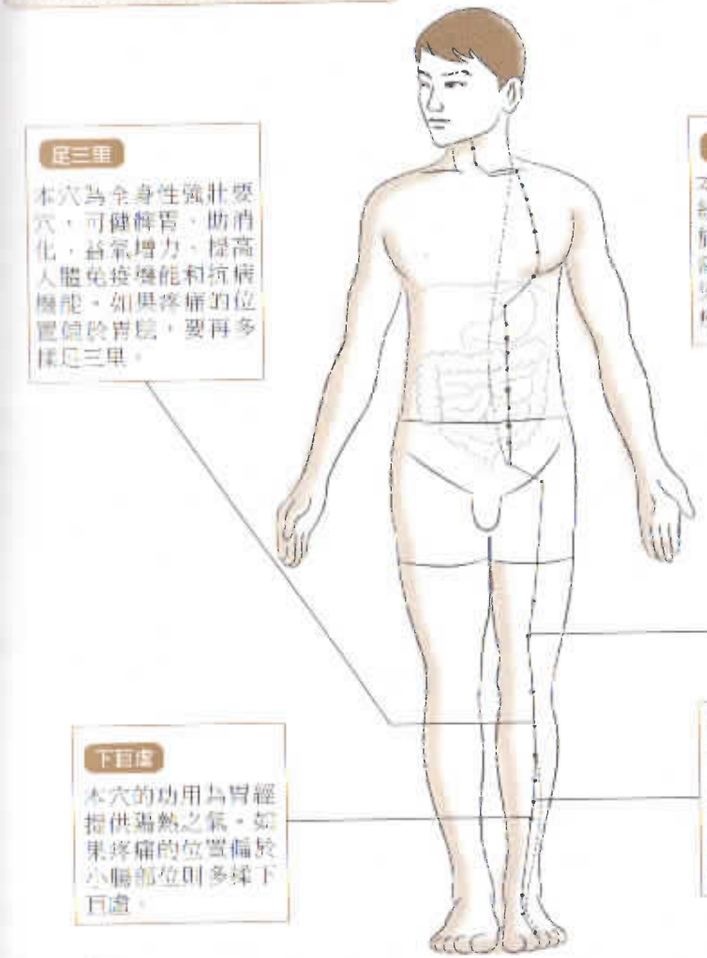
全身主要經絡12條，再加上奇經八脈，360多個穴位，聽起來就會讓人望而卻步、無從下手。其實我們需要掌握的穴位總共也不過20多個。每天記住兩個，十幾天也就爛熟於心了。正是這些穴位，在對付一般常見疾病中卻顯示了出乎意料的神奇效果。

以胃經上的4個常用穴——梁丘、足三里、豐隆、下巨虛為例。對於急性胃痛或慢性胃痛的發作，馬上點按梁丘穴有立時止痛的療效；如果疼痛的位置偏於胃脘，要再多揉足三里。偏於小腸部位則多揉下巨虛。若屬於慢性胃腸病的治療，豐隆穴則效果最好。記住一點，按摩的穴位不敏感則無效。這可能有3個原因：第一，穴位的位置找得不準確。第二，病症與穴不符。第三，氣血過於虛弱，無法傳導到腿部穴位。

經絡穴位與胃痛治療

胃經上的4個常用穴，在對付急性胃痛或慢性胃痛的發作上具有出乎意料的神奇效果。如果常按摩這些最常用的穴位，對身體會有很好的保健作用。

足陽明胃經上的4個常用穴



第5章

十二經脈養生法(1)

配合時辰保養臟腑

體經絡系統包括十二經脈和十五脈絡。經絡系統可以充分反應生命能量，相對應於一日十二時辰，而表現天地人三者的互動。人體就是個小宇宙，我們如能徹底了解經脈氣血循行原理，配合時辰作臟腑保養，即可治病、防病、養生。

○ 手太陰肺經

清晨3至5點(寅時)，此時經脈氣血循行流注至肺系，因此肺部功能不好的人(如氣喘，肺氣腫患者)常在此時咳嗽，呼吸困難。保養之道可在此時吃補肺飲食，如燕窩(可以白木耳取代)、銀耳、羅漢果等，在清晨醒來，尚未開口時服用最佳。

○ 手陽明大腸經

上午5至7點(卯時)，有的人天亮即習慣性肚臍痛，繼而拉肚子，此稱天明瀉，這是命門火衰造成大腸經不能提升而致腹瀉，需補腎；若平時常感口乾舌燥，而且失眠，多夢，眨眼，則為肝火旺，也常導致大腸病，引起便秘或熱痢。所以建議清早最好飲食清淡，甚至素食，或吃水果，較有助於大腸排泄。

○ 足陽明胃經

上午7至9點(辰時)，胃腑主熟量消化，負責一天體力供給，俗話說，早餐吃得飽，應以主食、五穀為主。有些小學生常不吃早餐即上學，因此臉色很少白裡透紅，值得家長們重視。

○ 足太陰脾經

上午9至11點(巳時)，脾屬土，主運化水穀，需靠高熱量來運化水溼。不宜吃冰，最傷脾，影響發育及生育。現代人常只吃菜不吃飯，或僅吃蔬菜、水果都是不夠的，菜類一定要有青、赤、黃、白、黑五色和酸、苦、甘、辛、鹹五味並重，主食則以五穀為重，才可長保健康，而且最好吃到七分飽，節制飲食以養脾。

○ 手少陰心經

上午11至13點(午時)，心屬火，心臟病患者往往中午時的心跳快速，子時和午時均為人體能量最強的時刻，熱量由脾胃經提供，所以午餐要吃飽，氣血才足，心臟才健康。

配合時辰養生

人體就是一個小宇宙，我們如能徹底了解經脈氣血循行原理，配合時辰作臟腑保養，即可治病、防病、養生。

配合時辰保養

春天養肝息怒

在五行學說中，肝屬木，主疏泄條達，與春季氣候相應，主升發，因而春氣通肝，本法旨在調養肝臟，宣洩肝經病邪，補益肝臟。

夏天養心安神

夏天屬火，火邪屬於陽邪，侵害人的時候心腿首當其衝，加之心為火臟，火為陽邪，兩火相遇，心臟最易受傷，出現心悸、失眠、躁狂等情況，所以夏天要多注意養心。

秋天養肺生津

秋天燥氣當令，燥氣和人體五臟中的肺臟係最為密切，燥影響肺，易出現氣逆、喘咳、口乾鼻乾、痰痰黏稠等肺燥津虧氣逆的病證，所以秋天最要注意養肺生津。

冬天益腎藏精

冬天寒氣最重，寒氣傷人肺，稱為寒邪，寒邪最易傷人的腎，腎最易受傷害，會出現怕冷、四肢發涼，無法無力，甚至出現腰腿發腫等情況，所以冬天要小心養腎。

經絡配對

人身督任脈手腳經脈應洛書先天八卦圖

江永 清代《河洛精蘊》插圖

此圖把人體的經脈配以八卦橫圖乾卦配督脈，所言有任脈，兌卦配手太陰肺經和手陽明大腸經，震卦配足太陰脾經和足陽明胃經，離卦配手少陰心經和手太陽小腸經，坎卦配足太陽膀胱經和足少陰腎經，艮卦配手厥陰心包經和手少陽三焦經，巽卦配足少陽膽經和足厥陰肝經。

第5章

十二經脈養生法(2)

輕輕鬆鬆保養臟腑

人有十二經脈，不同時辰氣血循行至不同經脈，長壽之道就是順天而行，配合時辰作臟腑保養是最佳養生之道。

○ 手太陽小腸經

下午13至15點(未時)，小腸主分清泌濁，所以(中餐吃得好)，蛋白質、脂能充分吸收；此後腸胃功能就減弱，出家人過午不食，確有養生的道理在。

○ 足太陽膀胱經

下午15至17點(申時)，膀胱為腎之腑，病常由腎來。腎主水，所以熬夜房事過多、女性生產或排經都易消耗，導致禿頭、頭皮屑多等各種上焦的內科病。

○ 足少陰腎經

下午17至19點(酉時)，若小孩身體不好，在3至5歲時，父母可輕輕指壓脊骨兩側，從頸椎至腰椎，能引導虛熱下降。腎陽不足，水腫病加強腎經。腎臟強者才能長壽。

○ 手厥陰心包經

晚上19至21點(戌時)。人體橫膈膜以上的虛熱症，心包經可主瀉，胸悶噁心想吐，可壓中指或內關等穴以消除上焦熱。

○ 手少陽三焦經

晚上21至23點(亥時)，心包經主血，三焦經主氣，為人體血氣運行的通道，上肢的痺症，以及人體水道不利的水腫病，都是三焦經主治的病。

○ 足少陽膽經

午夜23至1點(子時)，子時天地磁場最強，膽經引導人體陽氣下降入於腎，如果常熬夜，膽火上逆之病難免，肝腎也會有併發症。如果常吃宵夜的話，肝子更容易有腎肉。

○ 足厥陰肝經

凌晨1至3點(丑時)，肝屬木，腎屬水，腎水不足，枯木易生風，燥熱；重養，充分休息，此外，心情舒暢為養肝第一要素。

經絡按摩與敲膽經

敲膽經是要敲兩條腿，只是敲得大腿外側的膽經能有點熱乎乎，就能刺激膽汁的分泌，並不要求很正確的穴位，基本上在大腿外側膽經的通道上就一定不會白敲。

頭痛

用雙手的8個手指從正中開始抬頭皮，輪流用力，壓1分鐘後，向外移動1到2分，再壓1分鐘，再向外移動1到2分，再開始壓，這樣把頭皮壓兩遍，頭就不痛了。

牙痛

壓腳背上的太沖穴，並用深呼的方法讓自己的氣從上往下導引，按壓時會很痛，反覆壓，慢慢就會不痛了，太沖穴不痛，牙齒的紅腫就會退了。

口腔異味

手半，右腿膝在左腿上，用自己的空心拳從屁股到站敲，沿大腿外側一直敲到膝蓋，要敲兩條腿，10點半以前上床睡覺，得天敲膽經對面的肝經。

鼻炎

把手指放在胃部穴位按摸，能摸到一個會跳的塊，這是和鼻炎問題相關的胃經的病灶，把雙手放在病灶上面，同時雙手作順時針轉動，做10分鐘，會讓鼻塞情況有所改善。

腰椎間盤突出

腰椎間盤突出的起因是用力不當，壓一個小腸俞和大腸俞，哪一個穴位痛就壓哪一條經，那一條經壓通了，病痛就沒有了。

受寒

壓風池穴，如果風池穴痛，表痛是因為風寒造成的，左右各壓2～3分鐘，如果風池穴不痛或不太痛，那麼發病並非因為風寒造成。

第5章

經絡養生的簡易技巧

按摩手腳，保養五臟

按摩，即在人體一定穴位上，運用推、拿、揉、壓、搓、疼等手法，來達到舒筋、健體、防治疾病、延年益壽的養生目的。按摩可隨時隨地來做，簡單易行，老少皆宜。

○ 自我按摩，保健養生

按摩可以舒筋活絡，促進血液循環，增強免疫力，去瘀化滯，調整人體機能，改善新陳代謝，消除疲勞，促進睡眠，抗衰老等。古代洛陽人劉幾，善於暖外腎(睾丸)，還精補腦，年過古稀，精神不衰；蘇東坡精於足心按摩長壽。眾所皆知，摩面浴頭，使臉色光澤，防高血壓；摩耳可防耳病及內臟病；揉頰車穴，有助於全身經脈氣血流暢，能防百病；按摩肋部，能疏理肝膽經氣，防腹脹有特效；摩腹可助消化，有開胃健脾之功；按摩神庭、印堂穴，能調節情感，放鬆神經；按摩曲池、足三里等穴位，對高血壓、冠心病有保健作用。

○ 按摩手指，保養大腦和心臟

經絡在人體的手和腳上分布非常多，人體很多心臟和腦部的疾病都能從經絡上反映出來。在日常生活中，人們可以透過按摩10個手指，其實就是10個穴位，來保護自己的大腦和心臟。同時，人們還應該經常按摩勞宮穴，在手上的這些穴位中，勞宮穴可以養生。另外，還可以做各種各樣的手指操。具體動作可以自己編，自己愛怎麼做就怎麼做，不一定要按照固定的形式，只要是在活動你的手指就可以了。除此之外，還可以用兩個核桃，來按摩勞宮穴。

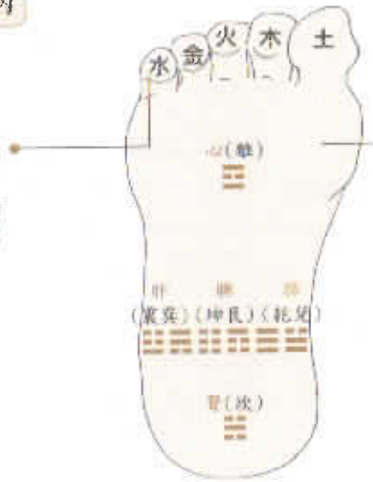
○ 按摩腳部，保養五臟

人體的腳部也有六條經脈。其中，三條經脈是從腳走到人體內部。所以要謹防腳部受寒，尤其是起源於湧泉穴的腎經。腎裡面是藏火的，藏著人體生命的火種。無論何時都應該注意腳部的保暖。俗話說：「腳底板就是躺著的一個人」，意思就是說人的五臟都可以在腳底板當中反映出來。所以平常可以經常脫了鞋子走石子路，讓小石頭刺激腳底板的穴位，這對五臟具有良性刺激的作用。

足療養生

足療，是一種非藥物療法，透過對腳部反射區的刺激，調整人體生理機能，提高免疫系統功能，達到防病、治病、保健、強身的目的。

按摩雙腳能治病



將足的五趾分為五行，以大拇指開始，大指為土，二趾為木，中趾為火，四趾為金，五趾為水。

腳部經絡是進行氣血的通道，以經絡為聯繫，將人體的五臟六腑、四肢百骸、器官連成一個有身體，使臟腑機能正常，陰陽平衡協調，進而維持人體的健康正常。這就是按摩雙腳能治病的原理。

腳部八卦圖

腳部養生要訣：摸、按、搓、溫、洗、走

摸

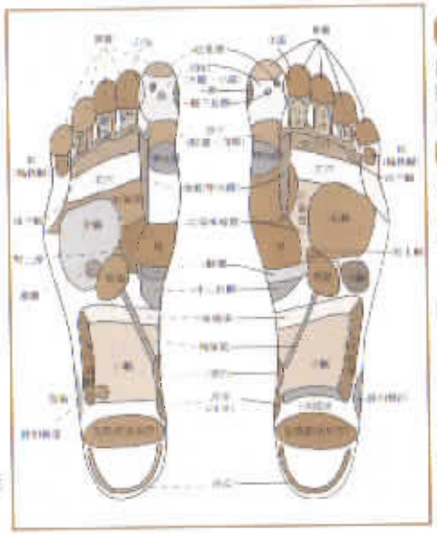
用手指順著雙腳各種部位，如觸摸到有結節，硬塊或水泡經脈覺，下感到疼痛，說明該處所對應的內臟器官已發生病變。

按

在穴位部位用各種手法按摩，使其結節逐步減輕或消失，經絡或脊逐步加暢通，疾病隨患也會消失。

搓

經常搓揉腳心的湧泉穴，能補精益腎，健體消疾。



溫

揉搓法、溫水泡洗法、運動雙足法，可以保持腳部的溫度。

洗

洗腳能健腎安神，補腎健體，防治失眠，還能消除疲勞，保護健康。

走

走路時腳部肌肉的收縮與鬆弛，使腳脈壓變的流速增強，進而疏解了心臟回收血液的負擔，確保血液能增加循環阻力，進而達到延年益壽的目的。

穴位按摩養生法

人體常用的按摩穴位

第5章

穴位按摩以經絡腧穴學說為基礎，長期進行穴位按摩鍛鍊，對於調節全身的氣血通暢，防病、治病具有很好的作用。這裡介紹3個最常用的穴位：合谷、內關、足三里。

○ 合谷穴

合谷穴的取穴方法：用另一指手的拇指第一個關節橫紋正對虎口邊，拇指屈曲按下，指尖所指處就是合谷穴。按摩合谷穴，可以使合谷穴所屬的大腸經脈循行之處的組織和器官的疾病減輕或消除。由於大腸經從手走頭，凡是頭面上的病，頭痛、發熱、口乾、流鼻血以及其他五官疾病也可以得到緩解和治療。在按摩時，兩手交替按摩，用拇指屈曲垂直按在合谷穴上，做一緊一鬆的按壓，頻率為每2秒鐘一次。按壓的力量需要有一定的強度，穴位下面要出現酸、麻、脹的感覺，這樣才能達到防病、治病的作用。

○ 內關穴

內關穴的取穴方法：位於腕橫紋上兩寸，在掌長肌腱和橈側屈腕肌腱之間，就是從手腕橫紋向後量3橫指，在兩筋之間取穴，針刺和按摩內關穴可以治療和預防心臟病。另外，由於心包經起於胸中，所以按摩內關穴對呼吸系統的疾病，如氣喘、肺氣腫等都有一定的療效。按壓內關穴的方法是用大拇指垂直在內關穴上，指甲的方向要整向，和兩筋平行，以指尖有節奏地按壓並配合一些搓揉的動作，同時要有一定的力度，最好讓酸、麻、脹的感覺下傳到中指，上傳到肘部，這樣才有較好的效果。

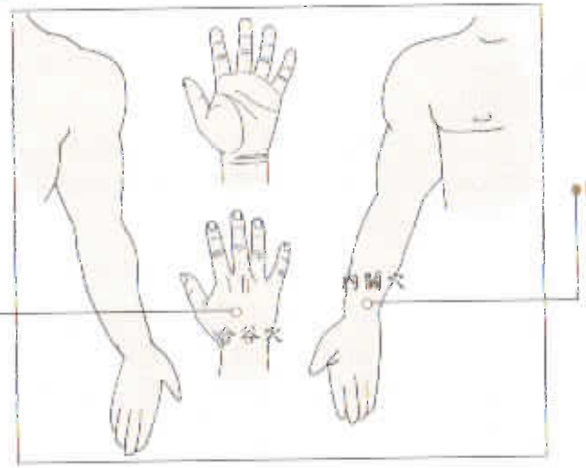
○ 足三里穴

足三里穴的取穴方法：可以在膝蓋外側的凹陷處向下四指並在脛骨外側的交點處就是此穴。足三里屬足陽明胃經，胃經與脾經互為表裡，凡脾胃失調等消化系統的疾病，透過按摩足三里都會達到顯著效果。按摩右側足三里，可以用左手的拇指放在足三里穴上，其他四指握住脛骨，然後以拇指垂直下按，力度要大，由於足三里下面的肌肉較為豐富，有時按摩可能達不到一定的效果，這時也可以運用一些輔助器械和別人的幫助。

穴位按摩，保健養生

穴位按摩是以經絡腧穴學說為基礎，以按摩為主要施治，用來防病、治病的一種手段。穴位按摩具有刺激人體特定的穴位，激發人的經絡之氣，以達到通經活絡、調整人的機能、祛邪扶正的目的。

合谷穴和內關穴



人體的兩個「長壽穴」

湧泉穴

腎經的一個重要穴位，經常按摩此穴，有增強益髓、補腎壯陽、強健骨骼之功效。

保健方法

每晚睡前盤腿而坐，用雙手按摩或用指點壓雙側湧泉穴，以該穴位達到酸脹感覺為度，每次50至100下。

足三里穴

足三里穴是強身健體的長壽穴位，可以治療腹脹、腹痛、食欲不振、腹瀉、便秘、四肢無力等。

保健方法

每晚以指關節按壓足三里，不但能補脾健胃，促使飲食儘快消化吸收，增強人體免疫功能，扶正祛邪，而且還能消除疲勞，恢復體力，使人精神煥發。

位於髕骨外側下方1根手指處。

順四時脈象養生

四時的脈象

四時的脈象即春弦、夏鉤、秋毛、冬石，是古人根據氣候特徵或陰陽變遷等變化，對人體脈象作出取類比象的描述。

○ 脈象應四時

中醫認為人的脈搏可以反映人體生理和病理，稱為「脈象」。而人體脈象也會因四時氣候變化而變化。明代李時珍在《四言舉要》書中說：「春弦夏洪，秋毛冬石，四季和暖，是謂平脈。」即是說春夏脈象多見浮大，秋冬脈象多見沉小。這是由於春夏陽氣升發，氣血湧動，就好像燒開水一樣，陽氣是熱量，血好比水，水開了，就會沸騰，並且往上方翻滾。同理，血會向人體表面走，並運行激烈，充斥脈道，故親觸可得，脈形大。而秋冬季節，陽氣收斂，熱量不足，血脈運行比較平靜，位置靠下，故重按才得，脈形小。透過脈象可以看出，如果人體能夠經常處於適宜的環境中，就會使脈象平穩，升發肅降合理地循環於臟腑器官，而這種體態狀況尤其適合老年人。

○ 氣血的運行受四時中風雨晦明變化的影響

當氣候變化時，人體必然會產生某些反應。如春夏季節，天氣變暖，在人體蓋伏一冬的陽氣開始向外生發，推動血液趨向於體表，皮膚的血液循環加快，汗孔疏泄，多汗，這是身體以出汗散熱的方式來調節體內陽氣的過分亢盛。而在秋冬季節，隨著氣溫的降低，人體要保護陽氣不受傷害則陽氣應該內斂，氣血趨向於裡，表現為皮膚緻密，多尿少汗，這是身體在保證人體陽氣不過分向外耗散，同時又可保證人體水液代謝排出的正常。

春弦、夏鉤、秋毛、冬石，構成了四時的脈象。人體的脈象是直接反映於人體氣血的循環，而乘虛深入體內的各種邪氣也會隨著人的血氣沉浮於人的身體。比如冬天如果不注意養生藏精，骨髓虛空，寒邪就會深入骨髓。到了春天，邪氣就會隨著人的氣血進入經脈，脈象就會發生異象。

脈象養生

《內經》提出自然陰陽之氣隨著四時而上下，人的脈象與之相應，呈現春規夏矩秋衡冬權的浮沉變化，由此可據脈象與四季相應與否來判斷疾病。

四時之脈

春弦 春天是陽氣初升，而陰氣未盡之際，在這個季節裡，萬物開始生長，樹木正行由降一樣，因此脈氣來時，美軟而直長，狀如琴弦，故《內經》稱之為弦脈。

夏鉤 夏天陽熱之氣亢盛，樹木茂盛而呈現垂枝布葉，向下彎曲就像鉤了一樣，故脈氣來時應略快有力，去時略慢無力，《內經》稱之為鉤脈。

秋毛 秋天陽氣內衰，萬物生長已到極，將要收成的時候，草木花葉，一般都將枯萎脫落，只有枝幹還單薄孑在，就像人體的毫毛一樣，所以脈氣來時，應得輕虛體有浮象，故《內經》稱之為毛脈。

冬石 冬天陽氣收斂，萬物潛藏，好比水凝結成冰，如石塊一樣，故脈來完失，但應堅有力，《內經》稱之為石脈。

十二經脈的流注次序

流注，是人身氣血流動不息，向各處灌注的意思，經絡是人體氣血運行的通道，而十二經脈則為氣血運行的主要通道，氣血在十二經脈內流動不息，循環灌注，分布於全身內外上下，構成了十二經脈的流注。其流注次序為：從手太陰肺經開始，依次流至足厥陰肝經，再流至手太陰肺經。這樣就構成了一個「陰陽相貫，如環無端」的十二經脈整體循環系統。

第5章

鍛鍊經絡，防病養生

經絡鍛鍊「312」健身法

運用「312」健身法，每天只要自覺地用25分鐘鍛鍊經絡，對很多老年病、疑難病來說，都能達到防病養生的作用。

○ 什麼是「312」鍛鍊法

「3」就是每天按摩合谷、內關、足三里3個穴位。

「1」是做一次鍛鍊腹部九條經脈的腹式呼吸。

「2」是指做一次從鍛鍊兩條腿到全身經脈的蹲起運動。

○ 鍛鍊方法

首先找一下合谷穴，左手四指併攏，虎口撐開，然後右手握拳豎起大拇指，在拇指中間有一條指橫紋，把指橫紋放在左手的虎口處，這時大拇指往前彎曲，指尖所指的穴位就是合谷穴。然後就可以把右手翻過來進行按壓。鍛鍊方法：拇指照曲垂直，做一緊一鬆的按壓，按壓的力量要強，應有酸、麻、脹的感覺，每2秒一次，每次做5分鐘。

再來找一下內關穴，在我們手腕處有幾條橫紋，在緊挨著手的地方放上右手的食指、中指、無名指，在手臂的兩條筋中間拇指按下去的地方就是我們所要找的內關穴。鍛鍊方法：拇指垂直按在穴位上，指甲要扣，兩筋平行，用指尖有節奏地按壓，配合一些揉的動作，要有酸、麻、脹的感覺。

最後來找足三里穴，首先把一隻手的四指放在膝蓋骨的下面，另一隻手的大拇指去按壓與小指的交界點，這裡就是足三里穴。這個穴位自古以來就是長壽保健穴，當然這個穴位也不是很好找，找的時候應該多一些耐心。鍛鍊方法：拇指垂直下按，增加揉的動作，力度要大，不僅有酸、麻、脹的感覺，最好還要有一些竄的感覺，每2秒一次，每次做5分鐘。

所謂腹式呼吸就是平躺或者靜坐著做的呼吸練習，吸氣的時候要鼓肚子，並且要一口氣進行呼吸，保持胸部不動，讓呼吸的頻率儘量放慢，這個方法可以促進各種臟器的氣血流動。鍛鍊方法：儘量放鬆意守丹田，保持胸部不動，每分鐘呼吸4～6次，每天早晚各做一次，每次5分鐘。

以兩條腿為主的體育運動主要就是做下蹲運動，也可以慢跑、散步等。鍛鍊方法：每次運動時間不宜過長，每天5～10分鐘即可，但一定要堅持。

按摩養生法

按摩是養生的重要方法之一，只要堅持不懈，一定能健康長壽。

洗腦提神

兩手在頭頂做盡量的洗腦動作，當耳朵發熱，有提高精神、改善容顏姿色的功效。

摩耳增聽

用食指按耳前耳根部，拇指在耳後聽骨處，做上下用力按摩動作，可改善聽力，治耳鳴。

擦額提神

用雙手食指前端指肚的指面在前額做相對橫擦運動，可清醒頭腦，防治頭痛，減少額紋。

摩鼻聞香

用雙手食指和拇指的指面在鼻子兩翼做上下推摩，可改善鼻腔血液循環，增強抗感染能力，防治傷風感冒。

梳頭增智

以手指代梳子，在頂部和兩側做從前額向後髮根的梳通動作，可提神、清腦、益智、養髮。

摩腹益壽

用手掌做順大腸生理方向以圓匯推摩，可改善腸胃功能，防治便祕，能延年益壽。

摩腿去病

兩手掌頭，從大腿根部開始向下推摩，然後，用手搬動膝關節，揉腳趾，每天抓腳趾每趾30下，可促進下肢輕鬆，健康體魄。

強腰固本

兩手左擦腰背，使腰部有發熱感覺為度，然後，兩手貼臀前穴片刻，有強腰固本作用。

摩頭壯骨

用四指在頭部兩側做前後推摩，可改善大腦供血，腦筋暢通，防治腦痛、眩暈和各種頭部疾病。

第5章

自己動手按經絡

疏通經絡養生

按摩經絡健身，可透過經氣的循行，貫通而達到養生、保健效果。

○ 交通經絡之氣養生

交通任督經氣養生，這是古代靜養生常用的方法，就是靜坐調息，排出雜念後引經氣交通身前任脈及身背的督脈，達到調經氣的作用。古代有道家的小周天功等法。

交通十二經氣養生，全身運動都可交通十二經脈，如華佗五禽戲及十禽戲都能增進全身經氣貫通而達到養生作用。

○ 按摩經絡穴位養生

1. **抗衰老按摩：**沿腎經(從足底心湧泉穴→內踝→沿小腿內側→大腿根→小腹)行走路線按摩，可達到增強腎氣，抗衰老的保健效果。

2. **美容按摩：**沿足胃經的臉部路線進行按摩，可以增強臉部滋養，達到美容作用。路線是：從鼻尖引眼內眥→下到臉部→口唇→從下面頷→上耳前→上額際，經常按摩可以達到美面、美目、美鼻及美唇的作用。

3. **養心按摩：**沿心經路線(從心中→喉嚨→目；又從心中→肺→肩內側→手臂內側→手掌尺側→小指尖)，經常按摩可以達到養心的效果。

4. **健肺按摩：**沿肺經經常按摩，可增強肺氣。路線是：從中焦(肚臍與胸的中點)→下落大腸→上行繞胃→上行肺系→咽→肩臂外側→小臂外側→大拇指端，經常按摩可宣通肺氣，預防感冒。

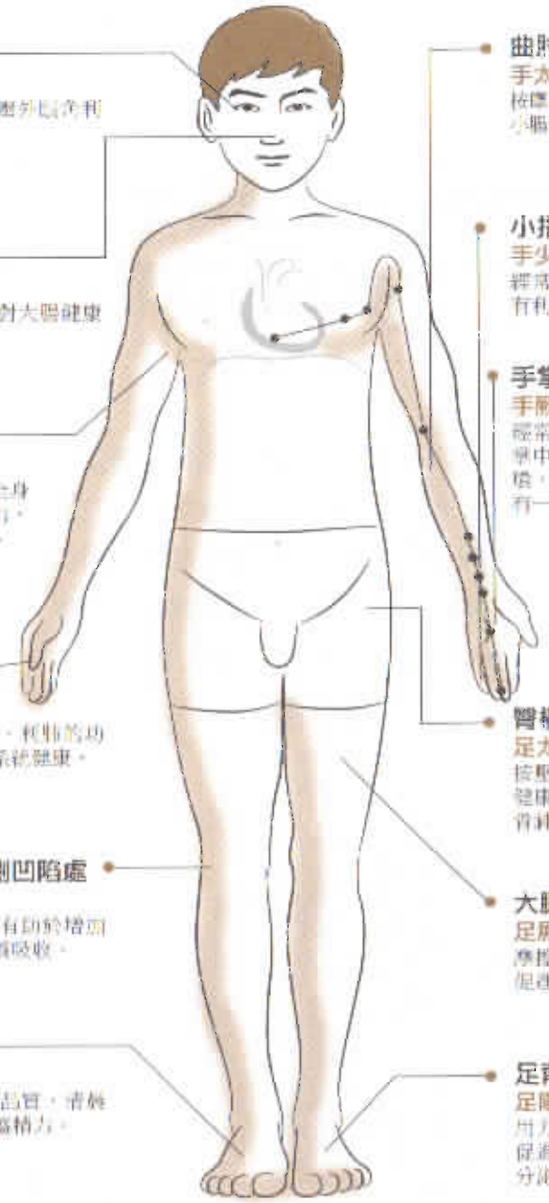
5. **健胃按摩：**從下頜骨的大迎穴→入喉嚨→下楗口角→胃→絡脾。經常按摩這一段經絡，可健胃。

6. **舒肝按摩：**大拇指→足背→內踝→小腿內側→大腿內側→陰部→小腹→上胃→入肝絡膽，常按摩此絡可以舒肝健腦，通暢氣血。

7. **增強腿力按摩：**常按摩胃經腹支(從胃→腹→腿背→足背)，可透過強胃氣而增強腿力，如配合肝經(行於足背內側→小腿、大腿內側→入小腹)效果更佳。

經絡養生的12個關鍵點

現在經絡養生備受推崇，如果你想成為經絡養生的受益者，那就請牢記以下關鍵點的健康秘密。



外眼角
足少陽膽經
閉眼，用一指揉按眼角外側，有利於明目保健。

鼻翼兩側
手陽明大腸經
用食指按壓鼻翼兩側對大腸健康有益。

肩窩
手少陽三焦經
按壓肩窩處，能調節全身體液循環，增強免疫力，還能緩解肩痛、耳鳴、目痛、眼睛痛等。

拇指尖端
手太陰肺經
按壓拇指尖端有宣肺、利肺氣功效，有助於維持呼吸系統健康。

腿伸直時膝蓋內側凹陷處
足太陰脾經
能調理脾臟功能，還有助於增加食欲，促進消化和營養吸收。

腳底中心
足少陰腎經
睡前按摩能提高睡眠品質，有效緩解白天的疲勞精力。

曲肘外側凹陷處
手太陽小腸經
按壓三肘外側凹陷處能進行小腸保健，促進營養吸收。

小指尖端
手少陰心經
經常摩擦、按壓小指尖端有利於心臟健康。

手掌中央
手厥陰心包經
經常用食指按壓掐揉整手掌中心能促進全身血液循環，對調理肝經、膽色都有一定功效。

臂橫紋中央
足太陽膀胱經
按壓臂橫紋中央有利膀胱健康，還可治療痔瘡、坐骨神經痛、便祕。

大腿根部
足厥陰肝經
摩擦大腿根部三發熱，能促進肝臟血液排毒。

足背橫紋中央
足陽明胃經
用力按壓足背橫紋中央能促進胃的蠕動，刺激胃液分泌。

第6章

《易經》與飲食養生

讓食物代替藥物

無論多麼高深的養生理論，最後還是要落實到日常生活的實踐中。因此談論養生問題，就無法回避日常生活的飲食起居等習慣和習俗。《易經》作為一部熔鑄眾說於一身的先秦典籍，涉及日常飲食養生的諸多方面，蘊涵了豐富的相關思想內容。

本章圖版目錄

古而不老的平衡飲食觀／177
食物的「醫經」／179
調和五味助養生／181
五味和飲食禁忌／183
五色養生法／185
五行與飲食禁忌／187
養腦補腦的食物／189
藥食同源，藥食互補／191
五行與飲食養生／193
飲酒與養生／195
健康飲食結構金字塔／197

第6章

《易經》中涉及的飲食養生

豐富的飲食養生思想

《易經》有多個卦與飲食養生有著密切關係：《賁》、《噬嗑》、《頤》、《姤》、《困》、《井》、《鼎》、《漸》、《中孚》、《未濟》等。

○ 10卦論飲食養生

因為養生理論最後是要落實到日常生活中，所以要談論養生問題，就無法回避日常生活的飲食起居等習慣和習俗。《易經》作為一部熔鑄眾說於一身的先秦典籍，涉及日常飲食養生的諸多方面，蘊含了豐富的相關思想內容。具體地說，僅本經——《易經》就有10個卦與飲食養生有著密切關係：《賁》、《噬嗑》、《頤》、《姤》、《困》、《井》、《鼎》、《漸》、《中孚》、《未濟》等。

○ 從不同角度談養生

根據經文內容的側重點不同，可以將這些卦劃分為4種類型：第一，陳述飲食養生方面的基本原則，如《頤》卦，象徵頤養，卦辭為「貞吉。觀頤，自求口實」。《頤》卦養生思想的基本原則，即「自養」和「養人」。第二，《易經》涉及有關飲食養生方面的內容主要有《噬嗑》、《姤》、《鼎》、《漸》四卦中的9條爻辭：《噬嗑》六二、六三、六四、六五，《姤》九二、九四，《鼎》九二、九三，《漸》六二。關於上述九條爻辭的確義暫不作敘述，在此先對這4個卦象的涵義作說明。首先，「噬嗑」就是咀嚼食物的意思。《噬嗑》卦的4個爻辭直接描述了咀嚼肉類食物時的情形，和「噬嗑」過程中遇到的各種突發事情以及對其處理的方式。其次，《姤》卦中二爻以「魚」為喻說明烹飪原料的取得要取之有道。再者，《鼎》的卦象就是用旺火來烹飪食物以此來養人。《鼎》卦的兩個爻辭與飲食活動有直接聯繫。最後，《漸》卦涉及飲食方面的內容只有六二，此爻辭的涵義是，飲食不能僅僅滿足於肚飽的層面，更重要的是保障身體健康。第三，有關飲酒方面的養生思想，如《賁》、《困》、《中孚》、《未濟》。第四，關於飲水方面的養生內容，如《井》。

古而不老的平衡飲食觀

全面合理的膳食營養，即平衡飲食，可以維持人體的健康。在世界飲食科學史上，最早提出平衡飲食觀點的是中國。成書於2,400多年前的《黃帝內經》已有「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充」的記載。此觀點古而不老，很有科學道理。

最適合中國人體質的飲食結構

五穀為養

穀類是養育人體之主食，是人體必需的碳水化合物與熱量的主要來源。它一般是指麥、稻、黍、稷、豆5種。

五果為助

水果富含維生素，鮮和有機酸等，飯後食用可助消化，同時它也是平衡飲食的輔助食物。一般是指棗、李、杏、栗、桃5種。

五菜為充

蔬菜富含各種微量元素和營養素，是飲食中不可缺少的輔助食品，它一般是指葵、韭、薤、蔥、薑5種。

五畜為益

肉食多含高蛋白、高脂肪、高熱量，而且所含人體必需的胺基酸齊全，是人體修補組織與增強抗病能力的重要營養物質。一般是指牛、犬、羊、豬、雞5種。

摩腹養生法

先搓熱雙手，然後雙手相重疊，置於臍部，用掌心繞臍，沿順時針方向，由小到大轉摩36周，再逆時針方向由大到小繞臍轉摩36周。此種按摩法能增加胃腸蠕動，理氣消滯，增強消化功能和防治胃腸疾病。

第6章

飲食為人生存之本

食養的意義

飲食是攝取營養、維持人體生命活動所不可缺少的物質，也是健康長壽的保證。飲食調理得當，不僅可以保持人體的正常功能，提高身體的抗病能力，還可以治療某些疾病，飲食不足或調理不當，會誘發某些疾病。

○ 食養是「精氣神」的物質基礎

「精氣神」是人之三寶。精是後天水穀精微所化生的物質，為人體各種活動的物質基礎；氣是人體一切生理功能的動力，是由水穀之精氣與吸入的自然界大氣合併而成；神則是指人體的精神活動，為生命之主宰。其實古人所提倡的食養歸根到底就是要保養「精氣神」。《壽親養老新書》認為：「主身者神，養氣者精，益精者氣，資氣者食。」強調飲食是精、氣、神的營養基礎，只有身體營養充盛，精、氣才會充足，神志才能健旺。

○ 食五穀以養人

食五穀可以達到益五臟、厚腸胃、實肌體、強力氣的作用。古人早就認識到各種食物中所含的營養素不同，只有做到使各種食物合理搭配，才能使人體得到各種不同的營養素，滿足各種生理功能的基本要求。同時，概述了糧穀、肉類、蔬菜、果品等，是飲食主要的組成內容，並且指出了它們在體內有補益精氣的主要作用。人們必需根據需要兼而取之，只有主食與副食全面搭配，才能稱之為合理的營養，有益於人體健康。這也就是古人所強調的要「雜食五穀，粗細搭配」的原則，人體需要多方面的營養，偏食會導致氣血陰陽的平衡失調。因此合理的調配，首先要做到食品的多樣化與合理的全面調配。

○ 食養是對人體的一種保健預防

中醫非常重視「治未病」。「治未病」重要的一條，就是加強飲食的滋養作用，因為飲食對人體的滋養作用本身就是對人體一種重要的保健預防，人體正氣充盛，邪氣就不會侵襲使人致病。那正氣如何才能充盛呢？這就要合理安排飲食，只有這樣做，身體所需營養才能保證，五臟功能才會旺盛。

食物的「歸經」

飲食養生學側重於根據食物的「歸經」來調節人體陰陽，滋養五臟六腑和預防疾病。所謂食物的「歸經」，是指不同的食物分別對人體五臟六腑產生不同的滋養作用。

歸經的涵義

歸：歸屬，指藥物作用的歸屬。

經：人體的臟腑經絡。

歸經，即藥物作用的定位，就是把藥物的作用與人體的臟腑經絡密切聯繫起來，以說明藥物作用對人體某部分的選擇性，進而為臨床用藥提供依據。

食物對人體的營養作用，還表現在各種食物對人體臟腑、經絡、部位的選擇性上，不同的飲食，歸經不同，所以要選擇適宜的飲食，儘可能地發揮食物對人體的營養作用。

心經

小麥、綠豆、紅豆、西瓜、蓮子、龍眼肉等歸於心經，有養心安神的功效。

脾經

小米、稻米、黃豆、山楂、龍眼、大棗等歸於脾經，有健脾益胃的功效。

肝經

番茄、櫻桃、油菜、香椿等歸肝經，有疏肝理氣的功效。

肺經

白蘿蔔、胡蘿蔔、芹菜、柿子、生薑、大蔥等歸肺經，有益肺潤燥的功效。

腎經

禽蛋肉類、桑葚、黑芝麻、梅和子等歸腎經，有補腎益精的功效。

謹和五味

五味調和可延年益壽

五味調和得當是身體健康、延年益壽的重要條件，在選擇食物時，必需五味調和，這樣才有利於健康，若五味過偏，會引起疾病的發生。

○ 五味不同，作用不同

古人把酸、苦、甘、辛、鹹定為五味。五味不僅是促進食欲、幫助消化的調味品，也是人體不可缺少的營養物質，五味的出現使人由單一的飲食結構，轉為豐富的多元化飲食。五味適宜對健康長壽相當地重要。中醫認為，味道不同，作用不同。①酸味：有斂汗、止汗、止瀉、澀精、收縮小便等作用，如烏梅、山楂、石榴等。②苦味：有清熱、瀉火、燥溼、降氣、解毒等作用，如杏仁、苦瓜、百合等。③甘味：有補益、和緩、解痙攣等作用，如紅糖、桂圓肉、蜂蜜、米麵食品等。④鹹味：有瀉下、軟堅、散結和補益陰血等作用，如鹽、海帶、紫菜、海蜇等。⑤辛味：有發散、行氣、活血等作用，如薑、蔥、蒜、辣椒、胡椒等。

○ 四季五味助養生

春季肝為主臟，酸與肝相應，可增強肝臟的機能，但如果太過容易造成肝氣太旺而克制脾胃功能，肝屬木，脾屬土，五行之中木能剋土，太過則傷及脾臟。所以春季應適當少吃酸味食物，而多吃甘味食物以助養脾。

夏季心為主臟，苦味與心相應，可增強心的功能，但苦味太過又很容易造成心火太旺而克制肺氣，心屬火，肺屬金，五行之中火剋金，太過則傷及肺臟。所以夏季應適當少吃苦味食物，而多吃辛味食物以助養肺。

秋季肺為主臟，辛味與肺相應，可增強肺的功能，但如果食辛太多很容易造成肺氣過盛而克制肝氣。肺屬金，肝屬木，五行之中金剋木，太過則傷及肝臟。所以秋季應適當少吃辛味食物，而多吃酸味食物以助養肝。

冬季腎為主臟，鹹味與腎相應，可增強腎的功能。但如果食鹹過多很容易造成腎氣過盛而克制心氣。腎屬水，心屬火，五行之中水剋火，太過則傷及心臟。所以冬季應適當少吃鹹味食物，而多吃苦味食物以助養心。

調和五味助養生

五味調和是身體健康、延年益壽的重要條件，在選擇食物時，必需五味調和，這樣才有利於身體健康。

如何使五味調和

	鹹	苦	辛	酸	甘
五味失調	過度時會使血行在血脈中的血瘀滯，甚至改變顏色。	過度時可使皮膚枯燥，毛髮脫落。	過度時會引起筋肉痙攣拘束，爪甲皺枯不榮。	過度時會使乳內失去光澤，變得變硬，甚至口唇翻起。	過度時能使骨骼疼痛，頭髮脫落。
如何做到五味調和	❶ 飲食要講求適宜。 ❷ 平時要注意各種味道的搭配，酸、苦、甘、辛、鹹五味的攝取要做到配合得宜。 ❸ 在進食時，主不可偏元，偏亢太過，容易傷及五臟。				

五味的藥性

- **甜** → 甜味有補益、和中、緩急的作用，多用以滋補強壯，治療人體五臟、氣、血、陰、陽中任何一種虛症，並可緩解拘急疼痛等症狀。
- **辛** → 辛味能宣、能散、能潤、能行氣血，可用來治療風寒感冒，咽痛或胃寒嘔吐；用花椒、生薑和大蔥煎汁，可治療凝氣滯的病證症。
- **酸** → 酸味包含澀味在內，有收斂、固澀作用，可用於陰虛不固的多汗症及走瀉不止、尿頻、遺精等疾病。此外，酸味與甘味結合有緩急止痛作用。
- **苦** → 苦味能清泄、燥濕、降逆，多用於治療熱症、溼症、氣逆等。
- **鹹** → 鹹味具有清熱、瀉火、解毒的作用。

五味除甘、辛、酸、苦、鹹之外，實際上還有淡味、澀味兩味，它們是分附在甘味和酸味之下的。

五味與臟腑

五味調和滿足人體臟腑的營養需要

食物的五味與臟腑關係十分密切。不同食物有不同味，具有不同的屬性，對五臟產生不同的作用，進入哪一臟就對哪一臟發揮作用。

○ 五味關乎五臟

五味取自於五穀、五畜、五菜、五果，是對食物的一種分類方法，是根據陰陽五行學說將食物歸類和演繹而來的。中醫認為，五穀、五菜等又都有四氣五味之別，按性味分別滋養五臟。因此五味對五臟的影響與人體的機能活動、生命的持續、疾病的康復，有著密切的關係。《內經》中說：「天以五氣(風暑溼燥寒)滋養人，地以五味(酸苦甘辛鹹)護育人。五味和則能益於形體，增盈骨肉，健全筋骨，豐滋血脈，進而健暢壯雄。」《內經》中有這樣的記載，食物的酸味先入肝，苦味先入心，甘味先走脾，辛味先走肺，鹹味先走腎。同時又說：「味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕；味過於鹹，大骨氣勞，肌短而心氣抑；味過於甘，心氣喘滿，色黑，腎氣不衡；味過於苦，脾氣不濡，胃氣乃厚；味過於辛，筋脈弛滯，精神乃央。」

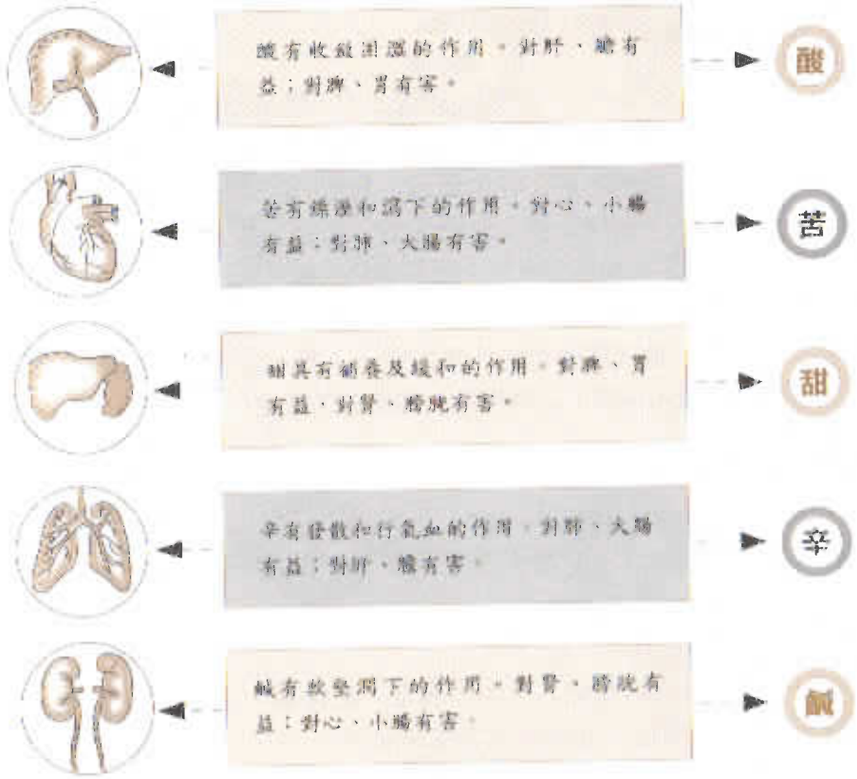
○ 了解五味的禁忌

五臟六腑有各自忌諱的東西，這就是「五味的禁忌」。比如糖尿病多忌甘甜，高血壓多忌鹹等。「五禁」的味有損於各種臟腑的機能，為了緩和這種損害作用，可以在烹飪時，加些相輔的味。如：辣味加酸味，甜味加鹹味，酸味加甜味，苦味加辣味，這樣調配可防止對各種臟腑的不良影響。其實這種相輔的味，我們在日常生活中，已有過體驗。如芥末用醋來調，四川菜的魚香茄子也加些醋。一般家庭食用的鹽，都含有鈉，也達到了調味的作用，甜味裡加鹽，就是很好的調和。含糖分的食品很多，可加些鹽、醬油等就可解決。苦味的食品較少，如苦瓜、茶、咖啡、豬肝等。炒苦瓜時，可加點蔥、薑，炸豬肝時加點椒鹽，雞肝湯加點薑絲等，都是很好的例子。咖啡對血壓不利，可加點白蘭地酒，有獨特的風味。

五味和飲食禁忌

一切食味都有其不同的特點，味辛的有發散作用，味酸的有收斂作用，味甜的有緩和作用，味苦的有堅燥作用，味鹹的有軟堅作用等。

五味宜臟腑法



陰陽的五味

五色養生法

妙用五色補五臟

人體生命的健康，和紅、青、黃、白、黑5種氣色在人臉部的顯現有很大關係。中醫認為，臉部氣色都是五臟六腑的餘光顯現，所以才產生臉部金、木、水、火、土的詳細分類。

○ 人體與五色

人體以五臟為中心，五色、五味皆與五臟相配屬，也就是說，五色（紅、青、黃、白、黑）與臟腑的關係十分密切，各入不同的臟腑，各有不同的作用。五色之中，紅色屬火，它是心之苗；青色屬木，是肝之苗；黃色屬土，是脾之苗；白色屬金，是肺之苗，黑色屬水，是腎之苗。這5種正常和異常的氣色，都是體內五臟六腑生理或者病理狀態的外觀，是五臟六腑精微的外象。五色出現在異常的部位和異色呈現於臉部，都是內臟病理變化的外在表象，人體一旦出現這些徵兆後，如果不及時調整和治療，必將導致各種疾病的發生。

○ 五色養生

☆肝——青色(綠色)——酸

保護肝臟應該多吃青色食品。如：青菜、西芹、綠花椰菜、奇異果、綠豆等，少吃太酸食品。

☆心——紅色——苦

多吃紅色食品是補心。如：番茄、紅蘿蔔、火龍果、蘋果、李子等，如果心火太旺，也可以吃苦瓜降火。

☆脾——黃色——甜

保護脾胃應該多吃黃色食品。如：黃豆、小米、紅薯、梨、香蕉、檸檬等，忌吃太甜的東西。

☆肺——白色——辣

補肺應吃白色食品。如：洋蔥、山藥、百合、蓮子等，多食辣的食品。

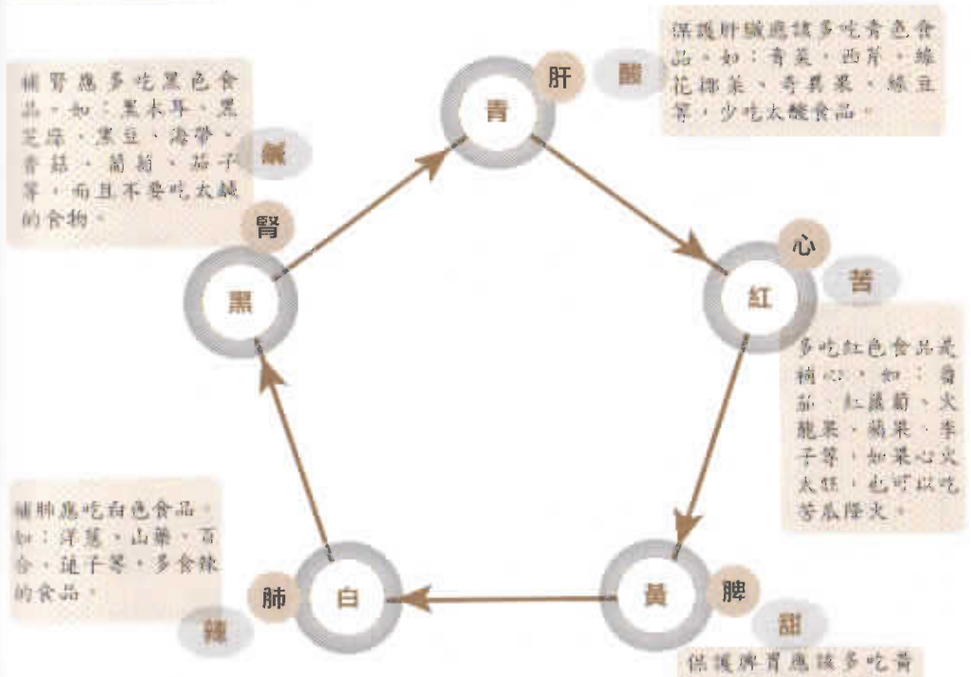
☆腎——黑色——鹹

補腎應多吃黑色食品。如：黑木耳、黑芝麻、黑豆、海帶、香菇、葡萄、茄子等，而且不要吃太鹹食品。

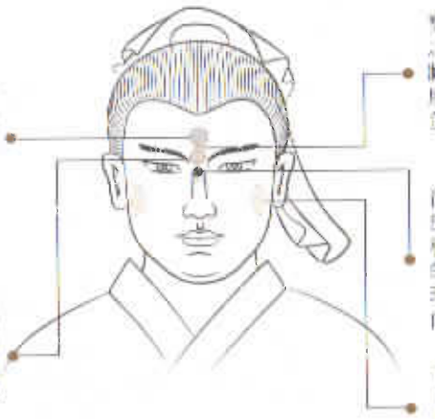
五色養生法

人體臉部所出現的5種氣色，都各有它應出現的正常位置。如果出現的部位異常，必然反應內部五臟六腑生理功能的異常。

五色五味養生



五色關乎五臟



五行與飲食禁忌

注意忌口

「忌口」就是飲食禁忌，是中醫治療疾病、養生保健的重要組成部分。不注意忌口會加重病情，用藥時不注意忌口，藥物可能與食物發生某些反應，使藥效降低，甚至還能增加毒性，出現一些不良反應，使病情加重或危及生命。

○ 飲食禁忌的內容

飲食禁忌的原則主要來自於《內經》，後世又不斷充實和發展。飲食禁忌大致包括以下幾方面內容：第一，以五行生剋與食物性味相結合的禁忌原則，如《靈樞》「五禁」，肝病禁辛，心病禁鹹，脾病禁酸，腎病禁甘，肺病禁苦。肝病禁辛味食品，因辛屬金而剋木，故不宜食，同樣，心病禁鹹食是因為鹹屬水，水剋火，其餘可類推。第二，以食物性味對疾病的作用而確立的禁忌原則，《素問》「五味所禁」，辛走氣，氣病無多食辛；鹹走血，血病無多食鹹；苦走骨，骨病無多食苦；甘走肉，肉病無多食甘；酸走筋，筋病無多食酸，是謂五禁。此外，強調不要多食，即可食而不可過，過則傷。第三，對食物的寒熱，限制過熱過冷，如《靈樞》「食飲者，熱無灼灼，寒無沧沧」。第四，食物百性，體質的寒熱與食性的寒熱忌相同，如寒性體質忌食寒性食物，熱性體質忌食熱性食物，而體質的虛實與食性的補泄則是虛體忌泄，實體忌補。

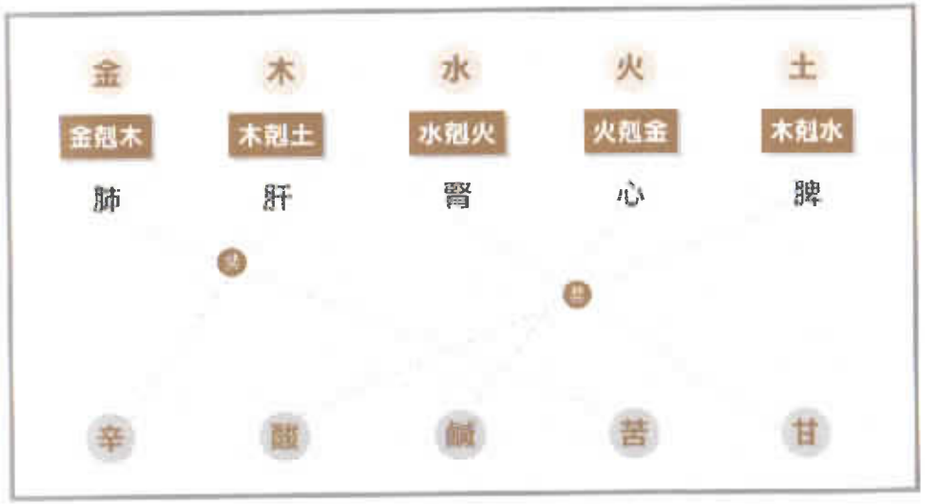
○ 食物性味與飲食禁忌

「忌口」是按照食物的性味而定，凡是體質偏熱者，尤其是發燒、急性炎症者，應忌食熱性食物，以免「火上加油」，宜吃寒性食物，稱為熱症寒治；凡體質虛寒，特別是患胃寒、氣喘等症者，應忌食寒性食物，可進食熱性食物，以溫補寒。忽視食物的性味，不但吃了對身體無益，而且會引起「上火」或「舊病復發」，導致併發症等不良後果。另外食物的味，一嚐即可分辨，日常飲食中的五味調配得當，可增進食欲，有益健康。但飲食五味不能偏嗜，如有太過或不及，必然會造成臟腑的偏盛，偏衰而產生疾病。

五行與飲食禁忌

肝病禁辛，心病禁鹹，脾病禁酸，腎病禁甘，肺病禁苦。五臟分屬五行，肝屬木，心屬火，脾屬土，肺屬金，腎屬水。五行相剋的關係是金剋木，水剋火，木剋土，火剋金，土剋水。而五行與五味的對應關係是金味辛，水味鹹，木味酸，火味苦，土味甘。

五行五味與飲食禁忌



古人飲食的4個禁忌

春不食肝
夏不食心
秋不食肺
冬不食腎
四季不食脾

春天之所以不能吃肝是因為春天肝氣旺，此時吃肝會使肝氣更旺，容易出現脾胃虛弱的症狀。此外，還會發生頭痛、暈眩、失眠。動物的肝富含維生素A。成年人每天吃4克牛肝或羊肝，就可滿足體內對維生素A的需要量。如大量攝取就會導致頭暈、頭痛、感覺過敏及腹瀉等中毒症狀。動物肝臟含膽固醇很高，膽固醇沉積血管壁上，容易引發血管硬化，故老年人應少吃肝。

透過飲食養腦

食物養腦法

大腦是人體進行思維活動最精密的器官。腦細胞的發育、更新及正常功能的維持，均需要足夠的營養物質。但是人體很少能透過體內其他物質合成這些營養物質，只能透過飲食來供給。

○ 常吃高巔之處的木果

《易經》告訴我們透過飲食來養腦的一些方法。比如乾卦人，因為乾卦是金，金卦是在高空的，因此和它相應的就是長在大樹上高巔之處的木果，如榛子、板栗、核桃等都能補腦。老年人大腦的衰退，主要表現為智力減退、記憶力下降、思維紊亂和反應遲鈍等。透過飲食調整可以延緩大腦衰老的進程，如飲食營養要平衡，多吃新鮮蔬菜、水果，多吃植物性蛋白、含鈣食品，少吃肉，少吃糖等。

○ 攝取足量的維生素

維生素C在促進腦細胞結構的堅固、消除腦細胞結構的鬆弛與緊繃方面發揮相當大的作用，攝取足量的維生素C還能使神經細胞通透性好轉，使大腦能及時順利地補充營養，進而使大腦記憶力好轉，智力提高。奇異果、鮮棗、草莓、辣椒、青蒜、小白菜、菠菜等食物中含維生素C較豐富。維生素E供應不足會引起各種智慧障礙或情緒障礙。小麥胚芽、大豆油、芝麻油、玉米油、豌豆、紅薯、禽蛋、黃油等含維生素E較豐富。

○ 攝取充足的鈣和蛋白質

鈣可抑制腦神經的異常興奮，保持腦的正常狀態，使之具有良好的注意力，充足的鈣還能使精神疲勞減輕。海帶、芝麻、牛奶與大豆及其製品、金針菜、野菜、茶葉、大黃魚、魚鬆、蝦等食物中含鈣豐富。蛋白質是腦細胞的主要成分之一，約占腦重量的35%，僅次於脂質。蛋白質在腦神經的興奮與抑制方面發揮重要的作用。由於蛋白質中的胺基酸只能被腦使用3小時就要更新，所以要經常從飲食中攝取蛋白質。蛋白質食品有魚、肉、禽、蛋、大豆及其製品、花生、核桃、芝麻等。

養腦補腦的食物

飲食養腦必不可少，除了眾所皆知的多吃堅果類食物外，《易經》也告訴了我們飲食養腦的一些方法。

牛奶

含有豐富的營養素，具有補腦安神、強心健脾的功效。適宜於腦力勞動者補腦之用，尤其適合夜間過力勞動者飲服。

黃豆

黃豆中所含的卵磷脂和沙丁魚一樣都是大腦必需的蛋白質，所以是腦的黃豆洗手，與沙丁魚一起加水熬煮或打漿，每天1次，有增強記憶、延緩腦細胞衰老的作用。

花生

有一定的補腦健腦的作用，含有類花生四烯的人，還能增強記憶力和智力，含鋅有降低血液黏稠度、抗癌的作用。

核桃仁

內含豐富的蛋白質，維生素、可營養大腦，延緩腦細胞的衰退進程，提高思維能力，每次1～2個核桃，每日2次，可增強記憶，消除疲勞，使大腦功能恢復正常。

海帶

含有豐富的碘化鉀、卵磷脂等營養成分，有健腦的功能，海帶等海藻類食物中的碘對物質，更是腦細胞中不可缺少的。

胡蘿蔔

所含的蛋白質、糖、維生素B1、鈣、磷、鉀等營養成分，是維持健腦的食品。

大腦是人體進行思維活動的最精密的器官。腦細胞的發育、更新及正常功能的維持，均需要足夠的營養物質。但是人體很少能透過體內其他物質合成這些營養物質，只能透過飲食來供給。

第6章

食物是可口的良藥

藥食同源，藥食互補

藥食同源即藥與食物相同。中國人自古就有藥食同源的觀念：在飲食過程中進行保健，在保健中進行調理。懂得了藥食同源的道理，可以清楚地選擇入口之物，有針對性地運用正確的保健方法。

○ 藥食同源和藥食互補

藥食同源和藥食互補是中國人的飲食習慣中非常好的傳統觀念。人類為了生存的需要，在自然界到處尋找食物。久而久之，也就發現某些動植物不但可以作為食物充飢，而且具有某種藥用價值。原始階段，人們還沒有能力把食物與藥物分開。食物與藥物二合為一的現象就形成了「藥食同源」之說的源頭和雛形。神農嚐百草與其說是找藥，還不如說是找食品。

中國古代醫學文獻中，很多藥物同時又是食物。例如，我們每天食用的蔬菜、穀物、水果等所有的食物，既是食物又是藥物。《黃帝內經》中寫道：「空腹食之為食物，患者食之為藥物」，恰恰反映了藥食同源的思想。滋養身體為「補」，排泄體內廢物為「瀉」。這些「補」或「瀉」的藥都取自食物。「補」藥大多含在穀物、豆類、蔬菜類、動物性食物之中。「泄」也有「補」性，稱為「泄」勝強的食物。如：黑豆、綠豆、冬瓜、黃瓜、海帶、鯉魚、蔥、薑等，都具有利尿、消腫、發汗、解毒的作用。

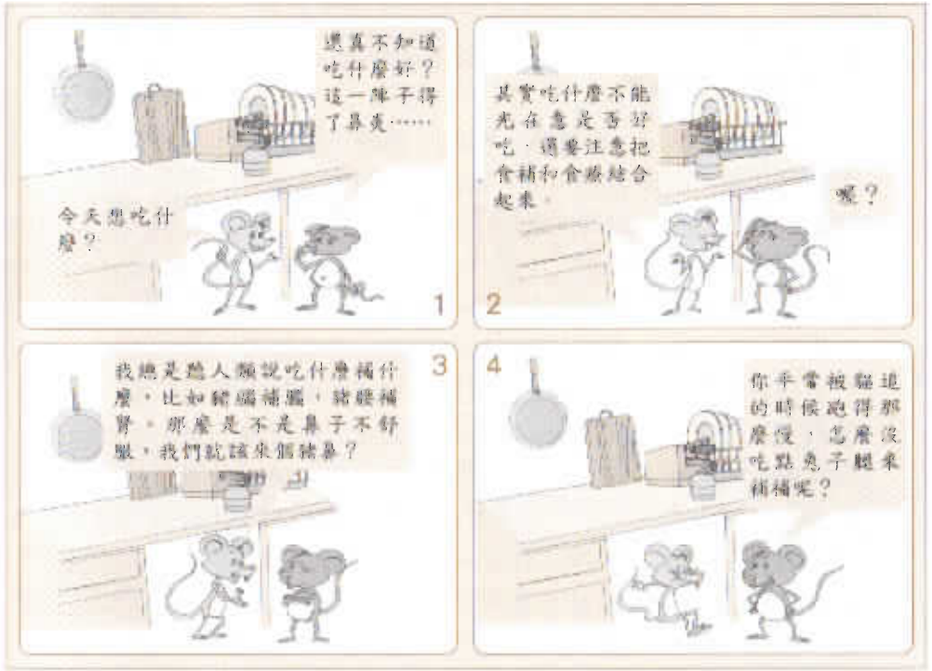
○ 吃什麼補什麼是對藥食同源的誤解

藥食同源，使中藥具有濃厚的生活氣息，也使中藥強化了它的實用性和經驗性。中醫學既不排除治療，又把吃藥與飲食相結合，堪稱絕妙。但是不少人把「藥食同源」與「吃什麼補什麼」混為一談，為了壯陽補腎，牛鞭、鹿鞭等，堂而皇之穿腸而過。這樣的吃法無益於健康，也不是「藥食同源」的中醫學觀點。最典型的是「鞭」，即動物的陰莖，被一些人稱為壯陽靈藥。其實它與普通的動物肉一樣，無非是一些肌肉與結締組織，僅含有少量的類固醇激素，不具有治療價值。「吃什麼補什麼」是對「藥食同源」的誤解，與健康無關。

藥食同源，藥食互補

藥食同源，使中藥具有濃厚的生活氣息，也使中藥強化了它的實用性和經驗性，人類生活中包含了中藥，中藥就在人類生活中產生。懂得藥食同源的道理，可以正確地選擇入口之物，有針對性地把握正確的保健方向。

吃什麼補什麼



排毒食療法

蘋果和鮮奶 早起喝一杯鮮奶，吃一個蘋果，溫和有益，又有排毒的效果。

海帶綠豆湯 海帶中的膠質成分能促進體內有毒物質的排出；綠豆性寒涼，可清熱解毒。

薏仁 薏仁是很好的祛濕食物，加在一起煲湯飲，可增加祛濕的功效。

水 千萬別等到口渴才去喝水，在工作的間隙，喝杯水休息一下，提提神，對身體很有益。

苦瓜 苦瓜雖口感略苦，但餘味甘甜，有解毒排毒、養顏美容的功效。

第6章

補泄適宜，損益平衡

四補五泄

《易經》中說，只有藏泄適均、損益平衡，才能達到人體的陰陽和諧，意思就是說，人體既需要益也需要損，既需要補也需要泄。

○「四補」類食物

所謂「四補」，即補氣、補血、補陰、補陽。補氣類食物有補益脾氣、肺氣、心氣等的作用。各種動物蛋白都補氣，最好的就是雞。雞肉味甘、性溫，歸脾、胃經，宜於脾胃虛弱，疲乏，納食不香，慢性泄瀉。氣不足的時候，多喝一些雞湯，氣就能恢復了。此外，馬鈴薯、紅薯、香菇、栗子等食物有很好的補氣作用。補血類食物有滋補人體之血的作用。此類食物多味甘質膩，容易礙胃，故應用時多配用行氣健脾的食物，如砂仁、蘿蔔等。補血的食物主要有紅棗、黑豆、菠菜、龍眼肉、胡蘿蔔等。如果女性血虛，那麼每天吃一些紅棗便可以緩解病症，成本低但有實效。補陰類食物有補益人體陰液、滋潤臟腑的作用。該類食物多甘寒滋膩，也易礙胃，故脾胃虛弱、腹脹、腹瀉者忌食。蜂果、銀耳、百合、海帶、魚等，都具有很好的補陰效果。補陽類食物有補益人體的作用，能增強五臟的功能以及抗寒能力。補陽的食物主要有羊肉、鹿肉、海蝦等。

○「五泄」類食物

《易經》中提到的「五泄」，即排毒、解毒、降脂、抗衰老和抗癌。人體每天都要排毒，只有將體內的毒素排乾淨，身體才能健康。蔬菜、水果、豆漿、綠豆、生薑等都可以幫助身體進行日常的排毒，而葡萄和蜂蜜可以達到很好的解毒效果。降脂的食物包括洋蔥、海帶、蘑菇、粗糧、燕麥以及各種水果。抗衰老的食品有很多，包括蘋果、豆腐、蘿蔔、黑色食品等。抗癌的食品也非常豐富，包括奇異果、菜花、菠菜、蘿蔔、竹筍、香菇、番茄等。番茄可以抵抗前列腺增生方面的癌症，而奇異果可以抗腸癌。各種各樣的水果、蔬菜、粗糧，如果正常食用，其實都可以抗癌。

五行與飲食養生

五行養生最講究的不是補充某一種營養或者元素，而是飲食的自然平衡。人們應該根據季節和身體狀況稍微強調某一種顏色和食物。

木

重點養護：肝臟

春季在五行中屬木，五臟中屬木的是肝臟。春天應多吃綠色食物和富含纖維的食品。

木代表食物

菠菜、綠花椰菜、韭菜

火

重點養護：心臟

夏天在五行中屬火，五臟中屬火的是心臟。夏天可多吃番茄、葡萄等紅色食物。

火代表食物

番茄、胡蘿蔔、紫甘藍、大棗

土

重點養護：脾、胃

長夏在五行中屬土，五臟中屬土的是脾，長夏應多吃黃豆、香蕉等黃色食物。

土代表食物

木瓜、黃豆、香蕉

金

重點養護：肺

秋天在五行中屬金，五臟中屬金的是肺，秋天應多吃養肺、潤肺的白色食物。

金代表食物

雪花梨、銀耳、百合

水

重點養護：腎、膀胱

冬季在五行中屬水，五臟中屬水的是腎，冬天應多吃黑米、黑豆等黑色食品。

水代表食物

黑米、黑豆、黑芝麻

《易經》中的飲酒養生.

飲酒要適度

《易經》中有4卦涉及飲酒養生的內容，這些內容大多是從不同場合和角度來闡釋對酒以及對各種飲酒行為的評價。

○ 飲酒對保健養生具有重要作用

酒，從古至今一直為人們所重視和喜好。《漢書．食貨志》中就曾稱讚酒是「天之美祿」，有扶衰養疾的功效。酒不僅是款待親朋的重要飲品，也是人與人之間溝通的橋樑。古代酒壞多是用農作物釀造而成，酒精含量較低，且對人體具有補益作用。現代醫學認為，酒能促進人體內部的血液循環，適當飲酒可以活氣化瘀，振奮精神，加速體內的新陳代謝，增強身體免疫能力。

○ 《易經》共有4卦涉及飲酒養生

《需．象傳》：「雲上於天，需；君子以飲食宴樂。」《需．九五》爻辭：「需於酒食，貞吉。」

《困．九二》爻辭：「困於酒食，朱紱方來，利用亨祀，征凶，無咎。」《象傳》：「『困於酒食』，中有慶也。」

《中孚．九二》爻辭：「鳴鶴在陰，其子和之；我有好爵，吾與爾靡之。」《未濟．上九》爻辭：「有孚於飲酒，無咎；濡其首，有孚失是。」《象傳》：「飲酒濡首，亦不知節也。」

在古人看來，酒是溝通的媒介。獲得了美酒佳釀，馬上召集親朋好友一起共飲。朋友從四面八方相聚而來，安閒飲酒，不會有過咎和損害。大家一起把酒言歡，何等的痛快，充分體現了古人的慷慨、豪爽和重友情的性格。此外，《需．象傳》、《需．九五》和《中孚．九二》中說，君子應該在合適的場合飲酒，與民共用太平盛事。酒對身體有滋養作用，但過度放縱，肆意酗酒將適得其反。因此《困．九二》和《未濟．上九》的兩條爻辭反覆陳述飲酒一定要有所節制，否則，好事就會變成壞事。這是因為，飲酒是建立友情的重要途徑，也能夠展現誠信和友誼，但如果沒有節制，酗酒直到最後連頭都被酒澆溼了，那就不再是什麼好事了。

飲酒與養生

少量飲酒，既可刺激胃腸蠕動有助消化，又可疏通血液、祛風祛寒，有利於消除疲勞。

飲酒養生需要注意的幾點

溫溫而飲

古人飲酒多溫熱了喝。商周時期的溫酒器皿等，就是有力的證明。

飲必小啜

飲酒應提倡慢飲，這樣才能品出味道，助於消化，不給脾胃造成負擔。

勿混飲

各種酒混雜飲用會產生一些新的有害成分，會使人感覺胃不舒服、頭痛等。

空腹勿飲

飲酒時應佐以營養價值比較高的菜餚、水果，這也是飲酒養生的一個竅門。

《紅樓夢》中的飲酒養生

《紅樓夢》第38回中，介紹了以酒養生的實例。因螃蟹性寒，黛玉口便令沒後覺得心口疼痛，寶玉將「合歡花的燒酒」是一盞來給黛玉喝。

合歡花：合歡樹上開白色小花，性平味甘，有安神、解鬱等功效，將其浸於酒中，可舒鬱理氣、安神活絡、安五臟、和心志，治鬱結胸悶、失眠健忘之症。

合理的飲食結構

適合中國人體質的飲食結構

全面合理的飲食結構，可以維持人體的健康。成書於2400多年前的《黃帝內經》已有關於飲食結構的記載：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充。」

○ 五穀為養

「五穀」指5種穀物。古代說法不同，有的說是稻、黍、稷、麥、菽，有的說是稻、稷、麥、豆、麻。總之，是指幾種主要的農作物，通常這類食物統稱為五穀雜糧。「五穀」含的營養成分主要是碳水化合物，其次是植物蛋白質，脂肪含量不高。古人把豆類歸類為五穀是符合現代營養學觀點的，因為穀類蛋白質缺乏賴氨酸，豆類蛋白質缺少蛋氨酸，穀類、豆類一起食用，能達到蛋白質互相補益的作用。

○ 五果為助

「五果」是指桃、梨、杏、李、棗、栗子等各種鮮果、乾果和堅果。它們含有豐富的維生素、微量元素和食物纖維，還有一部分植物蛋白質。「五果」應鮮吃，才能保證營養中的維生素不受烹調的破壞。鮮果加工成乾果，便於運輸和貯存，雖然水溶性維生素有損失，但蛋白質與碳水化合物反而因脫水而增多。堅果類如花生、核桃、瓜子、杏仁、栗子，所含蛋白質類似豆類，可彌補穀類蛋白質的不足。

○ 五畜為益

「五畜」是指牛、犬、羊、豬、雞等5種畜類肉，益是補益的意思。肉類食物含有豐富的胺基酸，可以彌補植物蛋白質的不足。

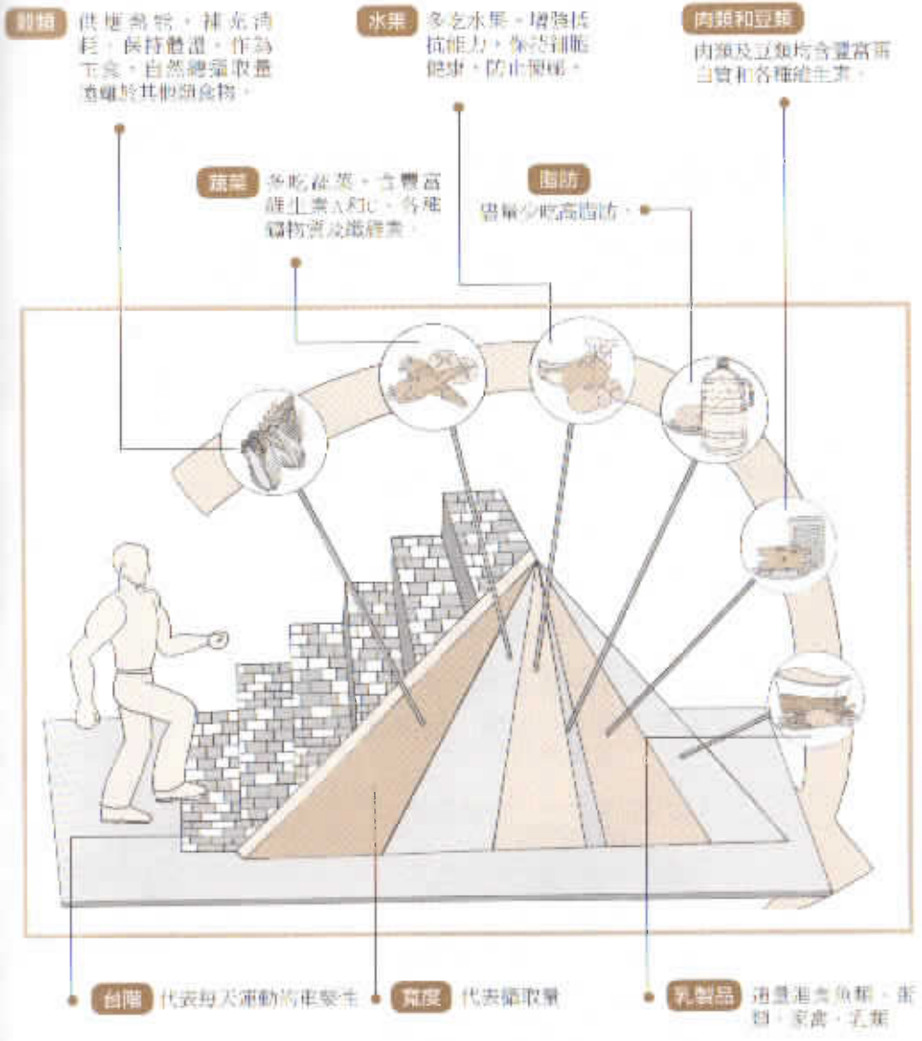
○ 五菜為充

「五菜」就是人們日常吃的各式各樣蔬菜，它們能營養人體，充實臟氣，使體內各種營養素更完善，更充實。菜蔬種類多，根、莖、葉、花、瓜、果均可食用，它們含豐富的維生素，是膳食纖維的主要來源。

「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充」，是適合中國人體質的合理飲食結構。五穀是養命的，五果是幫助消化的，五畜具有補益作用的，五菜有補充作用。中華民族幾千年來正是因為嚴格地遵循著這種生活規律，才維持繁衍和健康。

健康飲食結構金字塔

合理的飲食結構可用一個金字塔來描繪。根據年齡、性別和日常運動量的不同，每人每天攝取的比例會有一定的變化，最主要是要符合個人身體機能的要求。



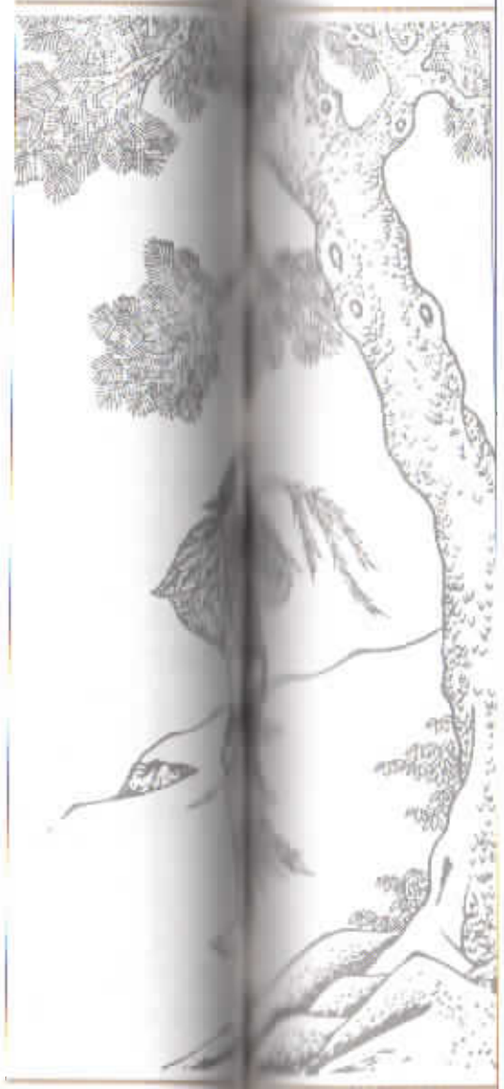
每人每天攝取的各種食品數量的排序（由多至少）應為：穀物、乳製品、蔬菜、水果、肉類、豆類、脂肪。

第7章

《易經》的生理時鐘養生

以自然之道，養自然之身

養生就是保養生命，即保養生理時鐘的正常運轉。生理時鐘的養生法是隨着時代的進步、科技的發展應時而生的。現代生理時鐘學認為，疾病使生理時鐘不正常，或者說，生理時鐘不正常是發生疾病的基礎。進行生理時鐘的養生就是力求保證生理時鐘的正常，使人不生病或少生病，健康地生活。



本章圖版目錄

科學安排作息時間／201
順應四時養生／203
春季養生／205
夏季養生／207
秋季養生／209
冬季養生／211
一年六季養生法／213
十二辟卦與養生／215
防暑降溫，分時調養／217
十一月養生防治凍瘡／219
天人相應循時養生／221
二十四節氣養生法(1) ／223
二十四節氣養生法(2) ／225
二十四節氣養生法(3) ／227
二十四節氣養生法(4) ／229

調整作息時間

養生保健和防病治病的基礎

作息時間不當是人體很多疾病產生的原因，而且是根本性的原因。人們防病治病，保健養生，一定要採取健康的生活方式和制定科學的作息時間表。

○ 日出而作，日落而息

調整作息時間，可以說是養生保健和防病、治病的最基礎內容。中國傳統醫學中的一個重要養生原則就是日出而作，日落而息。意思就是說，晨曦微露時候起床，夜幕降臨就入睡。人體經絡中氣的正常運行與宇宙天體的運行密切相關。夜晚，受天體運行的影響，人體的氣轉為潛藏，用於滋養人體的根本，修復一天勞作之後可能受損的細胞組織等。如果夜裡很晚才睡覺，人體就錯過了整頓自身的最佳時間，這種狀態持續下去，健康就會受到損害。而健康受到損害，人的注意力和記憶力等都會下降，學習或工作的時間難長，效率卻大打折扣，到頭來不但成績難以提高，身體也會垮掉。

○ 無規律作息危害健康

在日常生活中，若起居無常，恣意妄行，就會引起早衰的現象。醫學研究表明，人體發展到成熟期後，就開始走下坡路，出現適應力和免疫力的下降等狀況，即所謂的老化。老化是一個相對緩慢的過程。它的最後結果就是衰老。生理的衰老是生命過程的必然，但仍可透過養生措施予以延緩和防治。葛洪的《抱朴子・極言》中說，「定息失時，傷也。」所以說，生活規律破壞，起居失調，容易精神渙散，臟器不調，甚至產生疾病，加速衰老，所以防止衰老的第一步就是規劃一個合理的作息制度。

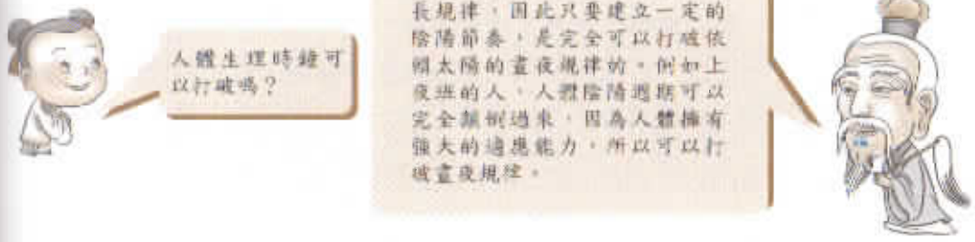
○ 養成良好的作息習慣

人體生理活動和生活習慣與晝夜規律密切關聯，根據季節和個人情況制定出符合生理需要的作息制度，並遵循良好的規律來安排每日的生活。養成每日定時起臥、用餐、工作、學習等習慣。使大腦皮層在人體內的調節活動下，形成有規律的條件反射系統，產生一種良性刺激，因此合理的作息制度適合各種年齡階段的人。

科學安排作息時間

作息時間的調整，是養生保健和防病治病最基礎的內容。根據季節和個人情況制定出科學的作息時間表，並遵循良好的規律來安排每日的生活，對保健養生具有重要意義。

作息時間	項目		功效	備註
6：00~6：30	起床（喝水、上廁所）		大腸的排毒（一天健康的開始）	蜂蜜水
6：30~7：30	晨練		強身健體（一天活力的開始）	太極拳、氣功
8：00左右	早餐		營養供給（一天中最重要的一餐）	營養豐富
12：30左右	午休		大腦休息、提升記憶力	30分鐘左右
18：00左右	晚餐		營養供給，以水果蔬菜為主	七成飽
22：00左右	喝茶		提升自癒能力，讓健康獲有保障	魚腥草茶
22：15左右	養生按摩	敲膽經	50組（每4下一組），刺激膽經，強迫膽汁的分泌，提升人體吸收能力，提供充分的造血材料，排除體內廢物，減少脂肪。	心包經：天池、天泉、曲澤、內關、勞宮、中沖
		心包經	在每個穴位按摩2~3分鐘，消除心臟外部的心包積液，解除心臟不必要的壓迫，發揮心臟正常功能，充分供血。	膻中、巨闕
22：30左右	睡覺		五臟六腑排毒、修復（健康的保障）	聆聽輕音樂
任何時間	保持樂觀、不生氣		可益壽延年，悲氣是百病的根源之一	按壓肯太沖穴
任何時間	保持腸胃清潔		防治垂液感染和食物感染，防治腸癌、鼻咽癌、水巴病、痢疾等疾病。	適用公筷



因時順養

以自然之道，養自然之身

因時順養就是按照大自然的節奏安排日常活動，根據四時變化制定不同的養生方法，以及透過對不同時期多發性疾病的流行認識，達到預防疾病的目的，即「天有所變，人有所應，以自然之道，養自然之身」。

○ 人體與自然相通相應

古人有「以自然之道，養自然之身」的名言，意思就是根據自然的運轉變化，順應自然的規律，在日常生活起居、飲食、勞動、作息等方面養成良好的習慣。人的生理活動有個預定的時間表在支配著，如果每天早晨醒來是自然的，定時的，這就是人體生理時鐘在發揮作用。生理時鐘，是一種自然週期規律，是宇宙存在的普遍現象，無論從低級到高級，從簡單到複雜的生物都存在著生物規律現象。生命現象就是這樣奇特，順應生理時鐘則吉，逆之則凶。隨著時代的進步，科技的發展，養生也步入了新的時代。養生時代呼喚的是最佳養生法，生物養生法就此應運而生。現代生理時鐘學認為，疾病使生理時鐘不正常，或者說，生理時鐘不正常是發生疾病的基礎。生理時鐘的養生就是力求保證生理時鐘的正常，使人不生病或少生病，健康快樂地生活。

○ 順應生理時鐘的規律調養

四時氣候變化是自然界順應天道的客觀規律，人體更是這樣，只有適應自然規律養生，才能增強內在臟器的適應能力，取得內外環境的統一。如果違背了這個規律，就會傷五臟之氣，減弱人體適應自然環境變化的能力，影響身體健康。人的生命活動，白天工作，晚上恢復生理機能，休息睡眠以順應生理時鐘是自然的正軌生命的進程。如果日夜工作，勢必把體內許多正常的規律打亂，造成生理時鐘磨損。有的人享受夜生活，但是長此以往則必然損害健康，縮短壽命。因此應以生命為重，以健康為本，以自然之道，養自然之身，達到人與自然的整體統一。

順應四時養生

古人在實踐中認識到自然界的運動變化，直接或間接地影響到人體，同時指出天時變化對人體的重要影響，並敘述了四時起居的具體作法。在日常生活中，根據不同季節氣候的特點形成了不同的養生方法。

四季養生法

春季是陽長陰消的開始，所以應該養陽。春季主生發，養生要以肝為主，傷了肝氣，就會降低適應春季的能力。春三月要夜臥早起，經常散步，以使志氣生發。

夏季是陽長陰消的極期，夏季主長，養生應以心為主，夏三月也要晚睡早起，不要怕陽光，心情要愉快，不要習汗，多到戶外活動。

秋季是陰長陽消的時候，所以應該養陰。秋季主收，養生應以肺為主，傷了肺氣，就會降低適應冬季的能力。秋三月，要早睡早起，使志安寧，收斂神氣。

冬季主藏，養生應以腎為主，傷了腎氣，就會降低適應春季的能力。冬三月，要多晒太陽，不要耗散陽氣，要讓神氣內守，要能早就寢，少出汗。

春夏養陽，秋冬養陰

春夏	養生氣、養長氣，以適應自然界陽氣漸生而旺的規律，即所謂養陽。
秋冬	養收氣、養藏氣，以適應自然界陰氣漸生而旺的規律，即所謂養陰。

春季養生

春季「發陳」養肝

肝與春氣相應，春天宜養肝。肝在五行屬木，主升發，喜條達而惡憂鬱，應春天的生氣，宜保持良好的精神狀態，才能維持正常的疏泄功能。

○ 春宜養肝

春季大地回暖，陽氣升發，萬物萌生，人體毛孔放鬆，冬季所藏的陰氣逐步向外「散發」。養生者應順時而養，注重保護體內的陽氣，使之逐漸充沛旺盛。春應於肝，中醫素有「春宜養肝」之說。春季是萬物推陳出新、生機盎然的季節，人的肝氣也開始旺盛，排濁氣、暢氣血。因此春季養生應以養肝、護肝為先。主要是從強化肝的功能著手，所以一切有關補益肝臟、強化肝臟、養護肝臟的養生方法，都可能成為人們春季養生的第一選擇。

○ 春季如何養肝補脾

春季乍暖還涼，多風乾燥。在這個時候，要合理地調整飲食，有目的地選擇食物，以提高身體對氣候變化的適應性。春季重在養肝補脾。甘味入脾，最宜補益脾氣，脾健又有助於肝氣。所以春季應少酸多甘以滋養肝脾，對防病保健大有裨益，如穀類的糯米、黑米，蔬果類的桂圓、核桃，肉魚類的牛肉、黃鱔等。此外，性溫味辛，可散寒殺菌；性味溫涼，則可清解裡熱、養肝明目。總之，應根據時令變化和自身需求，進行合理的調配和養護。

春季養肝，要注意保持情緒的舒暢。情緒過度受刺激會使五臟之氣平衡協調的關係受到破壞。要想肝臟強健，首先要注意心情養生，學會制怒，要盡力做到心平氣和，樂觀開朗，進而使肝火熄滅，肝氣正常生發、順調。如果違反這一自然規律，就會傷及肝氣，久之，容易導致肝病。

春季養肝，要多補充水。春季風力較大，氣候乾燥，水分缺乏，人們應多喝開水補充體液，增強血液循環，促進新陳代謝。多飲水還可促進腺體，尤其是消化腺和胰液、膽汁的分泌，以利消化、吸收和廢物的排除，減少代謝產物和毒素對肝臟的損害。

春季養生

春季養生必需掌握春天之氣升發舒暢的特點，注意保護體內的陽氣，使其不斷充沛，凡有耗傷陽氣及阻礙的情況都儘量避免，具體表現在春季的飲食、心情與起居。

春季養生原則

精神調養

煩惱情緒，平靜地來調節自己的陰氣。

疏泄不良情緒，以儘快恢復心理平衡。

保持精神愉快。

飲食調養

多食辛，少食酸，補益人體的肝胃之氣。

多食溫補陽氣的食物，如蔥、薑、韭、芹等。

春季氣候乾燥應多喝水，促進新陳代謝。

起居調養

免遲早起，睡眠時間太長有損人體陽氣。

氣候轉暖時會出現反春寒，不要急於脫去冬裝。

經常進行戶外運動。

夏季養生

夏季「蕃秀」養心

一年四季之中，夏天屬火，火氣通於心，故夏季與心氣相通，夏天人們易感到煩躁不安，容易出現失眠、口腔潰瘍等上火症狀，因此夏季養生首先要「養心」。

○ 夏宜養心

「春生」和「夏長」既有區別又有聯繫。春季人體細胞因天氣的溫和開始活躍，3個月後，夏季來臨，自然界的陽氣已漸漸達到十分洪盛的程度。一方面是天陽下通，另一方面是地熱上騰，這樣的天地之氣相交合，促進萬物的「蕃秀」和「華實」。在夏季的3個月中，人體的新陳代謝也顯得非常旺盛。這本是好事，但如果忽略了夏季養生的要領，就可能變成壞事。

按中醫的「五行」說，夏季是「火旺(夏主心，夏天心火很旺)、土相(脾胃處於『盛』的地位)、木休(肝處於相對的『休養』狀態)、水囚(腎易『虧』)、金死(肺易『虛』)」。心火旺，火剋金，所以容易造成肺(金)虛；本是腎水剋心火，而心火很旺時，就容易出現心火對腎水的「反侮」現象，故腎水易虧。對一般人來說，在夏天，防止肺虛腎虧很容易接受，而對於正處於很旺地位的心是否要重點保養，卻往往掉以輕心。

○ 夏季如何養心

那麼，夏季該如何養心呢？第一，夏季陰氣內伏，暑毒外蒸，飲食宜淡宜軟，不可過於飽食或過食生冷的食物。夏季重在養心，心為「火臟」，少吃熱性的食物，多吃酸味、甜味的食物，以清熱解毒和消炎瀉火，增加體內水分，補充身體消耗。茯苓、麥冬、小棗、蓮子、百合、竹葉、柏子仁等，都能達到養心安神的作用。第二，要做到戒怒戒躁，保持氣定神閒、笑口常開的狀態。這個時節可多進行幽靜的文體活動，如繪畫、釣魚、書法、下棋、種花。第三，適當運動，但是切記不要過度出汗。運動後要適當飲水，所選的運動不要過於劇烈，可選擇相對平和的運動，如太極拳、太極劍、散步、慢跑等。

夏季養生

夏季養生，首先要防暑熱，其次就是長夏時防濕，還有在平時的飲食起居方面要順應「春夏養陽」的原則。

長夏防溼

濕為陰邪，易傷陽氣，尤其是損傷脾胃陽氣。在盛夏是心與之相應，而在長夏，時是脾臟相應。

濕

傷陽氣

夏季飲食易清淡，少油膩，多食豆類食品，以此來解暑利濕、健脾益胃。

傷脾陽

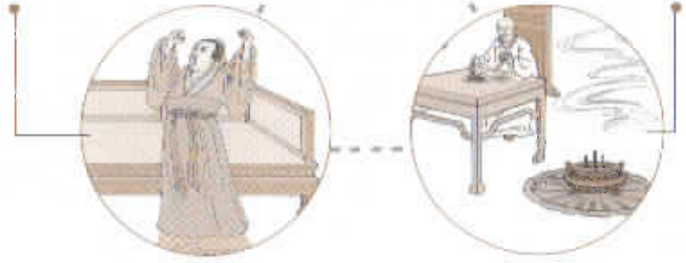
長夏的濕邪最易侵犯脾胃的功能，導致消化吸收功能低下。

夏季養生原則

運動保健 夏季健身，最好在大自然中，步山徑、撫松竹；弄流泉，漱齒濯足等。除戶外健身外，讀書習字，品茶吟詩，益友清談和觀景納涼等，同樣也是夏季養生的好方法。

冬病夏治 夏季是陽氣最旺盛的時候，「春夏養陽」，此時予以治療，可以使患者的陽氣充實，增強抗病能力，冬季裡常發的慢性病及陽虛陰盛的疾患，可以透過伏夏調養，使病情得以好轉。如老年慢性支氣管炎等。

謹防苦夏 「苦夏」是夏季常見的一種病症。對於此病要採取芳香悅脾、醒脾化濕的方法，減少食量，清淡飲食，少吃油膩，以使脾健胃和，體質虛弱、易患苦夏之人，在秋冬之季可服用一些補脾健脾益氣之品。



秋季養生

秋季「容平」養肺

中醫認為，秋燥之氣最易傷肺，因為肺臟直接與大氣相通，且與皮膚和大腸有密切的關係，因此歷代醫學家都認為：秋季養生，重在養肺。

○ 秋宜養肺

對於秋季養生，中國古代的許多醫學著作都有精闢而又獨到的論述。養生學家們普遍認為，秋季養生，應以養肺為主。《素問》在談到秋季養生時指出：「秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，以雞鳴興，使志安寧，以緩秋刑，以斂神氣，使秋氣平，無外其之，使肺氣清，此秋氣之應養收之道也。逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。」這一論述強調了秋季養肺的重要性，認為人在秋季如果違背了養生的規律，就會傷肺，當冬天來臨時，人也就會缺乏抗病和禦寒的能力。

○ 秋季如何養肺

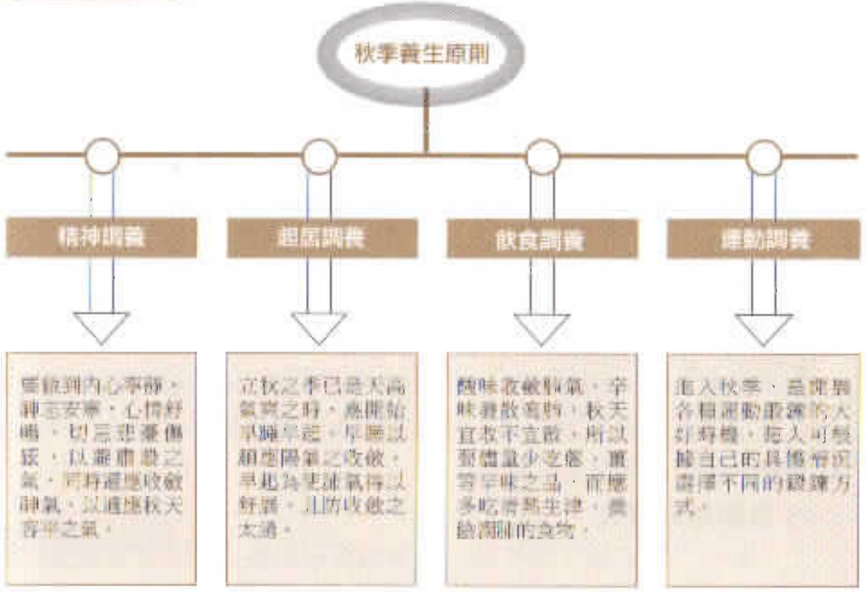
《遵生八箋》也認為秋季的飲食調適要以養肺為主：「秋三月，主肅殺，肺氣旺，味屬辛。金能剋木，木屬肝，肝主酸。當秋之時，飲食之味宜減辛增酸，以養肝氣。」認為人在秋季要少食蔥、蒜、薑、辣椒等辛味之品，多吃酸味的水果蔬菜。養生學家們還認為，秋季的飲食應以溫食為主，少吃寒涼的食物，因為溫食對於肺和胃都有養護的作用，涼食則易傷及肺、胃。梨是秋季宜食的養肺果蔬之一，它有清熱解毒、潤肺生津、止咳化痰等功效，生食、榨汁、燉煮或熬膏，對肺熱咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支氣管炎等症有較好的治療效果。若與荸薺、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳。

秋季養肺，除了在飲食調適上要注意養陰清燥，潤肺生津之外，還應同時注意心情的調諧。秋季草木凋零，大自然開始顯露出肅殺淒涼之象，一個人如果把握不住自己的情緒，便很容易生出悲秋之感，變得情緒憂悒低落，而悲傷恰恰是養肺的大忌，容易使人精藏不固，患下積淡咳喘等毛病。

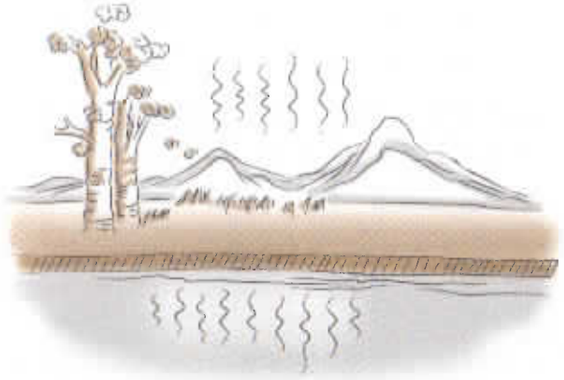
秋季養生

秋季氣候處於「陽消陰長」的過渡階段，天氣以涼熱並重為特點，有「秋老虎」之稱。易外感傷寒，舊病復發。秋季養生重在對精神心情、飲食起居、運動等引等方面進行調適。

秋季養生原則



秋季保養陰氣



秋天萬物成熟收穫，時值「陽消陰長」的過渡階段，人體的生理活動，隨「夏長」到「秋收」而作應改變。《內經》說：「秋冬養陰」，因此秋天養生一定要把保養體內的陰氣列為首要任務。

冬季養生

冬季「閉藏」養腎

冬天萬物凋零、失去生機，人體的陽氣也與自然界的陽氣一樣漸漸收於內，這時在冬季養生時應順應自然界閉藏之規律，以斂陰護陽為根本，歷代養生家認為，冬季是保養腎氣的最佳時節。

○ 冬宜養腎

冬天是自然界萬物閉藏的季節，人的陽氣也要潛藏於內。因此冬季養生的基本原則是要順應體內陽氣的潛藏，以斂陰護陽為根本。由於人體陽氣的閉藏，人體新陳代謝水準相應較低，因而要依靠生命的原動力「腎」來發揮作用，以保證生命活動適應自然界變化。腎臟機能強，生命力也強，反之，生命力則弱。傳統中醫理論認為，腎為「先天之本」、「生命之源」，其生理功能是藏精、主水、主納氣、主骨、生髓，跟人的骨骼血液、皮膚乃至牙齒、耳朵都有莫大的關係。冬季時節，腎臟機能正常，則可調節身體適應嚴冬的變化，不然，則會使新陳代謝失調而生病。

○ 冬季如何養腎

第一，少吃鹹，多吃苦。冬季為腎經旺盛之時，而腎主鹹，心主苦，鹹味吃多了，就會使本來就偏亢的腎水更亢，進而使心陽的力量減弱，所以應多食些苦味的食物，以助心陽，抗禦過亢的腎水。冬季應當遵循「秋冬養陰」的原則，也就是食用滋陰潛陽，熱量較高的膳食，像藕、木耳等。為了避免維生素缺乏，應多吃新鮮蔬菜，如菠菜、油菜等。

第二，適當運動，健腎強身。肢體功能活動，包括關節、筋等組織運動，由肝腎所支配，因而有肝腎同源之說。善於養生的人，在冬季更注重鍛鍊身體，以取得養筋健骨、舒筋活絡、暢通血脈，增強自身抵抗力的效果。鍛鍊時運動量要適當，散步、慢跑、做健身、打太極拳都是很好的運動方式，只要持之以恆，定能達到健腎強體的目的。

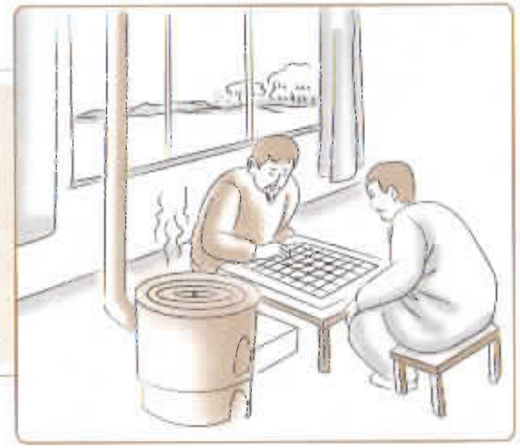
第三，精神調養。冬季養生，要著眼於「藏」。人們要把神藏於內，不要暴露於外。在神藏於內時還要能調適不良情緒。在遇到不順心的事時，要學會調適情緒，儘快恢復心理平衡。人們在冬天要保持精神安靜，要想辦法控制自己的精神活動，最好能做到含而不露。

冬季養生

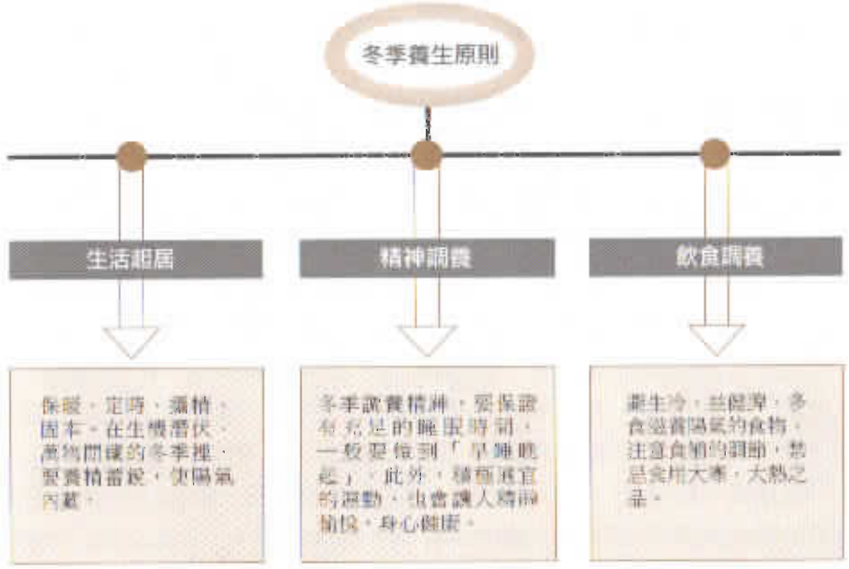
冬天是天寒地坼、萬木凋零、生機潛伏閉藏的季節，人體的陽氣也隨著自然界的轉化而潛藏於內。因此冬季養生要順應自然界閉藏之規律，以斂陰護陽為根本。

冬季「閉藏」

冬天萬物凋零，失去生機，人體的陽氣也與自然界的陽氣一樣漸漸收於內。這時在冬季養生時應順應自然界閉藏之規律，以斂陰護陽為根本。在精神調養上要斂到力求其靜，控制心情活動，保持精神清靜的安寧，含而不露，避免煩躁，使體內陽氣得以潛藏。



冬季養生原則



第7章

一年六季養生法

藏醫季節養生

藏醫養生學認為，自然界春夏秋冬的變化和寒暑燥湿的氣候直接影響人的生理發育和健康。

一年分六季

與其他民族不同，藏族把季節分成六季：春季、盛夏、季夏、秋季、初冬、隆冬。在這6個季節裡，人體內隆、赤巴和培根3種元素各有其減輕、加重和積聚的不同。自然界是萬物生命的泉源，人的身體的生理、病理、生長、發育、衰老都與自然界的季節變化休戚相關。藏醫養生學認為，自然界春夏秋冬的變化和寒暑燥湿的氣候直接影響人的生理發育和健康。

六季養生法

春季人體肌肉表層逐漸舒展疏鬆，陰退陽藏，寒去熱來，是百病叢生的季節。藏醫養生學認為，春季養生要注意防寒、防暖，抵禦各種傳染病對肌體的侵襲。多食韭、蒜、薤、辣椒等辛溫發散的食品。心情要舒暢，少在室內閒坐，多到室外空氣清亮的環境中活動。春季消化之火逐漸變弱，培根類病易發生，人們應食用陳青稞、乾肉、蜂蜜和藏湯，多喝開水，要常擦身，多在樹蔭下歇息。

夏季分為盛夏和季夏，藏醫養生學認為，夏季，人易患培根病(即水土不服引起的各過敏性疾病)，人們宜食用羊肉、牛肉、清奶、蜂蜜、大麥等；注意避陽，不要在陽光下久待；住陰涼房屋，在樹下乘涼；喝淡酒，穿薄衣；常洗冷水澡；房事不可過度，否則會影響健康。

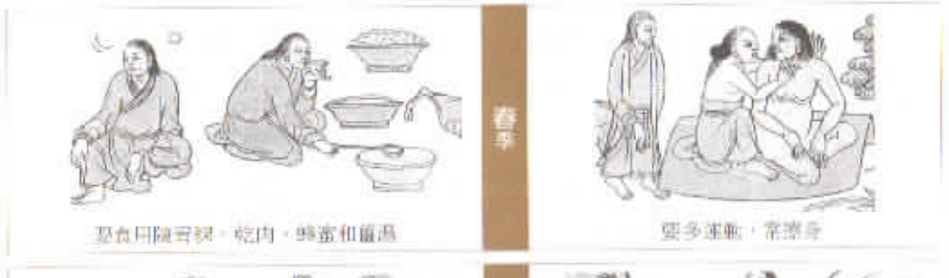
秋季，赤巴類病(由瞋恨、急性及發脾氣導致的熱症)易發生，為預防此病，要食用甘、苦、澀的食物，要穿用樟腦或檀香薰過的衣服。冬季人們應多穿衣物保暖，在身上塗油，吃有營養的食物，多喝肉湯，使身體溫暖。

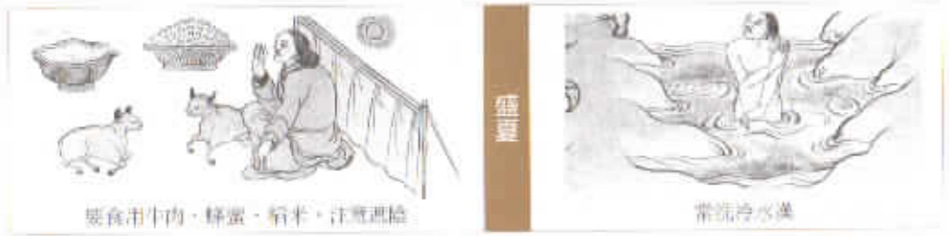
冬季分為初冬和隆冬，此時人體處於緩慢狀態，體內陽氣收斂，陰精潛藏於體內，養生要注意「收」和「藏」，做到精神安定、早睡早起，以利陽氣潛藏，陰精積蓄，為來春的生機勃發做好準備。藏醫養生學還注意冬天進補，認為冬天進補有營養的食品，具有補助陽氣、防禦嚴寒的作用。

藏醫養生學提出「天人相應」的調解飲食方法，提出人的飲食必需隨著四季的變化而進行有規律的調劑，有利於健康長壽。

一年六季養生法

日常起居是人們從事一切活動的基礎，正確的起居行為可以預防疾病的發生，同時也是配合疾病治療的有效方法。因此藏醫特別強調日常行為中的養生之道。





第7章

十二月養生法(1)

順應自然，心志平和

十二月養生法強調，人要根據一年十二月天地陰陽之氣的具體變化，自覺調適自己的活動，使之與自然規律協調一致，進而達到強身健體的目的。

○ 正月養生補腎肺

孟春指正月(約陽曆2月)，正月在十二辟卦為「泰」。此時自然界陽氣開始上升，萬物化生，一切都充滿了生機，因此又稱為「發陽」。根據天人相應的養生原則，人應該順其自然生發之勢，平時要小心保養自身的陽氣。此時春寒料峭，腎氣易受病，肺臟氣微，飲食應少鹹酸，多辛辣，助腎補肺，安養胃氣。同時應注意保暖，特別是老年人。立春這天，宜服蔓青汁，以預防春季傳染病。

○ 二月養生主平和

仲春指二月(約陽曆3月)，二月在十二辟卦為「大壯」。此時陽光和煦，春意盎然，宜多晒太陽，多做室外活動。此時腎氣較微，肝氣旺盛，人易動怒。因此應注意情緒神志的調養，務必使自己心志平和，神氣安靜。否則，肝氣升騰太過，易患暈眩、中風等病。飲食上應少酸多辛，助腎補肝。春分這天，可用枸杞煎水擦身洗臉，能使人皮膚光澤不老。

○ 三月養生重在陽

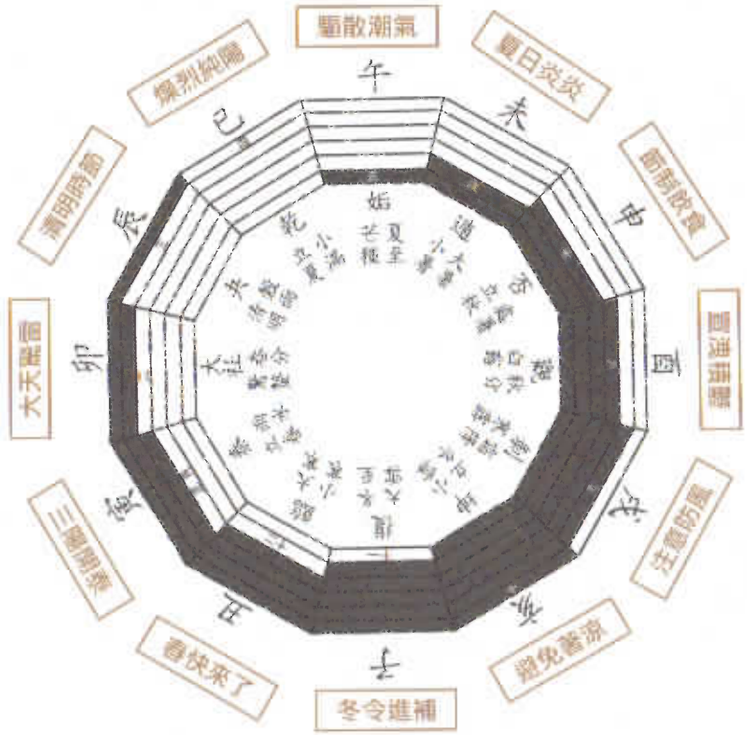
季春指三月(約陽曆4月)，三月在十二辟卦為「夬」。歷代養生家認為「三月養生重在陽」。此時草木欣欣向榮，人體陽氣升發，氣血趨向體表，形成陽虛的生理特徵。應適當食用如黃豆芽、綠豆芽、柑橘、蔥、蒜、香菜、蜂蜜等有利陽氣升發而又清淡可口的食物。應早睡早起，練功習拳。清明節的時候，可以採大蓼(蓼科植物水蓼)以預防腸道病的發生。

○ 四月養生養胃氣

孟夏指四月(約陽曆5月)，四月在十二辟卦為「乾」。此時天氣已熱，植物茂盛，十分有利於人體心臟的生理活動。因此人應該開朗暢懷，切忌暴怒傷心。飲食上應多酸少苦，補腎助肝，調養胃氣。

十二辟卦與養生

人們從伏羲六十四卦中抽取出十二個卦，來表示節氣的變化規律。這十二個卦就是十二辟卦，也稱十二消息卦、十二月卦、十二候卦。



文王十二月卦氣圖 胡一桂 元朝《周易啟蒙翼傳》

此圖以四時的節氣配本方之位，陰陽盛衰消長如環無端，實在妙不可言。

月份	卦名	養生之道
一一月	復卦	此時正是人人高喊冬令進補的時候，一點也不晚，復卦早已經告訴我們了。
十二月	臨卦	這個月土旺水氣不行，飲食應少甘多苦，補心助肺，調理胃氣。
正月	泰卦	此時飲食應少鹹酸，多辛辣，助腎補肺，安養胃氣。
二月	大壯	春雷巨響，驚醒了冬眠蟄伏的動物。注意情緒調養，心志平和，神氣安靜。
三月	夬卦	陽氣最充足之時，宜作郊遊、郊遊，到處欣欣向榮。應早睡早起，練功習拳。
四月	乾卦	開朗樂觀，切忌暴怒傷心。飲食上應多酸少苦，補腎助肝，調養胃氣。
五月	姤卦	端午節時，喝一杯雄黃酒，驅散一下半年的濕氣。
六月	遯卦	此時白天時間長，陽氣多，應宜晚睡早起。
七月	否卦	七月是消化道疾病多發季節，飲食要有節制，以清量為宜。
八月	觀卦	保持良好的心態，宜消積鬱之悶，培養樂觀豁達之心。
九月	剝卦	要注意保暖及適度。九月適宜進補養的時候以養生氣。
十月	坤月	少食生冷，及時添加衣物避免著涼。保證充足的睡眠，適當早睡晚起。

第7章

十二月養生法(2)

防暑降溫，分時調養

十二月養生法強調天人相應，重在成人律己，忌粗諱疏，以適應自然。

五月養生防溼熱

仲夏指五月(約陽曆6月)，五月在十二辟卦為「姤」。此時春天剛過，夏季剛剛開始，陽光越來越旺，萬物蓬勃生長。氣候特點除熱之外還有「溼」，溼是指外界環境的溼度大。因此不僅要有充分的營養物質，還應配合充分的休息和適當的體育鍛鍊。另外，可以有特別選取一些既能去溼又能加強脾胃功能的食物，例如高粱、玉米、薏仁、冬瓜、鯽魚等。

六月養生增陽氣

季夏指六月(約陽曆7月)，六月在十二辟卦為「遁」。此時正值春夏季節交替之時，溫度、氣壓和溼度都有改變，人要順應自然界的規律，增加自己體內的陽氣。此時白天時間長，陽氣多，適宜晚睡早起。中午最好睡30分鐘到1小時，或者選擇瑜伽、靜坐冥想類的養神方法休息。陽氣充盈的時候就出去晒太陽，當地當季生什麼就吃什麼，進而集天地人氣於一身，這樣不僅讓人體適應力更強，也更可能和自然一樣生生不息。

七月養生節飲食

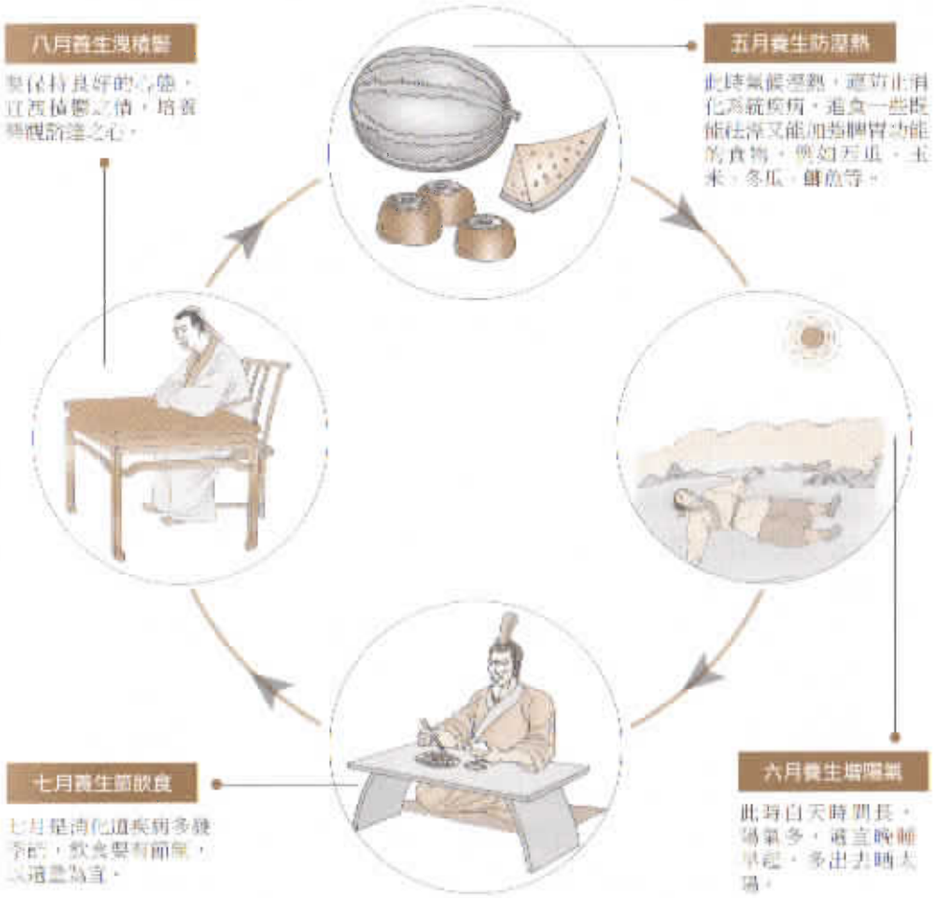
七月(約陽曆8月)，在十二辟卦為「否」。七月是消化道疾病多發季節，飲食要有節制，以適量為宜。同時，可選用藥粥滋補身體。藥粥對老年人、兒童，脾胃功能虛弱者都是適宜的。

八月養生洩積鬱

仲秋指八月(約陽曆9月)，八月在十二辟卦為「觀」。此時氣候漸冷，風起葉落，人們心中常常產生淒涼之感，易傷感憂鬱。因此要保持良好的心態，宣洩積鬱之情，培養樂觀豁達之心。除此之外，秋季涼爽之時，人們的起居時間也應作相應的調整。早睡以順應陰精的收藏，早起以順應陽氣的舒達，避免血栓形成。

防暑降溫，分時調養

人要根據一年十二月天地陰陽之氣的具體變化，自覺調適自己的活動，使之與自然規律協調一致，進而達到強身健體的目的。



冥想就是把心靈打開，不設置任何障礙，允許所有的思想和念頭自然浮現與消失。冥想養生，就是有系統的訓練，訓練自己的思維、意念，然後用意念來調整體內的經脈，驅除身體內的疾病，達到健康的目的。

十二月養生法(3)

避寒就溫，注意保暖

古人在四氣調神——「生長收藏」的基礎上，進一步提出十二月養生法，如宋人姚鵬的《攝生月令》、姜垚的《養生月錄》以及元人瞿祐的《十二月宜忌》等。

○ 九月養生助脾胃

季秋九月(約陽曆10月)，九月在十二辟卦為「剝」。此時，草木零落，萬物斂伏，風暴頻發，要注意避風。九月陽氣還沒有潛伏，而陰氣已經衰落，適宜進補養的藥物以養生氣。飲食上要少吃生冷，多甜少苦，補肝益腎，助脾胃。

○ 十月養生少生冷

孟冬指十月(約陽曆11月)，十月在十二辟卦為「坤」。孟冬是冬季的開始，此時萬物閉藏，為來春的生機勃發做準備。應注意天氣變化，及時添加衣物避免著涼。室內要注意通風，室內汙濁的空氣既損肺又傷腦，更易引發感冒、呼吸道感染和頭暈、乏力等症。常到戶外活動，如晒太陽、跑步、做操等，這對增強體質，促進血液循環大有裨益。

○ 十一月養生重保暖

仲冬指十一月(約陽曆12月)，十一月在十二辟卦為「複」。此時手腳易冷，須避寒就溫，注意保暖。此時腎臟正旺，人肺衰微，飲食應多苦少鹹，以補理肺胃。冬至日可吃當歸燉羊肉等藥膳，借自然界陽氣萌動，以補人體陽氣，增強禦寒防病能力。

○ 十二月養生防風寒

季冬指十二月(約陽曆1月)，十二月在十二辟卦為「臨」。此時數九寒天，梅花傲雪，悄報春訊。但是這個月上旺水氣不行，飲食應少甘多苦，補心助肺，調理腎氣。老人骨弱肌薄，極易外感風寒，早起可服人參、黃芪酒1小杯，防風禦寒，預防感冒。

十一月養生防治凍瘡

十一月天氣寒冷，人們手腳易冷，須防治凍瘡，避寒就溫，注意保暖。

十一月冬至養生功

每天子、丑時(23時～3時)為最佳練功時間。

兩手掌著同張肚圍，掌心向下，先左後右，兩掌交替用力按壓腹部各18次，然後深呼吸，即鼻吸氣時縮各8～5次。

可防治經痛等症，肩背骨及大腿內後疼痛，腹痛腹冷，大便難，頭部腫大，疼痛，小腹急痛，腹脹足腫，疝痛等。

諸葛亮借東風

諸葛亮通曉《易經》氣象的道理，知道十月立冬之後，西北風一定不會天天吹，根據氣象的推算，有一兩日必會刮起一陣東南風，所以故作玄虛，登壇祭風，反正一日借不到的話，兩日三日下去，早晚可以等到東風。

果然被他等到了東風。曹操50萬軍隊戰敗。大敗之後，曹操問門諸《易經》，研究到蓋卦的「先甲三日，後甲三日」和立冬時主值坎卦雪令，其中有一陽來復的道理，哈哈大笑，悟出了東南風的道理。50萬大軍的損失，才讀懂了《易經》，代價太大了。

第7章

順應二十四節氣養生

節氣養生，事半功倍

一年共二十四節氣，反映著物候特徵。自然界的一切生物與節氣變化息息相關，因此自然變化一旦違反常度，必然導致人體規律紊亂，陰陽失調，外邪易於入侵人體而致病。

○ 節氣與人體生命規律

節氣是中國古代勞動人民創造的氣象規律，最早的記載見於《淮南子》。中國古代醫學家在實踐中發現，節氣的變化，直接影響人體生命規律的調節。倘若自然變化違反常度，必將影響人體正常的氣血運轉，造成功能規律紊亂，正氣下降，陰陽失調，極易感邪致病。所以中醫學常將節氣與人體生理、疾病的診斷和轉歸，以及養生等方面密切聯繫起來。

○ 二十四節氣養生的重點

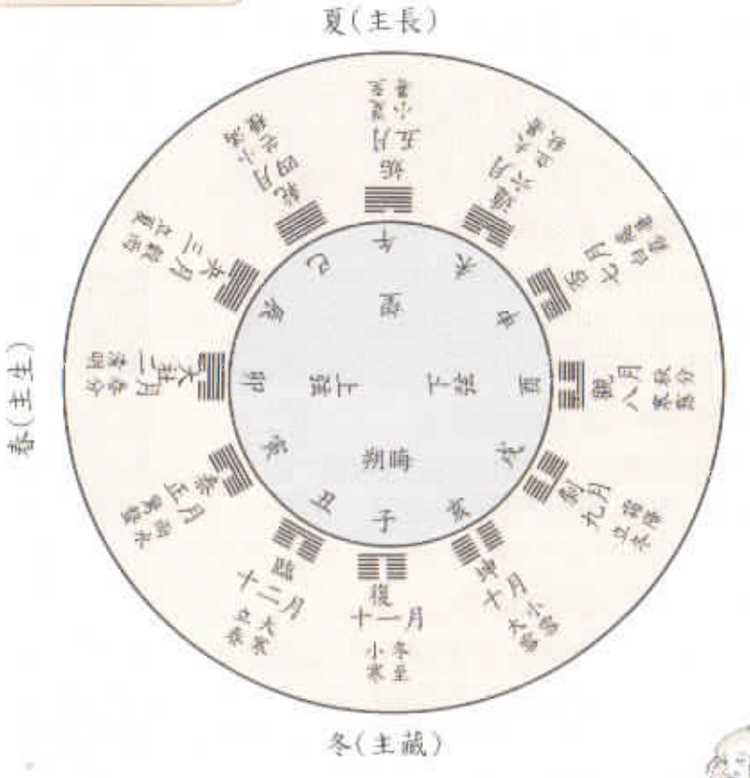
眾所皆知，一個季節有8個節氣，一年有四季，正好是二十四節氣。「春雨驚春清穀天，夏滿芒夏暑相連，秋處露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。每月兩節日期定，最多相差一兩天。」二十四節氣養生重點講的有8個節氣：「二至」，即夏至、冬至；「二分」，即春分、秋分；「四立」，即立春、立夏、立秋、立冬。這8個節氣代表了四季中最具代表性的氣候變化。在這4個節氣到來的時候，氣候該變化就會變化，該冷就冷，該熱就熱，該下雨就下雨，該颳風就颳風。如果人體在節氣的正常氣候中，順應四時變化，就不容易生病。但是如果冬天刮夏天的風，應寒反熱，夏天刮冬天的風，應熱反涼，如果有這種反常的氣候變化，人就應該特別注意保健養生了。天氣突然很熱或者寒冷，身體也忽寒忽熱，身體的虛實加上氣候的反常，人就容易生病，此時就要注意保養。因為疾病最有可能會發生在時令反常之時。

《易經》中天人合一的養生，告訴我們人之氣乃是天地所賦予的，那麼人之養生也就應該根據天地陰陽之氣的變化來進行。這一養生哲理可以簡單概括為一句話：順應自然則養生成功，違背自然則百病叢生。

天人相應循時養生

節氣的變化，直接影響人體生命規律的調節。倘若自然變化違反常度，必將影響人體正常的氣血運轉，造成功能規律紊亂、正氣下降、陰陽失調，極易感邪致病。所以中醫學常將節氣與人體生理、疾病的診斷和轉歸，以及養生等方面密切聯繫起來。

天人相應循時養生圖



陳希夷（？— 989），原名陳摶，又稱陳摶老祖，字「圖南」，號「扶搖子」，著名道教養生家，生平事蹟眾說紛紜，真偽莫辨。著有《指玄篇》，傳「先天圖」（無極圖）和「太極圖」，後世所傳陳希夷睡功圖最為著名。

「陳希夷二十四氣導引坐功法」是陳摶根據一年二十四節氣的氣運及其與人體經脈的對應關係，而自創的一套坐功導引治病方法，習練久之可以養生治病。

陳希夷

第7章

二十四節氣養生(1)

春季六節氣

「春雨驚春清穀天」，春天6個節氣包括立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨。

○ 立春天無常，要保暖防寒

立春時節，天氣忽寒忽暖，由於人體腠理開始變得疏鬆，對寒邪的抵抗能力有所減弱，所以人們不宜過早脫去棉衣，要注意保暖防寒，以免著涼感冒。在這種情況下，要特別注意飲食，多吃蘿蔔、白菜、百合及綠色蔬菜和水果。

○ 雨水風拂面，要調養脾胃

根據雨水節氣對自然界的影響，聯繫到養生中著重強調其調養脾胃的重要性。調養脾胃可根據自身情況選擇進行飲食調節、藥物調養和起居勞逸調適。飲食上應多吃蔬菜、水果，少油膩，少酸多甜，以養脾臟之氣。

○ 驚蟄萬物醒，防肌肉酸痛

驚蟄時的養生，要根據自然物候現象、個人體質差異進行精神、飲食、起居的調養。飲食上要注意少吃動風上火的食物，如酒、辣椒、黃鱔、魚、蝦等，多吃能升發陽氣的食物，如韭菜、菠菜、薺菜等。

○ 春分已過半，以平和為本

春分這天正好晝夜平分，陰陽各半，其節氣特點是陰陽平衡，故養生也要講求「平和」，以和為貴，以平為期。此時肝氣旺，腎氣微，故在飲食方面要戒酸增辛，助腎補肝，可多吃韭、蔥、枸杞、馬鈴薯、雞肉、鯉魚等。

○ 清明花初綻，要防高血壓

清明時節，桃花初綻，楊柳泛青。就中醫養生來講，這個節氣是高血壓的易發期。心情上，應保持心情舒暢，避免情緒激動，而引起血壓升高。飲食上，少甜食，多瓜果蔬菜。對老年人更強調低鹽飲食，同時增加鉀的攝取。

○ 穀雨天漸熱，應忌動肝火

穀雨時節，天氣漸熱，但早晚氣溫仍較低，因此早晚要適當加穿衣服，尤其要注意切勿大汗後吹風，以防感冒。應保持心情舒暢，心胸寬廣，聽音樂、釣魚、散步等都能陶冶性情，切忌遇事憂愁焦慮，甚至動肝火。

二十四節氣養生法(1)

此表據黃宗羲《周易象數論》之說製成，表中對漢代《易》家以六十卦配十二月氣候的相承次序，作了簡要解釋，並依次指出二十四節氣養生要點。

月份	卦序(節氣)	六十卦次序解說	養生方法
正月	《小過》(立春)	小為陰，小過者，陰將過也	立春天無常，要保暖防寒。
	《蒙》	萬物孚甲而未舒	
	《益》	陽氣日益	
	《漸》(雨水)	陽氣漸生	雨水風拂面，要調養脾胃
	《泰》	陽氣日盛，萬物暢茂	
二月	《大壯》(驚蟄)	陽尚在上，滋生舒緩	驚蟄萬物醒，防肌肉酸痛
	《隨》	萬物隨陽氣而動	
	《晉》	萬物日晉而上	
	《解》(春分)	陽氣溫暖，萬物解甲而生	春分已過半，以平和為本
	《大壯》	陽氣內壯	
三月	《豫》(清明)	陰消陽息，萬物和悅	清明花初綻，要防高血壓
	《訟》	萬物爭訟而長	
	《蠱》	蠱，動也，萬物至此整飭	
	《革》(穀雨)	萬物洪舒，變形易體	穀雨天漸熱，應忌動肝火
	《夬》	陽氣決然，無所疑忌	

二十四節氣養生(2)

夏季六節氣

「夏滿芒夏暑相連」，夏天6個節氣包括立夏、小滿、芒種、夏至、小暑及大暑。

○ 立夏血易滯，忌暴喜傷心

立夏時節，氣溫升高，但是仍會出現氣候變化頻繁的情況，要注意隨時增減衣服。養生要控制情緒，安閒自樂，切忌暴喜傷心。飲食上應以低脂、低鹽，多纖維，清淡為主。清晨可食用少許薤頭，晚飯宜飲少量紅酒，以暢通氣血。

○ 小滿江河滿，要怡養性情

小滿時節，人易煩躁不安，此時要調適心情，注意保持心情舒暢，多參與戶外活動如下棋、書法、釣魚等，同時可在清晨參加體育鍛鍊，以散步、慢跑、打太極拳等為宜，不宜做過於劇烈的運動，避免大汗淋漓，傷陰也傷陽。

○ 芒種梅雨天，防溼熱疾病

芒種時節，雨水增多，天氣溼熱，長江中下游地區進入「梅雨季」，此時易患各種溼熱性疾病，如膝關節、踝椎關節疼痛等。所以此時要開始注意預防溼熱性疾病。養生要多吃清熱利溼之品，如絲瓜、冬瓜等，並避免住潮溼的地方。

○ 夏至陽氣旺，注意防中暑

夏至時節，陽氣最旺，養生要順應夏季陽盛於外的特點，注意保護陽氣。夏天炎熱，腠理開泄，易受風寒溼邪侵襲，室內外溫差不宜過大，更不宜夜晚露宿。要謹防中暑，在35℃高溫下工作的人，要通風，多喝淡鹽水，不穿緊身衣。

○ 小暑三伏天，要防溼健脾

三伏天氣溫高，溼度大，暴雨連連。雖尚未到最悶熱之時，但此時患有心肌炎後遺症的人易出現心律變緩，胸悶氣短等症狀。養生要注意早睡早起，避免熬夜。此時易患脾胃病，脾胃虛的人少喝冷飲，少吃涼拌的菜餚，注意肚臍不要著涼。

○ 大暑熱最極，要低溫養生

大暑是一年中最熱的節氣，此時正值中伏，氣候炎熱，氣溫高，雨水多，溼度大，氣壓低，是一年中最難熬的時候。此時有心臟病的人一定要養好心，千萬不要過勞，要早睡早起，中午要保證午休，注意心靜及靜養生、低溫養生。

二十四節氣養生法(2)

此表據黃宗羲《周易象數論》之說製成。表中對漢代《易》家以六十卦配十二月氣候的相承次序，作了簡要解釋，並依次提出二十四節氣養生要點。

月份	卦序(節氣)	六十卦次序解說	養生方法
四月	《泰》(立夏)	微陽將升，陽氣若處平旅	立夏血易滯，忌暴喜傷心。
	《節》	萬物眾多	
	《比》	萬物輻而相比	
	《小畜》(小滿)	純陰獨位，陰猶蓄而未巳	小滿江河滿，要怡養性情
	《乾》	萬物循強者	
五月	《大有》(芒種)	陽氣充滿，將食	芒種梅雨天，防溼熱疾病
	《家人》	陽將休息於家	
	《井》	萬物井然不亂	
	《賁》(夏至)	順陰生，順陰之理	夏至陽氣旺，注意防中暑
	《姤》	陰陰初起，與陽相遇	
六月	《師》(小暑)	陰陽之氣相和，若調禹然	小暑三伏天，要防溼健脾
	《豐》	陰陽相濟，而物茂盛	
	《渙》	陰陽相離，渙有其文	
	《觀》(大暑)	陰進陽退，有賓主之禮	大暑熱最極，要低溫養生
	《遁》	陰進陽退。	

二十四節氣養生(3)

秋季六節氣

「秋暑露秋寒霜降」，秋天6個節氣包括立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降。

○ 立秋天漸涼，要護陽養心

立秋是陽氣漸收，陰氣漸長，人體陰陽代謝出現陽消陰長的過渡時期，因此秋季養生，凡精神心情、飲食起居、運動鍛鍊、皆以養收為原則。立秋養生要注意護陽養心，可食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、鳳梨等柔潤食物，以益胃生津。

○ 處暑燥氣增，要防氣管炎

處暑是暑氣結束的時節，此時晴天下午的炎熱不亞於暑夏之季，也就是人們常講的「秋老虎，毒如虎」的說法。由於雨水漸少，燥氣漸增，患有氣管炎的人，進入處暑後易於發作。可多吃杏仁、蘋果、百合等清涼潤肺之品。

○ 白露天漸涼，注意防秋燥

白露時節，秋燥加重，易患鼻腔疾病、氣喘病和支氣管病。由於燥邪傷陰，易出現皮膚乾裂起皺，養生可多喝水，多吃養陰生津之品，少吃或不吃魚蝦海鮮、生冷炙燥醃菜的食物，多吃清淡、易消化且富含維生素的食物。

○ 秋分夜漸長，應早睡早起

秋分時節，晝夜均等，寒溫各半。從此，晝漸短而夜漸長，進入陰氣漸重的秋季。中醫最重要的養生方法是順應自然氣候，睡眠方面應早睡早起，早睡以順應陰精的收藏，早起以順應陽氣的舒適，使身體保持陰陽平衡。

○ 寒露天轉寒，宜潤肺益胃

寒露時節，雨水漸少，天氣乾燥，晝熱夜涼。從中醫角度上說，此時在南方氣候最大的特點是「燥」邪當令，燥邪最容易傷肺傷胃。所以養生的重點是養陰防燥、潤肺益胃。應多吃些芝麻、銀耳等有滋陰潤燥作用的食品。

○ 霜降天更寒，要防止著涼

霜降是秋天的最後一個節氣。此時，肺氣虛，有慢性支氣管炎的老年人症狀會加重，要防止著涼，可服燕窩、銀耳、冰糖羹或燕窩豬肺湯。

二十四節氣養生法(3)

此表據黃宗羲《周易象數論》之說製成。表中對漢代《易》家以六十卦配十二月氣候的相承次序，作了簡要解釋，並依次提出二十四節氣養生要點。

月份	卦序(節氣)	六十卦次序解說	養生方法
七月	《姤》(立秋)	陰陽進退，不易之常道	立秋天漸涼，要護陽養心
	《遯》	陽不可遏，故陰以遁之	
	《同人》	陰氣雖盛，陽氣未去，與之相同	
	《否》(處暑)	萬物相接	處暑燥氣增，要防氣管炎
	《否》	天上地下，萬物否塞	
八月	《觀》(白露)	觀，仰也，陽氣將伏	白露天漸涼，注意防秋燥
	《剝》	萬物陽氣盡於內	
	《大壯》	大為陽，陽氣壯盛於內	
	《賁》(秋分)	坤為文，陰升陽降，故文見而賁	秋分夜漸長，應早睡早起
	《艮》	陽養其根，陰成其形，物皆可觀	
九月	《歸妹》(寒露)	陽在下，故曰歸	寒露天轉寒，宜潤肺益胃
	《無妄》	無妄，災也，萬物凋落	
	《明夷》	物受傷	
	《坤》(霜降)	物受壓而困	霜降天更寒，要防止著涼
	《剝》	陰剝陽幾盡	

二十四節氣養生(4)

冬季六節氣

「冬雪雪冬小大寒」，冬天8個節氣包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

○ 立冬天初凍，要護陽溫補

立冬時節，日照變短，草木凋零，黃河中下游地區即將初凍。民間養生有立冬補冬的習俗。每逢這天，人們以不同的方式進補山珍海味，說是這樣進入了冬季，才能抵禦寒冷的侵襲。應多吃一些增強體質的食品，為冬季貯藏作準備。

○ 小雪首場雪，要禦寒保暖

小雪時節，中國北方地區會出現初雪，雖雪量有限，但還是提醒我們已經到了禦寒保暖的季節。此時，天氣時常陰冷晦暗，人們的心情也會受其影響，特別容易引發憂鬱症，所以應調節自己的心態，保持樂觀，經常參加戶外活動以增強體質。

○ 大雪白茫茫，防心理壓力

大雪時節，天寒地凍，大地一片白茫茫。此時，心腦病患易加重，有高血壓、冠心病、動脈硬化的人，冬天應該堅持鍛鍊，注意保暖防寒，多到太陽，衣服要穿暖，避免過度疲勞，睡眠要充足，還要注意調整心態，避免心理壓力。

○ 冬至過大年，要多吃堅果

中國民間有「冬至過大年」的說法，意思是這一天與過年同樣重要。冬至是陰氣盛極而衰，陽氣開始回升的節氣，冬至以後的氣溫明顯下降，因此冬至後的養生十分重要。專家提出一個冬至養生的小訣竅：多吃堅果。

○ 小寒陰邪盛，食溫熱食物

小寒節氣正處於「三九」寒天，是一年中氣候最冷的時候。中醫認為寒為陰邪，最寒冷的節氣也是陰邪最盛的時期。從飲食養生的角度來說，要特別注意在日常飲食中多食用一些溫熱食物以補益身體，防禦寒冷氣候對人體的侵襲。

○ 大寒氣嚴寒，最要防凍傷

「大寒」是一年中的最後一個節氣，在氣象紀錄中雖不像大雪到冬至、小寒期間那樣酷冷，但仍處於寒冷時期。寒冬季節，天氣嚴寒易凍傷手腳，預防方法是多穿保暖的衣物。鞋襪要輕軟防風，以免影響氣血供應。

二十四節氣養生法(4)

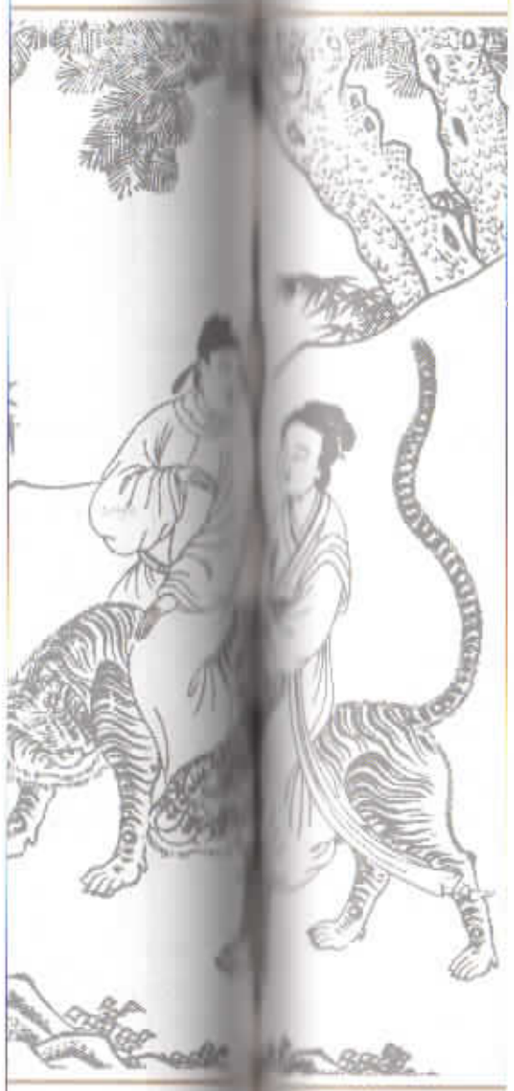
此表據黃宗羲《周易象數論》之說製成。表中對漢代《易》家以六十卦配十二月氣候的相承次序，作了簡要解釋，並依次提出二十四節氣養生要點。

月份	卦序(節氣)	六十卦次序解說	養生方法
十月	《艮》(立冬)	物上爾與陰，下資於陽，各止其所	立冬天初凍，要護陽溫補
	《既濟》	成功已成	
	《噬嗑》	噬嗑，食也，物美其服而得食	
	《大過》(小雪)	陽之受傷，將遁	小雪首場雪，要禦寒保暖
	《坤》	陽上陰下，不相逆而相順	
十一月	《未濟》(大雪)	陽將極而未濟	大雪白茫茫，防心理壓力
	《蹇》	陰極陽生，故為之蹇	
	《頤》	陽得養而復	
	《中孚》(冬至)	萬物萌芽於中	冬至過大年，要多吃堅果
	《復》	陽氣復始	
十二月	《屯》(小寒)	一陽發動，生物甚難	小寒陰邪盛，食溫熱食物
	《臨》	陽氣漸然温和，萬物於土中始自幼	
	《泰》	臨，外也，美物將自內而外	
	《升》(大寒)	萬物為陽氣所育，將射地而出	大寒氣嚴寒，最要防凍傷
	《臨》	陰氣在外，萬物扶疏而上	

第8章

《易經》與性養生
和諧性生活中的養生之道

性養生，是中國古代養生學的一大特色。古人說：「房中之事，能殺人，能生人。」就像水能載舟，也能覆舟一樣。進而說明男女交合之道，順之者益壽延年，逆之者早衰早夭。八卦中的陰陽符號是男女生殖器的象徵符號。這不是僅以八卦的外形來簡單地比擬男女的性器官，而是因為《易經》中確實包含了相當深刻的性內容。



本章圖版目錄

性養生宜忌 /233
不育症的保健方法 /235
古代房中衛理論 /237
夫妻分床睡要看準時機 /239
善用八益，避免七損 /241
節欲保精，避免房勞 /243
性養生食譜 /245
秋季性養生應注意收斂 /247

八卦和性養生關係密切

《易經》的八卦中包含了相當深刻的性內容

八卦中的陰陽符號是男女生殖器的形象抽取和意會象徵的綜合符號。這不是僅以八卦的外形來簡單地比擬男女的性器官，而是因為《易經》中確實包含了相當深刻的性內容。

《易經》對性的決定作用的推崇

《易經》的一個根本觀點就是推崇性的決定作用。《易經・歸妹》中說：「歸妹，天地之大義也。天地不交而萬物不興，歸妹，人之終始也。」意思就是說，婚嫁是天地之間最正常的事情，天地陰陽之氣不交合，就不會生長萬物，男女不婚嫁，就不能傳宗接代。《易經・系辭》還認為：「男女媾精，萬物化生。」即男女兩性的結合、交媾是萬物生長、人類繁衍的根源，這就肯定了只有宇宙間天地、陰陽、男女兩種對立因素的交合作用，才能從事新的創造活動，否則，純陽、純陰、純男、純女都不足以生產新的生命。由此可見，《易經》把人類繁衍的根源看得高於一切。

《易經》用乾坤兩卦詮釋男女的基本關係

《易經》不僅以八卦形式闡述了陰陽的本質聯繫，而且用乾坤兩卦詮釋了男女的基本關係。1923年著名的學者錢玄同在《答顧頡剛先生書》中發表了一個驚人的看法，他認為原始的易卦，是生殖器崇拜時代的東西。乾、坤二卦即是兩性生殖器的記號。1927年歷史學家聞予同也發表了相同的見解，他認為《易》的爻就是最明顯的生殖器崇拜時代的符號。「—」表示男性的性器官，「--」表示女性的性器官。1928年，郭沫若對此進一步闡述，他說：「八卦的根柢我們很鮮明地可以看出是古代生殖器崇拜的孑遺。畫一以象徵男根，分而為二以象徵女陰，所以演出男女、父母、陰陽、剛柔、天地的觀念。」

《易經》中「易」的意思是變化，「生生之謂易」，陰陽之間的交互作用叫「道」，作用後引起生生不息的過程謂之「易」。男與女是宇宙中乾與坤的縮影，是自然的對應物，於是有「男女媾精，萬物化生」，說明人類兩性交合與宇宙天地交媾同等重要，可見，陰陽觀念是由牝牡這些性器官的模型引發的，而對性器官的重視又直接同人類古老的生殖崇拜風俗相聯繫。

性養生宜忌

性養生是研究人類性生活如何有益於夫妻身心健康、延年益壽、繁衍子孫的一門科學。學習養生之道，就必需在性生活中知道哪些適宜，哪些應忌諱，古代的性養生知識，至今仍有重要的指導意義。

性養生的準則

元代醫學家李鴻飛說：「欲不可絕，欲不可早，欲不可頻，欲不可強。」可以作為性養生的準則。

行房必備的環境

《婦人規》說：「房室交合之所，亦最當知宜忌」，指出臥室要安靜，睡床要舒適，室內空氣要流通新鮮，是行房的必備條件。

行房前的準備

《素女經》說：「欲合之道，在於定氣，安心，和志。」定氣安心，避免急怒緊張等情緒。所謂和志，即男女配合默契，性感集中，互相激發。

適宜行房的時間、方向

《洞玄子》說：「夫婦行房，春卑頭宜東東，夏朝南，秋朝西，冬朝北……」此論涉及陰陽五行、人體生理時鐘、醫學氣候學、天干地支等。

性養生三要素

滋補可以使精氣充足，故有精與形神別的說法。

長期性生活過度，會使人的免疫系統和神經功能減退，這是因為性交可引起全身高度興奮，反使疲勞而虛弱，器官功能遭受性損害。

擺弄動物學說，只要放心安靜，簡易自書旺盛。

第8章

《易經》中的生殖文化

重視生命的延續

生生不息的生殖運動構成了《易經》的根本思想，這一重視生命延續的思想對後來的中國文化產生了極為深遠的影響。

○ 對生命延續的重視

以《易經》為代表的陰陽文化，系統地呈現了中國古代的生殖文化，並把生殖文化昇華到一個新的階段。《易經》在闡述陰陽變化萬物的哲學觀念時，也有許多有關性的描寫，如「男女媾精，萬物化生」，「夫乾，其靜也專，其動也直，是以大生焉。夫坤，其靜也翕，其動也辟，是以廣生焉」。這些闡述以讚美宇宙生成萬物的偉大，把兩性的交媾推及天地交合的廣闊領域，並把對人類性和生殖行為的讚頌普及到對社會、政治、道德的產生與發展的讚頌。《易經》指出：「生生之謂易」。這就是說，生生不息的生殖運動是宇宙萬物以及人類發展的根本規律，這一重視生命延續的思想對後來的中國文化產生了極為深遠的影響。

○ 道家房室養生之道

中國古代歷史上，道教很重視養生，也很重視「陰陽之道」的研究。道家認為，男為陽，女為陰，應「陰陽結合」、「陰陽互補」，甚至「採陰補陽」。性生活本乎自然之道，是養生延壽的重要內容之一，是健康長壽的基礎。《易經》和八卦的原理就此被道家所發揮，並成為房中術的理論基礎。例如，認為男女性交是「陰精」(女性陰道的分泌物)和「陽精」(男性的精液)相結合。「陰精」是無限的，而「陽精」有限所以更珍貴，男子要從吸取「陰精」來滋補自己，所以要「守精閉關」，「御而不泄」。以後，這種陰陽論的思想又被用來當作男子統治女子的理論根據，例如，「陽尊剛也，陰者柔也」，女子應服從男子，以柔順為吉。

不育症的保健方法

酗酒之後，忽冷忽熱、日食月食等異常天氣、心情憂鬱、乳蛾、過勞、生病等狀態，都不宜懷孕。

不孕不育的保養方法

腎陽虛通常表現為陰冷，體以下冷。

下孕不育。

泡酒保養
白酒1,000毫升，放入蓮芽1克，加上人參泡產，每天喝5～10毫升。

附子10克燉肉的食療方式保養
附子需要事前水先煮，去毒煮至熟軟味，此法可以扶陽，治療虛證手腳冰冷。

不適宜懷孕的幾種情況

第8章

《易經》中的陰陽互補與房中術

性生活本乎自然之道，是養生延壽的重要內容

陰陽之道是性愛的真髓，核心，這一基本理論和法則是研究人類性生活的基礎。一向重視禮義道德的孔夫子同樣認為男女關係是「人倫之始」、「五代之基」，人類的繁衍昌盛也是從男女陰陽規律而來。

○ 性生活完整表現了陰陽整體的觀念

所謂「陰陽者，天地之道也」，即是說，宇宙間的萬事萬物都要以陰陽為準則來分析和認識，人們的性生活也是如此。事實上，性生活最好地體現了陰陽整體的概念。《易經》中有一些性內容，但是我們絕對不能因此把它視為一本性書。《易經》是一本具有很深哲理的著作，它把男女兩性視為自然的一部分，以男女兩性的相交來聯繫自然，重點闡述自然與人變化（易者，變也）的原理，它將自然界被動的力量稱為「陰」，將主動的力量稱為「陽」，並描述陰陽如何交互作用而推動「氣」沿著自然法則來進行。一陰和一陽間的交互作用叫「道」，作用所產生的生生不息過程叫「易」（變化）。按照這種理論，陰陽是彼此相反而互補的兩種力量，相剋相生。在自然現象中，月亮與冬天屬於陰，太陽與夏天屬於陽。對人類來說，女人屬於陰，男人屬於陽，陰陽需要互補。這也就是所謂「剛柔相摩，屈伸相感而利生焉。」這都是強調陰陽結合，陰陽互補，男女要「相摩」、「相感」，這樣才能「利生」，無論缺了哪一方都是不行的。

○ 本乎自然，養生延壽

《易經・說卦》中說：「乾，天也，故稱乎父；坤，地也，故稱乎母。震，一索而得男，故謂之長男；巽，一索而得女，故謂之長女。坎，再索而得男，故謂之中男；離，再索而得女，故謂之中女。艮，三索而得男，故謂之少男；兌，三索而得女，故謂之少女。」從以上卦辭可以看出，人們如果要快樂、長壽，必需效法自然，使自己生命中的陰陽兩種成分像自然界一樣和諧地交互作用；同時借陰陽（男女）的接觸，彼此吸取，進而強化這兩種成分。因此男女的性交不僅是單純的欲望發洩，更是陰陽兩種宇宙力量在人類身上的具體展現。天地相交而生萬物，男女交合而生子女，在中國古代的文學用語中，慣以「雲雨」來形容性交，它如同從地上升起的「雲」和從天上落下的「雨」會合一般。

古代房中術理論

性養生的關鍵在於陰陽調和。人順乎自然規律，則能夠體驗優質的性生活，進而達到調劑身心、延年益壽、優生優育的目的。房中術的理論，建立在保精不出的基礎之上，但這只是一種不合醫學道理的推想。

導代教誡的「節女多多益善」，深反了中國古代主流的性看法觀。「陰交不泄」也違背了人的正常生理需求，容易引發疾病。

忍精不泄，容易引起「重固瘀塞」之類的疾病。行房時男子以泄精為樂，女子以采取為樂，若是忍精不泄，是違背自然規律的。

良好的性心理對人們健康的性生活有著重要的意義，這需要理智、情緒穩定、開懷等為前提。

第8章

八卦和性度

互補男女雙方性度，建立和諧夫妻關係

性度是衡量某一個人身上男性特點與女性特點比重的概念。八卦和性度有著密不可分的關係。男女雙方性度互補，有利於建立和諧夫妻關係。

什麼是性度

性度是指男女不同的氣質特徵所表現的程度，可分為男性度和女性度兩個方面。男性度就是男性特點在某人身上所占的比重，女性度就是女性特點在某人身上所占的比重。從性度的角度來看，世界上沒有絕對純粹的男性，也沒有絕對純粹的女性，任何人都是男性特點和女性特點的綜合體，只是有主次不同和強弱不同的區分而已。

八卦和性度有密切關係

八卦和性度有著密不可分的關係。如果將《伏羲八卦方位圖》和《六十四卦周天圖》順時針旋轉90度，使陰陽各為一極，可以看到，如果以每一卦作為一個人的性度，即性度為純陰或純陽者極少，為數眾多的是陰陽兼具，陰陽的不同數量、不同位置和處於不同的此鄰關係，表現出各不相同的複雜性度狀態。即使在陰爻和陽爻等量的情況下，由於陰爻和陽爻所處的位置——當位與不當位以及不同的乘承比應關係，會演變出各式各樣的心理特徵，性度和性度的不同內涵，這與人的性度和心理過程相符。因此八卦中涵容了性的生物存在，心理存在和社會存在，也涵容了性度概念。而不同狀態的性與生物——心理——社會存在的人的配偶，不同狀態的性度的人的配偶，必將在人的生育、情感和性滿足上產生不同的結果。

男女性度應互補

一般而言，在兩性關係中，一個男性度高的男性與一個女性度高的女性，當然是一對極好的伴侶，這種「兄妹式」的心理定位會成為夫妻關係和諧的調節劑。精神分析學家榮格認為，「兄妹式」，「姐弟式」能夠成為某種成功的兩性心理互動模式。其實夫妻只要在生活中有意識地創造這種情境，就會使雙方愛意更濃。

夫妻分床睡要看準時機

夫妻通常分床睡對雙方的健康、感情、保持個性的獨立以及私密空間都有一定好處。健康專家認為，出現以下幾種情況時夫妻適合分床睡。

婦女的月經期、孕期、產褥期、哺乳期等「四期」期間，在此期間，妻子需要得到最妥善的產生保健，此時夫妻分床是非常必要的。

夫妻有一方若患傳染性疾病，同床容易傳染給對方。若夫妻分床就寢，則容易實行有效的隔離，有效地避免互相感染或交叉感染。

夫妻有良好的感情基礎，且都發現彼此間的「性」趣逐漸變淡時，可以選擇分室睡，醒醒「性」趣。

夫妻一方因工作需要時常早出晚歸，為避免干擾對方睡眠，最好選擇分床而居，以保證充足的睡眠，消除疲勞，恢復體力，對身心自然有益。

分床睡並不一定就是分房睡。對於中年夫妻而言，在本來就缺少激情的時候分房睡，有可能等於兩人再也不睡在一起了。不過，時下流行的「分床不分房」或「分被不分床」的方法都不失為很好的解決辦法。

第8章

中國古代性養生(1)

善用八益，避免七損

所謂「七損八益」，是指性生活中有損健康的7種表現和8種有利於保持精氣的引導動作。如果能順利地運用，做到性生活和諧，就會調節身體，益壽延年。

「七損八益」始見於馬王堆漢墓出土的《天下至道談》，這是有關房中與補康治病的最早記載。此書歸納的「七損八益」，是當時人們的房事保健觀。

○「七損」

所謂「七損」，包括：「閉」，房事中出現劇痛；「泄」，房事中大汗淋漓不止；「竭」，行房不加節制，以致精氣耗竭；「勿」，陰交合時陽痿不舉；「煩」，房事中氣喘吁吁，精神緊張；「絕」，在女方根本沒有性衝動或性要求時，男方性情急躁，不善於等待，甚至態度粗暴，強行交合，這樣的性生活自然極不協調，會帶給女方很大痛苦，不僅損害身心健康，還會影響胎孕的優劣，對下一代造成危害；「費」，房事時過於急速圖快，徒費精力。

○「八益」

所謂「八益」指的是將氣功導引與兩性交合結合在一起的8種作法，包括：治氣、致沫、知時、蓄氣、和沫、積氣、持贏、定填。「治氣」是指性交之前應先練氣功導引，導氣運行，使周身氣血流暢。「致沫」是說舌下含津液，不時吞服，可滋補身體；又指致其陰液，也為交合之所不可少者。「知時」是說要善於掌握交合的時機。「蓄氣」即蓄養精氣，做到強忍精液不洩。「和沫」是指行房不宜過急、過快，抽送時要和緩，使雙方在交合中協調一致。「積氣」是說行房適可而止，不可精疲力竭，以便積蓄精氣。「持贏」是說行房時留有餘地，保持精氣充盈，做到不傷元氣。「定填」是說兩性交合時，男方不要戀歡不止。

○ 掌握和理解「七損八益」

掌握和理解「七損八益」，不僅有利於維護男女身心健康，減少婦女疾病，而且有利於下一代的優生優育。古代性保健觀認為，人們若能善於利用「八益」，避免「七損」，即可耳聰目明，體態靈活，性機能更旺盛，心情愉悅，益壽延年。

善用八益，避免七損

掌握和理解「七損八益」，不僅有利於維護男女身心健康，減少婦女疾病，而且有利於下一代的優生優育。

中國古代性養生觀

七損

閉	房事中出現劇痛。
泄	房事中大汗淋漓不止。
竭	行房不加節制，以致精氣耗竭。
勿	陰交合時陽痿不舉。
煩	房事中氣喘吁吁，精神緊張。
絕	沒有性欲，卻勉強從事。
費	房事時過於急速圖快，徒費精力。

八益

治氣	先練氣功導引，導氣運行，使氣血流暢。
致沫	舌下含津液，不時吞服，可滋補身體。
知時	善於掌握交合的時機。
蓄氣	蓄養精氣，做到強忍精液不洩。
積氣	行房適可而止，不可精疲力竭，以便積蓄精氣。
和沫	行房不宜過急、過快，雙方在交合中協調一致。
持贏	交合之時留有餘地，保持精氣充盈，做到不傷元氣。
定填	兩性交合時，男方不要戀歡不止。

善用「八益」，避免「七損」，即可耳聰目明，體態靈活，性機能更旺盛，心情愉悅，益壽延年。

不可「醉以入房」

酒精是刺激性很強的物質，易引起性器官充血腫脹，使人失去自製力，而導致房事過度，使腎精耗散過多。長期的醉以入房，會使人體免疫系統的調節功能適應性減弱，易引起陽痿、早洩、月經不調等病。

第8章

中國古代性養生(2)

動而少泄，固精養生

性養生是與精氣聯繫在一起的，動而少泄是為了積蓄精氣，進而達到養生延年的目的。

○ 養生的關鍵是蓄養陰精

中國古代性學受先秦時期固精與固氣學派影響，認為精是十分重要的一種物質。竹簡《十問》中的描述，大意是說，人的生氣莫過於陰精，如果陰精鬱閉，不能發生作用，百脈就會發生疾病；陰精不充盈，生殖機能就不能發育成熟，而不能繁衍後代，所以一個人的壽命是長是短，關鍵在於陰精。由此可見，養生的關鍵是蓄養陰精。「凡彼治身，務在積精」，意思是說，凡善於養生的人，務必要積蓄精氣。這個思想對中國古代房中養生學的影響十分深遠。

○ 養生的訣竅是動而少泄

古代性養生的訣竅就在於動而少泄。為了在房事生活中保護陰精，古人進行了不少的研究與探索。竹簡《十問》中有所描述：長生的訣竅，在於尋求鞏固精關的方法，精關經常地固護，就能聚藏陰精，使人生機旺盛而精神蓄積，其作用就會明顯地表現出來，精關閉約，陰精深藏，必使精液不會隨意泄漏，各種疾病也就不會碰到，所以能夠長生。

《內經》中說：「夫精者，生之本也。」精是構成人體的基本物質，是維持人體生命活動的物質基礎，保精是強身的重要環節。精乃腎之主，縱欲過度，除傷腎精之外，進而還可傷及其他各臟腑，影響身體健康，甚至促人早衰或短壽。現代醫學認為，長期性生活過度，會使人的免疫系統調節功能減退，這是因為性交可引起全身高度興奮，促使能量高度消耗，器官功能適應性減退。

有的人可能會問，一般認為，男女交合以能泄精為達到性高潮的標準，現在提出交合時要動而少泄，怎能盡情享受性欲的愉快呢？古人認為，泄精後則身體常感倦怠乏力，耳嘈雜嗡響，眼瞼下垂欲睡，喉乾咽燥，全身骨節倦怠乏力，雖泄精時暫有快感，但終因精力耗損而感不暢。若交合時搖動而適時控制泄精，則氣力經常充沛，身體方便靈活，耳目顯得聰明。

節欲保精，避免房勞

所謂「房勞」，即指縱欲。俗話說：「縱欲催人老」、「房勞促短命」，因此要高度重視其對健康的嚴重損害，掌握避免「房勞」發生的具體方法。

行房有度

行房要有度：度，就是適度，即不能恣其情欲，漫無節制。不少養生家都主張成年之後當隨著年齡的增長而逐漸減少，至老年宜斷欲。

孫思邈在《千金要方》中指出：「人年二十者，四日一瀉；三十者，八日一瀉；四十者，十六日一瀉；五十者，二十日一瀉；六十者，閉藏不泄，其體力強壯者，一月一瀉。」

合房有術

從醫學和養生角度來講，夫妻合房要講究科學的方法。如此，既能使雙方得到性滿足，增進感情，更重要的是有助於彼此的身心健康，延年益壽。

優生優育
採取有效避孕措施，注意孕期禁忌和交合有節制。

採陰補陽
女性吸取「元陽」補益己身，使自己青春長駐，長生不老。

益精補腦
用氣功導引法補充精氣下引上以補益頭腦。

採陰補陽
交合中男性從女性處獲益，延年益壽。

選擇具有特殊功效的膳食

妙用食物進行性養生

食物與人的性功能之間存在著重要的依存關係。傳統醫學和現代醫學都認為，選擇具有特殊功效的膳食可以達到強精壯陽、補腎強身等目的。

具有補腎壯陽作用的膳食，對性欲、性反應、性行為能產生有利的影響。從維持和調節性機能的角度，在日常膳食中應掌握以下原則：

○ 攝取充足的蛋白質

蛋白質含有人體活動所需的各種胺基酸，它們參與包括性器官、生殖細胞在內的人體組織細胞構成，如精氨酸是精子生成的重要配方，具有提高性功能和消除疲勞的作用。大豆食品，尤其是凍豆腐中含有豐富的精氨酸。優質蛋白質的來源主要有禽、蛋、魚、肉類等動物類蛋白及豆類蛋白。

○ 補充酶類

酶是一種在體內具有催化作用的特殊蛋白質，能促進人體的新陳代謝，對健康有益。如果體內缺乏酶類，會出現性機能減退，甚至喪失生育能力。酶存在於各類食物中，在烹調食物時應注意溫度不宜過高，時間不宜過長，可用炸、烤、煎等烹調法，以免使酶受到破壞。

○ 供給適量的脂肪

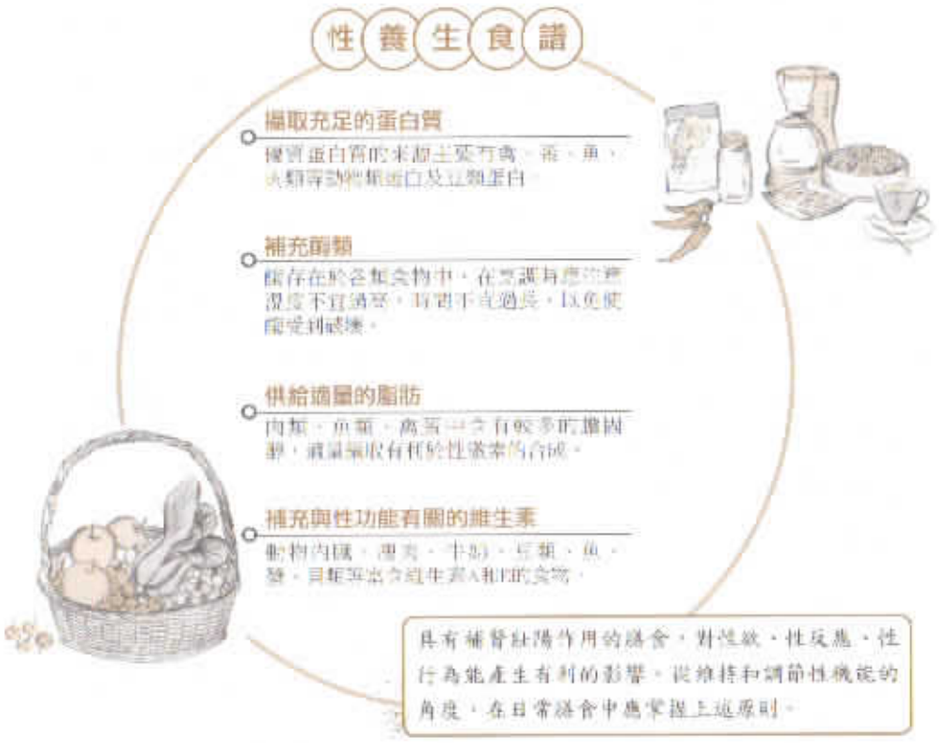
從維護的功能角度來看，應適當攝取一定的脂肪。因為人體內的性激素主要由脂肪中的膽固醇轉化而來，長期素食者會影響性激素的分泌，不利於性功能的維持。肉類、魚類、禽蛋中含有較多的膽固醇，適量攝取有利於性激素的合成，尤其是動物內臟本身就含有性激素，因此應適量選擇食用。

○ 補充與性功能有關的維生素

人體內缺乏鋅，會引起精子數量減少，性功能和生殖功能減退，動物內臟、瘦肉、牛奶、豆類中含鋅豐富。維生素A和維生素E都有延緩衰老和延緩性功能衰退的作用，且對精子生成和提高精子的活動均具有良好的效果。禽蛋、乳製品、魚、蟹、貝類、韭菜、芹菜、胡蘿蔔、南瓜中含有維生素A，蛋黃、豆類、芝麻、花生、植物油中含有維生素E。

性養生食譜

食物與人的性功能之間存在著重要的依存關係。具有補腎壯陽作用的膳食，對性欲、性反應、性行為能產生有利的影響。



忌肥甘厚味

肥甘厚味之品不可多食，否則影響性功能。日本學者發現，大豆和豆製品、章魚、鰻魚、泥鰍、蘑菇含有大量生成精子的物質——精氨酸，對增強生精子能力有效。

忌食太鹹

食鹹太多則傷腎，不利於陽，因此飲食上宜清淡，多吃一些富有營養、補腎益精的清淡食品，如植物油、蔬菜、豆類、甜薯、肝臟、禽蛋、魚類、花生、芝麻等，這對延年益壽，避免性功能衰退有積極意義。

第8章

隨自然界氣候變化，性養生也應不同

適應四季進行性養生

人體與周圍環境是一個整體，自然界有什麼變化，人體也就有相應的變化，因此隨自然界氣候變化，性養生也應不同。

如果氣候驟變，超過人體機能的調節能力，就會打破人體陰陽平衡，發生氣血逆亂現象，此時行房對身體不利，此時受孕則不利於男女雙方及嬰兒。反之，氣候平和，溫度適宜，環境舒適，身心舒暢，則有利性養生。

○ 春季「暢達」

春季陽氣上升，萬物復甦，充滿蓬勃生機。在這樣的季節裡，人的思想意識及身體活動應順其自然的變化，身心保持暢達的狀態。因此性生活的頻率較冬季應有所增加，至少不能對其加以過分的制約，應讓其充分地發生。只有這樣，才能有助於身體各組織器官的新陳代謝，增強生命的活力，有利身體健康。

○ 夏季「隨願」

夏季來臨，各種植物繁榮秀麗。此時人的心情愉快，性的欲望也相對增強，性生活應隨其意願，不過度約束，使體內的陽氣不受任何阻礙地向外宣通發洩，順其自然。需要注意的是，大熱天氣，人體臟腑功能相對減弱，暑氣易進入人體陽氣，此時房事應適量地減少。

○ 秋季「收斂」

秋季天氣轉涼，草木凋落，萬物蕭瑟。此時人們也該寧神靜志，克制欲望，收斂精氣，減少性生活的次數，使體內的陽氣不再過多地向外發洩，為抵禦冬季的嚴寒準備條件。

○ 冬季「嚴控」

嚴冬降臨，冰封雪飄，陽氣潛藏，萬物潛蓋。此時，如果恣情縱欲，勢必導致體內的精氣過多地外泄，身體抗病能力低下，容易引發各種疾病，而且會失去明春的良好開端。因此這個季節，人們的性生活要加以嚴格控制，盡可能減少性生活的頻率。《內經》中說：「冬不藏精，春必病溫」，就蘊涵了嚴冬節制房事的道理。從這個意義上說，冬季性生活的調養，是四季調養的關鍵，千萬不要等閒視之。

秋季性養生應注意收斂

秋季天氣轉涼，萬物蕭瑟，此時人們應寧神靜心，克制欲望，收斂精氣，減少性生活的次數，使體內的陽氣不再過多地向外發洩，為抵禦冬季的嚴寒準備條件。

秋季性養生的總原則

秋季性養生的原則就是要休心養性，思緒寧靜，不讓意志外馳，以適應秋季寒涼肅殺的氣候。對房事而言，具體的養生方法就是性欲的興奮衝動不能像春天生發之性的萌動，也不能像夏天陽亢之性的興奮，而是要有所收斂，房事應有所減少。

秋季性養生的注意事項

秋季性養生中男性最主要的問題是可能會發生偶爾而暫時的「陽痿」。若一旦發生，不必驚慌，可稍事休息，放鬆書籍，這種秋季易發的陽痿是一時的性興奮不足，造成海綿體充血不足而造成的，當有只要精神專一，精力集中，可以消除氣候影響而順利行房。

秋季對女性來說也會出現性欲減退的現象，常常表現在性交時出現陰道乾燥的現象，這是秋季燥氣當令所致，為預防發生陰道乾澀而造成性交中不愉快之情，在行房前可適當延長培養情緒的時間，以充分激發女性的性欲。

第9章

《易經》與風水養生
在人與自然的和諧中獲得健康

中國人歷來強調人與自然的和諧關係，認為萬事萬物都孕育著生命，都具有適宜其存在的最佳環境。作為萬物之靈的人類，具有創造養生保健的環境之能力。中國古老的風水學是探討如何尋找並提供這種環境的理論和藝術。所謂風水的好壞，其實就是氣候環境情況是否協調及對人類的生存與健康有何影響的問題，強調人與自然要和諧相處。

本章圖版目錄

環境養生／251
中國人理想的陽宅模式／253
家居方位風水養生／255
從健康談臥室風水布局／257
浴室在住宅中的位置與疾病／259
人體氣場與養生／261
八卦方位與家人的關係／263
從疾病推知陽宅風水上的煞物／265
十二地支與陽宅風水上的煞物／267
風水物品與愛情／269
植物影響風水／271

第9章

《易經》的「風水養生」

風生水起，自然調和

養生住宅的選址，首先要陰陽平衡，很難找到像太極圖那樣完美的陰陽平衡曲線，但是高明的易學專家以此為最理想的住宅之地。

○ 具體住宅中的陰陽劃分

在大的環境格局中，實為陰，空為陽，如：背山面水或坐北向南，又叫坐實朝空的格局，坐北靠山稱為陰，面水向南稱為陽。相反地，在小的住居環境中，實為陽，空為陰。例如一個空間過大，傢俱、人口過少的住宅，陰氣重。在具備的裝修格局中，石料為陰，軟木為陽，例如一個大理石用料過多的宅子，陰寒之氣重，一個木質材料裝修的房子，陽氣則較盛。一物一太極，一物一陰陽，在人體中有形之物為陰，無形之物為陽，例如血液、體液、肌肉、骨骼，均為陰，精神、氣頭為陽，一呼一吸為陽氣。人生存在陰陽之氣平衡的環境裡和住宅中，猶如魚生存在水中一樣，不同的是水有形而氣無形。水淵深，魚一定養得肥大；水淵急，魚一定遠走；水汙染，魚一定生病；水乾涸，魚一定致死。同樣的道理，氣盈，人一定生旺；氣濁，人一定生病；氣散，人一定衰危；氣敝，人一定頭悶。人需要生存在有生氣的住宅裡，藏風聚氣才是造福厚德的旺宅福地。

○ 養生住宅的環境要求

孤陽不生，獨陰不長。孤陽建築指兩座大廈非常貼近，而在兩者之間只形成一條小空隙，猶如刀劍斬，民俗中稱為「天斬煞」。煙囪也是孤陽建築，尤以三根煙囪為重，百姓們稱之為「沖天煞」。水泥柱或樹在住宅的大門前也是孤陽建築，人們稱之為「穿心煞」。樓角、尖形物件相射的樓房也是孤陽煞，民俗稱之為「尖角煞」。鐵軌、變電箱，高壓電塔，車道等經過的樓房也屬於孤陽煞之列，現代人稱之為「電力煞」。在附近有孤陽建築物的樓房，應選擇百米之外的樓房購買。獨陰建築指門前高大古樹或樹林、墳場，殯儀館、醫院、監獄、警局等。

環境養生

古代養生崇尚天人合一的整體觀，認為適宜的生活環境可保證工作和居住的正常進行，促進人類的健康長壽。

養生住宅的風水禁忌

建在各種地下通道之上的住宅，若為高樓，只影響下面兩層，輕者破財，疾病，重者易生血光之災。

從住宅向外看，前方有兩座大廈離得很近，中間一條，猶如斧劈刀斬兩一分為二，主疾病或血光之災。

第9章

建築選址的風水養生之道

選擇適宜的養生住宅

風水講「風和水」。所謂「風」，即空氣流動形成風；所謂「水」，即山水。看風水，主要看山、水和氣，它們是人體生命所必需的元素，人要生存，選擇一個好的住宅環境是非常重要的。

相形取勝

古代風水理論認為，建築選址的基本原則是「相形取勝」，即選用山川地、地形地勢等自然景觀方面的優勝之地。風水中關於選址的最佳格局是背山、面水、向陽。背山，可以阻擋冬天北來之寒流；面水，可以迎接夏天南來之涼風；向陽，可以取得良好的日照。按照此原則選址，有利於形成優越的小氣候和良性的生態循環。在這樣一個自然環境中安家落戶，必然有利於人的生存與健康。

相土嘗水

住宅環境的水土品質與人體健康之間有著密切關係。「相土嘗水」是建築選址中有關水土品質的一個基本原則。《呂氏春秋・盡數》說：「輕水所多秃與癭人，重水所多腫與躄人，甘水所多好與美人，辛水所多疽與痤人，苦水所多與偏人。」明確提出地理環境與長壽密切相關，認為適宜的水土有利健康長壽。

藏風聚氣

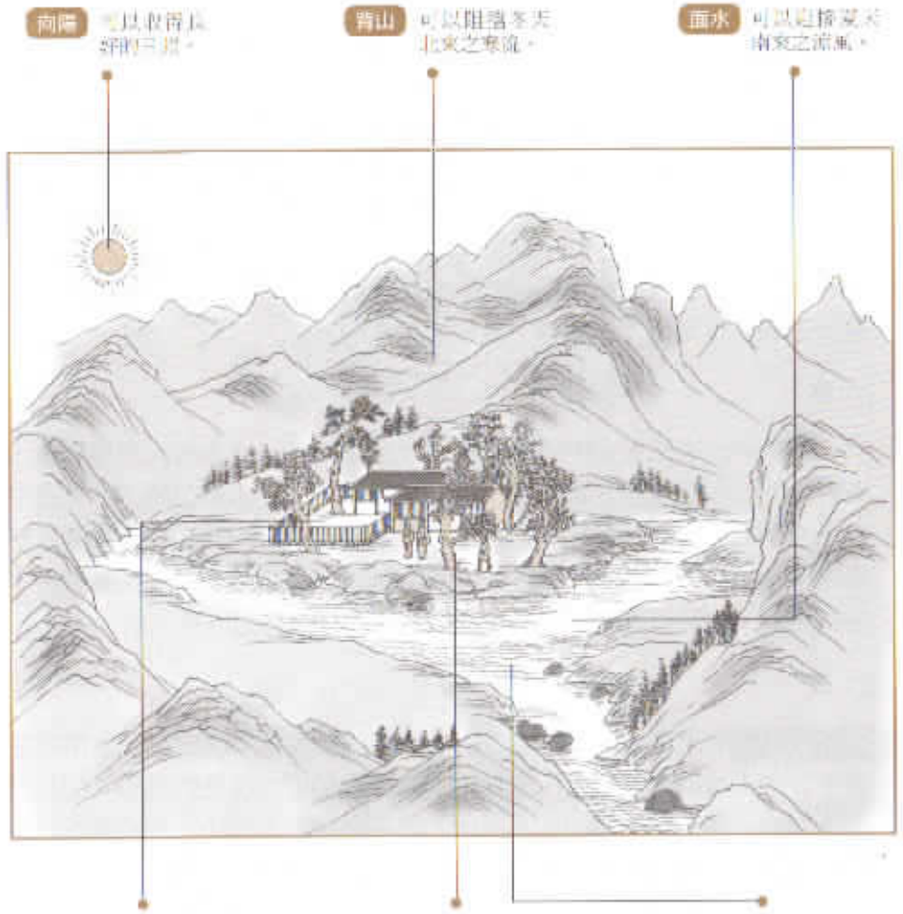
住宅環境的氣流狀況與人體健康之間同樣具有密切的關係。「藏風聚氣」是住宅選址和建築設計的另一項基本原則，即應避開有害之風與有害之氣，而藏聚有利之風與有利之氣。「藏風聚氣」對建築的要求，主要有兩個方面：室外環境，應避開有害氣流的影響。要注意室外空間中乾溼氣流、當地季風的方位走向和空氣污染的問題。室內環境，應提高室內的空氣品質。

大小適宜

住宅建築之間的互相距離，住宅內部的空間分割和色彩圖案等規劃設計，都與人的身心健康密切相關。中國的養生之道，包括養身與養心兩個方面。中國傳統的住宅建築對養心方面尤為關注，特別注重人在行為心理上的感受是否適宜。在住宅建築的高矮和室內空間的大小方面，強調陰陽之和，並主張以適當為宜，不提倡盲目地追高求大。

中國人理想的陽宅模式

古代風水理論認為，建築選址的基本原則是「相形取勝」，即選用山川地、地形地勢等自然景觀方面的優勝之地。中國人理想住宅的最佳格局是背山、面水、向陽。



家居布置與風水養生

日常家居用品的五行屬性

世間萬物皆有五行，對於不同的物品和擺設而言，它們所屬的五行也是不同的，而家中的每個方位都代表不同的家庭成員，因此家居布置就顯得非常重要。因為，它將直接影響到家庭成員的健康。

○ 金

五行中的金代表家中所有電器、銅器和鋒利的器皿。金還代表猴子和雞，有些人在家中供奉齊天大聖，就是因為他們五行缺金。此外，冰箱、空調等物品也屬金。缺金的人可以將冰箱擺在屬於自己的五行方位。

○ 木

五行中的木代表家中所有的木製品。如果家中有人缺木的話，可以在屬於他的方位擺個木製書櫃，為他加強木的五行。

○ 水

五行中的水代表家中的洗手間、魚缸等。五行缺水的人需要加強水的五行。除了可以在家中屬於自己的方位擺放魚缸、水養植物之外，還應該在浴室中擺放大浴缸，因為浴缸代表儲水和水池。同時，缺水的人不應該淋浴，而應該是在浴缸中沐浴，並儘量延長沐浴的時間。即使是平時不沐浴的時候，也可以在浴缸裡存一大缸水，以增強自己水的五行。

○ 火

五行中的火首先是代表家中的爐灶。如果家中成員缺火，就需要在廚房下工夫去增強火的五行。爐灶的火直接影響周遭環境的磁場，因此爐灶是火之巔。手機和電腦已成為現代人必不可少的工具，它們也是五行屬火的風水物。

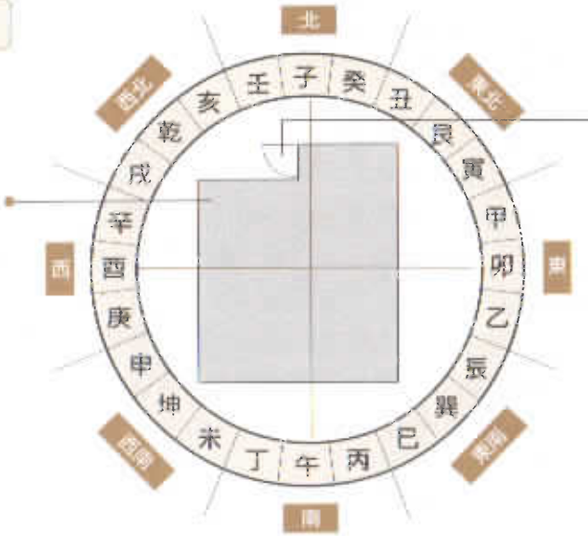
○ 土

五行中的土在家居中代表雜物、陶瓷。雜物是風水的大忌，如果想要一間好風水的房子，首先就是使家居環境整潔、明亮、空氣清新。這是好的風水布局之基。如果把雜物放在櫃子裡，風水上有所謂「眼不見不煞」的說法，而且木能剋土，如果用木櫃來放置雜物就能降低土的五行。

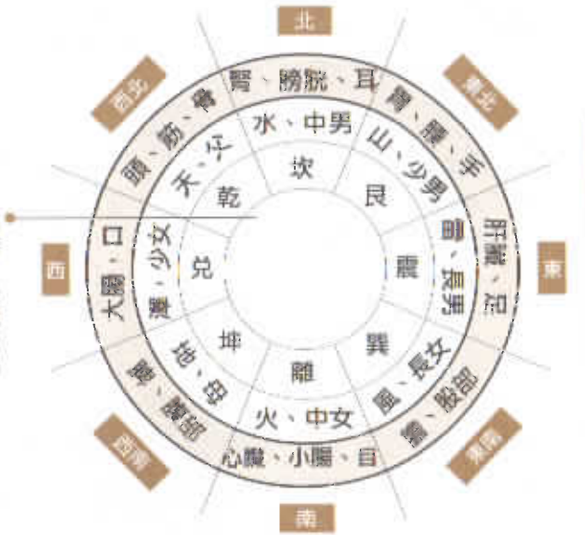
家居方位風水養生

家居風水的好壞會影響居住其中的人的身心健康，由於目前人們大都居於樓內，所以在無法改變外在環境的情況下，如何加強室內氣場，以方位來改變室內氣場，成為現代家居的重要課題。

家居格局



住家或辦公室的格局皆以方正為宜，缺角或過於缺長皆不太好，若有缺角，可以對照此方點陣圖，查知可能的影響。



如何定方位

除了用羅盤外最簡單的方法是用指北針，先求出門向，再畫對角線求出房屋中心，找出中心點置於羅盤的中心，即此便可以求出室內其他方位了。

臥室養生

臥室的最佳風水布局

人生有1/3的時間是在臥室度過的。臥室環境直接關係到一個人的生活品質、健康及財運，因為在風水學中，臥室屬於一個家庭中的「財庫」。

○ 宅小人多氣旺

臥室面積不要超過20平方公尺。古代風水理論指出「屋大人少，是凶屋」，認為「大房子會吸人氣」。因此即便是故宮的「養心齋」，即西側雍正皇帝的書房和書房後面的臥室，也不過10多平方公尺而已。其實風水中所說的「人氣」即「人體能量場」，它是人體外表存在的一層為眼看不見的氣場，由人體本身產生的能量流不斷運動形成。維持生命所必需的「氣」就是由這種能量流所交織而成。人體無時無刻不在向外散發能量，而房屋面積越大，所耗損的能量就越多。因此臥室面積過大會導致人體過耗能過多而免疫力下降進而生病。建議臥室面積控制在10～20平方公尺，以保身體健康。

○ 少擺放電器

臥室內電器過多在風水學上被稱為「火宅」，影響健康。現代醫學理論也指出，電器輻射確實損害人體健康。因此專家建議，少在臥室擺放電器，尤其不要將電視正對床腳，不使用時拔掉電源。

○ 保持床正上方屋頂空曠

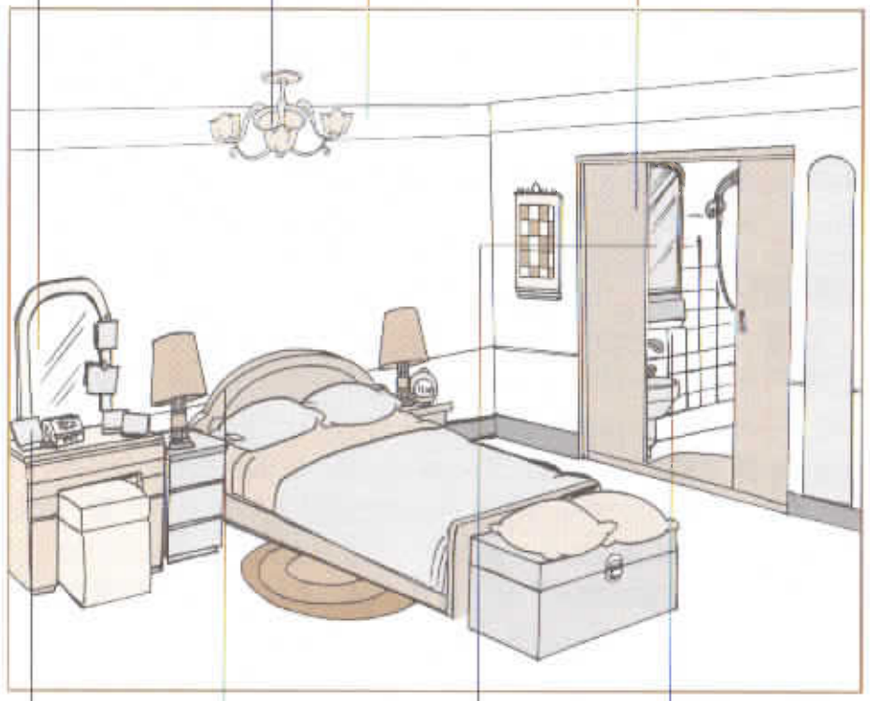
風水學中將床正上方的屋頂裝有吊燈稱為「吊燈壓床」，認為煞氣重，對健康不利。現代心理學研究發現，床正上方的屋頂若裝有吊燈，確實會給人心理暗示，增加心理壓力，影響內分泌，進而引起失眠、惡夢等一系列健康問題。專家建議，應保持床正上方屋頂的空曠，在床邊使用光線柔和的落地燈或檯燈。

○ 套房廁門要常關

風水學認為洗手間五行屬水，陰氣較重，容易引起腰腎不適。洗手間空氣品質不佳，沐浴後更產生較多溼氣。若洗手間的門正對著床，不僅容易使床潮溼，還容易影響臥室的空氣品質，時間久了就導致腰痛，更會增加腎臟的排毒負擔。專家建議，套房式的睡房，廁所門要常關，或用屏風遮擋。

從健康談臥室風水布局

住宅內部布局最重要的是臥室的布局，人們1/3的時間是在臥室中度過的，如果臥室的風水存在著潛在的憂患，那對居住者的健康是相當不利的。



浴室風水養生

浴室的最佳風水布局

第9章

在住宅風水中，浴室是用來處理人的排泄物和清潔的地方，浴室最重要的是來水和去水，因此浴室屬土，在設置浴室的時候要注意浴室的方位。

浴室與本命方位

現代的住房設計，絕大多數是把廁所與浴室設計在一起合稱浴室，所以現在便把這兩者合在一起談。傳統的風水學理論對浴室的吉凶宜忌，指出要壓在本命的凶方之外，浴室宜壓在凶方，忌壓在吉方。浴室是用來大小便及清潔髒汙的地方，本質並不潔淨，故不宜開在吉方，否則便會令吉星蒙汙，有損宅運。反過來說，用廁所來壓在凶方，以邪制邪，這樣便不凶反吉。其算方法是：對「東四命」的人來說，「西四方」就是凶方，適宜安廁。「西四方」是指西南、西、西北及東北。對「西四命」的人來說，「東四方」就是凶方，適宜安廁。「東四方」是指東、東南、南及北方。

浴室與方位

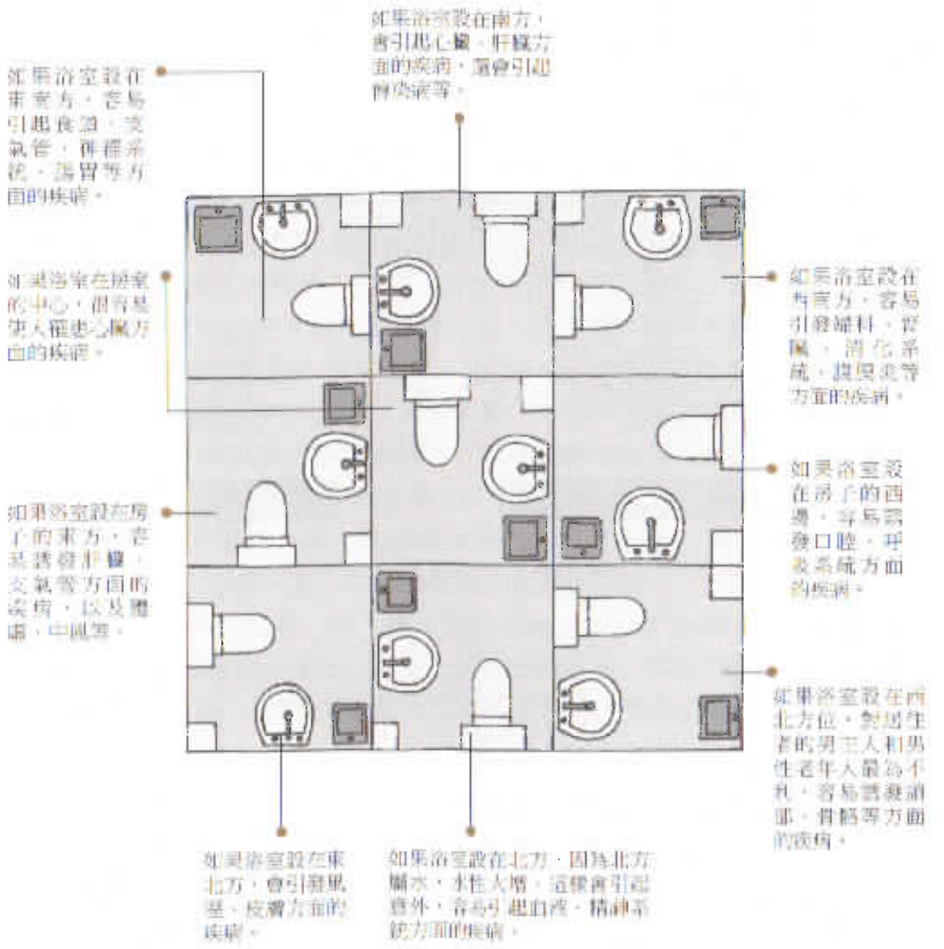
浴室不宜設計在西南方或東北方，主凶，因為浴室重在來水和去水，水氣甚重，倘若開在西南或東北兩個土氣當旺的方位，會有「土剋水」的問題出現，不吉利，家人健康會受到損害。浴室不宜設計在住宅的中心，有幾點原因：根據《洛書》的記載，中央屬「土」，如果浴室在住宅的中心，就會發生「土剋水」的問題，不吉；另外住宅的中心正如人的心臟一樣相當重要，浴室設計在那裡就顯得不倫不類，不甚美觀而且有違風水之道。浴室不宜設計在南方，因為南方「火」氣重，與「水汽」重的廁所形成水火不相容，不吉利。

其他應該注意的問題

浴室地點宜遮蔽，因為浴室被認為是較為不潔及隱私的地方，所以不宜太顯眼。浴室應常保持清潔，浴室容易滋生病菌，從環境衛生來說，浴室是最不衛生的地方，浴室還應該保持空氣流通，光保持清潔是不夠的，浴室應該時常空氣流通，讓外面清新的空氣流入，吹散廁所內的汙濁空氣，所以浴室的窗戶或氣窗要時常打開，以便多吸納清新空氣。

浴室在住宅中的位置與疾病

判斷一所房子的優劣，浴室是極為重要的指標，其在房子中的位置非常講究。不論在室內設計或選擇住宅的時候，對浴室的方位，必需作詳細的勘察。否則當你疾病纏身的時候，無論有再高明的醫生，也無法根治你的病痛。



浴室在住宅的不同方位，對住在住宅裡面的人有不同的影響，我們在選購住宅的時候，一定要注意住宅浴室的位置。

氣場好才能身體好

中國的風水、中醫、養生等理論，都是在中國古代哲學「氣」的概念上發展而來的。風水的全部理論和方法都是圍繞著「聚氣」這個問題而展開的。

○ 聚氣與生氣

風水、中醫、養生理論，都是從「氣」的概念發展而來的。《易經·系辭》說：「上古穴居而野處，後世聖人易之以宮室，上棟下宇，以待風雨，蓋取諸大壯。」意思是說上古時人們住在洞穴，或野外露宿，後來聖人改變了這種生活方式，建造了房子和宮殿，房屋上有棟梁，下有簷宇，能防禦風雨，這大概是受大壯卦的啟示(大壯卦象為：上卦震為雷，下卦乾為天，為宇)。可見，古人已經提出風與水是促使房屋構成的直接原因，應該「藏風聚氣」。風水的全部理論和方法都是圍繞著「聚氣」這個問題而展開的，因此風水特別忌諱「死氣」、「煞氣」、「洩氣」、「漏氣」，不良之氣會帶來厄運。

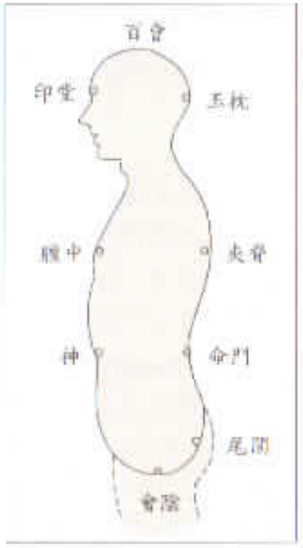
風水經典《葬書》，就將風水看做是「氣」的學問：「葬者，藏也，乘生氣也。」意思是說古人埋葬自己家人墓穴的地方要有生氣，充溢的生氣能福佑後代。生氣是地表下面「氣」在運行的能量，上是地表萬物生長的要素。生氣就是土氣，生氣溢出地表後就形成了風，這裡的「風」並非指我們日常所見的風，而是指我們看不見、摸不著的「生氣」。

○ 要看氣的多寡、順逆、藏散

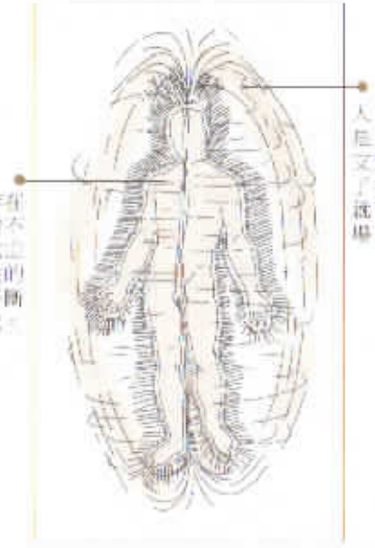
萬物之間都有氣場，好風水就一定有好的氣場，而有好的氣場才能有好的身體。人是「氣」構成的，環境與「氣」有著密不可分的關係。住的環境自然也要講究「氣」，那麼就要選擇風水，也就是選擇氣場好的地方。那麼，什麼樣的地方才能算是「氣場好」呢？首先要看氣是多還是少，氣多、氣足則有利於人體的健康長壽。第二，要看氣順還是氣逆，氣順則對人體健康有利。第三，看環境中的氣是聚集的還是分散的。聚集的對人體健康有益，若是分散則恰恰相反。所以選擇風水，要看氣的多寡、順逆、藏散。

人體氣場與養生

人體的外表存在著一層肉眼看不見的氣場，人的身體健康與「氣」有著密不可分的關係。

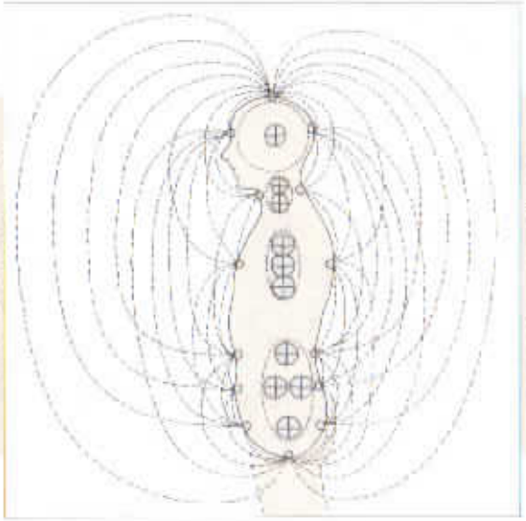


人體重要的穴道



人體氣場圖

此圖是台灣林孝宗教授的研究成果，從這個圖我們可以看出人體主要的穴道是會有出磁力線的，磁力線會跟其他重要的穴道聯結，形成一個複雜綢密的磁力網，這就是氣場。



人體的氣場喜聚不喜散，相當一層了給人體穿了加一「盔甲」，一層保護層。若失了是這種氣場數度，人到一定程度，外界體就會受到外界不良因素的侵而致病。

人體的氣場在休息進入睡眠狀態時表現最弱，也最易為外界不良的因素所侵入，這就關係到一個人的安居環境，因此健康環境的維護，是關係人體氣場聚散的重要因素

健康與風水

好風水帶來好身體

住宅的風水影響住宅內居住的人的健康問題，因此想要有一個健康的身體，在住宅風水問題上也要多加小心。

風水與人體健康

風水與住宅的關係也就是風水與人的關係，因此風水與人的關係是非常密切的。天有天氣，地有地氣。所謂「天氣」可以認為是微波的作用，所謂「地氣」可以認為是地球磁場的作用。人體血液中含有一定量鐵元素和其他各種磁性元素，這就決定了自然磁場會對人體產生不可估計的作用。

風水學中，常以九宮八卦五行生剋論「氣」，九宮是指九星，也就是一白、二黑、三碧、四綠、五黃、六白、七赤、八白、九紫；八卦指乾、坤、震、巽、離、坎、艮、兌；五行指金、木、水、火、土。無論是九宮九星之氣，八卦八方之氣或是五行生剋之氣，無論「天氣」或「地氣」，如果來「氣」的方位對住宅是有利的，與居住者的五行命格是相生的，則不但房屋吉利，所住的人也能受其蔭護；如果反過來「氣」是相剋的，則住宅和居住者都可能受到不利的影響。由此可見，風水與我們每個人是息息相關的，應該引起足夠的重視。例如一所住宅的通風透氣條件惡劣，可能屬於凶宅，住在裡面的人健康狀況肯定不佳。這是最普通的常識。

八卦方位與家庭成員的關係

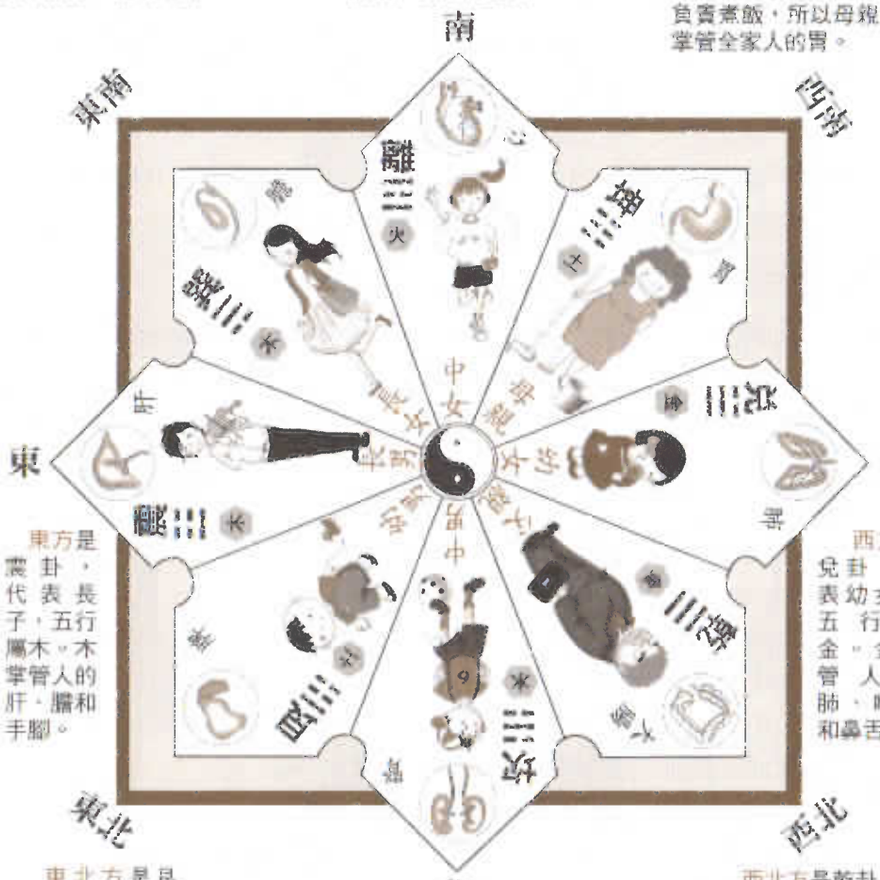
住宅的中心和西北與男主人有關；住宅的西南方位與女主人有關；住宅的東方與長子有關；住宅的東南方與長女和長媳有關；住宅的北方與次子有關；住宅的南方與次女有關，以及中年男女有關；住宅的東北與小兒子有關；住宅的西方與小女兒。如果一所住宅的東北方位出現凶相，那麼，這家的小兒子就要特別小心，因為房屋的吉凶往往會在相應的人員身上得到應驗。就算是不相信風水，也應該在房屋出現某些不妥時，對家庭成員多加關照。

常言道：福地還要福人居，如果一家人心地善良，樂善好施，又住在好屋，當然是相得益彰；如果居住的人心地險惡，暗地裡做虧心事，即使是住進最好的房子也擺脫不了厄運。

八卦方位與家人的關係

好的風水，有好的五行方位坐向配合，但並不是每個五行方位都適合每個人。有方位是否適合居住，是要配合每個人的八字命格來斷定的。

八大家庭成員與八卦分布圖



東南方是巽卦，代表長女，五行屬木。木掌管人的肝、膽和手腳。

南方是離卦，代表中女，五行屬火。火掌管人的頭、心臟和血液。

西南方是坤卦，代表母親，五行屬土。土掌管人的脾胃，事實上由於母親負責煮飯，所以母親的確掌管全家人的胃。

東方是震卦，代表長子，五行屬木。木掌管人的肝、膽和手腳。

西方是兌卦，代表幼女，五行屬金。金掌管人的肺、喉嚨和鼻舌。

東北方是艮卦，代表幼子，五行屬土。土掌管人的脾胃。

北方是坎卦，代表中男，五行屬水。水掌管人的腎、腦、膀胱和耳朵。

西北方是乾卦，代表父親，五行屬金。金掌管人的肺、喉嚨、鼻舌及大腸。

查病知風水

人體疾病與陽宅風水

風水可分為陽宅和陰宅兩部分，陽宅即房屋，是人們日常居住活動的場所，陰宅即墓穴。陽宅風水又稱建築風水，陽宅的風水格局與人的身心健康密切相關。

○ 風水和人的運氣形影相隨

人的生命過程中，生病是必然的，然而導致人體疾病產生的根本原因，就是人與生活和工作環境風水的不協調。如煤礦工人肺病居多，辦公室久坐的人易患便秘和痔瘡，北方人患皮膚病的多，南方人患風溼病和腳氣的多。可見得風水環境決定著人的吉凶，有什麼樣的風水環境，就有什麼樣的吉凶發生在居宅之人身上。反之，有什麼樣吉凶發生在居宅之人身上，就有什麼樣的風水環境。

○ 陽宅風水與人體疾病的主要資訊標誌

陽宅風水和人體疾病之間有著微妙複雜的關係，只要準確知道此人何年患了何種疾病和患者的實際年齡，就可以反推出他的陽宅風水在哪個方位有哪種性質的煞物。屋主所患的疾病，經過風水勘察、判斷之後，透過調理，可以促進疾病的好轉。陽宅風水與人體疾病的主要資訊標誌如下：

(1)壬山有水：腰腿病
(2)坤山有水：腹病
(3)甲山有水：腎病、肝腸病
(4)乙山有水：肝病
(5)巳山有水：禿頭、脫髮
(6)酉山有水：憂愁不斷、易患精神病
(7)午山有水：女人憂愁不斷
(8)辛山有山：肝肺之炎
(9)丙山有山：腿病、血液病
(10)午山有山：心肺病
(11)丁山有山：人常患病，不明病因之症

從疾病推知陽宅風水上的煞物

從患者的發病年齡，推出年齡段，進而把疾病歸入五臟六腑，對照下表，你就可以準確地推出其陽宅風水在某方位上所屬的煞物了。

男性患病反推陽宅風水凶煞方位

少年(1－16歲)	青年(17－32歲)	中年(33－48歲)	老年(49歲以上)

女性患病反推陽宅風水凶煞方位

少年(1－14歲)	青年(15－28歲)	中年(29－42歲)	老年(43歲以上)

依上所列，如果女性老年階段患腰腿病，則可反推其陽宅風水在「午」方位上有煞物。

第9章

回歸自然

青山綠水就是不花錢的養生靈丹

健康是長壽的先決條件，個人的健康狀況在很大程度上又依賴於他所生活的自然環境。選擇和尋找適宜的自然環境，使其與人體生命活動規律協調一致，進而預防疾病，增強體質，健康一生。

○ 高山、海島、多木

居住地方的水土，氣候環境對人的健康長壽是非常重要的。《黃帝內經》說：「一州之氣，生化壽夭不同……高者其氣壽，下者其氣夭……」。意思是居住在空氣清新、氣候寒冷的高山地區的人多長壽，而居住在空氣汙濁、氣候炎熱的低窪地區的人則短命。孫思邈《千金翼方》中說：「山林深遠，固是佳境。……背山臨水，氣候高爽，土地良沃，泉水清美。……地勢好，亦居者安。」自古以來，帝侯皇族的廟宇行宮，多建築在高山、海島、多林木的風景優美地區。現代研究認為，海拔1,500～2,000公尺之間的山區，除離子密集，確實是長壽的地理環境。根據調查，大部分的長壽者生活在森林多的村莊和少數民族地區。

○ 隨時隨地話養生

中國傳統醫學認為，自然環境的好壞直接影響壽命的長短。那麼，人類適宜的自然環境，應具備哪些條件呢？綜合古今研究情況，大致應具備以下幾點：潔淨而充足的水源，新鮮的空氣，充沛的陽光，良好的植被以及幽靜秀麗的景觀等。這個適宜的自然環境，不僅應滿足人類基本的物質生活需求，還要適應人類特殊的心理需求，甚至要與不同的民族、風俗相協調。

生活在臨海地區的人，可以多下海游泳，利用海洋來養生。大海可以陶冶人的性情，海產品對人體健康也非常有益。生活在山林地區的人，可以多爬山，利用山林來養生。山上空氣清新，利於人體心肺和大腦的保健。生活在平原地區的人，可以散步、騎車，利用原野來養生。廣闊無邊的大平原，有著明媚的陽光、充足的空氣，這些對健康都有很大的好處。一方水土養一方人，在任何地方，大自然都會以她特有的方式為人類創造良好的條件，所以可以隨時隨地養生保健。

十二地支與陽宅風水上的煞物

透過陽宅風水勘察，可以準確地判斷出居住之人患病是因為陽宅風水在哪個方位上所屬的煞物，透過調理，可以促進該疾病的好轉。

愛情與風水養生

用風水催旺桃花星

在風水學中，桃花位決定著人的戀愛婚姻是否幸福美滿，因此如果想要快點結婚的話就要想辦法催旺桃花星。

○ 高山、海島、多木

與桃花有關的星位我們將之稱為桃花位，它決定了一個人的戀愛婚姻是否幸福美滿。桃花星有3個：咸池，代表的是生旺性生活的同居星，是一個有性而無愛的方位，所謂「一夜情」就是因為這顆星而引發的。紅豔，代表的是生旺戀愛生活的星宿，其中蘊涵著愛情、人際關係、社交活動等成分，所以又叫「戀愛星」。紅鸞，代表的是婚姻生活的結婚星，它與夫妻關係是否和諧美滿有著很大關聯。我們經常會用「紅鸞星動」這樣的話來形容某對戀人好事將近，即將步入婚姻殿堂。

○ 催旺桃花星的風水物品

對於九紫星來說，桃花是最受歡迎的一種花，因為桃花是催旺九紫桃花星最有效的東西；結子石榴也是最招桃花的植物之一，如果在家裡的正東方擺放結子石榴，可使家中尚未婚配的男女增加桃花運；凡九紫星飛臨之處，擺放一個椰子，應木生火之意，椰子木生九紫火，但是放椰子的時候，只能放一個，因為一九可成「合十」之數，為陰陽合十，主男女之間和諧美滿之吉兆；在九紫星飛伏之處，擺放4隻木雕的鴨子，鴨為「甲木」，以木生九紫之火，而4則為四綠木之數。木越旺則火越旺；養9隻龜，龜五行屬火，放玩具龜或養龜，都具有很強的火性，可催旺桃花吉兆；或者養4隻兔子，4表示思慮，五行屬性為木，養4隻兔子，寓意以木生火；所有的家用電器都屬火，因此在家中九紫星飛臨的地方擺放電視機、音響、電腦，甚至是充電器等，都可以催旺九紫桃花星；還可以買一盞紅外線燈擺在九紫星飛臨的地方，一天24小時都開著這盞燈，就可以大力催旺九紫離火；放9個大辣椒(五行為火)或是9個紅包放在辣椒窩(一種風水物品)內，將辣椒窩擺在九紫星飛臨之處，即可催旺桃花星；在九紫星飛臨之處，擺放4本或9本雜誌可以達到旺桃花的作用。

風水物品與愛情

用十二生肖來找到自己的紅鸞星

十二生肖所推算出的咸池桃花，是代表情愛關係的星宿。透過下表，我們可以查到不同生肖所對應的結婚年，也就是紅鸞星動的年份。「紅鸞」下面是「天喜」，所謂「天喜」就是次一級的結婚星。

生肖	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
紅鸞	卯	寅	丑	子	亥	戌	酉	申	未	午	巳	辰
天喜	酉	申	未	午	巳	辰	卯	寅	丑	子	亥	戌

催旺桃花星的物品

把下面列出的物品擺放在九紫星飛臨的方位，可以催旺桃花星。

住宅周圍適宜栽種的植物

第9章

不僅布局和擺設影響住宅的風水，家裡的花草樹木同樣影響著住宅的風水和家人的健康，在養花草的時候一樣要考慮到風水問題。

○ 植物與風水

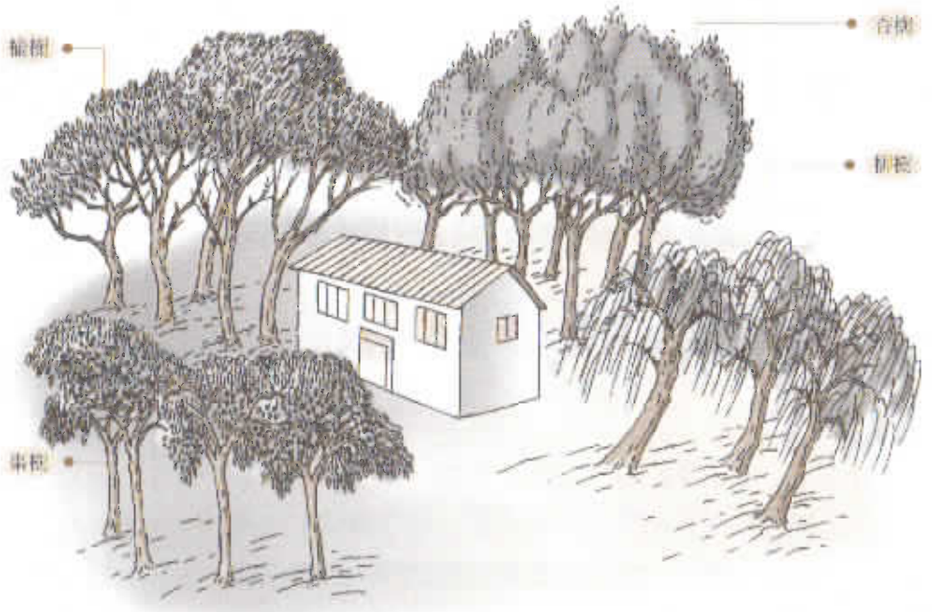
風水對於綠化的理論是：「村鄰之有樹木，猶人之有衣服，稀薄則怯寒，過厚則苦熱。此中道理，陰陽要中和。」住宅和庭院四周內外宜種些什麼樹，風水學專著有許多關於這方面的論述：「東種楊柳(益馬)、西種榆樹、南種梅棗(益牛)、北種柔杏。」「凡樹木朝宅吉，背宅凶。」等等。

這裡我們主要介紹的是室內花卉與風水，涉及兩類花卉：一類是用做生財旺財的常綠花卉；一類是用來化煞的仙人掌類花卉。請務必謹記以下的原則：在旺位放大葉的常綠花卉；在衰位放置仙人掌等有刺的花卉。旺位擺放一些厚葉或大葉的常綠花卉，可收到「生旺」之效，增加家宅的財氣。常用花卉有：鐵樹、橡樹、喜木蕉、黃金葛、散尾葵、虎尾蘭、富貴竹。

植物與花卉不僅有食用和觀賞的價值，亦象徵著生命與心靈的成長和繁榮。它們可以降低你的壓力，提供自然的環境，讓你免受空氣與雜訊的汙染。在風水領域裡，花卉是最為吸引人且較為實用的治療方式之一。我們發現將花卉放置在室內可以提升氣的活力，提供一種無形的療效。不論在任何地區，栩栩如生的花卉都會產生非常大的影響，它能影響氣的能量與方向，也可幫助氣回復平衡狀態。

風水的目的是加強人與自然界的聯繫，而花卉產生的自然之氣，可以防止氣在陰暗的角落漸漸沉滯，也可以平緩剛剛流過回廊且波動較大的氣。在特殊的情況下，花卉會產生與眾不同的能量來與當時的環境狀況相配合。例如在會產生輻射的電器設備附近，花卉會產生與靜電相抵消的能量；在毒素飄浮的空氣中，花卉具有淨化的作用，可以產生新鮮的空氣。因此當花卉以特殊意義的方式放置時，它們會是氣的重要來源。

住宅周圍適宜栽種的植物



對風水有影響的花卉

花卉可以防止氣在陰暗的角落漸漸沉滯，也可以平緩剛流通過迴廊且波動較大的氣，會產生與眾不同的能量來與當時的環境狀況相配合。

第10章

《易經》疾病預測的奧祕

生命的警報

《易經》和《醫經》本為一家，中醫理論來自於博大精深的《易經》，但《醫經》沒有預測功能，《易經》卻可以做到。人的每個身體部位，器官功能和本人的命理一樣，都有配套的五行屬性。根據人的八字命理推算出五行喜好，根據五行生剋匹配預測，可以對人生各階段的身體狀況先知先覺，進而做好預防，避免等到病發再去求醫。

本章圖版目錄

小病不治成頑疾／275
出生年大運與疾病／277
觀察舌象變化預測健康／279
臉部顏色表示各臟器病變／281
從眼睛預測健康狀況／283
觀察唇色測知疾病／285
鼻子與疾病的前兆／287
看頭髮解讀身體健康密碼／289
心情異常對五臟的損害／291
五指養生／293

第10章

一葉知秋

解讀生命的警報

《易經》告訴我們，任何事情在發生前，都會有一個一般人不易察覺的先兆，以前古人常說的「一葉知秋」、「窺一斑而略知全豹」講的都是這方面的道理。《易經》的這種預測思維用在養生學中，就是告誡人們要在早期發現疾病。

○ 疾病要早期發現、早期治療

《易經》非常強調預測思維，注重見微知著。《易經》中最重要的一個預測智慧，包含在坤卦裡。「履霜堅冰至」，這是坤卦爻辭中的一句話，意思就是腳踩到霜了，就知道陰氣凝結，寒冷的冬天就要到了。這句話表示的是防微杜漸的道理。《易經》的這種預測思維用在養生學中，即「不治已病治未病」的思想，也就是告誡人們要在早期發現疾病，比如說有些疾病，一開始只是因為吃了一些生冷的食物，胃裡面就開始不舒服。如果不去理它，照樣吃冷的東西，發展下去就算不吃冷的食品，也會肚子痛。如果還是不去醫治，繼續發展下去，會嚴重到拉肚子。人吃了生冷的食物之後就會肚子疼，這說明胃可能有點寒了，就應該開始防陽虛了。這時，只要用水煮一碗薑湯，就可以把祛寒。如果不對此加以重視，還是照樣進食冷飲，那麼胃就會越來越寒，逐漸地發展成冰冷，嚴重了就會發展成為腹冷便溏。腹冷便溏是脾陽虛的典型症狀，尤其是孩子。如果小孩的肚子總是讓人感覺冰涼冰涼的，並常常拉肚子，家長就應該要重視。應該儘快幫他把體內的寒去掉，如果任由其發展下去，就會變成頑疾。

這就是《易經》「履霜堅冰至」所闡釋的防患於未然的道理，它提醒人們要注意疾病的發展。疾病的到來是不以人的意志為轉移的，但是如果在早期發現疾病的徵兆，切斷它的發展途徑，就可以早期治療，不讓它向惡性發展下去。

小病不治成頑疾

疾病要早發現早治療，如果人體的舌、手、腳3個部分常常出現問題，無法正常工作，那就是在向人體拉警報，有出現心腦血管阻塞的可能，應及時就醫。

見微知著

《易經》非常強調預測思維，注重見微知著。《易經》中最重要的一個預測智慧，包含在坤卦裡，即「履霜堅冰至」，意思就是腳踩到霜了，就知道陰氣凝結，寒冷的冬天就要到了。《易經》的這種預測思維用在養生學中，即「不治已病治未病」的思想，也就是告誡人們疾病要早發現早治療。

履霜堅冰至
「初六」位於最下爻，陰氣開始凝積成霜，預示堅冰將至，可見微知著。

腦血管阻塞要早發現早治療

舌是心腦的信號，手是第2個心臟，腳是第2個腦，這3個部位出現問題，就是向人體拉警報，說腦血管阻塞已經正在形成，要及時就醫，不要讓其惡性發展下去。

心腦的信號
舌頭會出現短暫的不利。

第2個腦
腳會出現短暫的跛行。

第2個心臟
手指會發麻、發軟、發抖。

第10章

陰陽五行與人體疾病預測

從疾病看《易經》的預測功能

陰陽五行是《易經》中經常提及的概念，要說明其與人體的關係，離不開八卦、天干和地支，因為八卦、天干、地支中明確標示出陰陽五行的屬性，而這些屬性又是人體資訊的具體標誌。

○ 百病生於氣

首先，從陰陽二氣說起，《陰陽應象大論》中說：「陰勝則陽病，陽盛則陰病」。人體內的陰陽二氣應該是相對平衡的，如果陽氣發生偏勝，陰氣必虧損；陰氣發生偏盛，陽氣必虧損，這樣人就會生病，甚至死亡。如《脈解篇》中對一些疾病的發生原因講得更具體。「所謂耳鳴者，陽氣萬物盛上而躍，故使耳鳴，所謂甚則狂癲者，陽盡在上，而陰氣從下，下虛上實，故狂癲疾也」，因此百病生於氣。人體是一個極為複雜的陰陽對立體。中醫學上，早就根據陰陽五行和天干地支，從人體的各種部位、各種組織器官的排列，來診斷人體盛衰和治療疾病，因此陰陽五行與天干地支不僅可以用來說明人體的生理功能和病理變化，而且對於診斷和治療疾病也具有十分重要的指導意義。

○ 有效防止疾病

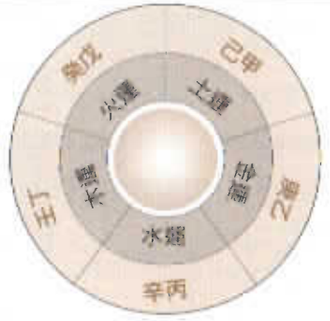
天干地支配於臟腑，根據四時旺衰和每年的歲運所主，就能指導什麼時間會流行什麼病。《氣交變大論》中說：「歲木太過，風流行，脾土受邪。火太過，炎暑流行，金肺受邪。歲土太過，濕流行，腎水受邪。歲金太過，燥流行，肝木受邪。歲水太過，寒流行，邪害心火。」又《藏氣法時論》中有：「病在肝，愈於夏，夏不愈甚於秋，秋不死，持於冬，起於春……。肝病者，愈在丙丁，丙丁不愈，加於庚辛，庚辛不死，持於壬癸，起於甲乙……。」人體臟腑的陰陽五行屬性，都同於天干地支中的陰陽五行，而金木水火土，又有四時衰旺之別，故木太旺，脾胃必受其剋，所以脾胃就得病。或者說，一個人木旺而土衰，他的脾胃一定有毛病。因此明確了天干地支與人體的生剋關係及其重要性，就能有效地防止疾病和知道疾病的輕重吉凶。

出生年大運與疾病

許多疾病是由於某臟腑機能的偏盛、偏衰所致，而這種某臟腑機能的偏盛偏衰與出生年大運的太過有著密不可分的關係。大運太過之年是歲運本身偏盛影響人體致病，大運不及之年是歲運本身偏衰及克制其之氣偏盛影響人體致病。

天干地支所屬臟腑經絡與五行五季五方對應表

五行	木		火	土		金	水			
五方	東		南	中		西	北			
五季	春		夏	長夏		秋	冬			
天干	陽甲	陰乙	陽丙	陰丁	陽戊	陰己	陽庚	陰辛	陽壬	陰癸
地支	寅	卯	巳	午	辰	未	申	酉	子	亥
臟		肝		心		脾		肺		腎
腑	膽		小腸		胃		大腸		膀胱三焦	腎心包
經絡	足少陽	足厥陰	手太陽	手少陰	足陽明	足太陰	手陽明	手太陰	足太陽手太陽	足少陰手厥陰



天干化五運

大運是主管全年的歲運，用來說明每年全球氣候變化的時間，大運的推算方法就是天干配屬五運，其結果是：逢甲年和己年，大運屬土；乙年和庚年，大運屬金；丙年和辛年，大運屬水；丁年和壬年，大運屬木；戊年和癸年，大運屬火。

出生年大運與疾病的關係

以三年為例，壬年大運屬木，三陰天干歲數逢陽為太過年，即壬、壬年為歲木太過，中醫認為「歲木太過，風氣流行，脾土受邪」，患者會出現腹脹、腹瀉等症狀，治療應以疏肝經脾之法為主。

出生年大運是指每個人自己所出生的那一年所屬的大運，如某人於1980年出生，按年干支推算法推算出是庚申年，按大運的推算方法是凡逢庚年大運屬於金，因此便得出此人的出生年大運是金運。

第10章

從五官辨人體疾病

「全息思維」看待疾病

「全息思維」又稱「觀象取義思維」，是《易經》教給人們的一個重要的預測思維方法，就是說要透過觀察現象，發現事物的實質，透過局部，看到大的整體，要將整體和局部結合起來預測診斷疾病。

五官是人體的重要器官，它與身體的五臟是息息相關、唇齒相依的。五官氣色的好壞透露出人體的健康狀況。

○ 眼睛：反映肝臟問題

眼睛忽然經常發花，眼角乾澀，看不清東西。這是肝臟功能衰弱的先兆。如果按一按肝臟的四周，就會有發脹的感覺。這時除了及時就醫外，還要注意用眼衛生，不要讓眼睛太疲勞，有時用眼不當也會影響到肝臟。

○ 耳朵：反映胃臟問題

耳朵老是嗡嗡作響，聲音也聽不太清楚。這是胃功能在逐步衰退的訊息。有時還會伴隨腳痛、腰痛、尿頻等症狀，工作過於勞累的人尤其要注意。要做到勞逸結合，避免過度疲勞，少飲酒，少吃辣椒等刺激性強的食物。

○ 鼻子：反映肺臟問題

鼻子嗅覺不靈敏，經常咳嗽，有時甚至呼吸困難。這都是肺臟功能逐步衰弱的標誌。首先要注意飲食，戒菸或者控制吸菸量，也不要和經常吸菸的人在一起。多吃新鮮瓜果和蔬菜，加強體質訓練。

○ 嘴巴：反映胰臟問題

嘴唇感覺麻木，飲食減少，身體日見消瘦。這是胰臟功能在逐步衰減。主要是由於飲食失調，飢飽不當所致。胰臟不好，就會殃及胃，當胃受到損害時，嘴唇就會明顯地變得乾燥欲裂，麻木無味。注意不要吃生冷、油膩的食物。

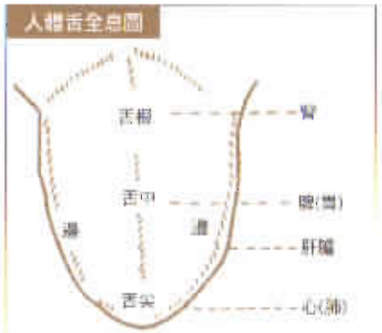
○ 舌頭：反映心臟問題

味覺遲鈍，嘗不出味道，伴隨而來的是心悸、夢多、失眠等症狀。這就意味著心臟功能受到了損害。當口中乾澀、舌苔厚重，嚐不出食物的滋味時，尤其要警惕，防止心臟發生病變。

觀察舌象變化預測健康

舌頭是口腔內的重要器官，人體的很多疾病可以透過舌頭表現出來，就像身體健康狀況的「晴雨錶」。

舌苔可以觀察人得什麼疾病



舌為心之苗，「心氣通於舌，心和舌則能知五味矣。」舌又是脾臟的外候，臟腑經絡、氣血津液多與舌有著密不可分的關聯，因此觀察舌是診斷方法之一。

正常的舌苔	薄白而潤澤，即濕潤而不滑不燥。
舌苔厚膩	可能是有消化系統和呼吸系統疾病。
舌苔黃而厚	表明體內有濕熱，或有消化道和呼吸道感染。
無舌苔	可見於陰虛或有慢性消耗性疾病者，如腫瘤、結核病患者。

舌質	暗紅或有瘀斑	表明氣血不足，可能有心腦血管方面的疾病，老年人要需要考慮血黏度或血脂是否高。
	顏色淺淡	判斷舍是否有貧血，營養不良，氣虛或慢性疾病。
舌頭	兩側有牙印	可能是氣虛，若還伴有黃色，表明有濕熱；伴有白色可能是寒濕。
	瘀腫	可能是有口腔炎症和潰瘍。
	發麻	應考慮是否血黏度過高。

可以自己調養的異常舌象

常年舌苔厚、有口氣的人，一般說明胃有點小問題，可先從飲食起居調養入手，保持生活規律，心情舒暢愉快，吃容易消化的食物，多吃蔬菜、水果，少吃肥膩、油炸食物，最好不要酗、不吸菸，經過一段時間的調養，異常舌象和口氣有望改善。

定時為五臟體檢(1)

臉色異常表示各臟器病變

心具有主宰全身，統管五臟六腑的特殊職能，被稱為「君主之官」。心是人體氣血運行的發動機，心臟的搏動是否正常關係到生命的存亡。心與臉色、舌頭、神志是一個藏象整體，心是主宰。

○ 臉色異常

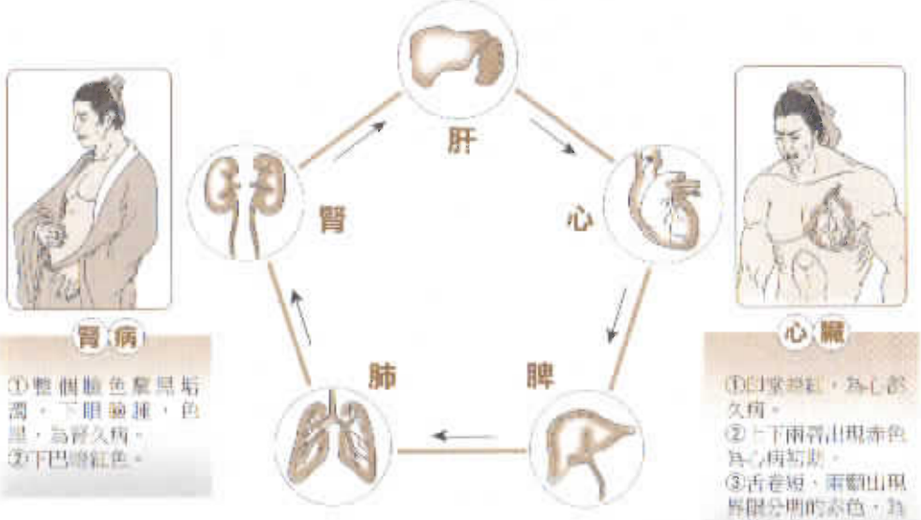
臉部的色澤是氣血透過經絡上注於面而表現出來的。因此氣血的盛衰及運行情況，必定會從臉色上反映出來。如果臉色異常，首先要考慮是心臟出了問題。臉色蒼白，氣短乏力，是心氣、心血虛弱的反映。臉色發青或發紫，胸部憋悶，心悸心慌，那就應該去醫院看是否得了冠心病。臉色像嬰兒一樣經常紅潤的人，也並非是好事，更要注意心臟方面的健康狀況，比如患有心肌梗塞和高血壓的人，或是有潛在病因的人，當身體的血液循環不良時，就會使得體內熱氣不平衡，而造成上半身熱下半身冷的狀況，同時腿部容易累積過多的水分而呈現浮腫的症狀。心臟若無法正常運作，就會造成體內的熱分布不均而使得臉色容易潮紅。臉色發黃是脾虛的表現，如果突然出現臉色變黃，則很可能是肝膽功能不佳的跡象，急性黃疸型肝炎、膽結石、急性膽囊炎、肝硬化、肝癌等患者常會發出上述「黃色警報」。臉色發黑是腎虛的表現，應適當多吃一些補腎的食物，如核桃、黑芝麻、枸杞等。

○ 避免大汗

有些人經常容易大汗淋漓，也要可能是心臟方面的問題。汗為心之液，與血汗同源，大汗可亡心陽，也可亡心陰。因此如果不是出於運動健身的目的，應儘量減少大汗淋漓的情況。特別是心氣虛、心陽不足的人，更應該避免出汗過多而導致心氣暴脫。

臉部顏色表示各臟器病變

中醫學認為，人的臉部顏色與各臟器病變關係密切，或者可以說，人體各臟器病變在臉部都會有所顯現。



肝病

①鼻樑中部發黑，要篤為肝部久病。
②兩目下青者，臉色灯黑，像洗不乾淨，為肝病初起。
③左白翳特別是靠近鼻翼處出現暗紅色，為肝未病將成之時。

胃病

①整個臉色黧黑粗澀，下眼瞼腫，色黑，為腎久病。
②下巴發紅色。

心臟

①口唇發紅，為心部久病。
②上下兩唇出現赤色為心病初起。
③舌卷短，兩顴出現界限分明的赤色，為心病已久。

肺病

①兩眉間發暗，為肺部久病。
②右側臉頰特別是顴骨處發紅，為肺有熱病，但是在未發病發之時。
③重型病者，特別是為支氣管，在臉部表現為兩眉上發白。
④喘息鼻張者為肺病已久。

脾病

①鼻頭色黃黃，兼有白痣，為脾胃病已久。
②整個鼻樑色黃為脾病初期。
③臉色黃暗淡，臉部及四肢肌肉鬆弛下垂，為脾病嚴重。

第10章

定時為五臟體檢(2)

養眼要先養肝

肝像大將軍一樣，神貌威嚴，怒火沖天，因此被稱為「將軍之官」。人之發怒，其臟在肝，肝與眼睛，指甲是一個藏象整體，肝是主宰，所以這兩方面的養生要從肝入手。

○ 久視傷肝

當肝臟發生毛病時，通常眼睛會有變化，如容易疲勞，視力減退，眼白部分變黃，容易流眼淚等。中醫學認為「久視傷肝」，經常看電腦，讀書的人就具備了「久視」這個條件。「肝藏血，主心情的疏泄」，肝就像人體的血庫，如果傷及肝臟，則血庫裡的血就不夠充足，相繼就會出現眼睛乾澀、酸痛、流眼淚、模糊、近視等一系列症狀。因此養眼應從養肝開始。中醫認為，「肝開竅於目」，用眼過度對眼不利的同時對肝也同樣有害，這就要求人們在日常養生中養眼的同時也要養肝臟。因為二者是互相影響，互相促進的。養肝明目最好的藥材是枸杞和當歸。可以直接買來單獨煮水或是燉肉，都有很好的效果。

○ 久視傷血

中醫認為，「目受血而能視，足受血而能步，皮受血而能潤，骨受血而能固」，意思是說如果因為某種原因血液運行發生障礙，肢體得不到足夠的血液，便會麻木不仁，四肢得不到足夠血液，就會手腳不溫；皮膚得不到足夠的血液，就會乾枯。可見血對人體是多麼的重要。有人用眼一段時間後會感覺視力減退，這種情況多是氣血虛所致。因為眼睛位於全身較高的位置，只有氣血充足的人，眼睛功能才會正常。所以保養眼睛的關鍵是不貧血、不氣虛。傳統中醫學認為「久視傷血」，所以血虛體質的人要注意眼睛的休息與保養，防止因為過度用眼而耗傷身體的氣血。

○ 養肝護肝

養肝要從以下幾個方面進行：①早睡覺，在23點之前必需睡。使血液回肝解毒。②多吃綠色的食物，因為青色入肝經，可以達到養肝護肝的作用。③保持良好的情緒，「肝在志為怒」也就是在心情上表現為怒，肝失衡會影響情緒，使人煩躁。反之，情緒煩躁也會影響到肝。④不要長時間在電視、電腦前工作，要適當換個姿勢，按摩一下眼睛。「肝開竅於目」，眼睛過度疲勞也會影響到肝。

從眼睛預測健康狀況

眼睛不僅是心靈的視窗，還是透視身體健康的視窗，人體是否健康，透過眼睛可以反映出來。眾所皆知，布滿血絲的眼睛一定不會是百分之百健康的表現。那麼，眼睛到底能反映出哪些健康問題呢？

第10章

定時為五臟體檢(3)

唇、口揭示脾胃疾病

脾是消化食物的器官，在五行中都屬土，主運化，由於它的作用，人體才能得以益氣生血，健康長壽。脾與唇、口是一個藏象整體，脾是主宰，所以它們的保養要從脾入手。

病從唇辨

正常人的嘴唇紅潤，乾溼適度，潤滑有光。但是如果身體出現問題，嘴唇的顏色變化會及時給人以提示信號。

唇色過紅：體內積熱過多，小心上火

嘴唇紅潤是健康的證明，不過如果是像塗了口紅一樣的深紅色，就成了不健康的表現了。紅色在中醫裡代表著熱症，唇色過紅，說明人體內蓄積了過多的熱，此時一定要小心上火。

唇色蒼白：很可能是貧血

由於嘴唇的表皮很薄，所以能完全反映出血液的顏色。如果是唇色變淺，表示血紅素不足。如果是嘴唇過白，則有貧血的可能。如果同時伴有指甲蒼白的症狀，則貧血可能性非常地大。

病從口辨

當腸胃功能減緩時，容易出現口臭、口腔乾燥的情況，同時臉色偏黃。而胃功能異常亢進而引發胃部發炎時，則會在嘴角冒出皰疹、舌頭發紅等。如果早晨起床時發現枕邊有口水的痕跡，則代表人體的腸胃虛弱。而且通常伴有胃鳴、腹瀉、體溫較低等其他相關症狀。當被口臭所困擾時，人們應當考慮是否胃火旺盛引起，或者警惕是否患有鼻炎或牙齦疾病。此外，暴飲暴食造成的消化不良也會引起口臭，它通常伴有胃脹、打嗝等症狀。

健脾之道

健脾最好的方法是飲食要有規律、有節制。日常生活中健脾的食物有：鯽魚、胡蘿蔔、蘋果、山藥、小米、蓮子、豬肚、鴨等。另外，良好的心理狀態也是健脾的一大良劑。人們都有這個感受，心情不好就不想吃飯。這是因為肝木剋脾土，所以不想吃飯在很多情況下是由於精神上遭受打擊，導致七情不舒。

觀察唇色測知疾病

一般來說，正常人的嘴唇紅潤，乾溼適度，潤滑有光，如果身體有問題，嘴唇會及時地給予報。

唇色青紫 是身體缺氧或藥物中毒的表現。失眠、食欲不振等。

唇色火紅 發燒，心火旺，呼吸道有炎症。

唇色暗紅 為大腸病變，還常有口臭口渴、喉嚨不適、耳鳴不適等症狀。

唇色蒼白 為血虛的特徵，血液循環弱，冬天四肢冰冷發紫，若營養不良，起居無常，容易導致貧血。

唇色發黑 消化系統功能失調，時見便秘、腹瀉、頭痛、失眠。

唇色泛青 為大腸虛寒，泄瀉，腹氣，腹絞痛，冷熱交加等症狀間或出現。

唇內紅赤 肝火旺，易脾氣急躁。

唇內黃色 有肝炎跡象，肝膽一定不佳。

唇裂 維生素B缺乏及陰虛火旺的症狀。

整唇變黃 脾臟分泌工作有礙，對免疫系統的抵抗力及輔助造血功能，極易受感染。

健脾最好的方法是飲食要有規律、有節制。日常生活中健脾的食物有：鯽魚、胡蘿蔔、蘋果、山藥、小米、蓮子、豬肚、鴨等。另外，保持良好的心理狀態也是健脾的一大良劑。

定時為五臟體檢(4)

養膚要先養肺

肺有兩葉下垂，最心之前，故肺為「相傅之官」。肺與鼻、皮膚是一個藏象整體，脾是主宰，所以以上二者如有毛病，要先從肺入手。

○ 肺氣通於鼻

鼻的通氣和嗅覺功能主要依賴肺的作用。因為肺開竅於鼻，中醫稱「肺氣通於鼻，肺和則鼻能知香臭矣。」如果一個人肺功能很好，鼻腔一定通暢，嗅覺正常。否則，鼻子呈現棕黑色，表示脾臟、胰臟有問題。鼻的旁邊發青，表示胃寒。鼻的旁邊發黃，表示腸胃消化不良。鼻頭發硬，表示血中膽固醇過高。肺臟很嬌嫩，熱了、冷了都會受傷，所以肺的病變最常見。這有兩個原因：第一，肺與鼻連通，外界的邪氣能直接傷害到肺，使它功能失常。第二，中醫認為肺為五臟的華蓋，只要其他臟腑有病變，病氣都會向上牽涉及肺。而肺與鼻子關係密切，一個有病兩個同搶，所以鼻子動不動就會鼻塞、流涕。

○ 養膚先養肺

中醫認為「肺主皮毛」。皮毛包括汗腺、皮膚與毛髮等組織，有分泌汗液、潤澤皮膚、調節呼吸和抵禦外邪之功能，是人體抵抗外邪的屏障。肺透過其宣發作用能將衛氣和氣血體液輸布全身，滋養肌膚皮毛，以維持其正常生理功能。可見皮毛的功能是受肺氣支配的，所以養膚要先養肺。肺氣充足，則皮毛潤澤，汗孔開合正常，身體不易受外邪的侵襲。若肺氣虛弱，則衛外之氣不足，肌表不固，易受外邪侵襲而經常感冒。若肺氣虛弱不能輸精於皮毛，則皮毛因營養不良而憔悴枯槁，不僅會出現多汗或無汗等症，而且外邪也易侵入。因此臨床上，不只外感病的衛氣分證可從肺治，而且一部分皮膚病也可以用治肺的方法診治，如針刺耳部肺穴可治神經性皮炎，用荊芥、麻黃、杏仁、薄荷等治療皮膚病就是「肺主皮毛」這個理論的具體運用。

○ 補肺之法

每天上午8～10點、下午3～5點，這個時間是柏樹釋放氧氣的時間，而且柏樹有養心安神的作用。在柏樹下用鼻子吸氣，嘴巴呼氣，做12次，長期堅持可以補充肺氣不足。

鼻子與疾病的前兆

鼻的通氣和嗅覺功能主要依賴肺的作用。因為肺開竅於鼻，中醫稱「肺氣通於鼻，肺和則鼻能知香臭矣。」如果一個人肺功能很好，鼻腔一定通暢，嗅覺正常。否則，就預示著身體某個部位有病患了。

鼻子異常的疾病信號

養膚要先養肺

肺氣虛弱是因為其整清虛，且開竅於鼻，外合皮毛，與外界相通，所以自然界的風、寒、暑、濕、燥、火「六淫」外邪侵犯人體，不論從口鼻而入，還是由皮毛侵襲，都容易犯肺而致病，故肺又稱為「嬌臟」。

第10章

定時為五臟體檢(5)

齒、髮揭示腎臟疾病

腎就好比開門，開門不靈活，就會積聚水液並使邪氣猖獗，水液上下氾濫溢於肌膚，就會造成水腫。腎有病，可以反映在牙齒、頭髮、骨頭等部位，同時，這些部位有病，也可以從腎來醫治。

○ 病從牙辨

中醫認為，「腎生髓，主骨，齒乃骨之餘」的說法。牙齒的狀況，不僅表示全身的骨骼健康，而且和腎臟的關係密切。如果牙齒或骨骼發育不好，通常腎臟功能也不盡如人意。

牙齦紅腫：胃炎或疲勞

中醫將牙齦視為胃的一部分，因此如果牙齦出現紅腫的症狀，首先就應該懷疑是否有胃部發炎的情況發生。如果牙齒同時變得鬆動，並伴隨著強烈的口臭等症狀，即表示是牙周病。引起牙周病的原因，除了鈣質攝取不足或刷牙刷得不乾淨之外，也與過度疲勞造成免疫力下降有關。

牙齦出血：腸胃不好

牙齦容易出血的情形不僅會發生在牙齦炎或牙周病患者身上，腸胃不好的人也很容易在刷牙時出現出血的現象。腸胃不好時，由於消化、吸收能力不足，使得血管變得脆弱，只要稍微遇到刺激就會造成微血管破裂。強健的牙齒需要建立在良好的腸胃吸收功能上，因此想要擁有一口健康漂亮的牙齒，首先從加強腸胃開始做起。

○ 病從髮辨

所謂「察其毛色枯潤，可以現臟腑之病」，意思是透過頭髮的變化可以了解人體的生理狀況，探視體內存在的疾病及其發展變化。主要適用於青少年和中年人，因為這兩類人本來就氣血旺盛，更容易從頭髮表現出異常。青壯年就毛髮稀疏的人，多為腎氣虛弱。這類人容易疲勞、健忘，有的則是性功能不好。小孩頭髮稀疏萎黃，且坐、站、行、說話、牙齒發育遲緩，說明先天腎氣不足。頭髮枯黃、易斷，說明氣血不足，毛髮缺乏營養。這類人通常沒精神，睡眠較差。白髮多是因為進入中老年後，肝血不足，腎氣虛衰所致，屬正常生理發展規律，但若太嚴重，就可能是肝腎久損，氣血大虧所致。

看頭髮解讀身體健康密碼

中醫認為，毛髮的生長脫落，常能反映腎氣的盛衰。腎氣旺盛，則毛髮茂密烏黑有光澤。腎氣虛衰，則毛髮稀疏易脫落或變白無光澤。因此人們可以透過觀察頭髮解讀身體健康的密碼。

頭髮的疾病

禿頭：中醫認為，禿頭屬於腎氣衰敗過度。

頭皮屑：熬夜傷肾，腎精收不住虛火，虛火上浮，久之，精血減少，頭皮得不到滋潤，便產生頭皮屑。

頭皮油多：脾、肺之病。脾氣輸布太多，肺氣下降功能就不夠了，人體油脂往上蒸，導致頭皮出油。

髮色與疾病

灰白髮：常屬營養不足，見於甲狀腺機能失調等。

枯黃髮：大多屬於腎氣不足，精血虧損，常見於肝膽系統疾病。

黃褐色或淡黃色髮：屬甲狀腺功能低下，高度營養不良，重度缺鐵性貧血和大病初癒等，導致身體為黑色素減少，使烏黑頭髮的基本物質缺乏，黑髮逐漸變為黃褐色或淡黃色。

頭髮的保養與修護

給生活減壓：頭髮又叫頭腦絲，護髮養髮，首先要祛除煩惱。

做頭部按摩：多梳頭，梳頭最好用木梳，從髮前開始再向後，可以用手指稍微用力按摩頭部，對頭髮的養護很有好處。

濕髮不睡覺：頭髮未乾就易引發疾病，如頭痛、脫髮，嚴重還會導致耳聾等疾病。

第10章

五志異常累及五臟

情緒活動對內臟的損害

人的五志(怒、喜、思、憂、恐)與五臟有著密切聯繫。五志對應五臟過激的心情，會導致體內功能失調，進而累及五臟。因此養生應注意心情調適，保證臟腑安泰。

過激的心情會累及五臟

人體是一個極其複雜的有機體，七情六欲，人皆有之，正常的精神活動，有益於身心健康。但異常的心情活動，可使情緒失控而導致神經系統功能失調，引起人體內陰陽紊亂，進而導致百病叢生、早衰甚至短壽的後果。

怒傷肝：怒是較為常見的一種情緒，怒則氣上，傷及肝而出現悶悶不樂、煩躁易怒、頭昏目眩等，是誘發高血壓、冠心病、胃潰瘍的重要原因。

喜傷心：喜可使氣血流通，肌肉放鬆，益於恢復身體疲勞。但歡喜太過，則損傷心氣，進而出現心悸、失眠、健忘、老年癡呆等。《儒林外史》中的范進中舉之後，悲喜交集，忽發狂疾，就是典型的喜傷心病例。

思傷脾：大腦由於思慮過度，使神經系統功能失調，消化液分泌減少，出現食欲不振、神疲力乏、鬱悶不舒等症狀。

憂傷肺：憂與肺有密切關聯，人在極度憂傷時，可傷及肺，出現乾咳、氣短、咳血、音啞等症狀。《紅樓夢》中多愁善感的林黛玉就是一個很好的例子。

恐傷腎：驚恐可干擾神經系統，出現耳鳴、耳聾、頭眩、陽痿等症狀。

如何避免心情過激

人生在世，喜怒哀樂等情緒變化，貫穿於生活之中。過激的心情是產生疾病的重要因素。如何避免心情過激呢？第一，遇事要鎮定自如，冷靜地對待目前的複雜事情，事情過後，不要把它長期放在心上，自尋苦惱。第二，培養樂觀的人生態度，提高心理上的抗逆能力，胸懷寬闊，情緒樂觀，淡泊寧靜，知足常樂，把人生憂喜、榮辱、勞苦、得失視為過眼雲煙。第三，萬事以求安心，保持精神內守。另外，多參加各種有益心身健康的活動，尋找精神寄託，這樣對預防心情過度，保證臟腑安泰，也能達到積極的作用。

心情異常對五臟的損害

心情活動變化的異常，會直接累及人體的內臟，進而生發各種疾症：怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎。

第4章

從手部看出人的壽命和疾病

藏在五指中的健康預報

手是陰陽經脈氣血交合聯絡的部位。在經絡系統中十二正經均起止於手腳，當身體某個部位發生異常，手掌的相應部位也會發生變化。

○ 觀甲看健康

人的手相當於一個正立的人，不同部位對應著人體的五臟六腑等。手部布滿了與人體器官緊密相連的經絡穴位，與全身的臟腑、氣血相通，當臟腑、氣血發生病變時，就會從手的形態、色澤、經絡等變化中反映出來。一般健康人的指甲紅潤有光澤，厚薄適中，軟硬適度，不易折斷，指甲下部都有白色的月形(五指都有是最佳的，但大拇指有，其餘四指沒有也不一定有大礙)，指甲的標準長度為第一指關節到指尖的1/2。月形應占指甲的1/5為佳，小於1/5表示精力不足，腸胃吸收能力差，大於1/5多為心肌肥大，易患心腦血管、高血壓、中風等疾病。

當用手壓指甲時變白，放時血色恢復很慢，說明體內血液循環差，有瘀血或氣血不足的現象。若指甲色澤發暗，有多條豎線分布，說明人體內水分不足，而且該手指對應的體內器官和組織功能相對虛弱。人的手部有6條經脈循環於人體全身上下。其中，約有99個穴位可以反映全身臟腑的健康狀況與全身各臟腑組織、器官相通。

○ 五指養生法

五指的指尖各有經穴，分別對應不同的內臟。如果按壓時指尖感到特別疼痛，表示與此經穴相關的臟器可能有問題。如拇指疼痛表示呼吸系統有問題。拇指上的少商穴，與肺息息相關。如肺有疾患則在壓這個部位時可能會很痛。食指疼痛可能大腸有問題。食指上有商陽穴，有便秘現象而壓這個手指深感疼痛的人，大腸肯定有問題。中指上的中沖穴，位於心包經上，因疾病不適心臟受不了時，這時會感到疼痛。無名指疼痛可能是喉嚨痛或頭痛，感冒發燒時揉無名指的三焦經上的關沖穴即可。小指痛可能心臟或小腸有問題。無名指上有少沖穴和少澤穴，少沖與心臟有密切關係，少澤是聯絡小腸的經穴，當心臟病發或消化不良時，可用力按壓相應部位。

五指養生

《易經》認為，從一個小的局部，可以看到一個大的整體。人的手部可以反映整個人體的五臟六腑的資訊，這正是《易經》的「見微知著」思想在養生方面的最佳表現。

手就是一個小人體

五指	對應經絡	對應部位
拇指	肺部經絡	心臟和肺
食指	大腸經絡	胃、腸和消化器官
中指	心包經絡	五官、肝臟
無名指	三焦經絡	腦和呼吸系統
小指	心、小腸經絡	胃臟、循環系統

五指按摩保健

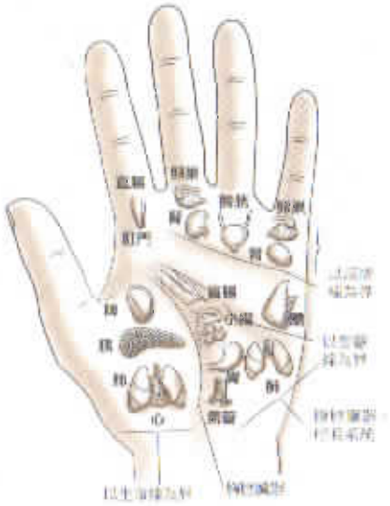
按摩拇指可緩解：
心臟疾病、過敏性皮炎、脫髮、偏頭痛。

按摩食指可緩解：
便秘、食欲不振、胃病、慢性胃炎。

按摩中指可緩解：
肝臟疾患、疲勞、食欲亢盛、耳鳴、頭暈。

按摩無名指可緩解：
感冒、咽喉疼痛、頭痛、尿頻、汗多、宮寒。

按摩小指可緩解：
肩痛、腰痛、月經不調、眼睛疲勞、肥胖、失眠。



按摩方法

①先按摩左手。右手的拇指和食指按壓左手拇指的兩側，感覺疼時再堅持10秒鐘。
②右手的食指和拇指分別上下夾住左手的拇指，用力按壓，堅持3秒鐘。
③換右手按摩，方法相同。

附錄一

《易經》六十四卦原文

上經

第一卦：䷀ 乾　乾為天　乾下乾上

乾，元亨，利貞。

初九：潛龍勿用。九二：見龍在田，利見大人。九三：君子終日乾乾，夕惕若厲，無咎。九四：或躍在淵，無咎。九五：飛龍在天，利見大人。上九：亢龍有悔。用九：見群龍無首，吉。

彖曰：大哉乾元，萬物資始，乃統天。雲行雨施，品物流形。大明終始，六位時成，時乘六龍以御天。乾道變化，各正性命，保合大和，乃利貞。首出庶物，萬國咸寧。

象曰：天行健，君子以自強不息。

潛龍勿用，陽在下也。見龍在田，德施普也。終日乾乾，反復道也。或躍在淵，進無咎也。飛龍在天，大人造也。亢龍有悔，盈不可久也。用九，天德不可為首也。

文言曰：「元者，善之長也。亨者，嘉之會也。利者，義之和也。貞者，事之幹也。君子體仁，足以長人；嘉會，足以合禮；利物，足以和義；貞固，足以幹事。君子行此四者，故曰：乾：元亨利貞。」

初九曰：「潛龍勿用。」何謂也？

子曰：「龍德而隱者也。不易乎世，不成乎名；遯世無悶，不見是而無悶；樂則行之，憂則違之；確乎其不可拔，潛龍也。

九二曰：「見龍在田，利見大人。」何謂也？

子曰：「龍德而正中者也。庸言之信，庸行之謹，閑邪存其誠，善世而不伐，德博而化。易曰：『見龍在田，利見大人。』君德也。」

九三曰：「君子終日乾乾，夕惕若，厲無咎。」何謂也？

子曰：「君子進德修業，忠信，所以進德也。修辭立其誠，所以居業也。知至至之，可與幾也。知終終之，可與存義也。是故，居上位而不驕，在下位而不憂。故乾乾，因其時而惕，雖危而無咎矣。」

九四曰：「或躍在淵，無咎。」何謂也？

子曰：「上下無常，非為邪也。進退無恆，非離群也。君子進德修業，欲及時也，故無咎。」

九五曰：「飛龍在天，利見大人。」何謂也？

子曰：「同聲相應，同氣相求；水流濕，火就燥；雲從龍，風從虎，聖人作，而萬物睹。本乎天者親上，本乎地者親下，則各從其類也。

上九曰：「亢龍有悔。」何謂也？

子曰：「貴而無位，高而無民，賢人在下位而無輔，是以動而有悔也。」

潛龍勿用，下也。見龍在田，時舍也。終日乾乾，行事也。或躍在淵，自試也。飛龍在天，上治也。亢龍有悔，窮之災也。乾元用九，天下治也。

潛龍勿用，陽氣潛藏。見龍在田，天下文明。終日乾乾，與時偕行。或躍在淵，乾道乃革。飛龍在天，乃位乎天德。亢龍有悔，與時偕極。乾元用九，乃見天則。

乾元者，始而亨者也。利貞者，性情也。乾始能以美利利天下，不言所利。大矣哉！大哉乾乎？剛健中正，純粹精也。六爻發揮，旁通情也。時乘六龍，以御天也。雲行雨施，天下平也。

君子以成德為行，日可見之行也。潛之為言也，隱而未見，行而未成，是以君子弗用也。

君子學以聚之，問以辯之，寬以居之，仁以行之。易曰：『見龍在田，利見大人。』君德也。

九二，重剛而不中，上不在天，下不在田，故乾乾，因其時而惕，雖危無咎矣。

九四，重剛而不中，上不在天，下不在田，中不在人，故或之。或之者，疑之也，故無咎。

夫大人者，與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序，與鬼神合其吉凶。先天而天弗違，後天而奉天時。天且弗違，而況於人乎？況於鬼神乎？

亢之為言也，知進而不知退，知存而不知亡，知得而不知喪。其唯聖人乎？知進退存亡，而不失其正者，其唯聖人乎？

第二卦：䷁ 坤　坤為地　坤下坤上

坤，元亨，利牝馬之貞。君子有攸往，先迷，後得主，利。西南得朋，東北喪朋。安貞吉。

彖曰：至哉坤元，萬物資生，乃順承天。坤厚載物，德合無疆。含弘光大，品物咸亨。牝馬地類，行地無疆，柔順利貞。君子攸行，先迷失道，後順得常。西南得朋，乃與類行；東北喪朋，乃終有慶。安貞之吉，應地無疆。

象曰：地勢坤，君子以厚德載物。

初六：履霜，堅冰至。象曰：履霜堅冰，陰始凝也。馴致其道，至堅冰也。

六二：直方大，不習無不利。象曰：六二之動，直以方也。不習無不利，地道光也。

六三：含章可貞，或從王事，無成有終。象曰：含章可貞，以時發也。或從王事，知光大也。

六四：括囊，無咎無譽。象曰：括囊無咎，慎不害也。

六五：黃裳元吉。象曰：黃裳元吉，文在中也。

上六：龍戰於野，其血玄黃。象曰：龍戰於野，其道窮也。

用六：利永貞。象曰：用六永貞，以大終也。

文言曰：坤至柔，而動也剛，至靜而德方，後得主而有常，含萬物而化光，坤其道順乎？承天而時行。

積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。臣弒其君，子弒其父，非一朝一夕之故，其所由來者漸矣，由辯之不早辯也。易曰：「履霜堅冰至。」蓋言順也。

直其正也，方其義也。君子敬以直內，義以方外，敬義立，而德不孤。「直，方，大，不習無不利」，則不疑其所行也。

陰雖有美，含之；以從王事，弗敢成也。地道也，妻道也，臣道也。地道無成，而代有終也。

天地變化，草木蕃；天地閉，賢人隱。易曰：「括囊，無咎，無譽。」蓋言謹也。

君子黃中通理，正位居體，美在其中，而暢於四支，發於事業，美之至也。

陰疑於陽，必戰。為其嫌於無陽也，故稱龍焉。猶未離其類也，故稱血焉。夫玄黃者，天地之雜也，天玄而地黃。

第三卦：䷂ 屯　水雷屯　震下坎上

屯，元亨利貞，勿用有攸往，利建侯。

彖曰：屯，剛柔始交而難生，動乎險中，大亨貞。雷雨之動滿盈，天造草昧，宜建侯而不寧。

象曰：雲，雷，屯；君子以經綸。

初九：磐桓，利居貞，利建侯。象曰：雖磐桓，志行正也。以貴下賤，大得民也。

六二：屯如邅如，乘馬班如。匪寇婚媾，女子貞不字，十年乃字。象曰：六二之難，乘剛也。十年乃字，反常也。

六三：即鹿無虞，惟入於林中，君子幾不如舍，往吝。象曰：即鹿無虞，以從禽也。君子舍之，往吝窮也。

六四：乘馬班如，求婚媾，往吉，無不利。象曰：求而往，明也。

九五：屯其膏，小貞吉，大貞凶。象曰：屯其膏，施未光也。

上六：乘馬班如，泣血漣如。象曰：泣血漣如，何可長也。

第四卦：䷃ 蒙　山水蒙　坎下艮上

蒙，亨。匪我求童蒙，童蒙求我。初筮告，再三瀆，瀆則不告。利貞。

彖曰：蒙，山下有險，險而止，蒙。蒙亨，以亨行，時中也。匪我求童蒙，童蒙求我，志應也。初筮告，以剛中也。再三瀆，瀆則不告，瀆蒙也。蒙以養正，聖功也。

象曰：山下出泉，蒙；君子以果行育德。

初六：發蒙，利用刑人，用說桎梏，以往吝。象曰：利用刑人，以正法也。

九二：包蒙，吉；納婦，吉；子克家。象曰：子克家，剛柔接也。

六三：勿用取女，見金夫，不有躬，無攸利。象曰：勿用取女，行不順也。

六四：困蒙，吝。象曰：困蒙之吝，獨遠實也。

六五：童蒙，吉。象曰：童蒙之吉，順以巽也。

上九：擊蒙，不利為寇，利禦寇。象曰：利用禦寇，上下順也。

第五卦：䷄ 需　水天需　乾下坎上

需，有孚，光亨，貞吉，利涉大川。

彖曰：需，須也；險在前也，剛健而不陷，其義不困窮矣。需有孚，光亨，貞吉，位乎天位，以正中也。利涉大川，往有功也。

象曰：雲上於天，需；君子以飲食宴樂。

初九：需於郊，利用恒，無咎。象曰：需於郊，不犯難行也。利用恒，無咎；未失常也。

九二：需於沙，小有言，終吉。象曰：需於沙，衍在中也。雖小有言，以終吉也。

九三：需於泥，致寇至。象曰：需於泥，災在外也。自我致寇，敬慎不敗也。

六四：需於血，出自穴。象曰：需於血，順以聽也。

九五：需於酒食，貞吉。象曰：酒食貞吉，以中正也。

上六：入於穴，有不速之客三人來，敬之終吉。象曰：不速之客來，敬之終吉，雖不當位，未大失也。

第六卦：䷅ 訟　天水訟　坎下乾上

訟，有孚，窒，惕，中吉，終凶，利見大人，不利涉大川。

彖曰：訟，上剛下險，險而健訟。訟有孚窒，窒而中吉，剛來而得中也。終凶，訟不可成也。利見大人：尚中正也。不利涉大川：入於淵也。

象曰：天與水違行，訟；君子以作事謀始。

初六：不永所事，小有言，終吉。象曰：不永所事，訟不可長也。雖有小言，其辯明也。

九二：不克訟，歸而逋，其邑人三百戶，無眚。象曰：不克訟，歸逋竄也。自下訟上，患至掇也。

六三：食舊德，貞厲，終吉。或從王事，無成。象曰：食舊德，從上吉也。

九四：不克訟，復即命，渝安貞，吉。象曰：復即命，渝安貞；不失也。

九五：訟，元吉。象曰：訟元吉，以中正也。

上九：或錫之鞶帶，終朝三褫之。象曰：以訟受服，亦不足敬也。

第七卦：䷇ 師　地水師　坎下坤上

師，貞，丈人吉，無咎。

彖曰：師，眾也，貞正也，能以眾正，可以王矣。剛中而應，行險而順，以此毒天下，而民從之，吉又何咎矣。

象曰：地中有水，師；君子以容民畜眾。

初六：師出以律，否臧凶。象曰：師出以律，失律凶也。

九二：在師中，吉，無咎，王三錫命。象曰：在師中吉，承天寵也。王三錫命，懷萬邦也。

六三：師或輿尸，凶。象曰：師或輿尸，大無功也。

六四：師左次，無咎。象曰：左次無咎，未失常也。

六五：田有禽，利執言，無咎。長子帥師，弟子輿尸，貞凶。象曰：長子帥師，以中行也。弟子輿尸，使不當也。

上六：大君有命，開國承家，小人勿用。象曰：大君有命，以正功也。小人勿用，必亂邦也。

第八卦：䷇ 比　水地比　坤下坎上

比，吉，原筮，元永貞，無咎，不寧方來，後夫凶。

彖曰：比，吉也，比，輔也，下順從也。原筮元永貞，無咎，以剛中也。不寧方來，上下應也。後夫凶，其道窮也。

象曰：地上有水，比；先王以建萬國，親諸侯。

初六：有孚比之，無咎。有孚盈缶，終來有它，吉。象曰：比之初六，有他吉也。

六二：比之自內，貞吉。象曰：比之自內，不自失也。

六三：比之匪人。象曰：比之匪人，不亦傷乎！

六四：外比之，貞吉。象曰：外比於賢，以從上也。

九五：顯比，王用三驅，失前禽，邑人不誡，吉。象曰：顯比之吉，位正中也。舍逆取順，失前禽也。邑人不誡，上使中也。

上六：比之無首，凶。象曰：比之無首，無所終也。

第九卦：䷈ 小畜　風天小畜　乾下巽上

小畜，亨，密雲不雨，自我西郊。

彖曰：小畜，柔得位，而上下應之，曰小畜。健而巽，剛中而志行，乃亨。密雲不雨，尚往也。自我西郊，施未行也。

象曰：風行天上，小畜；君子以懿文德。

初九：復自道，何其咎，吉。象曰：復自道，其義吉也。

九二：牽復，吉。象曰：牽復在中，亦不自失也。

九三：輿說輻，夫妻反目。象曰：夫妻反目，不能正室也。

六四：有孚，血去惕出，無咎。象曰：有孚惕出，上合志也。

九五：有孚攣如，富以其鄰。象曰：有孚攣如，不獨富也。

上九：既雨既處，尚德載，婦貞厲，月幾望，君子征凶。象曰：既雨既處，德積載也。君子征凶，有所疑也。

第十卦：䷉ 履　天澤履　兌下乾上

履，履虎尾，不咥人，亨。

彖曰：履，柔履剛也，說而應乎乾，是以履虎尾，不咥人，亨，剛中正，履帝位而不疚，光明也。

象曰：上天下澤，履；君子以辨上下，安民志。

初九：素履，往，無咎。象曰：素履之往，獨行願也。

九二：履道坦坦，幽人貞吉。象曰：幽人貞吉，中不自亂也。

六三：眇能視，跛能履，履虎尾，咥人凶，武人為於大君。象曰：眇能視，不足以有明也。跛能履，不足以與行也。咥人之凶，位不當也。武人為於大君，志剛也。

九四：履虎尾，愬愬終吉。象曰：愬愬終吉，志行也。

九五：夬履，貞厲。象曰：夬履貞厲，位正當也。

上九：視履考祥，其旋元吉。象曰：元吉在上，大有慶也。

第十一卦：䷊ 泰　天地泰　乾下坤上

泰，小往大來，吉，亨。

彖曰：泰，小往大來，吉亨，則是天地交，而萬物通也；上下交，而其志同也。內陽而外陰，內健而外順，內君子而外小人，君子道長，小人道消也。

象曰：天地交泰，後以財成輔相天地之道，輔相天地之宜，以左右民。

初九：拔茅茹，以其彙，征吉。象曰：拔茅征吉，志在外也。

九二：包荒，用馮河，不遐遺，朋亡，得尚於中行。象曰：包荒，得尚於中行，以光大也。

九三：無平不陂，無往不復，艱貞無咎，勿恤其孚，於食有福。象曰：無往不復，天地際也。

六四：翩翩，不富以其鄰，不戒以孚。象曰：翩翩不富，皆失實也。不戒以孚，中心願也。

六五：帝乙歸妹，以祉元吉。象曰：以祉元吉，中以行願也。

上六：城復於隍，勿用師。自邑告命，貞吝。象曰：城復於隍，其命亂也。

第十二卦：䷋ 否　地天否　坤下乾上

否，否之匪人，不利君子貞，大往小來。

彖曰：否之匪人，不利君子貞，大往小來，則是天地不交，而萬物不通也；上下不交，而天下無邦也。內陰而外陽，內柔而外剛，內小人而外君子，小人道長，君子道消也。

象曰：天地不交，否；君子以儉德辟難，不可榮以祿。

初六：拔茅茹，以其彙，貞吉，亨。象曰：拔茅貞吉，志在君也。

六二：包承，小人吉，大人否，亨。象曰：大人否亨，不亂群也。

六三：包羞。象曰：包羞，位不當也。

九四：有命無咎，疇離祉。象曰：有命無咎，志行也。

九五：休否，大人吉。其亡其亡，繫於苞桑。象曰：大人之吉，位正當也。

上九：傾否，先否後喜。象曰：否終則傾，何可長也。

第十三卦：䷌ 同人　天火同人　離下乾上

同人，同人於野，亨，利涉大川，利君子貞。

彖曰：同人，柔得位得中，而應乎乾，曰同人。同人曰，同人於野，亨，利涉大川，乾行也。文明以健，中正而應，君子正也，唯君子為能通天下之志。

象曰：天與火，同人；君子以類族辨物。

初九：同人於門，無咎。象曰：出門同人，又誰咎也。

六二：同人於宗，吝。象曰：同人於宗，吝道也。

九三：伏戎於莽，升其高陵，三歲不興。象曰：伏戎於莽，敵剛也。三歲不興，安行也。

九四：乘其墉，弗克攻，吉。象曰：乘其墉，義弗克也，其吉，則困而反則也。

九五：同人，先號咷而後笑。大師克相遇。象曰：同人之先，以中直也。大師相遇，言相克也。

上九：同人於郊，無悔。象曰：同人於郊，志未得也。

第十四卦：䷍ 大有　火天大有　乾下離上

大有，元亨。

彖曰：大有，柔得尊位，大中而上下應之，曰大有。其德剛健而文明，應乎天而時行，是以元亨。

象曰：火在天上，大有；君子以遏惡揚善，順天休命。

初九：無交害，匪咎，艱則無咎。象曰：大有初九，無交害也。

九二：大車以載，有攸往，無咎。象曰：大車以載，積中不敗也。

九三：公用亨於天子，小人弗克。象曰：公用亨於天子，小人害也。

九四：匪其彭，無咎。象曰：匪其彭，無咎；明辨晰也。

六五：厥孚交如，威如，吉。象曰：厥孚交如，信以發志也。威如之吉，易而無備也。

上九：自天祐之，吉無不利。象曰：大有上吉，自天祐也。

第十五卦：䷎ 謙　地山謙　艮下坤上

謙，亨，君子有終。

彖曰：謙亨，天道下濟而光明，地道卑而上行。天道虧盈而益謙，地道變盈而流謙，鬼神害盈而福謙，人道惡盈而好謙，謙尊而光，卑而不可逾，君子之終也。

象曰：地中有山，謙；君子以裒多益寡，稱物平施。

初六：謙謙君子，用涉大川，吉。象曰：謙謙君子，卑以自牧也。

六二：鳴謙，貞吉。象曰：鳴謙貞吉，中心得也。

九三：勞謙君子，有終吉。象曰：勞謙君子，萬民服也。

六四：無不利，撝謙。象曰：無不利，撝謙；不違則也。

六五：不富以其鄰，利用侵伐，無不利。象曰：利用侵伐，征不服也。

上六：鳴謙，利用行師，征邑國。象曰：鳴謙，志未得也，可用行師，征邑國也。

第十六卦：䷏ 豫　雷地豫　坤下震上

豫，利建侯行師。

彖曰：豫，剛應而志行，順以動，豫，豫順以動，故天地如之，而況建侯行師乎？天地以順動，故日月不過，而四時不忒；聖人以順動，則刑罰清而民服，豫之時義，大矣哉！

象曰：雷出地奮，豫。先王以作樂崇德，殷薦之上帝，以配祖考。

初六：鳴豫，凶。象曰：初六鳴豫，志窮凶也。

六二：介於石，不終日，貞吉。象曰：不終日，貞吉；以中正也。

六三：盱豫，悔。遲有悔。象曰：盱豫有悔，位不當也。

九四：由豫，大有得，勿疑，朋盍簪。象曰：由豫，大有得；志大行也。

六五：貞疾，恆不死。象曰：六五貞疾，乘剛也。恆不死，中未亡也。

上六：冥豫，成有渝，無咎。象曰：冥豫在上，何可長也。

第十七卦：䷐ 隨　澤雷隨　震下兌上

隨，元亨利貞，無咎。

彖曰：隨，剛來而下柔，動而說，隨。大亨貞，無咎，而天下隨時，隨之時義大矣哉！

象曰：澤中有雷，隨；君子以嚮晦入宴息。

初九：官有渝，貞吉。出門交有功。象曰：官有渝，從正吉也。出門交有功，不失也。

六二：係小子，失丈夫。象曰：係小子，弗兼與也。

六三：係丈夫，失小子。隨有求得，利居貞。象曰：係丈夫，志捨下也。

九四：隨有獲，貞凶，有孚在道，以明，何咎。象曰：隨有獲，其義凶也。有孚在道，明功也。

九五：孚於嘉，吉。象曰：孚於嘉，吉；位正中也。

上六：拘係之，乃從維之。王用亨於西山。象曰：拘係之，上窮也。

第十八卦：䷑ 蠱　山風蠱　巽下艮上

蠱，元亨，利涉大川。先甲三日，後甲三日。

彖曰：蠱，剛上而柔下，巽而止，蠱。蠱，元亨，而天下治也。利涉大川，往有事也。先甲三日，後甲三日，終則有始，天行也。

象曰：山下有風，蠱；君子以振民育德。

初六：幹父之蠱，有子，考無咎，厲終吉。象曰：幹父之蠱，意承考也。

九二：幹母之蠱，不可貞。象曰：幹母之蠱，得中道也。

九三：幹父之蠱，小有悔，無大咎。象曰：幹父之蠱，終無咎也。

六四：裕父之蠱，往見吝。象曰：裕父之蠱，往未得也。

六五：幹父之蠱，用譽。象曰：幹父之蠱，承以德也。

上九：不事王侯，高尚其事。象曰：不事王侯，志可則也。

第十九卦：䷒ 臨　地澤臨　兌下坤上

臨，元亨，利貞。至於八月有凶。

彖曰：臨，剛浸而長。說而順，剛中而應，大亨以正，天之道也。至於八月有凶，消不久也。

象曰：澤上有地，臨；君子以教思無窮，容保民無疆。

初九：咸臨，貞吉。象曰：咸臨貞吉，志行正也。

九二：咸臨，吉無不利。象曰：咸臨，吉無不利；未順命也。

六三：甘臨，無攸利。既憂之，無咎。象曰：甘臨，位不當也。既憂之，咎不長也。

六四：至臨，無咎。象曰：至臨無咎，位當也。

六五：知臨，大君之宜，吉。象曰：大君之宜，行中之謂也。

上六：敦臨，吉，無咎。象曰：敦臨之吉，志在內也。

第二十卦：䷓ 觀　風地觀　坤下巽上

觀，盥而不薦，有孚顒若。

彖曰：大觀在上，順而巽，中正以觀天下。觀，盥而不薦，有孚顒若，下觀而化也。觀天之神道，而四時不忒，聖人以神道設教，而天下服矣。

象曰：風行地上，觀；先王以省方，觀民設教。

初六：童觀，小人無咎，君子吝。象曰：初六童觀，小人道也。

六二：窺觀，利女貞。象曰：窺觀女貞，亦可丑也。

六三：觀我生，進退。象曰：觀我生，進退；未失道也。

六四：觀國之光，利用賓於王。象曰：觀國之光，尚賓也。

九五：觀我生，君子無咎。象曰：觀我生，觀民也。

上九：觀其生，君子無咎。象曰：觀其生，志未平也。

第二十一卦：䷔ 噬嗑　火雷噬嗑　震下離上

噬嗑，亨。利用獄。

彖曰：頤中有物，曰噬嗑。噬嗑而亨，剛柔分，動而明，雷電合而章。柔得中而上行，雖不當位，利用獄也。

象曰：雷電噬嗑；先王以明罰敕法。

初九：屨校滅趾，無咎。象曰：屨校滅趾，不行也。

六二：噬膚滅鼻，無咎。象曰：噬膚滅鼻，乘剛也。

六三：噬臘肉，遇毒；小吝，無咎。象曰：遇毒，位不當也。

九四：噬乾胏，得金矢，利艱貞，吉。象曰：利艱貞吉，未光也。

六五：噬乾肉，得黃金，貞厲，無咎。象曰：貞厲無咎，得當也。

上九：何校滅耳，凶。象曰：何校滅耳，聰不明也。

第二十二卦：䷕ 賁　山火賁　離下艮上

賁，亨。小利有攸往。

彖曰：賁，亨；柔來而文剛，故亨。分剛上而文柔，故小利有攸往。天文也；文明以止，人文也。觀乎天文，以察時變；觀乎人文，以化成天下。

象曰：山下有火，賁；君子以明庶政，無敢折獄。

初九：賁其趾，舍車而徒。象曰：舍車而徒，義弗乘也。

六二：賁其須。象曰：賁其須，與上興也。

九三：賁如濡如，永貞吉。象曰：永貞之吉，終莫之陵也。

六四：賁如皤如，白馬翰如，匪寇婚媾。象曰：六四，當位疑也。匪寇婚媾，終無尤也。

六五：賁於丘園，束帛戔戔，吝，終吉。象曰：六五之吉，有喜也。

上九：白賁，無咎。象曰：白賁無咎，上得志也。

第二十三卦：䷖ 剝　山地剝　坤下艮上

剝，不利有攸往。

彖曰：剝，剝也，柔變剛也。不利有攸往，小人長也。順而止之，觀象也。君子尚消息盈虛，天行也。

象曰：山附於地，剝；上以厚下，安宅。

初六：剝床以足，蔑貞凶。象曰：剝床以足，以滅下也。

六二：剝床以辨，蔑貞凶。象曰：剝床以辨，未有與也。

六三：剝之無咎。象曰：剝之無咎，失上下也。

六四：剝床以膚，凶。象曰：剝床以膚，切近災也。

六五：貫魚，以宮人寵，無不利。象曰：以宮人寵，終無尤也。

上九：碩果不食，君子得輿，小人剝廬。象曰：君子得輿，民所載也。小人剝廬，終不可用也。

第二十四卦：䷗ 復　地雷復　震下坤上

復，亨。出入無疾，朋來無咎。反復其道，七日來復，利有攸往。

彖曰：復亨，剛反，動而以順行，是以出入無疾，朋來無咎。反復其道，七日來復，天行也。利有攸往，剛長也。復其見天地之心乎？

象曰：雷在地中，復；先王以至日閉關，商旅不行，後不省方。

初九：不遠復，無祗悔，元吉。象曰：不遠之復，以修身也。

六二：休復，吉。象曰：休復之吉，以下仁也。

六三：頻復，厲無咎。象曰：頻復之厲，義無咎也。

六四：中行獨復。象曰：中行獨復，以從道也。

六五：敦復，無悔。象曰：敦復無悔，中以自考也。

上六：迷復，凶，有災眚。用行師，終有大敗，以其國君，凶；至於十年，不克征。象曰：迷復之凶，反君道也。

第二十五卦：䷘ 無妄　天雷無妄　震下乾上

無妄，元亨，利貞。其匪正，有眚，不利有攸往。

彖曰：無妄，剛自外來，而為主於內，動而健，剛中而應，大亨以正，天之命也。其匪正有眚，不利有攸往，無妄之往，何之矣？天命不佑，行矣哉？

象曰：天下雷行，物與無妄；先王以茂對時，育萬物。

初九：無妄，往，吉。象曰：無妄之往，得志也。

六二：不耕獲，不菑畬，則利有攸往。象曰：不耕獲，未富也。

六三：無妄之災，或繫之牛，行人之得，邑人之災。象曰：行人得牛，邑人災也。

九四：可貞，無咎。象曰：可貞無咎，固有之也。

九五：無妄之疾，勿藥有喜。象曰：無妄之藥，不可試也。

上九：無妄，行有眚，無攸利。象曰：無妄之行，窮之災也。

第二十六卦：䷙ 大畜　山天大畜　乾下艮上

大畜，利貞，不家食，吉，利涉大川。

彖曰：大畜，剛健篤實輝光，日新其德，剛上而尚賢，能止健，大正也。不家食吉，養賢也。利涉大川，應乎天也。

象曰：天在山中，大畜；君子以多識前言往行，以畜其德。

初九：有厲，利已。象曰：有厲利已，不犯災也。

九二：輿說，象曰：輿說輻，中無尤也。

九三：良馬逐，利艱貞，日閑輿衛，利有攸往，象曰：利有攸往，上合志也。

六四：童牛之牿，元吉。象曰：六四元吉，有喜也。
六五：豶豕之牙，吉。象曰：六五之吉，有慶也。
上九：何天之衢，亨。象曰：何天之衢，道大行也。

第二十七卦：䷚ 頤　山雷頤　震下艮上

頤，貞吉。觀頤，自求口實。
彖曰：頤貞吉，養正則吉也。觀頤，觀其所養也；自求口實，觀其自養也。天地養萬物，聖人養賢，以及萬民；頤之時義大矣哉！
象曰：山下有雷，頤；君子以慎言語，節飲食。
初九：舍爾靈龜，觀我朵頤，凶。象曰：觀我朵頤，亦不足貴也。
六二：顛頤，拂經，於丘頤，征凶。象曰：六二征凶，行失類也。
六三：拂頤，貞凶，十年勿用，無攸利。象曰：十年勿用，道大悖也。
六四：顛頤吉，虎視眈眈，其欲逐逐，無咎。象曰：顛頤之吉，上施光也。
六五：拂經，居貞吉，不可涉大川。象曰：居貞之吉，順以從上也。
上九：由頤，厲吉，利涉大川。象曰：由頤厲吉，大有慶也。

第二十八卦：䷛ 大過　澤風大過　巽下兌上

大過，棟橈，利有攸往，亨。
彖曰：大過，大者過也。棟橈，本末弱也。剛過而中，巽而說行，利有攸往，乃亨。大過之時義大矣哉！
象曰：澤滅木，大過；君子以獨立不懼，遯世無悶。
初六：藉用白茅，無咎。象曰：藉用白茅，柔在下也。
九二：枯楊生稊，老夫得其女妻，無不利。象曰：老夫女妻，過以相與也。
九三：棟橈，凶。象曰：棟橈之凶，不可以有輔也。
九四：棟隆，吉，有它吝。象曰：棟隆之吉，不橈乎下也。
九五：枯楊生華，老婦得士夫，無咎無譽。象曰：枯楊生華，何可久也。老婦士夫，亦可丑也。
上六：過涉滅頂，凶，無咎。象曰：過涉之凶，不可咎也。

第二十九卦：䷜ 坎　坎為水　坎下坎上

習坎，有孚，維心亨，行有尚。
彖曰：習坎，重險也。水流而不盈，行險而不失其信，維心亨，乃以剛中也。行有尚，往有功也。天險不可升也，地險山川丘陵也，王公設險以守其國，坎之時用大矣哉！
象曰：水洊至，習坎；君子以常德行，習教事。
初六：習坎，入於坎窞，凶。象曰：習坎入坎，失道凶也。
九二：坎有險，求小得。象曰：求小得，未出中也。
六三：來之坎坎，險且枕，入於坎，勿用。象曰：來之坎坎，終無功也。
六四：樽酒簋貳，用缶，納約自牖，終無咎。象曰：樽酒簋貳，剛柔際也。
九五：坎不盈，祇既平，無咎。象曰：坎不盈，中未大也。
上六：系用徽纆，寘於叢棘，三歲不得，凶。象曰：上六失道，凶三歲也。

第三十卦：䷝ 離　離為火　離下離上

離，利貞，亨。畜牝牛，吉。
彖曰：離，麗也；日月麗乎天，百穀草木麗乎土，重明以麗乎正，乃化成天下。柔麗乎中正，故亨；是以畜牝牛吉也。
象曰：明兩作離，大人以繼明照於四方。
初九：履錯然，敬之，無咎。象曰：履錯之敬，以辟咎也。

六二：黃離，元吉。象曰：黃離元吉，得中道也。
九三：日昃之離，不鼓缶而歌，則大耋之嗟，凶。象曰：日昃之離，何可久也。
九四：突如其來如，焚如，死如，棄如。象曰：突如其來如，無所容也。
六五：出涕沱若，戚嗟若，吉。象曰：六五之吉，離王公也。
上九：王用出征，有嘉，折首，獲其匪丑，無咎。象曰：王用出征，以正邦也。

下經

第三十一卦：䷞ 咸　澤山咸　艮下兌上

咸，亨，利貞，取女吉。
彖曰：咸，感也，柔上而剛下，二氣感應以相與，止而說，男下女，是以亨利貞，取女吉也。天地感而萬物化生，聖人感人心而天下和平；觀其所感，而天地萬物之情可見矣！
象曰：山上有澤，咸；君子以虛受人。
初六：咸其拇。象曰：咸其拇，志在外也。
六二：咸其腓，凶，居吉。象曰：雖凶，居吉，順不害也。
九三：咸其股，執其隨，往吝。象曰：咸其股，亦不處也。志在隨人，所執下也。
九四：貞吉，悔亡，憧憧往來，朋從爾思。象曰：貞吉悔亡，未感害也。憧憧往來，未光大也。
九五：咸其脢，無悔。象曰：咸其脢，志末也。
上六：咸其輔，頰，舌。象曰：咸其輔，頰，舌，滕口說也。

第三十二卦：䷟ 恆　雷風恆　巽下震上

恆，亨，無咎，利貞，利有攸往。
彖曰：恆，久也，剛上而柔下，雷風相與，巽而動，剛柔皆應，恆。恆亨無咎，利貞；久於其道也，天地之道，恆久而不已也。利有攸往，終則有始也。日月得天，而能久照，四時變化，而能久成，聖人久於其道，而天下化成；觀其所恆，而天地萬物之情可見矣！
象曰：雷風，恆；君子以立不易方。
初六：浚恆，貞凶，無攸利。象曰：浚恆之凶，始求深也。
九二：悔亡。象曰：九二悔亡，能久中也。
九三：不恆其德，或承之羞，貞吝。象曰：不恆其德，無所容也。
九四：田無禽。象曰：久非其位，安得禽也。
六五：恆其德，貞，婦人吉，夫子凶。象曰：婦人貞吉，從一而終也。夫子制義，從婦凶也。
上六：振恆，凶。象曰：振恆在上，大無功也。

第三十三卦：䷠ 遯　天山　艮下乾上

遯，亨，小利貞。
彖曰：遯亨，遯而亨也，剛當位而應，與時行也。小利貞，浸而長也，遯之時義大矣哉！
象曰：天下有山，遯；君子以遠小人，不惡而嚴。
初六：遯尾，厲，勿用有攸往。象曰：遯尾之厲，不往何災也。
六二：執之用黃牛之革，莫之勝說。象曰：執用黃牛，固志也。
九三：係遯，有疾厲，畜臣妾，吉。象曰：係遯之厲，有疾憊也。畜臣妾吉，不可大事也。
九四：好遯，君子吉，小人否。象曰：君子好遯，小人否也。
九五：嘉遯，貞吉。象曰：嘉遯貞吉，以正志也。
上九：肥遯，無不利。象曰：肥遯，無不利；無所疑也。

第三十四卦：䷡ 大壯　雷天大壯　乾下震上

大壯，利貞。

彖曰：大壯，大者壯也，剛以動，故壯。大壯利貞；大者正也。正大而天地之情可見矣！

象曰：雷在天上，大壯；君子以非禮勿履。

初九：壯於趾，征凶，有孚。象曰：壯於趾，其孚窮也。

九二：貞吉。象曰：九二貞吉，以中也。

九三：小人用壯，君子用罔，貞厲。羝羊觸藩，羸其角。象曰：小人用壯，君子罔也。

九四：貞吉悔亡，藩決不羸，壯於大輿之輹。象曰：藩決不羸，尚往也。

六五：喪羊於易，無悔。象曰：喪羊於易，位不當也。

上六：羝羊觸藩，不能退，不能遂，無攸利，艱則吉。象曰：不能退，不能遂，不詳也。艱則吉，咎不長也。

第三十五卦：䷢ 晉　火地晉　坤下離上

晉，康侯用錫馬蕃庶，晝日三接。

彖曰：晉，進也。明出地上，順而麗乎大明，柔進而上行。是以康侯用錫馬蕃庶，晝日三接也。

象曰：明出地上，晉；君子以自昭明德。

初六：晉如摧如，貞吉。罔孚，裕無咎。象曰：晉如，摧如；獨行正也。裕無咎；未受命也。

六二：晉如愁如，貞吉。受茲介福，於其王母。象曰：受之介福，以中正也。

六三：眾允，悔亡。象曰：眾允之，志上行也。

九四：晉如鼫鼠，貞厲。象曰：鼫鼠貞厲，位不當也。

六五：悔亡，失得勿恤，往吉，無不利。象曰：失得勿恤，往有慶也。

上九：晉其角，維用伐邑，厲吉，無咎，貞吝。象曰：維用伐邑，道未光也。

第三十六卦：䷣ 明夷　地火明夷　離下坤上

明夷，利艱貞。

彖曰：明入地中，明夷；內文明而外柔順，以蒙大難，文王以之，利艱貞，晦其明也，內難而能正其志，箕子以之。

象曰：明入地中，明夷；君子以莅眾，用晦而明。

初九：明夷於飛，垂其翼，君子於行，三日不食，有攸往，主人有言。象曰：君子於行，義不食也。

六二：明夷，夷於左股，用拯馬壯，吉。象曰：六二之吉，順以則也。

九三：明夷於南狩，得其大首，不可疾，貞。象曰：南狩之志，乃大得也。

六四：入於左腹，獲明夷之心，出於門庭。象曰：入於左腹，獲心意也。

六五：箕子之明夷，利貞。象曰：箕子之貞，明不可息也。

上六：不明，晦，初登於天，後入於地。象曰：初登於天，照四國也。後入於地，失則也。

第三十七卦：䷤ 家人　風火家人　離下巽上

家人，利女貞。

彖曰：家人，女正位乎內，男正位乎外，男女正，天地之大義也。家人有嚴君焉，父母之謂也。父父，子子，兄兄，弟弟，夫夫，婦婦，而家道正；正家而天下定矣。

象曰：風自火出，家人；君子以言有物，而行有恆。

初九：閑有家，悔亡。象曰：閑有家，志未變也。

六二：無攸遂，在中饋，貞吉。象曰：六二之吉，順以巽也。

九三：家人嗃嗃，悔厲，吉；婦子嘻嘻，終吝。象曰：家人嗃嗃，未失也；婦子嘻嘻，失家節也。

六四：富家，大吉。象曰：富家大吉，順在位也。

上九：王假有家，勿恤，吉。象曰：王假有家，交相愛也。

上九：自天祐也，吉无不利。象曰：自天祐之，吉，大有上吉也。

第三十八卦：䷥ 睽　火澤睽　兌下離上

睽，小事吉。

彖曰：睽，火動而上，澤動而下；二女同居，其志不同行；說而麗乎明，柔進而上行，得中而應乎剛；是以小事吉。天地睽，而其事同也；男女睽，而其志通也；萬物睽，而其事類也；睽之時用大矣哉！

象曰：上火下澤，睽；君子以同而異。

初九：悔亡，喪馬勿逐，自復；見惡人，無咎。象曰：見惡人，以辟咎也。

九二：遇主於巷，無咎。象曰：遇主於巷，未失道也。

六三：見輿曳，其牛掣，其人天且劓，無初有終。象曰：見輿曳，位不當也。無初有終，遇剛也。

九四：睽孤，遇元夫，交孚，厲無咎。象曰：交孚無咎，志行也。

六五：悔亡，厥宗噬膚，往何咎？象曰：厥宗噬膚，往有慶也。

上九：睽孤，見豕負塗，載鬼一車，先張之弧，後說之弧，匪寇婚媾，往遇雨則吉。象曰：遇雨之吉，群疑亡也。

第三十九卦：䷦ 蹇　水山蹇　艮下坎上

蹇，利西南，不利東北；利見大人，貞吉。

彖曰：蹇，難也，險在前也，見險而能止，知矣哉！蹇利西南，往得中也；不利東北，其道窮也；利見大人，往有功也；當位貞吉，以正邦也。蹇之時用大矣哉！

象曰：山上有水，蹇；君子以反身修德。

初六：往蹇，來譽。象曰：往蹇來譽，宜待也。

六二：王臣蹇蹇，匪躬之故。象曰：王臣蹇蹇，終無尤也。

九三：往蹇，來反。象曰：往蹇來反，內喜之也。

六四：往蹇，來連。象曰：往蹇來連，當位實也。

九五：大蹇，朋來。象曰：大蹇朋來，以中節也。

上六：往蹇，來碩，吉；利見大人。象曰：往蹇來碩，志在內也。利見大人，以從貴也。

第四十卦：䷧ 解　雷水解　坎下震上

解，利西南，無所往，其來復吉。有攸往，夙吉。

彖曰：解，險以動，動而免乎險，解。解利西南，往得眾也。其來復吉，乃得中也。有攸往夙吉，往有功也。天地解，而雷雨作，雷雨作而百果草木皆甲坼，解之時義大矣哉！

象曰：雷雨作，解；君子以赦過宥罪。

初六：無咎。象曰：剛柔之際，義無咎也。

九二：田獲三狐，得黃矢，貞吉。象曰：九二貞吉，得中道也。

六三：負且乘，致寇至，貞吝。象曰：負且乘，亦可丑也，自我致戎，又誰咎也。

九四：解而拇，朋至斯孚。象曰：解而拇，未當位也。

六五：君子維有解，吉，有孚於小人。象曰：君子有解，小人退也。

上六：公用射隼，於高墉之上，獲之，無不利。象曰：公用射隼，以解悖也。

第四十一卦：䷨ 損　山澤損　兌下艮上

損，有孚，元吉，無咎，可貞，利有攸往。曷之用？二簋可用享。

彖曰：損，損下益上，其道上行。損而有孚，元吉，無咎，可貞，利有攸往。曷之用？二簋可用享；二簋應有時，損剛益柔有時，損益盈虛，與時偕行。

象曰：山下有澤，損；君子以懲忿窒慾。

初九：之事還往，無咎，能批之。象曰：已事遄往，尚合志也。

九二：利貞，吉凶，貴得益之。象曰：九二利貞，中以為志也。

六三：三人行，則損一人；一人行，則得其友。象曰：一人行，三則疑也。

六四：損其疾，使遄有喜，無咎。象曰：損其疾，亦可喜也。

六五：或益之十朋之龜，弗克違，元吉。象曰：六五元吉，自上佑也。

上九：弗損益之，無咎，貞吉，利有攸往，得臣無家。象曰：弗損益之，大得志也。

第四十二卦：䷩ 益　風雷益　震下巽上

益，利有攸往，利涉大川。

彖曰：益，損上益下，民說無疆，自上下下，其道大光。利有攸往，中正有慶。利涉大川，木道乃行。益動而巽，日進無疆。天施地生，其益無方。凡益之道，與時偕行。

象曰：風雷，益；君子以見善則遷，有過則改。

初九：利用為大作，元吉，無咎。象曰：元吉無咎，下不厚事也。

六二：或益之，十朋之龜，弗克違，永貞吉。王用享於帝，吉。象曰：或益之，自外來也。

六三：益之用凶事，無咎。有孚中行，告公用圭。象曰：益用凶事，固有之也。

六四：中行，告公從，利用為依遷國。象曰：告公從，以益志也。

九五：有孚惠心，勿問元吉，有孚惠我德。象曰：有孚惠心，勿問之矣，惠我德，大得志也。

上九：莫益之，或擊之，立心勿恆，凶。象曰：莫益之，偏辭也。或擊之，自外來也。

第四十三卦：䷪ 夬　澤天夬　乾下兌上

夬，揚於王庭，孚號，有厲，告自邑，不利即戎，利有攸往。

彖曰：夬，決也，剛決柔也，健而和，揚於王庭，柔乘五剛也，孚號有厲，其危乃光也，告自邑，不利即戎，所尚乃窮也，利有攸往，剛長乃終也。

象曰：澤上於天，夬，君子以施祿及下，居德則忌。

初九：壯於前趾，往不勝為咎。象曰：不勝而往，咎也。

九二：惕號，莫夜有戎，勿恤。象曰：有戎勿恤，得中道也。

九三：壯於頄，有凶，君子夬夬，獨行遇雨，若濡有慍，無咎。象曰：君子夬夬，終無咎也。

九四：臀無膚，其行次且，牽羊悔亡，聞言不信，聰不明也。象曰：其行次且，位不當也，聞言不信，聰不明也。

九五：莧陸夬夬，中行，無咎。象曰：中行無咎，中未光也。

上六：無號，終有凶。象曰：無號之凶，終不可長也。

第四十四卦：䷫ 姤　天風姤　巽下乾上

姤，女壯，勿用取女。

彖曰：姤遇也柔遇剛也，勿用取女，不可與壯，天地相遇，品物咸章也，剛遇中正，天下大行也，姤之時大矣哉。

象曰：天下有風，姤；後以施命誥四方。

初六：繫於金柅，貞吉，有攸往，見凶，羸豕孚蹢躅。象曰：繫於金柅，柔道牽也。

九二：包有魚，無咎，不利賓。象曰：包有魚，義不及賓也。

九三：臀無膚，其行次且，厲，無大咎。象曰：其行次且，行未牽也。

九四：包無魚，起凶。象曰：無魚之凶，遠民也。

九五：以杞包瓜，含章，有隕自天。象曰：九五含章，中正也，有隕自天，志不捨命也。

上九：姤其角，吝，無咎。象曰：姤其角，上窮吝也。

第四十五卦：䷬ 萃　澤地萃　坤下兌上

萃，亨，王假有廟，利見大人，亨，利貞，用大牲吉，利有攸往。

彖曰：萃，聚也，順以說，剛中而應，故聚也，王假有廟，致孝享也，利見大人亨，聚以正也，用大牲吉，利有攸往，順天命也，觀其所聚，而天地萬物之情可見矣。

象曰：澤上於地，萃；君子以除戎器，戒不虞。

初六：有孚不終，乃亂乃萃，若號，一握為笑，勿恤，往無咎。象曰：乃亂乃萃，其志亂也。

六二：引吉，無咎，孚乃利用禴。象曰：引吉無咎，中未變也。

六三：萃如，嗟如，無攸利，往無咎，小吝。象曰：往無咎，上巽也。

九四：大吉，無咎。象曰：大吉，無咎，位不當也。

九五：萃有位，無咎，匪孚，元永貞，悔亡。象曰：萃有位，志未光也。

上六：齎咨涕洟，無咎。象曰：齎咨涕洟，未安上也。

第四十六卦：䷭ 升　地風升　巽下坤上

升，元亨，用見大人，勿恤，南征吉。

彖曰：柔以時升，巽而順，剛中而應，是以大亨，用見大人，勿恤，有慶也，南征吉，志行也。

象曰：地中生木，升；君子以順德，積小以高大。

初六：允升，大吉，象曰：允升大吉，上合志也。

九二：孚乃利用禴，無咎，象曰：九二之孚，有喜也。

九三：升虛邑，象曰：升虛邑，無所疑也。

六四：王用亨於岐山，吉，無咎，象曰：王用亨於岐山，順事也。

六五：貞吉，升階，象曰：貞吉升階，大得志也。

上六：冥升，利於不息之貞，象曰：冥升在上，消不富也。

第四十七卦：䷮ 困　澤水困　坎下兌上

困，亨，貞，大人吉，無咎，有言不信。

彖曰：困，剛掩也，險以說，困而不失其所，亨，其唯君子乎，貞大人吉，以剛中也，有言不信，尚口乃窮也。

象曰：澤無水，困；君子以致命遂志。

初六：臀困於株木，入於幽谷，三歲不覿，象曰：入於幽谷，幽不明也。

九二：困於酒食，朱紱方來，利用享祀，征凶，無咎，象曰：困於酒食，中有慶也。

六三：困於石，據於蒺藜，入於其宮，不見其妻，凶，象曰：據於蒺藜，乘剛也，入於其宮，不見其妻，不祥也。

九四：來徐徐，困於金車，吝，有終，象曰：來徐徐，志在下也，雖不當位，有與也。

九五：劓刖，困於赤紱，乃徐有說，利用祭祀，象曰：劓刖，志未得也，乃徐有說，以中直也，利用祭祀，受福也。

上六：困於葛藟，於臲卼，曰動悔，有悔，征吉，象曰：困於葛藟，未當也，動悔，有悔吉，行也。

第四十八卦：䷯ 井　水風井　巽下坎上

井，改邑不改井，無喪無得，往來井井，汔至，亦未繘井，羸其瓶，凶。

彖曰：巽乎水而上水，井；井養而不窮也，改邑不改井，乃以剛中也，汔至亦未繘井，未有功也，羸其瓶，是以凶也。

象曰：木上有水，井；君子以勞民勸相。

初六：井泥不食，舊井無禽，象曰：井泥不食，下也，舊井無禽，時舍也。

九二：井谷射鮒，甕敝漏，象曰：井谷射鮒，無與也。

九三：井渫不食，為我心惻，可用汲，王明，並受其福，象曰：井渫不食，行惻也，求王明，受福也。

六四：井甃，無咎。象曰：井甃無咎，修井也。
九五：井洌，寒泉食。象曰：寒泉之食，中正也。
上六：井收勿幕，有孚，元吉。象曰：元吉在上，大成也。

第四十九卦：䷰ 革　澤火革　離下兌上

革，己日乃孚，元亨，利貞，悔亡。
象曰：革，水火相息，二女同居，其志不相得，曰革。己日乃孚；革而信之。文明以說，大亨以正，革而當，其悔乃亡。天地革而四時成，湯武革命，順乎天而應乎人，革之時義大矣哉！
象曰：澤中有火，革；君子以治曆明時。
初九：鞏用黃牛之革。象曰：鞏用黃牛，不可以有為也。
六二：己日乃革之，征吉，無咎。象曰：己日革之，行有嘉也。
九三：征凶，貞厲，革言三就，有孚。象曰：革言三就，又何之矣。
九四：悔亡，有孚，改命，吉。象曰：改命之吉，信志也。
九五：大人虎變，未占有孚。象曰：大人虎變，其文炳也。
上六：君子豹變，小人革面，征凶，居貞吉。象曰：君子豹變，其文蔚也。小人革面，順以從君也。

第五十卦：䷱ 鼎　火風鼎　巽下離上

鼎，元吉，亨。
象曰：鼎，象也。以木巽火，亨飪也。聖人亨以享上帝，而大亨以養聖賢。巽而耳目聰明，柔進而上行，得中而應乎剛，是以元亨。
象曰：木上有火，鼎；君子以正位凝命。
初六：鼎顛趾，利出否，得妾以其子，無咎。象曰：鼎顛趾，未悖也，利出否，以從貴也。
九二：鼎有實，我仇有疾，不我能即，吉。象曰：鼎有實，慎所之也。我仇有疾，終無尤也。
九三：鼎耳革，其行塞，雉膏不食，方雨虧悔，終吉。象曰：鼎耳革，失其義也。
九四：鼎折足，覆公餗，其形渥，凶。象曰：覆公餗，信如何也。
六五：鼎黃耳，金鉉，利貞。象曰：鼎黃耳，中以為實也。
上九：鼎玉鉉，大吉，無不利。象曰：玉鉉在上，剛柔節也。

第五十一卦：䷲ 震　震為雷　震下震上

震，亨。震來虩虩，笑言啞啞，震驚百里，不喪匕鬯。
象曰：震，亨。震來虩虩，恐致福也。笑言啞啞，後有則也。震驚百里，驚遠而懼邇也。出可以守宗廟社稷，以為祭主也。
象曰：洊雷，震；君子以恐懼修省。
初九：震來虩虩，後笑言啞啞，吉。象曰：震來虩虩，恐致福也。笑言啞啞，後有則也。
六二：震來厲，億喪貝，躋於九陵，勿逐，七日得。象曰：震來厲，乘剛也。
六三：震蘇蘇，震行無眚。象曰：震蘇蘇，位不當也。
九四：震遂泥。象曰：震遂泥，未光也。
六五：震往來，厲，億無喪，有事。象曰：震往來厲，危行也。其事在中，大無喪也。
上六：震索索，視矍矍，征凶。震不於其躬，於其鄰，無咎。婚媾，有言。象曰：震索索，未得中也。雖凶無咎，畏鄰戒也。

第五十二卦：䷳ 艮　艮為山　艮下艮上

艮，艮其背，不獲其身，行其庭，不見其人，無咎。
象曰：艮，止也。時止則止，時行則行，動靜不失其時，其道光明。艮其止，止其所也。上下敵應，不相與也，是以不獲其身，行其庭不見其人，無咎也。

象曰：兼山，艮；君子以思不出其位。
初六：艮其趾，無咎；利永貞。象曰：艮其趾，未失正也。
六二：艮其腓，不拯其隨，其心不快。象曰：不拯其隨，未退聽也。
九三：艮其限，列其夤，厲薰心。象曰：艮其限，危熏心也。
六四：艮其身，無咎。象曰：艮其身，止諸躬也。
六五：艮其輔，言有序，悔亡。象曰：艮其輔，以中正也。
上九：敦艮，吉。象曰：敦艮之吉，以厚終也。

第五十三卦：䷴ 漸　風山漸　艮下巽上

漸，女歸吉，利貞。
象曰：漸之進也，女歸吉也。進得位，往有功也。進以正，可以正邦也。其位，剛，得中也。止而巽，動不窮也。
象曰：山上有木，漸；君子以居賢德，善俗。
初六：鴻漸於干，小子厲，有言，無咎。象曰：小子之厲，義無咎也。
六二：鴻漸於磐，飲食衎衎，吉。象曰：飲食衎衎，不素飽也。
九三：鴻漸於陸，夫征不復，婦孕不育，凶；利禦寇。象曰：夫征不復，離群醜也。婦孕不育，失其道也。利用禦寇，順相保也。
六四：鴻漸於木，或得其桷，無咎。象曰：或得其桷，順以巽也。
九五：鴻漸於陵，婦三歲不孕，終莫之勝，吉。象曰：終莫之勝，吉；得所願也。
上九：鴻漸於陸，其羽可用為儀，吉。象曰：其羽可用為儀，吉；不可亂也。

第五十四卦：䷵ 歸妹　雷澤歸妹　兌下震上

歸妹，征凶，無攸利。
象曰：歸妹，天地之大義也。天地不交，而萬物不興，歸妹人之終始也。說以動，所歸妹也。征凶，位不當也。無攸利，柔乘剛也。
象曰：澤上有雷，歸妹；君子以永終知敝。
初九：歸妹以娣，跛能履，征吉。象曰：歸妹以娣，以恒也。跛能履吉，相承也。
九二：眇能視，利幽人之貞。象曰：利幽人之貞，未變常也。
六三：歸妹以須，反歸以娣。象曰：歸妹以須，未當也。
九四：歸妹愆期，遲歸有時。象曰：愆期之志，有待而行也。
六五：帝乙歸妹，其君之袂，不如其娣之袂良；月幾望，吉。象曰：帝乙歸妹，不如其娣之袂良也。其位在中，以貴行也。
上六：女承筐無實，士刲羊無血，無攸利。象曰：上六無實，承虛筐也。

第五十五卦：䷶ 丰　雷火丰　離下震上

丰，亨，王假之，勿憂，宜日中。
象曰：丰，大也。明以動，故丰。王假之，尚大也。勿憂宜日中，宜照天下也。日中則昃，月盈則食，天地盈虛，與時消息，而況人乎？況於鬼神乎？
象曰：雷電皆至，丰；君子以折獄致刑。
初九：遇其配主，雖旬無咎；往有尚。象曰：雖旬無咎，過旬災也。
六二：丰其蔀，日中見斗，往得疑疾；有孚發若，吉。象曰：有孚發若，信以發志也。
九三：丰其沛，日中見昧；折其右肱，無咎。象曰：丰其沛，不可大事也。折其右肱，終不可用也。
九四：丰其蔀，日中見斗；遇其夷主，吉。象曰：丰其蔀，位不當也。日中見斗，幽不明也。遇其夷主，吉；行也。
六五：來章，有慶譽，吉。象曰：六五之吉，有慶也。
上六：丰其屋，蔀其家，闚其戶，闃其無人，三歲不覿，凶。象曰：丰其屋，天際翔也。闚其

亡，其無人，自喪也。

第五十六卦：䷷ 旅　火山旅　艮下離上

旅，小亨，旅貞吉。

彖曰：旅，小亨，柔得中乎外，而順乎剛，止而麗乎明，是以小亨，旅貞吉也。旅之時義大矣哉！

象曰：山上有火，旅；君子以明慎用刑，而不留獄。

初六：旅瑣瑣，斯其所取災。象曰：旅瑣瑣，志窮災也。

六二：旅即次，懷其資，得童僕，貞。象曰：得童僕貞，終無尤也。

九三：旅焚其次，喪其童僕，貞厲。象曰：旅焚其次，亦以傷矣。以旅與下，其義喪也。

九四：旅於處，得其資斧，我心不快。象曰：旅於處，未得位也。得其資斧，心未快也。

六五：射雉，一矢亡，終以譽命。象曰：終以譽命，上逮也。

上九：鳥焚其巢，旅人先笑後號咷。喪牛於易，凶。象曰：以旅在上，其義焚也。喪牛於易，終莫之聞也。

第五十七卦：䷸ 巽　巽為風　巽下巽上

巽，小亨，利有攸往，利見大人。

彖曰：重巽以申命，剛巽乎中正而志行，柔皆順乎剛，是以小亨，利有攸往，利見大人。

象曰：隨風，巽；君子以申命行事。

初六：進退，利武人之貞。象曰：進退，志疑也。利武人之貞，志治也。

九二：巽在床下，用史巫紛若，吉無咎。象曰：紛若之吉，得中也。

九三：頻巽，吝。象曰：頻巽之吝，志窮也。

六四：悔亡，田獲三品。象曰：田獲三品，有功也。

九五：貞吉悔亡，無不利。無初有終，先庚三日，後庚三日，吉。象曰：九五之吉，位正中也。

上九：巽在床下，喪其資斧，貞凶。象曰：巽在床下，上窮也。喪其資斧，正乎凶也。

第五十八卦：䷹ 兌　兌為澤　兌下兌上

兌，亨，利貞。

彖曰：兌，說也。剛中而柔外，說以利貞，是以順乎天，而應乎人。說以先民，民忘其勞；說以犯難，民忘其死；說之大，民勸矣哉！

象曰：麗澤，兌；君子以朋友講習。

初九：和兌，吉。象曰：和兌之吉，行未疑也。

九二：孚兌，吉，悔亡。象曰：孚兌之吉，信志也。

六三：來兌，凶。象曰：來兌之凶，位不當也。

九四：商兌，未寧；介疾有喜。象曰：九四之喜，有慶也。

九五：孚於剝，有厲。象曰：孚於剝，位正當也。

上六：引兌。象曰：上六引兌，未光也。

第五十九卦：䷺ 渙　風水渙　坎下巽上

渙，亨。王假有廟，利涉大川，利貞。

彖曰：渙，亨，剛來而不窮，柔得位乎外而上同。王假有廟，王乃在中也。利涉大川，乘木有功也。

象曰：風行水上，渙；先王以享於帝立廟。

初六：用拯馬壯，吉。象曰：初六之吉，順也。

九二：渙奔其機，悔亡。象曰：渙奔其機，得願也。

六三：渙其躬，無悔。象曰：渙其躬，志在外也。

六四：渙其群，元吉；渙有丘，匪夷所思。象曰：渙其群，元吉；光大也。

九五：渙汗其大號，渙王居，無咎。象曰：王居無咎，正位也。

上九：渙其血去逖出，無咎。象曰：渙其血，遠害也。

第六十卦：䷻ 節　水澤節　兌下坎上

節，亨，苦節不可貞。

彖曰：節，亨，剛柔分，而剛得中。苦節不可貞，其道窮也。說以行險，當位以節，中正以通，天地節而四時成。節以制度，不傷財，不害民。

象曰：澤上有水，節；君子以制數度，議德行。

初九：不出戶庭，無咎。象曰：不出戶庭，知通塞也。

九二：不出門庭，凶。象曰：不出門庭，失時極也。

六三：不節若，則嗟若；無咎。象曰：不節之嗟，又誰咎也。

六四：安節，亨。象曰：安節之亨，承上道也。

九五：甘節，吉；往有尚。象曰：甘節之吉，居位中也。

上六：苦節，貞凶；悔亡。象曰：苦節貞凶，其道窮也。

第六十一卦：䷼ 中孚　風澤中孚　兌下巽上

中孚，豚魚吉，利涉大川，利貞。

彖曰：中孚，柔在內而剛得中。說而巽，孚，乃化邦也。豚魚吉，信及豚魚也。利涉大川，乘木舟虛也。中孚以利貞，乃應乎天也。

象曰：澤上有風，中孚；君子以議獄緩死。

初九：虞吉，有它不燕。象曰：初九虞吉，志未變也。

九二：鳴鶴在陰，其子和之；我有好爵，吾與爾靡之。象曰：其子和之，中心願也。

六三：得敵，或鼓或罷，或泣或歌。象曰：或鼓或罷，位不當也。

六四：月幾望，馬匹亡，無咎。象曰：馬匹亡，絕類上也。

九五：有孚攣如，無咎。象曰：有孚攣如，位正當也。

上九：翰音登於天，貞凶。象曰：翰音登於天，何可長也。

第六十二卦：䷽ 小過　雷山小過　艮下震上

小過，亨，利貞，可小事，不可大事，飛鳥遺之音，不宜上，宜下，大吉。

彖曰：小過，小者過而亨也。過以利貞，與時行也。柔得中，是以小事吉也。剛失位而不中，是以不可大事也。有飛鳥之象焉，有飛鳥遺之音，不宜上宜下，大吉；上逆而下順也。

象曰：山上有雷，小過；君子以行過乎恭，喪過乎哀，用過乎儉。

初六：飛鳥以凶。象曰：飛鳥以凶，不可如何也。

六二：過其祖，遇其妣；不及其君，遇其臣，無咎。象曰：不及其君，臣不可過也。

九三：弗過防之，從或戕之，凶。象曰：從或戕之，凶如何也。

九四：無咎，弗過遇之，往厲，必戒，勿用，永貞。象曰：弗過遇之，位不當也。往厲必戒，終不可長也。

六五：密雲不雨，自我西郊；公弋取彼在穴。象曰：密雲不雨，已上也。

上六：弗遇過之；飛鳥離之，凶，是謂災眚。象曰：弗遇過之，已亢也。

第六十三卦：䷾ 既濟　水火既濟　離下坎上

既濟，亨小，利貞，初吉終亂。

彖曰：既濟，亨，小者亨也。利貞，剛柔正而位當也。初吉，柔得中也。終止則亂，其道窮也。

象曰：水在火上，既濟；君子以思患而豫防之。

初九：曳其輪，濡其尾，無咎。象曰：曳其輪，義無咎也。

六二：婦喪其茀，勿逐，七日得。象曰：七日得，以中道也。

九三：高宗伐鬼方，三年克之，小人勿用。象曰：三年克之，憊也。

六四：繻有衣袽，終日戒。象曰：終日戒，有所疑也。

九五：東鄰殺牛，不如西鄰之禴祭，實受其福。象曰：東鄰殺牛，不如西鄰之時也；實受其福，吉大來也。

上六：濡其首，厲。象曰：濡其首厲，何可久也。

第六十四卦：䷿ 未濟　火水未濟　坎下離上

未濟，亨，小狐汔濟，濡其尾，無攸利。

彖曰：未濟，亨；柔得中也。小狐汔濟，未出中也。濡其尾，無攸利；不續終也。雖不當位，剛柔應也。

象曰：火在水上，未濟；君子以慎辨物居方。

初六：濡其尾，吝。象曰：濡其尾，亦不知極也。

九二：曳其輪，貞吉。象曰：九二貞吉，中以行正也。

六三：未濟，征凶，利涉大川。象曰：未濟征凶，位不當也。

九四：貞吉，悔亡；震用伐鬼方，三年有賞於大國。象曰：貞吉悔亡，志行也。

六五：貞吉，無悔；君子之光，有孚吉。象曰：君子之光，其暉吉也。

上九：有孚於飲酒，無咎；濡其首，有孚失是。象曰：飲酒濡首，亦不知節也。

醫易義

昔醫聞之榑真人曰：不知易，不足以言太醫，將竊疑焉。以謂易之為書，在聞物成務，知來藏往；而醫之為道，起廢元贊化，起死回生。其義似殊，其用似異，且以醫有內經，何借於易？捨近求遠，奚必其然？而今也年逾不惑，茅塞稍開，學到知當，方克漸悟。乃知天地之道，以陰陽二氣而運化萬物；人生之理，以陰陽二氣而長養百骸。易者，易也，具陰陽動靜之妙；醫者，意也，含陰陽消長之機。雖陰陽已備於內經，而變化莫大乎周易。故曰天人一理者，一此陰陽也；醫易同原者，同此變化也。豈非醫易相通，理無二致，可以醫而不知易乎？……今夫天地之理具乎易，而身心之理獨不具乎易乎？別天地之易，外易也；身心之易，內易也。內外孰親？天人孰近？故必求諸己而後可以求諸人，先乎內而後可以及乎外；是物理之易甚可觀，而身心之易不容忽。醫之為道，身心之易也。醫而不易，其何以行之哉？然易道無窮，而萬生於一，一分為二，二分為四，四分為八，八分為十六，自十六而三十二，三十二而六十四，以至三百八十四爻，萬有一千五百二十策，而交感之妙，化生之機，萬物之數，皆從此出矣。……所謂一分為二者，是生兩儀也。太極動而生陽，靜而生陰……一動一靜，互為其根，分陰分陽，兩儀立焉。是為有像之始，因形以萬氣，因氣以化神，正為後天醫象之祖也。醫而明此，乃知陰陽氣化，皆有所證，則凡吾身之形體氣質，可天之以知其純駁偏正，而默會其稟賦之厚薄矣。

所謂二分為四者，兩儀生四象也。謂動之始則陽生，動之極則陰生；靜之始則柔生，靜之極則剛生。太少陰陽，為天四象；太少剛柔，為地四體；耳目口鼻以應天，血氣骨肉以應地。醫而明此，乃知陽中有陰，陰中有陽，凡見人之似陰非陽，似陰非陰，可因之以知其真假逆順，而察其五臟之病類矣。所謂四分為八者，四象生八卦也，謂乾一、兌二、離三、震四、巽五、坎六、艮七、坤八也……自複至師人，當內卦坤震之地，為陰中少陽之一六，在人為二八；自臨至乾，當內卦兌乾之地，為陽為太陽之十六，在人為四八；自遁至剝，當內卦巽坎之地，為陽中少陰之十六，在人為六八；自否至坤，當內卦艮坤之地，為陰中太陰之十六，在人為八八。陽生於子而極於午，故複曰天根，至乾為三十二卦，以應前之一世；陰生於午而極於子，故姤曰月窟，至坤為三十二卦，以應後之半生，前一世始於複之一陽，漸次增添，至乾而陽盛已極，乃象人之自少而壯；後半生始於之一陰，漸次耗減，至坤而陽盡以終，乃象人之自衰至老……質諸人身，天地形體也，乾坤情性也，陰陽氣血也，矢右運直，纖毫無間，詳求其道，無往不然。故以爻象言之，則天地之道，以六為節，三才而兩，是為六爻，六奇六偶，是為十二。……以臟象言之，則自初六至上六為陰為臟，初六次命門，六二次腎，六三次肝，六四次脾，六五次心，上六次肺；初九至上九為陽為腑，初九當膀胱，九二當大腸，九三當小腸，九四當膽，九五當胃，上九當三焦。知乎此，而臟腑之

陰陽，為昊之虛上，象在其中矣。以形體言之，則乾為首，陽尊居上也；坤為腹，陰裔容物也；坎為耳，陽聰於內也，離為目，陽明在外也；兌為口，析開於上也，艮為股，兩垂而下也；巽為手，陽居於前也；震為足，剛動在下也。天不足西北，故耳目之左明於右，地不滿東南，故手股之右強於左。知乎此，而人身之體用，象在其中矣。

以動靜言之，則陽主乎動，陰主乎靜；天圓而動，地方而靜，靜者動之基，動者靜之機，離柔挫剛，易之動靜也；陰陽升降，氣之動靜也；形氣消息，物之動靜也。晝夜寒暑，身之動靜也，欲詳求天動靜，須精察乎陰陽，動極者鎮之以靜，陰亢者降之以陽，疾治諸藥，須識動中有靜；聲色氣味，當知柔裡藏剛，知雄柔動靜之精微，而醫中運用之玄妙，思過半矣。

以升降言之，則陽主乎升，陰主乎降；升者陽之生，降者陰之死，旦日在於下，夜半方升，升起向生，海寧氣清，日在於午，午後為降，降則向死，萬物皆鬼，死生之機，升降而已，欲知升降之要，則宜降不宜升者，須防剝之再進；宜升不宜降者，當培復之始生，其剝所從良，須從艮治，求復之衝運，宜向震行，此中有個肯綮，最在形體氣味，欲明消長之道，求諸此而得之矣。

以神機言之，則存乎十者神也，發而中者機也；寂然不動者神也，感而遂通者機也，盈之一心者神也，散之萬殊者機也，知乎此，則貴其始，貴其終，我之神也；握邪如防石之斤，急器若鄧人之扁，我之機也，見可而進，知難而退，我之神也；疾徐如輪扁之手，輕重若庖丁之刀，我之應也，神之與機，互相倚伏，故神有所主，機有所從；神有所決，機有所斷；神為機之主，機為神之使，知神知機，就而運之，是則醫之神也矣。

以屈伸言之，如寒往則暑來，晝往則夜來，壯往則衰來，正往則邪來，故盛易相成，是非相悖，剛柔相制，冰炭相形，知乎此，則微蓋甚之基，盛著衰之漸；大由小而成，遠自近而遍，故安不可以忘危，治不可忘亂；積剛可以沉舟，輕輕可以折軸，是小事不可輕，小人不可陵，正謂和相濟，以一成功之道，存乎其中矣。

以變化言之，則常生謂之化，物極謂之變；陰可變為陽，陽可變為陰，知此一二，交感生成，氣有不齊，物象其會，而變化之由，所以出矣。故陽始則溫，陽極則熱；陰始則涼，陰極則寒。溫則生物，熱則長物，涼則收物，寒則殺物，而變化之盛，於斯著矣。至若夫父美母，蜜男苗女，於之內形，虬髯短股；杏之接桃，梨之接李，實必異常，多甘少苦，治夫以陰孕陽，以柔孕剛，以小孕大，……以常變言之，則常易不易，太極之理也；變易常易，造化之動也。常易不變，而能應變，變易不常，靡不體常，是常者易之體，變者易之用；古今不易易之體，隨時變易易之用；人心未動常之體，物欲一生變之用；由是以推，則屬陰屬陽者，稟受之常也；或寒或熱者，病生之變也，素大素小者，脈賦之常也；忽浮忽沉者，脈象之變也。恬惔虛逸者，居處之常也；羊藥乍辱者，盛衰之變也，視聽無改者，體貌之常也；聲色頓異者，形容之變也；常者易以知，變者極難識，故以寒治熱得其常，熱固熱用為何物？需遲利緩得其常，塞因塞用為何物？檢方療病得其常，圓底方蓋為何物？見病治病得其常，不治之治為何物？是以聖人仰觀俯察，遠求近取，體其常也；進德修業，因事制宜，通其變也。故曰不通變，不足以知常；不知常，不足以通變，知窮變之道者，庶免乎依樣畫葫蘆，而可以語醫中之權矣。……推之於醫，即神聖工巧，得其神也；凡庸淺陋，類乎鬼也，精進日新，止催神也；苟且殃人，工蜮鬼也。察之形聲，則堅實深邃，形之神也；輕薄浮柔，形之劣也。長洪匿亮，聲之神也；短促輕微，聲之鬼也。診之脈色，則緩長和緩，脈

之神也，經急依因，脈之鬼也。清香明淨，色之神也；濁穢灰頹，色之鬼也，是皆鬼神之微兆也。……以故多渴多善者，神強而氣滅；多睡多惡者，氣厥而鬼生。然則神鬼豈心，皆由我造；靈通變幻，運在他求。

丹經云：分藥未盡則不仙，分渴未盡則不死。故原始而來屬乎陽，是生必生於濕，陽生而至乾；反終而歸屬乎陰，是死必死於坎，渴盡而歸土，得其陽者生，故陽無十，渴無終也；得其陰者死，故藥無一，陰無於也。是以強解多語，陰盡無聲；無聲者死，多語者生，魂強者多癲，魄強強者多眠；多臥者少吉，多癲者易安。

以疾病言之，則泰為三下之交通，否是乾坤之隔絕。既濟為心腎相證，未濟為陰陽各別。大過小過，入則陰寒漸深，此也為症病之象；中孚頤卦，中如止觀不足，而頤為龍腹之形，剝復如隔陽說陽，夫如陰脫除。觀是陽衰之漸，遁蓋陰長之因。姑象其概，無能贅陳。

推是坎本屬水，而陽居乎中；離本屬火，而陰藏乎內。……可見離陽屬火，半為假熱難病；坎水是陰，豈盡真寒易識？蓋從龍，風從虎，消長之機；水流濕，火就燥，死生之腹。倘如逆順混憂，須識假真顛倒。是以事變之多，譬諸人面，面人人殊。……然神與神於易，易莫易於醫，欲該醫易，理只陰陽，故天下之萬聲，古於一鼓一磬；天下之筆數，出於一偶一奇；天下之萬物，出於一動一靜；天下之萬象，出於一方一圓。方圓也，動靜也，奇偶也，合辭也，總不出於一與二也。故曰天地形也，其交也以乾坤，乾坤不用，其交也以坎離；坎離之道，曰陰曰陽而盡之。然合而言之，則陰以陽為主，而天地之大德生。……天地之道，陽常盈陰常虧，以為萬物生生之本，此天地造化之自然也。

然而易天地之易誠然，交敬曰簡旋言化；易身心之易豈易，豈不可變理陰陽？故以易之變化參乎醫，則有醫莫非醫，醫盡匠天之造化；以醫之運用贊乎易，則一身都是易，最直繫我之安危。予故曰易其醫之理，醫得易之用。學醫不學易，必謂醫學無窮，如斯而已也。……則易之變化出乎天，醫之運用由乎我。運一尋之木，轉萬斛之舟；撥一寸之機，激千鈞之弩，為湯為熨者易之，為寒為熱者易之，為剛為柔者易之，為動為靜者易之，高下者易其升降，表裡者易其浮沉，緩急者易其先後，逆順者易其假真。知機之謹者，機觸於目，神應於心，無能見有，實能見虛，前知所向，後知所居。故可以易危為安，易亂為治，易亡為存，易禍為福，致心於玄境，寄身於壽域。……然而用易者所用在變，用醫者所用在宜，宜中有變，變即宜也。……第恐求宜於變，則千變萬變，孰者為宜？求變於宜，則此宜彼宜，反滋多變，有善求者，能於萃雜中而獨知所約，千萬中而獨握其一，而直知醫易之要者矣。

附錄三
陳希夷二十四節氣導引坐功圖勢

立春正月節坐功圖
運主厥陰初氣
時配手少陽三焦相火
坐功：寅於每天子，并而俱時起，雙手相疊抱大趾，抽頭搏身，左右各引各15次，平盧吐納訖興。
治病：
風氣轉淫，頭痛，耳擾鳴，悲傷，善嘯，發癎，村贊痛病。

雨水正月中坐功圖
運主厥陰初氣
時配手少陽三焦相火
坐功：每天子，并而俱時起，雙手相疊抱大趾，左右各引各15次，平盧吐納訖興。
治病：三焦經病留淫邪毒，遺尿及腫，嗌痛，喉痺，耳聾渾聲，目銳眥痛，汗出振寒，鼽嚏流水。

驚蟄二月節坐功圖
運主厥陰初氣
時配手陽明大腸相金
坐功：每日丑，寅而俱時起，至循奉歸頭，反折向後，頭望五六次，平盧36次，吐納訖興九次。
治病：經脈所生病：齒痛，頸腫，喉痺，目黃，口乾，鼻衄，喉痺，喜噫，頭風，耳聾，目眩泊泊，鼻不利，面皯，膺臂肘痛等症。

春分二月中坐功圖
運主少陰二氣
配手陽明大腸相金
坐功：每日丑，寅而俱時起，面手陽明，面手四指，左右俱引各42次，平盧36次，吐納訖興九次。
治病：胸膺，肩臂經絡病變所生病，面痛頭脈，黑睛色變，耳聾耳鳴，耳後，肩胛臂外側痛，氣滿，皮膚疼而寒熱，腹痛。

清明三月節坐功圖
運主少陰二氣
時配手太陽小腸寒水
坐功：每天巳，寅而俱時起，正坐定神，抽手左右如拒狀，各引14次，平盧，納入清氣吐出濁氣，咽津每3次。
治病：腰臂，肩胛疼引頸項，目銳眥痛，目前熱及視黑，耳聾嗌痛，頰頷痛法引耳，肩胛折髮肘及肘臂外後廉痛。

穀雨三月中坐功圖
運主少陰二氣
時配手太陽小腸寒水
坐功：每天巳，寅而俱時起，平坐，左右抽手向上舉托，掙臂立右抽肘，各引14次，平盧吐納訖興。
治病：肘臂外後廉痛血，目黃，善出血，頰，頷腫，肩臂外後廉腫痛，臂外痛，掌中發熱。

立夏四月節坐功圖
運主少陰二氣
時配手厥陰心包絡風木
坐功：每日寅，卑而俱時起，開息鼻內，以口納風氣，漱咽滿口，咽液三十六次，以意送下，腹中雷雷，乃以兩手上舉托天，屈兩膝各五七度，呼氣。
治病：風淫留滯，此筋攣痛，臂肘掌急，筋痿不伸，腋腫，手心熱，喜笑不休，煩注。

小滿四月中坐功圖
運主少陰二氣
時配手厥陰心包絡風火
坐功：每日寅，卑而俱時起，正坐，一手掌托，一手引按，左右各15次，平盧吐納訖興。
治病：卑而盛溺於邪毒，胸臂支滿，心中澹澹大動，面赤善忘，目黃，心頭作痛，掌心煩熱，各種病症。

芒種五月節坐功圖
運主少陽三氣
時配手少陰心君火
坐功：每日寅，卑而俱時起，正立，伸身，兩手向上托，左右用力上舉各30次，然後定息平盧，吐納訖興。
治病：經脈所生病：咽痛，喉痺，臂痛，後廉痛，掌中熱痛，兩臂內痛，臑臂痛，身重。

夏至五月中坐功圖
運主少陽三氣
時配手少陰心君火
坐功：每日寅，卑而俱時起，端坐，伸手交抱，左右各引15次，平盧，納入清氣吐出濁氣，然後咽津。
治病：胸滿煩悶，胸痺痛，臂痛，後廉痛，掌中熱痛，兩臂內痛，臑臂痛，身重。

小暑六月節坐功圖
運主少陽二氣
時配手太陰脾濕土
坐功：每日丑，寅而俱時起，兩手抱肘，伸一足，伸直一足，用力舉15次，叩齒吐納訖興。
治病：腰，膝，腹，大腸氣滿，胃脘痛，嘔逆，喝噫，善飢，喉嚨，舌強食不下，好寒，腳右小趾無爪甲痛，下等急，體重，身不能支持，編減，洩瀉，氣病，脾病，腹無力。

大暑六月中坐功圖
運主太陰濕土
時配手太陰肺濕土
坐功：每日丑，寅而俱時起，雙手踞地，頭頸向前伸，背高起，左右各引3次，平盧吐納訖興。
治病：頭項肩背痛急，喘咳，上氣喘急，心煩，胸膈脹，臂痛，掌中熱，肩上疾引背痛，氣寒汗出中風，小便數欠，腹滿，完谷泄，食不化，溫和氣熱。

立秋七月節坐功圖

運主太陰內氣
時配足少陽膽相火

坐功：每日丑、寅兩個時辰，正坐，兩手托地，收縮身體閉息，緩身上踏，如此踏六，再平坐垂足兩手下。

治病：臟虛氣逆，女陰腎精氣，口苦，舌燥急，心骨痛不能及則，血寒氣充足，足外熱，頭痛額痛，目銳眥痛，缺盆腫痛，數下發瘧，汗出浴水。

處暑七月中坐功圖

運主太陰白氣
時配足少陽膽相火

坐功：每日丑、寅兩個時辰，正坐，左右轉背各35次，兩手盡叱納呵各七。

治病：風濕病，腰背急，腳痛，骨背骨痛，骨幼髀樞膝外至腘痛，跗腫及諸節皆痛，少氣煩心，甚至嘔吐，胸脅支滿，嗌痛頸腫，喉痺上氣，病背骨髓痛之氣。

白露八月節坐功圖

運主太陰白氣
時配足陽明胃燥金

坐功：每日丑、寅兩個時辰，正坐，兩手抱膝，靜頭俯引，各15次，再平坐叱納呵各七。

治病：風氣滯留在腰骨經絡，濕濁氣寒，善咳數欠，或惡人與交，聞木聲則驚，狂走生汗，汗出如血，口眼渴，頭痛恍惚，不能言，面黑，咳止，呵欠，欲高位歌，棄衣，

秋分八月中坐功圖

運主陽明五氣
時配足陽明胃燥金

坐功：每日丑、寅兩個時辰，坐足相坐，兩手按膝，左右反復側動，各15次，平虛叱納各七。

治病：風濕痺滯骨幼腰體腫，腸大水腫，盛脹腹滿，喘息多坐，腸鳴乳鼠，胫部伏兔牛跌則踝痛，遺尿多坐，腹脹腸鳴，鼾不可轉，以起，心悲，清陰善飢胃寒而渴。

寒露九月節坐功圖

運主陽明五氣
時配足太陰脾相濕土

坐功：每日丑、寅兩個時辰，正坐，雙手按膝，兩肩之後，雙手上托，左右各15次，叱納呵各七。

治病：結氣寒邪骨痺，經絡熱泄，頭痛，頭重頭痛，頭項強直，骨痛，腰脊，項痛連肩，頭痛，頭頂出血，目黃流出，鼻血，胃脘痛疾，

霜降九月中坐功圖

運主陽明五氣
時配足太陰脾相濕土

坐功：每日丑、寅兩個時辰，半坐，好展雙手，指兩足，後盡用勁力，收兩肩後35次，再平盡叱納呵各七。

治病：風濕痺入腰足，動不可前，結痛，諸節痛，項強痛，頭重腰痛，肌肉萎縮，下部，使遺血，小便不時，偏重，指不知痛，病發狂。

立冬十月節坐功圖

運主陽明五氣
時配足厥陰肝風木

坐功：每日丑、寅兩個時辰，正坐，用一手按膝，一手抓肘，左右各15次，兩手左右托15次，再叱納呵各七。

治病：胸骨痛脹，盛骨邪氣，腰痛不可俯仰，嗌乾，面浮炱色，胸滿，耳無聞，喉痺，肝逆面青，目白膚痛，面腹下痛引小腹，小便濁閉，癃疝，互睾痛。

小雪十月中坐功圖

運主太陰終氣
時配足厥陰肝風木

坐功：每日丑、寅兩個時辰，正坐，用一手按膝，一手抓肘，左右各15次，兩叱納呵各七。

治病：肥胖，風濕，熱病，善一轉人小腹脹，男子乳血，盛，遺尿或小便不利，血溺，腰痛，足逆寒，脛，足逆寒，脹滿，耳聾，浮腫脾，轉筋股內痛，內踝筋，腕痛，血在中脘下，腹，善怒，胸脅痛，五淋。

大雪十一月節氣坐功圖

運主太陽終氣
時配足少陰君火

坐功：每日子、丑兩個時辰，起身仰掌，兩手左右外托，兩足左右踏地，各35次，再叱納呵各七。

治病：足膝胫痛重酸，口熱舌燥，咽乾及腫，煩心心痛，黃疸腹滿，陰下濕，飢不欲食，面如漆柴，咳唾有血，喝喝，喉鼻腫痛不見，心悲如飢，常恐若有人將捕之狀。

冬至十一月中坐功圖

運主太陰終氣
時配足少陰君火

坐功：每日子、丑兩個時辰，半坐，仰掌兩足，兩力，兩手抱膝，兩手左右踏地，各35次，再叱納呵各七。

治病：手腳痙攣，筋痛，足腰股，膕內後廉痛，足踵痛，大便難，小便數而欠，面黑如漆柴，咳唾有血，喉痺，舌乾，煩心心痛，黃疸腹滿，陰下濕，飢不欲食，面如漆柴，咳唾有血，喝喝，喉鼻腫痛不見，心悲如飢，常恐若有人將捕之狀。

小寒十二月節坐功圖

運主太陽終氣
時配足太陰脾濕土

坐功：每日子、丑兩個時辰，正坐，一手按足，一手上舉，挽右足踝，兩力15次，兩叱納呵各七。

治病：榮衛氣虛，食即嘔吐，胃脘痛，腹脹，噫，癉，食後中滿，食後善喘，身體皆重，食不下，膈心，心下急痛，使遺溺閉，水閉黃疸，五液注下五色，急後嘔脫，心下痛，苦善飢，不嗜食。

大寒十二月中坐功圖

運主厥陰初氣
時配足太陰脾濕土

坐功：每日子、丑兩個時辰，面向後，踞足兩手，一足伸直，一足屈膝，兩力15次，再叱納呵各七。

治病：經絡盛積腫氣，舌根痛痛，身體不能動搖，足不能趾，強立，筋內難，筋陰足廿蹠，腹脹腸鳴，嘔泄不止，足不能行，九竅不通，足指壞若水。

《易經》不僅是中國古代群經之首，同時也是一部蘊含著豐富養生智慧的經典巨著。《圖解易經養生寶典》的特色在於：是首本有系統且深入淺出地從陰陽和合、五行八卦、經絡按摩、飲食保養、生理時鐘、房事生活、風水環境等方面圖述《易經》養生智慧的經典圖解書。

在《易經》與養生的結合上，時時刻刻結合人們的日常生活，具有很強的實用性、趣味性和可讀性。這讓《易經》養生的內容變得容易理解，使讀者在趣味無窮的玩索中，找到屬於自己的養生真經。

本書精彩內容

- 醫易同源於巫
- 五行與飲食養生
- 鍛鍊經絡，防病養生
- 陰陽平衡，健康一生
- 天人相應，循時養生
- 建築選址的風水養生之道
- 不同卦象的養生方案
- 妙用食物進行性養生

ISBN 978-986-6266-47-8
00380
9789866266478
Q10120 $26.00
總經銷：創智文化有限公司