

胡雷鸣 著

中医治本养生之道

从根本上调理出健康肌体



不通《易》难为良相

不善《易》难为良医

易医传人胡雷鸣

独家呈现美味养生经


Beijing United Publishing Co., Ltd.
北京联合出版公司

胡雷鸣 著

中医治本

从根本上调理

体之道



Beijing United Publishing Co., Ltd.
北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

中医治本养生之道：从根本上调理出健康肌体 / 胡雷
鸣著. —北京：北京联合出版公司，2015.10
ISBN 978-7-5502-6165-5

I. ①中… II. ①胡… III. ①养生（中医）
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第221364号

中医治本养生之道：从根本上调理出健康肌体
作 者：胡雷鸣
责任编辑：王 巍
特约编辑：宗珊珊
封面设计：周延辉
版式设计：文明娟

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数213千字 710毫米×1000毫米 1/16 印张15.5
2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-6165-5
定价：32.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究
本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：
010-85376701

前言 阴阳平衡，养生让你更健康

《易经》是我国传统医学的源头，自古以来就有“不知《易》，不足以为太医”的说法。《易经》是一门包罗万象的科学，它以一个朴素的体系概括了万事万物运行的规律，人体自然也在这个规律之中。

易医是中医里非常重要的一个流派，它直接上承《易经》，至今已有数千年的历史。

我们说什么是易医？易医的核心诉求，是要追求一个天人合一的境界，在易医中我们将人体自身看作是一个八卦图，阴阳平衡的状态，就是健康的状态。易医的理论基础，就是通过解析人体自然运作的规律，来寻求人与自然之间的一个平衡，进而达到人体自身平衡的目的。

与“有病治病”的常见理论不同，在易医看来，人本来是不应该生病的。一个婴儿在刚出生的时候，生命力非常旺盛，抵抗力也非常强，比成年人要强上十倍。这意味着我们每个人在刚出生的时候，万物伊始，那天然就是一个非常平衡、非常健康的状态。

当婴儿还是一个胚胎的时候，你通过现在的CT可以观察到他，每个婴儿都是一样的，他蜷在母亲的子宫里，那天然就是一个八卦图的形状。

胚胎本身是一个生命正在形成，他是极阳的，婴儿的胚胎会自然地蜷在一起，构成了一个鱼的形状，就是八卦图中的阳鱼。羊水起着滋润胚胎生长的作用，它是极阴的，子宫自然是一个浑圆的形态，羊水注满了子宫中的空隙，和胚胎是交互的，也就形成了一个鱼的形状，是八卦图中的阴鱼。

看过CT图的人就会发现，婴儿在胚胎期间整个身体几乎都是透明的，

独独眼睛部分是黑色的，因为眼睛天然就是极阴的。我们看一个人身体好不好，看眼睛是最快的；一个人要衰老了，也是眼睛最先有反映。

所以婴儿的眼睛部分就形成了八卦图中的一个鱼眼，另一个鱼眼在哪里？在脐带和胎盘的连接处，这里没有阳水，是实体的，是胎儿主要营养来源，所以这里就是极阳的。

一个健康的婴儿，他刚出生的时候肯定是阴阳交融、气血平衡的，就像《易经》的第一卦乾卦，是“元，亨，利，贞”这么一个状态。在不受到外界细菌侵扰的情况下，婴儿很难生病。他们的这种生命力和抵抗力，体现的其实就是先天之本的力量。

中国人自古就知道，最好的睡觉姿势是侧卧，手脚蜷起，为什么？其实就是模仿在母体中的状态，让身体在睡眠状态下，能够自发实现一个圆融的、先天的循环过程。侧卧睡觉的人，绝对不会发生睡眠中猝死的情况，也很少会打呼噜，很少患颈椎病，就是因为这种姿势本身是最自然、最舒服的。但是我们大部分人并不是这样睡的。

告别先天的庇护，从我们出生开始，我们就不仅仅是一个自体循环的八卦图了。我们要吃饭，要睡觉，要呼吸，那我们就要跟食物、日月、空气等发生关联，在《易经》说就是三才，是天、地、人的关系，我们就成为世界这个循环系统中的一部分，要让这三者之间形成和谐，你的身体才会健康。

彭祖为什么能活那么久，首先是因为上古的环境非常好，自然界本来就是非常平衡的状态，这是外在的一个平衡。从内在来说，上古的人对生命是非常崇敬的，他们非常注重养生，所以才会《易经》的基础上，诞生了易医、中医等等养生长寿的学问，这些都是老祖宗的智慧结晶。

当然，我们现在的自然生态环境，已经不能跟上古的时候相比。但真正糟糕的是，我们把养生的功夫也丢得一千二净了。

易医中有很多的学问，如果去学习这些学问，去实践这些养生的方法，那么人是根本不应该得慢性病的。只要你的身体始终都是和谐的，你就会非

常自然健康地走过整个人生。

就像你推动一个圆球，因为摩擦力的原因，它会慢慢停下来，这是非常自然的一个过程，但这个过程其实是很长的。可是如果在它滚动的过程中，你还不断左一拳、右一拳地干扰它，那么它很快就停下了，根本走不到该有的距离。

我们学习易医就是为了去除这些干扰，找回身体的平衡。我们不应该这么容易衰老的，也不应该这么短寿。

易医养生就是要让你找回自己的寿命，用最自然最简单的方法。道法自然，自然本来就是简单的。很多年轻女孩子都喜欢问我，有没有维持青春的方法？有没有减缓衰老的方法？当然有，而且还很简单。

比如我要求每个人晨起要喝一杯水，为什么？不要以为这是漱口水，这杯水的目的是为了让你能够把嘴里的津液带下去。

为什么津液这么重要？从易医的角度来看，津液它是属于水的，这是阴性的。而晚上也是属于阴的，人体通过一个晚上的运转，自然生成的津液是最天然的、最好的，它是人体自然运转而成的，一种极阴的东西。

因为它非常天然，它本来就是人体自己生成的，那人体肯定是完全能接纳的，它是非常好的东西。只有这种人体自然生成的东西，才能达到一个圆融的、阴阳循环的效果，进而在人体内发挥作用。

我们说津液是极阴的，那么它经过人体的一个运转周期，阴极而生阳。什么是津液？津液就是养化阳气的！

人体在白天工作吃饭都要消耗阳气，最开始用的是后天的阳气，也就是睡了一晚上积攒下来的。这部分阳气用完了才会开始消耗先天的阳气，所以人就会自然地衰老、体质变差，然后慢慢死亡。

但是晨起时你嘴里的那点宝贵的津液，却能够帮助阳气更好地生成，你的后天阳气自然就更旺。那么既然后天阳气旺盛充足，先天阳气被消耗得就更少，你自然就比别人老得慢了。

古人养生最重要的一个内容就是炼化津液，道家更是把炼化津液作为永

葆青春的法门，实际上也就是这个道理。就是为了利用极阴的津液，来生成更多的阳气。阴虚的人一般都会觉得口干，其实就是阴气不足，无法炼成津液，所以看起来就比同龄人老得快。

所以我们回头来看，有些人习惯早上起来就马上漱口，这其实是很不好的。好不容易才集聚起来的那么点儿珍贵的津液，你一漱口，就都给吐了。美其名曰，讲究卫生。连健康都不要了，哪儿谈得上什么卫生？一个健康的人早上是没有什么口气的，你睡前如果好好漱了口，口腔也应该是很干净的。而且马上就要吃早饭了，吃完早饭后才是需要漱口，那你短短几十分钟内就要漱两次口？所以这就是个不好的习惯，早上起来第一件事就应该是喝一杯清水，最多加几粒盐，帮助水分吸收，这也是提升阳气的。

气血充足，阴阳平衡了，你的身体自然就好了，这就是易医的学问。学习易医就是找回我们自己丢掉的健康，让你的身体回到原来的轨道上来。

人在这个世界上的时间非常短，你去糟蹋你的身体，这个时间就更短了。你的寿命短了，青春、健康，都飞快地流逝了，你的生命价值就非常低。

但如果你丢掉那些附着在你生命铁球上的阻力，回到你原有的人生轨道上来，用不了几年时间，你就会发现你比身边的人都老得慢，而且你不会罹患新的慢性病，你原有的慢性病也会慢慢得到调理，这就是我这本书想要达到的目的，让每个人都活到应有的寿命。

前言 阴阳平衡，养生让你更健康 / 1

第一章 了解你的体质，养生从自我诊断开始 / 1

1. 你的身体现在健康吗? 3
2. 做一个简单的自检 5
3. 可以预防的慢性病 8
4. 为什么男性更易得虚证? 11
5. 女性的一生都要“保温” 15

第二章 了解中医精髓，做自己的养生专家 / 21

1. 何谓阴阳平衡：当地、当季、当时 23
2. 没有平白无故的疾病——人生的六变 30
3. 人体的卦象 33
4. 没病就等于健康吗? 36
5. 食乃百药先 39

第三章 顺应五行阴阳之气，这样做不会错 / 45

1. 人体的阴与阳 47
2. 五行体质——金 50

3. 五行体质——木	53
4. 五行体质——水	56
5. 五行体质——火	60
6. 五行体质——土	62

第四章 会吃的人更长寿，三餐中的养生智慧 / 69

1. 三餐有序，八分即止	71
2. 养以食为先，食以优为源	74
3. 取之自然，用于自然，回归自然	77
4. 食分五色，补益由人	81
5. 一菜养生：四季最佳营养搭配	84

第五章 养生先养内，如何调理五脏 / 89

1. 脾——滋养生命的大地	91
2. 肾——创造生命的摇篮	94
3. 肝——运送生命的源力	97
4. 心——输出生命的能量	100
5. 肺——清洁生命的艺术	103

第六章 顺时顺势，走出亚健康 / 109

1. 没有无可救药的胖子	111
2. 情绪抑郁也可饮食调节	114
3. 40岁的脊椎面临哪些问题?	116

4. 看皮肤就能知道身体状况	120
5. 气血养出漂亮女人	124
6. 一杯龙眼花，失眠不再犯	127
7. 便秘不是小问题	131
8. 拒绝支气管不适——跟油烟说再见	134
9. 补脑从小开始	138
10. 实现“性福”的方法	142
11. 健身与运动，保持正确的节奏	145
12. 骨骼其实比你想象的脆弱	148

第七章 用食疗辅助调理慢性病 / 155

1. 从无到有，浅谈慢性病的发展过程	157
2. 吃出来的三高	159
3. 神经衰弱，新兴的主流慢性病	164
4. 不要给老年痴呆机会	168
5. 我们生活在毒素之中	171
6. 你的身体正在失去效率	174
7. 从肾脏中长出来的石头	177
8. 永远都治不好的胃炎	181
9. 缓解慢性鼻炎需要从改变环境开始	185
10. 肺病需要彻底地养护	189
11. 增强抵抗力——健康是真正的长城	192
12. 可以防止的癌症	195

第八章 天然果汁，女人的养生捷径 / 203

1. 增强抵抗力的柿子+桂皮 205
2. 清肺达人葡萄+枇杷 206
3. 心脏卫士苹果樱桃汁 207
4. 帮你祛斑的西红柿+柠檬 208
5. 跟头痛说拜拜——青苹果+醋 209
6. 利尿清毒的三瓜汁 211
7. 养胃健脾的香蕉+梨 212

第九章 运用自然的能量来养生 / 215

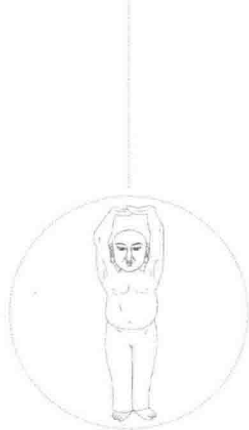
1. 学会睡觉，掌握黑夜的健康权 217
2. 活血化瘀气功法——八段锦 220
3. 按摩化能量，抗衰八部位 222
4. 三大养生穴 225
5. 防止中风、心肌梗死的穴位 228
6. 防止颈椎病的穴道 229

附录 / 230

- 附录1 人体子午流注表 231
- 附录2 五行五脏强化关系表 233
- 附录3 七情六气与脏腑的关系 234
- 附录4 慢性疾病发展过程 235
- 附录5 食疗歌 236

第一章

了解你的体质，养生从自我诊断开始



1. 你的身体现在健康吗？

最近几十年是各种慢性病爆发的一个高峰期，我们看周围的人，从 18 岁到 80 岁，都有慢性病患者。从胃病到神经衰弱、失眠、肠炎、心脑血管疾病……发病年龄一路在下移，20 多岁的癌症患者屡见不鲜。这正常吗？这合理吗？往回看一百年，这简直是不可思议的事情。

按理说我们现在并不是战乱时期，很多人也不是穷得吃不上饭，营养不缺，也没有人强迫你过度劳役，何况医疗水平也一直在进步，怎么病人反而多起来了？人人都知道身体是革命的本钱，现在的人看来是没有办法闹“革命”了。

其实，你回头想想看，不过就是一百多年前，路边的小孩儿都还会背几句养生歌谣。但是现在呢，现在的年轻人已经习惯了熬夜、酗酒、饮食无度……

人到中年了，先天之气耗尽了，身体开始出现各种毛病了，这下好了，才回头来开始学习养生。

当然这些人还是比较幸运的，他知道去养生了，就比还在胡闹的人好。你想一下，先天之气耗尽之后，你耗的是什么？你耗的是命啊。这个时候了

你都还不养生，那你的命很快就耗尽了。

在易医看来，人生来应该是非常健康的。如果我们一直保持先天的平衡状态，那么我们生病绝对不会是内感的，因为我们身体里面都是天生一体的脏器，彼此自然相处得很平衡、很和谐。

但是我们还是可能生病，因为我们不仅仅是体内一个小周天循环，我们还要呼吸，还要吃喝，要去跟世界进行大周天的循环。那我们就可能受到外界的病菌侵扰，比如流感病毒、狂犬病毒等，这些本来就不属于人体的入侵者们跟人体就会有一个不相容的问题。

但是如果我们的身体平衡特别好，抵抗力很强，那么就算这些外界的病菌，也很难打破人体自身的免疫机制，我们依然应该是很健康的。

但是事实上呢？有多少人能够保持先天的平衡状态？可以说恰恰相反，很多人在成长的过程中反而悖逆阴阳，扰乱五行，让身体的磁场紊乱了。结果呢？我们现在人所具有的疾病，大部分都是内感的。阴阳一旦紊乱，就会导致气血不足、精力不济、肾虚、脾虚……然后在这些基础上就会引发一系列的慢性病。

所以根本不是外界的病毒来攻击你，你自己就把自己的身体先搞垮了，你说糟糕不糟糕？

知道糟糕了，那么还来得及。我们说无论做什么事情，最重要是有个信念。你知道身体不能糟蹋它，要去平衡它的阴阳，找回它的健康。你有了这么一个信念，那么你才会知道怎么去做，朝着什么方向努力。你把养生看成一个大事，你就是把生命看成了一个大事，那你的生命就会更重视你。

阴阳不平衡是现在大部分人出现亚健康状态的根源，要想调整阴阳，那最好的方法就是滋补阴阳，而滋补阴阳是不是很麻烦呢？不是，易医最大的一个特征就是“顺”，顺应天时，顺应地利，这么一顺，养生的事情就变得简单了，而最简单的往往就是最有效的。

比如刚出现阴阳不平衡征兆的人，你就可以每天坚持喝一碗“守元粥”。

守元粥

准备材料（1人份）：黑豆15g、黑米30g、黑芝麻10g、百合3g、薏仁45g、核桃仁5g、花生米10g。

制作方法：洗净后清水浸泡一天，中火烧开，转小火熬制1小时即可食用。

注意：如需调节口感，可加入适量红糖，不可加盐，不宜用豆浆机磨碎后食用。

就这么简单的一碗粥，坚持一个冬天，第二年冬天手脚就不会发冷了。易医中的养是长远的一种健康之道，效果是在日积月累中出现的，一旦身体找回健康了，就很难再出现阴阳不调，因为你已经有了一个健康的信念和态度。

健康是终身的功课，很多西方人现在意识到了这一点，他们的饮食和运动都是有计划的，那我们现在意识到了这一点，我们也可以做得到。

2. 做一个简单的自检

易医是一切养生文化的源头，在易医中，我们把人体看作一个八卦图，这就是一个天然在自发循环的系统。我们要想学习养生，那么就可以先做一些简单的自我检查，你要先了解你的身体，看看你是不是在一个健康的状态下。

眼

健康的眼睛看上去应该是明亮有神、黑白分明的。认真看眼白应该很纯净的，微微泛一点蓝色。虹膜上面的纹路比较紧密，没有杂质和斑点。眼神有光泽，有明显的滋润的感觉。

眼睛在易医中是对应肝脏的，我们只要一熬夜，眼睛马上就会有黑眼圈。那是因为深夜1~3点你还没有进入深度睡眠状态，身体还在对你的大脑大

量供血，你的肝脏就得不到有效的排毒，这些毒素会出现在什么地方？最明显就是你的眼睑下方。

唇

健康的嘴唇看上去应该是红润有光泽的，嘴皮润滑柔软，颜色一定是暖暖的粉红色，有弹性有张力，嘴角周围皮肤干净，唇毛适度。

嘴唇在易医中对应的是脾，脾是后天之本，主管运化精微，是辅助消化的器官，嘴唇总是脱皮皴裂的人肠胃肯定有问题。因为脾胃是全身脏器的基础，所以嘴唇它也能反映身体总体的一个状态。你如果上火，嘴马上就会肿起来，失血过多，嘴唇第一时间变成惨白，腹泻便秘了，毒素立刻聚集，嘴唇就会变成乌紫的颜色。

半月痕

指甲的甲基部分长出来的一个半月形的白色印记，就是半月痕，有的地方也叫月牙痕、小太阳。健康的半月痕两手加起来应该是6~8个，颜色为奶白色，大小约为指甲的五分之一。

我们为什么叫半月痕，叫小太阳？因为它就是一个身体能量的指标，就跟汽车的油量表一样，你的半月痕越少，说明你的阳气越少，身体体质就差。那种特别容易得流感的人，往往两手只剩下一两个半月痕。

可以判断健康的方法还有很多，我们后面的章节还会慢慢说到，而这里的三个标准：眼、唇、半月痕，是最基本的，也最容易懂的，就算没有任何易医根基的人，他也能一眼就看明白。

我们说眼睛是鱼眼，是人体的阴极，那么眼睛好不好，就反映了你的“阴”的状态，比如你睡眠的状况，比如你身体是否缺水等。

唇关脾，它关联的是后天之本，就是直接反映了你跟世界进行大周天循环的情况。

半月痕是人体的油量表，有精力，那么你耗的是精力，没有精力了，你耗的就是命。