

现代养生保健 与疾病预测

分析简明，预测实用，具有传统特色
科学有效，实用简单，具有可操作性
古今结合，现代新解，具有时代气息



马永基 著

吉林科学技术出版社



现代养生保健
与疾病预测

周易新解



马永基 著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代养生保健与疾病预测 / 马永基著. — 长春:

吉林科学技术出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-5384-3698-3

I. 现… II. 马… III. ①保健—基本知识②疾病—防治—基本知识

IV. R161 R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 191726 号

现代养生保健与疾病预测

马永基 著

责任编辑: 李媛媛 封面设计: 王欣悦

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷有限公司印装

*

710 × 1000 毫米 1/16 开本 15.75 印张 24 万字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3698-3

版权所有 翻印必究

定 价: 28.00 元

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431-85635177 85651759 85651628

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址: www.jlstp.com

序言



序 言

《周易》是中华文明史上一部内涵精深、影响广泛、流传久远的典籍，有“群经之首”和“大道之源”之称。几千年来，《周易》以其外在的魅力，以及博大精深的内涵，吸引着人们在各个领域对其进行研究和应用，形成了庞大的易学研究体系。

《周易》是中国预测学、信息科学的起源与基础。《周易》中的八卦和六十四卦的卦辞、爻辞，不仅系统地记载了自然科学、社会科学、人体科学和医学方面反映出来的、潜藏的，以及过去、现在和未来的信息，同时还有预测信息的宝贵方法。

目前，《周易》研究已由理论研究，逐步转向了应用研究。现在把研究《周易》同现代科学结合起来的人越来越多，应用成果也越来越多。如在气象、体育、医学、优生、经营管理等生活的各方面，都有新的突破和可喜的成就。

《周易》医学最大的特点是天人合一的整体观，这与现代大健康的整体理念不谋而合。当今社会已进入数字化时代，指数、商数等概念充斥着我们的生活。实际上，指数、商数指导我们过日子的时代已经来临。气象指数、人体舒适指数、智商、情商等，是人们已经熟悉的数字化生活概念。现在更具普遍性的健身新概念已被提出，指导着人们的养生实践。《周易》八卦数字所指导的养生观念显然也紧密配合着时代的步伐。生物钟养生人体生物钟是20世纪最伟大的发现之一，它阐明人的一百多个生理节律都由生物钟支配，人的一切行为，觉醒、睡眠、吃饭、娱乐、用脑、



锻炼都要顺应生物钟的运转规律。保证生物钟的“准点”是健康的根本条件，而生物钟“错点”——运转紊乱，则是疾病、易疲、易病、虚弱、早衰的总根源。生物钟受各种环境的影响，其中环境（昼夜、月的盈亏、四季运转）的节律性最重要，故生物钟与环境合拍、和谐是养生的根本。这与《周易》的和谐养生观是完全一致的。另外，亚健康的治疗观念与《周易》“治未病”也是一脉相通的。基因包含了人类的“基本信息”，蕴涵着人类生、老、病、死的绝大多数遗传信息，它的破译将改变人类的生命观、健康观、疾病观和死亡观。基因正常是健康的保证，基因的突变是许多疾病的内在根源，而且基因也会受外界因素的影响和干扰。最新的基因学与古老的《周易》学在养生上殊途同归。随着各种疾病的细胞病因学被揭示，人类便可以在儿童期，甚至胎儿期去除内、外邪，实现基因养生。心理学认为，乐善好施、与人为善，可获内心喜悦这一高层次需要的满足。这一良性心理体验，又通过神经——内分泌——免疫网络而促进身心健康。道德养生这一《周易》中高层次的养生之道，在现代竞争激烈的社会有了更广阔的施展空间。

本书运用《周易》预测的方法，对现代危害人身体健康的最大杀手，如冠心病、脑溢血、恶性肿瘤等做出了科学的预测和分析。分析简明，预测实用，具有可操作性，患者朋友结合自己的实际情况，可对自己病情的发展和治理做出大致准确的预判。对没有这类疾病的健康人来说，也可以借此对自己的未来有一个明晰的了解。

同时，本书利用《周易》博大精深的平衡和谐哲学观，对中华传统特色的养生保健法进行了现代解读，为《周易》服务于现代人找到了一条新的蹊径。书中作者提出了许多令人耳目一新的养生保健法，富有传统直观、辩证的特色，又极具现代高效、实用的气息。





上篇 周易与现代养生保健

目

录

1



第一章 《周易》中的现代养生保健观	3
《周易》养生保健的核心	4
《周易》养生的现代性	5
《周易》的和合养生与现代的和谐养生	7
《周易》阴阳理论对现代养生功法的启迪	9
第二章 《周易》精神养生法新解	11
养生先养神	12
养神需养德	15
以气养神	18
心态决定神态	23
第三章 《周易》饮食养生法新解	29
《周易》饮食养生原则	30
食物品性与现代养生	33
饮食方法与现代养生	35
《周易》饮食与现代疾病	41
食补与现代养生	47



第四章 《周易》运动养生法新解	59
《周易》运动养生的原则	60
《周易》现代运动养生法	62
疾患者运动养生法	66
以静养动	68
第五章 《周易》四季养生法新解	71
季节对人体的影响	72
四季养生原则	73
四季疾病预防	75
春季养生法新解	76
夏季养生法新解	81
秋季养生法新解	87
冬季养生法新解	94
二十四节气与养生	102
第六章 《周易》睡眠养生法新解	117
睡眠时间	118
睡眠环境	123
睡眠姿势	125
如何克服失眠	127
枕头与睡眠	129
利睡食物	133
第七章 《周易》与现代头面部保健	137
头面部保健就是全身保健	138



头面部实用保健法	139
第八章 《周易》与现代足部保健	145
《周易》足部保健原理	146
足部保健与疾病治疗	148
足部疾病保健	150
足部按摩	156
足部保健方法	161



下篇 周易与现代疾病预测

第九章 《周易》的疾病预测观	169
《周易》为什么可以预测	170
《周易》为什么能够预测疾病	171
《周易》是怎样预测疾病的	174
《周易》疾病预测基础知识	177
第十章 心脑血管疾病预测	185
冠心病(心脏病)	186
脑中风(急性脑血管病)	192





第十一章 恶性肿瘤预测	201
《周易》对癌症的辩证认识	202
癌症的常见预兆	204
《周易》防治恶性肿瘤的原则和方法	210
几种常见癌症的预测与防治	213
第十二章 几种常见疾病的预测与防治	223
糖尿病	224
胃病	231
肾病	237



上篇

周易与现代养生保健

天地万物可以分为阴阳，人的形体作为复杂的生命体，也可以分为阴阳。阴阳是人体的基本架构，是认识人体的基本方法，也是养生的基本理论。《周易》的基本结构是八卦，八卦结构组成了《周易》的基本宇宙图式。人体虽小，也是一个“小宇宙”。阴阳在人体上有其影象，八卦在人体上亦有其影象。阴阳的中正与和谐是万物生化的理想状态。人的身体，作为一个“小宇宙”，其健康发育，也不外乎阴阳平顺和谐。基于维持阴阳和谐、平衡这样一种基本原则，《周易》养生学对于人体所具有的各种重要的阴阳对立都尽力设法使之谐调。如形神、动静、性命、水火、升降等，都是其所着重调节并使之平和的阴阳矛盾。那么《周易》的这种养生哲学在现代生活中如何运用呢？





第一章

《周易》中的现代养生保健观

生命是人类最值得珍视的东西。它是无限美好的，又是极为短暂和易逝的。《周易》养生哲学的基本宗旨就是告诉人们如何去热爱生命、尊重生命和善待生命。学《易》的人可以通过对《易》学的认识和体察，学会并达到对生命整体的领悟和把握。

《周易》和谐先进的养生思想还表现在，《周易》认为保全生命的关键在于遵守天道和人道，切不可逆“道”行事。人通过面向人自身、探索人生、反思历史等行为方式，达到对自身精神力量的认识和把握，从而促使个体的人在与他人、社会的交往中维持一种和谐关系。





《周易》养生保健的核心

《易传·系辞下传》云：“天地之大德曰生”。意思是说，“化生”万物是天地自然界的最根本品德。生命的诞生和延续的过程充分体现了天地的无私胸怀和非凡创造力。《周易》认为，生命是自然界大化流行的逻辑结果。生命的意义来自于上天的赋予，始终具有必然性和合理性依据。

《周易》认为，每个生命体都不是一成不变的存在，而是有着内在活力、能够依靠自身机能来实现产生、发展、演变和完善的生命历程，生命是在运动中产生就会在运动中终结，这是生命的辩证哲学。然而，生命存在的价值及意义就是在“生生不息”的生命节奏中得以完美体现。

《周易》认为，只有变化才能生成万物，只有变化才会有发展，才能保持恒久常新。变化，是天地万物的本然品质。养生学的基本原理之一就是要顺乎人的本真品质。生命保养的关键是在于运动，运动就会产生变化，变化才能保持人体生理功能的通畅，如此，身心健康才会得到实现。

《系辞上传》曰：“一阴一阳之谓道。”道的根本就是阴阳间的交感与变通。《咸·彖传》曰：“天地感，而万物化生。”感、通是天地之正道、大道；不感、不通则是邪道、吝道。《否·彖传》曰：“天地不交而万物不通也，上下不交而天下无邦也。”有感、有通，事物的生命才可维持久长。

阴阳之间的交感与变通是天地间的根本法则，生命现象虽然是一复杂的物质现象，是物质世界长期进化的结果，但它仍然是受阴阳法则支配的。《易》的根本目的并不是为了解释和说明自然物象，而是为了“顺





性命之理”，正人心、顺性命。因此，“一阴一阳之谓道”，不仅是《周易》的根本，是易道的根本，是《易》学的基础，同时也是中国传统医学和养生学的基础。

“医易同原”，医以《易》为基础。而中国传统医学讲究治病当治其本，病之本就是所谓的“阴阳消长之机”。同时，中国传统医学更强调治病当“治未病”。“治未病”就是治病于未病之时，就是预防和养生。孙思邈指出：“善养生者，则治未病之先，是其义也。”所以养生比医病更为根本，而养生的根本就是“合阴阳”。

在调节阴阳的过程中，阳的方面能否周密，是其关键。这是因为，在阴阳二者之间，阳代表功能，是活跃的方面，起着主导作用。阳如果能够固密，与阴紧密相合而不外越，不白白耗散，那么阴精也就容易得到保存与养护，从而形成良好的体内循环。这样，人就精神饱满、机体健壮而长寿。反之，如果阳气躁动外越，就会耗费阴精，造成阴阳相离，而使两者不协调、不相实，轻则致病，重则殒命。所以，养生重在于调和阴阳，而调和阴阳的关键则在于善养阳气。



《周易》养生的现代性

《周易》养生具有大文化观，涵盖了包括传统国学经典以及中医中药学、天文学、地理学、气象学、哲学、心理学等多门专业知识，在历史性传承的基础之上，在今天得以显现广泛的实践意义。《周易》所提出的理论和方法，在解决现代人健康疑难问题的过程中，在疾病的预防和人体机能的修复中，依然可以发挥十分重要的、甚至是无可替代的作用。

传统养生研究人在时空中的位置，告诉人们如何在动态的时空中保



持与自然的和谐及自身的平衡。如 2005 年是乙酉年，天运是燥金，秋季 3 个月是燥金年的燥金时节，对应人体的阳明经、胃和大肠。由于胃和大肠及经络偏燥热，容易引起腹胀、便秘等症。在此时间段尤其是立秋到秋分，吃辣椒、喝白酒会引起人体内燥气横行。反过来立冬之后，吃辣椒、适当的饮用白酒则有助于补气。

以《周易》为代表的传统养生，其理论和方法科学有效、实用简单，对人体的失衡状况乃至一些疑难病症都有其独特而简易的解决办法。在广大医学工作者的不断验证和诠释下，传统养生理论为现代人体保健和养生提供了鲜明的养护理论：

天人相应的整体性。人与自然是统一整体，必然受到自然规律的支配和制约；天地的四时变化和阴阳消长，与人体五脏的气血盛衰及功能活动密切相关；根据五运六气的特点，顺应不同年份、节气的变化，对人体平衡状况进行辩证和调整，以保持人与自然的和谐共生。这就是“顺四时而适寒暑”。如今，这已经成为现代人所共知的养生常识。

居安思危的预防观。事物发展都有一个从量变到质变的过程，所以传统养生的基本出发点是防微杜渐，“不治已病治未病”，针对人们因外界气候变化、环境影响及起居饮食不当引起的失衡，要及时调节，使之身体平衡，刚柔相济，避免出现严重的质性病变。这就是“节阴阳而调刚柔”。如今，连天气预报都会提醒人们根据天气变化来安排自己的出行与饮食。

形神合一的情志观。人的七情是脏腑气血阴阳活动在精神情志方面的外在表现。传统养生将精神的安和与形体的强健放在同等重要的地位，用“形神一体”的观点指导人们自我调摄，保持健康稳定的心理状态及良好的文化修养，避免和消除不良刺激产生的消极影响。通过调理，将物质身体的失衡与精神、心理的失衡联系起来，结合饮食睡眠、精神疏导乃至音乐手段等指导调养，解决情志失调的问题。这就是“和喜怒而安居处”。如今，对心理问题的重视已成为当代全社会共同关心的话题。





《周易》的和合养生与 现代的和谐养生

《周易》养生哲学的一个重要内容就是强调生命活动的整体和谐与统一。“和合”观念是传统中医学的理论基础，也是《周易》养生思想的一大支柱。“和合”一词，源于《乾·彖传》。该辞云：“乾道变化，各正性命，保合太和，乃利贞”。意思是说，天道每时每刻都在不停地运转，万物依照其本然性情交通、调和、感应，自然界就会充满着繁衍的生机和活力。“保合太和”其实就是指那种协调、和谐的高度理想化的整体生命状态。

这种整体和谐养生观主要体现在两个方面：其一，生命与自然的和谐。其二，生命体内部的和谐。这两种和谐对于生命保养皆具有重要影响，可以说，一个是外部和谐，一个是内部和谐。当然，在更多情形下，《周易》养生学描绘的那种整体和谐状态还是对两种和谐的统一。

首先，《周易》认为和合是生命开始的源泉。《乾》、《坤》二卦作为天地的代名词，分别担负着“大始”、“大生”和“成物”、“广生”的作用。《泰》的卦象也是天地交通、上下交志的物状，象征着通泰、吉祥和亨通，隐寓着生命历程的生息不止和旺盛的生命活力。如果天地、阴阳不能实现相互交合，则必然会造成十分严重的后果。天高贵居于尊位、地则卑微处于下位，二者各居其位，然而上天下地彼此互不相交合，万物就难以繁衍、生养。

再者，《周易》认为和合是阴阳的相互依存与制约。阴与阳的协调和谐，是《易》学原理的集中体现。这种阴阳和谐性是通过阴阳之间不断



地交合、感应和转化而得以完成的。生命之道其实就是一阴一阳之道，离开了一阴一阳之道就很难对生命现象予以正确理解和全面把握。

《周易》养生学着眼于强调阴阳之和合对于生命世界的作用及影响，指出阴阳二者之间的既对立又统一的交感转化是生命运动的普遍规律。通晓这一生命规律，可以促进生命体内部以及生命体与外部自然界之间的整体和谐，从而焕发出生命世界的勃勃生机和旺盛活力。生命的产生源于阴与阳这两股力量的“和合”运动；生命的维持和提升，得益于阴阳的和谐、有序；不同生命体之间的更替和进化，也必须依赖于阴与阳彼此间的交感和转化。“和合”作为阴阳的内在禀质，直接体现了阴阳之间的相互制约和相互依存的关系。阴与阳的这种制约和依存，使生命活动在一种正常规范下得以展开和进行。生命的保养，也就不得不遵循这种规律和规范。

第三，《周易》认为和合是刚柔的相推相济。《周易》强调了生命体的生死、盛衰都遵循着特定规律而运动，生物界不同属性的物质（以及不同物质的属性）之间的磨砺、激荡，生成了种类繁多的生命体。刚柔之间的相摩、相推产生了无穷的变化，同时为生命存在提供了一个和谐而有序的自然环境。刚与柔的相推，使二者的力量此消彼长、你进我退，孕育了无穷的变化，如昼夜之更替，四季之转换，寒暑之往来，日月之轮替，风雨雷电的激荡。这些自然现象和自然条件，为生命提供了无尽的滋养。保养生命就必须顺乎和适应自然规律的变化，善于利用自然界中无穷尽的能量和资源，培育和激发生命的生机和活力。

《周易》哲学从根本上来讲可以称为生命哲学，它将整个宇宙看成一个富有生命的、交感流变的有机整体，从而以生命的体验和对生命的理解来对待整个宇宙。整个宇宙是大生命，作为小宇宙的人，就生活于这一大宇宙之中。中国传统养生学的基本理论就建立在这一哲学基础上。《周易》的生命哲学是中国养生学的基础，而中国传统养生学的基本理论则是《周易》生命哲学的具体体现。

