

杨力

揭秘

易经

养生智慧

杨力◎著



北京科学技术出版社

作者简介



杨力，国学大家、著名易学家、中医学家、作家、历史文化学者、北京周易研究会会长、中国中医科学院教授。研究《易经》50年，从事研究生《易经》、《黄帝内经》教学26年。

20世纪80年代末，一部百万字巨著《周易与中医学》令她蜚声海内外，目前累计印数已达14万册，现已有中、英、日、韩、汉繁体字等多种版本在全世界畅销，并屡获海内外大奖。更以《中医运气学》、《中医疾病预测学》奠定了她在中医学术界的地位。她在北京大学图书馆艰苦坐写20年，以一己之力完成600万字的论著体巨著《中华五千年文化经典》、《中华五千年科学经典》、《中华五千年文学经典》。其中，百万字易学卷、经典卷对《易经》及其与中国文化的渊源作了全方位的、深刻的论述，有较高的学术价值。之后又出版了“千古系列”九部历史小说，包括《千古王朝》、《千古绝恋》、《千古传奇》、《千古一帝》、《千古孔子》、《千古汉武帝》、《千古英雄》、《千古智慧》、《千古名门》，书中充分体现了《易经》自强不息的民族魂魄，现已进入第十部的创作。她累计出版著作已达1500万字，堪称“亦医亦文成一家”。

杨力教授学识极其渊博，精通文史哲医和养生文化，近几年来又结合《易经》、《黄帝内经》、儒家、道家、佛家文化，对有五千年历史的中华民族传统养生方法进行了升华、提炼，把中医养生理念提高到了一个崭新的高度，为中华养生学作出了杰出的贡献。杨力教授26年的研究生教学及500场《易经》与中医、《易经》与养生及中医文化的公益讲座，对《易经》的应用及易学的传播作出了巨大贡献。

杨力教授现已出版《杨力养生23讲》、《杨力四季养生谈》、《杨力抗衰老36计》、《杨力心理养生忠告》、《杨力讲疾病早发现》、《杨力讲饮食与营养》等中医养生著作。

她的决心是：只要能让中国人多活十年，宁愿自己少活十年！

建议上架类别 / 健康·保健

ISBN 978-7-5304-3789-6



9 787530 437896 >

定价：26.80元

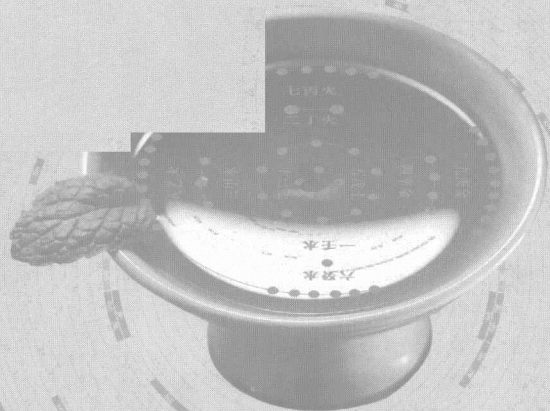
杨力

揭秘易经

养生智慧

首席中医养生专家
北京《周易》研究会会长

杨力◎著



北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杨力揭秘《易经》养生智慧/杨力著. —北京: 北京科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5304-3789-6

I. 杨… II. 杨… III. 周易-关系-养生 (中医)

IV. B221.5 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 176219 号

杨力揭秘《易经》养生智慧

作 者: 杨 力

责任编辑: 章 健 罗 浩 唐晓波

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

封面设计: 李 强

版式设计: 北京鑫联必升文化发展有限公司

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkypress@163.com

网 址: www.bjkypress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/16

字 数: 210 千

印 张: 12

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-3789-6/R · 1082

定 价: 26.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

序

《易经》象数科学在东方养生学 中的伟大魅力



1

序

我为什么要提出象数科学这个概念呢？什么叫象数科学？象数科学是以《易经》象数原理为基础的科学，与西方的实验科学截然不同。象数科学是以《易经》的“观象取义”为核心的认识事物规律的科学。何谓“观”？观就是观察，包括外看和内视。何谓“象”？象包括外象和内象，而更重要的在于观内象。外象又叫“形”，外象形于外，而内象藏于里。世界上万事万物的规律并非都是简单地显于外，有许多是复杂地幽藏于内的，因此，《易经》才提出著名的“知幽明之故”，“知死生之说”。所谓“幽明”，就是强调万事万物的规律有明显的，也有幽隐的，所以要通过观外象去探查幽隐的内藏，这就是“观象取义”的要旨。中医学《黄帝内经》的藏象理论，认为“有诸内者，必形诸外”，主张“以象测藏”，具体方法如舌象、脉诊等，都是《易经》象数理论的具体应用。

以中医学为代表的、以《易经》象数原理为基础的东方象数科学和西方的实验科学，都是探索事物规律的科学。区别在于，西方的实验科学是用分析的、局部的和实验的方法去观察事物的物质结构和规律，它的对象是实物结构，是在静态的和分割状态下的低维时空的实体物质，是主客二元二分的，高度强调的是实体对象。



所以，西方伽利略开创的实验科学是要在显微镜下能重复观察到实物的科学。而《易经》的象数科学却是在观象、全息、预感预测等状态下的探索，其对象是动态的、整体的、活的，而且是随机的，甚至是多维、高维状态下的物质结构，是主客一元一体的。所以，东方象数科学，不一定，也不需要显微镜下找到答案，就像经络，就像“气”，就不必苛求在显微镜下找到它的物质结构。

源远流长的中华养生学，就是一种以《易经》象数原理为基础的“天人合一”的养生学，就是一种动态的、整体的、充满了活性的养生学，而且是具有悟性的养生学。因此，东方养生学强调，高境界的养生必须要结合修炼和内观，才能达到高维时空状态下的养生层次。

本书所要揭示的，正是怎样按照《易经》象数原理进行养生的一种理念和方法。

2008年8月于北京

目 录

导读 《易经》背后四位圣人的故事	1
关于伏羲的故事	2
关于周文王的故事	4
演八卦和六十四卦	5
为《易经》注入了自强不息的内核	6
关于周公的故事	7
关于孔子的故事	8
孔子对《易经》的贡献	9
孔子的养生故事	11
第一讲 揭秘《易经》氤氲观中的养生智慧	12
氤氲观揭示了生命起源的秘密	13
氤氲观中的整体养生智慧	13
氤氲观中的气养生智慧	14
“人活一口气”，靠的主要是阳气	15
心气不可少	16
肾气是根本	16
气虚者的养生智慧	17
第二讲 揭秘《易经》天人观中的养生智慧	20
人与天地相应是《易经》天人观的核心	21
《易经》天人观中的养生智慧	23
天时与养生	23
地利与养生	25
人和与养生	27
什么是天人合一养生	27
日养生（十二时辰养生）智慧	28





年养生（四季养生）智慧	30
第三讲 揭秘《易经》阴阳观中的养生智慧	44
阴阳是不停地消长转化的	46
阴阳是动静相兼的	47
阴阳是刚柔相济的	48
阴阳平衡是养生的最高智慧	49
《易经》与中医的阴阳平衡理念	50
阴阳是怎样维系平衡的	51
维持生命三大阴阳平衡的养生智慧	52
阴阳失衡，百病缠身	55
阴阳平衡的养生智慧之一：重视保养阳气	56
五脏阳虚，表现各异	58
保养阳气的养生智慧	58
阴阳平衡的养生智慧之二：及时排除阴浊	60
阴阳平衡的养生智慧之三：防衰始于中年	61
第四讲 揭秘《易经》五行观中的养生智慧	62
五行是什么	63
《易经》是五行的上源	64
河图洛书发展了五行理论	65
天一生水与养肾智慧	67
地二生火与养心智慧	68
天三生木与养肝智慧	69
地四生金与养肺智慧	70
天五生土与养脾智慧	70
五行和谐是养生的大智慧	71
第五讲 揭秘《易经》预测观中的养生智慧	73
《易经》“见微知著”中的养生智慧	75
全息原理可以预测疾病	76
人体的全息元特区	78
《易经》对死亡的预测	79



第六讲 揭秘《易经》道德观中的养生智慧	80
《易经》的德养生重在修心	81
揭秘《易经》的家庭养生法则	82
孔孟长寿的秘诀	83
老子长寿的秘诀	83
揭秘老子的道德养生智慧	85
《易经》和道家的静养生智慧	86
《易经》和性命双修智慧	87
《易经》四正卦与小周天功养生智慧	88
《易经》六十四卦与道丹修炼智慧	89
《易经》对佛家养生的影响	90
第七讲 揭秘《易经》八卦中的气质养生智慧	92
《易经》八卦人的气质特点和养生之道	94
乾金气质	94
坤土气质	95
巽木气质	96
离火气质	96
坎水气质	97
不同气质、不同气候下的养生智慧	98
阴虚火热气质及天气过热之时——低温养生	98
阳虚寒凉气质及天气过凉之时——温阳养生	99
燥热体质及天气过燥之时——凉润养生	99
寒湿体质及天气过湿之时——风湿养生	100
第八讲 揭秘《易经》中的心理养生智慧	101
《易经》是中国心理智慧的源头	102
《易经》中的心理胜利法智慧	103
《易经》中的心理平衡智慧	103
《易经》中的心理战术智慧	104
《易经》中的心理疏导智慧	105
《易经》中的心理防范智慧	105



源于《易经》的中医情胜疗法	106
悲伤制怒法	107
惊恐制喜法	107
愤怒制思法	107
喜悦制忧法	108
思虑制恐法	108
心理轻度失衡者的养生智慧	109
心理疲劳型的养生智慧	109
心理矛盾型的养生智慧	111
第九讲 揭秘《易经》中的饮食养生智慧	113
中国古代几个美食开创者的故事	114
“食”有什么深意	114
《易经》神秘的八卦食养之秘	115
按照《易经》慎重考虑食物属性	116
象形食品之秘	117
选择食养还要考虑体质因素	117
《易经》损益理论对饮食养生的启示	118
第十讲 揭秘《易经》中的房室养生智慧	119
中国的伊甸园故事	120
《易经》八卦中有性与生命的奥妙吗	120
《易经》咸卦对性养生的启示	121
《易经》与房室养生的“七损八益”	122
房中固精功之秘	123
为什么说“男子四十而阴气自半”	124
房室养生的宜与忌	124
体弱多病的人怎样房中养生	125
仿生房中适用哪些情况	125
防避精漏之秘	126
第十一讲 揭秘《易经》环境观与风水养生智慧	128
什么是风水	129



看风水的三大理论依据·····	130
怎样看风水·····	131
看龙脉·····	131
看砂势·····	132
看穴·····	132
观水·····	132
看风·····	133
看气·····	134
看土·····	134
选择养生的居住环境：阳宅·····	135
山环水抱·····	135
明堂亮敞·····	135
坐北朝南·····	135
天圆地方·····	136
宜藏不露·····	136
选址建楼禁忌·····	136
选楼挑房·····	137
门前环境与养生关系密切：门前宜忌·····	137
安置养生居所：居家风水·····	138
绿化种树的养生内涵·····	139
风水与心理养生·····	140
风水与生理健康·····	140
风水与聚气、生气、活气养生·····	141
合抱聚气，分开散气·····	141
曲则生气，直则煞气·····	142
高凸则活气，低凹则死气·····	143
利用“风水好”的环境养生·····	143
海洋养生·····	143
江河养生·····	145
山林养生·····	146



原野养生	148
利用风水原理养阴护阴	148
什么是阴气	148
怎样养阴	149
第十二讲 揭秘《易经》中的经络导引养生智慧	151
《易经》与经络有什么关系呢	152
经络分阴阳的思路来自《易经》	152
经络的“黑箱”特质遗传自《易经》	152
经络的全息奥秘来自《易经》	154
神奇的经络预测疾病和生死	155
特效穴位养生	156
抗衰老穴位	156
增强食欲之穴	157
增强正气（免疫力）穴位	157
美容颜穴位	157
增强睡眠质量穴位	157
增强性功能穴位	157
消除疲劳穴位	158
养心安神穴位	158
益智的特效穴位	158
急救穴位	158
防感冒穴位	158
保养眼睛穴位	158
保养耳朵穴位	159
循经按摩是保养脏腑的好方法	159
循肾经按摩	159
循胃经按摩	159
循督脉按摩	159
循任脉按摩	159
循心经按摩	160

循肺经按摩·····	160
循肝经按摩·····	160
循带脉按摩·····	160
经络腧穴帮你防治常见疾病·····	160
经络能抗衰老长寿·····	161
《易经》导引吐纳养生之秘·····	161
食气功·····	162
吞津功·····	162
吐纳功与胎息功·····	163
第十三讲 揭秘《易经》中的仿生养生智慧·····	165
动物是人类最好的老师·····	166
什么是仿生养生·····	167
《山海经》中烛龙不食的养生启示·····	167
模仿爬行动物养生·····	167
腹式呼吸退化带来的健康隐患·····	168
腹式呼吸有哪些好处·····	169
怎样做腹式呼吸·····	171
腹式呼吸的原则·····	171
学一学仿生脊柱功·····	172
学一学仿生爬行功·····	173
学一学华佗五禽戏·····	173
十禽戏帮你活百岁·····	174
来自植物的仿生养生启示·····	176
学植物冬藏·····	177
学植物向阳·····	177
学植物善变·····	177



导 读

《易经》背后四位 圣人的故事

伏羲、文王、周公、孔子四位圣人，代表了《易经》成书的四个伟大时代，“四大圣人”不仅对《易经》作出了卓越的贡献，而且在养生方面也给后人留下了很多启示……

关于伏羲的故事

关于中国人的起源，有这样一个传说，伏羲和女媧在黄河与渭水交汇的太极河边交尾，诞生了中国人。其实，伏羲是中国古代的第一个首领。伏羲，又名包牺，也称皇羲，他生活在游牧业时代。



2

杨力揭秘《易经》
养生智慧



伏羲女媧交尾图

关于伏羲的形象，也有各种各样的传说。

伏羲的相貌十分威仪，散发披肩，身披鹿皮，面色发青，目光深沉、睿智，他是青龙的象征，是一个智圣的形象。

伏羲还是公认的《易经》的创始人。

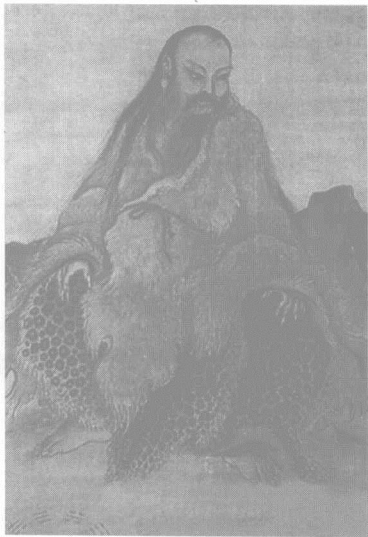
第一，伏羲是中国预测学的鼻祖，是占卜文化的源头。

伏羲是我国的第一个智圣，他非常善于观察，《易经》中有



“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情”，“是故知幽明之故，原始反终，故知死生之说”。

就是说伏羲很神，他因为善于观象（天象地理），还善于察地理，了解宇宙的信息，所以他很善于预测，能知生死，而一个智者必须是善于预测的，他因此也被奉为中国古代预测学的鼻祖。



伏羲画八卦

第二，伏羲是中国符号文化之父，《易经》八卦之母。

伏羲时代是中国的符号文化时代，那时候，人们以符号记事，这些符号被认为是象形文字的上源，伏羲画八卦是符号文化时代的一个重要标志。

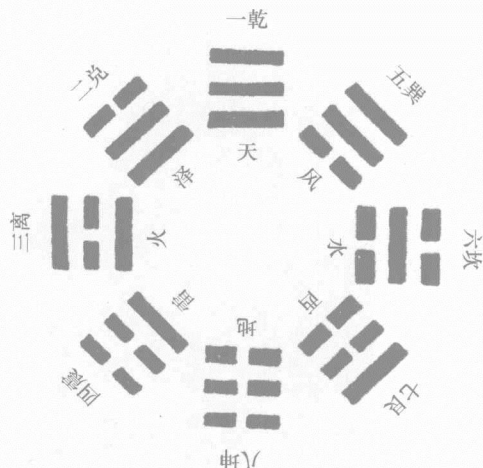
关于伏羲画八卦，有一个美丽的传说：话说上古时候，在黄河与渭水交汇之处，也就是太极图的诞生之处，有一天，伏羲看见一只龙马浮出水面，他惊奇地发现这只神马的背面竟有奇怪的图像，于是伏羲就照着画了下来，这个图像就是后来大家所熟悉的八卦。当然这只是个传说，那么伏羲又是怎样画的八卦呢？

我们说，八卦出自伏羲时代，但并非伏羲一人所画，它是上古时期中国人智慧的结晶，是当时人们对事物包括自然现象认识的总结，体现了一种朴素的唯物观。而伏羲作为这一时期智慧的代表，理所当然也就成为了《易经》八卦之母。

伏羲时代的八卦叫伏羲八卦，也叫先天八卦，如图所示。

八卦到底代表了什么？好多人都有这样的迷惑。

神秘的八卦被视为《易经》的象征，它由阴爻“--”及阳



伏羲八卦方位图

爻“一”组成，原本是古天文学运动的标志，《易经》说它是“天地定位”。阴爻阳爻的重大意义在于，它是中国阴阳文化的开端，是阴阳规律高度浓缩，对于中医学及养生学方面都有很多重要启示，对此我在后面的章节中会有专门的讲述。

八卦分别代表天（乾卦）、地（坤卦）、水（坎卦）、火（离卦）、山（艮卦）、泽（兑卦）、风（巽卦）、雷（震卦）八种物质，用以推演自然及社会现象，它是古人从长期的社会生活实践中观察并总结出来的物质符号，奠定了我国朴素唯物主义辩证法的基础。

伏羲是了不起的智者，八卦的发明，阴爻、阳爻的排列，被后世很多学者视为二进制的基石，甚至为计算机的发明提供了思维模式的基础。

第三，伏羲对于中华的养生学也是有很大贡献的。

伏羲把火种引入了厨房，使我们中国人告别了茹毛饮血的日子，开创了烹饪养生的先河。

正是由于伏羲的这些重大贡献，他被奉为中华民族的人文始祖，在今天的陕西天水、河南洛阳都供奉有太昊伏羲纪念馆及陵墓。

关于周文王的故事

周文王，即姬昌（公元前1213～公元前1117年），历史上又称为西伯，是商纣王时期周方国的领袖。由于他广施仁政，大力发展生产而使周方国日愈强盛，竟达到可与商纣王相抗衡的程度，《论语》记