



易经养生 全书

活用易经，百病不侵

曾子孟◎编著

握《易经》之健康秘诀，
治未病，不生病，长寿命！

悟千年之大道，上可达天时，下可得地利！
第一次全方位解读《易经》中隐含的生命密码！

搜狐健康、新浪健康联袂鼎力推荐！

特别赠送
太极拳 五禽戏
八段锦 易筋经
六字诀
养生气功光盘



7

重庆出版集团 © 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

易经养生全书 / 曾子孟编著. — 重庆 :
重庆出版社, 2010.5

ISBN 978-7-229-02055-2

I. ①易… II. ①曾… III. ①周易—关系—养生(中医)
IV. ①B221.5 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第063316号

出 版 人: 罗小卫
策 划: 廖 华章同人
责任编辑: 陈建军
特约编辑: 蔡 霞 周彩莲
版式设计: 孙阳阳
美术编辑: 王道琴

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

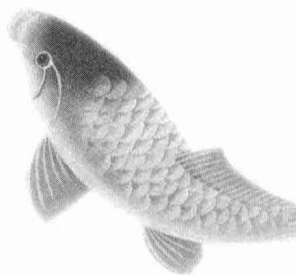
开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 16印张 字数: 250千字

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

定价: 29.00元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版 权 所 有, 侵 权 必 究



前言

凝聚着中国古圣先贤古老智慧的《易经》，曾被误解为是一本以伏羲先天八卦图算命的书。其实，算命只是它最小的用途，这部既古老又新奇、既陌生又熟悉、既高深莫测又简单容易的书，是解开宇宙人生密码的宝典。

自古以来，人类一直在努力探索着宇宙人生的奥秘。《易经》中蕴藏的天人之道，就是人类的生命密码。只要我们掌握了相应的“口令”，宇宙生命就能“操之在我”，生、老、病、死尽在掌握。所以药王孙思邈说：“不知易，不足以言太医。”

《易经》告诉我们，生命的根本就是阴阳的平衡。白天是阳，晚上是阴，所以一个人白天要精神好，要阳气足，这样才能够做事情；到了晚上，要慢慢阴起来，要让自己冷静下来，然后才可以好好睡觉。现在很多人都违反了自然规律，结果影响了健康。

研读《易经》之后，才会开始领悟：人类是自然之子，当然应该遵循大自然的规律，跟大自然和谐统一，才能保证身体的健康。本书提出的“外调内理”养生之

道，以及人体生物钟与生物节律养生法，正是《易经》养生智慧的精髓。这两大养生成果，涵括了天人合一、人体整体的阴阳平衡、四时节气及时辰变化的道理。

那么，《易经》是如何阐述自然与人及人体健康的关系的？其养生的最高境界是什么？本书将告诉您如何通过学习《易经》深入了解自我健康的奥秘，揭开《易经》神秘的面纱，并运用养生治病的最高境界——外调内理、内病外治之法，以及饮食之道、经络阴阳之法等，为您解开《易经》的祛病养生、健康长寿密码，以便您把《易经》的精髓运用到养生实践中去，进而实现您尽享天年的目的。

由此看出，此书是学习《易经》养生的一把钥匙，可以帮助广大读者轻松、快捷地学到实用有效的养生知识，并掌握《易经》中的生命口令，给生命注入全新的活力，实现“治未病、不生病、长寿命”的愿望。

目录

第一章 《易经》，医道之源

1

人们常说，《易经》是“群经之首”、“大道之源”，穷究“天人合一”。那么，《易经》是如何阐述自然与人的关系的？其养生的最高境界是什么？本书就为你解开《易经》的健康密码，揭开《易经》的神秘面纱，使你悟出其中真谛，轻松获得破解生老病死的密码。

养生从《易经》学起 / 2

学习《易经》，认识自我健康 / 4

外调内理、内病外治是养生治病的最
高境界 / 8

第二章 《易经》解读生命健康

15

古人常说，只有通“易”的医生才能叫“大医”，倾听《易经》大家益寿延年的养生之道，自然可以长命百岁、颐养天年。

元气决定健康 / 16

养生重在养“阳” / 18

精、气、神决定生老病死 / 22
生命水源从养肾开始 / 25
从“心”谈生命原动力 / 27
解毒攻略“肝”功能 / 28
不可忽略的“脾”养生 / 29
净化生命的养肺工程 / 30
八种卦象之人这样养生最有效 / 31
不想生病莫生气 / 52
心事少，身体好 / 54

第三章 道法自然，长寿不难

57

养生，就是要借天地之力，顺二十四节气之变、应十二时辰之序、随不同体质之象来养五脏六腑、保四肢百骸，做好这些功课，自然身心安康，寿与天齐。

二十四节气的黄金养生法 / 58
改善你的生物钟 / 78
阴虚火热体质的救命草——低温养生 / 87
阳虚寒凉体质的养生经——温阳养生 / 89
燥热体质的降火药——凉润养生 / 92
寒湿体质的祛湿丸——风温养生 / 95
住阳宅，循天人合一之道 / 98

吃，是一门大学问。《易经》饮食养生的精髓就在于“性味相胜”、“五味相调”、“因人而施”、“因时制宜”、“因地制宜”、“所宜所忌”……了解并准确运用这些饮食养生秘诀，才能吃出健康，吃走疾病，这才是会吃之人的福气。

最神奇的养生“菜单” / 102

小小食物，健康的大药 / 104

“五色”与“五味”食物养生 / 106

养生话“补”与“泄” / 108

全面的饮食，做到“五数”、“四忌” / 110

让你明眸善睐的秘方 / 111

《易经》中的饮食健脑方 / 112

这样吃，会让你心静如菩提 / 114

解毒“肝”压力 / 115

餐桌上也可解决“脾”事 / 116

会说话的“胃” / 118

吃什么，让肺坚强起来 / 119

壮“胆”从饮食开始 / 120

“肾”最需要关注的地方 / 122

第五章 健康巧养生，人比不老松

123

人生命的长短关键在自己，唯有自己重视养生，视老祖宗的养生智慧为天赐之宝，有节制地使用父母送给你的生命之气，才能使生命之树常青。

探索中医保健的奥秘 / 124

特效穴位治百病 / 125

老中医的养生术 / 138

五脏六腑八大外敷养生法 / 143

夫妻私房保健术 / 147

第六章 女性养颜经

153

作为女人，最求之不得的品质就是上得厅堂下得厨房，然而，又有多少女性在这条美丽的征途上南辕北辙呢？聆听《易经》的智慧，感悟生命的密语，容颜便如自然天成，岁月亦如倒流罗盘。

女人养颜先养生 / 154

男女养生同中有异 / 155

提起中医的“望闻问切”、“实证虚证”、“治病八法”以及诸多卦象，往往很多人认为，这是古人先贤、名医志士才能精通的东西。其实，这些高深莫测的中医术语，不但简单高效，而且方便易学，只要学会了，凡人百姓也能为自己的身体开方。

察言观色“望”病 / 160

听声嗅味“闻”病 / 161

一语破的“问”病 / 162

左右六脉“切”病 / 163

看病防病探“虚实” / 164

五行秘诀，病了自己看 / 165

外感伤寒，速效疗法有神功 / 167

治病八法，八面玲珑 / 169

贼风不足惧——震卦之病的治病法 / 176

烈火炼真丹——离卦之病的治病法 / 177

黑土地上的美味——坤卦之病的治病法 / 179

天凉好个秋——兑卦之病的治病法 / 180

湿邪伤人于无形——坎卦之病的治病法 / 181

感染风、寒、暑、燥、湿、火，饮食有方 / 183

第八章 求医不如求己

185

每个人的体内都藏有一个“神”，这个“神”就是身体里的自愈潜能，只要紧紧握住这个“神”，身体的本能就会带给我们健康和好运。

不生病的健康智慧 / 186

给胃肠道保驾护航 / 196

不生病，才美丽 / 206

上了年纪，就要享健康福、得长寿命 / 217

人到老年，以柔克刚安身心 / 227

五官健康，身心安然 / 229

孩子最需要的护理专家 / 241

附录

245

体质卦象计算方法

养生起居时间表

《易经》，医道之源

人们常说，《易经》是“群经之首”、“大道之源”，穷究“天人合一”。那么，《易经》是如何阐述自然与人的关系的？其养生的最高境界是什么？本书就为你解开《易经》的健康密码，揭开《易经》的神秘面纱，使你悟出其中真谛，轻松获得破解生老病死的密码。

1. 养生从《易经》学起

提起《易经》，许多人都认为它是一本占筮之书，跟养生学没有什么关系。事实上，《易经》与养生学有着深厚的渊源。《黄帝内经》被认为是中国人养生治病的经典之作，其实，它只不过是《易经》的一条分支。包括其在内的众多医学典籍，都是直接或间接地从《易经》发展而来。古人云“不知易，不足以言太医”、“医不可无易，易不可无医”。可见，医易相通，只有把《易经》的精髓运用到养生和诊疗的实践中去，才能达到尽享天年、悬壶济世的目的。

人类与自然的关系，与“鱼与水的关系”相同，人的生老病死好比自然界的春生、夏长、秋收、冬藏，所以《易经》倡导“天人合一”的养生观。只有人体的机能与自然界的变化保持一致，我们的生命才能年复一年地“野火烧不尽，春风吹又生”。

《素问·金匱真言论》中指出“五脏应四时，各有收受”，“和于阴阳，调于四时”，这说明人与自然是一个整体。人体的五脏功能活动、气血运行都与季节的变化息息相关。因此，古往今来，中医养生学家们都将“气候—物候—病候”作为养生的重要课题来研究。

气候发生变化时，人体会随之产生一些特殊反应：春夏季节，天气变暖，在人们体内蛰伏一冬的阳气开始向体外生发，从而推动血液循环速度加快，大量的汗液从体表排出，这是机体用排汗的方式来散热，以调节体内阳气的过分亢盛；相反，在秋冬季节，气温低，人体为了自保阳气，会表现为尿多、尿频而皮肤汗少。

中医还认为，昼夜晨昏也会影响人类的生活，所以人们的生活作息要遵循“日出而作，日落而息”的规律，否则人体会产生诸多疾病。因此，养生贵在天人合一，应特别注意以下几点：

第一，顺应天地自然原则。人和自然界是一个整体，所以人要随

着自然环境的变化而变化，与春生夏长、秋收冬藏的自然规律相对应。通过观察日月星辰的运行及位置，顺从阴阳的消长，根据天地自然四时气候的变化来调养身体，吐故纳新，养精守神，只有心神、形体应和于阴阳的变化，调适于四时气候的变迁，才能使人体强健、祛病、增寿，乐活于天地之间。

第二，顺应人体生物钟原则。人体的血液中含有60多种化学元素，它们和地壳中的元素含量的分布规律完全一致。这也可以解释为什么人体的生物钟与大自然的变化也是一致的。我们若想养生，必须做到“起居有常，不妄作劳”，“精神内守，病安从来”。唯有凡事都顺应生物钟，做到适应日节律、月节律、年节律的大环境，使日常生理活动、行动坐卧与这些节律合拍、和谐，才能拥有健康。

第三，融入生活养生原则。社会在进步的同时，也给人类带来了一些不利于健康的因素。如城市代步工具汽车的大量涌现所带来的噪声、尾气污染，居室装修带来的环境污染，加上过度紧张的快节奏生活，都会给人们带来精神焦

虑、头痛、头晕、烦躁、失眠等症状。因此，把养生贯穿于日常生活中，做到饮食养生，远离山珍海味，做到主食与副食平衡，酸性食物与碱性食物平衡，杂与精平衡，寒与热平衡，干与稀平衡，摄入与排出平衡，情绪与食欲平衡等。



2. 学习《易经》，认识自我健康

《易经》的人体观

《易经》的人体观是在中国古代自然哲学思想的基础上的，提出“天人合一”的观点，并依此划分身体各个部分。将人体的上下、内外分别以阴阳两种性质来代表，即上身、外表为阳，下身、体内为阴，而在体内的五脏六腑、十二经脉及奇经八脉又有阴阳之分。所谓“阴阳”，在中医的概念中，仅仅是引进古代自然哲学中的两种代表符号而已，比如日为阳、月为阴，动为阳、静为阴，如此，身体的各种状态及健康、疾病的各种程度都可以划分为阴与阳。

阴阳属性表										
阳	动态	外向	上升	温热	明亮	无形	功能	兴奋	散发	温煦
阴	静态	内守	下降	寒冷	晦暗	有形	物质	抑郁	凝聚	滋润

与此同时，根据“天人合一”的思想，又以八卦配脏腑和人体各部位（见下表）。

八卦	乾	兑	离	震	巽	坎	艮	坤
卦数	1	2	3	4	5	6	7	8
五行	金	金	火	木	木	水	土	土
脏腑	脑/大肠	肺	心/小肠	肝	胆	肾/膀胱	胃	脾
部位	头	口	目	足	股	耳	手	腹

总之，《易经》是把人体作为一个有机整体来看待，各个脏器之间是相互作用、相互影响的。脏器之间无法协调，则整个人体形态不协调，出现肥胖、羸弱等非正常之形，甚至表现出无精打采、情绪低迷的样子；而脏器间达到协调一致，则整个人体形态和谐，而且也会表现为神气活现、精力充沛的样子。

《易经》的健康观

人体是一个有机整体，任何器官、细胞甚至某种成分的变化，都和全身有着密切的关系。《易经》倡导我们要认识和把握健康的本质，主张从整体的角度来看待人体，只有在整体的“阴阳”保持平衡的状态，身体才是健康的。但我们知道，人体不可能处于绝对的阴阳平衡，往往在健康与病态之间还有“第三态”，等于我们现在说的“亚健康”，那又该如何看待呢？当然，这本身也是阴阳失衡的体现，但仅以此判断无助于解决身体“健康”问题。所以，中医又将人体各个部分代之以“五行”，即木、火、土、金、水五种基本物质，并以其“相生相克”的运行和变化规律来解决实质性的问题。通常，五行与脏腑相配，如肝属木、心属火、脾属土、肺属金、肾属水，即以五行的关系来比拟五脏的联系和制约关系。因此，如果身体阴阳失衡，就可以借用这一关系来调整五脏的状态，恢复健康。

《易经》说生命的基本物质

《易经》把对自然界的认识归纳为五种基本物质，所以，《易经》也认为组成人体的基本物质是五种，即“元阴（精）、元阳、气、血、津液”。具体来说，“元阴”与“元阳”是“生命原物质”，是生命活动的原动力，是支撑生命活动的重要物质。元阳是肌肉收缩和饮食过程中产生的，它的作用是温煦身体、推动气机运动、维持各种生命活动等，并通过人体内最基本的物质——“气”来实现生命活动。

气、血、津液来源于饮食中所摄入的水谷精微以及呼吸运动中吸入的清气，是构成人体维持延续各种生命活动的基本物质。它们又共同组成了人体的骨骼和肌肉，也是内脏和筋肉正常活动的动力和源泉。

中医也将这五种物质分为阴阳两大类：“元阳、气”属于阳，“元阴（精）、血、津液”属于阴。血、津液和精又合称为“阴液”。因此，我们生命的基本物质中，如果有一种或几种出现不足或过多，就会造成身体的阴阳失衡，导致疾病产生。

《易经》告诉你不生病的智慧

在看中医时，你细心观察一下会发现，同样是感冒，用的药却不一样。事实上，通过对疾病的长期观察研究，发现同一种病、同一种病因，在不同的人身上的发病症状往往不同，只有少数人的症状是接近的；反之，病因截然不同的病，发病症状却往往类似。所以当人得流感时，虽然病毒一样，但发病症状或表现为咳嗽气喘，或高烧不退，或四肢酸痛、乏力，也有一部分人不用吃药，两三天也能自愈。其实，这就是因先天体质不同而造成的。

人出生后，由于不同气候的影响，先天体质也各不相同，以适应当时自然界的风、寒、湿、燥、火等。再加上父母遗传、环境等的影响，自然会导致先天体质出现偏差。同样，由于气候、环境的变化，也会导致先天体质无法适应。先天体质决定了人一生中易患的疾病。也正是有了这个思想，我们才可能实现“治未病、不生病”。

用《易经》认识自己的体质卦象

先天体质可按生日时辰起卦，方法是：年+月+日之和除以8的余数为上卦，年+月+日+时之和除以8的余数为下卦，年+月+日+时之和除以6的余数为动爻，如余3则三爻（从下往上数）要变（阳变阴、阴变阳）。余数为0时按余8或6计。

1. 年数、时数均按十二地支计数：子一、丑二、寅三、卯四、辰五、巳六、午七、未八、申九、酉十、戌十一、亥十二。