

國學健康系列丛书
GUOXUEJIANKANGXILIE
CONGSHU

掌握《易经》养生奥秘，让疾病无处可藏



易经

中的

阴阳养生奥秘

读《易经》，学养生 懂阴阳，重辩证

最新全彩版

牟明威◎编著

详细解读《易经》养生玄机，开启健康生活之门
全方位破译《易经》养生密码，让养生有方可寻

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

國學健康系列丛书
GUOXUE JIANKANGXILIE
CONGSHU

易经 中的 阴阳养生奥秘

读《易经》，学养生，懂阴阳，重辩证

最新全彩版

牟明威◎编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

易经中的阴阳养生奥秘/牟明威编著. —北京:
中国铁道出版社, 2010.9
ISBN 978-7-113-11750-4

I. ①易… II. ①牟… 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146734号

书 名: 易经中的阴阳养生奥秘
作 者: 牟明威 编著

责任编辑: 姜建国
策划编辑: 田 军
版式设计: 刘 琼 吕广海
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)
印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司
版 次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷
开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 15.75 字数: 420千字
书 号: ISBN 978-7-113-11750-4
定 价: 35.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

电 话: 市电(010) 51873170 路电(021) 73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010) 63549504 路电(021) 73187

前言

易

经，又名周易，是我国流传6 000多年的文化瑰宝，列于世界三大经典《易经》、《圣经》、《吠陀经》之首。它上测天，下测地，中测人，以其神奇预测著称于世。《易经》看起来很复杂，很难弄明白，所以自古至今人们都觉得它是一个谜。也正是因为如此，从古到今，人们从未停止对《易经》的研究。

人们研究《易经》的目的，无非就是找到它的实质所在。《易经》的实质是什么？有的人认为是一种卦书，属于迷信；有人认为是修身立命的书，告诉人们怎样为人处事；有的人认为是一部哲学书，主要探讨哲学理论问题的。

公说公有理，婆说婆有理。争论之中也使得研究《易经》的著作百花齐放，但是《易经》究竟是一本什么样的书，至今还没有人能说得很清楚。

我有一个朋友和我一样是个典型的



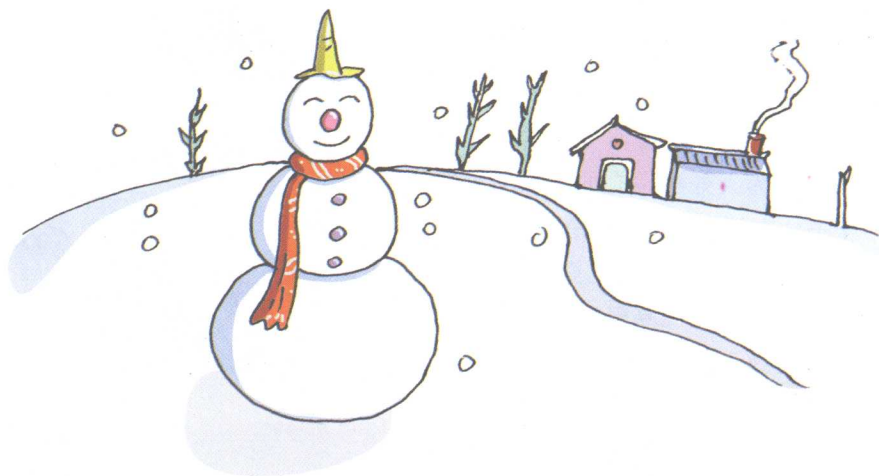
《易经》迷，我们也曾对此进行过孜孜不倦地研究和探讨。所不同的是一个研究为安身立命，一个研究为治病救人。虽然研究目的不同，可是丝毫不影响两个人在一起探求其中的奥妙所在。

我们研究之后发现，有些东西你越是深入地研究它，它就越是变得扑朔迷离。这就如同我们在失落的时候，你越是想着自己不如意，那么就越是会陷入困境当中无法自拔。这时候最好的办法就是明确自己所面对的问题，然后不要关注其本身，而是应转向研究解决问题的办法。对《易经》的研究也要如此，只有将问题简单化了，才能抓住它的本质，洞察其中的奥秘。

佛家云：跳出三界外，不在五行中。只要我们不将自己的思维局限化，考虑问题角度不极限的话，那么就可以从《易经》的不易之中窥探到易，看似很难理解的《易经》恰恰是最容易理解的。

纵观《易经》全文，我总结出《易经》从头到尾阐述的无非也就是顺天逆人、内求外仿、形神结合、动静结合、刚柔结合、时空结合、药食结合几个方面的内容。

顺天逆人，说的就是我们要和天的四时变化相适应，和大自然的变化规律保持一致，这是安身立命最基本的前提条件。简单地说，各个季节中要做好各个季节的养生工作，春秋要防风寒，夏天要防湿热，冬天要防寒保暖。春天的时候气温虽然高了，但是风大，加上冬天的寒邪之气依旧没有退去，这时候如果穿得过少，人就会生病。春天的时候没保养好，体质虚弱，那么夏秋冬身



体也就安无宁日。再者，每个季节都有每个季节的特征，春生、夏长、秋收、冬藏，我们养生也要与这个特征相一致。

动静结合，告诉我们只有活动才能有命，无论是身体当中循环不止的气血津液，还是五脏六腑自身的功能活动，这都是一个运动的过程。我们的身体也只有动起来，才更具活力。但是这种动不是无休无止的动，我们如果总是动的話，就会形体劳累、身体疲倦，所以动静要结合起来。在动之中寻求静的安宁，在静心养神之中体会动的内涵。

万物有刚就有柔，这也符合《易经》中阴阳平衡的规律。刚柔相济我们才能在平衡之中找到自我，而这也是身体健康的最佳状态。刚柔怎么能够平衡，这则涉及了男女房事养生的问题。刚柔结合，才能孕育后代，但是这个结合也要掌握一个度，还应顺应四季之变而变、顺应天气之变而变，这才能顺天，否则就会枯槁而亡。

时空结合，说的可不是穿越时空的问题，而是意在告诉我们要随着环境的改变而变化养生之道。地区不一样，环境也就有很大的差别。我们知道，“橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳”，这说明地理环境对万物影响也是很大的。对于身体健康，也要根据地点的不同选择合适的养生之道。



药食结合，无非说的就是饮食上需要注意的问题。我们每天都要吃饭，可是你究竟吃的是毒还是饭，也许你自己并不知道。饮食中有很大的学问，我们只有洞察其中的奥妙，才能将吸收日月精华的食物变为我用。这是道，是简易之道，也是我们最需要追寻的道。

我们再回头看一下上面的理论，你可能就会感到这和著名的医学著作《黄帝内经》中所阐述的养生之道是一致的。这时候，相信你也明白了，原来《易经》和《黄帝内经》是一脉同源的。对此，你或许惊叹，或许怀疑，但不管你此刻是何种表情，也不管你心里是何种想法，我告诉你《黄帝内经》的确是在研究《易经》的基础上产生的。

我们来看看《黄帝内经》中的观点。按照《黄帝内经》的观点，现在我们所言的健康人，其实只能算是“常人”，而一个真正健康的人应该符合以下三个条件：合天时，“处天地之和，从八风之理，法于阴阳，和于术数”；合人事，“适嗜欲于世俗之间，无意嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功”；养肾惜精，“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。

《黄帝内经》中还强调了阴阳平衡的理论，黄帝内经《素问·阴阳应象论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”《素问·四气调神论》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也”，《素问·天元纪论》也说：“夫五运阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”认为阴阳平衡是我们健康的根本前提，这也正和《易经》阴阳平衡的理论相一致。

其实，不光是《黄帝内经》，很多中医典籍都是深受《易经》的影响而编写出来的。比如《伤寒杂病论》，《本草纲目》等里面都有《易经》的影子。

《易经》就是这样一本书，以最简单的符号，概括出了万物的诸多规律。只要我们将《易经》中的东西简单化，我们就能知晓更多的健康知识，而同时我们也会知晓人生最大的智慧。



目录

第一章

生命异常之象为病

也许昨天还好好的，可是今天早上起来头就晕晕沉沉的，身体一点力气也没有，还不停地打喷嚏，不想吃饭，不想工作，就是和朋友交谈也心不在焉。有时候这种状况半年出现一次，有时候几个月出现一次，可有时候一个星期就会出现一次。为什么会有这种状况出现呢，这是因为我们的身体生病了，是身体在提示你该关心自己的身体了。

1. 天地相应，健康也讲究天地人和 4
2. 五行平衡则健康，不平衡就容易出毛病 8
3. 五里不同风，十里不同俗，生活习惯要当地化 12
4. 心乱则百病生，心静则百病息 16
5. 扶正祛邪调阴阳，治病求本保健康 20
6. 乾坤一定家庭和，健康子女幸福多 25
7. 人与天地相应，顺应四时才能鹤发童颜 29
8. 做身体的主人，享受快乐生活 34

第二章

病则变，变则通，通则百病不愁

生病之后，千万不要乱了方寸。其实治疗疾病就和打仗一样，需要先稳住自己的阵脚。如果自己都慌乱不知所措的话，疾病就会趁机大举进攻。一

旦疾病攻进城池，那么后果就不堪设想了。对付疾病，只要找到病因，调整对策，就能将其驱赶出我们的身体。

1. 阳是根中之根，保阳才能尽其天年 40
2. 有诸内必形诸外，河图洛书配八卦望诊也不难 44
3. 观月亮盈亏知精气盛衰，养生也要跟着月亮走 49
4. 以静养动多冥想，养形神奥妙无穷 53
5. 练太极阴阳调，身体康健过自在生活 57
6. 东南西北方位有不同，养生有侧重 62
7. 男八女七，生长发育有周期 68
8. 做到谦卦，人的一生就能立于不败之地 72
9. 运用心肾相交法，去火就能立竿见影 76



第三章

气血通路的主干为“经”



如果你仔细观察植物的茎叶的话，你会发现它们脉络都是很分明的，这些不起眼的脉络每天每时每刻都在为植物输送养料。我们身体当中也有这样的脉络，尽管我们用肉眼看不见，但是它没有因此而怠工，仍是乐此不疲地为我们的身体输送气血津液。

1. 经络是气血运行的通道，经络通气血才能足 84
2. 《易经》的奥妙是“变”，经络的神奇是“通” 87
3. 经络也有阴阳性，养生保健要分清 91
4. 飞腾八法，奇经正经病皆可治 96
5. 按按手和脚，保养大经络简单见奇效 102
6. 艾灸关元穴，让身体火力十足 106
7. 腹部有毛病，两个穴位解忧愁 110
8. 天气通于鼻，掐按人中可救命 114
9. 顺应十二时辰养经络，保健强身功效多 118



第四章

补足气血身体春常在



充盈的气、血神使人精神旺盛、体力充沛、才思敏捷、体态匀称；而当气血亏虚时，人体会出现各种亚健康症状，如心悸、失眠、健忘等。所以若想身体健康的话，一定要保证气血充盈。

1. 天人有感应，气血不足有症状 126
2. 简单小妙招，让女人气血两旺 130
3. 固守肾气，保护我们的生命之源 134
4. 随手拈来龟息法，心有乾坤神闲气定 138
5. 青年人气血盛，养生应高瞻远瞩 142
6. 顺生发之气，变卧向迎盈盈暖阳 145
7. 提神醒气找肩井，只生欢喜不生愁 148
8. 活动适量，气足精神好 151



第五章

五脏藏，六腑泻，长寿命



按照生理功能的特点，脏腑分为五脏、六腑和奇恒之腑。以五脏为中心，一脏一腑，一阴一阳为表里，由经络相互络属。每个脏腑各有特点，只要我们抓住相应的特点，就能很好地养脏腑，尽享天年之乐。

1. 五脏之病多源于亏气，养气就是养命 156
2. “高山流水”曲终神犹在，以音养脏怎一个妙字了得 160
3. 心为君主之官，养心重在调神 164
4. 肺气充盈不亏损，才能烦恼少心情好 168
5. 夏时除湿热，谏议之官可平安 172
6. 胃气以降为和，气机通顺才能饮食无忧 176
7. 肾精易动，养肾需要去杂念 180

8.肾主收藏,养肾最好的季节是冬天	184
9.春天木旺肝火上亢,拉拉筋寿命长	187
10.大便也是信使,身体不适发警报	191
11.肠胃为积谷之室,推陈出新才能富足有余	195
12.保健大穴是太冲,常揉此穴功效多	198



第六章

饮食有策略,健康无忧愁



人活着就要吃饭,因为我们从吃进去的食物中提取精微物质以维持生命。饮食虽然是一件很平常的事情,但是饮食方式却也有好坏之分。所以,我们一定要认真对待饮食,对待我们吃进去的食物,养成合理的饮食方式,规避健康风险。

1.注重食物之间的相生相克会吃得更好	204
2.食物有密码,呼吸气味有不同	209
3.饮食有节制,才能五脏安宁	212
4.五味也有五行性,进食不偏健康来	216
5.饮食养生看体质,分清食物阴阳是关键	220



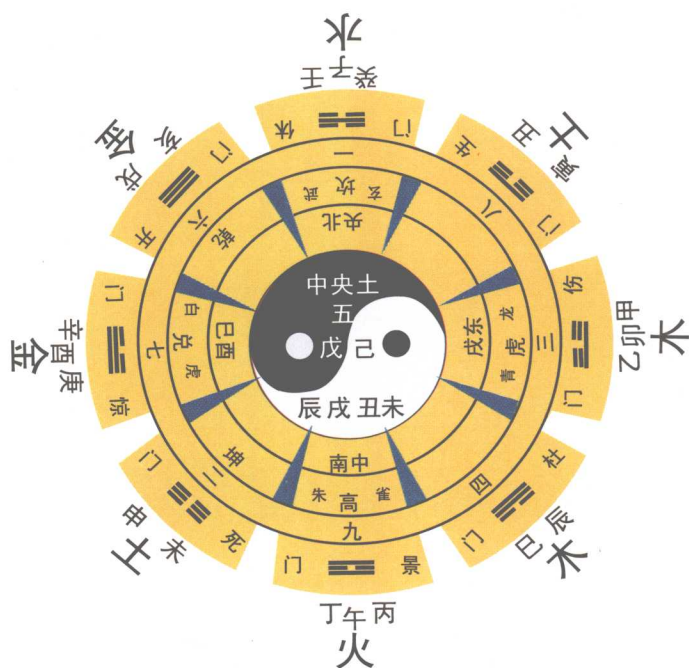
第七章

心宽才能体胖



月有阴晴圆缺,人有喜怒哀乐。人在生活之中总会遇见这样或是那样的事情,所以人的心情也就随着起起落落。这虽然只是情绪上的变化,可是却会影响到我们的身心健康。中医上说“怒伤肝”、“喜伤心”等,所以调七情,保持心态平和才能收获健康。

1.若想益寿延年,养性同时需修德	226
2.刚柔相济,才能活出自己真正的自己	229
3.否极泰来,命运总是充满转机	232
4.在生活中寻找幸福,在健康中寻找自己	234

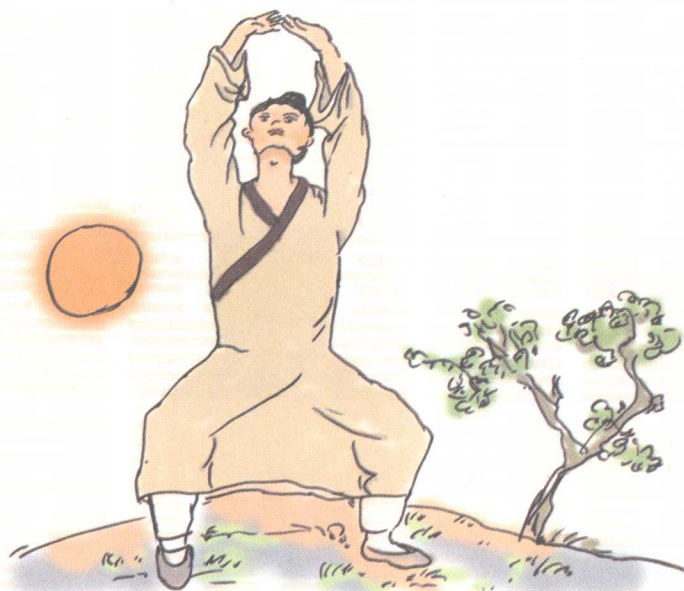
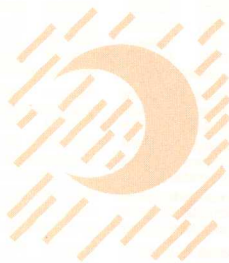


《易经》其实很容易
掌握了易经之道
就是掌握了养生之道



月为坎

月坎



生命异常之象为病

第一章





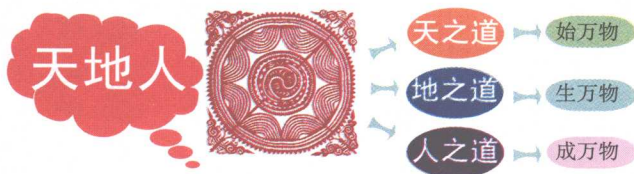
太极图中的圆代表一个完整的事物，而圆中包含着阴阳，所以世上万物都离不开阴阳。也就是说，自然界的任何事物都包括着阴和阳相互对立的两个方面，而对立的双方又是相互统一的。

1 天地相应，健康也讲究天地人和

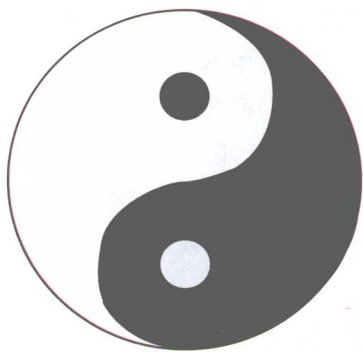
凡是运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的，都属于阳；相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的，都属于阴。以天地而言，天气轻清为阳，地气重浊为阴；以水火而言，水性寒而润下属阴，火性热而炎上属阳。

《易经》中有这样一种观点，那就是天、地、人是一个和谐统一的整体。

天有天之道，天之道在于“始万物”；地有地之道，地之道在于“生万物”；人有人之道，人之道在于“成万物”。再具体地说：天道曰阴阳，地道曰柔刚，人道曰仁义。天地人三者虽各有其道，但又是相互对应、相互联系的。



一提到阴阳很多人就会认为这是很玄的东西，其实阴阳很容易理解。在说什么阴阳之前，我们先想一想太极图的构成。太极图由黑白两部分组成，形状就像头尾相交的两条鱼。两条鱼首尾相交，组成了一个圆，圆代表一个完整的事物，这就是太极。



太极图中的圆代表一个完整的事物，而圆中包含着阴阳，所以我们可以由此推断出世上万物都离不开阴阳。也就是说自然界的任何事物都包括着阴和阳相互对立的两个方面，而对立的双方又是相互统一的。阴阳的对立统一运动，是自然界一切事物发生、发展、变化及消亡的根本原因。正如《素问·阴阳应象大论》说“阴阳者，天地之道

也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”。

那么究竟什么是阴阳呢？其实阴阳是比较容易区分的。

凡是运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的，都属于阳；相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的，都属于阴。以天地而言，天气轻清为阳，地气重浊为阴；以水火而言，水性寒而润下属阴，火性热而炎上属阳。

阴阳并不是孤立存在的，“无阳则阴无以生，无阴则阳无以化”。所以阴阳的关系也就是相互依存的关系。阴阳总是处于一种动态平衡之中，阴阳的这种动态平衡同样也适用于健康方面。



我们的身体和自然界一样，也有自己的阴阳平衡体系。那么，中医研究人体，是怎样赋予人体阴阳的属性呢？

在上面我们提到静为阴，动为阳。我们身体当中的骨肉筋腱等都是不能动的，所以这些属于阴。身体当中的阳自然是能够运动的气血津液等。阴阳理论中，阴阳之中，复有阴阳。也就是说，阳中细分，还有阴阳，称为阳中之阳与阳中之阴；阴中细分，也有阴阳，称为阴中之阳与阴中之阴。如人体气血，本属动属阳，但轻灵的气，为阳中之阳，浑浊的血，为阳中之阴。同理阴中的阴阳，如骨肉相对与气血来说属阴，柔软之肉，为阴中之阳，坚硬之骨，为阴中之阴。



其实更多的时候我们之所以会生病，并不是身体当中的阴阳失调所致，而是我们的心中不清净，总是被很多事情所困扰，计较得多，心严重受累，身体自然也就受到了影响。所以若想真正健康起来，在照顾好我们身体的同时更应该照顾好我们的心灵。

阴阳平衡的话，我们会气血充足，精力充沛。相反，如果你做什么都感觉力不从心，总是集中不了精神，工作时间长点就感觉浑身酸痛，并且心情总是很抑郁的话，脸色不好，也不想吃东西的话，那么你身体中的阴阳就失衡了，人就会感觉身体不舒服，严重的话人还会患上很严重的疾病。阴阳失衡，阳虚则外寒，阳盛则外热，阴虚则内热，阴盛则内寒。具体表现如下图所示：



《易经》中所指的刚柔和阴阳一样，也是相互依存的。《易经·系辞》中说：“刚柔合德而阴阳有体。”可见刚柔是内外相济，上下合一的，如果刚柔对立的话，那么阴阳也就难以平衡。《易经·系辞》中还说：“立地之道，曰刚曰柔”，也同样指出刚柔是相互依存的。

说完了《易经》当中所说的天地，我们再来看看人和。也许很多人都认为健康只是躯体上没有疾患，其实现在健康的标准不只在躯体上，它完整的概念是：“健康是一种躯体、精神与社会和谐融合的完美状态，而不仅仅是没有疾病或身体虚弱。”具体来说，世界卫生组织定义中的健康包括躯体健康、精神健康和人与社会和谐方面的健康。只有这三个方面达到了一个融合，人才是处于真正的健康态。

其实更多的时候我们之所以会生病，并不是身体当中的阴阳失调所致，而是我们的心中不清净，总是被很多事情所