



中易國學院

张其成 ● 著

中医文化专家

中医养生专家

国学导师

张其成国学养生系列

《易经》

养生大道

《易经》天人合一生命大智慧
千古第一奇书的终极养生法

每个人都与众不同，养生法也要度身而定

人出生的地点时辰，决定了先天的身体禀赋

天道循环，决定了养生之法也要周而复始，依节气而转变

人生可以分为八个阶段，每个阶段都有不同的养生要务

风生水起，八卦好宅住出好心性

握住《易》的宝钥，就能找到长生康健的真谛

我们都可以用《易经》来养生

 广西科学技术出版社

B221.5/63

北京市重点学科研究项目

B221. 5/62

2009

《易经》 养生大道

《易经》天人合一生命大智慧
千古第一奇书的终极养生法

张其成 ○ 著

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《易经》养生大道 / 张其成著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2009.12
ISBN 978-7-80763-425-6

I. 易… II. 张… III. 周易-关系-养生 (中医) IV. B211.5 R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第211085 号

《YIJING》YANGSHENG DADAO
《易经》养生大道

作 者: 张其成

策 划: 何 醒 张桂宜 冯靖城

装帧设计: 卜翠红

责任印制: 韦文印

责任编辑: 刘 杨 陈 瑶

责任校对: 曾高兴

责任审读: 梁式明

出版人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号 邮政编码: 101149

开 本: 730mm × 1020mm 1/16

字 数: 150 千字 印张: 16.25

版 次: 2009年12月第1版

印 次: 2009年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-425-6/R · 101

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724/85893722 团购电话: 010-85808860-801/802



前言

我们都可以用《易经》来养生

如果有一种学问，它能涵括宇宙，把人世间一切事都讲明白，那就一定是《易》。既然说《易》无所不包，那它能养生吗？其实《易》正好用于养生。一部《易经》就两个字——阴阳。女人男人是阴阳，我们的肚腹和肩背是阴阳，我们的脚和头还是一对阴阳。这是最大的，最广的分类。中国有句老话：“人无完人。”没有完美的人，其实就是没有真正的阴阳完全调和的人，以致我们会生病，今天受热，明天受凉。如果阴阳完全调和了，恐怕也就没有病和死了。虽然现实世界中生死不能避免，但病弱可以调节。比如说素体阳虚，那就培植你的阳气，多简单啊！学《易》很简单，学《易》无非阴阳；用《易》养生很简单，《易经》养生无非八卦！

八卦是阴阳的细化。把阴阳分成八卦也就足以解释关于我们身体的

各种正常的、不正常的现象了。这是非常神奇的，但又最科学、最实用的。虽然只有八个大的分类，可对于我们养生来说，已经足够了。

《易经》与其传文相结合也称《周易》，《周易》书名的意思就是日月（宇宙）的周期变化，而养生的真谛也在弄清我们身体的周期变化。上古先民用《易》对宇宙生命进行占问，从表面上看它是占卜书，但从本质上看则是探索宇宙变化规律和人生奥秘的著作。

《易经》养生的大规律总结起来为：

顺逆结合——顺天逆人

内外结合——内求外仿

形神结合——重神轻形

动静结合——内静外动

刚柔结合——以柔克刚

时空结合——重时轻空

药食结合——以食为主

具体来说，八卦养生实际上就是阴阳养生，是我们老百姓天天会遇见的。只不过阴阳经过八卦的分类，可以将阴阳更加细分，这样养生就更加有针对性。

八卦是4种阴阳，八卦是对阴阳的一种量化，实际上我们辨别体质，就是要分辨阴阳。而阴阳在我们养生过程中的每一个方面都体现出来。包括用阴阳八卦来辨别体质，用阴阳八卦来区别不同阶段的养生特点，以及如何用阴阳八卦来把握我们自己的生命。

《易经》养生，只在于捕捉我们生命的本质，因为《易经》本身体现的就是宇宙的大规律。同时《易经》只用“一阴一阳之为道”来表达生命，所以《易经》养生又是一种简单化的养生。

自古以来，世人对脏腑与八卦的配属有多种不同的意见，从医、易两个角度来讲，最权威的配属方法之一是《灵枢》所载的配属方式。下面的表格列出的就是本书采用的配属方式。

八卦配属

卦名	自然	特性	家人	肢体	方位	季节	五行	《灵枢》八卦脏腑分配
乾	天	健	父	首	西北	秋冬间	金	小肠
兑	泽	悦	少女	口	西	秋	金	肺 (开窍为鼻)
离	火	丽	次女	目	南	夏	火	心 (开窍为舌)
震	雷	动	长男	足	东	春	木	肝 (开窍为目)
巽	风	入	长女	股	东南	春夏间	木	胃
坎	水	陷	次男	耳	北	冬	水	肾 (开窍为耳、二阴)
艮	山	止	少男	手	东北	冬春间	土	大肠
坤	地	顺	母	腹	西南	夏秋间	土	脾 (开窍为口)

注：另一种配属法是文王八卦所载的配属方式，乾——大肠，兑——肺，离——心，小肠，震——胆，巽——肝，坎——肾，膀胱，艮——胃，坤——脾。我在《易学与中医》一书中第五章里也对许多医家的配法做了阐述。



目 录

前言 我们都可以用《易经》来养生

第一章 《易经》八卦的生命本质

1. 《易经》八卦养生，讲究天、地、人 / 3

天时，决定运势的因素/3 地利，一方水土养一方人/4

人体，养生之要钥/5

2. 天，出生的时间影响先天体质 / 6

出生时间对健康的影响只是一个参考/6

出生时间配属八卦的正确计算方法/6

3. 地，出生的地点影响健康 / 9

每个方位的人各有养生关键 /11 健康也需要入乡随俗/14

4. 人，养生的关键在于认识自己 / 16

5. 天、地、人综合考虑，准确判断自我属性 / 22

如何准确判断自我属性/22 病由《易》定的曾国藩/23

6. 天地人三卦的互补养生 / 25

7. 化繁为简，只分阴阳的养生大道 / 27

第二章 《易经》八卦的阶段养生

1. 从长女配少男的悲剧电影《落山风》中看八卦配属 / 31

2. 女七男八的奥秘，阶段养生的关键 / 33

少女兑卦：女子“七岁”一周期 / 34

少男艮卦：男子“八岁”一周期 / 35

十二辟卦配天癸 / 37 养生就是延缓生命的变化过程 / 39

3. 一阳来复：一生盛衰在幼时 / 40

4. 气血鼎盛：青年人的养生 / 42

青年养生的三戒与三慎 / 44

5. 女子35岁、男子40岁，健康的第一个转折期 / 49

夬卦与乾卦，天癸盛衰记 / 49 转折期的养生法门 / 50

女子养生五不食 / 50 男子养生五必食 / 54

6. 以退为进：年过半百日中天 / 57

7. 以柔克刚：悠长老年安心度 / 60

一位94岁老人的生活 / 60

否、观、剥、坤，后四卦的养生警示 / 65

第三章 《易经》八卦的时令养生

1. 农历是养生时间表 / 69

充满智慧的二十四节气 / 69 八卦是节气与养生的结合点 / 71

2. 艮卦——立春：护阳养身促复苏 / 73

春寒尚早思温暖，欲做神仙定食粥 / 73

以手摩面光不皱，保肾叩齿勤梳头 / 74

养生护生人舒畅，慈悲一念天地宽 /75

3. 震卦——春分：与春天一起舒张气息 / 76

需防形懒气血惰，必要健走消积食 /77

勤脱勤换护肩背，养肝当食菊花粥 /78

春燥肝怒阳上亢，忍耐平和是妙方 /79

4. 巽卦——立夏：初入夏时防热病 / 81

日为阳精壮阳气，一觉闲眠百病消 /81

夏风莫吹诸阳会，桑葚久服固阴精 /83

百鸟喧嚣花似锦，空屋静坐也修心 /84

5. 离卦——夏至：防治冬病的好时节 / 86

补肾助肺三伏天，慎补六味敷背安 / 87

夜来虽热穿衣卧，绿豆胜冰消暑烦 / 89

有言宣泄多倾吐，心脑不禁大喜悲 / 90

6. 坤卦——立秋：安逸宁静养脾胃 / 91

木床厚褥穿软袜，早卧早起待鸡鸣 /91

量腹食瓜防不化，多进甘滑脾益佳 /93

世态炎凉皆看透，思虑半点不萦怀 /94

7. 兑卦——秋分：深秋防干防咳嗽 / 96

搓热双手熨眼目，健体轻身冻头脑 /97

肺怕伤津多饮水，痰咳虚热梨子粥 /99

金主肃杀思振奋，秋虽寂寥胜春朝 /100

8. 乾卦——立冬：养骨温阳初冬始 / 101

冬季叩脚最养骨，早卧晚起待日光 /101

固气少酌山药酒，性防积冷定需姜 /103

身要息止心要静，无怨无惧百病消 /105

9. 坎卦——冬至：最宜护阳养气血 / 106

年高少浴不早出，大热生汗恐春伤 /106

男子保精枸杞膏，女养气血大枣汤 /107

不拘不纵温和性，水火相交迎初阳 /109

10. 八卦节气养生总则 / 110

春夏养阳，秋冬养阴 /111

节气迟速，注意病气 /111

前季不适，后季甚之 /111

第四章 《易经》八卦的脏腑养生

1. 《易经》卦象指导下的人体“象系统” / 115

从“易”之卦象到“医”之藏象 /115

身体内部的“象系统” /116 藏象的实质 /116

2. 离卦——心：保护身体的君主 / 120

从离卦看心的特性 /120 我们的血脉与神 /121

心好不好看脸色看舌看汗 /122

干姜肉桂，补补我们的心阳 /122

搓打巨阙和心俞，给自己一颗强壮的心 /123

3. 坤卦——脾：喜燥的粮库保管员 / 125

从坤卦看脾的特性 /125 饮食需要运化，血需要统领 /126

脾好不好看肌肉看口唇 /127 薏苡能防脾“受潮” /127

刘备也要练肌肉 /128

4. 震卦——肝，吃软不吃硬的大将军 / 129

从震卦看肝的特性 /129 气大最伤肝 /130

肝旺不旺要看筋看目看情绪 /131

常伸筋骨老来腿脚灵便 /131 平和接受是妙方 /133

5. 兑卦——肺：“一人之下，万人之上”的调节官 / 134

从兑卦看肺的特性 /134 掌管呼吸，调节全身 /134

喉是肺门户 /135 播音员的护嗓小妙招 /135

6.4秒的呼吸最益养生 /136

6. 坎卦——肾：肾精足则人不老 / 137

从坎卦看肾的特性 /137 坎为精之源 /138

肾好不好要看骨、发、耳 /138 擦肾俞让肾阳源源不断 /139

7. 巽卦——胃：建好身体的“鱼米乡” / 140

从巽卦看胃的特性 /140 化水谷为精微 /141

胃气顺不顺看饮食 /141 公孙一穴治胃酸 /142

8. 艮、乾两卦——大小肠：疏通身体毒素的传送带 / 144

从艮、乾看大小肠的特性 /144 糟粕的传化 /145

大小肠看大小便 /145 “欲得长生，肠中当清” /146

9. 养生六字诀——五脏六腑全调遍 / 147

第五章 《易经》八卦的全息辨健康

1. 人体无处不八卦 / 151

一叶知秋 /151 人人都能掌握的八卦健康观察法 /152

2. 人身八卦：从头到脚养护身体 / 154

头等大事——养护健康的头发 /155

腹部要柔软，气量要宏大 /157

3. 掌握健康：手诊手操的功效 / 159

常常观察手，有病先提防 /159

预防老年痴呆症的手操 /162

4. 耳中乾坤：耳诊耳疗有奇效 / 163

被忽略的简易治疗法 /163 王不留行的由来 /164

五粒王不留，治疗高血压 /166 柏子仁压耳治失眠 /167

第六章 《易经》八卦的经穴按摩法

1. 《易经》与经络的关系 / 173

源于阴阳的经络划分 /173 经络的构建 /176

2. 除病如拈花的飞腾八法 / 177

飞腾八法的取穴法 /178

用八个穴位养护全身的健康 /180

内关配公孙，解放胃、心、胸 /180

后溪配申脉，保护眼和颈 /182

外关足临泣，给你好肩背 /184

列缺配照海，喉咙不再痛 /186

3. 任督二脉打通，身体自然健康 / 188

小周天排出肾结石 /189

打通经脉的方法 /190

4. 起死回生的人中穴——阴阳交汇之泰卦 / 193

为什么叫人中 /193

需要急救，莫忘人中 /194

治腹痛的新方法 /195

第七章 《易经》养生卦的关键点

1. 艮卦：知“止”当“止”养生法 / 199

从脚到头话艮卦 /199 “止”是养生第一步 /200

修督脉炼气血 /201 佛家的止观法门 /203

2. 损卦与益卦：“七损八益”养生法 / 204

得失的根本——损己益人 /204 “七损八益”养生探源 /206

房中养生术 /207 年四十当识房中之术 /210

3. 颐卦：自养与养人的颐养之道 / 211

养护精神，陶冶性情 /213 消灾避祸，颐养天年 /216

4. 复卦：“人之大宝，只此一息真阳” / 217

5. 泰卦：气血交通，阴阳相济 / 219

6. 豫卦：精神无非一快乐 / 221

穷也乐，达也乐 /221 生于忧患，死于安乐 /222

大家快乐，才是真正的快乐 /223

第八章 《易经》的风水养生

1. 风水究竟是什么？ / 227

风水的构成 /227 什么才是风水宝地 /230

2. 建筑风水，根据个人特点选择住宅养生 / 232

承德避暑山庄与清东陵 /232

要不要请风水师 /233 挑选健康养生宅 /235

卧室要聚人气 /236 人是最重要的风水因素 /237

3. 营造心中的好风水，健康在于好心境 / 239

重风水为何失家国 / 239

徽州风水①——西递、宏村 /240

徽州风水②——孝悌传家 /242

德薄风水失，德厚风水聚 /243

看风水调出好心性 /245



第一章

《易经》八卦的生命本质

- 《易经》蕴含着生命的规律
- 《易经》八卦养生，讲究天地人全方位
- 《易经》八卦养生，说到底就是阴阳养生
- 辨清自己的体质，是养生的基础



《易经》通过“天、地、人”三方面认识宇宙的本质，揭示宇宙的规律。当我们要探索人体生命的本质，自然离不开《易经》。通过《易经》八卦，我们可以准确且全面认识生命本质，只有了解了生命本质之所在，才能更好地去养护它。

每一个人的出生，都有着自己的时空定位。相同时空定位对不同的人也会产生不同的影响。天、地、人三者之间的微妙关系，在《易经》八卦的卦象中——向世人展现。



1. 《易经》八卦养生，讲究天、地、人

我们想养一盆花，浇多少水，施多少肥，给多长时间的日照，每个品种都不一样。再比如，把松树植到南方，把棕榈放到北方，就会觉得不伦不类。为什么？破坏了生物本身的规律。养“人”跟养花养草道理一样。在我们对自己的身体还不了解的时候根本就谈不上“养”，本来是水仙的体质，喜寒凉喜水润，可是偏按仙人掌来养，越卖力反而越糟糕，这种南辕北辙的情况并不少见，是现代人生养生过程中存在的一个很大问题。

所以，在谈养生之前最重要的是先弄明白自己究竟是什么体质的人，然后才能按病抓药，药到病除。

怎么准确地判断自己的体质呢？《易经》仅仅给了我们三个字：天、地、人。八卦本身就是我们的人文始祖伏羲氏从天文、地理、人事三个方面考察万物，最终推演出来的。那我们要认识一个人，也必须从天地人三个方面、三个要素来考察。

◎ 天时，决定运势的因素

人跟人的不同究竟不同在哪儿？第一就是你出生的时机。比如生在六十年代初，自然灾害频仍的那个时代。那时的气候变化是失常的，自然环境是恶劣的，也就注定那时出生的人先天体质存在很多缺失。这也是你出生的时间所决定的，宽泛地说，它决定了你的运势，通俗地说，它决定了你先天身体的禀赋。