

赵德喜◎著

五行

天地万物 隶属五行
相生相克 乃为同宗

具群众基础和民间影响力的养生理念
符合中国人体质和生活方式的千年养生法



解决目前中国人健康养生问题的实用养生法
中国医学经典《黄帝内经》中的精华养生法

养生法

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

五行 养生法

· 赵德喜◎著



图书在版编目(CIP)数据

五行养生法 / 赵德喜著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5384-6327-9

I. ①五… II. ①赵… III. ①五行(中医) — 养生(中医) — 基本知识 IV. ①R226②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第239754号

五行养生法

著 赵德喜
出版人 张瑛琳
全案策划 长春市墨工文化传媒有限公司
责任编辑 韩捷 王旭辉 张延明
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开本 720mm×990mm 1/16
字数 220千字
印张 16
印数 1-10000册
版次 2013年4月第1版
印次 2013年4月第1次印刷

出版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发行 吉林科学技术出版社
地址 长春市人民大街4646号
邮编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网址 www.jlstp.net
印刷 长春新华印刷集团有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-6327-9
定价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前言

《黄帝内经》是我国最古老的关于生命学的经典著作，内容十分丰富，传统中医多有引用。因其记述的是实践经验的总结，有一定的道理，直到现在仍不失实用价值。而中国式养生的重要指导思想，就是防患于未然。

《黄帝内经》告诉我们，人体的五脏与五行有着密切关系：肝属木、心属火、脾属土、肺属金、肾属水。中医讲究五行，即金、木、水、火、土，在人体中分别对应肺、肝、肾、心、脾五脏。五行平衡、五脏调和，才能维持人体的健康和气血旺盛。而“五行虚弱”在中医里并不一定指五脏有重疾，还包括很多被忽略的“亚健康状态”。

如果身体表现出了不适症状，就说明人体内的五行不能相生了，表现出来的状态就是相克，怎么理解相生相克呢？又是谁克谁呢？我们不妨先来看看阴阳五行中谁克谁。想想看，大自然中发水怎么办，是不是水来土挡，那么土是克水的；那么大自然中着了火怎么办，是不是用水去泼灭，那是不是水是克火的；那么生活当中炼钢怎么办，是不是用火去融化，那是不是火是克金的，那么加工木料的工具是不是都是金属的，所以说金又克木；那么木又克土，为什么说木又克土呢，想想看，那些参天大树下，几乎不长小草，为什么，因为土中的所有营养都让树木吸走了。

五行还有相生的作用，如土生金，为什么这么说呢，因为从土的表面往下挖，就能挖到金属，金又生水，再往下挖就是地下水了，水又生木，因为土壤中的花草没有水就活不了，木又生火，从远古时期到现在人类都是取木生火，火又生土，所

有的木经过火烧之后，都变成灰又回到了土里，所以，火又生土。而中医讲究一个轮回，一年四季一个轮回，一天24小时一个轮回，因此，阴阳五行也有一个轮回。

同理来讲，五脏六腑也是相生相克的。如脾胃不好，是肝胆不好克的。还有长年心脏不好，是肾脏不好克的。肺肾又是相生的关系，所以说肺、肾、心无论哪一个病了，都会形成恶性循环。那么，我们生活当中有没有什么办法能尽早发现身体哪个部位有问题呢？这就要靠中医的方法来诊断了。

现代社会，更加需要这种防患于未然的养生之道。由于社会竞争和生活压力，许多人往往无暇顾及身心健康状况，平时不注意保养，加之不良生活、饮食习惯以及环境因素等影响，日积月累，身心健康存在巨大隐患而不自知。一旦疾病爆发，不仅自己痛苦，也往往成为家人、社会的负累。因此，“今日不养生，明日必养病”并非危言耸听，近年来很多知名人士和社会精英早逝，也应该到我们好好反思的时候了。中医讲究的是和谐，首先是自身各个组成部分的和谐，然后才是人与人的和谐，人与自然之间的和谐，国家与国家之间的和谐，所谓“修身、齐家、治国、平天下”就是这个道理。

中医五行理论博大精深，源远流长，是东方文化的重要组成部分。我们编写此书的目的就是让广大读者通过中医五行知识来了解中医的博大精深，通过学习能做到预防疾病和尽早发现疾病，学一点中医方法，做自己的中医专家，把健康掌握在自己手中。

赵德喜



第一章

金木水火土决定你的健康

养生要注重五个方面的平衡。分别是金木水火土。五行的理论源自《黄帝内经》，“五行”即金、木、水、火、土五种物质。中国古人认为世间一切事物都由木、火、土、金、水这五种基本物质运动变化生成的，这五种物质在相生相克中维持着动态平衡，那么，五行是如何和养生息息相关的呢？

五行养生就在你身边 /14

木——生长发育、顺畅舒达的一切 /18

火——温热升腾、燎原气冲的一切 /20

土——平行舒展、承载接纳的一切 /23

金——收纳结果、清洁肃降的一切 /25

水——寒凉滋润、运行向下的一切 /27

相生相克的金木水火土 /30



第二章

金木水火土护佑你的肺肝肾心脾

中医讲究五行，即金、木、水、火、土，在人体中分别对应肺、肝、肾、心、脾五脏。五行平衡、五脏调和，才能维持人体的健康和气血旺盛。而“五行虚弱”在中医里并不一定指五脏有重疾，还包括很多被忽略的“亚健康状态”。

五行养生就在你的五脏之内 / 34

木——肝胆相照为知己 / 37

火——心与小肠相依为命 / 44

土——脾胃相交缺一不可 / 49

金——肺与大肠求同存异 / 55

水——肾与膀胱两两相依 / 60



第三章

五官、五味、五色、五情

——掌握属于自己的养生秘密

中医认为世界由金、木、水、火、土五大元素构成，而这相生相克的五行又都有与之一一对应的器官、味道、颜色、情志，并以其独特的方式影响着人体内“气”的运行。它们之间息息相关、密不可分，只要你掌握了他们之间的相互关系，并应用到日常的养生中，就会拥有一个健康的体魄。

你的五官也对应金木水火土 /68

木——目为肝，保护你的眼睛 /69

火——舌为心，多观察你的舌头 /71

土——口为脾，嘴唇脱皮就是你的脾火 /74

金——鼻为肺，肺寒鼻子会冒凉气 /76

水——耳为肾，肾病会导致你耳聋 /79

你的口味也对应金木水火土 /82

木——酸入肝，但过酸会令你消化不良 /83

火——苦入心，但过苦会令你心火盛 /85

土——甘入脾，但过甜会令你脾衰 /87

金——辛入肺，但过辣会令你鼻子冒火 /89

水——咸入肾，过咸会令肾劳动过累 /91

你的食物也对应金木水火土 /93

木——青色食物入肝，助消化、防感冒 /94

火——红色食物入心，降低胆固醇、防便秘 /95

土——黄色食物入脾，补养气血、补充能量 /98

金——白色食物入肺，改善血液循环、疏通经络 /99

水——黑色食物入肾，软化血管、强肾固精 /101

你的感情也对应金木水火土 /103

木——怒伤肝，要平心静气 /105

火——喜伤心，不要乐极生悲 /107

土——思伤脾，你会吃不下饭的 /109

金——忧伤肺，莫像林黛玉一样整天咳嗽 /111

水——恐伤肾，压力太大也会导致肾虚 /113



第四章

养生可以这样简单

——看你是哪种五行人

按照“五行理论”，中医把人分作五类，即木行人、火行人、土行人、金行人、水行人。就人体而言，人体的五脏与五行有着密切关系：肝属木、心属火、脾属土、肺属金、肾属水。五行平衡、五脏调和，才能维持人体的健康和气血的旺盛。五行人体质的好坏、强弱的不同是由五行人的虚实而决定的，实则不病，虚则易病。

养生之前，先看你是属于哪种五行体质 /116

木行人——多愁善感，喜欢自然安静 /118

木行人该如何养生保健 /119

火行人——充满生命的活力 /121

火行人该如何养生保健 /122

土行人——大智若愚，有君子风度 /123

土行人该如何养生保健 /124

金行人——坚持自己的原则 /126

金行人该如何养生保健 /127

水行人——充满高深莫测的思想 /129

水行人该如何养生保健 /130



第五章

季节养生，对应金木水火土

春季阳气初生，万物生发向上，内应肝脏。夏季炎热、火邪炽盛，内应心脏，长夏时值夏、秋之际，天热下降，低湿上蒸，湿热相缠，内应脾脏。秋季阳气收敛，阴气滋长，气候干燥，内应肺脏。冬季天气寒冷，阳气深藏，内应肾脏。五季对应五脏，五脏对应五行，相辅相成，可谓是一个息息相关的整体。

木——春季盎然，保肝正当时 /134

火——炎热夏季，要心情平和，忌动心火 /143

土——长夏季节，防湿健脾 /153

金——收获之秋，合理进补你的胃 /162

水——寒冷之冬，千万不要肾亏缺水 /172



第六章

要想不生病，五行要平衡

——金木水火土经络养生

中医学认为，人的有机整体是以五脏为核心构成的一个极为复杂的统一体，它以五脏为主，配合六腑，以经络作为网络，联系躯体组织器官，形成五大系统。所以，要说中医养生，就不得不说五脏、五行、经络之间内在的联系和相互滋生的关系。

木——肝经与胆经 /184

火——心经与小肠经 /190

土——脾经与胃经 /195

金——肺经与大肠经 /200

水——肾经与膀胱经 /206



第七章

五行与五音

——听对音乐，也能健康身体

中医音乐疗法的归类就是根据五行对人体体质的分类，分别施以不同的音乐，可以准确地符合五脏的生理节律和特性，从而促进人体脏腑功能和气血循环的正常协调，使人处于特定音乐环境，感受音乐的艺术意境，娱神悦性，宣调气血，以产生养生治病效应的一种方法。

五行音乐养生法 /214

木——旋律流畅活泼、具有青春活力的音乐 /215

火——旋律热情奔放、鼓舞士气的音乐 /217

土——旋律平和典雅、沉稳庄重的音乐 /218

金——旋律委婉收敛、静瑟金秋般的音乐 /219

水——旋律沉静如水、冰柔顺畅的音乐 /220



第八章

五行与饮食

——金木水火土告诉你怎么吃

根据人与五行的联系及五行生克关系来阐述五行养生中的饮食调节。具体到每个人来说，由于出生的时间不同，所属的五行类型也都不尽相同，这里根据你是什么类型的五行人，告诉该吃什么样的食物。

食物中的五行养生秘密 /224

木——补肝养血，五款美容粥 /224

火——消暑有三宝：鳝鱼、豆芽、莲藕 /226

土——烧糊的锅巴是健脾开胃的佳品 /229

金——吃花式粥是保养肺的一条捷径 /231

水——巧吃黑芝麻是老百姓的日常养肾法 /232

茶中蕴五行，养生有讲究 /234



第九章

五行与运动

——金木水火土养生法

中医五行学说不仅是几千年来古人对世界的认识和了解的总结，更是指导现代人生活不可多得的财富。而中医关于“五行”的概念，并不是指五种物质，而是指五种状态和运行方式。

五脏运动养生法 /246

木——养肝，长练疏肝明目的形意五行崩拳 /247

火——养心，常练能促进血液循环的龙式操 /248

土——养脾，常练能帮助消化的熊式操 /250

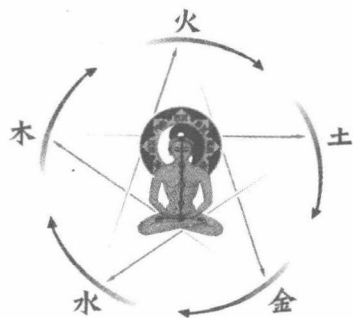
金——养肺，常练太极中的呼吸吐纳法 /252

水——养肾，常练能改善泌尿系统的猴式操 /254

第一章

金木水火土决定你的健康

养生要注重五个方面的平衡。分别是金木水火土。五行的理论源自《黄帝内经》，“五行”即金、木、水、火、土五种物质。中国古人认为世间一切事物都由木、火、土、金、水这五种基本物质运动变化生成的，这五种物质在相生相克中维持着动态平衡，那么，五行是如何和养生息息相关的呢？





五行养生就在你身边

五行是我们中国人最熟悉不过的金木水火土！但是你知道吗？五行并不是单纯指金、木、水、火、土这五种有形的物质，而是一种中国传统文化，也是一种博大精深的理论。这种理论从《易经》发展到《黄帝内经》就已经形成了非常完善的体系。简单地讲，五行理论是用来解说世界万物变化的，包括环境，山山水水；包括季节，春夏秋冬；包括生命，生老病死。

一说到生老病死，我们会立刻提起精神，因为这与我们每个人都息息相关。《黄帝内经》曰：“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”意思是说，贤明智慧的人对待自己身体疾病的态度是防患于未然，也就是“治未病”（预防）重于“治已病”，否则疾病已经形成，再去用药费力治疗，就像是渴了再去挖口井，那不就太晚了吗？

说到这里，你一定明白了本书的意义，就是教你如何运用五行之道来养生，起到预防疾病强身健体的目的。五行学说，是中国医学理论的重要支柱。中医之所以能在世界医学界独树一帜，深厚的五行医学理论和思想为其生存和发展奠定了坚实的基础。而人体自身的五脏、五官、五味、五情等都是与五行规律相生相克、互相影响的。五行在中医中不仅是理论上的阐释，还具有指导临床的实际意义。



具体说到养生，比如一个老板整天都拍桌子，气势汹汹地教训员工，其实并不是员工做得多么不好，而是他总是忍不住要发脾气。这是为什么呢？五行养生告诉你，是他的肝出了问题。肝属木，而水生木。所以说，肝出问题，其实和他的肾有关是肾经不足需要补养。肾精补足了，肝火旺盛的毛病自然就好了。这是五行相生相克最浅显的道理，也是《黄帝内经》上说“不治己病”“治未病”的理论实解。

如果这个老板一直放任自己的身体不管，他的肝火总是那么旺，久而久之，肝火上炎，且肝为肾之子，子病及母，来势汹汹，这个时候，他的肾也会受到损伤。肝病还会往脾病上转，为什么呢？还是要看五行的相乘关系，因为木克土，而脾属土，肝乘脾，脾多夹湿，则脾气不足，而脾胃相交，就会引起脾胃不和，这时他必定开始食欲不振，才会令他食不下咽，吃什么都没胃口。

另外，他的肝火过旺，还会伤了肺气。因为五行相克中木克土，而土生金；肺属金，当木克土（肝克脾）时引起脾气不足，土生金，因脾气不足自然生金不足，也就是肺气不足。金太弱，而木会反克金，进而引起病症的形成。在五行里面这是相克太过导致的相侮关系。比如，当我们郁闷的时候，或是遇到什么不顺心的事，感觉特别不舒畅时，有的人会觉得两胁疼痛，还有的人就会吃不下东西，俗称“气饱了”。这就是因肝气淤滞而导致的。

这些现象就是身体里五行相生相克的运行表现出来的症状。刚开始，这样的症状都还不是大问题，但如果不好好调养，继续下去就会转化成疾病。关于我们身体里的五行运行规律和对应养生法，将在后面章节里做详细的讲述。

我们生活在自然之中，而五行是包罗自然界一切生息运转的根本，所以除了我们自身身体里五行的对应养生外，我们还得注重身外



的自然变化。要顺其自然，春天要对应五行中的木来养生；夏天要对应五行中的火来养生；秋天要对应五行中的金来养生；冬天要对应五行中的水来养生。在夏天和秋天之间有段时间，被称为长夏，它所对应的是五行中的土来养生。具体的季节五行养生法，敬请大家关注后面的章节。

另外，五行养生还可以贯穿到生活的方方面面，比如该怎么吃才健康，是大家最关心的问题，也是最容易做到的养生方法。因每个人的体质也分别对应金木水火土。所以不同体质的人，在不同的季节里，应该吃什么不应该吃什么，都应有科学合理的营养搭配。并不是说，冬天该大补了，就一定要多吃牛羊肉等，假如你的体质属于金行人，那么，即使是冬天，你也得少吃这些上火的东西，因为火克金，你的体质本身就是燥热型，饮食就应该以清淡为主，多吃新鲜蔬菜才行。

具体的还有很多，包括我们经常听的音乐，也是分为五音的。音乐疗法在国外也已经渐渐兴起，但是外国人肯定不懂五音和五行的规律。所以，这是我们中国人养生的优势，你得了解自己最适合听什么样音乐。再比如我们平常喝的茶，就有五行养生茶。比如我们日常的健身活动，五行健身运动操你听过没有？没有的话，那就仔细翻翻本书吧。

五行养生口诀

土行人：喜春夏厌秋冬，固肾养脾为根本，黑色、黄色食物最适宜；

金行人：喜秋冬厌春夏，固肝养肺为根本，绿色食物最合适；

木行人：喜春夏厌秋冬，固脾养肝为根本，多吃黄色和绿色食物；

水行人：喜秋冬厌春夏，固心养肾为根本，红色食物为首选；

火行人：喜春夏厌秋冬，固肺养心为根本，白色食物要常吃。