

不生病的吃法，166种最常见食物、药物卦象全解析

《易经》养生王

166种常见食物、药物卦象全解+232道对应养生食谱
快速算出自己的卦象，按照卦象选食物，活到天年不生病

《健康大讲堂》编委会 主编

豌豆

Wandou



之人食用。

高粱

Gaoliang



山药 Shanyao

〔卦象：坎卦〕

坎卦对应肾脏，坎卦之人应当补肾。山药属坎卦，性平，味甘，有健脾益肺、固肾益精的功效，是坎卦之人天赐的养生食物。

坤卦之人易因思虑过多而伤脾，并可能会因此而一蹶不振。坤卦之人是大地的宽儿，所有产于大地的食物对坤卦之人都有补益作用。豌豆吸收了大地的精华，又有补肾健脾、通乳消胀的功效，所以非常适宜坤卦体质的人食用。

小米 Xiaomi

〔卦象：艮卦〕

人体之中，胃为土，所以，胃对于艮卦重要，艮卦之人小米色黄，得艮卦之人的体质一脉相承，最宜艮卦之人食用。



西红柿 Xihongshi

〔卦象：兑卦〕

兑卦对应肺，兑卦之人应特别注意肺部。而西红柿有生津、养阴凉血的功效，对兑卦之人有益。



核桃 Hetao

〔卦象：乾卦〕

乾卦之人头部最易出问题，应当补脑。核桃的补脑作用非常好，如果乾卦之人常食，吃核桃可预防。



Kuihuazi

葵花子

〔卦象：离卦〕

离卦之人易生眼疾，常出现头痛、胸腹疼痛等症。葵花子得太阳离火之气最多，离卦之人保健养生宜常食用。



Jirou

鸡肉

〔卦象：巽卦〕

在人体之中，肝属于巽卦，所以巽卦之人在日常保健中要注意养肝。鸡肉性温，味甘，可温中益气、补精填髓，鸡肉的滋补作用对巽卦之人最有效。



全版 健康文库

同气相求，顺应自然，长寿何难 选对符合您体质的食物就找到了养生救星

玉米 Yumi

〔卦象：离卦〕

玉米的品种很多，就颜色而言，有黄色、白色、紫色、红色几种。其中紫色与红色玉米得离卦之气更多，保健作用最强，黄色次之，白色最差。



〔卦象：离卦〕
紫色的红薯得离火之气最多，黄色的次之，白色的稍差。从补益人体的角度来看，紫色效果最佳。

Hongshu



〔卦象：艮卦〕
黄芪，得艮土之气，是补益脾胃的「药林高手」。《本草纲目》中说「若通表虚自汗，当以黄芪为君」。

Huangqi



花生

Huasheng

〔卦象：坎卦〕



花生具有坎水之性，与人体的肾同属一个卦象。花生性平，味甘，有健脾和胃、利胃祛水的功效。要想让花生发挥它补益人体的功能，最好的食用方法是用白水煮，也可稍加盐，或是直接吃。

黑木耳

Heimuer

〔卦象：坤卦〕



黑木耳长在腐烂木头之上，而腐烂的东西属坤，所以黑木耳对人体中属坤卦的脾脏有很好的补益作用。

建议上架：生活·健康类

ISBN 978-7-5388-7150-0



9 787538 871500 >

定价：29.80元

图书在版编目(CIP)数据

《易经》养生王/《健康大讲堂》编委会主编. —
哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5388-7150-0

I. ①易… II. ①健… III. ①周易—关系—养生(中医) IV. ①B221.5②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第060133号

《易经》养生王

YIJING YANGSHENG WANG

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 李欣育 汝海婧

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7150-0/R · 1991

定 价 29.80元



【版权所有, 请勿翻印、转载】



《易经》养生王

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

一、换个方式，让您一次读懂《易经》

说到《易经》，人们都以为它是一本占筮之书，很少有人会想到它跟养生学有着密切关系。事实上，《易经》与养生学的渊源颇深，在如何预防、如何治疗疾病以及如何养生等方面，《易经》都提出了许多极为精辟的见解。古人讲“不知易，不足以言太医”，“易具医之理，易得医之用”，“医不可无易，易不可无医”。由此可见，医易相通，只有把《易经》的精髓运用到日常的养生和实践中去，才能达到颐享天年、无病到老的目的。

本书中，我们将《易经》八卦理论进一步拓展，开宗明义地将《易经》养生与个人体质紧密结合起来，希望大家能从《易经》八个卦象的角度来认识自己的体质，再按照书中所提供的方法，找到与自己体质相对应的粮食、蔬菜、肉类、水果、干果、中药材、调味品，让大家通过最简单的查询方式找到最适合自己体质的养生之术，从根本上养好身心，这样就能少生病、不生病。

《易经》博大精深，养生包罗万象，要想极为严肃、清晰、完整地论述二者的关系，就不可避免地会提及很多专业知识，远远不是三言两语

就能说得清楚的。而对于寻求养生治病的普通人来说，这显然也是没有必要的，所以本书没有太多涉及《易经》理论的探讨。本书中我们特别强调“养生无定法，长寿需辨卦”，我们按照《易经》的乾、坤、离、坎、震、艮、兑、巽八种卦象，将人的体质分成八种，也就是乾卦体质人、坤卦体质人、离卦体质人、坎卦体质人、震卦体质人、艮卦体质人、兑卦体质人、巽卦体质人，并分别指出了各卦人的养生方案，告诉您哪些食物和保健方案最适合您，让您掌握《易经》养生的秘密，让养生变得更加高效。

只有将八卦象数和义理结合，我们才能更全面地知道一个人的精神和他身体各方面的素质。

《易经》中八卦人的分类比《黄帝内经》的五行人要更全面，因为每一个卦象后面都有独特的义理。根据五行八卦的理论，我们可以确定八卦对应的人体部位和穴位，从而据此分析五行八卦对人的体质、养生的影响。

五行八卦对应人体不同部位

乾卦	坤卦	坎卦	离卦	震卦	艮卦	兑卦	巽卦
脑	脾	肾	胆	心	胃	肺	肝

二、用好这本书的第一步：算出自己的卦象，认清先天体质

如何知道自己是属于哪种卦象的人呢？这里提供一种简单的“卦象算法”：只要将一个人的出生年月日转换成天干地支的形式，就可以轻松算出自己的卦象。读者朋友可以在网上找到相应的“周易万年历”软件，再使用“周易万年历”把自己的出生年月日换算成天干地支的形式，比如一个人的公历生日为1980年11月10日，那么换算成天干地支就是庚申年丁亥月丁亥日。下表是八个卦象的具体定义，请将您出生日期的天干地支依次与之对照，这样，您就能轻松知道自己的卦象了。

人体卦象速查表

所属卦象	生日的天干归属（年月日）	举例说明
乾卦	乙、丁、己、辛、癸（年月日为其中任意一个）	生日为公历1980年2月4日（己未年丁丑月丁未日），属乾卦
坤卦	甲、丙、戊、庚、壬（年月日为其中任意一个）	生日为公历1980年2月19日（庚申年戊寅月壬戌日），属坤卦
坎卦	年日为甲、丙、戊、庚、壬中任意一个；月为乙、丁、己、辛、癸中任意一个	生日为公历1980年3月18日（庚申年乙卯月庚寅日），属坎卦
离卦	年日为乙、丁、己、辛、癸中任意一个；月为甲、丙、戊、庚、壬中任意一个	生日为公历1981年6月24日（辛酉年、甲午月、癸酉日），属离卦
艮卦	年月为甲、丙、戊、庚、壬中任意一个；日为乙、丁、己、辛、癸中任意一个	生日为公历1980年6月17日（庚申年壬午月辛酉日），属艮卦
震卦	月日为甲、丙、戊、庚、壬中任意一个；年为乙、丁、己、辛、癸中任意一个	生日为公历1981年6月15日（辛酉年甲午月甲子日）属震卦
兑卦	年月为乙、丁、己、辛、癸中任意一个；日为甲、丙、戊、庚、壬中任意一个	生日为公历1981年7月31日（辛酉年乙未月壬辰日），属兑卦
巽卦	月日为乙、丁、己、辛、癸中任意一个；年为甲、丙、戊、庚、壬中任意一个	生日为公历1980年7月23日（庚申年癸未月辛酉日），属巽卦

此外，读者还可以通过本书所附的《卦象查询表》（详见P370-383）快速地找到自己的卦象。

三、用好这本书的第二步：认清食物的卦象，“对”卦而食，让养生更高效

不同卦象的人各有不同的养生需求，针对各卦象人体质的不同，以下提供的是适宜各种卦象人的养生食物，读者可以根据自己的卦象体质，快速找到适合自己的食物、保健药物，找对自己的养生真经。

食物卦象一览表

乾卦食物	蚕豆、鲈鱼、海蜇、龙眼、核桃
坤卦食物	大米、大麦、豌豆、薏米、莲藕、马蹄、扁豆、黑木耳、香菇、平菇、草菇、金针菇、泥鳅、鲫鱼、墨鱼、乌鸡、驴肉、苹果、人参、三七、阿胶、莲子、芡实
坎卦食物	赤豆、绿豆、黑豆、山药、茭白、大白菜、白萝卜、猪肉、鸭肉、兔肉、带鱼、牡蛎、田螺、沙丁鱼、鲳鱼、海参、鲑鱼、梨、椰子、花生、冬虫夏草、白茅根、牛奶、豆浆
兑卦食物	冬瓜、丝瓜、姜、鱿鱼、草莓、圣女果、西瓜、无花果、樱桃、火龙果、红枣、枸杞、百合、菊花
震卦食物	高粱、西米、菠菜、芥菜、绿豆芽、豌豆苗、竹笋、芦笋、黄花菜、荠菜、小白菜、桃、石榴、芦荟
离卦食物	玉米、洋葱、蕨菜、芋头、心里美萝卜、茄子、辣椒、雪里红、荔枝、葡萄、李子、桑葚、山楂、杨梅、葵花子、松子、榛子、紫苏、何首乌、土茯苓、白术、陈皮、玉米须、蒜
艮卦食物	小米、黄豆、芝麻、土豆、南瓜、木瓜、苦瓜、银耳、狗肉、猪肚、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、杏、甜瓜、枇杷、橄榄、香蕉、哈密瓜、柚子、橙子、芒果、板栗、南瓜子、杏仁、腰果、党参、黄芪、玉竹、当归、甘草
巽卦食物	荞麦、芹菜、莴笋、西兰花、菜薹、青萝卜、胡萝卜、茼蒿、莼菜、黄瓜、生菜、海带、鸡肉、鹌鹑肉、番石榴、杨桃、猕猴桃

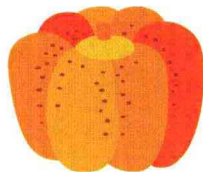
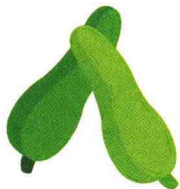
四、用好这本书的第三步：掌握本书的使用原则

在使用本书的过程中，有几个通用的原则需要提醒读者注意：

第一，凡是本书中提到的补益药物，均是以成年人为标准，对于尚处在生长发育期的儿童与少年则需慎用或遵照医生的嘱咐服用。对于本书中所提到的食物，未成年人则可以放心选用。

第二，所有本书中提到的食物、药物及保健方法，只适合于日常养生与慢性病的调理，对于急性的疾病则不适用，建议读者在急性病发作之时立刻就医，切忌盲目食疗，以免耽误病情。在患病期间饮食的调理，也请咨询医师，做到忌口。

目录



Part 1 乾卦体质人食物养生法



保护人体的蓝天——乾卦

体质人养生方案 014

蚕豆

火腿蚕豆 019

韭菜炒蚕豆 019

鲈鱼

姜丝鲜鲈鱼汤 021

梅菜蒸鲈鱼 021

海蜇

凉拌海蜇 023

汤泡海蜇头 023

龙眼

龙眼莲子粥 025

龙眼栗子炖猪蹄 025

核桃

核桃枸杞蒸糕 027

桃仁喇叭糕 027

苹果核桃鲫鱼汤 028

养颜茯苓核桃瘦肉汤 028

Part 2 坤卦体质人食物养生法



养护人体的坤土——坤卦

体质人养生方案 030

大米

原盅腊味饭 035

清粥 035

大麦

五谷丰登 037

大麦茶 037

豌豆

豌豆炒肉丁 039

冬笋烩豌豆 039

薏米

半夏薏米汤 041

薏米番茄炖鸡 041

莲藕

醋熘藕片 043

酸辣藕丁 043

马蹄

酒酿马蹄 045

桂花马蹄 045

扁豆

蒜香扁豆 047

椒丝扁豆 047

黑木耳

荷兰豆炒木耳 049

芹香黑木耳 049

香菇

香菇扒油菜 051

香菇烧土豆 051

平菇

平菇肉片 053

平菇排骨汤 053

草菇

草菇扒芥蓝 055

草菇大白菜 055

金针菇

椒香金针菇 057

小油菜金针菇沙拉 057

泥鳅

竹香泥鳅 059

干煸泥鳅 059

鲫鱼

味汁淋鲫鱼 061

沙滩鲫鱼 061

墨鱼

酸辣墨鱼 063

黑豆墨鱼瘦肉汤 063

乌鸡

丹参桃红乌鸡汤 065

归芪乌鸡汤 065

驴肉

京味驴肉 067

驴肉拌万年青 067

苹果

香苹虾球 069

奇味苹果蟹 069

人参

人参蜂蜜粥 071

人参鹌鹑蛋 071

三七

三七炖鸡 073

三七煮鸡蛋 073

阿胶

阿胶牛肉汤 075

阿胶养血止痛粥 075

莲子

清新莲子牛蛙汤 077

莲子百合排骨汤 077

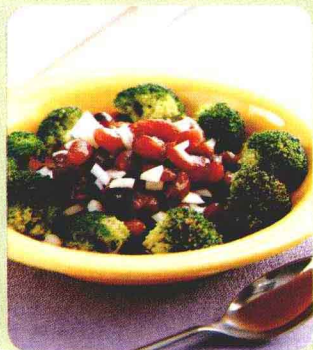
芡实

芡实莲子薏米汤 079

补骨脂芡实鸭汤 079

芡实扁豆老鸭汤 080

芡实红枣生鱼汤 080



Part 3 坎卦体质人食物养生法



激活生命之水——坎卦

体质人养生方案 082

赤豆

凉拌花椰红豆 087

红豆牛奶汤 087

豆角

茄子炒豆角 089

豆角炒肉末 089

绿豆

绿豆镶莲藕 091

绿豆煎饼 091

黑豆

蜜炼黑豆 093

巴戟黑豆鸡汤 093

山药

山药红枣 095

蜜汁小瓜山药 095

茭白

辣味茭白 097

胡萝卜炒茭白 097

大白菜

大白菜包肉 099

大白菜素汤 099

白萝卜

干锅白萝卜 101

蒜苗炒白萝卜 101

猪肉

陈丝双烩 103

金城宝塔肉 103

鸭肉

北京烤鸭 105

清蒸板鸭 105

兔肉

宫廷兔肉 107

糯皮兔 107

带鱼

雪菜熘带鱼 109

糊辣糖醋带鱼 109

田螺

香糟田螺 111

酸辣田螺 111

牡蛎

山药韭菜煎鲜蚝 113

烧生蚝 113

鲳鱼

竹香烤鲳鱼 115

沙律熏鲳鱼 115

沙丁鱼

红烧沙丁鱼 117

飘香沙丁鱼 117

海参

鲍汁扣辽参 119

虾子大乌参 119

鲢鱼

巢湖鱼冻 121

西湖莼菜鱼丸汤 121

梨

贝母蒸梨饭 123

银杞雪梨汤 123

椰子

椰皇炖燕窝 125

椰蓉薄撑 125

花生

花生煲凤爪 127

花生豆花 127

冬虫夏草

冬虫夏草鸡 129

虫草红枣炖甲鱼 129

白茅根

竹叶茅根饮 131

茅根莲藕汤 131

牛奶

五香奶茶 133

牛奶煲木瓜 133

牛奶炖花生 134

牛奶红枣粥 134

Part 4 离卦体质人食物养生法



迎接体内的暖阳——离卦

体质人养生方案 136

玉米

柏仁玉米饭..... 141

玉米排骨汤..... 141

红薯

红薯鸡肉汤..... 143

红薯芥菜汤..... 143

洋葱

洋葱炒土豆..... 145

洋葱炒芦笋..... 145

蕨菜

炆拌蕨菜..... 147

山野蕨菜..... 147

芋头

奶汤蒸芋头..... 149

芋头烧白菜..... 149

心里美萝卜

糖醋萝卜..... 151

香菜拌心里美..... 151

茄子

凤尾拌茄子..... 153

蒜泥带把茄子..... 153

辣椒

四季椒盒..... 155

虎皮青椒..... 155

雪里蕻

雪里蕻拌椒圈..... 157

莴笋炒雪里蕻..... 157

荔枝

荔枝拼盘..... 159

荔枝生炒排骨..... 159

葡萄

葡萄汁..... 161

青红葡萄汁..... 161

李子

李子柠檬汁..... 163

李子牛奶汁..... 163

桑葚

桑葚沙拉..... 165

桑葚活力点心..... 165

山楂

黄精山楂脊骨汤..... 167

山楂决明茶..... 167

杨梅

杨梅汁..... 169

杨梅桂花汤..... 169

葵花子

瓜仁煎包..... 171

瓜子糍粑..... 171

松子

黄金粟米盏..... 173

松子南瓜酪..... 173

何首乌

首乌盐水猪肝..... 175

首乌肝片..... 175

土茯苓

土茯苓绿豆老鸭汤..... 177

土茯苓薏米蝎子汤..... 177

白术

白术陈皮鲈鱼汤..... 179

白术黄芪煮鱼肚..... 179

陈皮

陈皮瘦肉汤..... 181

陈皮干椒烧兔肉..... 181

玉米须

玉米须鲫鱼汤..... 183

玉米须瘦肉汤..... 183

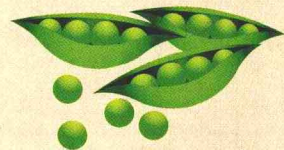
蒜

蒜蓉广东菜心..... 185

蒜香荷兰豆..... 185

大蒜豆腐鱼头汤..... 186

花生大蒜排骨汤..... 186



Part 5 艮卦体质人食物养生法



守护人体后天之本——艮

卦体质人养生方案..... 188

小米

龙眼小米粥..... 193

小米粥..... 193

黄豆

黄豆猪蹄汤..... 195

醋渍大豆..... 195

芝麻

芝麻黑米豆浆..... 197

芝麻香蕉牛奶..... 197

土豆

煮土豆球..... 199

乡村土豆..... 199

南瓜

银杏百合炒南瓜..... 201

百合炒南瓜..... 201

木瓜

木瓜鲈鱼汤..... 203

木瓜炖奶..... 203

苦瓜

红椒苦瓜丝..... 205

指天椒煸苦瓜..... 205

包菜

甜椒包菜..... 207

糖醋包菜..... 207

佛手瓜

佛手瓜炖蹄膀..... 209

豉汁佛手瓜..... 209

银耳

银耳西红柿汤..... 211

药膳银耳汤..... 211

猪肚

白果煲猪肚..... 213

干锅猪肚..... 213

狗肉

狗肉煲萝卜..... 215

杜仲狗肉..... 215

鸡蛋

黄金伴翡翠..... 217

卤蛋烧肉..... 217

鸭蛋

富贵鸭卷..... 219

星星蛋..... 219

鹌鹑蛋

干锅三宝..... 221

菟丝子煲鹌鹑蛋..... 221

杏

杏仁哈密汁..... 223

杏仁泡奶..... 223

甜瓜

桃子甜瓜汁..... 225

甜瓜蔬果汁..... 225

枇杷

胡萝卜枇杷苹果汁..... 227

蜜汁枇杷综合果汁..... 227

橄榄

榄仁千层糕..... 229

青橄榄炖水鸭..... 229

香蕉

脆皮香蕉..... 231

麦芽香蕉..... 231

哈密瓜

冰爽一族..... 233

哈密瓜奶冻..... 233

柚子

小黄瓜葡萄柚沙拉..... 235

干贝葡萄柚沙拉..... 235

橙子

什锦水果杏仁豆腐..... 237

橙片全麦三明治..... 237

芒果

芒果冰..... 239

芒果布丁..... 239

板栗

板栗排骨汤..... 241

板栗龙眼炖猪蹄..... 241

腰果

三宝虾仁 243

西芹腰果鸡丁 243

南瓜子

凉拌玉米瓜仁 245

糖蜜南瓜子 245

杏仁

杏仁猪肺汤 247

杏仁核桃牛奶饮 247

党参

党参白术山药鲫鱼汤 249

党参牛膝汤 249

黄芪

黄芪鳝鱼汤 251

人参黄芪蒸甲鱼 251

当归

当归生姜羊肉汤 253

当归牛腩 253

玉竹

玉竹三味排骨 255

玉竹沙参焖老鸭 255

甘草

甘草清咽汤 257

甘草冰糖炖香蕉 257

麦枣甘草排骨汤 258

甘草蛤蚧汤 258

Part 6 震卦体质人食物养生法



供养人体的“君王”

——震卦体质人养生方案 .. 260

高粱

枸杞银耳高粱羹 265

高粱粳 265

菠菜

菠菜四拼 267

上汤菠菜 267

油菜

油菜豆腐汤 269

上汤油菜 269

芥菜

海苔芥菜 271

什锦芥菜 271

绿豆芽

素拌绿豆芽 273

红椒绿豆芽 273

豌豆苗

豆苗煮芋头 275

沾水豆苗 275

竹笋

红油竹笋 277

凉拌竹笋尖 277

黄花菜

凉拌黄花菜 279

黄花菜炒瘦肉 279

芦笋

清炒芦笋 281

腊肉炒芦笋 281

荠菜

荠菜猪腰汤 283

荠菜百叶卷 283

小白菜

虾仁小白菜 285

芝麻炒小白菜 285

桃

蜜桃果冻 287

鲜桃炒山药 287

石榴

石榴梨泡泡饮 289

石榴苹果汁 289

芦荟

芦荟炒马蹄 291

芦荟鸡丁 291

芦荟牛果奶汁 292

芦荟龙眼露 292

Part 7 兑卦体质人食物养生法



保护娇嫩的肺脏——兑卦

体质人养生方案 294

西红柿

西红柿炒鸡蛋 299

西红柿菠菜汤 299

圣女果

起司圣女果盅 301

腌肉圣女果 301

冬瓜

冬瓜百花展 303

莲子扒冬瓜 303

丝瓜

广东拌丝瓜 305

XO酱拌丝瓜 305



姜

生姜鱼头汤 307

泡仔姜 307

鱿鱼

铁板脆瓜鸳鸯鱿 309

豉汁烤鱿鱼 309

草莓

草莓萝卜柠檬汁 311

草莓西芹哈密瓜汁 311

西瓜

凉拌西瓜皮 313

蜜汁火方 313

无花果

无花果煎鸡肝 315

无花果糖水 315

樱桃

樱桃优酪乳 317

樱桃草莓汁 317

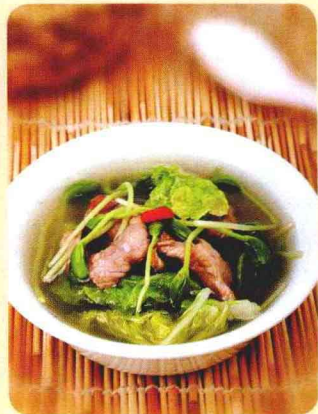
火龙果

火龙果炒黄金糕 319

贵妃蚌炒火龙果 319

红枣

糯米红枣 321



酒酿煮甜心枣 321

枸杞

枸杞黄芪蒸鳝片 323

枸杞韭菜炒虾仁 323

百合

南瓜百合 325

百合扒油菜 325

菊花

菊花决明子茶 327

杞菊饮 327

菊花土茯苓汤 328

菊花鸡肝汤 328

Part 8 巽卦体质人食物养生法



保养人体的“长青树”

——巽卦体质人养生方案.. 330

荞麦

肉丝青瓜拌荞面 335

牛奶煮荞麦..... 335

西蓝花

泡西蓝花 337

西蓝花拌红豆 337

菜薹

菜薹烧肉 339

盐水菜薹 339

芹菜

香油芹菜 341

香芹油豆腐丝 341

青萝卜

萝卜奶油汤..... 343

萝卜玉米猪尾汤 343

胡萝卜

胡萝卜炒豆芽 345

胡萝卜炒肉丝 345

茼蒿

粉蒸茼蒿 347

上汤茼蒿 347

空心菜

干锅空心菜梗 349

辣炒空心菜梗 349

莼菜

西湖莼菜汤..... 351

鲜虾莼菜汤..... 351

黄瓜

黄瓜西红柿沙拉 353

土豆黄瓜沙拉 353

莴笋

巧拌莴笋丁..... 355

香油莴笋块..... 355

生菜

麻酱生菜 357

蚝油生菜 357

海带

海带黄瓜卷..... 359

味噌海带汤 359

鸡肉

人参鸡汤 361

黑豆牛蒡炖鸡汤 361

鹌鹑

香酥鹌鹑 363

银杏炒鹌鹑丁 363

番石榴

葡萄番石榴柚汁 365

番石榴综合果汁 365

杨桃

糖蜜星星果..... 367

杨桃紫苏梅甜汤 367

猕猴桃

海鲜水果沙拉 369

苹果猕猴桃汁 369



附录：卦象查询表..... 370

◇ Part 1 ◇

乾卦体质人食物养生法

所谓“达于上者谓之乾”，八卦之首乾卦，象征纯粹的阳和健，表明兴盛、强健。乾卦的卦象为天，如果乾卦体质人作为领导者，自然会推天道以明人事，把天道的刚健有力转化为自己的主体精神和内在品质，自强不息，以发挥自己的才能。乾卦在五行之中属金，所以，乾卦体质人又被称为乾金之人。

保护人体的蓝天——乾卦体质人养生方案

乾卦在五行中代表“金”，乾卦人代表一种阴阳平和的状态。乾卦人的特点：额宽面白，脸方，骨大体魁，脉大而劲，秉天之金气，燥属金，故偏燥。《易经》中讲乾为首、乾为君，也就是讲，乾卦人一般都具备很强的领导的才能，能居于领导的位置，这样的人在公司、团队中常常处于领袖地位，但是有利就有弊，这类人常常容易唯我独尊。从阴阳学的角度来说，乾金人一般都属平和体质，通常寿命较其他卦人要长，属长寿型。

如前所述，人身体的每一个部位和穴位都有相对应的五行八卦。用八卦之象来探寻人体的体质，有利于了解自己身体的健康状况。导致人类生病的原因很多，其中先天体质是一个不容忽视的因素，如果了解自己的先天体质，那么我们对于自己一生当中易得什么病就很清楚了，同时也方便我们采取适合自己的养生方法，做到对症下药，从而把健康的主动权掌握在自己的手中。

了解乾金人的体质后，我们再来看一下这种体质人易患的疾病。

乾卦体质之人头部最易出问题，所以对于乾卦人来说，所有能给头部之气带来负面的食

物、药物最好都不要吃。乾卦人脑部保养最为重要，其原因之一是，乾卦人头部一旦出现問題，一般的常规治疗都难以奏效，而且头部疾病会经常发作。乾卦的食物对于乾卦人来说，意义非同一般，不仅有普通的补养效果，在祛病方面，特别是针对多年顽疾时，往往有着诸多药物无法媲美的神奇效果。

1 乾卦食物是乾卦人的灵药

乾卦体质的人往往遭受失眠的折磨。一般来说，失眠的原因各式各样，治疗方法也因病因而异。这里介绍一个马上就能奏效的方法：乾卦体质的人如果失眠，一般吃龙眼就能马上见效。小小的龙眼，对于乾卦的人来说，可以



小小龙眼，功效神奇。