



奇妙的

养生之道

◎究天人之际 识阴阳之理 ◎以天地为法 修养生之道 ◎生活循规津 养生未病时
 ◎食为命之基 善食而节食 ◎身体要健康 需靠经络养 ◎保气则得道 得道则长存
 ◎保精则神明 神明则长生 ◎贤者论方术 药效见奇功 ◎游心于虚静 结志于微妙
 ◎养生重养德 德高寿自强

陈祖生◎编著

CTS
 湖南科学技术出版社



奇妙的

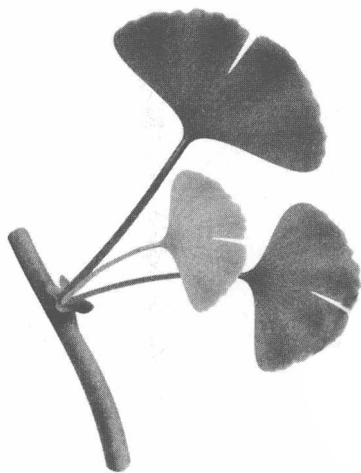
养生之道

陈祖生◎编著

CS

湖南科学技术出版社

◎究天人之际 识阴阳之理 以天地为法 修养生之道 生活循规律
◎食为命之基 善食而节食 身体要健康 常靠经络养 保气则得道
◎保精则神明 神明则长生 贤者论方术 药效见奇功 游心于虚静
◎养生重养德 德高寿自强



图书在版编目 (C I P) 数据

奇妙的养生之道 / 陈祖生 编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5357-7538-2

I. ①奇… II. ①陈… III. ①养生 (中医) — 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 012078 号

奇妙的养生之道

编 著: 陈祖生

责任编辑: 陈澧晖

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 湖南凌华印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市长沙县黄花镇黄花印刷工业园

邮 编: 410013

出版日期: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

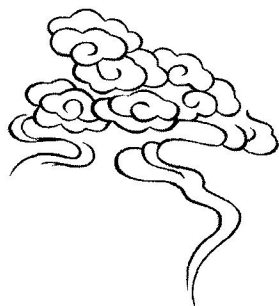
印 张: 13.5

字 数: 196000

书 号: ISBN 978-7-5357-7538-2

定 价: 30.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



生命诚可贵 健康价更高

——为《奇妙的养生之道》序

当代社会，人们特别关注自己的身体健康，这并非仅仅是因为医药费的昂贵，使老百姓“看不起病”，一个更为重要的原因是，越来越多的人认识到：健康是梦想和成功的基础，尽管你腰缠万贯，老婆漂亮贤惠，老公帅气潇洒，孩子听话会读书，家庭幸福美满，如果你没有一个健康的身体，所有这一切对你又有什么用呢？如果没有一个健康的身体，你人生的一切都等于零。这不是危言耸听，我们想想看，如果你一天到晚这里不舒服，那里不舒服，三天两头吃药打针进医院，你还会潇洒得起来吗？老婆为了病床上的你端屎接尿跑医院，即使她再漂亮也会被你折磨成“黄脸婆”，孩子老是挂念着他爸、他妈在住院，他能安心读书吗？辛辛苦苦赚的钱都为医院做了贡献这还不算，自己受了“折磨”啊！

人们常常发出“人生苦短”的叹息！我认为不然，人要是都不死的话，地球将不堪重负，它会被踩垮。人生虽然短暂，一个人只能活几十年，这是自然规律。但这一生是不是“苦”，那就看你怎么“活”。身体好，吃得、睡得、做得、玩得，又还有钱，那你还要怎么样？这就不苦嘛！所以有人说，“人的一生什么都可以有，但就是不要有病”！说得多么的经典。

那么，怎样才能使自己有一个健康的身体，少得病、甚至不得病呢？面对着中医与西医两种医学并存的现实状况，人们更多地把目光、希望转向了中医，这无疑是一种正确的选择。

传统医学，由于历史的局限性，大部分相继被淘汰了。唯有我国的中医学，它不但把一个完整的理论体系和丰富多彩的诊疗技术保留到今天，而且还越来越受到世界的关注，这是中国科技史上的一大奇迹。

每个人都希望自己能延年益寿，然而随着年龄的增长，中年以后，随着气血、阴阳渐亏，精神渐衰，人体会产生一系列解剖、生理学方面的退行性改变，因此将导致对外界环境的适应能力逐渐降低，体内各种生理功



能逐渐减退而衰老。有调查研究数据表明，随着现代生活节奏的加快，竞争激烈，不少人虽无明显的器质性疾病，却有 50%~70% 的人常处于一种“亚健康状态”。

中医认为，一个人能保养得好，可以“度百岁而不衰”。别说是一团血肉之躯的人要“保养”，就是钢筋铁骨的汽车也要保养啊！否则它就可能在长途跋涉的“高速公路”上抛锚。因而所谓“保养”得好，就是要学会养生。从专业术语来说，这就是中医的养生学说。养生，不是您想象的告诉我们几个秘方，吃点黄芪、党参、鹿茸等补药就行了这么简单。中医养生学是一门奇妙的科学。

那么，究竟如何科学养生，延年益寿，匹夫近日拜读了学者陈祖生先生的《奇妙的养生之道》之作，甚为之震，其论养生之道、养生之理、养生之法，鲜也、精也、妙也！颇耐人寻味。吾喜阅之余，故欣为之序。

读者，您还是亲自去看吧！眼见为实。

湖南中医药大学教授、博士生导师

2012 年 10 月



前言

古往今来，养生长寿，一直是人们最关心的热门话题，也是人们向往的最美好的愿望。生、长、壮、老，是人的一生必须要经历的过程，任何人都不能避免衰老。但是，充分发挥人的主观能动性，及早开始做一些实实在在养生的保健，使衰老的过程减慢或延缓是完全可能的。

养生是扎根于中华大地的古老而又常新的一门学说，各种养生方法都是通过调身、调息、调心等手段以修炼人身三元——精、气、神，而达到强身健体、防病祛病、延年益寿、开发人体生命潜能的目的。

当今社会，生活节奏快，人们要承受来自方方面面的心理压力，这就迫使大家都在积极寻求一种能缓解压力、调节身心的实用的养生方法。

人类是自然的产物，在东方人看来，人体是一个小天地，是天地的具体而微者，因而人体与天地自然是息息相通的。天地自然运行周而复始，人的运行也周始不休。天人实际上是一体的，天容人以生，地载人以存，人置身于天地之间，与万物共日月，与日月共宇宙，与宇宙共时空。我们若把人类自身作为一个本体，则人对应的关系也应该是三维。

第一维就是人与天的关系，即天时，也叫时机，也就是时间。

第二维就是人与地的关系，即地利，也叫地位、位置，也就是空间。

第三维就是人与人的关系，即人和，也叫人际，也就是人脉。

人类自己认为，人与天地万物的根本区别在于人有意识。把自己与万物分开，他才会把天地万物作为对象去认识、去改造，他才会按照自己的愿望去思想、去行动。作为天地自然的生灵，要呼吸、要吸吮、要释放、要分泌，自然脱离不了环境，所以人类的行为应当取法于天地，与自然保持和谐。

人要长寿，必要懂养生，若谈养生，首要的是究天人之际，识阴阳之理；其次是以天地之法，修养生之道。古今圣贤，谈养生之理的，著养生

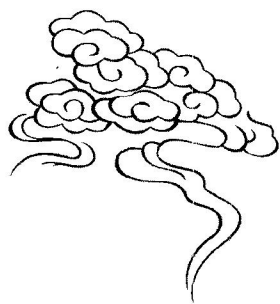


论之书的不胜数。本书就是集各家之精要，结合自己践行养生之体会，编著成《奇妙的养生之道》一书，希望本书除带给读者朋友们一些养生知识外，更能引导大家在错综复杂的社会中，找到一个方法来适应现实而不致使身心受到损害。养生、为人、处事都像庖丁那样“因其固然”、“依乎天理”，取其中虚“有间”处，方能“游刃有余”，避开是非和矛盾的纠缠，同时又注意人与自然的和谐，为自己创造一个良好的生活环境，维持平和的心境，不为物所累，不为名所缚，不为利所驱，不为色所迷，存赤子之心，养浩然之气，保持神志安定、气血调和、精神饱满、形体健壮，德以润身、以德增寿。但愿本书能起到抛砖引玉的作用，尚祈各位圣贤，不吝赐教，并愿与朋友们一道共扬养生之道，造福于民。

本书所引用的方药并非老幼皆宜，请读者根据自身情况，在中医辨证的基础上进行选用。

编 者

2012年9月

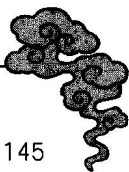


目 录

究天人之际 识阴阳之理	001
一、究《易经》之理，得养生之要	001
二、识《易经》之道，通医学指南	007
三、通古今之变，修养生之道	012
以天地为法 修养生之道	016
一、春季养生	016
二、夏季养生	019
三、秋季养生	025
四、冬季养生	028
生活循规律 养生未病时	033
一、修心养性为先	033
二、保健预防为主	035
三、食饮有节为辅	039
四、防患补益为慎	041
食为命之基 善食而节食	046
一、食物的性能	046
二、饮食的作用	049
三、饮食的应用	055
四、善食而节食	059
五、膳食指南	062
六、饮食应用禁忌	065



七、传统饮食小常识	069
身体要健康 需靠经络养	075
一、足阳明胃经	076
二、手阳明大肠经	080
三、足少阳胆经	083
四、手少阳三焦经	085
五、足太阳膀胱经	088
六、手太阳小肠经	090
七、足太阴脾经	093
八、手太阴肺经	095
九、足厥阴肝经	097
十、手厥阴心包经	099
十一、足少阴肾经	100
十二、手少阴心经	103
十三、任脉	105
十四、督脉	110
保气则得道 得道则长存	113
一、养气的重要性	113
二、养气的要诀	115
三、养气的道法	117
保精则神明 神明则长生	128
一、善养生者，必保其精	128
二、善养生者，必除欲念	130
三、善养生者，务实其精	131
贤者论方术 药效见奇功	138
一、中药的基础知识	138



二、健体养生方	145
游心于虚静 结志于微妙	167
一、诚意是做人的根基	167
二、修身在正其心	171
三、惜气存精更养神	173
养生重养德 德高寿自强	183
一、立志养德是重要的调神养生法	183
二、构建社会道德体系是养生之基础	187
三、当代中国面临的道德危机	193
四、修德养性是养生之根本	197
参考文献	202
后 记	203



究天人之际 识阴阳之理

人要长寿，必须懂养生，若谈养生，首要的是究天人之际，识阴阳之理。要究天人之际，识阴阳之理，必须研究易学，《易经》虽然博大精深，只要我们把住其要点，还是可以指导我们生活实践的。大家知道，养生之道千百条，各人自有各人招。《易经》仰观天文，俯察地理，中通万物之情；究天人之际，探索宇宙、人生必变、所变、不变的大原理；通古今之变，阐明人生知变、应变、适变的大法则，以为人们行为的规范，这一天理即人道的天人合一的哲学思想，称作“天人之学”，为我国传统文化的基础，也是祈求成功的人士应有的处世智慧。

一、究《易经》之理，得养生之要

《周易》由乾坤二卦开始，象征“天地之间，天人之际”，贯穿天人合一的哲学思想，其原理特别强调人与社会及自然这三个系统之间的关系，认为宇宙是一个大系统，社会是一个子系统，人又是宇宙社会中的一个小系统。这些系统彼此间不是孤立的、互不相关的，而是密切联系，互相制约的。

《易大传》：“易之行，于何见之？见之于四时行，百物先；见之于消息、盈虚，动静、开闭。见之于往来、上下，进退、存亡。见之于变化、无为，出处、语默——无往而非‘易’也。”无往而非“易”也，即意味着无所不包，上至天文，下至地理，以及历史、哲学、律历、文学、宗教、预测等，无不相关。

（一）《易经》的核心思想

《易经》的核心思想即阴阳之道。《系辞传》明确指出：“一阴一阳为之道。”大道起源于太虚无极，无极生太极，太极生二仪，为阴阳二气，阴阳变裂分为五行，即水、火、木、金、土。大而作为天地，明而作为日月，



有灵而作为人，没有不是禀受阴阳二气而产生五行。在天地间，靠五行运转而贯通天、地、人，在人体内，靠五行运转而贯通精、气、神，便是养生的理论基础。

北宋时期大哲学家周敦颐《太极图说》曰：“无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静而生阴，阴极而复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合，而生水、火、土、金、木，五气顺布，四时行焉。五行，一阴阳也，阴阳，一太极也，太极本无极也。五行之生也，各一其性。无极之真，二五之精，妙合而凝。乾道成男，坤道成女；二气交感，生化万物；万物生生，而变化无穷也。唯人也，得其秀而最灵。形既生矣，神发知矣，五性感动而善恶分，万事出矣。圣人定之以中正仁义（作者注：圣人之道，仁义中正而已矣）而主静（作者注：无欲故静），立人极焉。故圣人与天地合其德，日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶。君子修之吉，小人悖之凶。故曰：立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。又曰：原始反终，故知死生之说。大哉易也，斯其至矣。”

（二）《易经》的三大原则

《易经》包括了变易、简易、不易三大原则。所谓“变易”，是指在世界上的事，世界上的人，乃至宇宙万物，没有一样东西是不变的。变易是相对于具体的事物来说，是不断变化的，比如正午过12个小时是半夜，再过12小时又是正午。大哲学家赫拉克利特说过，“人不会两次踏进同一条河流”。由小孩慢慢长大到青年、壮年、中年、老年这种过程，都是变易。八卦对应世上的万事万物，如何对应呢？一个乾卦代表天、父亲、领导、执法机关、钱财、铁塔、钢笔等，怎么取舍呢？中国俗话讲：以不变应万变，以万变应不变。只有万变才能应不变，易经是变化无穷的，因为变化无穷没有定式、没有口诀。孙悟空是师兄弟中本事最大的，有七十二变，猪八戒本事稍小，有三十六变，沙和尚本事更小只有一十八变，唐僧不会变，本事最小，因此，一路被妖魔抓去多次，就指望会变的徒弟来搭救，如此看来谁会变、谁变得多谁的本事就最大。善变、能变是本事最大的，只有善变、会变才能适应复杂的万物。当前世界变化万千，易经指导我们应对不同的变化应根据不同的时间和空间来做不同的变化，对应不同的事物，



处理不同的事情。

所谓“简易”，是指宇宙间的万事万物都是很简单，简易而不复杂的。有时候有些东西暂时没法理解，那可能是我们的智慧和经验还不够。如天地间“有其理无其事”的现象，那是我们的经验还不够，科学的实验还没有出现；“有其事不知其理”的，那是我们的智慧还不够。“大道至简”这句话及原理大家都知道，但是怎样才是大道至简呢？为什么大道至简而又很少有人窥得大道，得到大道呢？原因是每个人都不相信大道是至简的，都以为研究晕了的这么多聪明人的大道怎么都不会是简单的，而且可能不是一般的复杂。其实，越是简单的东西涵盖的范围越广，越容易让人明白。毛泽东的“为人民服务”、邓小平的“一国两制”、胡锦涛的“和谐社会”等治国方针，语言简洁明了，但内涵相当深刻。《易经》提示我们看待一切事物都是简易的，复杂事物和情况背后所隐藏的都是很简单的道理，宇宙间无论如何奥妙的事物，当我们的智慧够了，了解它以后，就变成平凡，最平凡而且非常简单。

所谓“不易”，就是不动，不会变化的意思。它包含两层意思：一层是说万事万物随时随地都在变，可是却有一项永远不变的东西存在，就是能变出万象的那个东西是不变的，那是永恒存在的。那个东西是什么呢？宗教家叫它“上帝”，哲学家叫它“本体”，科学家叫它“功能”。另一层意思是说宇宙中万事万物的变化都有一定的规律可循，这种规律即真理。真理是永远不会变的，随着时间而产生变化的理论都不是真理，真理是千古不变万古永恒的。比如说人必须经历生老病死四个阶段；地球永远围绕太阳转，月球永远围绕地球转；太阳下山，月亮出来等，这些都是有规律的，并且永远都不会改变，因此都是真理，体现的都是易经的不易思想。

（三）《易经》的三个内涵

《易经》包括理、象、数三个内涵。根据《易经》的观点看宇宙的万事万物——人生也好，情绪也好，思想也好……都有它的原则和道理。以我们现代的观点而言，理是属于哲学的，宇宙的万事万物既有它的理，也必有它的象；反过来说，宇宙间的任何一个现象，也一定有它的理，同时每个现象，又一定有它的数。人处在世界上，与这个世界的关系，不停地在变，只要发生了变，便就包涵了它的理、象、数。人的智慧如果懂了事物



的理、象、数，就会知道这事物的变。每个现象，到了一定的数，一定会变，为什么会变，自有它的道理。

宇宙万物有象就有数，宇宙存在，数亦存在。数是宇宙万物的量数与本质的表述。易有阴阳，数有奇偶。故世间万物法于阴阳，合于术数。

数即是万物的表述，也合于阴阳。那么数就有某种物质的特性，即具有物质的特性与特征就必然会有能量。无论是实体的，还是气态的，也必能作用于人。

“易”者，易也，变也，具阴阳动静之妙。医者，意也，含阴阳消长之机。阴阳存乎《内经》，实变化而来自于《易经》。故而“天人一理，医易同源”。“医”，不可以无“易”，“易”，不可以无“医”。天地之“易”为外“易”、大“易”。身心之“易”乃为内“易”、小“易”，而全息外“易”，则能应天大，地大，人亦大。

物有易，天地有易，易有数演而成生生不息之机。数有易理而寓阴阳于内成变化莫测之道。故数有生死，有老嫩，有奇偶（阴阳），有变化（相配），有发展（由一而生万物），有灵魂（数寓物象），有方所（数的地理南北、东西分配），有精神（数寓物质及数本身的形态），有易理（数之八卦原理）。数能演物，人亦是物，物即是数。故数能医易同源，医易共理，数亦能救人！

数从宇宙之始已同步存在。无极生太极，无是空白，是虚，无生有，有就是太极。太极是物质，是能量，是原点，是物质之始，是事物的胚基、种子。故“老子”说无生有，有生一。一是物质之始，是胚基。一中有“道”，道存于阴阳，故生二、生三、生万物。

由两仪（阴阳），四象（四正），八卦（含四正、四偶），万物，六十四卦，皆由数所分布而演绎和模拟。为数演阴阳，演万物，演男女，演升降，演骨骼脏器，演皮肤血液，演生死与寿夭，演环境和风水吉凶。

1、2、3、4、5、6、7、8是有限的，但却相互连接，触一而动万。故古人言：“通神明之德，类万物之情”。它是有限和无限的信息载体，又是天道、物道、人道的统一。通过模拟和演绎产生同步共振，实现天人合一的。



(四)《易经》的数寓物象

《易经》千头万绪，要而言之为“象、数、理”，但以“象”为根本。物亦有阴阳之气。即数可演物，数亦存乎二气与物理，即人体能以万物而象，甲肝乙胆，火心肾水之类。数如演其类似，是衰而扶，亢而抑，强者泄。又并五行而演其生成，岂莫乎演人乎。

根据《易经》的宇宙全信息法则，不仅人体为宇宙的缩影，而且人体中各个相对独立的部分也是天地的缩影，且各太极间又有阴阳二气相连。

《内经》曰：“正气内存，邪不可干，阴平阳秘，精神乃治。”这是说人体经脉、骨骼赖阴阳二气为本源，和阴阳二气的升降原则。甲木、乙木分属，庚金、辛金别类，水火相上下，各应身体之部位轻重、流通、和谐与否。用数，即是用卦，用卦即为用物质类别。用类别亦如用药。应年月四季，技法与功力见于生克制化，故能治病，养生，培气而扶元。

中医的整体论认为：人是大自然的产物，所以与其环境密切相关，人又是一个有机的整体，牵一发而动全身。各脏器功能的弱与强，都会影响人体的生命过程。如肝脏、心脏、脾脏、肺脏、肾脏属阴，又各分属于不同的五行类别；胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦亦属阳，并归属于不同的五行类别。下面介绍一下五行与人体器官功能及联系：

1. 土——脾，主肌肉与口唇

五行中的“土”居中央，为五数，是一切之根本。脾胃主管饮食的消化吸收。中医认为后天之本在于脾胃。

脾胃功能不良，则营养吸收不足，更难供应其他器官应有的营养。其色为黄，常说的面黄肌瘦即为此。脾胃运化失常既可造成便秘，又可造成下痢。究其原理是因为吸收水分不足，或排泄不良囤积于肠道所致。正常情况下，如水分过多可由肾脏、膀胱排出，如代谢不良则可致使毒素囤积体内等。

脾脏对水有运化调节作用。这一功能如发生障碍，可导致水湿停滞。如停于头则头部沉重不堪，停于胸部则胸闷呕恶，停于肺部可聚为痰液，停于体腔则生胸水或腹水，停于肠道则见腹泻，停于肌肤则见水肿，充溢四肢则身困体沉。

根据土生金的原理，脾胃功能不良会影响肺气的宣发，因肺主皮毛，



故无法产生良好的皮肤，极易长痘。

2. 木——肝，主筋与眼

五行中的木与五脏中的肝脏相配。肝为解毒器官，人体吸收或食入毒素则经肝脏排解。肝，主管筋的活动，支配全身肌肉关节的屈伸，而筋又赖血液的濡养。肝血不足则筋失所养，可出现肢体屈伸不利、麻木痉挛。肝血不足还可出现肌肤枯黄、口干、便秘、精神不振、头晕、头痛、急躁而怒、耳鸣、目赤等，木可克土，肝气郁结可影响脾胃，从而出现腹胀、呕吐、黄疸等。

肝与眼有密切关系，肝血不足，目失所养则会出现双眼干涩，视物模糊，肝火上炎，则两眼红赤。

3. 水——肾，主骨、髓与耳

中医所称的肾是主宰人生长发育、生殖及维持水液代谢平衡的主要脏器。肾之先天之精禀受于父母，体能、禀赋、强弱、充盈受先天（遗传）的影响。故肾为先天之本，肾又主骨，生髓。肾之华美在于发，毛发旺盛或脱落与肾气的盛衰有关。发又为血之余，故发亦与血有关。齿为骨之余，故牙齿疾患也与肾有关。如生牙晚，成人牙齿松动等，皆为肾气不足而致。肾之生理功能与生殖、泌尿系统及内分泌、中枢神经系统功能都有关联。

肾脏的功能衰竭现象之一为全身水肿，同时还可伴有耳鸣、腰痛、性功能低下等。

4. 火——心，主血脉与舌

心是人体生命之主宰，统领机体各部使之协调。故五脏六腑，心为之主。

心主神志，包括精神状态、意识、思维活动等。如心之功能发生障碍，则会出现失眠、多梦、健忘或精神失常、思维混乱、意识蒙眬、昏迷等。

心又主血脉，其华在面（表面在脸部，因脸部血管丰富，故脸部色泽能反映出心气、心血的盛衰）。血液循环不息，营养全身，主要是心气的推动。故有“气行血亦行，气滞血则凝”之说。脉与心相连，是血液运行的通道。心气的强弱、盛衰直接影响血液的运行，这些都可以从脉搏上反映出来。

心，开窍于舌，心气通于舌，舌则能知五味。舌尖红赤，或舌体糜烂



生疮，痰迷心窍，舌强硬而不语则都由心气之虞所致。故有“心开窍于舌”和“舌为心之苗”的说法。

中医所谓的心，包括了现代医学循环、血液、中枢神经和自主神经系统等多种功能。

肾为水，心为火。两者不平衡则会给人体造成疾患。

5. 金——肺，主皮肤与鼻

肺主呼吸，即通过肺的呼吸作用，吸进自然界的清气，呼出人体内的浊气。肺功能正常表现为气道通畅，呼吸均匀。如因病邪所伤使气机不畅，肺气壅塞引起呼吸功能不调时，则有咳嗽、气喘、呼吸不利。

肺主宗气，饮食通过脾胃消化后产生的水谷精微之气与肺吸入的自然界清气相结合，成为宗气。宗气是人体一切生命活动的动力，它的生化、分布和调节均依赖于肺，即肺主一身之气。故肺虚则体虚无力，气短懒言，自汗气虚。

肺又主宣发和肃降，正常肺气宣发通畅，以使肺发挥正常生理作用。如外邪犯肺，肺气失宣，则会气滞胸闷。宣发与肃降相互协调，一方面使气与津液布于全身，另一方面又使肌体不发生气滞、气逆和水湿停留病变。肺主调水道，包括肺气的通调、脾气的转轮、肾气的开闭及膀胱的气化，故肺为水上之源。

肺主声，声音的产生与肺有关，肺气充足则声音洪亮，肺气虚弱则声音低微。肺开窍于鼻，故鼻部的病变多与肺的功能异常有关。肺气亦润养皮毛，滋润肌表。故中医有“肺与皮毛相表里”、“肺合皮毛”等说法。

二、识《易经》之道，通医学指南

《周易》本身，虽然没有直接谈过任何医疗方法，但中医界有一句传统的格言说：不知《易》，不足以言太医。《医门棒喝》载：是以《易》之书，一言一字，皆藏医学之指南。明代张介宾《类经附翼·医易义》载：“神莫神于易，易莫易于医……医不可以无易，易不可以无医。”这说明一个道理：《周易》对中医学理论的建立有着极其重要的影响。医理实际上来源于《易》理，反过来医理又丰富和发展了《易》理，即“易具医之理，医得易为用”。故历代医家，研究古老的医学经典《黄帝内经》、《难经》，《伤寒