

如果我们能找到身体的好风水，
化解坏风水，我们就是健康大师。

健康 风水书

常见病家庭观诊自疗方案

李焕平 著

五脏六腑知内疾，观外形而知气脉。
健康相人术，破解隐藏在人体风水背后的养生奥秘。

图书在版编目(CIP)数据

健康风水书：常见病家庭观诊自疗方案/李焕平著.

—南昌：江西科学技术出版社，2011.10

ISBN 978-7-5390-4478-1

I. ①健… II. ①李… III. ①常见病-诊疗 IV.

①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第198593号

国际互联网(Internet) 地址：<http://www.jxkjcb.com>

选题序号：ZK2011213 图书代码：D11078-101

- 书 名 健康风水书
著 者 李焕平
责任编辑 孙开颜
特约编辑 付志宏 王丹娜
文字校对 陈晓丹
出版发行 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编：330009 电话：0791-6623491
传真：0791-6639342
印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司
经 销 各地新华书店
开 本 700mm×1000mm 1/16
印 张 15.5
字 数 169千字
版 次 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-4478-1
定 价 30.00元

赣版权登字-03-2011-266 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换)



目录 CONTENTS

序言 经营健康好风水，化解坏风水.....001

第一章 风水养生的智慧

什么是健康好风水.....002
年年都是吉祥年.....005
月月都是好风水.....008
最好的风水是好心态.....012

第二章 好风水就在您的掌中

手掌充盈、掌心有窝身体好.....018
观手形知性情，对症调疾病.....021
男人手凉需补气，女人手凉要补血.....028
生命线和人中长度不能决定寿命长短.....030
手掌方庭有十字纹，控制体重预防心律失常.....032
手掌发红血压高，按摩耳部降压沟.....035
手掌肝区突起，多运动预防脂肪肝.....037
手掌下端纹路乱，泡脚按摩祛除“男”言之隐.....039
小鱼际现红白点，搓腰部防糖尿病.....041
手背有青筋，脊椎刮痧祛痰湿.....044
食指有红白点，推大肠经除积热.....046
小指弯弯寒湿重，喝粥捏脊来补脾.....048

小指细手平坦，交替呼吸缓解神经衰弱.....051

四缝穴发暗，推大肠经清宿便.....055

指甲无光，喝黑豆红花饮化血淤.....058

指甲太红，用犀角地黄汤清热凉血.....060

指甲有竖纹，学会吐纳防头晕.....061

手发抖，按摩人中、百会养肝.....065

断掌纹，喝茶拨极泉穴去肝火.....068

第三章 脸上小风水，健康晴雨表

生得天庭饱满，也应劳逸相间.....072

观印堂，知肺、肾健康.....074

眼皮跳，多休息.....079

眉目含情的“媚女人”，要收住阳气.....083

眼睛发青脸发暗，吃木瓜炖雪蛤.....085

眼袋重，胃经弱，按摩四白、天枢、足三里.....087

眼角有鱼尾纹，敲胆经和三焦经通气血.....089

颧骨高，心气傲，丰隆穴拔罐调血压.....091

鼻梁部发暗，山楂、杭菊花、决明子煎汤调胆.....094

嘴发白、唇无光，用健脾丸补脾胃.....096

嘴角有青筋，膀胱经刮痧调理泌尿系统问题.....098

法令线锁口，改变饮食习惯预防食道癌.....100

颏唇沟正中发红，按摩承浆穴调理口腔溃疡.....103

第四章 耳通肾，观耳知先天之本

从耳朵看肾的健康.....110

耳朵小，揉耳、艾灸来补肾.....112

贴耳穴，能调理睡眠.....115

在耳垂正中贴耳穴调理近视.....117

耳鸣、腰痛，多吃黑色食品补肾.....119

抖腿、尿失禁，按摩涌泉、列缺、三阴交强肾.....122

肾虚入睡困难，试试五色入眠法.....125

冬季手脚发冷，泡脚、艾灸补肾阳127

肾怕恐，勤补能告别噩梦.....130

第五章 观小小舌头，知全身风水

心的问题舌尖儿知道.....134

舌头肥，清淡饮食、艾灸去内热.....136

舌头瘦，黄鳝炖汤补气血.....137

舌头裂纹深，调好脾胃不熬夜.....140

舌苔厚，喝健脾去热粥.....144

舌下静脉变粗，喝茶运动预防心脑血管病.....146

第六章 要得人体好风水，先要避“风邪”

风啸春天，养肝是上策.....152

风致头痛，可针灸穴位.....154

风侵肩背，要拔罐去毒.....157

风袭腰腿，需艾灸驱寒.....160

风伤表皮，服“玉屏风散”补肺.....162

风吹汗出，灵芝煮水预防心肌炎.....164

风扫膝盖，艾灸膝部、肚脐防治关节病.....166

第七章 化燥、火之邪，求“上上”

燥伤肺，滋阴才能润肤.....170

燥若伤人，合谷人中能救命.....172

燥渴难忍，女性可服逍遥丸.....175

燥火攻心，滋阴静养多吃苦.....176

心火致口舌生疮，莲子来帮你.....178

胃火使牙龈肿痛，清胃散管用180

肝火伤眼，须常喝桑菊饮.....182

肝火太旺，服龙胆泻肝汤.....184

肝气不顺，揉按血海穴调理.....186

第八章 避寒就暖，幸福好风水

寒喜阳虚人，膀胱经不热最危险.....190

寒伤女人，喝驱寒汤防治妇科病.....193

寒致痛经，用“古方温经贴”196

寒镇子宫，艾灸三穴能助孕.....199

寒凝气血，温经汤暖人心扉.....202

寒伤元气，按摩耳背、带脉调养.....204

寒湿入体，坐骨神经痛需热敷.....206

寒侵脾胃，灸四大穴肚子不疼.....208

寒蚀骨节，土茯苓水蛇鸡汤去酸痛.....211

伤寒感冒，服葱白红糖姜汤.....213

第九章 内湿不去，好风水不来

湿生长夏，运动最祛湿218

湿邪怕光，要健康多晒太阳.....220

湿滞胃肠，食红豆薏米粥、饮藿香正气水.....222

湿侵头部，喝心通口服液、吃山楂颗粒.....225

湿困下焦，吃西瓜翠衣、冬瓜炖豆腐海带.....227

湿困皮表，换个干燥居所.....229

湿积肩膀，外敷治疗“五十肩”230

湿热下注，坐浴预防前列腺炎.....234

后记 有用才有价值.....237

经营健康好风水，化解坏风水

我从事教育工作多年，做过无数场与健康养生有关的讲座，也给很多有健康问题朋友做过调理，在这个过程中感悟很多。

实际上，人的很多疾病是有先兆的。但因为相关知识的匮乏，人们有病而不自知，结果病症越来越重，最后发展到无药可医。这真是太可惜了。

正因为这样，我就想把自己历年来从医的一些经验，分享给大家。目的就是让大家更加了解和热爱自己的身体。人体也是有“风水”的，了解自身身体的风水，知道哪些环境因素影响了我们的健康，学会从一些小征兆上来判断我们的脏腑发生了什么，从而能未雨绸缪，防患于未然。生命太短暂了，我们要好好去爱它、去维护它。

有人问，为什么这本书要将风水与养生结合起来谈呢？

因为中医讲究阴阳五行的道理，而这也是风水的道理。

中国有句俗话说叫“医卜同源”。风水和中医是易经的两大分支，它



们可是亲师兄弟。我是研究中医的，但是研究得比较杂，易经、内经、风水、手诊、面诊、经络、食疗等等，都有所涉猎，发现它们之间都是相通的。这是我将风水和养生联系起来的一个原因。

大家别以为风水是很玄的东西，其实它就是一门研究人和环境怎么相处的学问。它和中医一样也讲五行相生相克、阴阳平衡、天人合一。风水学中也有很多科学的东西，只不过有很多人打着风水的旗号骗人钱财，坏了风水的名头。

真正的风水说的就是人与自然、人与环境的关系。当我们来到青山绿水间，清风徐徐，吹过我们的面颊时，我们会觉得真美真舒服啊！这就是好风水。相反，当我们面对严寒酷暑、嘈杂的环境，容易感到压抑，容易生病，这就是坏风水。

中医养生的目的是为了健康幸福，实际上就是在追求人体好风水，化解坏风水。可见风水和养生有共通之处。

影响健康的风水如果细分，又可以分大风水和小风水。这也是划分本书宏观结构的一个角度。大风水是致病之由，而小风水则可以展现出身体疾患的一些早期征兆。

所谓大风水就是周围的大环境形成的大系统，中医将其概括为“风、寒、暑、湿、燥、火”，也就是我们常说的“六气”。在正常情况下，“六气”的正常运行变化，有利于万物的生长变化。但如果六气太过或不及，在人体抵抗力低下时，就能成为致病因素，则称“六淫”或“六邪”。

我们的身体内，脏腑系统是一个小系统，五脏（肝、心、脾、肺、肾）对应着五行（木、火、土、金、水），这是小风水。当我们身体内的小风水出了问题时，会在我们的身体外部表现出来。比如，人患了胆囊炎或胆结石，鼻梁中下部，可能会出现一横条暗斑。像高血压、高血脂、糖尿病、癌症等很多慢性病，还有常见的颈肩腰腿疼，都会在上、脸上、耳朵、舌头上表现出很多信息。如果你了解了这个知识，就等于了解了疾病发作前的预兆，对我们治疗疾病是大有帮助的。

不管是大风水还是小风水，在这本书里，我讲的主要是科学实用又简单易学的方法。我提出的风水养生这个概念，重点还在后者，就是养生。在这本书里，我并没有用大量的笔墨去讲风水方面既专且深的知识，而主要从风水这个角度切入，介绍了如何规避风、寒、暑、湿、燥、火对人的侵袭和伤害，如何根据手部及头面部的细节特征来判断健康状况，以及如何根据这些判断使用正确方法调理疾病。

当然了，无论是大风水还是小风水，我想告诉大家的是，中庸之道和平常心才是最好的风水，才是让你远离疾病的灵丹妙药。

现在，工作压力大，抱怨族非常多，而抱怨会引起疾病，那“不抱怨”就是药；天冷了，寒风凛冽，那么御寒的衣物就是药；饮食不规律、过饱或过饥，过则为病，你把饮食控制好，“正好”就是药。再比如，今大喜或大悲了，那么，大喜大悲就叫病，是情志病。很多猝死、脑中风、心梗等疾病，都可能是由过喜过悲引起的，那么“不喜不悲”“平常心”就是药。



所以请记住，无论生活中发生了什么，心的平衡和身的平衡就是好风水、大药方。

在这里，我希望每个人从看到这本书的那一刻起，不论祸福、贵贱、疾病还是健康，都能有一颗宽容的心，珍惜现在的生活，得到真正的长寿。

李焕平

2011年5月15日

风水养生的智慧

风水养生并非深不可测的玄学，而是简单易学的日用之道。天地人的和谐也并非如想象的那么难以捉摸。只要你能跟着感觉走，保持一种积极向上但不刻意的生活态度，且能根据自然环境的变化调养脏腑，并主动规避不利的居处风水，那你就能身心愉悦，保持健康。



什么是健康好风水

说到风水，很多人会嗤之以鼻，认为是江湖术士利用算卦等封建迷信活动，进行招摇撞骗的把式。其实，这些江湖术士所讲的风水，不过是借风水之名，做挂羊头卖狗肉之事，并不是真正的“风水学”。

一说风水，很多人都觉得它很玄，不少人认为它是一种封建迷信。而提到风水先生，大家往往会心一笑。什么意思呢？那是古时候的下九流呗。

实际上，真正的水风学，是以人的生存质量为最终目标，以选择环境和创造环境为手段，让我们赢得天时、地利、人和的一门实践性学科，是老祖宗留给我们的一笔巨大财富。

风水是与我们的健康息息相关的。一位著名中医专家曾讲过，有相当一部分病人，往往在搬了房子以后不久开始生病。这是因为新居处的环境之气对我们身体有影响，也就是《黄帝内经》里讲的“百病之生”与“居处”的关系。

为什么大家到山中游玩的时候，山风徐徐迎面吹来，看到青山巍巍，

绿水荡漾，会马上感觉心旷神怡？答案很简单，山里的环境好。在这种环境里，人能够深深吸取山野的灵气，吐故纳新，让身体积存的浊气消散。

再比如，我们在买房的时候，往往会主动选择南北通透、阳光充足的房子，也是因为这样的居住环境能少让我们受阴气的侵袭，让身体有更多获取大自然阳气的机会。

风水，时时都在影响着我们的日常生活，只不过，我们经常“日用而不知”罢了。

顺应天地之气，便得好风水

风水，包含了自然界中的各种环境和气候。要想健康，就要好好顺应天地之气。

气，分为天气、地气，等等。通俗地说，“天气”就是一年中变化的不同气候，“地气”指四季里万物春生、夏长、秋收、冬藏的发展规律。

人的生命活动，一刻也离不开“气”。我们的皮肤，因有了“气”，才有弹性和活力。我们的血，因为有了“气”才能运行在经络血脉，温煦和濡养我们的四肢百骸、五官九窍。我们因有了气，才产生喜、怒、哀、乐、悲、思、恐等七情六欲的反应。所以，气是让我们充满生机和活力的一切原动力。

气对养生如此重要，我们要想身体健康，一定要顺应风水里天气和地气的变化。

如何顺应呢？

《黄帝内经》里的《素问·诊要经终论》告诉我们：

“正月二月，天气始言，地气始发，人气在肝。三月四月，天气正方，地气定发，人气在脾。五月六月，天气盛，地气高，人气在头。七月八月，阴气始杀，人气在肺。九月十月，阴气始冰，地气始闭，人气在心。十一月十二月，冰复，地气合，人气在肾。”

可见每个月都有不同的气候，需要我们注意的地方也不同。你只有按照规律去接纳它，顺应它，你才可能真正达到养生的目的。

自然的大风水带动人体的小风水

在中医里，气候中的风、寒、暑、湿、燥、火，被称为“六气”。它对我们健康的影响非常大。生活中，如果六种自然气候变化异常的话，就会让人生病，“六气”就变成“六淫”或“六邪”了，即风邪、寒邪、暑邪、湿邪、燥邪、火邪。

比如，冬天的时候，本来天气该冷，却不冷，变成暖冬了，这样好不好呢？不好，大家不要认为暖冬舒服，实则不然。暖冬的时候，人体的正常收藏不能完成，气候干燥，会降低呼吸道的防御能力，流感、肺炎、哮喘的发生率反而要高很多。

在日常生活中，我们要注意寒、湿、燥等外部风水对身体的伤害。比如说，有些人生活、工作的环境比较潮湿，又不注意保养，时间一久，就会出现关节或肌肉疼痛、四肢乏力、小便不利、吃饭没胃口等等症状。如果任由这种病症发展蔓延，再受风邪就会变成风湿，受寒邪就会变成寒湿，受暑邪就会变成暑湿，一年四季身体都不会健康，调理起来有一定困难。

当我们的身体出现健康问题时，除了要正确求医，注意饮食，加强锻炼以外，我建议，一定要好好利用科学的风水知识为自己排忧解难，尽早避免不良环境和气候对身体的影响。

外界大风水环境中的气候发生变化，人体内的小风水环境也会随之改变，反映出我们的健康状况。比如，心脏病就常反映在手、脸和耳朵上，小肠疾病则可以从颧骨和小拇指上看起来，而肺和肾的问题通过我们的印堂也能看出端倪。

年年都是吉祥年

本命年是不是“槛儿年”，其实并不是特别重要。人生哪个阶段又能完全一帆风顺呢？遇事情最重要的是调整自己的心态。乐观一点，豁达一点，就真的能逢凶化吉。

人的一生，说白了就是一年接着一年。在这一生之中，本命年被很多人认为是人生风水的低谷期。而且不少人认为本命年一般会流年不利。所以，民间也把本命年称作“槛儿年”。

本命年就是十二年一遇的农历属相所在的年份，所以也称属相年。古人认为，人的一生，上至帝王将相，下至百姓走卒都会有个七灾八难，



民间也普遍认为本命年为凶年，是人的生命历程中的一道“坎”。在风水学里，本命年也叫“太岁”，所以有“本命年犯太岁，太岁当头坐，无喜必有祸”之说。更有人说得邪乎，说本命年运势会很差，甚至可能会碰到血光之灾。也有人说，本命年的时候，最好不要结婚、搬家、创业等等，不吉利。而老百姓也都有本命年要穿红来消解灾祸、化凶为吉这一说。

关于本命年会不顺这种说法，有的学者认为毫无根据，但是也有人认为，人都是有生理周期的，12岁处在青春发育期，24岁处在成家立业、步入社会的时期，36岁处在事业发展期，这几段时间里会有一些大的人生抉择需要面对，如果没有选择好，人生就会变得不顺。所以，从这个角度来看，本命年会不顺还是有一定的道理的。

其实，有道理没道理并不重要。

像我自己，已经四十岁出头儿了，过了三个本命年。记得我36岁那年过年回家，跟妈妈拉家常的时候，妈妈说：“你今年36了，是本命年，可一定要注意啊，平时做什么事儿的时候操心点儿！”

我平时不怎么相信本命年这一说，但是这时候听妈妈一“唠叨”，突然觉得非常感动。想想自己远离家乡，不在父母身边，平时也是聚少离多，妈妈已经过了五个本命年了，我从来没有因为本命年跟他们说要注意身体之类的话。

从那以后，我做事时，总会经常想起妈妈的叮嘱。我也经常会回家看看，多给他们二老打打电话。可以说是妈妈的爱，让我变得乐观、积极、关心他人。最终我的本命年顺顺利利过去了。

所以，当我们平时遇到不吉利、不顺心的事情时，多朝乐观的方向

想一想，多替关心你的人和你关心的人想想，就会改变对事物的看法，就能逢凶化吉、遇难成祥！

当然了，风水太坏了要设法化一化。只是凡事总要有个度，过犹不及，有时候也不要太刻意。

其实，大自然会给所有生命提供充足的生存需求，包括人。感受阳光，享受风雨，是我们人类的一大幸福。但很多人还没有充分认识到这一点，总是刻意追求好风好水，有时反而会转变而由好入坏。

比如，炎炎夏日，附近有一片小树林，到里面去乘凉，能避免热邪对人体的伤害。但如果你还是不觉得凉快，又去买了空调，整天坐在空调房里，时间久了，人体自我调节能力就下降了。而且一旦空调的寒气入侵到体内，就会得空调病，出现肩背酸痛等一系列症状。

现代人物质条件好了，但据我观察，周围很多人的脸上找不到喜悦的颜色和幸福的光泽。我们常说的“心满意足”，对很多人来说，那是越来越难。

为什么会出现这种情况？有可能是因为您的心血或者脾气不足了，这种情况下，会伴有头昏、脸色苍白、嘴唇和指甲没有色泽、心跳不规律等症状。怎么办？

我建议您每天喝“大名鼎鼎”的四物汤。选等量的当归、川芎、芍药、生地，每天熬水喝，补血效果特别好。女士每天坚持喝，还可以起到美容养颜的作用。经常喝，你就会笑口常开，看上去比同龄人年轻很多。

说到男人，人们总觉得应该“事业心强”“有宏图大志”等等。但作为一个男人，志向太大了，思虑过多，就会伤脾神，感觉整天精神很