中国最畅销的风水百科最新修订版，开本更大、内容更多、价格更低

图解易经生活道

風生水起

养生风水图文大百科

常和明／著

1000个问题帮你祛病延年健康一辈子

调对风水接天地福气 活到天年不求医



陕西师范大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

关于本书

风水是“藏风聚气”的学问，追求的是适合人类生存和居住的最佳环境；养生则是“颐养生命”之道，力争达到人体精气神的最佳状态，二者是相通的。我们居住与工作的每一所房子，都不是孤立存在的，不仅会影响不同身份的居住者，也会与每个人的不同器官相联系。只有理顺这种家居与健康的联系，才能真正获得身心健康和事业发展。

《图解易经生活道·养生风水图文大百科》从养生健康的角度结合风水学阐释修身养生的保健方法和常识，通过一问一答的形式，深入浅出地从饮食、起居、家居布置、方位格局等方面进行了详细生动的解析，让您更轻松地认识风水、运用风水，详细解读古人精妙的养生智慧。因而本书是一本居家保健、修身养生不可或缺的必备时尚宝典。

项目策划/紫图图书 ZITO
www.readroad.com
投稿邮箱：tougao@readroad.com

传统生活中的风水养生

风水是“藏风聚气”的学问，追求的是适合人类生存和居住的最佳环境；养生是“颐养生命”之道，力争达到人体精气神的最佳状态。作为中国传统文化的精髓，二者自古以来就是共通的，是人类对天、地、人和谐相处的认识与实践。古人将这种实践在社会生活中进行了广泛运用，成就了中国独特的养生阳宅文化。下图即以清院本《清明上河图》为例阐述中国传统生活中的风水养生。



树木环绕，心情愉悦

如果住宅周围适当地种植树木，可以起到藏风聚气、阴阳平衡、使居住者心情愉悦的风水作用，而且还可以为饿木命人增旺运势。但切忌不可在住宅院落的中央种植树木，因为中央是生气的凝聚点，阳气最充沛的地方，如果种植树木或设置池塘，都会破坏阳气的生发与扩散，使居住者长期受阴气侵扰、灾病不断。

阴阳平衡，疾病不侵

住宅间的距离、室内布局和色彩图案等均应强调阴阳平衡。人修身养生要顺应自然界四时气候的阴阳变化规律，调摄精神活动，“春夏养阳，秋冬养阴”，才能够符合风水中的五行生克规律，从而才能达到人与自然的相互推动，达到人类养生防病、益寿延年的目的。

背山面水，大益身心

住宅后有清秀明丽的靠山，可以阻挡冬天北来寒流，代表事业稳定、家庭安宁；住宅前有清澈见底的流水，既能接纳夏日南来的凉风，又能享有灌溉、舟楫、养殖之利，代表财源广进。二者俱备就是上好的风水之地，如果所傍之水浑浊不堪，依之山高陡无植被，反会给人压迫感，让人精神压抑，更加不利身体健康。

地形开阔，胸怀宽广

适宜的地形环境有利于居住者健康长寿。符合风水养生住宅的地形应开阔、平坦而方正，符合“天圆地方”的基本法则，才能够促使居住者心胸宽广，事业蒸蒸日上。而前宽后窄的地形则预示居住者的事业或者健康将每况愈下，并最终走上绝路。



选好宅基，健康前提

阳宅风水和人体疾病之间有着微妙而复杂的关系，选择好的住宅基址是确保健康的前提。选址时，首先要看周围地形与环境，地形以宽阔平坦、背山面水为吉，环境以阳气充足、藏风聚气为佳。否则会影响居住者的身心健康，容易心情郁结、精神压抑，从而导致疾病缠身。

户型方正，福气自来

最佳户型应该是方方正正、没有缺角的，而围墙最好呈曲线或者是圆状，这是取“天地方圆”的说法，以达到天人和谐之义。住宅结构不能为三角形，因为三角形属火，不能聚气。户型最好不要有缺角，因为不同的方位缺角，就会影响相应方位的家人健康。更不可选择锯齿形、菜刀形、枪式形、曲折式等不吉的户型。

大小适宜，安神补气

住宅之间的相互距离、内部的空间分割等均应强调大小适当。从外部环境看，如果所住的地方过于开阔，就会风势过急，导致气乘风而散，无法停留，从而影响家人健康。从内部布局来看，单人的居住面积最好在 8–20 平米之间，人少房大或者人多房小都不利于身心健康。

藏风聚气，福泽无边

住宅环境的气流状况与人体健康密切相连，“藏风聚气”是住宅选址和建筑设计的基本原则之一。应避开有害之风与有害之气，而藏聚有利之风与有利之气。具体来说，要注意室外空间中干湿气流、当地季风的方位走向和空气污染的问题，避开有害气流，提高空气质量。



布局合理，家人安康

风水学认为，住宅的不同方位代表不同卦位、不同家庭成员的身体健康和命运状况。因此，在住宅布局时要将合适的人安排在最恰当的方位，以助旺风水、大益健康。具体来说，乾为父、坤为母、震为长男、坎为中男、艮为少男、巽为长女、离为中女、兑为幼女。调整相应方位的布局，可以改善相应家庭成员的健康和运势。

《清明上河图》（清院本局部）

清　陈枚、孙祜、金昆、戴洪、程志道

纵 35.6 厘米　横 1152.8 厘米　台北故宫博物院藏

清院本《清明上河图》是乾隆时期五位宫廷画师仿北宋张择端的《清明上河图》而作。画家吸收了张择端原作的写实风格，同时又受到西洋画风的影响，画面中人物形态各异，景物错落有致，色彩鲜亮，线条细腻严谨，立体感很强，十分逼真。其场面之宏大，真实地反应了清代盛世时期全民百姓对住宅风水的重视程度，成为我们了解古代传统生活的一个窗口。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

八卦人风水养生食物

风水养生中最独特的养生理念就是八卦养生。风水中的八卦象征万事万物的八种属性，“八卦人”即是按照八卦的属性将人类区分为八种不同的类型。要想知道自己的所属卦象，只需将出生年月转换成天干地支，按照本页下方的提示就可以直接查出。确定自己的八卦属性后，通过八卦对应的人体部位、疾病信息，就可以正确地选择养生食物来调养身体。

乾卦人风水食物

乾卦人易患肺燥、便秘、糖尿病和气管炎等疾病。要多吃一些清凉润肠肺的食物，如蚕豆、百合、核桃、桂圆、木瓜、香蕉等。



蚕豆

利胃肠，调五脏六腑



百合

清肺润燥，滋阴清热



核桃（胡桃）

润肌，黑发，利小便



桂圆

腹内冷气，咳逆结气



木瓜

主治麻木，关节肿痛



香蕉

润肺养阴，清热生津

出生年月日为乙、丁、己、辛、癸的人，称为乾卦人。乾卦人五行属金，金性燥，所以乾金之人容易患肺方面的病，因此要少抽烟、少喝酒，少吃凉润的食物。

坤卦人风水食物

坤卦人易患脾湿之症，可多吃一点温燥食品，如豌豆、薏苡、莲藕、扁豆、小麦、大麦等。



豌豆

调颜养身，益中平气



薏苡

治筋急拘挛、风湿麻痹



莲藕

益心肾，补虚损，固精气



扁豆

湿中通气，调养肠胃



小麦

利小便，补养肝气



大麦

滋补虚劳，对肤色有益

出生年月日为甲、丙、戊、庚、壬的人，称为坤卦人。坤土之人通常容易患脾方面、湿气方面的病，如痰饮、水肿、腹泻之类。养生时要用温燥的食物来克制体内的湿气。

坎卦人风水食物

坎卦人易得寒症，应多吃一些温补的食物，如梨、白萝卜、人参、茯苓、豇豆、花生等。



梨

润肺凉心，消痰降火



白萝卜

消食和中，去痰癖



人参

扶正补虚，延年益寿



茯苓

宁心安神，治小便不利



豇豆

理中益气，补肾健胃



花生

健脾和胃，利肾去水

出生年日为甲、丙、戊、庚、壬，月为乙、丁、己、辛、癸的人，称为坎卦人。坎卦人易患的疾病往往和肾相关，因为坎水通于肾，应注意防肾病、防寒、防阳痿。

兑卦人风水食物

兑卦人要特别注意肺的保健，应经常食用一些得兑泽之气较多的食物来保健，如生姜、樱桃、无花果、冬瓜、丝瓜、红苋菜等。



生姜

止呕吐，去痰下气



樱桃

主调中，益脾气，养颜



无花果

开胃，止泻痢



冬瓜

润肺消炎，清热解毒

丝瓜

祛风化痰，凉血解毒



红苋菜

主赤痢、备伤和虱病。

出生年月为乙、丁、己、辛、葵，日为甲、丙、戊、庚、壬的人，称为兑卦人。兑对应人体的肺，兑卦人要注重肺的保养，要经常食用得兑泽之气较多的食物来保健。

震卦人风水食物

震卦人容易患心脏疾病，为了预防或缓解这些病痛，应选取震卦食物来调补，如黄花菜、桃子、石榴、菠菜、山药、甘薯等。



黄花菜

通结气，利肠胃。



桃子

益肺，可养颜



石榴

治咽喉燥渴，理乳石毒



菠菜

疏通血脉，开胸下气，



山药

补虚羸，除寒热邪气



甘薯

补虚乏，健脾胃

出生月日为甲、丙、戊、庚、壬，年为乙、丁、己、辛、癸的人，称为震卦人。震卦对应人的心系统。震卦人较容易出现心系统的疾病，不宜过量吃属坎水的食品。

离卦人风水食物

离卦人火气旺盛，容易脑出血或眼出血，要多食离卦食物来调补，如玉米、山楂、松子、槟榔、葡萄、大蒜等。



玉米

调中开胃，治小便淋沥



山楂

治腰痛，能消食积



松子

滋润皮肤，延年益寿



槟榔

消谷逐水，腹胀腹痛



葡萄

筋骨湿痹，益气强志



大蒜

消积食，去风湿，破冷气

艮卦人风水食物

艮卦人易患胃部疾病，应用艮卦食物来调补其胃土，如芝麻、板栗、橙子、柚子、甜瓜、橄榄等。



芝麻

补五脏，长肌肉，增智力



板栗

治筋骨断碎，肿痛瘀血



橙子

止恶心，浮风恶气。



柚子

解酒毒，去肠胃恶气



甜瓜

除烦热，利小便，通三焦



橄榄

生津止渴，治咽喉痛

巽卦人风水食物

巽卦人易患肝脏方面的疾病，应多食巽卦食物来调补，如荞麦、黄瓜、薄荷、莴苣、芹菜、茼蒿等。



荞麦

充实肠胃，增长气力



黄瓜

清热解渴，利水道。



薄荷

治恶气，除劳气，解劳乏



莴苣

利五脏，通经脉，祛口臭



芹菜

消除颈淋巴结核病



茼蒿

安心气，养脾胃，消痰饮

出生年日为乙、丁、己、辛、癸，月为甲、丙、戊、庚、壬的人，称为离卦人。离卦人要注意静养生，要少生气、多安静，少吃动火的东西，少喝酒。

出生年月为甲、丙、戊、庚、壬，日为乙、丁、己、辛、癸的人，称为艮卦人。艮卦对应人的胃，艮卦人要养护好胃部。最好要少喝牛奶、豆浆等属坎水或兑泽的食品。

出生月日为乙、丁、己、辛、癸，年为甲、丙、戊、庚、壬的人，称为巽卦人。巽属风，风气通于肝，巽卦人易患外风引动内风以及过敏方面的病，平时要注意少食发物。

超值白金版

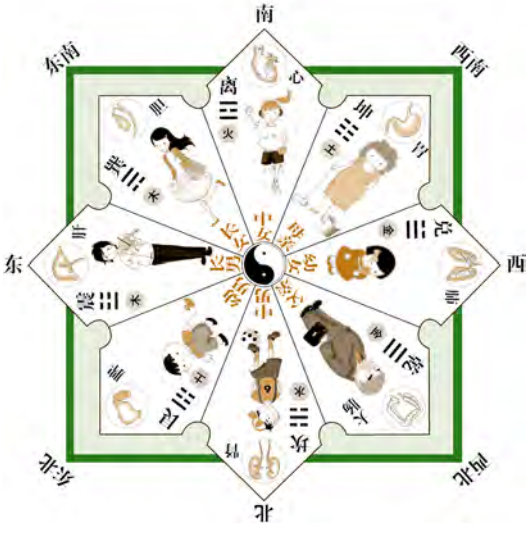
实用国学 05

图解易经生活道

养生风水图文大百科

调对风水接天地福气，活到天年不求医

常和明/著



陕西师范大学出版社

（一）风水养生好住宅

中国人最理想的阳宅养生格局就是要背山、面水、向阳，通过环境因素打造风水宝地，造就一个有机的生态环境。若能够在一个绝佳的养生住宅中安家落户，必然会使人的身心活动保持在最佳的状态，从而减少疾病的发生，促进思维的敏捷，甚至还能广纳天地福泽，成就幸福命运。



藏风聚气

应避开有害之风与有害之气，而藏聚有利之风与有利之气。

大小适宜

住宅之间的相互距离、内部的空间分割和色彩图案等均要强调阴阳平衡，大小以适当为宜。

背山稳定

可以阻挡冬天北来之寒流。后有靠山表示事业稳定、财库有聚、家庭安定，但不宜过高。

向阳健康

可以取得良好的日照，能够吸纳阳气，有利于身心健康。



面水有财

既能接纳夏日南来的凉风，又能享有灌溉、舟楫、养殖之利。有水流来代表财源广进。

相土尝水

适宜的水土质量有利于居住者健康长寿。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1.选好基址，健康无忧

选择住宅基址需要察看周围地形是否符合风水养生法则，最好不要风势过大、阴暗潮湿、有地形缺陷、路煞、树煞、水煞等凶煞之形，更不可居住在死巷子里等等，否则会影响居住者的身心健康，容易心情郁结、精神压抑，从而导致疾病缠身。生，促进思维的敏捷，甚至还能广纳天地福泽，成就幸福命运。



环境以阳气充足、藏风聚气为吉。

地形以宽阔平坦、背山面水为吉。

住宅选址吉凶表

选对住宅基址是保证家庭成员健康的第一前提。根据风水学的原理，住宅选址有很多不同要求，下表所展示的就是在选址时要特别注意的一些方面：

朝向	地形	周边环境	对健康的影响
向阳且与命卦相合	水土质量好	依山傍水，长有开运植被	吉
向阴且与命卦相冲	过于干燥或者过于潮湿	风势过大，有路煞、树煞、水煞、面对天桥等	凶

2. 合理布局，福气无边

住宅的不同方位代表不同家庭成员的身体健康和命运状况，如西北方代表父亲、西南方代表母亲等。因此，在住宅布局时要将合适的人安排在恰当的方位。当然，福地还要福人居，如果一家人心地善良，乐善好施，又住得好住宅，当然是有利身心、相得益彰；如果居住者心地险恶，即使是住进最好的房子也摆脱不了厄运。

不同的家庭成员应居于不同的八卦方位。

运用方位布局能够有效地助旺风水、化泄煞气。



户型缺角补救法

在风水中，住宅形状应以正方形为最佳，但现代住宅户型不可能每个都呈正方形，如果有缺角怎么办？下表所列的就是户型不同方位缺角的具体补救办法：

方位	对应成员	缺角补救办法
西北方	父亲	可在西北方摆放金属狗或金属马（属狗者不宜）。
西南方	母亲	可在西南方摆放陶瓷羊、猴吉祥物。
东方	长子	可在东方摆放木质兔吉祥物或挂有兔子的画。
东南方	长女	可在东南方悬挂龙画或摆放木质、陶瓷龙。
北方	次子	可在北方摆放钟馗招蝠吉祥物或者悬挂百子千孙图。
南方	次女	可在南方摆放铜马。
东北方	小儿	可在东北方摆放猫、虎吉祥物。
西方	小女	可在西方摆放金属鸡。

3.饰品养生，事半功倍

不同的饰品装饰能够对居住者的身心健康造成不同程度的影响，如室内摆放过多家电会对人体磁场造成不好的影响；要尽量避免尖锐物，因为尖角、棱角的形状会放射出不稳定的能量，从而伤害人的神经系统和内分泌系统等等。因此我们要配合风水的认识来布置家居，才能够使自己的身心状况随时顺应阳宅风水。



驱邪护身的八卦镜

八卦镜多悬挂于室外，有驱邪、护身的作用。八卦镜分凸面和凹面两种，凹面镜可吸纳吉气，凸面镜可反射煞气，一般不宜超过三个；也不放于室内，更不可照人或放在门前。



保佑平安的五帝古钱

五帝钱是指清朝五代皇帝（顺治、康熙、雍正、乾隆、嘉庆）时期所铸造的铜币，具有挡煞、保佑平安的作用，是化解五黄煞和二黑病星的最佳法器之一。



祛病强身的平安葫芦

葫芦谐音“福禄”，除了喻义“多子多福”之外，还有去病免灾、辟邪除恶的作用，所以最合适医生或体弱多病者摆放在书房、客厅或卧室，但一般不可与金属挂件同时使用，因葫芦属木，与金同处会受其克制。



镇宅化煞的桃木剑

镇宅桃木剑纯以桃木制成，或悬挂于大门，或挂在正对大门的客厅墙壁上，可以解决大门正对着门、路、墙角等所招致的风水问题，另可化解不良的冲煞，并保护家人身体健康。

（二）四季与养生

人与自然是一个整体。四季养生，就是要顺应自然界四时气候的变化规律，调摄精神活动，才能与天地日月共存，达到人类养生防病、益寿延年的目的。

1.春季养生宜户外

春季是万物推陈出新、生机盎然的季节，此时人体毛孔放松，冬季所藏的营养逐步向外“散发”，肝气也开始旺盛。因此，养生者应顺时而养，注重保护体内的阳气，使之逐渐充沛旺盛，应以养肝护肝为先，补益肝脏、强化肝脏、养护肝脏。更重要的是要尽量保持心情愉快，多去户外呼吸新鲜空气。图为世界最著名的纪实摄影家斯蒂夫·麦柯利的名作之一，其绚烂幽静、诗情画意的自然美景是春季养生的最好去处。



斯蒂夫·麦柯利　摄影

春季风水养生旺运提示

春天木盛金衰，出生于春天的饿金命人一定要多利用本书的提示来助旺金运（如多穿白色衣服、佩戴金银首饰等）。而春天对于公历8月8日到11月7日出生的饿木人特别有利，饿木命人一定要抓住机遇大展宏图。

身体调养	适宜养肝。
起居调养	应晚睡早起，睡眠时间太长有损人体阳气。
饮食调养	多食甜、少食酸，以补益人体的脾胃之气，多食用温补阳气的食物，多喝水以促进新陈代谢。

2.夏季养生常纳凉

夏季时，自然界阳气旺盛，天地之气相交合，人体的新陈代谢也显得非常旺盛，平时应多乘凉，多吃清淡食物，在运动保健方面应选在大自然中。夏季养心尤为重要。此外还可以冬病夏治，如冬季里常发的慢性疾病及阳虚阴盛等疾病都可以通过伏夏调养，使病情得以好转。

夏季风水养生旺运提示

夏天火盛水衰，出生于夏天的饿水命人一定要多利用本书的提示来助旺水运（如多吃海鲜食物、多泡澡等）。而夏天对于公历11月8日到2月18日出生的饿火人特别有利，饿火命人一定会在这一时期事半功倍、卓有成就。



苏州同里退思园　摄影

身体调养	适宜养心。
起居调养	户外健身、读书写字、品茗吟诗、益友清谈、观景纳凉等。
饮食调养	应减少食量，清淡饮食，少吃油腻，以使脾健胃和。

3.秋季养生要顺心

秋天是阴气上升的时期，是一年之中养阴的最佳季节。秋季养生应顺应秋收之意，要多吃一些养阴的食物，精神方面要做到内心宁静，收敛神气，以适应秋天容平之气。图为明末清初画家陈字的绢本《梧叶惊秋》，画中侍女陪主人庭院悠闲散步的情景所展现出的闲适安逸和愉悦心态，正是修生养生的内在根本之一。



秋季风水养生旺运提示

秋天的饿木命人一定要多利用本书的提示来助旺木运（如种植花草、养猫养兔等）。而秋天对于公历2月19日到5月4日出生的饿金人特别有利，饿金命人可针对一些打算已久的决定付诸行动，必定会成功。

身体调养	适宜养肺。
起居调养	应早睡早起，早睡以顺应阳气之收敛，早起得以舒展肺气。
饮食调养	宜收不宜散，酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，尽量少吃葱、姜等辛味之品，而应多吃清热生津、养阴润肺的食物。

需要全本请访问 www.ertongbook.com