专家指导版

科技文献
科学养生
19.9元

杨力解读易经养生智慧

遵循正确养生之道　尽享健康生活之乐



杨力◎主编

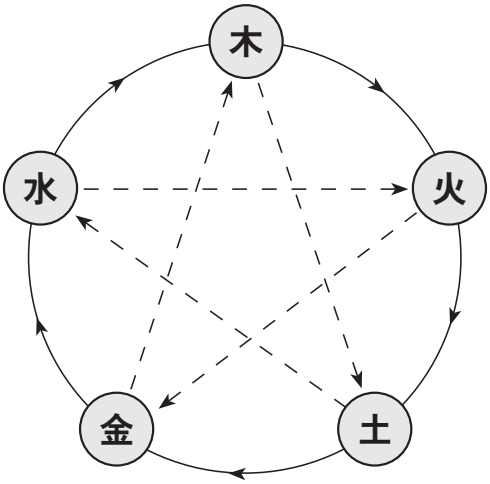
《易经》是中国的群经之首，诸子百家之源。《易经》的哲学理论古朴而超前，其对《黄帝内经》的影响更是十分深刻。《易经》中的阴阳理论奠定了中医学的基础，更为中医养生学的重要根基，所以讲养生之道，不可不通《易经》，正如药王孙思邈说，“不知易，不足以言太医”。

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

杨力解读
易经养生智慧

杨力◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

杨力解读易经养生智慧 / 杨力主编. —北京 : 科学技术文献出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5023-7352-8

Ⅰ. ①杨… Ⅱ. ①杨… Ⅲ. ①《周易》-关系-养生（中医）Ⅳ. ① B221.5 ② R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 125261 号

杨力解读易经养生智慧

杨力 主编

策划编辑：张炙萍　　责任编辑：薛士滨　　责任校对：张吗哚

出 版 者　科学技术文献出版社
地　　址　北京市复兴路15号　邮编 100038
编 务 部　(010)58882938，58882087(传真)
发 行 部　(010)58882868，58882866(传真)
邮 购 部　(010)58882873
官方网址　http://www.stdp.com.cn
淘宝旗舰店　http://www.stbook.taobao.com
发 行 者　科学技术文献出版社发行　全国各地新华书店经销
印 刷 者　北京联兴盛业印刷股份有限公司
版　　次　2012年7月第1版　2012年7月第1次印刷
开　　本　787×1092　1/16 开
字　　数　300 千字
印　　张　14
书　　号　ISBN 978-7-5023-7352-8
定　　价　19.90元

版权所有　违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

前言

《易经》是中国文化的总源头，《易经》养生法开创了东方最早的养生法。《易经》与《黄帝内经》相结合的医易养生法，奠定了中国及东方的养生特色，对中国人的健康做出了不朽的贡献，对世界人类的健康具有重大意义。

《易经》养生有三大智慧：

“阴阳平衡”是《易经》养生法的第一智慧

《易经》名言“一阴一阳之谓道”开创了东方的阴阳哲理，也奠定了中医养生的总原则——阴阳平衡。阴阳平衡是生命活动的密码，阴阳平衡则身体健康、阴阳失衡则病态丛生。所以，中医的养生和治疗都旨在维护和协调人体的阴阳平衡，阴阳平衡是中医养生法的第一瑰宝，也是本书最核心的养生智慧。

“天人合一”是《易经》养生法的第二智慧

《易经》开创了中国人天人合一的思想，也奠定了中医养生法的理论基础，从而确定了中国人法时养生的总原则。《黄帝内经》对此做了充分发展，提出了著名的“四气调神”论，成为了四季养生的总法则，尤其《易经》太极阴阳气化与子午流注相结合确立了十二时辰养生的总规律，是中医天人合一养生的最高境界，对中医养生有重大意义。

“象数养生”是《易经》养生的第三智慧

《易经》著名的象数思维奠定了中医养生的象数特色，脏象养生、经络象养生、气化象养生、药食象养生等，尤其应用象数原理预测疾病对“治未病”有很大优势。所以，象数养生对养生防病具有重大意义，是医易养生学的第三智慧。

总之，《易经》和《黄帝内经》相结合的医易养生学，开创和奠定了东方养生法的核心，有丰富和杰出的养生智慧，是人类养生学的瑰宝。

本书详细介绍了《易经》的养生智慧，将给人们的养生长寿带来福音。

最后，祝广大读者朋友们健康长寿。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

第一章▶ 1
解读易经天人合一的养生精髓

▶第一节 活用易经，百病不侵／2
◎医不可无易，易不可无医／2
◎学习易经认识自我健康／4
◎易学中的哲学养生之道／7

▶第二节 易经养生之源／11
◎揭秘太极原理暗藏的养生智慧／11
◎阴阳平衡是生命活力的根本／13
◎两仪四象中的养生防病观／15
◎构成天地万物的八卦元素／17
◎六十四卦揭开人体生命的规律／23
◎五行生克养生看体质／25

第二章▶ 29
易经解读生命健康

▶第一节 生生之谓易／30
◎元气决定健康／30
◎精、气、神决定生死／31
◎养生重在养“阳”／33
◎不想生病莫生气／36
◎心事少，身体好／38
◎外调内理是养生治病的最高境界／39

▶第二节 顺应自然生物钟养生／44
◎四时顺养，人与自然和谐共生／44
◎二十四节气黄金养生法／47
◎十二时辰生物钟养生／60

▶第三节 五脏养生法／64
◎生命水源从养肾开始／64
◎从“心”谈生命原动力／65
◎易经解读肝功能／66
◎不可忽略的“脾”养生／66
◎净化生命的养肺工程／67

▶第四节 根据体质调养身体／68
◎阴虚火热体质的救命草——低温养生／68
◎阳虚寒凉体质的养生经——温阳养生／70
◎燥热体质的降火药——凉润养生／72
◎寒湿体质的祛湿丸——风温养生／74

第三章▶ 77
解读易经阴阳平衡的饮食法则

▶第一节 健康养生的饮食原理／78
◎阴阳平衡的膳食搭配／78
◎小小食物，健康的大药／80
◎养生话“补”与“泄”／81
◎吃对饮食才健康，做到“五数”、“四忌”／82
◎“五色”与“五味”食物养生／83

▶第二节 对应局部的饮食细节／86
◎明眸善睐的秘方／86
◎易经中的饮食健脑方／87
◎这样吃，会让你“心”潮澎湃／88
◎助肝排毒一身轻／89
◎餐桌上也可解决“脾”事／89
◎会说话的“胃”／90
◎吃什么，让肺坚强起来／91
◎壮“胆”从饮食开始／92
◎“肾”，最需要关注的脏器／93

第四章▶ 95
解读易经八卦祛病养生法

▶第一节 八种卦象之人这样养生最有效／96
◎乾卦体质之人的养生方案／96
◎坤卦体质之人的养生方案／98
◎坎卦体质之人的养生方案／100
◎离卦体质之人的养生方案／102
◎艮卦体质之人的养生方案／104

◎震卦体质之人的养生方案 / 106
◎兑卦体质之人的养生方案 / 108
◎巽卦体质之人的养生方案 / 110

▶第二节 八卦之病的治疗法 / 112
◎贼风不足惧——震卦之病的治疗法 / 112
◎心平气和更健康——巽卦之病的治疗法 / 113
◎烈火炼真丹——离卦之病的治疗法 / 114
◎黑土地上的美味——坤卦之病的治疗法 / 116
◎去燥除邪——兑卦之病的治疗法 / 117
◎善待肺、养好脑——乾卦之病的治疗法 / 118
◎谨防湿邪——坎卦之病的治疗法 / 119
◎养好脾胃、身心自安——艮卦之病的治疗法 / 120

▶第三节 揭秘中医“望闻问切”的治病奥秘 / 122
◎察言观色“望”病 / 122
◎听声嗅味“闻”病 / 123
◎一语击破的“问”病 / 123
◎左右六脉“切”病 / 124
◎看病防病探“虚实” / 124
◎探索中医保健的奥秘 / 125
◎特效穴位治百病 / 126
◎治病八法，八面玲珑 / 135
◎外感伤寒，速效疗法有神功 / 140

▶第四节 一学就会的易经自疗法 / 142
◎五行秘诀，病了自己先看 / 142
◎不生病的健康智慧 / 143
◎给胃肠道保驾护航 / 150
◎五官健康，身心安然 / 156
◎孩子最需要的护理专家 / 164

第五章▶ 167
解读易经中的抗衰长寿秘诀

▶第一节 乐知天命享康福 / 168
◎易经祛病延年养生术 / 168
◎感染风、寒、暑、燥、湿、火，饮食有方 / 174
◎千年导引术助你强身健体 / 175
◎越活越年轻，延缓衰老有新招 / 178
◎五脏六腑八大外敷养生法 / 179

▶第二节 活学易经，给自己开药方 / 182
◎辨识“信号”，预测疾病 / 182
◎年过半百，这样活不生病 / 187
◎人到老年，以柔克刚安身心 / 188
◎易经的运动养生智慧 / 191

第六章▶ 193
易经中的心理养生智慧

▶第一节 养生重在修心 / 194
◎《易经》是中国心理智慧的源头 / 194
◎《易经》的心理胜利法智慧 / 195
◎《易经》的心理平衡智慧 / 196
◎《易经》的心理战术智慧 / 197
◎《易经》的心理疏导智慧 / 197
◎《易经》的心理防范智慧 / 198

▶第二节 警惕心理失衡现象 / 200
◎盲目攀比，坠入深潭 / 200
◎夸夸其谈，好高骛远 / 201
◎得意忘形，必遭凶险 / 201
◎只图眼前，贪小失大 / 202
◎转移愤怒，避免争执 / 203

▶第三节 解读《易经》的中医情胜疗法 / 204
◎五脏健康的“晴雨表” / 204
◎解密“情胜疗法” / 205
◎过喜伤心，以恐胜喜——惊恐制喜法 / 206
◎过怒伤肝，以悲胜怒——悲伤制怒法 / 207
◎过忧伤肺，以喜胜忧——喜悦制忧法 / 208
◎过思伤脾，以怒胜思——愤怒制思法 / 208
◎过恐伤肾，以思胜恐——思虑制恐法 / 209

▶第四节 感悟《易经》的情志养生智慧 / 210
◎四气调神——情志养生要顺时 / 210
◎凝神敛思——清静思想的良方 / 211
◎静坐养生——忙里偷闲静坐思 / 212
◎琴棋书画——益寿养心的秘诀 / 213

▶第五节 心理失衡者的养生智慧 / 214
◎“心理失衡”是个“隐形杀手” / 214
◎“心理障碍”不可小视 / 215
◎“心理危机”与“天灾人祸” / 217

第一章

解读易经天人合一的养生精髓

第一节

活用易经，百病不侵

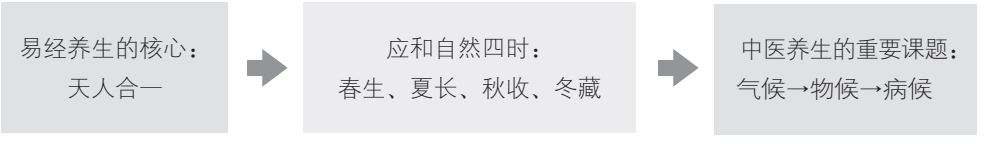
《易经》是“群经之首”、“大道之源”，主张“天人合一”。《易经》也是中医传统养生学的源头，中国古人就是以易学理论为指导进行养生和医疗实践的。那么，养生的最高境界是什么？本节就为你解开《易经》的健康密码，揭开《易经》养生的神秘面纱，指引你探求养生真谛。

医不可无易，易不可无医

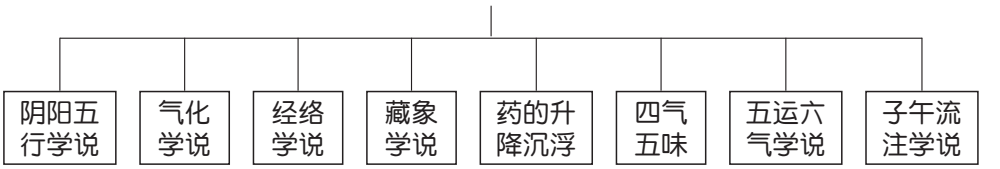
提起《易经》，许多人都认为它是一本占筮之书，跟养生学没有什么关系。事实上，《易经》与养生学有着深厚的渊源。《黄帝内经》被认为是中国人养生治病的经典之作，其实，它只不过是《易经》的一条分支，包括《黄帝内经》在内的众多医学典籍，都是直接或间接地从《易经》发展而来。古人云“不知易，不足以言太医”、“医不可无易，易不可无医”，可见，医易相通，只有把《易经》的精髓运用到养生和诊疗的实践中去，才能达到尽享天年、悬壶济世的目的。

《易经》是中医学的源头，蕴含着丰富的医学思想，为中医学的产生和发展奠定了广泛而坚实的理论基础。在《黄帝内经》成书的数百年中，一代又一代的医学家，

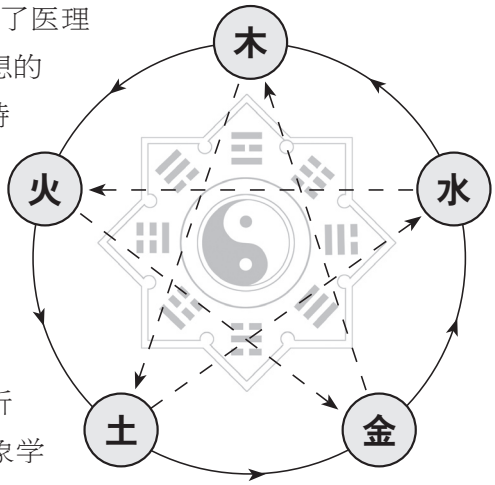
医易相通



《黄帝内经》从《易经》吸收的精华



从《易经》中汲取精华，把易理深深地渗透到了医理之中。可以说，中医基础理论就是《易经》思想的化身。《黄帝内经》吸取了《易经》的思维特点，形成了抽象思维和形象思维于一炉的中医思维模式，主要体现在两个方面：一是由天地阴阳五行来推演人的阴阳五行，强调人体与外界自然环境的统一与和谐；二是通过模拟、比类来阐述人体的脏腑和生命现象。《黄帝内经》从《易经》中吸收了许多精华，如我们常听到的阴阳五行学说、气化学说、经络学说、藏象学说、药的升降沉浮、四气五味、五运六气学说、子午流注学说等。中医的理论基础和《易经》创造性地相结合，使中医成为一门具有很高哲理水平的自然科学。



◎阴阳五行学说

养生学是中国古代医学的重要内容，而中国古代医学的基本理论就是在易学的基础上形成的。中医学的经典著作《黄帝内经》实际上就是《易经》的“医传”。易学既然是中医的理论基础，那么作为中医学重要组成部分的养生学理论也必然是以易理为基础的。作为《易经》之“医传”的《黄帝内经》就是处处以易理说医理，而且以“治未病”的养生思想贯彻始终。

中国古代养生的各种方法往往都含有深刻的易学道理。易学是中国古人认识事物的科学的方法论系统。古人在易学思维的指导下，建立了以“天人相应的整体观”为基础的庞大的思想体系。中国古人就是以易学理论为指导进行养生和医疗实践的。

养生从《易经》学起

人类与自然的关系，与“鱼与水”的关系相同，人的生老病死好比自然界的春生、夏长、秋收、冬藏，所以《易经》倡导“天人合一”的养生观。只有人体的机能与自然界的变化保持一致，我们的生命才能年复一年的“野火烧不尽，春风吹又生”。

《素问·金匮真言论》中指出“五脏应四时，各有收受”、“和于阴阳，调于四时”，这说明人与自然是一个整体，人体的五脏功能活动、气血运行都与季节的变化息息相关。因此，古往今来，中医养生学家们都将“气候→物候→病候”作为养生的重要课题来研究。

气候发生变化时，人体会随之产生一些特殊反应：春夏季节，天气变暖，在人们体内蛰伏一冬的阳气开始生发，从而推动血液循环速度加快，体表会排出大量的汗液，这是机体通过排汗的方式来散热，以调节体内阳气的过分亢盛；相反，在秋冬季节，气温低，人体为了自保阳气，会表现为尿多、尿频而皮肤出汗少。

中医认为，昼夜晨昏也会影响人类的生活，所以人们的生活作息要遵循“日出而作，日落而息”的规律，否则人体会产生诸多疾病。因此，养生贵在天人合一。若要养生，应特别注意以下几点：

第一，顺应天地自然原则。人和自然界是一个整体，所以人要随着自然环境的变化而变化，与春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律相对应。人们通过观察日月星辰的运行及位置，顺从阴阳的消长，并根据天地自然四时气候的变化来调养身体，吐故纳新，养精守神。只有心神、形体应和于阴阳的变化，调适于四时气候的变迁，才能使人体强健、祛病、增寿，乐活于天地之间。

第二，顺应人体生物钟原则。人体的血液中含有60多种化学元素，它们和地壳中元素含量的分布规律完全一致。这也就解释了为何人体的生物钟与大自然的变化是一致的。我们若想养生，必须做到“起居有常，不妄作劳”、“精神内守，病安从来”。唯有凡事都顺应生物钟，做到适应日节律、月节律、年节律的大环境，使日常生理活动、行动坐卧与节律合拍、和谐，才能拥有健康的身体。

第三，融入生活养生原则。社会在进步的同时，也给人类带来了一些不利于健康的因素。如城市代步工具汽车的大量涌现所带来的噪声、尾气污染，居室装修带来的环境污染等等。这些因素都会导致人们出现精神焦虑、头痛、头晕、烦躁、失眠等症状。因此，我们应把养生理念贯穿于日常生活中，远离山珍海味，均衡饮食，做到主食与副食平衡，酸性食物与碱性食物平衡，杂与精平衡，寒与热平衡，干与稀平衡，摄入与排出平衡，情绪与食欲平衡。



◎易经养生三原则

学习易经认识自我健康

《易经》的人体观

《易经》在中国古代自然哲学思想的基础上，提出“天人合一”的观点，并依此划分身体各个部分。《易经》将人体的上下、内外分别以阴阳两仪来代表，即上身、外表为阳，下身、体内为阴；而在体内的五脏六腑、十二经脉及奇经八脉又有阴阳之

需要全本请访问 www.ertongbook.com

分。在中医的概念中，“阴阳”仅仅是引进古代自然哲学中的两种代表符号而已，比如日为阳、月为阴，动为阳、静为阴，身体的各种状态及健康、疾病的各种程度都可以划分为阴与阳。

阴阳属性表										
阳	动态	外向	上升	温热	明亮	雄性	正面	兴奋	散发	温煦
阴	静态	内守	下降	寒冷	晦暗	雌性	背面	抑郁	凝聚	滋润

与此同时，根据“天人合一”的思想，八卦对应脏腑和人体各部位（见下图）。

八卦	乾	兑	离	震	巽	坎	艮	坤
卦数	1	2	3	4	5	6	7	8
五行	金	金	火	木	木	水	土	土
脏腑	脑/大肠	肺	心/小肠	肝	胆	肾/膀胱	胃	脾
部位	头	口	目	足	股	耳	手	腹

总之，《易经》是把人体作为一个有机整体来看待，各个脏器之间是相互作用、相互影响的。脏器之间无法协调，则整个人体形态不协调，出现肥胖、羸弱等非正常之形，甚至无精打采、情绪低迷；而脏器间达到协调一致，则整个人体形态和谐，精力充沛，神采奕奕的样子。

《易经》的健康观

人体是一个有机整体，任何器官、细胞甚至某种成分的变化，都和全身有着密切的关系。所以《易经》倡导我们要认识和把握健康的本质，主张从整体的角度来看待人体。只有整体的“阴阳”保持平衡的状态，身体才是健康的；如若身体阴阳不平衡，身体就会呈现病态。但我们知道，人体不可能处于绝对的阴阳平衡，往往在健康与病态之间还有“第三态”，即我们现在说的“亚健康”。亚健康本身也是阴阳失衡的体现，但仅以此判断无助于解决身体“健康”问题。所以，中医又将人体各个部分代之以“五行”，即火、木、土、金、水五种基本物质，五行与脏腑相配，心属火、肝属木、脾属土、肺属金、肾属水，并以其“相生相克”的运行和变化规律来解决实质性的问题。

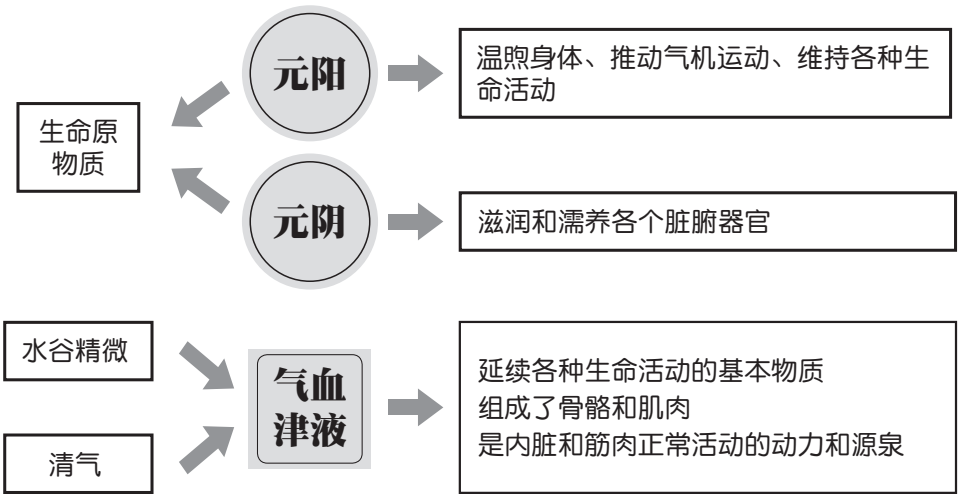
《易经》说生命的基本物质

《易经》把自然界归纳为五种基本物质，把人体也归纳为五种基本物质，即“元阴（精）、元阳、气、血、津液”。具体来说，“元阴”与“元阳”是“生命原物

质”，是生命活动的原动力。元阳是肌肉收缩和饮食过程中产生的，它通过人体内最基本的物质——“气”来实现生命活动，能温煦身体、推动气机运动。元阴又称为肾阴、真阴、肾水、真水，是全身阴液的根本，对机体各个脏腑器官起着滋润和濡养的作用。

气、血、津液来源于饮食中所摄入的水谷精微以及呼吸运动中吸入的清气，是构成人体维持延续各种生命活动的基本物质。它们共同组成了人体的骨骼和肌肉，并且是内脏和筋肉正常活动的动力和源泉。

中医将这五种物质也分为阴阳两大类：“元阳、气”属于阳，“元阴（精）、血、津液”属于阴。因此，血、津液和精又合称为“阴液”；我们生命的基本物质中，如果有一种或几种出现不足或过多，就会造成身体的阴阳失衡，导致疾病产生。



用《易经》认识自己的体质卦

在医院看病时，你细心观察一下会发现，同样是感冒，用的药却不一样。通过对疾病的长期观察研究，发现同一种病、同一种病因，在不同的人身上的发病症状往往不同，只有少数人的症状是接近的；反之，病因截然不同的病，发病症状却往往类似。所以当人得了流感，虽然病毒一样，但发病症状或表现为咳嗽气喘，或表现为高烧不退，或表现为四肢酸痛、乏力；有一部分人不用吃药，两三天就能自愈。这是为什么呢？主要是因为人和人的先天体质不同。



人从母体内出生后，由于不同气候的影响，先天体质也各不相同。再加上父母遗传、环境等的缺陷，自然会导致先天体质出现偏差。有时由于气候、环境的变化，还会导致先天体质无法适应。

先天体质卦是按生日时辰来起卦，这个方法始于北宋五子之首、大理学家及梅花易数的创始人邵康节（邵雍），至今已有千年了。具体方法是：年＋月＋日之和除以8的余数为上卦，年＋月＋日＋时之和除以8的余数为下卦，年＋月＋日＋时之和除以6的余数为动爻，如余3则第三爻（从下往上数）要变（阳变阴、阴变阳）。如余数为0时，则按余8或6计。

1.年数、时数均按十二地支计数：子一、丑二、寅三、卯四、辰五、巳六、午七、未八、申九、酉十、戌十一、亥十二。

2.月数按一月计一数，至十二月计十二数。

3.日数按初一计一数，至三十日计三十数。

4.卦数按乾（金一）、兑（金二）、离（火三）、震（木四）、巽（木五）、坎（水六）、艮（土七）、坤（土八）计数。

如某人生日时辰为1988年4月25日10时（夏历戊辰年3月10日10时），算法如下：

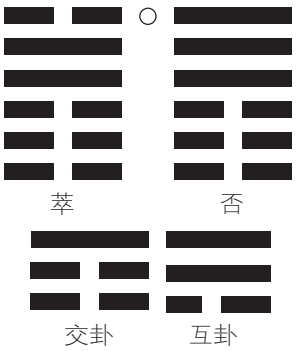
5+3+10＝18/8……2（兑）

18+6＝24/8……8（坤）

24/6……6

其卦为“萃”之“否”卦。

（萃卦画完卦后，动爻可标记“O”表示，变卦画在旁边，下面画交互卦。）



易学中的哲学养生之道

“天人相应”与“四气调神”

“天人相应”是《易经》哲学思想的精髓，被誉为“最古老的宇宙哲学”。《丰卦·彖传》即蕴涵这一奥义：“天地盈虚，与时消息，而况于人乎？”自然界是人类生命赖以生存的外在环境，人类作为自然界的产物及其组成部分，定当受自然规律的支配与制约，人类只有顺应自然界的变化而变化，才能与天地日月共存，达到颐养天年的目的。中医养生完全吸收了《易经》这一哲学思想，并在此基础上提出了自己的“四气调神”的养生观点。

所谓“四气调神”的理论出于《黄帝内经》，告诉人们一年四季要依据不同原则养生。春三月为万物发陈的季节，应“夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生”；夏三月为万物番秀的季节，应“夜卧早起，无厌于日，使志无怒”；秋三月，其气容平，应“早卧早起，与鸡具兴，使志安宁”；冬三月，其气闭藏，应“早卧晚起，必待日光”，“去寒就温，无泄皮肤”，“使志若伏若匿”。

《黄帝内经》中还告诫人们要“春夏养阳，秋冬养阴”。在生活中，我们常常会听到一句老话儿：“春捂秋冻”。这时的“捂”与冬天不一样，不是要把阳气蕴藏于体内，而是要有所选择地排出冬季的毒素。穿着上要“上薄下厚”，就是说上面可以少穿点，但腿部，尤其是脚，万万不能凉到。这时地下至阴之气正待升发，阳气开始由下而上，逐渐转暖，如果脚下穿得少，就会直接与地阴相接，受阴邪而成病。举个简单的例子，防空洞里夏天很凉快，冬天却有热气。而人的身体和防空洞是一个道理，夏天因内凉故要吃生姜驱寒凉，冬天脏腑内有湿热故吃萝卜利水去热。

至此我们看到：《黄帝内经》的作者是根据自然界“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然变化规律，提出了“四气调神”的养生原则。“四气调神”的目的就在于保持阳气的充沛，人体阳气充沛，则生机活泼，精神焕发，就能达到预防疾病、健康长寿的目的。

上古真人、至人、圣人、贤人四类养生家便是实践了“智者之养生，必顺四时而适寒暑”的原则，故能“提携天地，把握阴阳”、“处天地之和”而不危。他们之所以不反向运动，是深知逆四时的严重后果：“逆春气则少阳不生，肝气内变；逆夏气则太阳不长，心气内洞；逆秋气则太阳不收，肺气焦满；逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。”历史的经验，揭示了一条永恒的真理：“阴阳曲时者，万物之终使也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”

“防微杜渐”与“未病先治”

中医养生继承并发展了《易经》的养生思想，提出了自己的“防微杜渐”的养生观。《黄帝内经》中“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”体现的便是“未病先治”的哲学思想，并以“渴而穿井斗而铸锥”加喻阐明治未病的重要意义。何谓治未病？明代张景岳感受深刻：“祸始于微，危因于易，能预此者，谓之治未病，不能预此者，谓之治已病。知命者，其谨于微而已矣。”还指出：“履霜坚冰至，贵在谨于微，此诚医学之纲领，生命之枢机也。”张景岳一语中的，道出了“谨于微”便是“治未病”的关键所在。世上任何事物的发生，都有其先兆，所谓“山雨欲来风满楼”，健康当然也不例外，能将影响身体健康的征兆扼杀在摇篮中，便掌握了医学的纲领和摄生的法则。

在“未病先治”方面，中医养生还有其独具的特色，传统的针、灸、按摩、药补均可成为“治未病”的妙计良策。宋代太医窦材云：“人于无病时，常灸关元、气

海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百年寿矣。”《黄帝内经》《千金方》亦记针关元、足三里，灸膏肓穴均有强身作用。宋代医家张杲有一名言：“若要安，三里长不干。”三里，是说经常按摩足三里，有舒筋活血，促进新陈代谢的养生功能。另外，中医药补的作用亦不可小视，《神农本草经》被列入“上品”的药物均冠以“轻身益气，不老延年”之辞。如此丰富多彩的预防措施，实在是中医养生的一大骄傲。

“亢龙有悔”与“不妄作劳”

“亢龙有悔”是《易经》哲学思想的重要组成部分。《乾卦》上九日：“亢龙有悔。”“龙”是指龙星，“亢龙”是指处于最旺盛状态的龙。爻辞提醒人们，物极必反，要懂得阴阳平衡，什么时候都不能太过偏颇。上九爻辞说：“升腾到极限的龙，将有灾祸之困。”这是什么意思？意思是任何事都不要太满，水满则溢、月满则亏，如果达到极点了，必然会反向而行。中医养生接受了《易经》这一哲学思想，提出了“不妄作劳”的养生观点。《黄帝内经》曰：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神具，而尽终其天年，度百岁乃去。”在此把“不妄作劳”作为“尽终天年”的必备条件之一，可见其在养生学中的重要地位。那么要做到“不妄作劳”，在日常生活中，应当从何入手呢?

首先，要做到“精神内守”。中医养生注重内因，所谓“精神内伤，身必败亡”、“正气存内，邪不可干。”真气的保养是人体健康的重要标志。所以《黄帝内经》主张“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”以养生著称于世的道家代表人物庄子在“精神内守”方面亦有异曲同工的妙语：“无视无听，抱神以静，形将自正；必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可长生；目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”

其次，节制房事。情欲是人之本性，两性活动是人的本能，正常的性生活有利于人体的健康。然而房事必须有节，若恣情纵欲，房劳过度，便会“耗伤肾精”，动摇根本，导致阴阳失调、早衰及百病丛生。《千金方》言：“恣情纵欲，命同朝露。”《黄帝内经》也告诫人们：“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，故半百而衰也。”重视肾精与肾气的保养，是长生的秘诀之一。

第三，饮食有节。饮食是人类保持健康的重要条件之一。《需卦》九五：“需于酒食，贞吉。”人是需要服食酒食（古人的酒，是用粮食果类发酵而成的，度数较低）的，但不能“困于酒食”，故要达到“酒食贞吉”必须“节饮食”。如若饮食不节、暴饮暴食，超过机体的代谢能力，便会严重损害脾胃，影响健康。《黄帝内经》有忠告：“饮食自备，肠胃乃伤”、“内伤脾胃，百病皆生”。

第四，劳逸适度。《黄帝内经》反对“过劳”，它告诫人们“劳则气耗”，劳力太过则气少力衰，精神疲惫；劳心太过，则阴血暗耗，心神失养。因而“过劳”对人

体造成的危害不可小视。如《黄帝内经》所言：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”，可见“过劳”是健康的大敌。华佗认为：“人体欲得劳动，但不当使极尔，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”他的弟子吴普，得其“五禽戏”之真传“年九十余”。可见适度的活动，能将寿蔽天地变为现实。

“进德修业”与“德全不危”

“进德修业”是《易经》哲学思想的又一精华。《易经》注重道德修养，重视自身的完善，强调自强、自立、自省、自谦。《易经》书中关于德性修养的警句比比皆是，如《易传》在释《蹇卦》、《乾卦》、《晋卦》时分别提出了“君子进德修业……居上位而不骄；在下位而不忧”、“君子自强不息”、“君子自昭明德”、“君子以厚德载物”等等。何为德?《正韵》归纳得好：“凡言德者，善美、正大、光明纯懿之称也。”德性的修养是人们事业成功的保证，也是趋吉避凶的法宝。《益卦》与《大传》揭示得深刻“有孚惠心，勿问，元吉”、“积善之家，必有余庆”。中医养生承袭了《易经》重德的哲学思想，提出了自己的“德全不危”的养生观。

《黄帝内经》曰：“上古之人……所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”故“大德者必得其寿。”所以“淳德全道”是“任我逍遥过百春”的先决条件。俗话说得好：“心底无私天地宽。”道德高尚的人心地善良，为人正派，虚怀若谷，宽宏大量，故能心安不惧，心广体舒。鲁哀公曾向孔子请教：“智者寿乎？仁者寿乎？”孔子回答道：“智者仁者皆可以致寿。观世人凡气质温和者寿，质之慈良者寿，量之宽宏者寿，貌之重厚者寿，言之简点者寿。盖温和也，慈良也，宽宏也，重厚也，简点也，皆仁之一端。其寿之长，决非猛厉、残忍、偏狭、轻薄、浅燥者之所能及。”孔子的精湛回答揭示了一条颠扑不破的真理：“养德养性无二术”。

纵观历史我们看到德行高者多长寿：孔子不但提倡“仁者寿”，而且以崇高的德行履行自己的诺言。他七十高龄后仍坚持著书立说，诲人不倦，造福于子孙后代。唐代名医孙思邈寿高德劭，他不但医术精湛、医德高尚，而且注重德性的修养，“心诚意正”、“顺理修身”是他的至理名言。其百岁后仍登山采药，出诊行医，攻读《易经》，撰写医籍。孔孙两氏的辉煌人生向人们展示了“大德必得其寿”的必然结果，当为后人养生的楷模。

需要全本请访问 www.ertongbook.com