

五千年智慧 终身良医

易经专家易川凿教授最新力作



易经 养生

YIJINGYANGSHENG

以易经养生的智慧服务于人生，在读者从现实生活中悟发养生哲理，以从事研究易经养生保健原理及操作原理，从而引导读者走向健康、修身、养性、生活更美好。

易川凿 冯南云 黄靖媛◎著



广东
经济出版社

五千年智慧 终身良医

易经专家易川喆教授最新力作 4140

易经 养生

YIJINGYANGSHENG

江苏工业学院图书馆

藏书章

易川喆 冯南云 傅清媛 著



广东
新华书店
出版

图书在版编目(CIP) 数据

易经养生 / 易川凿, 冯南云, 黄靖媛 著. — 广州: 广东经济出版社, 2006.12

ISBN 7-80728-450-1

I. 易… II. ①易…②冯…③黄… III. 周易—关系—养生 (中医)

IV. ①B221.5②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 129326 号

出版	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11-12 层)
发行	广东新华发行集团
经销	广东新华发行集团
印刷	北京通县电子外文印刷厂 (北京市通州区漷县镇苏庄)
开本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印张	10
字数	124 000 字
版次	2006 年 12 月第 1 版
印次	2006 年 12 月第 1 次
书号	ISBN 7-80728-450-1/B·54
定价	26.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

营销网址: <http://www.unbook.com.cn>

·版权所有 翻印必究·

序

《易经》是先人哲学智慧的大成，其思维辩证精辟磅礴，乃十三经之首。

三千多年来，掌握它、运用它的人少之又少，大多知其皮而不知其肉，懂其形而不懂其实。目前市面上有关方面的书，照抄者又何其之多，可谓天下文章一大抄。

《易经》文辞古涩深奥，扑朔迷离，有人学了十几年，还未登堂入室，故有人叹曰：学易难，难于上青天。

昆明理工大学教授易川潜，习易多年，乃易学界知名人士，现为昆明易经研究会会长。根据多年学习、实践之心得，写成《易经养生》一书，值得寻求养生之道的读者一读。

此书最大的特点，文辞浅显易懂，看似平淡，实则哲理精辟，它将许多日常所见的事，所见的物与人养生之道，用《易经》原理、阴阳五行分析，使人眼前一亮，有恍然大悟之感。让读者一通百通，一用就灵，收获良多。

而最值得我称道的是，此书无一结论是照抄别人的东西，无一哲

理不是自己的见解,无一内容不是新的发现。

易川菑教授,为人真诚,其心坦荡,是我多年挚友,能为此书作序,深感荣幸。

冯俊华(玄虚子)

丙戌年秋

冯俊华先生,习易三十七年,是昆明易学界知名人士。编著有《中国西部地理风水概况》,《中国古老星象学与现代天文学》,《地质造山运动对大地风水的形成》,《周易对区域地震的科学警示》等书稿与论文。

入选《共和国专家成就博览》,《中国世纪专家传略》,《中华成功人才大辞典》,《世界科技精英》,《中国国情报告·专家学者卷》,《盛世中华英才》及《世界名人录》多卷本中文版,应邀担任“世界文化艺术研究中心”研究员。



内容简介

健康是最大的财富！健康不是一切，但失去健康就会失去一切！

本书写作的目的，是让易经养生的宝藏服务于人类，让读者从现实生活中的日常事物做起，从小事领会易经养生的哲学思想及健身原理，从而轻易走出亚健康，使身心更康宁、生活更美满！

《易经养生》是介于医学和免疫学之间，而又不同于康复学的一门学科。本书从易经养生的基本原理及要求讲起，涉及地球构造、天体运动对人体的影响以及心态、环境等对养生的作用。

全书共分七章，二十四个小节，其中第三章着重讲述了心态养生、情趣养生、音乐养生、宗教养生。第四章对情感养生、人气养生、行善养生、性交养生作了详细说明。第五章、第六章把人们日常的衣着、化妆、饮食、运动怎样应用于养生以及利用色彩、鲜花、芳香对身体的辅助保健作用作了介绍。

全书图文并茂，情理交融，每章每节莫不渗透了作者的心血，愿此书能给广大读者带来裨益。



目录

第一章 易经哲理 万物皆适

- 第一节 八卦学说 /3
- 第二节 五行学说 /4
- 第三节 阴阳学说 /9

第二章 万应灵丹 不如养生

- 第一节 药物养生 /13
- 第二节 经络养生 /16
- 第三节 修炼养生 /19

第三章 心旷神怡 疾病难存

- 第一节 心态养生 /23
- 第二节 情趣养生 /31
- 第三节 音乐养生 /34
- 第四节 宗教养生 /36

第四章 有失有得 阴阳互根

- 第一节 情感养生 /43
- 第二节 人气养生 /46
- 第三节 行善养生 /52
- 第四节 性交养生 /56

第五章 肢体形态 五行相生

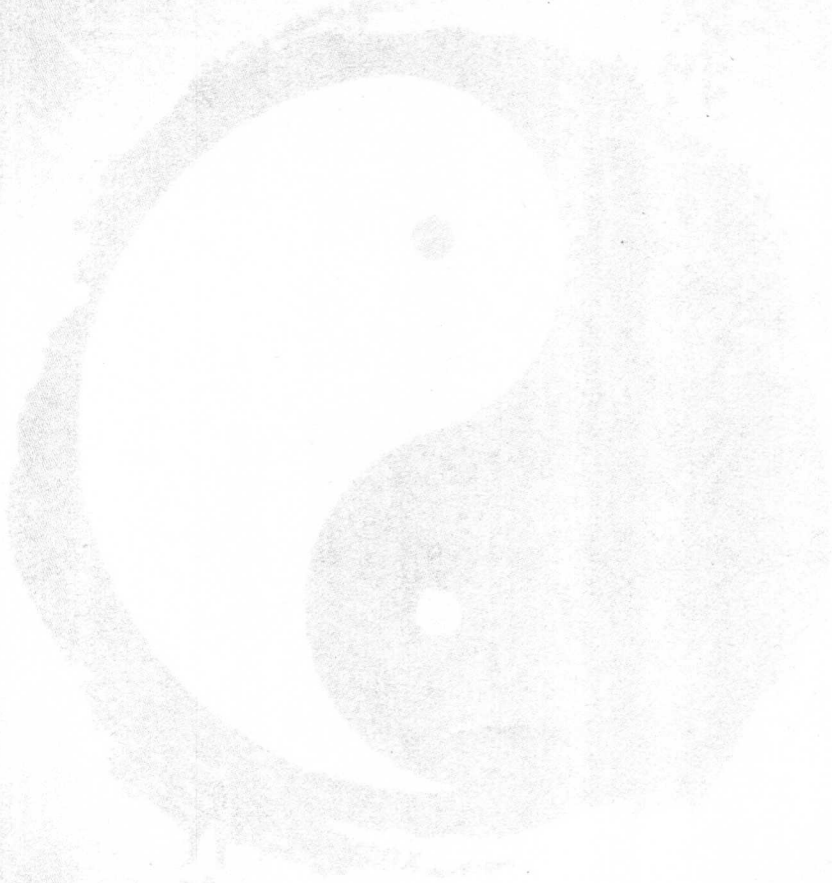
- 第一节 衣着养生 /73
- 第二节 饮食养生 /76
- 第三节 运动养生 /82

第六章 五彩缤纷 玄机在内

- 第一节 色彩养生 /89
- 第二节 鲜花养生 /95
- 第三节 芳香养生 /97

第七章 风生水起 调理后天

- 第一节 名字养生 /105
- 第二节 环境养生 /116
- 第三节 面相养生 /122
- 第四节 养生平衡图 /144
- 参考文献 /146
- 后记 /147



第一章

易经哲理 万物皆适

易
经
养
生

第一节 八卦学说

本节提要：

八卦是《易经》的理论、工具，懂得了八卦理论，知道了八卦的运用，便进入了《易经》实际应用的大门。

八卦名称为：乾，坎，艮，震，巽，离，坤，兑。

八卦的方位：乾在西北，坎在北方，艮在东北，震在东方，巽在东南，离在南方，坤在西南，兑在西方。

《易经》是中国传统的文化代表，易学的天人合一的整体观和现代全息律理论认为物质世界是一个相互联系，息息相通的整体。

八卦是其基本的结构模式，大到宇宙天体，小到人体脏腑、细胞。

八卦是整个宇宙的全息缩影，人体又是整个八卦的全息缩影。

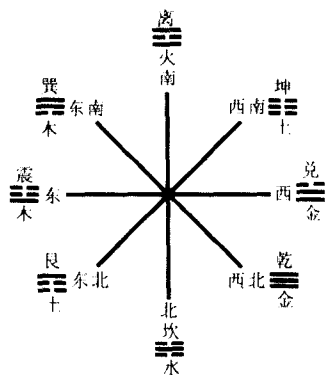
八卦由阳爻(—)、阴爻(--)相交配合，三个爻组成的卦，称为纯卦。六个爻组成的卦称为重卦。

为什么古人要用“—”为阳，“--”为阴呢？这是因为古人最早认识的是人，而认识人是从生殖器开始，男性的生殖器为一条，女性生殖器为两边，所以自古至今阴阳爻符号就是这样定下来了。

八卦名称：乾(☰) 坎(☵) 艮(☶) 震(☳)
巽(☴) 离(☲) 坤(☷) 兑(☱)

乾卦为老父,坤卦为老母;
震卦为长男,巽卦为长女;
坎卦为中男,离卦为中女;
艮卦为少男,兑卦为少女。

它们的阴阳符号刚刚相反,象征阴阳交合,男女交媾,男性生殖器放在女性生殖器里边。



先天卦数:乾为一,兑为二,离为三,震为四,

巽为五,坎为六,艮为七,坤为八。

后天卦位:坎在北方,艮在东北,震在东方,巽在东南,

离在南方,坤在西南,兑在西方,乾在西北。

第二节 五行学说

本节提要:

五行是《易经》的灵魂。知道了五行的属性、生克,便掌握了《易经》操作的原理。

五行相生:木生火 火生土 土生金 金生水 水生木

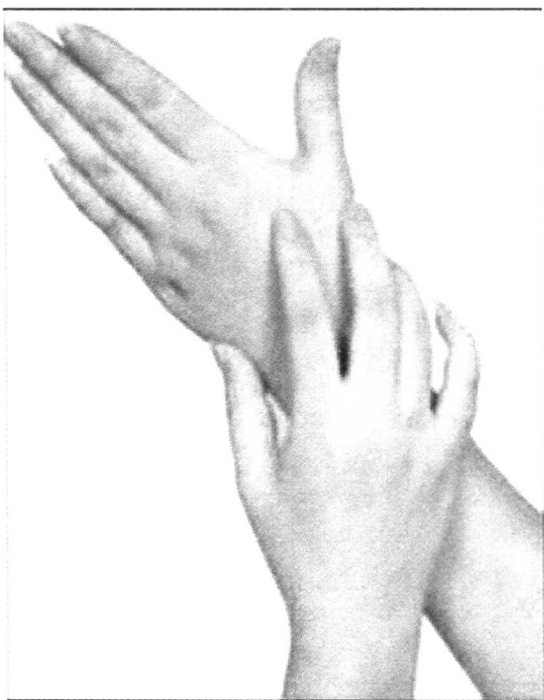
五行相克:木克土 土克水 水克火 火克金 金克木

五行学说认为,宇宙的一切事物都是由金、木、水、火、土五种物质的运动与变化构成。

五行学说是我国人民独创的世界观和方法论,它辉煌的哲学思想



对我国科学事业的发展有着极大的促进作用。五行学说认为,世界是由金、木、水、火、土五种最基本的元素构成。自然界各种事物和现象(包括人体在内)的发展、变化都是这五种不同属性的物质不断运动和相互作用的结果。这一发现,找出了宇宙间万事万物生生灭灭的规律和原因。五行学说同时也



是朴素的唯物主义和辩证法。通过我国劳动人民千百年来在生产、生活中的实践,五行学说的应用领域是极广泛的,而且有极高的科学性和极强的生命力。

五行学说的基本内容

五行与自然

五星	五谷	六畜	五臭	五方	五味	五色	五季	五候	时令	象数
岁	麦	鸡	臊	东	酸	青	生	风	春	八
莫、感	黍	狗	焦	南	苦	赤	长	暑	夏	七
镇	稷	牛	香	中	甘	黄	化	湿	长夏	五
太白	稻	马、羊	腥	西	辛	白	收	燥	秋	九
辰	豆	猪	腐	北	咸	黑	藏	寒	冬	六



五行与人体

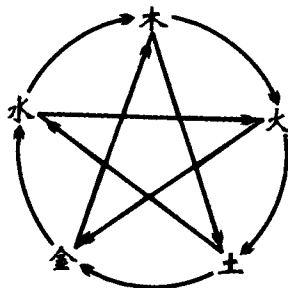
五行	五脏	六腑	五官 九窍	五液	五体	五志	五声	变动	发病	五音
木	肝	胆	目	泪	筋	怒	呼	握	颈项	角
火	心	小肠	舌	汗	血脉	喜	笑	忧	胸肋	徵
土	脾	胃	口	涎	肌肉 四肢	思	歌	哕	脊椎	宫
金	肺	大肠	鼻	涕	皮毛	悲	哭	噎	肩背	商
水	肾	膀胱	耳	唾	骨髓	恐	呻	栗	腰股	羽

五行系统

木	火	土	金	水
肝	心	脾	肺	肾
眼	舌	口	鼻	耳
筋	脉	肌肉	皮	骨
爪	面	唇	毛	发
怒	喜	思	悲	恐
酸	苦	甜	辣	咸
绿	红	黄	白(银、金)	蓝(黑)
东	南	中	西	北

五行生克

五行由木、火、土、金、水五种基本“元素”组成。



五行生克图



五行相生

木生火,火生土,土生金,金生水,水生木。

上图中,按圆周顺时针方向为生。

五行相克

木克土,土克水,水克火,火克金,金克木。

上图中,“一笔画”五角星直线方向相克。

五行相乘

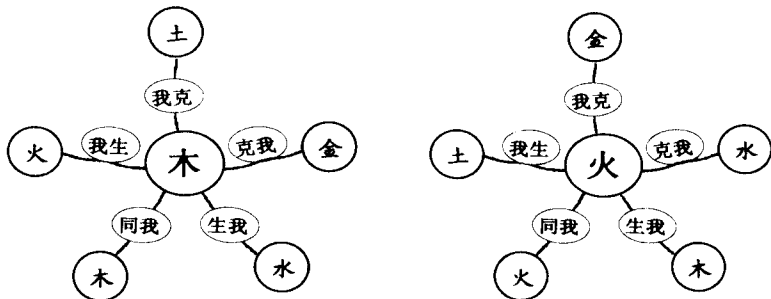
即五行之间依仗自身优势,对自己弱的五行,乘强相克,相侮。如,金能克木,金得强得势,更加对木进行克伐,此种情形,必将造成木更弱,以此类推。

五行相侮

本来金能克木,而当木相当强盛时金不但不能克木,反而使金受损也即可反克之意,其它五行同论。

以上所论阴阳五行之生克制化,不单是一种学说理论,而应从中体会到万事万物通过一定的制约转换、消长,最终达到一种相对平衡,在平衡中求得发展。如:木能生火,当木盛时,火必熄;当火盛时,木必焚。只有当两者势力相当,火燃木化灰,成土养木,木助火得以存,以此类推。

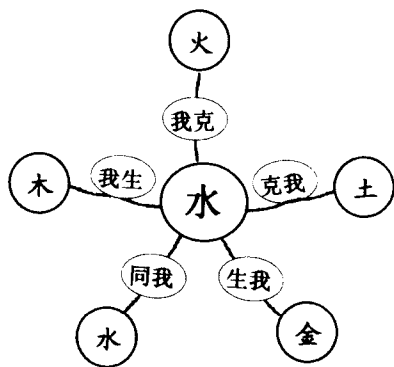
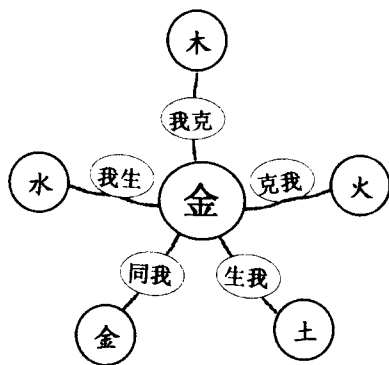
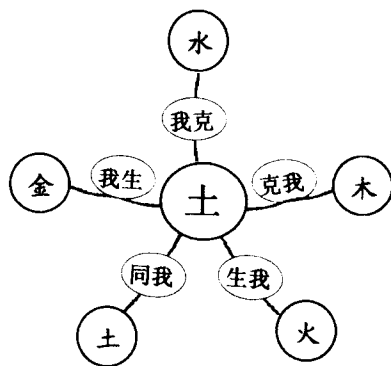
五行生克分类图





易經

養生





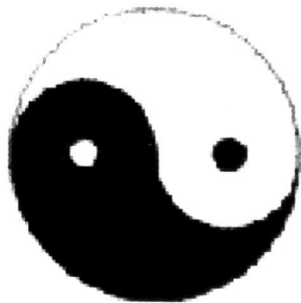
第三节 阴阳学说

本节提要：

阴阳是《易经》精髓。懂了八卦，知了五行，还得通晓阴阳。

阳为光明，表面，单数，高亢，男性，雄性。

阴为阴暗，内里，双数，低弱，女性，雌性。



易曰：“一阴一阳为之道”。

阴阳学说的思想家看到一切现象，都有正反两方面，就用阴阳这个概念来解释自然界中两种对立和相互依存的事物和现象。

阴阳学说就是以对立统一规律，认识宇宙一切事物运动变化的朴素自发的古代唯物辩证法，是中国哲学的一个范畴。

以上、前、外、大、男、刚、强、单、表、多等为阳。

以下、后、内、小、女、弱、柔、双、里、少等为阴。

阴阳的内容可概括为四个方面

阴阳的对立：如，上与下，热与冷之类。如中医治病，以寒治阴，以热治寒。

阴阳的互根：双方互为依存，任何一方都不能脱离对方而单独存在。即所谓“孤阴不长，独阳不生”。如无男人、无坏人，即无女人，无好人之说。