

# 周易与做人养生

易则变 变则通 通则久

丘梓岐 著

大哉乾元，万物资始，乃统天。云行雨

施，品物流形。大明终始，六位时成，

时乘六龙以御天。乾道变化，各正性

命。保合太和，乃利贞。首出庶物，

自強不息。

至哉坤元，万物资生，乃顺承天。

坤厚载物，德合无疆。含弘光大，

物咸亨。牝马地类，行地无疆。柔顺利

贞，君子攸行。先迷失道，后顺得常。

西高得朋，乃与类行；东北丧朋，乃终

有庆。安贞之吉，应地无疆。

台海出版社

圖儀兩自生卦四十六

# 周易與做人養生

邱梓岐 著

邱梓岐 著

江苏工业学院图书馆  
藏书章

是圖也六  
十四卦始  
乾終坤其  
實只是陰  
陽迭為消  
長循環無  
端雖生  
三百六十  
四亦只是  
陰陽二者  
而已故曰  
一陰一陽  
之謂道

上海出版社

**图书在版编目（CIP）数据**

周易与做人养生/丘梓岐 著. 北京：台海出版社，

2006.7

ISBN 7-80141-503-5

I. 周... II. 丘... III. ①周易—通俗读物②人生

哲学—通俗读物③养生（中医）—通俗读物

IV. B221—49

中国版本图书馆CIP数据核字（2006）第066704号

书 名 周易与做人养生  
责任编辑 吕 莺 张明泽  
封面设计 蔡 伟  
发 行 台海出版社  
经 销 全国新华书店  
印 制 深圳市机关印刷厂  
开 本 720×990毫米 1/16 印张 20 字数 230千字  
版 次 2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

台海出版社（北京景山东街20号 邮政编码：100009 电话：010-84045801）

ISBN 7-80141-503-5

定价：¥28.50元

**版权所有 违者必究**

凡我社图书，如有印装质量问题，请与我社联系调换



丘梓岐，原名丘国荣。

广东珠江文化研究会理事，高级政工师。1962年生于粤东莲花山下、西枝江畔，1999年9月至2000年7月在清华大学人文社会科学学院进修（高级访问学者），师从博士生导师李润海教授，现居南国鹏城。





珍视生命的价值



周易与做人养生

丘梓岐 著

台海出版社

ISBN 7-80141-503-5



## 智慧灯塔下的生命体证

作为一个中国人，自古以来，做人和养生一直是生命中的两个永恒命题。在人们逡巡求解的过程中，总是不约而同地把目光投注在《周易》之上，以求在那里得到最佳解答。这是因为人们都认为《周易》是中华文明根脉之所系，是古代中华先人智慧的最高灯塔，历经五千年风雨的洗礼，已经深深熔铸于华夏子孙的文化生命里，代代相传，生生不息。然而多少智达之士皓首穷经、呕心沥血而不得登堂入室，盖因《周易》这部奇书太精、太深、太奥、太难，远非泛泛者所能得窥堂奥。余幼年时，也曾移趣于此，然终因才智所限，半途而废。

一个偶然的机，余有幸结识丘梓岐先生，并拜读先生大作《周易与做人养生》一书，深深为先生渊深海阔之才华所仰慕，为皇皇巨著之大作所钦服。身逢当今盛世中华，面对外界的烦嚣，和内心的烦躁，对于每一个人来说，如何航则不迷，行则不失，情操端尚而仪服万方，礼节诚亮而信达天下。一句话，如何做人？如何身体健康，心舒神怡，采菊东篱而超然物外，寄情松鹤而延年益寿。一句话，如何养生？这是决定每个人生命质素的两个价值内涵方程，人人都在思索。您有所悟，有所得吗？一千个人可能有一千个答案。那么我们不妨交流一下，打开这部《周易与做人养生》一书，从它的人性、德行、修养三维结构体系中印证你的体悟，与作者进行心灵沟通，在我们东方古老智慧灯塔的照耀下，提升我们的生命价值。

承蒙先生抬爱，垂命小可作序。余才疏学浅，本不敢对大作稍有置喙，然先生盛情难确，冒昧附会三言两语，聊以为序。

陈永峰

二〇〇六年六月一日

## 自序

记得10多年前，我在深圳宝安工作时，一位尊敬的老领导就语重心长地教育我要先学会做人，再学会做事。

岁月如歌。生活中做人常常比做事更难。难在生不逢时，怀才不遇。难在不被人理解，经常被人误解。

《周易》是我经常研读的一本书。

《周易》曰：“太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦生六十四卦，六十四卦生三百八十四爻”，每一卦都由天地人组成。“故，天行健，君子当自强不息，地势坤，君子当厚德载物。”近6年的刻苦钻研，使我深悟《周易》在做人养生方面的见地，我琢磨可从如下六方面去体悟：

首先，必须时刻铭记自己是个人。特别要牢记自己是个平常人，是个吃五谷杂粮的人。千万不能像有的人，当了官，发了财，就忘了自己是个人，是个凡人、常人、普通人，失去了“本我”和平常心，缺乏人性、人心、人情，摆阔脸，盛气凌人，颐指气使，惟我独尊，自以为是，随心所欲，无法无天。

其次，必须讲天理讲良心讲人性。就是要饮水思源，知恩图报，孝敬父母，忠于家国，报效社会。国人讲滴水之恩当涌泉相报，即是如此。

再次，必须讲诚信讲公德讲务实。一撇一捺一个“人”字。这个“人”，从现代汉语看，两腿矗立，身体挺直，一头朝上，两脚着地，顶天立地，稳稳当当，实实在在，真大丈夫也。大丈夫要讲诚信，求真务实。这就是常说的实实在在做人，自自然然养生，不做没良心的事，不做害人的事。

第四，必须讲学习讲修身讲立德。古人讲修身齐家治国平天下，修身是第一位的。修身就是要不断通过学习提高自身素质，提高自己的道德水平、学识水平、实践能力、创新能力。通过修身，实现人的道德完善，体现人的生命最高价值，素质是平素就有的东西。但素质也是后天形成的，不是人生下来就有的，是通过学习、实践得来的。

第五，必须讲爱心讲忍让讲宽容。要有气度，豁达开朗，大度大气，善于团结人，融入团体。不能离群索居，自命清高，那样反成孤家寡人。一个人即使浑身是铁也打不了几个铆钉。一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。海纳百川，有容乃大，壁立千仞，无欲则刚。只有容人才能聚人、用人，发挥大家的积极性。干大事者、干成大事者，

莫不是善于用人之人。容人就要知道人无完人，金无足赤，对人不能求全责备。仁者爱人，爱人者人恒爱之。做人要有爱心。爱是无私的，是不图回报的。但爱是循环的，往往是有回报的。羊有跪乳之情，鸟有反哺之恩。我爱人人，人人方能爱我。

第六，必须讲练心讲养性讲信念。古人云，“不能胜寸心，安能胜苍穹”。做人最重要的还是要战胜自己，提高自己的心理素质。要练心。无故加之而不怒，猝然临之而不惊。深信没有过不去的火焰山。过了这道槛，无限风光在眼前。要有气量、有度量、宰相肚里能撑船。对人宽、对己严、得饶人处且饶人。饶人就是饶自己，自己不生气，心情顺，乐天知命，何乐而不为。要保持自己的心理健康，人不怕身累就怕心累，不怕身体有病，就怕心上有病，心病最难医。伤心、寒心、担心、赌气、怄气、憋气对人伤害最大。我们要时时保持正常的心境、健康的心态，心无一物者，苦恼不相随。不要过分敏感，过分脆弱，要用“顽强的心劲”，战胜种种磨难，做出骄人的业绩。

古人云：“老来疾病，都是壮时招得；衰时罪孽，都是盛时作得。”可见，做人和养生是一辈子的事。人是自然界中最高级的生灵。人区别于动物的主要特征就在于人会创造性的劳动。

让我们及早认识做人养生的道理，就可以及早储存生命的能量，让自己的内心时时刻刻温暖明亮，让心灵之花四季开放。

愿有志学习做人养生的读者朋友在弯弯曲曲的人生路上，坚守生命中美好的习惯，切记养身之道在于动，养心之道在于静。从改变观念着手，特别注重每一个做人养生的细节，静心行处，一定能圆八十岁能爬山，九十岁能走路，一百岁能生活自理这个健康长寿梦。



天行健，君子以自强不息



# 珍视生命的价值

——作者心语

迈入新世纪,我们国家处于黄金发展期,有越来越多的人凭借自己的奋力拼搏加入了“老板”的队伍。当老板们顶“成功人士”金色桂冠的同时,每况愈下的健康状况却向老板们亮起了红色警灯。另外,许多公职人员和科研人员英年早逝(如公安干警、政府公务员、大学老师等),也向我们敲响警钟,“身体是革命的本钱”这句话非常有现实意义。本来,生命只有一次,对于谁都是宝贵的。为此,笔者认为:态度决定命运,健康决定福份。千万不能游戏生命,不能就事业而事业,就金钱而金钱,陷入“迷魂阵”。好人品、好身体才是成功的标志。请珍视生命的价值,我们十分需要健康的身体。

——谨以拙著《周易与做人养生》献给为事业与生活奋斗着的人们。

曾经有一位美籍华人企业家,公司名列世界500强,家产数以亿计。这位企业家一直努力工作,没有对自己的身体在意,一次偶然的机会,得知自己得了肝硬化,为了想把自己的病治好,他向全世界发出“生命招标”,只要能治好他的病,出多少钱都可以。中国医生试过,日本医生试过,美国的医生也试过,但最终没办法阻止病魔夺走他的生命。

以前,人们总是习惯把关爱的目光投向弱者,而把羡慕的目光投向被一层层光环笼罩的企业家。是的,企业家有太多让人们羡慕的资本:财富、资源、权利、荣耀……然而,有谁会想到企业家所发出的熠熠光芒是以自己的生命作为燃料的。他们往往在灿烂中陨落,带着人们无限的遗憾,带着他们那个“百年企业”的梦渐行渐远……

这是一个令人扼腕心酸的回忆,我们还在呼唤着他们的名字:杨迈、王均瑶、陈逸飞、孙德棣……然而,他们永远的离去了,带着羸弱的身躯,走得那样匆忙。

他们也曾风华正茂,他们也曾英姿勃发,但,在疲劳、压力、疾病三座大山常年的淫威下,他们的身躯脆弱得不堪一击,而即便是这样,他们仍忘记了健康的重要,在生命的尽头变本加厉地为他们的事业呕心沥血!

更令我们心酸的是,他们远去的背影下,越来越多的企业家在追

随着他们，这就是当今中国老板们的生活状态！

所幸的是，人们从来没有像今天一样，如此关注本不该被人们关爱的群体。老板是社会财富的创造者，他们的英年早逝对全社会来说是一笔巨大损失。人所真正追求的是幸福，而幸福的基础是健康的身体，没有一个健康的体魄作为基础，又谈何幸福呢？

2005年4月，全国首席健康教育专家万承奎在杭州举办的企业家健康管理新观念教育讲座上向人们展示了一部企业家的“血泪账”：改革开放到现在，自杀的企业家超过1200人，在深圳，35岁至50岁左右的企业家早逝的近3000人，很多企业家能管住一个大企业，但管不住自己的命！

确实，我们的社会需要许多埋头苦干、具有奉献精神的人，但我们也真诚地希望这些人能活得长久。譬如王均瑶、陈逸飞，人们何尝不希望这样的人活得健康一些、长久一些，为社会多创造一些财富，多留下一些精彩。

中国已进入“老板”时代。

据统计，中国现有4000万家企业，真可谓“我们的老板遍天下”。

人人都想做老板，可有几个知道当老板的甜酸苦辣？“白天当老板，晚上睡地板”。其实，比睡地板更苦的是老板之忙、老板之累、老板之怕、老板之苦、老板之痛、老板之忧、老板之愁、老板之烦、老板之病、老板之惨。孤独与苦闷，茫然与惆怅、愤懑与忧虑、忙碌与哀愁、失败与坎坷、压力与困惑……生理与心理的双重重负正在吞噬着老板的身心健康。

每个老板都有建“百年老店”的梦想。企业要想“活得长”，老板首先要“活得久”；企业要想“活得好”，老板首先要“活得安”。老板如何才能“活得久”、“活得安”？答案是：解放自己，换一种活法！鉴于当下中国众多的老板生活在水深火热之中，于是关爱老板的我们发出内心的一声呐喊：“救救老板”！同时，也有许多普通劳动者为发家致富而日夜操劳，我们也建议他们不要急躁，调整好心态，先把如何做人生养生这一步走稳。请从如下例子中冷静地思考一下自己的过去和未来。

### 王均瑶：壮志未酬身先死

2004年11月13日，初冬的冷雨时骤时疏地落着，让一直哀乐低

徊的上海市龙华殡仪馆笼罩在一片肃穆之中。

200多米的通道上，怒放的白玫瑰花圈依次排开，尽管挽联都被雨水打湿，上面的名字仍然清晰可见：王均瑶，王均瑶，王均瑶……

鲜花簇拥下的王均瑶看起来安祥安静。尤其让人心颤的，是灵堂中间那张英姿勃发的巨大遗像。

在很多人的心目中，王均瑶人生的最后一程，留下的就是这个英姿勃发的背影。

2003年，整日忙碌在会议、谈判中的王均瑶开始察觉身体的不适，但他并不在意，直到被亲友“押”到医院做了检查，在等待结果的过程中，他才突然有了一些不祥的预感。

但得知自己身患绝症后，“百年均瑶”就成为王均瑶最大的梦想。可以想象，此时此刻，一个即将离去的作为人的“均瑶”，在以怎样的心情去做最后的布局，以确保作为企业的“均瑶”能够代代延续和传承。在痛悟了死亡的恐惧后，王均瑶把“少操劳、注意调养”的医嘱抛在脑后，把更多的时间放在了工作上。然而，当2004年的冬天袭来时，他的时间仿佛被稀释了一样，清醒的时候越来越少了。2004年11月3日，他已无法说话，用笔在纸上写下了整个均瑶集团心酸的遗言：“有你们在，我不担心后面的事情是否顺利，我担心我等不到那一天了……”

不能再多一些日子，不能再回到公司，不能再看看世界，不能再做些事情！最后一次清醒时，王均瑶心情非常沉重，两行泪水瞬间涌出眼眶……

2004年11月7日19时48分，带着未竟的“百年均瑶梦”，王均瑶溘然长逝。

### 陈逸飞：生命原不用太匆匆

媒体和民众对陈逸飞之死的众多议论里，出现频率最高的是一个原因就是：累。

陈逸飞到底有多累？一开始，他的名片上只需要印“画家”两字。如今恐怕三张名片的容量也印不完他的多重身份：逸飞服饰、逸飞模特、逸飞环境艺术、逸飞网站、逸飞媒体、逸飞文化影视、逸飞美食，还有不久前令人们耳目一新的“逸飞视觉”丛书……

陈逸飞是人还是神？他当然是人，而且是到了接近退休年龄的人。可关键就在于他不是个“普通人”。不管是他自己还是周围的一切，都



在逼着他不断前进，甚至是加速前行。他说：我有一双画家的眼睛，我就喜欢这种前进中的状态。他还说：“开步走”这三个字就是先把脚拎起来，一脚踩出去，就退不回来了。

因此，医生说“太拼命了！”

因此，他在洗脚时都不休息……

人类的一颗心脏、一具肉身到底能不能承受这样的重压？

陈逸飞曾说：“一些朋友总觉得我应该像梵高一样，除了画画不要做其他事儿。我就琢磨，梵高在医院把耳朵割掉了，难道让我也把耳朵割掉不成？我喜欢我选择的生活方式，我喜欢画画，喜欢服装，喜欢电影，它们都是美的。”

这就是陈逸飞的生活方式，只有工作没有生活的“生活”方式，而这样的生活方式也让他那充满创造力、热情飞扬的生命过早地凋谢在他那绚烂的舞台上。

也许，不那么“过劳”，他本可以舞出更多的精彩！

## 正叹他人生命不长，哪知自己归来丧

王均瑶英年早逝，陈逸飞的猝然离去，给千千万万的老板敲响了警钟！

降压！降压！见了红灯就要停！有识之士纷纷向老板发出忠告。可老板一旦上了飞驰的战车说停就能停得下来吗？上船容易下船难！

有位老板身处逆境时，仰天长叹：“前辈子作了孽，这辈子搞企业！”巨人集团老板史玉柱曾说过：“世界上最痛苦的不是街上要饭的叫花子，而是企业老板。”人们常说：“吃得苦中苦，方为人上人。”“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身……”与职业俱来之苦，令老板们有苦难言。国务院发展研究中心的一项调查显示，全国3539个接受调查的企业家中，有90%表示工作压力大，76%的企业家认为工作状态紧张，调查还发现，平均每4个企业家中就有一位患有与工作紧张相关的慢性疾病。许多企业家觉得内心孤独，甚至产生厌世心理。

董事长、总经理虽然名头既响亮又威风，这背后却是多少个不眠之夜和日复一日、年复一年的呕心沥血。看不见硝烟的商战常常使老板们感到危机四伏，精神焦虑。市场经济，风云突变，优胜劣汰，不进则退。老板们居“危”思危，常有一种朝不保夕的危机感。面对已

经取得的成功，他们害怕失败。一位老板曾感叹：“我被卷入疯狂的竞争中，这种竞争的残酷在于把跑得快的人拉出来再比赛。就像奥运会比赛，最后只能有一个冠军，其他人都是失败者。你必须爬到金字塔的顶端，但当你不想干的时候，却连退路都没有！”

在此情况下，不管老板本人的意志多么的坚强，都难免有招架不住的时候。面对客户挑剔的眼光，面对残酷无情的市场竞争，面对社会对“精英”的无限期待，不少老板已不堪重负。有90%的老板都承认，自己“工作太累，压力太大，经常是硬撑着上班，精神的弦绷得太紧了”；94%的老板希望有一个稳定的家庭，希望经常能与家人分享天伦之乐；96%的老板希望在企业越来越好的同时自己也越来越轻松……然而，当他们的健康被繁重的工作压力严重透支后，这一切的希望都将成为遗憾。

## 财富诚可贵，健康价更高

警钟长啸，中国的老板们要深刻反省自己的健康观念，树立正确的健康、财富价值观。解铃还需系铃人，关注老板的健康问题，最重要是老板们自己要重视自己的健康问题，切莫取财富舍健康。一味追求财富而放弃健康，怎一个“累”字了得，到头来是健康、财富两者皆无。殊不知，健康是1，财富是0。没有了1，再多的0连起来还是0。从这个意义讲，其实健康才是企业家最大的财富。可口可乐总裁迪森曾说过，生活如像一项抛球运动，你的双手必须轮流抛掷“工作”、“家庭”、“健康”、“朋友”与“精神生活”五颗球，而且不可以使任何一颗球落地。工作是一颗橡皮球，如果它掉下去，会再弹回来。而其他四颗球，“家庭”、“健康”、“朋友”与“精神生活”是玻璃做的，如果你让任何一颗球落下，它会磨损，甚至粉碎。为此，我们的老板们要正视健康问题，当务之急是正确处理财富与健康的关系，把健康当作事业经营，像经营企业一样管理好自己的健康。

## 关注健康，刻不容缓

在这个物欲横流的世界里，有许许多多的人“迷失”了自己；同样，也有许许多多的人“找回”了自己。我们看到了太多的老板迷失于“企业苦旅”；我们也看到了一些事业有成的老板开始“觉悟”，“累”而思“退”；我们真心实意为“中国式的老板”拉响警报，我们不愿看到更





多“王均瑶式”的悲哀和“陈逸飞式”的悲剧！一个有所作为的老板的猝然离世，不仅是一个人才在世界上的消失，更是一个家庭的损失，一个行业领域的损失，甚至是一个国家和民族的损失……老板们都有一个“百年梦”：梦想自己的企业能够基业长青，成为“百年”老店，而不是“各领风骚三五年”。企业要想“活得长”，老板首先要“活得久”；企业要想“活得好”，老板首先要“活得安”。

为此，在人生的竞技场上，老板必须有两个事业：一个是投资赚钱的事业，一个是投资自身健康的事业。

如果你甘心情愿为财富所累，如果你被永无止境的金钱诱惑所驱使而无怨无悔，如果你把自己的身心健康不以为然地抛在脑后，如果你在追逐名利的途中“虽九死其犹未悔”，如果你对自己的企业“钟爱”到了“溺爱”的程度而丝毫不愿放手，如果你身处“围城”而不愿突围，如果你宁愿“痛并快乐着”而不愿“富并快乐着”……那么，这开篇语的阅读你可以就此打住，继续你忙忙碌碌的生活。

如果你不想等到进了医院，才知道健康的重要；不想等到企业后继无人，才寻求“替身”；不想到了生命尽头，才懂得放弃……那么，拯救自己，从现在开始记住：

生活就是做人，做人要懂养生。

春色自非私有物，韶光都是过来人。

作为身处高度物质文明社会的现代人，并不仅仅是为了获得利益而忙忙碌碌，整天工于心计，应当从《周易》中吸取有益身心的养份，过一种德性的生活。因为：人，永远走在从生存向存在的途中。只有这样，才可以彻底解放自己，才有可能真正去做你自己喜欢做的事，才有可能潇洒地去享受人生。

正是：君子养生，取之有道。但愿拙著《周易与做人养生》能够对4000多万老板的养生，对正在向老板行列迈进的拼搏者，对千百万愿意从传统文化精髓中找回自己人生定位的读者朋友有所启示。

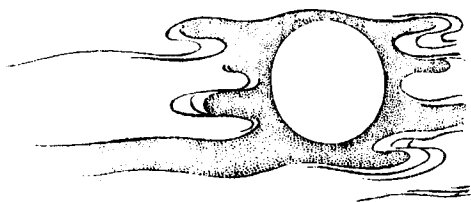
老板一生平安！

企业一世平安！

好人一生平安！



## 目 录



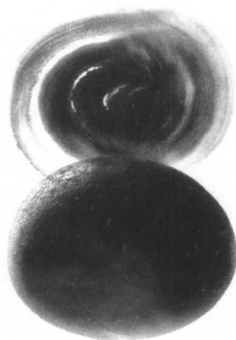
|     |           |       |
|-----|-----------|-------|
| 壹   | 积薄为厚 积卑为高 | (2)   |
| 貳   | 坤厚载物 德合无疆 | (8)   |
| 叁   | 生于忧患 唯变所适 | (16)  |
| 肆   | 迁善改过 养心养德 | (22)  |
| 伍   | 刚柔相济 阴阳平衡 | (29)  |
| 陆   | 敬则养生 谦者长寿 | (38)  |
| 柒   | 诚信养心 和平处世 | (47)  |
| 捌   | 舍生取义 善良是金 | (55)  |
| 玖   | 守志持恒 立不易方 | (64)  |
| 拾   | 乐天知命 顺其自然 | (71)  |
| 壹拾壹 | 贵在坚持 其道光明 | (78)  |
| 壹拾貳 | 适己养生 当位处顺 | (85)  |
| 壹拾叁 | 学会适应 减少抱怨 | (93)  |
| 壹拾肆 | 天下大事 必作于细 | (101) |
| 壹拾伍 | 粗茶淡饭 日安日荣 | (107) |
| 壹拾陆 | 屈伸有度 宠辱不惊 | (114) |
| 壹拾柒 | 同人于门 有容乃大 | (122) |
| 壹拾捌 | 凡益之道 与时偕行 | (129) |
| 壹拾玖 | 达不离道 穷不失义 | (137) |
| 貳拾  | 颐养天年 贵在知来 | (144) |

## 附 录

|               |       |
|---------------|-------|
| 中年：选择健康还是疾病   | (152) |
| 中庸乃幸福之道       | (155) |
| 说说英国人的长寿秘诀    | (156) |
| 中国人需要一场膳食革命   | (158) |
| 日本公布“过劳死”十大信号 | (163) |
| 主要参考引用的文献书目   | (164) |
| 后记            | (165) |

**题记：**不幸和困境都是一个严厉的导师，和我们角力的人可增强我们的筋肌，并磨练我们的技巧。我们的对手是我们的帮助者。  
正如毛主席的老师徐特立所说：『困难出英雄』。

壹



## 积薄为厚 积卑为高

近年来，许多人都在读《周易》，谈《周易》，本人研读《周易》从90年代初算起也有10多年，真正下功夫的是近6年时间，尤其从如何做人，如何养生保健角度去研读《周易》，深感《周易》不愧是百经之首。

读书可以洞悉人生世事，不钻牛角尖，辩证看问题。特别是从5000年文化积淀中成长起来的中华文化，是我们的优势资源。她不仅仅写在书上，而且刻在中国人的心里。是我们的根，是我们的魂，是我们第一最可宝贵的财富。

古今中外，许多例子告诉我们，读好书，读有趣的书，还可以移情、摆脱不良情绪，恢复怡静心态，使五脏六腑功能正常运转弃疾防病。春秋时的鲁国，一位名叫闵子骞的人，因名利不遂，忧虑成疾，后来读孔子书，开了心窍，正确对待自己的志向，病就好了。《三国演义》有“读书

祛头风”之描述，说的是曹操读了陈琳“讨曹檄文”，惊出一身冷汗，久受折磨之头风霍然而愈。《唐诗纪事》也说到读杜诗可以疗疾。

既然读书启智，笔者不揣冒昧，斗胆建议重视健康投资的读者诸君，不妨抽点时间，认真读读《周易》，或许能从中悟出一点点养生之道，在减慢自己的衰老过程中会得到一些有益的帮助。

生命在于运动。这句通俗的语言，明明白白告诉人们，任何时候都要自强不息。说到“自强不息”这一成语，人们或许并不陌生。但如果说出自《周易》，许多人还不一定十分清楚。《周易》在解释乾坤卦卦象时说：“天行健，君子以自强不息”，这句话很耐人寻味。“君子以”是“君子应当”的意思，“君子应当”如何？应当“自强不息”。为什么应当“自强不息”？因为“天行健”。可以说，“天行健”是“君子以”的所以然之故。用专业一点的术语说，“君子以”是养生的基础。“健”，《易传》中共出现了15次。其中，《彖传》10次，《象传》、《文言》、《系辞》中各1次，《说卦》2次。其中除《说卦》中有一条是指震卦之外，其余14条均是指乾卦而言。如：

需，须也。险在前也，刚健而不陷，其义不困穷矣。（《需·彖》）

讼，上刚下险，险而健，讼。（《讼·彖》）

需卦下乾上坎，坎在乾前。《说卦传》说：“坎，陷也。”而由于乾坤刚健，即使前面遇到险难，也不会陷滞于其中。所以《彖传》说：“上刚下险，险而健，讼。”等等。这样的解释，在未由三画乾卦参与的重卦中是从来没有出现过的。可见，“健”“刚”都是乾卦所独有的品格。《周易》六十四卦，无论是哪一卦，其中的阳爻，都在该卦中起着乾健之性的作用，不管这种作用是否适当。总而言之，乾的品格为“刚健”。乾在《周易》中代表天，乾的基本取象为天。请看下面的例子：

天行健，君子以自强不息。（《乾·彖》）

云上于天，需。（《需·彖》）

天与水违行，讼（《讼·彖》）

风行天上，小畜。（《小畜·彖》）

需卦，下乾上坎，坎为云，所以谓之“云上于天”；讼卦下坎上乾，坎又为水，所以谓之“天与水违行”；小畜卦下乾上巽，巽为风，所以谓之“风行天上”；等等。因此《说卦》说：“乾，天也”；“乾为天”。