

重拾健康人生
探寻养生足迹

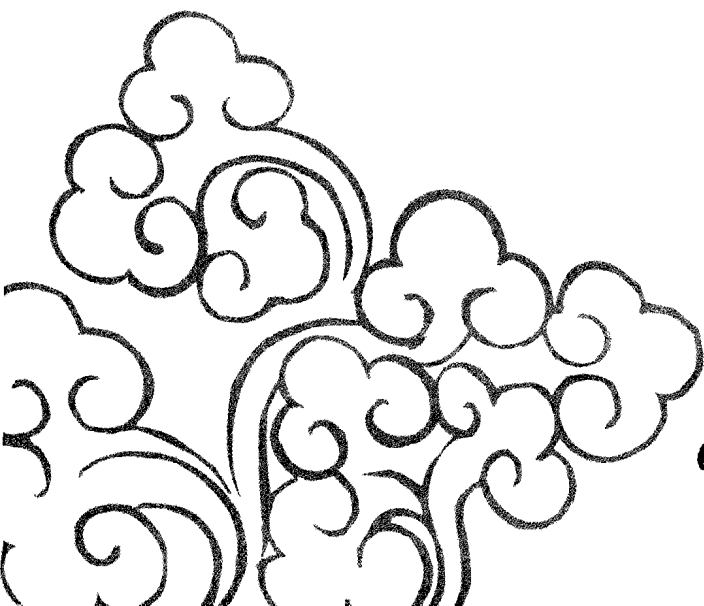
周易 养生术

罗烈文/编著

民主与建设出版社

周易 养生术

罗烈文编著



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

周易养生术 / 罗烈文编著. —2 版. —北京: 民主与建设出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5139-0097-3

I. ①周… II. ①罗… III. ①周易—关系—养生 (中医)

IV. ①B221.5②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 058556 号

©民主与建设出版社, 2011

责任编辑	程 旭
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 85698040 85698062
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京明月印务有限责任公司
成品尺寸	170mm × 240mm
印 张	15.25
字 数	140 千字
版 次	2011 年 5 月第 2 版 2011 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5139-0097-3
定 价	27.50 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

序 言

益寿延年，从古至今，莫不引人关注。当中有达官贵人，亦有贩夫走卒，也有方外修真，可以说是上至帝王将相，下至平民百姓，皆渴望益寿延年。因而，关于养生的文献不仅仅限于医家，而是诸子百家均有所涉及。当中，《周易》所蕴涵的养生思想最是博大精深，内容涉及养生之道与养生之术。

养生之道并不等同于养生之术：养生之道指的是养生的理论；养生之术指的是养生的方法。

《周易》所主张的养生之道，几乎涵盖了医药、饮食以及武术等各方面的养生理论，内容极其庞杂，具体表现在以下四点：

第一，天人相应。《周易》认为人与自然是统一的整体，人与宇宙万物都具有阴阳共生共在的结构，都是阴阳矛盾对立统一体，人只有顺应大自然的变化而变化，如此，才能与天地日月共存，达到颐养天年的目的。

第二，阴阳的协调与平衡。《系辞下传》曰：“日往则月来，月往则日来，日月往来而明生焉。寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑往来而岁成焉。”有阴阳的对立与依存，才有阴阳之间的相互交感；有阴阳之间的相互交感，才有阴阳间的相互生发和相互推进，也才有事物

的生存与发展。这就是天地间的根本规律，就是所谓的“道”。所以，《系辞上传》曰：“一阴一阳之谓道。”

第三，居安思危。《周易》认为，世界上的事物都是由小到大，由弱到强，由量变到质变，要防止事物向坏的方面转化，就必须“见微知著”，“居安思危”。

第四，反身修德。《周易》十分重视加强个人的道德修养，有“自强不息”、“厚德载物”、“自昭明德”等警句。

养生之术的内容主要涉及以下这七个方面：

一是气养。主要是健身气功的“内养功”，内容涉及宗教文化和武术文化等方面。

二是行为养。主要是住、行以及性生活等生活起居行为的调养。

三是药养。以养生药剂的选配调制为主要内容。主张种药、采药及服药的时间都要顺应阴阳消长的规律。

四是食养。主要内容为养生食品的选配、调制与应用以及饮食方法与节制等。

五是术养。利用按摩、推拿、针灸等疗法进行养生。

六是神养。包括精神心理调养、情趣爱好调养和道德品质调养等方面。

七是形养。主要包括形体锻炼和体育健身等活动。

正因为《周易》蕴涵着博大精深的养生理论，因此，在越来越重视养生的今天，我们有必要对《周易》的养生理论进行一番深入探讨，将《周易》所蕴涵的养生理论一一呈现给世人。正基于此，我们策划了这本《读周易 学养生》。

序 言

本书对《周易》一书中所蕴涵的养生理论进行了重新梳理、调整、归纳，将其零散性的养生观点进行了系统化，使整书的脉络较之原典更显清晰，从而避免了读者需要花费大量时间去阅读《周易》原典，从中搜索养生观点的麻烦。

此外，作者以最通俗的语言对这一深奥的思想进行了清晰化的解析。在保持《周易》养生理论原汁原味的同时使之读来更符合现代人的口味。

在本书的写作思路，兼顾《周易》蕴涵的养生之道与养生之术，开篇通过对生命的探讨，了解人这个生命体由出生到死亡的整个过程，进而细解外界因素对生命的影响，最终提出合理应对之法，以让人这个生命体更健康，在生命的旅途上行走得更远。

通过本书的讲解，试图告诉大家一个讯息：养生不仅仅是中老年人的事，而是所有人的事。人自胎元初孕直至婴幼、丁壮、老迈，只要一息尚存，均要养生，如此，才能健康、长寿。

目 录

1 生命三部曲

生命是具有生长、发育活力,并按自然规律发展变化的过程。“生、长、壮、老、已”,是人类生命的自然规律。探索生命的规律,对于养生来说,有着极为深远的意义。

1.1 生命的缘起	2
1.2 生命的延续	4
1.3 生命的消亡	7

2 机体的协调构筑和谐生命

天地万物都以圆周的形式运动着、发展着。《易·系辞》曰:“日往则月来,月往则日来,日月相推而明生焉,寒往则暑来,暑往则寒来,寒暑相推而岁成焉。”这说明天体的运动是周期性的,是循环往复的。天体是如此,人体也不例外。人体表现为生老病死的动态循环。如果说人这个有机生物体内在的圆周运动过于抽象,那么其生活规律更能形象地做出解释。每一个人都遵循着日出而作,日落而息的规律,周而复始。

2.1 脏腑气机升降运动	10
2.2 经络循行	12
2.3 营卫循行	14

15	清浊升降运动
----	--------------

9 场是生命的家园

任何一个实物都有场,因此,人也不例外。场是物质的重要外围组织,是物质的两种形态之一。场充斥于整个空间之中。场与实物之间可以互相转化。场包含生物电场、生物磁场、光场等。场的存在表明物体在运动着和相互作用着,也就是说场是物质运动的表现形式。

18	场的相通是生命存在的基本条件
19	生物电场
20	生物磁场
21	光场

4 “精”为生命活动的基础

《周易·系辞》曰:“男女媾精,万物化生。”意思就是,人的生命是由男女媾精的性活动产生的,由此可见精对生命的重要性。精,是人的本原。精气充沛,则生命强健;精气虚衰,则生命败弱。

24	精的含义
25	精的生成
27	精的功能
29	精与养生

5 “气”是人体的全部生理机能

中国古代医书上说,“天有三宝日、月、星;地有三宝水、火、风;人有三宝精、气、神。”精为基础,是生命的根本;气是人体的全部生理机能,神是推动生命活动的动力;可见气对人体的重要性。

万物统生于气	34
人体之气的来源	36
人体之气的生成过程	38
人体之气对人体的重要性	40
阴气影响人的寿命	43
人以阳气为本	45

6 “神”是推动生命活动的动力

《素问·移精变气论》曰：“得神者昌，失神者亡。”认为神充盛，人的身体才会健康。而一旦神衰弱，人的身体也会衰弱。神存在，人才能继续生存，神灭了人则会死去。由此可见，养生必须先养神。

神的含义	48
神的物质基础	49
影响神的因素	50
养生先养神	52
神与养生	54

7 环境影响机体的健康

《象传·未济》曰：“君子以慎辨物居方”。方是指处所、场所。这句话的意思是说，君子审慎分辨诸物，使之都能各居适合它们的处所，则万事可成。这就是《周易》的“辨物居方”的生存环境观。

好环境是培育健康的温床	60
阴阳协调方能天人合一	62
辨物居方	64

♂ 顺天随时以养生

人之身体,不外乎阴阳。阴阳的中正与和谐是万物生化的理想状态。故《乾·彖传》曰:“保合太和,乃利贞。”意思是说,人体的阴阳双方,在发挥各自性能的时候,都保持恰如其分,从而紧密结合,协同制化,如此,人就会健康无病。但是,随着四时节候的不同,人体阴阳存在消长盈息。因此,协调阴阳,即是要把握四时,因而养生要顺天随时。

四季变化与养生	68
春季养生	70
夏季养生	72
秋季养生	74
冬季养生	76

♀ 气功养生

气功是我国传统体育活动之一。古称气功为吐纳、导引、行气、服气、食气、练气、静坐、作禅或内功等。我国著名科学家钱学森说:“气功是打开人体科学的窗口。”可见气功除了能强身健体之外,还对研究人体科学有重要作用。

气功是健身的重要手段	80
导引术	81
吐纳功	85
时空影响气功养生	86
“内丹”气功,“合精养神”	88
脑气功	90
仿生气功	94

10 生命在于运动

“生命在于运动”，这是一句耳熟能详的至理名言。生命对于我们每个人而言既是宝贵的，也是脆弱的，人生苦短犹如白驹过隙，养生自然离不开运动。经常运动可以保持体力不衰，适当用脑可以保持脑力不衰。“流水不腐，户枢不蠹”，运动(体力的和脑力的)是延缓衰老、防病抗病、延年益寿的重要手段。《周易》曰：“生生之谓易”，就是强调运动才能获得再生。

运动、养生	102
健身运动	104
养生修炼	106
健身与养生，对立的统一	108

11 房事养生

《孟子》——告子曰：“食色性也”。说明食欲和性欲都是人体的本能需要。性是人体三大本能之一，科学合理地进行性活动，有利于身体健康，相反，不合理的性生活，或过度的性生活只会给你的身体带来损害。据资料记载，汉成帝刘骘(前51~前7年)的死就和其不节制的性生活有关。《阴符经》曰：“淫声美色破骨之斧锯也。”也同样说明了放纵性欲对身体的危害性。有着几千年文化积淀的中国也同样拥有历时数千年以《易经》理论为指导的房中气功，房中术是我国传统养生中的瑰宝，发掘这些宝藏对人的健康有重要价值。

性科学渊流	112
房事养生	113
“七损八益”	115
损益理论的应用	117
行房周期	119
“房中”气功	121

12 药食营养对身体的影响

药食营养是生命科学的重要环节,《周易》“观象取义”原理是中医“象形药食”及“象义药食”的理论基础。《周易》的损益理论启迪着人一生的营养损益,所以,养生保健离不开易理的重大指导意义。

● 药食、药膳学	126
● 吃啥补啥的理论依据	127
● 药食养生要顺应盈虚消息	128
● 药食养生要以损益理论为指导	130
● 药膳养生法	131

13 饮食养生

谈论养生,就不能不涉及日常生活的饮食起居等习惯和习俗。这是因为,无论多么高深的养生理论最终还是要落实到日常生活的具体操作之中来付诸实践。《周易》作为一部熔铸众说于一身的先秦典籍,涉及日常饮食养生的诸多方面、蕴涵了丰富的相关思想内容。

● 饮食养生原则	136
● 饮食养生观念	138
● “九分饱”少食法	141
● 饮酒要适度	143
● 水质影响养生	145

14 针灸养生

《周易》与针灸的关系极为密切,易理及象数对针灸都有着重大的指导意义,无论是子午流注法还是灵龟八法都深受《周易》影响,如今,针灸在养生保健中占有重要一席。

1 针灸养生的发展	150
2 针灸养生的作用	151
3 子午流注法	153
4 灵龟八法	158

15 美体养生

美体也能养生吗?这听起来是一个很新鲜的话题,实际上,早在数千年前古人就注意到了美体的养生作用。美,是一种良性刺激,使心理得到良性刺激,从而对生理发生作用,再通过生理对心理的反馈,让形体的美和内脏的健发生协同作用而达到健康的目的。所以,美体有养生之功效。

1 美体的内涵	162
2 健美功	163
3 美容功法	167
4 部位养生	170

16 把握生物钟以养生

人的生命过程是一个太极八卦阴阳消长的过程,从出生到死亡,蕴涵着阳长阴消、阳消阴长的过程。因此,把握生物钟的消长规律能益寿延年。

1 人体生物钟的奥秘	174
2 生物钟与养生	176
3 顺应生物钟以养生	178

17 达生观与养生

“达”指通晓、通达,“生”指生存、生命,“达生”,就是通达生命的意思。怎样才能“达生”呢?那就是要摒除各种外欲,要心神宁寂,事事释然,如此便能达到养生的目的。《周易》对此亦有着深刻的见解。

》》 养生先养心	182
》》 以德养生	183
》》 以善养生	186
》》 诚信养生	188
》》 宽容养生	189
》》 旷达、淡泊养生	191
》》 顺应自然盛衰	193

18 抗衰老以养生

世间万物,有生必有死,所以,衰老和死亡是不可抗拒的自然规律,但是,衰老和死亡却是可以延缓的。《周易》阴阳消长理论指出了生命是一个阴阳消长盛衰变化的过程,太极生物钟更是蕴藏着衰老和抗衰老的奥秘,学习这一理论,对抗衰老,养生有着极为重要的意义。

》》 现代衰老机制	196
》》 衰老的产生机制	198
》》 衰老能延缓但死难逃	200
》》 保护阳气以抗衰老	201
》》 开发大脑以抗衰老	204
》》 水与抗衰老	206
》》 “动气功”与抗衰老	207

19 预测疾病以养生

养生就要祛除身体的疾病,因为身体的疾病会让一个人的生命历程大大缩短。那么,人的疾病能预测吗?或者说通过观察人体的某些现象能预料到将发生哪些疾病,进而及时进行治疗,达到养生的目的吗?《周易》人体八卦全息图给我们提供了可以参考的依据。人体疾病是可以预测的,预测疾病对养生有非常重要的意义。

疾病预测与养生	212
八卦人与疾病预测及养生	214

20 遵循五行以养生

《周易》曰:“一阴一阳之谓道”。阴阳五行学说揭示出天地万物生化之理,循大道之理,保持身心健康也应遵循。根据阴阳五行理论来养生,五行配合五脏各选择不同的饮食结构、运动方式来增强五脏的健康和内在力量,起到调理身心,祛除疾病,延年益寿的目的。

五行与养生	222
“五命人”养生	224

1 生命三部曲



生命是具有生长、发育活力，并按自然规律发展变化的过程。“生、长、壮、老、已”，是人类生命的自然规律。探索生命的规律，对于养生来说，有着极为深远的意义。

生命的缘起

什么是生命？恩格斯对此的阐述是：“生命是蛋白体的存在方式”。即生命是蛋白体的运动，蛋白质是生命的物质基础。

生命的缘起是生物学中一个重大的问题，生命除了从亲体产生之外，是否还可以自然发生？这一直是困扰在人们心中的一个结。到底是先有鸡还是先有蛋的问题一直是广大学者热心探讨的问题之一。今天我们旧话重提，当然不是要就这一个问题来展开探讨，我们也无法给出合理的答案。但是，谈养生却有必要对生命的源起做初步的了解。

关于生命的缘起，恩格斯于1876年提出了“化学起源论”的观点，他认为“生命的缘起必然是通过化学的途径来实现的。”恩格斯的观点得到了一部分学者的认同，他们也认为：“生命来自于生命，但最初的生命来自于非生命”。

《周易》在生命的起源这一问题上，不仅是彻底的无神论者，而且注意到了生命起源的最原始的阶段。《周易》提出了“天地絪縕，万物化醇”的著名论断。絪縕，指氤氲，是阴阳二气交融时产生的气化现象。《周易》认为，天地万物都是由气化的作用而产生。醇，是有机化合物的一类，指万物的酝酿生机。氤氲之气即原始太气，是生命化学最原始的物质基础。原始太气是由于天地互相作用而产生的。《周易》非常重视天地的交感，其泰卦即由天卦和地卦组成，象征着“坤气上升以成天道，乾气下降而成地道”。《易·序卦》也说：“有天地然后万物生焉”意思是说天地两气相交，然后才能有万物。可见，《周易》对天地相交的重视。天地的相互作用，包括天体星球运动，日月运转，陨石坠落，火山爆发，甚至霹雷、闪电等所发生的各种能源，都是生命演化的“催化剂”。在各种光能、电能、热能、放射能的激化下，生命化学逐渐由无机能演化为有机小分子，