

刘正才 著



八卦元素妙方

附：孙思邈『千金』美容方解

苏东坡『食疗歌』

富含八卦元素的中药和食物

震卦——	促进生长发育	24方
巽卦——	防治动脉硬化	15方
离卦——	抗老延年益寿	12方
坤卦——	治贫血冠心病	13方
艮卦——	防治艾滋病	16方
兑卦——	美容美发系列	33方
乾卦——	防治癌症诸	14方
坎卦——	增强性功能	31方

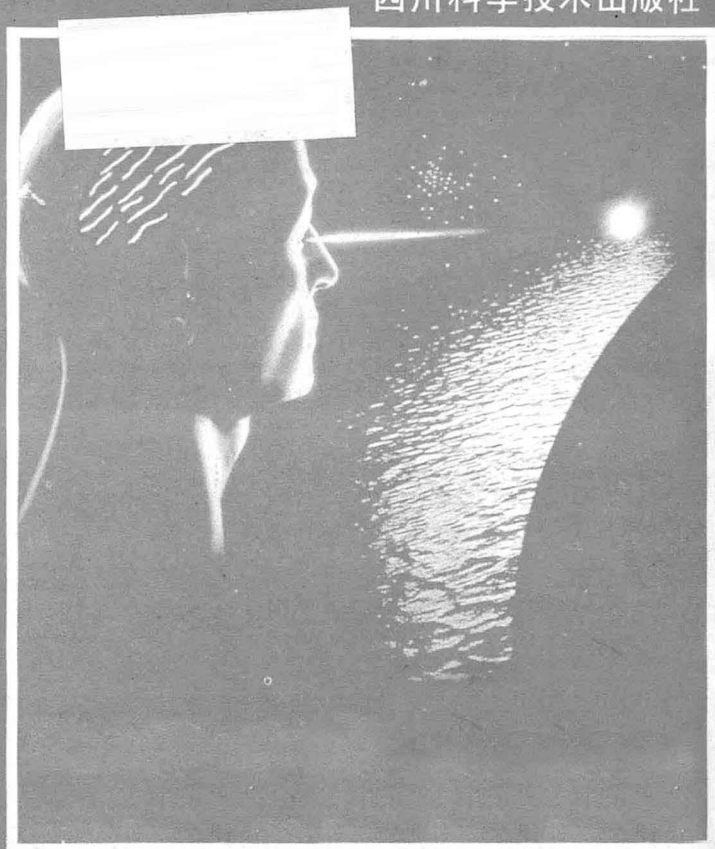
四川人民出版社
四川科学技术出版社

八卦元素妙方

刘正才 著

四川人民出版社

四川科学技术出版社



责任编辑：詹静尘

封面设计：陈建华

技术设计：谭 勇

八卦元素妙方

刘正才 著

四川人民出版社 (成都盐道街3号)

四川科学技术出版社 出版

新华书店经销

绵竹教育印刷厂印刷

开本 787×1092mm1/32 印张 6.5 字数 120 千

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

ISBN7-220-01308-6/R·8 印数：1—20000册

定价：2.90元

八卦,是《易经》的核心

现代科学研究路路都通向《易经》

元素医学是一门新兴学科。

第一代医学——古代医学,

第二代医学——现代医学,

第三代医学——元素医学。

目 录

序	(1)
一门新兴医学	(3)
元素与人	(6)
八卦元素	(12)
富含八卦元素的中药和食物	(18)
八卦元素妙方	(23)
震卦元素妙方——促进生长发育方 24方	(25)
巽卦元素妙方——防治动脉硬化方 15方	(45)
离卦元素妙方——抗老延年益寿方 12方	(60)
坤卦元素妙方——治贫血冠心病方 13方	(74)
艮卦元素妙方——防治艾滋病效方 16方	(88)
兑卦元素妙方——美容美发系列方 33方	(97)
乾卦元素妙方——防治癌症诸专方 14方	(121)
坎卦元素妙方——增强性功能验方 31方	(142)
附孙思邈《千金》美容方解	(169)
苏东坡《食疗歌》	(204)

序

(代前言)

《八卦元素妙方》，是作者潜心研究《易经》，结合现代科学、结合临床实践，撰写的一部新著。

《易经》，是我国一部古老的哲学与科学的典籍。目前世界上形成研究《易经》热，西方人不仅把这部古书当作了解中国人思维方式的具体范例，同时更把它当作依然具有新的思想活力和文化潜能的经典来探究，从中得到理论上和方法上的启示。现代科学的广大领域，从分子生物学、遗传学、量子物理学到计算机科学、管理科学，其理论研究中遇到的问题和困难，都可以在一定程度上用《易经》理论来加以说明、阐释，乃至找到新的研究方案。有学者指出，现在几乎造成了这样一种学术态势：现代科学研究，路路都通向《易经》。

本书作者所写《八卦与证候》、《八卦与元素医学》的论文，就曾先后在“医易相关首届国际学术会”和“国际周易与中医学学术思想研讨会”大会交流，受到国内外专家高度评价。这是作者用“易理”解决医学上难题的一个可喜的新的尝试。

八卦元素妙方，是作者应用《易经》八卦理论，将富含对人体有益的元素特别是微量元素的中药和食物组成八类方剂。这些方药，既行之有效，又简便易得，且多是解决一般方药所难以解决的疑难病症，兼之不是直接应用化学元素，故无毒无副作用。所以，称之为“妙方”是名副其实的。“妙

方”还妙在方剂的组成和配伍。若单纯运用现代元素医学理论选择药食，则因这门学科尚处在幼稚阶段，其疗效多不理想；而运用作者创立的八卦元素理论组方，则既保持了中医特色，又有现代科学依据，因而临床疗效显著。这一学术观点和方法，为古今所无，乃作者首先提出并论证的。因此，本书不仅有很大的实用价值，而且有相当高的学术水平。

作者刘正才先生，以著述和临床经验俱丰，而闻名于医坛，饮誉海内外。其业绩被收入《中国当代中医名人志》、《中国医学名人大辞典》、《名医之路》等书中。本书的出版，对指导临床和广大读者诸君的健美长寿大有裨益，故乐为之序。

中国中医研究院

周文泉于北京

1990年6月1日

你一定会问，什么是八卦元素？这得先向你介绍一门新兴医学，谈谈元素与人的关系，然后才能回答你的提问。

一门新兴医学

也许你还记得“元素周期表”吧，那是一百多年前，俄国化学家Д·И·门捷列夫根据元素的性质和原子量的周期性，排列出来的。这是一张反映元素变化规律，很有科学价值的表。中学时代就背得滚瓜烂熟的，谁不知道呢。难道人体是那一百多种化学元素组成的吗？非也。有些元素，对我们人体来说是必需的；有些则是非必需的，可有可无的；有些对人体则是有毒的。

科学家们根据化学元素在正常人体所占量的大小，分成宏量元素和微量元素。一般地说，碳(C)、氢(H)、氧(O)、氮(N)、硫(S)、钠(Na)、钾(K)、钙(Ca)、磷(P)等元素构成体重的99%以上，所以称这些元素(除碳、氢、氧、氮外)为“宏量元素”。另有一些元素，它们仅占体重的0.01%以下，这类元素在体内的量十分微小，所以称为“微量元素”，又叫做“痕量元素”。现在发现的微量元素有铁、铜、锌、铬、钴、钼、碘、硒、锰、镍、氟、锗等。它们在体内量虽微小，作用可大哩，不少是与生命攸关的元素。过去由于科学技术的原因，未能在体内及时发现它们，它们的作用更鲜为人知。它们一直任劳任怨地甘当无名英雄。随着科学技术

的发展，人们借助于现代尖端技术，生物体内的各种微量元素才陆续被发现，它们在生命活动中所作出的不可磨灭的贡献，也才开始载入史册，而引起医学界的普遍重视。

现在出现一门新兴医学——元素医学。元素医学，是研究元素特别是微量元素在人体中的生理作用，并应用富含微量元素的天然药物和食物治疗人类痼疾，促进人们健美长寿的一门新学科。

有学者将古代医学称为第一代医学，将现代医学称为第二代医学，将以元素医学为核心的医学称为第三代医学。将现代医学不能根治的疾病，诸如心脑血管病、糖尿病、乙肝、哮喘、癌症、艾滋病等，称为“痼疾”。认为要从根本上解决这些痼疾，必须在观念和方法上有重大突破，这个突破就是也只能是元素医学。因为构成人体最基本的物质是元素，生命活动也是元素在体内生化代谢的表现。人体缺少某些元素，或某些元素在体内过多，都会使生理活动异常而发生种种影响健美或危及生命的疾病。所以，有人将微量元素称为“生命的火花”和“与性命攸关的物质”。

目前现代医学主要是从分子水平上去认识疾病。用调节分子水平的药物去治疗痼疾，犹如乘三叉戟去星际旅行，无法达到目的；只有乘坐元素医学这架航天飞机，才能遨游太空，作他星之客。

最近在北京通过鉴定的一项治癌成果，用微量元素治疗200名他法治疗无效的各类晚期癌症病人，有效率高达80%。专家们指出：“应用微量元素治疗癌症，为人类最终战胜癌症提供了一种新的有希望的途径。”

遗憾的是，元素医学这门新学科，由于兴起不久，还处

在幼稚阶段，国外又主要是从食物营养学角度研究，而在治疗方面涉及甚少。我国学者将元素医学同中医药学结合，给元素医学插上了翅膀，使之飞跃发展。特别是研制出许多新的以中草药和食物为主的富含多种元素的妙方。我们将这些妙方用《易经》八卦加以分类阐释，称为“八卦元素妙方”。

本书就是介绍如何应用“八卦元素妙方”治疗心脑血管病、癌症、艾滋病等痼疾，以及如何用来改善体质、改变体形、增强智力，促使人们既健美，又聪明，又长寿。因此，可以说本书是具有中国特色的元素医学的治疗学，也是普及元素医学知识的一本通俗读物。

元素与人

要了解元素医学，了解元素能防病治病、促进人们健美长寿的道理，就得从元素与人的关系谈起，从生命的起源谈起。

生命起源于大海，鱼是人类的祖先。你相信这个说法吗？这是科学家们通过长期研究得出的结论，想必是无可非议的。

早在三千多年前的《易经》就这样说道：“有天地，然后万物生焉。盈天地之间者唯万物，故爻之以屯。屯者盈也，屯者万物之始生也。”意思是说，宇宙未形成之前，是没有生命的。那时的情形，如《淮南子》所说：“古未有天地之时，惟象无形，窈窈冥冥，芒芘漠闵，濛濛鸿洞，莫知其门。”即是一片混沌迷濛之象。那时广布于空间的是薄薄的氢云，这些氢云在重力的作用下逐渐凝聚，氢云便由薄变厚，由稀变密，越稠密压力越大，当压力大到能使四个氢原子聚变成氦，就会同时放出巨大的能量。有了这巨大的能量，就能造成愈来愈大的原子，形成各种元素。元素周期表上原子量 7~100 的元素（锂到钼），主要是由氢和氦聚变而形成的。这种“凝聚”、“聚变”，大概就是前述《易经》上所说的“屯”，正由于“屯”产生了各种元素，产生了万物。所以《易经》说：“屯者，万物之始生也。”正由于“屯”的作用形成了太阳、地球、星辰，即我们通常所说的天地宇宙。

有了地球，有了太阳，不等于有了生命。要有生命必须要有水。两个氢原子和一个氧原子相结合，发生反应，爆炸而生成水（ H_2O ），大量的水的生成，积聚在地球上，便形成了原始的海洋。

有了阳光，水，空气和土壤，就给生命的形成，提供了必要的条件。但是在二十多亿年以前的地球好象一个火球，而且昼夜温度相差十分悬殊，原始海洋白天沸腾滚烫，而晚上却是一片冰冻的世界。当时的空气也不是现在这样，而是大气层充满了二氧化碳、甲烷和氧的混合物。在这样的环境里，生命是无法产生和生存下去的。

毕竟原始海洋有能耐，大量的海水使地球慢慢冷却下来，而且由于海洋的调节，日常温度的剧烈波动也逐渐消失了，地球的绝大多数地方再不是白天沸烫，晚上冰冻了，而是变得温和起来。特别是在海洋里，具备了形成生命的稳定环境。

大家知道，蛋白质是生命的物质基础。因此，必须要形成蛋白质才会产生生命。蛋白质是由氨基酸化合而成的。我们每天吃进去的蛋白质，经消化作用就分解成氨基酸，氨基酸才能被小肠吸收入血液，经血液循环，送到身体各部分。

氨基酸又是怎样形成的呢？氨基酸是由化学元素碳（C）和氢（H）原子组成的短链与氨（ NH_3 ）、二氧化碳（ CO_2 ）化合形成的。氨基酸的形成在海洋里是很容易进行的，一是海洋有一个较稳定的环境，二是海水中溶解有C、H、N、O、 CO_2 等元素和分子。氨基酸要化合成长链的蛋白质，还需要复杂的化学过程，在完成这个化学过程中，尤其需要催化剂。海水中有含量较多的镁（Mg）、锰（Mn）和锌（Zn）等作为氨基酸合成蛋白质的催化剂，所以，海水就孕育了生命。

有了蛋白质不等于有了生命。生命的特点是要生长，要繁殖。蛋白质要生长、繁殖就离不了微量元素锌。当某种蛋白质把锌引入到它自己的大分子中去以后，这种蛋白质就具有了活性，就能和其他分子结合而生长繁殖。

当然，氨基酸合成蛋白质，产生生命，不是想的那么容易，而是经过了漫长的岁月。因为这是在自然演变的条件下，而不是现代的实验室。在原始海洋里，由单个的化学元素形成简单的化合物，需要很长的时间；由简单的化合物形成较为复杂的氨基酸，又需要若干年代；由氨基酸结合成肽，形成蛋白质和核酸，时间也是漫长的。有了核酸的形成，特别是脱氧核糖核酸（DNA），生命才能繁殖。这中间要经过若干亿年。所以，如果说宇宙的历史从氢凝结形成我们的太阳系算起，地球的年龄大约是 45 亿年，而地球有生命的历史却只有 27 亿年。可见生命来之不易呀。

地球上最先有的生命是植物生命。由于大量的雨水从陆地上把易溶于水的元素冲到大海里，海洋积聚了许多元素，尤其是钠、氯化物、镁、钙、钾、硫酸盐和磷酸盐，当浓度适当时，植物生命就开始了。

植物生命的形成，开始是由化学元素形成的卟啉类化合物，特别是卟啉环，它是含镁的叶绿素的基本结构。叶绿素能吸收光，行使光合作用，把空气中的二氧化碳同水制成碳水化合物（糖），同时放出氧气。糖为植物的生长繁殖提供能量，氧气则为动物生命的形成创造了条件。植物能利用海水中的 8 种宏量元素（氯、钠、镁、硫、钙、钾、硅、磷），作为它的结构和化学反应；同时植物细胞能摄取微量元素锌，来促使它的生长；还能利用微量元素铜、硼，以行使复杂的功

能；镁和铁还能增加它们的活体效力。直到现在，这些微量元素仍为植物所必需。说明植物生命的形成到它的生长繁殖，都是离不开化学元素的。我们现在用的中草药就含有丰富的宏量元素和微量元素。这也是中草药能防治疾病的重要的机理之一。

由于植物叶绿素在行使光合作用中，吸收了大量的空气中的二氧化碳，同时放出了大量的氧气，把一个原来充满二氧化碳，不适于动物生存的大气，变成一个适合于动物生存的富含氧气的大气，于是动物生命就逐渐形成了。

植物不仅提供了动物生命所需的氧气，还提供了大量的食物。正因为有植物细胞辛辛苦苦制造养分，后来就逐渐孕育出动物细胞，而开始了动物生命。

原始的动物细胞是在充满化学元素的海水中形成并生长繁殖的。但是，无论植物细胞还是动物细胞，只有在适宜的浓度才能成活，某些元素缺少或过量，都会危及生存，影响生命。原始动物逐渐由低级到高级，由简单向复杂发展，慢慢形成了有组织器官的动物。大约在 5 亿年前，海洋里就有大量的原始的原索动物在游动，它们有脊髓，还未形成脑。它们的皮肤可以让水、盐和含氮物质渗透通过，靠皮肤吸收氧；它们有肠道，可以排泄废物和多余的元素。以后动物的吸收和排泄系统，得到高度发展，以保留必需的元素，排出过量的和不需要的元素。如肠道就是排泄过量镁、铬、锶、锰、铁、铜和锌的主要通道，肾则是排泄钠、钾、钙、钼、氟、磷、硫、硒、碘、氯及它们的化合物的主要途径。动物由于有了很好的吸收和排泄系统，各种化学元素就可在体内保持适宜的浓度，以确保生命活动的正常进行。

更有趣的是，微量元素不仅决定着动物的生存，还决定着动物的进化。就拿我们人类的祖先——鱼类来说吧。最低等的脊索动物鱼类是文昌鱼。文昌鱼之所以能沿着正确的进化方向发展，它的脊索的膨大部分，后来发展成为地球上最高级最复杂的器官——人脑。这是因为文昌鱼选择了微量元素铁，来构成它的运输氧气的骨干队伍。而它的亲姐妹海鞘，好奇而爱时髦，却要钒来运输氧。这一选择竟犯了路线错误，海鞘永远成不了正果，虽然苦修了几亿年，海鞘依然变不成人，还是那个老样子。而文昌鱼却成了正果，得道成人了。

文昌鱼变成人可非易事啊，那是苦修苦炼了 2 亿 5 千多万年哩。它经历了从鱼类进化到两栖类，再由两栖类进化到爬行类，又由爬行类，鸟类，哺乳类，进化到人，历经了极其漫长的 50 万年的修炼。可不象《西游记》里的孙悟空来得那样容易。

由于人类的祖先长期生活在海洋里，体内那些依赖宏量元素和微量元素的化学系统，已经在进化中被固定下来。海水中的微量元素既不太多，也不太少，完全可以满足它们生长和生存的需要。进化到爬行类脊椎动物，离开海水而生活在陆地，就不一样了。虽然陆地上拥有需要的各种宏量元素和微量元素，但分布很不均匀，而且并非随时都能得到。动物在进化过程中逐渐适应了陆地这个新环境，而且在体内形成一套精巧而灵敏的平衡调节机制，使得容易缺乏的元素得以保存，多余的元素得以排泄。

但是，随着工业社会的发展，人们饮食习惯的改变和饮食加工的精细，一些有毒的元素不断释放在生活环境中，一些元素特别是人体必需的微量元素，日渐匮乏。若任其自然

发展下去，人类将自己戕杀自己。

我们从生命的起源谈起，不难看出，人的确是由化学元素组成。现在地球上化学元素虽然并没有减少，但由于现代工业的污染，对人体有毒的元素充斥环境；由于食谱改变，摄取不到必需的元素。这就严重威胁着人体的健康。本书之所以专门介绍“八卦元素妙方”，其目的是在《易经》八卦理论指导下，应用富含元素的中药和食物组成妙方，以补充人体必需元素，排除有毒元素，确保人们既健美，又长寿。

八卦元素

八卦，相传为公元前五十世纪时伏羲发明的。古称“三皇五帝”，伏羲为“三皇”（伏羲、神农、黄帝）之首，故又称皇羲。据说他始倡男婚女嫁，而繁衍了中华民族，是早于炎黄的始祖。所以我们既是炎黄子孙，也是伏羲后代。伏羲时代正是渔牧时代，他教民结网捕鱼、畜牧狩猎，以充庖厨，改善人们的营养，故又名庖羲。《周易》说：“古者庖羲氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”可见八卦，是伏羲用 8 种符号对天地人的描绘和概括，并对其发展变化规律的图示。换言之，八卦是通过象征各种自然现象的“卦”，来推测自然、社会的变化，探讨天道与人道，追求宇宙变化的大原理、大法则，因而被称为“天人之学”。

八卦以及八卦所反映的阴阳变化，对世界科学的发展，产生了深远的影响。

1701 年德国科学家莱布尼兹得到在中国传教的鲍威特送给他的《伏羲六十四卦次序图》和《伏羲六十四卦方位图》的启示，创立了“二进位制”数式，从而为现代电子计算机的发明奠定了理论基础。爱因斯坦的“相对论”，也是以惊讶中国罗盘的八卦图为起点，而以场论为终点的。

古代将研究伏羲八卦的专著，称为《易》，在夏代有《归