

——【国学文化养生全书】——

石有林◎主编
世界华人周易协会秘书长董易奇老师友情推荐

周易 健康密码

中的

一位中医专家20年研读国学巨著《周易》的心得与感悟！
40年临床诊治、数十万患者疗效验证分析，
结合国学中的养生智慧，探索出《周易》中的健康密码！



孙思邈有言：“不知易，不足以言太医。”张景岳曰：“易之书，一言一字皆藏医学之指南。”

欲知健康养生之道吗？
先来研究一下《周易》中的健康密码吧！

中医古籍出版社



书画同源，源远流长。书画艺术是中华文化的重要组成部分，也是人们陶冶情操、修身养性的绝佳途径。中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册，记录了学校的发展历程和师生的辛勤付出。这本纪念册不仅是一份珍贵的历史资料，更是一份对未来的美好期许。让我们一起回顾过去，展望未来，共同创造更加美好的明天！

——【国学文化养生全书】——

周易
健康密码
中的

欲知健康养生之道吗？
先来研究《周易》中的健康密码吧！

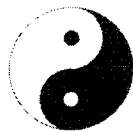
中医古籍出版社

图片在版编目 (CIP) 数据

国学文化养生全书/石有林主编. —北京:
中医古籍出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5152-0333-1
I. ①周… II. ①石… III. ①. 养生(中医) —基本知识
IV. ①R212
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 010937 号

国学文化养生全书 周易中的健康密码 主编 石有林

责任编辑 朱定华
封面设计 回归线视觉传达
出版发行 中医古籍出版社
社 址 北京东直门内北新仓 18 号 (100700)
印 刷 三河国新印装有限公司
开 本 170mm×240mm 1/16
印 张 15
字 数 177 千字
版 次 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷
印 数 0001—5000 册
书 号 ISBN 978-7-5152-0333-1
本册定价 35.00 元 (全套定价: 105.00 元)



序一

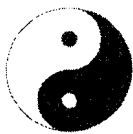
在数千年的时光中，《周易》被人们推崇备至，奉为经典中的经典，智慧中的智慧。作为中国学术文化源头的著作，《周易》蕴含大量有关人体健康的“密码”。

笔者认识一位老中医，20余年来，始终致力于研究如何用易经指导中医用药，并取得了明显成效。老先生曾在国际中医与周易学术交流会上发表论文并获奖，在实践上，这位老先生更曾成功地用周易六十四卦诊断出早期肿瘤，预测出手术中可能出现的意外险情，指导中药治疗2型糖尿病，慢性前列腺炎，及瘫痪病人的恢复行动。10年前老先生发现周易六爻卦与伤寒论六经有相同的排列，颇有结合的契机，于是把周易六爻卦与伤寒论六经组成公式，并从中找出了预防治疗疾病的方法，同时还可据此对疾病的预后、痊愈好转日期进行判断。

千里之外，仅凭病人的出生年月日和简单的主诉症状就可以开方子，治好病，这是现代医学所不能做到的。福建的一个20岁的姑娘乙肝大三阳转阴了；广州一位青年人一年花费了三万元未曾治愈的前列腺炎服药三个月痊愈了；湖南一位周先生靠打胰岛素维持治疗2型糖尿病10余年仅服25剂中药而停用胰岛素，血糖一年后电话随访仍正常。

造成这样显著的疗效的，不是现代西医科技，而是易学与中医相结合的成果。《周易》不仅是一部哲学与文化典籍，同时也是一部养生典籍，是中国养生学的发源之作。

《周易·坤卦》曰：“地势坤，君子以厚德载物。”《周易》“坤卦”中暗含了以德养生之义。《周易·讼卦》曰：“讼，有孚，窒惕，中吉。终凶。”《周易》提倡冷静地面对争执，安于正理，把握中和之道。《周易·丰卦》曰：“日中则昃，月盈则食。天地盈虚，与时消息，而况于



人乎？”《周易》认为，任何变通，都必须随时而行，养生亦是如此。《周易·大有卦》曰：“君子以遏恶扬善，顺天休命。”《周易》主张遏恶扬善，以善养生。《周易·井卦》曰：“井泥不食，旧井无禽。”《周易》认为，水质的好坏对人体健康有着重要的影响。《周易·未济卦》曰：“君子以慎辨物居方。”《周易》指出，居住环境的好坏直接关系到居住者的身心健康。《周易·颐卦》曰：“山下有雷，颐；君子以慎言语，节饮食。”《周易》专门辟出一卦来论述饮食养生的问题，认为节制饮食对人体健康有重要意义……

总之，《周易》中所蕴含的养生思想博大精深，内容涉及身心健康的方方面面，具体表现在以下四点：

第一，天人相应。通观《周易》八卦及六十四卦，可以看出，它总是以天地万物的变化来比喻、说明人事的变化。《周易》认为人与自然是一个统一的整体，人与宇宙万物都具有阴阳共生共存的结构，人只有顺应自然的变化而变化，才能与天地日月共存，达到颐养天年的目的。

第二，平衡阴阳。《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。”《周易》认为一阴一阳互为表里，一阴一阳谓之道。天地是阴阳合一，人体也是阴阳合一。阴阳不是独立存在的，而是并存着的，阴盛则阳衰，阳盛则阴衰。养生之道就是要维持阴阳平衡，阴阳不平衡了，人就要生病，有了病如果想恢复，就是向阴阳平衡的过渡。

第三，八卦五行气质理论。《周易》八卦象征八种物质属性：乾卦象征天，性健；坤卦象征地，性柔；震卦象征雷，性刚；巽卦象征风，性驯；坎卦象征水，性柔；离卦象征火，性烈；艮卦象征山，性厚；兑卦象征泽，性顺。五行即金、木、水、火、土之间相生相克。同时用十天干、十二地支又对五行进行了进一步的细分：甲乙寅卯属木，丙丁午巳属火，戊己辰戌丑未属土，庚辛申酉属金，壬癸亥子属水。《周易》的八卦五行气质分类学说体现了人类气质与宇宙自然界物质属性的统一性，在于生物—物理属性的有机结合，提示了自然界生物—物理属性可以互补的原理。

第四，《周易》认为养身须先养心，六十四卦以环环相扣、相互作用、相生相克、相辅相成的圆状循环之象，教人如何看待人生，如何使



人生获得圆满。

在越来越重视养生的今天，我们有必要将《周易》中所蕴含的养生密码一一破译，正基于此，我们策划了这本《周易中的健康密码》。

写作脉络，本书开篇以医易相通为契机，抓住人人都关注、力求通过日常生活求得健康长寿这一主题，分八章分别就形精气神、环境、饮食、气功、运动、心理、抗衰老、预测疾病这八个方面中所蕴含的人体健康密码逐次进行了破译。

本书从生命科学的视野，通过挖掘《周易》中所潜藏的健康密码，将《周易》中天人相应，平衡阴阳，顺应四时，未病先防，修德养性，动静结合的养生思想一一呈现给读者。本书将中华养生文化与《周易》的养生理论相结合，对《周易》中的养生思想进行了全新的梳理、归纳和总结，使全书的脉络较之原典更为清晰，更方便读者阅读掌握。

《周易》成书至今已有数千年，千年之后语言文字有了太多变迁，所以较之普通读者显得晦涩难懂。考虑到这一点，本书化深奥为浅显，变晦涩为通俗，在保持《周易》养生理论原汁原味的同时，使全书读来更符合现代人的口味。

“咏之万遍升三天，千灾以消百病痊。不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。”这是《黄庭经》开篇《上清章》中的诗句。本书虽不敢说“不惮虎狼之凶残”，但读者若能细细品尝，慢慢咀嚼，肯定对防病治病、延年益寿多有裨益。

石有林于2013年4月



序二

笔者行医四十年，在退休之前，诊断过的病人病情可谓形形色色。其中有些病非常奇怪，症状很明显，但是医疗仪器却检查不出病因，西医束手无策。比如有位病人林先生，每天到下午三点就开始潮热、脸发红，手脚还有点凉。到了晚上又好了。有时吃点水果之类的凉东西就更厉害了。而且还感觉嗓子不舒服。到医院检查，医生说 he 有点咽炎，给他开了药，结果吃了几天也没好。为了弄明白自己得了什么病，他做了多项检查，血常规、心电图、胸片尿检等等都做了，也没查出有什么病。

他很苦恼，虽然不是大病，但是很影响工作。难道这病也像人上班，还按时按点？他开始又怀疑自己是神经有问题，大夫也认为他可能是植物神经紊乱，又给他开了一些治疗神经方面的药，可是病还是不见好。

后来，有人介绍他来到我的诊室，我一听就知道他得的根本不是什么植物神经紊乱，而是肺阳虚，这是由于阴阳失衡造成的一种疾病，不是大毛病。

我给他开了几副中成药，告诉他只要按时服用，过段时间就好了。

还有一位病人，身体不适已经有段时间了，非常苦恼，她对我描述说：

“我特别爱出汗，出得特别厉害，即使什么都不干，额头和手心也总是湿的。口干，尤其是晚上，喝很多水，还是感觉嗓子干，还咳嗽。手脚心发热，特别容易累，干点活就觉得没劲儿了。”

听到这里，我基本知道她的病因，问她：

“你是不是还感觉心情烦躁、胸闷、头晕、心悸？”



病人听我这样一说非常吃惊，我接着跟她说：“你的症状是阴虚火旺，我给你开个方子按时服用。而且你平时要多吃绿豆、黑木耳、藕、梨、百合、山药等这类寒凉性食物，少吃辛辣多油的食物，烧烤、火锅也要少吃。”病人按照我说的做了，过了一段时间，症状就基本消失了。

还有的病人，得的病似乎很常见，但是按常规的治疗方法却不见疗效，比如我曾经治疗过一位病人，年纪不大，有天早上起来感觉自己脸部有点儿不对劲儿，拿来镜子一照，把她吓坏了，她发现自己嘴不知怎么歪了，眼睛也有点斜。她急忙跑到医院看病，医生说她受风了，给她开了药。她拿了药从医院出来，越想越不对，她感觉自己睡得挺好的，不太可能受风。于是就来到我的诊室看中医。

我诊断完后问她：

“是不是手脚也感觉不是很灵活？”

她听了很是惊讶，连说是啊是啊！我说：“你不是受风了，是肝经引起的筋脉失养。这种病和受风有些相似，所以医生误认为是受风了。”

病人很奇怪问：“肝经是什么，也能生病？”

我对她解释说：“肝经和肝不是一个概念。中医上讲的‘肝’不是指人身体里的肝脏器官，而是一个经络系统。在五行中属‘卯’，而肝经还包括‘胆’，用五行说就是‘寅’。肝和胆相为表里，一阴一阳。人们常说的‘肝胆相照’就是这个意思。你生病的地方并不是西医所说的肝，而是中医所说的肝经。”病人问我好不好治，我告诉她：“这个简单，只要我给你开些清热凉肝滋阴的药方就好了。”

病人吃过我开的药之后很快就好了。

平常很多人会有这些类似的经历，感觉身体不适，但是又没有大病，不理睬不行，影响工作和生活。可是治疗起来又很棘手，西医在这方面基本是没有办法的，或者告诉病人注意休息、锻炼和营养。其实这些所谓的疾病都是由人身体阴阳失调造成的，而中医治疗从根本上说就是调整人身体阴阳平衡，这和周易是相通的。

笔者治愈过很多类似的病人，用实际的病例证明周易理论在调节人身体平衡到达治疗疾病的方面效果是非常显著的。前面提到的那位下午潮热的病人在就诊时曾问过笔者：“我这病怎么这么有规律呢？”

笔者告诉他：“阴阳就有规律呀！阴阳失衡就会造成肌体病变，所



以你平时一定要注意阴阳平衡。”

他感觉很新奇，很有意思，更要笔者推荐些有关人体阴阳的书籍之类，笔者直接将《周易》隆重推荐给他，说你真对这方面有兴趣，就去看《周易》吧，《周易》正是“阴阳”的血亲父母，源头根本。

阴阳正是贯穿《周易》全书的基本元素，周易中的养生学理念也是以阴阳平衡为基础阐释发展起来的。按照周易养生学理念，阴阳不平衡，就会出现一头多一头少的概念，这样多的一方就会“欺负”少的一方。或者，多的一方就以多来压少的，发生上亢的病变。阳性多，就叫阳盛；阴性多，就阴盛。有多的一头，就有少的一头，所以有阳盛阴虚，也有阳虚阴盛的说法。老百姓讲的阳盛阴衰、阴盛阳衰，就是这种道理。

至于人体阴阳不平衡的疗治之法，中医讲究“热者寒之”、“寒者热之”、“实者泻之”、“虚者补之”。这里所讲的热与寒，虚与实，也是阴阳的一种表现形式。不是机械地阳多就补阴，阴多就补阳。有时是从阴阳多的一方考虑，把多的“分散”出去；有时又从阴阳少的方面考虑，缺什么补什么。因此笔者给那位阳虚病人开的药方也正是照着补阳祛寒的方向去开的。

这就是中医吸收了易学理论而形成的辩证思维方式，养生学中这一对阴阳对立统一思想尽管是假设的，但应用起来实用性很高。

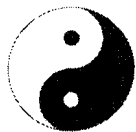
《周易》远不仅仅只是一部占卜之书，也不仅仅只是一部哲学典籍，《周易》还是一部养生学专著。《周易》蕴含中医学之大道，其内处处渗透各种养生学真理，隐藏各种健康密码。所以如果希望身体健康，可以先解一解《周易》这部养生学元祖之作中的健康密码，对养生保健大有帮助。

石有林于2013年4月



目 录

第一章 医易相通,易理通医理	1
第一节 《易》中含医,医中含《易》	2
第二节 天人合一与人体关系	4
第三节 八卦气与人体脏气	9
第四节 六十四卦与人体生命科学	13
第五节 阴阳失衡与机体健康	16
第六节 五行与人的气质、病理	20
第七节 探索人体长寿之谜	22
第二章 破译“形精气神”中的健康密码	25
第一节 养形	26
第二节 养精	37
第三节 养气	41
第四节 养神	45
第三章 破译“环境与健康”的密码	53
第一节 阴阳协调方能天人合一	54
第二节 辨物居方	55
第三节 四季环境健康要则	56
第四节 地理环境健康要则	66
第五节 居住环境健康要则	69



第四章 破译“饮食与健康”的密码	73
第一节 食养观念	74
第二节 食养的历史及发展	75
第三节 食养要顺应盈虚消息	77
第四节 食养要以损益理论为指导	78
第五节 “九分饱”少食法	79
第六节 饮酒要适度	80
第七节 水质影响健康	82
第八节 常见病食疗法	84
第五章 破译“气功与健康”的密码	91
第一节 气功与健康的关系	92
第二节 导引术	96
第三节 吐纳功	98
第四节 “内丹”气功,“合精养神”	102
第五节 脑气功	107
第六节 仿生气功	111
第七节 自我保健三十妙法	119
第六章 破译“运动与健康”的密码	127
第一节 运动与健康的关系	129
第二节 健身运动	130
第三节 健康修炼	132
第四节 健身与养生,对立的统一	133
第五节 年高锻炼,需照“方”运动	135
第七章 破译“心理与健康”的密码	139
第一节 周易对人的积极心理暗示	140
第二节 身体健康须先养心	143

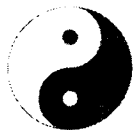


第三节	上善若水,以德养生	145
第四节	远离抑郁,宽容养生	148
第五节	淡泊名利,平和养生	150
第六节	顺应自然,豁达养生	154
第七节	自给自足,快乐养生	157
第八章	破译“抗衰老”的密码	165
第一节	衰老的产生机制	169
第二节	抗衰老先保护阳气	170
第三节	抗衰老要开发大脑	174
第四节	抗衰老要“动气功”	176
第九章	破译“预测疾病与健康”的密码	181
第一节	预测疾病与健康的关系	183
第二节	阴阳测病法	184
第三节	对称测病法	186
第四节	手掌八卦测病法	187
第五节	日常观测法	188
附录		
	老祖宗的养生绝学	199
	向老寿星学习	205
主要参考书目		225



第一章 医易相通，易理通医理

唐代著名医学家和养生家孙思邈曾有至理名言：“易之书，一言一字皆藏医学之指南；一象一爻，咸寓尊生之心鉴。”从某种意义上说，《周易》蕴含中医学之大道。“不知易便不足以言太医”，就是说，不通晓易学的人是无资格谈论医道的。不论从易学和中医学的科学含义、学科发展来看，还是从中华民族的生存发展和中医的临床实践来看，中医与《易》都是相通的。



第一节 《易》中含医，医中含《易》

一、《易》中含医

正所谓“生生之谓易”，《周易》的主题是讲“生”的。这里的“生”包括宇宙万物，涉及天、地、人。首先要承认，人是万物的主宰，因此有关人“生”的问题，在《周易》中显得更为突出。人“生”的道理在于对身体的养护，我们养护身体更离不开养生与医治之道。从而，《周易》中所蕴含的医道显得自然而然。

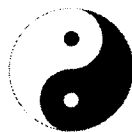
1. 《周易》中的医哲思想

《周易》中包含“乾元”、“坤元”等唯物主义观点，把万物的产生归于乾坤即天地、阴柔、阴阳二气相感应的结果，其价值在于，不是从事物、世界的外部（如上帝、老天爷），而是力求从事物的内部去探究各种现象的根源。

《周易》提倡观物取象，从而认识和把握客观事物之间的普遍联系，另外通过八卦、六十四卦和三百八十四爻及其相互间的变化体现了系统论的思想，这是中医辨证医治中联系思想的理论基础；《周易》向我们展现了一幅万物交感，不断运动、变化和发展的生动画面，这同时也为中医辨证医治变化发展思想的理论指南；《周易》所蕴含的有关平衡的辩证法思想，为中医平衡理论的建立奠定基础；《周易》强调对立统一，是整个中医学理论的基础、源泉。

2. 《周易》乃中医之源

《周易》为中医学的发展开启了正确方向。“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”《周易》中关于“乾元”乃万物之始的观点，为中医学中提出气为万物之母的观点奠定理论基础；《周易》八卦两个基本卦符即“—”“--”所代表的阴阳，以及卦象中所包含的卦象哲理，成为中医学的起源；中医学中众所周知的五行学说，是在《周易》八卦所体现的八种自然物的基础上提炼起来的。



3. 《周易》奠定中医基础理论的基础

八卦象数原理奠定了中医脏象学说、中医经络学说和中医之阴阳气血学说的基础；《周易》原理为中医病机学说、中医方剂学说提供理论指导；中医诊断学说和治疗学说都是以八卦原理为理论依据的。

二、医中含《易》

在中国的历史上，凡是具有人生高智慧的健康专家，往往兼有命理学家与大中医师两种特征，这两方面是相通的。古代道家有云：“未学道，先学医”；“易中含医，医中含易”。达到的是一种“上通天文，下通地理，中通人事”的至高境界。

中国唐朝的一代医圣，人称药王的孙思邈中医大师，就是这方面很典型的例子。

公元 579 年即孙氏大约 37 岁以后，他以聪慧敏锐的头脑和相当渊博的知识看透了当时的统治集团之间相互勾心斗角、彼此倾轧杀戮的本质，加之道家和佛家思想的影响，他鄙弃仕途，离开家乡，先后到长安以西稍偏，南距长安 600 余里的太白山和长安以南 200 余里的终南山过了数十年的隐居生活。在这期间，他潜心钻研唐以前历代医家的著作，如《素问》、《甲乙》、《黄帝针经》、《明堂流注》及扁鹊、仲景、仓公、华佗、王叔和、阮河南、范东阳、张苗、靳邵等诸家的《经方》，对人体的“五脏六腑”、“十二经脉”、“表里孔穴”、“三部九候”及“本草对药”等均进行了深入细致的研究。除此之外，他也在当时盛行的“阴阳录命”、“诸家相法”、“灼龟五兆”、“周易六壬”即预测祸福、卜筮吉凶、符录消灾等方面消耗了大量的时间。

孙思邈到了晚年，对天文、地理、人文、社会、心理等诸方面学问无不精通，对事物的发展变化有着深刻的洞察力，甚至达到了出神入化的境地。据《旧唐书》记载，当时的东台侍郎孙处约带着五个儿子孙健、孙徽、孙俊、孙佑、孙佺去拜见孙思邈，孙氏见了他们之后说，孙俊会先发财，孙佑的事业成功将较晚，孙佺在几个兄弟中将会名气最大，但其不幸在于带兵。以后事情的发展果然如孙氏所料。还有，太子詹事卢齐卿幼年时曾遇到过孙思邈，孙氏说，“你五十年以后将为官，我的孙子将成为你的部下”。以后卢齐卿果然当了徐州刺史，而孙思邈



的孙子孙溥果然当了徐州萧县的县丞。孙思邈和卢齐卿讲话时孙溥尚未出生。

“《周易》，这部号称百经之首以及儒家之始的典籍，理所当然地会在后代为很多典籍所借鉴。”通观中医学典，可以看到《易》理蕴含其中，这里我们就以中医之始——《黄帝内经》为例向大家展示《易》中含医、医为《易》之用的奥秘。

《黄帝内经》天人相应理论体现了八卦理论；《黄帝内经》对太极有深刻阐述，并对两仪、四象、八卦作了论述；《黄帝内经》采用了《周易》取向明理、取向比类的方法，并以此探析人体的生理病理，建立和发展中医药的理论体系，从而也使《周易》的方法论更加具体化。

总而言之，《黄帝内经》所开创的中医学是在《周易》的影响下产生的，《周易》是中医学的源头，中医学理论是周易文化学说的支流而已；另外，从中医防病、治病的具体化目标看来，这也仅仅是《周易》文化的一小部分而已。《易》中含医，医中含《易》；《易》为医之体，医为《易》之用。

第二节 天人合一与人体关系

《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存的结构，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，才能与天地日月共存，达到颐养天年的目的，这就是人们常念叨的“天人合一”。在这里，我们应该明白两个观念。

一、天人相应观念

上元元年时，唐高宗将赐鄱阳公主的城邑赐给孙思邈居住。当时的名士，如宋之问、孟洗、卢照邻等，都以师弟的礼节待他。卢照邻病了，住在孙思邈的住宅里，当时庭院前有一棵大梨树，卢照邻就为那梨树作了一篇辞赋。他在赋的序言中写道：“当时的一位处士叫孙思邈，他通晓古今，学尽各种数术。他深谙道家的理论，他的学问深入不二，