

· 人体小宇宙 ·

天人相应 道法自然 让我们的身体四季如春



# 图解阴阳五行 养生法



张效霞 / 主审

江乐兴 / 主编

赠  
标准人体  
经络穴位图

阴阳平衡身心健  
善调五行保安康

“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

——《黄帝内经》



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



# 图解阴阳五行 养生法



主审/ 张效霞

主编/ 江乐兴

 青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

图解阴阳五行养生法 / 张效霞主审, 江乐兴主编. -- 青岛:  
青岛出版社, 2012

ISBN 978-7-5436-8474-4

I. ①图… II. ①张…②江… III. ①阴阳五行说-应用-  
养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第102047号

声明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书 名	图解阴阳五行养生法						
主 审	张效霞						
主 编	江乐兴						
副 主 编	王 尧	李和照	刘建青	许美娟	孙旭东		
编 委	黄 嫒	许 红	李彩燕	许量和	朱五红	余祥杰	
	肖浩源	刘星辰	靳 颖	殷凤娇	魏 娥	陈 艳	
	王永军	刘佳辉	黄鸿涯	周俊龙	王建晖	沈嘉斌	
	杨晓杰	周清松	郑 杰	何军君	王永杰	王丽文	

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026(兼传真)

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

装帧设计 青岛出版设计中心·祝玉华

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

开 本 16开(700mm×1000mm)

印 张 18.25

字 数 200千

书 号 978-7-5436-8474-4

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 养生保健

# 前言

提起阴阳五行养生法,就不得不先说说阴阳五行学说。那么,阴阳五行学说到底是怎么回事呢?阴阳五行学说是中国古代哲学理论,它认为世界是物质的,物质世界在阴阳二气作用的推动下滋生、发展和变化;并认为金、木、水、火、土五种最基本的物质是构成世界不可缺少的元素。这五种物质相互滋生、相互制约,处于不断的运动变化之中。

在古代,阴阳五行学说在各个领域中都有广泛的应用,古人用其解释各种自然或社会现象,涉及到天文、地理、历法、农学、医学等许多领域。而其中运用最广泛也是最成功的是中国古代的医学。在中医学里,阴阳五行学说不仅是中医学的理论依据,而且在临床诊治中也得到了广泛的运用,有着极其丰富的实际内容。其中,以阴阳五行作为指导思想的阴阳五行养生法就是中医养生学中最常用的一种养生的理论。

阴阳是一个抽象的概念,宇宙万物都有阴阳,阴阳两个方面既相互对峙,又相互依存,任何一方都不能脱离对方而单独存在。这就是说万物的存在都离不开阴阳平和这一根本法则。五行是指木、火、土、金、水五种物质的运动。古人在长期的生活和生产实践中认识到木、火、土、金、水是必不可少的基本物质,世间一切事物都是由木、火、土、金、水这五种基本物质之间的运动变化生成的,这五种物质之间,存在着既相互滋生又相互制约的关系,在不断的相生相克运动中维持着动态的平衡。也就是说世间万物都包含在五行之中。

人是大自然的产物,当然与阴阳、五行有着密不可分的关系。人体如



果能够遵循阴阳平和的法则,顺应五行的生克变化,就会气血充盈、精力旺盛、七情和谐、皮肤健康、充满神采,能够维持一个健康的体魄。《黄帝内经》中就曾经指出:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”其意思就是说:远古时代能够懂得养生之道的人,会效法自然界阴阳变化的规律而起居生活,会遵照正确的养生方法来调养锻炼,饮食有节制,起居有规律,不过度操劳,所以才能身心健康,从而活到人类自然寿命的期限,即百岁以上。而现代人饮食无度、纵情声色、好逸恶劳,严重违反了自然规律,因此年近半百就会呈现衰老之象。

阴阳五行养生法就是通过阴阳五行平衡的原理,来改善人体的亚健康状态,使身体得到好的滋养。可能许多人在刚听说这个方法的时候还很迷惑,不知道阴阳五行养生法到底为何物。不要着急,《图解阴阳五行养生法》一书就是从中医的观点出发,告诉你如何通过五行调养让我们身心健康,同时可以观察身体的变化并实施防病措施。



# 目录

导读	1
何谓阴阳五行	1
阴阳五行与养生之道	5
经络理论中的阴阳五行养生思想	12
中医五行相生相克之病症	14

## 第1章 阴阳不调是生病的根源 17

中医认为，阴阳平衡是生命活动的根本。阴阳要是平衡，人体就能够健康，如果阴阳失衡，人就会患病，就会早衰，甚至死亡。所以养生的宗旨最重要的就是维护生命的阴阳平衡。

阴阳平衡是人体健康的大药	17
女人爱长斑是阴阳不调所致	23
阴虚生内热，阳虚生外寒	26
阴阳失调，气血就会不畅	29
长寿全靠调阴阳	35
判别身体阴阳的简单方法	38



## 第2章 身体调阴阳,食物来帮忙 ..... 42

自然界的任何事物都包括阴和阳相互对立的两个方面,食物也是如此,食物有阴性的,也有阳性的,阴性的食物偏寒偏凉,阳性的食物偏热偏温。天地是个大宇宙,人体是个小宇宙,天地协调阴阳靠风雨雷电,人体协调阴阳主要是靠食物。

食物也有阴阳之分.....	42
吃饭就是调阴阳.....	47
分清体质阴阳挑食物.....	51
不时不食,养生应顺时而为 .....	55
吃水果也讲究阴阳调和.....	59
十大属阴和属阳的食物.....	64

## 第3章 身体有寒热,绝招来调理 ..... 68

人体的阴阳平衡包含寒热平衡,寒热不调可以影响阴阳平衡,也易导致疾病。因此,当身体出现寒热不均时,一定要采取相应的措施进行调理。

暑热相蒸,补充阴津是关键 .....	68
畏寒怕冷,羊肉汤暖身又饱腹 .....	73
高热不退,生石膏退热最快最有效 .....	75
感冒发冷,苏叶泡水代茶饮最有效 .....	78
体内有寒,艾姜煮蛋胜似灵丹妙药 .....	80



## 第4章 气血不畅,调理有方 ..... 85

中医认为,气血流通是人的正常生理功能。人体为一小天地,有一小循环,五脏六腑,三焦经络,气血流通,循环不息。当气血周流不畅时,人体就会出现气虚、血虚、气滞、血瘀等病症。

- 补气不上火,首选生脉饮 ..... 85
- 补血选枸杞,长寿与天齐 ..... 88
- 气滞又血瘀,疏肝理气是根本 ..... 92
- 产后化瘀血,生化汤是高手 ..... 95

## 第5章 法于阴阳,和于术数 ..... 99

所谓“法于阴阳”,就是按照自然界的规律而起居生活,如“日出而作,日落而息”,随四季的变化而适当增减衣被等。所谓“和于术数”,就是根据正确的养生保健方法进行调养锻炼,如心理平衡、生活规律、合理饮食、适量运动、戒烟限酒、不过度劳累等。

- 睡觉也分阴阳 ..... 99
- 春夏要养阳,秋冬要养阴 ..... 103
- 房事乃阴阳养生之大道 ..... 107
- 经络是平衡人体阴阳的大药 ..... 110





## 第6章 善用五行保健康 ..... 116

人的健康、长寿与五行密切相关，这里的五行包含两个概念：一是先天的五行，二是后天的五行。先天的五行就是你的命理八字中所含的五行情况，八字五行蕴含了先天的健康和疾病因素。后天的五行，就是后天你的五行均衡程度调理情况。先天因素是不能更改的，但是后天的五行生克的平衡比例却是可预见和调节的。在生活中，只要我们懂得五行的相生相克，并善于运用五行的生克关系来养生，那么我们就掌握好自己的健康。

- 懂得五行，善用五行的人才能真正健康长寿 ..... 116
- 五行与五脏的配属关系 ..... 121
- 五脏之间是如何相生相克的 ..... 124
- 了解季节的五行属性，收获四季健康的大礼 ..... 128
- 经络上的五输穴就是你的平安护身符 ..... 133

## 第7章 心脏之五行养生 ..... 137

心脏是人们最重要的器官，心跳不停，我们追寻生活健康的脚步就不能停。想要过健康舒适的生活，首先就要先学会养护我们的心脏，在保养好心脏的同时，我们还要重点保养好肝和肾。因为在五行中，心属火，肝属木，养好了肝，肝木就能生心火。另外，肾属水，水克火，肾养好了水火才能交融平衡。



“面子”好全是心脏的功劳 .....	137
心包经上的五输穴是护心的卫士 .....	142
心经五输穴忠实护卫心脏的健康 .....	147
小肠经是心脏健康的镜子 .....	152
压掌心——最简单的心脏护养法 .....	156
拍手养心法——送给“懒人”的养心秘方 .....	159
莲枣黑米养心粥——拉近婆媳关系的秘籍 .....	162
神门穴——世上最好的“安心”药 .....	166

## 第8章 肝脏之五行养生 .....

169

健康的肝脏能给人提供健康的血液，相反，肝出问题了，不但会让人的血气变差，还会出现一系列的症如黄疸、精神萎靡等，这些都会影响人的精气神，让我们看起来衰老许多。因此，要想美容养颜，看起来年轻，首先应该把人体的大血库——肝给养好。

肝有问题就会显老 .....	169
肝经上的五输穴是消解压力的本钱 .....	174
胆经上的五输穴是助肝排毒的英雄 .....	178
按穴位，用药膳，解决乳腺增生的烦扰 .....	182
按揉内关和太冲，轻松远离抑郁症 .....	186
推肝胆经帮你推开心结 .....	189



## 第9章 脾脏之五行养生 ..... 193

土地孕育万物，供应人类，离开了它，人类便无法生存。在中医理论中，脾属土，有脾土之称，它就是人体内的土地，是人的后天之本。脾脏功能的好坏将直接关系到人体的健康与长寿。

- 爱护脾胃,从每天吃饱饭开始 ..... 193
- 脾经上的五输穴让你更强壮..... 198
- 胃经上的五输穴帮你激活体内能量..... 202
- 脾肾调理法帮你制服糖尿病..... 206
- 两个小穴位,从此告别胃溃疡 ..... 209
- 隐白穴——止血调经最有效..... 211
- 足三里穴——加强脾胃功能的得力助手..... 214

## 第10章 肺脏之五行养生 ..... 218

肺是体内外气体交换的主要场所，人体通过肺，从自然界吸入清气，呼出体内的浊气，从而保证人体新陈代谢的正常进行。肺养好了，我们的身体才会健康。当然，在保养好肺脏的同时，我们还要注意保养好心脏和大肠。因为在五行中，心属火，肺属金，心火过旺就会克制肺金，使肺的生理功能受到抑制。另外，肺与大肠相表里，把大肠养好了，毒素就不会在体内堆积，痘痘、湿疹、皮炎等一系列皮肤病就不会找上门。





肺好皮肤才会好·····	218
肺经上的五输穴都是治疗咳嗽的高手·····	223
大肠经上的五输穴个个都是“隐士高人”·····	227
养好肺抵过任何护肤品·····	232
肺气不足易气短,人到中年要补肺·····	234
<b>第11章 肾脏之五行养生</b> ·····	<b>240</b>

肾是一个人生命的本钱,人体衰老与寿命的长和短在很大程度上取决于肾脏功能的强弱。肾不好身体就不好,身体不好心情就不好,心情不好就会导致变得比实际年龄更老,而且会导致更多的疾病发生。所以不管你是年轻的还是年老的,不论你是男人还是女人,都要好好地珍惜自己的肾。

肾好才会精气足·····	240
肾经上的五输穴是强壮身体的法宝·····	243
膀胱经上的五输穴是调气活血的高手·····	248
芝麻黑豆粥,让你的生活“性”福无比·····	253
多方养护,让女人的卵巢永远年轻·····	255
涌泉穴——养生防病之首选·····	257

## 第12章 五行养生大集锦 ..... 261

中医讲究五行，即金、木、水、火、土，在人体中分别对应肺、肝、肾、心、脾五脏。五行平衡、五脏调和，才能维持人体的健康和气血旺盛。当人体的五行平衡被打破时，身体就会呈现各种各样的病症。俗话说：“解铃还须系铃人”，调理这类病症当然还是要通过五行来调节和制约。

- 勤梳头,让你远离脱发的困扰 ..... 261
- 站式八段锦,让你迅速远离亚健康 ..... 264
- 热水泡脚,养肾护肝又排毒 ..... 270
- 打坐,让你轻松释放内心的压力 ..... 273

图  
解  
阴  
阳  
五  
行

养  
生  
法



# 导读

## 何谓阴阳五行

说到阴阳,人们往往感到晦涩难懂、神秘莫测,许多人甚至将它与封建迷信联系起来。其实,阴阳是古人认识客观事物的哲学概念。它最初的涵义是指日光的向背,向日为阳,背日为阴,后引申为气候的寒暖,方位的上下、左右、内外,运动状态的躁动和宁静等等。为了解释这种对自然现象的归类,古人逐渐形成了一套阴阳理论。

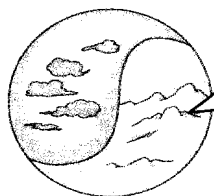
阴阳学说认为,世界是物质性的整体,自然界的任何事物都包括阴和阳相互对立的两个方面,而对立的双方又是相互统一的。阴阳的对立统一运动,是自然界一切事物发生、发展、变化及消亡的根本原因。

阴和阳,既可以表示相互对立的事物,又可用来分析一个事物内部所存在着的相互对立的两个方面。一般来说,凡是剧烈运动着的、外向的、上升的、温热的、明亮的,都属于阳;相对静止着的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的,都属于阴。以天地而言,天气轻清、上升为阳,地气重浊、下降为阴;以昼夜而言,白昼光明为阳,夜晚黑暗为阴;以寒暑而言,炎热、温暖为阳,寒冷、凉爽为阴;以水火而言,水性寒凉而滋润下行为阴,火性炎热而上腾为阳;以内外而言,内部难见阳光为阴,外部易显于阳光为阳;以功能与物质而言,功能无形而外显为阳,物质有形而内守为阴。

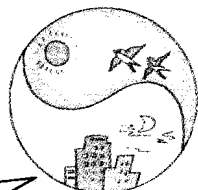


### 阴阳属性分类表

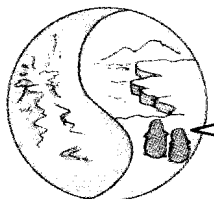
阴	静止	内守	下降	寒冷	晦暗	有形	物质	抑制	凝聚	滋润
阳	运动	外向	上升	温热	明亮	无形	功能	兴奋	推动	温煦



以天地而言：天气清轻、上升为阳；地气重浊、下降为阴



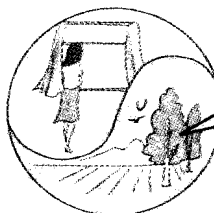
以昼夜而言：白昼光明为阳，夜晚黑暗为阴



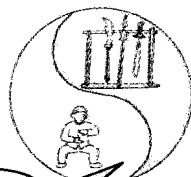
以寒暑而言：炎热、温暖为阳；寒冷、凉爽为阴



以水火而言：水性寒凉而滋润下行为阴；火性炎热而上腾为阳



以内外而言：内部难见阳光为阴；外部易显于阳光为阳



以功能与物质而言：功能无形而外显为阳；物质有形而内守为阴

阴阳最早出现在《易经》的书中，上面写道：“一阴一阳之谓道”；“无极生太极，太极生两仪”。《易经》的太极图就是阴阳的总结和象征的标志。阴阳学说的应用范围很广，如古代的易经八卦、占卜、星象、堪舆、命理、相术等等，它们的理论核心都是阴阳学说。阴阳学说还被引入医学领域，用以说明人体的组织结构、生理功能及病理变

化,并用于指导疾病的诊断和治疗。《素问·阴阳应象大论》中就曾  
说:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始。”

五行是指木、火、土、金、水五种物质的运动。中国古代人民在长  
期的生活和生产实践中认识到木、火、土、金、水是必不可少的基本  
物质,并由此引申为世间一切事物都是由木、火、土、金、水这五种基  
本物质之间的运动变化生成的,这五种物质之间,存在着既相互滋生  
又相互制约的关系,在不断的相生相克运动中维持着动态的平衡,这  
就是五行学说的基本涵义。

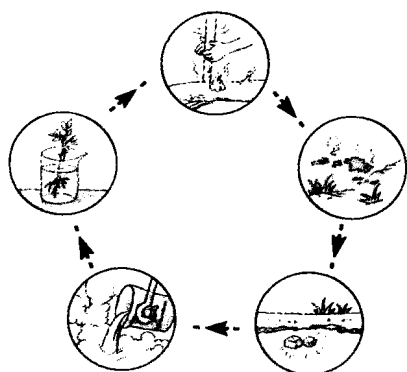
根据五行学说,“木曰曲直”,凡是具有生长、升发、条达舒畅等  
作用或性质的事物,均归属于木;“火曰炎上”,凡具有温热、升腾作  
用的事物,均归属于火;“土爰稼穡”,凡具有生化、承载、受纳作用  
的事物,均归属于土;“金曰从革”,凡具有清洁、肃降、收敛等作用  
的事物则归属于金;“水曰润下”,凡具有寒凉、滋润、向下运动的事  
物则归属于水。

五行学说以五行的特性对事物进行归类,将自然界的各种事物  
和现象的性质及作用与五行的特性相类比后,将其分别归属于五行  
之中。

五行学说认为,事物与事物之间存在着一定的联系,而这种内在  
的联系促进着事物的发展变化,五行之间存在着相生相克的规律,是  
自然界的必然规律。所谓相生,就是一种物质对另一种物质有着滋生、  
促进与助长的作用。五行相生表现为木生火,火生土,土生金,金生水,  
水生木的关系。所谓相克,就是一种物质对另一种物质有克制、约束  
与抑制的作用。五行相克表现为金克木,木克土,土克水,水克火,火  
克金的关系。





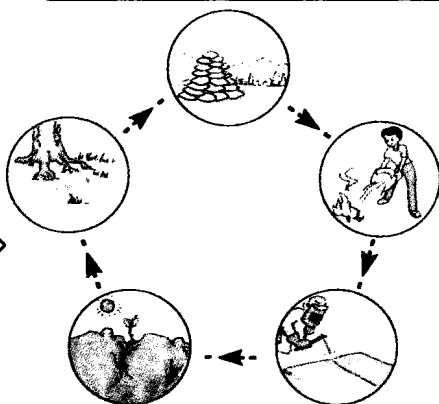


**五行相生**

a: 钻木取火——木生火  
 b: 物品燃烧后的灰变成泥土——火生土  
 c: 泥土蕴含矿物质及金属——土生金  
 d: 金属熔化成液体——金生水  
 e: 水滋养树木——水生木

**五行相克**

a: 用斧或锯伐木——金克木  
 b: 植物吸收土壤的营养——木克土  
 c: 洪水泛滥时用土来掩挡——土克水  
 d: 水可以灭火——水克火  
 e: 火可以熔化金属——火克金



五行的相生关系是如何确立的呢？我们可以通过生活中的一些实例来理解，比如：钻木可以取火，所以木能生火；树木经过燃烧后会变成灰烬或尘土，所以火能生土；金、银、铜、铁等金属来自于地下的金属矿，所以土能生金；金属熔化后可变成液体状态，所以金能生水；树木的生长离不开水的滋养，所以水能生木。五行的相生就是这么简单明了！

弄清楚了五行的相生关系，那么五行的相克关系又该怎么来理解呢？同样也很简单。树木要吸取土中的养分，所以说木克土。洪水泛滥时，用泥土筑起堤坝可以阻挡水的冲击。正所谓“水来土掩”，可见，土是水的克星，所以说土克水。燃起的篝火可用水扑灭，所以说水克火。火的力量能使金属熔化，所以说火克金。金属制成的刀