

易经中的健康密码

中医养生经典图书 家庭健康速查手册

本书不仅教您什么是全息原理，什么是天人相应原理，什么是八卦原理。而且让您明白：这些原理与疾病预测、十二时辰养生、五脏六腑养生、体质养生等有什么内在联系。健康长寿，自己是最好的保健师！

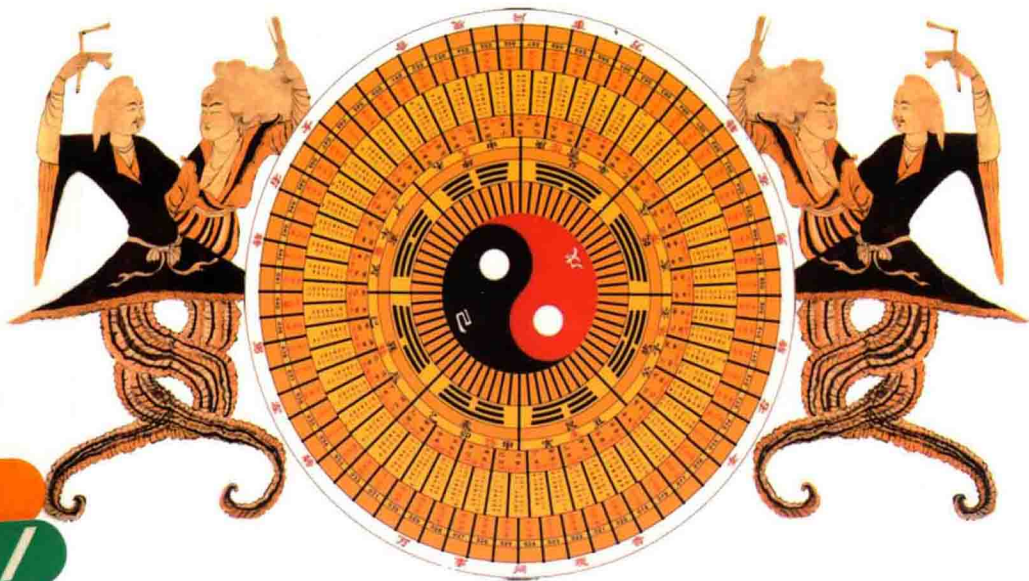
满江 易磊 / 主编

平
阴阳

并非随心所欲！

阴阳
平

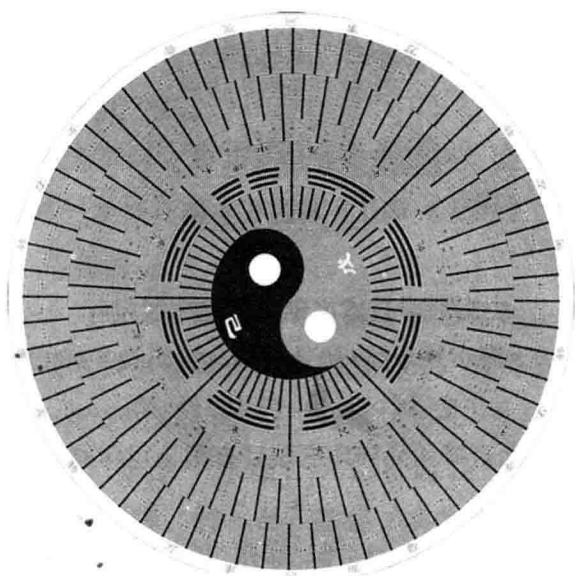
意义非同一般！



上海科学技术文献出版社

易经中的健康密码

满江 易磊 / 主编



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

易经中的健康密码/满江, 易磊主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5439-5611-7

I. ①易… II. ①满… ②易… III. ①《周易》—关系—养生(中医) IV. ①B221.5 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第272990号

责任编辑: 忻静芬

易经中的健康密码

满江, 易磊 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷

*

开本 710×1010 1/16 印张 16 字数 210千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-5611-7

定价: 28.00元

<http://www.sstlp.com>

前言

解《易经》密码，揭养生绝学

什么是《易经》，什么是阴阳，什么是太极，什么是八卦？什么是全息原理，什么是天人相应原理，什么是八卦原理，什么是营养平衡原理……这些原理与疾病预测、十二时辰养生、五脏六腑养生、体质养生等有什么内在联系，对我们现实生活有什么样的指导意义？都是养生爱好者要了解的。

对于养生，每个人都能说出一些道道来，比如吃什么，怎么运动，如何用经络养生等，但面对这些养生之法，细心人很容易发现，在纷繁复杂的健康信息中有的说法异曲同工，但有的说法则各执一词，甚至完全对立，使读者无所适从！怎么办？这就需要我们找到一个万变不离其宗的养生之法。

《易经》被称为群经之首，是经典中的经典，众多医家都参照的《黄帝内经》显然只是其在医学方面的体现，《易经》的博大精深，由此可见一斑。

这本《易经中的健康密码》将与百姓生活息息相关的“养生”作为切入点，在对《易经》进行整体介绍的同时，将《易经》的几大原理与中医养生一一对应起来。比如：

从《易经》的“全息”原理，人们就能轻易掌握“疾病的预测”，掌握“心、肝、脾、肺、肾”这些“身体要件”的基本情况；从面与手的全息元中可知道体内脏腑的健康状况。从《易经》的“阴阳”原理中，人们可收获“抗阴保阳防衰老”的养生智慧，掌握延缓衰老的生命密码；从《易经》“八卦”原理中，将人类划分为相对应的“八卦人”，在对每一类人进行“释名”、“体象”、“疾患”三

个方面说明的同时，结合气质的影响提出具有针对性的“养生法”；从《易经》的“五行”原理中，掌握与之对应的“五行人”养生之法；从《易经》的导引原理中，我们不仅可以更加深刻地掌握“经络养生之法”，还能对如“食气”、“胎食”、“吐纳”等古老的养生之法有所掌握；从《易经》的仿生原理中，我们还能以平常心向动植物学习养生之道，与现代生活相结合。在介绍鹤、熊、虎、鹿、猿的“五禽戏”时，不仅有“释名”和“功法”的介绍，还特意就每种功法加入了“功效”，方便在练习的时候能够“对号入座”：肺功能不好要练鹤戏，脾胃不好要练熊戏，肾气不足需练习虎戏，肝脏有毛病要练习鹿戏，心神不宁则要练习猿戏；学习青蛙等给我们腹式呼吸养生的启示；而向日葵则告诉我们“闭藏阳气”的养生意义。此外，在对《易经》“天人合一原理”、“损益原理”、“气化原理”等进行介绍的同时，还融入了卓有成效且便于掌握的“四时养生”等方略。

“夫易广矣大矣，以言乎远则不御，以言乎迩则静而正，以言乎天地之间则备矣。”秉承《易经》的博大，同时作为一种文化的传承，本书囊括了传统养生之道、养生之法为人们开辟了另一条直达健康的通道，不仅用“术”传承了养生之法，还以“道”的形式指明了养生方向。

编者

目 录

第一章 《易经》全息原理与疾病预防

第一节 上医治国，八卦全息与未病先防 / 004

养生绝学一：早发现，身体本可不生病 / 004

箕子装疯躲灾，《易经》测病防祸 / 007

皮肤痛邪在肺，来自身体的警讯 / 010

第二节 由表及里，中医观外相知健康状况 / 014

心为君主之官，中医意象与心盛衰 / 014

肝为将军之官，中医意象与肝盛衰 / 017

脾为谏议之官，中医意象与脾盛衰 / 020

肺为宰相之官，中医意象与肺盛衰 / 024

肾为作强之官，中医意象与肾盛衰 / 028

第二章 《易经》天人原理与十二时辰养生

第一节 读懂《易经》，揭秘时令养生之道 / 034

养生绝学二：天人合一，养生跟着太阳走 / 034

人与日月相应，养生用药采摘分时段 / 037

用药观象：头入头，干入身，枝入肢 / 039

人身小宇宙：顺应自然的“生物钟养生” / 040

第二节 各得其道，不同时辰的养生之道 / 043

子时(夜23点~凌晨1点)——防失眠需安睡 / 043

丑时(凌晨1点~3点)——防肝病益肝气 / 046

寅时(凌晨3点~5点)——防心脏病当深睡 / 046

卯时(5点~7点)——防便秘应大便 / 047

辰时(7点~9点)——防疼痛进早餐 / 048

巳时(9点~11点)——防过思劳逸结合 / 049

午时(11点~13点)——防不济需小憩 / 050

未时(13点~15点)——避盒饭吃好午餐 / 052

申时(15点~17点)——防健忘敲经络 / 053

酉时(17点~19点)——慎补肾需清心 / 054

戌时(19点~21点)——平燥心防多动症 / 055

亥时(21点~23点)——行房事莫纵欲 / 056

第三章 《易经》八卦原理与体质养生

第一节 杂解八卦，解码卦爻中的养生之道 / 060

养生绝学三：因人而异，不同体质不同养 / 060

先天八卦，智圣伏羲与《易经》 / 063

后天八卦，三代之英周文王与《易经》 / 066

正解卦爻义理，细论人体与八卦属性 / 067

第二节 各得其道，不同体质的养生之道 / 070

八卦和五行之间的——对应关系 / 070

乾卦人养生：阴阳平和防止头部疾患 / 072

坤卦人养生：偏阴偏湿防止腹部疾患 / 075

坎卦人养生：偏阴偏寒防止肾脏疾患 / 076

离卦人养生：偏阳偏热防止心脏疾患 / 077

巽卦人养生：偏阳偏风防止肝脏疾患 / 079

第四章 《易经》阴阳原理与对抗衰老

第一节 认识阴阳，养生就要把气养好 / 084

养生绝学四：养好正气延缓衰老 / 084

说文解“气”：水谷精微乃养生之要 / 088

一生二，养生一阴一阳谓之道 / 092

生命缘起：天地氤氲，万物化醇 / 095

生命衰亡：生命起于阴衰于阳 / 097

此消彼长，阴阳平衡中的养生启示 / 098

第二节 人活一口气，抗阴保阳防衰老 / 104

· 阴极而生，阴气决定寿命短长 / 104

阳极而长，阳气决定生命盛衰 / 107

“五毒”俱全，逐阴保阳延年益寿 / 111

第三节 生生之谓易，大脑不衰身体不老 / 115

乾为首，人体衰老谨防从“头”开始 / 115

动、静养脑，开发大脑延年益寿 / 119

同类相求：饮食养脑取之有道 / 125

第五章 《易经》五行原理与脏腑调养

第一节 金木水火土：揭秘五行之间的关系 / 130

养生绝学五：脏腑协调百病不生 / 130

五行内在关系：相生、相克、相乘、相侮 / 132

五行归类表中蕴藏的养生意义 / 137

相生相克，五行与五脏生克相应关系 / 139

五行生克与人体脏腑病症关系 / 142

第二节 对号入座，“五行人”养生方略 / 145

金行人养生总则：润肺养肠 / 145

木行人养生总则：养肝舒胆 / 150

水行人养生总则：濡养肾气 / 153

火行人养生总则：养心安神 / 156

土行人养生总则：祛痰除湿 / 158

第六章 《易经》导引原理与经络养生

第一节 形随意动，探秘《易经》导引原理 / 164

养生绝学六：身体长有治病大药 / 164

食气导引：人活着就是一口气 / 166

胎食导引：吞食津液可以延年 / 168

吐纳导引：闭气纳息活到天年 / 169

腿部，经穴导引养生的“汇聚地” / 170

第二节 经穴导引，八大穴防治常见疾病 / 174

迎香穴：治疗鼻塞让你“吃得香” / 174

承山穴：治疗抽筋让你“走得快” / 175

次髎穴：治疗痛经女性“月月舒” / 176

睛明穴：治疗近视借您“慧眼” / 177

大陵穴：治疗口臭净化“口腔” / 177

支沟穴：治疗耳鸣防治“耳聋” / 178

太冲穴：治疗失眠让你“睡得香” / 179

肩井穴：治疗牙痛常开“笑口” / 180

第七章 《易经》仿生原理与动静养生

第一节 活到天年，动植物的养生之道 / 184

养生绝学七：动静养生相得益彰 / 184

太极拳：刚柔相济的养生运动 / 185

修身养性：神安形全自得其乐 / 187

第二节 动养生：五禽戏仿生养生智慧 / 190

鹤主肺，仿鹤戏改善气管炎等病 / 190

熊主脾，仿熊戏防治胃痛等病 / 192

虎主肾，仿虎戏防腰肌劳损等病 / 194

鹿主肝，仿鹿戏补益气血不足等病 / 196

猿属火，仿猿戏改善心脏功能 / 198

第三节 静养生：动植物的仿生养生智慧 / 201

长寿神龟：生活节奏“慢”下来 / 201

冬眠动物：睡觉让生命少些耗费 / 204

缩头乌龟：颈部运动防治颈椎病 / 207

田鸡青蛙：腹式呼吸助你增寿十年 / 209

闭藏保阳：花开花落的养生启示 / 211

第八章 《易经》道德原理与情志养生

第一节 上养神智，养生需念“道德”经 / 216

养生绝学十：精神内守无病一身轻 / 216

养生当养神：心平常，无病寿自长 / 218

仁义为养，孔孟的长寿之道 / 222

仁义观，德圣周公与《易经》 / 228

明义理，先圣孔子与《易经》 / 229

精神内守：善恶总有报，德高寿更长 / 231

第二节 修炼心身，情志养生“道法自然” / 234

过喜伤心，水克火之恐胜喜 / 234

过怒伤肝，金克木之悲胜怒 / 236

过悲伤肺，火克金之喜胜悲 / 237

过思伤脾，木克土之怒胜思 / 241

过恐伤肾，土克水之思胜恐 / 243



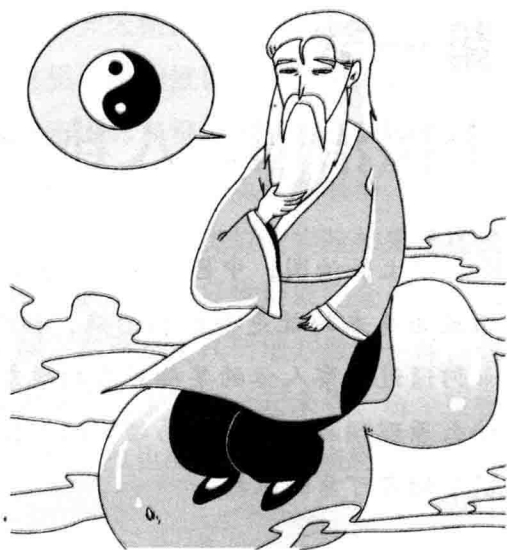
YIJING ZHONG DE
JIANKANG MIMA



第一章

《易经》全息原理与疾病预防

《易经》是华夏五千年智慧与文化的结晶，是我国一部最古老而深邃的经典，从本质上来讲，《易经》是一本关于“卜筮”之书。“卜筮”就是对未来事态的发展进行预测，而《易经》便是总结这些预测的规律理论的书，万变不离其宗，利用这些规律，就可以在身体变化中找到疾病根源，预测疾病，防疾病于未然。



◎ 第一节 上医治国，八卦全息与未病先防

◎ 第二节 由表及里，中医观外相知健康状况



第一节

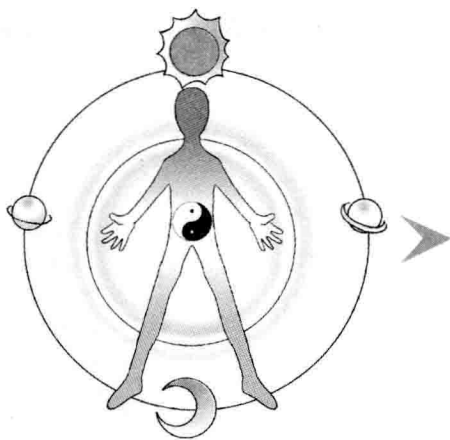
上医治国，八卦全息与未病先防

“上医治国，中医治人，下医治病”，养生之要在于强身健体，而最为基本的就是要防病治病，预防重于治疗。人的疾病能预测吗？如何通过观察人体的某些外在的现象来测定疾病的发生呢？又是通过什么原理预测的呢？《易经》的人体八卦全息理论为我们预测疾病提供了切实可靠的依据。



养生绝学一：早发现，身体本可不生病

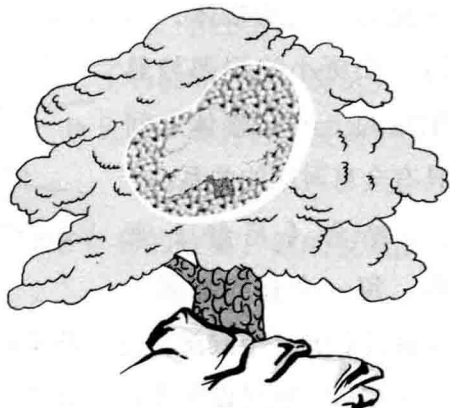
全息是什么？通俗地说，全息就是全面的信息。从《易经》的角度来说，就是指小局部包含大整体信息，并可以重演再现原形，由此发展而来的理论就是常说的“全息论”。全息论是认识事物的一种方法，是《易经》预测原理的物质基础。就内容来看，最基本的有两个方面：



一是每一部分中都包含了其他部分，同时它又被包含在其他部分中；再就是同一个体的部分与整体之间、同一层次的事物之间、不同层次与系统中的事物之间、事物的开端与结果、事物发展的大过程与小过程、时间与空间，都存在着相互全息的关系。

举例说，一粒树种之所以能长成参天大树，就是因为这粒小小的树种里浓缩着所有大树的全部信息。这里，我们就说种子和树之间具有全息对应的关系。这样的全息对应应在宇宙天体来看，也是如此。曾有人通过实验发现，从树叶缝透下的阳光折射在别处，光点虽然很小，但始终是圆的，这局部光点反映了太阳的整体外形。而类似的实验如果是在日食时进行的，那么，折射的光点却是残缺的，与日食景象完全一样。而且这样的结果，没有任何空间的限制，在地球上任何地方做都一样，这里光粒子把太阳的全息信息准确地表达出来了。综合起来看，每个生物细胞都能反映宇宙信息，非生物的物质微粒也能反映宇宙信息。

种子和树之间具有全息对应的关系，一粒小小的树种里浓缩着这棵大树的全部信息。这样的信息对应应在宇宙天体里，也是如此。



事实上，种子和树以及光粒子和太阳之间的全息对应关系，从人体的受精卵和生命个体的形成来看，也同样是如此。精子和卵子的结合，通过十月怀胎就能成全胎儿的降生，可见，在人体中，一个受精卵包含了男女双方遗传的全部信息，胎儿在母体中发育，生动地再现了整个人类数百万年的演化过程，堪称是令人惊奇的大自然杰作。受精卵和胎儿之间具有全息对应关系，而从胎儿与生命个体的最终形成来看，胎儿既是局部又是整体，所以，胎儿也是人体这个全息中的一个信息元。随着科学的进步，对全息理论的研究也得到了进一步的印证。比如科学家已将一片树叶中的细胞培植成一棵树，这也说明树的各个部分都含有树的整体信息。不仅如此，科学家已从牛、羊身上任何一个部位取下干细



胞进行培育，从而克隆出新的牛和羊来，这同样也说明动物体上各部分和动物整体含有相同信息，这就是全息。从这里我们还能感受到一点的就是全息对应具有层次性。若干个整体和局部的关系才组成了一个更为宏大的整体，而每一个更小的局部与其相应的上一层整体之间具有全息对应的关系。

结合《易经》来看，每一个卦辞都属于

《易经》的一个局部，蕴含着《易经》的整体信息，所以，要宏观认识一个整体，就可以考虑从其每一个可以被我们掌控的局部开始。这些能提供认识整体的每一个局部就是一个信息的窗口。八卦、六十四卦辞、三百八十六卦爻辞都是一个个与相应整体对应的信息窗口。其中的层次则是阶梯式的，比如，六十四卦象数系统是天、地、人的全息缩影。此处的六十四卦系统就属于第一级的全息元；而八卦则属于第二级的全息元；乾坤二卦为第三级的全息元；每一卦则为第四级的全息元；每一爻则为第五级的全息元。

从认识上，也不难发现全息论存在这样一个基本规律，即全息元级别越高，与整体的全息相关度就越大，全息元级别越低，相关度就越小。总而言之，六十四卦、八卦、乾坤、阴阳、两仪均储备着五千年文明进化的全部信息，是中国社会、文化及宇宙规律的全息缩影。《易经》博大

