

R212: B221

732

12

医易相通

通在养生

一书相伴

颐养天年

周易与养生

紫竹公 筱山旻 编著



首都师范大学出版社

1228946

谨 以 本 书

献给将毕生贡献给祖国医学事业的我们的前辈

献给一切想通过个人努力以求得健康长寿的人们

本书特色

“生生之谓易”，“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》是养生之学；“不知易便不足以言太医”，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蕴义、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，医与《易》都是相通的，即相互渗透、相互为用的。《周易与养生》一书正是从这一角度立意，以医易相通为契机，抓住人人都关注、力求实践的养生这一人生主题，分篇进行了阐发。

《医易篇》主要讲医易相通，并着重就医学在《周易》八卦、阴阳、五行学说启迪下形成的养生理论，作了阐述；

《颐养篇》主要讲人自身的颐养，既讲了人体的“硬件”（即五官四肢和五脏六腑）的颐养，又重点讲了人体的“软件”（即精、气、神）的养护；

《调养篇》主要结合饮食起居和日常生活的调养来展开论述，不仅涉及季节、环境、饮食、睡眠、劳逸，而且对房中养生也做了既科学明了、又简便易行的介绍；

《防治篇》主要讲抗老防衰、防病治病的机理，着重介绍了一些与日常生活有关的行之有效的方法；

《免疫篇》主要讲免疫与健康、长寿之间的关系，并着重阐述了提高免疫功能的原理、方法。

附录主要辑录了中国历代养生家、尤其是其中的一些老寿星所谈论的养生、长寿诀窍，并列了寿星谱。

本书不同于一般图书的特点主要有：

一、既不同于一般专讲《周易》的著作，又不同于一般专讲医道的著作，只是在医学与《周易》相关的内容上作文章；

二、在医学与易学的交接点上，时时、处处结合人们的日常生活谈论养生，具有十分明显的现实性、针对性、可操作性；

三、全书始终有一条主线贯穿，即什么是养生、为什么养生、怎样养生；由于时时、处处从医易相通上作文章，所以能做到深入浅出，既富有科学性，又具有趣味性；

四、坚持古为今用、洋为中用，能结合现代医学和养生学研究的最新成果来分析说明问题，故不仅有很强的历史感，而且有很强的时代感；不是引导人们沉醉于过去，而是引导人们着眼于现实和未来；

五、文笔生动，语言晓畅，凡具有初中以上文化水平的人均能看懂。

“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”。这是被历代奉为“学仙之玉律，修道之金科”的《黄庭经》开篇第一章中的诗句。意思是说，只要能诵读《黄庭经》一万遍，就会千灾消除，百病痊愈，延年不老，纵然遇到凶残的虎狼，也不会受其伤害。本书不敢说有这样的威力，但读后并照着其中的道理去做，却肯定会对防病治病、健康长寿带来益处。君若不信，不妨一试。

疏醫易相通之理
解養生長壽之道

邵崇齡



敬題

(邵崇齡先生：现为台湾道軒讲堂创办人、易经学会理事长)

周易医易与养生 出版

志在益人

马来西亚易经学术
研究会会长陈启生



目 录

导 言

- 一、为什么要研究养生问题 (1)
- 二、养生学在中国源远流长 (7)
- 三、养生在《周易》中的地位 (14)

绪篇 医易篇

一、医易相通

- (一)《易》中含医 (23)
- (二) 医中含《易》 (48)

二、天人关系

- (一) 整体、系统观念 (58)
- (二) 天人相应观念 (61)
- (三) 顺天则吉观念 (64)

三、人体八卦

- (一) 八卦气与人体脏气 (70)
- (二) 人体八卦全息 (72)
- (三) 六十四卦与人体生命科学 (78)

四、人生阴阳

- (一) 阴阳理论是《周易》的精髓 (78)
- (二) 人生阴阳 (82)
- (三) 人生阴阳学说的特点 (87)

五、八卦、五行、阴阳与人的气质、病理

- (一) “八卦人”与“五行人” (89)
- (二) “八卦人”或“五行人”的特征 (89)
- (三) “八卦人”或“五行人”与阴阳学说 (94)
- (四) 八卦阴阳五行气质学说的特色 (95)

六、生物钟

- (一) 生物钟的发现 (99)
- (二) 人体生物钟 (101)
- (三) 生物钟的种类 (103)
- (四) 生物钟的产生、制约机制 (110)
- (五) 生物钟的实质 (114)
- (六) 生物钟的计算 (115)
- (七) 生物钟的应用 (119)

七、寿命钟

- (一) 谁主寿夭 (129)
- (二) 生长衰老机制 (130)
- (三) 寿命钟 (138)
- (四) 科学将使人长寿 (143)

上篇 颐养篇

一、养身

- (一) 养身治形乃人之首务 (155)
- (二) 养五官外形 (162)
- (三) 养五脏六腑 (197)

二、养精

- (一) 精与气和神的关系 (237)
- (二) “生之来者谓之精” (238)
- (三) “精不可竭” (239)

(四) 养精之道·····	(240)
三、养气	
(一) “气者人之根本也”·····	(246)
(二) “人之有生，全赖此气”·····	(248)
(三) 养气之道·····	(250)
四、养神	
(一) “神者生之本”·····	(254)
(二) “得神者昌，失神者亡”·····	(256)
(三) 养神之道·····	(279)

中篇 调养篇

一、四时养生	
(一) “天人相应”的四季变化规律·····	(333)
(二) 气候因素对人体影响·····	(335)
(三) 四时养生原则·····	(338)
(四) 四季养生法·····	(340)
(五) 四季养生要语·····	(354)
二、环境养生	
(一) 地理环境·····	(357)
(二) 居住环境·····	(364)
(三) 居室环境·····	(370)
三、起居养生	
(一) 起卧有时·····	(376)
(二) 生活规律·····	(377)
(三) 劳逸适度·····	(379)
(四) 衣着得体·····	(384)
(五) 洗浴得法·····	(388)

- (六) 养护有术····· (409)

四、饮食养生

- (一) 食养的作用····· (424)
(二) 饮食与长寿····· (427)
(三) 饮食调理原则····· (429)
(四) 进食保健····· (443)

五、睡眠养生

- (一) “睡眠是天然的补药”····· (447)
(二) 环境····· (450)
(三) 时间····· (452)
(四) 方位····· (455)
(五) 姿势····· (456)
(六) 床铺····· (458)
(七) 枕头····· (460)
(八) 作梦····· (462)
(九) 失眠····· (465)
(十) 睡眠禁忌····· (470)

六、房室养生

- (一) 古人对待房室生活的态度····· (472)
(二) 中国古代房室养生论著及其思想概览····· (475)
(三) 房室养生原则····· (503)
(四) 房室养生方法 (房中术)····· (512)
(五) 房室养生禁忌····· (522)
(六) 性事伴人终生····· (525)

下篇 防治篇

一、中医药学理论的特色和优势

(一) 风靡全球的“中医热”	(531)
(二) 中医药学理论的特色和优势	(535)
二、“不治已病治未病”和“治病求本”	
(一) “不治已病治未病”	(539)
(二) “治病求本”与“标本缓急”	(542)
三、疾病的预测	
(一) 阴阳测病法	(544)
(二) 手掌八卦测病法	(549)
(三) 日常观测法	(552)
四、衰老的自我测试和预防	
(一) 影响人体衰老的因素	(562)
(二) 人体寿命类型计算法	(566)
(三) “长生不老”与抗衰老	(571)
(四) 防衰老常识	(573)
五、按摩、气功和自我保健	
(一) 自我按摩	(575)
(二) 气功	(579)
(三) 自我保健三十妙法	(585)
六、食疗和食补	
(一) 食疗及其历史发展	(596)
(二) 食补(药膳)及其应用	(601)
(三) 常见病简易食疗法	(605)

末篇 免疫篇

一、千古不解之谜

(一) 疫病——人类健康之大敌	(612)
(二) 千古不解之谜	(614)

二、谜被解开——免疫

- (一) 免疫——生存竞争和自然选择的产物…………… (615)
- (二) 免疫的功能…………… (618)
- (三) 免疫的种类…………… (619)
- (四) 免疫的物质基础——免疫系统…………… (623)

三、免疫反应 (应答)

- (一) 人体“免疫战争”…………… (633)
- (二) 免疫反应的基本过程…………… (635)
- (三) 细胞免疫和体液免疫…………… (636)
- (四) 免疫反应的制约因素…………… (639)

四、免疫与健康、衰老和寿命

- (一) 免疫与健康…………… (643)
- (二) 免疫与衰老…………… (645)
- (三) 免疫与寿命…………… (651)

五、免疫与延年益寿

- (一) 方兴未艾的免疫学…………… (654)
- (二) 免疫延年益寿的原理…………… (655)
- (三) 免疫养生术——免疫延年益寿的方法…………… (657)

附 录

- 1. 养生之道集锦…………… (673)
- 2. 长寿诀窍…………… (719)
- 3. 寿星谱…………… (731)
- 后 记…………… (769)

导 言

一、为什么要研究养生问题

在中国大陆持续了十年之久的“气功热”，其热度虽也有升降起伏，但至今仍在持续，并且在不少地区仍在升温。不管人们怎样地对此评头品足，但有一点可以肯定：这股热流，清晰地展示出这样的趋势：养生正引起越来越多的人的重视；人们越来越重视养生问题。

养生，通俗地说，即生命的保养；文雅点讲，即生命的自我管理、养护。它何以在今天会引起越来越多的人的重视？何以使人们越来越重视它？

这里面蕴涵着既简单、又深刻的道理。

（一）生存是一切作为的前提

“圣人深虑天下，莫贵于生。”（《吕氏春秋·贵生》）圣人深思熟虑天下的事，认为没有任何东西比人的生命更宝贵。这是为什么呢？

首先，从人自身来说，生命的存在和延续，是人自身一切欲求、需要产生和实现的前提。人的耳朵虽然想听悠扬的乐音，眼睛虽然想看艳丽的色彩，鼻子虽然想嗅芳香的气味，嘴巴虽然想吃可口的酒食，皮肤虽然想接触舒适的物品，四肢虽然想随心所欲的活动，但是，如果生命不能存在、延续，那末这一切都无从谈起。人有七情六欲，但若生命不复存在，则任何“情”、“欲”也都无从产生。所以，人的自身生命的存在和延续，是人自身的一切欲求、需要产生和实现的前提，因而是人自身的第一欲求、第

一需要。

其次，从人自身以外来说，人的生命的存在和延续，是人的一切理想、愿望和行动、作为产生和实现的前提。人在有生之年，总有物质的和精神的追求，即通常所说的理想、愿望，并为实现自己的理想、愿望而从物质的或精神的活动。不管人们的理想、愿望多么美妙、宏伟，也不管人们为实现其理想、愿望所从事的活动多么威武雄壮、惊天动地，但都必须有个不可缺少的前提：即自身生命的存在和延续。没有这个前提，再美好的理想、愿望，再惊天动地的壮举，也无法产生，更无法实现。

总而言之，无论从自身内或自身外来说，人的自身生命的存在和延续，是不可须臾缺少的前提。要是失掉这个前提，那人们的一切欲求、需要、理想、愿望以及行动、作为，都将无从谈起。对于这样的道理，具有意识和思维能力的人类，是不难通过自己切身的感受、体验来认识和把握的。于是，重己、贵己，重生、贵生的思想便产生了，并随人类社会的发展而不断扩散、发展。翻阅中国历史就会发现，自古以来，人们就把生命看得比天子还尊贵，比天下还重要。例如，《吕氏春秋》有云：“今我生之我有，而利我也大矣。论其贵贱，爵为天子，不足以比焉；论其轻重，富有天下，不可以易之；论其安危，一曙失之，终身不复得。”（《吕氏春秋·贵生》）“天下，重物也，而不以其害生，又况于他物乎？”（《吕氏春秋·贵生》）天下是非常宝贵的，然而圣人不因它而损害自己的生命，更何况其他东西呢？

（二）健康、长寿是人人追求的目标

追求健康、长寿的养生之道，正是这种重己、贵己，重生、贵生思想所导致的必然的逻辑产物。换言之，人们重己、贵己，重生、贵生，必然地要追求健康、长寿，必然地探求、积累和创造养生之道。养生理论或养生学，就是这样地产生和发展起来的。

“天地之性，惟人为贵，人之可贵，莫贵于生。”（唐·孙思邈：

《千金要方》)生命之于人只有一次,失而不能复得,因此,普天之下,没有一个人不重视其生命,不追求健康、长寿。

但是,追求健康、长寿,并非在主观范围内就能完全解决或奏效的事,它要受到客观条件,尤其是科技水平、社会生产力水平和社会文明程度的制约。

可以想见,在科技水平和社会生产力水平低下,在社会文明程度很低、社会存在种种弊端的条件下,人们追求健康、长寿,自然而然地要受到许多限制。科技水平所决定的医疗水平,在对危害人类健康的许多因素、疾病缺乏科学认识和根治办法的状况下,人们的健康、长寿是没有保障的。同样道理,在社会生产力对危害人类的自然灾害缺乏抗御能力和给人们提供的物质文化生活条件又相对欠缺的状况下,人们的健康、长寿也同样缺乏保障。而惨酷的政治压迫和经济剥削则把广大被压迫、被剥削的劳苦大众推入贫困、饥饿、战争、瘟疫等的深渊,使他们根本没有条件、机会和可能去追求健康、长寿。不能否认,在古代,的确也有一些致力于养生而实际上也确实达到目的的健康、长寿者,但这只不过是凤毛麟角,是个别现象而已,而对于大多数人来说,是没有条件、机会,或根本不可能达到健康、长寿的目的的,许多人甚至连想都不敢想这个问题。

由此可见,健康、长寿,虽然是每个人都追求的目标,但并不是每个人都能实现的。(在这里,我们是就正常情形而言,而撇开了人们为正义事业慷慨赴死的特殊情形)。这既与个人的条件、努力有关,又与客观条件有关。

具体地说,人的健康、长寿,与个人以下因素有关:

1. 身体素质,包括先天的和后天的。一个人的先天素质如何,固然对其健康、长寿有重大影响,但更主要的是后天的素质。

2. 主观努力,包括意向、态度和方法等。

制约、影响人的健康、长寿的客观因素主要有:

1. 科技水平及由此决定的医疗、保健水平。它直接关系到人们能否及时、顺利地战胜危害健康、长寿的疾病、伤残。

2. 社会生产力水平及由此决定的物质文化生活条件。它直接关系到人们能否和在多大程度上获得健康、长寿所必需的物质文化生活保障。

3. 社会文明程度（包括社会制度、体制、法律、道德、风气等）。它直接关系到人们能否和在多大程度上获得以上两点所提供的可能和保障。

历史和现实一再表明，人们的健康、长寿，在客观条件相同的情况下，决定于个人的身体素质和主观努力。这在中外古今，都能找到许多这样的实例。在个人身体素质和主观努力一样的情况下，人们的健康、长寿，决定于客观条件。从历史上看，人们从古至今在追求健康、长寿方面的主观努力虽然也有所变化，但并不太大，那为什么人们的健康、长寿水平却呈现出一代代提高的趋势？就是由于客观条件在一代代地改善、提高。从现实来看，生活在不同国度、地区的现时代的人们，在追求健康、长寿的主观努力方面也并无多大差别，但为什么在健康、长寿水平上却存在很大的差别，甚至相差悬殊？也是由于客观条件的差别、甚至相差悬殊造成的。

所以，人们固然不能脱离既有的客观条件来追求健康、长寿，但完全可以在既有的客观条件下，充分利用客观条件中一切有利的因素和可能，尽自己最大努力，来追求健康、长寿。

充分利用现有客观条件中的一切有利因素和可能，尽自己的最大努力以求健康、长寿，乃是根本的养生之道。

（三）社会进步不断为养生创造越来越有利的条件

人们虽然不可能超越于既有的客观条件之外，去追求健康、长寿，但完全可以通过自己的主观努力，改变既有的条件，以便为健康、长寿创造、开辟越来越有利的条件。

事实上，历代的人们也都是这样做的。他们一方面在现有的客观条件下去追求健康、长寿，一方面又通过自己的努力来改善、优化客观条件，以为下一代的健康、长寿创造出比自己这一代优越的客观条件。

只要浏览一下中外历史，尤其是人类与危害自身健康、长寿的因素、疾病作斗争的历史，就会清楚地看到这一点。

科技进步及由此决定的医疗保健水平的提高、社会生产力的发展及由此决定的人们物质文化生活条件的改善，和社会文明程度的提高及由此决定的人们生命安危保障条件的改善，在不断地为人们追求健康、长寿开辟新的道路，但能否踏上这条道路，则主要取决于个人的主观努力。

科技进步、社会生产力的发展和社会文明程度的提高，在不断地为人们追求健康、长寿提供越来越充分的可能，但能否把这种可能变成现实，也主要取决于个人的主观努力。

就一般情况而言，现代社会发展正为人们追求健康、长寿，致力于养生，创造越来越有利的条件。从我国情况看，今日的中国且不用说与几千年前相比，就是与几十年前即与新中国成立前相比，制约、影响人们健康、长寿的客观条件也都发生了天翻地覆的变化。这些巨变最突出地表现在：残酷的政治压迫和经济剥削的消灭，社会生产力的发展所促成的人民温饱问题的基本解决和物质文化生活条件的大大改善、提高，科技进步所促成的医疗、保健条件的巨大改善等。这就自然而然地为人们养生、追求健康、长寿创造、提供了比以往任何历史时代更加优越的条件。为什么我国婴儿的死亡率由解放初期的 30%，降到现在的 0.27%？为什么人均寿命由解放初期的 35 岁，升到现在的 73 岁？根本原因就在于此。

历史和现实一再向人们表明，人们对养生，对健康、长寿的追求及其结果，是衡量一个国家、地区的科技水平及由此决定的医疗、保健水平，社会生产力水平及由此决定的人们的物质文化