

~  • 山东电视台《养生》系列~

数十载研究精华,帮你把《易经》《黄帝内经》打包带回家!

大型《养生》栏目权威主讲专家

易经养生法

做自己的养生大师

• 中国首席中医养生专家 杨力◎主讲
《养生》栏目组◎编著



阴阳协调

经络养生

食疗养生

十二时辰养生



中国城市出版社

图书在版编目(CIP)数据

易经养生法/《养生》栏目组编著. —北京: 中国城市出版社, 2008.10 (2009.1重印)
ISBN 978-7-5074-1999-3

I. 易… II. 养… III. 周易—关系—养生(中医)
IV.B221.5 R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第151020号

策 划	王 立
责 任 编 辑	王月芳 唐 许 杨文辉 郑良苹
封 面 设 计	柏拉图工作室
版 式 设 计	李 宁
责任技术编辑	张建军 阮中强 杨冬梅
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市海淀区太平路甲40号 (邮编100039)
电 话	(010) 63275378 (营销策划中心)
传 真	(010) 63489791 (营销策划中心)
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 52732057
投 稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京谊兴印刷有限公司
字 数	120千字 印张15.25
开 本	787×1092 (毫米) 1/16
版 次	2008年10月第1版
印 次	2009年1月第2次印刷
定 价	29.80元

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010)52732057

序 一

《养生》是山东电视台开办的一档以传授中华传统养生文化为主旨的生活服务类栏目。栏目开播以来，先后播出了几十位蜚声海内外的中医大家的电视讲座，上至《易经》、《黄帝内经》等经典的养生文化精髓，下迄当代养生名家的创新成果，遐搜博采，洋洋大观。节目以其权威性、实用性、趣味性和可视性赢得了观众的喜爱，收视份额和贡献率都有不错的表现。

作为现代电子传媒，电视拥有别文化形式难以企及的影响力和渗透力，许多观众尤其是中老年观众，对此栏目青睐有加。但是，电视也有稍纵即逝的弱点，因此有很多观众来信来电，要求将专家所讲的内容结集成书，以供他们深入研读。感谢中国城市出版社把大师讲座精彩实用的部分，酌加调整，精编成册，出版《养生》系列丛书，以满足喜爱《养生》电视观众的需求。这套丛书附有光盘，既有文图讲述，又有视频展示，使瞬间即逝的电视节目变得可以延伸阅读，反复观看。

随着改革开放以来我国人民生活水平的快速提高，养生保健已经成为人民群众提高生活品质的重要内容，电视观众对于这方面知识的收视要求也越来越高。这套《养生》系列丛书，所选的专家学贯中西，医通古今，能把复杂的中医知识，深奥的养生知识用流畅的文笔，生动的画面表现出来，好读、好懂、好记。它可以成为电视观众随身携带的保健医生和健身教练，为北京奥运之后越来越广泛的全民健身热添一把火。

相信这套丛书也会像《养生》栏目一样受到广大观众欢迎。
是为序。

山东电视台台长 韩国强

序 二

随着中国经济的快速发展，人们已经从对物质生活的需求，向多元化方面的需要转变，关注“健康生活”已经成为全社会百姓生活中的一个重要内容。中华民族有着光辉灿烂的文化，祖国医学是其中瑰宝之一，而养生更是保证“健康生活”一种有效的手段和方法。中医养生从春秋时期就有记载，早在两三千年前，《周易》、《黄帝内经》、《老子》里面就已经有了一套很完整的养生原理，千百年来，她为炎黄子孙的保健养生、繁衍康泰做出了巨大贡献。她的“辨证论养”的养生原则，她的“经络学说”的整体观念，她的“预防为主”的主导思想，她的“简便易行”的保健方法，都使得她更加贴近大众，更符合人们的需求。

为此，2008年1月1日《养生》栏目与观众见面了，如今《养生》走入千家万户，栏目开播以来赢得了观众的喜爱，而且青睐有加。很多人来电，强烈要求将专家所讲的内容结集出版。

欣闻《养生》栏目近日要出版“养生系列丛书”，邀我作序，

甚是欣慰。通过字里行间的阐述和教导，把观众在电视上没来得及记住的或是还未完全掌握的知识再次展现在大家面前慢慢品味。相信读者会在书中找寻到适合自己的养生方式和科学的养生知识。

“养生系列丛书”选中的主讲人都是医学功底深厚的专家，更难能可贵的是他们还能把复杂的中医知识、深奥的中医理论用平实的文笔和翔实的例子很好地诠释出来，引人入胜，给人一种深深的启迪和震撼，使我爱不释手。

这套系列丛书，能使人们在喧嚣的都市静下心来，细细研读，心境犹如“千江有水千江月，万里无云万里天”一样明澈，对身心健康大有裨益。

《养生》二十分钟，感受五千年，愿这套图书带给您更多的快乐和活力！

中国保健协会副理事长 吴大真

目录

第一章 养生先养气——“气”是生命的本源

中国人常说：“人活一口气。”在易学和中医学上，“气”是人生活动的基础。“气存则生，气失则亡。”因此，要谈养生，首先就要懂得养气。这就包括养肾元之气，养五脏之气。体内之气充足，则身体强健，寿命延长。

人活一口“气”	2
我们体内充满了宝贝——保养身体元气的吞津功	7
别让身体受寒	10
向大雁、青蛙和乌龟学习呼吸之法	12
强正气才能强五脏	16

第二章 太极生命钟——阴阳运行对养生的启示

太极生命钟告诉了我们三个重要的启示：第一个启示就是，我们一生当中都要保养我们的阳气。因为它的盛衰，决定着我们生命的强弱；第二个启示是，中年的时候是人的阳极，因为阳极必阴，所以我们在中年的时候，就要开始防止衰老了；第三个启示是，养生还要注意协调阴阳，阴阳平衡了才是正确的养生。

阳气的强弱决定着我们的生命的盛衰	28
------------------------	----

一生当中都要保养好我们的阳气·····	32
保养人体真阳的三个要领·····	34
防止衰老就是要抗阴保阳·····	39
学会排阴毒·····	43
阴阳平衡,健康一生·····	50

第三章 人和天地“同呼吸,共命运”

自然界阴阳五行的运动,与人体五脏六经之气的运动是相互对应的,这就是天人相应、人与天地相参的天人合一的思想。她指导人们要遵循春、夏、秋、冬四季的自然规律,适应自然界生、长、化、收、藏的变化,科学调整脏腑器官,寻求阴阳平衡,来实现强身健体,延年益寿!

跟着自然学养生,顺自然而行·····	58
日养生——十二时辰养生法·····	61
什么时辰吃什么药·····	69
年养生——顺应四季的三个规律·····	74

第四章 我们都在五行中——五行八卦与体质养生之秘

八卦五行各有其相对应的人体部位和穴位。我们用八卦之象来探寻人类的体质,事实上是在先觉先知人体的身体素质和健康状况。其价值也就体现在:由认识到应用,学会自我调治,真正做到把健康长寿的主动权掌握在自己手中。

《易经》的八卦学说·····	82
----------------	----

不同卦象体质的人的养生方案·····	86
节能养生正当时·····	97

第五章 健脑重在用脑

《易经》说：“生生之谓易。”这句话是说生命在于运动，大脑是人体进行思维活动最精密的器官，心脑血管是全身五脏六腑的总辖，养生首先要健脑，健脑关键在常用。

大脑不衰则全身不衰·····	102
人脑也是一个太极图·····	105
左右脑的交替使用有利于脑养生·····	109
锻炼大脑的方法·····	112
通过饮食来养脑·····	120

第六章 开开心心活百岁——七情养生漫谈

七情过激是影响身心健康的元凶，“百病皆生于气”，喜怒无常就会发生许多疾病。所以调整心态、保持心态平衡十分重要。

七情是五脏的温度表·····	126
踩了老虎的尾巴，心理别失衡·····	129
不可小视的“心理障碍”·····	133
“一夜暴富”与心理危机·····	139
“神经衰弱”别去理它·····	141
七情养生归根结底是德养生·····	143

第七章 解读身体发出的警报——《易经》与疾病的预测

人体本身就有着严密的疾病报警系统,一旦发生疾病,便会发出信号;然而人体又有着强大的适应能力,因此掩盖了疾病的存在,或者人们对已经亮起的红灯掉以轻心。于是,往往失去了治病的最佳时期。所以,了解疾病先兆奥秘的重大意义,可想而知。

疾病可以“一叶知秋”	146
“阴阳转换”与防病治病	151
手部就是个小人体——“全息思维”看待疾病	153
从体外为“五脏”体检——五脏的藏象	158
阴阳和经络里的生命信息	171

第八章 管好你的嘴——食疗进补、排毒两手抓

人从一出生五脏六腑就在不停地消耗,就需要不停地补充营养,保持生命的平衡。而人的一生也在不停地产生垃圾,所以就要清除垃圾、排除毒素以保持体内的清洁。《易经》正是抓住了一“补”一“损”的自然规律,教给我们一套损益平衡的食养生之道。

《易经》里的“菜单”	176
食物的“颜色”和“味道”也能养生	181
吃东西要“补”也要“泄”	186
正确的饮食结构——“二两五一”	191

食物是很好的药	194
---------------	-----

第九章 经络疏通,人活百岁尚年轻——经络养生的神奇功效

经络是人类的一种奇特的生命结构。经络形式如网状遍布全身,人体通过经络联系成一个整体,并通过经气与自然界息息相关。经络的神奇作用在于它既可以预测疾病又可以治疗疾病。经络养生是中国独特的保健瑰宝。

中医独特的保健方法	198
人人都能掌握的经络养生技巧	200

第十章 夫妻间的保健操——《易经》与房事养生

古人云:食色,性也。房事养生的问题,自古就得到了人们的重视。在我们的传统文化中,也形成了丰富的房事养生理论,《易经》就提出了损益理论。指出夫妻房事太过或不及都对养生不利,必须把握一个“度”。《黄帝内经》还据此提出了房事的“七损八益”和“不知持满”等理论。

中医自古就十分重视性与养生的关系	208
不节制行房等于用利斧砍自己	210
不育症的保健法	214

第十一章 没有生态平衡就没有生命——环境与人的养生

风水是一门择地而居的学问,好风好水是家居设计至高无上的追求,这也是一种人性真实的诉求,追求人与环境的和谐,是风水真正的本质。

《易经》的“风水养生”	218
风水养生中的观水、看风和看气	222
选好家居风水,有益全家健康	227
拥抱自然,阴阳协调,才能健康一生	229

第一章

养生先养气——“气”是生命的本源

中国人常说：“人活一口气。”在易学和中医学上，“气”是人的生命活动的基础。“气存则生，气失则亡。”因此，要谈养生，首先就要懂得养气。这就包括养肾元之气，养五脏之气。体内之气充足，则身体强健，寿命延长。

人活一口“气”

肾精之气是先天的、与生俱来的，它不像空气、水谷之气通过后天的呼吸、饮食而得来。这种气和精有密切的关系，它对于人体来说就像个火种，这个气你要用完了，那么你的肾阳就会稀，命门就会衰，你的生命之火也将熄灭。所以，藏于肾精的这个元气，我们一定要保养。

• 气是人的本源

我们中国人常说：“人活一口气。”那么在易学和中医学上，这个气到底是一个什么概念？气对于生命到底有什么重要意义？我们又应该如何保养我们体内的气呢？

早在三千多年前，当人类思考“人怎么来的”这个生命起源命题的时候，西方世界很多人回答不出，就说人是上帝创造的。唯独我们东方的《易经》说不。我们的祖先认为人是由一种物质构成的，这种物质就是“气”。

《易经》中有非常著名的八个字：“天地氤氲，万物化醇”，这

早在三千多年前，当西方人执着于“上帝创造人类”的起源之说时，我们的祖先已对生命有了深刻的理解，认识到了“气”是生命的根本。

句话的意思就是说最早的混沌原始之气，是构成人体的基本元素。人是由“气”化成的，我们的祖先由此来解答生命的起源。这个气就是宇宙的运动，宇宙运动以后就产生了气，即“天地氤氲，万物化醇”。

我们再看“易”字。“易”在甲骨文中，是一个象形文字。它由一个太阳和一个月亮组成，由此可知它意为宇宙天体的一部分，强调的是宇宙天体运动。最早的人类就是由宇宙运动产生的气慢慢演化成各种各样的物质，最后演化到人，然后男女交媾，阴阳合德产生人。

这就是说人的产生，从古至今都是经过了气的物质化，这是个过程，其实人的生存就是争一口气。《易经》告诉我们这个“气”是一种“氤氲之气”。这氤氲之气开始就是一团氤氲在一起的气，然后阴阳气化形成阴气和阳气，阴气阳气相互作用，才诞生了万事万物。《易经》中讲：易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。由此可见生命的形成，是逐渐的气化过程，阴阳二气相互作用化生万物。

那么《易经》究竟告诉了我们哪些养气的启示呢？

人的阳气要善于潜藏，也要善于利用；过度地用气，不停地消耗气，就会对身体造成伤害。

《易经》有个卦叫乾卦，乾卦代表阳气。潜、见、惕、跃、飞、亢是乾卦的六个爻。这六个爻表示了乾卦通过气的潜伏，发展到顶点，然后又潜伏收回来这个运动的过程。这个阳气盛衰、潜藏的发展变化规律告诉我们：人的阳气要善于潜藏，也要善于利用；过度地用气，不停地消耗气，就会对身体造成伤害；《易经》中也告诉我们如何掌握这个气，何时大用，何时小用。

• 支撑人生命的三种气

我们这里所说的气，有三个含义。

第一个含义是“轻气”，就是空气。

第二种含义是什么呢？我们知道，“气”的繁体字是“氣”下面加一个“米”字，即“氣”。它说明了气含有“水谷之气”的意思，这种气是给我们身体增加能量的，你不吃饭，就会气不足。《山海经》中提到了一种动物，青色的毛，红色的脚，只有一条腿，它有一个特点是只吃气，其他东西不吃。这就给我们后人的养生创造了“辟谷”这一理论。什么叫辟谷？就是不吃饭只吃气。这种生存方式可以锻炼人体的生存机能。可以起到排毒、瘦身的作用。不过，

在日出、日中和日落的时候，对着太阳做深呼吸，古人叫做“吞日精”，可以增加人体的阳气。

我们现代人讲养生，可以通过排毒来实现，可以通过调理气息来实现，但没有必要一点都不进食。不进食的话对我们身体来说会有不良的影响。所以，对于古人的“辟谷”养生法，我认为还应该辩证地看待。

我们古代道家有“食气功”的养生方法，就是吞咽自然界的气，叫做吞日精和月精。就是在太阳刚刚初升的时候一次，日中时候一次，日落时候一次，共三次。我们面对日光做深呼吸，同时把这个日光中的气（叫做日精）吸收到体内，可以增加我们身体的阳气。

第三中气就是藏于肾精的这种气，就是元气，它和肾精有密切关系。因为这种气是化于精，而精是藏于肾的。古代“气”字也写作“炁”，是“无”下边加四点水。这说明，这种气是从“无”中而来，是与生俱来的。它不像空气、水谷之气通过后天的呼吸、饮食而得来。这种气和精有密切的关系，它对于人体来说就像个火种，这个气你要用完了，那么你的肾阳就会稀，命门就会衰，你的生命之火也将熄灭。所以，藏于肾精的这个元气，我们要节约使用，一定要恰当地保养。