

国医健康绝学系列九

为每一个中国人度身定做的长命真经



不生病的智慧 3

易经养生说明书

栾加芹·著

- 体质决定了您一生中容易得哪些病
符合您体质的食物就是您的救星
 - 世间万物，各具其妙
照同气相求的原理来养生
- 您就可以不生病，而且可以得长生
如是一花一世界，一叶一菩提



不生病的智慧③

易经养生说明书

栾加芹·著

图书在版编目(CIP)数据

不生病的智慧.3, 易经养生说明书 / 栾加芹著. —南京: 江苏文艺出版社, 2008.5

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-5399-2911-8

I. 不… II. 栾… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 073363 号

不生病的智慧 3 ——易经养生说明书

著 者: 栾加芹

责任编辑: 于全潮 吕润洲

文字编辑: 李 玲 李 佳

封面设计: 周 红

责任监制: 卞宁坚 江伟明

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 三河市金元印装有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 16.75

彩 插: 1

印 次: 2008 年 6 月第 1 版, 2008 年 11 月第 6 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-2911-8

定 价: 29.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

出版说明

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长、收、藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

序言 如何使用本书来为自己养生

现在，一般人都以为《黄帝内经》是中国人养生治病的圣经，其实，《黄帝内经》只不过是《易经》的一条支流，《易经》的阴阳学说、象数模型、天人合一等理论对传统中医学的发展影响深远，包括《黄帝内经》在内的众多医学典籍，都是直接或间接从《易经》发展而来。《易经》在指导人们分析、预防、治疗疾病以及如何让人们活到天年这些方面，堪称是中国传统医学的鼻祖。

所以，多年来我在研读各类医学典籍的时候，更加注重从《易经》中去寻求本源，正是这种追本溯源的学习过程，让我慢慢理清了传统中医学发展演变的进程，明白了养生祛病的种种奥秘，并进而总结出了更具针对性、更高效的养生祛病之法，我把它们用于日常保健和临床治疗中，疗效果然不同凡响，这使我更加叹服于《易经》的伟大，先贤的无穷智慧，真让人心生无限敬意。

在这本书中，我将《易经》中的八卦理论进一步拓展，并将其与个人体质紧密结合，希望大家能从《易经》的角度来认识自

身的体质，再按照书中所提供的方法，找到特别适合自身体质的粮食、肉类、蔬菜、保健药物、经络原穴等，让大家用最简单的方法来从根本上养护好自己的身心。这样不仅可以少生病、不生病，还可以把自己身上那些总治不好的病给调理好。您一生中易患哪些病，与您身体同气相求的食物、保健药物和原穴就是您的救星，这就是《易经》告诉我们的养生大秘密。

为了方便广大读者朋友阅读使用，在这本书中，我没有展开做理论方面的阐释，而是直接为大家介绍养生祛病的具体方法。《易经》博大精深，中医养生学源远流长，想要深入探讨二者的关系，必然要涉及到很多专业知识，非三言两语可以说清，而且对于读者朋友来说，也并没有太大必要，所以本书不做理论方面的探讨。如果有朋友对这方面内容感兴趣，可以看我的专业书《开方就是开时间》，其中“不知易无以为大医”部分有详尽的解释与说明。

在本书第一章中，我对《易经》养生的原理做了一些简单介绍，指出先天体质对一个人的健康有很大的决定作用。大家只要了解了自身的体质特点，再根据人的五脏六腑分属的不同类别，按照同气相求的原则，就可以找到相关的食物、保健药物经络穴位来对自己加强保养，并对自己身上一些迁延不愈的疾病进行防治。

在第二至第九章中，我针对人体的八个重要部位，即脑、脾、胃、肾、心脏、胆、肺、肝，分别给出了不同的保养方案。其中包括7种脑部保养方案，12种脾系统养护方案，17种肾系统保养方案，7种胆部保养法，14种胃的养护法，10种心系统保养法，11种肺系统保养法，5种肝系统养护法，让您的五脏六腑从根本上得到滋养，从而远离各类疾病。

在第十章中，我针对八类不同体质之人，分别指出了各类体

质之人的养生宜忌，告诉您有哪些食物和保健方法最适合您，而又有哪些不适合您，掌握了《易经》中的这些养生秘诀，您的养生就可以变得更加高效。

在最后两章中，我指出养生无定法，长寿需“变卦”，提出了23个健康新观念，告诉您养生不能拘泥于各种陈规，要学会倾听自己身体的声音，尊重身体的本能选择，生活中只要善于总结，善于发现，只要适合自己的，就是最好的。这样我们每个人都找到自己的养生真经，都可以让生命变得更有质量。

附录部分是《卦象查询表》，您可以根据自己的出生日期，很快查知自己和家人的体质类型。另外中还附有一套“卦象算法”，有兴趣的朋友不妨动手算一算。

另外，本书还附赠一份彩色拉页《食物卦象一览表》，其中将日常生活中可能用到的食物、保健药物进行了分类，可备朋友们生活中随时参考使用。

这本书在叙述中出现了“乾人”、“坤人”、“离人”、“坎人”、“震人”、“艮人”、“兑人”、“巽人”这样的称呼，这是对八类不同体质之人的简称，如果您从《卦象查询表》中查出您属于乾卦体质，那么您就是“乾人”，其他的依此类推。

另外，在使用本书的过程中，有几点通用的原则，希望大家能注意：

第一，本书中提到的一些补益的药物，只适合于成年人，不适合还处在生长发育期的婴幼儿和少年儿童。未成年人日常保健，建议只采用食物，这样最安全平和。

第二，所有本书中提到的食物、药物、穴位等方法，只适用于日常养生保健和慢性疾病的日常调理。如果您的疾病是急性发作，那么不适合使用本书中的方法，请一定去专业的医院治疗，并详细询问治病期间的饮食宜忌。

最后，祝愿大家都能够掌握《易经》养生的精髓，快快乐乐地走向天年！

栾加芹

2008年5月于问医阁

【目录】

序 言 如何使用本书来为自己养生	1
------------------------	---

第一章 养生可以更高效

1. 最好的大医是自己	1
2. 先天体质决定了人一生中易患疾病的种类	3
3. 顺应自然，长寿何难	5
4. 人的五脏六腑要靠同气相求的食物来补养才行	8
5. “同气相求”是我们健康一生的最大原则	9

第二章 脑为乾——保卫我们人体的蓝天

1. 保养脑部，要多吃乾卦食物	12
2. 头昏脑胀，找灵芝来帮忙	13
3. 桂圆，《易经》中第一补脑的灵丹	15
4. 核桃绝不只补脑这点功效	17
5. 家有益智膏，孩子聪明跑不了	20
6. 蚕豆开花一院香，神清气爽没商量	23

7. 两种最简单有效的脑部保养法	25
8. 每天按揉百会穴，自有真气奔腾来	26

第三章 养护人体的坤土——脾系统最佳保健方案

1. 脾系统最容易得哪些病	28
2. 莲藕，大补我们脾胃的灵根	30
3. 豪华落尽见真醇，退火无声有莲子	34
4. 千古英雄在身边——大米粥比任何养脾的药都好	37
5. 芡实暖脾，对我们的身体一辈子忠心耿耿	40
6. 芋头、扁豆加荸荠，寒热应对皆有方	41
7. 黑木耳——为人体补充真力的大隐之士	43
8. 面粉是恩物，养生又治病	44
9. 想补先天元气，必须靠属坤卦的黑色食品	46
10. 我们普通人如何享受人参	48
11. 三七补脾益肝，天下第一	51
12. 泥土可是无价的保健品	53
13. 用心呵护我们脾经的原穴——太白	55

第四章 让生命之水源源不绝——肾系统最佳保养方案

1. 有《易经》的指导，我们的先天之本可以养得更好	57
2. 神奇的山药	58
3. 豆浆补肾，润物无声	60
4. 猪肉属坎水，补肾最纯粹	61

5. 世上有一种最好的五色养颜粥	62
6. 有一些食物暗藏着中医的不传之秘	65
7. 春江水暖谁先知，补肾当属水中物	67
8. 仙药有品，茯苓独秀——白茯苓能最快提升人体免疫力 ...	68
9. 养颜补肾，珍珠无声	69
10. 燕窝之功，举世难敌	71
11. 修复先天之本只用太溪一穴	72

第五章 迎接我们体内的暖阳——胆系统最佳保养方案

1. 人体离火不足，就会引发头面部疾病	74
2. 我们的身心需要温暖——葵花子得很多太阳之气	75
3. 日啖荔枝三五颗，可成人间快活人	77
4. 贝类寒伤人，紫苏奏奇效	79
5. 壮气延年何首乌，让人多活二十年	80
6. 家有红薯，多添寿数	83
7. 玉米是粮食中的黄金，更是养生治病的宝石	84
8. 从源头保护我们的胆——保健要穴丘墟	85

第六章 呵护我们的后天之本——胃系统最佳保养方案

1. 悉心呵护我们的胃土	87
2. 小米最补我们的后天之本	88
3. 老去自添腰脚病，山翁服栗旧传方	90
4. 家有土豆，终生无忧	91

5. 南瓜，为我们的身体义务补血	92
6. 牛肉比黄芪好吃，还与黄芪同功	93
7. 吃了狗肉暖烘烘，不用棉被可过冬	94
8. 脾胃羸弱，离不了猪肚汤	95
9. 胃痛就去吃饴糖	96
10. 喝银耳赤豆汤，马上消除胃胀	98
11. 补胃，党参其实比人参好	100
12. 在解毒方面，黄芪当为君王	101
13. 养胃用玉竹，是天作之和	102
14. 从元代就开始流传的补中益气汤	104
15. 养胃用冲阳，吃饭特别香	106

第七章 供养人体的君王——心系统最佳保养方案

1. 心为君王，君安人体才健康	108
2. 千古名方“生脉散”，补心养身不虚传	109
3. 豆芽虽细小，祛火功劳高	111
4. 多吃高粱，百病不长	113
5. 只有粗制的粮食还保留着对人体的忠诚和营养	114
6. 敢与大自然作斗争的菠菜是补心之神	115
7. 水面清圆，一一风荷举——荷叶祛火更养心	116
8. 所有看起来透明的食物都补我们的心	118
9. 贴心贴肝的鹿茸，生精补髓之佳品	119
10. 身怀暖玉，补心养神	120
11. 精气神出入的门户——神门是保养心系统的命定要穴	121

第八章 要好好爱护我们身体上最娇嫩的肺脏——肺系统

最佳保养方案

1. 肺系统是我们身体上最容易受伤的地方 124
2. 每天都可以喝不花钱的人参汤——浓米汤，老少皆宜 ... 126
3. 滋阴壮阳小红果——长生不老枸杞子 128
4. 解酒的最快方法 130
5. 芦苇根是专门祛除您肺热的太医 132
6. 菜中西施西红柿，返老还童令人喜 134
7. 花生，大补您的肺和胃 135
8. 吃羊肉是保养我们肺系统的一条捷径 136
9. 不用吃药，新鲜食物就可把肺养好 138
10. 太渊穴，肺系统的首席保健大穴 139

第九章 愿您的生命之树长青——肝系统最佳保养方案

1. 肝是我们人体内的长青之树 141
2. 鸡属巽卦，大补虚劳 143
3. 过春风十里，尽养麦青青——您不知道养麦也能补肝吧 ... 145
4. 每天一杯三七花，保肝救命情无价 146
5. 太冲，护肝的最好大穴 148

第十章 八类不同体质之人的养生方案

1. 乾卦体质之人的养生方案 150
2. 坤卦体质之人的养生方案 153

3. 坎卦体质之人的养生方案	156
4. 离卦体质之人的养生方案	159
5. 艮卦体质之人的养生方案	164
6. 震卦体质之人的养生方案	167
7. 兑卦体质之人的养生方案	170
8. 巽卦体质之人的养生方案	176

第十一章 大道至简——每个人都可以找到自己的养生真经

1. 每个人的体质不同，决定了一生中易患的疾病不同	179
2. 适合您的保健方法，其实早就已经在您的生活中出现过了	181
3. 累是疑难杂症的根源，休息就是最好的保健	184
4. 觉睡够就能减轻疾病	187
5. 青山绿水就是不花钱的养生灵丹	189
6. 喝粥后感觉舒适，粥就是您的最佳保健品	190
7. 良药十分，不如鸡汤三分	193
8. 营养足了疾病愈，何必求医问药去	195
9. 体质一补好，疾病逃之夭夭	197
10. 身体如果老是不好，请一定把环境调整好	199
11. 吃好拉好睡好，身体才好	201
12. 忧郁症患者，千万别吃苹果添愁	204

第十二章 养生最需要“变卦”

1. 要如何改变作息时间才能有益健康	206
2. 美是可以害人的——冬天穿裙子对女性的危害	208

3. 有妇科病，千万别喝豆浆、牛奶、骨头汤	209
4. 增强免疫力，疾病不足惧	211
5. 智者避危于无形，疾病远遁出身心	213
6. 调整饮食，就可以告别湿疹	216
7. 如果您想有病，那就请生气吧	217
8. 只要找到阿是穴，健康从来就不缺	220
9. 孩子最需要的是恢复传统饮食习惯	222
10. 人的本能治大病	224
11. 观念也能治好病	226
12. 慢性疲劳综合症的快速调养法	228
13. 孩子夜啼有良方	229
 附录一：卦象查询表	 231
附录二：卦象计算法	240



1. 最好的大医是自己

《易经》是一部关于中国老百姓的生死书，它博大精深，穷天究地，万事万物的盛衰都逃不过它的法眼，但现实生活中我们需要的只是它与中医养生学相融合的这一个层面，仅是这些零金碎玉，就足以让我们芸芸众生拥有不生病的智慧，够天下所有羸弱的身体和心灵享用终生了。

说到《易经》，人们往往都以为它是一本占卜之书，跟医学，特别是跟我们最关心的养生学没什么关系，事实上，它对我们的



生、长、壮、老以及寿命的长短影响可谓大矣。

唐代药王孙思邈说：“不知易，不足以言太医。”什么意思呢，就是说，如果不懂得《易经》，那就成不了一个高明的医生。

明代大医家张景岳曾说：“易具医之理，医得易之用”，“医不可无易，易不可无医”。这就是在说医易相通的道理。因为在这些千古神医的眼里，只有把《易经》的精髓运用到养生和治疗实践中去，才可能达到悬壶济世、使人活到天年的效果。

大家看到这肯定会想，是啊，《易经》确实伟大，其玄妙也众所周知，古代的圣贤们也异口同声地说：人得《易经》杰，鬼得《易经》灵，但是我们怎么用它来为自己的身体造福呢？

您不必担心，本书中，有关《易经》的繁复理论都被最大程度地简化了，您不需要懂《易经》，只需要了解它把自然界的万事万物归纳成八种类型的原因就行了，您只要记住《易经》中的“同气相求”这一养生祛病原则，再配用本书中为您介绍的家常食物、保健灵药、经络原穴以及一些运动方式，很快您就能用它们来保养好自己的五脏六腑，并对自己身上那些迁延不愈的疾病从根子上进行调理，这样，您就掌握了养生的真谛，并在某种程度上成为自己最好的大医。所谓大道至简，正是如此，做人是这样，养生祛病更莫过于斯。

实际上，《易经》是一部关于中国老百姓的生死书，它博大精深，穷天究地，万事万物的盛衰都逃不过它的法眼，但现实生活中我们需要的只是它与中医养生学相融合的这一个层面，不用管那么多，只要这些零金碎玉，就足以让我们芸芸众生拥有不生病的智慧，够天下所有羸弱的身体和心灵享用终生了。

在我的这套养生祛病理论体系里，主要继承发展了《易经》的象数模式、天人合一的观念。我将其进一步和个人体质相结合，总结出了一套更具针对性的养生祛病法，并将其运用到平常的临