

二十一世纪易学家书系

周易与中医养生

—— 医易心法

■ 成铁智 著



华龄出版社



周易与中医养生

——



中国医药史话



周易与中医养生

zhou yi yu zhong yi yang sheng

医易心法

yì yì xīn fǎ

■ 成铁智 著



华龄出版社

责任编辑：李成志 王文湛

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

周易与中医养生：医易心法 /成铁智著.

—北京：华龄出版社，2007.9

(21 世纪易学家书系)

ISBN 978-7-80178-509-1

I. 周… II. 成… 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 (2007) 第 136227 号

书 名：周易与中医养生——医易心法

(21 世纪易学家书系)

作 者：成铁智 著

出版发行：华龄出版社

印 刷：河北徐水彩虹印刷有限公司

版 次：2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

开 本：720×1050 1/16

印 张：14.75

字 数：210 千字

印 数：1~6000 册

定 价：32.00 元

地 址：北京市西城区鼓楼西大街 41 号 **邮 编：**100009

电 话：(010) 84044445

传 真：84039173

序

成君铁智者，余之爱生也。君尊余良师，余称君益友。君之幸也，亦余之幸也。余执教甘肃中医学院二十余载，受业学生以数千计，然爱生如铁智者寥然。何也？同途而殊归！与君则不然，同途而同归！

余，幼承家学，基因一脉。尊孔子为至圣先师，膺服膜拜。暮年壮心不已，以弘扬中华民族优秀传统文化道德为己任，知其不可为而为之，惶惶然游说于大河上下，或苦口婆心于陇原，或循循善诱于中州。每于金城宣讲《论语》之时，君莫不跟随左右，在兰州大学，在执教学院，无一例外。讲“中庸之道”为最高尚之道德，君解颐而笑；讲至圣学习《周易》“韦编三绝”，君心花怒放。一讲一应，口心一致，心领神会，未有胜于此者也。

其后，君南下羊城，以今日最新通讯方式传递最新信息，与时俱进，尊孔圣《论语》为世界级文化，于1988年1月诺贝尔奖金获得者集会巴黎时宣称“人类要想在21世纪继续生存下去，就必须从中国2500年前孔子《论语》中汲取智慧”之高见遥相呼应。当人类物质文明飞速前进、精神文明日益堕落之时，成君幼而多谋，所思者深所虑者远也。

君，尤所喜者《周易》也，肆力于此者多年矣。孔子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”（《论语·雍也篇第六》）喜爱为成功之基础，有如此心境，断无不成功之理，何况以钢铁般百折不挠之意志成就智慧，更是如此。成铁智，名如其人，人如其名。

《周易》一书，托名周公所撰，周公乃中国历史上孔子之前智

慧之化身，功绩显赫。《周易》包括《易经》、《易传》。《易传》即《系辞》，为孔子所作。既然出自上古时中国两位智星之圣手，其源远流长，博大精深，绝无出其右者。《易》为六经之首，毋庸置疑也。考“易”字，古文作“𪚩”，本蜥蜴之象形。蜥蜴之一种，即变色龙。《周易》之“易”，取其变化之意。天下万事万物，皆本乎变，“变则通”。白昼变黑夜，黑夜变白昼；酷暑变严冬，严冬变酷暑；男性变女性（父生女），女性变男性（母生子）；贫贱变富贵，富贵变贫贱；干戈化玉帛，玉帛化干戈……白昼黑夜、春夏秋冬之自然现象，其变化非人力所为；性别差异、贫贱富贵、战争和平之生理、社会现象，其变化尽在人为。《周易》研究者，一则以天人合一之思想，指点人们顺乎自然：顺之则昌，逆之则亡；一则以修身养性之观点，教导人们安身立命：见贤思齐，从善如流。所谓“大道法自然，小我宗中庸”者是也。

孔圣《论语·雍也篇第六》曰：“中庸之为德也，其至矣乎！民鲜久矣。”谓中庸之道德至高无上，然今人少有能为此者。所谓“中庸”，即人生修行之最高标准——中正平和之人生坐标：纵坐标不上不下，不高不低；横坐标不左不右，不偏不倚。达此境界，则其行“可以无大过矣”。

据《史记·孔子世家》云：圣人一生勤奋好学，于整理古籍贡献尤著，诸如《书经》（《尚书》）、《诗经》、《礼经》（《礼记》）、《易经》、《春秋》等。50岁始学《周易》，《述而篇第七》中言：“加我数年，五十以学《易》，可以无大过矣。”足见其对《周易》评价之高，且边学边传，完成千古绝唱之《系辞》。《为政篇第二》中云：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”“学而不厌，诲人不倦”（《述而篇第七》）之至圣，于“知天命”之年，始学《周易》，“探赜索隐，钩深致远”（《周易》），以至“韦编三绝”。所谓“韦编三绝”，系古代书册由简牍而成，先师多年揣摩，其连缀之牛皮绳数次断

绝。伟乎哉，圣人也！惟其如此，方有“可以无大过矣”之行与古稀之年“从心所欲而不逾矩”之高尚境界。

德国哲学家黑格尔曾言：“畏惧错误就是毁灭进步。”“人非圣贤，孰能无过”，然于指出过错之金玉良言，或视为良药苦口，洗耳恭听，或忠言逆耳，拒而改之。一是一非，泾渭分明。孔圣以修身养性为宗，虚怀若谷，见贤思齐，闻过则喜，从善如流。《述而篇第七》有云：“三人行，必有我师焉：择其善者而从之，其不善者而改之。”同篇又云：“多闻，择其善者而从之。”反复规劝人们居家出行，择善而从；《学而篇第一》与《子罕篇第九》皆有“过，则勿惮改”之语，告诫人们有错万勿惧怕改正；《卫灵公篇第十五》更云：“过而不改，是谓过矣。”强调有过不改，乃为大过；《子张篇第十九》指出“小人之过也，必文。”斥责品德低下之小人文过饰非之恶劣行为，并曾规劝弟子子夏云：“女（汝）为君子儒！无为小人儒！”（《雍也篇第六》）《里仁篇第四》：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”明示人们以贤者为榜样，反省自己之不足；《公冶长篇第五》有言：“已矣乎！吾未见能见其过而内自讼者也。”对于过而不改之人，痛心疾首；《述而篇第七》进一步讲道：“德之不修，学之不讲，闻义不能徙，不善不能改——是吾忧也。”圣人之心日月可鉴！同篇又云：“自行束脩以上，吾未尝无诲焉。”指出大凡注重约束行为、修养品德而前来求教者，孔圣无不认真教诲，使其成人。两千五百年前之伟大思想家、教育家之形象，栩栩如生，跃然纸上，令人肃然起敬。

一篇感人至深之故事云：20世纪30年代，生于北京之英国人詹姆斯，5岁时前往青岛前海水族馆参观，以英国公民享有之权利作安全保障，伸出稚嫩之手，偷去一标本上一颗心仪已久之“龙牙”（实系扬子鳄牙）。正是这颗被私欲占有之“龙牙”，让詹姆斯先生内疚不安65年之久，成了生活中挥之不去之阴影，直至70岁重游中国之际，方郑重“完璧归赵”，且深致歉意（《报刊文摘》1730期第四版，2003年2月12日）。这篇《迟到的忏悔也感人》之

故事，足以让国人深思，一位英国人尚且知过即改，有终生忏悔之举，生于神州大地、受“中国《圣经》”——《论语》教诲熏陶之炎黄子孙，设若乏改过之意，岂不令人汗颜。孔子学生曾参，每日从多方面反省自己之行为过失，以“为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎”（《为政篇第二》）之“三省”传世，应该视为谦逊改过之千古名训。熟读之，切记之，深思之，履行之，非完人而完人也。基督教规定教徒七天作一次礼拜，在主面前忏悔祷告一次，曾子每日“三省”，足见反省自己行为过失之重要与迫切。

以圣人之见，即使些微之过，亦必改之。《公冶长篇第五》有“宰予昼寝”一章，孔子目睹怠于学习之宰予，感慨万端，谓：“朽木不可雕也，粪土之墙不可朽也。”为后人留下批评不求上进学生之名句。“不矜细行，终累大德”，俗人常以“微不足道”表示满不在乎，殊不知此行之非。“微当足道”，万勿漠视小事。西方国家有首民谣言之甚好：“掉了一根蹄钉，坏了一只蹄铁（马掌）；坏了一只蹄铁，折了一匹战马；折了一匹战马，伤了一位骑士；伤了一位骑士，输了一场战斗；输了一场战斗，亡了一个帝国。”

“究天人之际，通古今之变”之《周易》，在研究因小失大此一弊端时，着力强调人生之意义：在于改邪为善，变劣为优——使奸佞者正直，残忍者善良；贪婪者轻财，饕餮者厌食；不肖者贤惠，愚昧者聪明；懵懂者开窍，无知者通达；粗鲁者文明，蛮悍者儒雅；怠惰者勤奋，浪费者节俭；吝啬者慷慨，自私者大公；狭隘者大度，苛求者宽容……化险为夷，转危为安，逢凶化吉，遇难呈祥，因祸而得福。

老子言：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”福祸相因，共依共存。求福避祸之根本大法，在于遵乾坤二卦“天行健，君子以自强不息”、“地势坤，君子以厚德载物”之卦意处世待人。“自强不息”，含有自我完善、不断进取之意；“厚德载物”，含有积德行善、包容万物之意。如此则否极泰来，善有善报。告诫人们：“人为善，福虽未至，祸已远离；人为恶，祸虽未至，福已远离”，“善有善

报，恶有恶报；若还不报，时辰未到；时辰一到，一齐都报”，“菩萨畏因，凡夫畏果”，畏因者善，畏果者恶；畏因者福，畏果者祸；因果相连，善恶相依，福祸相因。儒家佛家道家都讲善因善果，前世今世来世皆云德立德报。一部《周易》通天地、贯古今、说生死、讲因果、辨善恶、明是非，岂可等闲视之。

是为序。

陇上布衣岁次丁亥

2007年2月16日于羊城

自序

我在大学所学的专业为中医，于是从那时起便开始收集有关医学与周易的病例。在临床上通过中医四诊（望、闻、问、切）、手面诊、周易预测相结合的方法诊治疾病，往往收到意想不到的效果。比如手术的病人，根据个人和天时相合一的信息分析可以选择手术的最佳时间。大量的临床实践证明，在不利的时间进行手术，往往疗效不好或手术不顺利；而在有利的时间进行手术，效果往往较为理想。服药治疗如果也与时间相配和，则可以加强疗效。

在临床上我还发现一些得了“怪病”（不明病因或病情反反复复，难以治愈）的病人，借助医易合诊可以发现病因，从而为治疗提供依据。由此可见，时间医学与医易预测在诊治疾病方面的确有不忽视的作用。

一些中医老大夫或民间术士往往有些治病的绝招，为了追求那些绝学，我能虚心学习老大夫们的中医妙方、奇术、绝招，就如同寻求麝香一样。麝香虽然奇香，却得来不易，麝香生长在獐子的肚脐处，必须经历住脏臭才可以得到很少量的麝香，正如梅花香自苦寒来。

在与病人接触的过程中，我将人体的生物信息及疾病产生的根本原因分析给病人听，让他们了解患病的原因，建立正确的观念和消除疾病的信心。有的病人甚至不用吃药，病情就能够得到明显的减轻。我还利用周易卦象、数术、调节居住环境风水等方法辅助治疗病人，比如默念或观想指定的相数或调吸吐纳等方法，对病人往往可以产生明显的疗效，节省了费用，减轻了痛苦。

医学工作者应当扩展诊疗的思路，根据天人合一、人与自然相

互影响的观念，整体考虑，积极探索，取人之长补己之短，充分挖掘我国传统中医药和传统文化的瑰宝，一定能够发展出更具我国特色的诊疗新理论、新方法，从而为人类造福。

“医，乃仁术也。”

“医，乃大道也。大道不繁，大道至简。”

“群经之首为《易经》，医《易》不分家。”

“不知《易》，不足以言太医。”

“医，乃为仁人之道也，心明则身安，身安则道通。”

愿我们共同努力，发扬祖国优秀传统文化，发扬《周易》与中医！

丁亥寅月于“立人达人堂”

目 录

序	001
自序	007
第一章 中医是信息科学	001
第一节 中医的思想	001
一 天人合一，整体观思想	001
二 五行生克制化思想	004
三 河图、洛书的思想	009
四 未病先防思想	012
五 易、医不分家的思想	015
六 五运六气思想	018
七 药食同源调理的思想	024
八 给病菌以出路的思想	025
第二节 中医之未病先防的特色	027
一 平衡的价值	027
二 潜能的激发	028
三 养生应从幼年开始	029
四 孩子性早熟不利健康	029
五 吃过多高热量食物的小孩最闹人	030
六 人活到一百二十岁的方法	030
七 通达恬淡有利养生	031
第二章 中医之独特断疾术	035
第一节 中医望诊	035
一 望舌	035
二 望耳	035
三 望色	036
四 行、立、坐、卧、视的五行望诊	036
五 喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的五行望诊	037
六 地理方位因素的五行望诊	037

七 风、寒、暑、湿、燥、火的五行望诊

八 五实死、五虚死的五行望诊

九 五大体质的五行望诊

十 五大体质的调养法

十一 色、受、想、行、识的五行望诊

第二节 中医闻诊

声音

语言

呼吸

呕吐

肠鸣

嗅病气

第三节 中医切诊

一切诊

二 八卦与脉诊

第三章 中医之五行辨证

051 048 047 047 045 045 044 044 043 043 043 042 041 040 039 038

第一节 中医五行辨证

一 五脏所司的五行辨证

二 饮食的五行辨证

三 口味与出生体重关系的五行辨证

四 五味所禁之五行辨证

五 疾病传变五行辨证

六 腑脏内病外治的体表五行辨证

七 周易九宫八卦辨证

八 寒、热、虚、实、平的五行辨证

九 《易经》中阴阳消息卦的五行辨证

十 十二经络的五行辨证

十一 奇经八脉之五行辨证

十二 子午流注的五行辨证

十三 天干地支的五行辨证

第二节 干支的起源

一 干支的起源

080 080 068 066 059 057 056 055 054 053 053 052 052 051 051 051

二	天干地支诀	081
三	干支流注的时间调理	084
四	子午流注的时间调理	085
五	节气是月令的准绳	085
六	易经治疗的时间方法指导	086
七	超时间如何理解	089
八	天人合一之时轮天文	089
第三节	以简驭繁自验方	094
一	感冒方	094
二	呼吸道疾病疗方	096
三	禽流感方	097
四	骨质增生方	097
五	预防高血糖、高血压、高血脂方	098
六	糖尿病方	100
七	白胡椒化脂肪减肥汤	100
八	妙方打掉胆结石，避免手术开刀苦	102

102 100 100 098 097 097 096 094 094 089 089 086 085 085 084 081

九	抗衰老延寿丸验方	103
十	安眠方	105
十一	老人食欲不振、脾胃虚弱常用方	106
十二	偏阳虚者与偏阴虚者养生方	108
十三	防头发变白方	109
十四	治急性阑尾炎奇方	109
十五	急性胆囊炎方	109
十六	五参汤治疗窦性心动过速方	109
十七	急性泌尿系感染方	109
十八	关节炎调养方	110
十九	肝病忌吃肝补肝	110
二十	大鱼大肉「吃」跑钙	111
二十一	狂吃肉、动物内脏、蛋黄，会「吃」掉铁	111
二十二	吃汉堡包、比萨饼，「赶」走钙	112
二十三	天然的抗菌素	112
二十四	补充人体纤维紊	112

二十五	虾十维生素 自服砒霜
二十六	牛奶是「抗癌之王」
二十七	茶内服外用整体调理
二十八	五色粥
二十九	五行豆浆和五行蔬菜汤
三十	吃食品，选颜色
三十一	看疾病吃水果
三十二	看性质吃水果
三十三	酸性食物与碱性食物
三十四	癌症不可怕
三十五	清肠排毒很重要
三十六	戒烟限酒
三十七	美容调理
第四节	数术调理趣谈
一	数术趣谈
二	河洛数术的影响

130 129 129 128 126 125 123 120 120 119 118 116 115 114 114 113

第四章	几种特殊的治疗方式
一	音乐能治病
二	古人的「以形补形」养生方法
三	河洛数术疗法
四	天干地支与八卦象数疗法
五	内病外治举例
六	八卦村人多长寿
七	颜色也能治病
第五章	中医健身长寿养生术
第一节	中医健身长寿养生术
一	小周天养生法
二	五行脏腑周天功
三	外练筋骨皮健身功法
四	六字气诀养生调五脏法
五	养生治病第一功——宝瓶气
六	西藏密法养生导引法

148 148 147 146 145 144 144 144 143 142 141 140 138 136 134 134

七	坚持打坐好处多多	149
八	导引养生功的功法原则：三调	150
九	静坐类型	151
十	坐禅三昧经	151
十一	丹田气是「灵丹妙药」	152
十二	浑元站桩功	152
十三	从喉痛、心肌梗塞被「走」掉所想到的	153
十四	拍打腰眼防肾亏，拍打胸部防肺虚、气管炎等	153
第二节	养生的基础	154
一	养生的基础	154
二	睡眠是大药，睡眠为健康之本	156
三	慎房事	157
第六章	中医养生启蒙	162
	养生格言	162
	保身要义	166
	药性赋·总赋	169

祛暑之剂	祛寒之剂	祛风之剂	理血之剂	理气之剂	消补之剂	表里之剂	和解之剂	攻里之剂	发表之剂	补益之剂	汤头歌诀	平性	温性	热性	寒性
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	----	----	----	----

营气	本神	五藏别论	五藏生成	阴阳应象大论	金匱真言论	生气通天论	四气调神大论	上古天真论	痈瘍之剂	杀虫之剂	收涩之剂	除痰之剂	泻火之剂	润燥之剂	利湿之剂
----	----	------	------	--------	-------	-------	--------	-------	------	------	------	------	------	------	------

206 204 203 202 198 196 194 192 190 189 189 189 188 186 186 184

五味论	五味	天年	卫气	顺气一日分为四时	诀气
-----	----	----	----	----------	----

214 213 212 210 208 207