

预知生病的秘密

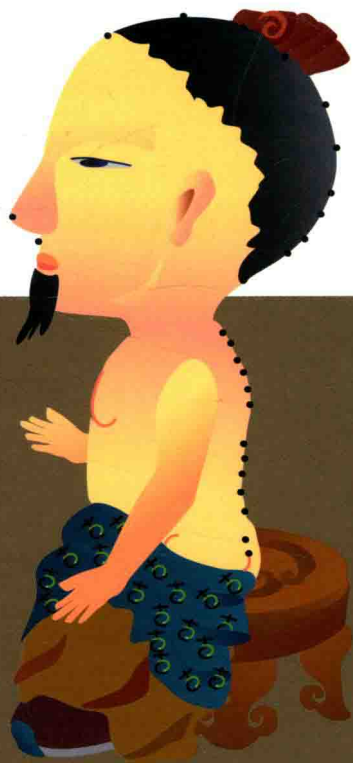
楼中亮 著

- 天天喝牛奶，还是骨质疏松
- 每天猛喝水，吃维他命，身体却好不起来
- 狂吃蔬菜少吃肉还是得癌症
- 出生时的天地气候，决定先天体质
- 生活作息，个性环境决定后天体质
- 轻松算出此生疾病好发期
- 提早预防，养生保健更科学



如何算出此生必发疾病？
如何检测自己后天的体质？
如何扭转必定生病的命运？
如何量身定制自己的养生方案？

五运六气，经由统计归纳的气象医学
算出体质，预知生病的秘密



江西科学技术出版社

Which
维趣文化

预知生病的秘密



楼中亮 著

江西科学技术出版社

Which
维趣文化

图书在版编目(CIP)数据

预知生病的秘密 / 楼中亮著. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5390-4464-4

I. ①预… II. ①楼… III. ①疾病—预防(卫生)—基本知识 IV. ①R1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 182676 号
版权合同登记号 14-2011-279

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2011175

图书代码: B11047-101

预知生病的秘密

楼中亮 著

出版 江西科学技术出版社
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)
发行 北京维趣文化有限公司
电话: (010)87510003
印刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司
经销 各地新华书店
开本 787mm×1092mm 1/16
字数 110千字
印张 14.75
版次 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-4464-4
定价 38.80元

赣版权登字-03-2011-253

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

各正性命——为中亮新书喝彩

刘君祖 台湾周易文化研究会创会理事长

我和楼中亮医师相识，源于2005年底他想学《易经》，通过老学生介绍我们见了面，知道他热爱中医，想将易理运用于医疗专业上，之前也去学过八字、姓名学之类的命理，很有份雄心融会贯通，以提升医事的境界。

自古即言：“医者，易也，意也。”又称：“医不可无易，易不可无医，设能兼而有之，则易之变化出乎天，医之运用由乎我。”唐朝的孙思邈甚至说：“不知易，不足以言太医。”这些话并没错，然而真正落实的很少，临床操作不易，医与易皆博大精深，搞通一门都很难，更别说兼而有之。我自青年习易三十五载，也看了不少号称医易会通的书，谈的都很空泛肤浅，真有大志钻研，此领域尚待披荆斩棘之处甚多，但一旦突破后可是前景无限。结果我们每月两次周日下午的课一上上了快四年，共二百多小时才将六十四卦讲完一遍，教学相长，彼此都受益良多。

中亮上课，有夫人小乙作陪，不然会成为我授易以来第三位一对一的学生。我自认讲得认真卖力，他听课却双手抱胸不抄笔记，气度俨然，其实这是最好的学习方式，用心涵泳思维，何况需要笔记的都有小乙代劳。课堂上我们也会针对一些难得的案例讨论，四年下来，我自己彻底搞清楚了一些医易领域的问题，并大致形成“大易养身术”的初步架构。

2009年11月中，我们周易学会每年举办的秋研营中，我已能提出一万多字的严谨论述，将许多重要卦爻所含蕴的医药养生思想流畅发挥，2010年9月受邀赴德讲易，就以此为专题宣讲给德国精英听，也引起很好的回响。

中亮是中医科班出身，专业根底扎实，又好学深思，还几次专赴大陆



前言



跟学有专精的名家习艺，并能去芜存菁，融铸成自己“楼氏古中医”的体系。五运六气是《黄帝内经》中华夏医学的瑰宝，掌纹全息疗法从云南少数民族学来，易经健康解码及全人疗愈平台则是神明变化、别出心裁，结合信息数字化的结晶。去年听他畅述构想，今年已蔚为大观并整理出书，真是乐观其成，并期许祝福他精益求精，更上层楼，未来假以时日，能成大器。

生老病死人人必经，却未必都有正确而精彩的观念，许多以讹传讹的迷思误人不浅，确需大力导正，中亮新书中列举的一些问题值得读者省思。病由六分先天前定，四分后天保养失宜的讲法，也合于医易同源的理气象数，绝非虚妄。芸芸众生先天体质不同，后天长养环境有异，医药养生的方式当然得因人制宜。《易经》乾卦讲天道自然，《彖传》称：“乾道变化，各正性命，保合太和，乃利贞。”每人性命不同，必须深切了解自己的体质，找出最适合的养生方法。《系辞传》称：“不可为典要，唯变所适。”人云亦云，盲从的苦果就得自己承受。医家慈悲，仁心仁术必须于此点醒，本书不厌其详做得相当出色，建议读者好生运用。

西医对病毒尚杀戮，哪里出问题割掉哪里，抗生素及开刀手术的过于泛滥，早为人所诟病，综合维他命丸的药效夸张，也隐含了太多商业利益的因素。本书说中医有大爱，懂得与病菌和平共存，说得俏皮，确是至理。《系辞传》称：“一阴一阳之谓道……阴阳不测之谓神。”辩证中西医异同，是人类历史文明的大问题，真正截长补短提升境界还有待更精致的努力为全球众生身心健康计，我们且拭目以观。

给岁月以生命

项平 澳门科技大学中药医学院院长

觅延年之道，求长寿之方，是自古以来人们共同追求的。当今，随着社会发展和民众生活水平不断的提高，健康长寿的问题更加受到人们的重视。中医学认为“阴平阳秘，精神乃治。”（《素问·生气通天论》）是健康的表现。《素问·上古天真论》更指出：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”明确提出养生防病，以求健康长寿必须遵循的原则。

中医学还认为，衰老和五脏的虚衰密切相关，特别强调“肾脏衰”是主要原因。养生长寿，就是要通过科学合理的方法，预防疾病，保持健康，延缓衰老进程，以求“尽终其天年”。其实，衰老是一个无年龄规律，先后不一的过程，就看您是否善于养生防病。我们养生保健的目的就是：“不仅要给生命以岁月，更要给岁月以生命。”让人们能身心健康地享尽“天年”。

WHO（世界卫生组织）的一项调查表明，在世界上所有的人当中，真正健康的人约占总人数的15%左右；真正被确诊患有疾病的人也只占15%左右；另70%的人则处于亚健康状态。处于亚健康状态的人，若得不到及时的干预和纠正，则转化成病人，甚则危及生命。而采用以中医为主的养生防病的方法，则可有效地干预人们的亚健康状态，使其尽快恢复健康。

楼中亮中医博士，身为台湾“中医预防保健协会”创会理事长，为进一步提高民众的健康水平，在繁忙临床诊疗工作之余，著成《预知生病的秘密》一书。该书内容丰富，切合实用，其提供的养生方案简便廉验，



前 言

便于推广应用。若能认真阅读并按其提供的方法去做，我相信一定能使亚健康者最大程度地恢复健康，使健康者能更健康，使他们不仅在身体、心理、职业和社会活动等方面都能做到最大程度地发挥，能够以旺盛的精力充分参与社会活动，为社会和经济发展多做贡献，而且能健康长寿，享受天年。因而，是养生者必读之书。

楼中亮博士勤奋好学，不仅中医功底扎实，临床经验丰富，而且医德高尚，深受广大民众的欢迎。我和楼中亮博士相识已超过10年，在我的心目中，他是一位好学上进，德医双馨，受民众爱戴的好大夫，乐为之序。

圣人治未病

杨进 南京中医药大学教授、博士生导师

楼中亮医师行医二十余载，在台湾地区已有一定名望，医学造诣不可谓不深，但仍不断勤奋钻研、孜孜以求。在他事业有成之后，仍师从南京中医药大学原校长项平教授，攻读博士学位。在楼医师赴南京学习时，吾有幸与之相识，并结为好友。在与之交往的数年之中，深感楼医师不仅“好学”，而且“善学”，不仅对诊治疾病颇为用心，更对预防疾病甚多思考。《内经》中就有“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”之训，楼医师之作为正是体现了他遵循古训不遗余力。

盖疾病的发生固然有许多因素，其中有的因素也许目前尚不太清楚，或知道了也不能完全避免，但这并不是说人们就只能听天由命、坐以待毙了。相反，这要求从事医学的人，更要下大工夫去探索这些原因，针对这些原因提出各种预防疾病发生的方法，这才是真正的“上工”。楼医师竭尽二十余年的研究成果，编撰了这一本著作，深刻揭示了许多疾病的发生原因以及相应的预防方法，并对盛行于民众中的一些养生保健误解进行分析、辨正，确有振聋发聩之效果，不但医师要掌握，就是普通百姓看了这本书也必然获益匪浅。楼医师的功德可谓大矣！

中医学博大精深，蕴涵有极其丰富的哲学、养生、防病、诊病、治疗甚至道德修养等方面的内容，其中的宝藏取之不尽。但要得到中医学的真谛，也是需要花一番功夫的，就是要有像楼医师这样的有心人持之以恒，不断探索才能有所得。楼医师书稿完成之时，吾得以先睹，不禁拍案赞赏，书当是佳作，而作者之精神更是可嘉，故乐为之序。



算病，是为了预防疾病

楼中亮

在我学医行医的这二十几年里，经常看到患者过着非常养生而规律的生活，却照样罹患癌症及重症的案例。这类患者大多数都是以蔬果为饮食大宗，少量的鱼肉类，有些人还吃全素，可说是完全符合现代营养学的抗癌饮食方式，但他们依旧逃不过癌症侵袭。

刚开始我也纳闷，后来才发现原来一切都是体质及吃错食物惹的祸。因为他们不清楚自己的体质，例如有些人的体质是冬天的土，有的人是秋天的水，这种体质寒冷的人就不适合吃属性偏寒的食物；同样的，体质热的人就不适合吃燥热的食物。而他们就是搞不清楚状况的乱吃，或是盲目追随媒体报导的养生食物吃，才导致得了癌症。

不只是患者本身无法接受这种情况，家属们更难以理解，这些医学、科学对于养生抗癌食物的研究结果，难道都不可信吗？那他们还能相信什么？其实我们也不必急着否定所有的研究结果，因为它们还是有其价值。理性的分析一下就会发现，这些科学研究的对象并没有分体质来做实验，所以每次的实验数据都无法达到100%，因为参与实验的人不可能都属于同一种体质。

例如大多数的研究结果都认为十字花科的蔬菜，如花椰菜、包心菜等具有抗癌的效果，其研究数据大约是70%~80%明显有效，于是大家开心地拍拍手接着发表研究成果。那么，请问剩下的20%~30%无效的人呢？没人管他们要吃什么才能抗癌，因为研究者只研究花椰菜跟包心菜能不能抗癌而已。这实在是一件非常怪异的事。医学不就是为了发现及解决

全人类的健康问题才产生的学问吗？那些20%~30%体质不同的“少数人”，是不是也应该要为他们研究一下适合吃什么才能健康？我一直希望这个问题能够被彻底的解决，否则这些“少数人”将无所适从。

事实上中华民族在二千多年前就归纳出解决方案了，只是经过这么长久的时间之后，文化产生了断层，我们这一代所获得的传承太少且残缺不全。所以我花了近20年的时间，从中国古老的医学智慧，像是《易经》、《黄帝内经》等，找到能够了解我们体质的信息，包括先天体质及后天体质。

这套分析体质的系统就是“五运六气天气医学”，它是世界上第一套经由统计分析所归纳出来的医学，是地道的科学。我从后世的数万本医学典籍中，追本溯源的一路汇整至最源头，这几年终于将过去累积的临床经验，与五运六气理论完全的整合起来，针对各类体质归纳出适合的饮食、作息、运动等等养生方案。

通过“算病”的方式，希望每个人都能主动去认识及了解自己的体质，然后顺应体质所需来补养，以期在疾病发生前就杜绝其形成的机会。

那些注重养生后来却得癌症的患者们，有不少人会得罹癌归咎到“命运”，因为他们认为自己已经非常积极地照顾自身健康，却还是落得如此下场，所以是命运的安排。站在医生的立场，我不只感到无奈还觉得很可悲。无奈的是人类在面对生命时能勇敢承担责任者无几；可悲的是“命”及“运”都是人类自己塑造出来的东西，但人类却稚弱地推给看不见的存在，试图逃避。

命运可以通过某些逻辑推算出来，疾病也可以，所以本书书名叫做《预知生病的秘密》。但重点不是那些推算的逻辑，而是如何在算出疾病之后去防止它发生。算病及算命的方法都是二千多年前的古人经过反复研



前言

究、统计、归纳之后的成果，精准无比，我们只需要相信它、善用它即可。最重要的是算出答案之后，我们该如何通过后天的努力去扭转命运及可能发生的疾病，这才是本书的出版目的。



第一章 这样养生就错了

- 多吃蔬果少吃肉，就不会得癌症?004
- 杀菌就不会生病吗?006
- 葡萄糖胺、软骨素真能保关节?007
- 吃酵素真的可以排毒?010
- 运动是万能药，能治百病?011
- 综合维他命真的可以均衡营养?013
- 多喝牛奶补充钙质?015
- 豆浆最适合东方人喝?017
- 生机饮食百利无一害?018
- 多喝水一定有益健康?019
- 喝红酒、配鱼油能预防血管阻塞?021

第二章 容易生什么病，命中注定

- 命中注定的体质，决定你生什么病!026
- 疾病，天生弱脏早知道!027
- 气候影响体质，体质决定生什么病034
- 天气影响人体——运气学的五因素041
- 算出先天体质，找出易患疾病046



第三章 后天自找的病

- 检测后天体质，找出易患疾病057
 - 阳虚体质（早衰体质）058
 - 阳盛体质（过动体质）061
 - 阴虚体质（干燥体质）064
 - 气虚体质（虚累累体质）067
 - 湿热体质（黏腻体质）070
 - 痰湿体质（肥胖体质）073
 - 气郁体质（郁卒体质） 076
 - 血虚体质（贫血体质） 079
 - 血瘀体质（气血不通体质） 083
- 从先、后天体质，找出一定发生的疾病087

第四章 精准预测疾病发作期

- 五运六气预测疾病发作093
- 运气与五脏红绿灯094
- 五运六气分析劫数096
 - 王永庆的长寿之秘 097
 - 陈立夫：善养肝肾得长寿 100

患者陈先生：善应天时得延寿·····	102
蒋经国：后天失调难为继·····	105
小罗斯福为何脑溢血？·····	107
梅艳芳：逢十不利难遇医·····	109
张国荣的忧郁症·····	113
患者吴先生：高龄重病难挽回·····	116

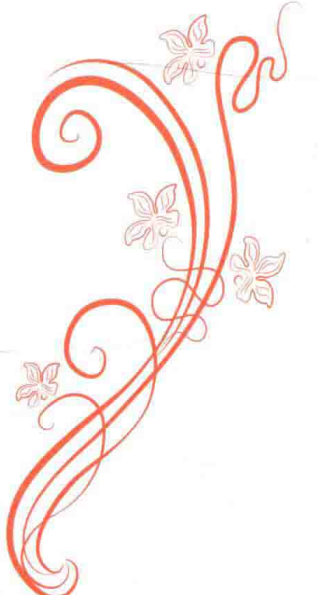
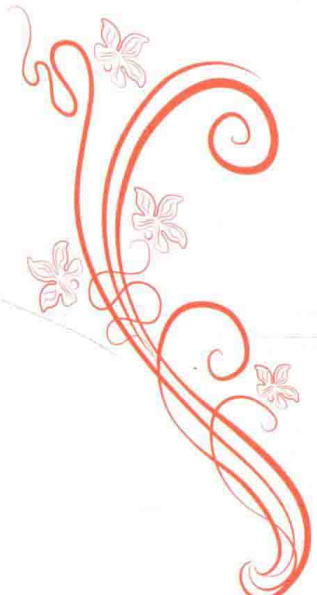
第五章 预防疾病发作——量身订做养生方案

● 别人的良药可能是你的毒药·····	122
● 阳虚体质的养生方案·····	123
● 阳盛体质的养生方案·····	125
● 阴虚体质的养生方案·····	126
● 气虚体质的养生方案·····	129
● 湿热体质的养生方案·····	132
● 痰湿体质的养生方案·····	134
● 气郁体质的养生方案·····	136
● 血虚体质的养生方案·····	138
● 血瘀体质的养生方案·····	140



第六章 三大养生法——所有体质皆适用

- 经络养生——简易又便捷 147
 - 胆经清一清，脑袋轻又精 148
 - 肝经疏泄好，防癌抗衰老 152
 - 肺经宗气足，肌肤若凝脂 156
 - 大肠经顺畅，宿便无处藏 160
 - 胃经受纳盛，滋养元气充 164
 - 脾经运化盛，肌肉精壮实 168
 - 心经多畅通，养神有奇功 172
 - 小肠经畅旺，食补才有望 176
 - 膀胱经疏通，阳气不会空 180
 - 肾经精气足，长寿不衰老 184
 - 心包经长养，心脏活力强 188
 - 三焦经流畅，五脏六腑旺 192
- 排毒养生——远离重症与癌症 197
- 观念养生——“修行”就是养生 199



第一章
这样养生
就错了



破除养生十一大迷思 建立正确的养生观念

本章关键点

- ★ 养生一定要先了解自己的体质，每个人的体质都不一样，适合吃的食物也不同，应该要遵循不同的养生方式。
- ★ 蔬菜水果多属寒凉食物，对寒性体质的人而言，吃太多或只吃蔬菜水果，反而有损健康。
- ★ 杀菌不一定就不会生病。中医强调“加强”及“活化”免疫系统，而不是一味的杀菌，让免疫系统失去战斗力。
- ★ 葡萄糖胺、软骨素并没有治疗关节炎的效果。
- ★ 保养关节、延缓关节退化最有效的方式：
 1. 减肥，减缓关节承受的压力。
 2. 正确、适当的锻炼大腿肌，让血液循环及经络都顺畅无阻。
 3. 正常作息、饮食均衡，多吃紫菜、小鱼干、白木耳、黑木耳等胶原蛋白多的食物。
- ★ 市售的酵素饮品、酵素粉、酵素锭只是会促进肠道蠕动造成排便，然而单纯的排便并不能排掉体内积聚的毒素废弃物。
- ★ 想真正达到排毒效果，只有让代谢速度高于毒素累积速度，才能有效避免癌变。
- ★ 运动如果动得不对甚至还会致病。
- ★ 现代人肥胖的原因不是动得太少，而是吃得太多，身体堆积脂肪及水肿。