



WUXING YANGSHENG SHOUCHE

华人养生保健案头书

五行养生

手册

易慧明
著

本手册将《黄帝内经》的金柜秘籍以通俗易懂的形式描述出来，便于读者把握正确的养生保健方法。

熟读手册，对号入座，每个人都可以查询出自己的五行属性，了解先天基本体质，指导后天生活方式。

熟读手册，详解迷津，每个人都可以对疾病的由来有所领悟，在生活中以正确的方式防未病、治欲病。

熟读手册，触类旁通，中医或者西医行医者可以参悟各种疾病的病因病理，找到防病治病的更好方法。



郑州大学出版社



WUXING YANGSHENG SHOUC

华人养生保健案头书

五行养生

手册

易慧明
著

本手册将《黄帝内经》的金柜秘籍以通俗易懂的形式描述出来，便于读者把握正确的养生保健方法。

熟读手册，对号入座，每个人都可以查询出自己的五行属性，了解先天基本体质，指导后天生活方式。

熟读手册，详解迷津，每个人都可以对疾病的由来有所领悟，在生活中以正确的方式防未病、治欲病。

熟读手册，触类旁通，中医或者西医行医者可以参悟各种疾病的病因病理，找到防病治病的更好方法。



郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

五行养生手册/易慧明著. —郑州:郑州大学出版社,
2016.4(2016.5重印)
ISBN 978-7-5645-2987-1

I. ①五… II. ①易… III. ①五行(中医)-养生
(中医)-手册 IV. ①R226-62②R212-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第070995号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路40号

出版人:张功员

全国新华书店经销

河南文华印务有限公司印制

开本:889 mm×1 194 mm 1/16

印张:24.5

字数:498千字

版次:2016年4月第1版

邮政编码:450052

发行电话:0371-66966070

印次:2016年5月第2次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-2987-1

定价:78.00元

本书如有印装质量问题,请向本社调换



作者简介

易慧明,男,1963年1月出生于湖南省邵阳市。肿瘤外科主任医师。现任海南省人民医院体检中心行政主任。社会团体兼任职务:海南省健康管理协会会长(法人代表);海南省医师协会健康保健医师分会会长;海南省医学会健康管理学专业委员会副主委;中华医学会《中华健康管理学杂志》第二届通讯编委;海南省湖南商会保健养生顾问。

1986年,中山医科大学医学系毕业后于海南省人民医院从事肿瘤外科临床工作;1993年,中国医学科学院肿瘤医院头颈肿瘤外科进修;2000年,美国宾夕法尼亚州匹兹堡大学医学院眼耳鼻喉研究所耳鼻咽喉头颈肿瘤外科进修;2001—2002年,于美国宾夕法尼亚州匹兹堡大学医学院癌症研究所从事助理研究员(Research Associate)工作,2002年8月至2011年7月,海南省人民医院耳鼻咽喉头颈外科任行政副主任(2003年获评正高职称);2011年8月,竞聘上岗任海南省人民医院体检中心行政主任至今。

工作以来从事近十项临床医学科研项目研究,在国内外医学杂志等专业刊物上发表医学专业论文近五十篇,合著出版《疑难疾病诊治释析与进展》(2006年科学出版社),独著出版健康养生专著《五行与养生》(2012年郑州大学出版社)。近几年来在海南省各政府部门、企事业单位、各市县社区、院校等举行了百余场健康养生讲座,并于海南省各报刊、杂志上发表了多篇养生保健科普文章。

序一

两年前,我为易慧明教授的《五行与养生》著作作序,深为他对五行理论的钻研精神及学术贡献所折服。两年后的今天,易教授又将大作《五行养生手册》(以下简称《手册》)奉献给广大读者及学术界,我再次应邀作序,深感荣幸之至,同时也必然要抢先对《手册》进行自学和考究。

我要对《手册》做出科学的评价,确实心存疑虑,主要原因是自身水平有限,好在还有其他专家作序和广大读者的评价。依本人对《手册》的自学与考究,我认为《手册》具有四大特点:其一,将五行理论与养生保健紧密结合,尤其是挖掘与提炼了《黄帝内经》中有关五行与养生保健的精华;其二,将上述精华或者秘籍与个体出生时间紧密结合,把个体化防治真正落到实处;其三,将人的出生时间与五行属性编排成表,对号入座,直接告诉读者做什么,怎么做,体现了科学普及和职业教育的特点;其四,《手册》站在时代前沿,力举大卫生观倡导的综合举措以提高全民健康水平、生活质量和人均寿命,在防治慢性病、癌症、亚健康 and 未病中,做到防治结合重在防,养疗结合重在养。

《手册》涉及的许多方面鲜为人知。例如,人的健康寿命与人的出生日期有关,这在挪威、比利时、荷兰、瑞典等国均有统计报道,但究竟有什么关系,如何调节好这种关系,实在是太复杂的问题,因而不得其解。然而,易慧明教授及其《手册》正确回答了这些问题。这不仅应视为中华传统文化的发扬光大,而且也应视为世界文化宝库的锦上添花,由此我想到,像易慧明教授这样在崎岖的小道上勇攀科学高峰的人是多么令人可歌可泣,多么令人可敬可爱!

时下,世界人民都在追求和平、健康,这已成为时代的主旋律,更是中国政府与中华儿女的共识。“一打宣言,不如一个行动。”健康长寿要靠每个人的自觉行动,一定要力戒空谈。易慧明教授在深入系统研究五行养生理论之后,做了数千例试验,方成就《手册》。我对照《手册》交予的方法,从自我、从亲友中一一验证,其结果一个字便可概括:灵!可谓篇篇药石,言言龟鉴。我根据自己的出生时间查表获知我在五行中属坤土,五行理论提示我要注意脾胃的养护,早晨应避绿豆、绿茶等凉性饮食,然而以前恰恰相反,导致脾胃受损,现在恍然大悟,及时纠正,果然显效。我在感激之余,也为自己从医多年不知其因而遗憾,自然要把亲身经历作为生动案例与广大读者分享,更期待广大读者自觉行动起来,运用《手册》,养生益寿。

凝视《手册》中密密麻麻的数字和真真切切的话语，可以想象作者呕心沥血的研究情境，我不便也不应该对他和他的作品提出更高的要求。然而，科学是无止境的，人类健康水平是无止境的，这些对作者及其作品会提出什么样的要求与期盼，可想而知，不言而喻……

是为序。

焦解歌

2015年4月21日于海口

焦解歌：男，湖南浏阳人，教授，研究员，主任医师，博士生导师，现任海南科技学院党委书记，中英健康管理学院院长，中国西部地区高等教育顾问。历任中南大学湘雅医院副院长，海南医学院及附属医院院长，海南省政协常委，国务院人才引进咨询专家。

易化五行则慧,五行养生则明

人类进步就是一个不断逐梦的过程。梦想九天揽月,“嫦娥”飞向太空;梦想五洋捉鳖,“蛟龙”潜入深海。同时,长生之求、不老之愿、健康之身、无病之躯,更是我们追求的又一个梦!曾几何时,站起来的中国人,不再是“东亚病夫”,富起来的中国人,已突破“人生七十古来稀”的局限,“八十不算老,七十不算稀,六十小弟弟”。目前,国人人均寿命超过74岁,百岁以上老人不断增多,“长寿之乡”大量涌现。然而,在乐观其成之时,我们也必须对国人健康现状保持清醒的头脑。

【危言】怎么了?——我们面临严峻的健康形势。

我们正在失去健康!我国亚健康人群不断壮大,以高血脂、高血糖、高体重、高尿酸等为代表的慢性病数量逐年递增,已高达2.6亿之多;心脑血管疾病和各种癌症等“杀手”成井喷之势,可怕后果是“老弱病残”与“英年早逝”现象。与发达国家相比,我国人民平均少活5年;与日本相比,我国人民平均少活10年。

【警言】为什么?——国人健康现状堪忧的原因。

与其说空气、饮水、土壤和食品四大污染使处于和平环境中的中国人沦为难民,不如说是不良生活方式使致富后的中国人变成奴隶!健康意识不够、健康知识不足、健康能力不强是阻碍国人健康的三座大山。“病由心生”导致心理失衡,“病从口入”导致营养失衡,“肢体不动”导致气血失衡;“四季不服”导致阴阳失衡,“烟酒过度”导致脏腑失衡。诸多不健康的生活方式在中青年中泛滥,他们处于危险之中而不知科学防范,冒险前行;不科学的保健方法在老年人中传播,他们患有慢性病而不知科学保养,带病生存。

【预言】怎么办?——实现健康长寿之梦的办法。

随着21世纪现代医学模式不断地深入转化,根据国人身体健康新的时代特点和多元需求,我们国家提出“关口前移,重心下移”的卫生策略及“健康中国2020”战略部署,强调从单纯的“疾病管理”向“健康管理”转变。在这一时代背景下,能够把“挽救健康治已病——医疗”、“保卫健康治欲病——保健”及“促进健康治未病——养生”三者

有机融合,走防治结合、医养结合的道路,从整体上解决国人健康问题、造福人民。科学养生是实现健康长寿之梦最为有利的策略和方法。

【忠言】是什么?——五行养生的理论根源和基础。

“易化五行则慧。”通过认识生命活动规律而采取的身心调养,称之为养生,其源自古代摄生术,发展为现代养生学。养生文化之根在于“易”,养生万法之宗在“五行”。“易”根本在于“阴阳”,阴阳转化是宇宙必变、所变、不变的奥秘,是人生老病死的缘由和规律。而五行是阴阳变化过程中五种不同量变状态——“金、木、水、火、土”,从自然界到人体。人体从外到内都有五行相对应,它们之间存在着相生、相克的转化规律。现代科学证据越来越多地印证和支持朴素的阴阳五行学说。五行养生就是掌握四季、身体、脏腑的五行特征,以及人类知变、应变、适变的法则,做到天人相应、四时应季、阴阳调和、五脏平衡,维持身体健康状态。无论是“人法自然”注重养气的道家养生,“仁者长寿”注重养形的儒家养生,还是“慈悲为怀”注重养心的佛家养生以及诸多现代养生方法,无一不自然地遵循五行学说。现代医学和养生实践充分证实五行养生理论科学、方法实用、效果良好。

【实言】如何做?——现代五行养生的实战手册。

“五行养生则明。”这不是一本古奥高深的专业理论书,而是一本极为简单实用的养生手册。我们的五行属性是什么?是金人、木人、水人、火人还是土人?读它,您可以轻松地对号入座,知道怎样科学地养生。人们的疾病是怎样得的?五行如何相克?读它,您可以豁然开悟,知道怎样科学地防病;人们的病症应该怎样治?如何五行相生?如何泻实补虚?读它,您可以参照执行,知道怎样科学地治病。十二时辰对健康有何影响?读它,您就会知道如何进行时作息生;如何进行食物五行分类?读它,您就会知道如何进行食疗养生;五行属性不同的人推拿按摩重点在哪?读它,您就会知道如何按摩养生。

“不为良相,便为良医。”本书作者易慧明主任,是海南省人民医院体检中心行政主任,海南省健康管理协会会长,海南省医师协会健康保健医师分会会长,海南省医学会健康管理学专业委员会副主委,是我的专业同道,也是我的兄长和学习的榜样。我们的经历颇为相似,都是大学毕业后就开始在临床工作,在20多年里完成了上万例疾病的诊疗,从中积累了丰富的医学经验;同时从事行政工作,能够从更高的角度对我国人群疾病发生特点、健康形势及其根源有所了解和判断,并对如何更有效地促进国人健康进行深层思考。最后,以主任医师、专家的身份主动放弃25年的临床工作,毅然转行从事专业的健康管理工作,不但无怨无悔,而且乐此不疲。

易主任在健康管理的道路上,步子迈得更实更大更远。他多年专研古代阴阳五行学说,从中汲取有益的营养,并结合现代养生学理论,反复实践,推出现代五行养生方法,于2012年出版《五行与养生》专著,并在海南省委党校、海南省药监局、海南养生谷等上百家单位数十万群众中推广应用,取得很好效果,广受群众欢迎。他创编的“五行属性查询表”开辟了五行养生领域的空白,他的“五行养生对指导社会群体维护健康的

研究”获批为海南省哲学社会科学规划课题。为满足广大群众养生的迫切需求,易主任对《五行与养生》进行精简、增补,历时两载,数易其稿,智慧心血凝聚而成精品之作——《五行养生手册》。此书的出版是我国健康管理和养生界的大喜事,也是百姓养生保健的大福音。

审阅书稿也是一个学习的过程,能体会到作者苦心钻研、专心创作、用心创新的“艰辛并快乐”的历程,同时也感受到一股清新的文风。作者用通俗易懂的语言对五行养生知识做出精准而形象的描述,做到五行知识,百姓能看懂;养生方法,大众会掌握,达到“一看就懂,一懂就用,一用就灵”的效果。

《五行养生手册》是一本权威的、极具参考价值的养生工具书。它一定会受到一般百姓的喜爱和欢迎,也一定会受到健康养生界同仁的认可和赞许。

五行传天下,善养者长寿,是为序。

武强

2015年4月9日

武强:解放军总医院健康管理研究院医疗部主任,主任医师,研究生导师;中华医学会健康管理学分会慢病组副组长;中国老年健康管理专家委员会秘书长;中国医师协会高血压专业委员会常委;中国健康养生及医疗旅游联盟总干事长。

本人有幸成为本书出版前的首批读者之一，立即就被书名所吸引。《五行养生手册》，翻阅之后怎么就会产生意念相通而更加关注的“眼缘”呢？

眼缘之一，是“五行养生”涉及现在全民都在谈论的“养生”“养老”等话题，相信许多中老年人士同我一样都会加以留意，尤其是今天中国已然进入3亿超过60岁人口的老龄社会之际，如何养生保健成为全民热议和政府凝聚的焦点论题之一。

眼缘之二，是“手册”二字，说明著者已经将“五行学说”这个充满中国传统文化和悠久历史的“秘籍”从“金柜”请出，将渐行渐远的古中医文化删繁就简转为大众通晓的白话文，并使之成为今天人人都可以参照施行以利养生健体的行为范本。

眼缘之三，它是一本“华人养生保健案头书”，身为华人者大多自幼就听到过“五行”之说，可那都是从爷爷辈那里偶尔听来并早已束之高阁的传说之一罢了。而今天，华人之优于老外者，不正是咱们拥有这些流传数千年的丰富文化遗产吗？十几亿华人拥有的古老学说，与今天全世界70亿人的生老病死居然相关，这样的知识都不拿出来传承推广应用，还真有点对不起自己的老祖宗。

眼缘之四，来自本书的作者，我的老朋友易慧明先生，这里之所以称他为先生，不仅仅因为他已是一位杏林学者，更因为他曾经是一位毕业于著名医科大学的肿瘤外科专家，在已经取得相当突出专业业绩的时候，却改弦易辙，另辟蹊径开始了对中国传统医学典籍的刻苦钻研，先后发表和出版了多篇论文专著，还为社会大众举办了上百场健康养生讲座。这种转折的动力来自他在做一个成功的外科医生的同时深刻感悟到中国传统医学理论的博大精深，尤其是对今天人类日益增加的健康需求来说，他认识到传播健康养生之术可以延年益寿影响一大片人，而紧握着三寸手术刀，面对的多是拯救患者个体。正是基于如此认识的深刻转化，本书作者才选择不辞辛劳，并经过多年刻苦钻研积淀，在自己已经完成出版的《五行与养生》一书基础上，经过进一步总结校正和补充完善，大大充实升华了本书的内容与质量，使之达到一个全新的高度，真正成为一本满足具有养生保健需求的所有华人都愿意阅读、愿意施行的“手册”性图书。

本人并不是中国传统医学的专家，但作为一名在健康管理领域的倡导前行者，愿意为本书写序，以表对老友敬意和感谢；同时也是为海南健康管理、健康服务、健康产业发展方面又增加了一份有影响力的知识产权而叫好；本人也更希望为全球华人能够带

着《五行养生手册》走遍世界而鸣锣开道。
是为序。

曾渝

2015年5月10日

曾渝：海南医学院副校长兼管理学院院长，管理学教授，药学研究员；四川大学、重庆医科大学兼职教授；中国药科大学国际商学院、重庆医科大学药学院、四川大学华西药学院硕士生导师；海南省健康管理协会名誉会长。曾任海南省卫生厅副厅长、海南省食品药品监督管理局局长。

防病治病在中国已有五千多年的历史记载。古典中医理论巨著《黄帝内经》里的防病治病理论更是将养生保健(即预防疾病)放在首要地位。现代预防医学所说的“一级预防、二级预防、三级预防”理论与《黄帝内经》里的“上工治未病、中工治欲病、下工治已病”理论是完全吻合的。

现代医学科学统计结果显示:目前全世界的慢性疾病致死率已超过 85%。对许多发病率越来越高的慢性疾病(如糖尿病、晚期恶性肿瘤等),医生所采取的常规疗法是否会导致并发症,甚至导致病情恶化等,已陷入了激烈的争论中。

能否更好地预防这些以现代医学方式还难以治愈的慢性疾病呢?笔者认为,只有通过中西医各方面的深度完美结合,才是突破慢性疾病预防和治疗瓶颈的最佳方法。

现代医学科学认为,人类健康状况 20% 由基因决定,80% 由后天生活方式决定。那么如何确定人类的先天基因呢?如何对人们的后天生活方式做出正确的指导呢?

《易经》理论强调:人法地、地法天、天法道、道法自然。即人类必须遵循自然界万事万物的运作规律去作息,才能够正常生存下去。《黄帝内经》里的五行理论概括为:天地之间、六合之内、不离于五、人亦应之。意思是说自然界中的万事万物均可用五行理论来推演归纳,人类也不例外,也可分类为木性人、火性人、土性人、金性人和水性人;只有人类的五行属性与自然界相对应的万事万物的五行属性相契合,人们才能较好地做到预防疾病。

《黄帝内经》里对依五行分类人群(即木性人、火性人、土性人、金性人和水性人)的相貌肢体特征、行为表现特点、生活饮食习惯、身心易患疾病、养生防病要点等,都有详细的描述和解释,但对于具体如何确定各个五行分类人的五行属性却没有说明。

笔者通过多年对《易经》《黄帝内经》《中华万年历》以及现代西医学和中医学的多种科学理论的研究,并通过生活中以及临床上数千个案例的对比分析,总结了推算每个人的五行属性的方法并制作成了《五行属性查询表》,读者只需知道查询者准确的出生日期,就可以对照《五行属性查询表》查出查询者的五行属性,从而帮助或指导查询者通过阅读本书而了解适合查询者自己的正确的养生或防病方法。

笔者还在海南省社会科学联合会申报了“海南省哲学社会科学规划课题 HNSK(Z)13-24:五行与养生对指导社会群体维护健康的研究”研究课题,近两年来通过对近两万例的不同社会个体随机填表的普查结果分析,进一步证实了笔者研究的五行属性分类人的各方面特点与《黄帝内经》里五行属性人的各方面特点相吻合,最终完成了《五行养生手册》的写作。今将课题研

究内容及分析结果一并附于本书中,便于读者了解或查询。如果有心的读者能够根据此课题研究结果去做进一步的中西医结合的深入研究,那是对笔者最大的褒奖,同时也将是人类养生保健的福音。

感谢课题组成员栾春、张玉霞、李小丽、祝朝勇、吴红兰及其团队为研究课题制表、发表、收表所做出的巨大努力;感谢课题组成员王平根及其团队为研究课题的结果所做的统计分析;感谢曾文泽医师为“五行属性查询表”新的编排所付出的辛劳。没有大家的共同努力,难以完成本课题的研究以及本书的问世。

非常感谢焦解歌教授、武强教授、曾渝教授分别为本书所作的热情洋溢的序。三位非常受人敬重的教授各从不同的角度鞭辟入里地诠释了本书的内容,并且分别根据自己的亲身经历见证了本书理论的实用性,对本书的完善以及帮助指导读者阅读起到了画龙点睛的作用。再次对三位尊敬的教授表示感谢!

附代说明,书中提到的鸿雁(大雁)、麻雀等野生动物,本不应作食材或药材用,为保持结构和内容的完整性予以保留,请谅。

易慧明

2015年5月25日于海口

1	“五行养生”的概念和意义	1
1.1	《易经》与“五行属性”的来历	1
1.2	《黄帝内经》与“五行理论”的来历和意义	2
1.2.1	“五行理论”精髓之一：“本行属性”	4
1.2.2	“五行理论”精髓之二：“五行相生”及对健康的指导意义	9
1.2.3	“五行理论”精髓之三：“五行相克”及对健康的指导意义	12
1.2.4	“五行理论”精髓之四：“补虚泻实”及对健康的指导意义	19
1.2.5	“五行理论”精髓之五：“人分五行”及对健康的指导意义	24
2	十二时辰作息对健康养生的影响	60
2.1	十二时辰的地支计时法	60
2.2	人体十二脏腑经络与十二时辰的对应关系	61
2.3	十二时辰作息规律及对健康养生的意义	62
2.3.1	子时和丑时作息规律及对胆经和肝经保养的意义	63
2.3.2	寅时和卯时作息规律及对肺经和大肠经保养的意义	68
2.3.3	辰时和巳时作息规律及对胃经和脾经保养的意义	73
2.3.4	午时和未时作息规律及对心经和小肠经保养的意义	78
2.3.5	申时和酉时作息规律及对膀胱经和肾经保养的意义	83
2.3.6	戌时和亥时作息规律及对心包经和三焦经保养的意义	89

3	如何做到均衡营养	95
3.1	水	95
3.2	碳水化合物	97
3.3	蛋白质	99
3.4	脂类	101
3.5	维生素	103
3.6	矿物质元素	108
3.7	膳食纤维	108
4	各种食物的五行属性及选择原则	112
4.1	五行属木的食物	113
4.1.1	五畜(优质蛋白质类)	113
4.1.2	五谷(淀粉粮食类)	114
4.1.3	五蔬(膳食纤维类)	114
4.1.4	五果(水果和干果类)	115
4.1.5	五饮(液体饮料类)	115
4.2	五行属火的食物	116
4.2.1	五畜(优质蛋白质类)	116
4.2.2	五谷(淀粉粮食类)	117
4.2.3	五蔬(膳食纤维类)	117
4.2.4	五果(水果和干果类)	118
4.2.5	五饮(液体饮料类)	118
4.3	五行属土的食物	119
4.3.1	五畜(优质蛋白质类)	119
4.3.2	五谷(淀粉粮食类)	120
4.3.3	五蔬(膳食纤维类)	121
4.3.4	五果(水果和干果类)	121
4.3.5	五饮(液体饮料类)	121
4.4	五行属金的食物	122
4.4.1	五畜(优质蛋白质类)	122
4.4.2	五谷(淀粉粮食类)	123

4.4.3	五蔬(膳食纤维类)	124
4.4.4	五果(水果和干果类)	124
4.4.5	五饮(液体饮料类)	124
4.5	五行属水的食物	125
4.5.1	五畜(优质蛋白质类)	125
4.5.2	五谷(淀粉粮食类)	126
4.5.3	五蔬(膳食纤维类)	127
4.5.4	五果(水果和干果类)	127
4.5.5	五饮(液体饮料类)	127
5	推拿按摩应把握的原则	129
5.1	万事万物分阴阳	130
5.2	人类肢体分阴阳	130
5.3	十二脏腑经络分阴阳及阴阳定位	131
5.4	五行属性人推拿按摩注重点	133
5.4.1	木性人推拿按摩注重点	134
5.4.2	火性人推拿按摩注重点	134
5.4.3	土性人推拿按摩注重点	135
5.4.4	金性人推拿按摩注重点	136
5.4.5	水性人推拿按摩注重点	137
5.5	“阿是穴”“五腧穴”和背部“腧穴”的推拿按摩	138
5.5.1	如何推拿按摩“阿是穴”	138
5.5.2	如何推拿按摩“五腧穴”	140
5.5.3	如何推拿按摩背部“腧穴”	143
6	健康基石	146
7	如何知道自己的五行属性	149
7.1	五行属性自查表查询方法	149
7.2	五行属性自查表	150

附录 海南省哲学社会科学规划课题 HNSK(Z)13-24:“五行养生 对指导社会群体维护健康的研究”普查结果分析	351
参考文献	373