

易经的智慧



古老《易经》留给现代人的祛病延年之道

健康掌握在



尚弘光 主编

自己手里

中国商业出版社

易经的智慧



古老《易经》留给现代人的祛病延年之道

健康掌握在



尚弘光 主编

自己手里

中国商业出版社

图书在版编目（CIP）数据

易经的智慧 / 尚弘光主编 . --北京：中国商业出版社，2010.8

ISBN 978-7-5044-7016-4

I. ①易… II. ①尚 III. ①周易-通俗读物 IV. ①B221-49
中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第158293号

责任编辑：王彦

中国商业出版社出版发行

010-86825522 www.c-cbook.com

（100053 北京广安门内报国寺1号）

新华书店总店北京发行所

北京东方明珠印刷有限公司印刷

* * * * *

710毫米×1000毫米 1/16开 20印张 260千字

2010年9月第一版 2010年9月第一次印刷

定价：36元

* * * * *

（如有印装质量问题可更换）

作者简介

尚弘光，男，1957年出生，辽宁中医学院硕士毕业。现任辽宁省人民医院中医科主任、主任医师。兼任辽宁省中医药学会脾胃病专业委员会副主任委员、辽宁省及沈阳市医疗事故鉴定专家库成员。

长期从事中医内科临床工作，具有扎实的中医基础理论和丰富的中医临床经验。对中医内科常见病、多发病辨证论治准确、疗效满意。对部分疑难杂症的治疗取得突出的疗效。对中医病、证、症之间的关系及与现代医学的联系有较深入的研究并注重寻找中西医之间的切入点。

内容简介

《健康掌握在自己手里》是一本探寻自我能量，挖掘内在力量（气、精、神、藏象、经络）的养生智慧书。它用通俗的语言、丰富的事例诠释了《易经》的阴阳五行、太极八卦、天人合一的养生智慧，让《易经》这本深奥难懂、神秘莫测、包罗万象的古老奇书变得通俗易懂、简单实用，非常适合现代人阅读。这本书既是实用的人体智慧之书，也是养生与生命智慧之书。它告诉我们怎么去调和气血，平衡阴阳；怎样去食补药补，补益五脏六腑；怎么去顺应自然，养成符合养生要求的生活规律，掌握十二时辰养生秘诀、四季养生精髓；怎么打通经络，开启人体疾病自愈的宝库，从而祛病延年。其实，它告诉我们的就是一种认识生命的智慧和健康长寿的活法。拥有了它，健康就会与你结伴而行。



从“不知易，不足以言太医”谈易医

古代人靠什么养生，靠什么健康？靠的就是中医，没有中医就没有中国人的健康。

那么，中医的理论来自何处？就是《易经》和《黄帝内经》。

一提《易经》，很多人会想到算命的，其实那只是《易经》的一个支流。《易经》的主流是什么？是阴阳理论。中医学是自然科学的一部分，它的理论基础就是《易经》的阴阳理论，还有藏气学说、气化学说，皆演变于《易经》，足见中医与《易经》必然有着不可分割的联系，可谓“医易同源”。

正是如此，中国的历代著名医学家都非常重视对于易学的研究工作。唐朝逊思邈说：“不知易，不足以言太医”。从而指出了易学对医学的指导作用。明朝张景岳又说：“医易相通，理无二致”、“易具医之理，医得易之用”、“医不可以无易，易不可以无医。”这充分说明了，作为一名合格的医者，必须通晓《易经》。医易相通，相得益彰，绝非偶然。

中医学的整体观是《易经》天地人合三为一的整体观在中医学的体现。这种合三为一的思想又称天人观，把人当作自然界的一分子，即从天地人的大系统的开放体系，以其联系、变化、相互制约等关系审视人。因此《黄帝内经》多次强调“人与天地相应”，“人与天地相参”，甚至对于人的定义是：“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人”。《易经》提出了人身小宇宙论：“大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序。”《黄帝内经》则发挥了“小宇宙”的思想，非常重视人这个小宇宙与天地这个大宇宙的密切关系。中医学就是循此思想阐述健康，论治疾病。从而告诫人们：养

生要顺应大自然，适应大自然，与大自然融为一体，做到“顺应自然，顺天而为，天人合一，阴阳和谐”，从而延年益寿。

由此可以看出，中医养生治病是一个宏观整体的概念，把人放在天地之中，时空之中。这体现在中医养生治病讲究一个“易”字。

“不知易”这里的“易”当指“周易”，然而这里的“易”不仅仅含有“周易”之意。“易”者，“变”也，知“易”更重要的是知其“变”，“变”乃“易”的神髓。不知“变”不用“变”，则违背了自然界发展变化的客观规律，将诊治方针模式化，机械化，克隆化，则远远偏离了传统医学的实质，使近乎出神的方法效能大打折扣，甚至出现适得其反的结果。故而知“变”用“变”才是为医之根本，才是大医永恒之道。

“变”就是要灵活应用，因时因事因人而辨证施治，以人为本，以症为辅，同一类疾病的群体，男女，老幼，强弱，在不同状态、不同环境下，其治则、治法是有区别的，切不可一方而共用之。所以就算是同一个病，中药的配方也能灵活多变。所以中医有“异病同治”和“同病异治”之说。

总之，易学是在理念上告诉我们关于生命本质的各种可能性，让我们从符号和寓言的角度感悟生命的大道，那么中医是在给我们以更多操作的东西，它让我们将自己的身体视作无限的迷宫（人体藏象和经络），以内炼的药物（元精元神）与外求的药物（草木虫石谷），去探寻自我生命能量的任何可能性，去挖掘强大的自愈力……。

编者



养生之道是人生大智慧

《易经》说，“一阴一阳谓之道。”老子讲：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”“自然”就是指宇宙的大规律。人力不及天力，药力不及天力，懂得顺其自然，才真正开始接近天地。谁离天地越近，谁就能更多地获得天地的滋养，获取天地的能量。比如说，儿童喜欢在地上滚爬，这可以向大地释放“静电”；儿童喜欢在草地上翻滚，是去躁本能的反映，是顺其自然。顺其自然表现在方方面面，每个人都可以自己去体会。例如想吃什么东西，往往正是体内所需的；特别想睡觉，往往是身体太疲劳了；特别喜欢一个锻炼场所，往往是这个地方的磁场适合于你；做自己感兴趣的事，这都是养生顺其自然的方法。

人是自然的组成部分，符合自然规律的思维方式和行为方式，才能使人健康长寿。《黄帝内经》中就指出：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”这里就包含着符合自然规律的养生方式，也就是三大和谐：人与自然和谐，人的心态和谐，人的身体和谐。如果人能够保持这三种和谐，他的一生才是真正快乐的、健康的、长寿的。

你看，世上的长寿老人无论有什么差别，共同的习惯包括了三方面：一是早睡早起；二是饮食清淡而不过量；三是心态平和，随遇而安。

现代人生活节奏快、压力大，经常熬夜，晚上12点之后才睡，这样容易损耗健康。中医讲究阴阳，白天是阳，晚上是阴，白天要活动，晚上要休息，该休息时不休息，这就违反了自然和生理规律，导致人体五脏六腑功能失衡，气血混乱，免疫力减弱，长期下去健康就会受到极大的威胁。

还有的人晚上不睡觉。中医认为，凌晨是春天，中午是夏天，黄昏是秋天，深夜是冬天。晚上9点钟已经是初冬了，11点是寒冬腊月，如果晚上不睡觉就相当于穿了一件单衣，在冰天雪地里站着一样，人怎么受得了啊。因此，我们应该和天时相对应。否则，我们就离自然太远，离病就很近了。

人的心态和谐，可以用《黄帝内经》中的一句话来概括：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”意思是说，要保持心情愉快、精神安定，不追逐名利，不患得患失。真正做到这一点，体内正气充足，免疫力提高了，病邪也就不易入侵了。

人的身体和谐，具体表现为五脏六腑的协调与统一，五脏为阴，藏精而不泄，六腑为阳，传化物而不藏，五脏六腑之间的关系是有机的整体。脏与腑表里相合，脏脉络于腑，腑脉络于脏，相互联结，互为资生。

健康是人一生中最大的财富。现代人都很聪明，智力都够用，学历也不低，但是整天在讲知识、讲技术、讲手段，却忽视了方向。“只埋头拉车，不抬头看路”。没有健康知识，生命是一场无聊的冒险。明白一些养生保健的哲理，学学养生之道，也许就是现代人最迫切需要的。这也并不是要每个人都学医当医生，而是建议人们学习明白掌握一些医学道理，更好地生活，更好地对自己的生命负责。

正是基于以上目的，我们出版了这本书。读《健康掌握在自己手里》，您将学会如何顺应自然来养生，如何遵守天地的运行法则、生活的养生规律，达到人与自然的和谐；人的身心和谐；人与人的和谐，来让自己顺应天道，挖掘生命能量，从而使自己活得健康长久。《健康掌握在自己手里》是一本强身健体、祛病延年、让心里特别快活的强身养心延命读物，真真可堪称为一杯“仙药”，端起此书，您可痛饮，天人合一，无病无痛。

最后，祝天下所有人都有不生病的智慧，拥有健康人生，享受快乐生活。



目 录
易经的智慧·健康掌握在自己手里

序：从“不知易，不足以言太医”谈易医

前言：养生之道是人生大智慧

第一章 养生不是玄之又玄，而是易之又易 / 1

- ◎最好的医生是自己 / 3
- ◎养生的真谛在于打通任督二脉 / 7
- ◎“天人合一”的养生之道 / 18
- ◎动静相宜寿自高 / 25

第二章 求医拜佛不如保养身体 / 35

- ◎让大脑变得更有活力 / 37
- ◎养出水汪汪的眼睛 / 42
- ◎耳朵疾病不能忽视 / 47
- ◎津液就是灵丹妙药 / 52
- ◎悉心呵护我们的腹部 / 58
- ◎“掌”握健康有奥秘 / 64
- ◎健康人生始于足下 / 71
- ◎防治便秘，保护前列腺 / 78

第三章 平衡阴阳是健康之本 / 84

- ◎保持阴阳平衡才能健康 / 86



目录 易经的智慧·健康掌握在自己手里

- ◎延缓衰老从保护阳气开始 / 93
- ◎男人养生就是要“壮阳”吗? / 99
- ◎身无“阴浊”一身轻 / 104
- ◎好睡眠是好身体之本 / 108
- ◎顺应四季来养生 / 112

第四章 食物是上天赐予的保健灵丹 / 118

- ◎巧食“五色”补五脏 / 120
- ◎谨和五味寿可长 / 123
- ◎一方水土养一方人 / 129
- ◎小米最养人 / 135
- ◎鸡是补肝血的第一等补品 / 138
- ◎世上有一种神奇的养肺汤 / 141
- ◎猪肉最补我们的肾 / 144

第五章 草木之气是补益五脏之气的第一大药 / 148

- ◎人参是滋补五脏的“长命草” / 150
- ◎调养肝气虚一法 / 157
- ◎拯救心气虚 / 161
- ◎脾胃气虚请喝“四君子汤” / 165
- ◎肺好命就长 / 169
- ◎强“肾”不衰的秘密 / 173



目 录
易经的智慧·
健康掌握在自己手里

第六章 十二经脉是人体的天然药库 / 179

- ◎ 肺经是呼吸系统的保护神 / 181
- ◎ 按摩大肠经治疗头面痛症 / 186
- ◎ 敲打胃经吃嘛嘛香 / 190
- ◎ 疏理脾经防治各种慢性病 / 194
- ◎ 巧用心经防治心病 / 200
- ◎ 办公族应常按摩小肠经 / 204
- ◎ 强壮膀胱经 / 209
- ◎ 激活肾经抗衰老 / 215
- ◎ 按摩心包经远离心脑血管疾病 / 220
- ◎ 治手脚冰冷要从三焦经入手 / 225
- ◎ 敲胆经补气血 / 230
- ◎ 按揉肝经找回快乐 / 236

第七章 修炼一生的长寿功 / 241

- ◎ 赶走腰酸背痛 / 243
- ◎ 走出好身体 / 246
- ◎ 跟着五禽学养生 / 250
- ◎ 父母是孩子最好的医生 / 255

第八章 开开心心活百岁 / 260

- ◎ 德行是养生之根 / 262



目录 易经的智慧 · 健康掌握在自己手里

◎沟通是一种否极泰来的力量 / 265

◎万病皆可心药医 / 268

◎维护心理平衡的艺术 / 271

◎在“母亲”怀抱中寻求庇护 / 275

◎太累了，就该歇歇了 / 279

第九章 找到自己的养生真经 / 282

◎金性人的养生方案 / 284

◎木性人的养生方案 / 286

◎水性人的养生方案 / 288

◎火性人的养生方案 / 290

◎土性人的养生方案 / 293

附录一：五行八卦物象表 / 295

附录二：健康长寿“一二三四五” / 297

附录三：十二时辰养生表 / 302



【第一章】

养生不是玄之又玄，
而是易之又易



《老子》中最为玄妙的一句话是：玄之又玄，众妙之门。中医，在很多人的概念中是一门玄术，什么“金、木、水、火、土”，听起来就觉得离我们的生活很遥远，什么经络啊、气功啊，看不见、摸不着，怪“玄乎”的。还有更玄的，就像魔术一样，一根丝线系在病人的手腕上，医生在另一头就能知道病人的病情。而我们知道，“玄”含有“不科学”之意，正是这顶“玄”的帽子，令中医养生显得很神秘、迷糊、复杂。在这一章里，我们就来探讨这个问题，揭开中医养生的神秘面纱。只要我们追根溯源，将中医养生化繁为简，我们就能真正昂首挺胸地说：养生其实真的很简单。



◎最好的医生是自己

《易》曰：“自天佑之，吉无不利。”意思是说人助天助首先要自助。自助则人助天助，自己帮助自己，他人才能帮助你；自己保佑自己，上帝才能保佑你，这样才能吉祥如意。如果你肚子痛，求朋友帮你痛一下，可能吗？不要说朋友，上帝也一样做不到。《易经》告诉我们：健康掌握在自己手里。

自我修复是一切生物的本能，四脚蛇掉了尾巴，可以复生，蟋蟀也可以长出新腿，人也一样，富有十分强大的修复能力。一切治疗疾病的手段最终都必须通过人体的自愈力而得到真正的康复。所以当今医学分为治疗医学和康复医学，患者在接受治疗的同时，一些药物对机体正常的部分产生了毒副作用，因而病人身体的真正康复是在出院后的自我修复阶段完成的。

当你生病时，如果是大病，你当然需要先进的医疗设备、精湛的医疗技术。但有时，你更需要一种最佳的生命状态。这样，你不仅可以通过治疗度过紧急关头，还可以让自己在治疗中感觉良好，没有百般痛苦的纠缠，没有万分恐惧的侵扰。

最佳生命状态包括整个人的功能：身体、思维、精神。通过滋养自己的身体并信任自身修复能力而达到最佳生命状态是一味真正的药，这是真正的治愈与康复。这是科学，是健康世界的未来。只有意识到这一点，医生才能“得天道”，成为妙手神医，病人才能“顺天道”，吉祥如意。其实，自天佑之这个“天”，就代表他力、上天给你的感应。再严格说，这个“天”并不是另外一种力量，只是自己的信念。

前几天，和一位颇有名气的医生闲聊起来，聊到健康这个话





题时，他说：“这几天接到好几个癌症病人家属的电话咨询，问如何帮助病人恢复健康。理解到他们万分焦急和无奈的心情，我心里也很同情，可是，疾病的调理是一个很复杂的工程，是需要多方面资源来配合的，缺一不可。难调理的不仅是病人的身体，重要的是病人的思想和精神以及病人家庭的生活环境。”

还有的病人对医生没有信心了。医生如果年轻，则怕他经验不丰富；医生年纪大一些，又怕他方法陈旧。稍有知识的病人，甚至怀疑医学，认为西医头痛医头脚痛医脚，治标不治本，病情容易复发，药物毒副作用大；让他用中医治吧，他又说中医不可理喻，学之者如牛毛，成之者如麟角，良医难遇，神医难求……这种人何来健康的身体。

有些人一说肝病，就马上联想到肝硬化、肝癌，从而产生极大的恐惧感，而且医院往往对其过度治疗，增加了肝脏负担，这样难免会加重病情。事实上，肝脏有很强的自我修复能力，因此要注意减轻肝脏负担，少吃药，注意调适心态，随时保持乐观的心境，这对肝病的康复起着关键的作用。

所以说，人在这个世界上能依靠什么？我们求上帝帮忙、请神医诊治，统统不能保证无灾无祸、无病无痛。只有让信心生起自救的力量，使我们的身体发挥最大的生命力，我们才能自立自强，才能大吉大利。

信念像是一种安慰剂，一种强大的力量，让人们支撑下去。

大家在电影上经常看到，巫师会用巫术治病，在治病仪式的最后，他会喷出一口鲜血，血里还夹杂着几片羽毛，表示病魔被他咬死了，病人于是就好了。经过巫师这种仪式治好的病人，还为数不少。





这是怎么回事？莫非巫师真有“神奇魔法”？

欧洲有一位人类学家，为了研究巫术，亲自深入蛮族，跟巫师学习。这位人类学家后来发现，巫师并没有什么神奇魔法，把病魔咬得连毛带血，他只是预先含了几片羽毛在嘴里，然后他忍痛咬破了自己的舌头。巫师治病无非是通过巫术生起病人的信心，获得与疾病斗争的力量，使病自愈。

我们不能小看这个“信”字，因为只要有一个“信”在，很多病就能自愈。医学上称之为“信念疗法”，是指建立在自信心基础上的，以自我安慰、自我解脱、自我激励、净化心灵、平衡心理、减轻压力、排除焦虑和烦恼为内容的现代心理疗法。因为信念系统能把强烈的希望、积极的期待和生存的意识转变为与疾病斗争的有利因素，进而调理疾病。

自调为上，外物相辅——最好的医生是自己，这就是与健康结伴而行的最大信念。



一问一答

问：有什么好的食疗方法可以提高人体免疫力？

答：多食用野生蘑菇，如牛肝菌、金针菇、冬菇、香菇等，不仅可以增强人体免疫力，还有防癌的作用。食用野生蘑菇最佳方法是与土鸡一起熬鸡汤。中医认为肾为先天之本，脾胃为后天之本，熬鸡汤时可以选用香菇，黑色入肾，因此香菇对肾有补益作用。而土鸡沾有农家土气，易经上说脾为土，根据同气相求的原理，土鸡具有益脾气，