

顺风 顺水 顺心 修身 养生 增福

中国古代环境文化1000问



风水

图文百科

修身养生

打造风水福地 迎接健康福气

- 首次全面总结风水养生妙招，不求医，不问药，向环境要健康
- 用最少成本获得最长久的养生功效，风水小改变，健康大提升
- 时尚养生之道，美丽家居法则，合二为一，让你受益终生



风水运动
不同家居选择不同
健身方式



果蔬改运
配合家居、命卦吃出好运



食疗养生
身心健康不求人



人体风水
人体部位与家居对应



布局增幅
好福气来自好布局



八运星盘
蕴藏2004到2023年
风水吉凶



风水养生扇面
藏风聚气，大益身心

石桥青/编著

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国古代环境文化百科1000问 (升级版) / 石桥青编著.

— 西安: 陕西师范大学出版社, 2007.11

ISBN 978-7-5613-4033-2

I. 中… II. 石… III. ①人文地理学—中国—古代—问答

②生态环境—中国—古代—问答

IV. K901-44 X171.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第078167号

图书代号SK7N0267D



项目创意/设计制作/紫圖圖書 ZITQ®

中国古代环境文化百科1000问·升级版

修身养生篇

石桥青/编著

责任编辑/周宏

出版发行/陕西师范大学出版社

经销/新华书店

印刷/北京市兆成印刷有限责任公司

版次/2009年12月第5版

印次/2009年12月第1次印刷

开本/787毫米×1092毫米 1/16 157印张

字数/1625千

书号/ISBN 978-7-5613-4033-2

定价/272.00元 (全四册)

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换



传统生活中的风水养生

风水是“藏风聚气”的学问，追求的是适合人类生存和居住的最佳环境；养生是“颐养身心，力争达到人体精气神的最佳状态。作为中国传统文化的精髓，二者自古以来就是共通的，是人与自然、地、人和谐相处的认识与实践。古人将这种实践在社会生活中进行了广泛运用，成就了中国传统住宅文化。下图即以清院本《清明上河图》为例阐述中国传统生活中的风水养生。



● 树木环绕，心情愉悦

如果住宅周围适当地种植树木，可以起到藏风聚气、阴阳平衡、使居住者心情愉悦的风水作用，而且还可以为饿木命人增旺运势。但切忌不可在住宅院落的中央种植树木，因为中央是生气的凝聚点，阳气最充沛的地方，如果种植树木或设置池塘，都会破坏阳气的生发与扩散，使居住者长期受阴气侵扰、灾病不断。

● 阴阳平衡，疾病不侵

住宅间的距离、室内布局、家具摆放等，都要根据居住者的命理，来调整阴阳平衡。人修身养生要顺应自然阴阳变化规律，调摄精神活动，达到“阴阳平衡”，才能够符合风水中的“天人合一”，达到人与自然的相互推动，延年益寿的目的。

“颐养生命”之道，
通的，是人类对天、
了中国独特的养生阳

● 背山面水，大益身心

住宅后有清秀明丽的靠山，可以阻挡冬天北来寒流，代表事业稳定、家庭安宁；住宅前有清澈见底的流水，既能接纳夏日南来的凉风，又能享有灌溉、舟楫、养殖之利，代表财源广进。二者兼备就是上好的风水之地，如果所傍之水浑浊不堪，依之山高陡无植被，反会给人压迫感，让人精神压抑，更加不利身体健康。



晨

室内布局和色彩图案等均应强
养生要顺应自然界四时气候的阴
精神活动，“春夏养阳，秋冬养
水中的五行生克规律，从而才能
推动，达到人类养生防病、益寿

● 选好宅基，健康前提

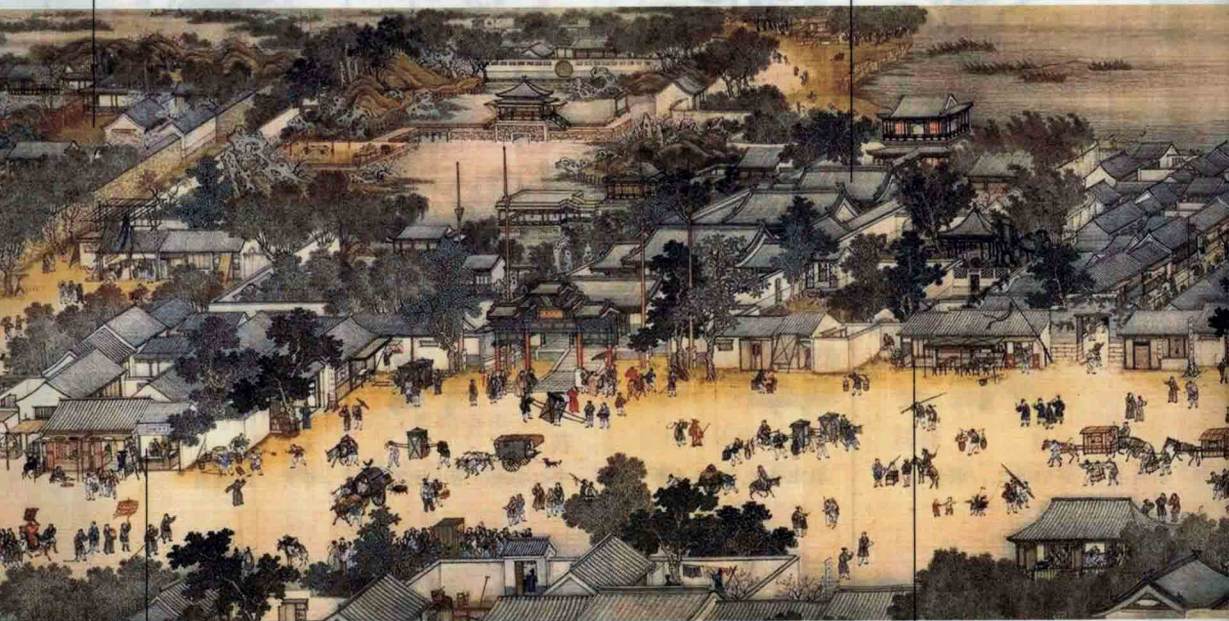
阳宅风水和人体疾病之间有着微妙而复杂的关系，选择好的住宅基址是确保健康的前提。选址时，首先要看周围地形与环境，地形以宽阔平坦、背山面水为吉，环境以阳气充足、藏风聚气为佳。否则会影响居住者的身心健康，容易心情郁结、精神压抑，从而导致疾病缠身。

地形开阔，胸怀宽广

适宜的地形环境有利于居住者健康长寿。符合风水养生住宅的地形应开阔、平坦而方正，符合“天圆地方”的基本法则，才能够促使居住者心胸宽广，事业蒸蒸日上。而前宽后窄的地形则预示居住者的事业或者健康将每况愈下，并最终走上绝路。

大小适宜，安神补气

住宅之间的相互距离、内部的调大小适当。从外部环境看，如果阔，就会风势过急，导致气乘风而而影响家人健康。从内部布局来看最好在8-20平米之间，人少房大，利于身心健康。



户型方正，福气自来

最佳户型应该是方方正正、没有缺角的，而围墙最好呈曲线或者是圆状，这是取“天地方圆”的说法，以达到天人和谐之义。住宅结构不能为三角形，因为三角形属火，不能聚气。户型最好不要有缺角，因为不同的方位缺角，就会影响相应方位的家人健康。更不可选择锯齿形、菜刀形、枪式形、曲折式等不吉的户型。

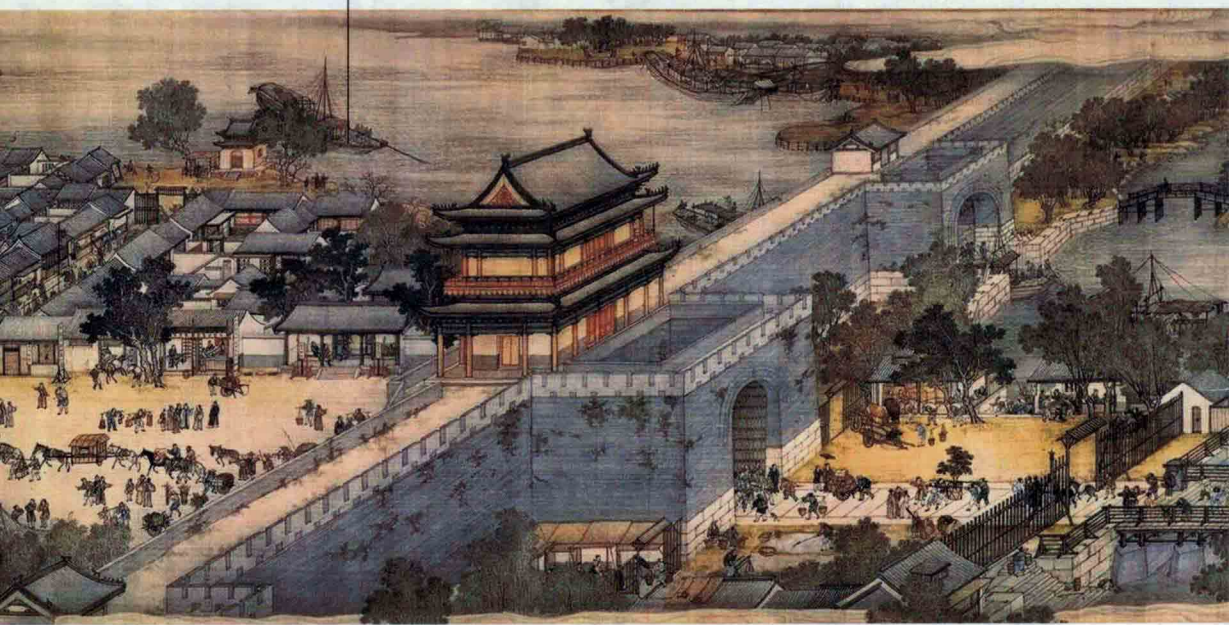
布局合理，家人安康

风水学认为，住宅的不同家庭成员的身体健康和命运局时要将合适的人安排在最恰当益健康。具体来说，乾为父坎为中男、艮为少男、巽为长女。调整相应方位的布局，可健康和运势。

、内部的空间分割等均应强
看，如果所住的地方过于开
气乘风而散，无法停留，从
布局来看，单人的居住面积
人少房大或者人多房小都不

藏风聚气，福泽无边

住宅环境的气流状况与人体健康密切相连，“藏风聚气”是住宅选址和建筑设计的基本原则之一。应避开有害之风与有害之气，而藏聚有利之风与有利之气。具体来说，要注意室外空间中干湿气流、当地季风的方位走向和空气污染的问题，避开有害气流，提高空气质量。



康

住宅的不同方位代表不同卦位、不
健康和命运状况。因此，在住宅布
排在最恰当的方位，以助旺风水、
说，乾为父、坤为母、震为长男、
巽为长女、离为中女、兑为幼
布局，可以改善相应家庭成员的

《清明上河图》（清院本局部）

清 陈枚、孙祜、金昆、戴洪、程志道
纵 35.6 厘米 横 1152.8 厘米 台北故宫博物院藏

清院本《清明上河图》是乾隆时期五位宫廷画师仿北宋张择端的《清明上河图》而作。画家吸收了张择端原作的写实风格，同时又受到西洋画的影响，画面中人物形态各异，景物错落有致，色彩鲜亮，线条细腻严谨，立体感很强，十分逼真。其场面之宏大，真实地反应了清代盛世时期全明百姓对住宅风水的重视程度，成为我们了解古代传统生活的一个窗口。

八卦人 风水养生食物

风水养生中最独特的养生理念就是八卦养生。风水中的八卦象征万事万物的八种属性，“八卦人”即是按照八卦的属性将人类区分为八种不同的类型。要想知道自己的所属卦象，只需将出生年月转换成天干地支，按照本页下方的提示就可以直接查出。确定自己的八卦属性后，通过八卦对应的人体部位、疾病信息，就可以正确地选择养生食物来调养身体。

乾卦人风水食物

乾卦人易患肺燥、便秘、糖尿病和气管炎等疾病。要多吃一些清凉润肠肺的食物，如蚕豆、百合、核桃、桂圆、木瓜、香蕉等。



蚕豆
利胃肠，调五脏六腑



百合
清肺润燥，滋阴清热



核桃（胡桃）
润肌，黑发，利小便



桂圆
腹内冷气，咳逆结气



木瓜
主治麻木，关节肿痛



香蕉
润肺养阴，清热生津

出生年月日为乙、丁、己、辛、癸的人，称为乾卦人。乾卦人五行属金，金性燥，所以乾金之人容易患肺方面的病，因此要少抽烟、少喝酒，少吃凉润的食物。

坤卦人

坤卦人易患脾胃燥食品，如豌豆、大麦等。



豌豆
调颜养身，益中平气



莲藕
益心肾，补虚损，固精



小麦
利小便，补养肝气

出生年月日为丙、戊、庚、壬、甲的人，称为坤卦人。坤土湿气方面的病，如养生时要用温燥的

坤卦人风水食物

坤卦人易患脾湿之症，可多吃一点温性的食物，如豌豆、薏苡、莲藕、扁豆、小麦、豇豆、花生等。



益中平气



薏苡

治筋急拘挛、风湿麻痹



虚损，固精气



扁豆

温中通气，调养肠胃



补养肝气



大麦

滋补虚劳，对肤色有益

出生年月日为甲、丙、戊、庚、壬的人，称为坤卦人。坤土之人通常容易患脾方面的病，如痰饮、水肿、腹泻之类。经常食用温燥的食物来克制体内的湿气。

坎卦人风水食物

坎卦人易得寒症，应多吃一些温补的食物，如梨、白萝卜、人参、茯苓、豇豆、花生等。



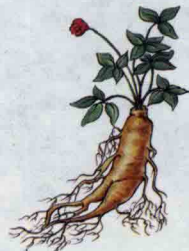
梨

润肺凉心，消痰降火



白萝卜

消食和中，去痰癖



人参

扶正补虚，延年益寿



茯苓

宁心安神，治小便不利



豇豆

理中益气，补肾健胃



花生

健脾和胃，利肾去水

出生年月日为甲、丙、戊、庚、壬，月为乙、丁、己、辛、癸的人，称为坎卦人。坎卦人易患的疾病往往和肾相关，因为坎水通于肾，应注意防肾病、防寒、防阳稀。

兑卦人风水食物

兑卦人要特别注意肺的保健，经常食用一些得兑泽之气较多的食物，如姜、樱桃、无花果、冬瓜、丝瓜、丝瓜、丝瓜、丝瓜。



生姜

止呕吐，去痰下气



樱桃

主调中



无花果

开胃，止泻痢



冬瓜

润肺消



丝瓜

祛风化痰，凉血解毒



红苋菜

主赤痢

出生年月为乙、丁、己、辛、癸的人，称为兑卦人。兑卦人对应人体的肺，兑卦人要注意肺的保健，经常食用得兑泽之气较多的食物。

坎卦人风水食物

坎卦人的保健，应经常食
的食物来保健，如生
瓜、丝瓜、红苋菜等。



樱桃

主调中，益脾气，养颜



冬瓜

润肺消炎，清热解暑



红苋菜

主赤痢、箭伤和虱病。

震卦人风水食物

震卦人容易患心脏疾病，为了预防或缓
解这些病痛，应选取震卦食物来调补，如黄
花菜、桃子、石榴、菠菜、山药、甘薯等。



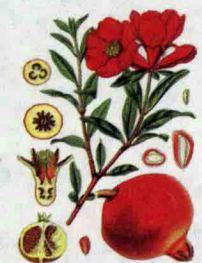
黄花菜

通结气，利肠胃。



桃子

益肺，可养颜



石榴

治咽喉燥渴，理乳石毒



菠菜

疏通血脉，开胸下气，



山药

补虚羸，除寒热邪气



甘薯

补虚乏，健脾胃

离卦人风水食物

离卦人火气旺盛，容易脑出血或眼出
血，要多食离卦食物来调补，如玉米、山楂、
松子、槟榔、葡萄、大蒜等。



玉米

调中开胃，治小便淋沥



山楂

治腰痛，能消食积



松子

滋润皮肤，延年益寿



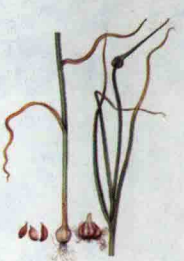
槟榔

消谷逐水，腹胀腹痛



葡萄

筋骨湿痹，益气强志



大蒜

消积食，去风湿，破冷

出生月日为甲、丙、戊、庚、壬，年
为乙、丁、己、辛、癸的人，称为震卦人。
震卦对应人的心系统。震卦人较容易出现
心系统的疾病，不宜过量吃属坎水的食品。

出生年日为乙、丁、己、辛、癸，月
为甲、丙、戊、庚、壬的人，称为离卦人。
离卦人要注意静养生，要少生气、多安静，
少吃动火的东西，少喝酒。

艮卦人风水食物

艮卦人易患胃部疾病，应用艮卦食物来调补其胃土，如芝麻、板栗、橙子、柚子、甜瓜、橄榄等。



芝麻
补五脏，长肌肉，增智力



板栗
治筋骨断碎，肿痛瘀血



橙子
止恶心，浮风恶气。



柚子
解酒毒，去肠胃恶气



甜瓜
除烦热，利小便，通三焦



橄榄
生津止渴，治咽喉痛

出生年月为甲、丙、戊、庚、壬，日为乙、丁、己、辛、癸的人，称为艮卦人。艮卦对应人的胃，艮卦人要养护好胃部。最好要少喝牛奶、豆浆等属坎水或兑泽的食品。

巽卦人风水食物

巽卦人易患肝脏方面的疾病，应多食巽卦食物来调补，如荞麦、黄瓜、薄荷、莴苣、芹菜、茼蒿等。



荞麦
充实肠胃，增长气力



黄瓜
清热解渴，利水道。



薄荷
治恶气，除劳气，解劳乏



莴苣
利五脏，通经脉，祛口臭



芹菜
消除颈淋巴结核病



茼蒿
安心气，养脾胃，消痰饮

出生月日为乙、丁、己、辛、癸，年为甲、丙、戊、庚、壬的人，称为巽卦人。巽属风，风气通于肝，巽卦人易患外风引动内风以及过敏方面的病，平时要注意少食发物。



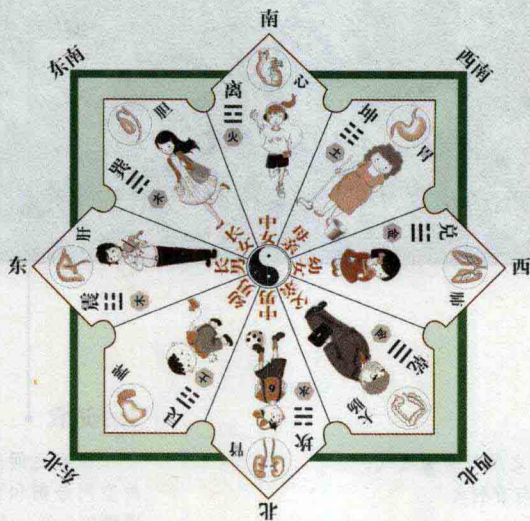
20

中国古代环境文化1000问

修身养生

打造风水福地 迎接健康福气

石桥青 / 编著



陕西师范大学出版社



（一）风水养生好住宅

中国人最理想的阳宅养生格局就是要背山、面水、向阳，通过环境因素打造风水宝地，造就一个有机的生态环境。若能够在—个绝佳的养生住宅中安家落户，必然会使人的身心活动保持在最佳的状态，从而减少疾病的发生，促进思维的敏捷，甚至还能广纳天地福泽，成就幸福命运。



藏风聚气

应避开有害之风与有害之气，而藏聚有利之风与有利之气。

大小适宜

住宅之间的相互距离、内部的空间分割和色彩图案等均要强调阴阳平衡，大小以适当为宜。



背山稳定

可以阻挡冬天北来之寒流。后有靠山表示事业稳定、财库有聚、家庭安定，但不宜过高。

向阳健康

可以取得良好的日照，能够吸纳阳气，有利于身心健康。



面水有财

既能接纳夏日南来的凉风，又能享有灌溉、舟楫、养殖之利。有水流来代表财源广进。

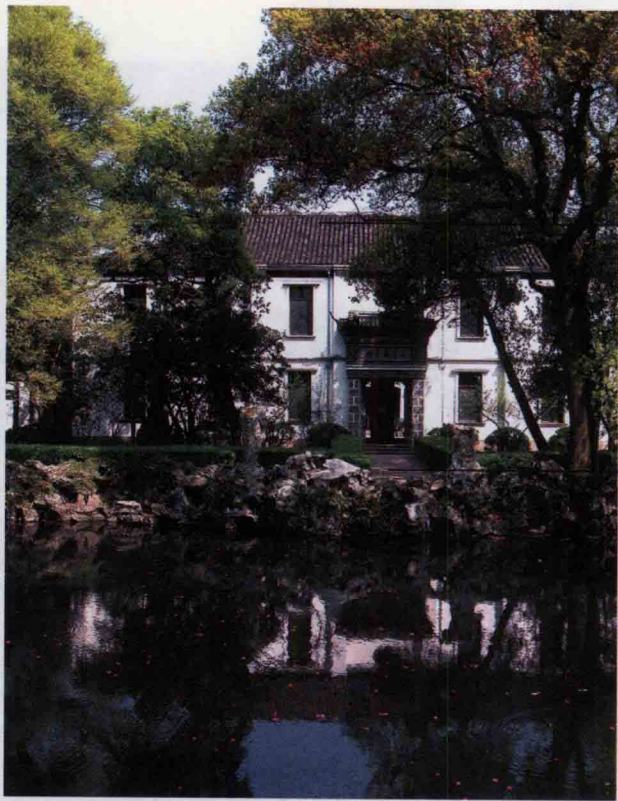
相土尝水

适宜的水土质量有利于居住者健康长寿。



1. 选好基址，健康无忧

选择住宅基址需要察看周围地形是否符合风水养生法则，最好不要风势过大、阴暗潮湿、有地形缺陷、路煞、树煞、水煞等凶煞之形，更不可居住在死巷子里等等，否则会影响居住者的身心健康，容易心情郁结、精神压抑，从而导致疾病缠身。生，促进思维的敏捷，甚至还能广纳天地福泽，成就幸福命运。



● 环境以阳气充足、藏风聚气为吉。

● 地形以宽阔平坦、背山面水为吉。

住宅选址吉凶表

选对住宅基址是保证家庭成员健康的第一前提。根据风水学的原理，住宅选址有很多不同要求，下表所展示的就是在选址时要特别注意的一些方面：

朝向	地形	周边环境	对健康的影响
向阳且与命卦相合	水土质量好	依山傍水，长有开运植被	吉
向阴且与命卦相冲	过于干燥或者过于潮湿	风势过大，有路煞、树煞、水煞、面对天桥等	凶



2. 合理布局，福气无边

住宅的不同方位代表不同家庭成员的身体健康和命运状况，如西北方代表父亲、西南方代表母亲等。因此，在住宅布局时要将合适的人安排在恰当的方位。当然，福地还要福人居，如果一家人心地善良，乐善好施，又住得好住宅，当然是有利身心、相得益彰；如果居住者心地险恶，即使是住进最好的房子也摆脱不了厄运。

不同的家庭成员应居于不同的八卦方位。

运用方位布居能够有效地助旺风水、化泄煞气。



户型缺角补救法

在风水中，住宅形状应以正方形为最佳，但现代住宅户型不可能每个都呈正方形，如果有缺角怎么办？下表所列的就是户型不同方位缺角的具体补救办法：

方位	对应成员	缺角补救办法
西北方	父亲	可在西北方摆放金属狗或金属马（属狗者不宜）。
西南方	母亲	可在西南方摆放陶瓷羊、猴吉祥物。
东方	长子	可在东方摆放木质兔吉祥物或挂有兔子的画。
东南方	长女	可在东南方悬挂龙画或摆放木质、陶瓷龙。
北方	次子	可在北方摆放钟馗招蝠吉祥物或者悬挂百子千孙图。
南方	次女	可在南方摆放铜马。
东北方	小儿	可在东北方摆放猫、虎吉祥物。
西方	小女	可在西方摆放金属鸡。



3. 饰品养生，事半功倍

不同的饰品装饰能够对居住者的身心健康造成不同程度的影响，如室内摆放过大家电会对人体磁场造成不好的影响；要尽量避免尖锐物，因为尖角、棱角的形状会放射出不稳定的能量，从而伤害人的神经系统和内分泌系统等等。因此我们要配合风水的认识来布置家居，才能够使自己的身心状况随时顺应阳宅风水。



驱邪护身的八卦镜

八卦镜多悬挂于室外，有驱邪、护身的作用。八卦镜分凸面和凹面两种，凹面镜可吸纳吉气，凸面镜可反射煞气，一般不宜超过三个；也不放于室内，更不可照人或放在门前。



保佑平安的五帝古钱

五帝钱是指清朝五代皇帝（顺治、康熙、雍正、乾隆、嘉庆）时期所铸造的铜币，具有挡煞、保佑平安的作用，是化解五黄煞和二黑病星的最佳法器之一。



祛病强身的平安葫芦

葫芦谐音“福禄”，除了喻义“多子多福”之外，还有去病免灾、辟邪除恶的作用，所以最合适医生或体弱多病者摆放在书房、客厅或卧室，但一般不可与金属挂件同时使用，因葫芦属木，与金同处会受其克制。



镇宅化煞的桃木剑

镇宅桃木剑纯以桃木制成，或悬挂于大门，或挂在正对大门的客厅墙壁上，可以解决大门正对着门、路、墙角等所招致的风水问题，另可化解不良的冲煞，并保护家人身体健康。



(二) 四季与养生

人与自然是一个整体。四季养生，就是要顺应自然界四时气候的变化规律，调摄精神活动，才能与天地日月共存，达到人类养生防病、益寿延年的目的。



春季养生宜户外

春季万物推陈出新、生机盎然，应重点保护体内阳气，多去户外呼吸新鲜空气，从而保持精力充沛旺盛。



夏季养生常纳凉

夏季阳气旺盛，天地之气相交合，人体新陈代谢旺盛，平时应多乘凉以压心火、保养心脏。



冬季养生饱睡眠

冬季养生要顺应体内阳气的潜藏，以敛阴护阳为根本。适宜的运动和充足的睡眠会使人身心健康、精神愉悦。



秋季养生要顺心

秋天阴气上升，应顺应秋收之意，内心宁静，收敛神气，以适应秋天容平之气。