

2009年最新修订版



李居明开运转运的巅峰之作
饮食中的健康密码 上部

李居明 著

李居明 饮食改运学

剩男剩女原来一直吃错食物？

子女要聪明，应该给他们吃什么？

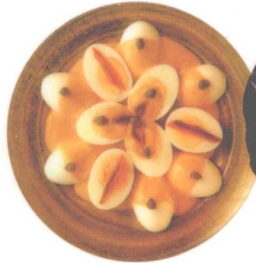
什么食物可以给你带来得力部下或者贵人？

哪种食物可以医治贫穷？

十二属相的人吃哪些食物可以改运？

为什么放弃牛肉及鸡蛋的人，如同将自己的江山送出去？

不同季节出生的人吃什么食物能够旺运？



大量医运治贫的食物首次在内地公布 Eating To Good Luck

陕西师范大学出版社

中国健康饮食学

中国健康饮食学

饮食中的健康密码

李居明

中国健康饮食学

饮食改运学

中国健康饮食学



图书在版编目 (CIP) 数据

饮食中的健康密码/李居明著.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2009.9

(国际大师风水系列)

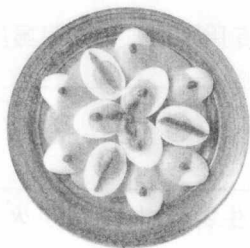
ISBN 978-7-5613-4829-1

I. 饮… II. 李… III. 营养卫生—关系—健康

IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第156844号

图书代号SK9N0858A



国际大师风水系列 13

中文简体字版© 2010由李居明先生授权独家出版

版权所有, 违者必究。

未经事先书面许可, 任何组织和个人不得以任何形式复制、转载。

饮食中的健康密码

饮食改运学

李居明/著



责任编辑: 周宏

出版发行: 陕西师范大学出版社

经销: 各地新华书店

印刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

版次: 2010年1月第1版

2010年1月第1次印刷

开本: 700毫米×1000毫米 1/16 32 印张

字数: 180千字

书号: ISBN 978-7-5613-4829-1

定价: 76.00元 (全二册)

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

2009年最新修订版

李居明开运转运的巅峰之作
饮食中的健康密码 上部



李居明 著

李居明 饮食改运学

剩男剩女原来一直吃错食物？

子女要聪明，应该给他们吃什么？

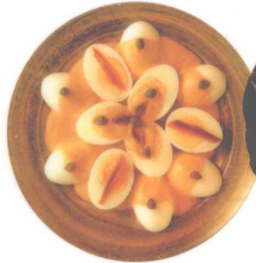
什么食物可以给你带来得力部下或者贵人？

哪种食物可以医治贫穷？

十二属相的人吃哪些食物可以改运？

为什么放弃牛肉及鸡蛋的人，如同将自己的江山送出去？

不同季节出生的人吃什么食物能够旺运？



大量医运治贫的食物首次在内地公布 Eating To Good Luck

陕西师范大学出版社

你一直贫穷不顺，原来一直吃错东西！

好运坏运由食物生成，富命穷命靠食物做主！

- ◎ 不同出生月有不同行运食物
- ◎ 吃虾搭救孤家寡人
- ◎ 治穷食物大公开
- ◎ 吃蟹才有旺夫运
- ◎ 瘦身可能招恶运
- ◎ 不同八字有不同的旺运食物
- ◎ 教你躲开行衰运的食物
- ◎ 四大饿命人旺运饮食各不相同
- ◎ 十二生肖饮食改运法首次公开
- ◎ 张柏芝、谢霆锋、陈奕迅改运食谱

关于本书

国际知名易学大师李居明，运用独家发现的易学玄机证明——人的财运、福气是可以吃出来的！只要选对食物，成功的事业、幸福的生活触手可及！

根据中国传统的阴阳五行学说，不同食材、不同烹饪方法具有不同的五行寓意，并与人体的五行属性、自然界的时序变化有密切联系。李居明先生经过多年的研究，将这种联系进行了全面总结，并把现代人日常的食材、食谱与不同人群的五行属性细致关联，发现：食物搭配、饮食习惯可以影响人一生的兴衰荣辱、运势沉浮。他把这些食物改运的方法在《饮食中的健康密码·饮食改运学》中进行了首次全面公开，使本书成为了一本真正化繁入简、教你调节饮食以改运进补、趋吉避凶的实用之作。

本书理论脉络清晰易懂，实用方法全面有序，既有教人如何找出自己的五行用神的简易方法，更有形形色色的食物与运程的归纳总结，内容包括五行饮食法、饿命人饮食改运法、十二生肖饮食改运法等。书中深入浅出的语言，以及所配大量图表和照片，讲述了实用、简单的改运秘诀，教你活学活用，是一本让人拿起来后就会欲罢不能的畅快读物。

《饮食中的健康密码·饮食改运学》作为李先生近年最重要作品之一，面世后在两岸三地都获得了极大的回响，是近年李居明畅销书中的冠军。本书为内地唯一正式授权首版，同时由大师本人亲自进行了全面修订升级，使之更符合大家的生活习惯。相信能更加精益求精，帮助广大读者早行大运！

ISBN 978-7-5613-4829-1



9 787561 348291 >

定价：本册 38 元

建议上架类别 | 生活

试读结束，需要全本请在线购买：www.etongbook.com

国际大师
风水系列 13

饮食中的健康密码

上部

饮食改运学



陕西师范大学出版社

编者序



吃出好运气

中国被誉为“烹饪王国”，素有“吃在中国”之说。华人在海外谋生，最普遍的就是经营餐饮业，可谓有华人处就有中国餐馆。孙中山先生曾说：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为各国所不及。”事实上也确如孙先生所言。

中国饮食文化的发展与繁荣，是与整个中国历史的发展相和谐统一的。从钻木取火到农耕文化，从茹毛饮血到煎炒烹炸，从羹饮脍炙到八大菜系，饮食文化的发展见证了国人杰出的创造能力。除果腹充饥之外，人们赋予饮食更多的文化意味。不同的食材、烹饪方法被赋予不同的五行寓意，并与人体的五行属性、自然界的时序变化相联系。这样一来，人类日常的饮食就与人自身的运程有了密不可分的联系。甚至人一生的兴衰荣辱、运势沉浮在某种程度上也被认为受饮食习惯的重大影响。

对于自己的整体运势，你还满意吗？想不想让自己的财运更旺呢？是不是正在期盼桃花运呢？其实运势是可以改变的，尤其可以通过饮食改变，只要饮食习惯做些小小的调整，就可以改变我们的运势。

我们之所以在此编辑出版国际大师李居明的《饮食中的健康密码·饮食改运学》与《饮食中的健康密码·素食创运学》，其目的有两个：首先，将干支五行、八字神数等晦涩艰深的理论变得通俗易懂，改变将术数理论进行不负责任的生硬简化、误导读者的趋势；其次，告诉那些不满意自己运势的读者，如何凭借饮食方面一些小小的调节来改变自己的整体运势！

李居明先生将改运学的精华称之为“药石禅”，即将食物作为人生改运之药。人体的不适，是因为心、肝、脾、肺、肾五脏之不调。而八字五行恰恰是与人体五脏治化之道均源于《易经》，同宗同源，因此用中药调治，就如同将八字治疗、医食同源、中药及食疗密切结合在一起。能医病了，当然也同时医运了。李先生通过二十多年的亲身实战经验，将其最简单浅显而又最具威力的方法和独门心得倾心传授。所以，我们现在看到的是一本真正化繁入简、教你调节饮食以改运进补、趋吉避凶的实用之作。

《饮食中的健康密码》一书，分为上下两册——上册《饮食改运学》，下册《素食创运学》，内容包括五行饮食法、饿命人饮食改运法、十二生肖饮食改运法、饿命人的素食创运法等几大部分。全书理论脉络清晰易懂，实用方法全面有序，既有教人如何找出自己的五行用神的简易方法，更有形形色色的食物与运程的归纳总结。如“十二生肖饮食改运法”——鼠和猪肖的人，五行皆属水，水克火，因此多吃西红柿、水蜜桃、胡萝卜等火的食物，会招来很旺的财气！猴和鸡肖的人，五行属金，金生土，多吃些桔子、咖喱、面包等土的食物，事业一定会蒸蒸日上、成就惊人！虎和兔肖的人，五行属木，木克土，多吃一些花生或橙子，能助旺桃花运！如“五行饮食法”——食蟹可以有夫运，食绿豆可补“木”运。如“素食创运法”——蔬果美容改运，南瓜汤是发达汤。总之，此书是一本让人拿起来后就会欲罢不能的畅快读物。

在中国两岸三地甚至全球华人圈中，李居明先生的知名度很高，其相关著作流传甚广，并深受欢迎，包括：《学风水的第一本书：商业开业 居家开运》、《人生规划三部曲（上篇）生涯规划：风水之道》、《人生规划三部曲（中篇）事业规划：风水发达秘籍》、《人生规划三部曲（下篇）学业规划：文昌风水秘籍》、《李居明谈四季人生·饿命改运学》、《2010年虎年运程》及《姓名改运学》等。《饮食改运学》和《素食创运学》更是凭借极具说服力的“饿命人的衣食住行”及“十二生肖饮食改运法”，震撼饮食界及全球华人。自此，人人都说饮食与运程有关了！

李先生独特的五行八字理论和实用方法，早已成为海峡两岸相关专业人士的必修和引用经典。只是因为长期以来，李先生的著作在内地盗版横行，绝大多数读者难以正本清源。现在内地首度推出李居明先生的经典之作《饮食中的健康密码》一书，经李先生最新斧正，也为适应国内读者的阅读习惯，进行了篇章结构和语言文字的少量修改及调整，并加入更多直观易懂的插图。希望能更加精益求精，无愧于广大读者的殷切期望。

编者谨识

2009年12月

作者序（一）

“药石禅”与“饮食改运”

人在这一世的际遇，承继宿世以来的“因”！

为什么有些人一生平步青云？

为什么有些人一世难行好运？

为什么这一世发生这么多的奇行妙事？

关系前世宿因的累积。

如果扭转这些宿因，方法只有一个！

便是不断的结善果。

戴罪立功。

佛家整个的理论，便是要人不断地结善因，去平衡宿世所结的恶果。当善因深种，恶果获得平衡，人的运势便在自己的手中，这便真的改了运！

人的习性是因果，性格影响运程，改了因果，人的习性也改，运气自己也改变了！

告诉你！这十八年来，我便是履行这个信念而改造自己。

亲爱的读者呀！这十八年造运的精髓，此书“饮食改运学”，所占的部分极多，而最重要的部分，也应在此，此书可说是我所创的八字神数改运的精华。你能有缘拿到此书在手，你的下半生一定可以造运成功！

不妨今日也拍张照吧！

半年后，依据此书去做，到时也拍张照！

你会发现，你的样子变了，运气已在不知不觉中改变过来！

改运学的精华，我称为“药石禅”，我是凭食物来作人生改运之药。人体不安，皆因心、肝、脾、肺、肾五脏不调，人体五脏正与八字五



行同一原理，用中药调治，等如把八字治疗，医食同源，中药及食疗，能医病，当然也同时医运了。

这一发现，其实先贤早就知晓，但开宗明义，举起医慢者，历史上从未有人。我的微言，不足醒世，但我的下半生，便真的献身在这种理念中，成为自己平生的理想和创见。对此，我亦算不枉此生，对人生有所交代了！

我称此造运，为“药石禅”，用城市用语，是“饮食改运法”，其实均源自我的“密疗易医”的“居明造运学”的一部分。

所谓“密疗易医”，是以术数八字来治众生的运程和体病，中医部分有赖我的弟子张炜文中医师及吕照顾中医师为我配套，他们是名中医，源自北京中医药大学首席教授的血脉传承，能将中医与八字打开一条治病治运之路，“易医”之成绩已有目共睹，在过去一年中，每周三我与两位弟子赠医施药于“修明佛院”，成功用术数配合中药医治很多绝症。希能将我十八年所学所修，整理成利民利世之现代改运哲学，尽我一己之力，服务社会，丰盛人生。

“饮食改运学”整套的学问，在2003年引起极大的震撼。此书一出，已经成为社会潮流，自此人人都说饮食与运程有关了！这一潮流，其基理是“八字神数”的伟大发现，其配合是中医师的中国传统医理，可说是在当今术数及中医流行的大潮流下，一个重大文化的曝光。在此历史时刻，敬希此书的功德，回馈给所有病患者，祝愿他们马上改心改运，疾病业马上得以回转，成就吉祥。

李居明序于壬午年中秋

作者序（二）

找出自己的五行用神

坦白说，一个人是什么五行用神，是要用八字来批算，包括出生年、月、日及时。因此最准确占算五行，是批八字。但为了与大众结缘，根据我实践的经验，在这里简单地以公历出生日来区分四类人的五行用神。虽不中亦不远矣！

你的公历生日在那一天呢？

(1) 生于公历二月十九日至五月四日——“饿金命”。这是五行木多的出生月份，因此一定要用金来制木，此段时间出生的人，也要一点微火微土。但金是首要。

(2) 生于五月五日至八月七日——“饿水命”。这是一个火旺的八字，因此一定要水多，所谓水火相济，但必须以金发其源。但在五月至六月此段出生的人如八字见“丑”及“酉”，会合成“巳酉”金局，火性减少，这是较例外的，大多数都是“饿金饿水”，但谨记，是先水后金。水为首要。

(3) 生于八月八日至十一月七日——“饿木命”，这段时间进入“申”及“酉”金月，一定欠木的，而金为寒，因此“木火”兼用，很多时要点热土！但十月八日至十一月七日的“戌月”，这个月是争秋夺暑，热厚土要木来疏，要水来润又要木，可说先水后木。木为首要。

(4) 生于十一月八日至二月十八日——“饿火命”此段时间出生的人都寒冷之极，要火来暖，土来制水猖之疾。但火为首要。

掌握了这四种命运，你只要找到自己所属的五行，便可以在书中找到自己所要的行运食物，从而掌握自己的运势。

书后有十天干配十二节令的用神表，更见具体，能用万年历找出自己的八字，便百分之八十五掌握了自己的八字。

对八字有兴趣的读者，看此书时，可兼看《学风水的第一本书：商业开业 居家开运》、《李居明谈四季人生·饿命改运学》、《2010年虎年运程》等书。

好了！你已找到自己的“饿命”所在，现在看此书便与自己息息相关了。



李居明先生简介

辩证中华古文化 推广先贤超智慧

李居明先生简介

国际风水术数名师李居明先生诞生于中国香港，肄业于香港浸会大学传理系，曾任职报界及电影圈长达十年，于八十年代中期全身投入传统文化命理术数工作，九十年代中期以业余时间，开展佛教教育工作，由于李氏具开创及革命精神，其从事之工作均处处突破传统，又心怀正信及爱港爱国之情操，对自己要求极其严厉，虽为术数师，但处处追求“说迷信破迷信”之科学精神，在教育工作上，李氏以其宗教心成功拓展“般若心经”之普及潮，早有现代维摩诘“李居士”之美誉。近年李氏推广“子平命理学”，对中国古代文化赋以全新的演绎及运用，又重新辩证术数及堪舆学上的预测信息，著书立言，以正视听，提升中华古文化之社会地位，使华人社会之古文化教育，备受推广及尊重。

“李氏风水派”通过实证整理传统风水学，去芜存菁，其风水理论及操作均以灵验速显为其特色。李氏默默耕耘，孜孜不倦，坚持谦逊及低调，谢绝各大小传媒宣传达十多年，每一年只高调出版他的运程书及通胜，难怪每到年底，李居明便人气急升，深受读者的关怀和等待，而一人拥有多本畅销运程书，术数界只此一人而矣。近年更成为中国内地深受欢迎的作家之一，其作品甚至被盗版及仿冒，数量极巨，足证其受欢迎程度，并成为在香港诞生而于国内大受欢迎的另一代表性人物。

李氏在国际上知名度极高，曾用中国堪舆飞星秘技为美考古学家寻找恐龙，于2002年成功发掘世界上首只海龙化石，又是首位被美加著名斑彩宝石矿破天荒以其名字命名者 (Master Edward Li's Mine)，皆因李氏以中国堪舆秘法寻找矿石埋藏地，成功地从2000年开始，发掘出“龙珠”及“彩虹”斑彩并引进世界珠宝市场。2004年底又以风水学之八运理论点穴开矿，于圣玛利河丘成功发掘出史上最高能量之“圣涌泉”激凸斑彩宝石，震惊宝石界。2008年再次用中国风水，发现恐龙化石及斑彩大螺，震惊中外。

李氏于2000年6月应邀赴美国亚特兰大为“可口可乐”全球总部勘察风水，又以其“八字神数”为可乐批算百年大运盛衰，可乐于是年调改商标颜色及全以“金水”为其包装及推广策略，均出



自李氏之提议，李氏又对其发展大运提出多项警告。中国风水学首次挑战西方企业文化，风水文化成为外国传媒争论之对象，而事后李氏之预言及警告，均一一应验。为保护客户之私隐，李氏虽多次被美国传媒邀请著书公开秘密，李氏只答允于各当事人退休后，才以“回忆录”的形式公开，以维护其专业风水师之职业道德。其后李氏又为美加及欧洲十多家国际品牌担任风水顾问，曾为中国北京、上海、南京、天津、青岛、厦门、广州、深圳等多家大型商厦及屋苑担任风水设计师，引进中国传统文化的风水磁场文化于当代建筑学上，现今中国许多知名建筑物，均为李氏参与设计之作品。2007年获中国最高建筑物“高银中国一一七”委任李氏为其风水工程师。为天津的“新京津”商业大小区担任总风水顾问及设计师。李氏之命理批算，在圈中早享盛名，特别是“八字神数”之批算，准确无比。批算事件既可述说年月日，又具改运法打破传统宿命之迂腐，深受中外读者之欢迎，排期以半年计，唯李氏坚持以最佳状态为读者批算，拒绝全职业机械化操作，每年依然过着其“半退休”的生活。春夏秋冬均与其弟子出外游历世界各地，特别喜爱礼佛及到风水宝地吸收灵气及修持，近年淡泊名利，社交活动极少参与。但他却说，可能会突发性地做一些特别的工作，只要是慈善的、创意的，有益社会大众的。李氏成立“密法归华慈善基金”，为祖国修庙建校，极为低调。2008年开始，正式全力投入慈善布施的社会工作，已兴建十间“希望小学”。

李居明的职业虽为术数师，他却利用业余时间，全情投入佛教教育工作，创办“中华港密修明佛院”，推广大盛于唐代之密宗投入社会服务，古为今用，推广先贤超智慧的金胎二部大法，于九龙塘“大师堂”创建私人佛院，给弟子及读者参拜及静修佛学，为弱势社群上坛做火供法事。2009年更完成兴建海南岛三亚“密法归华堂”。其革命性之佛学教育方式，别于传统，口碑极佳。李氏为第五十五世佛教真言宗金剛阿贇黎，1997年于日本高野山得道，僧号怡然，并建法脉纪念碑于东密祖庭，李氏自言对宗教没任何野心，只担当培育工作，每年将其二十载修密之自内证着书及写成佛歌流通，至今已出版十二张佛歌唱片，亲自填词主唱。首张国语唐密大碟“唐密传说”亦已在全国发行。

在著作方面，李氏分“术数系列”及“密宗系列”出版，至今作品已达百种，均深受读者喜爱。而最受瞩目的当然是三本大型摄影集《李居明怡然金剛法影集》、《密法归华法影图说》、《呀诺达大师》，掀起抢购潮。为了满足世界各地读者要求，李氏更破天荒开始主持网上节目“五夜梦回”，畅谈生活智慧及讲述“唐密入门”介绍密法，网友反应热烈，大大打破了香港与世界读者之间的隔膜。李氏每年设计之风水吉祥物，根据九宫飞伏化泄家宅凶星磁场，催旺吉星具足效应，精美创制有根有据，早为术数家及读者所称誉。把中华传统文化先贤超智慧活用于今天，均具智慧及科哲理据，故受人尊敬和喜爱，令术数能正信地服务社会，而不流入江湖哗众之列。李氏每年的运程书，已成为中华各区每年必谈论及阅读的文化。

目录



编者序：吃出好运气.....	4
作者序（一）：“药石禅”与“饮食改运” ..	6
作者序（二）：找出自己的五行用神	8
李居明先生简介	9

上篇 ■ 五行饮食法

第1章

..... 饮食是开运转运的药

1. 食蟹有夫运.....	16
2. 食虾搭救孤家寡人.....	19
3. 要桃花运先要“镁”	22
4. 请你吃碗发达粥.....	26
5. 治穷食物大公开.....	32
6. 子女聪明食“二”头.....	34
7. 助旺文昌星的食物.....	38
8. 食绿豆可补“木”运.....	55
9. 食红豆可补火运.....	58
10. 吃荔枝会行衰运.....	60
11. 陈奕迅鸡子补运.....	63
12. 食猪脑是补水运.....	66
13. 吃虫是补癸水运.....	68
14. 吃萝卜补运补肺.....	70
15. 吃黑色物可行运.....	73
16. 四海龙王水救命.....	76
17. 中午的鱼生造福人.....	78
18. 补木运无菇不欢.....	80
19. 蔡澜欠火不怕热气.....	81





20. 黄双如是水木奇迹.....	86
21. “戊”土与饮食运程.....	88
22. 吃猪肚补戊己土运.....	90
23. 向食物祈祷的神迹.....	94
24. 食痣一定要脱.....	96
25. 医院也分五行吉凶.....	100
26. 多氧气就是好风水.....	102
27. 瘦身可能招恶运.....	106
28. 麦丕记是身弱成名.....	108
29. 豆腐鲨七天行运.....	111
30. 阿水之家补水运.....	113
31. 鼎泰丰三个无敌卦.....	116
32. “饮食改运”秘笈.....	117

第2章

健康由饮食做主

1. 补木火吃新鲜烧肉.....	120
2. 食蛇羹要食蛇尾.....	122
3. 虫草鸡精是金水.....	125
4. 快乐神仙吃金针.....	128
5. 猪肺汤补金不足.....	131
6. 补金要吃欧洲雪糕.....	133
7. 燕窝是天生的水药.....	136
8. 阿一鲍鱼的玄机.....	139
9. 兔肉可救肝癌病者.....	142
10. 吃猪肉制造桥王.....	143
11. 陆羽与鹧鸪粥.....	145
12. 吃芋头喜指挥人.....	147
13. 已遗忘的白饭香.....	149
14. 小熊森林的花茶.....	152
15. 日本面鼓汤能提神.....	154



下篇 | 衣食住行改运法

第3章 四大饿命人的饮食改运法

- 1. 饿金命的衣食住行..... 158
- 2. 饿水命的衣食住行..... 173
- 3. 饿木命的衣食住行..... 188
- 4. 饿火命的衣食住行..... 204
- 5. 出生月与行运食物..... 218

第4章 十二生肖饮食改运法

- 1. 鼠肖人的饮食改运..... 221
- 2. 牛肖人的饮食改运..... 223
- 3. 虎肖人的饮食改运..... 226
- 4. 兔肖人的饮食改运..... 228
- 5. 龙肖人的饮食改运..... 230
- 6. 蛇肖人的饮食改运..... 232
- 7. 马肖人的饮食改运..... 234
- 8. 羊肖人的饮食改运..... 236
- 9. 猴肖人的饮食改运..... 239
- 10. 鸡肖人的饮食改运..... 241
- 11. 狗肖人的饮食改运..... 243
- 12. 猪肖人的饮食改运..... 246

附录：教你转转运..... 248



水波如行舟

不

非山非水非人非物

221

222

223

224

