

如果我们能找到身体的好风水，  
化解坏风水，我们都是健康大师……

# 健康 风水书

常见病家庭观诊自疗方案

李焕平 著

察五官而知内疾，观外形而辨气脉。  
健康相人术，破解隐藏在人体风水背后的养生奥秘。

# 健康风水书

常见病家庭观诊自疗方案

李焕平 / 著

■ 江西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康风水书：常见病家庭观诊自疗方案/李焕平著.

—南昌：江西科学技术出版社，2011.10

ISBN 978-7-5390-4478-1

I. ①健… II. ①李… III. ①常见病—诊疗 IV.

①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第198593号

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

选题序号：ZK2011213 图书代码：D11078-101

书 名 健康风水书

著 者 李焕平

责任编辑 孙开颜

特约编辑 付志宏 王丹娜

文字校对 陈晓丹

出版发行 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

传真：0791-6639342

印 刷 三河市金元印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 700mm×1000mm 1/16

印 张 15.5

字 数 169千字

版 次 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4478-1

定 价 30.00元

---

赣版权登字-03-2011-266 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)

## 经营健康好风水，化解坏风水

我从事教育工作多年，做过无数场与健康养生有关的讲座，也给很多有健康问题的朋友做过调理，在这个过程中感悟很多。

实际上，人的很多疾病是有先兆的。但因为相关知识的匮乏，人们有病而不自知，结果病症越来越重，最后发展到无药可医。这真是太可惜了。

正因为这样，我就想把自己历年来从医的一些经验，分享给大家。目的就是让大家更加了解和热爱自己的身体。人体也是有“风水”的，了解自身身体的风水，知道哪些环境因素影响了我们的健康，学会从小征兆上来判断我们的脏腑发生了什么，从而能未雨绸缪，防患于未然。生命太短暂了，我们要好好去爱它、去维护它。

有人问，为什么这本书要将风水与养生结合起来谈呢？

因为中医讲究阴阳五行的道理，而这也是风水的道理。

中国有句俗话叫“医卜同源”。风水和中医是易经的两大分支，它



们可是亲师兄弟。我是研究中医的，但是研究得比较杂，易经、内经、风水、手诊、面诊、经络、食疗等等，都有所涉猎，发现它们之间都是相通的。这是我将风水和养生联系起来的一个原因。

大家别以为风水是很玄的东西，其实它就是一门研究人和环境怎么相处的学问。它和中医一样也讲五行相生相克、阴阳平衡、天人合一。风水学中也有很多科学的东西，只不过有很多人打着风水的旗号骗人钱财，坏了风水的名头。

真正的风水说的就是人与自然、人与环境的关系。当我们来到青山绿水间，清风徐徐，吹过我们的面颊时，我们会觉得真美真舒服啊！这就是好风水。相反，当我们面对严寒酷暑、嘈杂的环境，容易感到压抑，容易生病，这就是坏风水。

中医养生的目的是为了健康幸福，实际上就是在追求人体好风水，化解坏风水。可见风水和养生有共通之处。

影响健康的风水如果细分，又可以分大风水和小风水。这也是划分本书宏观结构的一个角度。大风水是致病之由，而小风水则可以展现出身体疾患的一些早期征兆。

所谓大风水就是周围的大环境形成的大系统，中医将其概括为“风、寒、暑、湿、燥、火”，也就是我们常说的“六气”。在正常情况下，“六气”的正常运行变化，有利于万物的生长变化。但如果六气太过或不及，在人体抵抗力低下时，就能成为致病因素，则称“六淫”或“六邪”。

我们的身体内，脏腑系统是一个小系统，五脏（肝、心、脾、肺、肾）对应着五行（木、火、土、金、水），这是小风水。当我们身体内的小风水出了问题时，会在我们的身体外部表现出来。比如，人患了胆囊炎或胆结石，鼻梁中下部，可能会出现一横条暗斑。像高血压、高血脂、糖尿病、癌症等很多慢性病，还有常见的颈肩腰腿疼，都会在手、脸上、耳朵、舌头上表现出很多信息。如果你了解了这个知识，就等于了解了疾病发作前的预兆，对我们治疗疾病是大有帮助的。

不管是大风水还是小风水，在这本书里，我讲的主要是科学实用又简单易学的方法。我提出的风水养生这个概念，重点还在后者，就是养生。在这本书里，我并没有用大量的笔墨去讲风水方面既专且深的知识，而主要从风水这个角度切入，介绍了如何规避风、寒、暑、湿、燥、火对人的侵袭和伤害，如何根据手部及头面部的细节特征来判断健康状况，以及如何根据这些判断使用正确方法调理疾病。

当然了，无论是大风水还是小风水，我想告诉大家的是，中庸之道和平常心才是最好的风水，才是让你远离疾病的灵丹妙药。

现在，工作压力大，抱怨族非常多，而抱怨会引起疾病，那“不抱怨”就是药；天冷了，寒风凛冽，那么御寒的衣物就是药；饮食不规律、过饱或过饥，过则为病，你把饮食控制好，“正好”就是药。再比如，今天大喜或大悲了，那么，大喜大悲就叫病，是情志病。很多猝死、脑中风、心梗等疾病，都可能由过喜过悲引起的，那么“不喜不悲”“平常心”就是药。



所以请记住，无论生活中发生了什么，心的平衡和身的平衡就是好风水、大药方。

在这里，我希望每个人从看到这本书的那一刻起，不论祸福、贵贱、疾病还是健康，都能有一颗宽容的心，珍惜现在的生活，得到真正的长寿。

李焕平

2011年5月15日



## 目录 CONTENTS

### 序言 经营健康好风水，化解坏风水.....001

### 第一章 风水养生的智慧

- 什么是健康好风水.....002
- 年年都是吉祥年.....005
- 月月都是好风水.....008
- 最好的风水是好心态.....012

### 第二章 好风水就在您的掌中

- 手掌充盈、掌心有窝身体好.....018
- 观手形知性情，对症调疾病.....021
- 男人手凉需补气，女人手凉要补血.....028
- 生命线和人中长度不能决定寿命长短.....030
- 手掌方庭有十字纹，控制体重预防心律失常.....032
- 手掌发红血压高，按摩耳部降压沟.....035
- 手掌肝区突起，多运动预防脂肪肝.....037
- 手掌下端纹路乱，泡脚按摩祛除“男”言之隐.....039
- 小鱼际现红白点，搓腰部防糖尿病.....041
- 手背有青筋，脊椎刮痧祛痰湿.....044
- 食指有红白点，推大肠经除积热.....046
- 小指弯弯寒湿重，喝粥捏脊来补脾.....048

小指细手平坦，交替呼吸缓解神经衰弱.....051  
四缝穴发暗，推大肠经清宿便.....055  
指甲无光，喝黑豆红花饮化血淤.....058  
指甲太红，用犀角地黄汤清热凉血.....060  
指甲有竖纹，学会吐纳防头晕.....061  
手发抖，按摩人中、百会养肝.....065  
断掌纹，喝茶拨极泉穴去肝火.....068

### 第三章 脸上小风水，健康晴雨表

生得天庭饱满，也应劳逸相间.....072  
观印堂，知肺、肾健康.....074  
眼皮跳，多休息.....079  
眉目含情的“媚女人”，要收住阳气.....083  
眼睛发青脸发暗，吃木瓜炖雪蛤.....085  
眼袋重，胃经弱，按摩四白、天枢、足三里.....087  
眼角有鱼尾纹，敲胆经和三焦经通气血.....089  
颧骨高，心气傲，丰隆穴拔罐调血压.....091  
鼻梁部发暗，山楂、杭菊花、决明子煎汤调胆.....094  
嘴发白、唇无光，用健脾丸补脾胃.....096  
嘴角有青筋，膀胱经刮痧调理泌尿系统问题.....098  
法令线锁口，改变饮食习惯预防食道癌.....100  
颏唇沟正中发红，按摩承浆穴调理口腔溃疡.....103

### 第四章 耳通肾，观耳知先天之本

从耳朵看肾的健康.....110  
耳朵小，揉耳、艾灸来补肾.....112  
贴耳穴，能调理睡眠.....115  
在耳垂正中贴耳穴调理近视.....117  
耳鸣、腰痛，多吃黑色食品补肾.....119

抖腿、尿失禁，按摩涌泉、列缺、三阴交强肾.....122  
肾虚入睡困难，试试五色入眠法.....125  
冬季手脚发冷，泡脚、艾灸补肾阳 .....127  
肾怕恐，勤补能告别噩梦.....130

## 第五章 观小小舌头，知全身风水

心的问题舌尖儿知道.....134  
舌头肥，清淡饮食、艾灸去内热.....136  
舌头瘦，黄鳝炖汤补气血.....137  
舌头裂纹深，调好脾胃不熬夜.....140  
舌苔厚，喝健脾去热粥.....144  
舌下静脉变粗，喝茶运动预防心脑血管病.....146

## 第六章 要得人体好风水，先要避“风邪”

风啸春天，养肝是上策.....152  
风致头痛，可针灸穴位.....154  
风侵肩背，要拔罐去毒.....157  
风袭腰腿，需艾灸驱寒.....160  
风伤表皮，服“玉屏风散”补肺.....162  
风吹汗出，灵芝煮水预防心肌炎.....164  
风扫膝盖，艾灸膝部、肚脐防治关节病.....166

## 第七章 化燥、火之邪，求“上上卦”

燥伤肺，滋阴才能润肤.....170  
燥若伤人，合谷人中能救命.....172  
燥渴难忍，女性可服逍遥丸.....175  
燥火攻心，滋阴静养多吃苦.....176  
心火致口舌生疮，莲子来帮你.....178

胃火使牙龈肿痛，清胃散管用 .....180

肝火伤眼，须常喝桑菊饮.....182

肝火太旺，服龙胆泻肝汤.....184

肝气不顺，揉按血海穴调理.....186

## 第八章 避寒就暖，幸福好风水

寒喜阳虚人，膀胱经不热最危险.....190

寒伤女人，喝驱寒汤防治妇科病.....193

寒致痛经，用“古方温经贴” .....196

寒镇子宫，艾灸三穴能助孕.....199

寒凝气血，温经汤暖人心扉.....202

寒伤元气，按摩耳背、带脉调养.....204

寒湿入体，坐骨神经痛需热敷.....206

寒侵脾胃，灸四大穴肚子不疼.....208

寒蚀骨节，土茯苓水蛇鸡汤去酸痛.....211

伤寒感冒，服葱白红糖姜汤.....213

## 第九章 内湿不去，好风水不来

湿生长夏，运动最祛湿 .....218

湿邪怕光，要健康多晒太阳.....220

湿滞胃肠，食红豆薏米粥、饮藿香正气水.....222

湿侵头部，喝心通口服液、吃大山楂颗粒.....225

湿困下焦，吃西瓜翠衣、冬瓜炖豆腐海带.....227

湿困皮表，换个干燥居所.....229

湿积肩膀，外敷治疗“五十肩” .....230

湿热下注，坐浴预防前列腺炎.....234

## 后记 有用才有价值.....237

## 第一章

# 风水养生的智慧

风水养生并非深不可测的玄学，而是简单易学的日用之道。天地人的和谐也并非如想象的那么难以捉摸。只要你能跟着感觉走，保持一种积极向上但不刻意的生活态度，且能根据自然环境的变化调养脏腑，并主动规避不利的居处风水，那你就能身心愉悦，保持健康。



## 什么是健康好风水

说到风水，很多人会嗤之以鼻，认为是江湖术士利用算卦等封建迷信活动，进行招摇撞骗的把式。其实，这些江湖术士所讲的风水，不过是借风水之名，做挂羊头卖狗肉之事，并不是真正的“风水学”。

一说风水，很多人都觉得它很玄，不少人认为它是一种封建迷信。而提到风水先生，大家往往会心一笑。什么意思呢？那是古时候的下九流呗。

实际上，真正的水风学，是以人的生存质量为最终目标，以选择环境和创造环境为手段，让我们赢得天时、地利、人和的一门实践性学科，是老祖宗留给我们的一笔巨大财富。

风水是与我们的健康息息相关的。一位著名中医专家曾讲过，有相当一部分病人，往往在搬了房子以后不久开始生病。这是因为新居处的环境之气对我们身体有影响，也就是《黄帝内经》里讲的“百病之生”与“居处”的关系。

为什么大家到山中游玩的时候，山风徐徐迎面吹来，看到青山巍巍，

绿水荡漾，会马上感觉心旷神怡？答案很简单，山里的环境好。在这种环境里，人能够深深吸取山野的灵气，吐故纳新，让身体积存的浊气消散。

再比如，我们在买房的时候，往往会主动选择南北通透、阳光充足的房子，也是因为这样的居住环境能少让我们受阴气的侵袭，让身体有更多获取大自然阳气的机会。

风水，时时都在影响着我们的日常生活，只不过，我们经常“日用而不知”罢了。

### **顺应天地之气，便得好风水**

风水，包含了自然界中的各种环境和气候。要想健康，就要好好顺应天地之气。

气，分为天气、地气，等等。通俗地说，“天气”就是一年中的变化的不同气候，“地气”指四季里万物春生、夏长、秋收、冬藏的发展规律。

人的生命活动，一刻也离不开“气”。我们的皮肤，因有了“气”，才有弹性和活力。我们的血，因为有了“气”才能运行在经络血脉，温煦和濡养我们的四肢百骸、五官九窍。我们因有了气，才产生喜、怒、哀、乐、悲、思、恐等七情六欲的反应。所以，气是让我们充满生机和活力的一切原动力。

气对养生如此重要，我们要想身体健康，一定要顺应风水里天气和地气的变化。

如何顺应呢？

《黄帝内经》里的《素问·诊要经终论》告诉我们：



“正月二月，天气始言，地气始发，人气在肝。三月四月，天气正方，地气定发，人气在脾。五月六月，天气盛，地气高，人气在头。七月八月，阴气始杀，人气在肺。九月十月，阴气始冰，地气始闭，人气在心。十一月十二月，冰复，地气合，人气在肾。”

可见每个月都有不同的气候，需要我们注意的地方也不同。你只有按照规律去接纳它，顺应它，你才可能真正达到养生的目的。

### 自然的大风水带动人体的小风水

在中医里，气候中的风、寒、暑、湿、燥、火，被称为“六气”。它对我们健康的影响非常大。生活中，如果六种自然气候变化异常的话，就会让人生病，“六气”就变成“六淫”或“六邪”了，即风邪、寒邪、暑邪、湿邪、燥邪、火邪。

比如，冬天的时候，本来天气该冷，却不冷，变成暖冬了，这样好不好呢？不好，大家不要认为暖冬舒服，实则不然。暖冬的时候，人体的正常收藏不能完成，气候干燥，会降低呼吸道的防御能力，流感、肺炎、哮喘的发生率反而要高很多。

在日常生活中，我们要注意寒、湿、燥等外部风水对身体的伤害。比如说，有些人生活、工作的环境比较潮湿，又不注意保养，时间一久，就会出现关节或肌肉疼痛、四肢乏力、小便不利、吃饭没胃口等等症状。如果任由这种病症发展蔓延，再受风邪就会变成风湿，受寒邪就会变成寒湿，受暑邪就会变成暑湿，一年四季身体都不会健康，调理起来有一定困难。

当我们的身体出现健康问题时，除了要正确求医，注意饮食，加强锻炼以外，我建议，一定要好好利用科学的风水知识为自己排忧解难，尽早避免不良环境和气候对身体的影响。

外界大风水环境中的气候发生变化，人体内的小风水环境也会随之改变，反映出我们的健康状况。比如，心脏病就常反映在手、脸和耳朵上，小肠疾病则可以从颧骨和小拇指上看出来，而肺和肾的问题通过我们的印堂也能看出端倪。

## 6 年年都是吉祥年

本命年是不是“槛儿年”，其实并不是特别重要。人生哪个阶段又能完全一帆风顺呢？遇事情最重要的是调整自己的心态。乐观一点，豁达一点，就真的能逢凶化吉。

人的一生，说白了就是一年接着一年。在这一生之中，本命年被很多人认为是人生风水的低谷期。而且不少人认为本命年一般会流年不利。所以，民间也把本命年称作“槛儿年”。

本命年就是十二年一遇的农历属相所在的年份，所以也称属相年。古人认为，人的一生，上至帝王将相，下至百姓走卒都会有个七灾八难，



民间也普遍认为本命年为凶年，是人的生命历程中的一道“坎”。在风水学里，本命年也叫“太岁”，所以有“本命年犯太岁，太岁当头坐，无喜必有祸”之说。更有人说得邪乎，说本命年运势会很差，甚至可能会碰到血光之灾。也有人说，本命年的时候，最好不要结婚、搬家、创业等等，不吉利。而老百姓也都有本命年要穿红来消解灾祸、化凶为吉这一说。

关于本命年会不顺这种说法，有的学者认为毫无根据，但是也有人认为，人都是有生理周期的，12岁处在青春发育期，24岁处在成家立业、步入社会的时期，36岁处在事业发展期，这几段时间里会有一些大的人生抉择需要面对，如果没有选择好，人生就会变得不顺。所以，从这个角度来看，本命年会不顺还是有一定的道理的。

其实，有道理没道理并不重要。

像我自己，已经四十岁出头儿了，过了三个本命年。记得我36岁那年过年回家，跟妈妈拉家常的时候，妈妈说：“你今年36了，是本命年，可一定要注意啊，平时做什么事儿的时候操心点儿！”

我平时不怎么相信本命年这一说，但是这时候听妈妈一“唠叨”，突然觉得非常感动。想想自己远离家乡，不在父母身边，平时也是聚少离多，妈妈已经过了五个本命年了，我从来没有因为本命年跟他们说要注意身体之类的话。

从那以后，我做事时，总会经常想起妈妈的叮嘱。我也经常会回家看看，多给他们二老打打电话。可以说是妈妈的爱，让我变得乐观、积极、关心他人。最终我的本命年顺顺利利过去了。

所以，当我们平时遇到不吉利、不顺心的事情时，多朝乐观的方向