

本書結合《黃帝內經》、《千

年導引術》等古代中醫的健康原則，

將《易經》養生學說條理化、通俗化，並用表格、繪畫的圖解模式，揭開養生的神祕面紗，讓更多的人了解養生的真諦

圖解
易經中醫
絕學

破解宇宙萬物的奧祕
解讀生命基因的密碼

黃明達教授◆編著

。的目的壽長康健到達者讀讓，富豐更容內的生養學醫中統傳國中讓



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY

本書結合《黃帝內經》、《千

年導引術》等古代中醫的健康原則，

將《易經》養生學說條理化、通俗化，並用表格、繪畫的圖解模式，揭開養生的神祕面紗，讓更多的人了解養生的真諦，

圖解 易經中醫 絕學

破解宇宙萬物的奧祕
解讀生命基因的密碼

黃明達教授◆編著

。的目的壽長康健到達者讀讓，富豐更容內的生養學醫中統傳國中讓

圖解易經中醫絕學

醫易同源更簡潔

用通俗的現代語言，化艱澀為簡易，闡述易經的背景，易學的淵源。圍繞六十四卦及「黃帝內經」所包含的哲理思想和中醫觀念，展現易經的博大精深，指導人們體悟生命，學會養生常壽。

特效養生更全面

提供陰陽學說的啓示，五行與五臟六腑的養生關係，卦象對應不同體質的養生法，強調心態、情緒、飲食、衣著、色彩、運動、環境對養生的影響。

圖文並茂更清晰

300餘幅手繪插圖，圖表鮮明生動，將許多日常事物與養生之道的易經原理分析歸納，帶給讀者視覺上的震撼，置身恍然大悟之中，迅速掌握自己的健康。

¥153.60
原價198.00元

建議陳列：醫學類

ISBN 978-986-6498-71-8 CIP 413.1



9 789866 498718

00320

德威出版

書號：S005 建議售價：320元

圖解易經中醫絕學／黃明達作.-- 初版.--

臺北市：德威國際文化, 2010.02

面；公分.-- (中醫寶典；5)

ISBN 978-986-6498-71-8 (平裝)

1. 醫經 2. 中醫理論 3. 養生

413.1

98024889

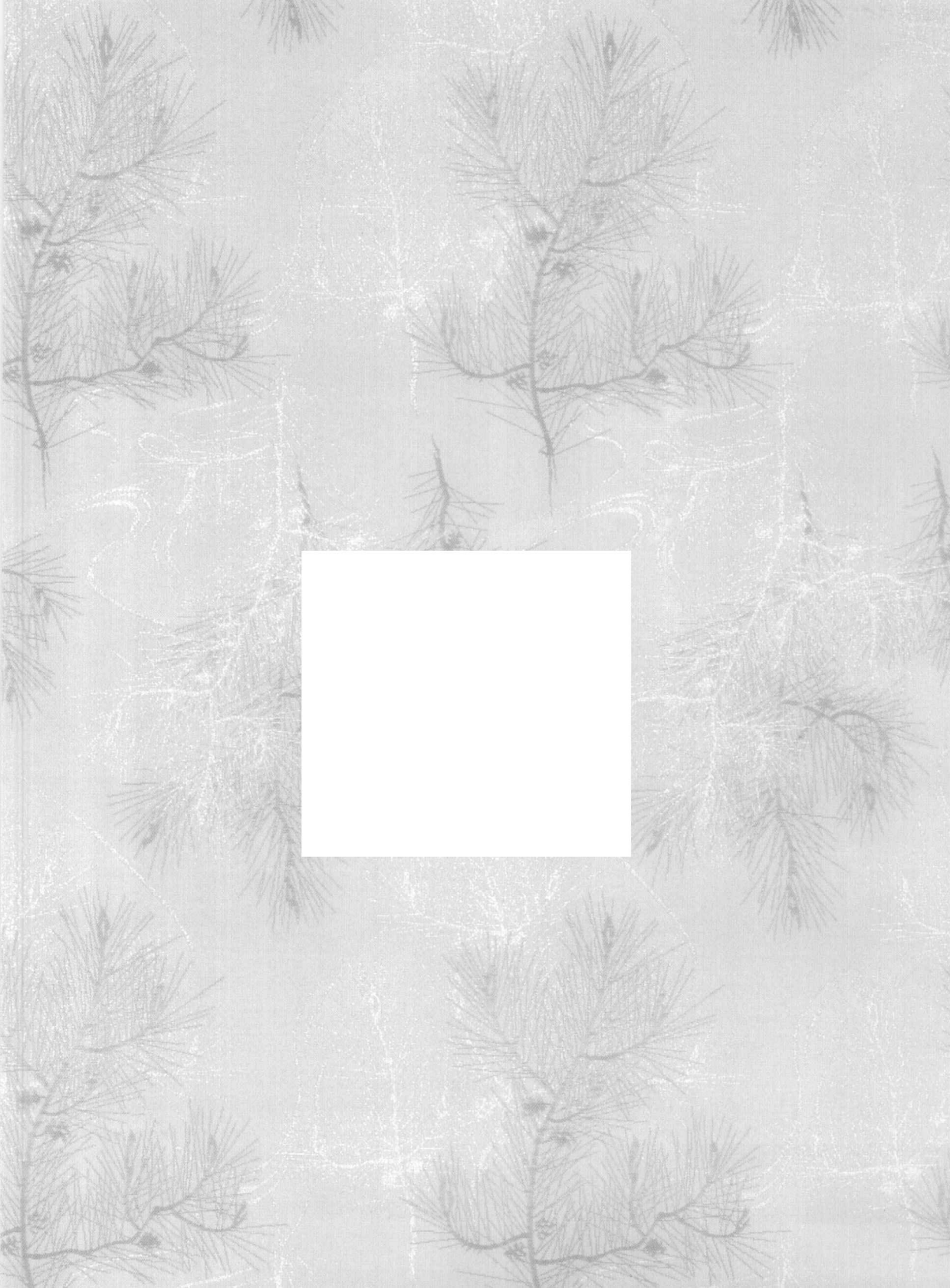
中醫寶典 005

圖解易經中醫絕學

作者	黃明達教授
出版總監	吳志文
版面構成	黃雲華
執行編輯	楊淑惠
執行校對	耿立予
企劃	吳郁佳
發行	何响輝
社長	吳德威
出版者	德威國際文化事業有限公司 THEWAY INTERNATIONAL CULTURAL,LTD.
地址	231 台北縣新店市寶興路45巷6弄9號3樓
電話	(02)8914-7746
傳真	(02)8914-7426
E-mail	theway.a1688@msa.hinet.net
網址	http://www.wusbook.com.tw
永久信箱	116 木柵郵政3-007號
劃撥帳號	19945231 (德威國際文化事業有限公司)
星馬總代理	諾文文化事業私人有限公司
電話	(603)9179-6333
出版日期	2010年3月 初版一刷
總經銷商	吳氏圖書股份有限公司
電話	(02)3234-0036
傳真	(02)3234-0037
書號	S005

購九折，郵資單本50元，兩本以上80元，購書滿500元免郵資

版權所有·翻印必究 Printed in Taiwan



圖解

易經中醫
經學

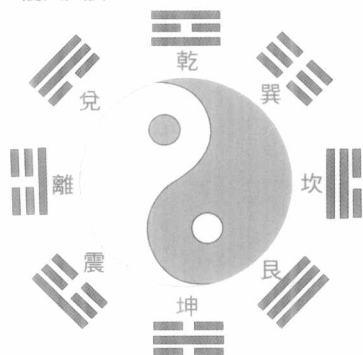
經學

先天八卦



《易經》的卦象建立在陽爻(—)、陰爻(--)兩個符號的基礎上。這兩個符號按照陰陽二氣消長的規律，經過排列組合而成為八卦。八卦，亦稱「經卦」或單卦，起源於原始宗教的占卜，分為先天八卦和後天八卦。

後天八卦



先天八卦為伏羲所創，揭示了宏觀世界普遍存在的對立統一及其陰陽消長的客觀規律，反映了宇宙誕生初期的萬物萬象之形。

後天八卦就是文八卦，反映的是自然界和人類社會的真實狀況，表明人在宇宙形成的那個大現象中如何順應自然萬物的變化。

1. 陰虛體質養生關鍵在補陰清熱

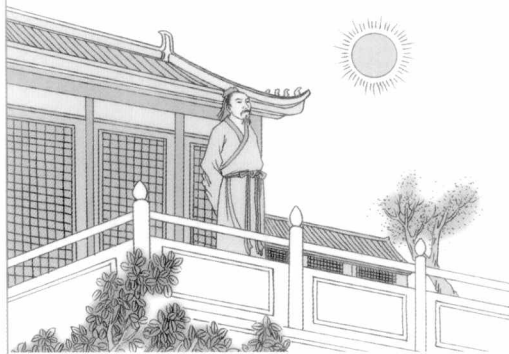
這類人平常表現為：形體消瘦、面色潮紅、口燥咽乾、心中時煩、手足心熱、少眠、便乾、尿黃、不耐春夏、多喜冷飲、脈細數、舌紅少苔。若患病則上述諸症更加明顯。此類人養生應遵循如下原則：補陰清熱，滋養肝腎，關鍵在補陰；五臟之中，肝藏血，腎藏精，同居下焦，所以，以滋養肝腎二臟為要。



海邊、山林、河畔、高山都是陰。到這些地方鍛鍊，做深呼吸，吸陰氣，對長壽有益。北方是陰氣產生的重要方向，最好面向北方吸取陰氣。

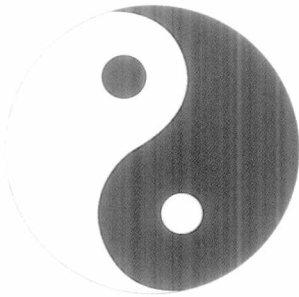
2. 陽虛體質養生要注重陽旺環境

這類人常表現為：形體白胖或面色淡白無華、平素怕寒喜暖、四肢倦怠、小便清長、大便時稀、唇淡口和、常自汗出、脈沉乏力、舌淡胖。其人患病則易從寒化。此類體質人養生應注意如下原則：祛陽法寒，溫補脾腎。因為陽虛者關鍵在補陽，五臟之中，腎為一身的陽氣之根，脾為陽氣生化之源，故當著重補之。

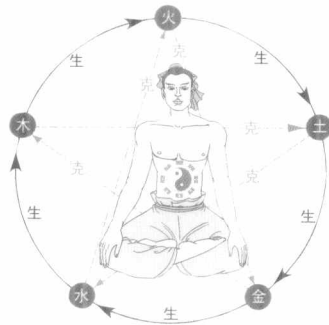


陽氣是生命的動力，所有陰氣的化生必須依賴陽氣。站在高樓，高處面向南方，打開窗戶，做深呼吸，陽氣可以從皮膚進入人體。

陰陽太極



五行



太極圖是以黑白兩個魚形紋組成的圓形圖案，俗稱陰陽魚，形象化地表達了陰陽輪轉、相反相成是萬物生成變化根源的哲理。太極圖濃縮了《易經》最高深的陰陽哲理：陰陽平分天下，天下萬事萬物都是陰陽的運動，都是陰陽的合成體。將陰陽概念全面而系統地運用於醫學的書籍，首推我國最早的、約成書於戰國時期的中醫理論著作《黃帝內經》。

五行指金、木、水、火、土五種最基本的元素。宇宙的一切事物都由這五種物質的運動與變化構成，萬物相生相剋，此消彼長。其表現為相生：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；相剋：木剋土，土剋水，水剋火，火剋金，金剋木。

不同體質之人的養生

根據中醫理論的發展和臨床實踐，中國人的體質可分為九種，即「氣虛體質」、「陽虛體質」、「陰虛體質」、「濕熱體質」、「痰濕體質」、「瘀血體質」、「特稟體質」、「氣鬱體質」，以及「平和體質」。這就是中醫學界所稱的「億萬蒼生，人有九種，一種平和，八種偏頗」之說。

附：平和體質養生維持陰陽平衡

最難見的是平和體質。平和體質是指陰陽平和的體質，是一種多見於青春期的健康體質。其體質特點是體態適中、面色紅潤、精力充沛等，對自然環境和社會環境適應能力較強。養生原則為注意自然界的四時陰陽變化，保持自身與自然界的整體陰陽平衡。在飲食調理方面，平和體質的人應力求五味平和，可酌量選食具有緩補陰陽作用的食物。

3. 氣虛體質養生重在補氣養氣

這類人平常表現為：形體消瘦或偏胖，體倦乏力，面色蒼白，語聲低怯；常自汗出，且動則尤甚；心悸食少，舌淡蒼白，脈虛弱。若患病則諸症加重。此類體質人養生應注意如下原則：補氣養氣，因肺主一身之氣，腎藏元氣，脾胃為「氣生化之源」，故脾、胃、肺、腎皆當溫補。



人的生命就是元氣升降出入的運動。如圖端坐，兩腳自然下垂，左右轉動身體3次；然後兩腳懸空，前後擺動10餘次，有益腎強腰的功效。

4. 血虛體質養生應注重精神

這類人平常表現為：面色蒼白無華或萎黃、唇色淡白、頭暈眼花、心悸失眠、手足發麻、舌質淡、脈細無力。此類體質人應謹防「久視傷血」，不可勞心過度，應振奮精神。



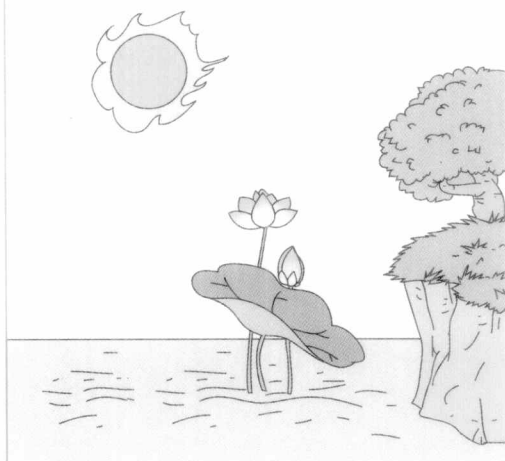
大腦的血液靠心臟源源不斷供給。血虛體質的人一旦感到大腦疲勞可欣賞鳥語花香或觀賞風景，透過練太極拳或氣功消除腦的疲勞。

平和體質的春季養生



春季陽氣初生，宜食辛甘發散之品，如蘿蔔、棗、豆豉、蔥、香菜等。酸收之品不利於陽氣升發和肝氣的疏泄，且足以影響脾胃的運化功能。

平和體質的夏季養生



夏季心火當令，心火過旺則起肺金，宜多食辛味助肺以制心，食酸味以固表，宜食菠菜、黃瓜、絲瓜、桃、李、西瓜、綠豆湯、烏梅小豆湯等。

5. 陽盛體質養生應適時清熱

這類人形體壯實，面赤時煩，聲高氣粗，喜涼怕熱，口渴喜冷飲。若病則易從陽化熱，而見高热，脈洪大，大渴，飲冷等症。此類體質人平日要加強意志鍛鍊，培養良好的性格，用意識控制自己，遇到可怒之事，用理性克服情感上的衝動。



陽盛體質者要積極參加體育活動，運動量也要大一些，讓體內積蓄的陽氣儘快散發出去。如條件許可，每天進行冷泉、溫泉水浴更好。

6. 血瘀體質養生應加強氣血和暢

這類人面色晦滯，口唇色暗，眼睡暗黑，肌膚甲錯，易出血，舌紫暗或有瘀點，脈細澀或結代。若病則上述特徵加重。此類體質人的養生，平時應培養樂觀的情緒。精神愉快則氣血和暢，營衛流通，有利血瘀體質的改善。反之，苦悶、憂鬱則可加重血瘀傾向。



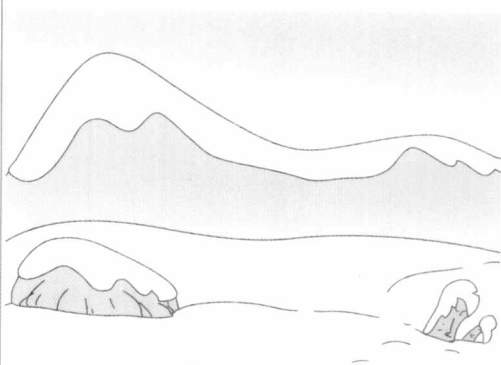
用拇指或中指指端按揉三陰交穴，每次1到3分鐘。屬血瘀體質或有婦科疾病的人，按摩三陰交穴進行輔助治療，時間長了會精神煥發。

平和體質的秋季養生



秋季乾燥易傷津液，宜食性潤之品以生津液，不宜食蔥、薑等辛散之品。飲食以養肺生津為主，輔以薯類和豆類，宜食銀耳、杏、梨、鴨肉等。

平和體質的冬季養生



冬季陽氣衰微，應遵循「無擾乎陽」的原則，宜食溫補之品以保護陽氣，如板栗、棗、黑豆、刀豆、羊肉等滋陰潛陽、熱量較高的膳食。

7.痰濕體質養生應常曬日光

這類人多形體肥胖、嗜食肥甘、神倦、懶動、嗜睡、身重如裹、口中粘膩或便溏、脈濡而滑、舌體胖、苔滑膩。若病則胸脘痞悶，咳嗽痰多。此類體質人不宜居住在潮濕的環境裡；在陰雨季節，要注意濕邪的侵襲。



避免潮濕環境，注意濕邪侵襲。穿著要透氣散濕，多從事戶外活動。中午太陽當空，此時立於庭院，讓日精從頭頂上的百會穴進入人體。當然，盛夏、酷暑時節應靈活對應所握。

8.氣鬱體質養生最宜疏通氣機

這類人形體消瘦或偏胖，面色蒼暗或萎黃，平素性情急躁易怒，易於激動，或憂鬱寡歡，胸悶不舒，時欲太息，舌淡紅，苔白，脈弦。若病則胸脅脹痛或竅痛。此種人格內向，神情常處於抑鬱狀態，故養生應注重調攝情志。



玫瑰花花色迷人，氣味芬芳，拿上幾朵泡茶喝，就會心曠神怡。茉莉花可「主溫脾胃，利胸膈」，可幫助和中下氣，緩解腹脹腹痛。



● 編者序



中醫絕學的震撼和驚喜

在中國的傳統文化中，高居四書五經之首的就是《易經》，號稱「群經之首，大道之源」，並形成了獨特的易學研究體系，也逐漸成為中國思想史發展的主體脈絡，奠定了中國哲學的理論根基。從五千年前直到今天，其影響力仍十分巨大，甚至成為現代高科技，如電腦二進位的啟蒙學說。

《易經》講究陰陽相濟、剛柔有應；提倡自強不息、厚德載物。它以象徵陽爻的「—」和象徵陰爻的「--」為基本符號，由八卦中任意兩卦交相疊合而成的六十四卦為基本圖形，來說明宇宙萬物的一切現象，並透過占筮來啟示天道、人道、地道的變化規律。《繫辭》中說「一陰一陽之謂道」，天地間一切事物因時因地，或陽剛或陰柔的變化法則，正是宇宙的法則，人生的法則，也就是天理和人道。《易經》闡明的天道、地道、人道的變化法則，是宇宙精髓的所在，也是人生立身處世的原則。

《道德經》裡有八十八句經文來自《易經》；世界上現存最古老、最完整的一部醫學著作《黃帝內經》更深受《易經》影響，全書貫穿著陰陽、五行、八卦、太極，強調人體同宇宙自然「天人合一」的關係，基本原則是「順自然，保正氣」，形成了中國人對治病、養生的獨特見解。

養生，又稱攝生、道生、養性、衛生、保生、壽世等，養生一詞最早見於道家書籍《莊子》內篇。所謂生，就是生命、生存、生長；所謂養，即保養、調養、補養。中華養生產生於上古先民為抵禦嚴酷的自然環境，以便更好地調整體力、防治疾病，而根據生命的發展規律，運用科學的方法來達到保養生命、增進智慧、延長壽命的目的，這是人們在長期的生活實踐中認真總結生命經驗的結果。隨著人類社會的進步和科學文化的發展，攝生養性的內容已逐步形成了豐富多彩的中國養生學。

中國古代的養生之道，內容浩繁，立論精湛，如《老子》主張順乎自然，清靜無為；《莊子》揭示了靜動結合以養神；《管子》以「平正」養生；戰國《子華子》以「動」養生；魏末嵇康《養生論》重視調攝，主張形神共養；東晉葛洪《抱朴子》主張恬愉淡泊，創胎息功法；齊梁陶弘景《養性延命錄》主張清心寡欲以養神，動以養形；南北朝顏之推《顏氏家訓》提倡「愛養神明，調護氣息，慎節起臥，均適寒暄，禁忌食飲，將餌藥物」；唐代孫思邈《千金翼方》主張動以養形，秘固保精；明代張景岳《景嶽全書》認為治形必以精血為先，虛靜以養心神，等等。由此看來，養生學說是中華民族的瑰寶，是中華民族傳統文化的一個有機組成部分。

養生首先要健康，健康是長壽的先決條件，每個人的健康狀況在很大程度上又依賴於所生活的環境，環境包括地理環境、氣候環境、社會環境和每個人居住的小環境。在環境中，有許多因素每時每刻作用於人的肌體。這些因素，可概括為物理的、化學的和生物學的，錯綜複雜，處於經常不斷的變化之中。要達到延年益壽的目的，就要重視環境對人的影響，明白環境是一個極其複雜、辨證的自然綜合體，一切生物都要適應環境而生存。人類不但要適應環境，而且還要利用、支配和改造環境。這樣才有可能「盡終其天年，度百歲乃去」。這也是現代人呼籲回歸自然，加強綠色環保的淵源。

本書基於「天人合一」的理論與實踐，結合《黃帝內經》、《千年導引術》等古代中醫的健康原則，將神祕莫測的《易經》養生學說條理化、通俗化，並用表格、繪畫等全新的圖解模式，揭開養生的神祕面紗，讓更多的人了解養生的真諦，由淺入深地將《易經》所秉承的哲學思想、宗教思想和養生學說進行完整的闡釋，讓中國傳統中醫學養生的內容更簡單易懂，給讀者以強大的震撼和驚喜，達到啟悟生活、健康長壽的目的。



目錄

易經主要元素簡略圖說/6
 不同體質之人的養生方法/7
 編者序：中醫絕學的震撼和驚喜/10
 本書內頁圖示/19

第一章

用《易經》的全息思維解析宇宙真相 /18

01. 東方奇書/古老深邃的卜筮經典	20
02. 天人合一/用整體的視角把握世界	22
03. 醫易同源/懸壺濟世的養生重點	24
04. 宇宙縮影/八卦打開《易經》之門	28
05. 萬象之形/八卦對應八臟器	32
06. 返璞歸真/八卦的神奇象數療法	34
07. 陰陽平和/乾卦體質人的養生	36
08. 以燥去濕/坤卦體質人的養生	38
09. 宜溫少寒/坎卦體質人的養生	40
10. 多靜少氣/離卦體質人的養生	42
11. 少生氣為佳/巽卦體質人的養生	44
12. 相生相剋/五行是《易經》的靈魂	46
13. 順應自然/五行在不同季候的重要作用	48
14. 延年益壽/人體中的「五行」與中醫學	50
15. 平分天下/陰陽是《易經》的精髓	52
16. 通向健康/陰陽是判斷事物變化的法則	54

17. 形神不離/陰陽協調是養生的大智慧56
18. 順應陰陽/掌握四季養生之道的秘訣58

第二章

60/ 五行與五臟六腑的養生淵源

01. 防病祛病/從大自然中補養人的五臟六腑62
02. 青春之樹/肝在人體中的作用至關重要64
03. 大補虛勞/雞對於肝臟有很好的保健效果68
04. 重視食療/採用正確的方法保肝養肝70
05. 我心飛揚/點燃強健的青春活力72
06. 平靜舒暢/充分調養心主神志的功能74
07. 心為君王/震卦食物能有效補養心臟76
08. 千古名方/傳統中醫養心有術78
09. 命定要穴/神門穴能強有力地補益心氣80
10. 生化之源/旺盛的精、氣、神因脾集聚82
11. 寬容大度/心平氣和方能健脾養胃84
12. 平衡膳食/選擇食療增強脾健功能86
13. 先天元氣/補脾當靠屬坤卦的黑色食品88
14. 推動日月/肺能連通天地精華90
15. 藥食同源/給肺穿上滋潤溫暖的「外套」92
16. 通調水道/愛護人體最嬌嫩的肺臟94
17. 生命之水/腎的孕育永不停息96
18. 蒸化水津/主導人體水液的新陳代謝98
19. 扶助正氣/腎精富足則健壯有力100
20. 益精明目/巧用中藥調養腎臟102
21. 永恆主題/最佳的本能養生唯獨性愛104

第三章

卦象對應人體的三個重要部位 /106

01. 剛健奮發/腦為乾天人生更加寬廣 108
02. 優生優育/讓智慧的大腦延續萬代 110
03. 三陽五會/按揉百會穴提升生命的真氣 112
04. 四季更替/實現高品質睡眠減輕疾病 114
05. 自我調節/多途徑走出失眠的病症 116
06. 職場減壓/平和心態減輕偏頭痛 118
07. 多梳多拍/養生應該「從頭做起」 120
08. 柔順守正/膽為離火 體內之光溫暖一生 122
09. 注重飲食/適當運動預防膽結石 124
10. 標本兼治/利膽去石從根本上消除疾病 126
11. 定期體檢/膽囊炎及膽石症的預防 128
12. 行止自如/胃的土壤 堅固生命的後天之本 130
13. 良好習慣/日常生活中保養胃的秘訣 132
14. 飲食調理/春季養胃防病有講究 134
15. 適度運動/夏季養胃的十個好習慣 136
16. 寒暑交替/秋季養胃要防患於未然 138
17. 多事之冬/冬季補胃要擇時機講方法 140
18. 暖胃健脾/禦寒養生的 12 種食物 142
19. 長遠養生/調理身體溫胃養氣的食療 144

第四章

人與天合是養生的最高境界 /146

01. 正氣存內/養生之道貴在良好的心態 148

- | | |
|------------------------------|-----|
| 02. 雅量容人/以歡笑平衡陰陽五行 | 150 |
| 03. 放鬆冥想/透過皮膚梳理情緒 | 152 |
| 04. 情趣益智/琴棋書畫擴展生活空間 | 154 |
| 05. 音韻養生/唱歌是對體內衛生的大掃除 | 156 |
| 06. 修身養性/用天然處方對付不良情緒 | 158 |
| 07. 認識自我/樂天知命是養生的最高修養 | 160 |
| 08. 尚同天志/病癒皆因人體的自我調節 | 162 |
| 09. 肌體健康/保持臟腑正常運轉的「正氣」 | 164 |
| 10. 水分充足/清除人體垃圾 | 166 |
| 11. 排毒養生/記住身體潔淨的時間 | 168 |
| 12. 修心練氣/健康之道貴在以氣養生 | 170 |
| 13. 博大精深/中國傳統養生的奧秘 | 172 |
| 14. 喜樂相伴/婚姻就是男女的陰陽結合 | 174 |
| 15. 回歸正念/調節情志乃養生之關鍵 | 176 |
| 16. 信仰養生/人類自身外部的養生力量 | 178 |
| 17. 否極泰來/行善帶來平衡當然逢凶化吉 | 180 |
| 18. 怡情養性/個人信仰對健康的作用 | 182 |

第五章

184/ 起居保健符合全面化養生

- | | |
|----------------------------|-----|
| 01. 春捂秋凍/衣著穿戴透露出養生秘法 | 186 |
| 02. 色彩五行/性格相異之人的衣著養生 | 188 |
| 03. 日夜相依/衣著的健康之道 | 190 |
| 04. 氣血暢通/衣著養生宜寬不宜緊 | 192 |
| 05. 青春常駐/悅目中閃亮的美容養生 | 194 |
| 06. 中氣調和/女性養顏的真相 | 196 |
| 07. 觀色知病/氣血活動正常才美麗健康 | 198 |