

伸
手
知
健
康
形
定
乾
坤

解读人类健康密码，揭示生命长寿奥秘

宋天献 田向阳 著

在这个世界上，任何时间、任何事情都没有让我们活命更重要！

有钱人愿意用金钱换取健康，可是，金钱面对疾病无济于事！

穷人正在透支健康换取金钱，最终，健康和金钱都没有了！

在这个世界上，任何的理想、目标、愿望都必须建立在健康地活着的基础上，似乎任何时间、任何事情都没有生命更重要。人类最终的宿命难逃一死，可是，一个人在一生中将会患上哪类疾病？疾病将会侵袭和影响一个人的什么脏器？最终由于哪个脏器的问题而夺走了他（她）的健康和生命？这一生为自己的哪个脏器而付出沉重的代价？当我们读懂了《伸手知健康 手形定乾坤》一书，我们就会根据自身的体质特性，提前建立自我疾病防御系统，阻止疾病的发生，提高生命的质量，延长自己的寿命！

——宋天献

ISBN 978-7-104-02570-2



9 787104 025702 >

零售价：35.00元

伸手知健康 手形定乾坤

宋天献 田向阳 著



中国戏剧出版社

直销系列丛书

《伸手知健康 手形定乾坤》

责任编辑：王媛媛

责任出版：冯志强

出版发行：中国戏剧出版社

社 址：北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码：100097

电 话：010-68610322 010-81672141

传 真：010-68610322

经 销：全国新华书店

印 刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本：165mm×230mm 1/32

印 张：48

字 数：800千

版 次：2011年2月第1版第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-104-02570-2

定 价：142.80元（全六册）

版权所有 违者必究

第一章 总说养生



- 第一节 养生之保正气 /14
- 第二节 养生之调精神 /15
- 第三节 养生之安居处 /16
 - 1、睡子午觉 /16
 - 2、睡眠卧向 /17
 - 3、睡眠姿态 /17
- 第四节 养生之平食物 /19
 - 1、食物属性划分 /19
 - 2、食后养生 /20
 - 3、食疗保健 /21
- 第五节 养生之合运动 /22
 - 1、气功保健 /23
 - 2、五禽戏养生 /23
- 第六节 养生之灸疗保健 /25
 - 1、艾灸的应用 /25
 - 2、艾灸的禁忌 /27

第二章 木行人养生秘诀



- 第一节 木形人体质特征 /30
- 第二节 木形人手形特征 /30
- 第三节 木形人性格特征 /30
- 第四节 木形人易发疾病 /31
- 第五节 木形人继发疾病 /33
- 第六节 木形人养生要点 /34
 - 1、情志养生 /34

- 2、饮食调养 /35
- 3、养生食谱 /36
- 4、养肝气功 /37
- 5、季节调养 /39
- 6、中医理疗 /41

第三章 火行人养生秘诀



- 第一节 火行人体质特征 /46
- 第二节 火行人手形特征 /46
- 第三节 火行人性格特征 /46
- 第四节 火行人易发疾病 /47
- 第五节 火行人继发疾病 /49
- 第六节 火行人养生要点 /50
 - 1、情志养生 /50
 - 2、饮食调养 /51
 - 3、食疗保健 /52
 - 4、养心气功 /52
 - 5、季节调养 /56
 - 6、中医理疗 /58

第四章 土行人养生秘诀



- 第一节 土行人体质特征 /62
- 第二节 土行人手形特征 /62
- 第三节 土行人性格特征 /63
- 第四节 土行人易发疾病 /63
- 第五节 土行人继发疾病 /65

第六节 土行人养生要点 /67

- 1、情志养生 /68
- 2、饮食调养 /68
- 3、食疗保健 /69
- 4、养脾气功 /69
- 5、季节调养 /72
- 6、中医理疗 /72

第五章 金行人养生秘诀



- 第一节 金行人体质特征 /76
- 第二节 金行人手形特征 /76
- 第三节 金行人性格特征 /77
- 第四节 金行人易发疾病 /77
- 第五节 金行人继发疾病 /79
- 第六节 金行人养生要点 /81

- 1、情志养生 /81
- 2、饮食调养 /81
- 3、食疗保健 /83
- 4、养肺气功 /83
- 5、季节调养 /86
- 6、中医理疗 /89

第六章 水行人养生秘诀



- 第一节 水行人体质特征 /92
- 第二节 水行人手形特征 /92
- 第三节 水行人性格特征 /93

第四节 水行人易发疾病 /94

第五节 水行人继发疾病 /97

第六节 水行人养生要点 /98

1、情志养生 /99

2、饮食调养 /99

3、食疗保健 /101

4、养肾气功 /101

5、季节调养 /104

6、中医理疗 /106

第七章 阴阳五行手综合调理方案



第一节 木形人调养方案 /111

1、阳性木形手调养方案 /111

2、阴性木形手调养方案 /114

第二节 火形人调养方案 /116

1、阳性火形手调养方案 /116

2、阴性火形手调养方案 /119

第三节 土形人调养方案 /121

1、阳性土形手调养方案 /121

2、阴性土形手调养方案 /124

第四节 金形人调养方案 /127

1、阳性金形手调养方案 /127

2、阴性金形手调养方案 /129

第五节 水形人调养方案 /132

1、阳性水形手调养方案 /132

2、阴性水形手调养方案 /135

第六节 调养过程中的整健反应 /137

伸手知健康 手形定乾坤

宋天献 田向阳 著



中国戏剧出版社

直销系列丛书

《伸手知健康 手形定乾坤》

责任编辑：王媛媛

责任出版：冯志强

出版发行：中国戏剧出版社

社 址：北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码：100097

电 话：010-68610322 010-81672141

传 真：010-68610322

经 销：全国新华书店

印 刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本：165mm×230mm 1/32

印 张：48

字 数：800千

版 次：2011年2月第1版第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-104-02570-2

定 价：142.80元（全六册）

版权所有 违者必究



在《易经》和《黄帝内经》中，根据阴阳五行学说，我们可以将人比作小宇宙，天地比作大宇宙，根据自然宇宙论和人体生命科学论，可以将人体划分为阴性、阳性、阴阳两性和阴阳相对平衡四种体质属性，同时，可以把人的手形划分为木、火、土、金、水等5种类型。根据人体阴阳体质属性及手形特征，在一分钟内，判断一个人这一生将要患上哪类疾病？这些病将会侵袭和影响一个人的什么脏器？人又会因为什么脏器而影响他（她）的健康和生命？人一生要为自己哪个脏器而付出沉重的代价？因此，首先应找准自己的手形与体质属性，根据体质属性，科学地选择适合自己的养生方法。其实，阴阳属性和五行人与自然宇宙的时间和空间及五脏、五色、五味等之间相互存在着紧密的联系，只要掌握了阴阳、五行、五脏、五味、五色之间的联系及规律，“因天之序”，才能达到天人合一的养生境界，才能活到理想寿限的年龄，无疾而终。相反，我们不知道这些关系，就会生病和短命，给自己和家人带来沉重的精神负担和经济损失。那么，它们之间的关系又是怎样的呢？

序 言

在《易经》和《黄帝内经》中，根据阴阳五行学说，我们可以将人比作小宇宙，天地比作大宇宙，根据自然宇宙论和人体生命科学论，可以将人体划分为阴性、阳性、阴阳两性和阴阳相对平衡四种体质属性，同时，可以把人的手形划分为木、火、土、金、水等5种类型。根据人体阴阳体质属性及手形特征，在一分钟内，判断一个人这一生将要患上哪类疾病？这些病将会侵袭和影响一个人的什么脏器？人又会因为什么脏器而影响他（她）的健康和生命？人一生要为自己哪个脏器而付出沉重的代价？因此，首先应找准自己的手形与体质属性，根据体质属性，科学地选择适合自己的养生方法。其实，阴阳属性和五行人与自然宇宙的时间和空间及五脏、五色、五味等之间相互存在着紧密的联系，只要掌握了阴阳、五行、五脏、五味、五色之间的联系及规律，“因天之序”，才能达到天人合一的养生境界，才能活到理想寿限的年龄，无疾而终。相反，我们不知道这些关系，就会生病和短命，给自己和家人带来沉重的精神负担和经济损失。那么，它们之间的关系又是怎样的呢？

事物五行属性对应关系表

五行	五脏	五色	五方	五季	五味	五官	五志	五性
木	肝	绿	东	春	酸	目	怒	凉
火	心	赤	南	夏	苦	舌	喜	热
土	脾	黄	中	长夏	甘	口	思	平
金	肺	白	西	秋	辛	鼻	忧	温
水	肾	黑	北	冬	咸	耳	恐	寒

4



在《易经》和《黄帝内经》中，根据阴阳五行学说，我们可以将人比作小宇宙，天地比作大宇宙，根据道法宇宙论，将人划分为阳性、阴性、阴阳两性和阴阳相称、平衡四种类型的人，同时，可以把人的手形分为木、火、土、金、水五种类型。根据人的手形，在一分钟内，判断一个人这一生将要患上哪些疾病？这些病将全受家和影响一个人的什么？人又全因为什么？而影响到他（她）的健康和生命？人一生的沉重代价？因此，首先应找准自己的手形与属性，根据属性属性，科学地选择适合自己的养生方法。其次，所阳属性和五行人与自然宇宙的时间和空间及五行、五色、五味之

心，在五行中与火相对应，火又包括阴火和阳火，自然界中在夏季以火热为主，夏日炎炎容易心火炽盛，所以夏季阳性火形手的人适合吃一些杏仁、苦菜等阴性苦寒泻下的食物，以助心火导泻。并且红色对应的是心，如阴性火形手的人应该经常吃西红柿、红枣等一些红色阳性食物，以求静心养心。

脾，位于腹腔上部，主消化吸收，输布水谷精微，负责给人体脏腑各个器官输送养料，跟人的消化、生长、发育有着密切的关系，故有后天之本之称。脾与胃、肉、唇、口等构成脾系统。例如：脾虚的人表现肌肉无力或口淡无味，这就提醒我们要关注脾系统的健康了。

脾，与四时之长夏相应，长夏是指从立秋到秋分的时段，天气闷热，湿气重，由于脾喜燥恶湿，脾脏的生理功能与长夏的阴阳变化相互通应，所以长夏季节湿气容易伤脾，引起胸脘痞满、食少体倦、大便溏泄等不适症状，因此，长夏季节应该多注意祛湿健脾，避免脾系统的疾病。

脾，在五行中与土相对应，脾与中央方位、湿、土、黄色、甘味、平性等有内在联系。脾土又分为阳土和阴土，阳性土行手的人，多属脾阴虚，应该多吃人参、茯苓、薏仁、山楂、沙棘等药食同源之物；阴性土形手的人，应该多选用黄芪、白术、大枣、饴糖、沙棘、虫草等，以求滋养脾胃。但是，饮食有度方可健康，甜食过多亦可伤脾，或者阴阳食物搭配食用。

肺，位居胸中，左右各一，呈分叶状。肺上连气管，通窍于鼻，与自然界之大气直接相通。与大肠、皮、毛、鼻等构成肺系统，肺的疾病往往通过鼻、上呼吸道来表现。例如：打喷嚏就意味着感冒了，其实就是肺及上呼吸道的疾病。

肺，与四时之秋相应，肺喜润恶燥，秋季燥气当令，此时燥邪极易侵犯人体，而耗伤肺之阴津，出现干咳，皮肤和口鼻干燥等症状，所以秋天感



痒；过食辛味会耗损肝血，而引起筋骨酸胀痛；过食酸味会伤脾，而使皮肉增厚，导致肥胖；过食甜味会伤肾，而使骨关节疼痛。《黄帝内经》记载，食物要均衡，不可偏食，否则，造成体内五行失衡引起疾病。但对于本身就

有问题的人，应该适当地补缺泻余。

手形与五行相生相克的关系，结合体质属性的表达，对养生具有重要的指导意义。如（肝）木生（心）火，（心）火生（脾）土，（脾）土生（肺）金，（肺）金生（肾）水，（肾）水生（肝）木，对于慢性虚弱性肺部疾病，可以采用补益脾气的方法，达到润养肺气的目的；（肝）木克（脾）土，肝有病会延及到脾，所以肝有病时要注意保养脾，以免脾脏受到累及；肾水生肝木，肝血不足时，可采用补肾的方法，达到恢复滋养肝血的目的，这就是中医常说的上病下调、左病右调、右病左调、下病上调、固本元气、祛邪扶正的道理。

更重要的是：我们要知天命，懂养生，找到阴阳失衡点和五行失衡中心，一个中心调四方：如以肝为中心，表达在手上就是木形手，根据五行阴阳，通过调理心、肾、脾、肺其它四个脏器，肝病自然消除。只有保持五行调和、阴阳互抱和平衡，才能维持人体的健康和气血旺盛，百病不生。否则，找不到中心与平衡，就不知道预防的方向，让预防变的茫然。当疾病从过程发展到临床，才恍然大悟，把一生挣来的钱用于抢救，即使有再多的钱，一切都晚了。因此，真正的健康和长寿，不是带病生存，而是健康的高质量活着，而这都是正确养生、提前预防的必然结果。养生更是智者之作，《黄帝内经》记载：“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，则辟邪不至，长生久视。”

《伸手知健康 手形定乾坤》一书的问世，不但告诉了我们如何正确养生，延长寿命，提高生命质量，减少不必要的经济开支。同时，也清楚地告



诉我们，人类最终生命的归宿不尽一样，一个人这一生将要患上哪类疾病？这些疾病将会侵袭和影响一个人的什么脏器？人又会因为什么脏器而影响到自己的健康和寿命？人一生要为自己的哪个脏器而付出沉重的代价？

当我们读懂了这本书，我们就会提前建立疾病防御意识（犹如导弹防御系统），来扭转乾坤，让我们的形体阴阳和五脏阴阳顺乎自然宇宙的阴阳，让人体五脏吻合自然宇宙的木火土金水，并与之保持平衡，就可以阻止疾病的发生，保全性命，高质量地延年益寿，无疾而终。同时，《伸手知健康 手形定乾坤》一书在与人交往、家庭构建、婚姻和谐、人居环境、企业管理、团队建设等诸多方面，也给予读者很大帮助和指导。本书定有不足之处，笔者愿与名家、有识之士和同仁共同商榷，敬请指导！

第一章 总说养生



- 第一节 养生之保正气 /14
- 第二节 养生之调精神 /15
- 第三节 养生之安居处 /16
 - 1、睡子午觉 /16
 - 2、睡眠卧向 /17
 - 3、睡眠姿态 /17
- 第四节 养生之平食物 /19
 - 1、食物属性划分 /19
 - 2、食后养生 /20
 - 3、食疗保健 /21
- 第五节 养生之合运动 /22
 - 1、气功保健 /23
 - 2、五禽戏养生 /23
- 第六节 养生之灸疗保健 /25
 - 1、艾灸的应用 /25
 - 2、艾灸的禁忌 /27

第二章 木行人养生秘诀



- 第一节 木形人体质特征 /30
- 第二节 木形人手形特征 /30
- 第三节 木形人性格特征 /30
- 第四节 木形人易发疾病 /31
- 第五节 木形人继发疾病 /33
- 第六节 木形人养生要点 /34
 - 1、情志养生 /34