

A black and white photograph of a man with short dark hair and glasses, wearing a dark, double-breasted jacket. He is looking slightly upwards and to his right. His hands are clasped in front of him. In the background, there is a wooden cabinet or shelf with some items on it.

伸 手 知 健 康
手 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



目录

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

目录

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



《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

当清风共油木，醉月，醉良辰。
一个江湖，醉一朝，醉一生。

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

生说，我们可以将人比作小宇宙，天地比作大宇宙，根据自然宇宙的和人结合会科学理论，可

以将人划分成阴性、阳性、阴阳两性或阴阳相

对平衡两种类型的人，同时，可以将人的手形划分为木、火、土、金、水等五种类型。根据人

体阴阳属性及手形结

构，在一秒钟内，判断

一个人这一生将要患上哪类疾病？这些病将全

部损害和影响一个人的健

康，为自己增加不必要的沉重的代价？因此，

首先应该了解自己的手形

与属性，根据体质属

性，科学地选择适合自



己的养生方法。其实，

阴阳属性相宜行人与当

然宇宙的时间和空间展

自然界中因阴阳相应和五行相生、相克、反侮、拒纳，才能共同营造一个和谐的环境，人是自然界的动物，人的五脏肝、心、脾、肺、肾是一个人的立命之本，是自然界给予我们的，并与自然界中五行木、火、土、金、水形成相对应的关系，只有保持五脏与自然界五行互相平衡和协调发展，只有五脏、五色、五味、五行、五季之间保持和谐，人体才能适应自然界，才能维持人体环境的自稳定和健康长寿，否则，就会百病丛生。例如：在食物进补的时候，遵循“热者寒之，寒者热之”的原则，阳性人阴虚火形手属于热性体质，应该吃一些偏寒凉性质的食物；否则，食疗养生的效果会适得其反，甚至会损伤五脏而大病临头。

肝，称为将军之官，位于腹部，横膈之下，右胁下而偏左。同时肝与胆、目、筋、爪等构成肝系统。肝系统的各个部分紧密相连，由于肝在体内，我们用肉眼看不到肝的健康状况，只有通过眼睛和手形等外在器官来观察肝的健康情况。例如：肝炎病人会出现白眼睛的黄染，或是肝火旺盛的人两眼通红等。

从上表对应关系来看，肝在五行中对应的是木，肝与四时之春相应，与一天中丑时相对应，木形手又包括阴性木形手和阳性木形手，阴性木形手的人可以适当补充温性食品；而阳性木行手的人又容易肝郁代热而上火，所以吃温性食物要适度，多吃些平性的食品；同时木对应绿色和酸味，因此，木行手的人可适量多吃菠菜、黄瓜等绿色蔬菜和酸性瓜果，以求养肝护肝。

心，为五脏六腑之大主，生命之主宰，称君主之官。心位于胸腔偏左，外有心包卫护。心与小肠、脉、面、舌等构成心系统，我们可以通过观察舌和面来知晓心的健康状况，如心脏病人特别是发病的时候常常唇舌紫暗，或者心火旺的时候，往往舌尖红甚至口舌生疮等。心与四时之夏相对应，心通于夏气，心阳在夏季最为旺盛，功能也最强。



在《易经》和《黄帝内经》中，根据阴阳五行学说，我们可以将人比作宇宙，根据自然宇宙的规律，人体会有相应的科学论。可以将人分为阳性、阴性、刚柔两性相平衡，同时，可以把人的手形划为木、火、土、金、水等五行类型。根据人体阴阳属性及五行相生相克，在一个卦内，判断一个人这一生将要患上哪些疾病？这些病将会影响和影响一个人的条件。自己哪方面不足而付出沉重代价？因此，必须警惕他一些健康的疾病和寿命？人一生需要什么？人又会因为什么样的原因而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行、五色、五味等之

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



掌握，我们可以将人比作小宇宙，天地比作大宇宙，根据自然宇宙的相生令精生论，可以将人划分为阴性、阳性、精阳属性和阴暗属性平衡而种类型的人。同时，可以把人的身而为木、火、土、金、水等五行类型。松柏人作为阴属性属壬形植物，在一岁之内，判断一个人这一生将要患哪些疾病？这些病将会影响到这个人又会因何条件而影响他一生的健康和寿命？人一定要为自己哪个脏器而体质状况的优劣？因此，科学地选择适合自己体质的方法。其实，阴阳属性和五行人与宇宙的时间和空间及五味、五色、五味皆之。

冒、鼻炎等肺系统疾病发病率很高。例如：外感风寒出现恶寒发热、头晕、感冒等呼吸系统疾病等。

肺，在五行中与金相对应，肺与西方、燥、金、白色、辛味、温性等有内在的联系，金又有阳金和阴金之分。阳性金行手的人应该多吃一些白色、辛味及凉性食物，以求养肺，例如梨、豆腐、菊花、金银花等；阴性金形手的人应该多吃些白术、沙棘、虫草、山药等食物。

肾，位于腰部脊柱两侧，状如豇豆，为人体脏腑阴阳之本，生命之源，故称为先天之本。肾与膀胱、骨髓、脑、发、耳等构成肾系统，比如听力下降预示肾出了问题，或者很多人尤其老年人头发开始花白，都是肾气虚衰的表现。

肾，与冬季相对应，冬季寒气易伤肾阳，使新陈代谢失调、免疫力降低而引发疾病，因此，冬季以肾病、骨骼关节疾病居多。所以，冬季注意对肾脏的保养相当重要。

肾，在五行中与水相对应，肾与北方、咸味、黑色、水等有着内在联系。水在天为寒，又分阳水和阴水，因此，阳性水行手的人，可以多吃些黑芝麻、黑木耳、海带等黑色、咸味的食物；阴性水形手的人，应该多吃狗肉、羊肉、鹿肉等热性食品，以防寒气伤肾。

按中医理论，四时（季节）、72候应和12时辰与五脏生理功能是相生相助的，要顺应四时的更替来调养五脏，达到预防疾病的目的。大自然为人类提供的食物有酸、苦、甘、辛、咸五大类，分别与五脏之气相合。肝喜酸，心喜苦，脾喜甘，肺喜辛，肾喜咸，根据五味饮食调养脏器，如绿色入肝，红色入心，黄色入脾，白色入肺，黑色入肾。若五色、五味不均，偏嗜太过，不但可以引起脏腑气血失和，还会带来各种疾病。如过食咸味会令血管硬化，导致高血压；过食苦味，会耗伤肺津，以致皮肤枯燥，导致皮肤癌



校中，根据阴阳五行学说，我们可以将人比作小宇宙，太极比作太宇宙，太极自然宇宙论将人分为金木水火土五方，同时，可以将人的手形分为木、火、土、金、水五种类型。根据人对平衡四种类型的，可分为金属性、水属性、木属性、火属性、土属性。同时，可以将人的手形分为金属性、水属性、木属性、火属性、土属性。

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



中说：“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，把人分成科学论，同时，可以将人分为阴性、阳性、阴雨性和阴雨相平衡两种类型的人，根据人形手本木、火、土、金、水五行类型。根据人体阴阳属性及手形结合，在一秒钟内，判断一个人这一生将要患上哪类疾病？患什么病？这些病将会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？”

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 |