



杨力

农历养生法

杨力生命养护三部曲

杨力
著



中国中医药出版社
· 北 京 ·

❧ 序言：神奇的农历养生 ❧

农历又称阴阳合历，是中国人的发明，农历为什么准？为什么神？原因在于农历在中国已经有几千年的历史了。中国人不信上帝信天地，自古就善于观天象，从而创造了农历。农历产生于对宇宙天体运动的观察，有很科学的天文背景。

农历原本是为农事服务的，但万物生长靠太阳，人也一样。天是一个大宇宙，人是一个小宇宙，宇宙运动产生的阴阳气化与人体生命活动息息相关，农历养生法的原理就是天人合一。《黄帝内经》早已指出“生气通天”，我在此原理上把农历对生命的神奇影响总结为天是气化的本源，天的气化与人的生命密切相关。其中，晦、朔、望月养气血，春、夏、秋、冬四季养五脏，二十四节气养阴阳，十二时辰养经络，十二生肖养心神，五运六气养五脏阴阳。

本书就是从这几大方面揭示了农历养生的科学原理及方法。全书深入浅出地讲述了农历养生的原理，精辟地介绍了农历养生的绝招，给广大人民带来了健康的福音。

祝全国十几亿同胞健康长寿 100 岁！

杨 力

2017 年 11 月 1 日于北京

第一章

农历天文学是养生之根本

- 一、神奇的日晷表..... 3
- 二、神奇的斗纲建月..... 5
- 三、阴阳合历的优势..... 7
- 四、十二消息卦蕴含十二月份的秘密..... 9
- 五、阴阳与历法——八卦是最早的农历..... 10

第二章

农历的养生秘诀

- 一、阴阳合历的养生秘诀..... 15
- 二、天体与生命之秘..... 16
- 三、天是一个大宇宙，人是一个小宇宙..... 21
- 四、顺应天时养生的重大意义..... 25

第三章

十二时辰养经络

- 一、干支与历法..... 29
- 二、十二时辰养经络之秘..... 31
- 三、十二时辰养生法..... 32

第四章

晦朔弦望养气血

- 一、朔望盈亏与生命之秘····· 87
- 二、晦朔弦望养气血····· 88

第五章

春夏秋冬养五脏

- 一、五行与历法····· 97
- 二、春夏秋冬四季与生命之秘····· 98
- 三、四季养生法····· 101

第六章

二十四节气养阴阳

- 一、从夏、商、周及春秋历法到神奇的十二消息卦····· 133
- 二、二十四节气与养生之秘····· 134
- 三、二十四节气养生法····· 136

第七章

十二生肖属相养心神

- 一、十二生肖属相养心之秘····· 221
- 二、十二生肖属相养心法····· 224

第八章

姓名养生之秘

- 一、起名的奥秘····· 261
- 二、姓名与养生····· 271
- 三、古今姓氏的生命启示····· 273

第九章

《黄帝内经》五运六气的生命启示

- 一、五运六气之秘····· 279
- 二、五运六气太过之养生····· 291



第一章

农历天文学是养生之根本



杨力农历养生法



杨力农历养生法

一、神奇的日晷表

现在获取时间的途径非常多，除了随身携带的手表、手机、电子手环等，周围的很多高楼大厦上会安放电子屏、大笨钟，让我们随时随地都能够准确地知道时间。但是，在钟表被创造出来之前，古人又是怎么计时的呢？没有精确的工具，咱们的先人是怎么把一个昼夜准确地分为子、丑、寅、卯等十二个时辰的呢？

咱们一起来揭开这个奥秘，那就是神奇的日晷表。

日晷这个名称是由“日”和“晷”两字组成。“日”指“太阳”，“晷”表示“影子”，东汉许慎《说文解字》云：“晷，日景也。”此处“日景”即“日影”，“日晷”的意思为“太阳的影子”。也就是说，日晷是靠太阳的影子来计算时间的一种工具。在古代，聪慧的先人将一根标准高度为八尺的竿子垂直竖立在水平的地面上，在一天里从早到晚观察竿子投影的变化，用来计量白天的时间。日晷的出现大概已经有了一两千年的历史，最早的可靠记载是《隋书·天文志》中提到的，袁充于隋开皇十四年发明的短影平仪（即地平日晷）。柳宗元在他的《问答·晋问》中也写道：“当空发耀，英精互绕，晃荡洞射，天气尽白，日规（晷）为小，铄云破霄。”赤道日晷的明确记载则初见于南宋曾敏行的《独醒杂志》卷二中提到的晷影图。

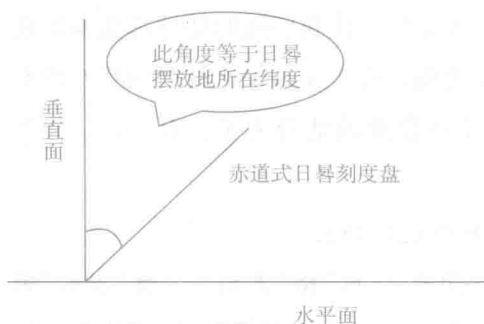
日晷根据摆放角度不同分为水平式日晷、赤道式日晷、极地晷等类型，但赤道式日晷最为常用，现存于北京故宫内的日晷就属此种，也是中华古老文明的权力象征。这种赤道式日晷依照使用地的纬度，将指针朝向北极固定，观察轴投影在垂直于轴的圆盘上的刻度来判断时间。夏季投影到日晷的北面（也就是上面），冬季投影到南面（下面）。



赤道式日晷

1. 小小日晷上的巨量信息

日晷和我们今天的钟表在外观上相类似，主要是由刻度盘和一根指针组成。刻度盘分为两面，都有刻度，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二时辰，每个时辰又等分为“时初”“时正”，这正是一日 24 小



赤道式日晷摆放角度与纬度关系图

时。赤道式日晷刻度盘上的两个面，分别面向正北和正南，向北的一面与垂直面所呈的角度与该地所在纬度相同。指针在刻度盘的中心，与刻度盘相垂直，也就是指向南北两极，与地球自转轴平行。观察这根指针在指定区域内的投影，就能确定时间。

从春分到秋分期间，太阳总是在天赤道的北侧运行，晷针的影子投向晷盘的上面；从秋分到春分期间，太阳在天赤道的南侧运行，晷针的影子投向晷盘的下面。所以在春分以后看晷盘的上面；秋分以后看晷盘的下面。

现在大家获取准确时间的途径有很多，日晷更像是一种文化符号被人们探索，但是在野外探险，日晷还是一个非常好用的计时工具。据说现在一些国家的特种部队仍然喜欢在他们的刀片上刻上一个简易的日晷，以便在手表失效时仍能知道时间。

2. 动手做个简易日晷，感受日晷的神奇

如果您有兴趣，也可以用下面的方法自己制作一个简易的日晷，来感受祖先们的聪明才智。

(1) 在纸板上用圆规画出一个圆，画出日晷的面盘。在面上按顺时针方向分别注上 0, 1, 2, ……24 作为时线，反面则按逆时针方向注上 0, 1, 2, ……24 作为时线（注意：正反面时线要重合）。

(2) 用剪刀剪下日晷的面板。

(3) 用一个细长的竹针做指针，把它插进面板的中心处，使竹针和面板

成一个直角，并使指针在面板两面的长度相等。

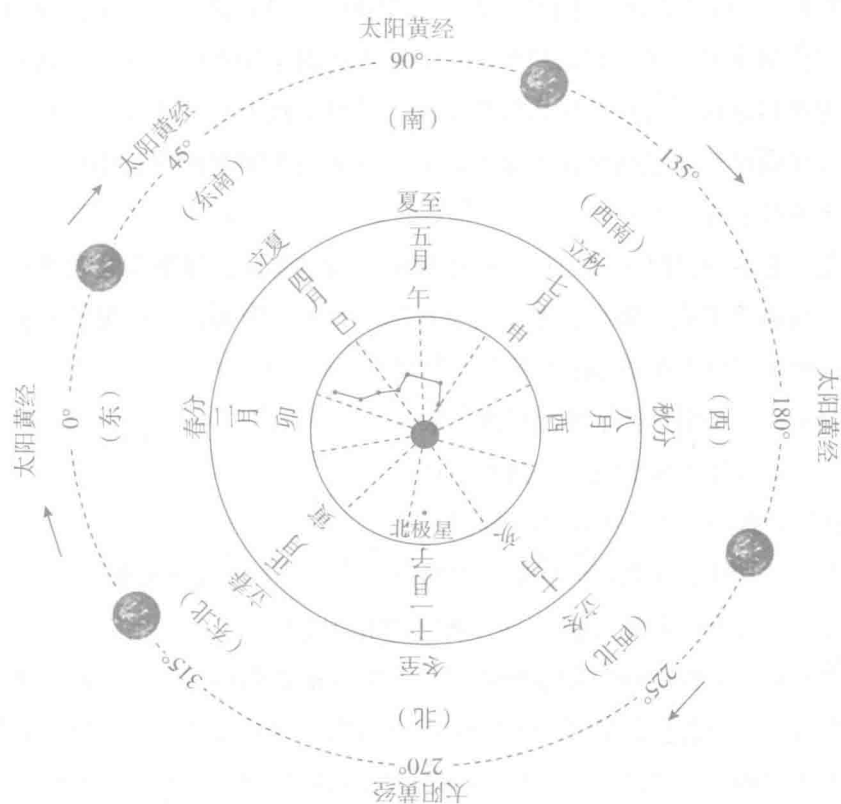
(4) 用美工刀切割泡沫板作晷座。

(5) 把面板粘在晷座上，一个简单的日晷就做成了。

最后，保证日晷的面盘向北的一面与垂直面的夹角与所在地纬度相同就可以了，根据太阳照射到竹针然后投影到刻度盘上的指示位置，就可以读出现在的时间了。

二、神奇的斗纲建月

斗纲建月是我国古代依据天体的运动来制定节气历法的活动。斗在这里指北斗七星与北极星，纲最初指渔网上的总绳，后来演化成总领、依据的意



斗纲建月图示

思。所以斗纲建月就是指“太一”（北极星）居中不动，北斗七星围绕太一做顺时针方向运转于外，以北极星为标志，一年旋指十二辰（子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥），以建二十四时节。从冬至开始斗杓从正北坎位起，正月建寅、二月建卯、三月建辰、四月建巳、五月建午、六月建未、七月建申、八月建酉、九月建戌、十月建亥、十一月建子、十二月建丑。

1. 揭开北斗七星之谜

《黄老经》曰：“北斗第一天枢星，则阳明星之魂神也。第二天璇星，则阴精星之魂神也。第三天玑星，则真人星之魄精也。第四天权星，则玄冥星之魄精也。第五玉衡星，则丹元星之魄灵也。第六闾阳星，则北极星之魄灵也。第七摇光星，则天关星之魂大明也。”中国北斗七星的星名由斗口至斗杓连线依次为天枢、天璇、天玑、天权、玉衡、开阳和摇光。前四颗称“斗魁”，又称“璇玑”；后三颗称“斗杓”。在中国文化中，对包括北斗七星在内的星辰的崇拜信仰由来已久，例如北斗七星君是道教崇奉的七位星神，分别由天枢星代表贪狼星君，天璇星代表巨门星君，天玑（机）星代表禄存星君，天权星代表文曲星君，玉衡星代表廉贞星君，开（闾）阳星代表武曲星君，摇光星代表破军星君。

北斗七星中，除了“天权”相比较暗，为三等星，其余均是二等星，较明亮。其中“玉衡”最亮，亮度几乎接近一等星。因为这七颗星较易被观星者辨认出来，所以在很早的时候，人们就注意到了这一个明显且重要的星群。宋代道教天书《云笈七签》第二十四卷“日月星辰部”曾提及，北斗七星还有辅星、弼星的存在，时称北斗九星。后来这两颗星渐渐隐失，成为“七现二隐”，故今称之为北斗七星。



将天璇、天枢两颗星相连成线段，并向天枢方向延伸约五倍的距离，就可以找到一颗较明亮的星，叫作北极星，中国古代称它为“勾陈一”或“北辰”。

关于北极星和北斗七星有个比较古老的传说，即紫光夫人感莲花化生北斗七星。传说斗姆元君原为周御王的妃子，名叫“紫光夫人”，明哲慈

慧，“誓尘劫中已发至愿，愿生圣子，辅佐乾坤，以裨造化”。传说她在春天百花荣茂的时候，在后院游戏，到了金莲花温玉池边，进去洗澡，“忽有所感，莲花九包应时开发，化生九子。其两长子是为天皇大帝、紫微大帝；其七幼子是贪狼、巨门、禄存、文曲、廉贞、武曲、破军之星。或善或磊，化导群情”。

2. 中国文化，北斗七星为何举足轻重

在中国的传统文化中，北斗七星起到了举足轻重的作用。自然界天地的运转、四时的变化、五行的分布，以及人间世事的否泰皆由北斗七星所决定。且其在关于子、丑、寅、卯等十二月份的制定及二十四节气的划分中尤为重要。《史记·天官书》云：“斗为帝车，运于中央，临制四乡。分阴阳，建四时，均五行，移节度，定诸纪，皆系于斗。”古人发现，北极星一直处于正北的方位，其实这是由于北极星在地球自转轴的北端附近，所以我们看它总是相对静止的。在北极星的附近有北斗七星组成的勺子，虽然这七颗星也为恒星，相对运动较少，但是我们所在的地球却一直在围绕着太阳做公转运动，所以从不同的角度看，就会看到仿佛是北斗七星在围绕着北极星做顺时针旋转。

古人通过大量的观察发现，北斗七星和北极星的位置发生改变的时候，自然界的春夏秋冬也在随之变化。所以中国有句老话：斗柄东指，天下皆春；斗柄南指，天下皆夏；斗柄西指，天下皆秋；斗柄北指，天下皆冬。也就是说，在春季夜幕黄昏时，你可以看见斗柄指向东方，后面往下依次类推。古人就将二者相联系起来，根据斗柄所指的方向不同，制定了十二月历与二十四节气。

三、阴阳合历的优势

我们所生活的地球总是围绕着太阳转动，同时月亮又围绕着地球转动，所以可以参照太阳或者月亮来制定历法。由于参照物的不同，就有了阴历和阳历之分。但是，两者有各自的优缺点，所以古人将两者结合起来，用阴阳合历来消除两者的不足。

我国古代的经济形式是以小农经济为主，农业在国家的税收和经济状况、社会稳定中占据了重要的地位，需要有科学准确的历法来指导农事活动。所以，无论是奴隶制还是封建制王朝一直都特别重视对历法的制定。于是，历法在不断更新与完善的过程中，形成了今天的阴阳合历。

1. 月亮圆缺，阴历始生

阴历是以月球的运动为参照的，月球绕行地球一周定为一个月，所以阴历主要是按照月亮的月相周期来安排的历法。月亮在绕地球的过程中，因为地球遮挡太阳光线的缘故，导致了月亮的圆缺会发生变化，也就是朔望月。月亮自身圆缺的一个周期，定为一个月。每月份到了初一，月亮为新月，显露的部分最小，到了十五的时候，月亮完全显露出来，为满月。实际上，月亮绕地球一次的时间约为 29 天半。所以，阴历就采用了大、小月交替的办法，大月 30 天，小月 29 天，如此循环往复。

由于朔望月比回归年更容易观测，也就是说，根据月亮的阴晴圆缺来确定时间要更容易，所以世界范围内出现较早的历法几乎都是阴历。月亮绕地球转动一周，如果以太阳为参照物，实际月球的运行是超过一周的。所以我们用肉眼通过观察朔望月而确定的阴历，十二个阴历月只有约 354 天。阴历不考虑地球绕太阳的运行，因此使得四季的变化在阴历上就没有固定的时间，它不能反映季节，这是一个很大的缺点。

2. 原来阴历是这样确定年月日的

为了更好地确定一年的时间，北宋杰出的科学家、政治家沈括创造了“十二气历”，也就是今天世界通行的阳历的前身。当时，沈括见前朝的旧历法是以十二次的月亮圆缺作为一年的标准，虽有多次的小改动，但是仍然容易导致岁年错乱，而且算数过程繁琐。所以便废除先代遗留下来的以十二朔望月为一年的阴历年法，而改以二十四节气的定年法。此法不以月亮的朔望而直接以十二气历之天象，而把十二个气历中的二十四节气作为年制。不以月亮圆缺为标准而只管时令节气，后再按节气定月并以立春日为每年的元旦。此种新法不但简单，而且对于农事耕作极为有利。但当时司天监中，以世袭制又墨守成规的官员为主，大力反对十二气历，因此新历法实行不久便又被

废掉。数百年后的1855年，太平天国将其颁布使用，改名称为“天历”。后又传至英国，而英国至今仍用此法作为提示气候和指导农事生产的依据。

3. 有阳历了，为什么还是少不了阴历

阳历以地球绕太阳转一圈的时间定作一年，也就是我们在地理学上的回归年，共365天5小时48分46秒。但是为了日历的计算方便，我们就按照整数来记，平年计为365天。一年分作12个月，其中一、三、五、七、八、十和十二月为大月，共31天；四、六、九、十一月为小月，共30天；二月只有28天。我们通过大概估算，四年大月会多出来一天的时间，所以我们采用每四年一闰的办法，也就是闰年，将多余的时间加在这一年的二月里，所以闰年的二月有29天，全年共有366天。为了使我们的时间分配更为精确，我们到每百年的时候，少闰一次，但是当400年的时候还闰。

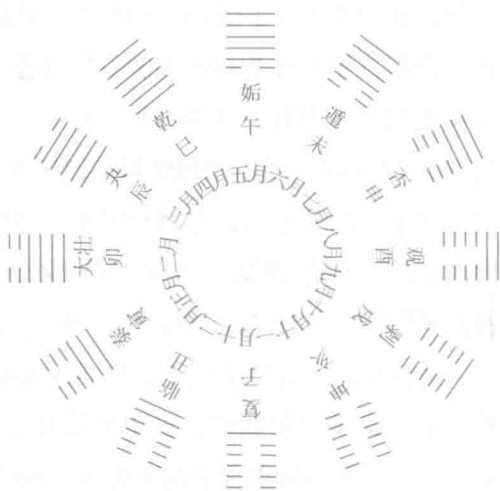
虽然阳历在计算时间上，比传统的阴历更为精确，但指导二十四节气的农事活动又少不了阴历，且阴历每月初一为新月，十五为圆月，易于辨识，使用方便，于是就出现了阴阳合历。在原有的根据朔望月建立的阴历基础上，古人以增置闰月来解决这一问题，约每过二三年多一个闰月，使得历年的平均长度等于回归年，这样它就又具有了阳历的成分，比较好地协调了太阳、月亮的周期，实现了阴阳合一，是世界上科学的天文日历之一，一直沿用至今，这个折中的历，就是所谓的阴阳合历。这个历法对于指导农事生产活动有非常重要的作用，所以有人把它叫作“农历”。并且这个历法是在阴历的基础上改进的，现在大家还把它称作“阴历”。由于历法中有节气变化，跟农业种植活动密切相关，所以“阴历”在中华民族，尤其是农耕者的生活中起着举足轻重的作用。

四、十二消息卦蕴含十二月份的秘密

除了历法之外，古人还创制了十二消息卦与每年的十二个月份相搭配。十二消息卦又称十二辟卦，郑玄形象地说：“辟卦为君，杂卦为臣，四正为方伯。”意思是说，十二消息卦的地位相当于“君主”，统领其他杂卦，是

六十四卦的主干部分，是纲领，是精华、脉络。

十二消息卦的产生应当追溯到周朝，距今已有三千多年的历史，相传周文王被商纣王囚在狱中，周文王将“乾、兑、离、震、巽、坎、艮、坤”这“八卦”上下重叠，演绎成六十四卦，后又补充完善，孔子及其学生又将其整理成书，这本书就是《周易》。后人将六十四卦中的“复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遁、否、观、剥、坤”十二卦，叫作“十二消息卦”。在一个卦体中，凡阳爻去而阴爻来称为“消”；阴爻去而阳爻来称“息”。“十二消息卦”即被视为由“乾”“坤”二卦各爻的“消”“息”变化而来的。用十二个卦配十二个月，每一卦为一月之主，分属农历一至十二月。复主十一（子）月，临主十二（丑）月，泰主正（寅）月，大壮主二（卯）月，夬主三（辰）月，乾主四（巳）月，姤主五（午）月，遁主六（未）月，否主七（申）月，观主八（酉）月，剥主九（戌）月，坤主十（亥）月。农历五至十月，谓之“消”，是阳气渐渐消散的意思，十一月至四月，谓之“息”，是阳气渐渐生息壮大的意思。这十二消息卦也富有哲学思想，它将一年四季十二个月的阴阳消长，春生、夏长、秋收、冬藏的规律性都形象而又巧妙地包藏其中。



十二消息卦图

五、阴阳与历法——八卦是最早的农历

所谓历法，简单说就是根据天象变化的自然规律，计量较长的时间间隔，判断气候的变化，预示季节来临的法则。

天地之间，日夜交替、四季轮回都有自己的规律。古人根据阴阳变化规律总结出了时间的概念，推算出一天、一月、一年的长度，进而指导人类的

生活作息，这便是历法的雏形。后来经过不断发展，又形成了天干、地支、二十四节气，日臻完善。

历法有公历和农历之分，公历是目前世界上通用的历法，但辛亥革命之前，我们中国通行的历法是老祖宗所创制的农历历法。即便是现在，中国传统的农历新年、端午节、中秋节、重阳节等都采用的农历计算方法。

纵观中国古代历法，所包含的内容十分丰富，大致说来包括推算朔望、二十四节气、安置闰月以及日、月食和行星位置的计算等。《书经·尧典》有“历象日月星辰”之语，并记载帝尧曾经组织了一批天文官员到东、南、西、北四方去观测星象，用来编制历法、预报季节。所以，学者普遍认为历法在尧舜时期就已经存在。

不过历法虽始起尧舜，但却完善于夏周时期，孔子在文章中多次提到“行夏之时”，说明夏朝的时候历法已经相当完善，人们都以此为指导规范自己的作息生活。比如周朝末期，也就是春秋战国阶段，古人已经测量出一年为365天，并发明了19年设置7个闰月的方法。

而夏周时期，还有一部伟大的著作诞生，那便是《周易》。《周易》是古人用于指导行为活动的思想理论，对历法的发展起到了积极的推动作用。《周易》思想体系中的河图、洛书、八卦、六十四卦、甲子系统，以及以北斗、极星为中心的二十八宿体系等，构成了古人开创的模拟日、月、五星天象运行规律的动态变量的原型。

在历法计算上，河图之学蕴藏着十进制、二进制、三进制、八进制、阴阳、五行等原理，这些都是历法演算的基础。正如北宋理学家程颐所说：“三命是律，五星是历。”律历度数与《周易》中象数同为一源。

南北朝时期的祖冲之编著的《大明历》，其中“以子为辰首，位在正北，爻应初九升气之端，虚为北方列宿之中”，显然也是用易数来解释历数。

二十四节气、七十二物候是中国古代历法的重要内容，是卦象在历法中的具体应用。北魏的《正光历》中就描述：“因冬至大小余，即坎卦用事日；春分，即震卦用事日；夏至，即离卦用事日；秋分，即兑卦用事日。”将六十四卦与二十四节气、七十二物候相匹配。

《周易》载：“一阴一阳之谓道。”以易学观念描述天地，是世界上最自然、最简单、最质朴的方法论。宇宙天体运动不论多么复杂，只要运用太极、河图、洛书、易卦、干支体系等极其简单、质朴、明了的图像和算式，就能如实地、动态地表达出来。



第二章

农历的养生秘诀

