



易经 养生

易川凿

谢佳良

李骁原

编著

阴阳五行八卦
饮食心态运动

平衡协调捕捉生命本质
大道至简体悟易经精髓





中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

易经养生/易川凿等编著.

北京:中国人民大学出版社,2009

ISBN 978-7-300-11577-1

I. ①易…

II. ①易…

III. ①周易-关系-养生(中医)

IV. ①B221.5②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 228227 号

易经养生

易川凿 谢信良 李骁原 编著

Yijing Yangsheng

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京山润国际印刷有限公司

规 格 160 mm×230 mm 16 开本

版 次 2010 年 3 月第 1 版

印 张 12.25 插页 1

印 次 2010 年 6 月第 2 次印刷

字 数 125 000

定 价 22.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

序 ③ 健康标准

世界卫生组织 1994 年提出的“五快三良”健康标准到今天几乎没变。

所谓“五快”是指：

食得快——是指胃口好、吃得迅速、不挑食，说明内脏功能正常。

便得快——是指大小便轻松自如、特别大便每天至少一次且感觉良好，说明肠胃功能良好。

睡得快——是指入睡迅速、睡得较深、不失眠，醒后头脑清醒、精神饱满，说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调。

说得快——是指说话流利、表达正确、合乎逻辑，说明头脑清醒、思维敏捷、中气充足。

走得快——是指步伐轻快、行动自由、健步如飞、身体敏捷、反应迅速，说明躯体和四肢状况良好。

所谓“三良”包括：

良好的个性——是指性格温和、意志坚强、感情丰富、胸襟坦荡、心境乐观。

良好的处世能力——是指沉浮自如、观察问题客

观、有自控能力、能应付复杂环境，对事物的变迁保持良好情绪，有知足感。

良好的人际关系——是指待人宽厚、珍惜友情、不吹毛求疵、不过分计较，能助人为乐，与人为善。

据世界卫生组织统计调查，符合上述“五快三良”健康标准的人仅占10%，病人占20%，还有70%是亚健康，如图0—1：

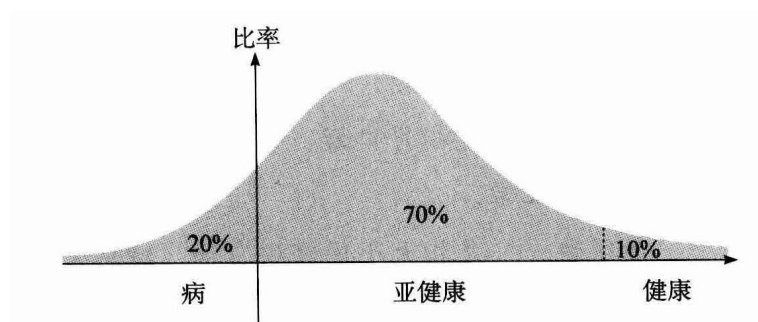


图 0—1 健康状况分布图

第一章 易经哲理 万物皆适 / 1

第一节 阴阳学说 / 2

第二节 五行学说 / 7

第三节 八卦学说 / 14

第二章 万应灵丹 不如养生 / 17

❶ 第六章 五彩缤纷 玄机在内 / 119

第一节 色彩养生 / 120

第二节 鲜花养生 / 129

第三节 芳香养生 / 131

❶ 第七章 风生水起 调理后天 / 139

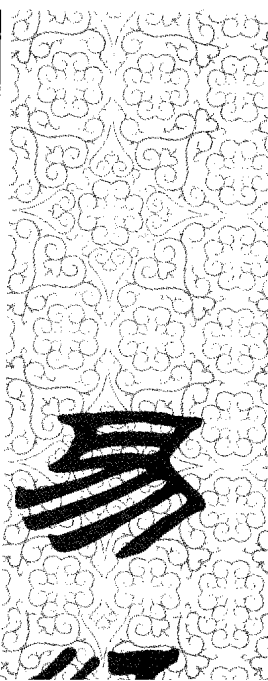
第一节 名字养生 / 140

第二节 风水养生 / 150

第三节 面相养生 / 159

第四节 养生宏观平衡 / 184

❶ 参考文献 / 188



易

第一章



第一节 阴阳学说

阴阳是《易经》精髓。

阳为光明，表面，单数，高亢，男性，雄性。

阴为阴暗，内里，双数，低弱，女性，雌性。

易曰：“一阴一阳之谓道”。

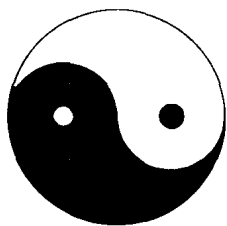


图 1—1

阴阳学说的思想家看到一切现象，都有正反两方面，就用阴阳（图 1—1）这个概念来解释自然界两种对立和相互依存的事物和现象。

阴阳学说就是以对立统一规律，认识宇宙一切事物运动变化的朴素自发的古代唯物辩证法，是中国哲学的一个范畴。

什么是阴阳？看见太阳，向着太阳为阳，背着太阳为阴。人为什么会生病？最大原因就是阴阳不平衡，我们随时把自己的阴阳调平衡，那么学习工作好、精力充沛、身体健康，运气就好。阴阳是一个广义的东西，在我们日常生活中到处都充满阴阳，应用最多的是我们人类，男人就为阳，女人就为阴，这就是最大的阴阳。人为什么到了一定的年龄就需要

结婚，结婚难道只是为了繁衍后代吗？结婚最大的好处就是平衡阴阳。我们可以看一下身边好多年龄大而不结婚的人，他们的阴阳不平衡，看起来没有家庭、没有孩子的拖累，是不是事业、身心就能更健康呢？现实告诉我们并不是这样的，其中最主要的原因是阴阳不平衡。所以人需要结婚。还有一些老年人，中途发生了变化，比方说其中一个提前去世，另外一个就很孤单。近几年来，老年人黄昏恋逐渐增多，它的好处就是平衡了阴阳。而阴阳平衡用得最多的就是男女之间的情感、婚姻。通过情感、婚姻来调整我们的阴阳可以说是最有效、成本最低的。

• 阴阳对应表（表 1—1）

表 1—1

阳	男	大	左边	上	过来	前	外	刚	单	表	多	就业	爱	诚信
阴	女	小	右边	下	出去	后	内	弱	双	里	少	失业	性	失信

男是阳、女是阴，大为阳、小为阴……阴阳随处可见，到处都是，充满整个宇宙空间。我们平常掌握一点阴阳知识有什么好处呢？好处就是通过我们生活的方方面面把阴阳调平衡。除了结婚，像学习，大家都知道学会计，女生适合学；如果招生的老师全部招来一个班的女生，那么这个班的学习效果就没有另一个男女搭配班的学习效果好。俗话说：“男女搭配干活不累”，男女搭配学习起来才不累，这也是一个阴阳的搭配，所以哪怕是只适合女性做的工作，像妇产科、话务员等，照样要增加点男性进去。像只适合男性做的工作，比

如特警、建筑工人，如果全是男人的话，工伤事故就会增加，事就做不好，为什么呢？阴阳不平衡。简单地说，阴阳平衡其实是我们日常生活中做事的一种度，把这个度掌握好了，就是阴阳平衡。比如大家每天学习的时候，肯定是在教室看书的时间很多，玩的时间少，我们暂且把学习归为阳，休息归为阴，这也是一对阴阳。用在学习上的时间太多，学习效率出不来；但是如果休息、玩的时间太多，作业就做不完了，这也是一对阴阳的关系。阴阳的和谐是一种度，并不是一半对一半。而且阴阳是相对的，男性为阳，女性为阴，而同是女性，小燕子相对林黛玉而言，小燕子为阳，林黛玉为阴。同样是一个人，在幼小时为阴，中壮年阳气重，随着年龄增大，阴气开始上升。又如大米和麦子，大米属阴，麦子属阳。而同为大米，粗糙的大米属阳，加工过的精细过桥米线属阴。从这里我们还可以看出，阴阳不是一成不变的，阴阳是一个变化的东西。我们把阴阳调平衡了，也不是就万事大吉了。因为宇宙空间与我们的生活环境会变，这一变，阴阳就不平衡了。阴阳维持的是一个动态的平衡，平衡是相对的，不平衡是绝对的。所以把阴阳调平衡是我们永恒的主题。





• 阴气上扬之因（如表 1—3）

表 1—3

常吃冰镇食物，贪吃反季寒冷食物。
衣服过少。
频繁使用风扇、空调。
西药、打针、抗菌素、感冒药。
天地间的寒气。
熬夜。
情绪不良，喜怒忧思悲恐惊。
经期、孕期、产期、哺乳期、绝经期不注意养生保暖。

• 阳光心态阴阳改运法

如果阴气稍重，改变、提升自我的方法是增加阳的东西，以达到阴阳平衡。阴阳调整具体操作见表 1—4。

表 1—4

阳	鲜花	红	暖色	彩色	刚	爱	诚信	立法	活泼	忙碌
阴	植物	灰	冷色	单一色	弱	性	失信	犯法	呆板	悠闲

第二节 五行学说

五行是《易经》的灵魂。知道了五行的属性、生克，便掌握了《易经》操作的原理。

五行相生：木生火 火生土 土生金 金生水 水生木

五行相克：木克土 土克水 水克火 火克金 金克木

五行学说认为，宇宙的一切事物都是由木、火、土、金、水五种“元素”的运动与变化构成。

五行学说是我国人民独创的世界观和方法论，它辉煌的哲学思想对我国科学事业的发展有着积极的促进作用。

五行学说的基本内容

③ 五行与自然（如表 1—5）

表 1—5

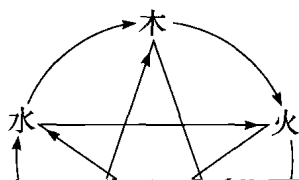
五行	五方	五色	五味	时令	五谷	五星	五臭	五季	五候	象数
木	东	绿	酸	春	麦	岁	臊	生	风	八
火	南	红	苦	夏	黍	莫感	焦	长	暑	七
土	中	黄	甘	长夏	稷	镇	香	化	湿	五
金	西	白	辛	秋	稻	太白	腥	收	燥	九
水	北	黑	咸	冬	豆	辰	腐	藏	寒	六

③ 五行与人体（如表 1—6）

表 1—6

五行	五脏	五官九窍	五志	发病部位	六腑三焦	五液	五体	五声	变动	五音
木	肝	目	怒	颈项	胆	泪	筋	呼	握	角
火	心	舌	喜	胸肋	小肠	汗	血脉	笑	忧	徵
土	脾	口	思	脊椎	胃	涎	肌肉四肢	歌	哕	宫
金	肺	鼻	悲	肩背	大肠	涕	皮毛	哭	咳	商
水	肾	耳	恐	腰股	膀胱	唾	骨髓	呻	栗	羽

② 五行生克



五行由木、火、土、金、水五种基本“元素”组成。木火土金水有两条重大的规律，一个是相生，一个是

火克金：从原理上来说，温度足够高，什么金属都可以熔化。

金克木：伐木工人，要把树砍下来，用的是电锯、斧头。

⑤ 五行相乘

即五行之间依仗自身优势，相对自己弱的五行，乘强相克，相侮。如，金能克木，金得强得势，更加对木进行克伐，此种情形，必将造成木更弱，以此类推。

⑥ 五行相侮

本来金能克木，而当木相当强盛，如一棵很坚硬的参天大树怎能被一把小巧水果刀的弱金克之？反而使金受损，也即为反克之意，其他五行同论。

以上所论阴阳五行之生克制化，不单是一种学说理论，而应从中体会到万事万物通过一定的制约转换、消长最终达到一种相对平衡，在平衡中求得发展。如：木能生火，当木盛时，火必熄；当火盛时，木必焚。只有当两者势力相当，火燃木化灰，成土养木，木助火得以存，以此类推。

五行的两大规律：相生、相克在公众中有一种巨大的误区，认为相生就好，相克就不好。当然，在多数情况下，提倡相生，如姓名学、风水、养生、人际关系……要求相生的占多数，但并不是相生好，相克就不好，有些时候克着