

杨力养生堂系列之二

杨力

杨力/著

讲环境养生

你能主宰自己的健康与运势



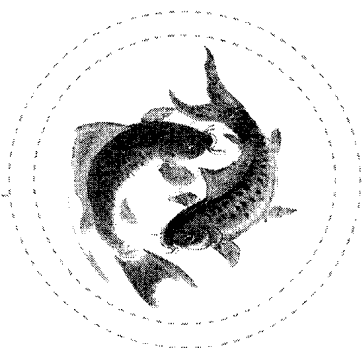
风·水·养·生·第·一·奇·书



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

序



人从何而来？《易经》认为来源于宇宙运动产生的氤氲之气。《黄帝内经》也说：“天地合气，命之曰人。”可见生命与天地息息相关，因为人是一个小宇宙，天地是一个大宇宙，这就是《易经》强调的“天人合一”，也是环境养生的核心理念。环境养生有着博大的内涵，自古以来，中国人就很重视，并总结出了许多宝贵经验。其中风水学就是环境养生的奇葩。所谓风水，气行即风，有山必有水，风水看重的是天地人间的气场，风水学就是强调怎样选择良性气场，如何规避恶性气场，从而让人与天地更和谐，更美好，这就是风水学的精华所在。所以讲环境养生当然不能没有风水的内容。

东方环境养生有三大理念：第一是天人合一，第二是阴阳平衡，第三是良性气场，结合起来就是一句话，人生活在天地之中，要做到天时地宜人和，就必须选择一个阴阳平衡的良性气场，这是天人合一的最高境界。因为阴阳平衡，才能健康一生。这个阴阳平衡就是人与天地的阴阳平衡，这就说明了养生不仅要养好人体的内环境，更要养好外环境，只有内外环境相结合，才能达到天地人的最佳平衡，也才能健康长寿，这就是环境养生的重大意义。

最后，祝愿天下苍生皆健康快乐，尽享天年。

杨力养生堂系列之二

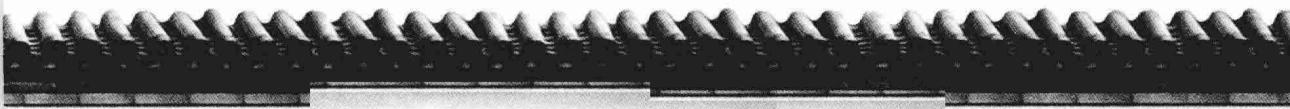


你能主宰自己的健康与运势

讲环境养生

杨力

杨力著



中国文联出版社

© 杨力 2010

图书在版编目(CIP)数据

杨力讲环境养生/杨力著. —沈阳: 万卷出版公司, 2010. 5

(杨力养生堂系列)

ISBN 978-7-5470-0962-8

I. ①杨… II. ①杨… III. ①环境—关系—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第079207号



项目创意/设计制作/ 

杨力讲环境养生

杨力/著

责任编辑/张黎

出版者/北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

联系电话/024-23284090

邮购电话/010-58572701 58572702

电子信箱/vpc_tougao@163.com

经销/各地新华书店发行

九洲财鑫印刷有限公司印刷

版次/2010年11月第1版

2010年11月第1次印刷

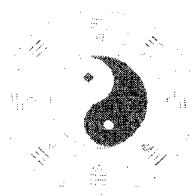
开本/170mm×240mm 1/16 15印张

字数/200千字

书号/ISBN 978-7-5470-0962-8

定价/28.00元

目 录



第一讲 天人合一与环境养生

- 007 / 环境养生是一门古老的科学
- 010 / 环境养生的起源——《易经》
- 012 / 环境养生的主导思想——天人合一
- 016 / 环境养生的理论基础——阴阳平衡
- 020 / 古今名人与风水养生
- 022 / 环境养生中常用风水术语释义

第二讲 气与环境养生

- 027 / 人体乃是由气氤氲而成的
- 030 / 人活一口气——气与养生
- 033 / 环境养生首要关注气场
- 036 / 环境中气场不佳对人体的危害
- 038 / 如何打造气场绝佳的“风水宝地”

第三讲 阴阳平衡与环境养生

- 043 / 中医阴阳平衡理论强调的是平衡



- 046 / 环境养生与阴阳平衡的关系
- 050 / 阳气是性命之本
- 052 / 阳虚者如何运用环境来养阳护阳
- 056 / 阴虚者如何运用环境养阴、护阴
- 058 / 和谐的气场利于维护人体阴阳平衡

第四讲 五行与环境养生

- 063 / 环境养生中的五行理论
- 068 / 五行平衡与阴阳平衡的关系
- 070 / 五行失衡则五脏受损
- 073 / 养阳先要养肾——利用环境来养肾
- 076 / 心动则五脏六腑皆摇，利用环境养心以安身
- 080 / 肝好人才更幸福，利用环境养肝以安心
- 084 / 脾胃是后天之本，利用环境养好脾人会更好
- 088 / 肺是娇脏，环境养肺很重要

第五讲 居住环境的“风水”与养生

- 093 / 选择适合你养生的“好风水”环境
- 098 / 如何选择“好风水”的住宅
- 103 / 选楼挑房，注重细节，选出风水好的居住环境
- 106 / 居家应该远离的几种建筑——电厂、化工厂、坟地等
- 109 / 好风水要考虑马路对人身心的影响
- 112 / 尖角建筑对人的不良影响
- 114 / 小心玻璃幕墙反光造成的“光煞”危害



116 / 重视“声煞”——噪声污染

119 / 门前宜忌有学问

第六讲 居室环境与养生

122 / 室内布局关系家人健康（一）——玄关、客厅、卧室等

128 / 室内布局关系家人健康（二）——厨房、卫生间、书房等的布局

131 / 窗户对人体的影响——注意别扼制了气口的“咽喉”

135 / 小心从窗口溜进来的“杀手”——巧用窗帘阻挡各方煞气

139 / 天花板上藏着的心理隐患

141 / 心气虚弱者应该重视南方

144 / 肝气不足应该重视东方

147 / 肺气虚应该重视西方

150 / 肾气不足应该重视北方

153 / 脾气虚应该重视中央

155 / 摆放镜子的学问

159 / 居室色调选择要注意

164 / 别让风雅成为健康隐患——室内字、画的摆放

168 / 在居室内种养植物要讲究

第七讲 办公室环境与养生

174 / 天时、地利、人和

177 / “好风水”办公室，从选址开始

181 / 办公室座位有讲究

185 / 办公桌上小乾坤



- 186 / 电脑摆放要有讲究
- 188 / 办公室花卉、鱼缸等的使用方法
- 191 / 办公室家具及其他必要设备摆放方法
- 193 / 打造良好的老总（经理、总裁、主任等）办公室
- 197 / 办公室环境细节要注意，莫影响你的健康和好运

第八讲 “好风水”的大环境养生

- 202 / 利用自然环境颐养天年最适宜
- 206 / 挑选适合你自己的自然养生环境
- 211 / 小心优美环境中隐藏的养生陷阱
- 213 / 百川归海，有容乃大——海洋养生
- 217 / 浩浩荡荡，横无际涯——江河养生
- 221 / 隐己深山处，闲云做野鹤——山林养生

课后展望：融入天地，感悟自然

附录：环境养生精典术语、口诀集锦



第一讲 天人合一与环境养生

环境养生学是一门古老的科学，在几千年来的发展中，风水师们不断地加入玄之又玄的内容，也让环境养生蒙上了神乎其神的神秘面纱。那么作为现代人，如何正确地认识环境养生这一科学养生智慧呢？本章将引导大家科学客观地认识环境养生的概念、起源及其理论基础和主导思想等，为学习本书打下良好的基础。

◎ 环境养生是一门古老的科学

环境养生是科学的，不科学的成分只是一些人歪曲了环境养生的科学性，所以我们要全面认知，合理对待，批判接受。

“天和地不能分，鱼和水不能分……”忘了这是哪首情歌，它论述的是爱人之间真情相拥的情愫。其实人与环境，也就像鱼和水、天和地，以及有情人一样，密不可分。

因为环境创造了人类，人类依存于环境，并受环境的影响。并且，人要不断地适应环境，还要通过自身的生产活动不断改造环境……正如恩格斯所言：“人本身是自然界的产物，是在他们的环境中，并且和这个环境一起发展起来的。”所以，人与环境，是相互依存、相互协调的。

自古以来，中国人就十分重视选择住宅环境的养生作用，认为适宜的住宅环境不仅能为人类的生存提供基本条件，还能有效利用自然界中对人

体有益的各种因素，使体魄强健，精神愉快……历代学者也都着力于这方面的研究，并也取得了不少成果。

在《易经》中，研究者就在“天地人合一”、“阴阳平衡”的大道理下，论述了诸多的环境养生事宜。可以说，《易经》是环境养生学的起源，是环境养生的鼻祖。

《黄帝内经》中也指出：“凡欲诊病者，必问饮食居处……”这非常明确地阐明了诊治疾病要注意环境因素的影响。

在《太平御览》中专列“居处”一章，《遵生八笺》也有“居室安处”的条目，专门论述环境养生的诸多问题。

……

在遵循先人的环境养生思想下，后代养生专家逐渐创立了一系列非常实用的环境养生方法，尽可能地教人们学会充分利用外界地理环境中的有利因素，避免不利条件，从而达到养生保健的目的。

但是，如今还有很多人对于环境养生持怀疑的态度，尤其是在涉及环境“风水”问题时，很多人都会觉得这是迷信行为。至于为什么会有这样的认知，我想不外乎以下几种情况：

● 从自身原因来说

人的学识文化不同，所以对于环境“风水”问题的看法也不同。

个人和民族的信仰不同，比如一个人信基督教，他会认为人的一切旦夕福祸全都是由“神”所赐，所以他不会相信环境养生这一问题。即使注重环境养生，他也是从“神”的角度去考虑的，而不会从中医环境养生方面去考虑。当然，如果你跟他讲环境的“风水”问题，他们还会觉得你不可理喻，从而引致矛盾。

● 从外在影响来说

造成人不信任环境养生，尤其是从《易经》“风水”的角度来讲环境

养生的人，多是因为受到欺骗和不认可而导致思维定式，不肯信任环境养生。例如，一些打着《易经》招牌的人，其思想品德不好，有敲诈欺骗的行为，给《易经》抹黑，这就造成个人思想上的不信任。

还有一些传播易学的人学艺不精造成的长期隐患，影响了《易经》的传播。

另外，国家建立的易学群体和学习《周易》的人不多，再加上五行术数研究方向不对，所以很多人也对真正认识易学还存在着很大的差距。

易学在国际上的影响虽然越来越大，但在国内，社会各方面的压力对易学的发展和接受有一定的影响作用。诸如此类，所有这些都阻碍了环境养生的发展，扼杀了环境养生应当为人提供好处的本质。所以，这是很可惜的。

其实，我想说的是，环境的“风水”问题不是迷信，只是部分人歪曲了环境养生的科学性，尤其是《易经》中所讲的环境“风水”的科学性。科学研究证明，风水是通过调整环境场能，来改变能量场，使之有利于人们的身心生活。它的作用机理是，通过环境内物质能量（包括天体星气场能），在一定范围内形成聚焦或扩散放大，从而影响环境内人或事物吉凶。它是一种科学的特质能量法则。

那么在今天，我们学习《易经》，学习环境养生术，就要全面地认知《易经》养生的科学性，摒弃迷信成分，学习科学的环境养生打造方法，如此，我们才能为自己和家人创造一个科学合理、舒适宁静的居住环境，从而保障我们的身心健康，延年益寿。这也是我编著此书的一个最重要的目的！

杨力解惑

平常讲学中，很多同学问我：“杨教授，我们家乡有为死人选择墓地看风水的习惯，据说风水好的墓地可以保佑子孙不生病、财运亨通。你觉得这

科学吗？”其实，我想说的是，这是没有科学依据的。环境养生的科学性只存在于活人，科学选择适合自己的气场，达到人与自然界的和谐统一。但是为死人选择坟地，用来保佑子孙后代，这是无稽之谈，这种恶习应该摒弃。

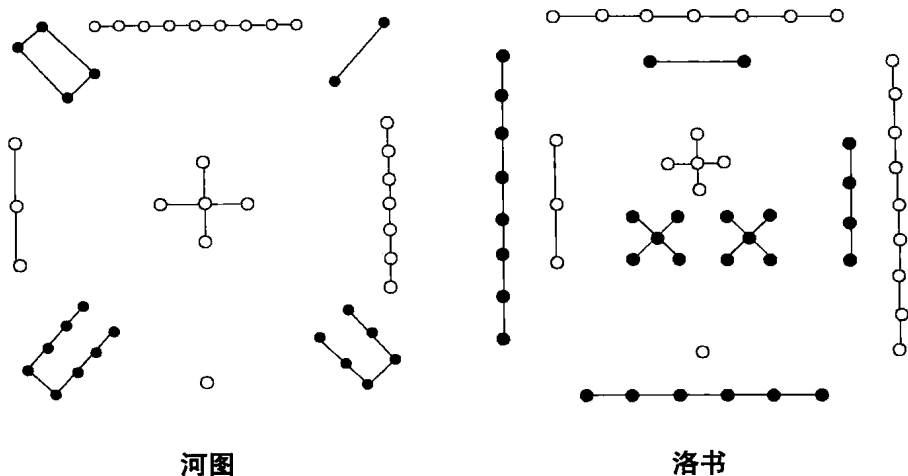
◎ 环境养生的起源——《易经》

《易经》从“河图”、“洛书”中渗透人间环境养生的思想，并提出天人合一、阴阳平衡等养生理念，所以任何环境养生的疑问我们都可以在《易经》中找到答案。

环境养生起源于《易经》，原因是什么？我来和大家一一分析。

大家知道《易经》起源于什么吗？这就要从《易经》中所提到的“河图”，“洛书”说起。其实《易经》主要来源于“河图”、“洛书”。

这河图、洛书的来历很传奇。传说在远古时代，黄河浮出了背上画有图形的龙马，洛水出现了背上有文字的灵龟，而这些图形和文字即是“河图”和“洛书”。如下图：



后来，据专家考证，《河图》是中国的气象图，《洛书》是古时确定方位的指南。《河图》中的圈点表示天文、气象、地理知识等，图中的圈

表示太阳、点表示阴雨，把图与书合在一起则是一张比较完整的地理、天文、气象变化图，这与我国的地理环境雨水分布与流量非常吻合，也就成为古代人们了解自然、寻找生存环境的指南。古人用《河图》来探索天气变化，用《洛书》来寻找相应的方位，从而利用自然的气候与物产，寻求最适宜人类生存的地方。由此可知，《河图》是管天气变化的，《洛书》是定地上八方的，有了这两张图的完美结合，就能知道何时、何地的天气变化情况与地理形势。古人在当时即有这样的认知是极其可贵的。

由此我们也可以看出，《易经》最原始的养生理论即是从环境与人的关系说起的。

当然，在《易经》中，又因“河图”、“洛书”而延伸出来多种养生理念，比如“先天八卦”、“后天八卦”，以及“天人合一”、“阴阳平衡”的理论等，我们也不难从中找到环境养生的相关思想及其科学性。

譬如，《易经》将“阴阳”当成事物的性质及其变化的法则，把许多具体的（自然的和社会的）事物都赋予了“阴阳”的含义。从自然现象来看：“天为阳、地为阴，日为阳、月为阴，暑为阳、寒为阴，明为阳、暗为阴，昼为阳、夜为阴……”而这一切都是人类赖以生存的环境的重要组成部分，人只有在所处的环境中，努力迎合环境，或者协调环境，促使阴阳平衡，才可以在环境中很好地生存。

举些例子来说，古代的城建布局、建筑设置等多会考虑《易经》中的阴阳平衡思想，比如四合院就是阴阳平衡、和谐观念建筑的典型。传统建筑中的“九梁十八柱”等都是从《易经》中获得灵感，故宫角楼就是这种风格的典型。

而《易经》中“天人合一”的思想，对环境养生也有着重要意义。

“天人合一”是一种宇宙思维模式，它是《易经》哲学思想体系中最重要的一個概念，也是我国传统文化中的一个重要概念。《易经》的最高理想，就是实现“天人合一”的境界。在《易经》看来，天地间的万物均“统”之于天，地与天相辅相成，不可缺一。但地毕竟是“顺从天”的，所以，天可以代表整个自然界。人生于地上，就要“裁成天地之道，辅相天地之宜”。即自然界提供了人类生存所需要的一切，人在获得自然界所

提供的一切生存条件的同时，更要“裁成”、“辅相”自然界完成其生命意义，从而达到人之生命的目的。

所以，综观《易经》的养生思想，与环境有着千丝万缕的联系。当然，在《易经》中所涉及的环境养生思想，远不止我上面说的这几点。

《易经》是研究天地万物变化规律的，将它引入中医治病理论中，成为中医的重要组成部分。我国医学所追求的天人合一的理念，讲求人与自然的和谐相处，就是《易经》精神的影响！尤其要提醒大家的是，人是生存在天地间的，而《易经》的环境养生思想，充分注重从整体的角度去认识世界和把握世界，把人与自然看做是一个互相感应的有机整体。所以，人们应适应天时、地利、人和的变化，努力学习《易经》，合理地驾驭环境，打造最佳的适合自己的养生居住环境，以助自己和家人健康长寿，平安幸福，财运亨通。

杨力解惑

《易经》到底是一本什么样的书？这是很多人的疑问。其实就我的理解来说，《易经》是一种人工编码系统。它由阴阳通码卦符组成了八卦、六十四卦、三百八十四爻三个不同水平的系统层次，同时配以卦辞和爻辞进行文字说明。运用简单卦符系统对宇宙万物发展演化规律进行模拟，找到了事物间的抽象关联，是目前所知的上古文明中层次最强、结构最严密的符号系统，也是最早运用系统论揭示宇宙密码的典型。比之研究具象关联的现代科学，它可谓是一个全新的领域，其中的奥妙至今仍值得深入研究。

◎ 环境养生的主导思想——天人合一

“天人合一”是一种宇宙思维模式，它是《易经》哲学思想体系中最重要的一個概念，也是我国传统文化中的一个重要概念。

“天人合一”是《易经》中的重要养生思想，并且《易经》的最高理想就是实现“天人合一”的境界。

在今天生态环境惨遭破坏的严峻事实面前，我们应该学学古人环境养生中“天人合一”的养生思想，这可谓解救人类生态环境，保证人与自然和谐相处的一剂难得的济世良药！

在《易经》中，乾、坤二卦代表天、地，而天、地是代表自然界的，人与自然是不可分割的统一体。人要尊重自然界中的一切，爱护自然万物，这是人类的崇高道德职责；提倡人与自然和谐相处，对自然资源要取之有节、用之有度，反对将自己与自然对立起来；强调人应当尊重自然，遵循自然规律，以实现人与自然的和谐发展。这是今天人类环境养生的主导思想。

另外，在《黄帝内经》中，这本中医养生的鼻祖也主张“天人合一”的养生思想：在《灵枢·刺节真邪》中说“与天地相应，与四时相副，人参天”；在《灵枢·岁露》、《灵枢·经水》中反复强调“人与天地相参也”；在《素问·脉要精微论》中则强调人“与天地如一”。不管怎么变，天就是指自然界，而人是生存于自然的生灵，所以人养生要重视环境，要重视顺应自然界的万事万物的变化，尊重自然界、爱护自然界，尽量做到人与自然“天人合一”，如此，我们才能健康长寿，平安幸福。

那么，我们该如何做到天人合一呢？

● 把人体节律与自然节律联系起来

在《黄帝内经》中有把时间的周期性和空间的秩序性有机地结合的观念的体现。如强调人体自然节律是与天文、气象密切相关的生理、病理节律，故有气运节律、昼夜节律、月节律和周年节律等。由此延伸出：

应四时养生的环境养生。一周年（四季）为一个完整的周期，四季有时、有位、有五行生克，因此，以一年分四时，则肝主春、心主夏、肺主秋、肾主冬……顺应四季养生，就要做好春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾……并且，要顺应天时，春三月要夜卧早起，披发缓行，广步于庭（到

庭院中散步），以使志生（使志气生发）；夏三月要夜卧早起，无厌于日（不要怕阳光），使志无怒（心情要愉快），使气得泄（不要闭汗），若所爱在外（多到户外活动）；秋三月，要早卧早起，与鸡俱兴（与鸡一起作息），使志安宁，收敛神气；冬三月，万物闭藏，水冰地冻，无扰乎阳（不要耗散阳气），要让神气内守，要避寒就温，少出汗，必待日光（多晒太阳）。

应月节律养生的环境养生。其基本推论是根据自然界月的阴晴圆缺规律，以及潮汐变化规律等，人都要做出相应的养生调整，以达到天人合一的环境养生目的。

应昼夜节律养生的养生思想。其基本推论是将一日按四时分段，指人体五藏之气在一天之中随昼夜节律而依次转移，即肝主晨、心主日中、肺主日入、肾主夜半。而在一天中的这些不同的时段，我们都要根据不同脏器的当令时间，进行特别的养生。比如为了适应昼夜晨昏的养生方法，我国古代养生家还特别推崇早晨起床前叩齿三百，晚间临睡前又叩齿咽津的方法，这对应节律养生有益。

总之，让人与自然节律相配合，进行必要的养生方法，是环境养生中天人合一的重要养生思想，做好了，更益于人的健康和好运。

● 把人的日常生活习惯与地理环境联系起来

不同的地理位置，不同的环境内容，作用于人体也是不同的。《黄帝内经》中讲五方之民养生法，其实就是非常科学的应环境养生中的“天人合一”的环境养生思想，论述了不同地理位置、不同居民如何顺应居住环境特点、饮食特点、体质特点、发病特点和治疗事宜等，来与地理环境相配合，以达到遵循环境来养生的目的，如下表：

生活方位	生活环境	环境养生之道
东方之民	生活在天地生发之气始生之方，其气候特点偏于温和，类似于春天；环境的特点是靠近海边……	从这些环境特点可以看出，东方之人养生要注意养阴气以制阳热，尤其在春夏季节注意穿轻薄、易透气的衣服，保持皮肤清洁，以防皮肤生疮痍，气候炎热季节可适当服些清热解毒之品以防病保健；平时饮食不要太咸，尽量清淡一些，以防止过咸对身体不利。
西方之民	生活在盛产金玉、遍地沙石的地区，其气候特点是收引劲急，类似于秋令的清凉肃杀气候；环境的特点是依山陵而居，其地多风，水土之性刚强……	从这些环境特点来看，对于西方之人来说，依据环境养生，应着重调摄精神情志，尽量做到“恬淡虚无”，保持心境的宁静快乐以养神；同时西方气候寒凉干燥，应注意防寒保暖，多饮水以防体内水分丢失太多，或服用一些养阴润燥之保健药食，并用滋润脂膏涂抹以保护皮肤等。
南方之民	生活在阳气最盛、万物生长繁茂的地区，其气候特点偏于炎热，类似于夏季；环境特点是地势低下，水土较弱，雾露常聚……	根据南方气候炎热、雾露常聚而生湿伤人的特点，南方之人的养生应以养阴清热、祛湿通经为重点，尤其在气候炎热的季节，要注意穿轻薄、透气好的衣服，住通风透气、遮阳清凉的房子，饮清凉饮料；居住环境尽量选地势高而干爽之处，或住于楼上稍高处，以防外界雾露湿气伤人；尽量少吃些发酵食物，以防损伤肠胃。
北方之民	生活在天地之气闭藏的地区，其地势高，故其气候的特点是风寒凛冽，类似于冬天；环境的特点是依山陵而居，习惯于野外居处。	根据北方气候寒冷，其地居民多发脏寒之疾的特点，北方之人的养生应主要顾护阳气以抵御阴寒，秋冬寒冷季节尤其要注意加厚衣被鞋袜以防寒保暖。
中央之民	生活在地区地势平坦而湿润的地区，其气候特点是寒温适宜，物产丰富。	根据中央地区地多湿，其地居民体弱阳虚的特点，中央之人的养生应以扶养阳气、祛除湿气为主，故平时应尽量多做太极拳、五禽戏、气功之类的导引之法锻炼身体，亦可多做保健按摩之类以健身；平时亦可服用一些益气助阳、化湿利湿、强筋壮骨的药食进行保健。