

# 易经

胡春宇◎编著

本书能够给您带来健康  
带来对自己身体的全新认识  
带来养生的法宝以及全新的生活态度

## 五行与养生

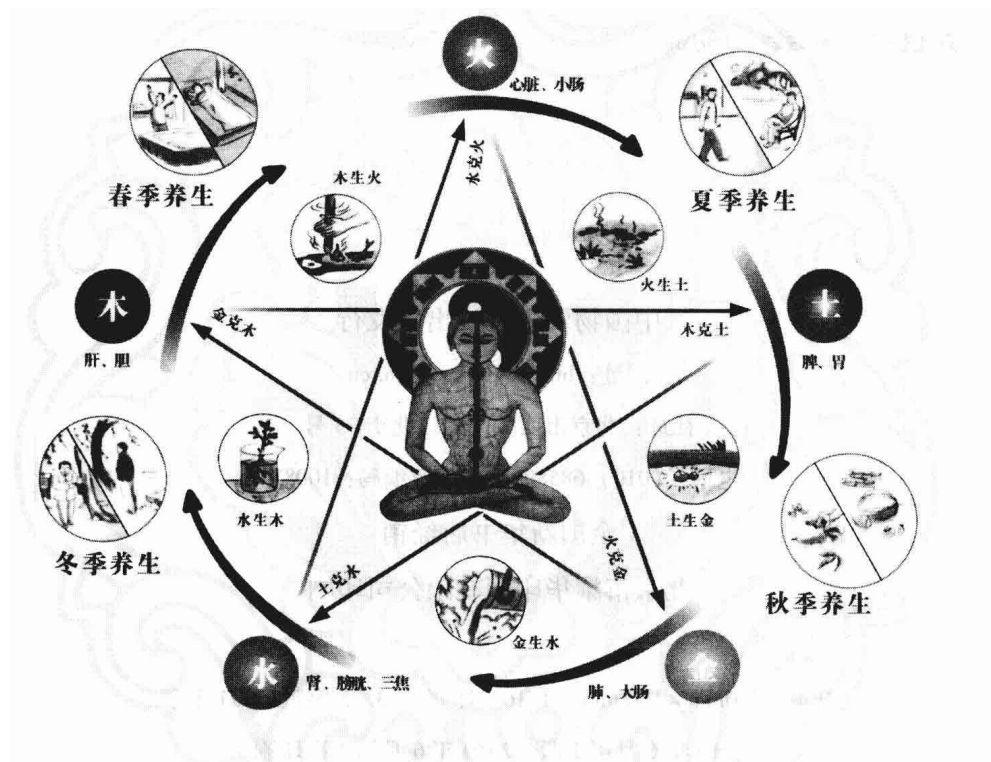


中医积累了很多的有效经验，并引进了诸子百家思想，包括道家易经中的阴阳学说，以及后来出现的五行学说，中医的这些说法很多都得到了现代医学的印证。

中国物资出版社

# 易经五行与养生

胡春宇◎编著



中国物资出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

易经五行与养生 / 胡春宇编著. —北京: 中国物资出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3405 - 1

I. 易… II. 胡… III. 周易 - 关系 - 养生 (中医) IV. B221.5 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 074861 号

策划编辑 黄 华

责任编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京市耀华印刷有限公司印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 13.75 字数: 204 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 3405 - 1/R · 0078

印数: 0001—5000 册

定价: 26.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

# 序



大街上人来人往，人人衣着光鲜、步履匆匆，看似健康的身体中隐藏着多少疾病的隐患呢？如果你每天忙碌忽略了运动，如果你每天总是重复着自己喜欢的饮食偏好，如果你每天总没有时间顾及早餐又天天熬夜加班，终有一天你会被自己这些不好的生活习惯带来的疾病所困扰。与其等大病酿成，花费高昂的医药费并且让自己身体受苦，为什么不从现在开始，依据传统医学中的未病先防的思想来为自己的身体投资呢？

中医在养生这一方面的作用还是被人们所认可的，虽然对于西医和中医的争论在很久以来一直没有停息。传统医学在近代一直被那些主张学习西方先进技术的人所诟病，他们认为中医就是阴阳五行八卦，就是看相辨骨、看风水和愚弄欺骗，以至于出现了宁可等死也不准看中医的现象。但是我们要知道，中医从黄帝以前就开始为中华民族祛病养生了。在漫长的历史进程中，中医积累了很多的经验，并引进了诸子百家思想，包括道家易经中的阴阳学说，以及后来出现的五行学说，中医的这些说法很多都得到了现代医学的印证。比如人在春夏应该早起晚睡，积攒阳气，在秋冬应该晚起早睡，保留身体中的阴气。这也正好应对了天地五时的规律，是对长寿养生非常有益的。

西医现在已经陷入了和病毒的无休无止的战争当中，因为西医的理论就是头痛医头、脚痛医脚，有炎症就吃消炎药，乳腺癌就把乳房割掉，再

不就是换器官，手术费和医药费变得越来越高。虽然中医中也有华佗刮骨疗毒、开颅取涎的医术，但中医更多的是从整体上来看问题，因为人本来就是一个整体。中医的高明之处在于它有一个整体观，而不是无休止地舍本逐末。中医还将人的先天之本和后天之本结合，将内在的身体基础和外在的气候环境结合，再加上相应时节的食物调养，以此来从一个宏观角度来告诉我们怎样延年益寿，长命百岁。

其实中西医也并不是完全对立，能够解决问题的方法就是好方法。中西医的关系就好比计算机软硬件关系。软件是信息科技中最特别的事物，它是人类制造的第一个无法从硬件中用肉眼看到的东西，如果不明白有软件的存在，直接用解剖计算机硬件的方法，无法证实软件的存在。人体的功能比计算机复杂千万倍，从信息科技的观点来看，人体不可能只是单纯的硬件，必定存在着我们无法用解剖学验证的许多软件。中医学的许多理论和概念，很可能就像计算机的软件一样，永远无法从解剖学中得到验证。

一台没有软件，硬件齐全的计算机，不过是一台并不能工作的裸机。人们不会觉得奇怪。通常计算机暂时不能工作，多是软件的问题，计算机专家多是修复软件后计算机就可恢复工作。但一个人检查不出问题，却不能很好工作，中医说是气虚，西医大为不解。一定要查出一个“病”来，于是X片、B超、血生化、肝肾检查、CT、核磁共振……结果仍不得而知，这使病人如临大敌，深恐自己已患绝症，一个小疾花费少则几百元，有时数千元，甚至万元。医学的终极目的应该是使病人恢复健康或是维持健康，而不是其他。

中医将人生下来的不同体质分为金、木、水、火、土五种体质，因为他们有不同的体征和性格以及生活习惯。根据不同体质，用药和养生也是很有讲究的，这是中医在细微末节上的认真。中医的大处着眼、小处着手的做法让养生变得更加具有针对性。中医还将人体的各个器官通过五行学说形象化，归纳出五行藏象学说。中医还将我们的饮食、我们的情志以及五官所能感觉到的味道、气味、声音、颜色等归纳出它们的性质，从宏观

角度来说中医也要比西医高明得多。

比如你得了感冒，你或许会选择一些常用的感冒西药，这些药可以消除鼻塞、喷嚏或是鼻涕、咳痰等症状，但是你的身体仍然不舒服，而中医会根据你的伤寒（感冒）分析得很清楚，内伤寒用什么药，外伤寒用什么药，以及你自己本身是什么样的体质，哪些药对你来说事半功倍而且药到病除不留根，这些中医都会加以辩证分析。这就是中西医的区别，中医更加针对的是本质问题。

现在我们总是生活在匆忙之中，无暇顾及自己的身体，忽略了自己身体的预警信号，出现了小病小恙都不放在心上，其实疾病像养生一样，也是一个逐步积累的过程。我们需要从第一个阶段就把疾病压制在萌芽中，中医的理论就是主张要想不生病就要主动地去防病，养生锻炼身体，这样体质坚强以后，人就会百病不侵。

当前中医在国际上的地位越来越被认可，尤其是中医中的穴位针灸按摩、副作用小又廉价出奇效的中医药。相信随着祖国的强大、中华民族博大精深文化的传播，中医一定能够在更大范围内造福人类。

希望本书能够给你带来健康，带来对自己身体的全新认识，带来养生的法宝以及全新的生活态度。也希望你及时指出本书中存在的错误漏洞，我们将一如既往地本着对生命高度尊重的态度来为你服务。

作 者

2010 年 2 月

# 目 录



|                        |           |
|------------------------|-----------|
| <b>第一章 《易经》是本什么样的书</b> | <b>1</b>  |
| 《易经》深奥但不神秘             | 3         |
| 破解《易经》中的健康密码           | 8         |
| 五行的来源                  | 18        |
| 五行相生相克的规律              | 19        |
| 养生五行对照                 | 20        |
| <b>第二章 你是哪种身体特质</b>    | <b>23</b> |
| 火型体质须防心脑血管疾病           | 25        |
| 木型体质需要避免久坐伤神           | 28        |
| 土型体质应注意少喝酒多养胃          | 30        |
| 金型体质易患呼吸道疾病            | 33        |
| 水型体质要保护好肾脏             | 36        |
| <b>第三章 喜怒有常，身体健康</b>   | <b>41</b> |
| 怒伤肝，莫生气                | 43        |
| 喜伤心，快乐需要有所保留           | 46        |
| 思伤脾，思虑过度是种病            | 50        |

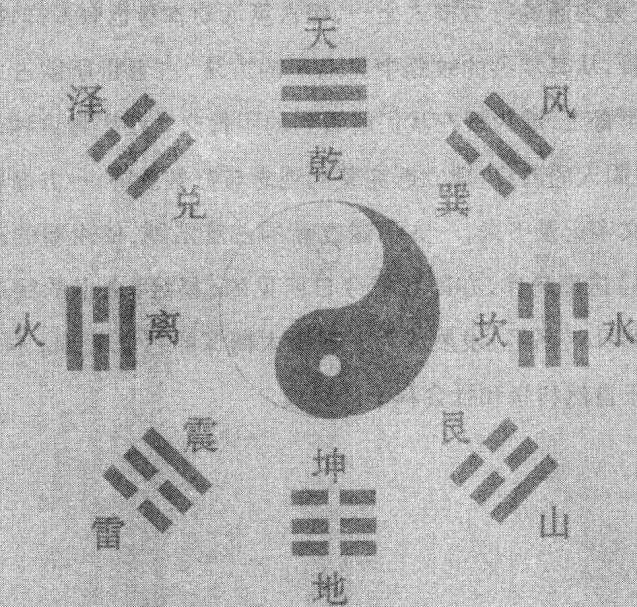
|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 忧悲伤肺，问君能有几多愁 .....              | 52         |
| 惊恐伤肾，从容带来健康长寿 .....             | 55         |
| <b>第四章  五官——你的健康堡垒 .....</b>    | <b>59</b>  |
| 眼睛与五色 .....                     | 61         |
| 耳朵与五音 .....                     | 67         |
| 舌头与五味 .....                     | 71         |
| 鼻子与五嗅 .....                     | 74         |
| 五谷与口 .....                      | 78         |
| <b>第五章  五时的保养与保健 .....</b>      | <b>85</b>  |
| 春季别让流感困扰你 .....                 | 88         |
| 夏季养生正当时 .....                   | 90         |
| 长夏注意防湿气 .....                   | 96         |
| 秋季润肺是首要 .....                   | 102        |
| 冬季应该防哮喘 .....                   | 109        |
| <b>第六章  心、小肠——让生命之火常燃 .....</b> | <b>115</b> |
| 心、小肠之于五脏 .....                  | 117        |
| 高血压的防治 .....                    | 120        |
| 心脏病早防是上策 .....                  | 123        |
| 心、小肠的穴位按摩 .....                 | 127        |
| <b>第七章  肺、大肠——生命中的金 .....</b>   | <b>131</b> |
| 肺、大肠之于五脏 .....                  | 133        |
| 久坐会引发痔疮吗 .....                  | 136        |
| 养肺排毒食疗 .....                    | 138        |



|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 肺、大肠的穴位按摩·····                | 140        |
| <b>第八章 肝、胆——生命之树的护理</b> ····· | <b>145</b> |
| 肝、胆之于五脏·····                  | 147        |
| 饭局多了就会脂肪肝·····                | 151        |
| 胆囊炎离我们有多远·····                | 154        |
| 护肝壮胆的食谱·····                  | 157        |
| 肝胆的穴位按摩·····                  | 161        |
| <b>第九章 脾、胃——生命的土壤</b> ·····   | <b>167</b> |
| 脾、胃之于五脏·····                  | 169        |
| 十胃九病是真的吗·····                 | 171        |
| 健胃养脾的食谱·····                  | 179        |
| 脾胃的穴位按摩·····                  | 182        |
| <b>第十章 肾、膀胱——生命之水长流</b> ····· | <b>187</b> |
| 肾、膀胱之于五脏·····                 | 189        |
| 肾亏到底是怎么了·····                 | 192        |
| 尿急尿频的疗法·····                  | 196        |
| 补肾利尿食谱·····                   | 199        |
| 肾与膀胱的穴位按摩·····                | 203        |
| <b>跋</b> ·····                | <b>209</b> |

## 第一章

# 《易经》是本什么样的书



《易经》出现在人类历史的早期,由于当时人类的科技还不够发达,面对人类自身生存的重大问题,人们需要解决对自然界现象变化的预测;同时,在社会斗争中,为了实现自身利益,也要预测社会的变易;再就是,人生在各种关头,都有各种吉凶利害需要预测。这一切预测的需要就哺育了最初的预测学,在这种情况下《易经》就诞生了。

《易经》是一部卜筮行业的集体性著作,并不是成就于一时、一地、一人之手。占筮是中国古代文明中的一个重要侧面,夏商两代已有鬼神观念以及人鬼沟通的方法,占筮是人鬼沟通的行为模式之一,但占筮活动本身也有多样性,最典型的是烧龟壳或烧牛骨,从其烧裂的纹路中见启示的方法,占者将所欲占之事与对纹路的解释又刻到甲骨上,成为现在我们所看到的甲骨文。烧甲骨这种占筮活动传至周文化时,经过周人的改良,建立起完整的观念与符号系统,一方面将当时所占之事及其解释以文字记录下来,一方面建立新的占筮法则,使用新的占筮工具最终总结完成《周易》这部著作,亦即我们今日所见的《易经》之书的经的部分。经过历代哲学家的阐释,《易经》发展成为一部博大精深的哲学著作。同时,它也是我国古代一部关于自然科学和社会科学的经典。

## 《易经》深奥但不神秘

《易经》是一本充满智慧的书，古今中外不少智者贤士都对此书做了深入的研究。这本书的来源是怎样的？人们都感觉这本书十分神秘，主要是在周之前一开始有三本讲易理的书，后来只剩下《周易》得到流传，其他两本虽然遗失，但是流落民间给人们看风水、算命带来极大帮助。

### 《易经》三兄弟

双双瓦雀行书案，  
点点杨花入砚池。  
闲坐小窗读周易，  
不知春去几多时。

这是南宋诗人叶采的一首绝句，可见《易经》读起来多么引人入胜。《易经》总共有六十四卦，全书数千字而已。但是就是这几千字，让古往今来多少文人志士、帝王将相为它痴迷，山野樵夫，江湖郎中也把玩不已，甚至有人说：“不知易，不可以当宰相。”《易经》是什么样的一本书？有如此大的魅力，《易经》和咱们的健康有什么关系？它真的很神吗？

“易”字在甲骨文中，是一个象形文字，它由“日”和“月”两个字结合而成，太阳和月亮构成了这个宇宙，而太阳和月亮的昼夜更替出现了天、月等记时单位，根据天地、日月、万物的变化，古人得到一些基本的各个领域通用的规律，并用占卜的语言记录下来，于是就有了《易经》。

《易经》主要研究各种事物怎样变化，所以其书名英语翻译就是“关于变化的书”（THE BOOK OF CHANGES），当然西方人士仍有以 I-CHING 来直接翻译。一般人都以“无字天书”的态度去看《易经》，认为那是很深奥、难懂、高不可攀的东西，其实不然。形成这种错觉的原因很多，但主

要有下列两点：

一方面原因是《易经》有一套逻辑符号、术语、卦名等。如阴（--）阳（—）、九六互变、乘、承、比、应、往来等错综复杂，如此多的哲学名词和变化，不明了这些东西是什么意思，拿起易经自然是看了半天还是不知所云，于是一般人认定《易经》是无字天书奥妙莫测。

另一方面原因是由于接触江湖术士，听了他们的说法，如测字、卜卦、算命、看相、姓名、阴、阳宅、择日、合婚等。他们将天干、地支、阴阳五行说成一套似是而非的道理，越听越糊涂，于是错把诡异术士之说误认为是《易经》的内容。

其实《易经》主要讲卜卦和规律的应用，这种应用极其广泛。《易经》应用于天道，例如天干、地支、气象与节气等；应用于地道，例如大地、山川、河湖、道路、城镇、村落与住宅等；应用于人道，比如人体的生老病死、健康、命运等，甚至是现代技术计算机跟《易经》都有关联。在清朝初年那个阶段，西方有位大学者莱布尼兹（1646—1716），看到传教士用拉丁文翻译的《易经》，他从《易经》的六十四卦体会到二元对数、二进位制。这种思考模式最后发明出计算机，当然，大型计算机演变成微型计算机，那是后来的发展了。虽然不能说计算机的发明是中国人，但是其基本构成的模式和思考的方法，是从《易经》中来的，这是有相关性的。

在历史上出现过三本《易》，好比三兄弟，老大叫《连山易》，老二叫《归藏易》，老三才是我们今天的《易经》，也就是《周易》。老大、老二因为年代过于久远，都遗失了，老三还健在。真正的《周易》没有今天的算命先生的生辰八字那些算命术，那是老大和老二的体系，遗落在民间流传至今。老三《周易》却被孔老夫子点名题为四书五经中的五经之首，一直流传至今。

在人类历史的早期，就好像是童年的孩子一样，人类对于任何事物都充满了好奇，尤其是对于自身问题思考甚多，对于人类是怎么来的、人类的未来在哪里等问题，就好像对于日月星辰的更替、阴晴雨雪的变换、春

夏秋冬的轮回、人的生老病死等问题一样，人们总是不停地进行探索。人们想把握自然，掌握未来，怎么办呢？人们就运用一套符号系统进行占卜。相传在六千多年前，上古帝王伏羲氏根据白龟的图案画八卦，并进行一系列的创造活动。他以符号“—”代表阳，“— —”代表阴，并进行不同的组合产生了最初的八个卦，乾、坤、震、艮、坎、离、巽、兑八个符号即后来说的八卦，后来经过长时间的发展就形成了今天的《易经》。

《易经》在春秋战国时代得到进一步完善，是我国先人的集体创作，是中华民族智慧的结晶。《易经》里的思想已经渗透到中国人生活的方方面面，即使人们并没有意识到这一点，事实也是如此，孔子就说过人们“日用而不知”。今天，我们谁不曾说过某某人阴阳怪气，某某人又变卦了，或者扭转乾坤、否极泰来之类的口语和成语，但不一定人人都知道这些词汇直接来自于《易经》。《易经》在秦始皇焚书时亦不敢焚毁它，在西汉时期就被列为六经（易、诗、书、礼、乐、春秋）之首，在我国文化史上享有最崇高的地位。

那么，为什么还叫《周易》呢？据说《周易》作者是周文王，也就是《封神演义》中的文王创立的，当时商纣王无道，宠信妲己，文王去给殷纣王进贡，贡品不满意，纣王于是大怒，将周文王软禁起来，一软禁就是数载，文王思故邦，说：我年老了，到底还能不能活着回家呢？就开始算命，算会不会被杀头，会不会被软禁到死，形成了体系，有了心得，遂成《易经》。文王写的严格来说不是今天所说的《易经》，后来孔老夫子读《周易》“韦编三绝”，把竹简的绳子都读断了，很有体会，写了一篇注解《易经》的文章，称为《周易大传》，对《周易》进行了哲学性的发挥，于是《易经》脱离算命的框架，真正形成了一个理论体系，后人便把《易经》和《周易大传》加在一块合称为《周易》，又有人称《周易》也叫《易经》。传说归传说，不可否认的是，《易经》是一部集体性著作，并不是成就于一时、一地、一人之手。



《易经》与中国的传统文化有很大的渊源，比如医学，古代就有专门靠《易经》治病下药的人，称为“易医”，靠一本《易经》就能给病人下药治病，可见《易经》和医学、和人的健康有很大的关系。中医和《易经》是一家，医易同源，医学名著《黄帝内经》更是以易经学说为基础，一代大医孙思邈曾经说过：“不知易便不足以言知医。”可见《易经》对于养生的重要作用。古代医学大家张景岳说得好：“医道和易道相同，并无二致。”中医讲阴阳平衡，故我们着重阴阳。《易经》上说：太阳为阳，月亮为阴；男人为阳，女人为阴；热为阳，寒为阴；表为阳，里为阴；上为阳，下为阴；实为阳，虚为阴……这些在我们的传统的养生学中都有所体现。

### 《周易参同契》与气功养生

我们知道，中国的养生学的一个重要的门类就是气功，包括那些导引、吐纳之术，它们在中国的传统养生学中，占有重要的地位。

东汉著名炼丹家魏伯阳就是个易学养生大师。魏伯阳，号云牙子，上虞人，他是高门望族之子，家庭世袭爵位，但是魏伯阳生性好道，他出身很好，在家里锦衣玉食，荣华富贵。不过魏伯阳小时候就很聪明，性情很淡定，看透了世间浮华，觉得人生在世终难免一死，沦为鬼物，人虽然活

着在享乐，但是终归要尘归尘、土归土。

“为什么不去学习长生不老之术呢？”他想。

他就一心向道，追求长生不死，平步升仙，于是魏伯阳开始钻研修道的方法，他手头有一部书，那就是《周易》。魏伯阳道心坚定，没想到最后真的被他在炼丹术上取得了巨大的突破，对周易也有了更深的见解，写了一本《周易参同契》。但是当时，注解周易的书太多了，周易专家也太多了，轮不到我们的魏伯阳，他没怎么出名。后来他决定舍弃家业去深山炼丹，于是魏伯阳就带了一只小白狗和三个徒弟跑到了大山里面，架起鼎，烧起锅，炼起了长生金丹。师徒四人齐心协力，历经失败终于炼出了一锅金丹，算是成功了。

后世的道家，张三丰也好，丘处机也好，但凡道家修身养性都离不开《参同契》。《参同契》是我国第一部系统的气功养生学著作，可以说是我国现代医学中的导引康复学的鼻祖。

有些人认为——代表女性，——代表男性，并认为这是一个大发现，《易经》上又说，阴阳交合乃生万物，于是感悟原来《易经》是研究性医学、研究性养生的。这个问题我们在这里不谈，让大家当个笑料。

## 《易经》是这样的一本书

通过我们的这一小段考察，我们可以看到《易经》的确是根据占卜的需要而产生的，是人希望掌握大自然的一种心理的反映，同时也是对自身问题的思考，具有实用的一面、科学的一面，它记述了各种爻辞，什么叫爻辞呢？就是说，你去占卜（当然占卜的方法也记载到里面了）占到了比如乾卦，乾卦你看有它的表示，是六横，每一个横就有一个爻辞，你占卜到哪个就参看哪个爻辞，爻辞会告诉你占卜的事情有利于你还是不利于你。说白了，就是用来断吉凶的。《易经》从其诞生的最初动机，是一部用来占筮的预测学著作；它是累积许多圣人及筮官的思想、经验而成的。它回答了宇宙学的许多问题，可以说是一部宇宙学著作；它回答了社会学的许多



问题，可以说是一部社会学著作；它包含了丰富了历史知识、历史经验，可以说是一部历史著作；它包含了天文、气象方面的很多知识，可以说它是一部天文学著作、气象学著作；当然，它还是一部独一无二的人生哲学著作；也可以说是一部策略著作，里面充满策略学的智慧。如果把中国文化比成一棵树，那么易经就是这棵树的树根，大易的精神就是这棵树的树干。

另外《易经》中记载了一些哲学道理，比如我们中医养生学中的阴阳的观念就是《易经》上记载的，在《易经》的“经”的部分哲学道理并不成体系，在大传中，经孔子整理才形成了系统，这些哲学道理虽然并不是很多，却正如文中所说：“大道至简。”这些理论成了我们老祖宗的发展科学的依据，比如道家的养生术以及中医，包括中医的理论奠基之作的《黄帝内经》。

《易经》文字古奥，一般人视若天书，常人一般是不敢问津，主要是它的写作方式比较奇特，另外由于年代久远，所以就更加显得它艰深难懂了，但是《易经》却是祖宗给我们留下的宝贵遗产，只要你读过一遍，或者入了门，你会像孔老夫子一样爱不释手。

后人不了解《易经》的，好多人都把它玄化了，形同鬼神，甚至能辟邪，说把一本《易经》在睡觉的时候放在枕头下，就能驱鬼避魔。这就把《易经》给神化了，相信作者周文王如果健在，肯定会大呼冤枉。不过《易经》能帮助人延年益寿、祛病除灾却是一点儿不假，有人说，药可以治病，周易可以治命，说得很有道理。

## 破解《易经》中的健康密码

《易经》的八卦理论中蕴涵着很多的医疗养生道理，千百年来，各个朝代的名医用这一套理论来治病救人取得了很大成就。《易经》中的阴阳理论由于将人体的阴阳和周围环境的阴阳结合，将阴阳之气平衡作为养生的最高境界而得到人们的认可。