

# 周易

子洋◎著

健康  
宝典



自古医易相通，中医从易学中汲取精华，形成中国独特的医学理论。中医养生其实并不是指导人们怎样吃吃喝喝，可是当前养生却走进了怪圈——

- ◎把饭菜当药吃，把饭菜千百年来使命给丢了。
- ◎健身房里锻炼身体，肌肉结实了，却把肺弄坏了。
- ◎足浴馆里用同一种药方泡脚，却泡出了不同的病。
- ◎生气时喝人参大补汤，却更加心烦意乱。
- ◎喝酒可以活血，可是醉酒却损伤了身体。
- ◎以毒攻毒没错，可是吃毒蛇，却不是所有肌体都能承受的。

请切记：食疗不能替代医疗，养生并不能够治病！

广西人民出版社



# 周易



ZHOUYI JIANKANG BAODIAN

子洋◎著



广西人民出版社

---

### 图书在版编目 (CIP) 数据

周易健康宝典 / 子洋著. — 南宁: 广西人民出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-219-07050-5

I. ①周… II. ①子… III. ①周易—关系—养生 (中医) IV. ①B221.5 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 151038 号

---

监 制 彭庆国  
策划编辑 袁 铭  
责任编辑 袁 铭  
美术编辑 王 霞  
责任校对 林晓明 钟丽丽

印前制作  读家文化

QQ: 417038558

---

出版发行 广西人民出版社  
社 址 广西南宁市桂春路 6 号  
邮 编 530028  
网 址 <http://www.gxp-ph.cn>  
经 销 全国新华书店  
印 刷 广西大一迪美印刷有限公司  
开 本 710mm×990mm 1/16  
印 张 24  
字 数 353 千字  
版 次 2010 年 10 月 第 1 版  
印 次 2010 年 10 月 第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-219-07050-5/B·154  
定 价 39.00 元

---

版权所有 翻印必究



## 认识周易规律 学会养生之道

中国有一部千古奇书，就是《周易》。《周易》究竟是一部书，还是一门学问呢？绝大多数人分不清。不过，民间有很多人都把自己研究的学科向《周易》靠拢，甚至有人把《周易》吹得成了万能的，无所不包，无所不有，反正真正懂周易的人不多，你说它能入地能升天，也没有人敢不信。

其实，《周易》原本是一部书，而这部书讲的就是规律学。规律是客观存在的东西，不以人的意志为转移。既然是规律学，就带有普遍性，那么就具有哲学思想，你把它放在任何一门学科中，都应当具有普遍意义和高度的指导性。否则，这就不是规律学，就不归属于哲学体系。

正是因为这个原因，《周易》才具备了无所不包、无所不有的现象。不是《周易》中包括了天下事，而是规律学本身具备了研究普遍问题的能力，所以《周易》才具备了指导任何一门学科的功能。

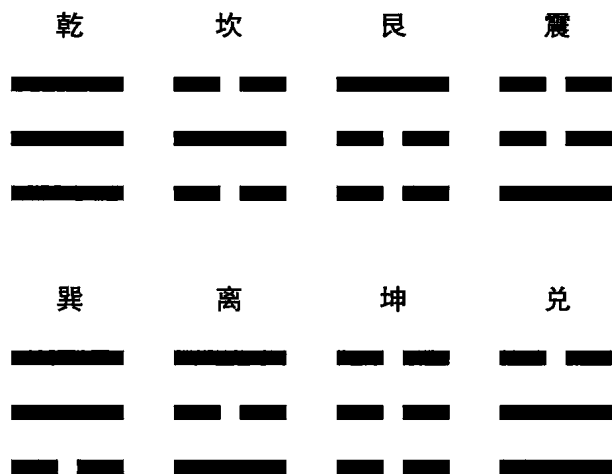
这样看来，《周易》也没有什么难的，不就是哲学思想吗？不就是规律学思维方式吗？干吗弄得神秘秘的呢？这点没有错，不过《周易》也有自身的一些特点。周易不完全是哲学，只是具备哲学思想。严格意义上讲，它应当是规律学。下边，就《周易》及与周易有关的问题进行讲解。

**《周易》始于无字之书。**

《周易》是无字之书，那怎么读呢？天下还有无字的书吗？无字还叫书吗？肯定有人会不解。不错，无字之书就在中国，中国人就写过无字之书，这部书就是《周易》的原始部分。

文字肯定比人的出现要晚，人类有了语言，但没有文字。没有文字就没有办法记录一些思想和留给别人一些经验性的东西。于是，六千年前，就有人想了很多办法来完成这种记录和记述。用什么办法呢？就是符号表达方法。

中国人发明了八个符号，分别代表天、地、风、雷、水、火、山、泽这八种自然现象。这八个符号是：



这八个符号是伏羲画出来的，就是后人讲的八卦。因为当时这些符号是挂在高处供人们观赏和研究的，所以卦者挂也。卦就是一种图示的意思，也当一个章节来看。当然，上边的汉字也是后人加上的名称，当时没有文字，当然也就没有这八个字表达八个符号的名称。

我们不是为大家讲八卦的由来，而是说这八个符号代表的自然现象。也就是说，古人是对自然现象进行研究的，这种对自然现象的研究，被易学界称为象学。这种象的研究，是完全对自然现象的归纳。但是，八个卦想代表世界万物，可能还简单了点。于是，又把这八字符号进行叠加，由八个变成了六十四

个，就是我们平常说的八八六十四卦。

由八卦到六十四卦的过程中，文字也诞生了。文字的产生，把无字书的历史给改写了。但是，《周易》始于无字之书，是符号的推演过程，这是无可置疑的。这时期严格意义上，叫《易》，而非《周易》。

### 《周易》成名于经书。

《周易》从无字之书变成有字之书，是从完全意义的符号学变成了符号的注解，这是一个漫长的过程。符号学不是所有人都能读得懂的，谁知道那些阴阳符号组合在一起到底比拟些什么呀。说是天文，说是地理，说是人事，想怎么讲就怎么讲。只有专业的人才能读懂那些对自然规律、社会规律和人类思维规律的研究。所以，符号学是最难的部分，也是周易学的根。

任何一门学说如果只能让少数人掌握，那它就没有生命力了。因此，人们进行探索，试图让更多的人明白《周易》的道理。于是，就对周易的八卦到六十四卦的演化过程进行推导、运算，并且加进了文字的解说，这一过程，就是数的过程。数是推导、计算，对原理的推导，对原理的计算，才叫数。所以，一般人说到周易的卦，也叫算卦。算卦不是老百姓通常理解的算命，算卦是计算卦和数理，是推导周易的原理、规律的过程。

所以，周易讲究象、数、理。象就是现象、形象，表达方式；而数就是推导、计算，演化卦的过程；理呢？理是道理、原理、公理、定理。

周易的这些理，是有了文字之后产生的，是对卦有了记述、讲解之后，就是我们看到的六十四卦后的卦辞、爻辞，通常管这些卦辞、爻辞叫经，也叫《易经》。《易经》是周文王和他的儿子共同完成的。

《易经》很有名气，古人都要学习《易经》。《易经》中以故事、议论、哲理等形式，对规律学进行一定的阐释。后来，有些人把卦符号给忘记了，只论经了，所以更多的人知道《易经》而不知道易符号。有人还对《易经》中无所不包津津乐道呢，其实学会古文和历史知识，那些文字的东西还是能读得懂的、读得通的，有什么无所不包的呢？包括什么都能从文字中解释出来的，只是把无字之书给丢掉了谈无所不包，就是无所通之人了而已。是人不通，不是

字不通。

### 《周易》完善于传。

《周易》从符号学到经学完成之际，也有一些人对符号学这些无字之书进行探索和研究。于是，几千年之后，大约到了孔子时代，孔子和当时的弟子或是一些研究者，更注重无字之书的研究，于是写了十篇研究论文，后人称为《易传》。《易传》对无字之书的符号及通过符号所反映的信息，以及《易经》进行了研究。这样，才有了我们今天看到的真正意义的《周易》。

《周易》严格意义上讲，是中国写作历史最长的一部书，也是世界写作历史最长的一部书，是几千年才写成的一部书。从无文字到有文字发展的漫长过程，历经几代人写成，古人说是历经三圣才完成写作的。

可见，这部书是集结了中国人的智慧而成的一部巨著。有了传，才更好地把这部书完善起来，才能具有生命力，才能受到今天世界的瞩目，才能在今天的自然规律、社会规律，以及人类思维规律中得到检验，才能更好地服务于人类社会，更好地为人们探索自然、社会和思维规律找到一些可以依据的内容。

### 《周易》与科学及养生学的关系。

《周易》这部书完善之后，很多人成为这部书的专业研究人员，后来再提到周易，就不再指一部书，而是指由《周易》这部书而引发的一种学说或是一种研究角度。所以，我们把不带书名号的“周易”叫做周易学。

我们看到，从某种意义上讲，周易研究的是自然规律、社会规律和人类思维规律。这和我们从西方引进来的名词“科学”很接近，科学也是研究规律学的。而从历史的角度讲，周易学比科学要早，干吗不说科学符合周易学呢？这话没有听人讲过。

为什么呢？因为科学具有普遍意义，科学讲的道理简单、易懂，让人一听就明白；而周易学不仅有无字之书的符号部分，还有那些想说又不直接说的经，让人不知道要说什么、想说什么，说了半天还得半猜半悟，最后也不见得知道个所以然来。这就是周易对规律学的研究障碍点。不是周易没有说清楚，是周易表达的方式有些艰涩，有些让人“脑筋急转弯”，所以周易没有科学更

能让人清楚地认识和运用它。因此周易研究的规律学，就成为少数人的后花园了。

今天我们中国人感悟到了这点，很多人把后花园的果实拿了出来和世人分享。但是由于有私心，搞得私有化和神秘化太浓，最后，周易的神秘面纱还是没有完全被揭开，运用周易学原理指导现实工作和生活的领域还不开阔，这是造成当前周易研究还不得要领的根本原因。

本书把周易规律在人体中运行的规律、在人体思维领域的规律揭示给读者，希望通过规律学的研究，让更多的人明白周易学就是规律学，周易学就是同科学一样是研究规律的。

当然，本书不单是专门告诉大家周易与养生的关系，本书还是一部养生实践指导之书，是运用周易规律学指导养生的工具书。希望大家学会这些规律，更好地提高生存质量。

# 目 录

## 第一篇 周易与生理养生

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第一章 养生的概念与周易的关系 .....     | 003 |
| 第一节 天人合一与人体关系 .....       | 003 |
| 身边案例 怎么一到节气就头昏脑涨的呢? ..... | 003 |
| 易理医理 人体与自然界之间的关系 .....    | 005 |
| 自学自用 了解体质的规律性 .....       | 007 |
| 养生建议 同自然和谐相处 .....        | 008 |
| 第二节 阴阳失衡与养生关系 .....       | 009 |
| 身边案例 为什么到了下午三点就难受呢? ..... | 009 |
| 易理医理 阴阳学说与养生 .....        | 010 |
| 自学自用 怎么判断阴阳失衡? .....      | 012 |
| 养生建议 保持阴阳平衡的措施 .....      | 013 |
| 第三节 五行与养生关系 .....         | 014 |
| 身边案例 口眼歪斜和肝有什么关系? .....   | 014 |
| 易理医理 十二地支与生理器官的关系 .....   | 015 |

|            |                        |            |
|------------|------------------------|------------|
| 自学自用       | 张弛有度，保护器官 .....        | 017        |
| 养生建议       | 内外兼养，提高体质 .....        | 018        |
| <b>第四节</b> | <b>经络学与周易养生 .....</b>  | <b>019</b> |
| 身边案例       | 用手针治牙疼 .....           | 019        |
| 易理医理       | 经和络与生理健康 .....         | 021        |
| 自学自用       | 注重身体局部与整体的关系 .....     | 023        |
| 养生建议       | 养生与经络运用 .....          | 024        |
| <b>第五节</b> | <b>气血养生的概念 .....</b>   | <b>025</b> |
| 身边案例       | 气短头晕是怎么回事？ .....       | 025        |
| 易理医理       | 气与血的关系问题 .....         | 027        |
| 自学自用       | 气血损伤的原因 .....          | 028        |
| 养生建议       | 养气养血适当运动 .....         | 029        |
| <b>第六节</b> | <b>周易与肌体养生关系 .....</b> | <b>030</b> |
| 身边案例       | 周易与肌体养生关系 .....        | 030        |
| 易理医理       | 周易的象与器官关系 .....        | 032        |
| 自学自用       | 关注主要肌体系统 .....         | 034        |
| 养生建议       | 保养的正确方式 .....          | 035        |
| <br>       |                        |            |
| <b>第二章</b> | <b>肝胆系统的养生 .....</b>   | <b>037</b> |
| <b>第一节</b> | <b>肝气虚弱的养生方法 .....</b> | <b>038</b> |
| 身边案例       | 为什么手脚会发麻呢？ .....       | 038        |
| 易理医理       | 什么是肝虚？ .....           | 039        |
| 自学自用       | 从现象找病因 .....           | 041        |
| 养生建议       | 补虚养肝 .....             | 042        |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| <b>第二节 肝火过盛的调理方法</b> .....    | 043 |
| 身边案例 为什么有无明火 .....            | 043 |
| 易理医理 施恩于人反成仇 .....            | 044 |
| 自学自用 从体质看虚实 .....             | 045 |
| 养生建议 平和心态降肝火 .....            | 046 |
| <b>第三节 男子为什么多见心脑血管病</b> ..... | 047 |
| 身边案例 他得了高血压之后 .....           | 047 |
| 易理医理 肝阳亢盛机理 .....             | 048 |
| 自学自用 作息有序，及时诊查 .....          | 049 |
| 养生建议 学会解压，保持健康身心 .....        | 050 |
| <b>第四节 女子多得肝气郁结之病</b> .....   | 051 |
| 身边案例 她以为自己怀孕了 .....           | 051 |
| 易理医理 气郁是怎么回事？ .....           | 052 |
| 自学自用 从身边的行为和环境入手 .....        | 053 |
| 养生建议 学会导引之术 .....             | 053 |
| <b>第五节 胆经养生和肝的关系</b> .....    | 054 |
| 身边案例 怎么老感觉害怕呢？ .....          | 054 |
| 易理医理 “肝胆相照” .....             | 056 |
| 自学自用 把肝胆放在同一系统中 .....         | 057 |
| 养生建议 肝胆多以疏泄为主 .....           | 058 |
| <b>第六节 胆经系统与其他系统的关系</b> ..... | 059 |
| 身边案例 脾胃不好，为什么说和肝有关 .....      | 059 |
| 易理医理 肝胆系统与其他系统的关系 .....       | 060 |
| 自学自用 养肝胆也要养其他系统 .....         | 062 |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 养生建议 辨证论治 .....               | 062        |
| <b>第三章 脾胃系统养生 .....</b>       | <b>066</b> |
| <b>第一节 脾胃虚实 .....</b>         | <b>066</b> |
| 身边案例 为什么手脚会凉呢? .....          | 066        |
| 易理医理 脾与胃系统虚实之症 .....          | 067        |
| 自学自用 保持一定的体重 .....            | 068        |
| 养生建议 防血虚和气虚 .....             | 069        |
| <b>第二节 脾胃寒热 .....</b>         | <b>070</b> |
| 身边案例 得了小腹痛的毛病 .....           | 070        |
| 易理医理 脾与胃系统寒热之症 .....          | 071        |
| 自学自用 脾胃好才能吃吗吗香 .....          | 072        |
| 养生建议 温中健脾保养 .....             | 073        |
| <b>第三节 脾胃常见病症 .....</b>       | <b>074</b> |
| 身边案例 拉肚子和脾虚 .....             | 074        |
| 易理医理 脾与胃温补为主 .....            | 075        |
| 自学自用 脾胃营养到位, 少吃刺激性食物 .....    | 076        |
| 养生建议 学会感觉肌体 .....             | 077        |
| <b>第四节 脾胃系统与其他系统的关系 .....</b> | <b>078</b> |
| 身边案例 咳嗽、妇科病和脾病 .....          | 078        |
| 易理医理 把住病从口入关 .....            | 079        |
| 自学自用 注意虚实寒热特点 .....           | 081        |
| 养生建议 疏通、吸收为主 .....            | 082        |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>第四章 肾与膀胱系统的养生</b> .....   | 084 |
| <b>第一节 阴阳两虚</b> .....        | 084 |
| 身边案例 多梦、失眠 .....             | 084 |
| 易理医理 什么是肾阴肾阳 .....           | 085 |
| 自学自用 肾虚的总体判断 .....           | 086 |
| 养生建议 保障机能正常运行 .....          | 086 |
| <b>第二节 阳虚寒证</b> .....        | 087 |
| 身边案例 怕冷也是病吗? .....           | 087 |
| 易理医理 肾主水不可以过寒 .....          | 088 |
| 自学自用 肾阳虚多与湿寒有关 .....         | 089 |
| 养生建议 平时注意生活细节 .....          | 090 |
| <b>第三节 阴虚热证</b> .....        | 091 |
| 身边案例 “今天你吃了吗?” .....         | 091 |
| 易理医理 肾主水不可以不足 .....          | 092 |
| 自学自用 肾阴虚多与燥热有关 .....         | 092 |
| 养生建议 滋阴补肾 .....              | 093 |
| <b>第四节 肾系统与其他系统的关系</b> ..... | 094 |
| 身边案例 消化不良和肾病有关? .....        | 094 |
| 易理医理 肾阴肾阳对肌体作用力不同 .....      | 095 |
| 自学自用 肾与精、气、神 .....           | 096 |
| 养生建议 系统间要互相爱护 .....          | 097 |
| <b>第五章 肺系统的养生</b> .....      | 099 |
| <b>第一节 肺系统虚证</b> .....       | 099 |

|      |                   |     |
|------|-------------------|-----|
| 身边案例 | 说话声音小和肺有关? .....  | 099 |
| 易理医理 | 肺系统虚弱 .....       | 100 |
| 自学自用 | 从日常表现分析机理 .....   | 101 |
| 养生建议 | 适当调整呼吸 .....      | 102 |
| 第二节  | 肺系统实证 .....       | 103 |
| 身边案例 | 听声音识病 .....       | 103 |
| 易理医理 | 实证与寒热 .....       | 104 |
| 自学自用 | 从语言行为中判断 .....    | 105 |
| 养生建议 | 营养与调节的作用 .....    | 106 |
| 第三节  | 感冒与美容 .....       | 107 |
| 身边案例 | 美容出来的病 .....      | 107 |
| 易理医理 | 皮毛与肺的作用 .....     | 108 |
| 自学自用 | 注意呼吸的方式 .....     | 109 |
| 养生建议 | 注重清洁养生 .....      | 109 |
| 第四节  | 肺系统与其他系统的关系 ..... | 110 |
| 身边案例 | 胸闷与肝肺的关系 .....    | 110 |
| 易理医理 | 肺系统的作用力 .....     | 112 |
| 自学自用 | 肺虚易造成内伤 .....     | 113 |
| 养生建议 | 通畅与养生 .....       | 114 |
| 第六章  | 心系统养生 .....       | 116 |
| 第一节  | 心系统虚证 .....       | 116 |
| 身边案例 | 记忆力减退 .....       | 116 |
| 易理医理 | 心血与气的关系 .....     | 117 |

|      |                    |     |
|------|--------------------|-----|
| 自学自用 | 纳精华之气 .....        | 119 |
| 养生建议 | 注意养气养血的方法 .....    | 119 |
| 第二节  | 心系统实证 .....        | 120 |
| 身边案例 | 突然晕倒之后 .....       | 120 |
| 易理医理 | 气血上升 .....         | 121 |
| 自学自用 | 生活习惯与养生 .....      | 122 |
| 养生建议 | 休息与好习惯 .....       | 123 |
| 第三节  | 心系统阴阳虚证 .....      | 124 |
| 身边案例 | 得了神经衰弱 .....       | 124 |
| 易理医理 | 气血系统研究中的阴与阳 .....  | 125 |
| 自学自用 | 冷热与阴阳的关系 .....     | 127 |
| 养生建议 | 心系统的物理保健 .....     | 127 |
| 第四节  | 心系统与其他系统的关系 .....  | 128 |
| 身边案例 | 釜底抽薪与治病 .....      | 128 |
| 易理医理 | 心经对各系统的损益 .....    | 129 |
| 自学自用 | 从其他系统中学保护心功能 ..... | 130 |
| 养生建议 | 滋养清泄之法 .....       | 131 |
| 第七章  | 神经系统养生 .....       | 133 |
| 第一节  | 神经系统减压 .....       | 133 |
| 身边案例 | 精神障碍 .....         | 133 |
| 易理医理 | 中医怎么分清神经系统 .....   | 134 |
| 自学自用 | 累心累身 .....         | 136 |
| 养生建议 | 减压的最好办法 .....      | 136 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第二节 神经系统虚实之症 .....       | 137 |
| 身边案例 神经性疾病 .....         | 137 |
| 易理医理 神经系统与冷热问题 .....     | 138 |
| 自学自用 善待别人与养生 .....       | 139 |
| 养生建议 学会平静生活 .....        | 140 |
| 第三节 常见神经系统疾病 .....       | 141 |
| 身边案例 头痛与神经性疾病 .....      | 141 |
| 易理医理 神经系统是指挥系统 .....     | 142 |
| 自学自用 不要做不开心的事 .....      | 143 |
| 养生建议 以静为养 .....          | 144 |
| 第四节 神经系统与其他系统的关系 .....   | 145 |
| 身边案例 肺心病还是神经系统疾病? .....  | 145 |
| 易理医理 充分重视核心作用力 .....     | 146 |
| 自学自用 明确各器官与神经系统的关系 ..... | 147 |
| 养生建议 学会导引与运动 .....       | 148 |

## 第二篇 周易与心理养生

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第八章 心理养生与周易的关系 .....    | 153 |
| 第一节 心理暗示和周易意念的关系 .....  | 153 |
| 身边案例 越怕孩子生病，孩子越生病 ..... | 153 |
| 易理医理 意念与心理暗示 .....      | 154 |
| 自学自用 非良性意念伤害人 .....     | 156 |
| 养生建议 有一个阳光的心态 .....     | 157 |

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| 第二节 阴阳和心理趋势 .....         | 158     |
| 身边案例 狂想症是怎么回事 .....       | 158     |
| 易理医理 阴阳对性格的影响 .....       | 159     |
| 自学自用 一意孤行害己害人 .....       | 160     |
| 养生建议 学会平衡自己的心理 .....      | 161     |
| 第三节 三才理论和心理养生 .....       | 162     |
| 身边案例 找准自己的位置才能有平常心 .....  | 162     |
| 易理医理 三才理论与做人及心理作用 .....   | 163     |
| 自学自用 学会变通 .....           | 166     |
| 养生建议 怎么调整心态 .....         | 167     |
| 第四节 爻位与心理养生 .....         | 168     |
| 身边案例 担当不同的角色 .....        | 168     |
| 易理医理 把心态放在流程中研究心理养生 ..... | 169     |
| 自学自用 铁打的营盘流水的兵 .....      | 171     |
| 养生建议 掌握自己的心路历程 .....      | 172     |
| <br>第九章 惊与思的养生之道 .....    | <br>174 |
| 第一节 思伤神 .....             | 174     |
| 身边案例 心事重重而生病 .....        | 174     |
| 易理医理 思考力与大脑活动 .....       | 175     |
| 自学自用 思索什么，不思索什么 .....     | 177     |
| 养生建议 找到最好的解决途径 .....      | 177     |
| 第二节 惊伤胆 .....             | 178     |
| 身边案例 老是感觉有人盯自己 .....      | 178     |