

# 易虹膜生命健康学

经营生命 管理健康

丛峰 著



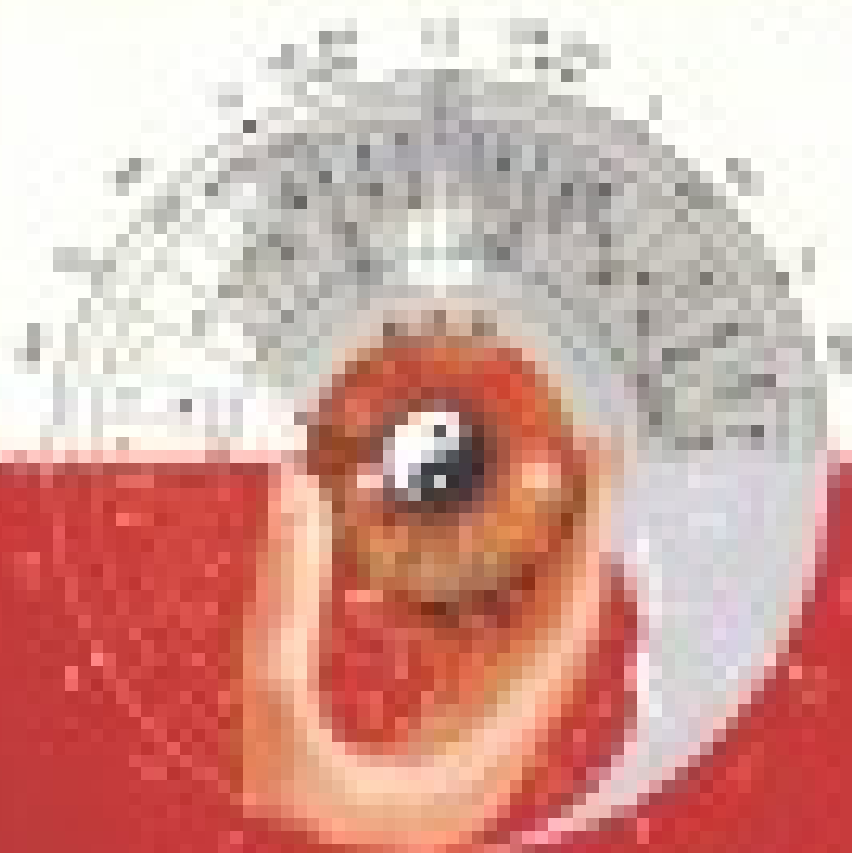
北京交通大学出版社



中国美术学院美术考级教材

素描分册 素描头像

素描头像



# 易虹膜生命健康学

丛 峰 编著

北京交通大学出版社  
• 北京 •

## 内 容 简 介

本书将中医理念与传统《易经》思想相融合,用人体全息现象解读西方虹彩学,创建出新的学科——易虹膜生命健康学。易虹膜生命健康学致力于“治未病”领域,提倡自然健康理念,对亚健康的检测及评定提出了独到的见解,同时倡导人们回归自然,了解自己的健康状况,科学经营生命,适应自然法则,遵循健康生活方式,轻松活过100岁!

本书适合从事虹彩学工作的人员及对虹彩学感兴趣的人员阅读,同时更适合关注个人生命健康的广大读者阅读。

版权所有,侵权必究。

## 图书在版编目(CIP)数据

易虹膜生命健康学 / 丛峰编著. —北京: 北京交通大学出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-81123-820-4

I. 易… II. 丛… III. 中医学-保健-基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第153292号

责任编辑: 井飞

出版发行: 北京交通大学出版社

电话: 010-51686414

北京市海淀区高粱桥斜街44号

邮编: 100044

印刷者: 北京艺堂印刷有限公司

电话: 010-51288108

经 销: 全国新华书店

开 本: 170×240 印张: 15 字数: 242千字

版 次: 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-81123-820-4/R·3

印 数: 1~3 000册 定价: 89.00元

---

本书如有质量问题, 请向北京交通大学出版社质检组反映。对您的意见和批评, 我们表示欢迎和感谢。

投诉电话: 010-51686043; 传真: 010-62225406; E-mail: [press@bjtu.edu.cn](mailto:press@bjtu.edu.cn)。



中华全国工商业联合会医药业商会  
中医药遗产保护办公室



保护证书

国药办 技(审)字第09FG0001号



持有人: 马 婧

保护内容: 中医药新红腹诊疗技术  
申报类别: 中医药非物质文化遗产

经由中华全国工商业联合会医药业商会专家评审委员会评审, 符合中医药诊疗技术保护标准, 被列入中医药遗产保护名录。

保护时间: 自 2009年04月07日 至 2012年04月06日 止

颁发机构:



中华全国工商业联合会医药业商会  
中医药遗产保护办公室



保护证书

国药办 名(审)字第09B001号



名老中医: 马 婧

保护内容: 中医药新红腹名老中医  
申报类别: 中医药非物质文化遗产

经由中华全国工商业联合会医药业商会专家评审委员会评审, 符合中医药名老中医保护标准, 被列入中医药遗产保护名录。

保护时间: 自 2009年04月07日 至 2012年04月06日 止

颁发机构:



中医药遗产保护办公室

办公室

二零零九年四月七日

中医药遗产保护办公室

中醫藥非物質文化遺產



易工膜在继承中探索  
探索中創新創新中发  
展

李俊德

中华中医药学会秘书长 李俊德

研究虹膜文化  
造福人类健康

为弘扬生命健康文化  
弘扬中华文化  
弘扬中国保健协会  
宗旨  
梁成章

中国保健协会副理事长 梁成章

運用易經  
健康全人類

戊子年秋於北京 高健書



中国国际医药保健研究院副院长 高健



## • 序

《易虹膜生命健康学》是一本契合时代健康需求的书。作者丛峰教授在多年研究、实践的基础上提出了诸多虹膜与人体生命健康的观点，破解了许多人体特殊的生命现象及未解之谜，对提高人类健康水平做出了卓越贡献。

随着时代的进步和经济的发展，人们对健康的意识也越发强烈。健康观念不断更新，也就越来越需要符合生命规律的健康方式，达到自身与自然、社会的和谐发展。

自然和谐的破坏使人们健康的因素发生了改变，人们对健康的要求逐渐由“已病图治”转向预防、保健、养生、康复，更加注重生命的质量。这使得医学的发展更加强调预测和预防，与时俱进地满足人们对健康的需求。这正契合了中医“治未病”的思想，是现代医学向更高境界提升和发展的必然趋势。

《易虹膜生命健康学》是国内首套将中华传统易理文化与西方虹彩学完美结合，探讨并揭示人体健康奥秘的系列丛书之一。

本书作者丛峰教授，正是将中医“整体观、平衡观、治未病、辨证施治”的理念与中华民族的另一智慧结晶——《易经》中“阴阳互根，阴阳消长，动态平衡”的核心思想相融合，并将人体全息现象与西方虹彩学的原理相结合，创建出一门新兴的学科——《易虹膜生命健康学》。

丛峰教授以朴实、严谨的治学态度深入乡镇、村庄、学校、企业等最需要健康知识的地方，亲自为上万群众进行健康科普知识讲座，通过虹膜检测进行健康咨询服务，并将自己的研究成果回馈于社会、回馈于人民，深受社会各界的好评。几年间她几乎跨越了祖国的山山水水，走遍祖国十几个省、市、自治区，为普及健康知识、推广科学的生活方式、培养健康人才，付出着自己的执着与艰辛。

在北京举办的中国第六、第七届减肥大会专家论坛上，丛峰教授的《健康与美丽是和谐的统一》、《自然健康才能自然减肥》、《减肥从

清肠开始》等学术报告轰动了整个京城，中央电视台国际频道连续播放了对她的专访，《现代保健》、《健康导报》、《健康导读》、《家庭美容》、《糖尿病新天地》等医学保健类杂志也对她进行了采访报道。

丛峰教授在2006年“亚太智慧女性财富论坛”会上，为来自亚太地区的157名参会者做了虹膜体检；在“世界华裔经济论坛”研究会上发表演讲，并为267名与会者进行了虹膜体检；在2006年的“中国女企业家年会”会议上为122名知名女企业家做了虹膜体检及健康指导，“被誉为白求恩式的神圣健康虹膜大姐——丛峰教授”的采访报道，被载入当年的《中国百名杰出女企业家年鉴》。

作者倡导非医学的自然健康理念，对亚健康检测及评估方法提出了独到的见解，丰富了祖国医学宝库，填补了亚健康检测的空白，创新了医学为健康服务的理念。希望读者能从这本著作中得到“健康源于生活”的有益启示，走出亚健康的瓶颈，达到自然健康的最高境界，使更多的人享有健康，幸福快乐！

中国国际医药保健研究院院长



2009年5月

## · 前言

# “治未病”是实现健康的最高境界

“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是至今为止，我国卫生界所提倡的“预防为主”战略的最早思想。它包括未病先防、已病防变等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注重阻挡病变发生的趋势。

原副总理吴仪2007年1月11日在全国中医药工作会议和2008年8月20日全军中医药技术大比武活动总决赛时，发表的重要讲话中强调，要切实推进中医药继承创新，充分发挥特色优势，坚定不移地大力扶持中医药事业发展。卫生部部长陈竺在2007中国科学技术协会年会的报告中明确地向社会公布，把“亚健康干预计划”列入了卫生科技中长期发展规划。他说，探讨亚健康状态的成因、评价和诊断，不同症候与疾病转归关系的预测等，以及综合运用认知—生理—生活调节技术的干预，对消除亚健康状态，以及加深对生理—心理综合健康观念的科学理解，都具有重大意义。卫生部副部长、国家中医药管理局局长王国强在2007年9月24日召开的“金秋明月映杏林专家座谈会”上，明确指出“要充分发挥中医药在预防、保健、养生、康复等方面的重要作用”。在国际上，“治未病”思想也被认为是“最先进、最超前”的健康思维，它将人们的认识带到了无病与无医的最高境界，它表明了医学不仅是关于疾病的科学，更应是关于健康的科学。“治未病”思想对于人类健康理念的更新和人类健康目标的最终实现具有重大的意义。

今天，我们深深地感到，尽管现代科学手段对健康问题做出了许

多深入的解释和揭秘，但哪一次不是对祖先文明的验证和发展呢？科技的发展证明了我们祖先的文明是科学的文明。

疾病的发生是一个漫长的过程，是一个体内非营养物质由量变到质变的过程。在现实生活中，我们发现很多观念都与现代健康概念背道而驰，人们在错误的生活方式下寻医问药。我们已经认识到，我们正生活在被毒素包围的世界里。大量的科学实验与论证告诉我们，今天，大部分疾病都是由于吃了不洁净的食物引起的，我们所患的每一种疾病都是由于体内化学物质不平衡造成的。食物营养对人体健康的影响是一个渐进的过程，营养失调，无论是营养素供给量过多，还是比例不妥，都会对机体造成损伤。最初是潜伏期，时间长了就会以不同的形式表现出来。到目前为止，的确有很多毒素进入到我们的身体，但它们并不是像沙林或氢酸气那样会马上致人于死地，而是长期地一点一滴地侵蚀着我们的身体健康，使现代人的体质发生了改变。以前有很多人因饥饿、贫困或战争而失去生命，或者是因为细菌性传染病大量流行而无法长寿，但现代人的大多数疾病却与身体内累积了过量的毒素有关。其实包括人类在内的所有生物，身体本身具备了适应环境变化的能力，就身体本身是可以消除毒素的，也具备了防卫的能力。但当毒素不断进入体内，使体内的毒素在逐渐增加时，身体又超出适应毒素的能力，毒素就会被滞留在体内。无论科学技术多么进步，我们身体的构造基本上是不会改变的，所以当毒素的污染超过一定限度的时候，我们身体里面的各种器官就会受到影响，乃至发展成疾病。

空气污染、水污染、农药污染、化学污染，以及辐射线和无所不在的精神压力，都让我们的免疫系统受到严重破坏，加上饮食不当、作息时间不够正常，大部分人都有体质酸化、营养缺失的问题，往往形成疾病的温床。要免除疾病的威胁，最重要的就是让我们清醒地认识亚健康的成因。亚健康具有可逆性，它使健康向疾病变化的过渡，也有疾病向健康的过渡的过程，也有疾病的潜伏期、静止期及复发过程。它与未病的含义相似，是未病态中非常重要的一部分。

我们能在如此不堪设想的环境中存活，简直是个奇迹。然而我们虽然有幸存活，但是许多人的健康却不幸受到伤害。我们虽然拜营养

及医疗之赐而延长寿命，然而整个社会的健康指数却不断下降，疾病及病人的数目有增无减，癌症的发生率更是不断向上攀升，这些都与上述的种种毒素有关。这些有形的、无形的毒素，严重破坏我们的生命与健康，使我们的社会几乎找不到几个真正健康的人。

亚健康概念已明确告诉我们，亚健康是处于健康与疾病之间的一种低质状态，它是从健康到疾病的一种过渡形态，也就是说，没有疾病并不代表健康。一般的健康检查都是在诊断是否有疾病，而不是在评估是否健康。人体有许多特殊的体质，比如累积不同的毒素或器官功能性的衰退现象，人体能量的消耗和透支，以及心理上的失衡与心灵上的失调，都会造成没病但不健康的状况。我在虹膜研究中发现，亚健康的表现形式不等于亚健康状态的体质，亚健康状态的体质是机体能量的消耗和透支的具体体现，而在此体质变化的状态中，现代医学是无法找到证据的。我们虽然拥有现代文明，但是我们却不能完全走出生命、人体、疾病、亚健康甚至医学带给我们的困惑。在社会进步的今天，我们不得不正视这样一个现实，那就是在富裕的生活状态下，伴随着工作压力的不断增大，产生了亚健康问题。这是由于我们放弃了本应恪守的东方健康饮食文化，出现了一系列不健康的生活行为。尽管亚健康状态在人群中一直存在，但却并不为人们所认知。只有科学发展到一定程度，科学理论逐渐深化以后，人们才有可能去认识亚健康，使人类对长期存在但却不明白原因的痛苦有了清楚的认识。因此，在科学与科研的过程中，我们更加明确了所肩负的神圣责任：只有摆脱亚健康，才能实现健康。

我们每个人的一生中都有很多的话题，爱情、事业、家庭，但与人相伴终生的话题只有一个，就是健康。健康不仅仅意味着没有疾病的疼痛和紧张的精神情绪，它还是一种生活的喜悦，一种对拥有健康的躯体、享受世界上无尽可能快乐的感觉。

我们每个人都曾经体验过那种强烈地处于良好健康状态的感觉。充沛、旺盛的精力，稳定、乐观的情绪，敏锐、清晰的头脑，并且十分清楚地知道，什么适合我的身心健康，什么可以促进我的身心健康，以及采用什么方式来获得健康。这种健康状态不仅可以提升我们对各类疾病的复原能力、预防各种现代文明病和癌症的能力，还可以



延缓衰老的过程，使我们健康长寿。

所以，我们把摆脱亚健康作为实现真正健康的标志，作为健康的基本概念，而且特别提出把人体的主观感受作为健康的一个条件，而不是将各种化验、检查数据作为健康与否的唯一标准。

人体是一个复杂的有机整体，各个组织器官和各种物质成分之间并不是独立存在的，而是互相联系、互相制约的，这样人体才能成为一个有序完整的机体，才能够完成各种复杂的生命活动。我们可以把人体看成是一个复杂而完善的系统，当系统中的各组成部分处于协调、平衡状态时，系统就能正常运转。虽然每个人的强弱、肥瘦、高矮各不相同，但只要人体各组织器官和物质成分之间处于一种相互平衡、相互协调的状态，机体就处在健康状态，反之则是亚健康或疾病状态。

数千年来，人类在征服自然的进程中，一直为了健康、长寿而不懈努力着。时代在变迁、社会在进步、科技在发展，人类对生命健康的研究更加遵循自然法则与天人合一的思想。“治未病”的理论是中华医学的精华之一，是中华民族数千年与疾病斗争的经验总结，充满着东方的智慧，对防病、治病具有前瞻性指导，也为完成健康、长寿的医学任务奠定了良好的思想基础，必将为人类健康做出巨大的贡献！

丛 峰  
2009年于北京

## · 写在前面

就疾病而言，眼睛是观测健康的“窗口”，这是因为全身所有系统的疾病都会在这个“窗口”里表现出来。比如全身无力、腰酸背痛、失眠、多梦易醒、精神紧张、焦虑不安、便稀便秘、长斑长痘等，都能从眼睛中看出来。

虽然虹膜学起源于19世纪匈牙利的虹彩学，距今已有150年的历史，但这门学科在中国真正得到普遍应用只是在最近十几年。在高新技术迅猛发展的当今社会，虹膜学知识的运用日益广泛，特别是在被人类逐渐关注的健康领域，以及在预知健康、“治未病”、监测人体健康等方面，提供了重要的依据。由虹彩学理论到易虹膜生命健康学的形成，已经被许多健康工作者、医师、营养师、自然疗法师、健康食品经营者、美容从业者、护理工作者等认同，是科学、准确、简单、实用的直接预知健康的神奇科学。因此，学习、掌握和运用虹膜学的知识，是帮助我们今天认识生命，认识健康，预防疾病的有效方法。

健康是人类追求永恒的话题，无论哪个国家、哪个民族、哪个阶层的民众都是十分关心和期待的。长期以来，人们孜孜不倦地探索生命的奥秘，在获取健康过程中得出这样一个结论：认识健康比治疗疾病更重要。

易虹膜学是在东方传统文化“易理”思想的指导下，传承了中华医学“上工治未病，中工治将病，下工治已病”的理论精髓，在西方虹彩学原理的基础上，结合中医学辨证施治等特点，创建而成的一门新兴的来自生活实践的健康学。以易具医之理，医得易为用及注重运用整体观、平衡观、运动观的观点来解释人体生命运动的现象和运动的规律。易虹膜生命健康学的预测理论和应用，见证了“上工治未病”观点的正确性和科学性，同时也提出并实践了“治未病”是实现健康的最高境界。

多年来，我一直致力于易虹膜生命健康学的探索、研究、创造及运用。历经十几年，采集了几万幅现代中国人的眼睛，积累了丰富的观察虹膜变化的经验。我在虹膜研究中发现，亚健康的表现形式不等于亚健康体质的状态。实践证实亚健康状态的体质是机体能量消耗和透支的具体表现，而在此体质变化的状态中，正是处在现代医学临床前期的体质的表现。在易虹膜全息特症的生命现象中，我发现了中西医两种医学模式结合的必然性，它使人类向健康目标更加迈进了一步。现在我把这些经验加以总结、归纳，用最健康的理念、最通俗易懂的语言、最直观的例证，让更多的人认识生命，了解健康。易虹膜生命健康学的运用，使人类健康和生命不断地延长，同时在实践中也会发现许多生命特殊现象和未解之谜。这使我们更清醒地认识到，虹膜上记录下来的真理永远比分析出来的依据真实，它反映了此学科的发展方向。

《易虹膜生命健康学》弘扬世界卫生组织提出的健康新概念，强调在易理指导下虹膜变化的基本理论、基础知识和在运用方面的基本原则，不仅在人体变化方面作了具体的分析，而且在结合心理因素对身体的影响方面有更新的突破。此书共分20章，它不仅传播健康知识，同时也以专业性、实用性为前提，紧紧围绕着人体生命现象、自然法则、生活方式等方面，倡导人们回归自然，是提高生命质量的科普书籍。

本书编写者具有丰富的教学经验和实践经验，但由于时间仓促难免有不足之处，真诚希望广大读者提出建议。

丛 峰  
2009年于北京

# 目 录

|     |                           |     |
|-----|---------------------------|-----|
| 第一章 | 西方百年研究之结晶 东方健康运用之精华 ..... | 001 |
| 第一节 | 东西方知识力量的汇聚 .....          | 002 |
| 第二节 | 西方虹彩学的起源 .....            | 003 |
| 第三节 | 东方虹膜学的起源早于西方虹彩学两千年 .....  | 005 |
| 第四节 | 东方虹膜学为人类健康提供了依据 .....     | 007 |
| 第五节 | 易虹膜与西方虹膜的区别 .....         | 009 |
| 第二章 | 易虹膜学的理论基础 .....           | 015 |
| 第一节 | 易具医之理、医得易为用 .....         | 016 |
| 第二节 | 太极图与生命曲线 .....            | 019 |
| 第三节 | 生命运动中的阴阳消长 .....          | 020 |
| 第四节 | 易虹膜与中医学的血缘关系 .....        | 021 |
| 第五节 | 机体能量的储备是衡量健康状态的依据 .....   | 024 |
| 第三章 | 记录人体生命规律的符号科学 .....       | 027 |
| 第一节 | 眼睛的结构 .....               | 028 |
| 第二节 | 什么是虹膜学 .....              | 028 |
| 第三节 | 什么是生命信息 .....             | 029 |
| 第四节 | 虹膜记录了人体生命信息 .....         | 031 |
| 第五节 | 虹膜诊断学是深奥的动态科学 .....       | 032 |
| 第六节 | 出生时间与出生地也是生命信息 .....      | 033 |
| 第四章 | 易虹膜的全息特点 .....            | 035 |
| 第一节 | 再现原形的全息特点 .....           | 036 |
| 第二节 | 小局部包含大整体的特点 .....         | 037 |
| 第三节 | 虹膜中时空的概念 .....            | 039 |