

庄一民

著

# 中医运气 与健康预测

— 解读和

例释李阳波『开启中医之门』

中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医运气与健康预测 / 庄一民著. —北京: 中国中医药出版社, 2003.

ISBN 978-7-80331-622-3

I. 中… II. 庄… III. 运气(中医) IV. R228

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2003)第081038号

# 中医运气与健康预测

中国中医药出版社 庄一民 著

北京 中国中医药出版社 010 84402750

三益堂

开本 32×16  
2003年3月  
第1版

7

责任编辑 李学军

社址 北京 010 84402750

中国中医药出版社 010 84402750

·北京·

**图书在版编目(CIP)数据**

中医运气与健康预测 / 庄一民著. —北京:中国中医药出版社,2009.7

ISBN 978-7-80231-655-3

I. 中… II. 庄… III. 运气(中医) IV. R226

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081038 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
三河鑫鑫科达彩色印刷包装有限公司印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 787×1092 1/16 印张 15.25 字数 194 千字  
2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-80231-655-3

\*

定价 29.00 元  
网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

# 前言

本书可以说是在种种机缘巧合下写成的。

首先,笔者研究《黄帝内经》是缘于亲人的病痛。笔者有一位亲人得了慢性肾炎,后来又转为尿毒症,不得不进行肾透析和换肾手术。此间种种生离死别情形,非过来人不足以体会。

笔者毕业于中国人民大学,定居于美国,本来以为,美国有世界上最先进的医疗体系,加上公司完善的医疗保险制度,应该在患病早期、中期解决这个问题,但事实并非如此。于是笔者开始从“主流”医疗体系之外寻找答案。学习中医和研究《黄帝内经》就是从这个时期开始的,也可以说是被疾病“逼”出来的。

在研究《黄帝内经》的过程中,发现《黄帝内经》中“治未病”的思想是一种最先进的医疗思想,并且在《黄帝内经》的五运六气学说中,悟出了一些具体方法。笔者曾多次参加预测课题,因此自然而然地把《黄帝内经》与预测联系起来。每当笔者在研究中有体悟,就首先为家人和父母进行健康预测,告诉他们各自的健康特点,以及需要加强预防的时段。

在一次又一次健康预测的实践中,笔者对《黄帝内经》的领悟也日益加深。

从2006年12月起,笔者写了3篇关于2007年健康预测的文章,登在“中医名家网”上。这3篇文字,虽然粗疏,却构成了本书的基础。

对于本书影响最大、最直接的,一是李阳波的《开启中医之门》一书,二是我夫人张凤霄女士。前一点在书中多处涉及,这里只谈谈后一点。我夫

## 中医运气与健康预测

○ 仅以此书献给有缘人

2

人是我每一点研究成果的第一位读者，也是第一位评论家。以其女性的敏锐直觉，她很早就看出了这一研究的重大意义，极力主张笔者把研究成果写成一本书，不管能不能发表。她并自告奋勇地担当了把全书输入计算机的重任。

对本书的出版起了重大作用的人物，是中国中医药出版社《中医新课堂》丛书主编刘观涛先生。他在看过本书的初稿之后，当即决定向出版社申报选题。效率之高，令人佩服。

记得笔者将全书一半的内容，用电子邮件寄给刘观涛先生。当时是2007年2月14日，离春节只有4天。笔者想一般人可能都在忙着准备春节的事，预期在春节之后10天才能收到复件。

没料到，几个小时后，当笔者打开计算机时，却意外地发现了刘观涛先生的复件。复件中除了修改意见外，还告诉笔者，他打算向出版社报题，将本书列入出版计划。

另一点有趣的是，刘观涛先生本人最感兴趣的是中医临床。他还直截了当地告诉笔者，他对《黄帝内经》的五运六气学说不感兴趣。

对一个不感兴趣的选题，在几个小时之内，不仅看了稿件，并且决定报选题出版。这种敬业精神不仅赢得了笔者的好感，而且加速了本书的写作。

于是，本书在内有夫人督促，在外有出版社支持的情况下“上了马”。为了使读者先睹为快，本书第一稿在“中医名家网”上分17次连载登出。

本书的内容是探讨《黄帝内经》的五运六气学说，那么，本书有什么现实意义呢？

这个问题可以分4方面来谈。

第一，对于一个国家医疗体制的意义。随着生活水平的提高和寿命的延长，人们对于医疗体制的要求也越来越高。纵观世界各国，都在为这个问题“头疼”。本书第八章专门讨论这个问题，并为解决各国医疗体制的困境开出一付《黄帝内经》处方。

第二，对于一个公司或一个部门的意义。每个公司都有一些关键性的人才，或者叫精英。这些人如果身体健康，自然没有问题。但如果有一位关键人才在关键时刻突然病倒，则可能对公司计划项目的成败产生重大影

响。从这个意义上说,每个公司都应该把关键人才的健康,与公司业务计划一并考虑。

第三,对于中医的意义。两千年来,中医的诊法一直是望、闻、问、切四大诊法。本书中提出第五诊法。这对于丰富中医的内容,加速中医的发展,有着积极的作用。

第四,对于每一个普通人的意义。这一点是写作本书的初衷,也是全书重点所在。

《黄帝内经》表面上文字艰深,篇幅浩大,好像只有中医专业人士才能看懂,其实不然。《黄帝内经》一经解释,你就会发现,它其实是为老百姓写的。每个人都可以看得懂。《黄帝内经》思想,是超越了时代的最先进的养生思想。《黄帝内经》的方法,是每个普通人都可以运用的健康保健方法。

举例来说,《黄帝内经》讲“上工治未病”,意思是说,最高明的医生在疾病未发生的时候,就采取措施,防止疾病发生。

有人可能觉得,恐怕只有世界上最好的医生,才能做到这一点。这种医生,必须是天赋极高,又有极丰富的临床经验。

其实,《黄帝内经》所说的“上工”,是每个人都能做到的,真正当了医生,反而不太容易做到了。

这是为什么呢?

我们来分析一下。在绝大多数情况下,身体有了毛病,是谁最先知道呢?是本人。医生就是一天二十四小时守在你身边,也不可能体验你所经历的疾病初起时的不舒服感觉。因此,只要你注意观察身体上出现的反常征兆,你肯定是世界上第一个知道“未病”的人。

何况还有更好的办法,即在身体尚未出现征兆时,你就已经知道,身体哪一部分,在一年中哪些时段,可能出现“未病”。这就是本书中要介绍的,由《黄帝内经》而来的方法。

如果你按照本书的方法,提前预防,最终没有生病,这算不算“治未病”呢?如果你治好了自己的“未病”,那你算不算是个“上工”呢?!

从另一方面来讲,一般人都是有了病,才去看医生。当你来到医生面前时,病情可能早就过了“未病”这个阶段。医生就是想“治未病”,也只能

## 中医运气与健康预测

徒呼奈何了。因此,你不要看某某医生治好了多少重病人。如果有可能的话,哪个医生愿意放着早期病人,甚至“未病”不治,去自找苦吃,治疗晚期病人呢?

总之,《黄帝内经》讲“上工治未病”,意思是说,普通人也可以成为“上工”,只要你接着这个方向努力就行。

这就是本书对于每一个常人的意义。

综上所述,本书本来是和家人和父母写的,协助他们“治未病”的一本书,现在拿出来与世人共享。


庄一民

二零零九年四月于美国维州



# 目录

第一章 五行轻松记忆法	•1
第二章 理解五运六气学说	•7
第三章 健康预测方法的探讨	•38
第四章 2007 年个人健康预测	•86
第五章 得天之助养生	•141
第六章 借天之力优生	•184
第七章 进入更高的综合分析层次	•198
第八章 《黄帝内经》的启示	•220





## 第一章

# 五行轻松记忆法

俄国作家列夫·托尔斯泰有句名言：幸福的家庭都是一样的，不幸的家庭却各有各的不幸。

这句话可以用在健康上。健康的人都是一样的精力充沛，在他们眼中世界是生机盎然，前途光明无限；但生病的人却各有各的痛苦和烦恼，世界在他们眼中，蒙上了一层灰雾。腰痛人的苦恼不同于头疼之人；过胖人的苦恼不同于胃病受苦之人。

失去了健康，才知道健康的可贵。许多人为了治病，从一个医院赶到另一个医院；从一个城市赶到另一个城市。如果他们知道自己的疾病当年只要稍加预防，是完全可以避免的，相信他们一定希望时间能够倒流，回到当年，并认认真真地去预防一下。

面对这些病人，西医也很苦恼。有位西医说过，来到医院的病人，有三分之一是自己好的，有三分之一是医生治好的，还有三分之一是医生想尽了办法也治不好的。

对病人来说，更糟糕的是，在治疗的过程中，由于手术和药品都有副作用，凭空又增添了更多的“医源性”痛苦。

换句话说，等自己的病都成了“型”，再治就很困难了。俗话说，病来如山倒，病去如抽丝。把一座大山一丝一丝地抽走，这个功夫就太大了。

那么，能不能不等病成了“型”，就提早治疗呢？比如说，就像如今的天气预报那样，可以对人体的健康有所预报。或者说，就像很早就知道自己的性别一样，让每个人也能很早就知道自己与生俱来的体质特点。并

## 中医运气与健康预测

且知道每个时段应该注意预防哪些病,这样就可以防患于未然,尽可能地掌握自己的健康命运。

可惜,现代西医还没有发展到这个水平,连医生都不知道他自己什么时段需要预防什么病。

可是,笔者发现,这些现代人做不到的事情,中国人却早就这样做过了。《黄帝内经》中就有许多健康预测的例子,甚至对每一年什么季节得什么病,都有很详细的记载。

其实,这又并不奇怪。

现代人写古诗,能超过唐朝吗?现代人论战争的谋略,能超过《孙子兵法》吗?现代人的哲学著作能超过老子的《道德经》吗?

因此,现代医学的健康预测水准超不过《黄帝内经》,也就不足为奇了。

《黄帝内经》虽然记载了人体健康预测的方法,但由于语言和历史背景的关系,现代人不容易读懂。此外,《黄帝内经》的预测方法,还需要继承和发扬光大。更需要再作一番推导的功夫,才能变成像天气预报那样的人体健康预测。

有一位现代中医名家李阳波,下了一番苦功,读懂了《黄帝内经》,并在自己的医学实践中,证实了这一预测的方法。由于他的神奇故事太多,被人称为“半仙”。

笔者对《黄帝内经》也下了一番工夫,当钻进去了一半的时候,幸运地看到了李阳波的《开启中医之门》一书,又在一系列机缘巧合之下,忽然有了大彻大悟的感受,感觉读懂了《黄帝内经》“天人相应”的理论,建立了一整套自己的健康预测的数理模型。

举例来说,如果一个人出生于1956年,那么此人一生中得脾胃病的可能性大于一般人,又在2007年得脾胃病的可能性超过其他年份。因此,此类人在2007年应该加强预防脾胃病。

再举一例,任何一位想在今后几年做母亲的人,都应避免让自己的孩子在自己20岁、30岁,或40岁之年出生,避免把自己五脏的不利因素遗传给孩子。

这两个例子,都是用笔者的健康预测数理模型,依据《黄帝内经》推导

出来的。每一位读者,在看过本书之后,也都可以进行同样的预测。也就是说,依据本书列出的一系列数理模型和归纳出来的表格,可以为自己和自己的父母、亲人、朋友进行健康和优生的预测,就像天气预报那样。

如果你只对预测结果感兴趣,你可以跳过第二章和第三章,直接从第四章读起。第二章和第三章的内容是讨论《黄帝内经》的五运六气学说和本书的方法论。第四章和第五章讨论这些方法在 2007 年的应用。

如果你对美容、优生优孕感兴趣,你可以直接跳到第六章,然后再回过头来看看前面的理论根据,也未尝不可。

如果你在研究各国医疗体制改革,那么,建议你先看第八章,那里有一些你会感兴趣的资料。

以上预测的奥妙在什么地方呢?

原来,地球上虽然有 60 亿人口,但按分类来说,只有 10 类。知道了一个人的出生之年,就可以准确地推算出,他是属于哪一种类型之人。每一类人都有特定的高风险时段。因此,每一类人群的健康又都是有规律可循的。而这一规律,就记载在两千五百年前成书的《黄帝内经》之中。

两千五百年以来,《黄帝内经》一直是中医学的最高指导理论。历朝历代名医,无不努力从中汲取理论营养。而五运六气学说是《黄帝内经》的核心组成部分,但也恰恰是研究得最不够的。

当代中医名家李阳波在深入研究了运气学说之后认为,运气学是《黄帝内经》中的“内经”,“运气学说是中医理论界最高级的一个层次。两千五百年来,对这一层次研究并能作出伟大贡献的,除了东汉的张仲景外,再没有别人了。”“对这一层次进行探索的医家不乏其人,可是他们均被运气学说的阴阳数术构造体系的魔变性所吞没了。清初医家叶霖所作的‘运气之学,皓首难穷’的惊叹,是有代表性的”。李阳波开玩笑说:“如果爱因斯坦能接触到运气学,他将放弃物理学转而改行研究运气学。”

那么,我们现代人学习运气学有什么捷径呢?

这个捷径,或者说切入点,就是中国古代文明的五行学说。古人总结出世界上所有物质,都可以归为阴阳。再具体划分,就可以归类于金、木、水、火、土五行。五行是阴阳的具体体现;阴阳是五行的理论概括。

## 中医运气与健康预测

中国人大都听说过金、木、水、火、土五行，但对五行之间的变化规律，和对人类健康意义有所了解的人却很有限。

在此，我们暂且抛开“五行”学说的由来和具体应用，首先学习背出五行的变化规律，就像我们先背会唐诗，再去细细体味唐诗的优美境界一样。

**规律之一：金、木、水、火、土五行之间，首先存在着相生的关系。要记忆这种关系，简单易懂的方法可以按照春、夏、秋、冬四季来记。**

春天树木发芽，因此春属“木”；夏天是一年中最热的季节，因此夏属“火”；秋天一片金黄，因此秋属“金”；冬季水结了冰，因此冬属“水”。还有一个“土”，被放到了夏秋之间，称之为长夏，也属于夏天的一部分。因此长夏属“土”。

记住四季与五行的方法，还可以按照方向来记忆。因为方向有东西南北中，恰好对应金、木、水、火、土五行。

北方最冷，当然对应属冬季，即冬季属“水”；南方最热，当然对应夏季，即属“火”；太阳从东边升起。“一年之计在于春，一日之计在于晨”。可见春与晨与日出东方相关，因此，东方和春相对应，即属“木”；西风是秋天的象征，因此，西方对应秋，即属“金”；剩下中间，顺理成章属“土”。

因此，北方是冬天，属水；南方是夏天，属火；东方是春天，属木；西方是秋天，属金；中间是长夏，而长夏恰好在一年的中间，对应了土在中。

这样来综合记忆春木、夏火、长夏土、秋金、冬水，一年四季对应五行。记住了春、夏、长夏、秋、冬的顺序，就记住了木、火、土、金、水五行的顺序。这个顺序非常重要，因为它决定了五行相生、相克的关系。

所谓相生，是指五行中的每一“行”都是有“母”并有“子”的。母子关系互为依存，相生互助。

春天(木)为夏(火)之母；夏(火)为长夏(土)之母；长夏(土)为秋(金)之母；秋(金)为冬(水)之母；冬(水)为春(木)之母。

**规律之二：所谓相克，是指五行之间除了相生，还同时具有相互制约的关系。**

这种相克的关系可以理解为一年四季需要平衡，不能让夏天过热又

太长；也不能让冬天太冷又过短……

因此，如果“木太过”，会有金来制约它，五行中被称为“金克木”，可以想象为一把金属的大斧在砍树；如果“火太过”，水能灭火，会有水来克制它，五行中被称为“水克火”；如果“土太过”，有木来克制，即树根吸收土壤，五行中被称为“木克土”；如果“金太过”，会有火来约束，再坚硬的金属也抵挡不住火的高温，五行中被称为“火克金”；如果“水太过”，会有土来克制。大水来了，用土堤来挡，五行中被称为“土克水”。

另一个方法是用四季来记忆：每一季节所属的那一行克隔一季的那一行。一年之计在于春，由春天开始记忆即是：

木(春)克土(长夏)；

火(夏)克金(秋)；

土(长夏)克水(冬)；

金(秋)克木(春)；

水(冬)克火(夏)。

规律之三：木、火、土、金、水五行除了相生相克的规律之外，还有一个相侮规律。

比如说，本来“金克木”（斧头砍树），但若金太弱，无力伐树，木反过来欺侮金，或木太过强大，致使金无力克木，这一现象就是“木反侮金”。其余“火反侮水”、“土反侮木”、“金反侮火”、“水反侮土”都能以此类推。

木、火、土、金、水五行这些道理看似简单，但唯其简单，才最具有高度的概括力。这就是“大道至简”。

五行学说的意义就在于她揭示了一种动态平衡的思想。在下面的章节里我们就可以看到动态平衡对人体健康的极端重要性。

首先，木、火、土、金、水五个因素相互依存，互为存在的前提。没有春就不会有夏（植物没有生就谈不上成长）；如果没有夏就不会有秋（庄稼没有生长期，也就没有收获期），等等。

同时，木、火、土、金、水五个因素都有制约的因素。“绝对的权力导致绝对的腐化”，一潭死水，生机何在？如果从春到夏，越来越热，一直热下去，人类何以存身？因此，从制约才产生了平衡。但平衡又不是绝对的。某

## 中医运气与健康预测

一个因素过强,就会使原来制约它的因素失去了制衡力。于是,发展失去了平衡而摇摆不定,直到这一因素盛极而衰,或者另一个因素,兴起来制衡它,五行才又恢复相对正常的平衡状态。正是在这种动态平衡的过程中,一年四季才能周而复始延续下去。每一个周期都是在相互依存而又相互制约的动态中达到平衡,因而才能开始下一个周期。

如果说,《黄帝内经》是一座大厦的话,五行学说就是这座大厦的基石。大厦要想盖得高,基础就要打得深;大厦要想屹立千百万年不动摇,基石就要非常坚实。《黄帝内经》之所以能够指导中医数千年之久,其原因就在于五行学说的坚实性。

建议读者在往下读之前,先把五行学说背下来。俗话说,磨刀不误砍柴工。背会了五行学说,就好比磨快了砍柴刀,下面理解五运六气学说,为自己和家人进行健康预测,就容易多了。

## 第二章 理解五运六气学说

多年以前我们就听说过“天人合一”、“天人相应”是修炼的最高境界。这种境界令人神往。我们还听说过“人身是一个小宇宙，大宇宙所具有的一切人身无不具有”，“人身时刻和宇宙进行着物质、信息、能量的交换”。这更是令人兴奋的理论，但具体的内容是什么呢？如何与天相应呢？在研究《黄帝内经》之前，笔者一直无法找到答案。在研习了《黄帝内经》之后，才发现这一切的答案简单明了，都清清楚楚地记载在《黄帝内经》的五运六气学说之中，这怎不使人欣喜若狂，如获至宝。

### 第一节 理解古人

要想读懂五运六气学说，就必须把自己放在古人的位置上，了解古人是如何思考问题的。

而要做到这一点，不妨先看看我们自己是如何进行研究的。以笔者为例：

笔者毕业于中国人民大学计划统计系，在美国的宾夕法尼亚大学得到了经济学的博士学位。

在研究五运六气之前，笔者泛读了中医的书籍，通读了《黄帝内经》，还尝试自己给自己针灸和穴位按摩等。可以说已经对中医有了一些认识，不知不觉中做了一些学习五运六气学说的准备工作。

但是，在这一过程中，笔者总是觉得学习到的知识零零碎碎，缺少提

## 中医运气与健康预测

纲携领性的内容，以至于难以把这些具体的知识分门别类地综合成为一个整体。打个比方，就像是有一地的汽车零件，却无法组成一辆能够开动的汽车。而在接触了五运六气学说之后，笔者强烈地感觉到，她好像就是自己一直在祖国的医学宝库里寻找的核心和纲领。

每一个现代人研究问题时，首先是继承前人的研究成果，然后是在此基础上进行发展和创造。因此，书籍和文献是学者们的必由之路；寻师访友是不可缺的步骤；亲身实践是出成果的必经桥梁。必然使用的方法包括书籍、网络、计算机、电话，再加上医院、图书馆和实验室。这也是笔者使用的研究方法。

可是，古人当时不可能具备这些研究手段。

一般认为，《黄帝内经》成书于春秋战国时期，大约在两千五百年前。那末，两千五百多年前的古人是如何进行研究的呢？设身处地，如果你我是那一个时代的人，又会如何进行研究呢？

前面提到的那些便利条件都没有：因为没有电，也就没有计算机、网络、电话；印刷术还没有发明，因此书籍也很少，甚至连识字的人都极少，书面交流极为困难。再加上地广人稀，交通手段落后，致使人际交流极为不便。可以想象，甚至很难知道何处有类似的研究者。再退一步，即使是世代行医，积累了丰富的临床经验，又如何能写出《黄帝内经》这样能够照耀人类社会数千年的医学巨著呢？

这样设身处地去理解了古人，对五运六气中提出的许多问题就容易理解了。当然，我们不能真正置身于那一时代，但仍然可以从少量的历史资料中推断出许多东西来。

《易·系辞》讲：“仰观象于天，俯则观于地……近取诸身，远取诸物，于是始作八卦……”八卦的研究方法是观察天地，并研究人体自身，从而创造了八卦。

佛教的创始人释迦牟尼诞生于公元前 565 年，比孔子早出生 14 年。据佛经记载：释迦牟尼是在菩提树下打坐了 15 天之后顿悟成佛的。释迦



牟尼被尊称为佛陀，意思是一位觉悟了宇宙人生至高真理的圣者，或被尊称为世尊，意思是世人之中最尊贵的圣者。这说明打坐是明心见性的重要方法。

孔子讲：“易无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。”这也说明，人可以在静坐之中，由静入定，在某一个瞬间，突然有所悟而豁然贯通，一通百通。孔子是与《黄帝内经》成书同时代的人物，因此孔子揭示的方法很可能就是《黄帝内经》作者所使用的方法。

这一方法也记载在《大学》中：“知而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”

《庄子·大宗师》里的孔子和颜回关于“坐忘”的对话，一直被儒学者视作修心养性的巅峰。古代儒学者在繁重的脑力劳动之余，都在利用空闲打坐，并把它作为治学涵养道德的手段。

道家典籍中充满了在打坐中通周天、练内丹的记载。如218岁寿星武当张三丰的方法之一，就是静坐以导引行气，还精补脑，并著有《太极打坐诀》。

以上都说明打坐内求法是儒、释、道各家各派的重要法门。

笔者曾在美国大华府地区接触了一些中医师，其中有两位修炼有成的中医师曾为笔者针灸过。他们不约而同地讲到，自己能够看到穴位的闪光点，并根据穴位的闪光点下针，而不是根据书上的位置下针。他们还指出，随着人体气血流动的变化，穴位是会常常在小范围内移动的。

老子讲：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。每当笔者在研究中遇到瓶颈的时候，笔者就模仿古人，一是从天地自然四季中找出路，二是在打坐入静中寻找新的思路。

综合上述古人今人说法以及笔者的见闻，可以总结出：

第一，古人仰观于天，俯观于地，并内观于自身，从而积累了大量的观察资料。