

# 图解

破解宇宙万物的奥妙  
把脉生命基因的密码

# 易经国医绝学

天人合一顿悟健康长寿的密码

- 更简捷 / 医易同源——人们体悟生命，更加健康长寿
- 更全面 / 特效养生——五行相生相克，阴阳相互交融
- 更清晰 / 图文并茂——消减冗繁凝重，辨析长生原理

亮点  
人文馆 011



黄明达●编著

九州出版社  
JIUZHOU PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

图解易经国医绝学 / 黄明达编著; 李滔绘. —北京:九州出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5108-0146-4

I. 图… II. ①黄…②李… III. 周易—关系—养生(中医)—图解 IV. B221.5 R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 151299 号

## 图解易经国医绝学

---

作 者 黄明达 编著 李滔 绘

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 [www.jiuzhoupress.com](http://www.jiuzhoupress.com)

电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress.com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)

印 刷 中印联印务有限公司

开 本 710×1000 毫米 16 开

印 张 18.75

字 数 245 千字

版 次 2009 年 9 月第 1 版

印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

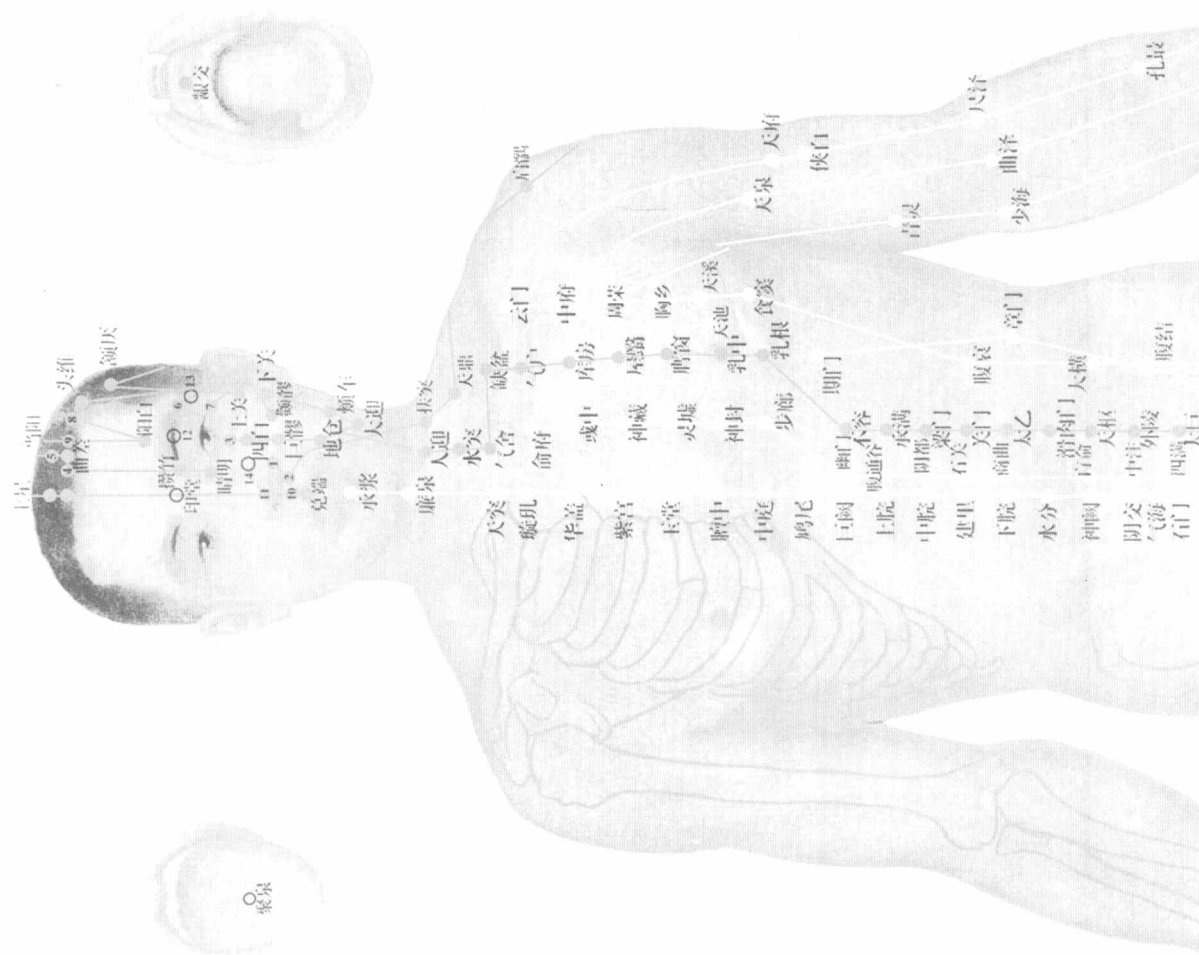
书 号 ISBN 978-7-5108-0146-4

定 价 68.00 元

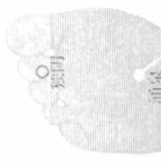
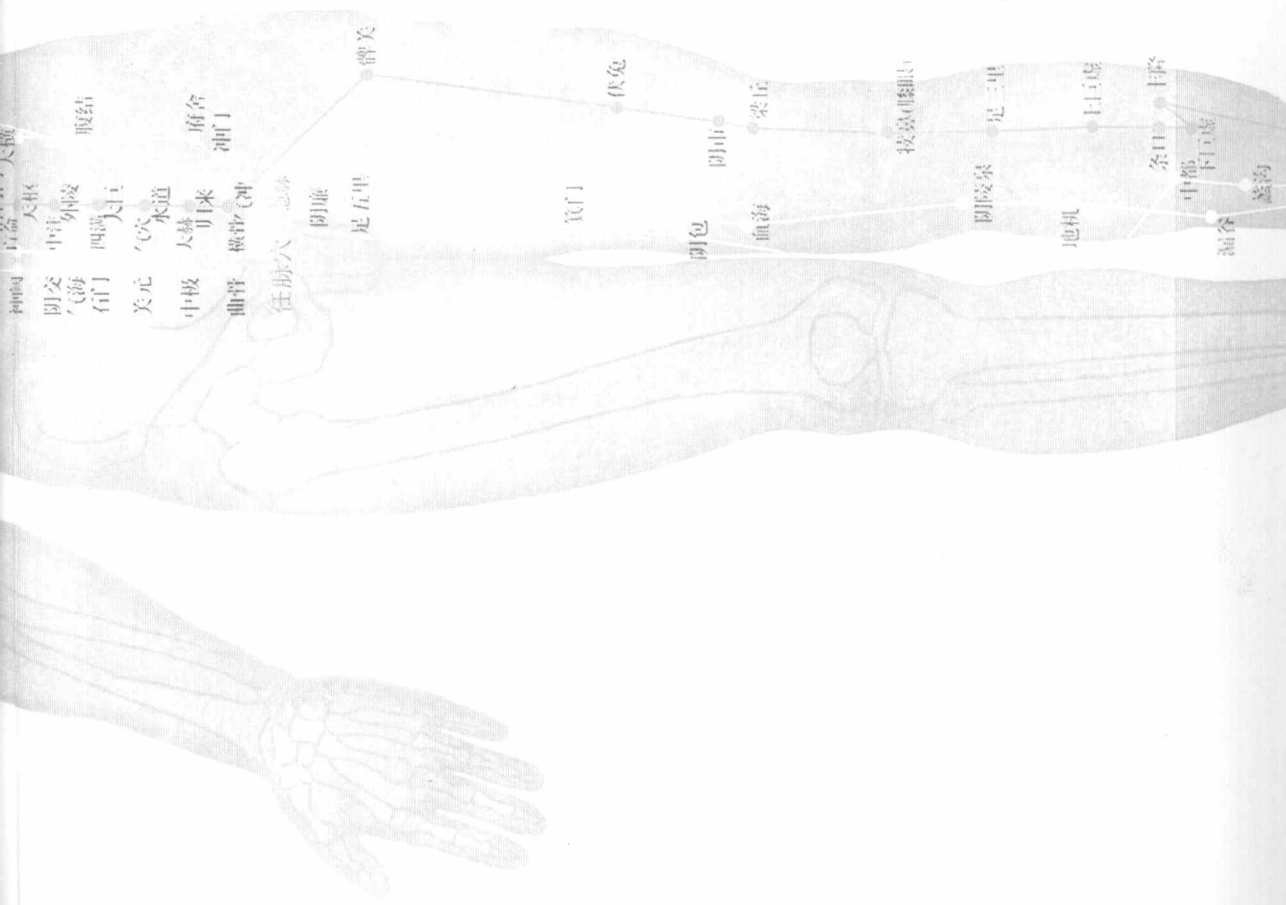
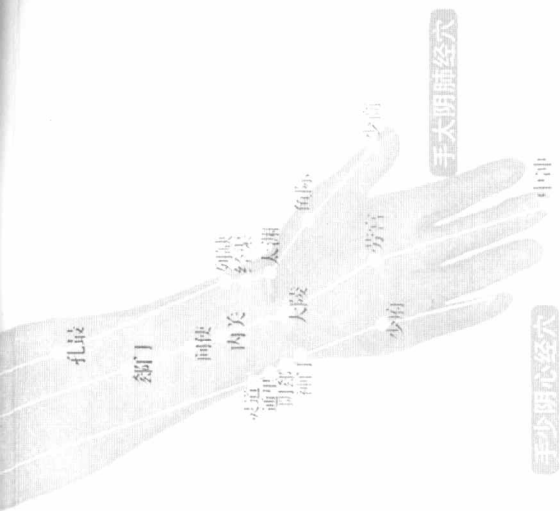
---

★ 版权所有 侵权必究 ★

# 人体标准经穴部位图



1. 迎香
2. 上星
3. 曲差
4. 额厌
5. 头维
6. 印堂
7. 睛明
8. 上关
9. 四白
10. 睛明
11. 睛明
12. 睛明
13. 睛明
14. 睛明





足少阴肾经穴

足阳明胃经穴

足厥阴肝经穴

足太阴脾经穴

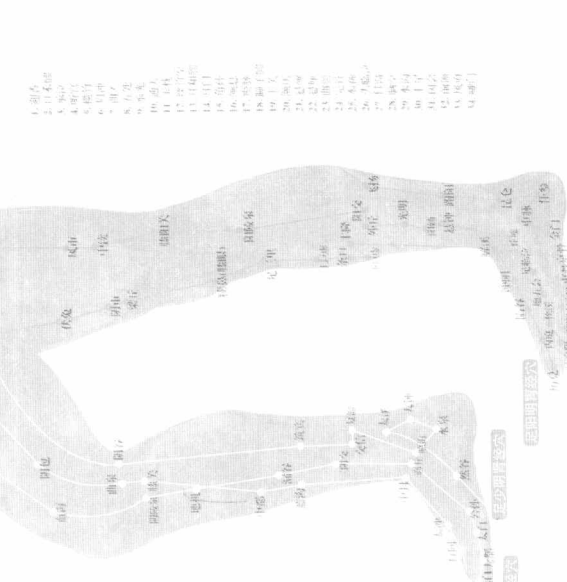


足少阴肾经穴

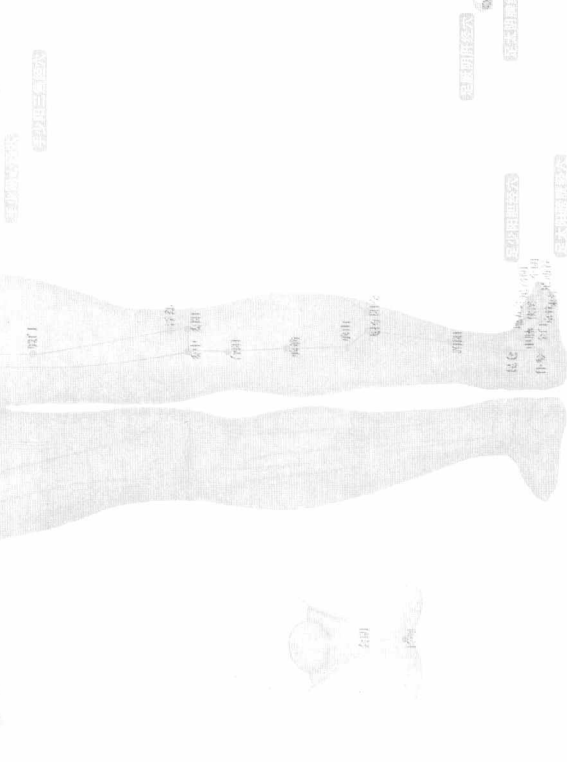
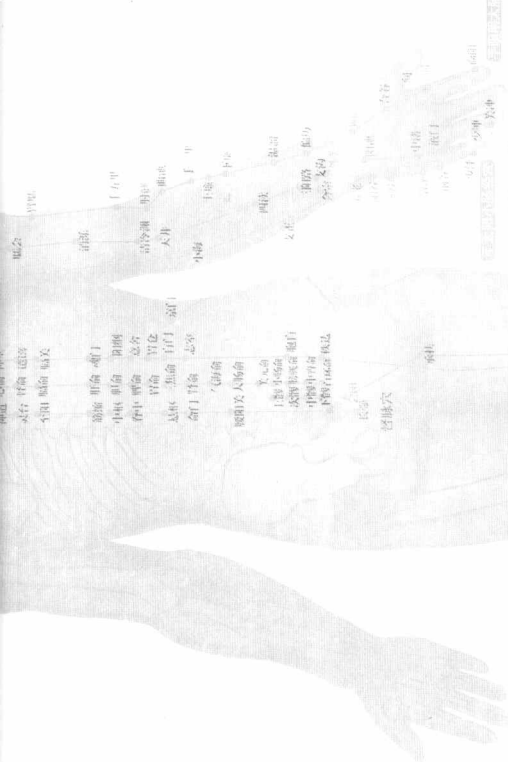
足阳明胃经穴

足厥阴肝经穴

足太阴脾经穴



1. 百会  
2. 神庭  
3. 发际  
4. 前额  
5. 眉间  
6. 鼻翼  
7. 人中  
8. 口角  
9. 下巴  
10. 颈部  
11. 喉结  
12. 锁骨  
13. 肩井  
14. 大椎  
15. 小椎  
16. 肩髃  
17. 臂臑  
18. 肘髎  
19. 曲池  
20. 手三里  
21. 阳溪  
22. 阳池  
23. 阳谷  
24. 腕骨  
25. 阳谿  
26. 外关  
27. 中渚  
28. 液门  
29. 少泽  
30. 少冲  
31. 少泽  
32. 少冲

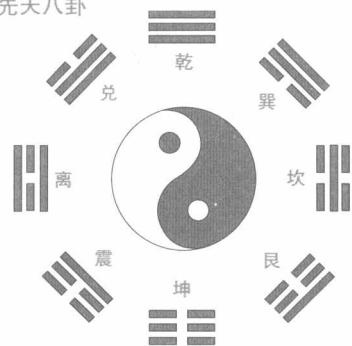


1. 百会  
2. 神庭  
3. 发际  
4. 前额  
5. 眉间  
6. 鼻翼  
7. 人中  
8. 口角  
9. 下巴  
10. 颈部  
11. 喉结  
12. 锁骨  
13. 肩井  
14. 大椎  
15. 小椎  
16. 肩髃  
17. 臂臑  
18. 肘髎  
19. 曲池  
20. 手三里  
21. 阳溪  
22. 阳池  
23. 阳谷  
24. 腕骨  
25. 阳谿  
26. 外关  
27. 中渚  
28. 液门  
29. 少泽  
30. 少冲  
31. 少泽  
32. 少冲



百会穴

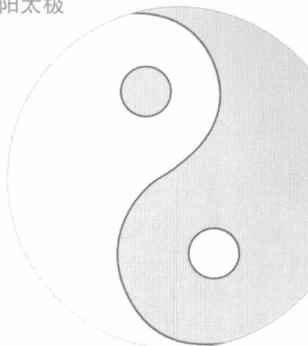
先天八卦



后天八卦



阴阳太极



《易经》的卦象建立在阳爻(—)、阴爻(--)两个符号的基础上。这两个符号按照阴阳二气消长的规律,经过排列组合而成为八卦。八卦,亦称“经卦”或单卦,起源于原始宗教的占卜,分为先天八卦和后天八卦。

先天八卦为伏羲所创,揭示了宏观世界普遍存在的对立统一及其阴阳消长的客观规律,反映了宇宙诞生初期的万物万象之形。

后天八卦就是文八卦,反映的是自然界和人类社会的真实状况,表明人在宇宙形成的那个大现象中如何顺应自然万物的变化。

太极图是以黑白两个鱼形纹组,俗称阴阳鱼,形象化地表达了相成是万物生成变化根源的哲学。《易经》最高深的阴阳哲理:天下万事万物都是阴阳的运动抱体。将阴阳概念全面而系统地医籍,首推我国最早的、约成书于战国时期的中医理论著作《黄帝内经》。

### 1. 阴虚体质养生关键在补阴清热

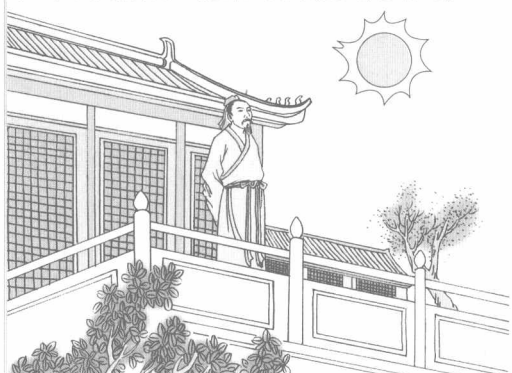
这类人平常表现为:形体消瘦、面色潮红、口燥咽干、心中时烦、手足心热、少眠、便干、尿黄、不耐春夏、多喜冷饮、脉细数、舌红少苔。若患病则上述诸症更加明显。此类人养生应遵循如下原则:补阴清热,滋养肝肾,关键在补阴;五脏之中,肝藏血,肾藏精,同居下焦,所以,以滋养肝肾二脏为要。



海边、山林、河畔、高山都是阴。到这些地方锻炼,做深呼吸,吸阴气,对长寿有益。北方是阴气产生的重要方向,最好面向北方吸取阴气。

### 2. 阳虚体质养生要注重阳旺环境

这类人常表现为:形体白胖或面色淡白无华、平素怕寒喜暖、四肢倦怠、小便清长、大便时稀、唇淡口和、常自汗出、脉沉乏力、舌淡胖。其人患病则易从寒化。此类体质人养生应注意如下原则:祛阳法寒,温补脾肾。因为阳虚者关键在补阳,五脏之中,肾为一身的阳气之根,脾为阳气生化之源,故当着重补之。

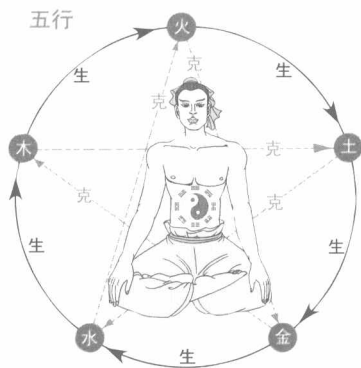


阳气是生命的动力,所有阴气的化生必须依赖阳气。站在高楼,高地面面向南方,打开窗户,做深呼吸,阳气可以从皮肤进入人体。

面色少,人养肾藏温补

两脚后摆

白两个鱼形纹组成的圆形图案，形象化地表达了阴阳轮转、相反成变化根源的哲理。太极图浓缩深的阴阳哲理：阴阳平分天下，都是阴阳的运动，都是阴阳的合观念全面而系统地运用于医学的圆最早的、约成书于战国时期的《黄帝内经》。



五行指金、木、水、火、土五种最基本的元素。宇宙的一切事物都由这五种物质的运动与变化构成，万物相生相克，此消彼长。其表现为相生：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；相克：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

## 不同体质之人的养生

根据中医理论的发展和临床实践，中国人的体质现在可分为九种，即“气虚体质”，“阳虚体质”，“阴虚体质”，“湿热体质”，“痰湿体质”，“瘀血体质”，“特禀体质”，“气郁体质”，以及“平和体质”。这就是中医学界所称的“亿万苍生，人有九种，一种平和，八种偏颇”之说。

### 附：平和体质养生维持阴阳平衡

最难见的是平和体质。平和体质是指阴阳平和的体质，是一种多见于青春期的健康体质。其体质特点是体态适中、面色红润、精力充沛等，对自然环境和社会环境适应能力较强。养生原则为注意自然界的四时阴阳变化，保持自身与自然界的整体阴阳平衡。在饮食调理方面，平和体质的人应力求五味平和，可酌量选食具有缓补阴阳作用的食物。

### 3. 气虚体质养生重在补气养气

这类人平常表现为：形体消瘦或偏胖，体倦乏力，面色苍白，语声低怯；常自汗出，且动则尤甚；心悸食少，舌淡苔白，脉虚弱。若患病则诸症加重。此类体质人养生应注意如下原则：补气养气，因肺主一身之气，肾藏元气，脾胃为“气生化之源”，故脾、胃、肺、肾皆当温补。



人的生命就是元气升降出入的运动。如图端坐，双脚自然下垂，左右转动身体3次；然后双脚悬空，前后摆动10余次，有益肾强腰的功效。

### 4. 血虚体质养生应注重精神

这类人平常表现为：面色苍白无华或萎黄、唇色淡白、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、舌质淡、脉细无力。此类体质人应谨防“久视伤血”，不可劳心过度，应振奋精神。



大脑的血液靠心脏源源不断供给。血虚体质的人一旦感到大脑疲劳可欣赏鸟语花香或观赏风景，通过练太极拳或气功消除脑的疲劳。

豆豉  
疏泄

热，口  
大，大  
炼，培  
事，用

一些  
每天

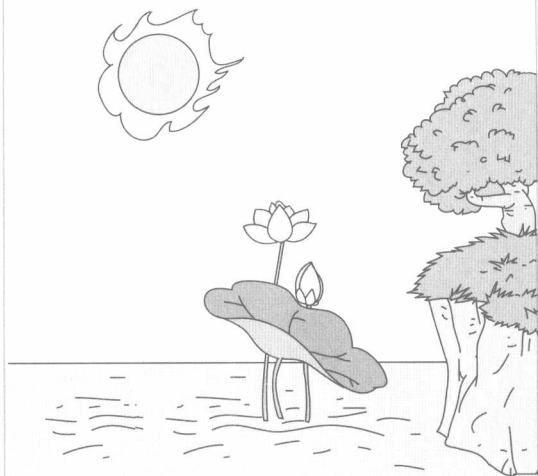


### 平和体质的春季养生



春季阳气初生,宜食辛甘发散之品,如萝卜、枣、豆豉、葱、香菜等。酸收之品不利于阳气升发和肝气的疏泄,且足以影响脾胃的运化功能。

### 平和体质的夏季养生



夏季心火当令,心火过旺则克肺金,宜多食辛味助肺以制心,食酸味以固表,宜食菠菜、黄瓜、丝瓜、桃、李、西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤等。

### 5. 阳盛体质养生应适时清热

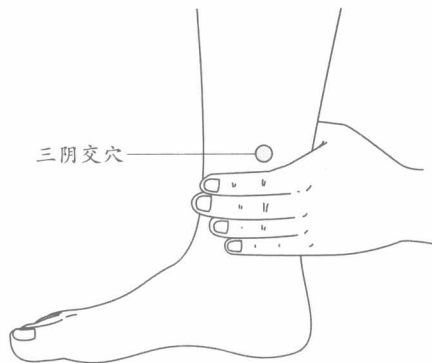
这类人形体壮实,面赤时烦,声高气粗,喜凉怕热,口渴喜冷饮。若病则易从阳化热,而见高热,脉洪大,大渴,饮冷等症。此类体质人平日要加强意志锻炼,培养良好的性格,用意识控制自己,遇到可怒之事,用理性克服情感上的冲动。



阳盛体质者要积极参加体育活动,运动量也要大一些,让体内积蓄的阳气尽快散发出去。如条件许可,每天进行凉泉、温泉水浴更好。

### 6. 血瘀体质养生应加强气血和畅

这类人面色晦滞,口唇色暗,眼眶暗黑,肌肤甲错,易出血,舌紫暗或有瘀点,脉细涩或结代。若病则上述特征加重。此类体质人的养生,平时应培养乐观的情绪。精神愉快则气血和畅,营卫流通,有利血瘀体质的改善。反之,苦闷、忧郁则可加重血瘀倾向。



用拇指或中指指端按揉三阴交穴,每次1到3分钟。属血瘀体质或有妇科疾病的人,按摩三阴交穴进行辅助治疗,时间长了会精神焕发。

秋季  
宜食葱、姜  
类和豆类

这类  
睡、身重如  
滑腻。若病  
住在潮湿

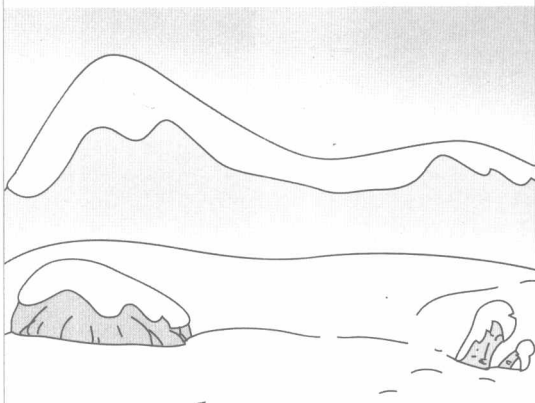
避免  
多从事户  
精从头顶  
应灵活对

### 平和体质的秋季养生



秋季干燥易伤津液，宜食性润之品以生津液，不宜食葱、姜等辛散之品。饮食以养肺生津为主，辅以薯类和豆类，宜食银耳、杏、梨、鸭肉等。

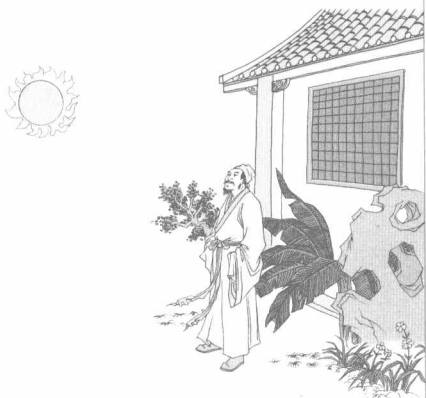
### 平和体质的冬季养生



冬季阳气衰微，应遵循“勿扰乎阳”的原则，宜食温补之品以保护阳气，如板栗、枣、黑豆、刀豆、羊肉、狗肉等滋阴潜阳、热量较高的膳食。

### 7. 痰湿体质养生应常晒太阳

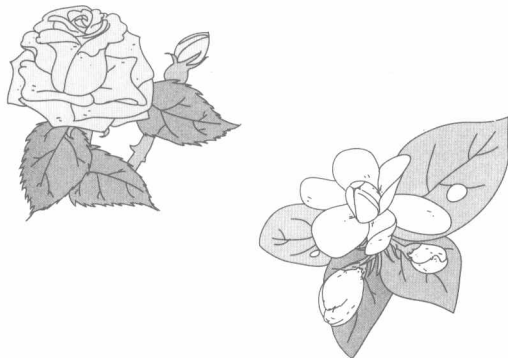
这类人多形体肥胖、嗜食肥甘、神倦、懒动、嗜睡、身重如裹、口中粘腻或便溏、脉濡而滑、舌体胖、苔滑腻。若病则胸脘痞闷，咳喘痰多。此类体质人不宜居住在潮湿的环境里；在阴雨季节，要注意湿邪的侵袭。



避免潮湿环境，注意湿邪侵袭。衣着要透气散湿，多从事户外活动。中午太阳当空，此时立于庭院，让日精从头顶上的百会穴进入人体。当然，盛夏、酷暑时节应灵活对应所握。

### 8. 气郁体质养生最宜疏通气机

这类人形体消瘦或偏胖，面色苍暗或萎黄，平素性情急躁易怒，易于激动，或忧郁寡欢，胸闷不舒，时欲太息，舌淡红，苔白，脉弦。若病则胸胁胀痛或窜痛。此种人性格内向，神情常处于抑郁状态，故养生应注重调摄情志。



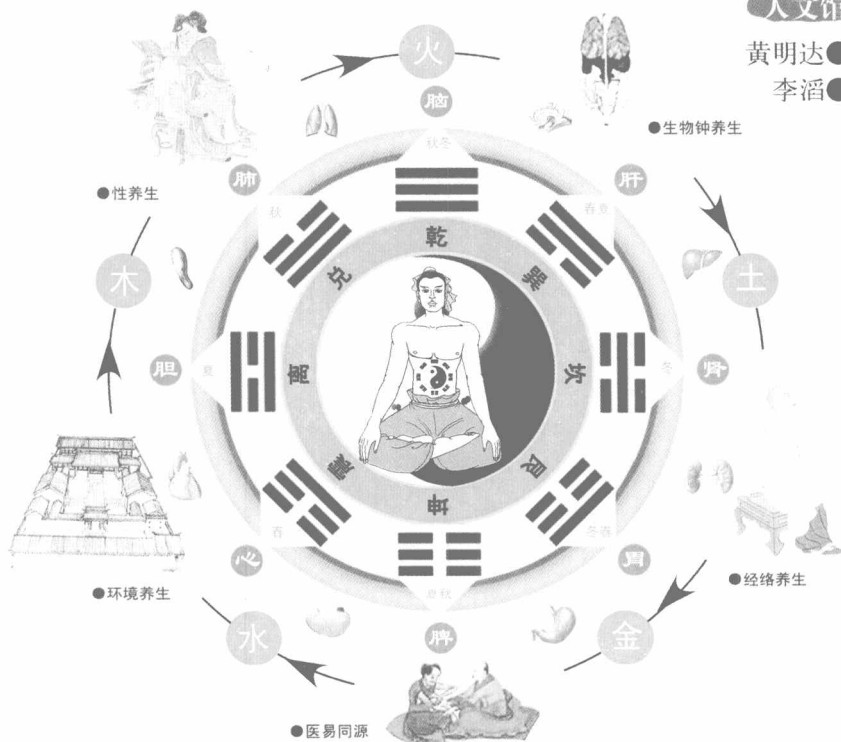
玫瑰花花色迷人，气味芬芳，拿上几朵泡茶喝，就会心旷神怡。茉莉花可“主温脾胃，利胸膈”，可帮助和中下气，缓解腹胀腹痛。

# 图解 易经国医绝学

天人合一顿悟健康长寿的密码

亮点人文馆 011

黄明达 ● 编著  
李滔 ● 绘图



九州出版社  
JIUZHOU PRESS



## ● 编者序



# 国医绝学的震撼和惊喜

在中国传统文化中，高居四书五经之首的就是《易经》，号称“群经之首，大道之源”，并形成了独特的易学研究体系，也逐渐成为中国思想史发展的主体脉络，奠定了中国哲学的理论根基。从五千年前直到今天，其影响力仍十分巨大，甚至成为现代高科技，如计算机二进制的启蒙学说。

《易经》讲究阴阳相济、刚柔有应；提倡自强不息、厚德载物。它以象征阳爻的“—”和象征阴爻的“--”为基本符号，由八卦中任意两卦交相叠合而成的六十四卦为基本图形，来说明宇宙万物的一切现象，并通过占筮来启示天道、人道、地道的变化规律。《系辞》中说“一阴一阳之谓道”，天地间一切事物因时因地，或阳刚或阴柔的变化法则，正是宇宙的法则，人生的法则，也就是天理和人道。《易经》阐明的天道、地道、人道的变化法则，是宇宙精髓的所在，也是人生立身处世的原则。《道德经》里有八十八句经文来自《易经》；世界上现存最古老、最完整的一部医学著作《黄帝内经》更深受《易经》影响，满书贯穿着阴阳、五行、八卦、太极，强调人体同宇宙自然“天人合一”的关系，基本原则是“顺其自然，保正气”，形成了中国人对治病、养生的独特见解。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等，养生一词最早见于道家书籍《庄子》内篇。所谓生，就是生命、生存、生长；所谓养，即保养、调养、补养。中华养生产生于上古先民为抵御严酷的自然环境，以便更好地调整体力、防治疾病，而根据生命的发展规律，运用科学的方法来达到保养生命、增进智慧、延长寿命的目的，这是人们在长期的生活实践中认真总结生命经验的结果。随着人类社会的进步和科学文化的发展，摄生养性的内容已逐步形成了丰富多彩的中国养生学。

中国古代的养生之道，内容浩繁，立论精湛，如《老子》主张顺乎自然，清静无为；《庄子》揭示了静动结合以养神；《管子》以“平正”养生；战国《子华子》以“动”养生；魏末嵇康《养生论》重视调摄，主张形神共养；东晋葛洪《抱朴子》主张恬愉淡泊，创胎息功法；齐梁陶弘景《养性延命录》主张清心寡欲以养神，动以养形；南北朝颜之推《颜氏家训》提倡“爱养神明，调护气息，慎节起居，均适寒暄，禁忌食饮，将饵药物”；唐代孙思邈《千金翼方》主张动以养形，秘固保精；明代张景岳《景岳全书》认为治形必以精血为先，虚静以养心神，等等。由此看来，养生学说是中华民族的瑰宝，是中华民族传统文化的一个有机组成部分。

养生首先要健康，健康是长寿的先决条件，每个人的健康状况在很大程度上又依赖于所生活的环境，环境包括地理环境、气候环境、社会环境和每个人居住的小环境。在环境中，有许多因素每时每刻作用于人的肌体。这些因素，可概括为物理的、化学的和生物学的，错综复杂，处于经常不断的变化之中。要达到延年益寿的目的，就要重视环境对人的影响，明白环境是一个极其复杂、辩证的自然综合体，一切生物都要适应环境而生存。人类不但要适应环境，而且还要利用、支配和改造环境。这样才有可能“尽终其天年，度百岁乃去”。这也是现代人呼唤回归自然，加强绿色环保的渊源。

本书基于“天人合一”的理论与实践，结合《黄帝内经》、《千年导引术》等古代中医的健康原则，将神秘莫测的《易经》养生学说条理化、通俗化，并用表格、绘画等全新的图解模式，揭开养生的神秘面纱，让更多的人了解养生的真谛，由浅入深地将《易经》所秉承的哲学思想、宗教思想和养生学说进行形象的阐释，让中国传统中医学养生的内容更直观易懂，给读者以强大的震撼和惊喜，达到启悟生活、健康长寿的目的。

2009年5月



# 目 录

易经主要元素简略图说 / /  
不同体质之人的养生方法 / /  
人体标准经穴部位图 / 5  
编者序：国医绝学的震撼和惊喜 / 10  
本书内页图示 / 18

## 第壹章

### 用《易经》的全息思维解析宇宙真相 / 20

01. 东方奇书/古老深邃的卜筮经典 .....	22
02. 天人合一/用整体的视角把握世界 .....	24
03. 医易同源/悬壶济世的养生热点 .....	26
04. 宇宙缩影/八卦打开《易经》之门 .....	30
05. 万象之形/八卦对应八脏器 .....	34
06. 返璞归真/八卦的神奇象数疗法 .....	36
07. 阴阳平和/乾卦体质人的养生 .....	38
08. 以燥去湿/坤卦体质人的养生 .....	40
09. 宜温少寒/坎卦体质人的养生 .....	42
10. 多静少气/离卦体质人的养生 .....	44
11. 少生气为佳/巽卦体质人的养生 .....	46
12. 相生相克/五行是《易经》的灵魂 .....	48
13. 顺应自然/五行在不同季候的重要作用 .....	50

14. 延年益寿/人体中的“五行”与中医学 ..... 52
15. 平分天下/阴阳是《易经》的精髓 ..... 54
16. 通向健康/阴阳是判断事物变化的法则 ..... 56
17. 形神不离/阴阳协调是养生的大智慧 ..... 58
18. 顺应阴阳/掌握四季养生之道的秘诀 ..... 60

## 第貳章

### 62/ 五行与五脏六腑的养生渊源

01. 防病祛病/从大自然中补养人的五脏六腑 ..... 64
02. 青春之树/肝在人体中的作用至关重要 ..... 66
03. 大补虚劳/鸡对于肝脏有很好的保健效果 ..... 70
04. 重视食疗/采用正确的方法保肝养肝 ..... 72
05. 我心飞扬/点燃强健的青春活力 ..... 74
06. 平静舒畅/充分调养心主神志的功能 ..... 76
07. 心为君王/震卦食物能很好补养心脏 ..... 78
08. 千古名方/传统中医养心有术 ..... 80
09. 命定要穴/神门穴能强有力地补益心气 ..... 82
10. 生化之源/旺盛的精、气、神因脾集聚 ..... 84
11. 宽容大度/心平气和方能健脾养胃 ..... 86
12. 平衡膳食/选择食疗增强健脾功能 ..... 88
13. 先天元气/补脾当靠属坤卦的黑色食品 ..... 90
14. 推动日月/肺能连通天地精华 ..... 92
15. 药食同源/给肺穿上滋润温暖的“外套” ..... 94
16. 通调水道/爱护人体最娇嫩的肺脏 ..... 96
17. 生命之水/肾的孕育永不停息 ..... 98
18. 蒸化水津/主导人体水液的新陈代谢 ..... 100
19. 扶助正气/肾精富足则健壮有力 ..... 102
20. 益精明目/巧用中药调养肾脏 ..... 104
21. 永恒主题/最佳的本能养生唯独性爱 ..... 106

## 第三章

## 卦象对应人体的三个重要部位 /108

01. 刚健奋发/脑为乾天人生更加宽广 ..... 110
02. 优生优育/让智慧的大脑延续万代 ..... 112
03. 三阳五会/按揉百会穴提升生命的真气 ..... 114
04. 四季更替/实现高质量睡眠减轻疾病 ..... 116
05. 自我调节/多途径走出失眠的病症 ..... 118
06. 职场减负/平和心态减轻偏头痛 ..... 120
07. 多梳多拍/养生应该“从头做起” ..... 122
08. 柔顺守正/胆为离火 体内之光温暖一生 ..... 124
09. 注重饮食/适当运动预防胆结石 ..... 126
10. 标本兼治/利胆去石从根本上消除疾病 ..... 128
11. 定期体检/胆囊炎及胆石症的预防 ..... 130
12. 行止自如/胃的土壤坚固 生命的后天之本 ..... 132
13. 良好习惯/日常生活中保养胃的秘诀 ..... 134
14. 饮食调理/春季养胃防病有讲究 ..... 136
15. 适度运动/夏季养胃的十个好习惯 ..... 138
16. 寒暑交替/秋季养胃要防患于未然 ..... 140
17. 多事之冬/冬季补胃要择时机讲方法 ..... 142
18. 暖胃健脾/御寒养生的 12 种食物 ..... 144
19. 长远养生/调理身体温胃养气的食疗 ..... 146

## 第四章

## 人与天合是养生的最高境界 /148

01. 正气存内/养生之道贵在良好的心态 ..... 150
02. 雅量容人/以欢笑平衡阴阳五行 ..... 152
03. 放松冥想/透过皮肤梳理情绪 ..... 154
04. 情趣益智/琴棋书画扩展生活空间 ..... 156
05. 音韵养生/唱歌是对身体卫生的大扫除 ..... 158



- 06. 修身养性/用天然处方对付不良情绪 ..... 160
- 07. 认识自我/乐天知命是养生的最高修养 ..... 162
- 08. 尚同天志/病愈皆因人体的自我调节 ..... 164
- 09. 肌体健康/保持脏腑正常运转的“正气” ..... 166
- 10. 水分充足/清除人体垃圾 ..... 168
- 11. 排毒养生/记住身体洁净的时间 ..... 170
- 12. 修心练气/健康之道贵在以气养生 ..... 172
- 13. 博大精深/中国传统养生的奥秘 ..... 174
- 14. 喜乐相伴/婚姻就是男女的阴阳结合 ..... 176
- 15. 回归正念/调节情志乃养生之关键 ..... 178
- 16. 信仰养生/人类自身外部的养生力量 ..... 180
- 17. 否极泰来/行善带来平衡当然逢凶化吉 ..... 182
- 18. 怡情养性/个人信仰对健康的作用 ..... 184

## 第五章

### 186/ 起居保健契合立体化养生

- 01. 春捂秋冻/衣着穿戴透露出养生秘法 ..... 188
- 02. 色彩五行/性格相异之人的衣着养生 ..... 190
- 03. 日夜相依/衣着的健康之道 ..... 192
- 04. 气血畅通/衣着养生宜宽不宜紧 ..... 194
- 05. 青春常驻/悦目中闪亮的美容养生 ..... 196
- 06. 中气调和/女性养颜的真相 ..... 198
- 07. 观色知病/气血活动正常才美丽健康 ..... 200
- 08. 美容机理/脏腑与美容的对应关联 ..... 202
- 09. 内外结合/影响美容的两大因素 ..... 204
- 10. 中医美容/针灸让美容更简捷 ..... 206
- 11. 饮食养生/饮食营养的健康章法 ..... 208
- 12. 增强体质/关键是饮食合理 ..... 210
- 13. 吃出健康/尽量了解对人体有益的食物 ..... 212
- 14. 健康之路/不可踏进饮食的误区 ..... 214
- 15. 药食同源/永远有效的养生法宝 ..... 216