

~  • 山东电视台《养生》系列~

数十载研究精华,帮你把《易经》《黄帝内经》打包带回家!

大型《养生》栏目权威主讲专家

易经养生法

做自己的养生大师

• 中国首席中医养生专家 杨力◎主讲
《养生》栏目组◎编著



25年教研, 40年行医, 近100场公益讲座, 蜚声海内外的

中医养生大家

首次系统传授千年中华经典《易经》中的
最现代养生新法“易经养生法”

- 北京、山东、内蒙古、新疆、江苏、海南等全国多个省(区)市观众火爆致电栏目组, 热情赞誉“易经养生法”
- 杨力教授的“易经养生”随着其20多年近1500万字的多部作品影响遍及中国、英国、日本、韩国等世界各国



图书在版编目 (CIP) 数据

易经养生法/《养生》栏目编著.—北京:中国城市出版社,2008.10

ISBN 978-7-5074-1999-3

I. 易… II. 养… 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(2008)第151020号

策 划	王 立
责 任 编 辑	王月芳 唐 沛 杨文辉 郑良苹
封 面 设 计	柏拉图工作室
版 式 设 计	李 宁
责任技术编辑	张建军 阮中强 杨冬梅
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市海淀区太平路甲40号 (邮编100039)
电 话	(010) 63275378 (营销策划中心)
传 真	(010) 63489791 (营销策划中心)
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 52732057
投 稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京道兴印刷有限公司
字 数	120千字 印张15.25
开 本	787×1092 (毫米) 1/16
版 次	2008年10月第1版
印 次	2008年10月第1次印刷
定 价	29.80元

版权所有,盗版必究。举报电话: (010)52732057

易经养生法

作者： 杨力主讲 《养生》栏目 编著

出版社： 中国城市出版社

出版时间： 2008-10-1

字数： 120000

版次： 1次

页数： 231页

印刷时间： 2008-10-1

开本： 小16开

印次： 1次

纸张： 胶版纸

I S B N : 9787507419993

包装： 平装

定价： ￥ 29.80

所属分类： 图书 >> 保健/心理健康 >> 中医保健

编辑推荐

北京周易研究会会长杨力教授权威讲授《易经》博大精深的养生智慧！

● 中央电视台《百家讲坛》、《大话养生》，北京电视台《医林奇观》、《晚晴》、《身边》，山东卫视《养生》等众多栏目一致推荐的中医养生专家主讲。

● 中国保健协会副理事长作序推荐！

● 《易经养生》在山东卫视《养生》栏目播出以来，创全国同时段、同类栏目收视率冠军！北京、山东、内蒙古、新疆、江苏、海南等全国多个省区观众火爆致电栏目组，热情赞誉“易经养生法”，深受众多老年朋友喜爱。

● 《人民日报·健康时报》《齐鲁晚报》、《燕赵都市报》、《海南特区报》、《扬子晚报》、人民网、新华网、39健康网等媒体全力推荐！

● 送给父母、长辈最好的健康礼物。

内容简介

本书包括养生先养气——“气”是生命的本源，太极生命钟——阴阳运行对养生的启示，人和天地“同呼吸，共命运”等内容。

本书是首席中医养生专家、著名中医学家、易学家、作家杨力教授的最新养生著作。该书根据其在山东卫视王牌健康栏目《养生》播出的“易经养生”讲稿

为基础，将千年经典《易经》和《黄帝内经》中的养生知识一网打尽，包括有“阴阳协调”、“十二时辰养生”、“经络养生”、“疾病的预测”、“食疗”、“经络”、“房事”、“家居风水”十一个方面，全面而叙述生动，而且图文并茂，贴近生活，可称为“给家人驱病延年，做自己的养生大师”全民养生抗衰老的科普书。

●别关掉你的肾精之气

肾精之气是先天而来、与生俱来的。它不像空气、水谷之气通过后天的呼吸、饮食而得来的。这种气和精有密切的关系，它对于人体来说就像个火种，所以要节约使用，这个气你要用完了，那么你的肾阳就会稀，命门就会衰，你的生命之火也将熄灭。

●睡午觉要平躺

平躺，你的肝脏才可以正常地把血液输送到你的大脑，此外还可以保护你的颈椎、你的腰椎。人的骨架，就像房子的柱梁，一天到晚的撑着身体，何其累也，所以你看年纪老的人，骨头的病就多。午睡躺下，颈椎休息，腰也可以歇一会儿，长此以往，你就不会得腰椎增生、颈椎病，也不会得坐骨神经病等等。

●活动你的指头

人到老年以后，最要注意的一个问题是你的手指头灵活不灵活。手指反映大脑。所以我为什么教大家练手指操，就是要活动你的脑部。如果出现手指头直麻、

指软、指抖这三个症状，那么说明你的脑血管已经堵了 8 成，你要是还不去通血脉，还大鱼大肉地吃，还不运动，脑血管就会堵到 9.5 成以上

●很多佐料都有小毒

现在中国的烹饪存在的一个弊端就是佐料太多、味道太厚。味厚味大，有些人相当喜欢，但是有些病毒也很喜欢味大，那就是直肠癌。所以，我们应少吃经过各种佐料调和出来的食物。因为很多佐料都是有小毒的，像大料、花椒等，就有小毒。真要调味，你可以通过原材料之间的搭配来进行创造鲜美。

●调理好状态生小孩

酗酒之后，不利于要小孩。天气异常，如暴热、暴冷、大风、大雨、日蚀、月蚀这些怪天气，或者是心情不愉快、悲伤、抑郁，再或者是饥饿状态，过劳状态，生病状态，这种状态都不适合要孩子。

作者简介

作者姓名：杨力

相关作品：《杨力讲人体保健》《同病不同医》《易经养生法》

作者简介：杨力，著名中医学专家、易学家、作家、学者、中国中医科学院教授、首席中医养生专家、北京《周易》研究会会长。杨力教授学识渊博、精通文史哲医和养生文化，行医四十年，现在中国中医科学院研究生院任教。研究《易经》、《黄帝内经》已逾二十五年。近年来又投入中医养生文化的传播和普及，其中医养生公益讲座已在全国巡讲数百场。杨力现累计出版著作已达到一千二百万字。一部《周易与中医学》令她蜚声海内外。目前累计印数已达二十万册，现已有中、英、日、韩、汉繁体字等多种版本在全世界畅销，并屡获海内外大奖。更以《中医运气学》、《中医疾病预测学》奠定了她在中医学学术界的地位。几十年里，她以一己之力完成洋洋洒洒六百万字的《中华五千年文化经典》、《中华五千年科学经典》、《中华五千年文学经典》。目前，她的长篇历史小说“千古系到”已出版九部，现已进入第十部的创作，该书为弘扬中国历史文化作出了突出的贡献。杨力教授结合《周易》、《黄帝内经》理论，集儒家、道家、佛家等诸子百家思想于一体，熔哲学、医学、心理学、伦理学为一炉，把中华民族五千年历史的传统养生经验进行了升华、提炼，把中医养生理念提高到了一个崭新的高度，为中华养

生作出了杰出的贡献。她的科学养生巨著《杨力养生 23 讲》、《杨力四季养生谈》、

《杨力抗衰老 36 计》、《杨力心理养生忠告》出版后反响强烈，已进入千家万户。

杨力的决心是“只要能让中国人多活十年，宁愿自己少活十年。”

养生·序

吴大真（中国保健协会副理事长）

随着中国经济的快速发展，人们已经从对物质生活的需求，向多元化方面的需要转变，关注“健康生活”已经成为全社会百姓生活中的一个重要内容。中华民族有着光辉灿烂的文化，祖国医学是其中瑰宝之一，而养生更是保证“健康生活”一种有效的手段和方法。中医养生从春秋时期就有记载，早在两三千年来，《周易》、《黄帝内经》、《老子》里面就已经有了一套很完整的养生原理，千百年来，她为炎黄子孙的保健养生、繁衍康泰做出了巨大贡献。她的“辨证论养”的养生原则，她的“经络学说”的整体观念，她的“预防为主”的主导思想，她的“简便易行”的保健方法，都使得她更加贴近大众，更符合人们的需求。

为此，2008年1月1日《养生》栏目与观众见面了，如今《养生》走入千家万户，栏目开播以来赢得了观众的喜爱，而且青睐有加。很多人来电，强烈要求将专家所讲的内容结集出版。

欣闻《养生》栏目近日要出版“养生系列丛书”，邀我作序，甚是欣慰。通过字里行间的阐述和教导，把观众在电视上没来得及记住的或是还未完全掌握的知识再次展现在大家面前慢慢品味。相信读者会在书中找寻到适合自己的养生方

式和科学的养生知识。

“养生系列丛书”，所选的专家学贯中西，医通古今，能把复杂的中医知识、深奥的中医理论用流畅的文笔、生动的比喻写的妙趣横生，引人入胜，给人一种深深的启迪和震撼，使我爱不释手。

这套系列丛书，能使人们在喧嚣的都市静下心来，细细研读，心境犹如“千江有水千江月，万里无云万里天”一样明澈，对身心健康大有裨益。

《养生》二十分钟，感受五千年，愿这套图书带给您更多的快乐和活力！

情深似海 义重如山

为《养生》系列丛书作序

韩国强（山东电视台台长）

《养生》是山东电视台开办的一档以传授中华传统养生文化为主旨的生活服务类栏目。栏目开播以来，先后播出了几十位蜚声海内外的中医大家的电视讲座，上至《易经》、《黄帝内经》等经典的养生文化精髓，下迄当代养生名家的创新成果，遐搜博采，洋洋大观。节目以其权威性、实用性、趣味性和可视性赢得了观众的喜爱，收视份额和贡献率，都有不错的表现。

作为现代电子传媒，电视拥有别的文化形式难以企及的影响力和渗透力，许多观众尤其是中老年观众，对此栏目青睐有加。但是，电视也有稍纵即逝的弱点，因此有很多观众来信来电，要求将专家所讲的内容结集成书，以供他们深入研读。感谢城市出版社把大师讲座精彩实用的部分，酌加调整，精编成册，出版《养生》系列丛书，以满足喜爱《养生》电视观众的需求。这套丛书附有光盘，既有文图讲述，又有视频展示，使瞬间即逝的电视节目变得可以延伸阅读，反复观看。

随着改革开放以来我国人民的生活水平的快速提高，养生保健已经成为人民群众提高生活品质的重要内容，电视观众对于这方面知识的收视要求也越来越

高。这套《养生》系列丛书，所选的专家学贯中西，医通古今，能把复杂的中医知识，深奥的养生知识用流畅的文笔，生动的画面表现出来，好读、好懂、好记。可以成为电视观众随身携带的保健医生和健身教练，为北京奥运之后越来越广泛的全民健身热添一把火。

相信这套丛书也会像《养生》栏目一样受到广大观众欢迎。

是为序。

目录

第一篇：养生先养气——“气”是生命的本源

人活一口“气” / 17

我们体内充满了宝贝——保养身体元气的吞津功 / 20

别让身体受寒 / 22

向大雁，青蛙和乌龟学习呼吸 / 23

强正气才能强五脏 / 26

第二篇：太极生命钟——阴阳运行对养生的启示

阳气的强弱决定着生命的盛衰 / 34

一生当中都要保养我们的阳气 / 36

防止衰老就是要抗阴保阳 / 41

阴阳平衡，健康一生 / 48

第三篇：人和天地“同呼吸，共命运”

跟着自然学养生，顺自然而行 / 53

日养生——十二时辰养生法 / 55

年养生——顺应四季的三个规律 / 65

第四篇：我们都在五行中——五行八卦与体质养生之秘

《易经》的八卦学说 / 70

不同卦象体质的人的养生方案 / 73

维护生命阴阳平衡的体质养生法则 / 80

第五篇：健脑重在用脑

大脑不衰则全身不衰 / 83

人脑也是一个太极图 / 86

左右脑的交替使用有利于脑养生 / 88

锻炼大脑的方法 / 91

通过饮食来养脑 / 97

第六篇：开开心心活百岁——七情养生漫谈

七情是五脏的温度表

踩了老虎的尾巴，心理别失衡

不可小视的“心理障碍”

“一夜暴富”与心理危机

“神经衰弱”别去理它

七情养生归根结底是德养生

第七篇：解读身体发出的警报——《易经》与疾病的预测

疾病可以“一叶知秋”

“阴阳转换”与防病治病

手部就是个小人体——“全息思维”看待疾病

从体外为“五脏”体检——五脏的藏象

阴阳中的养生

第八篇：管好你的嘴——食疗进补、排毒两手抓

《易经》里的“菜单”

食物的“颜色”和“味道”也能养生

吃东西要“补”也要“泄”

正确的饮食结构——“二两五一”

食物是很好的药

第九篇：经络疏通，人活百岁尚年轻——经络养生的神奇功效

中医独特的保健方法

人人那都能掌握的经络养生技巧

第十一篇：夫妻间的保健操——《易经》与房事养生

中医自古就十分重视性与养生的关系

不节制行房等于用利斧砍自己

不育症的保健法

第十二篇：没有生态平衡就没有生命——环境与人的养生

《易经》的“风水养生”

风水养生中的观水、看风和看气

选好家居风水，有益全家健康

拥抱自然，阴阳协调，才能健康一生

第一篇 养生先养气——“气”是生命的本源

和《易经》很有密切关系的一个概念就是“气”。《易经》认为“气”对生命有着重要意义。中医认为人的生命赖气以生，气存则生，气失则亡。所以有“善养生者，必知养气。”明代张景岳说：“人之有生，全赖此气。”汉代王充在《论衡》中说：“夫禀气渥则其体强，体强则命长。气薄则其体弱，体弱则命短，命短则多病寿短。”可见，“气”与养生有着密不可分的关系。

人活一口“气”

肾精之气是先天而来、与生俱来的。它不像空气、水谷之气通过后天的呼吸、饮食而得来的。这种气和精有密切的关系，它对于人体来说就像个火种，所以要节约使用，这个气你要用完了，那么你的肾阳就会稀，命门就会衰，你的生命之火也将熄灭。所以，关于肾精的这个气，我们一定要保养

气是人的本源

我们中国人常说：“人活一口气”，那么在易学和中医上，这个气到底是一个什么概念呢？气对于生命到底有什么重要意义呢？我们又应该如何保养我们体内的气呢？

早在三千年多年前，当人类思考“人怎么样来的”这个人类起源命题的时候，

在世界很多地方的人回答不出，就说人是上帝创造的。唯独我们东方的《易经》就说不，我们的祖先认为人是一种物质构成的，这种物质就是“气”。

《易经》中有非常著名的八个字：“天地氤氲，万物化醇”。就是说最早的混沌原始之气，是构成人的最早的基本元素。人是由“气”化成的，由此来解答生命的起源。这个气就是宇宙的运动，宇宙运动以后就产生了这个气，即“天地氤氲，万物化醇”。

我们再看“易”字，“易”在甲古文中，是一个象形文字。它由一个太阳和一个月亮组成，由此可知它是宇宙天体的一部分，强调的是宇宙天体运动。最早的人类就是由气慢慢演化成各种各样的物质，最后演化到人，然后男女交媾，阴阳合德产生人。

这就是说人的产生，从古至今都是经过了气的物质化，这是个过程，最后其实人的生存就是争一口气。《易经》告诉我们这个“气”是一种“氤氲之气”，这氤氲之气开始就是一团氤氲在一起的气，然后阴阳气化形成阴气和阳气，阴气阳气相互作用，才诞生了各种各样的万事万物。易经中讲：易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。由此可见生命的形成，是逐渐的气化过程。阴阳二气相互作用化生万物。

那么《易经》中究竟告诉了我们哪些养气的启示呢？

《易经》有个卦叫乾卦，乾卦代表阳气。潜、见、惕、跃、飞、亢是乾卦的六个爻。这六个爻表示了乾卦通过气的潜伏，发展到顶点，然后收回来又潜伏下来。这个阳气发展盛衰、潜藏、变化规律告诉我们：人的阳气要善于潜藏，也要善于用；过度的用气，不停的消耗气，多会对身体造成伤害；《易经》告诉我们如何掌握这个气，何时大用，何时小用。

支撑人生命的三种气

气，它有三个含义。

第一个含义是轻气，就是空气。

第二种含义是什么呢？我们知道，“气”的繁体字是气下面加一个“米”字。它说明了“气”含有水谷之气的意思，这种气是给我们身体增加能量的，你不吃饭，就会气不足。《山海经》中提到了一种动物，青色的毛，红色的脚，只有一条腿，它有一个特点是只吃气，其它东西不吃。这就给我们后人的养生创造了“辟谷”这一理论。什么叫辟谷？就是不吃饭只吃气。这种生存方式可以锻炼人体的生存机能。那么它可以起到什么作用呢？可以起到排毒、瘦身的作用。不过，我们现代人讲养生，可以通过排毒，可以通过调理气息，但没有必要一点都不进食。不进食的话对我们身体来说会有不良的影响。所以，对于“辟谷”，我认为还应该辩证地看待。我们古代道家有“食气功”的养生方法，就是吞咽这个气，叫做

吞日精和月精，那就是在太阳刚刚初升的时候一次，日中时候一次，日落时候一次，共三次。我们面对日光做深呼吸，同时把这个日光中的气叫做日精，可以增加我们身体的阳气。

第三气就是藏于肾精的这种气，就是元气，它和肾精有密切关系。因为这种气是化于精，而精是藏于肾的。古代“气”字也写作“炁”。它是“无”下边加四点水。这说明，“气”是从“无”中而来，是先天而来、与生俱来的。它不像空气、水谷之气通过后天的呼吸、饮食而得来的。这种气和精有密切的关系，它对于人体来说就像个火种，所以要节约使用，这个气你要用完了，那么你的肾阳就会稀，命门就会衰，你的生命之火也将熄灭。所以，关于肾精的这个气，我们一定要保养。

我们体内充满了宝贝——保养身体元气的吞津功

《易经》告诉我们很多古人的养生方法，凝聚着我们祖先的养生智慧，其中最简便且最有用的当属吞津功。吞津是什么意思呢？《黄帝内经》早有记载，它说：“天地和气，命之曰人”就是人是受天地这个气来养生的。

前面我们讲了吞气，吞津也是养气的一种方法。那么吞津怎么吞呢？《黄帝内经》告诉我们，有肾病、肾亏的人，就可以静心呼吸，然后用舌头搅拌舌下的唾液，并徐徐下咽，这叫做舐舌。

吞下舌头下边的津液，每天数十次，就可以养生长寿。很多人感觉奇怪，这又有什么用呢？因为中医上讲，这个舌头下面的液体是肾液分泌的，吞下去可以养肾、助消化、抗癌、增加抵抗力，就可以长寿。

所以我们人体充满了宝贝，一个唾液也竟然是宝。我们很多人在锻炼的时候，把这个唾液一口一口的吐掉，这个很可惜。所以以后我们锻炼的话，可以随时搅拌我们舌下的唾液，把它咽下去。

这在古书上是有记载的，就有这么一个故事，说有个闺阁小姐生病了，越来越瘦。她的老父亲急了，把老中医请来。老中医看了一下，发现门背后有一大堆瓜子壳。老大夫问小丫鬟说，小姐是不是爱嗑瓜子，丫鬟说对啊，一天要嗑一大碗。老中医说肯定是用嘴嗑的吧！丫鬟说是的！于是老中医告诉她父亲说您女儿的病根就在这瓜子上。您把她的这些瓜子壳通通地收集起来熬成水，让她小姐一天喝一点，就好了。就是因为她的唾液随着瓜子壳都被吐出去了。

瓜子这个东西是个很好的食品。向日葵是天阳的骄子，太阳转到哪儿它跟到哪儿，它吸太阳的精气最多。我们看南瓜、石榴、柿子等，凡是向阳的东西、高处能够得阳光的东西，都补阳气。瓜子是很好的补阳的食品。但是你不要用嘴嗑，用手剥最好。

吞津法在有些时候是救命的方法。比如说有一个人，他掉到一个枯井里面去，

他就想起古书上这个吞津的记载，他就举起双手，让天之阳气从百会穴进来。然后用舌头搅拌唾液，满口津液，然后徐徐咽下。做了功以后，气就来了，几天以后人们把他救回来，虽然人瘦得如枯柴，但大脑清醒着。所以我们在必要的时候，可以用这个办法救我们的生命

保养我们身体之气就不能受寒

所谓“神疲而气衰”，气是和人的精神密不可分的，现在很多人说气不足，那你的气究竟跑到哪儿里去了，如何才能保住我们的气呢？

易经告诉我们，任何事物都分阴阳，气为阳、寒为阴，寒容易伤气。所以，一生当中我们都要避寒就温，就是说比如天气冷了，我们要多加衣服、要保暖。另外一方面，很多人从小就爱吃凉的东西，爱吃冰棍、爱喝冷饮，那么他到一定年龄的时候，气就要受到伤害。什么气呢，脾胃之气。寒伤气、寒伤阳，所以他到了一定的年纪，就会肚子疼、拉肚子。

从我们人体来看，哪些地方最怕寒冷呢？一个是脚，寒从脚生，所以在冬天的时候，袜子鞋子都要穿厚点。还有人的后背也最怕寒，所以在冬天的时候要注意戴帽子、围围巾。还有什么地方呢？腰。为什么呢，腰部不能受凉的原因，是因为腰部里边藏着肾脏。阳气是藏于肾的，肾是在腰部，腰要是受凉的时候，很容易就伤了肾，也就伤了我们的阳气，因为火种就藏在那个地方，你不能去灭那

个火种。

向大雁，青蛙和乌龟学习呼吸

我们人的进化过程中，最开始同其他生物一样是水里边生的，然后两栖，然后陆生出来。最早的时候我们呼吸不是用肺的，靠什么呢？靠皮肤的这些单细胞。

人自从到了陆地以后，一站起来以后，肺扩张了，没水了，就靠肺呼吸了，所以，皮肤逐渐就退化了。

为什么呢？如果我们把一个埋在土里边，埋在土里以后，你给他露着鼻子 结果他还是受不了。为什么？虽然他的鼻孔开着，但他全身的气孔都闭住了，不透气。所以我们要经常洗澡，保持皮肤的透气性。

我们养生要调动皮肤，怎么调动呢？《山海经》里边记载这么一个故事，有一种动物，它不吃不喝，也不吸气，不食不寐，还长生。那这个的养生启示是什么呢？就是身体的呼吸之法。这个养生方法后来就在道家得到了发展。

我们有一个著名的中医叫葛洪，写了一本《肘后方》，就是放在袖子里面帮我们急救的。他还有一本著作《抱朴子》，就是写了这就呼吸方法。这种呼吸方法就是把气吸进来以后，不从鼻子呼出来，进行闭气，然后意念与这个气从人体的千千万万的毛孔出来。我认为这个闭气功，可以说成我们现在的无氧运动，现代人提倡有氧运动，但是我们古代的人最强调无氧运动，就是你在没有氧吸的时

候，在缺氧的情况下，你怎么调动自己的身体。我们看到，在低氧的地方的人寿命反而长，他氧气少了，但是能刺激他的呼吸，全身系统调动起来，所以他反而寿命长。

这种呼吸功，我们也可以一试，就是把气吸进来以后，用意念尽量把气往周身的千千万万的毛孔去调动。这样就可以打通微循环。我们人体的血管只用了一部分，还有大量的血管还是处女状态，是封闭着的，不动的，如果我们能够把这些微血管都打通，和周围的气管相连接，那么我们的呼吸的氧气将会更多。

葛洪把这个叫做胎息功，为什么叫胎息呢？因为小胎儿在肚子里是不呼吸的，他也一天一天地长。不过我们说他有脐带，有母体供给他营养，所以他叫胎息功其实也不是很确切。

接下来我给大家说三种呼吸的方法，有助于我们的养生：

大雁的胸式呼吸

飞雁的呼吸它是用肺的，它是心肺扩张。所以十禽戏里面，第二个就是做扩胸，做飞翔状，像有翅膀一样飞翔。我们把这种叫做大雁功或者仙鹤功。

青蛙的腹式呼吸

第二种呼吸方式呢就是小青蛙的腹式呼吸。我们看小青蛙在呼吸的时候肚子一膨一松，像个皮球嘭咚嘭咚的，这是腹式呼吸。

腹式呼吸有什么好处呢？我们每个人，稍微上点年纪的话，肚子就容易变大。我们看很多四十岁以上的人肚子都大了。肚子里面要么就是水，要么就是脂肪在里面，它挤压我们的正常组织。肚子里面很多脏器，本来空间就很小，大家挤在一起，又把水，脂肪堆在那里，脏器的功能就受到影响。

腹式呼吸就可以锻炼腹中的脏器，腹式呼吸很简单，我们就像青蛙一样，把气吸进去以后，除了肺，把肚子也鼓起来就行了；呼气的时候，除了肺缩小，把肚子也瘪了。虽然很简单，但它就练我们肚子里面所有的脏器。蛇的腹式功做得也很好，蛇是用肚子爬行，它的寿命也很长。

乌龟的龟吸功

第三种功就是龟吸功，乌龟要怎样呼吸，它没有肋间肌和肋间骨，只有头颈和肚子相结合，就只能做胸式加腹式的呼吸。它这个功有一个什么好处就是肚子也动了，胸部也动了，心脑血管也动了，所以乌龟不得脑梗，所以它的寿命最长。

实际上我们祖先给我们留下了各式各样的养生奥秘和方法，我们在实践当中可以浅入深，结合自己进行运用，那么我们的身体将会更好。

强正气才能强五脏

“气”对我们的生命来说有着重要意义。而在人体所有气之中，最重要的就要保护你的五脏之气。《黄帝内经》告诉我们，保养我们的气最重要的是我们要合理的爱护我们的器官，要心疼它。如果你过度地运用它，它亢奋以后，必然来的是衰竭，那么它最后就给你罢工了。

五脏之病多源于亏气

五脏之病多源于亏气，因为“气”对我们的生命来说有着重要意义，而在人体所有气之中，最重要的就要保护你的五脏之气。

那么，气虚通常是怎么形成的呢？俗话说，久病伤气。有病不去治，尤其是五脏的病，当然伤气了。

还有什么原因呢？营养不良是一个主要原因。我举个例子，有一个人，她说这几天一点气都没有，是不是有什么病，问我给她开个方子。我就问她，说你这两天吃什么了，她告诉我，她在减肥，肉类的食物什么的都不敢吃，只啃一点玉米棒子，最多再加个红薯。我说怪不得你没有充足的气，都是因为营养跟不上。所以，你赶快去好好的吃一顿，你的气就充足了，什么药也不用吃。后来果然就是这样。这就是我们现在的一些年轻人存在的误区，就是不科学的减肥瘦身。尤其很多女孩子，上班的时候，一点气都没有，都萎萎缩缩的坐着，好像有病。其

实她不是病，就是因为营养不良，伤了她的气，这叫做亏气。

另外一种就是过度劳累。过度劳累以后，超过了身体的负荷，就耗伤了气。

过度运动也会表现为气虚。

所以，出现了没有气这个情况，你就得考虑，自己是在哪个方面出现问题了。

下面我们来具体讲讲怎样保养五脏的气。

保养心气

五脏之气中，心气最重要，所以一定要养护好我们的心气。现代社会四十岁左右就猝死的事常有发生，是什么原因造成的呢？简单的说就是心气不够。很多中年人到了四十岁以后，就觉得心气不足。心气不足有什么表现呢？就是话说多一点、稍微劳累一点，就觉得心慌，气不够用。三十岁之前这种现象很少发生，但进入四十岁以后，便常常就有人觉得气不够用，这里的气就是心气。

说话多了心慌，动多了心慌，这是心气虚的一个信号。这时就要注意保养你的心气了。保养心气你要注意多进行些慢养生和静养生。因为你生活和工作节奏快了，这个心气耗散就会变得很大。所以你应该该快的时候就快一些，但该慢的时候一定不要把自己赶得很快。比如，上班的时候你快节奏工作，那么下班了就要放慢节奏，进行静养。

另外，可以服用一些养心的药。治疗气虚最好的就是参类，人参也好，丹参

也好，太子参也好，生条参也好，各种参都好。也可以用西洋参或者人参三克，再加上肉桂五克冲服，对心脏也有一定的养护作用。

保养肾气

人由精、气、神三部分组成，其中精和气为根，元气、元精都保存在肾里边，所以养肾尤为重要。肾为先天之本，有藏精主水、主骨生髓之功能，人体随着肾气的逐渐旺盛而生长发育，直到成熟。所以肾气充盈，则精力充沛，筋骨强健，步履轻快，神思敏捷。

肾是人体五脏的根，所以你五脏你都不能够用过度，你要是把它都用了，那五脏六腑需要的时候就没了。它等于是国家的国库。所以，我们就要善于藏精、善于藏气。那么怎么样保养我们的肾呢？

当肾气虚弱时，乏力、脉弱是肯定的。肾气虚最大的特点，就是腰酸腿软，小便多，肾主二阴，小便多说明他肾气弱，尤其是在夜里。同样年龄的人，有人总觉得气不够，那么这时你就要好好保养你的肾气。

首先，房事要节制。房事不节制对肾精、肾气的伤害很大，尤其夫妻到中年以后，一定要注意房事的节制。

再一个呢，不要动脑过度。肾生髓，脑髓靠肾来生长；动脑过度便会伤肾气。比如很多头晕并不是脑的问题，归根结底是肾虚；有的患者找我看头晕的毛病，

我就用补肾的方法，给他吃一些六味地黄加味，如熟地、枸杞、山萸肉等等，症状多半会好转，吃了他就不头晕了，这些药没有一味是补脑的，养脑的药我一样没用，我就是补肾，就可以把他头晕的毛病治好。还有一些人失眠，吃养心安神的药都不见效果，吃一些养肾的药，再适当加一点养脑、安眠的药，睡眠质量自然就好了起来。

最后，我们还要注意腰的保养，不要随便伤了腰，因为腰里边藏着肾虚命门——两肾，所以也是不可忽视的地方。

人的精气神三宝，其中精和气它的根——元气元精就在肾里边，所以你这个仓库得保管好，不要让它漏水，不要让它受寒。保护好了你先天藏在里边的肾精，就会维持你的生命。然而，仍有好多人在过度的用腰，过度的用腰的结果是伤了他的肾。那怎么办呢？我给大家建议就是壮腰健肾。取熟地、山萸肉、枸杞子各一两，泡在 500 毫升的白酒里边，一天一到二次，一次饮 5 到 10 毫升即可，一般喝完 500 毫升后就好了。在饮食方面，要注意营养的合理搭配，多补充动物蛋白。

保养脾气

中医历来就有“脾为后天之本”的说法。脾胃既是人体五脏六腑气机升降的枢纽，也是人体气血生化之源和赖以生存的“水谷之海”。导致脾胃疾病的原因，

不外乎饮食不节、寒热不适，或情志郁闷等因素，因此预防也要从这三方面做起。

脾气虚表现为：厌食、腹胀，舌苔发白，脉博虚弱；这时候就要健脾。脾气虚是怎么形成的呢？《黄帝内经》中说，生病起于过用；过度的运用，它亢奋之后，必然带来衰竭。要保护我们的脾，最重要的是饮食要节制，我在临床上经常见到这样的病患，就是说他不想吃东西，吃下去以后肚子就胀。我给他号脉发现，他的脉比较弱，舌苔也白，然后我就知道他这是脾气虚，必须得健脾。那为什么形成脾气虚呢？我问他是不是最近一段时间吃得太多了，暴饮暴食了？得到了很多肯定的答案。《黄帝内经》告诉我们，我们要合理的爱护我们的器官，要心疼它。如果你过度地运用它，必然来的是衰竭，那么它最后就给你罢工了。所以，保养脾气，饮食一定要节制，尤其不要撑着。

其次是寒温要协调，饮食不要过凉，也不要过热。太烫了，容易得食管癌、胃癌；太凉了容易导致脾胃阳虚。

我们在夏天尤其要注意养脾。因为脾为土脏，按照五行生克关系是怕火，因为火克土，夏是火的季节，所以夏天最要注意脾胃保健，否则脾胃在此时期最易患病，如腹泻、呕吐之类。另外，因为脾的主要功能是运化水谷，养脾之道在于进食有规律，不吃损伤脾胃的食品，如过辣、过甜、过咸、过辛、过苦的食物。

保养脾脏可以用山药、白术、苡仁、芡实、白扁豆，炖肉或熬粥来吃。如感

觉自己消化不良、腹胀、不思食等，饭前或饭后可服用山楂、炒谷麦芽、炒鸡内金。

保养肺气

还有是肺气虚，肺气虚有什么特点呢？肺气虚的病人最大的特点就是不爱动，不想动，动了以后就觉得气短，脉搏也弱，他也乏力，一点精神都没有。这就是肺气虚

肺气虚就得给他补肺，什么补肺最好呢？是沙参，可以再加一点人参，用人参和沙参炖肉吃。同时，再多吃一点羊杂汤。因为羊杂汤里边，用到的羊肺比较多。中医讲以脏补脏，

多喝一点肺炖出来的汤以后，他这个气可能就不短了。

保养肝气

我在临床上见到过很多患者，说一段时间内，总觉得精神萎靡不振，特别没有朝气。我问他吃得下去饭吗？他们也能吃，但就是没有朝气。而且两肋间也很不舒服。我再给他一号脉，发现是肝脉弱，形成了肝气虚。

我问他们怎么形成的这种情况，很大一部分人告诉我说这段时间比较疲劳。中医讲肝为疲极之本，过度疲劳就容易引起肝气虚。我在治疗这部分病人的时候，就给他们用人参泡枸杞子，往往吃几次以后就好了。

保养五脏之气最重要的三个因素

我告诫大家，再我们一生当中，我们都要保护好自己的气。一定不要随便的耗伤五脏之气。这其中有三点是最重要的。

- 避寒就温，避免过劳

首要的一点就是，不要一味的受寒，也不要过度的劳累，当然除了工作紧张没有办法，但一定要调节，劳累以后再补回来。

保护我们身体的气，就是必须要保护阳气。怎么保护阳气呢？首先就是不能受寒。寒伤阳这是肯定的。另外就是要保护我们的精，尤其是我们的肾精 因为肾精是我们的气的根。所首要的是不能让我们的腰受凉。

- 荤素搭配，摄入优质动物蛋白

我们的饮食要注意动物蛋白的摄取。我们强调饮食要荤素搭配。如果你只吃素不吃荤，你肯定脏腑之气不够，过不了几天，可能气就虚了。荤素搭配要吃优质的动物蛋白，这是肯定能补气的。还有一个要吃一些高能量的东西，那就是粮食，米和面。不能因为减肥之类的只吃素，有的甚至只吃素菜不吃饭，这样下来对我们自身五脏之气的保养是非常不利的。

- 充足的睡眠是气血恢复的最好方法

历史上有一个人叫做陈抟，他被称为睡仙，就是睡觉的神仙。他特点是睡，

他可以不吃不喝，但是他必须得睡觉，睡醒以后，面色红润 精神饱满。这虽然只是个故事，但也给我们一个提示，就是睡眠的重大意义。我们可以做试验，把两只健康的小耗子分开，一只小耗子，只给它吃不给它睡；一只小耗子呢，只给它睡不给它吃。结果给它吃的不给它睡的死掉了，不给它吃给它睡的还能活着。

这也说明了睡眠对我们人体养气是非常重要的。有的时候我们觉得气不够了，觉得特别累了，这时你就好好地睡一觉，饱饱地睡一觉，起来以后，你的这气就恢复了。

第二篇 太极生命钟——阴阳运行对养生的启示

太极生命钟告诉了我们三个重要的启示：第一个启示就是，我们一生当中都要保养我们的阳气。因为它的盛衰，决定着我们生命的强弱；第二个启示是，中年的时候是人的阳极，因为阳极必阴，阳极就开始一阴生了，阳气就逐渐减弱，阴气就逐渐增加，就像这个太极生命钟一样。所以我们在中年的时候，就要注意防止衰老了；第三个启示是，养生还要注意协调阴阳，阴阳平衡了才是正确的养生。

阳气的强弱决定着我们生命的盛衰

太极图一边是阳，一边是阴。它们相互转化，互相制约，阴极则阳，阳极则阴，阴中有阳，阳中有阴……阴阳之间不用一根直线划分而用反S线，这就象征了万事万物都是变化的。世界上所有的事物都是盛极必衰，衰极必盛，我们生命活动遵循着这个规律。

阴和阳是《易经》中的核心理论、《易经》哲学的要害，也是易经的至宝。

《易经》里面，有很大部分都是在讲运动、在讨论阴阳的关系。

《易经》里有一句话，说“阴阳之意配日月”，意思是阴阳它的道理是和日月相配的。我们来看看“阴”这个字和“阳”这个字的结构。“阴”字，左边是

个耳刀旁，右边是个月亮的月。“阳”字呢，左边一个耳朵 右边一个“日”——太阳。这两个字的意思就是阴阳之意配日月。所以易经说“立天之道曰阴与阳”，就是说，天体宇宙的运动产生阴阳，阴阳就来源于宇宙运动。易经还有一句高度的抽象名言：“一阴一阳谓之道”。这句话的意思也是说，天下的万事万物都是由阴和阳组成的。

在前面，我们讲了“气”的养生问题，“气”的概念我们知道了。《易经》提出了生命的起源是“气”，告诉我们一生当中，都要保养“气”。在“气”的基础之上，易经又提出了一个非常重要的原理，这就是——太极阴阳气化，我们把它叫做太极生命钟。

在了解太极生命钟之前，我们先来看一看“太极图”。这张看上去简单的图示，他浓缩了《易经》最高深的阴阳哲理——阴阳之间，永远进行着对立和统一的运动。这是一个哲学的大道理，也是世间万事万物运动的大道理。

这个太极图上，太极图一边是阳，一边是阴。这象征了阴阳平分天下，天下的万事万物都是阴阳的运动，都是阴与阳的合抱体，他们相互转化，互相制约，阴极则阳，阳极则阴，阴中有阳，阳中有阴……阴阳之间不用一根直线划分而用反S线，这就象征了万事万物都是变化的。世界上所有的事物都是盛极必衰，衰极必盛，太极图的阴阳消长变化就是遵循了这个规律。

阴阳之间对立制约、互根互用并不是一成不变的，而是始终处于一种消长变化过程中，双方在一定的条件下可以互相转化，即所谓物极必反。在生命学上就是说，我们人的阳气也是这样的，阳气在你的一生当中，它的强弱，决定着你的生命的盛衰。也就是说，阳气的盛衰决定着生命的强弱。这一生命的规律我们就把它叫作“太极生命钟”。而且，太极生命钟告诉了我们三个重要的启示。

第一个启示就是，我们一生当中都要保养我们的阳气。因为它的盛衰，决定着我们生命的强弱；第二个启示是，中年的时候是人的阳极，因为阳极必阴，阳极就开始一阴生了，阳气就逐渐减弱，阴气就逐渐增加，就像这个太极生命钟一样。所以我们在中年的时候，就要注意防止衰老了；第三个启示是，养生还要注意协调阴阳，阴阳平衡了才是正确的养生。

一生当中都要保养我们的阳气

根据《易经》的阴阳理论，我们受到启发，阳气才是生命的动力和源泉。我们想要永葆健康，必须坚持不懈的保养与延长我们的阳气，对抗阴气的生长，从而使阳气始终处于旺盛的状态。这就是《易经》这部玄妙与智慧之书告诉我们的养生真谛。

五脏阳虚的表现

太极生命钟的三个重要的启示的一条是，我们一生当中都要保护好我们的阳

气。如果没有保护好，我们就会出现阳虚。

因为气为阳之始，阳为气之末。气，是阳气的这个间断性的划分。这个气，如果你不保养好，也就是气虚，它就损害我们的阳，就会发生阳虚，所以阳虚最大的表现就是气虚。气虚是什么呢？气弱、脉弱、怕冷、身体发凉，有了这些症状，就证明你出现阳虚了。

气虚最常出现的是中气虚，也就是脾气虚。脾气虚的表现就不想吃东西，吃下去不消化。中医上叫做食少腹胀，这是脾气虚的特点。如果还不注意，发展下去就会出现脾阳虚。发生脾阳虚，就会腹冷便溏，肚子发冷，拉肚子。所以我们到人小的时候，可以不穿衣服，但是，小红兜肚得带上，这是因为要保护脾胃不受寒。否则，将来长大了，就可能会脾阳虚。

阳虚还有心阳虚。心阳虚的表现就是胸部发凉，心脏部位发凉、怕冷，而且稍微劳累一点就心慌，脸色不好、气短。

肝阳虚的表现为生命萎靡不振，没有生机。因为生气是主肝，肝气是主生发的，中医的肝和西医的肝不是划等号的，它是一种肝气。

还有肺阳虚。肺阳虚表现为肺部的阳气虚。肺部的阳气虚最大的特点，就是气喘，所以动一点就气喘、气短，甚至咳嗽。

肾阳虚最典型的症状，就是神疲乏力，最明显的是面色发暗。没有精神，没

有气，这叫做神疲乏力。另外，会伴有腰以下发凉。腰部是藏肾的地方，肾阳虚了，火种减少了，火力减少了，所以腰以下发凉。腰以下发凉最典型的一个症状是小便多，夜尿尤其多。

阳虚会导致我们健康中的多种疾病，所以，在我们这一生当中，你都要保养你的阳气。如果你出现了上边我说的这些症状，您要做到早发现，早治疗，不要让气虚发展到阳虚。

三个要领保养真阳

阳气对于生命而言是这么的至关重要，但是阴气的到来也是不可抗拒的，对于生命的盛衰我们真的无能为力吗？有什么办法可以保养真阳，对抗阴毒，延缓衰老呢？

我们三个要领。第一个要领就是说，我们得和天时相应，从冬天到春天，阳气就开始生发，从春天到夏天，阳气是最多的时候，这叫做阳长阴消，那么我们春夏就应该养阳。养阳要和这个四时阴阳相结合，从根本上就是说要借助天之阳气，长养我们人之阳气，如此便可以起到事半功倍的作用。

那么，怎样养这个天的阳气呢？最重要的就是晒太阳，那么也就是说我们人的这个阳气，和天上的阳气是息息相通的，那么我们养阳，首先你就要晒太阳，这应该说的不花一分钱的，最简单的道理了吧。这就是《易经》的最深奥的道理，

转化为了我们最简单的养生方法。

我们要晒太阳但是还要会晒太阳，那么怎么晒太阳才是正确的呢？

当一轮金色的太阳，正在东方徐徐的升起的时候，我们就出来，用两个手的劳宫穴面对着太阳，做深呼吸，这样可以养我们的心和肺。

第二个时间就是在中午，尤其是冬天的中午，是晒太阳最宝贵的时间。在晒太阳的时候，我们要把帽子脱掉，这样我们沐浴阳光的时候，头顶的百会穴，就把阳气吸进去了，这样可以养脑；我们还可以转过身，低头，让太阳从风池穴进来，风池可以直接进入我们的人体，阳气可以贯通我们的督脉。

傍晚，我们吃过晚饭后，也可以出去到外面，让晚霞的余晖再照耀我们一次，然后，我们一边晒太阳，一边用我们的手，手握半拳，来叩击我们的肾。肾枢在肚脐眼正对着的这个地方，是命门 它是生命的火种，我们先天的阳气就藏在这里面，它再旁开差不多一拳，就是我们的肾枢。我们叩击命门再加上两个肾枢，再加上晒太阳，那么可以在肾精值班的时候，把太阳的最后一点阳气吸收到我们的肾里面，借助上天的阳光，来补充我们日渐减少的阳气，这是保养阳气的第一条方法。

《易经》告诉我们一天的内有阴阳消长之说，这也可以引入我们的养生之中，合理顺应大自然阴阳的消长，为我们人体所用，可以说是事半功倍。我们怎么运

用这阴阳消长理论养生呢？一天之中，早上的时候，太阳出来了，当太阳在上午逐渐升高的时候，自然界的阴阳是阳长阴消的，是阳气增加多的时候。那我们在这个时候就要以动养为主，多运动。为什么呢？《易经》讲“动则生阳”，特别是阳气虚的人，在这个时候养阳要比其他时间的效果可以说是倍增的。同样，下午到傍晚这个时间，太阳慢慢下降，此时自然界的阴气是逐渐增加，阳气逐渐减少，那么我们就应该利用天时，进行静养，“静则生阴”，特别是阴虚的人，此时养阴是最佳时刻。这就说，凡是我们的养生，如果能够顺应大自然，那么就会事半功倍。

现代医学研究说上午进行锻炼是非常不利于健康的，说此时空气污染比较严重。我认为我们大可不必听这种言论。就按照我们《易经》“阴阳消长”的理论，上午进行锻炼，多动，养阳气。西医会告诉我们上午剧烈运动会造成心脑血管病，其实按照中医来讲，心脑血管病是中午才容易发作。现在有很多人说中医养生不合理，不科学，启示恰恰相反，她的内涵很科学很宝贵。她是和大自然的规律相结合的，通过大自然的阴阳来调整我们身体的阴阳。

保养阳气还要求我们学会吃，怎么样吃保养阳气的食物，怎么样调整寒热。具体的内容我会在饮食养生中进行详细的讲解。

保养阳气还有重要的一个方面是要调整我们的心态。人的心态分为七情：喜、

怒、忧、思、悲、惊、恐，分别对应着我们的心、肝、脾、肺、肾。七情也分阴阳，因为喜是属于阳，悲是属于阴的，所以我们每天要是快乐、高兴，快快乐乐的生活，我们阳气就充分。因为喜它是属于阳的，我们喜欢了，七情就给我们生阳；悲是属于阴的，我们悲伤、抑郁，它就会损伤我们的阳。所以，我们每天要快乐的生活，心态要快乐，它就会给我们从七情里面沾染阳气。

防止衰老就是要抗阴保阳

依据太极生命钟的规律，阳气是随着人身体的成熟逐渐的增加。人年轻时候一直到中年，阳气是增加的过程，阴气比较弱。到了中年以后，阴气就开始增加了，这叫做“阴长阳消”，这是自然规律，整个宇宙天时、春夏秋冬是如此，人的生命也概莫能外。《易经》所揭示的这条规律给我们的提示是什么呢？它告诉我们，中老年人一定要注意阴气的增长这个问题。就是说我们要能够对抗阴气，排除阴气。

人到中年就该开始抗衰老

衰老是大自然的必然规律，任何生命都逃脱不了死亡。《易经》的哲理也告诉我们，养生的本质其实就是顺应自然的规律，不要违背自然的规律。所以，我们如果懂得自然规律的奥妙，学会怎样养生，那么，我们必定可以延长寿命，推迟衰老的到来。

按照“太极生命钟”的原理，人生就好似一个太极钟，是一个阴阳消长的过程，衰老应该开始于阳极期，因为阳极一阴生，盛极则衰，所以人到了一生中的阳极的时候就开始衰老了，但也只是开始。因为按照太极生命钟的原理，人 80 岁处于阳极，所以人应该 80 岁才开始衰老。然而，现代人许多从 30 多岁就出现了衰老的迹象，这是养生不好的缘故。

既然衰老开始于阳极期，那么只要延缓阳极期的到来，就有可能推迟衰老的来临。所以，我们要在阳极期还没到来之前就做好抗击衰老的准备，而人的中年时期就是这样的时期。根据太极生命钟，衰老是起于中年，就是说在阳气最盛的时候，开始长阴了，阳极一阴生。虽然这个时候你阴开始长了，但是你要让它长得慢一点，长得晚一点，这就是抗衰老。

中年是人一生当中养阳气很重要的阶段。因为中年人在工作、家庭上，生理、心理上的负荷都很重。所以，中年人特别要保护你的阳气，不要过分耗损。

中年人抗衰老的第一条要旨是要养神，主要是心神。因为我们知道，中年人家里家外都是顶梁柱，那么他的生理负荷也很重，工作的担子也很重，无形的就增加了心脏的负荷。正是心受到了双重大山的高压，所以中年人经常发生猝死。那么，中年人怎样养神，怎样抗击心理高压呢？这在“七情养生”这部分中我们会讲到。

老年最重要的是骨骼的保养

老年人养生的重点在于关注形体，形体是什么呢？就是我们的五脏、我们的皮肤肌肉骨骼等。这些身体器官到了老年都开始慢慢地出现了衰退。人老年，腰也弯了，膝盖也不行了，甚至有时候觉得骨头都不能支撑身体了。走路弯弯曲曲，耳朵也听不清了，眼睛也看不清了，五脏六腑的机能也老化了。整个的形体，包括五脏，皮肤、肌肉也起皱了。正是因为这样，老年人更要加倍的爱护我们的形体。

但是，有些老人在爱护身体时走入了一些误区。比如，很多退休的老年人，以前上班的时候没时间锻炼，现在整天在家，于是就一天到晚的锻炼。早上起来就去走，吃过晚饭就去走，吃过午饭也去走，结果，不但没起到强身健体的作用，膝关节却累坏了，五脏也更加疲劳了。这是因为，老年人的身体已经处于退化，所以，这时运动只能是适度，应该保养五脏，不要让它们再增加负荷。因此，我们必须要保持科学的运动，不是说你运动得越多、越重越好。骨骼是支撑我们整个人体的骨架，如果骨架出了问题，则肌肉、皮肤都支撑不住，所以我们尤其要注重骨骼的保养。

谈到骨头的保养，晒太阳当然是第一条，另外我们要多吃补钙的东西。食补是最好的保养骨头的方式。豆制品是补钙的第一名，豆浆、豆腐都补钙。此外，

牛奶、鸡蛋 补钙效果也很好，还有虾皮、海带、贝类。还有比如栗子等坚果类食品都补钙。

还有，老年人的很多结缔组织，胶原组织容易发生疾病。胶原组织、结缔组织和韧带有很大关系，我们很多人得的病，就是肌肉与骨头之间的。这些筋道发病了，支撑不住了，所以出现了疼痛的症状，轻者走路困难，重者卧床不起。要预防这些疾病的发生，我们就该多吃点含结缔组织、胶原组织的东西。也就是说我们吃肉，不要专挑瘦的吃，吃肉时你吃得越杂越好，筋、脆骨都可以吃，这样呢可以保养你全身的各个部分。所以，最好的是，连骨带皮带肉带筋，炖这么一锅出来，那你就什么都补了，比如说羊杂汤就很好。

驱逐阴毒，给阳气足够的存在空间

依据太极生命钟的规律，阳气是随着人身体的成熟逐渐的增加。人年轻时候一直到中年，阳气是增加的过程，阴气比较弱。到了中年以后，阴气就开始增加了，这叫做“阴长阳消”，这是自然规律，整个宇宙天时、春夏秋冬是如此，人的生命也概莫能外。《易经》所揭示的这条规律给我们的提示是什么呢？它告诉我们，中老年人一定要注意阴气的增长这个问题。就是说我们要能够对抗阴气，排除阴气。阴气，我们叫它阴毒，也叫阴浊。“浊”就是说它是污浊的，是生命垃圾。它包括水毒、食毒、脂毒、痰毒、血液里边的瘀毒，还有我们的气毒。所

以，人到了一定的年龄，可谓五毒集全，所以我们就要会排毒，会驱逐这个阴废，让我们的阳气有存在的空间。

水毒

在阴毒中，最严重就是水毒。40岁以上的人要注意，如果早上起来，下眼皮浮肿，脚踝有点浮肿，这很可能就是有水浊了。如果水毒排不出去，气血运行就会不畅，我们就要考虑是不是运动得不够了，或者太劳累了，或者心脏有毛病了，或者肾脏有毛病了。水浊如果严重下去，肚子也会肿胀起来，这是因为肾功能出现了问题，排尿不畅，喝下去的水跑到肚子里边了，所以，肚子肿了。

那么，怎么样驱逐水毒呢？首先，您得去看医生，如果你看了以后，肾脏没有病，心脏也没病，那就说明你气血运行不好，你就要多运动，饮食方面呢你就要增加一些，除水湿的丝瓜，冬瓜，还有一些豆类，这样就可以健脾利水。

湿毒

另外一种毒就是湿毒。人体湿气增加跟阴废增加有很大的关系。阴废增加，则脾气虚，不能够化湿，脾的功能减弱，人就出现湿毒。有湿毒的浊气以后表现为舌苔绿、恶心、不想吃饭，大便不成型。

为了防止湿毒，我们就要学会化湿。尤其是天气是三伏天，像外边是下雨，屋里边也是湿漉漉的，那我们很容易脾肾不好，因为你的脾被湿气裹住了，这叫

做脾被湿困，湿气把你的脾给包起来了，不能很好的发挥你的功能。那么，这就需要我们健脾了。除了去医院，吃医生给我们开的健脾的药，我们自己也要吃一些健脾的东西。比如，豆子最养脾，各种各样的豆子熬成的粥，最养我们的脾，还有你可以用党参、白术炖肉，又好吃又养我们的脾。而如果是排夏天湿气重引起的湿毒，藿香正气水、藿香正气丸，都是不错的，它们都是芳香醒脾的东西。

痰毒

另外的一种毒就是痰毒、痰浊。正常人的痰，早晨起来一两口就完了，可是有的人不停的吐这痰，没完没了，这说明你有痰毒。痰从哪里来？一个是饮食来的，一个就是你的肺不好，那你就要看看你肺是不是有什么病，慢性气管炎、肺结核，如果有，你就得解决这个问题了，治这些病要看医生的，那么，除了药物治疗疾病，我们饮食上自己要注意什么呢？痰多的人有两种，一种是肺上没有病的，而是饮食的关系。那我们就不妨吃些化痰的食物，其中萝卜是最好的。

有一个人，家里来了客人，很高兴，就去买了猪肉大葱，煮了一大锅的猪肉大葱的饺子，吃了好几天。客人走了，他感觉痰不很多。于是，他就买了个生萝卜放点香醋凉拌着吃，吃了三天，一个生萝卜吃完，结果好了，痰没有了。

除了萝卜，化痰的食物还有很多，比如冬瓜性凉，味甘淡，清热消痰；无花果性平，味甘，清肺热；紫菜性味甘咸而寒，能软坚清热；罗汉果清肺、化痰、

止咳；青菜性味甘平，解热除烦，通利肠胃。

如果有人因为气管不好，生了痰，那喝二陈汤最好。二陈汤是四样药：茯苓、法半夏、陈皮、甘草。你可以经常去药店里边去买些来，一副药茯苓、法半夏、陈皮各 10 克，甘草 6 克，用水煮了喝，喝上 10 天，痰就没了。

脂毒

再有一种毒就是脂毒。我们很多人有脂肪肝，很年轻的时候肚皮就大大的，挺着大肚子，这是因为脂肪太多了。我曾经去看了一个急性阑尾炎手术。病人的肚皮一划开，脂肪多得不得了。这个肠子拿出来 全是油。所以，中年人，很少运动还大口吃肉、大口喝酒，怎么能够不长油呢？喝酒、吃肉、吃油炸食品，肝细胞就会被脂肪给占据了，肝能够正常工作吗？

所以，我们要清除脂毒，首先就要降血脂。降血脂的食物很多，在饮食养生里边，我将会告诉大家。

淤毒

另外，就是我们还要清除什么毒呢？淤毒，就是血液里边的淤毒。淤毒大多是从中年开始的。我行医四十年，看了千千万万的脉，大部分人四十岁以后脉就变，跟二三十的脉就没法比了。四十几岁得人的血管里边就开始有淤积了。我们现在很多老年人，血管已经堵得很厉害了，可是还在随便吃不该吃的东西，这是

很危险的。关于饮食化瘀的内容，在饮食养生一篇中将给大家详细阐释。

气毒

还有一种毒叫气毒。气毒是在我们的肺里边。为了防止气毒，我们每天的早上起来，最好做做深呼吸，把肺里边的毒、浊气呼出去，让我们人体里边保持清新的空气，这对我们生命健康是非常重要的。

综上所述，这些就是我们在太极生命钟里边得到的其中一条重要启示，就是一生当中都要不断的保护阳气抑制阴气的侵袭，清除我们体内的阴废的垃圾。

阴阳平衡，健康一生

太极图中间为什么不用一条直线分两方，而要用反 S 形呢？这是因 S 形象征着太极图是不停地在维持着阴阳的动态平衡。因此呢，我们养生还要注意协调阴阳。阴阳平衡就是阴阳双方的消长转化保持协调，既不过分也不偏衰，呈现着一种协调的状态。其实质是阳气与阴精的平衡，也就是人体各种功能与物质的协调。阴阳平衡是生命活力的根本，所以我们养生的宗旨就是维系生命的阴阳平衡。

中医养生的基础就是建立在阴阳平衡的理论之上

《易经》中所讲的阴阳运行规律给我们的第三个重要的启示是什么呢？那就是“阴阳平衡”的规律。

前面已经提到过，太极图中间为什么不用一条直线分两方，而要用反 S 形

呢？这是因 S 形象征着太极图是不停地在维持着阴阳的动态平衡。因此呢，我们养生还要注意协调阴阳。“阴阳平衡，健康一生”，这句话说明了阴阳平衡的重要性。

为什么阴阳平衡这么重要呢？这要从我们的中医学谈起。《庄子》里有一句话，叫做：“《易》以道阴阳”，就是说《易经》它是谈论阴阳的。我们的中医学，可以说立法方药，都是建立在阴阳的基础上，而阴阳则根于《易经》。而我们中医学的经典著作《黄帝内经》，又发展了《易经》的阴阳，把《易经》的阴阳文化、阴阳哲理，运用到我们人的生理病理，运用到我们医学里来。在这方面，它对《易经》的阴阳理论，做出了特殊的贡献。

《黄帝内经》有一句话，叫做“生之本于阴阳”，就是我们生的本理病理，都是本于阴阳的。明代有个大医家叫做张景岳，他说过一句话，他说，阴阳在《黄帝内经》已经很完备了，但是要了解它的变化无穷，我们还得要研究《易经》。这就是说，我们要把《易经》和《黄帝内经》不断地联系，抽出它们的理论，来产生我们的医学的道理。其中，“阴阳平衡”原理就是很重要的道理。它告诉我们，一定要调整阴阳，让人的阴阳保持协调、保持平衡，这样，我们就不会生病。

维护阴阳平衡的三个方面

如何维护我们体内的阴阳平衡呢？这要从三方面来讲：

首先，就是要注意寒热的平衡。为什么呢？因为寒是伤阳的，热是伤阴的，那么我们要是不能够很好地维持寒热的平衡，当然就要影响到阴阳平衡。

第二个就是要维持气血的平衡。因为气属于阳，血属于阴，那么我们要维持阴阳平衡，气和血的平衡当然要保持。关于气虚，我们已经讲过了。那么有关血虚的情况也有很多。女性朋友尤其要注意血虚，特别是在卫生期的时候，不注意休息不注意养血、补血，很容易出现血亏。女人是以血为本，所以，就是要注意养血。如果女性例假太多，那么经期过了以后或者是期间，应该多吃一点红糖、红枣，或者红糖煮荷包蛋——红糖煮两个荷包蛋，一天吃两个，连吃三到五天，这个血就补回来了。否则的话，容易形成血虚。

那血虚是什么症状呢？血虚首先是面色发黄，没有光泽、萎黄，而且人没有精神；而且血虚会引起心慌心跳，增加我们心脏的负担，所以就会出现心慌心跳。因为血也是营养人体的，血虚就影响到气虚，可以出现爪甲苍白。针对血虚我们就要着重地补血，只要没有血液方面的病，补血、养血其实是很容易形成的，就是刚才说的，红糖煮荷包蛋，要是再放些大枣，效果会更好，或者是当归炖鸡、人参炖鸡，对造血、补血都很好。关键的问题就是我们要做到及时注意，当我们出现头昏、眼睛发花、面色不好，我们就要注意养血。

中医认为“气为血之帅，血为气之母”。气是构成人体最基本的物质，血则

具有营养和滋润全身的作用。气虚可导致血虚，血虚无以载气。所以气血的平衡对于身体健康的意义尤为重要。中医养生一般采用气血同补的方法，效果甚好。

第三个平衡就是要注意燥湿平衡，也就是津液的平衡。液就是液体、血液，因为我们人体中 70%是水份，包括津液在里边。维持津液的平衡，也是维持阴阳的平衡。

人们很多情况下，有伤津，伤了津液，引起水分不够，就出现津亏，表现为口干、老口干。比如说一个人如果出了大汗，回家不赶快把水给补充，就会出现伤津，严重的，可以出现大便干、皮肤干。

另外，水分在人体同样也不能太多。人体里边这个水分，不能够正常排除，那很多情况是脾肾阳虚，应该赶快要去治疗。

总之，我们要通过寒热平衡，通过气血的平衡，通过燥湿的平衡，来维持我们的阴阳平衡。阴阳平衡了，保养好了，我们就会健康一些。

糖尿病、高血压都是阴阳失衡引起的

阴阳失衡是许多高发病和常见病的病因。随便举几个病，全部都是阴阳失衡引起的，比如高血压、冠心病、糖尿病等等。这些高发病、常见病，都是和人的脏腑的阴阳是密切相关的。其实，我们任何一种疾病，都是由于阴阳失衡，阴阳不协调所产生的。

《黄帝内经》有一句话叫做阴平阳秘，平就是平衡，秘，就是固秘。阴平衡了，阳密集了，那么生命就健康，精神就好，这叫“阴平阳秘，精神乃至”；阴阳要是失衡，疾病就丛生。阴阳如果是轻度失衡，那么我们会得亚健康，阴阳中度失衡，我们会得疾病，阴阳重度失衡，那我们就得重病，如果阴阳分开了，阴阳离决了，那么生命就会终止。

我们来看一下糖尿病。我看过一个糖尿病人，得病已经好多年了，西药他是断断续续吃，但是总觉得效果不是那么太好，他就让我给他看。我给他看了以后总结出这么几个症状：经常感觉到头昏腰酸，耳鸣眼花，小便多。我看了脉以后，给他诊断的是肾阴虚。我建议他用六味地黄丸和杞菊地黄丸交替服用，就是今天吃六味地黄丸，明天吃杞菊地黄丸。一个月间吃三星期，休息一星期。结果，肾阴虚的症状的到了很好的缓解，的糖尿病有了明显的好转。

第三篇 人和天地“同呼吸，共命运”

自然界阴阳五行的运动，与人体五脏六经之气的运动是相互对应的，这就是天人相应，人与天地相参的天人合一的思想。她指导人们要遵循春、夏、秋、冬四季的自然规律，适合自然界生、长、化、收、藏的变化，科学调整脏腑器官，寻求阴阳平衡，来实现强身健体，延年益寿！

跟着自然学养生，顺自然而行

人一生才有几十年，就是人类的整部历史也没有多少年，可是大自然的形成，到今天能够有这个阴阳协和的状态，是不知多少亿年，积累了多少经验，才保存下来的，它给我们带来的经验丰富而又宝贵，我们能不学它吗？学习自然，跟随自然，顺天而行，这就叫做天人合一。

《易经》其中的一个非常重要的理论，叫做“天人合一”，就是说天和人是相应的，主要是人与天地相应。那么“天人合一”的理论对我们的养生又有什么指导意义呢？

《黄帝内经》有一句话叫作“天地合气，命曰人”。意思是说，人是天地的气组成的，人体的物质基础都来自天地，所以人的一切都离不开天地。既然如此，人的养生当然也不能离开天地了。

养生要顺应天地，本质上就是说人必须要顺应这个天时地利的变化，顺着这个变化，养生就成功就健康，若是违背天时的阴阳气化这个规律，你的健康就要受到影响。那么，怎么样来顺应天地呢？当中有些什么奥秘呢？其中一个就是阴阳运行的规律，就是阴阳气化的规律，在一天当中、一年当中，阴阳的气化，都追究一个规律——“阳长阴消，阴长阳消”，也就是阴阳不停地在变化的规律。我们养生就要顺应这个规律来进行。

第二个就是气机升降的规律，子时则气升，午时气就开始降了，夏天是气机升得最高的时候，冬天是气机降得最低的时候。我们养生当中，在一天当中、一月当中、一年当中，都不能离开这个气机升降这个理论。

第三个规律就是，天地气化是有开的时候，也有闭的时候。大自然的气机有开有合，那么我们养生就要跟着它，它开的时候我们开，它合的时候我们合。

什么时候开？比如春分的时候就该开。有一句话叫“开天门”，天门打开了，春天来临，阳气就开始生，天气就开始渐暖、昼渐长，这就叫做开天门；到了夏天，大自然都是处在生发和叶的时候，那人也一样，是身体活动最旺盛的时候；到了秋分的时候，大自然的气机就要关了，就要“入地户”了，就是开始收了；而到了冬天，经过了大半年的活动，冬天就开始储藏了。就开始保养了，为来年的春天做准备，如果我们今年不保养，明年就没足够的气供给我们了。

从脏腑上讲，生气和春天是应于我们的肝，所以，我们春天要养肝；夏天是应于我们的心，所以，夏天着重养心；那么秋天呢，秋天要养肺；冬天开始藏了，要养肾。讲这些是什么意思呢，就是你一年四季你不能都是开的，还要有休息的时候。大自然很聪明，我们养生就学着大自然就行了，这个大自然是多少万年才形成的这么一个天地，它不是那么容易来的，它的经验比我们人要多不知多少亿倍。人一生才有几十年，就是人类的整部历史也没有多少年，可是大自然的形成，到今天能够有这个阴阳协和的状态，是不知多少亿年，积累了多少经验，才保存下来的，它给我们带来的经验丰富而又宝贵，我们能不学它吗？学习自然，跟随自然，顺天而行，这就叫做天人合一。

日养生——十二时辰养生法

在上午的时候，是阳长阴消，阳气是升的时候，我们借助这个天机，补给温阳的药，就比其他时候给药效果要倍增；相反 在傍晚气降的时候，阴长阳消，我们补给养阴的药，效果就比其他时候好。十二时辰养生，可以帮助我们解毒，可以帮助我们养生，帮助我们预测疾病，帮助我们医疗，还可以帮助我们吃药。

十二时辰对应十二脏腑的养生法则

现在我们把一天分为 24 个小时，而在古代人们则把一天分为 12 个时辰，也就是两个小时相当于一个时辰，所以日养生也叫 12 时辰养生。12 时辰和我们的

五脏六腑以及经络密切相关，在这 12 时辰当中，每一个时辰都有一个经、一个脏腑值班，所以，我们要针对每一个不同的时辰来保养其相对的脏腑。

下面，我们就来了解一下依照怎样的次序锻炼经络才能符合气血盛衰和经络运行的规律。

子时——睡觉保护阳气

半夜 23 点到 1 点的时候叫子时，这个时候是一天当中太极生命钟的阴极的时候，按照阴阳消长的规律，这个时候阴气是最重的，而阴是主睡眠的，那么我们就驾驭这个阴阳的消长规律，在这个时候我们要处于熟睡的状态。注意，不是这个时候我们才上床，这个时候我们应该已经处在熟睡状态了。那么什么时候该上床呢？应该在 10 点半左右。

子时的时候，胆经值班，胆是阳气的一阳生，它是刚刚长阳气，还很微弱，我们要特别保护这个阳气，怎么保护呢？最好用睡觉来保护，所以你夜半的时候，就请不要再去跳啊，唱啊的，而应该睡觉。要开始养阳气，而养阳气要从微小的时候就要保护它。

丑时——肝经造血时间

那么丑时候是什么时候呢？丑时候是 1 点到 3 点的时候，是肝经值班。肝经我们知道，它是主生发的，它这个时候的阳气比胆值班的时候要生的大一点了。

肝脏要解毒、要造血，就是在这个时候进行，所以半夜里，千万别去酗酒，千万别沉迷于游戏了。这个时候人体得休息，肝还要工作。有肝病的人多是爱熬夜的人，因为半夜肝要造血、要解毒，如果不给它喘息的机会，自然就容易发病。

寅时——号脉的最好时机

夜里 3 点到 5 点是什么时候呢？这时候叫做平旦。因为此时天气要开始平衡了，阴阳开始平衡了。此时肺经值班。此时，天刚刚亮，这时候中医号脉是最准的时候。我们可以看你的脉硬不硬，脉硬呢，40 岁以上的人要考虑高血压；二三十岁的如果脉紧，可能是不是这段时间工作压力太大，还可能是有焦虑症。又紧又硬的脉叫做弦脉，如果是弦脉就要考虑你是不是有高血脂、动脉硬化了。

卯时——空腹喝水，排出毒素

卯时大肠值班。大肠经，就是早上 5 到 7 点钟的时候。12 时辰养生有个重点，就是卯时您起床后要喝一杯空腹水，就在 5 到 7 点钟的时候。有便秘的人这样做就可以帮助你减轻便秘。因为大肠在此时精气开始旺盛，大肠一鼓动，再加上你的水的帮助，大便就下来了，就能帮助你解毒。要知道大便里的毒占人体所有毒的 50%。卯时气血流注于大肠经。卯时在天地之象代表天门开，代表二月，万物因阳气的生发冒地而出，故是排便的最佳时机。中医认为“肺与大肠相表里”，寅时肺气实了，卯时才能正常的大便。

辰时——早餐营养药均衡

到辰时的时候，是胃值班了。这个时候是7到9点，7点钟我们要吃早饭了，而这个时候是胃经值班，所以，胃是最容易接纳的。早餐一定要有动物蛋白，要有一味荤，比如说你咸菜就泡饭就不行，得加上一点有动物蛋白的东西要有肉，或者鸡蛋都行。

巳时——工作学习的第一个黄金时间

接下去上午9到11点，是巳时，是脾经值班的时候。脾经是主消化的，这个时候，它要吸收营养。而这个时候也大脑是最具活力的时候，是人的一天当中的第一黄金时间，是老人锻炼身体的最好时候，是上班人最出效率的时候，也是上学的人效率最高的时候。所以，你必须吃好早饭，保证脾经有足够的营养吸收，这样，大脑才有能量应付日常的运转。

午时——睡好午觉养阳气

午时13点到1点的时候，是心经值班。这个时候大家要注意，心经值班的时候我们要吃午饭、睡午觉，因为按照太极阴阳气化，这个时候阳气最旺。《黄帝内经》说的，阴是主内的，是主睡觉，阳是主外的，主苏醒。午时是阳气最盛的时候，我们吃完午饭稍事休息继续工作，这个时候也出效率。阳虚的人这个时候就要饱饱地睡，最养阳气。那么阳气不虚也不盛，正常的人怎么办呢？我们午

时只需休息半小时到一小时，养养我们的心经。因为我们的心脏很累，除非你身体很强的人，你可以不睡午觉，一般的我们还是要睡午觉。

睡午觉要平躺，这样可以的大脑和肝脏得到血液，有利于大脑养护。《黄帝内经》有一句话，叫做“卧，则血归于肝。”你要平躺你的血液才养肝，肝脏对人体有个重要的分布血液的作用，那么你醒起来以后呢，肝脏可以把血液输送到你的大脑，保证你的工作，所以要平躺。平躺下来了还有一个什么好处呢？就是保护你的颈椎、你的腰椎。人的骨架，就像房子的柱梁，一天到晚的撑着身体，何其累也，所以你看年纪老的人，骨头的病就多。午睡躺下，颈椎可以得到休息，腰也可以歇一会儿，长此以往，你就不会得腰椎增生、颈椎病，也不会得坐骨神经病等等，所以这个午时午休是很重要的。

未时——保护血管多喝水

午时过了以后，1点钟到3点，就到了未时，这时小肠经值班。小肠经把食物里的营养都吸收得差不多了，都送到了血液里边，血液里边就满满当当的，就像上下班时候街上的车，十分得拥挤。你这个时候必须要喝一杯空腹水，或者是茶也行，用来稀释你的血液。因为人体这个时候血液营养很高，所以要稀释血液，起到保护血管的作用。

申时——工作学习的第二个黄金时间

未时过了就到申时了。下午的 3 点到 5 点之间，大家要注意了，这是我们的第二个黄金时间。这个时候小肠经已经把中午饭的营养都送到大脑了，大脑这时候精力很好，要抓紧工作，提高效率。

酉时——预防肾病的最佳时期

那么到了酉时，也就是傍晚的 5 点到 7 点，这时候是肾经值班，您要再喝一杯水。这一杯水非常重要，它可以帮我们把毒排掉，还可以清洗你的肾和膀胱，让我们不得肾结石，不得膀胱癌，不得肾炎。

戌时——工作学习的第三个黄金时间

再往下，到了 17 点到 19 点，此时是心包经值班。心包经值班的时候呢，我们的心气比较顺了。这个时候是我们一天当中的第三个黄金段，这个时间你可以学习，可以去散步去锻炼身体。但是，当心包经值班时间快结束时，可能是你散步回来以后，你需要再喝一杯淡茶水或者是水，让你的血管保持通畅。

亥时——准备休息

然后就到了亥时，亥时就是晚上的九点到十点，这时候应该休息，准备睡觉，或者是夫妻融洽等等，这都是最佳时间。到 10 点半你就一定要上床了。

这样，12 时辰养生就全部介绍完了。它的规律就是要按照经络和脏腑，还有阴阳气化来进行养生。我总结了一首歌诀，有助于您更好的遵照十二个时辰来

养生：

寅时天亮便起身，喝杯开水楼下行；

定时如厕轻如许，卯时晨练最宜人；

辰时看书戏幼孙，巳时入厨当灶君；

午时进餐酒少饮，未时午休要抓紧；

申时读报写诗文，酉时户外看流云；

戌时央视新闻到，闭目聆听好养神；

亥时过半快洗漱，子时梦中入画屏；

丑时小解一时醒，轻摩“三丹”气血盈；

脉络通畅心如水，一觉睡到金鸡鸣。

十二时辰的防病吃药方法

上面我们讲了在一天当中应当怎样结合十二时辰安排我们的养生活动。下边，我们再来结合十二时辰的规律讲一讲疾病的防治，主要是按照怎样的时间吃药的问题。

午时要预防脑出血

子午这两个时间，是阴阳偏执的时候，午时是阳气最重的时候，还是气机升降升得最高的时候，这个时候要注意什么呢？在这个时候有高血压的病人，不能

喝酒，也不能生气，也不能用重力。因为这个时候是阳气之极，也是药之极、气升之极。要是违反了 this 规律，很容易得中风以及出血的病，比如鼻出血、眼尾出血、脑出血。所以上午 10 点钟的以后，尤其在夏至前后，有高血压的人必须要吃降压药。

子时提防心脏病

在子时的时候恰好和午时相反，这时是阴极的时候，是气降极的时候。子后则气升，午后则气降，从午时开始气就降了，降到阴极的时候是降到最低的时候。那么有气虚的人，容易在这个时候气透；肾病不好的人，容易在这个时候出事；心脏病不好人，容易在这个时候猝死；低血糖的人，容易在这个时候发病。所以，我们在吃药时就应该提前吃药，这样才能安然的度过子时。

卯时注意五更泻——治疗肾阳虚

另外，在卯时和酉时这两个时辰，按理来说，是阴阳平衡的时候，应该没有什么大问题，但是有阳虚病人和阴虚的病人，这两个时候就出问题了。

有这么一个案例，有一个人来我这看病，他面黄肌瘦，说拉肚子，断断续续的有半年了。我问他，你什么时候拉，几点钟？是不是每天天刚亮你都是要拉肚？他说是，就是每天早不拉晚不拉，天刚刚亮的时候就拉肚子。我给他的诊断是“五更泻”。卯时的时候会拉肚子，这是阳虚的表现。我给这个病人开了一副“附子

理中汤”，吃了以后就好了。

这是为什么呢？因为在卯时的时候是早晨 5—7 点钟的时候，是天刚亮的时候，本来应该是阴阳平衡的，但是这个病人阳虚，阳不能跟阴平衡，所以卯的时候他的阳虚就表现出来了，就会拉肚子。这叫“五更泄”。就是每天早晨天未亮之前即肠鸣泄泻，也叫“晨泄”。致病原因主要是肾阳虚，命火不足，不能温养脾胃，所以也叫“肾泄”。平时饮食也可适当补充改善畏寒体质的食物，如羊肉、狗肉、鹅肉、鸽肉、虾、枸杞、韭菜、羊肾、核桃、黑豆、栗子。与此同时，煲汤时适当放一点胡椒、炒菜稍微放点辣椒和生姜，这都有利驱寒保暖。我开的药把他的阳补上来了，阳和阴平衡了，他就不拉肚子了。而且我给他开的这副药附片用得很重。因为附片这个药，是我们养阳气的冠军。附子这味药生长在高寒山区，因此它具备有抗寒的能力，有温正阳气的能力，温正阳气就能抗寒，这味药可以说，凡是阳虚的人吃下去，效果一定是最好。但是有一点，附子它有毒，不过有毒也不怕，我们只要掌握一个问题就可以避免中毒了。这就是，在煎药时，你要先煎这味药。我们去正规药店买药时，附子这药也是单独装包的。买回来，把它先煮一个小时，煮到用筷子一夹就烂，一尝不麻，这时就没毒了。这时再加入其他药方，一起煮二三十分钟就可以喝了。如果附子药量在 10 克以内，是煮一个小时，而如果是 30 克以上，则一定要在开水里先煎两个小时以上，才能放

其他的药。

酉时注意肺病——主治肺阴虚

酉时的时候又是怎么情况呢？酉时本来也应该是阴阳平衡的，但是很多病在这个时候就发作。曾经有一个病人来找我，这个人的脸瘦瘦的，脸红的像胭脂，还在不停的咳嗽。一把脉，细瘦无力。舌头有点红，还口干。他自己描述说，他一到傍晚这个时候就发烧，手心脚心烫。我怀疑他是肺结核，让他去化验，结果果然是肺结核。我的根据是，酉时这个时候阴阳应该平衡，他却是阴虚，而肺结核的表现就多为肺阴虚，所以，他八成就是得了肺结核。

这就是根据十二时辰给药的科学。比如，在上午的时候，是阳长阴消，阳气是升的时候，我们借助这个天机，补给温阳的药，就比在其他时候给药效果要倍增；相反 在傍晚气降的时候，阴长阳消，我们补给养阴的药，效果就比其他时候好。十二时辰养生，可以帮助我们解毒，可以帮助我们养生，帮助我们预测疾病，帮助我们医疗，还可以帮助我们吃药。所以，十二时辰的养生，对我们的生活非常的重要。

年养生——顺应四季的三个规律

人有万物之灵的尊称，但人也时时刻刻都在受大自然的影响。宇宙荣国阴阳运动，形成司机变化，从而影响万物，也影响着人。所以养生的原则当然要顺应天时气候的变化，四季养生就是顺时养生的精髓。

我们了解了在一天当中怎样养生的方法，那么一年当中我们怎样养生呢？一年四季的养生也同样要掌握三个规律：阴阳消长运行的规律、气机升降的规律、天气地气开合的规律。掌握了这三个规律以后呢，我们就可以养生长、化收藏，养阴阳、养五脏。“春夏养阳，秋冬养阴”，这是《黄帝内经》里关于四季养生最出名的两句。下面，我们来具体了解一下四季养生的方法。

春夏养阳

春夏怎么养阳呢？春天主生发，气生发而阳光开始明媚，万物复苏。《黄帝内经》就告诉我们“无厌于日”，就是不要讨厌阳光，这个时候要夜卧早起，去晒太阳，让我们抒发肝气，让我们的生机和气机随着春气来运转，这就叫做四气调神。所以，春天养生的重点是怎样把你的肝气和五脏气与春气来合拍、来协调。

春季养生以升发舒畅为特点，我们要注意使体内的阳气渐旺起来。春天的气候促使人血液循环加快，与肝脏的生理机能相关，若肝脏失常，就会出现一系列

病症，因而春天宜养肝的道理就在于此。

夏天的时候，万物茂盛，阳气旺盛，这个时候就要充分的利用生机来保养我们的身体，来维护我们的生命。夏天重在养心，要多一吃点苦的东西，因为苦入心，对清我们的心火、对清我们的热都很有好处。夏天我们还要多吃一点清暑利湿的东西，比如西瓜、绿豆汤等。关于肉，我们就多吃一点性寒的、性凉的，比如鸭子肉，而应该少吃一点鸡肉等性温的东西。另外，我们尽量要吃夏天成熟的食品，比如夏天成熟的瓜果和蔬菜。这样吃东西对我们的心和脾胃都很有好处。

夏天的最后三十天，是养脾的时候，脾主运化，在这个时候我们要养化，就是要把东西煮熟了再吃。而且这个时候，大地要进入到成熟的阶段了，谷子在灌浆了，瓜果差不多也快熟了。这个时候是我们养脾健脾效果最好的时候。

夏季天气下降，地气上升，天地之气相交，人们的情绪应该保持愉快，使气机宣畅，精神外向。如果违背了这个道理，就会损心伤气。还有夏季宜大量出汗，又有“汗为心之液”一说，所以心气也最易耗伤。

秋冬养阴

秋天的时候是“入地户”的时候，我们常说春分开始“开天门”，秋分开始则“入地户”。入地户时，万物要开始收藏，我们人体也要养收。天地经过了春夏以后，似乎也累了。万物该长的已经熟了，果子、庄稼都收藏了，这个时候呢，

人也应该转为休息了，这叫作“收”。

秋天主要要养肺。肺经过了夏热的燥，到这时就要多吃润的东西，比如梨、藕、杏仁、贝母、百合这些东西，来养我们的肺、润我们的肺，收敛我们的肺气。

秋天湿度下降，是容易感冒的季节。秋天天气干燥，“燥”易伤肺，使气宣发的功能受影响。从而引起干咳少痰等症。所以要“无外其志，使肺气清”就是秋养肺的理论依据。

到了冬天以后，就主藏了。这个时候万物都闭藏，动物去冬眠了，花也凋谢了，树叶也落光了，那么人呢，人的身体也该休息了。冬天最重要的养生就是养藏，藏什么呢？藏精，藏好了精则来年不会生病，所以说“冬不藏精，春必病瘟”。曾经有一个患者来找我看病，他老感冒，到春天我就不停地感冒。我说你冬天干嘛了，他说这个冬天他一直在出差，累得一塌糊涂。其实这就是他在冬天没有藏精补养身体而造成的后果。我告诉他现在补一补吧，赶快来个“春眠不觉晓”，通过睡眠保养好精气。

天时气候反常的节气最需要注意

一年四季阴阳消长变化是万物生、长、化、收、藏的根本，因而养生要做到春夏养阳，秋冬养阴。四季的寒暑交替会引起人的生理和心理机能的不适，我们非常有必要顺从 24 节气的更迭，进行养生与保健。24 节气在我国发祥极为久

远，它不仅是农业生产的指南针，更是指导人们养生、保健的法宝。

二十四节气大家都很熟悉，一个季节有六个节气，一年就是二十四个。“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒”，这是四季节气歌。在二十四节气里边，有八个节气至关重要，我们讲的二十四节气养生里面，重点讲的就是这八个节气：二至，即夏至、冬至；二分，即春分、秋分；四立，即立春、立夏、立秋、立冬。

所以要挑这八个节气，是因为这八个节气代表了四季中最具代表性的气候变化。在这几个节气到来的时候，气候该变化就会变化，该冷就冷，该热就热，该下雨就下雨，该刮风就刮风；春天刮春风，夏天刮夏天的风，冬天刮的就是冬天的风。如果我们的身体顺应四时变化，就像春天是温暖的气候，夏天是热的气候，冬天是寒冷的气候，你秋天是凉风，那人就不容易生病。

如果反过来，如果春天刮的是反冲的风，或者叫做对冲风，就像冬天刮夏天的风，应寒反热，夏天刮冬天的风，应热反凉，有这种气候变化的时候，你就要注意养生了，因为这种时令不正常的气候是疾病最有可能发生的时候。天气暴热或者暴寒，而你的身体呢或寒或热，身体的虚实加上天时反常，你就容易得病，此时就要注意保养。

《易经》中讲的天人合一的养生，告诉我们人的气是天地所赐，那么人的养

生也就应该要根据天地阴阳之气的变化来进行。这种养生哲理可以简单地概括为

一句话：顺应自然则养生成功，违背自然则百病迭起。

第四篇 我们都在五行中——五行八卦与体质养生之秘

八卦五行各有其相对应的人体部位和穴位。我们用八卦之象来探寻人类的体质，事实上是在先觉先知人体的身体素质和健康状况。其价值也就体现在：由认识到应用，学会自我调治，真正做到把健康长寿的主动权掌握在自己手中。

《易经》的八卦学说

八卦的象与数是密不可分的，实为一体。象数作为易学最古老的语言，用以说明宇宙间的各种自然现象及社会现象，是丰富的宇宙信息的载体。

八卦和五行一一对应

《易经》中的五行八卦对应了八种物质，即乾卦为天，坤卦为地；震卦雷，巽卦风；艮卦山，坎卦水；离卦火，兑卦泽。但这八种物质实际上就是五种物质，为什么这么说呢？还要从这八种物质的本源说起。

首先我们来看艮卦，艮卦代表了山，五行属土，这就和坤卦代表的地一样都是五行中“土”的代表，因此艮卦就可以由坤卦来代表，即“土”的代表。其次是震卦，震卦代表了雷，它和巽卦所表示的风同属五行中的“木”；而兑卦代表的泽和坎卦所代表的水显然象征了五行中的“水”。

这样一来，八卦就一并归纳成了五个卦，并和五行一一对应了。但这并不等

于《易经》中的八卦和五行就此可以划等号了，他们有共同之处，但也存在显著的差别。除了五行八卦之外，《易经》还有一套自成体系的象数和义理的理论。

八卦代表着不同的象数和义理

所谓“象以定数”、“数以征象”。事实上，八卦的象与数是密不可分的，实为一体。象数作为易学最古老的语言，用以说明宇宙间的各种自然现象及社会现象，是丰富的宇宙信息的载体。

《易经》中的象数实际上就是“乾坤坎震离巽艮兑”这八卦，那么什么是义理呢？义理，意义的义，道理的理，也就是这八卦背后所代表的意义和道理。

比如说乾卦，五行八卦只说乾卦是天，那么按照象数的说法它只是天，但是在义理中，它就表示健，通常乾卦所表示的人就比较刚健。再比如坤卦，坤卦代表的是地，它的象数是地，五行属土，但是在义理它表示的就是一个顺，柔顺的顺。这就正好和乾卦相对应，乾卦是天，是父卦；坤卦是地，是母卦。父亲一般来说比较刚健，而母亲则比较柔顺。针对这两个卦，儒家学说就发展了乾卦的健，而道家则发展了坤卦的柔和顺，像老子就非常注重柔，注重顺，注重静。

震卦的义理代表动，巽卦则代表了入，进入的入，这是因为巽卦是第四个阳卦，从它以后逐渐进入了四个阴卦，也就是由阳入阴的入；离卦的象数是火，它代表的义理就是美丽的丽，因为丽在古代通“日”，也就是太阳的意思；坎卦的

象数是水，它的义理则是陷，陷进去的陷，这意味着我们陷进去一个危难之处就要想办法出来，这个陷也包含了险的意味；兑卦是泽，但它的义理则是喜悦的悦，也是说话的说，所以兑卦代表的义理就是说我们要笑口常开；而艮卦它的象数是山，它的义理就是止，也就是停止的意思。

插图 y9 八卦的象数和义理

象数义理，一以贯之，本来就是易学的两个层次和两项内容，各有其存在的依据与价值。伴随易学的整个发展过程，也一直存在着象数、义理两派。两派互争短长，其余波流行，至今犹在。虽如此，但均是“偏向”却没有“偏废”，言象数者未废义理，言义理者未废象数。接下来，我们要通过象数和义理相结合来一探我们人体的生命体质之谜。

我们清楚了什么是象数什么是义理，如果我们将象数和义理相结合，就可以更全面了解一个人的精神情操，以及他身体各方面的素质。这种理论要比《黄帝内经》中的五行人理论更为全面和科学。

不同卦象体质的人的养生方案

乾卦人就要凉润养生，而坤卦人就要注意风温养生以应对脾湿，尤其在夏天的时候一定要多开窗以便让湿气从房间离跑出去；离卦人则要低温养生，离卦是阳火、阳热，热就容易伤阴，导致阴虚，所以在冬天进行养生的时候离火之人就一定要注意节能。

《易经》作为一门严谨的哲学著作，它对人体生命之谜的阐释主要体现在五行八卦的学说之中，通过对八卦象数和义理的结合，我们就能更全面的知道一个人的精神和他的身体的各方面的素质。《易经》八卦人的分类比《黄帝内经》的五行人要更全面，因为每一个卦象后面都有独特的义理。

根据五行八卦的理论，我们可以确定八卦对应的人体部位和穴位，具体来说，乾卦对应的部位在首也就是人的头；坤卦对应的则是人体的肚子和腹部；震卦在足；巽卦在臀、股；艮卦则在手；坎卦是耳朵；离卦是眼睛；而兑卦则对应了嘴。我们也就可以根据此具体分析五行八卦对人体的体质、养生的影响，以及他的特征、他的阴阳、他的气质、他的寿夭等等。

八卦五行各有其相对应的人体部位和穴位。我们用八卦之象来探寻人类的体质，事实上是在先觉先知人体的身体素质和健康状况。其价值也就体现在：由认识到应用，学会自我调治，真正做到把健康长寿的主动权掌握在自己手中。

我们先来看一个历史人物的例子，他就是开创汉朝的汉高祖刘邦。在刘邦还是一个小芝麻官——小亭长的时候就被一个颇有眼力的人看中了，这个人就是吕雉的父亲，他发现刘邦当时虽然很穷，又没什么官位，但是很有气魄，而且从外相上看他，面白而且他的体格是非常的魁梧，骨大体宽。吕雉的父亲眼光很犀利，他认为刘邦很有帝王之相，就把自己的女儿嫁给了他。

当然，这只是一个故事，刘邦的面相不是他成事的主因，更不是既定的，这只是一个参考。而且这八卦人也不都是典型，每个人的身上并不是都具备了单一的八卦人的特性，他可能有交叉，融合，然后组成了不同类型的八卦人。

阴阳平和的乾卦人

所谓：“达于上者谓之乾”。八卦之首乾卦，象征纯粹的阳和健，表明兴盛强健。乾卦的卦象为天，如果作为领导者，通过这个卦象，自然会推天道以明人事，把天道的刚健有力转化为自己的主体精神和内在品质，自强不息，以发挥自己的才能。

乾卦在五行中代表了“金”，乾卦人也就代表了一种阴阳平和的状态。乾卦人的部位除了头还有胸肺和大肠，所以乾卦人的胸廓一般都很发达，头既圆且大。我们过去说一些孩子头型真好，一看就很有活力、很健康；说谁胸廓发达，骨骼好就是说这个人在身体方面给人一种能够担重任的象征。

《易经》中讲乾为首，首领的首；乾为君，君臣的君。这也就是表示，乾卦人的通常组织能力比较强，领导能力比较强，具备领导者的素质。这样的人在公司中、团体中往往会成为领袖。但是这种人的弊端也很显著，他容易惟我独尊。从阴阳学的角度来说，乾金体质这样的人的特点就是比较平和，通常他的寿命也偏长。

在了解了乾金体质人的特点之后，再来看一下这种体质人易患的疾病。乾金体质的人被称作乾金之人，我们知道在五行中金属于燥，所以乾金之人容易患肺方面的病，比如肺燥；肺又和大肠相表里，因此也容易得肠燥，便秘，甚至哮喘病、糖尿病。我们观察一下就会发现，乾卦人中糖尿病比较多，气管炎也比较多，他们爱抽烟、爱喝酒。

乾金之人因为容易患燥热，因此在养生时就要注意多吃一些清凉润肺的食品，比如银耳、藕、百合、杏仁等等，像杏仁做的露露就很适合这类人食用。此外，因为乾金之人还易患便秘，因此就要多吃一些润肠的食物，如木瓜，木瓜属于《易经》中的象意食品，对乾金之人很有益处。另外对于这类人还要让他们少抽烟、少喝酒，这对解决他们身体中的燥热有很大好处。尤其要注意秋天的养生，因为秋天比较燥，外燥引动内燥，如果再抽烟喝酒，不吃凉润的东西就容易得病。

多阴少阳的坎卦人

第二类人是坎卦人，他们在五行中代表了水。水性偏寒，寒气通于盛，坎卦人的特点就是多阴少阳，表现在面相上就是面青，偏黑，脸长且瘦。另外一个显著的特点就是耳朵偏大，这是因为坎卦是主耳的。

坎卦人的特点就是城府比较深，非常内向，但是他们长于心计，很善于出谋划策。这类人往往在开会的时候如果没人点到他他绝不会主动站出来说话，他就是用耳朵在听，在他们看来，这就叫耳听八方。这类人的寿命是偏长的，因为他们阳气耗得少，所以他们十分注重保养阳气。

坎水之人容易患的疾病往往和肾脏相关，因为坎属水，水气通于肾。此外，水性寒，且阴，所以坎水之人也容易得寒病，阳稀方面的病，甚至抑郁症，这是因为他极端内向，不愿意把自己的话说出来，总是憋在心里就容易得抑郁症。

坎水之人在养生方面应注意三防，即防肾病、防寒、防阳稀；在饮食方面应该多吃一些温补的、温阳散寒的东西，少吃一些寒凉之物。

稳重敦厚的坤卦人

我们在前面已经说过，坤卦代表了地，坤卦的部位在腹部，他们一般个子不高，比较矮壮，头偏大，腰粗，肚子偏大，四肢很结实。

坤土之人的显著特点就是非常敦厚老实，非常的稳重，他们是实干家。在个性上坤卦人比较偏内向，但又没有坎卦人那么内向。他们的一个缺点就是比较缓

慢，不仅仅是动作缓慢，其自身气血的流动也比较缓慢，比正常人都更缓慢，这也导致他们的反应稍微比其他人要更缓慢。他们不会是冲锋陷阵的人，但一旦他们看好了，果然有效了，就绝对是一个最好的实践者。

坤土之人通常容易患脾方面、湿气方面的病，比如说痰饮、水肿之类的症状，或是肚子疼、腹泻等等。因为坤属土，土是湿气，湿气则通于脾。

坤土之人因为湿气比较重，在养生时就要注意用燥，用温燥的食物来克制体内的湿气，可以多吃一些羊肉、辣椒、生姜之类的食物；另外还应多吃一点豆类，可以有效帮助健脾利湿。如果是妇科的病症，还可以多吃一点牛肉，这对肌肉是最有利的。此外，在三伏天，使其最重的时候一定要更加防范，在饮食上少食瓜果，多吃一些健脾的食物，如煮的肉、粥都有助于克制脾湿。

多阳少阴的离卦人

离卦在象数中属火，其义理代表了丽，象征了太阳和火，所以说这类人的火气非常重。上面我们说到了坤土之人，他们沉稳地就像一座山，没人能搬到他们反而要时时刻刻依靠他们，每个单位都需要这样的人。但是离卦人呢？他们是多阳少阴的，也可以说他们是太阳之人，这类人的阳气很旺，也就是火气旺。所以他们的外形特征往往是面色比较偏红，头偏小，但是他们一个特点就是眼睛非常厉害。

这是因为在八卦中，离卦是在眼睛，因此离卦就是眼睛最厉害，看什么东西只要他一扫心里就全明白了。通常离火之人的思维是非常快的，就像闪电般，是爆发式的。他们善于创新，什么事情总是想在前、做在前。但是这类人的缺点也十分明显，有时候会过于自信。

在疾病方面，离火之人易得口疮这类火气重的疾病，这是因为他们急心好动，火性上涌；同时火气又通于心和脑，心又主脑，所以容易患脑抽动一类疾病。我们发现，医院里的病人脑出血的大部分都是性子急的，这就是因为离火快。这类人平常也是火体热体，爱生气还一生气就控制不了，就容易造成气上到脑，导致脑出血。因此，这类人一旦高血压了就更要注意脑中风。除此之外，离火之人还容易得眼睛方面的疾病，如眼底出血什么的。因为火越上涌，气血也跟着上涌，然后就引发眼底出血，一下子一只眼睛就看不见了。

离火之人的养生要注意静养生，要少生气、多安静，少吃动火的东西，少喝酒，平时不要动风，不要动火，也不要食用过于辛燥的食物，以此来维持体内水火阴阳的平和。

敏感善变的巽卦人

《易经》中说：“巽为风，君子以申命行事”。巽卦柔而又柔，前风往而后风复兴。因而，“巽”又派生出顺从、谦逊的含义。但顺从非盲从，谦逊也不是优

柔寡断。那么，巽风之人他究竟有哪些性格特点？他的养生奥秘又是什么？

巽卦的象数是风，是木卦，这类人的特点就是敏捷、灵巧、善变，但是他们也有一个特点就是忽冷忽热，因为风是时而狂风暴雨，时而又和风细雨的。巽卦是多阳少阴的，所以巽卦人的寿命也要稍微偏短一些，但是比离火之人要长。

巽属风，风气通于肝，巽卦人通常易患外风引动内风的症状，以及过敏方面的病；因为他的善变和敏感就容易得神经方面的病症，如神经官能症、癔症这一类的病症；同时，他也容易得高血压。

巽卦人在平时要注意少食发物，如芽类食物，比如豆芽、香椿、蒜苗等等；同时也不要吃腐乳、猪头肉、老母猪肉、老公鸡肉这类的物质；如果是羊肉和海鲜不是不能吃，而是应该少吃，才能调补体内的阴阳平和。

巽木之人还要注意外风的影响，在大风天来临时更要注意养生。有许多高血压的病人，在大风天还没有来临之前头一两天，就感到眼睛斜了、头晕了，他们去医院看医生说自己降压药也在吃，又没有动怒，没有劳累怎么血压就不对了？这就是因为外风影响了体内的肝风，肝脏发出的警报。等到大风过去了，一切都好了，所以说巽木之人尤其要注意大风天前后的养生。不能生气、不能许久，也不要吃动风的药。

五卦人和五行相联系，也和阴阳相联系，同时和风行暑湿燥火也密不可分，

所以我们在养生时应十分注意。乾卦人就要凉润养生，而坤卦人就要注意风温养生以应对脾湿，尤其在夏天的时候一定要多开窗以便让湿气从房间里跑出去；离卦人则要低温养生，离卦是阳火、阳热，热就容易伤阴，导致阴虚，所以在冬天进行养生的时候离火之人就要注意节能。这不仅帮助我们自己养生、节能，也有助于国家的总体节能，是一举两得之事。

维护生命阴阳平衡的体质养生法则

对我们每个人来说就是要根据自己的体质和大自然的气相协调，达到阴阳平衡的状态。否则不是雪上加霜，就是火上添油，或是屋漏偏逢连夜雨，干柴与烈火，不仅无法达到养生的效果，反而适得其反。

人的生命储备是有限的，人们需要节能养生。节能养生包括静养生、慢养生和低温养生。我们节能养生的目的就是为了保护阳气和阴精，避免不必要的损耗，从而维护生命的阴阳平衡。那么怎么进行节能养生呢？

先来看什么是节能。我们冬天的空调温度不调太高其实就是节能，节能讲究的实际上就是一个适度的问题，若是冬天在室内穿一件毛衣不觉得冷这就说明了空调的温度很适度。有一次我去一个大公司讲课，大楼里的温度很高，暖气开得大大的，我热的赶紧把穿着的毛衣脱掉了，然后我发现他们的员工穿的都是小短袖，这就是不适度，不节能。冬天本来是主藏的，就应该要偏冷，应该低温养生，

而这家公司的做法却是反其道而行之，是高温养生。我后来找到他们的领导跟他说虽然你们是关心职工，但是现在室内的温度太高反而对养生不利。

但是反过来说，有些有寒症的、体寒的人，就不能低温养生而是要温热养生。因为若是让寒体阳虚的人低温养生他的身体是受不了的，他只能温热养生，比如冬天中午的时候这类人就一定要去晒太阳，根据太阳的光芒给自己增加热度，这就是最自然的温阳养生。

节能养生的另一个要注意的就是气候反常的时候，体质不好的人，比如对那些寒凉体质的人而言气候过于寒冷的时候无异于雪上加霜，这时候就要比其他更人更注重穿衣保暖，在饮食上也要注意不能吃寒凉的食物；那么过热的天气呢？就一定要注意低温养生，要降温；如果天气太湿的话，用一个比喻来说就像屋漏偏逢连夜雨，就会湿上加湿，外湿引动内湿，引发疾病，因此这时候一定要注意防湿，少吃生瓜果，凉的东西；而过于干燥的天气对那些精亏、伤精的人而言是不适合的，这就等于干柴遇上烈火正好是加燥，所以这时就一定要多吃润燥、凉润的东西。

其实这些养生的方法就是把《易经》的八卦和人体的不同体质相结合，并通过《易经》的象数和义理来进行养生，同时大自然的风寒暑湿燥火也有重要的影响。

对我们每个人来说就是要根据自己的体质和大自然的气相协调，达到阴阳平衡的状态。否则不是雪上加霜，就是火上添油，或是屋漏偏逢连夜雨，干柴与烈火，不仅无法达到养生的效果，反而适得其反。

所以我们在养生时一定要把自己身体里的风寒暑湿燥火和自然界中的风寒暑湿燥火相协调，也就是体质养生和自然相调和，这样所达到的效果才能是最好的。

第五篇 健脑重在用脑

《易经》说：“生生之谓易”，就是说生命在于运动，大脑是人体进行思维活动最精密的器官，心脑是全身五脏六腑的总辖，养生首先要健脑。脑细胞的活动同样在于应用。养生保健当中，我们要学会正确运用我们的大脑。

大脑不衰则全身不衰

如何才能让大脑不衰老？关键就在于要用脑，逆水行舟不进则退，退休了的人为什么主管人事、社交的那一部分脑细胞很快衰退下来，如果每天不动脑，患老年痴呆症的几率也比退休后经常用脑的人大很多。这就说明延缓脑衰的原则仍然是“用进废退”。

大脑是最重要的人体器官，它当中包含了许多奥秘，和人体的思维、甚至衰老都有密不可分的关系。对于此，《易经》也做了简单的阐述，《易经》中说乾为首，首就是头，在前文讲述人体体质的时候我们已经阐述过乾卦和头部的关系。

《黄帝内经》中有一句话叫“主不明则十二宫危”，这表明大脑是全身各大系统的总辖。要全身不衰，首先必须大脑不衰，足见延缓大脑衰老具有的重大意义。另外据文献记载大脑的发育也与寿命相关，即脑部发育与寿命成正比，哺乳动物中人的脑最发达，寿命也最长，说明脑与寿命确实相关。据此我们也得出这

样一个结论：“脑不衰则全身不衰”。

那么，这就给我们提出一个严峻的问题，该如何保护我们的大脑？

这就要从如何运用我们的大脑说起，因为只要大脑运用得好就不容易让它衰老。很多人都很爱护大脑，深怕用脑过度，但这是一种十分错误的做法。因为大脑是不会使用过度的，科学实验证明，在人死亡的时候，大脑的重量比他最重的时候减少了 6.6 克，这就说明大脑根本没有萎缩，还是原样的。

科学表明，大脑是人体中衰老最慢的器官，因为大脑有着巨大的潜力。尽管人从 30 岁开始，每天即有 3 万~10 万个脑细胞相继死去，每小时约有 1000 个神经细胞发生障碍，一年内约有 900 万个神经细胞丧失。但到年老时，也只不过耗掉了脑细胞的 20%，尚有 80% 脑细胞处于未开发状态，说明大脑存在着惊人的储备力量。

尤其令人兴奋的是科学家们用动物试验已经证实了脑细胞可以再生。美国科学家通过老龄鼠试验发现在险恶而复杂的环境里(关在有猫威胁的地方)会长出新的神经根，能促进脑智力细胞发育的膜质细胞大量增生。虽然仅是动物试验，但也给人类抗衰老带来了曙光。此外，还有科学家观测到近一个世纪以来人脑的平均重量在增加，也提供了脑再生存在的可能性。还有学者发现女性脑细胞虽然从 40 岁时就开始萎缩，但过 50 岁后其萎缩速度又会变慢，变得比男人还慢，提

示脑的活性在一生中可能存在着周期性。

大脑是人体的中枢器官，对人体的生命活动具有重要的调控作用。因此，抗衰老的重心应放在脑。只要脑不衰，身体的其他部位就有希望了。

那么，怎样才能延缓大脑衰老?其关键就在于要用脑，逆水行舟不进则退。

我们看有很多退休乐得老同志，或者是有很多人退了休实际上还很年轻，还很能做很多很多的事。结果退休之后他就不用脑了，大脑很快就衰退了，大脑一退化以后血液供应变缓了，这样得老痴呆、脑梗、动脉硬化的几率就比常人大很多。所以说，其实很多人退休以后，我们还可以做很多事，比如孔子五十岁才研究《易经》，对《易经》做出了杰出的贡献。如果我们老同志退休后什么都不做了，大脑退化以后全身也跟着衰老了，整个人也衰老得快。这就说明延缓脑衰的原则仍然是“用进废退”。

人的生理钟的“总钟”其实就在大脑内。虽然各个细胞皆有自己的钟(如人已死，但离体的细胞并不会马上死去)，然而，这些小钟都是受大脑中的总钟控制的，一旦脑钟失控则小钟必然失灵，因此，勤用脑是延缓全身衰老的重要环节。

人脑也是一个太极图

“诗仙”李白有个故事叫“李白斗酒出诗篇”，我们看李白写出诗来的时候他要喝一斗酒，写出来的诗才是好诗。这就是说在阳极状态下，他就可以调动潜意识。人的思维处在一种白热化的状态下的高度集中，就很容易形成这个阳极避阴，把藏在深层的潜意识调动起来。一旦调动了深层的潜意识，我们的思路就会很快，智慧也就源源不断地出来。

《易经》说：“一阴一阳之谓道。”告诉我们万世万物都是由阴和阳组成的，都是阴阳气化，那么我们的大脑也不例外。天是一个大太极，人是一个小太极，我们的脑也是一个太极。我们的脑和这个太极一样，也是一个阴一个阳。这里的“阳”就是我们的显意识，“阴”则代表大脑的潜意识。

《易经》有一句话，叫做：“伏羲知幽明之故”，就是伏羲这个人他知道幽暗的和明显的思维规律，因此他能够知生死之术。通过这段话，《易经》告诉我们天下的事物有明也有暗，有显露的也有隐讳的。也就是说，现在还有很多事情其实我们并不知道，并不了解。显露的事情我们知道了，那还有不显露的事物可能就不清楚了。我们的大脑思维也是这样，我们既要知道显露的，也要知道不显露的。我们有很多科学的道理，现在的科学研究其实都是显露的，我们还是很难进入到不显露的，就是隐讳的那部分。

大脑的太极图太极图，阴极部分表示的是潜思维，阳的这一部分表示的是显思维，一个幽一个明。我们人在没有语言之前，不会说话的时候，是潜意识为主的。只有通过潜意识进行思考和交流。但是自从会说话以后，显意识就飞速地发展，潜意识就被压抑下去了。所以说，现代人的思维就形成了潜意识和显意识两种思维，下边是深层的潜意识，上边是表层的显意识。

潜意识是一种深层的意识，它是人类进化的很长时间里，千千万万年以来祖祖辈辈的人积累的智慧，这是一个暗流，而上边的表层意识，是表层的智慧。我们不禁要问，这两种意识它们能够沟通吗？我们要运用它们的话，能调动潜意识吗？答案是肯定的，我们能够调动我们的潜意识，也能够促进显意识和潜意识之间的沟通。

太极图中一阴一阳，阴和阳是在的什么地方沟通的呢？阳极避阴，阴极避阳，阴阳的交接处就是阴阳转换的地方。“阳极避阴”就是说我们思维在白热化的状态下，在显意识思维发展到极端的时候，就可以和潜意识沟通，就可以出更多的智慧。我们都知道“诗仙”李白，他有个故事叫“李白斗酒出诗篇”，我们看李白写出诗来的时候他要喝一斗酒，写出来的诗才是好诗。这就是说在阳极状态下，他就可以调动潜意识。这也就是说人的思维处在一种白热化的状态下的高度集中，就很容易形成这个阳极避阴，把藏在深层的潜意识调动起来。一旦调动了深

层的潜意识，我们的思路就会很快，智慧也就源源不断地出来。我自己的体会就是在夜深人静的时候，一切干扰没有的时候，集中自己的注意力，可以说智慧就如喷泉一样的喷出来。

显意识的高度白热化可以调动潜意识，有的时候潜意识也会经过梦境等直观的体验体现出来。比如说发现化学元素苯的科学家，研究了很长时间，白天苦苦想都想不出来，结果就在梦里边梦到了结果。梦里边就是这个潜意识的显示。显意识是外向的，在白天的时候是最明显的；潜意识是内向的，在夜晚的时候容易出来。

当然我们也能知道，牛顿坐在苹果树下被苹果砸了脑袋发现了万有引力定律，如果说他没有经过非常艰苦的脑力思考，即使被砸了脑袋也是发现不了的。就是说苹果树下如果是别人，是不会发现这个万有引力定律的。所以说智慧是不光顾懒汉的，只有在经过了白天激烈的思考以后，到了夜晚的时候睡着了，或者在一种朦胧的状态下，潜意识就比较容易同显意识沟通。

左右脑的交替使用有利于脑养生

大科学家爱因斯坦，他既热爱科学同时又喜欢拉小提琴，他常常在一番激烈的脑力劳动之后，练一会儿小提琴，然后工作智慧就出来了。这是什么原因呢？其实就是左右脑交替运用的结果。

人脑左半球主管语言和抽象思维，右半球主管音乐艺术形象，显意识在左半球，潜意识在右半球，二者可以沟通。大脑左右两半球的功能有双重性，左脑的特长在于抽象思维、计算，右脑则偏于形象感受及艺术，但右脑同样也具有左脑的思维功能，这就是为什么在“潜意识”状态，如梦中及做其他活动时能够产生思维，这就是因为右脑在工作。

这一理论就为我们提供了开发右脑思维细胞的依据，这也是世界上许多重大发明并非都出现在实验室里的原因。如欧基米得定律就是在洗澡盆里顿悟的，牛顿的万有引力定律是在苹果树下闪现的，发现苯分子结构则是在梦里获得的……如果把右脑也开发出来，让左右脑交替应用，那么防止脑衰的可能性就更有条件了。

让我们先来看一个爱因斯坦的例子，大科学家爱因斯坦，他既热爱科学同时又喜欢拉小提琴，他常常在一番激烈的脑力劳动之后，练一会儿小提琴，然后工作智慧就出来了。这是什么原因呢？其实就是左右脑交替运用的结果。

右脑是和形象思维、艺术和音乐等相关的，而左脑则是和抽象思维相联系。往往在左脑进行了一段时间的紧张的抽象思维后如果能使右脑和左脑交替运用就可以收获灵感，比如听听音乐、弹弹琴。这也就是说一段紧张的工作以后用音乐、艺术等形象思维放松就会使潜显意识进行沟通。

著名科学家钱学森，他的夫人就是一位音乐家，他的很多重要科学理论其实并不是在他研究科学的时候想出来的，而是在听过他夫人的音乐之后才冒出来的，这也说明了左右脑交替使用、紧张和放松的重要性。

具体到每个人对左右脑的开发上，一定要注意利用每天早上刚刚清醒的那段时间。当每天刚睡醒时，再起床前在大脑里再思考一遍昨天研究过的东西，往往就会产生新的智慧，这是因为经过白天的紧张以及夜晚的松弛后，智慧就犹如泉涌。

事实上这也是有效运用大脑的方法，前面已经讲过大脑是人体中衰老最慢的，大脑存在着巨大的潜力，即使衰老也只是部分地进行，因此防止大脑衰老通常都能取得显著的效果，最有效的一条保护大脑的方法就是勤用脑。

古代著名历史学家司马迁曾说：“精神不用则废，用之则振，振则生，生则足。”现实实践也证明人用脑越勤，大脑各种神经细胞之间的联系越多，形成的条件反射也越多。因此我们得出了一个结论：大脑保健，常思防衰。

锻炼大脑的方法

健脑气功人人皆可做，尤其适于脑力劳动者，因脑力劳动比较紧张，经常处于超负荷运转状态，如能应用脑气功，将有益于健脑和提高工作效率。

静养脑的脑静功

脑静功是一种简单而有效的静心健脑的修习方法，其目的即在于排除杂念，净化大脑，使大脑得到充分的休整，从而提高智能。那么，脑静功具体怎么做呢？

脑静功主要是静能生慧。正如佛家所言“定能生慧”，即安定静养可改善脑功能，人一天约有 13 亿念头，念头对大脑损伤很大，尤其恶念伤害最大，据国外研究妒忌念头所产生的毒素，至少可以毒死一只小老鼠，可见人要多积德行善，少有恶念、毒念、邪念，才能长寿。

脑静功的目的即在于排除杂念，净化大脑，使大脑得到充分的休整，从而提高智能。我国道、佛家极为提倡“定能生慧”。如《道藏·度人经》提出专一、内敛、断妄念。《老子》提出“虚静”“无为”，佛家推崇“空”、“戒”都是属脑静功的宗旨。

脑静功主要适用于繁重劳动的脑力劳动者，这种养脑方法会缓解大脑的疲劳。可以通过采取静坐，然后把气通过意念从百会穴引入大脑的篱王，在百会穴下边三寸左右，是整个大脑的中枢部位。如果把意念停留在这个部位，做深呼吸

或是想象美好的事，再睁开眼睛的时候就会感觉到大脑得到了充分的休息，就能感觉到清新之气油然而生。这就是脑静功的作用。

脑静功分为独步静功及静坐功两种。独步静功为独自漫步，以缓慢而有节奏的步伐结合深而慢的吐纳功，独自漫步于幽静之处，然后逐渐想一个美好的良性愿望而排除杂念。所谓以一念代万念，最后由沉醉于美好的愿望而逐渐沉静下来，处于无念无欲的漫步，让大脑出现清静无欲的澄清程度。此时是一种“视而不见、听而不闻”的状态，让大脑有一个积极的充分休整的机会，这样有利于休整后的智力开发，孔子称为“心斋”。此法以黄昏傍晚或月下独自漫步效果最佳。脑力劳动者尤为适合，回屋后大脑清爽，工作效力倍增。

脑静功另一种方法为静坐，即闭门独坐，头后靠，眼半闭，取自然舒适位置，然后开始慢而深的吐纳功或结合默念，逐渐诱导入静，此时入静决不等于大脑皮层抑制，入静后必须进行积极的内视意守，即“返光内照”。方法是内视于泥丸(脑)，意守百会下三寸(相当于脑垂体部位，为生命中枢)。适时缓缓睁眼洗面后，自有一种大脑清新感觉油然而生。这时再开始工作，脑力自然倍增。这和佛家“坐禅”，“定能生慧”的原理是一致的。如《昭德新编》说，“水静极则形象明，心静极则智慧生。”也正如孔子所提倡的“坐忘”。如颜回答孔子曰：“何谓坐忘？堕肢体黜聪明，离形去知，同于大道，此谓坐忘。”即犹如忘掉自己的形体而入

静。孟子的“存夜气”，同样指清宁入静，这些养生原则都是《周易》坤静柔顺理论的应用。

在办公室里我们也可以有效运用脑静功，在一段紧张忙碌的工作过后，很多人会感觉到头昏脑胀，其实这并不是用脑过度，而是没有科学用脑。我们在前面已经说过大脑是用不完的，人到死大脑才用了 20%，还有 80%没开发，所以感到头昏并不是用脑过度而是不科学使用。所以我们在工作中忙完一段过后，就坐下来做几分钟的脑静功，让大脑得到充分的休息后再投入新的工作，这样效率往往更高。

常活动按摩手脚也能健脑

除了脑气功之外，我们也可以做一些手足健脑功。手与脑以及足与脑之间有一种特殊的手脑通线及足脑通线，手是人体的第二个心脏，而足是人体的第二个大脑，因此运动手足即可以达到健脑的目的。

那么为什么手足和大脑的关系是如此密切呢？我们知道如果人体的大脑出问题，往往首先就反应在手脚上，如手抖了，手麻了，走起路来摇摇晃晃。头为诸阳之首，故头与四肢末的关系是极其重要的。四肢通过经络与脑有密切联系，如手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，手、足分别为手三阳经及足三阴经经气的发源地，故手心劳宫穴及足心涌泉穴都有经络直通于脑。这就是手足健脑功

的理论基础。

往往大脑有病的人就会反应在手上，手慢、手抖或手指无力，比如 60 岁上下的老年人经常会出现腔梗，就是体内一些老化的小毛细血管堵塞，导致双手无力，写字没力气，笔都拿不动。所以为了预防这种状态，就要经常运动双手，因为手脑是相通的，所谓十指连心就是这个道理。

无论是脑静功还是以手健脑，都应配合轻扣头部，按摩头皮及点按健脑穴位。手为阳气之源，许多经络都起源于手部，经络系统可以说是全身的信息流，所以，按摩手部经络，可调节内脏阳气的盛衰状况。

因为手上有六根经络，进行手指运动时十指交叉，叩击膻中穴，因为膻中穴和心脏有关；之后再把手高举，叩击百会穴。我们还可以把手放在右边进行经络的按摩，按摩的主要穴位是头顶的百会穴，后脖子发际处的风池穴，以及旁边一点五寸处的风府穴。同时，我们还可以半握拳叩击后脑，因为后脑里面有元脑，是神经中枢，叩击它的目的就是促进血液循环。

同时还要用手指按摩颈部动脉，尤其是五十多岁的人更要注意，脖子下边的两个颈部动脉直接联通大脑的血管，为大脑提供营养，一旦它们堵住了就会形成斑块。按摩的作用就是为了疏通血管，防止斑块的形成。

心气不足的重点则在练习手功，因手的劳宫穴经气可直达于心。心与小肠相

表里，再由小肠经上头面入目达脑。方法是两手心劳宫穴处各运两个核桃或钢球，并意念引经气从劳宫穴循手少阴心经入心，再经手太阳小肠经上头贯脑。

可见，做好手脑功，确实能极大的改善脑功能。与此同时，我们人体的脚同样有大量经络上通于脑，所以做好足的保健功对脑也极有好处。

脚是人的第二大脑，脚养生同样不能忽视。脚和手一样同样存在六条经络，三条阴经是从头走足，直接联系着足太阴脾经、足厥阴肝经、足阳明胃经，其经血是直接和大脑相通的，因此就要注重双脚的运动。

脚底板里面分布着很多穴位，涌泉穴是肾精精气的发源处，经常按摩涌泉穴对肾的保养有很大好处，我们知道要想保养肾脏就要先保养脑，这是因为脑和肾是一家，脑髓就是靠肾精生产的，这就叫精生髓。肾气偏亏主要就是运足功，因足的涌泉穴通过肾经入肾，再经相表里的膀胱经从巅顶入脑。方法是赤足滚球或圆棍，并用意念引导经气从涌泉穴经足少阴肾经入肾，再从肾经相表里的膀胱经上头入脑。如手足并用，坎离交泰，填精补脑效果更好。

《黄帝内经》指出“肾生髓”、“脑为髓海”，所以说养脑必先补肾。脑力不足，多属脑髓空虚，大部分是先天肾虚影响肾生髓，或是纵欲过度亏了肾精，或是劳累过度伤了肾。人如果用脑过度，单纯靠健脑是不行的，还必须益肾。脑和肾是一家。

通过按摩脚底的涌泉穴来保养肾对养脑也有很大好处，此外还可以多做脚趾头运动，如脚指头伸缩，转动脚脖子、脚踝，用脚尖、脚跟走路，走石子路，泡脚都是很好的足运动

仿生养脑法

大自然中，众多的鸟兽动物，往往都是人类的老师，在它们身上有着许多宝贵的生存绝招及养生经验。仿照各种动物的养生方法，就叫仿生养生。于是，聪明的人类就向动物学习，习其之长，补己之短，悟出了许多养生之道。

《易经》中还有一种仿生养生，比如乌龟，它为什么长寿呢？它为什么不得脑梗呢？就是因为它每天都在不停的做这个运动——脖子伸缩。这样做的好处就是可以保持颈椎的血液循环流通，不容易得脑血栓。所以，我们也可以向这些动物学习养生的技巧。

健脑气功人人皆可做，尤适于脑力劳动者，因脑力劳动比较紧张，经常处于超负荷运转状态，如能应用脑气功，将有益于健脑和提高工作效率。

通过饮食来养脑

《黄帝内经》指出“脑为髓海”。因为“肾生髓”的缘故，所以说养脑必先补肾。因为脑髓是由肾所生的。

除了注重养生的方法外，饮食养脑也必不可少，除了众所周知的多吃坚果类食物外，《易经》也告诉了我们饮食养脑的一些方法。比如乾卦人，因为乾卦是金，金卦是在高空的，因此和它相应的就是木果，也就是长在树上的果实，像榛子、长寿果都是长在树上的果实。

常吃核桃

因为核桃长得像大脑两半球，是《易经》“象形食品”的代表。

以脑补脑

常吃鱼头、鸡头，正是取“补头用头，补足用足”的道理。动物大脑更是峻补人脑。

用高巅清空之品补脑

长在大树上高巅之处的食物能乘天之清气，如板栗、黑枣都能补脑益肾。

金性食品补脑

在《易经》中头属乾卦，乘于天之金气。所以食金性食品多补脑，如：高山木果、头圆之物，食物的首部，对脑都有补益作用。

补肾健脑食品

《黄帝内经》指出“脑为髓海”。因为“肾生髓”的缘故，所以说养脑必先补肾。脑力不足，多属脑髓空虚，大部分是先天肾虚影响肾生髓，或是纵欲过度亏了肾精，或是劳累过度伤了肾，尤其是用脑过度，都必须益肾，单纯健脑是不行的。因为脑髓是由肾所生的。

补肾的办法就是重用熟地，也就是用六味地黄丸，以及山芋肉、枸杞再加上健脑的益智仁、丹参以及苍蒲叶，十多副以后则可安然入睡。补肾健脑食品首选鹿类，其次为动物骨髓汤，含卵磷脂高的东西也补肾，如鱼、黑芝麻、各种果仁，如葵花子、花生、蛋黄等等，同时还可吃一些六味地黄丸、杞菊地黄丸。