



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

周易的科学与道 第二章

-《주역의 과학과 道 제2장》中國語 翻譯論文-



濟州大學校 通譯大學院

韓中科

李 明 玉

2009年 8月

周易的科学与道 第二章

-《 주역의 과학과 道 제2장》 中國語 翻譯論文-

指導教授 송 현 선

李 明 玉

이 論文을 通譯翻譯學 碩士學位 論文으로 提出함

2009年 8月

李明玉의 通譯翻譯學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長 _____ 李 滢 鎬 _____

委 員 _____ 趙 成 植 _____

委 員 _____ 宋 炫 宣 _____

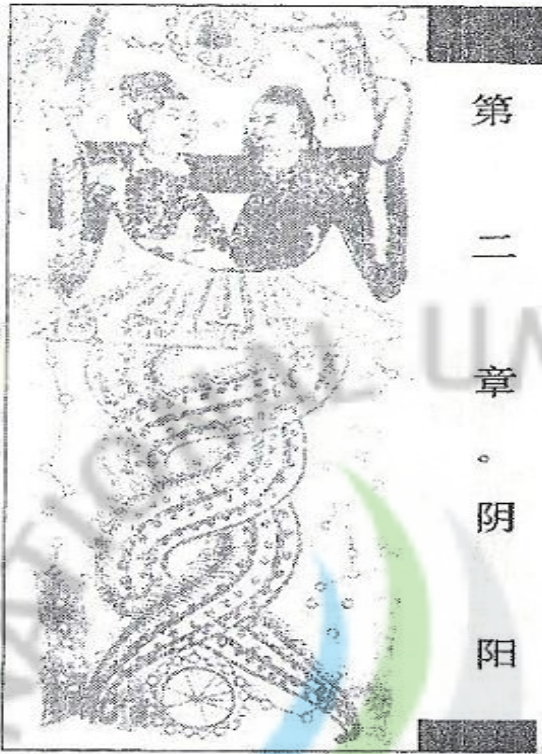
濟州大學校 通譯大學院

2009年 8月

目 錄

第 二 章 陰 陽

1. 陰陽的一般概念.....	1
2. 陰陽理論的六條基本規律.....	3
3. 宇宙的陰陽.....	6
4. 波的陰陽.....	11
5. 律呂与黃鐘.....	13
6. 大腦的陰陽.....	17
7. 人的陰陽.....	20
8. 政治的陰陽.....	31
9. 經濟的陰陽.....	33
10. 食物的陰陽.....	35
11. 味的陰陽.....	40



第二章。阴阳

宇宙万物由物质（有形）与能量（无形）构成。要把易经适用于我们的生活，就要以阴阳的观点即宇宙的二进制法则去理解周围的变化因素及自己的情况，然后在周易里找到适合自己情况的爻卦。阴阳学理论有六条基本规律：阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长、阴阳转化、阴阳分化、阴阳体用。宇宙间的阴阳以50：50的比例保持绝对平衡，其中当属人的阴阳最为和谐。

1. 阴阳的一般概念

太极生两仪，即阴与阳。太极动则成阳，太极静则成阴。——《周易》

所谓阴阳是天地之道，万物之本，变化之体，生死之始，神明之库。——《黄帝内经》（阴阳应象大论）篇

要想监控、命令电脑，就要以电脑的特殊语言编排程序，即以电脑的基本语言——二进制法则实施命令。同理若想把易经原理适用于人生，就要以阴阳即宇宙的二进制法则去解读周围的所有变化因素。也只有这样才能弄清自己现在的情况符合周易里的哪一卦，并为实现自己的生活目标做出明确的判断。

为了理解阴阳，首先要了解相互对立的一对事物阴阳的普遍概念。表格一表示出阴阳的普遍概念、作用与方向，表格二表示出宇宙中不同现象的阴阳：

(表 格 一)

	阴	阳
一 般 属 性	活动性弱 暗 凉 重 厚 浊 消极 浓 看得见 坚硬	活动性强 亮 热 轻 薄 清 积极 稀 看不见 柔软
作 用	休息 破坏 吸引 抑制 退化 结束 间断 维持 后退 反应 衰退 制止	行动 创造 爆发 兴奋 进化 开始 连续 变化 前进 命令 繁荣 促进
方 向	下降 内 向心力 前 内部 北 西	上升 外 离心力 后 外部 南 东

(表 格 二)

	阴	阳
宇宙的组成成分	物质	能量
量子物理学	粒子性	波动性
宇宙	黑洞	白洞
股市	熊市	牛市
电脑	储存	计算作用
人	肉体	精神
灵	魄	魂
生物	植物	动物
汽车	车闸	油门

2. 阴阳学的六条基本规律：

阴与阳并非一成不变，如果是那样的话，阴阳学就没有任何价值可言了。阴阳学的真正价值在于它能说明相互关联的所有事物的形成、发展、变化与消亡。阴阳学解释着关于阴阳的六条基本规律。其内容为阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长、阴阳转化、阴阳分化与阴阳体用。

1) **阴阳对立：**作为阴阳学最基本的规律，这部分说明了任何事物都有相互对立的两个方面。如：高与低，纯净与混沌，巨大与渺小等，没有哪种事物可以排除在这一范畴之外，所以宇宙间的一切事物或现象都可归结为阴与阳。如：阴阳、男女、上下、开关、里外、昼夜、酸碱、爱憎、悲喜、善恶等都是相互对立的一对事物或现象。

2) **阴阳互根：**是指阴与阳的相互依存关系。任何阳的一面或阴的一面都不可能离开另一面而单独存在，这在各种相互对立的阴阳关系中可了解到，比如没有后就没有前、没有下就没有上、没有外就没有里，即各概念的定义都要依存于对立的一面。有些相互对立的阴阳间的依存关系可能是间接的，但也不可忽略。如：动物（阳）依附于植物（阴）的氧气，而植物依存于动物排出的二氧化碳，男子与女子为延续人类的种族，在各自的位置上各行其事又相互依存。

3) **阴阳消长：**在“阴阳互根”部分里没有说明阴阳间的相互影响关系，在“阴阳消长”部分里将重点说明阴与阳是怎样相互消耗、补充的。

阴与阳的力量取决于相对立的一面，如果阴性强，阳性将变弱以至消灭，换个角度去理解的话这也说明阴与阳的相辅相成关系，即阴长则阳消，阳长则阴消。下面以油灯为例说明阴与阳的消长关系。油灯（太极）中的油是实体，属于阴，而火苗是热的、活动的、没有固定形态，是阳。火苗在不断燃烧油的过程中成形、扩大，火苗越大消耗的油就越多，而油又是通过吸收太阳能形成的，植物吸收太阳能发生碳同化作用生成植物油，而动物油是植物油的体内储藏形式。动物油用于制油灯，油又在燃烧中形成火苗。这就是阴消阳长，阳消阴长的原理。

4) **阴阳转化：**阴与阳除了相互制约、消耗、辅助以外，还要相互转化。阴与阳是消耗与转化的关系，即“由此生彼”，也就是阴在阳中生，阳在阴中化。比如科学家爱因斯坦曾发现了能量（阳）与物质（阴）相互转化的规律，后来量子物理学家发现了电子中存在的有趣的现象，即电子有时以粒子（阴）的形式运动，有时以电波（

阳)的形式运动。他们试图测出电子的位置,却无法测出其速度;要测出电子的速度,又无法确定其位置,因为阳总是变成阴,阴总是变成阳,在观察的每一瞬间都发生着“阴变成阳,阳变成阴”的变化,所以粒子的位置与速度不可能同时测出。在无限小的量子世界里,阴与阳无法确定,因为它们的变化快如闪电,这就是周易中提到的变化规律。

可是在日常生活中这种变化是渐次性的,而变化的速度又取决于事物的根本属性。电子由粒子转化为电波的过程是一瞬间的事情,而昼变成夜、夜变成昼的过程需要24个小时;月的盈亏、四季的变化也都是逐渐发生的。这种阴阳转化告诉我们宇宙万物有收藏、保存的需求,宇宙万物的生息需要这种转化。如果阴和阳不能相互转化,只是一味地消耗,那么总有一天阴与阳都会消耗殆尽,阴和阳的相互转化正防止了这种现象的发生。所有事物就是这样在由阳到阴、由阴到阳的转化中保持动态平衡的(圆盘或钟摆的形式)。

5) 阴阳分化:任何事物不管它的阴和阳的含量有多少,总可以继续划分再划分,也就是说宇宙间不存在纯粹的阴或纯粹的阳,所有事物都包含着阴的成分和阳的成分。以昼夜为例说明的话:昼原本属阳,但我们可以把它分成两个时间段(日出到中午,中午到黄昏),日出到中午在一天中是最亮的,可把它看成阳中之阳,而中午到黄昏是由亮逐渐变暗的过程,可把它视为阳中之阴。夜也可以用这种方式进行划分,被划分的部分又可以继续细分,这样一直分下去,到某一时、某一分、某一秒,我们总能以划分昼夜的方式划分出阴和阳。存在于地球上的任何事物都可以通过这种方式达到具有粒子性与电波性、在阴与阳中不断变化着的最小粒子状态。

6) 阴阳体用:某种事物是阴还是阳应取决于观察者的立场。我们称女子为阴,男子为阳,是根据男女的特性与生殖器的外形做的判断:向外凸出是阳,向里凹陷是阴。

从男女生殖器的外形特点来看,女子分明是阴,男子分明是阳,但从整个人体来判断时上部活动性较强,是阳,下部活动性相对弱,是阴。下部原本属阴,但以外形特点来看,男子的生殖器向外凸出,是阳,女子的生殖器向里凹陷,是阴。根据属于阳的上部的形体作判断的话,女子的乳房向外凸出,是阳,男子的胸部平平,是阴。

地球上北半球是阴,南半球是阳,北半球更多的是具有固定形体的陆地,而南半

球更多的是形体不确定的海洋。北半球的七、八月炎热，是阳，十二月寒冷，是阴。南半球则相反，七、八月寒冷，是阴，十二、一月炎热，是阳。同一种物质在阴的层面判断时可能是阳，在阳的层面判断时可能就成为阴了。我们把这种判断方式称为体用法则。

所谓体用是说形体与作用的阴阳各不相同，应区别对待。形体是相对静止的、可见可触摸的，是阴；作用是相对运动的、肉眼看不见的，是阳。形体越大阳的成分越多，形体越小阴的成分越多。可是形体越大运行越缓慢，其作用是阴；形体越小运转越快，其作用是阳。同一种物质，从形体层面去判断可能是阴，而从作用层面去判断可能是阳，这就是体用法则。所以在判断一种事物是阴还是阳时一定要弄清楚是从形体层面去看的，还是从作用层面去看的。在量子世界里物质有波动性（阳）与粒子性（阴）。要测出物质粒子的质量就不能测出波动的速度；相反要测出速度则无法测出其质量（不确定原理是量子力学的基础，这使量子力学得以从绝对概念发展为相对概念。）。传统物理学想获得一成不变的真理成为不可能是因为它把阴和阳看成固定不变的两个方面。阴可以随时变成阳，阳也可以随时变成阴，在观察的瞬间阴阳可能已经发生了变化。无限大的宇宙或无限小的量子世界，由于阴阳转化速度快，不可能把他们规定在固定不变的某种法则上。量子力学应像易经那样把变化本身作为一个永恒的法则。

3. 宇宙的阴阳：宇宙万物可归结为两种：即可见、可触摸的物质（阴）和看不见、摸不着的能量（阳）。能量转化为物质，物质转化为能量；能量使物质运动，物质在运动中产生能量。把人看成精神（阳）与肉体（阴）的统一体时，精神是阳，肉体是阴。精神支配肉体，肉体滋养精神，凡生命体都存在支配肉体的精神。非生命体其实也存在精神，只是那种精神处于原始状态罢了。比如：我们打碎岩石，若是花岗岩会碎成云母、长石、石英。石英跟钻石一样是碳的结晶体，即由碳分子构成，碳分子又由碳原子构成，原子由原子核与电子构成，原子核带正电，电子带负电。根据阴阳原理，位于中心的坚硬的原子核属阴，在外围不停地运动的电子属阳。

若把原子看成操场，原子核相当于网球的大小。我们以为岩石是由像砖块坚硬的原子叠落起来形成的，其实在原子核外有无数轻小的电子在不停地运转，所以我们总能看到岩石上有很多像棉花疏松的小孔，以致使光线得以穿透像x射线那种短波。若把原子核再细分的话可分出素粒子。素粒子是振动的能量，即构成物质的素粒子是振动的能量，所以物质和能量是等同的，即物质就是能量，能量就是物质，只是一种物质或能量在不同时空里表现的形式不同而已。

宇宙万物犹如在海风下形成的形态各异的波浪，若有若无，若隐若现。所以说宇宙万物归结起来是一种物质，由于受到象海风那种不同力量的影响，显示出不同的形体，就如太阳能、电子、磁场、地球引力、宇宙飞船等不同的力量使振动着的能量暂时表现为岩石这样的形体一样。如果振动着的能量是水的话，盛水的器皿就是水周围的势力。把水盛在咖啡杯里，水就形成咖啡杯的样子，盛在可乐瓶里水就形成可乐瓶的样子。研究周易的东方学者们把振动的能量叫做气（气——意为能量），使气表现为形体的势力叫做理（理——意为道理）。

在朝鲜王朝时代，选拔高级官吏只用考试形式，即出一首诗的题目交给应试者，谁的诗做得好谁就被选为高级官吏。考官们通过诗文判断应试者对周易与其它经典书籍的研读情况，及由此形成的宇宙观、人生观等。这样筛选出的高级官吏形成不同的政权派别相互争斗。他们争论的内容有别于当今总统所面对的桃色新闻、经济问题等，他们争论的是：气与理同出一元，还是互不相干。谁提出的理论较合君王的口味谁就有可能掌握政权。当时研究宇宙本原的东方学者对学术的严谨态度不亚于研究素粒子的现代物理学家。

以上谈的是儒教学者的情况，而研究易经的悟道者或高僧们则比较崇尚通过冥想

和苦心修炼，以直观的方式认知宇宙本原。佛教学者认为色显示的形体只是一种表象，即所有的存在都等于无（色即是空），空通过色显示形体（空即是色）。具备各种色与形体的物质终究是振动的能量，所以又可视为无；无色无体的空，其内部存在着我们感知不到的能量在振动，所以又可视为有色有体。有色、有体、又能被我们感知的物质叫阴；无色、无体，又不能被我们感知的空叫阳。佛教里讲的“色即是空”可理解为“阴即是阳”；“空即是色”可理解为“阳即是阴”。阳可变成阴，阴可变成阳，所以说阴就是阳，阳就是阴。有阴也有阳为太极，此乃为宇宙之本原。宇宙之本原为太极，所以我们可把宇宙表述为阴也可表述为阳。

素粒子有波动性与粒子性。波动是阳，粒子是阴。若挖出两个小洞，使一颗素粒子通过小洞的话，素粒子会从中选择一个洞口通过，这说明素粒子也存在精神世界，易经的阴阳理论解释了这种现象。任何物质都具有阴的一面和阳的一面，有物质（阴）就有控制物质的精神世界（阳）。素粒子也存在“精神与肉体”，原子、分子以及存在于宇宙间的所有物质都存在“精神与肉体”，所不同的只是“精神与肉体”是单纯的还是复杂的。生命体的精神世界发展得较为复杂，而非生命体的精神世界发展得较为单纯、原始，仅此而已。而那种精神又跟宇宙的其他精神相互沟通、交织，犹如陆地上的河水跟海水是相互连接的一样。

素粒子有“精神（阳）与肉体（阴）”，大量素粒子凝结在一起构成原子，原子当然也有“精神与肉体”。大量原子聚在一起构成分子，大量分子聚在一起又构成细胞，所以细胞里也存在“精神与肉体”。大量细胞聚在一起形成组织，组织里也存在“精神与肉体”。这精神通过神经与大脑相连接，形成组织的物质与肉身相连接。各部分的精神与肉体犹如与大海相连的众多河流，人体的循环系统、消化系统、生殖系统、神经系统等无不如此。各组成部分的精神的统一体是心，构成身躯的物质的统一体是肉体。动物、植物、矿物的精神与物质聚在一起构成地球，各星球的精神与物质聚在一起又构成宇宙的精神与肉体。这宇宙的精神就是“上帝”。

宇宙在运动中反复着由生成到消亡的过程。生命由白洞（阳）主宰，死亡由黑洞（阴）操纵。白洞的作用是爆炸，黑洞（坍缩星）的作用是吸收——吸进宇宙万物，包括光亮。黑洞的尽头与白洞的开始部分相连，黑洞吸收的星云被压缩以后在白洞发生大爆炸，这就是星云大碰撞，又叫大爆炸。通过大爆炸膨胀起来的物质其速度徐徐减缓，渐渐地又要被黑洞吸收。吸进黑洞里的物质又被压缩，发生大爆炸（如图2-1

)。

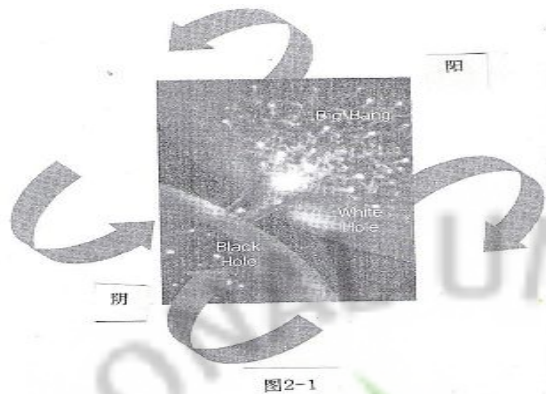


图2-1

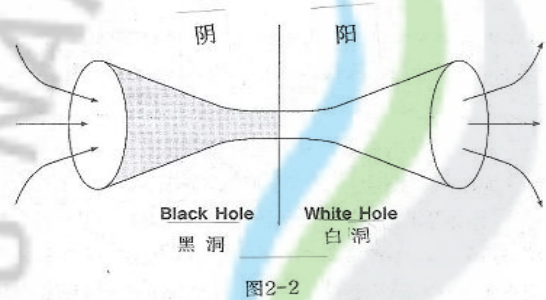


图2-2

若把黑洞与白洞放大的话（如图2-2）我们会发现物质被吸进黑洞的样子酷似通过漏斗的玻璃球、流过下水道的水流——打着漩儿，在白洞发生大爆炸的时候也打着漩儿，这种力量使星体产生公转与自转。宇宙有黑洞与白洞两极，宇宙间的所有物质也都存在相互对立的两极。在鸡蛋长轴的两端可测出电压（如图2-3），在玉米粒的两端也能测出微弱的电流（如图2-4）。苹果等水果也存在两极。果树上的能量被果蒂吸收后在它的反方向发散出去，酷似以白洞与黑洞为中心形成的宇宙。苹果种子在吸收营养的反方向发出新芽（如图2-5），这就是宇宙的爆炸现象。

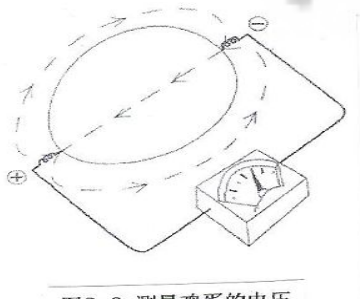


图2-3 测量鸡蛋的电压

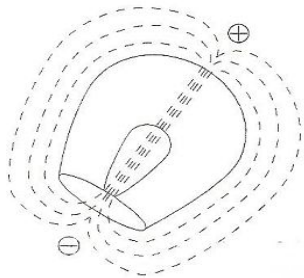


图2-4 玉米粒中的电流

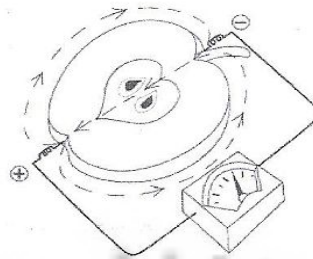


图2-5 苹果种子的爆炸图

女性子宫有喇叭管和子宫颈(如图2-6)。喇叭管吸收卵子后，有子宫颈把它排出外面，其过程也酷似宇宙大爆炸，只是子宫多出一个喇叭管。喇叭管、子宫颈如同黑洞、白洞、漏斗。

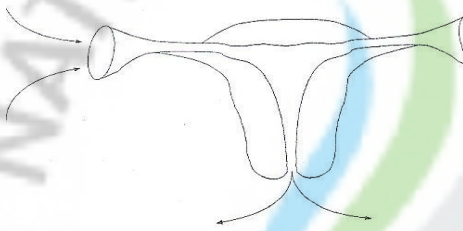


图2-6 喇叭管与子宫颈

地球上N、S磁极，其样子也酷似有黑洞与白洞的宇宙。种子凝缩着树木一生的时间与空间，也凝缩了树木的形体及所有信息，可以说一颗种子是一棵树的缩影。种子里有树木、树木上有地球、地球上宇宙。一颗素粒子、一个细胞里也有宇宙。因为他们都有阴极与阳极，有吸收（阴性作用）有爆炸（阳性作用）。

人也跟宇宙一样有形体的作用（如图2.7）：鼻子吸进宇宙间的大气（阳），嘴吸进宇宙间的形体（阴），然后把大气与形体凝缩成人体有用的能量通过经络输送到各个角落。经脉中阴经与阳经各有六个，其中控制阳经的经络叫独脉，控制阴经的经络叫任脉。任脉与独脉的运行方向如同发生大爆炸时星云的流动方向。冲脉通过人体的中心轴，犹如黑洞与白洞贯通宇宙的中心。冲脉的中心部位有一个神秘的地方叫黄庭，黄庭决定着人的生与死，人从出生到死的程序在这里可以颠覆。宇宙的生成始于白洞终于黑洞，黄庭相当于宇宙中黑洞与白洞相接的地方，用易经的理论来解释的话就是包含阴与阳的太极。人体没有用的阴性物质通过肛门（阴）和尿道（阳）排出体外，然后提供给植物营养，从而生成宇宙。

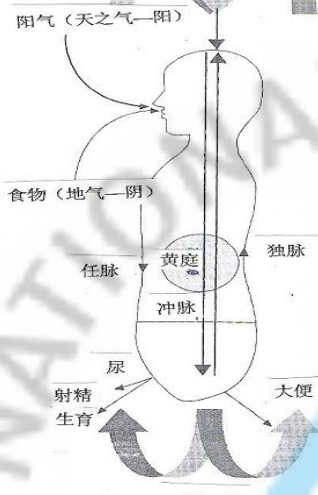
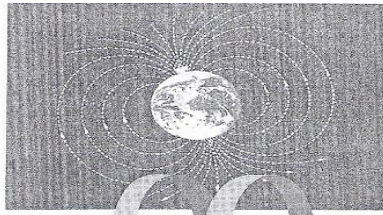
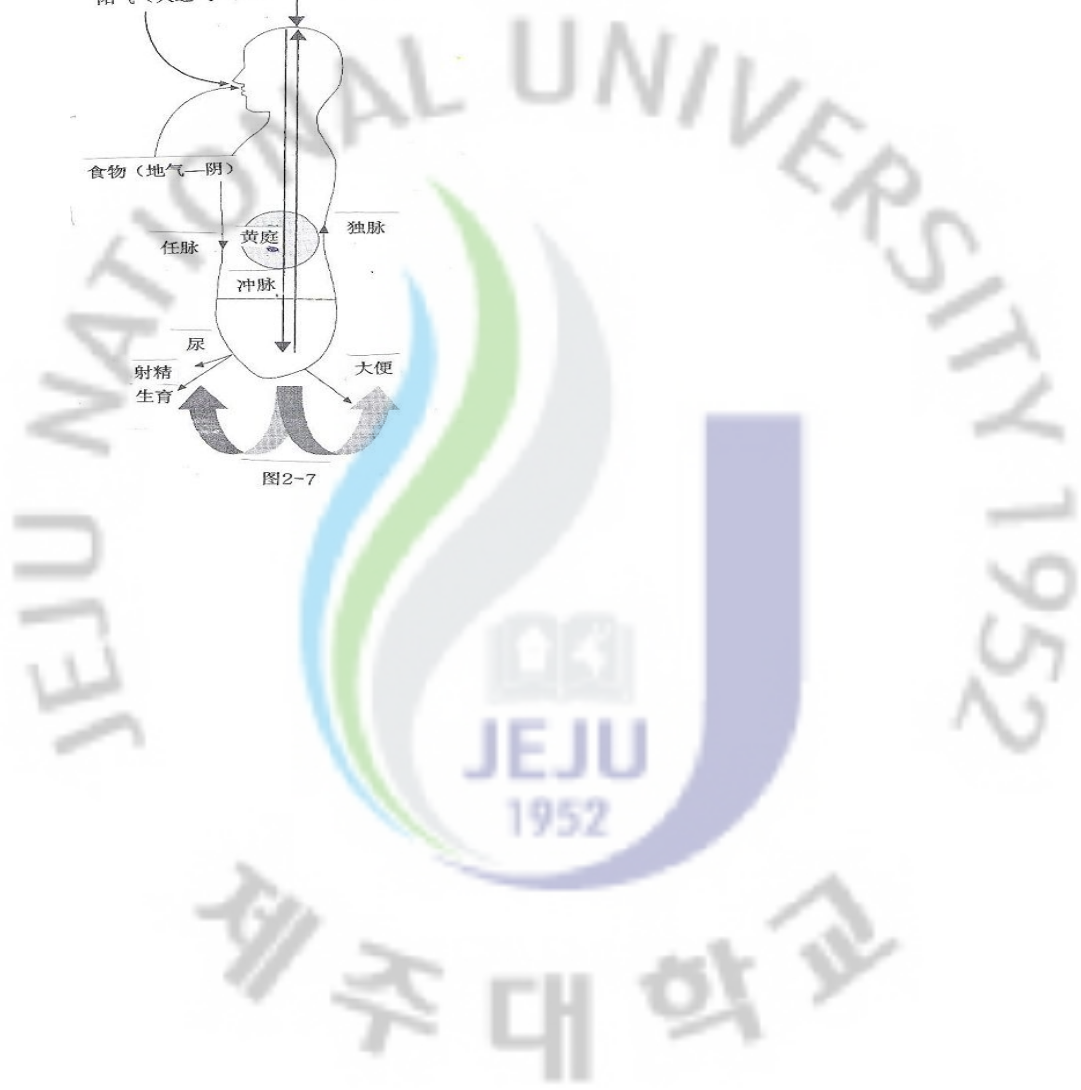


图2-7



4. 波的阴阳

宇宙由物质（有形）与能量（无形）构成。所有物质都可划分出物质与能量，无限小的物质也终能再分出物质与能量。物质的量可用质量测出，能量的量可用波来测出。犹如阴变成阳，阳变成阴，属阴的物质可变成属阳的能量，属阳的能量也可变成属阴的物质，物质有要转化为能量的趋势，能量也有要转化为物质的倾向，波体现着物质的这种转化过程。

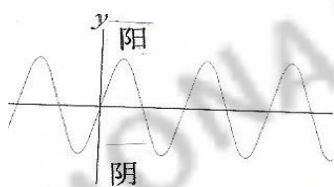


图2-8 宇宙万物的运动波

宇宙万物由阴阳构成，其作用也可分为阴阳，这可通过能量的强弱变化显示（如图2-8），因此波终究体现的是能量的阴阳转化。在显示能量强（阳）与弱（阴）的坐标y上加一条表示时间的坐标x，就可表示出能量波。凡是运动的都存在这种波。地球进行自转与公转，在自转中发生昼与夜的变化，在公转中发生春夏秋冬的季节变化，随着这种阴阳的交替，人要调整自身的脉搏：在属阳的白昼与夏季脉跳加快，在属阴的夜晚与冬季脉跳减缓。这三种阴阳变化如图2-9所示。

宇宙万物阴中有阴阳，阳中也有阴阳，运动也存在“阴中有阴阳，阳中有阴阳”的规律，（图2-9）正体现了这种规律。若说阴阳偏差形成了不同种类的物质，阴阳偏差的波则形成了不同物质的能量。凡存在的都可通过阴阳偏差分出类别，其能量的波也可通过阴阳偏差分类。能量可根据每秒钟发生阴阳变化的频率分类：阴阳变化快属阴波，阴阳变化慢则属阳波。因为是能量的阴阳而不是物质的阴阳，分析角度发生了180度的转变，划分阴阳的标准也要发生变化。分析静止的物质时速度快是阳，速度慢是阴；而分析运动着的能量时，速度快反而是阴，即频率高的能量是阴，频率低的能量是阳。

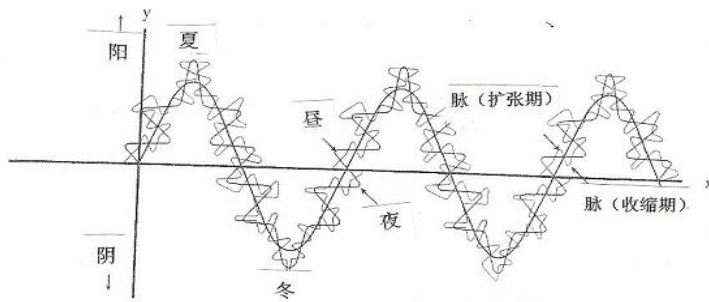


图2-9 不同季节的不同脉搏

所有物质都存在物质因素与能量因素，我们既可从能量层面也可从物质层面去理解人类。每个个体都存在其独特的声与色，这声与色都可看作是能量波。用声与色体现不出的超出我们感觉器官感知范围的能量波如：红外线、紫外线、x-射线等可通过测量仪测出。人能感知到波说明人的大脑能分辨出通过耳朵、眼睛等感觉器官感知到的声与色的波。要确定超出感觉器官感知范围的波，只有通过测量仪——相当于人脑的电脑——才能测出。以电脑的分析方式测出波的阴阳就可获得其物质的阴阳，即利用特殊的测量仪（能分析出有阴阳程序的波）测出其物质的波，从而分析出其物质的特点是阴还是阳。

5. 律吕与黄钟

声音会引起人的感情变化。高而快节奏的音乐使人兴奋；低而慢节奏的音乐使人安静。根据易经理论把乐谱以一次高、一次低、一次慢或一次低、一次快、一次高、一次慢的顺序编排使其符合宇宙变化规律，我们会听到优美动听的旋律；若高、低、快、慢变化没有规律，则会听到一片杂乱无章的噪音。如前所述，人体的生理活动与宇宙的运行规律是相一致的。听到妨碍人体生理活动的噪音，人们就会逃之夭夭；而对优美的音乐，人们宁肯花很多钱也要前去聆听，因为那声音促进人体生理活动，是生命之声（阳），而噪音是死亡之音（阴）。

有报道说植物听到和谐的旋律会更加茁壮，可是若给花草、树木长时间听噪音，植物会渐渐变得无精打采，既不能开出好花，也不会结出好果实。繁华市区的林荫树容易打蔫，固然有黑烟的影响，但也不能忽视噪音的刺激。据统计给腹中的胎儿听音乐，其智商较比没有听音乐的孩子要高。在中国有发表说给6岁以下的孩童听莫扎特的音乐，其智商有所提高。

倾心研究音乐对人体产生的影响，不仅可以治疗精神因素引起的疾病，可能还会治疗其它稀奇古怪的疾病。在韩国曾出售过治疗头痛病的音乐磁盘，虽然还不够完善，但也算迈出了以音乐治疗疾病的第一步。

阴阳失衡会引起各种疾病。人体生理功能在一定范围内通常会反复阴强于阳、阳强于阴的变化以保持人体的动态平衡。可是如果长时间处于阳盛、阴得不到补充或阴盛、阳得不到补充，人就会因阴阳失衡而生出各种疾病。在阳处于匮乏状态时听取具有阳的属性的音乐，而在阴处于匮乏状态时听取具有阴的属性的音乐，使阴阳恢复平衡状态，疾病就会得到治疗。其方法是：要么刺激耳朵使鼓膜震动，要么与对人体产生危害的分子或细胞的振动产生共鸣，从而促进人体生理功能恢复正常。音乐振动鼓膜，其信息传到大脑，大脑解读其内容后引起感情变化，并通过神经与内分泌系统使人体对其做出反应。音乐也是一种声音，美好的声音可以促进人体生理活动，有治病功能。发烧、头疼、血压高、脉跳快、精神处于极度兴奋状态等阳性疾病（交感神经兴奋引起），要通过促进阴的作用（刺激副交感神经兴奋）达到阴阳和谐。阴的作用弱时听阴性音乐，匮乏的阴得到补充，阴阳恢复和谐便恢复健康。身体发凉、肚子疼、脉跳慢、血压低、精神压抑等阴性疾病也可通过听阳性音乐得到治疗。音乐可以治疗人体疾病，也可解决一些社会问题。听到优美和谐的旋律，人的心情会变得舒坦、

平静，听着教堂里传来的圣歌没有人会产生犯罪的念头。我们看电影常常有这种体会：平静而祥和的某个地区有灾祸要降临时，电影里通常会突然流出令人不安的旋律，高音与低音直上直下，跳跃幅度极大，这种阴阳失衡的旋律，使人坐立不安、不知所措。如果社会流行这种类型的音乐就暗示着该社会正处于一片混乱状态；若流行和谐优美的音乐则暗示该社会井然有序，处于稳定发展状态。

我们来观察一下当今社会流行的音乐：年轻人喜欢节奏感强的说唱音乐，它的旋律忽高忽低，犹如督促人去战场令人烦躁，这种音乐容易使阳性强的年轻人产生共鸣。流行这种音乐会带来精神文明的贫瘠、荒芜。当前流行的说唱音乐的旋律大都这样展开：开始节奏急促、紧张（阳）犹如前往战场，然后气氛突然变得和缓，流出酷似女人的声音（阴）。极度追求阳性刺激的音乐终究也要求得阴与阳的和谐，这正说明太极（阴阳和谐）的永恒性。量子力学的混沌理论出台后，开始出现强调整体和谐美的思潮，音乐中也反映了这种思潮。

年纪大一些的人比较喜欢古典音乐或通俗歌曲。古典音乐的旋律比较和谐，而通俗歌曲通常比较伤感而悠扬。通俗歌曲偶尔也有快节奏，但决非是刺激性的阳性音乐。信封上帝的人通常喜欢感情凝重的宗教音乐，这是在通过音乐反映自身的生理状态。

打击乐器中鼓是阴，钹是阳，而钢琴既有阳又有阴，是中心乐器，尤其是位于中间区域的琴键发出的声音近似婴儿刚出生时啼哭的声音。管乐器中法国号属阴，小号属阳。通常以低音为主的乐器属阴，以高音为主的乐器属阳。弦乐器中大提琴是阴，小提琴是阳。各种乐器根据其特有的音色可分出阴与阳，而各种乐器都有属阴的低音与属阳的高音，所以都能奏出高音（阳）、低音（阴）、节奏长（阴）短（阳）不一的和谐的旋律。

阴性或阳性乐器中都存在阴性与阳性共存的旋律和节奏，这正说明阴中有阴阳，阳中也有阴阳，犹如阴阳偏差不同的物质聚在一起构成宇宙、阴阳偏差不同的细胞聚在一起构成人体，阴阳偏差不同的音符聚在一起构成管弦乐团演奏的乐曲。如果对当前流行的音乐进行总结的话，阴与阳的比例定是40：60。因为从说唱音乐占主流的情况看，阳性音强于阴性音。从阳波强于阴波中可知我们的社会比较活跃但也有些动荡不安。

懂得易经、音乐的人只要听某个时代或某个地区的音乐就可判断出那个时代、那个地区的社会状况，由此可知音乐对社会与个人的影响之大。所以东方的悟道者一向重视音乐。

以易经理论分析音乐的学问叫律吕，在古代属高层学问，相当于现代的波学。在古代学习东方经典类似于现代学校的学习过程，也有先后顺序：通常学完四书、三经后（包括易经），最后要修的科目是律吕。若能理解律吕，可以通过音波把自身与宇宙调成同一音频——咒文就是起这种作用的——可改变他人的感情，也可治疗他人的疾病，而帝王可使百姓驯服，利于执政。

在东方国家每次改朝换代，首当其冲要做的是制造黄钟。黄钟的钟声近似于钢琴中心区域发出的声音，所有乐器调音时都要以黄钟的钟声为标准。黄钟发出的音要符合50:50的阴阳比例，若有丝毫偏差，则预示国家将失去中心，陷于混乱，终究走向衰亡。

“吹笛子的少年”是德国童话，讲的是：少年的笛声若等同于黄钟的音频，所有的动物将跟随他，反之它们将离他而去。古代帝王的黄钟跟少年的笛子音频应该是相同的。

“周易”是周代编写的“易经”，通常说的“易经”就是指“周易”。在当时音乐是重要的统治手段，所以以“易经”理论解释音乐的律吕与黄钟显得格外重要。郑国是周国的诸侯国之一，在郑国的陵墓里曾出土了几个庞大的黄钟，恢复其原状发现黄钟上的条纹近似于易经的爻卦——分成三段，其线条数目也等同于卦数——64个（如图2-10）。

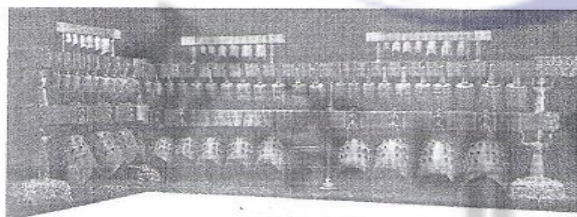


图2-10 郑国的钟

仔细观察周代钟上刻的条纹会发现大都是爻卦与太极的图样（如图2-11）。黄钟作为中心音波，测量宇宙间所有波的测量仪都要以黄钟的音波作为标准。量体积的升与斗就是以黄钟里装的谷物为依据的，而尺是以黄钟的长度为根据创制的，韩国古代尺中就有黄钟尺。（图2-12）

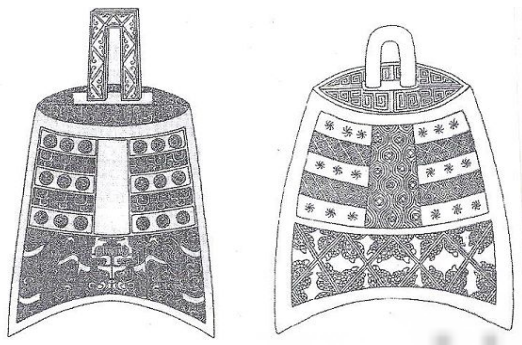


图2-11 周代铜钟模型



图2-12 黄钟尺

6. 大脑的阴阳:

面朝南正座时左边是东（阳）右边是西（阴）。大脑的左半球操纵语言与计算，需要反应敏捷，属阳；右半球主要负责记忆与情感变化及生殖与创造，作用较缓慢，属阴。在大脑正上方，从左到右画一条线分出前后脑，前半部是运动皮质，负责身体的运动，属阳，后半部主要负责感知，感知主要在静止状态下进行，属阴；前半部主要是新生皮质，是阳，后半部主要是老死皮质，是阴；前半部主要负责思考与判断等进化性功能；后半部有后脑，主要负责身体平衡与方位等原始性功能（如图2-13）。

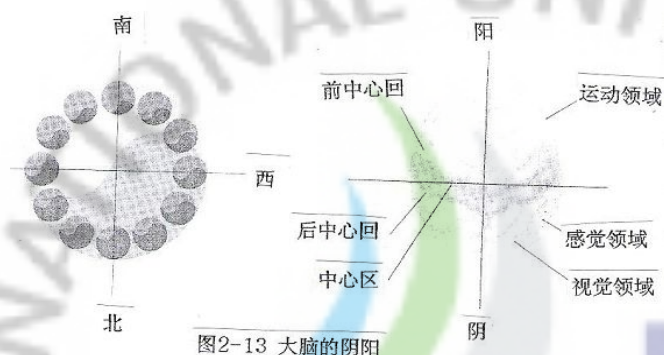


图2-13 大脑的阴阳

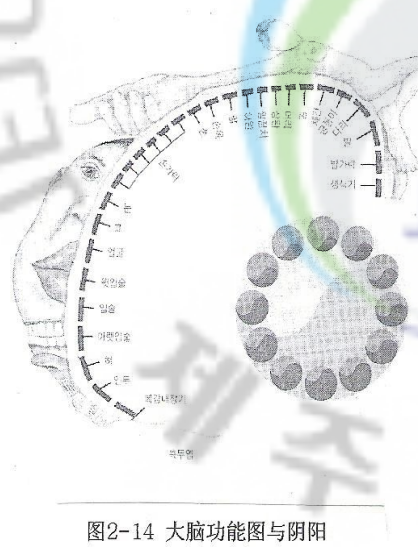


图2-14 大脑功能图与阴阳

记忆是一种储存活动，是阴的作用，具有记忆功能的海绵体位于侧叶向内凹陷的地方（阴）。“大脑功能矮人图”是以人体模型描摹的感知领域与运动领域，图中属阴的腿与生殖器缩向内侧，属阳的面部与手在最外围，较比胳膊、腿偏阴的身体部分也在下部缩向内侧（如图2-14）。由此可知大脑形状的阴阳决定着作用的阴阳。

我们观察某种物体，其信息在到达大脑的视觉皮质过程中，要发生三次交叉：第一次，物体的左右在通过瞳孔时发生交叉，其结果左侧在视网膜的右侧成像，右侧在左侧成像，这样两只眼睛通过左右的比较获得有关前后的信息。第二次，这样形成的像转化为信息，然后沿着神经传达到大脑，在两只眼睛与鼻子之间成的像在视神经桥发生交叉。左侧信息传达到右侧，右侧信息传达到左侧，而在两只眼睛外形成的像不发生交叉，直接传达到大脑。两只眼睛获得的信息为传达到一侧脑在鼻子处形成的像要发生交叉。第三次，在视神经桥交叉的信息在视床的膝状体处重新上下交叉传达到大脑，这样上下信息发生交换。结果一侧大脑感知的物体的信息（上下，左右，前后）跟易经的卦数 $[8(2 \times 2 \times 2)]$ 相同。（图2-1）犹如以周易的八卦观察某一个物体或宇宙的变化。

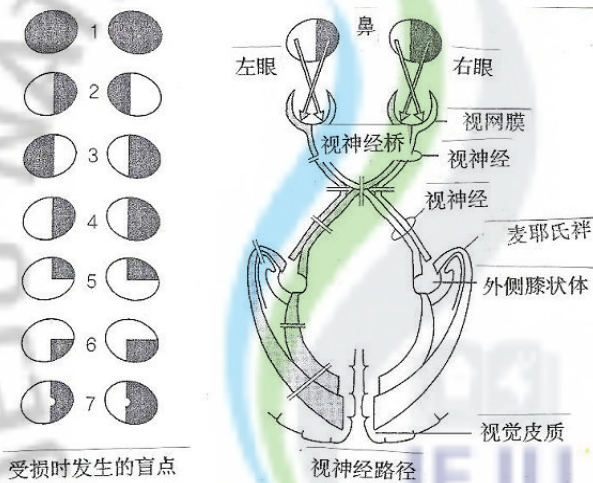


图2-15 从视网膜到大脑皮质的视觉过程

在加利福尼亚的一所大学（UCI）曾研究过这样的问题：观察针刺会引起大脑哪一部分兴奋。他们在应试者的脚部扎针以后用功能性MRI和PET（两者都是放射性断层投影仪）进行投影。MRI拍下大脑的结构，功能性MRI或PET拍下大脑的功能。既然能拍下大脑的功能当然也应能拍下人的思维。

受刺激的大脑处于兴奋状态时要消耗体内的葡萄糖，如果把葡萄糖变成放射性物质注入体内，然后再刺激大脑，那么大脑中的葡萄糖在聚集过程中应放出射线状。这时PET可把这种放射性物质的射线差异用画面显示出来，从而拍出思维。

在叫“光明”的“经穴”（通过刺激经穴可矫治视力）给应试者扎针，然后用功能性MRI拍下神经的兴奋状态，这时可以看到感知视频的视觉皮质发生兴奋。为了做

比较，用光照射眼睛后也进行了拍摄；又为了排除假药治疗眼病的伪装性效果，在经穴外扎针后也进行了拍摄，其结果发现在经穴扎针后显示的影像与用光照射时显示的影像一致，而在经穴外扎针后拍的影像中，只看到四处散乱的影像，这证明扎针所起的作用不是单纯的暂时性的伪装效果。

应试者接受试验以前被分成了两组：一组处于兴奋状态，另一组处于平静状态，这时用功能性MRI拍摄出大脑各部位消耗氧气的情况，发现在大脑处于兴奋状态的部位有色彩显现。在视觉皮质上两组都显示出色彩，但其颜色不同。一个显示出氧气消耗量大、血液循环快的状态；另一个显示出氧气消耗相对少、血液循环较慢的状态。以韩医的传统诊治方法，把这两组人分成阴性人与阳性人，发现阴性人受到刺激视觉皮质的血液循环加快了，而阳性人则血液循环减缓了。阴性人本来血液循环不畅通，受到刺激得到改善；而阳性人本来血液循环过快，受到刺激也得到改善，由此得知针刺可以矫治视力(如图2-16)

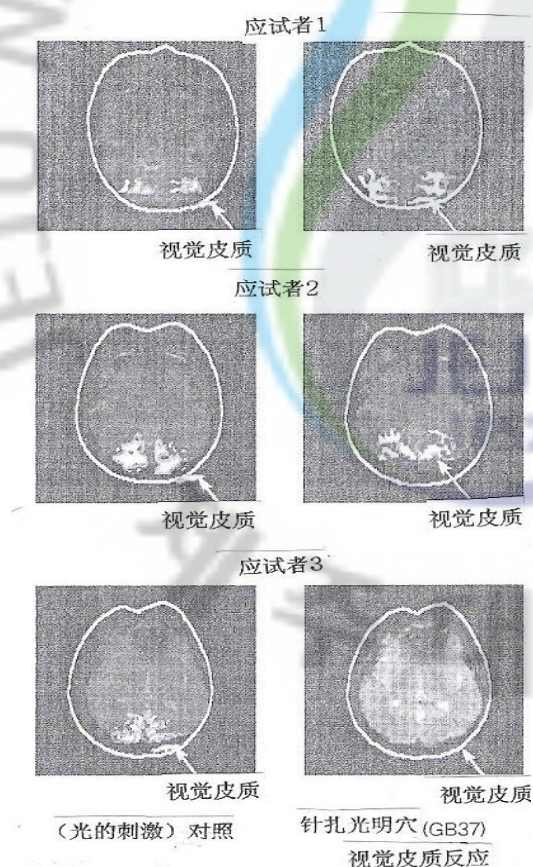


图2-16 针扎光明穴时视觉皮质的反应

7. 人的阴阳

1) **阴性人与阳性人：**宇宙间的阴阳以50：50的比例保持绝对平衡，其中属人的阴阳调和得最为和谐，但也存在偏差，由此生出形形色色的人。每个人的性格与生理活动有差异，就是因为与生俱来的阴阳偏差。人总体上可分为两种：阴大于阳的阴性人与阳大于阴的阳性人。阴性人中阴大于阳的程度又各不相同，同理阳性人中阳大于阴的程度也各不相同，所以会存在个性差异，但他们都有一个共性，即都是阴大于阳的阴性人，阳性人的情况也如此。上帝与人的区别在于上帝处于阴阳绝对平衡状态，而人的阴阳有偏差。上帝的阴阳保持绝对平衡，所以永远不会生病，也不会死亡；而人的阴阳有偏差，要么偏向阴，要么偏向阳。这样的人子犹如掉了齿的齿轮，一生都歪斜着身躯向前滚动，这样过不了一百年便会因各种疾病而死去。阳性人的疾病来自阴的匮乏与阳的偏盛；而阴性人的疾病来自阳的匮乏与阴的偏盛。阳性人缺乏的阴可通过摄取带阴的食物而得到补充，由偏盛的阳引起的性格上的缺欠（火一般的性格）可通过自身修养得到调解，但终究会因与生俱来的阴阳偏差而死去。其疾病犹如遗传因子从呱呱落地就已被决定，所以阳性人即便每天摄取带阴的食物来补充匮乏的阴，平息急躁的性格趋于平静，也不可能从根本上变成阴性人。相反阴性人也如此。这就是人的局限性。

阴性人给人的第一印象是文静、端庄、平和。阴性人臀部偏大，肩偏窄，身体偏胖，骨骼大且坚实；说话谨慎，苛求完美无缺；在陌生人面前极力要掩饰自己的短处，所以令人感觉有些冰冷、淡漠。手脚冰凉，怕冷，不喜欢开窗户，房间里的温度总是调高；平时喜欢喝热水和热汤，动作缓慢、沉稳，遇事犹豫不决、拿不定主意，给人以优柔寡断的感觉；不喜欢走极端，比较安于现状；不喜欢超前，力求跟周围的人同步，且做事被动；喜欢红、黄等暖色系列；从韩医学角度观察的话，脸色、舌头均发白，属弱脉，量血压时通过听诊器可听到微弱的脉跳声。阳性人的特点恰恰相反：阳性人给人的第一印象是动作轻捷、迅速、不安分、好动；肩宽有力，臀部偏小不发达，身材偏瘦，骨架小，走路快且扭动身子；在陌生人面前谈笑风生、无拘无束，犹如故交；对自己的缺点毫不掩饰，对人坦诚、心胸开阔、宽容、有情有意；手脚温暖，怕热，喜欢开窗户，房间的温度总是调低，所以阴性人到阳性人的房间会觉得冷。颜色喜欢绿色系列，喜欢喝凉水；在西餐厅比起黄油汤更喜欢色拉；动作快，遇事当机立断，所以常常抱怨慢慢腾腾、犹豫不决的人是死脑筋；有远大理想、不安于现状

，所以常常换工作；喜欢领导他人、不喜欢受干涉；从韩医学角度观察的话，脸色红润，舌头发红，脉跳强而有力，量血压时通过听诊器可听到强有力的脉搏声。阴性人与阳性人的差异比较如下：

阴 人	阳 人
<p>沉着，冷静 脸色苍白，舌头发白 脉搏深且弱 量血压时可以听到微弱的脉搏声 握手时觉得手冰凉，怕冷，温度喜欢调高 平时喜欢喝温水，比起色拉更喜欢黄油汤 喜欢暖色（黄，红系列） 走路慢，遇事犹豫不决 不喜欢陌生人 肩窄臀大</p>	<p>敏捷，迅速 脸色红润，舌头发红， 脉搏浅且强 量血压时可以听到强有力的脉跳声 握手时感觉手很温暖，怕热，温度喜欢调低 平时喜欢喝凉水，比起黄油汤更喜欢色拉 喜欢冷色（绿，蓝系列） 走路快，遇事果断 在陌生人面前也能谈笑风生 肩宽臀小</p>

阳性人与阴性人同心脏病科心理学系研究的A型人与B型人性格相吻合，即A型人属阳性人，B型人属阴性人，所不同的是A型人、B型人只分析了性格与心脏病的关系，治疗方法也只通过矫正性格，而且只规定出容易得心脏病的个别现象，所以不够完善。

阴阳学则认为阴性人的所有心理、生理现象都是因过多的能量收敛为物质了的缘故。大部分能量化为物质，骨骼与肌肉相对发达，又由于能量消耗低、血液循环等生理活动不畅通导致身体凉、动作慢。而阳性人的所有心理、生理现象都是由能量化作用过盛所致。物质大都分解成能量，所以骨骼细，身材瘦小；能量活动活跃，血液循环等生理活动进程快导致身体热、动作快。

阴性人多吃阳性食物可以补充阳的不足；以宽厚的胸怀待人待事，做事主动积极、进取向上，可以多少预防和治疗阴性人的常见病。同理阳性人多吃阴性食物可以弥补阴的不足，学会控制感情、面对现实、不做无味的空想，通过冥想找回内心的平静，也可预防和治疗阳性人的常见病。

阴性人与阳性人根据阴阳的分布情况又可分为两种，即阴中之阳——太阴人和阴中之阴——少阴人。阳性人也可分为阳中之阴——太阳和阳中之阳——少阳。太阴人，阴中带阳，所以除了具有阴性人的特点，还略带阳性人的特点。太阳人，阳中带阴，跟太阴人恰好相反。A型人与B型人的性格跟心脏病的发病率不能完全吻合，就是因为没有弄清楚A型人中存在两种体质的人。A型人中既有性格是A型而体质是B型的太阴人，也有形体与性格都体现出A型人特点的少阳人，少阳人很少患心脏病。阴性人与阳性人各自可分出两种人，以四相学来分析的话可以准确无误地找出容易患心脏病的体质——太阴人。一百年前，说明宇宙普遍规律的周易理论已研究过这方面的问题，即如何增强太阴人的心脏功能，及有关养生之道。具体内容留在四象章节里详述。

2) 人体生理的阴阳

人体的生理现象大体可分为两种：阴的物质化作用与阳的能量化作用。这两种生理作用不断交替、争夺，从而构成生命。物质化作用的最终目的是构成细胞，能量化作用的最终目的是肌肉运动与分泌腺液。阴性人物质化作用较强，阳性人则能量化作用较强，所以阴性人骨骼与肌肉相对发达，阳性人则新陈代谢活跃、动作快，身材相对矮小。

阴性刺激与阳性刺激，通过视觉、嗅觉、味觉、触觉（体表的感受）传入大脑。波长长的红色系列是阳性刺激，波长短的青色系列是阴性刺激，这种刺激通过视觉传入大脑；短而高的音频是阳性刺激，长而低的音频是阴性刺激，这种刺激通过听觉传入大脑；使人愉悦的香味是阳性刺激，令人厌恶的臭味是阴性刺激，这种刺激通过嗅觉传入大脑；甜、辣、咸是阳性刺激，酸、苦是阴性刺激，这种刺激通过味觉传入大脑；令人舒服的、温暖的体表感受是阳性刺激，粗鲁、滚烫、刀扎、针刺等令人不悦的感受是阴性刺激，这种刺激通过触觉传入大脑。对以上刺激大脑进行综合分析，判断阴阳的强弱，然后决定是引起物质化作用还是能量化作用，最后把这种决定通过神经与激素传达给身体各个部位。物质化作用与能量化作用主要发生在肝脏，所以首先要将命令传达给肝脏。

各种刺激传达到交感神经，交感神经处于兴奋状态时人体将分泌各种有关激素如：肾上腺激素、副肾皮质、副肾上腺皮质激素、甲状腺激素、雄性激素等，这些激素相互作用，把以淀粉形式储存在肝脏内的糖原分解为葡萄糖，葡萄糖通过血液提供给肌肉细胞，在这里葡萄糖又要化成单纯的乙酰投入到柠檬酸的回路线形成能量形态的ATP，ATP作为一种能量用于肌肉运动。

各种刺激传达到副交感神经、使副交感神经处于兴奋状态时人体也会分泌有关激素如：生长激素、副甲状腺激素、雌性激素、将黑素等，这时可能发生葡萄糖储存为淀粉的作用或乙酰到柠檬酸的回路线形成脂肪或蛋白质，从而生出新细胞。这一生理作用以图来表示的话（如图2-17）。

在夜晚（阴）副交感神经处于兴奋状态，人体开始分泌生长激素、将黑素等有关激素，这是人体几乎不发生能量化作用，所以肌肉运动减少、心脏跳动缓慢、血压下降、呼吸平缓，所以气管炎或由血液循环不畅引起的神经痛等症，一到夜晚病情容易加重。葡萄糖以淀粉形式储存体内，柠檬酸回路线运行变缓，乙酰用于形成脂肪和蛋白质，脂肪和蛋白质构成细胞，新生细胞代替老细胞，结果人就成长。所以我们常说

想长个子就多睡觉。

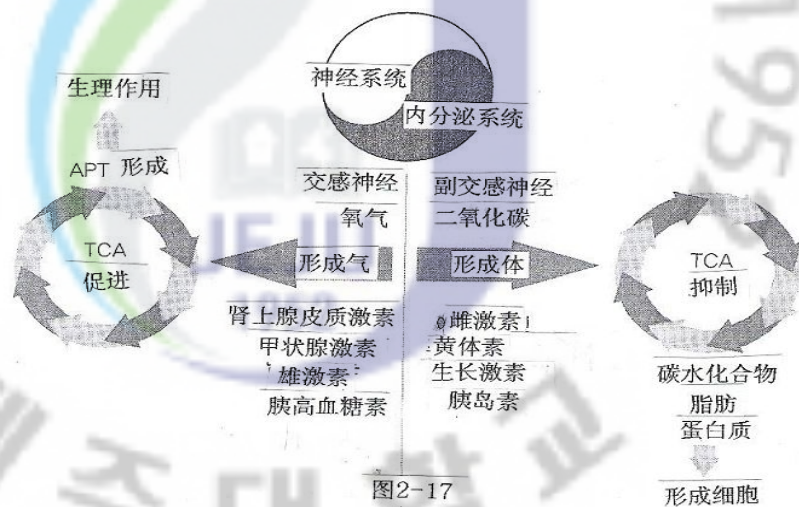


图2-17

生殖器（阴）在副交感神经管辖之内，在副交感神经处于兴奋状态的夜晚，男女都容易引起情欲，而在吵杂的白天（阳）交感神经处于兴奋状态，肾上腺皮质的分泌物质化作用减弱，能量化作用增强，心跳加速、血压上升、肺活量增大、呼吸频率加快、糖原分解加速。随着血液与循环系统的运行，葡萄糖与氧气分布到各细胞，细

胞内通过葡萄糖的分解生成的柠檬酸回路线运转活跃，所以白天能量提供充裕，人有足够的能量从事各种活动。

在阳的季节——春与夏，能量化作用增强，人容易瘦下来，而在阴的季节——秋与冬，物质化作用增强，人容易发胖。生活在北部地区（阴的方位）的人物质化作用较强，身材高大，而生活在南部地区（阳的方位）的人，能量化作用较强，身材普遍矮小。

人过四十岁，随着物质化作用的增强，身心开始发生变化，人容易陷入各种烦恼之中，这种变化主要来自激素。男人具有男性特点是因为雄激素的分泌。雄激素分泌正常时，男人总是充满信心、有远大的理想和抱负、心胸宽广、喜欢领导，显得有魄力、有个性。可是过了四十，随着雄激素分泌减少，男人变得消沉、没有理想、没有追求、心胸狭窄，在家里总是为鸡毛蒜皮的小事跟老婆争吵，即开始女性化了。

女性有女人味儿，是因为雌激素的作用。雌激素分泌正常时女人总是羞涩腼腆、被动、心胸狭窄、没有远大理想、缺乏参与意识。可是过了四十，随着雌激素分泌减少，变得越来越男性化，性格变得豪爽，积极参与各种社会活动，较比家务对外界事情更感兴趣。她们会觉得丈夫没有男子汉气概、缩头缩尾没出息，由此开始感觉郁闷、失落、空虚，对丈夫深感失望，懊悔跟这样的丈夫生活一辈子。这正是阴转化成阳，阳转化成阴的最好例证。可是再过数年，男女都会变得阴性作用增强，所以会彼此理解、同舟共济、共度老年时光。正确理解中年期的阴阳变化，有助于克服中年期面临的种种变化，顺利渡过危机关头。这段时期男人开始失去作为男人的气概，而女人开始失去作为女人的娇羞之美，从而导致心灰意冷、悲观失望、情绪低落。

刚出生的孩子本不是纯阳，但我们通常称其为纯阳体。因为人从阴性的非生物渐渐生长为生命体，而刚出生的孩子阳性达到顶盛，所以婴儿脉跳快、体内多热、有朝气。而这种阳性在成长过程中渐渐转化为阴，到了四十岁左右，物质化作用增强，然后一步一步走向死亡，死亡以后重新回归非生物状态，可以说人一出生就意味着死亡的开始。如此描述人的一生，可能过于残忍，但这是不可扭转的现实，谁也奈何不得。

我们仔细观察孩子（阳）和老人（阴）不难发现他们之间的阴阳偏差。孩子好动、喜欢向上攀爬；老人则喜欢安静、喜欢躺下；孩子思维敏捷、说话速度快，而老人思维迟钝、说话慢吞吞；孩子怕热、喜欢吃凉东西，而老人怕冷、喜欢吃热东西；孩

子喜欢酸味、不喜欢辣味，而老人喜欢吃辣的、不喜欢酸的；孩子阳多阴少，老人阴多阳少。韩医给孩子看病时主要看是不是阴性不足，并配制阴性丰富的韩药，劝孩子多吃阴性食物，而给老人看病时主要看是不是阳性不足，并配制阳性丰富的韩药，同时劝老人多吃阳性食物。从韩医学角度看，人参是阳性之王，大蒜是其次。但配制韩药时根据不同体质，药的成分也略有不同。虽然老人是阴性，但并不是所有的阳性药都适合于老人，老人也有不宜吃人参的体质。这部分内容在四象学里详述。

3) 男女的阴阳

男性与女性最显著的区别在于生殖器的外形。周易中阴（--）阳（—）正概括了男女生殖器的外形特点。男性生殖器向外凸出，是阳的形象；女性生殖器凹向里面，是阴的形象。有的读者也许曾见过发情的小公狗在人的腿部拼命地蹭来蹭去的样子。即便没有人指点，雄性的生殖器勃起以后，总是本能地要把它插进凹陷的部位，而雌性则欲求填补空虚。为了种族的繁衍，上帝把这种本能赐给了动物。阴性有吸收作用，阳性有穿透作用，十字架形像地表现出这种阴阳和谐。十字架象征神，是阴阳没有偏差、绝对平衡的形象，宇宙万物中只有神的阴阳才绝对均衡、和谐。

男性与女性不管是外形还是性格有明显差异，容易分辨出阴与阳，因此分析其它物质或现象的阴阳时，常以男女的阴阳作参照系。

首先从外形上看，男性身材高大，生殖器凸出，是阳；女性身材相对小，生殖器凹陷，是阴。阳的作用总是伸向上方，男性发达的双肩正说明了这一点；而阴的作用总是下沉，女性发达的臀部也说明了这一点。

从男女的性格来看时他们的阴阳偏差也是显著的：男性喜欢动，女性喜欢静。在奥运会上男性的成绩相对女性优秀，正因为奥运会是体育竞技，需要通过运动来决定输赢。男女的阴阳偏差在做爱时体现得更加突出。做爱时男性通常是主动的、运动的，而女性是被动的、相对静止的。女性有时也动，但那只是男性带动起来的，不是阳性的主动，而是阴性的被动（如图2.18）。女性做爱时生殖器相对静止，而声带活动却活跃以致时不时发出呻吟声。这是阴达到顶盛后转化为阳的“阴极生阳”现象。阴达到极点，阳开始萌动，阳的部位是上部，女性的呻吟正说明了这一点。在韩医学里，人的声音也分阴阳。笑声出自心脏，属阳；呻吟和哭声，出自肾脏，属阴。韩医学认为，肾脏支配生殖器，紧贴肾脏的肾上腺调节并生成性激素。根据周易的阴阳理论也可推测出这一结果，令人吃惊的是在五千年前我们的先祖是怎么发现这个秘密的呢

？（在五行学中会详谈这个问题。）



图2-18 用太极描摹的男女图

心脏呈红色，时刻在不停地跳动（这种跳动通过触摸也能感受到），而且位于身体上部，是典型的阳性脏器。肾脏呈暗红色，位于身体下部的深层，是典型的阴性脏器，所以肾脏活动旺盛时会发出属阴的呻吟声。做爱时女性习惯于闭上双眼，以便体验到更多的快感——即把一切交托给对方，做好被动地听任对方摆布的准备，所以属阴。而男性由于情欲驱使，生殖器很快会变得坚挺而凸起。

男性生殖器容易膨胀，膨胀是阳的作用，所以男性是典型的阳。男性生殖器容易膨胀也容易萎缩，兴奋时勃起，高潮一过就萎缩。勃起是阳的作用，高潮表示阳达到极点，射精后很快中止做爱是阳转化为阴的现象，是“阳极生阴”的典型例子。在这一行为中男性作用有阳也有阴，而且变化速度快，属阳。这是阳性物质常有的特点。女性进入兴奋状态的过程相对缓慢，高潮期相对长且消失得也较缓慢。这种缓慢的变化说明女性属阴，这是阴性物质活动的典型特点。我们若能判断出一种事物的阴与阳，可根据男女兴奋的特点预测其变化方向。不管读者从事什么工作，若肯用阴阳理论来做分析的话都可预测出未来的发展变化方向。

世界三大性经典书中，《素女经》详细描述了如何享受性生活、如何管理由性生活引起的疾病，及其治疗方法。《素女经》的内容概括起来就是易经对性爱的说明。如前所说，易经是说明普遍适用于宇宙万物的规律的书。这本性经典书籍以易经原理描述着做爱规律。男性射精过程结束，犹如交尾后被雌蜘蛛吃掉的雄蜘蛛，变得毫无用处，这就是自然界的法则，所以做爱后男性终究会受到损伤。《素女经》里详细描述了如何减少这种损伤、受到损伤后又如何给予弥补，及做爱的技巧等。

其实人就是宇宙、上帝。统观宇宙，可以说宇宙是由大爆炸形成的膨胀和在黑洞

里发生的收缩构成的。有阴阳偏差的男女各自独处时跟阴阳均衡的宇宙可能有差异，但做爱时男女二和为一，会出现酷似宇宙大爆炸与黑洞的现象。太极图是宇宙的象征，阴阳首尾相呼应形象逼真地描绘了宇宙。男性头部发达（阳的位置），所以头部画得大而显著，下部画得较小，而女性子宫比较发达，所以下部（阴的位置）画得比较大而突出（如图2.19）。

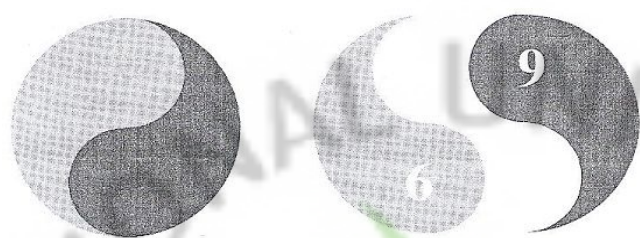


图2-19 阴阳头尾相对的太极图

东方哲学里有这种说法：男人用大脑思考问题，所以逻辑性较强，直观性相对差；女人用子宫思考问题，所以逻辑性较差，而直观性较强。逻辑是阳性作用的产物，男性占优势，而直观是阴性作用的产物，女性占优势。东方哲学还认为身心高度平静以致阴达到极点时，以“阴极生阳”原理会直观宇宙之本质，而冥想可以培养这种直观能力。男女做爱，兴奋达到高潮时，出生以来积蓄的所有能量或气处于高度膨胀状态，所以心跳加快、呼吸急促。达到高潮时男性射精，而属于黑洞的子宫开始收缩，吸进精液周边的阳气与精液，270天过后便诞生出小宇宙（大爆炸现象）。

韩医学里常提到各种气，其中“谷气”（食物的能量）与元气最具代表性，而做爱需要消耗大量元气。元气类似于汽车里的蓄电池，通过“谷气”可以得到补充，但最终会消耗殆尽，这就是生命。元气出没的地方叫命门。汽车的电池可以更换，而人的元气是与生俱来的，耗尽了，生命自然就结束了。

人出生以前即从食物中获取能量以前，人体需要的能量都由元气提供。人获得“谷气”以后元气开始对“谷气”的生成进行调解。通常情况下人体需要的“谷气”多，人就会食欲大增，通过饮食获得能量；需要的“谷气”少，食欲就消减，能量化过程就会变缓。所以体内脂肪层厚的人吃得少而身体瘦小的人相对吃得就多。可是如果人元气不足，能量得不到正常调节，胖人就会变得不能节制食欲，继续吃、继续胖，而瘦人又引不起食欲，不吃也感觉不到饿，结果会因能量供应不足而晕倒。

“谷气”中属阳的气主要循环于体表。有病菌类入侵时，“谷气”以发炎方式把它们排出体外，这种作用也需要元气的介入。若元气不足，“谷气”会攻击非有害细胞而引起炎症，如过敏性皮炎、气喘、皮肤炎等就是这类情况。元气不足时，“谷气”又分不清敌我，去攻击对身体有用的细胞，其结果可能会引起糖尿病、风湿性关节炎等疾病——免疫系统攻击生产胰岛素的Beta细胞，就会引起糖尿病。攻击体内结缔细胞组织，引起狼疮，攻击关节周边的结缔细胞组织，引起风湿性关节炎。元气有使体内阳的生理与阴的生理活动保持和谐的功能，生理学里称之为恒常性，就如墙壁上的调温器，根据外边气候的变化自行调节温度。

元气根据周围环境和遗传因子的程序及体内的生物钟调节生理活动。这样阴的作用与阳的作用在相互转化中引起各种生理反应以保持阴阳和谐。由于元气不足阴阳失去平衡时人会生出各种疾病。人在成长过程中不断消耗元气，到了老年元气消耗殆尽了人就因各种疾病而死掉。有些人由于与生俱来的元气不足从小就要忍受各种疾病的煎熬。元气的多少就是“生命”。

健康长寿主要在于元气的保存情况。人是小宇宙，元气作为宇宙神经系统的据点是与生俱来的，为了达到健康长寿的目的要保存好元气，适时给予补充，还要提高神经的悟性。道家热衷于研究悟性与长生不老，所以格外重视开发元气。黄帝是传说中的人物，在中国人心中，既是神又是传道者；是众神之王，又是中国人的始祖。据说《黄帝内经》与《素女经》就是皇帝编写的。它们从易经的观点叙述了医道与性爱的原理。不仅这些书，丹田呼吸法等道家行法也都视元气如珍宝。通过冥想可获得由“阴极生阳”生成的元气。普通人一味地消耗元气，而冥想修炼的人元气会得到补充，但最终也都会消耗殆尽。通过冥想悟道的人可以还原到元气的据点，过神仙般的生活，只是现实生活中冥想成功者寥寥无几。

4) “南男北女”之说

在韩国“南男北女”之说，即南部地区男性较优秀，北部地区女性更出色。南部地区日照量大、阳性作用强、人们比较活跃，所以生活在南部地区的人大都喜欢活动、思想开放、浪漫，酷似男性的阳。北部日照量少、阴湿，是偏阴地区。北部阴性作用强，促使人变得懒散、怠惰，所以北部地区的人较内向、不善于交际。男人要有阳刚之气，女人要有柔水缠腰之美，才能各显其魅力。

生活在南部地区的男人，由于受阳的影响，性格开朗、活跃、善于交际，颇有男

人之魅力；而生活在北部地区的女人，由于受阴的影响，性格比较文静、腼腆、具有吸引男人的魅力，所以有“南男北女”之说。

有一位瑞典先生曾谈论欧洲北部地区与南部地区人之间的性格差异。他说在飞机上旁边曾坐了一位意大利的中年男人，那位先生坐下来就开始滔滔不绝、说古论今，到了目的地两人竟成了无话不谈的故交，以致后来两人互相被邀请到对方的家里做客。他又说如果旁边坐的是瑞典人情况可能就大不一样了。他可能会打声招呼以后，一直到下飞机不会搭上一句话。意大利人如此善交，颇得瑞典女人的青睐，由此瑞典男人总有一种危机感，担心瑞典女人都被意大利男人“抢去”，这是“南男北女”的最好例证。

从社交方面看是“南男北女”，而从赚钱的角度看，情况可能恰恰相反。因为阳盛的男人新陈代谢快，在体内存不住能量，身材比较矮小；在外又不能任劳任怨、勤勤恳恳地工作，不能积蓄，攒不下大钱。南部地区阳偏盛、新陈代谢快，男人经济能力较低，却喜欢吃喝玩乐、喜欢消费，据说意大利、西班牙、巴西等国的国民收入普遍偏低；相反欧洲北部地区的男人，由于阴偏盛，善于储存，据说欧洲北部地区的国家国民收入普遍高，其中瑞典等国金融业较发达。当今社会男人有钱才能显示其魅力，因此可以说北部男人优越于南部男人。阴阳的优劣决定于评价的角度。

阴盛者喜欢阳盛者，但这是在阴阳偏差不大的前提下，如果偏差大反而会相互排斥。夫妻通常比较相似。不管是男还是女在婚龄期见到与自己或自己父母相似的异性会不觉中产生好感，结果可能结为夫妻。两个性格极端相反的人不可能成为朋友。“南男北女”相互吸引是因为他们的性格是由环境造成的而不是与生俱来的，其偏差不很大。一阳一阴偏差不大才会相互吸引。有一个体现南方人与北方人阴阳差异及特点的例子。在美国爆发南北战争时期，在南部竟有三个将军受伤。原来南部将军阳性偏盛、性格急躁，总是身不由己地跑到队伍前面指挥作战；而北部将军阴性偏盛、习惯于在后方指挥，所以很少受伤。据说当时南部将军过于超前返回时反而拉在最后，他的士兵们误以为是敌军而射枪打中。

笔者曾在菲律宾住过几年，得知那里同性恋者较多。据说在印度尼西亚同性恋也较普遍。菲律宾虽是发展中国家，但女性特别活跃，所以一般父母更重视对女孩子的教育。如果有一儿一女，而经济条件只允许供一个孩子读大学，他们会毫不犹豫地选择供女儿读大学，因为女孩子的成功率较比男孩子高。在菲律宾机关单位有70%的职

员是女性，约有70%的女性是医生，甚至总统也是女性。菲律宾是热带地区，阳性过盛，阳性男人承受不了这种过盛的阳而变得萎缩、不能发挥男人的特长；而阴性女人以“阳极生阴”的原理阳性得到补充，阴阳调和得更为和谐，所以由被动的阴性转化为主动的阳性，积极参与各种社会活动，自然地位也要比男人高。菲律宾的女人遇到自己喜欢的男人会毫不犹豫地说：我出去赚钱，你就跟我生活好了。白天去公园我们会很容易地目睹到带孩子在公园散步的男人。由于阳过盛男人变得无力，只好在家料理家务、照看孩子。女人地位高，所以男人有女性化倾向也毫不掩饰，反而堂而皇之地成为同性恋者。

5). 东方人和西方人

不管是东方人还是西方人，与动物相比时，都有作为人的共性，但他们之间也存在很多差异。首先从活动方面看，西方人较比东方人活跃、动作快、表情也丰富，属阳性。西方人看到东方人表情呆板会觉得不够亲切。东方人属阴性，物质化作用较多，能量消耗相对少，动作慢、表情呆板。东方人看到西方人为一点小事大惊小怪，会觉得不够沉稳。韩国人习惯于把gentle译作“沉稳”，其实更有“不年轻”之义。东方人不喜欢有人称自己“the young”（年轻人），因为东方人的敬老文化使年长者倍受优待，所以他们习惯于把年龄说高一些。

西方人的头部占身体的1/8，东方人却占身体的1/7。东方哲学里有观象学，即根据人的长相以周易的观点分析人的性格，然后预测未来的命运。观象学认为头部小的人比较现实、果断、实践性强；头部大的人脱离现实、优柔寡断、缺乏实践性，所以西方人的大脑功能属阳，东方人则属阴。西方人拉锯时主要用推力，锯齿结构也适宜推的时候锯断东西，而东方人拉锯主要用拉力，锯齿结构也适宜拉的时候锯断东西；西方人扫地习惯于向外用力，而东方人习惯于向身体方向用力；西方人属阳，推力较强，东方人属阴，拉力较强。

西方人外向、善于社交；东方人内向、怕羞。人怕羞时能量收敛，身体收缩，由此也可知西方人属阳，东方人属阴。东方人到西方人住的房间会觉得冷，跟西方人一起工作，东方人在室内夏天也要穿毛衣，因为东方人怕冷。身体热说明大部分物质被能量化，是阳的作用。

8. 政治的阴阳

政党最好是相互对立的党派同时存在。因为有些政治问题有时也需要从相反的立场去考虑。世上不存在绝对的好与坏。有的政策从执政党的立场看可能是好的，可从反对党的立场看可能就不很可取；有的从进步的角度看是积极的，而从稳定的角度看可能会觉得冒风险。时代要求的阴阳倾向决定一个国家的发展方向。

经济繁荣是阳，萧条是阴。要搞活经济，阳性人是最好人选。阳性人可以打破道德（阴）的壁垒，克服阴性的萧条，发挥阳的作用——重振经济。仔细、认真、诚实的老布什总统——仔细认真的人比较呆板，属阴——经济处于停滞状态时拼命挣扎也没能恢复经济，而克林顿总统却以旺盛的精力（阳）挽救了陷于泥淖中的美国经济。

不妨再举一个美国的例子：里根总统原来是演员，是自由人。自由较比保守偏阳，里根任总统期美国经济比较繁荣，而卡特总统相对强调道德，阴偏盛，所以他执政期美国经济不太景气。当今美国人民渴望经济繁荣，所以他们只高评克林顿总统的经济业绩而不去抨击由桃色新闻引起的道德问题，也没有弹劾总统。时代要求的阴阳倾向拯救了克林顿总统的政治生涯。如果经济持续繁荣，国民有闲暇去顾及其它事情，他们会更重视道德与稳定。物质生活极端丰富、人们寻求更高层次的精神生活时，国民会更重视道德修养而蔑视堕落。这就是易经里说的“阳极生阴”。丰富的物质生活使人活跃，属阳。活动过旺，会超出最低限度的制约（阴）而变得放纵，结果会招来很多社会问题，这时道德问题可能要摆到桌面上来。克林顿总统如果在这种时代任总统可能要被拉下政治舞台。

强调道德，行为受约束，经济就要走下坡路。有这样的说道：流行短裙子，经济繁荣；流行长裙子，经济萧条。活动自由，经济容易繁荣；强调道德，行为受约束，经济容易停滞不前，这种原理在无意识中体现在裙子的长短上。这种体现在周易里叫“象”。仔细观察并发现宇宙万物中的这种“象”，然后把易经原理套用于这“象”，就可预知未来的变化方向。判断对错的标准由时代决定，如同有人穿过时的宽领夹克曾被人耻笑，过了一段时间这种夹克又重新流行起来时穿这种夹克的人可能令人羡慕。从事政治的人只要能弄清自己所处的时代是阴主导还是阳主导；辨清自己是阳性人还是阴性人；了解国民渴望的是阳性人还是阴性人，就能成为出色的政治家。在中国、日本等国家，如果政界人士不懂易经会被视为幼稚的孩子。

国家形态根据政治理念分为资本主义和共产主义。资本主义社会承认私有财产，

个体经济得到繁荣发展，而且发展方向也各不相同，所以不容易控制，这种社会形态属阳；而共产主义社会不承认私有财产，个体经济要为国家整体利益服务，而且实行的是计划经济——只有一个向心力，个体经济活动受到制约，这种社会形态属阴。

阴总是要转化为阳，阳总是要转化为阴。资本主义经济结构逐渐在转化为社会主义的计划经济结构（资本主义社会的弊端，共产主义社会的优越性）；而共产主义社会则为了刺激个体经济的发展，开始承认私有财产（资本主义社会的优越性，共产主义社会的弊端），逐步在转变为修正资本主义。在冷战期间这两种矛盾曾是人类社会的主要矛盾，如今却变得分不清谁是共产主义谁是资本主义。

韩国国旗中间的太极图形象地勾勒出朝鲜半岛的分裂状态：表示革命的红色象征共产主义社会——北韩，表示和平稳定的蓝色象征资本主义社会——南韩。阴性的共产主义国家位于阴的位置——北边，阳性的资本主义国家位于阳的位置——南边，这种分布结构虽符合阴阳原理，但有悖于太极的布局。其实这是无关紧要的，因为太极不是固定不变的，太极总是在不断地旋转中体现阴阳的变化。中国太极的阴阳是东西走向，跟资本主义（台湾）和共产主义（中国大陆）的方向如此巧合不能不说是奇迹，绘制太极旗或太极图的人想必是预测到人类社会的未来发展趋势？

美国的政治形态是三权分立，即行政部门（执法）、立法部门、司法部门（保护法律）。这种结构阴阳和谐，利于防止独裁。

行政部门工作人员多、活动量大，属阳；司法部门工作人员相对少、活动量也少，属阴，而且司法部门的作用不是修正法律，而是保护法律，是阴的作用。立法部门的成员由国民代表组成，可以说代表国家整体，这一整体里有阴也有阳，相当于太极。执法部门要修改法律，而司法部门要保护法律，立法部门既了解执法部门也了解司法部门，所以立法部门有时也调节执法部门与司法部门之间的矛盾。

9. 经济的阴阳

价格决定于需求与供给，它们相互对立统一。需求是获得商品的过程，属阴；供给是出售商品，属阳。

供过于求，价格下跌；供不应求，价格上涨。降价是收缩作用，属阴；涨价是膨胀作用，属阳。供过于求，物价下跌，是阳增阴减的现象；供不应求，物价上涨，是阴增阳减的现象。

“经济”总是跟“钱”挂钩，它们如同孪生姊妹，息息相关，所以以阴阳原理去理解“钱”，有助于理解经济——钱好比是一种能量，人们把过剩的能量一部分以脂肪的形式储存体内，一部分以钱的形式储存在外。脂肪可转化为糖再转化为ATP，为肌肉的收缩活动提供能量，而钱可用于支使他人劳动，即把自己的劳动换成他人的劳动，换句话说，把自己过剩的劳动先以钱的形式储存起来，必要时再把钱换成劳动——换取他人的劳动。

如前所述宇宙由能量与物质构成。能量可转化为物质，物质可转化为能量，能量是物质的另一种存在形式，而物质与能量的转化是等价的，这就是能量守恒原理。大量能量凝结为物质，物质在运动中转化为能量。同理劳动暂时以钱的形式储存起来，必要时可重新转化为劳动，这就是阳转化为阴，阴转化为阳的原理。劳动是活动的，属阳；钱不如劳动活跃，而且可见、可触摸、可储存，属阴。劳动转化为钱，钱再转化为劳动，就是阳转化为阴，阴转化为阳的过程。钱是劳动的产物，钱多意味着付出的劳动多（体力劳动或脑力劳动）。钱随时可以重新转化为劳动，即可以支使他人做同等量的劳动以换回自己付出的劳动。

有些生意人赚的钱表面上看来好像是不劳而获的，可仔细考虑他们赚钱的过程，我们会发现他们也付出了很多：在这段时间里他们可能怕被警察发现整日提心吊胆——他们没有付出劳动却经受了长时间的精神煎熬，而且因出卖良心受到人们的谴责，甚至要冒很大风险，因为稍有不慎会被关进监牢。

娼妓以出卖肉体获得财富，好像一夜之间获得的财富多于付出的，好像钱赚得太容易，可是在这一夜她所忍受的耻辱并不亚于扫街人长时间付出的辛苦。这说明在短时间内赚的钱越多劳动强度就越强。在同一时间里，医生通过看病挣的钱从表面上看可能要多于修理工挣的钱，殊不知修理工在跟朋友喝酒、享乐、侃大山时，医生可能在大学里不分昼夜地苦读医书。如此理解的话医生的钱也不是“天上掉下来的馅

饼”。我们不要羡慕挣钱多的人，“一份汗水，一份收获”。老板挣的钱可能要比打工仔高出几倍甚至几十倍，可是他要付出的劳动也要高出几倍甚至几十倍，不然会亏损或倒闭。

乞丐没有付出劳动，所以买不了别人建的房子，即不能支使他人劳动，也不能买农民或食品商劳动创造的食物，所以要倍受其苦。

街头流浪者没有付出劳动也能在庇护所获得食物，可他吃着“嗟来之食”要忍受多大的耻辱和痛苦？

这就是钱的阴阳法则。了解钱的这一属性也许会解除一些人生烦恼。很多人以为钱多了就幸福，或因付出的太多得到的太少而感到难过。可是有谁知道为了赚到更多的钱需要付出多么大的代价：首先要立志，然后要面对各种挑战，为了战胜挑战，要倾注大量的心血去获得广博的知识，还要在反复的失败中吸取经验教训，还要多看、多问、多体验，多品尝失败的滋味。平时没有任何准备，生活中突然有暴风袭击，怎么可以只怪命运的不公？

一枚铜币向空中抛出一千次时正面与反面的概率各为五百次，不幸与幸运的概率也如此。以辛勤劳动时刻作好准备的人才有可能把握机会，获得更多的财富，即机会只属于有准备的人。且不谈幸运与不幸，只要多付出劳动，就有可能获得更多的财富。视攒钱为人生最大目标的人，只要攒到钱就会感到幸福和满足，这种幸福感也不亚于花钱享乐时的感受。

简而言之，钱是劳动（能量---阳）储存起来的物质（阴）形式，随时都可转化为劳动（阳），劳动可以通过钱得到兑现。

10. 食物的阴阳

自然界有能吃的与不能吃的。接近于人体物质成分的就能吃，反之就不能吃。用化学元素来说明的话，碳、氢、氧、氮的比例接近于构成人体的物质的比例就是能吃的食物。人体主要由糖、蛋白质、脂肪构成，所以由糖、蛋白质、脂肪等有机物构成的动物与植物是可吃的食物。除此之外的微量元素，如钾、钠、氯、铁、铜、钙等无机物主要用于促进人体生理活动。所以若能测出构成人体的各元素的含量及比例，就能找出适宜人体的食物。

人吃东西是为了获得促使人体活动的能量，并促进新陈代谢。人通过饥饿反应获得维持生命所需的基础物质和能量。不管是脑力劳动还是体力劳动，消耗的能量越多新陈代谢就越快，人的食欲就会相应地增强，以此获得人体维持生命所必需的物质成分与能量。神经末梢感知到构成各组织、器官的营养成分供应不足，便会把信息迅速传达给大脑，大脑经过综合分析后刺激下丘脑，人便根据食物味道摄取自身需要的食物。比如说身体需要维生素C，人就会想吃含维生素C高的水果或蔬菜，而不会想吃维生素C含量极低的肉类；通过劳动消耗了大量的能量，就会想吃含糖高的面包或热量高的肉类食物。由于运动出了很多汗而饥渴难耐时，较比食物更想喝一些不需要消化的碳酸饮料。出汗消耗了大量的钠、氯、钾等电解质，就想吃咸一点的东西作补充。有道是“穷人口重”就是因为他们大都从事体力劳动。另外热带地区的食物偏咸，一方面是为了食物的保存与节省，一方面也因为生活在南方地区汗流量大，氯化钠等盐的成分流失较多，所以需要以咸的食物作补充。含钠、氯、钾高的体育饮品，冬天喝的话会觉得咸、不可口，可因强烈运动出了很多汗时喝体育饮品会觉得格外爽口。

较比面包人们更喜欢吃肉，因为肉的成分比例更接近人体，人体需要的成分含量高，我们就会觉得好吃。人的口胃随时会发生变化，因为人体需要的成分时刻在变。本来想吃肉，可需要的成分都得到补充就会想吃水果，因为急需的能量得到补充后需要摄取无机物与维生素来促进生理活动。吃了肉食容易口渴是因为消化肉食需要大量的消化液，消化液的分泌需要水分。

1). 口味与健康

孩子喜欢吃汉堡包、炸鸡等油腻的食物与甜食。那是因为孩子正在长身体，新生细胞不断增多，需要高能量食物。孩子也喜欢酸食，酸味可以收敛能量，使食物发生

物质化作用，给细胞提供营养。老人不喜欢甜食和油腻的东西，一方面因为消化功能低（其实孩子的消化功能也很低），一方面也因为老人新生细胞少，不需要太多的能量发生物质化作用，所以也不喜欢吃酸的。

人的口味使人得以选择体内需要的食物。口味因人而异，因时而异。因人而异是因为每个人的阴阳偏差不同，构成人体的成份及生理活动都存在差异。性格安静的人大都喜欢吃促进生理活动的辣味与甜味——甜品是生理活动所需的能量源，而辣味可促进胃液分泌、血液循环。孩子喜欢甜不喜欢辣是因为胃液分泌足、血液循环畅通，不需要辣味。

有些人喜欢吃素而不喜欢吃荤，其原因有多种：或许刚进行解剖试验，看到肉食怕联想到尸体，或小时候看到过屠杀家畜的场面，或由于宗教关系等等，但大部分是身体本身为调解生理活动做出的反应。阳性过强，物质转化为能量的过程过快，这时如果吃高热量的肉质食品，犹如火上加油，所以他们自然不能喜欢吃肉。

人存在阴阳偏差。偏阴的人生理功能较弱，特别是胃功能接近于食草动物。动物以阴阳来分类的话，性格柔顺、动作迟缓的食草动物属阴；性格粗暴、动作敏捷的食肉动物属阳。偏阴的人类似于食草动物，消化液分泌较少，消化肉食不太容易，而且也没有必要像食肉动物在体内储存能量（食肉动物为了狩猎要长时间忍饥挨饿，所以需要体内储存能量）。碳水化合物被吸收后直接转化为能量，而肉类食物容易被储存体内，据分析这是肉里的放射能起的作用。所以要想苗条，在肉与碳水化合物中含热量等同的情况下最好选择食用碳水化合物。一般喜欢素食的人性格较沉闷、内向，因为蔬菜与谷物较比肉类偏阴。阴性体质的人性格相对安静，后天的饮食习惯（常吃偏阴食物）也会使人变成阴性体质。

2). 食草动物（东方人）与食肉动物（西方人）：

西方人较比东方人性格活跃、外向、好斗、敏捷。而东方人性格相对沉稳，内向、不喜欢斗、动作悠然。西方人偏阳，类似于食肉动物，而东方人偏阴，跟食草动物相类似。一般来讲东方人偏爱素食，西方人偏爱荤食。可能有人要问中餐厅为什么以肉食为主？不错，不过那只是餐厅的菜谱，不是家常便饭，只是偶尔吃一顿，而且只是当副食，不能当主食吃，另外肉还要跟其它调料适当调配以助消化，而西方人则不同：他们胃液分泌多，有足够的消化液消化肉类食物，所以他们吃肉不喜欢用调料，更喜欢牛排的原味。

3). 口味与补品

口味使人得以选择自身需要的营养成分，所以至关重要。营养学家们规定出理想的食物结构，如含碳水化合物~%、含脂肪~%、含蛋白质~%、含盐~g、维生素摄取~mg等，这种规定对不能发挥味觉功能的患者可能会有用，但健康人没有必要受这种规定的约束，因为健康人需要维生素C时身体本身会发出信号，使人想吃维生素C含量高的橘子，直到维生素C充分得到补充为止。

细胞增生快的孩子大都喜欢吃含脂肪高的肉类食品，因为细胞膜的形成需要脂肪，而出汗过多、电解质不足的人会想吃含盐分高的泡菜。米肠是用猪肠、猪血，再加上米饭、粉条和各种调料调配成的，有些女孩子不太喜欢，可是结婚怀孕以后可能会突然想吃米肠。因为孕妇的血流量要比常人高20~30%，胎儿的成长需要大量的血液，一般食物铁与铜（红细胞的主要成分）的含量不够高，而猪血里含有大量的铁与铜。形成胎儿的骨骼需要钙，过去没有牛奶，孕妇通过吃用鱼酱调料做成的泡菜摄取体内需要的钙。孕妇体内缺钙牙齿可能会脱落，因为牙齿内的钙提供给了胎儿。女人较比男人容易得骨质疏松症，这里有激素的影响，但也不能忽视妊娠期的摄钙量。韩国有这样的俗语：孕妇吃不到想吃的东西，会生出只有一只眼睛的孩子。这有可能是韩医意识到妊娠期营养的重要性而编出的故事。这样一来孕妇的父母怕生出有残疾的孙子宁肯自己忍饥挨饿也要满足孕妇的需求，各种稀奇古怪的东西只要孕妇想吃尽量给予满足。所以要想健康除了要有健康方面的知识，了解自己的口味也很重要。

体内缺乏某种营养成分，以致影响到健康时脑海里可能会浮现出各种想吃的东西，可是如果营养不是严重缺乏，人只有闻到食物味儿或看到食物才会激起食欲。所以规劝大家为了健康一个月至少要去一次食物种类繁多的自助餐厅，平时没有吃过的、有外国料理的自助餐厅更好。用眼睛看、用鼻子闻，然后选择自己认为好吃的东西大吃一顿。你觉得好吃的东西有可能就是体内需要的，而不想吃说明体内已经得到补充不再需要了，如果这是硬着头皮去吃不想吃的东西可能有害于身体。然后再转一圈，如果再发现想吃的那就继续吃，因为人总是首先想吃身体急需的食物，然后再想吃其它对生命无关紧要的东西。

4). 料理的阴阳

料理的目的就为了把食物调制得更合口味。通常阴阳和谐的食物合人口味，也就是说料理是调和阴阳的过程。同样的材料有人做好吃有人做就不好吃，那是因为材料

调配的比例和调制方法有差异。即使同一种成分跟其他成分调和在一起后到体内产生的影响是不同的。肉类如果不放调料和盐会觉得不好吃，因为没有生命的肉阴性太强，直接吃到胃里既不消化也不能吸收，徒然增加胃的负担。用各种阳性调料调和、适当发酵后食用较比直接烤着吃要合口味，还可减轻胃的负担。

中国人炒肉时喜欢放一些花生或腰果等坚果类，因为一边吃肉一边吃一些花生、扁桃、腰果等坚果肉味更香。肉里胆固醇和LDL（一种低浓度的脂蛋白）的含量较高，其作用是搬运脂肪并使其贴于动脉壁上，坚果类含非饱和脂肪高，HDL（一种高浓度的脂蛋白）的含量高可使贴在动脉壁上的脂肪脱落，起到对人体有益的作用。所以同样是肉类食物如果跟坚果类一起食用会增添肉的香味。

不新鲜的、略微变质的肉类会产生一种难闻的味儿，这种肉阴性太强有害于身体。这时若放一些阳性强的生姜或大蒜，可适当恢复肉的原味，而生姜和大蒜还有杀菌作用。培植一些细菌，然后上面喷洒一些生姜或大蒜的提取物，会发现细菌瞬即消失。由此可知调料不仅可以促进胃液分泌，且有杀菌作用。烹饪方法之所以重要就是因为它不仅可以杀菌，还可促进胃液分泌。

中国人用马勺（中国式平锅）喜欢以强火烹饪，尖底的马勺容易使火苗燃到菜肴上，这时晃动一下马勺，火就会熄灭。轻度地燃烧菜肴既可杀菌又可消除异味，且熏肉的焦味有调料作用。焦味属阳性作用，可以调和阴性肉，还可以消灭阴性菌。不过要把握好火候，因为如果肉烤得过焦味道会变苦，火候不到位又会影响肉味。

法国人吃烤肉习惯于在肉上洒些葡萄酒，然后点上火，这样既可杀菌又可增加肉味，像火腿肠或香肠等熏制的食品，也是利用了这种效果。猪肉较比牛肉阴性强，所以熏猪肉要比熏牛肉好吃。即使同一种成分的材料，由于新鲜度不同、及材料的好坏，对人体产生的影响及味道也不一样。即使同一种材料，由于种类与量的不同、及不同的烹制方法，对人体产生的影响与味道也会发生变化。

物质可以转化为能量，凡存在的物质都有其独特的作用。一种食物里所含的不同成分，到人体各自发挥不同的作用。其作用的方向要么相互冲突减弱效果，要么相互协助增强效果。各组成成分占的比例不同，综合产生的作用也不一样，所以即使同一种材料做成的食物，由于各成分的比例分配不同，在人体内产生的作用与味道也各不相同。

5). 化学调料与其假相

化学调料不仅增强食物味道也增强肉味。化学调料是氨基酸加工后的产物。构成肉的蛋白质里含有氨基酸，其中谷氨酸主要调节味道。各种氨基酸搅合在一起作用相互抵消，味儿可能不很强，但如果单提取谷氨酸跟钠化合的话，会增强肉味。

自然状态的有机物，各成分之间的作用相互牵制、抵消，保持力量相对平衡，所以其作用不强烈。

构成宇宙的各物质带有阴性与阳性，它们之间相互作用构成一个阴阳和谐的物质世界。正如原子内的质子与电子相互作用保持力量平衡，任何有机体的细胞阴阳也均匀分布，力量保持相对平衡，但其平衡综合起来的时候，正如前面所提难免会出现一些偏差。有机物的偏差较比无机物小。宇宙整体阴阳以50：50的比例保持平衡。阴阳相对平衡的人体吸收阴阳偏差较小的食物才不会损伤身体。阴阳偏差相对和谐的肉类较比植物、矿物好吃，就是这个道理。

单提取增强肉味的氨基酸食用，由于它不受其它成分的牵制会产生副作用。在药材里单提取有药效的某种成分，由于它不受其它成分的制约药效会增强，但由于其作用过于偏斜会产生副作用。有机体内某种阳的作用增强时，相应地会产生阴性作用来制约过强的阳性，这就是太极的阴阳对立统一规律。很多西药来自药材。利用现代技术，在药材中单提取需要的成分用于治疗疾病，以少量的成分取得更高的治疗效果，但其副作用也相应加大。有机体中提取的一部分成分的作用，有别于带有那种成分的食物作用，也就是说使味觉产生错觉的化学调料起不到那种味道本应起的作用，所以会引起副作用。糖精具有甜味，但它是无机物，不同于有机物中的糖，作用当然也不一样。化学调料的味道是一种假相，在研究味道对人体产生的影响时，化学调料应排除在外。

11. 味的阴阳：

几千年来东方医学界一直在研究食物、味道、药材等的药理作用。

在韩医学上药与食物没有严格的区分。每天食用、且跟人体成分差不多、又不产生副作用的归为食物；因副作用只能暂时食用的则为药物，而食物若有治疗作用也可入药。我们每天吃的食物有阴阳偏差，可以用来治疗由阴阳失调引起的疾病。在韩医的药物学书里记载着食物的药理作用，而食物是否有药效，取决于味道。西医以化学方式分析药的效用，韩医则通过味道来分析食物和药的效用。化学方式无法完整地分析出食物的成分，即食物的成分无法以现代科学方式测出。因为凡存在的都有各自的作用，要想准确地测出食物的成分必须从量子层面入手，以现代科学方式不可能测出食物中各成分的作用，而确定阴阳偏差并非难事。因为我们吃东西不会只吃某一种成份，而要同时吃含有多种成分的食物，所以通过分析相互作用形成的味道，可以很容易地测出食物的阴阳偏差。

阳性味：辣、甜、咸。

1) **辣味：**辣味散发能量，是阳的作用。吃一根辣椒我们会精神振奋、浑身冒汗、呼吸急促、想喝凉水；胃液分泌增加、胃肠活动加快、唾液增多、促进消化；又由于胃肠的剧烈蠕动可能会引起腹泻。因为辣味促进阳性作用，所以想用阴性的凉水来调和具有火性的阳性作用。除了辣椒以外，大蒜、生姜、圆葱、大葱、桂皮、胡椒、咖喱、芥末等也都是具有辣味的阳性食物。它们都属阳性，但除了辣味还参杂其他味道，当然各自的作用也会有所不同。它们都有辣的共性、都有促进人体生理功能特别是消化功能的作用，常常被用作调料。

碳水化合物、蛋白质、脂肪等三大成分用阴阳来说明的话，脂肪含阴的成分最多，而糖含阳的成分最多。在营养学里蛋白质与脂肪是区别开的，而在阴阳学里两者别无区别。两者都属阴，只是脂肪含阴的成份比起蛋白质更多一些。热量是可直接吸收的能量，是阳。每克脂肪含热量9千卡，说明脂肪的能量密度大，即分子的运动不活跃，是阴；每克蛋白质含热量4千卡，说明能量密度相对低，即蛋白质较比脂肪阳性高，较比糖类阳性低。脂肪与蛋白质主要用于构成细胞或储存体内，其作用是阴；而糖是活动的能量，是阳。脂肪越多阴的含量越高，越需要属阳的调料来调和，这样才可增强味道。

甲：具有辣味的调料与蔬菜

肉类需要分解后重新组合才能被人体吸收。属阴的肉类为了分解首先要变成阳。为了使属阴的肉变成属阳的肉，需要跟属阳的调料拌在一起，这样分解比较容易。所以肉要跟调料搅拌在一起食用才可口，因为调料有促进胃肠蠕动和消化液分泌的功能，同时又有分解作用。肉容易变质，说明肉适合细菌生存和繁殖，细菌喜欢又暗又湿的肉，即喜欢阴的地方。在变质的肉上撒一些属阳的调料，细菌会被消灭，肉可能会恢复原味。吸血鬼是喜欢暗湿的阴物，神相对属于喜欢亮与干的阳物，所以属阴的吸血鬼不喜欢属阳的大蒜、光，及象征神的十字架。属阴的细菌不喜欢属阳的调料而会死掉，细菌繁殖使肉变质，这时撒一些调料又可以恢复肉的原味。

热带地区的食物调料很丰富，那是因为夏季人体的大部分能量转移到胳膊、腿等运动器官上，到达胃肠等消化器官的能量相对减少，容易引起消化不良，又由于天气热而潮湿，食物容易变质，所以要多食用一些既能消菌又助消化的调料。咖喱属综合性调料，相当于把上面提到的各种调料搅拌粉碎成的末。这些调料属阳，其分子活动较为活跃，所以会发出浓厚的香料味；肉类，分子活动相对迟钝，所以没有特别的味，即使有味也只是一些令人作呕的腥味。这种腥味属阴，它使人体变得消沉，停滞，而调料恰好抵消了肉的这种副作用。调料均有作为调料的共性，同时根据拌在一起的不同成分各自发挥的作用也不同，食物的味道也各具特色。

生姜与大蒜：生姜与猪肉较匹配，牛肉则与大蒜较匹配。

“阳”分为太阳和少阳，太阳使能量扩散，少阳使能量上升；“阴”分为太阴和少阴，太阴使能量收敛，少阴使能量下沉。猪属少阴，能量下沉，需要用能量上升的少阳来调和。牛有扩散能量的性质而牛肉是非生命体，阳的成分不足，属阴，需要用扩散能量的大蒜来调和。

桂皮：桂皮色泽暗红，具有跟心脏等同的气色，有促进血液循环的作用。患有风湿性关节炎的人，如果阴雨天症状加重的话，可以通过食用桂皮来减轻病情，如桂皮茶、桂皮面包、用桂皮做的柿饼汁等。女性因寒冷引起的通经也可通过食用桂皮减轻症状。在韩医学里桂皮常常用于促进血液循环。

萝卜：萝卜属根茎植物，甜中带有辣味。根有使气上升的作用，辣味则促进胃肠的消化功能，都属阳的作用。烹饪鱼的时候放些萝卜更增添鱼香；生鱼片要放在萝卜丝上才更增进食欲。鱼生活在水里，属阴，阴有害于人体，所以需要带阳性的萝卜来调和。比起熟鱼，生鱼的阴性更强，所以要蘸一些阳性强的芥末食用，才能更好地调

和生鱼中的阴性。

荞麦色泽暗黑，属阴，吃冷面或荞麦面时要就着萝卜泡菜，或将萝卜切碎成末放进卤水里跟冷面一起拌着吃，才能更好地调和其中的阴性。

乙：碳酸饮料：

制碳酸饮料时添加水（阴）和糖（阳），阴阳调和均匀，味道可口，备受大众喜爱。特别是由于剧烈运动流了很多汗、浑身精疲力尽时人们特别想喝碳酸饮料，因为碳酸饮料不需要复杂的消化过程就可以直接被人体吸收糖和水分。运动量大时大部分能量都集中到胳膊和腿上，自然属阴的消化器官功能降低。碳酸饮料中所含的苏打属阳，具有促进消化功能的作用，喝了含苏打的饮料感觉比喝一般的糖水更舒爽。

可口可乐：碳酸水里添加可可豆精制成。可可豆是高乐高豆中的一种，常用于制作巧克力。可可豆外包坚硬的果皮，属坚果类。坚果类发散能量的力量（阳）很强，而制作可乐或巧克力的时候要炸出里面属阴的油，其发散能量的力量更为强大。可可豆所含的主要成分的阳的作用与储存能量的脂肪的作用对立中保持平衡，可是在加工成可乐或巧克力时要抽出脂肪成分，阳的作用摆脱阴的制约而变得更加旺盛。可可豆含咖啡碱，而咖啡碱具有阳的作用。

天气炎热或剧烈运动时人体需要消耗能量，储存在体内的能量需要可乐成分来分解，所以我们会觉得喝了可乐既爽口又爽身。可乐就这样以阳的作用来分解储存在体内的脂肪，提供给人体能量。可乐成分阳的作用极强，它甚至可以分解坚硬的骨质，比如嘴里长时间含着可乐，然后上下磨牙，我们会感觉牙齿发涩。吃了油腻的东西，喝一口可乐，我们会感觉口胃清爽，那是因为可乐有分解脂肪的作用。空腹喝过多可乐，可能会引起胃溃疡，因为可乐会分解胃壁或十二指肠。所以空腹喝可乐会感觉不舒服。可乐颜色微黑，味道微酸、微涩，这是可乐的阴性。

可乐阳的作用过于强烈，具有毒性，有害于人体，味道也不好，可乐的阴性恰好抑制了这种阳性，而这种阴性具有收敛和提供能量源的作用。

透明的碳酸饮料（汽水、生姜饮料、瓦斯水）：冷饮终究要削弱消化功能。冷饮妨碍消化液分解食物，而碳酸水含的气泡刺激消化器官，使其受到伤害。可乐的作用过于强烈，消化系统有障碍的人喝了可乐可能会引起腹痛，甚至腹泻。所以从消化系统的角度看，可乐是阴，透明的苏打水是阳，其中镇迪液中含有属阳的生姜，所以阳的成分更多些。

丙：酒：

酒属阳性。喝酒脉搏跳动加快、脸色变红，说明有阳的作用。酒具有挥发作用。挥发说明分子活动活跃，属强性阳。酒有啤酒、葡萄酒、津液、郎姆酒、伏特加酒、威士忌、白兰地等。其中蒸馏酒是用加热时蒸发上升的酒精制成的，所以阳性更强。酒精度数越高阳性越强。

啤酒：在酒类中啤酒属阴。啤酒的原材料是大麦，大麦属阴，因为是阴性，在阴的季节—冬季里发芽。为了增加啤酒的苦味，发酵时要放啤酒花。啤酒花味苦，容易使人发困，常常用于安神即有阴的作用。啤酒里含有阴性和气泡，无碍于消化。刚喝啤酒可能会有所兴奋，但由于它的本质是阴，所以不久就会发困，有些人睡眠不好时通常喝啤酒。

葡萄酒：葡萄酒跟啤酒相比是阳，而跟其它酒相比则是阴。白葡萄酒白色，属阳，而红葡萄酒属阴。红葡萄酒呈红色貌似阳性，但它是用黑葡萄酿制成的，属阴。鱼较比肉类更接近阴，为了阴阳调和，喝白葡萄酒适宜吃鱼，喝红葡萄酒适宜吃牛肉。葡萄较比其它水果酸度高且发涩，酸与涩属阴，有收敛作用。酒首先是阳性所以具有辣味，促进胃液分泌和胃肠功能，喝酒时适宜吃肉类食品。酒有助于能量化作用，所以喝酒使人有生机，使人容易兴奋、心情舒畅。

威士忌：把啤酒放入用火薰过的橡树桶里长时间发酵便可酿出威士忌，其颜色比伏特加深。较比伏特加威士忌的阴性更强。在阴暗的地下室里储存时间越长（增强阴性过程）阴阳调和得越好其味道也越发甘甜醇美。威士忌是蒸馏酒的一种，用属阴的啤酒酿成，具有很强的阴性。它下沉到人体的阴性部位——生殖器刺激情欲，所以饮少量的威士忌可得到春药的效果。

伏特加：伏特加是阳中强阳，气上升，使人兴奋。俄罗斯人生活在寒冷的北方，生理功能容易停滞，伏特加对他们再好不过的饮品。伏特加的阳性过强，饮用时最好参一些有收敛作用的阴性食物——酸柠檬或酸橙汁，味道会更加芳香醇美，而且还可以减轻由过强的阳引起的副作用。而威士忌本身属阴，不必加柠檬或酸橙汁。威士忌的阴阳相对均衡，所以即便过量也不会引起太大问题，但像伏特加、津液等白酒空腹喝的话喝不出酒的醇香，又由于其过强的分解作用，如果不以肉类做下酒菜，会伤害胃肠。空腹喝白酒容易患胃溃疡，也就是说白酒是肉类最好的消化剂。

蒸馏酒：蒸馏酒对胃液分泌、血液循环有很强的促进作用，所以下酒菜最好吃一

些奶酪或肉类等，空腹喝蒸馏酒同样有害健康。

甜味：甜味是碳水化合物的味道，给人提供能量。甜味具有阳性，可以促进生理活动但不能提供能量。而圆葱、桂皮甜度高且可当食品即除了调味还会提供能量，所以较比其它调料用得范围更广一些。

甲：甜味的药效：

食物与否取决于甜味。甜味并非单指像糖一样的甜。一杯水里添加1/4克糖，虽然甜度很低，但也是甜味。米饭有甜味、未加糖的面包有甜味、肉也有甜味；萝卜、圆葱、胡萝卜，甘蓝也有甜味，水果更不用说。大部分食物都有甜味，由于参合的成分不同，其味道和作用也各有不同。

镇痛、镇静作用：甜度最高的食物当属蜂蜜，甜是阴阳和谐的味道。带甜味的食物较比其它食物阴阳相对和谐且滋养身体，所以我们吃的食物都有甜味。肚子疼特别是胃痉挛时吃一些蜂蜜可以减轻病痛。根据阴阳原理，能量要在凝聚与分散中保持平衡，而痉挛只有凝聚没有分散即肌肉只有收缩没有放松，所以引起疼痛。

甜味作为阴阳和谐的味道，可以促使阴阳中作用强烈的一方转化为另一方，使阴阳保持平衡，这是太极的统一原理（通常被比作母亲或上帝）。宇宙间不存在绝对的优与劣，人也一样，出众的人物有短处，看起来一无是处的人也总能找出他的优点。母亲或上帝决不偏袒一方而忽视另一方，总是一视同仁地给予爱与鞭策。正如肌肉痉挛——阳的作用不能转化为阴的作用时，糖促使阳转化为阴，使肌肉放松。胃痉挛时在开水里加一些蜂蜜喝下去犹如冷冰遇热水，病痛瞬即消失。打嗝是由横膈膜周期性痉挛引起的，这时含一口白糖，在嘴里融化以后慢慢咽下去，打嗝症状即可消失。

解毒效果：甜味可以缓解任何形式的过强作用。做菜时若辣味或咸味过强影响了菜的味道，可加一些白糖来稀释辣味或咸味，这种作用使糖具有解毒效果。所谓毒简而言之就是阴阳中的一方发生过强作用而破坏了阴阳和谐，甜味可以舒缓偏向一方的强度。甜味调和阴阳，所以常被比作中介，甘草（即甜草）的作用就是解毒。

滋补效果：甜是能量源的味道，消耗能量多的人适宜多吃甜食。甜食较比其它食物容易消化，消化功能低的老人、患者及病后恢复中的患者也适宜多吃甜食，特别是蜂蜜。蜂蜜除了提供能量还有增强脏器功能的作用。白糖之类如果停止食用效果也随之消失，而蜂蜜吃了一段时间即便停止食用效果仍会持续。甜味激活各种生理作用，属少阳，甜味丰富的水果与谷物大都属少阳。

乙：谷物的甜味：谷物的甜味可以激活人体的所有生理作用。谷物与水果以阴阳来划分的话谷物是太阳，水果是少阳。谷物缺少阴性水分，而水果含水丰富且有酸味，有收敛生理功能的作用。水果带有属阴的酸味，是阳中之阴。谷物中大麦、小麦、燕麦等属阴性食物，而大米、糯米属阳性食物。随着加工技术的发展，谷物大都被捣精，其味道和性质变得都差不多，而没有捣精的谷物，味道与性质有差异，容易识别阴阳。不过捣精的谷物也无妨，白种人涂了黑色就能变成黑种人了吗？

大麦、小麦、燕麦等不易消化，消化功能低的人食用后会感觉腹部充满气体，燕麦对便秘有功效就因为它不易消化。不易消化说明分子活动迟缓，属阴，这种阴性谷物略带异味儿。

大米：大米容易消化且无异味，所以不论东方人还是西方人都喜欢吃大米。大米中南方米粘性小更容易消化，属阳。北半球的西部较比东部阴冷，在同一纬度上西部要比东部冷且潮湿。生活在西部地区的人消化功能发达，因为大部分能量都被胃肠收敛。由于胃液分泌多，吃谷物消化过快，所以他们喜欢吃肉类食物。而东方人较比西方人消化功能低。热带地区的人能量容易散发，消化功能较低，所以东方人较比西方人更喜欢吃谷类食物，尤其是容易消化的阳性大米。

在东方人中，位居北部地区的韩国人和日本人较比南部地区的人消化能力强，喜欢吃阴性较强的糯米和粘性大的大米，而南部地区的泰国、越南、菲律宾人，消化能力相对弱，喜欢吃南方米。粘性大的米水分相对多，属阴性，粘性低的米相对干燥，属阳性。南方米用英语叫长米（long grain rice）。饱满、圆润是能量充满其内的形象，这种物质属阴；瘦长是能量伸向外面的形象，这种物质属阳。南方米跟北方米但从外形特点也可判断出南方米属阳性。

玄米：玄米与一般大米是同一种，只是玄米是没有捣精的米。剥下稻子外层的皮得到的就是玄米。玄米不好吃也不容易消化，所以人们要把玄米加工成精米。根据玄米的捣精程度分七分米和五分米。七分米捣精程度高，在过去这种米很贵，可说是富贵人家的专利品，穷人吃不起这种精米，只能吃廉价的玄米。现今社会人们考虑到健康问题，开始关注起玄米来，吃七分米反而被视为野蛮。

大米是阳性谷物，可以滋补体内阳性。食物中属种子的阴阳调和得最和谐。种子内部是阳的话，包在外面的皮膜则属阴；阴性随着阳性壮大、强硬，这是要调和阴阳的生命的本能。一个生命体若阴阳偏差过大，就无法维持生命。去掉种子的皮膜专吃

里面属阳的部分，阴阳失调就容易生病。所有生命体为了维持生命要保持阴阳相对平衡，属阳的部分发生作用，属阴的部分要以相反的力量抑制阳的作用，才能使生命体内的阴阳保持动态平衡。大米内部储存着能量，时刻有穿出去的倾向即发芽的需求，所以大米呈白色，属阳。大米外的皮膜有收敛作用，是阴性，所以玄米的颜色发暗。

维持生命需要能量，所以同一种食物人们也要吃储存能量的部分。随着科学技术的发展，机器代替了体力劳动（肌肉运动）。人们参与体力劳动的机会相对减少，可又习惯于吃好吃的部分即阳性成分。人作为阴阳和谐的生命体，长时间偏食阳性成分导致阴阳失调，结果出现各类疾病。体内细胞吸收过多的营养，却不受阴的约束，犹如脱缰的野马，随意增殖增量，其结果患的是癌症。以大米为主食的韩国人和日本人长期吃精米，缺乏阴的制约，容易导致各种疾病。我们偶尔会听说癌症患者经过长期食用玄米疾病得到痊愈。这说明玄米补充了阴的不足。以大米为主食的人适宜常吃玄米，以面为主食的人适宜常吃全麦。

玄米与糖尿病：长时间吃热量高的阳性食物导致现代人常患糖尿病。随着机械化的实现，人们参与体力劳动的机会越来越少，大量热量储存在体内没有机会消耗，致使胰腺分泌出现障碍，导致糖尿病。胰腺有促使细胞吸收糖分的作用，血液中糖的含量高需要胰腺来促使细胞吸收糖分。经常从事体力劳动，细胞活动旺盛，消耗大量的能量——糖，细胞处于饥饿状态，胰腺容易使细胞吸收血液中的糖，而现代人糖摄入量高又没有机会消耗，使胰腺不能发挥作用。血液中的糖需要处理，而细胞已经饱和，胰腺便失去了存在的意义。分泌胰腺的郎格罕氏岛的贝塔细胞得到不需要胰腺的命令后不再分泌胰腺，这就是糖尿病。

上面是根据易经的阴阳理论推测的患糖尿病的过程。古人很少患糖尿病，因为他们为了获得一些肉类食物要在高度紧张中奔波于猎场，人体大量分泌肾上腺激素以分解碳水化合物。为了吃到米饭要在水田挥汗耕作，为了吃到雪白的米饭又要不停地踩捣米机，在食物中摄取的热量通过劳动大部分消耗掉，胰腺不停地分泌，所以他们几乎不患糖尿病。

小麦：麦出产于阴凉的北欧。较比产在泰国、越南等热带地区的大米，更具阴性，且略带苦味，属阴性植物。欧洲人常吃这种食物，所以容易发胖。利用这种阴性可以治疗由阳性过强引起的疾病。精神属阳。阳性体质或常受刺激的人精神常处于兴奋状态是阳性过强所致，可能还会导致失眠、不安、焦虑等症状。这时如果吃麦类食

物，麦的阴性作用可以减轻这种症状。麦的表皮含阴成份高，所以最好吃全麦食物。

月经前常出现的并发症，大都是因属阴部的生殖器功能变弱引起的。多吃全麦，生殖器功能提高，月经前症状会消失。大麦不是药而是食物，其药理作用不强，需要长时间坚持食用。

玉米：玉米的阴性较比大米、大麦、小麦等谷物更强、更原始。玉米个子较高，叶子椭圆，玉米穗不如大麦或小麦尖锐。碰到大麦或小麦穗我们会感到针刺一样的疼痛，而玉米棒尖端有穗，穗柔软不会扎人。这种外形特点告诉我们玉米较比其它谷物更具阴性。玉米接近于阴性蔬菜，它介于蔬菜与谷物之间。吃了肉类食物特别是油炸鸡我们会想吃玉米，因为玉米具有阴性蔬菜的性质，跟阳性肉类一起吃，阴阳调和得比较均衡。在阳性极强的太阳下暴晒玉米，其收缩性（阴）使玉米粒变得生硬，若给加热会爆发形成玉米花儿。玉米粒里面有很大的胚芽，它时刻要穿出体外，是典型的阳。玉米的胚芽（阳）和外包的皮（阴）力量均衡而强大。在五脏中肾脏属阴，它凝缩了最基础的阴与阳，玉米酷似肾脏，有滋补肾脏和利尿的功效。但玉米皮较比整个玉米粒利尿效果更为显著，喝玉米酒更是锦上添花。利用玉米的这种功能可以治疗淋病、高血压、浮肿、肾结石等症。含淀粉（阳）少的、未成熟的玉米含有更丰富的铁、钙、镁等矿物质。牛奶配玉米不仅味美，还会调和对人体有用的成分。睡一觉醒来，没有受到任何刺激、人体内的阴阳尚未被破坏的前提下我们常常想吃些玉米泡牛奶，其理由就在此。

土豆：土豆叶宽而柔软，是阴的形态。生吃土豆犹如生吃肉类难以下咽。我们知道土豆芽中含有氰酸钾，这种成份有毒，有害于身体。土豆释放出令人作呕的味道，恰好防止人体摄取有害物质。土豆要用阳性强的油烹炸味道才更香。由于胃酸分泌过多而受苦的阳性体质人，每天早晨喝土豆汁可以治疗其消化性胃溃疡。

胡萝卜：胡萝卜呈橘红色，红色在太极里象征阳，是阳性植物。植物的根通常分叉，而胡萝卜的根不分叉，径直伸向地下。根的倒三角形状犹似燃烧的火炬。叶子宽的通常是阴，而胡萝卜叶子窄又分叉，表明它是阳性植物。人体中最火亮的部位是眼睛，胡萝卜有助于眼的功能。视力的好坏在昏暗的环境里最容易体现出来。夜晚视力不好的夜盲症患者常吃胡萝卜会得到显著效果，因为胡萝卜的阳性可以战胜黑夜的阴性。人体内的肝脏是倒三角形，也属阳。胡萝卜的外形酷似肝脏，有增强肝功能的作用。胡萝卜含有丰富的纤维，纤维相当于皮肤、乾卦、筋膜，胡萝卜可以治疗皮肤

病，缓解运动器官的疲劳。

咸味：

吃咸的就想喝水。盐和水如同阴和阳、男和女总是相互吸引。通常情况下盐总是湿漉漉的，而水放久了会变咸（海水）。人体需要盐是为了保障体内水分。水是典型的阴，盐是典型的阳，水想把宇宙万物收进海底，而水的结晶体——盐总是要爆发，平锅里放一些盐加热，我们会看到盐受热后四处乱蹦的样子。在过去用有咸味的草席和盐搅在一起制作炸药。硝化甘油是炸药的原料，用来治疗心绞痛，或用于冠状动脉扩张剂，即以爆破岩石的阳性作用来扩张血管。伟哥也含有医治心绞痛的成分，但它更有扩张生殖器血管的作用，所以也用以治疗阳痿等症。咸味有阳的性质，常常用作炸药的原料，而在人体常常用于扩张血管、促进血液循环。

吃肉要放盐，一方面因为肉不易消化，要借助具有爆破功能的阳性盐的作用，一方面也因为肉有生命时通过血管吸收盐，没有生命就要人为地放一些盐使其发生作用。

甲：肉类

肉本身有咸味，属阳。鸡肉、牛肉、猪肉、鱼类中鸡肉的阳性最强，而鱼则阴性最强。鸟总是向高处飞行，所以较比野生动物更具阳性；鱼生活在水底，具有更强的阴性。

鸡肉：鸡虽属鸟类，但不能飞行，所以较比其它鸟更具阴性。喜欢吃鸡肉的人性格比较内向、细心、消化功能较低。偏阴的人需要阳的补充，所以大都喜欢吃鸡肉。美国有这样的俗语：黑种人生活的地方到处是鸡骨头。皮肤黑、臀部发达的黑种人属阴，喜吃偏阳的鸡肉。

鱼类：鱼生活在昏暗的水底，偶尔动作也较迅速，但一般情况下表现得极为悠然，而且游泳的时候主要用笨拙的身躯而不用相当于四肢的鱼鳍，由此可知鱼是阴性较强的动物。随着机械化的发展，人们习惯于吃精米（阳性部分），这成为糖尿病、高血压、癌症等的主要病因。鱼既有强的阴性作用，又有肉的味道，这种患者可以用鱼代替其它肉类，所以鱼的强阴作用受到现代人的青睐，而且鱼既有肉的味道，对人体的益处又少。但有脊椎的鱼跟未进化的无脊椎海物如：鱿鱼、贝壳、虾、螃蟹等的性质有区别。未进化的海物较为单纯（属阴性），它们含有较高的胆固醇，胆固醇作为脂肪的一种积于动脉壁用于构成细胞壁，是阴性物质。海物体内胆固醇含量高也说

明它们属阴性动物。

猪肉：在野生动物中猪肉含阴较高。猪肥胖，性格悠然，不紧不慢，如同身体肥胖的人，喜欢吃猪肉的人通常性格比较悠然。中国人向来喜欢吃猪肉以致塑造出中国特有的民族精神——“慢慢地”。猪肉阴性较强，可给阴性部位的生殖器提供营养。没有生命的肉属阴，被吸收到阴的部位——生殖器，并促进生殖器的功能。

猪肉与白酒：猪肉属阴，提供给生殖器营养，但其营养活性较低，这时若能喝一些白酒，如中国的茅台（60摄氏度）等，犹如雪中送炭，有助于提高能量的活性，起到壮阳补肾的作用。我们在中国高级饭店食用的菜肴大都是易经专家们为拥有3000多宫女的帝王精心研究调配而成的，他们绞尽脑汁、煞费心思地苦思冥想的，都是如何增强帝王的阳性。含有较高性能量的阴性猪肉、牡蛎、鸭肉、鳖、蛇等都能起到春药的作用，若再能喝上促进阴性作用的白酒，老人也会享受到妙手回春的感觉。有人在中国逗留的一段时间里，吃遍山珍海味后阳萎病得到医治，正说明了这一道理。

海参：海参不愧是海里的人参。人参有壮阳补肾的作用，而海参是海洋里的补肾药。海参生活在海里（阴），颜色呈暗黑（阴），令人嫌恶（阴），是退化的海物。在人体中颜色发暗，令人嫌恶，处于退化状态的部分是生殖器。“物以类聚”，相似的东西之间总是容易沟通，即阴可以增强阴的作用，所以海参可以增强生殖器的功能，但一定要饮用促进阴的活性作用的阳性白酒。

鸭子：鸭子不能飞，是鸟中属阴的动物。鸭子生活在河边（阴），而且屁股部分很发达，走起路来扭扭歪歪。屁股位于身体的下部（阴），血管分布少，活动迟钝。屁股部位发达的动物具有很强的阴性作用，吃这种动物的肉，其阴性作用会传到人体下部。吃鸭肉也要喝促进阴性作用的白酒，这样可以增强男人的阳性功能。

甲鱼：属爬行动物，令人嫌恶，比较原始。甲鱼有坚硬的外壳，坚硬说明较比能量物质化作用更强，属阴。甲鱼遇到危险情况会把四肢和脖子缩进壳里，阴性强的动物喜欢收缩。光吃甲鱼能量被收敛，不能促进阴的活性，所以烹饪甲鱼（龙）时通常要放阳性的鸡（凤）长时间炖煮，这种中国料理叫龙凤汤。长时间炖煮也能增加阳性，若再能喝上几盅白酒，更会增强阴的活性。

鳗鱼：鳗鱼生活在河里，呈暗色，脊椎长而发达，是阴性动物。韩医认为脊椎与生殖器同出一源。鳗鱼的副交感神经（引起性兴奋）多分布在盆腔，退化后跟脊椎骨相接而且分叉，这表明其功能发达。脊椎骨发达的动物副交感神经也发达，所以性功

能也强。鳗鱼强健的脊椎骨可以使其逆着瀑布上游，而且鳗鱼的形态酷似男性的生殖器，以“物以类聚”的原理，常吃鳗鱼可以强健脊椎骨，治疗腰痛，增强男性的性功能。鲨鱼鳍、燕窝汤等中国高级烹饪大都有壮阳补肾的功能。

精：人的根是“精”。精以食物形式存在于人体，阴阳和谐的动物是最好的精的原料。要了解肉的营养，就要理解精。“精”字是“米”字旁加“青”字构成的形声字，寓意在：表达精神焕发的米。“米”字的寓意在：表现阴阳分布均衡的“十”字中向四周散发能量的形象。所谓“精”是指通过植物、动物生成的元气发生物质化作用以前的原料状态。“精”是“气”的另一种表现形式，可以重新转化为“气”，犹如水随着外界温度一会儿变成冰，一会儿变成水蒸气。

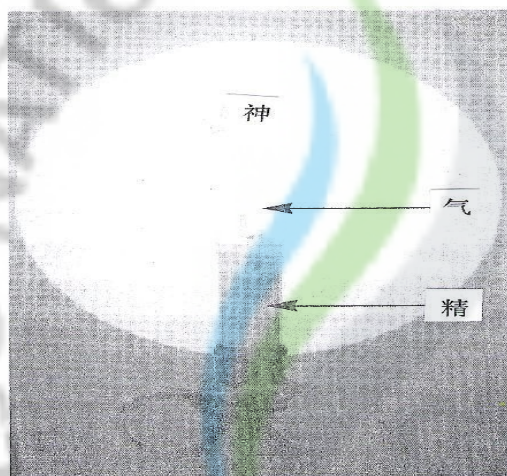


图2-20 精气神的关系

“精”是能量转化为物质以前的能量，“气”是“精”完全转化为能量时的状态，“神”则以“气”控制人体。“精”以能量化作用转化为“气”，“气”再通过能量化作用转化为“神”。“神”以物质化作用（能量凝聚）转化为“气”，“气”再次发生物质化作用转化为“精”。如果说肉体是阴，那么属于能量的“精，气，神”就是阳。三种阳可以分为三种阴阳：“精”是阳中之阴，“气”是阴阳的中间，“神”是阳中之阳。

在东方国家，“心”又叫“精神”。在韩国古典医书里脑被称为“精明之府”，“神”来自大脑。“精”充满骨髓，脑是骨髓之海，即脑由“精”凝聚而成，“精”储存在阴性极强的脏器——肾脏内，肾脏支配生殖器。“精”藏于“神”，“精”化为“气”的地方就是生命之门——命门。在修道人眼里“精、气、神”是“三宝”，

他们的修炼目的通常是最大限度地保存这“三宝”，图2.20形象地表现了“精，气，神”三者之间的关系。修道之人认为要聚大量的“精”，才能充满其“神”，才能使其“神”与上苍的“神”进行交通。上面提到的壮阳补肾之菜肴有增加“精”之功效，这在东方文献里有记载。“精足”并非单指性功能的增强。“精足”，“气”就多（气即力之本源），人就可以不知疲倦地工作、学习，“英雄好色”就是这个道理。“精”充裕可增强大脑功能，使人精神气爽，修道者为了悟道要蓄“精”，其理由也在此。

阿尔茨海默氏病，即痴呆症的治疗与预防可能要通过多吃补精的食品或韩药得到治疗。“精”充足可以延年益寿，以致悟道。即便达不到悟道，在实际生活中如果能持续两周吃“精”量丰富的食物，女人会变得红光满面、善解人意、大脑清醒、减少失误、性生活满足。而男性性功能增强，延长做爱时间，增强性高潮时的强度。

牛肉：牛性格温顺酷似慈祥的母亲。据说牛叫声接近于宇宙的中心波。印度的“妖技”找到跟牛叫声相近的声音（aum）作为咒语，并通过反复诵读达到自身的波与宇宙的波产生共鸣，使自身的阴阳跟宇宙的阴阳相一致。牛较比其他动物阴阳均衡，近乎于人的阴阳，但要比人更倾向于阴，而且这种阴有变为阳的趋势。以方位来说明的话，属于北、北东位置；以季节来说明的话，属于由冬转为春的那段时节。动作愚笨是阴，但头上有角预示正在转化为阳，是阴中有阳在萌动的形象。牛是阴阳相对和谐、适宜于所有体质的人，而且牛肉提供人体需要的能量。牛肉不参杂其他杂味，所以大部分民族都喜欢。胖人想吃肉时最好选择牛肉，因为牛肉的能量化作用较强，储存了一冬的物质吃了牛肉也会开始分解成能量。虽然没有科学考证但根据阴阳原理可以推测，如果不吃其它肉只吃牛肉的话，牛肉不但不会储存为脂肪而且会把储存的脂肪也分解为能量消耗掉。其作用微弱而迟缓，但如果长期食用，其作用的总和会产生很强的效果。

牛奶：牛奶也是阴阳和谐的食物。所谓阴阳和谐就是含有人体生长活动需要的能量和物质成分。

鸡蛋：牛奶呈液体状，而鸡蛋呈半固体状。鸡蛋使人联想到小鸡打破坚硬的蛋壳扑打着稚嫩的翅膀蹒跚走出蛋壳的样子。如果说牛奶的作用向上，鸡蛋的作用则是向下的。牛肉和鸡蛋都属阴阳和谐的食物，但并非指以50：50的比例绝对均衡。若说牛奶阴性偏强，鸡蛋则是阳性偏强的食物。这里说的阳性是指蛋青和蛋黄搅和以后的阴

阳偏差。若把蛋青和蛋黄再分成阴阳的话蛋青是阳，蛋黄是阴。蛋青在外活动活跃，是小鸡的前身，属阳，而蛋黄在里圈，蛋青生长为小鸡时要提供营养物质，是阴。蛋黄含胆固醇高是能量的储存形式——物质形态（阴），若跟蛋青一起吃可以分解被摄取的胆固醇。



图2-21 突破硬壳的种子的发散力量

乙：蔬菜

坚果类：花生、核桃、栗子、松子、榛子或开心果（西方银杏）等坚果类，可以促进体表血液循环和新陈代谢，降低胆固醇。坚果类是被厚厚的坚硬的外壳包裹的脂肪性种子。外壳有收敛能量的阴的作用，而种子有通过消耗能量生出新芽的阳的作用。外壳越厚阴的作用越强，阳的作用也相应地变强（图2.21）

一般情况下，阴的作用强的人容易患高血压。阴性人把能量转化为物质的作用强，对脂肪和胆固醇不是分解、消耗而是储存起来。阴性人动作缓慢、不易激动，比起出外旅游更喜欢躺在沙发上一边吃土豆片一边看电视，即只要储存不肯消耗。这种生活方式持续下去，体内脂肪越积越多。因为不善于活动，出汗机会少，毛细血管越来越窄，血液提供不足，体内细胞由于得不到足够的营养开始向大脑抗议，大脑向心脏发号施令，心脏得到命令开始做抽水式运动，可是毛细血管已变窄，血液不能提供给细胞，结果压力加大，血压上升。

这种状态持续久了，提供血液的心脏本身也由于积了太多的胆固醇而变窄导致心绞痛，若血管完全被堵住就是心肌梗塞。心脏得到充分的营养时进行强有力的抽水式运动，营养供应不足就会精疲力竭，失去心脏的功能。这些都是阴的作用强、阳的作用弱引起的疾病。

坚果种子要发出新芽的力量极强。常吃坚果，毛细血管会得到疏通，体内细胞获得能量，末梢血液循环也恢复正常，血压就会下降。因为阳的作用增强，储存在体内的脂肪和血液中的胆固醇开始分解为能量，血脂和胆固醇的指数也会相应地下降。紧贴于冠状动脉壁上的胆固醇得到分解，冠状动脉畅通，心绞痛与心肌梗塞也便迎刃而解。坚果内含的脂肪属非饱和脂肪（液体油），可以分解贴于血管壁的饱和性脂肪（固体油）为非饱和性脂肪，犹如汽油可溶解粘性油脂，油可分解油。另外坚果类含HDL胆固醇（高密度脂肪蛋白）丰富，可以消融贴于血管壁的胆固醇。

美国的一所医科大学作了一个试验，就是看核桃是否真的能降低胆固醇的指数。他们把应试者分成两组，一组不吃核桃，另一组每天吃两颗核桃，经过一个月的观察发现每天吃核桃的一组其胆固醇的含量与血压明显下降。

坚果的硬壳里面有一层棕色的壁膜，味涩，这些都是阴的标记。这壁膜含有丰富的丹宁成分，有收敛作用。长时间咳嗽或泻肚，体内能量近乎消耗殆尽的时候，把坚果的壁膜熬成水后连喝几杯可以见效。阳性人若过于活跃、好动、血液循环过快，吃坚果时跟壁膜一块食用，可以补充阴的成分。吃东西时最好皮和瓢一起吃，以免能量失衡，这样壁膜的作用与果子的作用相互抵消保持整体和谐。药用时则可提取需要的部分以治疗由阴阳偏差引起的疾病。

所谓西药是在不计其数的物质成分中单提取需要的一种成份而制成的，这种药不受其他成分的牵制，作用过于偏斜，容易引起副作用。所谓毒简单地讲就是阴阳一方的作用过于强烈，因为不受其它成分的牵制，在任意扩张力量中给人体带来的强烈的副作用。可以说凡是西药，都有毒。

阴性味：酸味、苦味

大部分食物甜中略带酸、苦、咸、辣。其中酸与苦属阴，辣与咸属阳。吃酸东西我们会打冷战；剧烈运动或流太多汗我们会想吃酸东西。酸味收敛生理活动，属阴。吃苦东西，会感觉不舒服，甚至想呕吐，因为苦味一向威胁着活动（阳）的生命体，生命的维持需要阳性。粪便具有苦味，因为对生命有用的成分都被人体吸收，且调和阴阳后剩下的只有阴的成分。治疗发烧、脉跳过速等阳性病常用桂宁、抗生素。像肾上腺皮质激素等退烧药和消炎药带有苦味，阿司匹林有酸味。

（1）酸味：水果大都甜酸。甜提供给人体的能量，而酸味有收敛能量的作用。水果带酸味是因为吸收了秋季的能量。水果甜且带有酸味和水分，是阳中带阴的

食物。

柠檬、酸橙汁、橘子：柠檬酸度高，一次不能吃太多。酸味有害于身体，所以人体本身拒绝吸收过多的酸味。柠檬除了酸味还有很浓的果香。这是因为果子的分子活动活跃，通过鼻子刺激到嗅觉神经。味儿也分阴和阳。人们喜欢阳性的香味，厌恶阴性的臭味，因为香味促进生理活动，臭味抑制生理活动；香味促进胃肠功能，遏制恶心症状。柠檬酸有收敛能量的作用，其香味又可消除恶心症状。鱼腥味属阴，抑制消化，这时滴一些柠檬汁，阴阳得到调理，腥味即刻消失，有助于消化。橘子跟柠檬的作用差不多，但是要比柠檬甜，酸度也没有柠檬高，所以较比柠檬更接近阳。烹饪牛肉时可放一些橘子皮来补充牛肉缺失的阳，使牛肉更加香嫩可口。中国有名的烹饪——陈皮牛肉就是这样烹制成的。伏特加酒阳性强，跟柠檬很匹配，因为伏特加酒过强的阳性可以通过柠檬得到收敛。酩酊大醉后容易心跳过速，这时喝一些柠檬汁可以缓解症状，半生不熟的芒果也有这种效果。呕吐时饮酸橙汁（青绿色的小柠檬）或菲律宾酸橙会得到显著效果。韩医上常用橘子皮和其它药材煎熬后，用于治疗所有由酒引起的病症。

妊娠初期血流量要比常人增加20~30%，也就是说血液循环接近于喝醉酒的人。阳的作用过强，大量能量排出体外，胃肠功能减弱，所以妊娠期有呕吐症状，而且由于胃肠功能减弱、消化能力降低，人体本身也拒绝接受食物。这时喝加酸橙汁的苏打水可以减轻症状。饮用量要多而频，一天至少要喝三次，坚持喝数日，方可见效。经常闻柠檬味也会见效。妊娠初期血流量突然增加孕妇不能适应这种变化而常常出现呕吐现象，特别是早晨刚睡醒时症状明显加重，过了一段时间适应以后症状自然会消失，这是因为清晨是阳性萌动时期，血流量比其它时间大。正常人在清晨切脉时会发现脉搏跳动强健有力，而妊娠的妇女更是如此，所以在韩医上可通过切脉来判断妊娠与否，因为妊娠期脉跳象喝醉酒的人，有下滑现象。

苹果：苹果出产于寒冷地带，味道微酸且凉，不易消化，属阴。消化功能低下的人不适宜常吃苹果，即使吃也要吃煮熟的苹果卤或苹果酥，火（阳）可以消除苹果的阴性，增加苹果的甜味。苹果中富士属阳，适宜消化功能较低的东方人食用。富士比其他苹果甜，含阴少，容易消化。

梨：梨含水分多且有诸多小颗粒夹杂在里面。颗粒越多阴性越强。较比西方梨，韩国的梨水分更丰富，颗粒更大，阴性更强。梨有助于改善气管功能，可用来治疗慢

性气管炎。肺、支气管等呼吸系统是阳中之阴，位于横膈膜上部，主要作用是吸入氧气。慢性气管炎由缺少收敛元气的阴所至，且阳性也有所损失，若在器皿里放一些梨和属阳的蜂蜜长时间煎熬后食用可以得到疗效。

桃子：桃子浑身长有茸毛且尾部尖细，这是能量发散的形象。比起其它水果，桃子的阳性更强。性格安静、消化功能低的阴性人适宜常吃桃子。若不喜欢桃子的酸味可选桃罐头食用，罐头里的桃子是煮熟的，甜度高，不仅可促进血液循环，又有消除瘀血作用。阳性桃子驱散阴性鬼神，所以祭祀用品里不摆放桃子。

葡萄：葡萄性质凉，颜色越暗阴性越强。葡萄结在藤蔓上，藤蔓喜欢缠绕它物，有收敛作用。葡萄的叶子、茎、果实味酸，也有收敛作用。膝盖、腰部脆弱的人适宜多食用葡萄。一味地发散能量而不会收敛的阳性人多吃葡萄可以调和阴阳。膝盖、腰部是阴的部位，阴性不足时常会生病。樱桃或猕猴桃也是收敛能量的水果，长期食用可以预防和治疗阳性人常患的病。

苦味：只带苦味的食物不多见。苦味妨碍生命活动，令人感觉不舒服，属强性阴，所以带苦味的物质不做食物而常入药。有的食物也带苦味，但其苦味夹在强性阳中并非主成分。

黄瓜、西瓜、香瓜：藤蔓植物主要有黄瓜、西瓜、香瓜，它们不是水果是蔬菜。草类是未分解的植物，属阴，而藤蔓阴性最强。黄瓜和香瓜比较相似，蒂部都有苦味。由于没有酸味，收敛作用较弱，但可补充阴性，所以吃多了也不会发胖，适宜性格急躁、腰腿脆弱的阳性人食用。因为是阴性强的食物，吃得太多会引起泻肚或消化不良。

西瓜本是阴性食物，由于我们吃的是里面的瓢，情况就有所变化。瓢被裹在厚厚的果皮内，有发散的性质。颜色血红，果质酥松，说明分子活动活跃，属阳。所以西瓜有助于心脏功能和血液循环，同时为肾脏提供大量水分，有利尿作用。身体发胖，新陈代谢有障碍，患有心脏病、高血压、糖尿病的人适宜多吃西瓜，因为包裹在果皮内的西瓜瓢犹如坚果，有发散能量的作用。

生菜：生菜叶子宽大、水分丰富、微苦。较比肉类，谷物、蔬菜偏阴，而生菜是蔬菜中的强阴，吃生菜可以减缓由阳性过强引起的失眠、不安、焦躁等症状，吃生菜包饭容易发困就是这个道理。为了消除苦味，一些西方国家对生菜进行了改良，所以在美国生菜安神效果明显降低。

阴性食物可增进阴性功能，如肾功能、大肠功能、女性生殖功能等，对小便不利、浮肿、便秘、膻炎、痔疮等有显著效果。

