



ichingo.app

中国文化指南

阴阳与八卦

阴阳·五行·八卦

中国古代的平衡哲学——以及它如何影响当今的日常生活

ichingo.app 您的完整中国旅行工具包

ichingo.app

引言——这一切为什么重要？

你一定在很多地方都见过这个符号：寺庙、纹身、T 恤、武术道场，甚至手机壳上。☯ 圆圈——一半黑色，一半白色，每一边都点缀着另一边的点——是世界上辨识度最高的符号之一。

但在中国，阴阳和八卦远不止是一个标志。它们是中医、建筑（风水）、武术、占星术、烹饪以及日常决策的哲学基础。即使只了解一些基础知识，也能帮助你解读在中国遇到的无数事物。

第 1 部分 — 阴阳 (阴阳 Yīn Yáng)

阴阳并非宗教或迷信，而是一种哲学框架——一种理解宇宙万物都以动态的、对立却互补的力量对立存在的方式。阴阳本身并无善恶之分，二者缺一不可，彼此相互定义。

阴阳概览

☯ 阴	☰ 阳
黑暗·夜晚·月亮	光照·白天·太阳
寒冷·冬季·静谧	炎热的夏季活动
女性化·善于接纳·温柔	阳刚·活跃·强硬
地球·下方·致密	天堂·之上·广阔无垠
水·向下流动	火·向上升腾
被动休息·睡眠	活跃·运动·成长

核心理念：平衡，而非对抗

西方最常见的误解是将阴阳视为对立关系——光明与黑暗、善与恶。这并非阴阳的真正含义。阴阳是相互依存、不断变化发展的伙伴。任何一方过盛都会造成失衡——而失衡正是问题的根源。

在中医理论中：发烧是阳气过盛——体内热量过多；疲乏无力、四肢冰冷则是阴气过盛——阳气不足。治疗的目标始终是恢复阴阳平衡。

🔮 **有趣的事实：**圆形的阴阳符号（称为太极图）是在宋代（公元 960-1279 年）正式形成的，但其基本哲学思想已有 3000 多年的历史，最早出现在公元前 700 年左右的文献中。

在中国哪里可以看到阴阳图案

- 中医诊所：医生会讨论阴阳体质，并据此开具草药处方。
- 太极拳：缓慢的圆形动作体现了阴阳之道——刚柔并济，动静相生。
- 风水：室内设计和建筑布局旨在平衡阴阳能量流动。
- 中国烹饪：食物分为阴性（凉性：西瓜、黄瓜、绿茶）和阳性（温性：生姜、大蒜、羊肉、辣椒）两种。
- 寺庙建筑：朝向阴（北、阴影、水）和阳（南、太阳、火）的平衡。
- 武术：功夫和太极拳通过阴阳平衡来培养和引导气（生命能量）。

📱 **中国应用关联：**一些流行的中国健康类应用都是基于阴阳原理构建的：

平安好医生——中国最大的在线中医咨询平台。预约中医医生进行阴阳失衡诊断咨询。提供中文服务；支持海外电话号码。

薄荷健康 (Boohee Health) — 一款营养应用，它将食物分类为阴阳属性（清凉或温热），而不仅仅是卡路里。深受注重健康的中国用户的喜爱。

在 ichingo.app 上查找设置中文健康应用程序的指南

ichingo.app

第二部分——五行（五行 Wǔ Xíng）

阴阳描述了两种基本力量。五行则描述了这两种力量如何通过五种动态状态——木、火、土、金、水——展现自身。这一理论框架是中医、占星术和算命的核心。

元素	中国人	季节	方向	器官（中医）	人格特质	情感
----	-----	----	----	--------	------	----

	木头	木 Mù	春天	东方	肝	雄心勃勃、果断、有创造力	愤怒
	火	火 Huǒ	夏天	南	心	有魅力、快乐、善于沟通	喜悦
	地球	土 Tǔ	夏末	中心	脾	有爱心、务实、稳定	担心
	金属	金 Jīn	秋天	西方	肺	精准、有条理、有原则	悲伤
	水	水 Shuǐ	冬天	北	肾脏	睿智的、直觉敏锐的、富有哲理的	害怕

💡小贴士：你的五行体质塑造了你的性格和健康状况。“木型”的人往往雄心勃勃，但容易受挫。“火型”的人魅力四射，但容易精疲力竭。这就是为什么同年出生的两个人，生肖运势可能截然不同的原因。

第三部分 — 八卦 (八卦 Bā Guà)

八卦（八卦）建立在阴阳体系之上。每个卦象由三条线组成，每条线可以是实线（阳）或虚线（阴）。三条线两种状态，共八种组合，即八卦。这些符号——最早记载于公元前 800 年左右的《易经》中——代表了现实的八种基本状态。

八卦速查表

							
钱	昆	坎	李	真	迅	Gen	杜伊
干天堂	坤地球	坎水	离火	震雷	巽风	艮山	兑湖
创造力	接受	危险/流量	清晰度/光线	唤起	温和的	保持静止	快乐

八卦图——八大生活领域

在风水中，八个卦象排列成一个八角形（八卦图），每个卦象对应一个方位和一个生活领域。这张图用于分析住宅、办公室和城市，以优化气（生命能量）的流动。

	卦象	方向	生活领域	它管辖的内容
☰	乾（天）	西北	乐于助人的人	导师、恩人、旅行、他人的祝福
☷	坤（地球）	西南	人际关系	爱、婚姻、伴侣关系、母性能量
☵	Kan（水）	北	职业发展路径	人生旅程、职业发展、机遇
☲	离（火）	南	名望与声望	认可、成就、他人如何看待你
☳	震（雷）	东方	家庭与健康	祖先、家庭纽带、健康、新的开始
☴	巽（风）	东南	财富与富足	财运亨通，心怀感恩，福泽绵长
☶	艮（山地）	东北	知识与智慧	自我修养、冥想、内在认知
☱	兑（湖）	西方	创造力与快乐	创意表达、儿童、快乐、沟通

《易经》——《变化之书》

《易经》是八卦的出处，成书于约 3000 年前。它由 64 个卦象（八个八卦的所有两两组合）组成，用于占卜——理解形势，找到应对变化的最佳方法。如今，哲学家、商业策略家以及数百万面临抉择的普通中国人都在使用《易经》。

🔮 **趣闻：**瑞士心理学家卡尔·荣格深受《易经》的影响。他为《易经》的首个主要英文译本（1950 年）撰写了序言，并称其为一套深刻的心理学体系。他提出的“共时性”（即有意义的巧合）概念，部分灵感就来源于对《易经》的研究。

📱 **中国应用连接：**想以数字化方式探索八卦和易经吗？

易经 (I Ching apps) ——在 App Store 或 Google Play 中搜索 “Yi Jing” , 即可找到评分较高的中英文占卜应用。

万年历 (Chinese Calendar App) ——中国最受欢迎的农历应用程序, 根据八卦原理显示吉凶日。用户超过 1 亿。

周易占卜 (Zhou Yi Divination) ——一款提供英文和中文版本的数字易经咨询应用程序。

如需了解如何在中国查找和使用这些应用程序, 请访问 ichingo.app

第四部分——阴阳八卦如何塑造现代中国人的生活

这些概念并非博物馆里的展品, 而是融入了数亿中国人日常生活中各种决策的方方面面——从医疗保健到婚礼日期再到办公室布局, 无所不包。

4A. 传统中医 (TCM)

中医——至今仍有数亿人信奉, 并被纳入中国国家医疗保险——完全建立在阴阳五行理论之上。中医师用三根手指按压你的手腕把脉时, 实际上是在评估你六大脏腑及其阴阳平衡。

- 阳气过盛: 炎症、发热、面红——可用清凉补阴的草药治疗。
- 阴虚症状: 盗汗、口干、烦躁不安——可用滋阴食物治疗。
- 阳虚症状: 四肢冰冷、疲乏、面色苍白——可用温补食物 (生姜、肉桂、羊肉) 治疗。
- 气滞: 压力、腹胀、情绪紧张——可用活气草药和针灸治疗。

 **中国应用推荐:** 中国中医实用应用:

平安好医生 (Ping An Good Doctor) — 在线预约中医医生; 全国服务, 提供英文界面选项

好大夫在线 (Hao Da Fu) — 中国最大的中医医生预约平台。外国人可以使用非中国手机号码注册。

您可以在 ichingo.app 上找到这些应用程序的完整注册指南。

4B. 风水——建筑中的八卦

风水（风水学）是一门运用八卦原理来布置空间，以优化气场流动的学问。许多中国企业和家庭在选择办公场所和住宅时，都会认真咨询风水大师。

- 香港汇丰银行大厦：以其风水设计而闻名——两部自动扶梯朝向维多利亚港，旨在引导财富能量。
- 深圳和北京的许多办公楼：大门朝向和大堂布局都由风水大师决定。
- 中国新年上的红色装饰：红色是阳性颜色——活跃、吉祥、火的能量——是特意选择的。
- 镜子摆放位置：镜子会改变或增强气——切勿将镜子正对着前门。

4C. 中国占星术——十二生肖+五行

中国生肖以十二年为一个周期，每年对应一种动物。但完整的生肖体系在此基础上叠加了五行——每年也对应五行之一，从而形成一个六十年的周期。要了解完整的中国生肖运势，需要知道你的生肖、五行以及阴阳属性。

例如：2024 年是木龙年——五行属木，属阳；2025 年是木蛇年——五行属木，属阴。

 **小贴士：** 如果中国人问你出生年份，他们可能是在计算你的生肖和五行属性。这在中国就像西方人问别人星座一样常见。

4D. 选择择日

ichingo.app

在中国，为婚礼、公司开业和重大决策选择吉日非常普遍。这个过程运用八卦、五行和农历，来确定与当事人能量相契合的日期。

- 结婚日期往往集中在一些命理学上被认为吉利的日子，例如 6/6、9/9、8/8，以及一些在中国语中读音吉利的日子。
- 商业合同的签署日期通常会根据五行和八卦方位来选择。
- 搬家几乎总是选择吉日——人们真的相信在“不吉利”的日子搬家会带来厄运。

 **中国应用推荐：**万年历——中国最受欢迎的择吉日应用。显示结婚、搬家、商务、旅行的吉日/凶日。用户超过 1 亿。可在各大中国应用商店下载。

在任何中文应用平台上搜索“万年历”。红色（吉利）和黑色（忌讳）的颜色编码——即使不懂中文也能直观理解。

ichingo.app 提供外国人如何下载和使用中国应用商店的指南

第五部分——游客实用指南

在中国哪些地方会遇到这些符号

在哪里	它的含义
寺庙入口大门	寺庙大门上方的八角形八卦镜是一种风水护身符，它可以抵挡负能量。
道教寺庙地板	许多寺庙的地板上都镶嵌着八卦图案——游客走过这些图案是为了吸收平衡的能量。
武术学校	八卦掌功夫使用基于八个卦象的圆形步法。
中医诊所	医生在每次问诊中都会使用阴阳术语——“你的肝阳过盛”就是一种医学诊断。
新年装饰品	圆形红金装饰象征着太极（阴阳）符号和火阳能量。
风水罗盘（罗盘）	这些特殊的罗盘在西安和北京作为纪念品出售，上面有用于能量测绘的八卦标记。
服装和珠宝	佩戴八卦吊坠和阴阳饰品不仅是为了时尚，更是为了寻求保护和平衡。

三件事将改变你对中国的看法

1

当中国人说“我需要找到平衡”或“这食物对我来说太凉了”时，他们是在字面意义上描述阴阳，而不是将其作为比喻。这种哲学理念已经融入到日常语言中。

2

在中国，数字 8 被认为是非常吉利的，因为它的发音与“发”相似（发代表繁荣），象征着阳性能量。而数字 4 则被认为是不吉利的，因为它的发音与“死”相似（死代表死亡），象征着阴性能量的极端。

3

中国建筑中，当镜子、植物、水景或特定位置的特定颜色出现时——这些几乎总是经过精心设计的风水选择，而不是随意的装饰。

✓**重要提示：**即使您不信奉阴阳或八卦，了解它们也能让您受益。即使您只是个外行，了解其框架也能帮助您：

了解为什么中医医生会同时询问睡眠模式、饮食和情绪状况。

了解中国人为什么会选择特定的日期举行婚礼和公司开业典礼

欣赏中国寺庙、园林和公共空间的精心设计。

与认真对待这些概念的中国朋友建立更有意义的联系

最后想说的话

阴阳八卦已有三千年历史，至今仍然鲜活。在中国，从医院、家庭、会议室到寺庙，这些理念每天都在影响着人们的实际决策。理解它们并非接受古老的迷信，而是理解人类理解复杂世界最精妙的框架之一。

下次当你看到☯符号——无论是在寺庙大门上、药瓶上还是功夫海报上——你就会知道，你看到的正是塑造了人类历史上人口最多的文明三千年的东西。

想要了解更多中国文化指南、实用应用程序推荐和旅行贴士，请访问 **ichingo.app**——您了解和游览中国的完整工具包。



ichingo.app

您的中国旅行全套工具包

