

宅医及其养生房造福中华民族富强安康

金土皓¹ 宋炳臻²

1 湖南宅医堂，湖南张家界，427000；

2 湖南师大附中张家界市民族中学，湖南张家界，427000；

摘要：本文作者金土皓与宋炳臻父子共同创立的宅医是实现“宅命名协调、身心灵同步、道术数并用、天地人合一”的中华新绝学、新技能。宅医是造福中华的高维智慧和造福人类的中华上医。宅医和宅医堂开启并引领人类第四次住房革命。宅医首创的养生房是名副其实的高质量好房子。宅医及其养生房是最接近自然医养的理论和技术，也是简单实用、经济有效、持续赋能的自然医养方法和手段。

关键词：宅医；养生房；自然医养；强国富民

DOI：10.69979/3029-2808.25.09.056

党的二十大报告指出：“紧跟时代步伐，顺应实践发展，以满腔热忱对待一切新生事物，不断拓展认识的广度和深度，敢于说前人没有说过的新话，敢于干前人没有干过的事情，以新的理论指导新的实践。”伟大的时代呼唤并包容学科与学术创新。用科学的态度对待科学，用真理的精神追求真理。时代是思想之母，实践是理论之源。宅医始于使命、源于自然、基于经典、合于天地、忠于真理、敢于创新、兴于华夏、利于人类。宅医是我们“为往圣继绝学，积极为党和人民述学立论”的产物，是规划设计、房屋建筑、景观营造、住宅养生及生态环保等领域的客观规律，是强国安邦、兴企富民、造福人类的中华新绝学、新技能，更是中国智慧与科学精神的结晶。

1 宅医的定义与溯源

1. 宅医是上医。为动物治病，诞生了动物医生；为植物治病，诞生了植物医生；为心理治病，诞生了心理医生；为病治病，诞生了西医；为人治病，诞生了中医；为房屋和事业治病，诞生了宅医。晋代葛洪《抱朴子》：“知治身，则能治国。”唐代孙思邈《千金要方》如是说：“上医医国，中医医人，下医治病。”“医”除了医生、治病的意思之外，还有治理、康养的意思，古人认为治国与治身的道理是相通的。诞生于二十一世纪二十年代初的宅医必然也是中华上医。古语说，“无三不成理”“三生万物”，宅医弥补了中医和西医的不足。中医、西医、宅医，“三医”并用、造福人类。宅医是造福中华的高维智慧和造福人类的中华上医。

2. 从微观的角度来讲，所谓宅医，是指选择和保护吉地、预防和治理病宅、设计和建造旺宅、景观营造和场域赋能、装饰装修与环境保护、建筑命名和择日兴工、人文精神和立德修心、养生住宅和住宅养生的理论体系、工程方法、建筑技术。宅医、宅养、宅疗统称为宅医。

3. 从宏观的角度来讲，所谓宅医，就是在继承中国传统建筑文化和建筑技法的基础上，以中华优秀传统文化和马克思主义哲学为指导，以建筑物“乘”地球生气和宇宙能量为根本建筑理论，以“龙水同局、坐高向低、规则方正、旺衰归位、龙坐旺山、藏风聚气、形理并用、众水归库、植树造林、阴阳平衡”为核心建筑技术，以周朝《易经》、东晋郭璞《葬书》、唐朝杨筠松《青囊奥语》《天玉经》《玉尺经》《疑龙经》《撼龙经》《造命千金歌》、宋朝赖布衣《催官篇》和中国特色社会主义思想为主要理论来源，以古代堪舆和现代科技为借鉴，以“山河大地、自然环境、环保建材”为载体，以“勘察选址、规划设计、合理布局、精准放样、安全施工、规避煞气、园林绿化、土壤改良、节约资源、环境保护、绿色装修、取名择日、爱物惜命、住房养生”为手段，以“绿水、青山、净土、蓝天、恒温、保湿、和谐、共生”为价值追求，以“虚极静笃、为而不争、勤学尚俭、忠孝仁义、放松放生、善心善语、诚实守信、柔和谦卑、慈悲守正、世界和平”为人文精神，以“建构持久和谐共生的人与自然生命共同体和人类命运共同体”为基本目标，以“认识自然、尊重自然、顺应自然、改造自然、保护自然、回归自然并持续实现天地人合一”为初心使命的学术体系与学科门类。宅医必将造福中华民族富强安康和人类命运共同体建设。

4. “宅医”一词的溯源。大约是 2021 年 12 月底，

我们父子二人（金土皓和宋炳臻）在天津胡总家中一起探讨天地宇宙规律和养生长寿之道时，宋炳臻突发奇想提出了“宅医”与养生房的理念，这是人类历史上首次出现“宅医”一词，他当时在读初中一年级。此后的三年多世间，我们写下了 200 多万字的《宅医》一书。

2 宅医精神与宅医堂使命

1. 宅医和宅医堂使命：让人们住得健康、让孩子学得轻松、让夫妻爱得长久、让家庭获得幸福、让国家赢得富强、让地球变得美好；为人民富裕幸福造化育、为国家长治久安筑根基，共育地球生命共同体、共建万物和谐的美丽家园。

2. 宅医精神。经过系统深度思考、系统考量，宅医堂提炼的“宅医精神”是：德技双馨、匠心营造，孝亲爱国、正心弘道，自强奋进、公心永葆。

3. 遵循客观规律，实现天地人合一。马克思主义哲学和现代量子力学均指出，万事万物是相互联系、相互纠缠的，世界上永远不会有孤立存在的事物，人与房屋建筑（阴阳二宅）必定会相互影响、相互作用、相互感知，人与自然（包含房屋建筑）是生命共同体的关系。人与宅若同频共振、和谐共生，必然感应吉祥安康。因此，从某种意义上来说，按照宅医的理论与技术，设计、建造与装饰装修的养生房（即高质量好房子）是强大能量场、善业感应器、财富生产商、智慧创意源、思想活力库，必然有利于企业的孕育壮大和永续传承，必然有利于强国建设、民族复兴、家庭幸福、人民健康，必然有利于中华民族富强安康和人类命运共同体建设，必然有利于人与自然持续和谐共生。

3 设计与营造养生房是宅医造福中华民族富强安康和人类命运共同体的关键性举措

宅医宅养是中华民族独特的生存之技、独特的生育之法、独特的强国之道、独特的富民之策、独特的养生之方。宅医和宅医堂开启并引领人类第四次住房革命新篇章。人类住房已历经四代演变，即洞穴房、茅草房、砖瓦房、电梯房，目前已经进入第五代住房——养生房，养生房是名副其实的高质量好房子。

3.1 宅医关于养生房的定义

根据宅医的理论体系和工程技术，借鉴众多百岁老人和 90—99 岁之间长寿老人住宅、卧室、睡床及朝向的共同特征，模仿很多大人物（如大领导、大将军、大

专家、大文人、大富豪）故居、住宅或办公室的共同特征，效法许多数百年甚至上千年古建筑（如古城、古村、古院、古寺庙、古道观）的共同特征，参考诸多发达地区地方党政机关办公楼的共同特征，吸纳繁多持续兴旺发达的公司总部大楼、工厂办公楼、医院行政楼、景区管理房、商场、酒店、民宿的共同特征，采取良多人才辈出的著名高校、中学、书院等房屋建筑的共同特征，设计、建造与装饰装修有利于生产发展、生活富足、生育优质、生命健康、生态良好、高能房屋和绿色建筑，是谓养生房，即高质量好房子。根据宅医理论，宅医的“宅”主要是指阴宅和阳宅，阳宅主要包括各级行政事业单位办公楼、各类企业办公楼或写字楼、各种科技园和工业园（产业园）总部楼、各类场馆、各种文化娱乐中心或影院、养老院或敬老院、工厂综合（行政）楼、厂房（车间）、项目部、办公室、工作室、部队营房、学校医院、宾馆酒店、超市商铺、机场车站、桥梁水利、民宅别墅、房产小区、寺庙道观、宗祠教堂、用于生产和经营的所有房屋建筑；阴宅主要包括皇陵、公墓、民坟，宅医把祖宗父母过世后“居住”的吉祥棺材及墓地（阴宅）也称作养生房，感念父母、祭祖归宗、连根养命，一定可以庇荫与加持子孙后代。

3.2 养生房的功能与价值

换个角度观世界，提升维度看世间。宅医及其养生房是最接近自然医养的理论和技术，也是简单实用、经济有效、持续赋能的自然医养方法和手段。无论我们做什么、怎么做、做多久，最终都要在宅中睡觉。除了每晚睡在宅中，办公、生产、开会、吃饭、出生、治病、手术、疗愈、学习、工作又何尝不是在宅中，甚至去世也是在宅中，最终还要埋进阴宅（棺材或骨灰盒）。每个人的出生入死、每个家族的生生不息，天天如此，皆在宅中，人与宅已经密不可分，必然发生相互作用、量子纠缠。万物皆是能量，万物皆有能量。养生房是超级能量场、天然养生馆、事业根据地、智慧创意源、财富感应器，源源不断为宅中之人“充电”、赋能、加持，让宅中之人安心、启智、增慧、生育、创富。养生房的普适功能是“生活家、工作场、健康码、平安符、幸福门”；养生房的特殊作用是“养生空间、财富宝库、事业根基、能量源泉、生命摇篮”；养生房的目标价值是“生产发展、生活富足、生育优质、生态良好、生命健康”即养生房有助于实现“五生共养”，推动生产发展、

生活富足、生育优质、生态良好、生命健康。“五生共养”是我们的首创，也是宅医和养生房的目标功能与核心价值。养生房赋能企业总部、化育财富经济、激活智慧源泉、守护生命健康、助力强国建设和民族复兴。养生房是生命的摇篮、学习的课堂、发展的根基、财富的本源、心灵的家园、修行的净土、智慧的来处、幸福的港湾，让居住和工作拥抱自然与生活的美好，实现宅命名协调、身心灵共养、天地人合一。

4 宅医及其养生房的基本要求与核心技术

金土皓博士原创的200多万字《宅医》（另名《宅医与宅养》）这套书（1—5册），全方位、多角度介绍了宅医的科学依据、基本原理、考察案例、实操经验、勘察选址、规划设计、坐龙立向、装饰装修、管线铺设、色彩搭配、建筑选材、园林绿化、景观营造、排水防潮、床头朝向、家具摆设、起名择日、趋吉避凶等。宅医及其养生房的基本要求与核心技术是：

4.1 勘察选址要认识自然

罗盘测量、堪舆地理，来龙长远、不断脉气；
穴场微隆、穴后凸起，众水归库、藏风聚气。
土壤健康、红黄最吉，绿水青山、峰秀水美；
间距足够、能量充盈，日照丰富、温湿适宜；
交通便利、人气旺盛，干净卫生、规避煞气。

4.2 规划设计要尊重自然

罗盘精准定位、消纳山峰来水；
妙用十二长生、旺衰定位分明。
建筑排列有序、房屋间距充分；
优化空间比例、室内布局合理。
标配人均面积、能量聚集养生；
门窗不能互对、房间藏风聚气。
建筑坐高向低、勿做室内水景；
规避横梁压人、防止管线伤身。
杜绝奇形怪状、房型规则方正；
灯具方圆吉利、喜庆色彩暖心。
楼梯不对门窗、房屋地面平整；
地面略高路面、众水归库而去。
旺方开设院门、必须坐高向低；
更要龙水同局、化解有形煞气。
墓地不设围墙、大树不对墓门；
节约土地资源、慎用石头水泥。

玻璃不上屋顶、窗床不对玻璃；
房前平坦敞亮、宅后必须隆起。
假山水池不宜、房间独立开门；
巧用园林绿化、实现阴阳平衡。

4.3 放样施工要顺应自然。

善用罗盘、妙用经纬，平整穴场、清基净地；
顺应地势、坐高向低，精准放样、龙水同局。
正坐靠山、龙坐旺山，对准中脉、来龙贯穴；
消纳砂水、承接龙气，十二长生、旺衰定位。
宅前平坦、宅后凸起，精细装修、规避煞气；
建筑美颜、有序布局，偏屋分开、主屋独立。
围墙慎用、旺方开门，适度绿化、增加旺气。
动土择日、天时地利，众水归库、藏风聚气。
实木棺材、全面接壤，入土一米、葬乘生气；
排水防潮、远离树根，坟头种草、不用水泥。

4.4 建筑材料要回归自然。

网络电器、不近身体，绿色环保、不伤身体；
建材温性、少用玻璃，实木家具、舒心养生。
管线离床、铺设合理，物品美观、提升场能；
灯具方圆、暖色温馨，太阳光谱、照明养生。
蚊帐挂起、藏风聚气，拒绝干花、绿植适宜；
杜绝鱼缸、镜不对门，简约明亮、美观大气。
经济适用、保温隔音，防滑防潮、图案吉利。

4.5 景观营造要美化自然。

适地适树、因地制宜，植物无毒、乔灌搭配；
花果相间、慎用草皮，常绿为主、落叶点缀。
设计美观、布局合理，山水相映、建筑得体，
道路顺畅、绿化相随，少用古树、树冠完整。
房门墓碑、大树不对，房前敞亮、低矮植被；
坟头培土、强化生气，树不近宅、竹不近坟。
根雕古董、住宅不宜，适量绿植、摆放室内；
控制密度、采光通风，亭台楼阁、可不考虑。
慎建假山、干花远离，莫挖水池、保护地气；
经典上墙、文脉传承，顺应自然、以人为本。

4.6 装修摆设要契合自然。

座椅睡床和灶台，坐高向低最紧要；
沙发摆放U字形，和谐关系最是妙。
椅床灶后不空虚，背后实墙最牢靠；

卧室房顶要平整，横梁不压椅床灶。
藏风聚气不通透，左高右低围合状；
根雕干花要规避，无毒绿植应适量。
枪炮刀剑莫入宅，吉祥字画多挂上；
鱼缸古董最不宜，净化房间稳磁场。
网络电器勿进卧，睡眠养生保健康；
家具方圆增和气，尖角冲射切莫要。
圣贤经典房间放，伟人著作不可少；
电器鱼缸莫居中，远离重物宜流畅。
高柜书桌都要有，错落有致景观好；
通风采光房间亮，阴阳平衡家宅昌。
若要化解穿堂风，木柜布帘和实墙；
睡在旺位要做到，头部朝上挂蚊帐。
床头千万别吊顶，人造横梁要谨防；
空调冷气莫对人，寒湿入体身心伤。
租房居住需谨慎，生活用品皆换掉；
破损漏水要修复，灯具换新可生阳。

4.7 生态治理要保护自然。

慎用农药化肥除草剂、净化土地育生机，
墓地房屋后方莫乱挖、保护龙脉护生气。
管控污水垃圾洗洁精、江河湖海养生命，
全球保护生物多样性、禁绝杀戮爱生灵。
植树栽花种草常年抓、各国同步为生存，
自然资源开发要节制、持续发展得生息。
系统治理山水田林湖、和谐共生天地人，
推动生态环境大保护、协力共建地球村。
愿宅医及其养生房成为中国与人类新风尚，为中华民族生生不息和富强安康作出独特贡献！

5 总结

运用宅医的理论和技术，把住宅、学校、教室、办公室、休息室、会议室、指挥部、项目部、养老院、养生馆、实体店、工厂、车间、医院、酒店、民宿、营房等场域打造成为养生房，实现宅医首倡的生产、生活、生育、生态、生命等“五生共养”理念，即生产发展、生活富足、生育优质、生态优良、生命健康。

参考文献

- [1] 徐嘉琪, 郑钦文. 南亭村关氏宗祠的风水学应用研究 [J/OL]. 中外建筑, 1-5 [2025-06-16].
- [2] 陈惠晴, 周红. 传统风水学影响下的莆仙传统民居空间布局 [J]. 湖南包装, 2024, 39(03): 96-99+126.
- [3] 时春景. 去玄学、求科学的“风水先生”——记瑞科科技西南分公司总经理巫强的成长故事 [J]. 风能, 2025, (04): 32-34.

作者简介：金土皓（1969-），原名宋泓锡、宋浩华，男，土家族，中共党员，湖南省张家界市人，湖南宅医堂董事长，研究生文化，园林专业学士、法学硕士、在职博士，中国著名风水学家、宅医与养生房营造师，系宅医、自然风水学、易经起名法等中华新绝学、新技能的创始人，研究方向：宅医、高能经济学、自然风水学、易经起名法、家庭教育、积极心理学。

通讯作者：宋炳臻（2010-），又名宋厚霖、张智捷，男，土家族，湖南省张家界市人，湖南师大附中张家界市民族中学学生，系宅医与养生房营造师，研究方向：宅医、易经起名法、高能经济学。