

# 《黄帝内经》 胎育智慧

曲黎敏◎著



胎育百科 易读易懂 孕育智慧 迎接新生

## 畅销500万册

曲黎敏

中国著名中医养生文化专家  
健康类图书长期雄踞销售排行榜

四川科学技术出版社



《黄帝内经》  
胎育智慧

曲黎敏◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》胎育智慧 / 曲黎敏著. — 成都: 四川科学技术出版社,  
2016.12

ISBN 978-7-5364-8511-2

I. ①黄… II. ①曲… III. ①《内经》-研究②妇幼保健-研究

IV. ①R221.09②R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 280444 号

### 《黄帝内经》胎育智慧

HUANGDINEIJING TAIYU ZHIHUI

选题策划: 金丽红 黎波 安波舜

责任编辑: 罗小洁 李迎军

助理编辑: 张晶晶

法律顾问: 张艳萍

封面设计: 郭璐

媒体运营: 张坚 符青秧

责任印制: 张志杰

---

出 版: 四川科学技术出版社      电话: 028-87734037  
地 址: 成都市槐树街 2 号      传真: 028-87734039  
邮 编: 610031  
发 行: 北京长江新世纪文化传媒有限公司  
电 话: 010-58678881      传真: 010-58677346  
地 址: 北京市朝阳区曙光西里甲 6 号时间国际大厦 A 座 1905 室  
邮 编: 100028  
印 刷: 北京富达印务有限公司

---

开本: 700 毫米×1000 毫米      1/16      印张: 15  
版次: 2016 年 12 月第 1 版      印次: 2016 年 12 月第 1 次印刷  
字数: 190 千字

---

定价: 36.00 元

---

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-58678881)  
(图书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换)



## ——二版序——

## 为什么一定要学习《黄帝内经》

岁月荏苒，第一次出来讲《黄帝内经》正好是2006年，于今年恰好十年。十年，有足够的时间让人成长。这十年当中，《黄帝内经》系列书籍，给我带来的觉悟也非同寻常，《黄帝内经》不再是高悬琼阁寂寞的圣典，而是能温暖我们每一个生命的启示录和源泉，其博大、其精微、其慈惠，感动着、改变着我们的心灵，让我们找到了一个重新发现自己的机会——五脏之象、六腑之动、奇经八脉、经脉和合……由此，生命不再是行尸走肉，而是一个有无限能量、无限创造力的本源。此生，以肉身显，灵魂也安住在这瑰丽的肉身中。所以，此生，我们的每一次觉知、每一次升华，也当先从这肉身起，来过、爱过、健硕地活过，用我们的感官饕餮过这世界的美，多么幸福！

于是，从2016年起，我在中关村学院又开始重讲《黄帝内经》，这次，是一字一句地讲，满怀激情与感恩地讲，如此圣典，值得我们膜拜与推崇！随着大健康时代的来临，《黄帝内经》的意义会越来越非凡地显现在我们的生活中，她关系到我们的自救、我们的自我超越、我们的生态未来——是用大量的药物来拯救我们的生命，还是靠自尊、自觉、自省、美好的生活方式来拯救我们的未来，答案显而易见。所以，我们，必须努力，不能辜负先圣大智之慈惠无穷！



《黄帝内经》是一本黄帝研习生命之道的学习笔记。作为一个建立了历律、封建制和国家政治体制的一代伟大君王为何以一种谦卑的态度来研习生命之道是一件值得关注的事。因为对于此界而言，生命系统可能是造化最精密、最完美、最充满变数和不可思议的一个系统了。相较于生命而言，医学是粗糙的，历史是粗糙的，一切人事也是残缺不全的。而人类最大、最后的失败也是个体生命系统的崩盘，人类最无奈的哀伤和最不易掌控的事物也源于此。所以黄帝要补上这一课。

当人人都补上这一课时，才有真正的放松和悠然，这种放松和悠然源自生命内部，而不是外部，这大概也是“悠然自得”这句成语的真正内涵吧。

无论如何，人之自由是有次第的，首先是财富自由——但这不是目的，而只是使生命具足的一个小小的阶梯，是生命向更高阶段前行的一个保障。但很多人都太沉溺于这一阶段了，甚至把这一阶段当成了终极目标，而忘记了追求更美好的。然后是生命自由——这是一个相对高级的阶段，是不任人宰割而重新把生命拿回自己掌握的一个阶段，真正支撑这一阶段的不是金钱，而是对生命的尊重。但很多人忽略了这一阶段，或者是到临死时才悔恨自己始终没有建立起对自己肉身的尊重，而任意挥霍了一生。最后是心灵自由——是剔除了贪嗔痴对生命的困扰，而由对生命的尊重进而发展为生命的发挥和奉献。至此阶段，是男人，是女人，已不重要；是否长寿，是否短命，也已不重要；重要的是，你真性情地活过，你善意地与这个世界和解了，你美美地享受了肉身和人类精神这双重盛宴。你来过了，你也可以坦然地走了。

而这种终结时的坦然、无悔和明澈，就是自在；如果再深感幸福和拥有来去自由的从容，就是大自在。



《黄帝内经》是一本伟大的经典，我真心希望有人能认认真真地学。它并不需要你有多专业，而只是需要你“用心”。

**曲黎敏**

二〇一六年冬至，于中关村学院



——自序——

## 孩子，让我们重蒙天恩

关于文化，第一要继承，第二要传承。之所以要继承和传承，是因为它可以使我们生活得更好。有人会说，《黄帝内经》太久远了，我们需要全新的生活。但我们似乎对全新的生活还是缺乏想象，当我们在产房门外听到自己孩子的第一声哭喊时，我们和古代的人们一样会油然地生出那最深沉的感动和欣喜……没有什么能超越创造生命的喜悦，没有什么比知晓我们的血脉因爱的融合而在一个新的生命中奔涌更令我们惊异。当我们把这个小天使拥在怀中，我们知道，一切重又开始，我们重蒙天恩，直至永恒……

因此，我们并没有比古人走得更远。生活虽然日新月异，但人类的情感依旧古老，所以那些经验，那些传统，似乎依旧能熨帖我们日渐苍白的魂灵。

有时真怕自己没有了那种“念天地之悠悠，独怆然而涕下”的情怀，有时真怕自己会媚俗，会去随波逐流，所以始终保留着一点点孤傲，一点点少女情怀，一点点不屈服，一点点任性……所以就始终敬仰孩子，爱慕他们，因为他们的率性，因为他们的纯真……

所以，就不忍他们被世俗所荼毒，所以就战战兢兢，就默默祈祷，希望他们多多少少能沐浴一下传统圣贤的光辉，希望他们能诗意地活着，希望他们在纯净的阳光中嬉戏……而不是生活在水泥丛林中，生活在汽车尾气中，生活在父母愁苦焦虑的眼神中……



于是，就有了这本书。本书我在十多年前就开始酝酿，就开始找出版社，但那时人们兴奋在经济的热潮中，没人在意，人们甚至不想结婚，不想被一个小娃娃绊住手脚……但现在不同了，好多人想再多生一个孩子，甚至没有婚姻的“剩女”们也想当一回单身妈妈……是什么改变了我们？是富裕和金钱吗？还是想让一个新生命唤醒我们业已沉睡的肉体和魂灵？！

怎能不惊叹生命的发生，一个小小的受精卵，就那么圆满，就那么不可思议地变成你，难道，人不该感叹，自己何德何能而能够拥有你，不知自己何德何能而能够和天使在一起……更不可思议的是，那个小灵魂是如何选择方向，如果没有一个灵魂对另一个灵魂的渴求、一个生命对另一个生命的信赖，这一切，又该如何发生？！

所以，珍惜吧，崇拜吧！正是孩子，让我们认识到自己不过是生命轮回的某一阶段，而人类文化也正是靠经验的不断传承才得以继续下去，如果能把自己的经验、人生的感悟，甚至于我们的柔情，不断地传给后人，也是一种享受，也是一种养生。

曲黎敏

二〇一〇年五月九日（母亲节）

于北京元泰堂



# 目录 CONTENTS

——引子——

中国人怎么来的？

——第一章——

怀孕玄机——把握最佳“孕”势

- 一 怀孕的奥秘——阴阳和谐… 011
  - 父精母血为怀孕之本… 011
  - 受孕源于“男女胥悦，阴阳交通”… 013
  - 男女动情，子孙繁茂… 014
  - 生男生女，谁主沉浮？… 016
- 二 房事养生——高质量传宗接代的法宝… 018
  - 所有文化的源头都有对性的崇拜… 018
  - 儒释道三家性论… 019
  - 医家的房事养生… 022
  - 受孕有诸多禁忌… 024
- 三 何时才是怀孕的最佳时期… 031
  - 女七… 031
  - 男八… 035
  - 怀孕的最佳年龄… 039
  - 如何生个好孩子？… 041
- 四 中医破解不孕不育症… 043
  - 女子不孕症… 044

男子不育症… 049

不孕不育症的中医治疗法… 051

## ——第二章——

### 养胎保胎——精心孕育小生命

#### 一 逐月养胎… 061

人从何来? … 061

怀孕头三个月最危险… 063

妊娠一月，肝经主养… 065

妊娠二月，胆经主养… 070

妊娠三月，心包经主养… 072

妊娠四月，三焦经主养… 075

妊娠五月，脾经主养… 077

妊娠六月，胃经主养… 078

妊娠七月，肺经主养… 079

妊娠八月，大肠经主养… 081

妊娠九月，肾经主养… 082

妊娠十月，俟时而生… 083

#### 二 规避流产，保胎秘笈… 085

小产甚于大产… 085

保胎四法… 088

## ——第三章——

### 胎教智慧——孩子的未来就在父母手中

#### 一 胎教——播种最完美的基因… 093

胎教功利，贻害子孙… 093

做个好人，比什么都强… 094

## 二 胎教六法… 096

慎起居——行走坐卧皆有道… 096

谨房事——管好自己的情欲… 097

薄滋味——清淡永远是最好的饮食习惯… 098

悦音声——诗歌是古人馈赠给孕妇的最好礼物… 099

只说好事，不说坏事… 100

孩子的好性情来自于母亲… 101

## 三 胎教八勿… 102

勿惊恐——否则生子易患癫痫症… 102

勿抑郁——否则生子易患结核类疾病… 102

勿大怒——否则生子易脾气暴戾… 103

勿药饵——否则易破血动胎… 103

勿妄语、妄念——否则生子易逆反… 104

勿嗜卧、勿登高越险——否则易堕胎… 104

勿食生冷醋滑热食——否则易造成难产… 104

勿针灸——否则易流产… 105

## ——第四章——

### 临产——迎接新生命的诞生

#### 一 洞悉难产七因，把握解决之道… 109

太安逸了易难产… 109

吃得太好易难产… 110

孕后房事易难产… 111

忧疑过重易难产… 111

怯懦、血虚易难产… 112

“稳婆”不稳易难产… 112

- 用力过早易难产... 114
- 二 临产准备——身心灵统一... 115
  - 释忧惧——让恐惧远离产妇... 115
  - 慎医药——别让药物毁了爱的结晶... 116
  - 选稳婆——把心放到肚子里... 117
  - 知难产——往最好里想，往最坏里准备... 117
  - 临产器具——工欲善其事，必先利其器... 118
  - 临产六字箴言——睡、忍痛、慢临盆... 120
  - 脐带该怎么剪？——一门睿智的大学问... 122
- 三 母亲，为了孩子请你刀下留情——剖宫产的危害有多大？... 124
  - “你剖了吗？”——一项不那么光彩的世界第一... 124
  - 自然生产 PK 剖宫产... 125

## ——第五章——

### 坐月子——产妇身心灵的全面调护

- 一 中国的产妇为什么一定要坐月子？... 135
  - 一方水土养一方人... 135
  - 月子里的病月子里治... 136
  - 人工流产后也要“坐月子”... 137
- 二 健康坐月子——产妇身体养护法... 139
  - 不得月子病的真法... 139
  - 产妇产后血虚如何补？... 143
  - 产假应该休多久？... 144
  - 母乳是上天赐给宝宝的甘霖... 146
- 三 告别产后抑郁症——产妇心灵养护法... 148
  - 好胃口方有好心情... 148
  - 能共情才有精气神... 149

- 培元气就可固肾精… 150
- 重智慧高于重容貌… 150
- 如何对付宝宝哭闹… 151
- 两性生活重新启动… 153
- 通情达理，美满生活… 154

## ——第六章——

### 婴幼儿护理——全面打好孩子的根基

- 一 合理喂养——孩子的健康从吃开始… 160
  - 哺乳忌讳，吃有学问… 160
  - 忍三分饥，吃七分饱… 164
  - 不伤脾胃，要点有四… 165
  - 若有积食，多揉肚子… 167
- 二 婴儿如何穿衣——一寒三暖三凉… 169
  - 忍三分寒，穿七分暖… 169
  - 背暖、肚暖、足暖… 170
  - 头凉、心胸凉、下体凉… 173
- 三 婴儿调教——快乐伴随成长… 177
  - 遵循生命节律，和小孩儿一起成长… 177
  - 呵护日常起居，让小儿养精蓄锐… 182
- 四 告别病痛——平安就是福报… 186
  - 停止乱服药，养好脾和胃… 186
  - 富家儿多病，贫家儿多安… 187
  - 身心齐减负，远离白血病… 189
  - 管好嘴和腿，告别肥胖症… 190
  - 学望诊推拿，做孩子最好的医生… 196

## 幼儿教育——孩子优秀，父母成就

- 一 父母与孩子相互成就… 203
  - 养儿才知父母恩… 203
  - 幼教从何入手? … 204
  - 父母是孩子最好的老师… 206
  - 不可或缺的五位老师… 210
  - 游戏期品行培养最重要… 213
  - 因材施教，笃定未来… 215
- 二 父母对孩子“七不责” … 218
  - 对众不责… 218
  - 愧悔不责… 219
  - 暮夜不责… 219
  - 饮食不责… 220
  - 欢庆不责… 220
  - 悲忧不责… 221
  - 疾病不责… 221
  - 结语… 221



## 引子

# 中国人怎么来的？

如果说人的一生是无穷无尽的重复，那么，一个开头，一个结尾，最令人困惑。因为出生和死亡都没有给人太多思索的机会，所以20世纪人类未解的三大问题就是：①我是谁？②我从哪里来？③我往哪里去？人们上下求索，无从勘破。其实，人自有来处，自有去处，唯有洞察起源，才能求个中真谛。

## 中国人的祖先，是伏羲女娲，还是黄帝？

### • 伏羲女娲——中国人的始祖

人类的起源也许很久，但关于我们这一纪的文明，世界却有类似的传说：西方有诺亚方舟，中国有伏羲女娲，都与一场洪水的浩劫有关。当洪水退去，世上只有“葫芦兄妹”——伏羲和女娲存留人间。这是人类的困境，他们必须承担起人类繁衍的重担。提出建议的当然是男人，但女人犹豫着，于是她给了伏羲三个几乎不可能完成的任务。

第一道题是：两人同时从不同的山头向山下扔磨盘，如果两个磨盘合在一起就成婚。老天有好生之德啊，这两个磨盘在空中绕来绕去，最后居然在山脚“啪”地相合了。这叫作大地的恩准。

第二道题是：两人分别在两座山上点柴放火，燃烧的烟气能在



天空交汇就结婚。结果两股青烟果真在天空汇合。这叫作蒙天恩。

第三道题是：两人一起绕着山跑，妹妹先跑，如果哥哥能追上她，两人就成婚。从原理上讲，两人速度一致就永远不能追上。这时老天又一次出手相救，他附耳告诉伏羲：“你反过去迎着她跑，就能追上她了。”从此男女就这样面对面地相遇了，并且难解难分。

在老天的帮忙下，伏羲圆满完成了三个任务，得以与女娲成婚。可见，男人一定会得天助，女人全得靠智慧生存。

伏羲女娲兄妹成婚开启了原始血缘婚时代，成为人类的始祖。

由于女娲始终感觉羞耻，成婚时就结草为扇，遮住面庞。这就是日后结婚女子要蒙红盖头的由来。

伏羲女娲的传说代代传诵，其真实性固然难以确证；但可以这样说，神话时代是人类早期对于自我生命的初次觉醒。凡是神话，都涉及信仰的核心，跟生命现象有关，像结婚、受孕、怀孕、生产、死亡，等等。只有从神话开始，我们才能为我们现在的所作所为找到一个诗意的出发点。

神话，是人类的童年。童年因为久远而美丽，而魔幻，但并不因此而不饱含真理。

#### ● 谁说我们是黄帝的子孙？

千百年来，“我们是黄帝的子孙”的观念已深入人心。我们是怎么从伏羲女娲的后裔变而为黄帝的后裔呢？这得从我国第一部通史《史记》说起。

《史记》是史学家司马迁的鸿篇巨制，该书从上古黄帝到西汉武帝，谱写了3000多年的历史。在其开篇《五帝本纪》梳理出这样一个氏族谱系：黄帝的第一个太太叫嫫祖，嫫祖生了两个儿子，大儿子叫青阳，二儿子叫昌意。黄帝把皇位传给了昌意的儿子、他自己的孙子高阳。高阳的另一个名号叫颛顼。颛顼又把皇位传给了青阳的孙子，即黄帝的重孙帝喾。帝喾有四个太太：第一个太太叫





姜嫄，生下儿子叫后稷，是周人的祖先；第二个太太叫简狄，生下儿子叫契，姓子，是殷人的祖先；第三个太太叫庆都，生下儿子帝尧，就是我们常说的尧；第四个太太叫常仪，生下儿子叫帝挚。帝喾把皇位传给了帝挚，帝挚昏聩，人们很快推举尧代替了帝挚，尧又把皇位传给了舜，舜出身寒微，似乎与黄帝家族无甚关联，但据司马迁推算，舜其实是昌意的第七世孙，也就是黄帝的第八世孙。

有人曾经说过一句话：“历史是任人打扮的小姑娘。”读完这个开篇，我们恍然大悟，原来是司马迁的一支生花妙笔，不动声色地重新改写了历史。司马迁以黄帝及其氏族谱系一统天下为文明史的源头，意图讲述他“大一统”的历史观。同时，他想告诉千秋万代：中国人是黄帝的子孙，因为我们最终全是被黄帝的后代统治着。

#### ● 男权抬头，女权动摇

原始血缘婚时代，女性在历史上的位置达到了第一个高峰。比如女娲，因抟土造人的传说，她被称为生育女神。为了配合人类的婚姻和性爱，她又发明了一种吹奏乐器——笙，笙者，生也。因此她又是婚姻之神和音乐之神。正因为女性拥有生育这一最本质的力量，所以那时的女人被封为女神。

司马迁的《史记》却告诉我们，正是从黄帝开始，男权开始抬头直至扬威，女人的女神地位降至女奴。从司马迁的春秋笔法中，我们可以看出两点：

一是黄帝家族的世袭网标志着父权文化的开始。黄帝是颛顼、帝喾、尧和舜等四位皇帝血缘上的先祖。把黄帝算在内，这五个皇帝以家族血缘为纽带层层传递，皇帝有着无上的权威及无穷尽地对这种权威的继承。

二是男性对皇位的继承权标志着男权文化的开始和女性的女神地位的动摇。因为这个庞大的帝国一直由男性统帅，其权威的承续脉络非常清晰，都是男性。此时的女性已然处于附属地位。