名家论坛
www.mingjia365.com

山东教育电视台《名家论坛》书系

黄帝内经 养生智慧 II

曲黎敏二 著



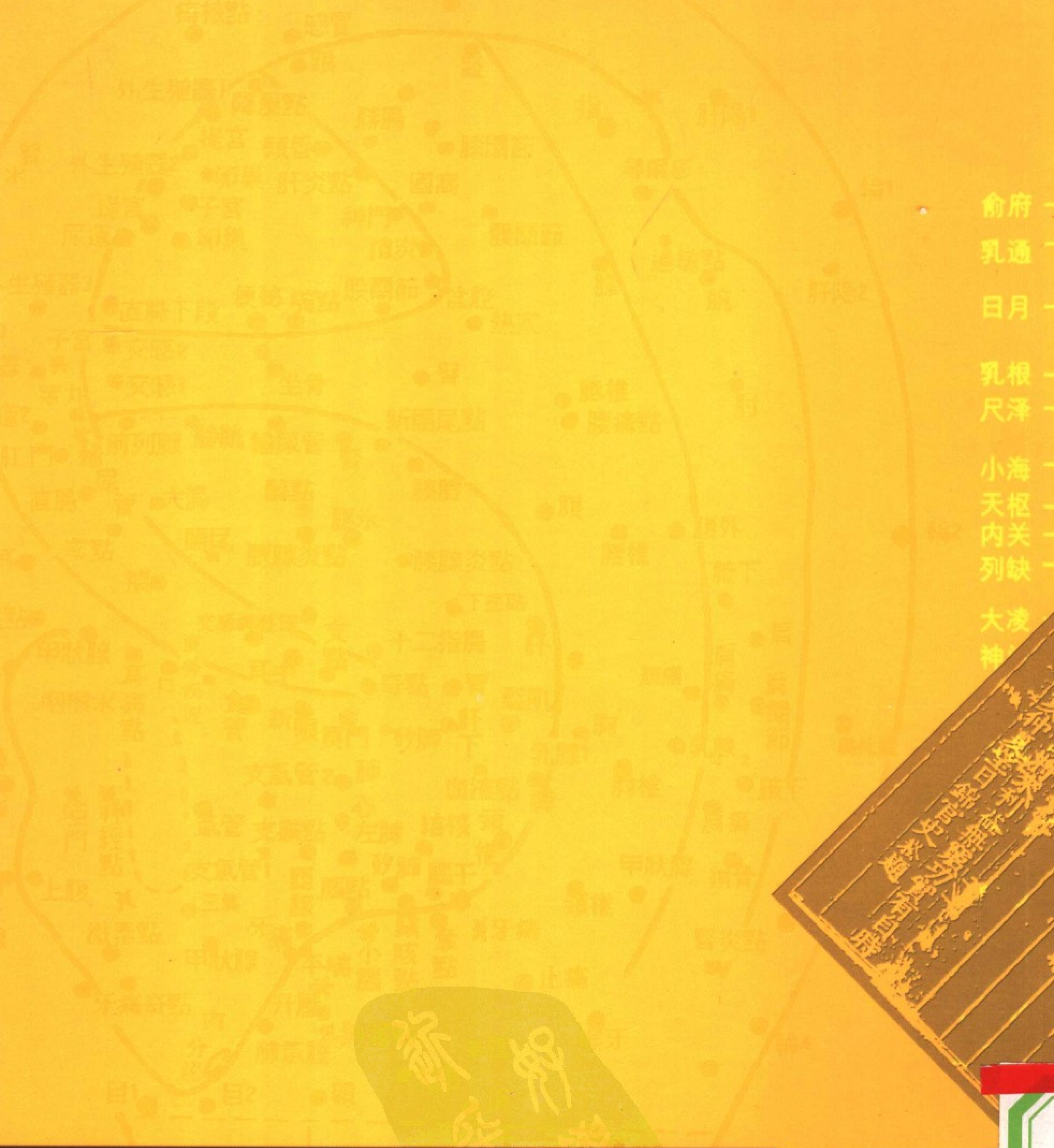
鹭江出版社

继《黄帝内经·养生智慧》**畅销200000册**后，

北京中医药大学名教授曲黎敏再度开讲中国最古老的养生经典。

精彩绝伦又简明实用的解读，既是一次人体智慧之旅，又是一次养生与生命智慧之旅。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



《黄帝内经》是智慧之书，而不是知识之书，是可以让一个民族怀着隐秘的热情世世代代、反反复复去阅读的书。

——曲黎敏

上架建议 健康·生活类

ISBN 978-7-80671-944-2

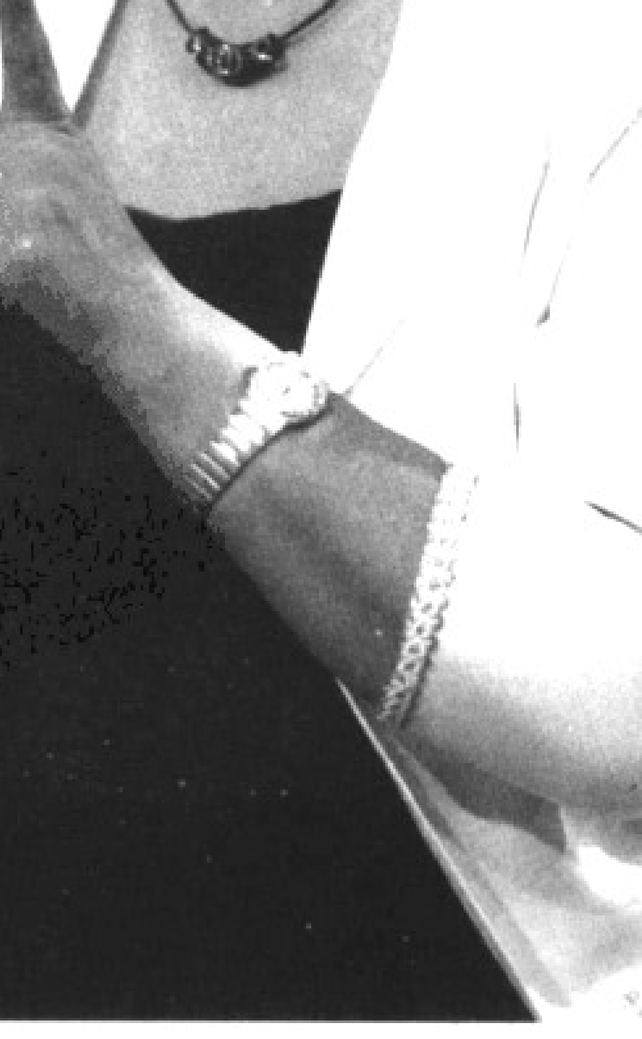
9 787806 719442 >

定价：25.00元

黃帝內經

養生智慧 II

曲黎敏 二著



鷺江出版社

图书在版编目（CIP）数据

黄帝内经 · 养生智慧 II / 曲黎敏著 . —厦门：鹭江出版社，2008.7

ISBN 978-7-80671-944-2

I. 黄… II. 曲… III. 内经—养生（中医） IV. R221 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 074284 号

黄帝内经 · 养生智慧 II

曲黎敏 著

责 任 编 辑 / 江金辉

特 约 编 辑 / 高志红

出　　版 / 鹭江出版社

地　　址 / 厦门市湖明路 22 号

邮　　编 / 361004

电　　话 / 0592-5046666　0591-87539330　010-62376499

印　　刷 / 北京富生印刷厂

规　　格 /787 毫米 ×1092 毫米　1/16

印　　张 /10.25

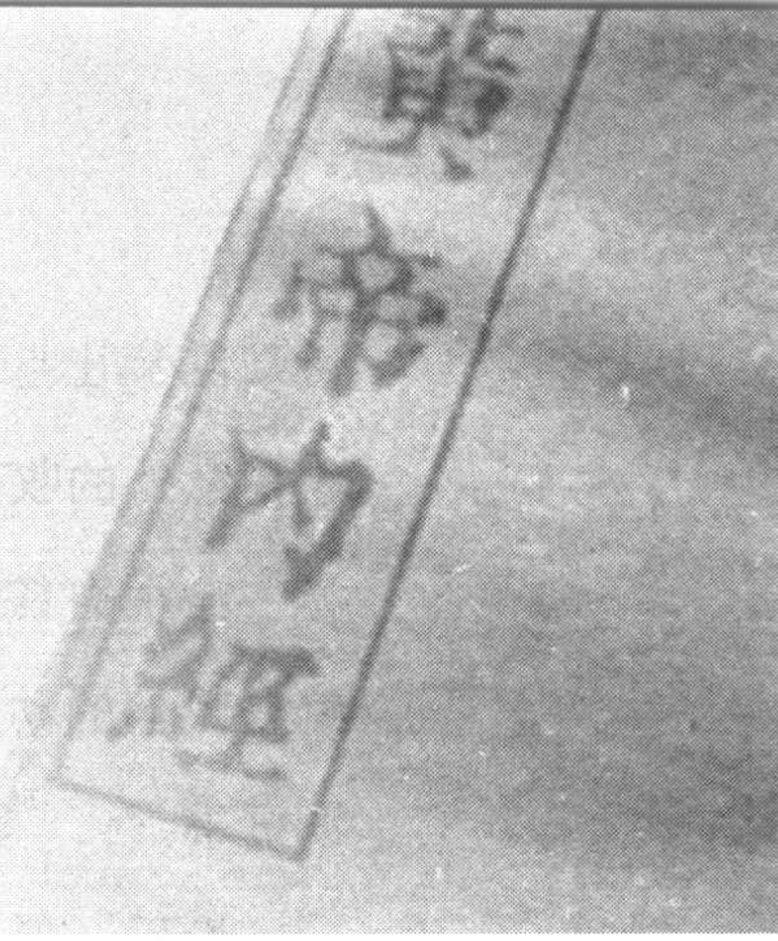
字　　数 /118 千字

版　　次 /2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

书　　号 /ISBN 978-7-80671-944-2/ I · 172

定　　价 /25.00 元

（如有印装错误，请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社）



书系总序

《名家论坛》是山东教育电视台2002年推出的以经营管理为主要内容的大型教育培训栏目，开播五年来，先后有四十多位国内外的学界精英登台演讲，他们渊博的学识、独到的眼光、睿智的见解、敏锐的思维、深入浅出的表达形式、引入深思的深厚学理、催人奋进的人生智慧，使《名家论坛》成为思想者的殿堂、管理者的精神家园，赢得了广大观众的欢迎和好评。

追求精品，打造品牌栏目，一直是我们努力的目标，《名家论坛》能为广大的观众，特别是企业家、管理工作者提供管理理论、业内经验，这是我们媒体的责任，也是我们的荣幸。

回首《名家论坛》五年来的风雨历程，期间的坚持与努力、执著与求索，是一件很不容易的事情，没有相当的信心和定力，没有各方面的支持，是断难坚持下来的。而今天得到广大观众的认可，而且青睐有加，要求将专家的

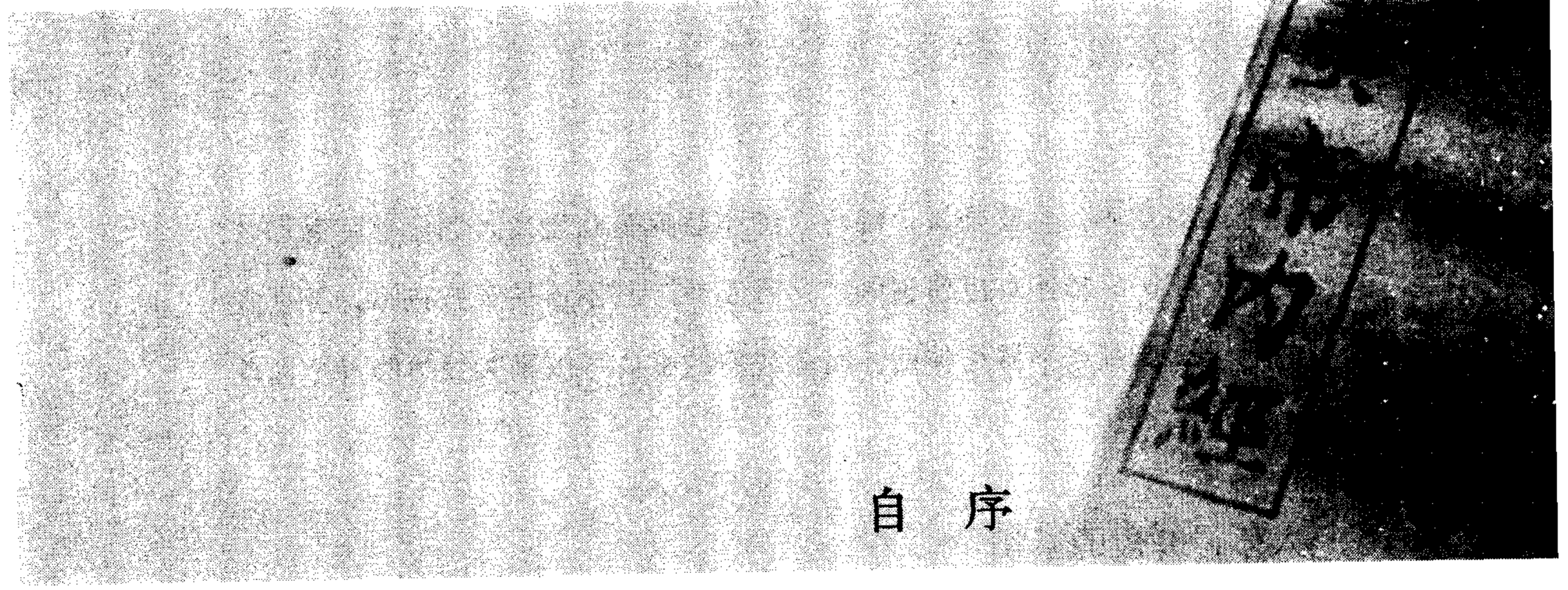
需要全本请访问 www.ertongbook.com

讲稿结集出版，是我们推出《名家论坛》系列丛书缘由所在，可以说这是意外的收获，也是我们当初所不敢奢望的。

电视有媒体的魅力，出版有书籍的芬芳。满足观众不同的需求，就是我们的动力和责任。也希望大家在观看我们栏目的同时，多读书，读好书。

最后，借此小序，请允许我代表山东教育电视台的同仁，向一直以来关心和支持我们的电视观众、读者朋友表示感谢，同时感谢我们《名家论坛》的各位专家学者，感谢我们的合作伙伴北京时代光华图书有限公司。

山东教育电视台台长



自 序

从人体的智慧感受生命的智慧

西方“人类潜能运动”的研究者指出：现阶段的人类心灵状态并不是终极状态，日常意识层次只不过是一种有局限的层次。因此，人类需要改变意识状态，发掘人类潜能。于是他们对人进行种种实验，用化学药品、电子仪器或者东方人的禅宗、气功、瑜伽术、冥想术等，去改变人的意识形态，希望能把人脑中未被充分利用的潜能及其他从未被开发过的心灵资源发掘出来。但如果大家认为这一切只与我们的意识形态相关，而拒绝对我们的肉体进行重新认识，则是进入了一个新的误区。我们只有在几个重要的观念上先有重大的转变，才能在生命现象、生命意义的认知方面有新的突破。

现代“克隆”技术作为20世纪末最有影响力的技术变革之一，已让我们感受到了前所未有的关于生命概念的震撼：动物或人体的每一个细胞都可以独立生殖成一个动物或

一个人的全体，也就是说，每一个细胞都具有动物或人的全部智慧和才能。千百年前释迦牟尼佛说的“亿万我身”已不再是天方夜谭，孙悟空的七十二变身也不再是神话，而是我们的生命可以真实经历的某个简单的事实。

人体，开放的系统

人体是一个开放的系统，我们需要重新审视它、感触它、参透它千百年来的进化。它不应仅仅是一种功能，而应是造化的精品，是充满意义和力量的、高贵而富于诗意的生命器官。

这一点上，中国古代医学的“藏器说”（“藏”通“脏”）就远比西方的“器官说”更符合造化的意志和人性。中医学固有的特性，使它既不能用已有的西方科学史著作来证明自己，也不能凭借已有的中医学文献来拔高自己。它于生命科学的意义就一直如埋没的珍珠，直到20世纪西方稳态学说的出现，才使得中西医的对话有了一个新的起点。因为中医和西医都是对生命、生命体的自组织以及该组织的非线性性质的简述，是在讲一个活跃的生命体在这个世界中的所需、所能，是在讲它的生与死的界限——稳态的保持就是健康，破裂即死亡。二者都是关于生命的学说。

在这个富于人性的学说中，人体这个系统是开放的，它和外界进行着自由的交换，在活动的磨损和裂解中不断地解体，同时又不断地重建、修复。例如，心不再仅仅是一个泵。中医讲“心为君、为火”，它的尊严和热情也是支持这个生命体活下去的必要性。它还是爱和勇气的象征。当强大的破坏性的因素出现时，心可以通过自身激发出的一种活力去抵消或修复这种障碍。如果“心”放弃或厌倦这王者之威，那么生命内部自我调整装置就会松懈、瓦解。

生命是有智慧的

关于疾病，我们也还有许多需要改变的观念。一般认为，疾病意味着一种失调，意味着痛苦，意味着细胞不能再生或修复，人们可以利用显微镜及其他更精密的仪器来观察那些细菌对我们人体的损害和破坏，但它们无法探究我们内心的恐惧与欲望，而这些，正是疾病产生的不可见因素。

在原始年代，当细菌还不是人类机体最主要的敌人时，欲望与恐惧就已经存在并威胁或推动我们人类自身的生存发展了。至今，它们依然强大，甚至致命。比如，愤怒或恐惧会使我们呼吸加深，心率增快，血压升高，血液分布从胃肠移向心脏、中枢神经系统和肌肉，消化道的各种活动过程中止，肝释放出糖，脾收缩并放出浓缩在脾内的血细胞，并从肾上腺髓质分泌出肾上腺素……

这是一场全方位的生与死的搏斗，瞬间释放的能量和机体的精巧安排，既显示了我们生命体的完善性，也显示了它的智慧性。如果我们能有效地预见并发挥因为各种情绪和欲望所引发的能量，我们对身体机能的支配作用也许会得到大大的加强。

人体有天然的治愈力

治疗学在 20 世纪之初发生了一些重大的变化。当伟大的弗洛伊德在他那间摆满了艺术品的办公室里为人诊病时，我们发现疾病可以用意象来治愈。由此，精神分析成了 20 世纪的一场空前的运动，成了一个奇迹。

在远古，医者先驱们曾提到“天然的治愈力”，即伤后的修复和病后的康复在相当程度上不用依赖医生的治疗而得以进行。中医里也有“有病不治，常得中医”这样的话，说的是与其让庸医诊治，不如等待身体自愈，反而更符合医理。“天然的治愈力”的现代解释则是，人体内部有独

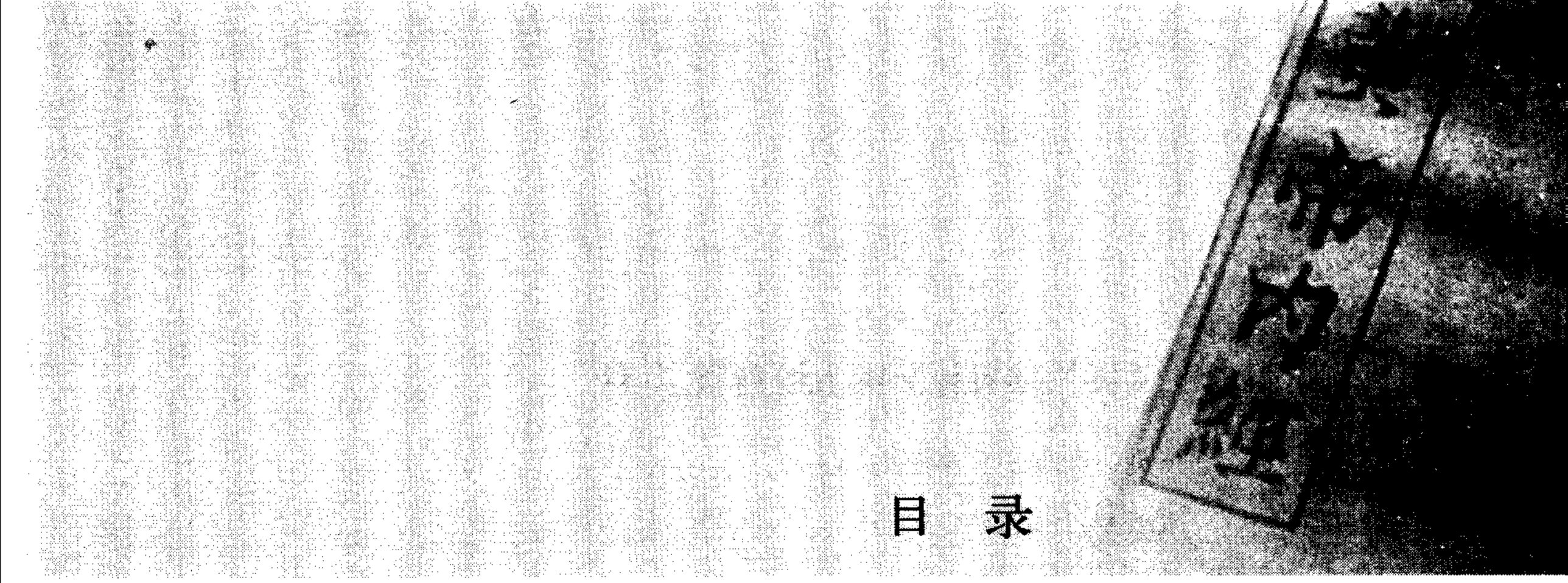
特的自我修复的机制，人体器官如心脏、横膈等拥有的潜在能量十分丰富，远远地超过了正常生命活动的需要。躯体在很大程度上能保护自己并且有自愈的能力。

于是，一种新的治疗学产生了。病人自己同医生一起介入到治疗活动中，医生熟知躯体的自我调节及自我修复的可能性与局限性，并给病人以指导和勇气上的鼓励；而作为病人，应该认识到自己身体内部潜藏着巨大的能量。当我们想到那些时刻准备着为机体利益而工作的力量就在我们机体自身当中时，我们就可以丢掉为管理肉体工务而操心的枷锁，并从奴隶状态下解放出来，去充分享受生命的美好与珍奇。健康更不再是一种追求，而是我们生存的实在。

我的《黄帝内经·养生智慧》刚一出版，即登上了全国各大书城的畅销书排行榜，得到了很多读者的厚爱，让我备感惶恐。这本《黄帝内经·养生智慧Ⅱ》，在前一本书的基础上，加入了更多对人体脏器常识、人体智慧的解读，让读者在轻松阅读中真正学习到中医与养生的智慧，同时也让大家明白：我们祖祖辈辈传承下来的经典，自有让人反反复复阅读和思考的价值，而学习中医，也不是读几本书那么简单，必须是在体悟生命、认识自我、认识自然的实践中完成对人体智慧、乃至生命智慧的认知。

曲黎敏

2008年6月



目 录

第一章　中医的定义 / 1

中医使生命长生——“方技者，皆生生之具” / 3

中医是对生命的细致体会与关切——“医者意也” / 4

第二章　健康的生活方式 ——养生的四个方面 / 9

养性情 / 11

养睡眠 / 12

养居处 / 13

养房事 / 14

第三章　五脏与中医意象思维 / 17

什么是五行 / 20

人体五脏之象 / 28

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第四章　《灵兰秘典论》的五脏解读 / 41

《灵兰秘典论》解析 / 43

心为君主之官 / 44

肺为相傅之官 / 51

肝为将军之官 / 58

脾为谏议之官 / 64

肾为作强之官 / 68

五脏之外——膻中 / 75

第五章　不可轻视的六腑 / 79

胆为中正之官 / 82

胃为仓廪之官 / 88

小肠为受盛之官 / 94

大肠为传道之官 / 97

三焦为决渎之官 / 99

膀胱为州都之官 / 101

第六章　中医是如何看病的 / 107

扁鹊使虢太子起死回生 / 109

中医看病之“望” / 114

中医看病之“闻” / 117

中医看病之“问” / 121

中医看病之“切” / 123

生病的四个层次与中医对治 / 125

第七章　人生智慧与养生智慧 / 129

扁鹊的医术与境界 / 131

寿限与养生 / 137

人生的道德修养与养生 / 146

第一章

中医的定义

在汉代，关于中医有两个定义，一个是在《汉书 · 艺文志》当中提到的“方技者，皆生生之具”，还有一个是在《后汉书 · 郭玉传》里提到的“医者意也”。这是关于中医的两个非常著名的定义。

中医使生命长生——“方技者，皆生生之具”

“皆生生之具”，这个和现代医学的很多定义是不一样的。所谓“生生之具”，就是使生命长生的工具。中国的医学到底是指什么？其实，指的就是使生命能够长生的工具。传统文化中，经常会出现一个词，叫“长生久视”，就是说不管人活到多大岁数，都要眼不花、耳不聋，这是一个关于生命质量的问题。得老年痴呆症的人也可以活很久，可是他的生命质量不高，没有一个很好的生活状态。中国的传统医学实际上强调的是要让生命健康、有序地向前发展。怎么健康有序地向前发展，这是中医学一个很重要的内涵，就是我们经常会讲到的养生问题。

中国古代的“养”字，写得非常有意思，它是指一个人赶着四只羊，在放牧。



“养”有爱护和放牧的意思。所以养生首先要爱护自己这条生命，

然后还要牧养它。所谓的“牧养”就是让生命自由自在地生长，保持一种自由自在的状态。养生不是单纯地不生病，而是使生命质量获得提高。中医永远是把质放在量的前面的，一个人即使活到一百六十岁，但如果他得了老年痴呆症，那也是没有意义的。

中医是对生命的细致体会与关切——“医者意也”

中医的第二个定义就是“医者意也”。在很大程度上，有些中医问题是很难讲清楚的，很多医家都说，最上等的医生，都是在谈这个“意也”。“意也”来源于“医之为言意也”，这句话最早出现在《郭玉传》里。

《后汉书》里曾经记载过一位大医家郭玉，在他治病救人的过程当中，发生了很多有趣的故事。其中一个故事说，一些富贵的人来找郭玉看病的话，郭玉一定要让这些有钱人或者官僚穿上穷苦百姓的破衣服，住到破房子里，才能给他们治好病。当时的皇帝就问郭玉为什么要这样，郭玉说这就是“医之为言意也”：那些人的地位、气势摆在那儿，他觉得那些人对他不信任，处在这种状态之下，他自己很恐惧，意念和想法就会受到干扰，就不能集中精神为病人看病。还有一个故事，是说有一天皇帝想试验郭玉的脉法，就让“嬖臣美手腕者与女子杂处帷中”，找了一个手腕漂亮得像女人的手一样的男子和一个女子躲在帷帐之后，这两个人各伸出一只手来，让郭玉把脉。郭玉把完脉以后，就觉得非常奇怪，他说这个脉象很怪，好像不是一个人的脉，而是两个人的。因为脉有阴阳，脉分男女，郭玉从脉法上一下就判断出这两只手不是一个人的手。皇帝从此特别佩服他。

需要全本请访问 www.ertongbook.com