

曲黎敏·生命文化丛书

从字到人

「养·生·篇」

曲黎敏◎著

湖北长江出版集团
长江文艺出版社

人字到人

天不生一
人字到人

从字到人

养生篇



曲黎敏 著

新出图证(鄂)字3号

图书在版编目(CIP)数据

从字到人:养生篇 / 曲黎敏. 著

武汉: 长江文艺出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5354-3990-1

I. 从...

II. 曲...

III. 汉字-文化-养生(中医)

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 038321 号



新浪读书强力推荐!

西祠胡同

WWW.XICI.NET

选题策划: 金丽红 黎波

特约策划: 峙冰

责任编辑: 郎世溟

助理编辑: 孙佳

封面设计: 尚书堂

版式设计: 郎世溟

文字排版: 姜华

媒体运营: 赵萌

责任印制: 张志杰

协助企划: 北京问天阁茶业公司

出 版:	湖北长江出版集团 长江文艺出版社	电话: 027-87679301 传真: 027-87679300
地 址:	湖北省武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 9-11 楼	
邮 编:	430070	
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:	北京京师印务有限公司	北京人教方成彩色印刷有限公司

开本: 700×1000 毫米	1/16	印张: 16.75
版次: 2009 年 04 月第 1 版		印次: 2009 年 04 月第 1 次印刷
字数: 214 千字		

定价: 28.00 元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 010-58678881)

本社常年法律顾问: 中国版权保护中心法律部

(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)

我们承诺保护环境和负责任地使用自然资源。我们将协同我们的纸张供应商, 逐步停止使用来自原始森林的纸张印刷书籍。这本书是朝这个目标前进迈进的重要一步。这是一本环境友好型纸张印刷的图书。我们希望广大读者都参与到环境保护的行列中来, 认购环境友好型纸张印刷的图书。

汉字之美与生命大道

曲黎敏

中国古代把学问分成两种：一种叫“大学”，另一种叫“小学”。

大学是性命义理之学，也叫君子之学，旨在学了这些学问就可以培养一种君子的品德，就可以自立利人，就可以服务于社会。所以不是认识字的人就可以被称之为君子。

小学指文字、训诂学。小学是启蒙教育，是每一个小孩子在十几岁就一定要掌握的基本知识。

事实上，中国历史上所有的经典都是研究人的，不解决人的问题，就不是学问。《黄帝内经》是研究人的，它是从五脏六腑来研究人之本性的经典；《说文解字》也是研究人的，它是从语言文字入手来研究人性的问题。当一切从人出发，我们的心灵便随之开启，我们的学问便落到了实处，我们的快乐也会油然而生……《说文解字》又何尝不是一门养生的大学问？

当我们的生命通过汉字被解读时，我们便有了一个新的视角，它将比《从头到脚说健康》更宽泛、更深入地诠释生命的意义。

我一向坚持医学与文化的融合，并且认为只有这样才能将生命医学提升到一个新的高度，一个大医学的高度。当生命之河融入历史的语言之流，我们当下的生命便与被记录下的那些简约的文字发生了奇妙的链接，我们不再孤独无助，无论是有心之“爱”的相濡以沫，还是无心之“爱”的相忘于江湖，都是一种先圣哲人的情怀，我们熏染其中，并在对这些文字的爱抚之中走出人生的迷途。

汉字是中国人心灵上绽放出的花朵，是中国人人心的造化。要想了解人，不仅可以从身体入手，去倾听五脏六腑生克制化的交流，而且还可以从它借以表达思想的诸多方式入手。比如，当人痛苦时，可以哭，可以长啸，可以诉说，可以书写，可以沉默……当这些声音、面容、文字呈现时，我们一定会被打动，因为我们熟悉那些情感，那些方正而又如画的汉字就像手纹一样清晰、神秘，熨贴着我们每一个中国人的心灵……

有中国人的地方，就有中国字；有中国字的地方，就有中国心。我们说着、唱着、书写着，每一个汉字都珠润饱满，音声嘹亮。我们都爱着、恨着、感动着，从造字的仓颉开始，我们古老的生命便以一种方方正正的方式存在，并在世界历史中写意地绽放。

当《从字到人》的同名电视节目在北京电视台财经频道的《城市》栏目首播时，就有人感叹此次选题立意与视角的精准。把每一个耳熟能详的汉字重新挖掘探索，从生命的涵义、从做人的涵义，依准原始经典再次解读，即是对中国文化之根柢的一次全新的漫游和感悟。而稳定走高的收视率也让我们为之工作的全体人员感动，借此机会也向所有拥趸我们的广大观众、读者表示感谢。

之所以做这样一个选题，就在于我们相信中国的百姓在娱乐性、实用性之外一定对中国文化有着更深的渴求，无论《黄帝内经》还是《说文解字》，都是我们中国人血液里的东西，重新感受它们的热力与温度，重新感受中国汉字的大气、美丽和端庄，谁又能不为之心动？！

传统的经典犹如一扇扇高耸入云的大门，在原始的尘封中一直在等待着被叩响、被唤醒，只要我们愿意，只要我们真诚，我们便可以去触摸那些古老而睿智的魂灵……

写于北京元泰堂

2009年3月



【序 汉字之美与生命大道】

【引子】

阴阳 —— 阴阳之识人术 /2

- 阴阳之道 /2
- 何谓“阴”? /4
- 何谓“阳”? /7
- 阴虚与阳虚 /8
- 五种阴阳之人 /9

【天卷】

天 —— 因天之序 /14

- 人的头上有片天 /14
- 天人合一的具体体现 /15
- 养生巧用天枢穴 /18

春 —— 春之生 /20

- 春:蠢蠢欲动的小虫子 /20
- 春季如何养生? /21
- 感悟春季养生的大情怀 /24
- 春季养生如何吃? /26

夏 —— 夏之长 /28

- “夏”字何解? /28
- 夏季如何养生? /29

目录



【地卷】

- 夏不养生的因果报应 /31
- 夏季养生饮食要点 /32
- 秋 —— 秋之收 /34
 - “秋”字何解? /34
 - 秋季如何养生? /36
- 冬 —— 冬之藏 /41
 - “冬”字何解? /41
 - 冬季如何养生? /41
- 地 —— 地之厚德载物 /50
 - 也,女阴也 /50
 - 厚德载物的地 /51
 - 地食人以五味 /52
 - 五味过重会伤身 /54
 - “忌口”背后的秘密 /55
- 水 —— 万化之源 /57
 - “饮”字的学问 /57
 - 水为何意? /58
 - “水”如何养生防病? /60
 - 水的哲学启示 /64
- 酒 —— 酒是一把双刃剑 /66
 - 酒的起源 /66
 - 酒之功过 /67
 - 喝酒的禁忌 /70
 - 苦酒非酒 /70
- 食 —— 民以食为天 /71
 - 何为“食”? /71
 - “即”、“既”与食的关系 /72



- 药食之别 /73
- 食之道 /74
- 三餐吃好,少病没烦恼 /86
- 过节饮食注意事项 /87
- 五脏与食疗 /88

【人卷】

人 ——人之生命哲学 /94

- “人”从何来? /94
- 人——生于天地,成于四时 /95
- “人”字的生发(仁、众、从、比、化、北) /96

男女 ——男女有别 /101

- 男人 /101
- 女人 /105
- 男女的不同之处 /107
- 男女养生 /110

家室 安宁 ——家和万事兴 /114

- “家”的由来 /114
- 何为“室”? /115
- 先学习、立业,后成家 /116
- 男娶与女嫁的学问 /117
- 和睦的家庭从安宁开始 /117

媒 ——调和阴阳的黄婆 /119

- “媒”字从撮合婚姻中来 /119
- 人体中的大媒人——脾 /120
- 媒人产生的社会现实背景 /123
- 媒婆——一份很有技术含量的白领职业 /124

门户 ——门当户对的婚姻现实性 /125

- “门当”和“户对”的含义 /125

目录



· 人体上的“门”与“户” /127

· “门当户对”与婚姻和谐 /128

婚姻 ——男大当婚,女大当嫁 /130

· 先有“婚”,再有“姻” /130

· 婚姻产生的三种说法 /131

· 男女以正,婚姻以时 /135

· 和谐美满的婚姻可养生 /139

身孕 ——一个神圣而艰辛的过程 /144

· “身”和“孕”的由来 /144

· 产生滑胎的原因 /145

· 小产之伤十倍于大产 /149

· 养胎二法 /150

生育 ——生不易,育更难 /151

· 何为“生”,何为“育”? /151

· 父母是孩子最好的老师 /152

· 人之五伦——“天地君亲师” /154

· 人一生的界定 /156

姓氏 ——寻根问祖的姓氏 /161

· 表明出生血缘的“姓” /161

· 表示个体特异性的“氏” /162

· 姓氏合一 /163

· 姓氏是优生学的关键 /164

名 ——每个人的代号 /166

· 何为“名”? /166

· 出生百日后取名 /167

· 起名与婚配 /167

· 各朝各代的取名之法 /167

· 避讳与改名 /169

字 ——字会生字 /171



- 生孩子 /171
- 乳也 /171
- 指文字 /172
- 名字 /173

朋友 ——友情是长生大药 /174

- 两挂贝壳串起“朋” /174
- 两手紧紧相握的“友” /175
- 同门曰朋,同志曰友 /176
- 友谊相伴,健康相随 /177

和 ——和谐之道 /179

- “和”之渊源 /179
- 为什么乐师和厨师是中国文化的代表者? /181
- “和”之境界 /184

【医卷】

医 ——流淌在中国人血脉中的中医文化 /188

- 独具匠心的“医”字 /188
- 漫话医学起源 /189
- 从医者的志向与资质 /199
- 医生的等级之分 /202
- 中医文化产生的背景 /203

药 ——用药如用兵 /209

- “药”字从快乐中来 /210
- 中药的作用 /211
- 药分上、中、下三品 /213
- 药能否解决一切疾病? /216
- 中药的四气五味 /217
- 是药三分毒 /221
- 中医看病的四大要素:理、法、方、药 /222



· “君、臣、佐、使”的用药之法 /224

· 用药如用兵 /228

疾病 ——疾与病的秘密 /230

· 疾与病的不同之处 /230

· “结草衔环”的故事 /232

· 临床与行医 /232

· 与疾病有关的成语 /234

【附录】

汉字的源流 /240

· 汉字起源三说 /240

· 三篇文章奠定汉字的根基 /241

· 汉字三美 /242

小学四种 ——研究字,更研究人 /245

· 《说文解字》:偏旁部首分类法 /245

· 《尔雅》:同义词归类 /251

· 《方言》:解释各地不同方言 /253

· 《释名》:用声音解释词义 /254

五行与五脏等的对应关系表 /256

引·子

从字到人
养生篇



所谓“从字到人”，主要就是要弄清楚一个“字”的来龙去脉，搞清楚这个字在历史上是怎么演变过来的，并且还要搞清楚这个字在现实生活中的用法。

养生篇

养生篇是《黄帝内经》中最早的一篇，也是《黄帝内经》中最早的一篇，也是《黄帝内经》中最早的一篇。

养生篇是《黄帝内经》中最早的一篇，也是《黄帝内经》中最早的一篇，也是《黄帝内经》中最早的一篇。养生篇是《黄帝内经》中最早的一篇，也是《黄帝内经》中最早的一篇，也是《黄帝内经》中最早的一篇。

养生篇是《黄帝内经》中最早的一篇，也是《黄帝内经》中最早的一篇，也是《黄帝内经》中最早的一篇。养生篇是《黄帝内经》中最早的一篇，也是《黄帝内经》中最早的一篇，也是《黄帝内经》中最早的一篇。

阴阳 | 陰 陽

——阴阳之识人术

阴和阳，是中国文化当中一个非常重要的概念，也是中医认识自然、认识生命、认识人体、认识疾病与健康关系的重要思想基础和理论体系基础。

阴阳之道

古语云：“一阴一阳之谓道。”这个“道”既不虚，也不玄，衣食住行处处有阴阳。

在穿着方面，古人穿衣上为衣，下为裳。古人讲“天玄地黄”，皇帝在出席重大礼仪时穿衣就十分讲究。下衣为黄裳，黄色对应土地，地为阴，因此就对应“阴”；上衣为玄色，就是黑里带微赤的颜色，对应天，天为阳，所以玄色就对应“阳”。所以穿衣也是与天地阴阳属性相对应的。

在饮食方面，水与火相对，水为阴性，火为阳性；中医里把水还分出了阴阳，地下水为阴，草叶树枝上未落地的露水又为阳水。所以阴阳在中国文化中不是一个绝对的、相互对立的概念，而是一个相对的、在一定条

件下可以相互转化的概念。再比如酒，酒有水火二性，酒表面看上去是水（阴性），点燃后却是火（阳性）。牛羊肉等畜类的肉食为阳性，鱼虾则为寒性，就是阴性。面（小麦）是阳性，而米（水稻）则为阴性。

在居处方面，古人认为，高处多阳，低处多阴，所以在建房子的时候，多选高处朝阳的地方，而不选低处背阴的地方。这种朴素的思想认识，其实也和人的生活起居应适应天地阴阳规律相吻合。一般来说，地下室都不会住人，因为地下室见不到阳光，阴气过重。古代中国人还爱管活人住的房子叫“阳宅”，而逝去的人要入土为安，所以就有了“阴宅”之说。

在行的方面，走路时抬起的脚为阳，落地的脚为阴，但抬起的脚会再落下，落下的脚又会再抬起，这就是阴阳。走路这个很简单的动作，就体现了一种阴阳的转换。

生活中的阴阳还有很多，比如我们用筷子吃饭时，不动的那根筷子为阴，动的那根为阳。一阴一阳的筷子搭配起来才能夹起饭菜，把美味送入口中，这也是阴阳之道。

我们的脸上都会显现出阴阳：下眼皮不能动就为阴，上眼皮可以动就为阳。

拿人体来说，头为阳，所以不怕冷；脚为阴，所以要保暖。上部为阳，下部为阴；前面为阴，背后为阳；拿脏腑来说，五脏（心、肝、脾、肺、肾）为阴，六腑（小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦）为阳。

还有我们人，女子为阴，男子为阳。

所以，在我们的日常生活中，凡是一个事物都会有两个方面或两种不同的表现，也就可以称之为阴阳。

古代用阴阳解释万物化生，凡天地、日月、昼夜、寒暑、男女以至脏腑气血皆分属阴阳。

中医经典著作《黄帝内经》中的《阴阳应象大论篇》中对此也作出



了解释：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”意思是说，阴阳是中国人看待天地万物的根本出发点，天地由阴阳而出，万物受阴阳约束，阴阳的交互作用导致了无穷变化，独阳不生，孤阴不长，生与死的转化同样发端于阴阳……阴阳如同一个无所不包的大仓库，把天地自然囊括其中。

何谓“阴”？

◆左阜右邑

“阴”字的左边是“阝”旁，叫阜部，也叫左耳朵，我们上小学时都学过。有一个成语叫“左阜右邑”，阜部和邑部做偏旁时都写成“阝”，但阜部固定在左边，邑部固定在右边，也就是我们通常所说的左耳朵和右耳朵。这是中国古代关于汉字部首的一个很有趣的分类方法，可惜，我们现在的小学教育里都不讲这些了。

左耳朵在古文里写做“阝”，这是什么意思呢？我们将这个部首逆时针旋转90度就会恍然大悟，原来是山的形状，阜部就代表山。凡是从阜部的字，也都跟山有关。比如说“陵”，就是大山的意思。中国古人在造字的时候，都是根据一个事物的外部形状用图形画下来，因此最早的汉字都是象形字。

“邑”的本义是人群聚居的地方，引申后泛指城市，在古代也代表封地、国都。凡是具有邑部（“阝”右耳朵）的字，意思都和地域、地名、城郭、古代诸侯封国等有关，如“邢”、“邯郸”、“郑”等字，都是古代诸侯所封国名。

◆迎贵宾时为何要铺红地毯？

具有左阜或右邑的字有很多有意思的引申，我们拿“除”字做例子讲述一下。



我们迎接贵宾时都会铺红地毯，这是什么意思呢？其实这是古代“扫除”礼仪的一种现代版。扫除到底是扫哪儿呢？其实扫的是台阶。

生活中，我们经常会说到“扫除”一词。“扫除”在中国古代是一个大礼仪。在什么情况下要扫除呢？一般的是过节或来贵客时。“除”字左边即从阜部，阜部前文说过，是山的意思，这里引申为台阶。此台阶并非上下楼梯的台阶之意，这里的含义实际上是迎接贵客时所表现出来的一种姿态。

讲一个小故事：刘邦登上王位前是个江湖混混，他的父亲刘太公一直嫌他没出息，屡次拿他和其兄长比较。刘邦深感烦恼，后励精图治，成就一番事业。刘邦当上皇帝后，父子之间虽然也从不受拘束，但有人对刘太公进言，认为他应该对这个皇帝儿子有所恭敬。刘太公颇感发愁，不知怎样做才能既合乎礼仪又不丢了自己当父亲的面子。有人给他出了一个主意，下次等刘邦来时，表现出一个尊敬儿子的姿态即可。于是当刘邦去探望父亲时，刘太公做了一个非常有趣的动作——他扛着把扫帚出来了。

刘太公为什么要这样做呢？因为迎接贵客时一定要把地打扫干净，而扫台阶时，主人是低头退行，以示谦卑。

所以，“扫除”的真正含义是表示对贵客的尊敬，这种习俗延续了数千年。到了现代，我们迎接贵宾时都会铺上红地毯，这其实就是“扫除”礼仪在现代的一种变体版，是尊重客人的意思。

◆山之北，水之南

“阴”字的小篆写做“陰”。“陰”字在《说文解字》里解释为：“山之北，水之南”，即山的北面、水的南面为阴。

“陰”字中的“𠂔”是“今”字，代表了“阴”字的读音。“陰”字中的“阝”代表云，是云遮蔽的意思，“阴”字的小篆