

名家论坛
www.mingjia365.com 山东教育电视台《名家论坛》书系

曲黎敏《黄帝内经》智慧系列

曲黎敏
◎著



胎育百科·易读易懂
孕育智慧·大彻大悟

湖北教育出版社
长江文艺出版社



黄帝内经·胎育智慧

曲黎敏◎著

湖北长江出版集团
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字3号

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经·胎育智慧 / 曲黎敏·著

武汉: 长江文艺出版社, 2010.05

(曲黎敏《黄帝内经》智慧系列)

ISBN 978-7-5354-4382-3

I. 黄...

II. 曲...

III. 内经-妊娠-分娩-育儿

IV. R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第066894号



新浪读书强力推荐!

搜狐母婴
baobao.sohu.com

选题策划: 金丽红 黎波 安波舜

特约策划: 侯纲 李茸

责任编辑: 郎世溟

助理编辑: 杨仙 张强强

装帧设计: 尚书堂

插图绘制: 娜娜

媒体运营: 赵萌

责任印制: 张志杰

出版: **湖北长江出版集团** 电话: 027-87679310
长江文艺出版社 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: 北京中科印刷有限公司

开本: 700×1000毫米 1/16

印张: 13.5

版次: 2010年05月第1版

印次: 2010年05月第1次印刷

字数: 180千字

定价: 29.00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)

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。

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

序

有思想，才更久远

《名家论坛》是我台 2002 年推出的日播讲坛类栏目，更是国内较早创办的同类栏目之一，以播出财经、管理、文化、养生和教育类为主。

栏目邀请国内外的学界、业界精英登坛演讲。各位主讲人以渊博的学识、独到的眼光、睿智的见解、敏锐的思维、深入浅出的表达形式、引人深思的深厚学理、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、老百姓的生活助手，赢得了广大观众的欢迎和好评。

追求精品，打造名家品牌，一直是栏目努力的目标。《名家论坛》能为广大观众提供精神的盛宴和工作生活方面的帮助，正是媒体的责任和荣幸。

《名家论坛》不仅是一档电视栏目，而且配套系列丛书和光盘同期出版发行，网络精华版在人民网——人民电视频道同步推出，方便各界人士的选择，满足媒介使用者消费多元化的需求。

电视有精致的解读，出版有书籍的芬芳，光盘有观看的便利，网络有表达的互动。消费者的需求，是栏目不断进取的动力，也希望广大热心观众、读者、网友更多地关注《名家论坛》，与栏目共同进步和成长。

回首《名家论坛》八年来的成长历程，栏目团队执著的求索、不断的创新，没有相当的信心和定力，没有社会各界的支持，是难以取得今天的成绩的。

感谢《名家论坛》的各位主讲人，感谢合作伙伴长江文艺出版社。

栏目定位语说得好，有思想，才更久远！期望《名家论坛》做得更好！

是为序。

山东教育电视台台长



二〇一〇年五月

自序	孩子，让我们重蒙天恩
序	有思想，才更久远

引子	中国人怎么来的？	1
----	----------------	---

第一章 怀孕玄机——把握最佳“孕”势

一 怀孕的奥秘——阴阳和谐	10
父精母血为怀孕之本	10
受孕源于“男女胥悦，阴阳交通”	11
男女动情，子孙繁茂	13
生男生女，谁主沉浮？	14
二 房事养生——高质量传宗接代的法门	16
所有文化的源头都有对性的崇拜	16
儒释道三家性论	17
医家的房事养生	20
受孕有诸多禁忌	22
三 何时才是怀孕的最佳时期	28
女七	28
男八	32
怀孕的最佳年龄	36
如何生个好孩子？	38
四 中医破解不孕不育症	40
女子不孕症	40

男子不育症 46

不孕不育症的中医治疗法 47

第二章 养胎保胎——精心孕育小生命

一 逐月养胎 56

人从何来? 56

怀孕头三个月最危险 58

妊娠一月,肝经主养 60

妊娠二月,胆经主养 65

妊娠三月,心包经主养 67

妊娠四月,三焦经主养 69

妊娠五月,脾经主养 71

妊娠六月,胃经主养 73

妊娠七月,肺经主养 74

妊娠八月,大肠经主养 75

妊娠九月,肾经主养 77

妊娠十月,俟时而生 78

二 规避流产,保胎秘笈 78

小产甚于大产 78

保胎四法 81

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 85

胎教功利,贻害子孙 85

做个好人,比什么都强 86

二 胎教六法	87
慎起居——行走坐卧皆有道	87
谨房事——管好自己的情欲	89
薄滋味——清淡永远是最好的饮食习惯	89
悦音声——诗歌是古人馈赠给孕妇的最好礼物 ...	90
只说好事,不说坏事	91
孩子的好性情来自于母亲	92
三 胎教八勿	93
勿惊恐——否则生子易患癫痫症	93
勿抑郁——否则生子易患结核类疾病	93
勿大怒——否则生子易脾气暴戾	94
勿药饵——否则易破血动胎	94
勿妄语、妄念——否则生子易逆反	94
勿嗜卧、勿登高越险——否则易堕胎	95
勿食生冷醋滑热食——否则易造成难产	95
勿针灸——否则易流产	95

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	97
太安逸了易难产	97
吃得太好易难产	98
孕后房事易难产	99
忧疑过重易难产	99
怯懦、血虚易难产	100
“稳婆”不稳易难产	100
用力过早易难产	101

二 临产准备——身心灵统一	102
释忧惧——让恐惧远离产妇	102
慎医药——别让药物毁了爱的结晶	103
选稳婆——把心放到肚子里	104
知难产——往最好里想,往最坏里准备	104
临产器具——工欲善其事,必先利其器	105
临产六字箴言——睡、忍痛、慢临盆	107
脐带该怎么剪? ——一门睿智的学问	108
三 母亲,为了孩子请你刀下留情——剖腹产的危害有多大?	110
“你剖了吗?”——一项不那么光彩的世界第一	110
自然生产 PK 剖腹产	111

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?	119
一方水土养一方人	119
月子里的病月子里治	120
人工流产后也要“坐月子”	121
二 健康坐月子——产妇身体养护法	122
不得月子病的真法	122
产妇产后血虚如何补?	126
产假应该休多久?	128
母乳是上天赐给宝宝的甘霖	129
三 告别产后抑郁症——产妇心灵养护法	131
好胃口方有好心情	132

能共情才有精气神	132
培元气就可固肾精	133
重智慧高于重容貌	134
如何对付宝宝哭闹	135
两性生活重新启动	136
通情达理,美满生活	137

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	141
哺乳忌讳,吃有学问	141
忍三分饥,吃七分饱	145
不伤脾胃,要点有四	146
若有积食,多揉肚子	148
二 婴儿如何穿衣——一寒三暖三凉	150
忍三分寒,穿七分暖	150
背暖、肚暖、足暖	151
头凉、心胸凉、下体凉	153
三 婴儿调教——快乐伴随成长	157
遵循生命节律,和小孩儿一起成长	157
呵护日常起居,让小儿养精蓄锐	163
四 告别病痛——平安就是福报	166
停止乱服药,养好脾和胃	166
富家儿多病,贫家儿多安	167
身心齐减负,远离白血病	169
管好嘴和腿,告别肥胖症	170
学望诊推拿,做孩子最好的医生	175

第七章 幼儿教育——孩子优秀,父母成就

一 父母与孩子相互成就	181
养儿才知父母恩	181
幼教从何入手?	182
父母是孩子最好的老师	184
不可或缺的五位老师	188
游戏期品行培养最重要	191
因材施教,笃定未来	193
二 父母对孩子“七不责”	195
对众不责	195
愧悔不责	196
暮夜不责	196
饮食不责	196
欢庆不责	197
悲忧不责	197
疾病不责	198

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。这叫做大地的恩准。

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。这叫做蒙天恩。

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，但并不因此而不饱涵真理。

● 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为女奴。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。

生命从何而来——原始初民的感性解释

● 感生神话——女性的神奇幻想

没有比孕育和创造一个新生命更让原始人惊奇的了。于是人们试图用故事来解读它，这就是感生神话。

女性对孕育的强烈感受大概产生于胎动的那一瞬间。胎动时的灵动，使女人宁愿相信是神灵在赋予她一个新生命。正因为与天地之神灵的交感，使她如此神圣，如此与众不同。哪怕到了今天，怀了孕的妇女仍会感到那种神圣和荣耀。

比如黄帝的诞生，《史记》里有这样的记载：黄帝的母亲“附宝见大雷电绕北斗枢星，感而受孕，二十四月生黄帝于寿丘”。于是黄帝的母亲便把雷电、北斗七星和肚子里的胎儿联系在一起。北斗七星又叫轩辕车，因此黄帝还有个名号——轩辕氏。就这样，“华胥之渊，神母游其上，有青虹绕神母，久而方灭，即觉有娠，历十二年而生庖羲”；“女登感神龙生炎帝”……生命的孕育是如此多彩，男人的作用被排斥在外，“永恒之女性，引领我们向前”。

● 姓氏的来源——因生以赐姓

与感生神话密切相关的第二个问题：姓氏从何而来？古人是“因生以赐姓”，即由母亲受孕时的感应而赐予孩子姓氏。

“姓”是“女”、“生”两个字组成。简狄“吞燕卵而生契”，因此认为自己生的孩子是黑燕的后裔，而让孩子姓“子”。“修己吞薏苡而生禹”，大禹的母亲修己是吞了一颗薏米之后怀的他，所以给他一个姓——姒。这个姒就是从“苡”来的。

