



中译经典文库·和谐中华丛书

在中国教育电视台、山东教育电视台、北京电视台、中国国学大讲堂主讲国医绝学《黄帝内经》系列

从百姓日用而不知的文化现象入手，解读《黄帝内经》的养生大智慧以及儒释道三家的养生理念和秘诀

具体而微、平易近人中直透事物本质，潜藏洞察生命的力量

曲黎敏 养生十二说

曲黎敏◎著



我们的身体不是被动的行尸走肉，而是充满智慧、最无为又最自足的开放系统。五脏六腑皆有神明。只要我们因循自然天道的规律、因循人体的本性生活，就能达到人与自然的和谐，身心健康、颐养天年。人身的和谐、生命的和谐是构建和谐家庭、和谐社会的根基。这就是天人合一，就是中国医道、中国文化与文明所追求的至高理想。

中国出版集团
中国对外翻译出版公司





中译经典文库·和谐中华丛书

第1000号



曲黎敏

养生十二说

曲黎敏◎著



中国出版集团
中国对外翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

曲黎敏养生十二说/曲黎敏著. —北京:中国对外翻译出版公司,2008.3

ISBN 978-7-5001-1834-3

I. 曲… II. 曲… III. 养生(中医)-基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 019977 号

出版发行 / 中国对外翻译出版公司

地 址 / 北京市西城区车公庄大街甲 4 号物华大厦 6 层

电 话 / (010)68359376 68359303 68359101 68357937

邮 编 / 100044

传 真 / (010)68357870

电子邮箱 / book@ctpc.com.cn

网 址 / <http://www.ctpc.com.cn>

出版策划: 张高里

策划编辑 / 李 虹

责任编辑 / 李 虹

封面设计 / 大象设计工作室

排 版 / 艾林视觉·陈默 ailincc@yahoo.com.cn

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

经 销 / 新华书店

规 格 / 710×980 毫米 1/16

印 张 / 16.00

字 数 / 200 千字

版 次 / 2008 年 3 月第一版

印 次 / 2008 年 4 月第二次

ISBN 978-7-5001-1834-3 定价:29.80 元



版权所有 侵权必究

中国对外翻译出版公司

自序

2006年,国学热开始升温,许多企业老总和政府官员在广泛地学习了西方的管理体系后,开始了对传统文化的回归。这时便有几家国学讲堂的策划人找我,因为我在北京中医药大学花了十几年的时间在讲儒释道与中医的课程,他们希望我能就国学的部分做一些推广。让我去讲儒释道方面的东西,我是不肯的,毕竟术业有专攻。直到有一家国学堂约请我讲六天的《黄帝内经》,我才答应下来。没想到,这一开讲就再也停不下来了,从讲课第一天起,就被山东教育电视台《名家论坛》盯上了,一向低调生存的我之所以最后答应了上《名家论坛》出于以下几个原因:一,当时正是网上有人倡议取消中医的时候,《名家论坛》制片小组的年轻人有勇气宣传中医,我赏识他们的魄力和热情;二,如果老百姓能够



接受《黄帝内经》，并真正地让这本古老的经典有益于人们的生活，那就是做功德；三，我的籍贯是山东，对养育了我父母祖先的生发之地有深深的情结。于是，我便拿出六天课程里的两天的内容去了山东教育电视台。后来，我在中国对外翻译出版公司工作的大学同学李虹坚持要把我六天课的内容全部出版，以作为我们大学毕业二十周年的一个纪念，于是就有了这本《养生十二说》。

这世上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。我之所以现在成为最狂热迷恋和鼓吹中医的人，是经历过漫长的痛苦和曲折的。就像我在我的另一本书（《中医与传统文化》）的后记中写的那样：在被分配到北京中医药大学之前我不知道这世上还有一本叫《黄帝内经》的书，也不知道《伤寒论》和《难经》，除了原始神话、诗词、歌赋和哲学，我不知道对这个世界还存在着另一种解读。那是一个神秘、陌生的世界……第一次读《黄帝内经》时我竟然呕吐了，我被这个庞大精密的系统弄得晕头转向，但很快我就乐在其中了，一个新的大门就此打开……在《黄帝内经》中，我发现了一个沉静的、理性而感性，并且充满人性的世界，那是一个拒绝一切浮躁与铅华，只为一些根本的东西而存在的世界……

其实，能讲《黄帝内经》是我多年的夙愿，正是这本伟大的经典让我结识了天下最可敬的老师 and 天下最可爱的学生。毋庸讳言，由于西医教育体系的冲击，中医教育多多少少有些失败。是坐以待毙？还是寻找一种新的方式来继承祖训，并完成中医文化与西方文明的对话？于是我花了大量的时间研习经典，并寻访各地名医，请他们来给真心热爱中医的学生上课，我和我的学生都非常享受那种师带徒式的学习的夜晚……渐渐地，每周末我们有了个中医沙龙，各路神仙聚在一起畅所欲言，对中医医理及各种病例进行深入的讨论……后来，学习变得越来越主动，我们不仅研习经典，练习把脉（这种中医对生命的独特体悟曾给了我们无穷的乐趣），而且学习炮制中药（这真得感谢我的家人，因为这通常会弄得我家厨房一片狼藉，厨房成了药房。但也熏陶出

我的小儿从味道就能辨别桂枝汤还是麻黄汤的本领)……最后,我们更拿出了“神农尝百草”的精神,把《伤寒论》里的方子一个个地试吃,直到吃得中了毒,但从麻木中醒来的第一件事就是记录下整个的过程和感觉……

我真的为我这些可爱的学生感到骄傲,有这样一群人在立志传承伟大的中医,我们无需忧虑中医的衰落与式微,正是《黄帝内经》的深沉与博大、宽厚与仁慈把我和朋友、学生紧密地结合在一起,无论将来他们走到哪里,都有共同的信念,共同的回忆,共同的追求可以把我们重新聚合,那种快乐、那种勤奋、那种忘我,会成为联系我们内心的美丽的纽带。我常常想:如果他们将来不放弃追求,如果他们能在一片荒芜中坚持对经典的信念,他们的成功将大大地有益于社会,历史也会记录下他们。

如果读了这本书,能让大家都爱我们伟大的中医,都爱那些圣人的经典,让中医药文化这个几近衰老而又睿智的老人重新回到我们身边,护佑我们,并保护我们的子孙后代,人生将多么美好。

这本书是根据我六天的讲课录音整理、加工而成的,其间我的几个研究生申斌、付雅丽、于川在编辑整理方面做了很多工作,特此致谢。

曲黎敏

2008年2月28日写于北京问天阁茶楼

引子: 日常生活中的“道”	★	002
从《黄帝内经》学习养生之道	★	004
学中医就是学“道”, 学道就是学方法	★	011



子时(23:00 ~ 1:00)好好睡觉	★	019	午时(11:00 ~ 13:00)小睡片刻	★	025
丑时(1:00 ~ 3:00)养养肝血	★	020	未时(13:00 ~ 15:00)吸收精华	★	025
寅时(3:00 ~ 5:00)要“肃降”	★	022	申时(15:00 ~ 17:00)好好学习	★	025
卯时(5:00 ~ 7:00)应大便	★	023	酉时(17:00 ~ 19:00)“肾”最重要	★	027
辰时(7:00 ~ 9:00)要吃早饭	★	024	戌时(19:00 ~ 21:00)要快乐啊	★	028
巳时(9:00 ~ 11:00)如蛇	★	024	亥时(21:00 ~ 23:00)阴阳交和	★	029



引子: 从故事讲起	★	032
“巫文化”和“史文化”	★	033
中医与占卜	★	035
《黄帝内经》为什么用“黄帝”命名	★	037
研究医学为什么要研究女性	★	038
两本秘笈——《黄帝内经》和《伤寒论》	★	042
上医医国, 中医医人, 下医医病	★	048



小孩子生而神灵	★	053
病是造出来的	★	055
怎么才能不生病	★	059
女七男八：女人男人的生命节律	★	065
男女有不同	★	069
修炼有真伪	★	070



为什么叫四气调神	★	072
春季发陈	★	073
夏天一定要出汗	★	077
秋天“与鸡俱兴”	★	079
冬天“无扰乎阳”	★	081
不治已病治未病	★	085



中医讲五藏——“意象”思维	★	088
五藏与五行	★	091
《黄帝内经》的《阴阳应象大论》	★	095



五藏 ★ 108

六腑 ★ 120



引子:洗脚与养生 ★ 128

经脉与阴阳 ★ 129

经脉的循行规律 ★ 130

奇经八脉是关键 ★ 140

头发胡须和奇经 ★ 145

奇妙的穴位 ★ 146



中医与亚健康 ★ 149

人生四惑——酒色财气 ★ 151

百病生于气 ★ 153

情志生克法 ★ 157

忧郁症的治疗 ★ 159

人为什么会生病 ★ 160

中医怎样治病 ★ 163



人的寿命有多长	★	170
人活不到自然寿限的原因是什么	★	171
儒家——生活对治法	★	175
佛家——宗教对治法	★	177
道家——法自然	★	180

道教与养生	★	182
外丹与服食	★	188
内丹与房中	★	189
脑部的保养	★	194



中医会算命吗	★	197
中医,在与流行病的抗争中发展	★	200



举手之劳养生小窍门	★	210
寻医问药的学问	★	215
摆脱医药对你的控制	★	217



每天怀着感恩的心,我们就幸福了。与人玫瑰,手有余香啊。 ★ 222



儒释道的性论 ★ 224

儒释道的生死观 ★ 228

弗洛伊德与精神分析 ★ 231



古人说学医“上可以疗君亲之疾,下可以救贫贱之厄,中可以保身长全”,从孝道、从慈悲,包括爱自己,性命之学都是值得我们去领悟、去学习的。从另一个角度说,治病救人可以让我们时刻保持着对生命的尊重,并赋予我们一种沉静力量。 ★ 240





目录

《黄帝内经》的养生智慧
从生活到经典

第一讲

在我们的日常生活当中,处处可见“百姓日用而不知”的“道”。从《黄帝内经》等中华优秀传统文化经典中学习养生之道,就是获知我们人身的奥秘和规律,就是在实际生活中感悟和体证。

→ P1

一天之中如何养生

第二讲

顺其自然是指要依准着我们的本性好生活,而“生活”的真正内涵就是用好好吃饭、好好睡觉这些后天,来供养我们的先天真元。

→ P18

中医,说远并不远

第三讲

从现在起要改变一个观念——过去我们都认为药治病,仅仅通过药就能解决我们生命的根本问题,这是大错特错的!药不治病,药只是帮助我们恢复脏腑功能,药不能解决我们生命的根本问题。真正能治愈我们的东西源于我们自身的元气。我们的脏腑吸收功能恢复了,我们的元气足了,才能由元气去消除疾病。

→ P31



目录

第四讲

本性最天真

我们人体中的五脏六腑是最天真的，处于一种浑然天成的和谐格局之中。所以我们的人体是一个最精准、最自足的自组织结构，其自身能力以无为的方式达到非常有为的状态。所有的疾病都是人违背人体的本性自造的，直至不能尽享天年。了知人体的本性之后，生活与生命就会改观。

➤ P51

第五讲

一年之中如何养生 ——随着节气调情志：

春天是要养“生”，夏天是要养“长”，秋天是要养“收”，冬天是要养“藏”——养的都是不同的气。自然界必须是春、夏、秋、冬四季都有才是吉祥的。生发、生长起来到了一定的时候，必须要有收敛、收藏的阶段，否则事物就不能长久，身体也一样。在做这一步的时候，就要想着下一步该怎么走，这就是中国文化。

➤ P71

第六讲

谈谈中医的五藏

中医讲的“藏象”，意思就是脏腑都是藏在体内的，但是有可供观察的“象”露在外边以显示各自的功能状态。中医的五藏学说建立在“意象思维”基础之上，取象比类，同声相应，同气相求，辨证人体的究竟，无论是治病还是养生都必求其本。

➤ P87



目录

第七讲

讲讲人的五脏六腑

五脏包括心、肝、脾、肺、肾,但并不是指血肉有形的器官,而是意味着形、气、神三个层面。所以,中医的五脏是写做“五藏”的,意指包藏在其中的东西。六腑包括胆、脾胃、小肠、大肠、三焦、膀胱。五藏六腑皆有神明,颐养天年的智慧由此而明。

→ P105

第八讲

经络与养生

人体的经络是一个系统,它沟通内外、联系上下、纵横交错,使人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨构成一个有机的整体。经络作为运行气血的通道,以十二经脉为主。《内经》上说:“夫十二经脉者,人之所以主,病之所以成,人之所以治,病之所以起,学之所始,工之所止也。”

→ P127

第九讲

疾病与治疗

健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态,以及良好的适应力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。

——世界卫生组织

→ P148



目录

第十讲

儒释道养生

以唐宋为界,唐宋之前多道医,重修行;之后多儒医,重明理,且各说各的理,自此,医学和医术就逐渐式微了。

➤ P169

第十一讲

中医与流行病

正是在无数次瘟疫流行的生死涅槃中,中医不断地走向辉煌。

➤ P196

第十二讲

天天养生与求医问药

养生并不复杂,但要每天去做,日积月累才行:

1. 保持情绪稳定,不生气;
2. 好好吃饭;
3. 好好睡觉;
4. 每天锻炼身体。

➤ P209



目录

结 语

有感恩的心，人就幸福

在我们的日常生活中，请你保证两个“十分钟”。一个十分钟为自己，一个十分钟为家人。

→ P221

附 录

妙文分享

这里收录了曲黎敏在不同时期写就的三篇论文：关于儒、释、道三家的性观念和生死观，以及弗洛伊德及其精神分析学说，可作为此前十二讲中相关内容的补充阅读。

→ P223

作者专访

给予我们无尽的爱
国医圣典，

采访人：李 虹
受访人：曲黎敏

→ P235

曲黎敏
养生
十二
说

●
第一讲

从生活到经典：
《黄帝内经》的养生智慧

在我们的日常生活当中，处处可见“百姓日用而不知”的“道”。从《黄帝内经》等中华优秀传统文化经典中学习养生之道，就是获知我们人身的奥秘和规律，就是在实际生活中感悟和体证。