

# 曲黎敏

史上最智慧的  
健康养生专家

# 把健康彻底说清楚



曲黎敏 北京中医药大学副教授、硕士生导师、北京天人医易中医药研究院院长，她具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学等。多年来，曲黎敏教授一直致力于中华医道和中国传统文化的传播与推广。不仅在《北京中医药大学主讲：中医与传统文化》、《周易与中医学》、《道家思想研究》、《中国文化经典导读》等课程，还多次受邀在清华、北大、浙大、复旦等著名高校和中国教育电视台、北京电视台、山东教育电视台主讲《黄帝内经》及养生智慧。◎曲

教授的演讲深入浅出，内容广博，使听众于绵绵细语之中既能领略到传统文化的智慧与魅力，又能参悟大道至简、真切实用的养生智慧。她经过多年潜心研究和临床实践，编著的《黄帝内经养生智慧》、《中医与传统文化》、《中华养生智慧》、《易学气功养生》等多部医学专著受到广泛好评。著有《从头到脚说健康》、《黄帝内经·养生智慧》、《中医与传统文化》、《中华养生智慧》、《易学气功养生》、《从字到心》等。

## 为您彻底解说健康到底是怎么回事儿!!!



名医养生全解 01

曲黎敏 / 著

●小孩小的时候父母不可以过度催促他们学习。◎在中国古代文化里，太极图上鱼尾这个地方又称为少阳，代表人的童年。我们在教育孩子是一个大问题，童年的时候，父母如果压抑小孩，拼命地逼他学习，小孩或许会学不好，甚至将来还会有问题。因为小孩在这个时候，给他的压力太过的话，会损小孩的生机。《礼记》里边就说，小孩子十二岁之前，应该处于一种放松的状态。◎鱼头这个地

# 把健康彻底 说清楚

曲黎敏 著

北方妇女儿童出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

把健康彻底说清楚/曲黎敏著. —长春:北方妇女儿童出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5385-4385-8

I. ①把… II. ①曲… III. ①保健-普及读物②养生(中医)-普及读物 IV. ①R161-49②R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 018115 号

## 把健康彻底说清楚

---

特约策划 辛海峰  
作 者 曲黎敏  
责任编辑 李少伟  
特约监制 陈 江 辛海峰  
特约编辑 曹江凤 邬四娟  
装帧设计 typo\_design  
出版发行 北方妇女儿童出版社  
地 址 长春市人民大街 4646 号 (130021)  
印 刷 三河市文通印刷包装有限公司  
开 本 710×1000 1/16  
印 张 15.5  
字 数 203 千字  
版 次 2010 年 4 月第 1 版  
印 次 2010 年 4 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5385-4385-8  
定 价 29.80 元



---

版权所有 盗版必究

## 谁能把健康说清楚

就在出版社催促我写这篇序言的时候，有一家企业邀我去讲一堂“四季养生与智慧理财”的课，看到题目，我有点愕然，因为我对“理财”一窍不通，赶紧查《说文解字》，理，治玉也；财，人所宝也。理财敢情就是琢磨人人都爱的东西（钱财）。这当然费脑筋，但也好玩，并富于挑战性。“理财”大耗心神，肯定与“养生”相悖，现如今世上的人就是让这两个词给套牢了，一个是命，一个是财，孰轻孰重，折腾得人要死，您看中国人的成语：轻身重财、图财害命、要钱不要命……好像最终人都奔着钱去了。就算大伙都知道10000000000那数字前面的“1”就像身子骨一样重要，那“1”一倒下，就什么都没了，可人们还是对后面无数的“0”着迷。这就叫做“悟则易悟，了则难了”吧。



但仔细一琢磨，这题目起得高明。为什么呢？因为懂得了四季养生之理，才能智慧理财。四季养生之理就是“因天之序”，就是顺其自然，就是明白人生如四季一样跌宕起伏，春生，夏长，秋收，冬藏，理财就是要先明白这个天理，春生就如同发财的创意，夏长就是投资和消耗，秋收就是收获，冬藏就是把收获变现，变成精，把这“精”藏在骨髓里，该用的时候它能调出来，为你生育一个可爱的宝宝，来延续你生命的精彩……

而“智慧理财”这四个字妙在“智慧”上，于境决断，为智；观达为慧。要想得大财，得大精，关键在于能否不为外境所惑，当机立断；在于能否看得通透长远。所以智慧是一种境界和一种不可企及的速度，而且具有不可复制性。唯有具智慧根，才能得大圆满。

于是，生活为之改观。

于是，存天理，不必灭人欲。因为人欲也有幡然而悟的那一刻。

天高地阔，有足够的时间等待我们觉悟……

说到底，谁又能把健康说明白呢？这世上哪件事是清清爽爽的呢？都是明知不可为而为罢了。人，是最复杂的系统，不可能简单，就算西医都解剖到细胞了，也还是说不清楚。所以，不得不感慨中国老祖宗的高明——采取了一种对生命的诗意的解读，她的“大医学”的概念，排除了过分专业化的倾向，而始终致力于“一个完整的人”的归复。因为任何专业化的倾向都意味着缺乏活力、吝啬与孤独，而整体性、充满活力、相互帮助则是人类未来的希望……

这套书的题目是磨铁的沈浩波起的，他本身是诗人，所以浪漫到渴望解救所有人的痛苦；而磨铁这个名号，又有把铁杵磨成针的野心和抱负，但愿这小小的银针能点到要害、四两拨千斤……

养生是越来越热了。到底是青春期的涌动，还是更年期的潮热，越来越让人看不懂了。但有一点是看

# 曲黎敏

史上最智慧的养生专家

把健康彻底说清楚



得懂的：就是人们需要的不是只会卖药的医生，而是需要生活的指导者和同情者，需要能相互交流身体感受、能够得到劝戒、并参与到病情的讨论之中……所以，养生概念的表达会越来越完整，它关乎肉体 and 心灵两个层面，是一种主动管理生活的态度，是对人类行为的必要调适，是完整的生活的艺术。

对身体，对生活，对一切，当追求完美；但要明白的是：真正几于完美的只有心灵。

曲黎敏

2010年正月写于元泰堂

## 传统养生智慧的四大经典

从中国文化来讲医学，传统的养生智慧基本上依据的是四大经典。

那么四大经典是哪四大呢？一本是《黄帝内经》，专门讲医理；一本书叫《伤寒论》，是专门讲如何辨病以及治病方法的。如果把《黄帝内经》学好，再把《伤寒论》学好，这是非常棒的一件事情，因为可以“救民于水火”。大家可能觉得太难了，我倒认为大学生学习这些不如已经工作了的人学得快，因为学这些是需要人生阅历的。还有一本是专门讲中药的书叫《神农本草经》，另一本是扁鹊所著的《难经》，学好这两本书也是受益匪浅。

如果要想学好传统的东西，有一个前提，就是必须把自己的身心全部放在一种很原始的状态下，这样才能知道当时的人在说什么。





## 二〇一〇年应该防哪些病

庚寅年，庚为金，寅为虎，所以叫金虎年，纳音五行为松柏木。庚为天干，在五行中属斧钺之金，寅为地支，干动而不息，支静而有常。干为气，气长变；支为根，根不动。这一年天气为金，庚为出生之木，有金克木之象。

上半年为少阳相火司天，中运为金运太过，下半年为厥阴风木在泉。从象上看，这一年的五运六气呈风火相煽之象。

金运太过，主燥气流行，肺气自伤，肝木受克。民容易生两胁下少腹痛症，而且目赤痛、眼角烂，耳鸣、耳聋。杀气太盛的话，会身体沉重，心烦怨怒，胸痛引背。两胁胀满，甚则疼痛直至小腹，胁痛不能反侧。燥气太盛，肺自病加重的话，就会出现喘咳、气逆、血溢、肩背痛。金不能生水，则身体的股膝膀

脚腕关节容易出问题。

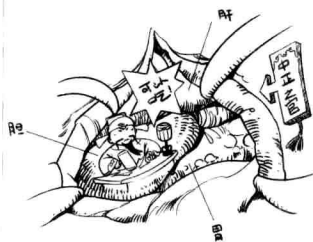
上半年少阳相火司天，火气下临，容易狂风暴起，木倒沙飞。气候早温，草木提前发荣，温病随之而起。炎火流行，雨水按时出现。火克金，脏腑在胆、肺。少阳在身体里对应三焦和胆，火气上炎则为头痛，火气郁阻于血脉，则外发疮疡。眼病、耳疾病人会比较多（聾瞑呕吐），三焦不通则易形成中寒，上身浮肿、恶性肿瘤等。

下半年厥阴风木在泉，厥阴在经脉指肝经和心包经，所对应的腑则是胆和三焦。厥阴主敛，主人体气机由阴向阳转化，为枢纽，枢纽出问题的话，上中下三焦都会得病。所以这一年人们要多注意身体。木克土，疾病表现在肝、脾，易有身体沉重，两胁胀痛，抑郁不乐，肌肉萎软，四肢不举等症。风胜而肝自病，会出现一些两胁里急、咽膈不通和心痛……这是疾病在这一年中的大致趋势。

## 目录

- 003 谁能把健康说清楚
- 007 传统养生智慧的四大经典
- 008 二〇一〇年应该防哪些病

## 第一章



## 健康就在我们身边

- 003 冬季是一年当中的子时，二十三点到一点是一天当中的子时
- 004 属鼠的人从事文化行业都是很好的人才
- 005 孩子小的时候父母不可以过度催促他们学习
- 005 我夜里没睡，白天补，行不
- 006 胆病通常是因为晚睡引起的
- 006 长期压抑的人容易得胆结石病
- 007 不吃早饭的人容易得胆病
- 007 有胆病的人脸永远像洗不干净
- 008 胆囊切除了胆经还在吗

偏头疼怎么办	008
怎么去判断一个好医生?	009
现在的病人很可怜也很傻	010
中西医在治病的时候, 治的是不同的层面	010
随时随地都可以拍胆经	012
今天晚上接着做昨天晚上的梦是睡眠障碍	013
肝血不足会造成失眠, 头皮发麻、发木	014
心肾不交是多梦失眠的根本原因	014
唾液的免疫力最强, 可以给人治病	015
凡是口腔经常溃疡的人, 一定是血不足	016
西医对免疫力低下和遗传病犯憊	016
柴胡加龙骨牡蛎汤可以治疗失眠	017
多服矿物质类的东西, 会导致身体中毒	018
现实生活当中失眠了该怎么办	019
心理疾病要先治疗身体	020
男人秋天的时候情绪特别不稳定	020

所有的病都是被憋的病



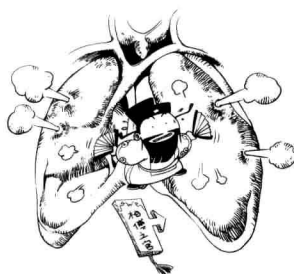
第  
章

关于肝病, 中医和西医的最大不同	025
要想从根上治头痛, 中医比西医好	026

- 027 前额痛属于胃经痛
- 028 后脑勺疼是膀胱经的事
- 028 巅顶痛跟纵欲有关
- 030 为什么现代人性功能越来越差
- 030 人越来越胆小，是身体越来越不好了
- 031 用经络图去找调理自己生命的方法
- 032 眼睛一闭就养生
- 033 电脑夺人神气，是妨碍养生的第一个大恶魔
- 035 将来中国社会男性肝病一定是首位，老生气的人一定有胃病
- 036 最化肉食的就是酒
- 037 唯酒无量，不及乱
- 038 水果是什么
- 039 男人跟女人相比少了一道出气系统
- 040 阳痿早泄的毛病跟肝经不通有关
- 040 劳累也非常伤肝
- 041 男抖穷，女抖富
- 043 天下就没有补肝药
- 043 女人生气伤乳腺，伤子宫
- 045 经常揉肚子就能解肝郁
- 046 坐着也能养肝、解肝郁
- 047 被领导剋一顿后，“呼”或者“嘘”一声是人体的自救
- 047 治五脏只有一个方法——自我锻炼法
- 048 人活，活在六腑是否畅通的情况下
- 049 挤压六腑来锻炼五脏
- 050 男人挣的钱一定要给老婆

人的所有秘密都在五个手指头上	051
跷起大拇指，要么是夸赞别人，要么是傲慢	052
食指跟本能有关	052
心越跳得厉害反而是心脏轻症	052
手的握力越大，肝气越足，人越长寿	053
人死的时候是撒手而去	054
小孩青筋暴起是因为受了惊吓	055

做人就是养生

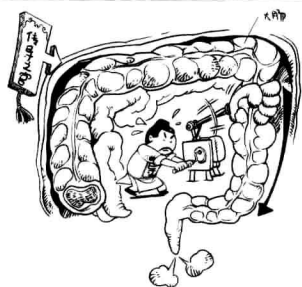


第  
二  
章

小偷一般在夜里三点到五点偷东西	059
老人凌晨三点到五点不睡觉容易心脏病发作	059
锻炼微微出汗就可以了，出大汗必损心阳	060
头汗多是阳虚	061
盗汗是阴阳俱虚	062
过敏性鼻炎从根本上讲是一个肺病的问题	062
多吃冷饮伤肺，也容易得过敏性鼻炎	064
冷饮，夏天少沾，冬天可以适当饮	064
南方人必须吃得清淡	066
花粉是性激素，会让元气不够的人犯过敏性鼻炎	066
女人的皮肤不滋润，是哪里出了问题	067

- 068 空调先伤皮毛后伤肺，引发“空调病”
- 069 发烧拿温水擦身体，反而更容易散热
- 069 追求完美、虚伪的人容易得肺病
- 071 老人有时容易感情勒索
- 072 小孩最容易得肺炎，尤其是早产儿
- 072 小孩出生的时候哭得越响亮越好
- 073 小孩每发一次烧，免疫力就增强一次
- 075 哮喘实际上是肾病，老咳嗽的男人一定生育能力差
- 076 少商、商阳放血对治疗咽炎有一定疗效

第四章



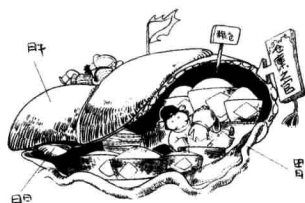
一切要做到无心才长寿

- 079 能吃能拉才健康
- 080 治疗便秘的几个中药方子
- 081 什么样的大便才健康
- 082 治疗大肠疾病只要治疗大肠“津”的功能就行了
- 083 肠道疾病的人要注意的一些问题
- 084 我们吃喝的第一原则是什么
- 084 吃饭是先喝汤还是后喝汤
- 085 一切要做到无心才长寿
- 086 为什么说男子自强不息，女子厚德载物

平时吃饭太快有什么不好 088

肠道里最应当要提防的病 088

## 小事情，大毛病



## 第五章

年轻人长痤疮是胃寒 093

长了痤疮怎么治呢 094

颈椎的毛病跟阳气衰落有关 095

咽喉是防止得脑病的最后屏障 096

防治贫血的办法就是好好吃饭 098

男人要想精子活力强，一定要吃粮食 098

经前乳房胀痛和腹部胀痛是因为血不足 099

奶水真正的大补，但只适合小孩喝 100

下跪可以锻炼胃经，强壮身体 101

实际上血在人体里就是一种动能 102

手脚冰冷、容易脸红的女性，特别容易流产 103

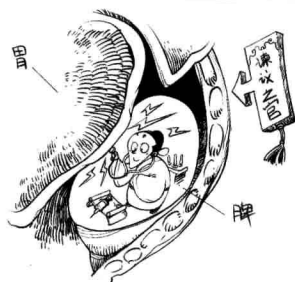
手脚冰冷的男人不能吃壮阳药，否则容易暴毙 104

手脚冰冷的女孩不要吃减肥药，容易得厌食症 105

兴奋剂不能沾，它也是重调元气的东西 107



第六章



脾经能治大病

- 111 糖尿病跟脾胃肾功能失调有关
- 113 乳房下垂不是地心引力的作用，是脾的问题
- 114 两腿无力、大脚趾麻木都是脾病
- 115 睡觉流口水是脾虚
- 117 得脾病的人要么特瘦，要么特胖
- 118 打呼噜会导致呼吸短暂停止，有生命危险
- 119 脾经能治大病

第七章



女人的病，男人治

- 123 阴阳相交（子时、午时）的时候不能做大决定
- 125 中午无论如何都要休息一会儿
- 125 小孩睡眠少会影响决断力
- 126 心主血脉、肝主藏血、脾主统血