

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



饮食起居大法·易读易懂
健康养生秘诀·大彻大悟

湖北教育出版社
长江文艺出版社



黄帝内经·生命智慧

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·生命智慧(第二版)/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 978-7-5354-4380-9

I. 黄...

II. 曲...

III. 内经-养生(中医)

IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 066921 号



新浪读书强力推荐!

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 张京涛

装帧设计:尚书堂

插图绘制:詹子鹤

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: 12.75
版次: 2010 年 05 月第 2 版 印次: 2010 年 05 月第 1 次印刷
字数: 160 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。

再版序

重新发现《黄帝内经》

发现，在很大程度上是小孩子的乐趣。对儿童来说，世界是新的；对成人而言，世界不仅陈旧，而且时常毫无乐趣。也就是说，成人在很大程度上依据常识和生活的惰性而存在，有时候，人们视这种惰性为继承传统，更多地不过是随波逐流；而小孩子却总在追问本质与本源，比如：“妈妈，我是从哪里来的？”“在你生我之前，我在哪儿？”等等。实际上，中国古代的道家思想和禅宗都在训练这种儿童式的追问，但随着世界的日新月异和物质生活的繁乱，我们渐渐淡化了这种拷问，而视常识为真理。

最愚蠢的事情就是盲目相信常识和拒绝真理。

每每有人提及我是这一波中医养生热的“始作俑者”，不禁每每惶惑。原本只想相夫教子，原本只想和学生分享学习中医秘籍的快乐……就因为一个宏愿，就这样被推了出来。先是在山东教育电视台的“名家论坛”讲解《黄帝内经》，然后是北京台、中央台……如果是男人，我愿更勇猛精进；但我是女人，我想的更多的是……回去，回到温暖的家，回到我的书桌前，读书和冥想。

但每当我翻看《黄帝内经》，我都被里面广大的慈悲和智慧所感动。我渐渐地明白，无论男人、女人，都不可以回避责任，都不可以逃避使命，都必须勇往直前。不管世事如何艰难，人，都要坚持信念，坚持真理，坚持发现和直视事物本质的能力……更何况，有

那么多我爱的人和爱我者，我们因《黄帝内经》而结缘，而幸福，而快乐……

为了更好地编辑这套丛书，我于去年九月从鹭江出版社将书收回，并委托我一直信赖的长江文艺出版社重新编辑出版，更名为《黄帝内经·养生智慧》、《黄帝内经·生命智慧》，连同我今年在山东教育电视台“名家论坛”新开讲的《黄帝内经·胎育智慧》合为三本出版。

要想真正地理解中国伟大的医学经典《黄帝内经》，是很难的，因为我们很难回到过去，回到那亘古的沧桑……但我们有发现的勇气和回到那源头的热望，不断地探寻，不断地思索。我们可以重新开始，如同新生的婴儿，去舔、去嗅、去碰触……那亘古是怎样开始的呢？上古时期并无时钟，人们是怎样弄清楚时间的概念的呢？古人又是怎样建立起24节气这套至今都行之有效的系统的呢？！

有时候，真是困扰啊！有人说，知道了起源就知道了本质，但，起源是多么地神奇，本质又是多么地难以言说……那超越在语言之外的，又是什么？

但，谁又能说古老的就一定是落后的呢？！

让我们沉下心来，如果难以创造，就先赞美和敬畏吧！

曲黎敏

二〇一〇年三月十九日于元泰堂

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。

于是他们对人类进行种种实验，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以及其他从未被开发过的心灵资源发掘出来。如果大家认为这一切只和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，已让我们感受到了关于生命概念前所未有的震撼：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、高贵而富于诗意的生命器官。

在这一点上，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如一直被埋没的珍珠，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，而破裂即死亡。这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，那么生命内部的自我调整装置就会松懈、瓦解。

生命是有智慧的

关于疾病，同样有许多观念，需要我们去改变。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，心跳加快，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他人诊病时，我们发现疾病可以用意象来治愈。由此，精神分析成了 20 世纪一场空前的运动，成了一个奇迹。

在远古，医者先驱曾提到“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，说的就是与其让庸医诊治，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，人体内部有自我修复的独特机制。人体器官如心脏、横膈等拥有的潜在能量十分丰富，远远超过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。病人同医生一起介入到治疗活动中，医生熟知躯体的自我调节以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，应该认识到自己体内潜藏着巨大的能量。

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，博得了很多读者的厚爱，让我备感惶恐。这本《黄帝内经·生命智慧》，在前一本书的基础上更多地加入了我对人体脏器常识、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的对人体智慧乃至生命智慧的认知。

曲黎敏

二〇〇八年六月

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。

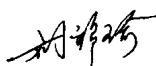
电视有精致的解读，出版有书籍的芬芳，光盘有观看的便利，网络有表达的互动。消费者的需求，是栏目不断进取的动力，也希望广大热心观众、读者、网友更多地关注《名家论坛》，与栏目共同进步和成长。

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

目录

- 再版序 重新发现《黄帝内经》
自序 从人体的智慧感受生命的智慧
序 有思想,才更久远

第一篇 中医养生观——老祖宗的神奇智慧

第一章 什么是中医

- 一 中医使生命长生 3
二 中医是对生命的“心悟”和“心法” 4

第二章 中医是如何看病的

- 一 神医传奇——扁鹊使虢太子起死回生 12
二 中医看病之“望” 18
三 中医看病之“闻” 22
四 中医看病之“问” 28
五 中医看病之“切” 31
六 生病的四个层次与中医对治法 36

第三章 人生智慧与养生智慧

- 一 扁鹊的医术传奇与境界 42
二 寿限与养生 48
三 人生的道德修养与养生 60

第四章 健康的生活方式——养生的四个方面

- 一 养性情 66
- 二 养睡眠 68
- 三 养居处 70
- 四 养房事 73

第二篇 身体大奥秘——解读五脏六腑 的身体智慧

第五章 五脏与中医意象思维

- 一 中医五脏和西医五脏的不同 81
- 二 什么是五行 83
- 三 人体五脏之象 94

第六章 《灵兰秘典论》的五脏解读

- 一 《灵兰秘典论》解析五脏六腑 114
- 二 心为君主之官(心是君主) 115
- 三 肺为相傅之官(肺是宰相) 123
- 四 肝为将军之官(肝是将军) 129
- 五 脾为谏议之官(脾是谏官) 135
- 六 肾为作强之官(肾是大力士) 140
- 七 膻中为臣使之官(膻中是宦官) 147

第七章 不可轻视的六腑——六腑比五脏重要

- 一 五脏和六腑的区别 153

二	胆为中正之官(身体里的包青天)	155
三	胃为仓廩之官(管理谷仓)	161
四	小肠为受盛之官(国税局)	169
五	大肠为传道之官(道路运输调度)	171
六	三焦为决渎之官(治水)	174
七	膀胱为州都之官(储水)	177

附录 《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》

第一篇

中医养生观——老祖宗的神奇智慧



第一章 什么是中医

中医到底是指什么？其实，指的就是使生命能够长生的工具。中国的传统医学强调的就是让生命健康、有序地向前发展。

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

古代，中医被称为“方技”，在《汉书·艺文志》中它涵盖四个方面：医经、经方、房中、神仙。而现在的中医院校一般叫做“医药大学”，只是传授前两者，后面的两项就归属到道教养生中去了。

其实，这四项还是有很大区别的。简单来说，医经讲医理，是四项的基础；经方讲草本方剂的医理之用；房中就是不用自然而而是用人来治病；神仙当然是最高境界了，讲气机导引和修炼。

古人把从事方技的人叫做“方士”，他们比现在的医生知识范围要广阔得多，不但要通医、卜、蓍、占，还得通天文地理，差不多是传统文化的全才。所以那时对“方技”的定义是“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，它关注的重点是长生而不是疾病。

传统文化中，经常会出现一个词语，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，这是一个关于生命品质的问题。得老年痴呆症的人也可以活很久，可是他的生命品质不高，没有一个很好的