

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

湖北长江出版集团
长江文艺出版社



黄帝内经·养生智慧

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·养生智慧(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 978-7-5354-4381-6

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 066897 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:13.5

版次:2010 年 05 月第 2 版

印次:2010 年 05 月第 1 次印刷

字数:170 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

医道，就是生活之道

《黄帝内经》是一本奇异的医书，它不像西医书籍那样总是生理、病理及外行人根本看不懂的数据和指称，它恰恰谈的都是我们生活中耳熟能详的事物，比如东西南北、春夏秋冬……于是，我们学习它的过程就成了一次捕捉天地自然光影流转的美丽旅程。

在浩瀚的中华文化经典中，“医道”始终独立而鲜活地存在着：一方面，“道以医显”——医道是中国文化最集中的体现，阴阳、五行、中庸等观念在医道中无不尽其所极地铺设张扬；另一方面，“从医入道”又是掌握传统文化精髓的捷径，大到天地宇宙，小到个体生命，天与人尽在此中融和，象与数也不再虚无飘渺，而是如我们的每一次呼吸那样真实而令人感动……学习它，玩味它，按照圣人的指点去挖掘探寻我们的身体及灵魂之秘，将是我们重整人生、完善人生的重要航程。

世界上最高的学问都是研究人的学问。思想、哲学上的差异并无法阻隔我们对人类生命肉体认识的一致性和共通性，只要是人，就会有喜怒哀乐或悲伤恐惧，人类情感和肉身的共通性最终也会导致人类关于医学观念的某些共识。因此，从某种意义上说，医学又是人类学中最高的学问。

而这门学问在中国又体现为生活之道，中国的圣人为了说清楚其中的道理，统统采取了打比方的方法，他不去说这个概念“是什么”，而是说它“象”什么，在《易经》里他画出卦来让你看它

“象”什么，然后去感悟真理；在《诗经》里他用“比、兴”的方法来描述人心；在历史书里他讲故事；在医书里他说春夏秋冬……他从来都不用大概念压人，而是发掘生活的点滴来映照我们的心灵。因此，中国的经典都是智慧之书，而不是知识之书，是可以让一个民族怀着隐秘的热情世世代代、反反复复去阅读的书。

老百姓可能不大明白为什么要“冬吃萝卜夏吃姜”，为什么中国人说“买东西”而不说“买南北”，为什么子为鼠、寅为虎、午为马等原理，但千百年来中国的百姓因循着古训就那么自自然然地生活着，被称之为“中医”的医学护佑着……当探究到它的深处，我们方知道，原来很多真理都是从身体里变现出来的，是自自然然的东西，因此参悟这门学说可以让我们了解到人体与自然的奇妙和谐，两者的和谐程度越高，就越接近“至善”。而如何依准我们的生命本性去生活和做人，则是我们每个人所必须认知的事情，《黄帝内经》的养生智慧则可以帮助我们尽量地完成这场对自我生命本体的认知过程。

这是一门仁术。它源于一种根本的、深沉的爱，源于一种沉静力量及心灵的阅读。它熨帖着我们生命的根，传统医学的真正作用不是机械性地对疾病进行“治疗”，而是像一位老师，告诉人们在日常生活中如何改掉导致我们身体衰弱的坏习惯，如何建立起良好的、符合我们生命本性的生活习性，并引导我们顺应自然的力量。

这是我们的一次关于身体的认领和解读。它发生在五千年前，甚至更远，在远古的讲台上，一群圣人围坐在一起；在遥远的今天，我们开始了自己阅读的旅程，在模糊的字迹背后，我们找寻，关于宇宙、关于生命、关于灵魂的秘密……

我们现在阅读《黄帝内经》和《伤寒论》似乎有些难度，但这

绝不是一次跨文化的对话与阅读。在我们每一个中国人的血液当中都流淌着美丽而空灵的汉字的基因，只要我们能享受孤寂，我们便可以像阅读李白和杜甫那样去阅读《黄帝内经》，它一样有着超凡的洞察力、博大的精神和动人的韵律，一样有着中国文化所具有的所有美德，它确定权威与法则，讲究和谐与稳定，注重教化与实证，它不仅引领我们游走于宇宙太空，感受旷古时空的荒谬与空寂；而且引领我们不断地向内、向着那似乎不可知的黑暗，不断地问难探索，直至找到我们生命的真实的每一次悸动……

曲黎敏

二〇〇七年十月

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

再版序	重新发现《黄帝内经》
自序	医道，就是生活之道
序	有思想，才更久远

第一章 为什么要学习《黄帝内经》

一	《黄帝内经》在国学经典中地位独特·····	2
二	学习《黄帝内经》可以认知自我·····	4
三	人身难得，真法难闻，中国难生·····	8
四	可以培养我们内在的洞察力·····	9

第二章 中医和日常生活息息相关

一	为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”···	20
二	中国人为什么说“左右”，不说“右左”·····	21
三	为什么大蒜、辣椒不入中药·····	22
四	什么是“咽喉要道”·····	23
五	什么是中国人常说的“仁、义、礼、智、信”·····	24
六	为什么秦皇汉武要封禅泰山·····	25
七	为什么北京城东有崇文门、西有宣武门·····	25
八	《黄帝内经》为什么不说“始终”，而说“终始”···	27

第三章 饮食养生法

一	食物和药的区别·····	29
二	吃对食物不生病·····	31

三 中国人的饮食习惯	33
四 《黄帝内经》的饮食之道	35
五 孔子的 12 个饮食观	38
六 不同节气的进补	43
七 人参为什么补气	45
八 食物的偏性	46
九 五味过度会对人体造成伤害	48
十 《伤寒论》第一方——桂枝汤	50

第四章 四季养生法

一 四气调神大论	54
二 春天养生法	56
三 夏天养长法	59
四 秋天养收法	62
五 冬天养藏法	66
六 春夏养阳,秋冬养阴	71

第五章 因天之序——十二时辰养生法

一 子时(夜里 11 点到次日凌晨 1 点)——胆经当令	74
二 丑时(凌晨 1 点到 3 点)——肝经当令	77
三 寅时(凌晨 3 点到 5 点)——肺经当令	81
四 卯时(早晨 5 点到 7 点)——大肠经当令	83
五 辰时(早晨 7 点到 9 点)——胃经当令	85
六 巳时(上午 9 点到 11 点)——脾经当令	87

七	午时(上午11点到下午1点)——心经当令	89
八	未时(下午1点到3点)——小肠经当令	92
九	申时(下午3点到5点)——膀胱经当令	94
十	酉时(下午5点到7点)——肾经当令	97
十一	戌时(晚上7点到9点)——心包经当令	102
十二	亥时(晚上9点到11点)——三焦经当令	105

第六章 上古天真论

一	生命是一个过程	111
二	法于阴阳,和于术数	115
三	人为什么会得病——习性造病	116
四	怎样才能不得病	119
五	脏腑本性	122
六	阴阳论——女七男八	125

第七章 情志病的中医对治法

一	女子伤春、男子悲秋和生活对治法	136
二	人为什么会有烦恼	137
三	人生四惑——酒、色、财、气	139
四	百病生于气	142
五	情志生克法	145

第八章 中医如何对治亚健康

一	健康的定义	150
二	中医论人为什么会得病	151

三 “五劳”和“七伤”	152
-------------------	-----

四 中医解读亚健康	156
-----------------	-----

第九章 医道总纲

一 《黄帝内经》和《伤寒论》	163
----------------------	-----

二 顺其自然	165
--------------	-----

三 求医不如求己	167
----------------	-----

四 天人合一	168
--------------	-----

五 医易同源	169
--------------	-----

六 医的本意	172
--------------	-----

七 药的本意	174
--------------	-----

第十章 中医的六大要点

一 人为本,病为标	178
-----------------	-----

二 自愈力——人体自有大药	180
---------------------	-----

三 强调身心互动	182
----------------	-----

四 重视人文关怀	183
----------------	-----

五 不治已病治未病	184
-----------------	-----

六 同病异治,异病同治	188
-------------------	-----

附一 《黄帝内经·素问·上古天真论》

附二 《黄帝内经·素问·四气调神大论》

第一章 为什么要学习《黄帝内经》



只有我们中国才有这么多经典巨著，让我们去读，可以让我们重新反省人生，甚至包括重新体悟我们身体的每一个细微的变化。这是“中国难生”的一个含义，因为只有中国才有《黄帝内经》。

《黄帝内经》在国学经典中地位独特

《黄帝内经》在国学经典中的地位非常独特，它是唯一一本以圣王命名的书。这就意味着生命之学在我国古代文化当中，被认为是帝王之业，是大功德和大慈悲。

圣人为什么要重医药呢？一个说法是，圣人就是能掌控自己的人。这个“圣”字怎么讲呢？我们先来看看“圣”字的写法：左边一个口，右边一个耳，口耳放在一起就是繁体字“听”的意思，底下在甲骨文是一个“丿”字，后来写做“王”。



“圣”字

所以，所谓圣人就是听从自己本性的人，也就是能掌控自己身体和欲望的人。如果既能够掌握自己的身体和欲望，又能够使别人听从自己，那么就可以由“人”而“王”。这是圣人重医药的第一个说法。

另外一个说法是：古代文化认为，天下即人身。古代的“天”字是这样写的：人的头顶上面是天，所以在古文里又叫做天、颠、顶。

天下即人身，实际上是告诉我们：人体在所有的组织系统里面是最为精密的自组织结构。这里所谓的自组织就是它依赖于本性而存在、而平衡、而和谐，



“天”字的大篆





不需要人为的强制和主观意愿。比如说，我们经常说“你吃点中药补补肾”，其实吃药也不是你想把药补到哪里就可以补到那里的。

头脑是有为，身体是无为

在古人眼里，身体就是天下，就是国家。中国人讲“修身、齐家、治国、平天下”，一切皆以修身为本。生命也是一种自自然然的活泼的存在，是自足的，它自己本身就是一个和谐机制。也就是说，身体比头脑更聪明，正所谓“头脑是有为，身体是无为”。

中医也有一句话，叫做“上医医国，中医医人，下医医病”。上医医国的意思，恰恰就是“天下即人身”，就是掌控好了人身的人就可以治理整个国家。

人的身体结构及功能即命运

千百年来，什么都变了，但是人没变，人的本性没有变，而所有的思想都是从身体中发出来的。因此，无论世界如何风云变幻，世界上最高的学问始终是研究“人”的学问，而中国文化更是以人为本的文化。比如《大学》讲至善，但最后要落实到人心的静与定；《中庸》讲太过与不及，实际上，太过与不及都源于脏腑功能的太过与不及。比如人的肝火太旺，人的心就不静，做事就急躁；肾精不足，人就没精神，思考问题就不周全，做事就会失败。

拿破仑有句名言：“人的身体结构即命运。”而中医理论认为，人的身体结构及功能即命运。从这个意义上讲，生命医学又是人类学中最高的学问。所以，中国文化一向都强调“从医入道”、“道以医显”，就是说，如果你能把人体领悟了，把医道领悟了，那么你就有可能领悟天下之道。