

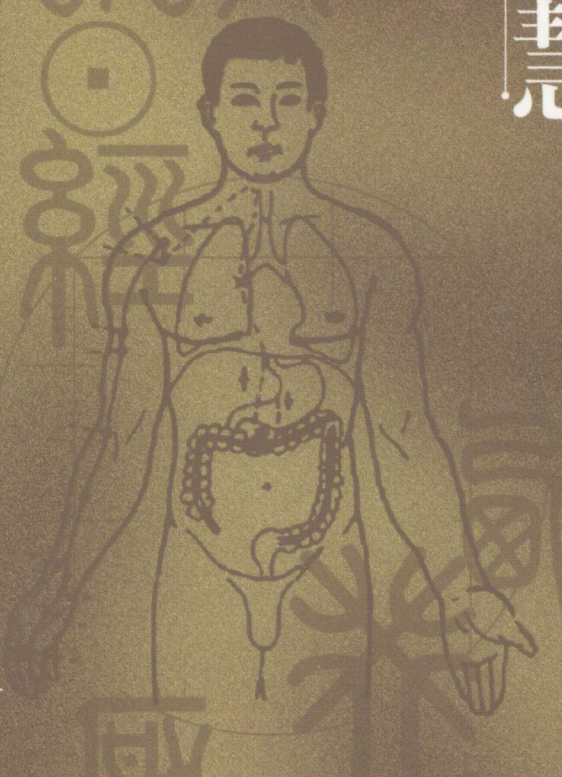
名家论坛

www.mingjia365.com

山东教育电视台《名家论坛》书系

曲黎敏 三著

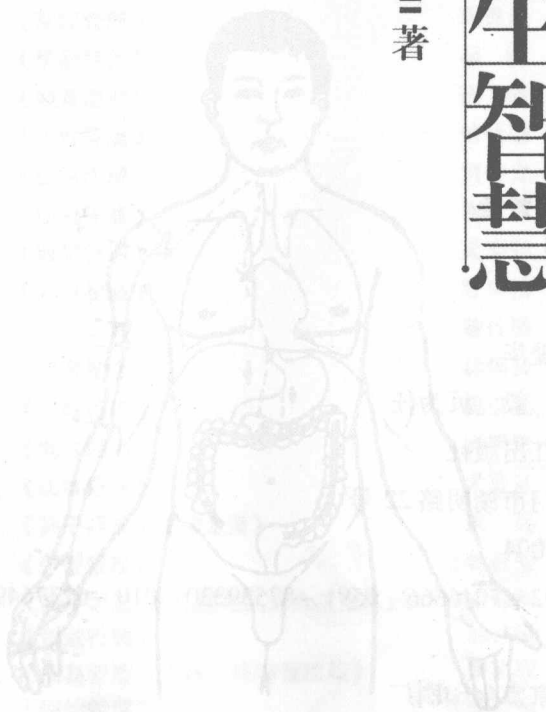
黄帝内经 养生智慧



黃帝內經

養生智慧

曲黎敏 著



图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经·养生智慧/曲黎敏 著. —厦门: 鹭江出版社, 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 80671 - 821 - 6

I. 黄… II. 曲… III. 内经 IV. R. 221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 149274 号

黄帝内经·养生智慧

曲黎敏 著

责任编辑 / 王爱华

特约编辑 / 蒲毅 贝为任

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路 22 号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592 - 5046666 0591 - 87539330 010 - 62376499

印 刷 / 北京富生印刷厂

规 格 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 12.25

版 次 / 2008 年 3 月第 1 版第 6 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80671 - 821 - 6 / I · 126

定 价 / 25.00 元

(如有印刷错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)

书系总序

《名家论坛》是山东教育电视台2002年推出的以经营管理为主要内容的大型教育培训栏目，开播五年来，先后有四十多位国内外的学界精英登台演讲，他们渊博的学识、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，赢得了广大观众的欢迎和好评。

追求精品，打造品牌栏目，一直是我们努力的目标。《名家论坛》能为广大的观众，特别是企业家、管理工作提供管理理论、业内经验，这是我们媒体的责任，也是我们的荣幸。

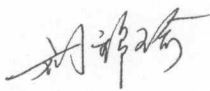
回首《名家论坛》五年来的风雨历程，期间的坚持与努力、执著与求索，是一件很不容易的事情，没有相当的信心和定力，没有各方面的支持，是断难坚持下来的。而今天得到广大观众的认可，而且青睐有加，要求将专家的讲稿集结出版，是我们推出《名家论坛》系列丛书缘由所在，可以说这是意外的收获，也是我们当初所不敢奢望的。

电视有媒体的魅力，出版有书籍的芬芳。满足观众不同的需求，

就是我们的动力和责任。也希望大家在观看我们栏目的同时，多读书，读好书。

最后，借此小序，请允许我代表山东教育电视台的同仁，向一直以来关心和支持我们的电视观众、读者朋友表示感谢，同时感谢我们《名家论坛》的各位专家学者，感谢我们的合作伙伴鹭江出版社、北京时代光华图书有限公司。

山东教育电视台台长



二〇〇七年十月十日

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，象与数也不再虚无缥缈，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、午为马等等的原理，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，源于一种沉静的力量及心灵的阅读。它熨贴着我们生命的根，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，告诉人们如何在日常生活中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的诗那样去阅读《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

目 录

- 书系总序 /1
- 自序 医道，就是生活之道 /3
- 第一章 为什么要学《黄帝内经》 /2
- 一 《黄帝内经》在国学经典中地位独特 /3
 - 二 学习《黄帝内经》可以让我们认知自我 /5
 - 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 中医与日常生活 /19
- 一 为什么北京城东有崇文门，西有宣武门 /21
 - 二 为什么秦皇汉武要封禅泰山 /22
 - 三 中国人为什么说“左右”，不说“右左” /23
 - 四 “终始”的意思 /24
 - 五 何谓“仁、义、礼、智、信” /24
 - 六 为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方” /25
 - 七 为什么大蒜、辣椒不入药 /26
 - 八 “咽喉要道”的真正含义 /27

第三章 因天之序——十二时辰养生法 /29

- 一 子时——胆经当令 /31
- 二 丑时——肝经当令 /35
- 三 寅时——肺经当令 /38
- 四 卯时——大肠经当令 /41
- 五 辰时——胃经当令 /43
- 六 巳时——脾经当令 /45
- 七 午时——心经当令 /47
- 八 未时——小肠经当令 /50
- 九 申时——膀胱经当令 /52
- 十 酉时——肾经当令 /54
- 十一 戌时——心包经当令 /59
- 十二 亥时——三焦经当令 /62

第四章 上古天真论 /67

- 一 生命是一个过程 /69
- 二 法于阴阳，和于术数 /73
- 三 人为什么会得病——习性造病 /74
- 四 恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来 /76
- 五 脏腑本性 /79
- 六 阴阳论——女七男八 /81

第五章 四季的养生 /89

- 一 四气调神大论 /91
- 二 春天怎么养生 /93
- 三 夏天如何养长 /95
- 四 秋天怎么养收 /98

五	冬天如何养藏	/101
六	春夏养阳，秋冬养阴	/105
第六章 关于饮食 /107		
一	食物和药的区别	/109
二	食物为什么最重要	/111
三	中国人的饮食习惯	/112
四	孔子的饮食观念	/113
五	不同节气的进补	/117
六	人参为什么补气	/118
七	食物的偏性	/119
八	五味过度会对人体造成伤害	/120
九	桂枝汤	/121
第七章 情志病 /125		
一	女子伤春、男子悲秋和生活对治法	/127
二	人为什么会有烦恼	/128
三	人生四惑——酒、色、财、气	/130
四	百病生于气	/132
五	情志生克法	/135
第八章 中医如何对治亚健康 /139		
一	健康的定义	/141
二	人为什么会得病	/142
三	“五劳”和“七伤”	/143
四	中医解读亚健康	/146
第九章 医道总纲 /151		
一	《黄帝内经》和《伤寒论》	/154

- 二 顺其自然 /156
- 三 健康长寿靠自己 /157
- 四 天人合一 /158
- 五 医易同源 /159
- 六 医的本意 /162
- 七 药的本意 /163

第十章 中医的要点 /167

- 一 人为本，病为标 /170
- 二 调动人体的自愈力 /172
- 三 强调身心互动 /173
- 四 重视人文关怀 /174
- 五 不治已病治未病 /175
- 六 同病异治，异病同治 /179

第一章

为什么要学《黄帝内经》

《黄帝内经》是中医理论的奠基之作，也是中华医学的瑰宝。它不仅是一部医学著作，更是一部哲学著作。学习《黄帝内经》，可以帮助我们了解生命的本质，掌握养生的智慧，提高生活的品质。在当今社会，随着生活节奏的加快，人们越来越关注健康问题。学习《黄帝内经》，可以帮助我们预防疾病，保持身心健康。此外，《黄帝内经》还蕴含着丰富的文化思想，是研究中国传统文化的重要文献。因此，学习《黄帝内经》具有重要的现实意义和深远的历史意义。

只有我们中国才有这么多经典巨著，
可以让我们去读，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》。



一 《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。

那么，圣人为什么重医药？首先，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“人”字，后来写做“王”。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。

第二个说法是：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。自组织就是它依赖于本性而存在、而平衡、而和谐，不需要人为的强制和主观意愿，也不是你想把药补到哪里就可以补到哪儿的。所以在古人眼里，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。生命是自自然然的一种活泼的存在，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，头脑是有为，身体是为无。

所以中医有一句话，叫做“上医医国，中医医人，下医医病”。上医医国的意思，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。

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。

二 学习《黄帝内经》可以让我们认知自我

有人会问：我们的生命活力是从哪里来的呢？

说到生命活力，我们经常会用这样一些词汇：魄力、精神、胆识、意志、聪明等，这些词都是代表我们生命活力的词，代表我们领导力的词。这些词又都是从哪里来的呢？这些问题值得我们去好好思考一番。

什么叫做魄力呢？在中医里，魄是肺的神、肺的神明。所谓“神”又是什么意思呢？神是精足了以后的外现。我们在日常生活中所说的精气神的“神”，实际上都是指你的精和气足了以后的外在表现。就好比油多了光亮就大，火焰的光芒就是“神”，所以“魄”是肺经、肺气足的体现。而魄力的“力”就关系到我们的另一个脏器——肾。在中医看来，我们的力量都来源于腰，都来源于肾。所以，“有魄力”指的是肺和肾两个脏器的精气非常充足，所以做事才能够气壮山河，才能够出大手笔。而肺和肾这两个脏器在中医里又属于先天的范畴，关涉到我们的本能。所以，我们说魄力是学不来的，它是我们身体当中的本能的一种外现。如果你魄力不够，只能说明你先天肺气不足、肾精不足。

有的人生命力很旺盛，看上去很有精神；反之，有的人看上去很萎靡。那么“精神”到底是指什么呢？我们首先来看看“精”，它来自肾。在中医概念里，肾主藏精；而“神”，在这里专指心的神明，心之神为神。所谓“精神”，代表的是一种心肾相交的能力，这个能力的外现就是精神。如果心力不足、肾精不足的话，就会显得特别没有精神。所以，“精神”同样也是指我们身体层面上的东西。