

<<曲黎敏养生十二说>>

图书基本信息

书名：<<曲黎敏养生十二说>>

13位ISBN编号：9787500118343

10位ISBN编号：7500118341

出版时间：2008-3

出版时间：中国对外翻译出版公司

作者：曲黎敏

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<曲黎敏养生十二说>>

前言

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来找我，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和天下最可爱的学生。

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。

<<曲黎敏养生十二说>>

曲黎敏2008年2月28日写于北京问天阁茶楼

<<曲黎敏养生十二说>>

内容概要

我们人体的五脏六腑本性天真，处于一种浑然天成的和谐格局之中。

我们的身体是一个最精确、最自足的自组织结构，凭借其自身的能力，以无为的方式达到非常有为的状态。

所以，所有的疾病都是人违背人体的本性自造的，所谓“积劳成疾”、“习性造癆”，直至不能尽享天年。

只有在了知了人体的本性之后，我们的生活与生命才能真正改观。

本书从日常生活中尽人皆知、司空见惯但往往不明就里的种种现象和细节入手，以国医圣典之最《黄帝内经》的理论为基础，详细解说男人女人的生命节律：一年二十四节气、一天十二个时辰的自然与人体规律以及养生要诀；如何对待自古以来就困扰着人们的“人生四惑”酒色财气；“三离症”、情志癆、忧郁症、亚健康等当下常见病症的中医对治法，等等。

作者融会贯通《黄帝内经》等中国传统医学经典的要义、儒释道三家的养生学说，以及中华传统文化“修身、齐家、治国、平天下”的理想追求，灵动、透彻地阐释“医道即生存之道”的究竟，表明中医不仅是救人之术。

更是解决人类生命困境之道。

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”。

医学是生命之学，它不仅是帝王之业。

而且是大功德、大慈悲。

本书无论是分析医理和医道。

还是传授具体的养生智慧和方法，均以关爱身体、珍视生命、热爱生活为指归。

这是一本充满人性关怀的书；是一本让你回味无穷、福至心灵的书：是一本赋予你内在的沉静力量，敞开和谐美好人生的书。

<<曲黎敏养生十二说>>

作者简介

曲黎敏，女，北京中医药大学副教授、硕士研究生导师，北京天人医易中医药研究院院长、清华大学特邀顾问。

北京师范大学语言文学学士，北京中医药大学医学硕士。

既有深厚的国学素养，精通文字学和传统医学，又兼通西方人类学。

参加国家级、校级科研课题多项，其中包括国家哲学社会科学九五规划重点课题“中医药学中的儒道佛思想研究”，校级课题“中医哲学范畴研究”、“《道藏》医药文献的整理研究与数字化处理”等。

曾主持“三阴三阳学说与古代天文学”以及“五运六气与流行病相关问题的文献研究”等课题，在中医理论和临床方面有独到的体会和见解。

多年来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；还多次应邀在清华大学、北京大学、浙江大学、复旦大学、中国传媒大学等高校讲授“《黄帝内经》与中华文化”；并应邀在湖南“芙蓉讲坛”，中国电信，江西、广东国资委等地讲演，传播中医文化。

主张中国文化之“道”只有落实到“人”的层面才有意义，主张从生命之道来解读文化和科学，认为只有当每个人都对自我的生命本能和心灵有着充分认知和反省的时候，才可能拥有对中华之道的觉悟和健康自在的人生。

主要著作有《中医与传统文化》、《黄帝内经?养生智慧》、《中华养生智慧》、《易学气功养生》等。

<<曲黎敏养生十二说>>

书籍目录

第一讲 从生活到经典：《黄帝内经》的养生智慧 引子：日常生活中的“道”从《黄帝内经》学习养生之道 学中医就是学“道”，学道就是学方法第二讲 一天之中如何养生 子时（23：00-1：00）好好睡觉 丑时（1：00—3：00）养养肝血 寅时（3：00—5：00）要“肃降” 卯时（5：00~7:00）应大便 辰时（7：00~9：00）要吃早饭 巳时（9：00~11：00）如蛇 午时（11:00—13：00）小睡片刻 未时（13：00~15：00）吸收精华 申时（15：00—17：00）好好学习 酉时（17：00~19：00）“肾”最重要 戌时（19：00~21：00）要快乐啊 亥时（21：00—23：00）阴阳交和第三讲 中医，说远并不远 引子：从故事讲起“巫文化”和“史文化”中医与占卜《黄帝内经》为什么用“黄帝”命名 研究医学为什么要研究女性 两本秘笈——《黄帝内经》和《伤寒论》上医医国，中医医人，下医医病第四讲 本性最天真 小孩子生而神灵 病是造出来的 怎么才能不生病 女七男八：女人男人的生命节律 男女有不同 修炼有真伪第五讲 随着节气调情志：一年之中如何养生 为什么叫四气调神 春季发陈 夏天一定要出汗 秋天“与鸡俱兴” 冬天“无扰乎阳” 不治已病治未病第六讲 谈谈中医的五藏 中医讲五藏——“意象”思维 五藏与五行 《黄帝内经》的《阴阳应象大论》第七讲 讲讲人的五脏六腑 五藏 六腑第八讲 经络与养生 引子：洗脚与养生 经脉与阴阳 经脉的循行规律 奇经八脉是关键 头发胡须和奇经 奇妙的穴位第九讲 疾病与治疗 中医与亚健康 人生四惑——酒色财气 百病生于气 情志生克法 忧郁症的治疗 人为什么会生病 中医怎样治病第十讲 儒释道养生 人的寿命有多长 人活不到自然寿限的原因是什么 儒家——生活对治法 佛家——宗教对治法 道家——法自然 道教与养生 外丹与服食 内丹与房中 脑部的保养第十一讲 中医与流行病 中医会算命吗 中医，在与流行病的抗争中发展第十二讲 天天养生与求医问药 举手之劳养生小窍门 寻医问药的学问 摆脱医药对你的控制结语 有感恩的心，人就幸福附录 妙文分享 儒释道的性论 儒释道的生死观 弗洛伊德与精神分析作者专访 国医盛典，给予我们无尽的爱

<<曲黎敏养生十二说>>

章节摘录

插图：第一讲从生活到经典：《黄帝内经》的养生智慧引子：日常生活中的“道”在日常生活中，我们常常提到一个词，就是“买卖”，做企业就是做买卖，不知大家想过没有，中国传统文化为什么说“买东西”而不是“买南北”？

这个问题跟《黄帝内经》中医文化的理论实际上是密切相关的。

在中国文化里面，所谓的“东”代表的是“木”，“西”代表的是“金”，“北”代表的是“水”，“南”代表的是“火”，中央是“土”，这就是中医学很重要的理论概念：“五行”。

简单画一下，就是上面这个图，在我们以后的讲课当中，会经常涉及到这个图的内涵和外延，会把这个图所包涵的广阔的涵义逐渐完整地体现出来。

可以说，整个中国文化都是涵盖在这个图里面的。

那么，为什么是“买东西”不是“买南北”呢？

以五行所具体代指的实体来讲，木和金都是可以盛纳之物，而火和水在远古是很难盛纳在器皿当中的，所以呢，一定是“买东西”而不能是“买南北”。

进一步讲，以五行所代指的应象来讲，木、东方代表生发，金、西方代表收敛；而火、南方代表输布，水、北方代表收藏——因此，从做买卖的意义上讲，我们所有要买卖的东西，主要是看中它具有的性质：比如说办朝阳产业，就是看中它生机勃勃、潜力无限的性质。

要不然就是做具有收敛、聚集性质的买卖，比如能源类产业。

可以使你赚大钱。

而火的象是什么呢？

是永远在发散！

比如慈善活动，就是要向外输布，无私地给予。

北方的“藏”的意义是什么呢？

“藏”是你认为这个东西很好，所以你才会把它收藏起来。

比如说收藏品，这是你不应该拿出去买卖的东西，是你喜欢的东西，特别心爱的东西，你要藏起来的东

西。其实，学习中国传统文化有两种方法，一种就是读经典，还有一种就是从实际生活中去体证。

刚才讲的“买东西”这个例子。

实际上是在告诉大家，中国人买卖的是文化，是生发和收敛的性质；而西方人呢，他们着重买卖的是“物”。

所以呢，中国人只可以买卖“东西”，不可以买卖“南北”，这是我们日常生活当中“百姓日用而不知”的文化，就是都知道是去买东西，可是呢，真正的理在哪儿，却不太清楚。

所以我们学习中医，学习《黄帝内经》这本书，好像看着很难，可实际上只要你懂生活，生活的道路你走明白了。

很多类似的、相关的事情所蕴含的道理你也就明白了，中国文化就是这样。

在中国人的价值观里，还有一点，比如说“南、北”，可以在感情上应象为“热情似火”和“柔情似水”，两者都是你花钱买不到的东西，是不可以进入到买卖层面的。

所以呢，现在“东方”这个概念就谙熟于心了。

东方代表着生发。

我们中国作为世界的东方，就是重文化、讲文化的；而西方代表着收敛，所以西方社会是重物质的。

再说说五行，木在中医里代表肝，火代表心，金代表肺，水代表肾，中央土代表脾胃。

肝（木）就是要生发，心（火）就是要疏布，所以心脏从来不会说因为搏动得累了，就会歇一会儿，它要是歇一会儿人就死掉了，心脏永远在那儿跳动着。

还有呢，肺（金）主收敛，肾（水）主收藏。

在中国古代，我们说五行是“木火土金水”，而现在我们却说“金木水火土”，从这里面就很明显地看出古代思维和现代思维出现了很大的差异。

古代思维是“木火土金水”，这是一个相生的顺序：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木——

<<曲黎敏养生十二说>>

有运动的、活的文化内涵在里面。

就是说在中国古代。

人们言行举止中体现的都是文化，重视的是生发，从“木”开始。

受到西方文明的影响，现在我们的生活都是重物质的，所以我们现在说五行都是从“金”开始来说，这是一个有趣的文化现象。

从这一点上我们就可以感受到我们现在生活的方方面面与古代都发生了很大的不同。

上面的内容算是一个引子，一个抛砖引玉的开场白。

相关的内容在我们后续的数讲中会经常提到。

从《黄帝内经》学习养生之道现在咱们就开始进入正题——从《黄帝内经》学习养生之道。

<<曲黎敏养生十二说>>

媒体关注与评论

圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱。

——《黄帝内经》《黄帝内经》是中国传统医学的圣典，中医的所有理念都源于这本经典。

没有它，中医就成了无本之本。

无源之水。

它崇尚的是“医道即生存之道”，它强调的是对我们人类本性的深刻认知。

大道从不远人。

它始终熨贴我们的生命，绘予我们无尽的爱。

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。

——曲黎敏

<<曲黎敏养生十二说>>

编辑推荐

《曲黎敏养生十二说》：曲黎敏教授关于《黄帝内经》的养生智慧的完全讲本 一天12个时辰，一年四个季节，全身从头到脚、从里到外各个部位的养生原理与方法完全解说 至亲至爱的亲友馈赠佳品
看点一：曲黎敏自2006年始，应邀到全国各地的国学大讲堂讲演《黄帝内经》，因为此时国学热开始升温，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，开始了对中华传统文化的回归。

而在此之前，身为北京中医药大学的教师，曲黎敏副教授开设的《中国古代文化与传统中医学》等课程早已激发了莘莘学子对《黄帝内经》等国医盛圣的狂热。

我在2006年初的一次同学聚会上巧遇曲黎敏——说“巧遇”，是因为我们本是北京师范大学中文系82级一班同学，但是自1987年大学毕业以来的无数次大大小小的同学聚会竟然都未曾碰面，这次聚会其实是我们为在2007年举办纪念大学毕业20周年活动而开的预备会。

从此，我被曲黎敏为我们开启的《黄帝内经》的世界、中医的世界所深深吸引，再目睹她在国学讲堂的讲座中、在校内开设的选修课上，以及具体的中医临床实践中的火爆情形，更是有拍案惊奇之感。20年的时光流转，当年在北师大校园里上演曲黎敏编剧的、具有前卫风格的话剧的场景还历历在目；而这个文学才女，大学毕业后竟读了医学硕士，并脱胎换骨为一位投身中医的教学、研究工作和临床实践，大力传播与推广中医与中华传统文化的专家。

然而，在观看曲黎敏的各种讲座、讲演，编辑《曲黎敏养生十二说》一书的过程中，我深感那种源自文学的灵性生动、激情迸射、汪洋恣肆，以及对于人性的理解与体贴，对于生命的深刻体悟，在曲黎敏这里不仅没有消失或改变，而且早已惠及她的中医药文化的职业与事业，为她的中医药文化的教学与研究、推广与实践奠定了不可多得的成功的基础。

《曲黎敏养生十二说》一书包括曲黎敏在国学讲堂讲授的《黄帝内经》全部课程，更囊括了曲黎敏迄今为止在各电视节目中的讲座内容。

看点二：曲黎敏的讲座厚积薄发、生动形象、幽默风趣。

《曲黎敏养生十二说》在根据曲黎敏的多种讲座录音进行汇聚及加工整理的过程中，首先保持了她在讲座时那种亲切感人的口吻，采取行之有效的情景化、现场感的讲述方式，尽可能缩小了图书阅读比之影视“收看”所存在的天生的接受距离，以求将曲黎敏讲座的魅力原汁原味地留存在图书的字里行间。

其次，《曲黎敏养生十二说》着力发挥纸媒可以分区域、分板块进行反复阅读的优长，精心呈现曲黎敏讲座中精彩解析的象形文字、卦象、经络穴位等等图象；更约请曲黎敏在全书的行文中增加旁白式点评或提炼点睛之笔，不仅使各个章节的主要内容一目了然，而且突出了全书直透事物本质的洞察生命的力量。

看点三：从百姓日用而不知的生活现象入手，解读《黄帝内经》中的养生大智慧。

比如：为什么中国人说买“东西”而不说买“南北”？

她由此引出了中医理论中的“五行”观念。

为什么中医说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”？

其中蕴藏着四季养生的至理。

为什么下午3点到5点学习与工作的效率最高，为什么人一定要睡子午觉，为什么说最佳做爱时间是在晚上10点左右？

如此等等她揭开了十二个时辰养生的要诀。

而她讲抽象的经络与养生时，是从“为什么西方人特爱洗澡而中医认为洗脚更重要”开始。

看点四：《曲黎敏养生十二说》追求的是从《黄帝内经》等中医经典以及儒释道等中华传统文化理论中汲取养生大智慧，以使之切实可行地实施、服务于我们当下的社会与生活。

作者的立场是理明则方法自明。

她出神入化地解说了脏腑的本性、男人女人的生命节律、一年二十四节气、一天十二个时辰的自然与人体规律等原理之后，再讲到困扰着我们现代人的“人生四惑”酒色财气、“三高症”、情志病、忧郁症（抑郁症）、亚健康等常见病症，以及时时袭击我们的流感等流行病的起病原因、中医对治法；

<<曲黎敏养生十二说>>

以至养生保健并颐养天年的具体方法等等就水到渠成、昭然若揭了。

作者相信，只有在了知人体的本性之后，我们的生活与生命才能真正改观。

《曲黎敏养生十二说》无论是分析医理和医道，还是传授具体的养生智慧和方法，均以关爱身体、珍视生命、热爱生活为指归。

这是一本充满人性关怀的书；是一本让你回味无穷、福至心灵的书；是一本赋予你生命内在的沉静力量，敞开和谐美好人生的书。

谨以此书作为我们毕业20周年的纪念，纪念我们那充满文学的梦想、为文学而狂热的大学时代。

<<曲黎敏养生十二说>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>