

<<黄帝内经·养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经·养生智慧>>

13位ISBN编号：9787806718216

10位ISBN编号：7806718214

出版时间：2007-11

出版时间：鹭江出版社

作者：曲黎敏

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>

## &lt;&lt;黄帝内经·养生智慧&gt;&gt;

## 前言

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标，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东西，《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

## <<黄帝内经·养生智慧>>

### 内容概要

《黄帝内经》是中国最著名、最古老的中医典籍之一，也是一本包罗万象的奇异之书。它不像西医书籍那样总在解析生理、病理等专业词汇，它还在帮助我们认知日常事物中的玄妙智慧，比如东西南北、春夏秋冬……

聆听曲黎敏教授的精彩解读，是一次对自我身体与心灵的全新认知与精心呵护，是一次捕捉天地自然光影流转的美丽旅程。

曲教授不是在机械地教我们如何“治疗”疾病，而是像一位可亲可敬的老师，让我们既能领略中华传统文化的智慧与玄妙，又能学到切实好用的养生智慧：如何改掉导致身体衰弱的坏习惯，如何养成符合生命本性的生活习惯，掌握十二时辰养生秘诀、四季养生精髓……

## 作者简介

曲黎敏，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，《名家论坛》专家。

有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学、西方人类学。

近年来，曲黎敏不仅在大学里主讲“中医文化”、“周易与中医学”、“道家思想研究”、“中国文化经典导读”等课程，还致力于传统医道的公开推广，经常受邀到各大机构演讲。

她的演讲举重若轻、深入浅出、生动活泼，让听众既能领略中华传统文化的智慧与玄妙，又能学到切实好用的养生智慧，实现对自身生命切实的人文关怀…… 主要著作有《中医与传统文化》、《中华养生智慧》、《易学气功养生》等。

<<黄帝内经·养生智慧>>

书籍目录

书系总序自序 医道，就是生活之道第一章 为什么要学《黄帝内经》 一、《黄帝内经》在国学经典中地位独特 二、学习《黄帝内经》可以让我们认知自我 三、人身难得，真法难闻，中国难生 四、可以培养我们内在的洞察力第二章 中医与日常生活 一、为什么北京城东有崇文门，西有宣武门 二、为什么秦皇汉武要封禅泰山 三、中国人为什么说“左右”，不说“右左” 四、“终始”的意思 五、何谓“仁、义、礼、智、信” 六、为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方” 七、为什么大蒜、辣椒不入药 八、“咽喉要道”的真正含义第三章 因天之序——十二时辰养生法 一、子时——胆经当今 二、丑时——肝经当今 三、寅时——肺经当今 四、卯时——大肠经当今 五、辰时——胃经当今 六、巳时——脾经当今 七、午时——心经当今 八、未时——小肠经当今 九、申时——膀胱经当今 十、酉时——肾经当今 十一、戌时——心包经当今 十二、亥时——三焦经当今第四章 上古天真论 一、生命是一个过程 二、法于阴阳，和于术数 三、人为什么会得病——习性造病 四、恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来 五、脏腑本性 六、阴阳论——女七男八第五章 四季的养生第六章 关于饮食第七章 情志病第八章 中医如何对治亚健康第九章 医道总纲第十章 中医的点

## &lt;&lt;黄帝内经·养生智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

插图导语 黄帝内经是一部关于天地宇宙、生命现象的伟大著作。

它是中华传统医药的圣经，是几千年医药养生修炼的源头活水。

黄帝内经是医学，更是医道，它的真正作用不是机械性地对疾病进行治疗。

而是更像一位老师。

引导我们顺应自然的力量。

学习黄帝内经就是学习如何依准我们的生命本性去做人和生活。

是在培补我们的智慧元气，帮助我们完成对自我生命体的认知过程；所以，这是一种根本性的学习。

本书是把中国古代合理的养生方法用直白通俗生动的语言表述出来。

曲黎敏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，将有助于我们发扬国粹，建立和谐社会和人生自序 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标，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东西，《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 二00七年十月

<<黄帝内经·养生智慧>>

编辑推荐

人身难得，我们的身体比大脑聪明，却需要多年修炼。

真法难闻，北京中医药大学名教授曲黎敏庄重开讲。

中国难生，惟有中国才有如此智慧而玄妙的养生经典。

《黄帝内经》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。

——曲黎敏



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>