

<<从字到人>>

图书基本信息

书名：<<从字到人>>

13位ISBN编号：9787535439901

10位ISBN编号：753543990X

出版时间：2009-4

出版时间：长江文艺出版社

作者：曲黎敏

页数：256

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>

<<从字到人>>

前言

汉字之美与生命大道中国古代把学问分成两种：一种叫“大学”，另一种叫“小学”。大学是性命义理之学，也叫君子之学，旨在学了这些学问就可以培养一种君子的品德，就可以自立利人，就可以服务于社会。

所以不是认识字的人就可以被称之为君子。

小学指文字、训诂学。

小学是启蒙教育，是每一个小孩子在十几岁就一定要掌握的基本知识。

事实上，中国历史上所有的经典都是研究人的，不解决人的问题，就不是学问。

《黄帝内经》是研究人的，它是从五脏六腑来研究人之本性的经典；《说文解字》也是研究人的，它是从语言文字入手来研究人性的问题。

当一切从人出发，我们的心灵便随之开启，我们的学问便落到了实处，我们的快乐也会油然而生……

《说文解字》又何尝不是一门养生的大学问？

当我们的生命通过汉字被解读时，我们便有了一个新的视角，它将比《从头到脚说健康》更宽泛、更深入地诠释生命的意义。

我一向坚持医学与文化的融合，并且认为只有这样才能将生命医学提升到一个新的高度，一个大医学的高度。

当生命之河融入历史的语言之流，我们当下的生命便与被记录下的那些简约的文字发生了奇妙的链接，我们不再孤独无助，无论是有心之“爱”的相濡以沫，还是无心之“爱”的相忘于江湖，都是一种先圣哲人的情怀，我们熏染其中，并在对这些文字的爱抚之中走出人生的迷途。

汉字是中国人心灵上绽放出的花朵，是中国人人心的造化。

要想了解人，不仅可以从身体入手，去倾听五脏六腑生克制化的交流，而且还可以从它借以表达思想的诸多方式入手。

比如，当人痛苦时，可以哭，可以长啸，可以诉说，可以书写，可以沉默……当这些声音、面容、文字呈现时，我们一定会被打动，因为我们熟悉那些情感，那些方正而又如画的汉字就像手纹一样清晰、神秘，熨贴着我们每一个中国人的心灵……有中国人的地方，就有中国字；有中国字的地方，就有中国心。

我们说着、唱着、书写着，每一个汉字都珠润饱满，音声嘹亮。

我们都爱着、恨着、感动着，从造字的仓颉开始，我们古老的生命便以一种方方正正的方式存在，并在世界历史中写意地绽放。

当《从字到人》的同名电视节目在北京电视台财经频道的《城市》栏目首播时，就有人感叹此次选题立意与视角的精准。

把每一个耳熟能详的汉字重新挖掘探索，从生命的涵义、从做人的涵义，依准原始经典再次解读，即是对中国文化之根柢的一次全新的漫游和感悟。

而稳定走高的收视率也让我们为之工作的全体人员感动，借此机会也向所有拥趸我们的广大观众、读者表示感谢。

之所以做这样一个选题，就在于我们相信中国的百姓在娱乐性、实用性之外一定对中国文化有着更深的渴求，无论《黄帝内经》还是《说文解字》，都是我们中国人血液里的东西，重新感受它们的热力与温度，重新感受中国汉字的大气、美丽和端庄，谁又能不为之心动？

！

传统的经典犹如一扇扇高耸入云的大门，在原始的尘封中一直在等待着被叩响、被唤醒，只要我们愿意，只要我们真诚，我们便可以去触摸那些古老而睿智的魂灵。

曲黎敏写于北京元泰堂2009年3月

<<从字到人>>

内容概要

《从字到人:养生篇》是《从头到脚说健康》作者的北京中医药大学教授、中医文化专家曲黎敏最新力作。

曲黎敏教授在本书中娓娓道出汉字神秘起源，结合养生之术，探寻生命的本源，从文化的高度阐释了宇宙和生命的关系与意义。

从造字原理到文化故事，从日常的保健养生到人生哲学，全书内容深入浅出，生动活泼，使老百姓通过中国最古老的汉字，了解文化，认识生命，学会养生。

<<从字到人>>

作者简介

曲黎敏，北京中医药大学副教授、硕士生导师，北京天人医易中医药研究院院长。
曲黎敏教授先后获得北京师范大学语言文学学士、北京中医药大学医学硕士，具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学等。

多年来，曲黎敏教授一直致力于中华医道和中国传统文化的传播与推广，

<<从字到人>>

书籍目录

- 序 汉字之美与生命大道引子 阴阳——阴阳之识人术 阴阳之道 何谓“阴”？
何谓“阳”？
阴虚与阳虚 五种阴阳之人天卷 天——因天之序 人的头上有片天 天人合一的具体体现
养生巧用天枢穴 春——春之生 春：蠢蠢欲动的小虫子 春季如何养生？
感悟春季养生的大情怀 春季养生如何吃？
夏——夏之长 “夏”字何解？
夏季如何养生？
夏不养生的因果报应 夏季养生饮食要点 秋——秋之收 “秋”字何解？
秋季如何养生？
冬——冬之藏 “冬”字何解？
冬季如何养生？
- 地卷 地——地之厚德载物 也，女阴也 厚德载物的地 地食人以五味 五味过重会伤身
“忌口”背后的秘密 水——万化之源 “饮”字的学问 水为何意？
“水”如何养生防病？
水的哲学启示 酒——酒是一把双刃剑 酒的起源 酒之功过 喝酒的禁忌 苦酒非酒
食——民以食为天 何为“食”？
“即”、“既”与食的关系 药食之别 食之道 三餐吃好，少病没烦恼 过节饮食注意事项
五脏与食疗人卷 人——人之生命哲学 “人”从何来？
人——生于天地，成于四时 “人”字的生发（仁、众、从、比、化、北） 男女——男女有别
男人 女人 男女的不同之处 男女养生 家室安宁——家和万事兴 “家”的由来
何为“室”？
先学习、立业，后成家 男娶与女嫁的学问 和睦的家庭从安宁开始 媒——调和阴阳的黄
婆 “媒”字从撮合婚姻中来 人体中的大媒人——脾 媒人产生的社会现实背景 媒婆—
—一份很有技术含量的白领职业 门户——门当户对的婚姻现实性 “门当”和“户对”的含义
人体上的“门”与“户” “门当户对”与婚姻和谐 婚姻——男大当婚，女大当嫁 先有“
婚”，再有“姻” 婚姻产生的三种说法 男女以正，婚姻以时 和谐美满的婚姻可养生 身
孕——一个神圣而艰辛的过程 “身”和“孕”的由来 产生滑胎的原因 小产之伤十倍于大
产 养胎二法 生育——生不易，育更难 何为“生”，何为“育”？
父母是孩子最好的老师 人之五伦——“天地君亲师” 人一生的界定 姓氏——寻根问祖
的姓氏 表明出生血缘的“姓” 表示个体特异性的“氏” 姓氏合一 姓氏是优生学的关
键 名——每个人的代号 何为“名”？
出生百日后取名 起名与婚配 各朝各代的取名之法 避讳与改名 字——字会生字
生孩子 乳也 指文字 名字 朋友——友情是长生大药 两挂贝壳串起“朋” 两手紧
紧相握的“友” 同门曰朋，同志曰友 友谊相伴，健康相随 和——和谐之道 “和”之渊
源 为什么乐师和厨师是中国文化的代表者？
“和”之境界医卷 医——流淌在中国人血脉中的中医文化 独具匠心的“医”字 漫话医
学起源 从医者的志向与资质 医生的等级之分 中医文化产生的背景 药——用药如用兵
“药”字从快乐中来 中药的作用 药分上、中、下三品 药能否解决一切疾病？
中药的四气五味 是药三分毒 中医看病的四大要素：理、法、方、药 “君、臣、佐、
使”的用药之法 用药如用兵 疾病——疾与病的秘密 疾与病不同之处 “结草衔环”的
故事 临床与行医 与疾病有关的成语附录 汉字的源流 汉字起源三说 三篇文章奠定汉
字的根基 汉字三美 小学四种——研究字，更研究人 《说文解字》：偏旁部首分类法 《
尔雅》：同义词归类 《方言》：解释各地不同方言 《释名》：用声音解释词义 五行与五
脏等的对应关系表

<<从字到人>>

<<从字到人>>

章节摘录

- 1、这些年来，外界有很多呼吁取消汉字改走字母型文字的说法，我认为，至简的大道理是不需要辩的，都摆在那里，明眼的人一看都会知道。
所以像我这样的人要做的唯一的事，就是把汉字之美展现在这里，我相信汉字之美是会感动流淌着千万年文明血脉的中国人的。
- 2、凡是从“人”部的字，都跟人性、人体本身密切相关。
其实不管是一个人（人、大）、两个人（仁、从、比、北、化），还是多个人（众），这些汉字的背后其实都是在说做人的至简大道：一个人要做好自己，两个人要处好关系，多个人要各守其位。
而认识和了解了这些汉字文化的本源，就能掌握生命的大道，遵从生命的规律，更好更幸福地生活。
- 3、这两年养生热，祖国山河一片养生，但我们千万不要把养生专门局限在吃什么、喝什么、补什么上。
养生的重点首先是一个大情怀的问题。
心胸是否足够宽广，是否能驾驭自己的脾气秉性，这都是养生的重中之重。
- 4、古人讲：“圣人无梦。”
“圣人都“若镜”了，自然无梦可做了。
心若镜，就是最好的养生大法。
我们每个人都要去培养自己的情怀，这点非常重要，其余的养生方法都是小术。
我们学养生千万不要局限在肉体这个层面上，养生一定是首先关注心灵、灵魂这个层面，就是要让我们的心更高远、更宽广、更包容。
- 5、整天给孩子讲大道理，什么人的境界一定要多高远，眼光万里长，雄赳赳气昂昂的，是没有用的。
他们只知道一个词的定义是领悟不到人生真谛、做人道理的。
就天天低头写作业，能高远了才怪呢！
我们做家长的要学会通过现实生活的体验让孩子感悟生活、领悟人生，这才是最关键、最重要的。
- 6、“唤醒”是个非常重要的概念。
我作为一名虔诚的中医文化的宣介者，这些年出来讲《黄帝内经》也好，以《黄帝内经》的原理讲《从头到脚说健康》也好，都是希望唤醒普通老百姓对生命的一种更为深刻的认知。
很多东西其实在我们心底当中都是存在的，但是如果不去触动它的话，它就永远在那里蛰伏不动，而当我们把道理讲清楚以后，它就能够慢慢地生发出来，使我们开化、觉悟，了解自己的身体，洞悉生命的哲学，感悟宇宙万物生生不息的轮回。
- 7、一谈到养生，很多人都会觉得很复杂，其实这个认识是错误的，中国的养生文化并非晦涩难懂，而且大多简便易行。
在养生学里最常说的话就是“不过寝食之间尔”，意思就是养生不过就是一个睡觉、一个吃饭的问题。
我在《从头到脚说健康》一书里也曾多次说过：人要好好吃饭，好好睡觉，多运动，不生气。
养生的真谛就这几条，看似简单，但真正能做到的又有几人？
- 8、我们常说开方子，顾名思义，开方子实际上就是开一个正确的方向。
而这个正确的方向指的是什么呢？
就是“和”的状态。
人体的身心达到了“和”这个状态，就是走对了正确的方向。
- 9、“友”字里的两只手具有深远的意境：它们是两只紧紧相握的手；它们是两只心心相印、一见如故的手；它们是人生路上的携手同行；它们是海誓山盟时击掌相拍的手；它们是危难困顿时雪中送炭的援助之手；它们是依依不舍分别时挥舞的手。
从古到今，人们对“友情”、“友爱”、“友谊”的理解和感受皆从这两只紧紧相握的手来。
同门曰朋，同志曰友。
希望大家了解了“朋友”这个词的含义后能够明白，要想健康长寿，除了保持良好的生活习惯外，多

<<从字到人>>

结交知心朋友，保持天长地久的友谊，胜于服用任何保健品和大补之药。

10、上海名医章次公赠学生朱良春（当代中医内科专家）的一句话非常经典，他说：医生要有“儿女性情，英雄肝胆，神仙手眼，菩萨心肠”。

什么叫“儿女性情”？

儿女性情就是真和纯。

小孩子是不会耍心眼的，他最突出的一个特点就是真和纯。

做医生要真实纯粹。

所谓“英雄肝胆”是指，作为医生，你要像英雄那样既有正气，也有杀气。

没有正气，就做不好人；没有杀气，就驱不了病魔。

“神仙手眼”是什么意思呢？

就是做医生的要有灵性和悟性。

其实任何学问都是研究人的，而人又是天地万物之间最复杂的一个系统。

光读好书不见得能做一个好医生，好医生要有感悟力，要能分析人性、剖析人性、看透人性。

“菩萨心肠”就是一定要有对众生的慈悲之心，这样才可以做一个好医生。

光真诚是没有用的，医生要救人利物，要有悲悯之心，用慈悲的心去化解人的病痛。

11、说实话，我经常觉得，做医生是一个很悲哀的职业，立志从事这个职业的人一定要先想好。

首先，医生每天都要面对生老病死，这是对人性一个极大考验，你没有慈悲之心，没有浩然的正气和果敢的杀气，就没法应对这一切。

其次，做医生时间越久，就会明白有许多疾病是医学解决不了的，因为人的病证有很多层面，除去身体的，还有心灵的。

所以，一个真正的大医是要全方位解决人的所有问题。

这说来容易，做起来极难。

所以做医生难，做一个道术兼备、心怀天下的名医更难。

12、汉字，从某种意义上说是中国人内心的一种造化。

《说文解字》、《尔雅》、《方言》和《释名》表面上是在研究“语言文字”，实际上是用来研究“人”的。

这四部文字经典把中国文字从字形、字义、地域、声音等方面进行了总结，其主旨与中国文化的生命哲理息息相关，而中国文化的核心就是“人”。

<<从字到人>>

媒体关注与评论

1. 同名电视节目从今年2月起登陆北京电视台连播25期，各省市电视台将陆续播出，百家电视媒体强势拉动；2. 各省、直辖市、重点一线城市、二线城市主要平面媒体刊发新闻稿；3. 《从字到人》内容将大量在各地有影响的期刊进行连选载，并注明选载出处；4. 节选书中精彩内文，在各省、直辖市重点平面媒体进行连载；5. 作者曲黎敏陆续在各大城市、行业的各类市民讲堂、健康养生讲坛中亮相。

<<从字到人>>

编辑推荐

《从字到人：养生篇》——寻汉字之魂，悟生命之道1、“左手汉字，右手养生”，曲黎敏首次将中国传统文化中最重要的两个元素——汉字与中医完美结合。

内容通俗易懂，老少皆宜。

选题之新颖前无古人。

2、2008年年度作者曲黎敏，挟《从头到脚说健康》狂销100万册之威，打造全新“曲黎敏生命文化系列”。

《从字到人：养生篇》为该系列第一卷，后续图书将陆续出版。

全国百万铁杆“曲粉”翘首企盼的年度大戏。

3、2009年2月北京电视台黄金时段先期播放《从字到人》电视节目25天，再创收视新高，曲黎敏“电视女王”的称号已成为金字招牌。

第二季预计将于2009年7月播出，全国近百家电视台将陆续播放。

图书、同名电视节目、同名光盘强力互动。

4、曲氏语录妙语连珠：1)“有中国人的地方，就有中国字；有中国字的地方，就有中国心。

”2)“中国历史上所有的经典都是研究人的，不解决人的问题，就不是学问。

《黄帝内经》是研究人的，它是从五脏六腑来研究人之本性的经典；《说文解字》也是研究人的，它是从语言文字入手来研究人性的问题。

当一切从人出发，我们的心灵便随之开启，我们的学问便落到了实处，我们的快乐也会油然而生……

《说文解字》又何尝不是一门养生的大学问？

”3)“当我们的生命通过汉字被解读时，我们便有了一个新的视角，它将比《从头到脚说健康》更宽泛、更深入地诠释生命的意义。

”4)“我一向坚持医学与文化的融合，并且认为只有这样才能将生命医学提升到一个新的高度，一个大医学的高度。

当生命之河融入历史的语言之流，我们当下的生命便与被记录下的那些简约的文字发生了奇妙的链接，我们不再孤独无助，无论是有心之‘爱’的相濡以沫，还是无心之‘爱’的相忘于江湖，都是一种先圣哲人的情怀，我们熏染其中，并在对这些文字的爱抚之中走出人生的迷途。

”5)“之所以做这样一个选题，就在于我相信中国的百姓在娱乐性、实用性之外一定对中国文化有着更深的渴求，无论《黄帝内经》还是《说文解字》，都是我们中国人血液里的东西，重新感受它们的热力与温度，重新感受中国汉字的大气、美丽和端庄，谁又能不为之心动？

！

传统的经典犹如一扇扇高耸入云的大门，在原始的尘封中一直在等待着被叩响、被唤醒，只要我们愿意，只要我们真诚，我们便可以去触摸那些古老而睿智的魂灵……”

<<从字到人>>

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>