

<<黄帝内经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经>>

13位ISBN编号：9787806719442

10位ISBN编号：780671944X

出版时间：2008-7

出版时间：鹭江出版社

作者：曲黎敏

页数：149

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>

## <<黄帝内经>>

### 内容概要

是曲黎敏教授继畅销书《黄帝内经·养生智慧》后再次品味《黄帝内经》而后著作的，书中详细阐释了人体五脏六腑的功能、病变及相关中医对治，讲授了中医望闻问切常识等，帮助人们简明认知人体发生病变时的微小征兆，指导人们尽早发现身体的疾患并及时医治。这既是实用的人体智慧之书，也是养生与生命智慧之书。

《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……

## <<黄帝内经>>

### 书籍目录

第一章 中医的定义中医使生命长生——“方技者，皆生生之具”中医是对生命的细致体会与关切——“医者意也”第二章 健康的生活方式——养生的四个方面养性情养睡眠养居处养房事第三章 五脏与中医意象思维什么是五行人体五脏之象第四章 《灵兰秘典论》的五脏解读《灵兰秘典论》解析心为君主之官’肺为相傅之官肝为将军之官脾为谏议之官肾为作强之官五脏之外——膻中第五章 不可轻视的六腑胆为中正之官胃为仓廩之官小肠为受盛之官大肠为传道之官三焦为决渎之官膀胱为州都之官第六章 中医是如何看病的扁鹊使虢太子起死回生中医看病之“望”中医看病之“闻”中医看病之“问”中医看病之“切”生病的四个层次与中医对治第七章 人生智慧与养生智慧扁鹊的医术与境界寿限与养生人生的道德修养与养生

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 中医的定义 在汉代，关于中医有两个定义，一个是在《汉书·艺文志》当中提到的“方技者，皆生生之具”，还有一个是在《后汉书·郭玉传》里提到的“医者意也”。这是关于中医的两个非常著名的定义。

中医使生命长生——“方技者，皆生生之具” “皆生生之具”，这个和现代医学的很多定义是不一样的。

所谓“生生之具”，就是使生命长生的工具。

中国的医学到底是指什么？

其实，指的就是使生命能够长生的工具。

传统文化中，经常会出现一个词，叫“长生久视”，就是说不管人活到多大岁数，都要眼不花、耳不聋，这是一个关于生命质量的问题。

得老年痴呆症的人也可以活很久，可是他的生命质量不高，没有一个很好的生活状态。

中国的传统医学实际上强调的是要让生命健康、有序地向前发展。

怎么健康有序地向前发展，这是中医学一个很重要的内涵，就是我们经常会讲到的养生问题。

中国古代的“养”字，写得非常有意思，它是指一个人赶着四只羊，在放牧。

“养”有爱护和放牧的意思。

所以养生首先要爱护自己这条生命，然后还要牧养它。

所谓的“牧养”就是让生命自由自在地生长，保持一种自由自在的状态。

养生不是单纯地不生病，而是使生命质量获得提高。

中医永远是把质放在量的前面的，一个人即使活到一百六十岁，但如果他得了老年痴呆症，那也是没有意义的。

中医是对生命的细致体会与关切——“医者意也”中医的第二个定义就是“医者意也”。

在很大程度上，有些中医问题是很难讲清楚的，很多医家都说，最上等的医生，都是在谈这个“意也”。

“意也”来源于“医之为言意也”，这句话最早出现在《郭玉传》里。

《后汉书》里曾经记载过一位大医家郭玉，在他治病救人的过程当中，发生了很多有趣的故事。其中一个故事说，一些富贵的人来找郭玉看病的话，郭玉一定要让这些有钱人或者官僚穿上穷苦百姓的破衣服，住到破房子里，才能给他们治好病。

当时的皇帝就问郭玉为什么要这样，郭玉说这就是“医之为言意也”：那些人的地位、气势摆在那儿，他觉得那些人对他不信任，处在这种状态之下，他自己很恐惧，意念和想法就会受到干扰，就不能集中精神为病人看病。

还有一个故事，是说有一天皇帝想试验郭玉的脉法，就让“嬖臣美手腕者与女子杂处帷中”，找了一个手腕漂亮得像女人的手一样的男子和一个女子躲在帷帐之后，这两个人各伸出一只手来，让郭玉把脉。

郭玉把完脉以后，就觉得非常奇怪，他说这个脉象很怪，好像不是一个人的脉，而是两个人的。

因为脉有阴阳，脉分男女，郭玉从脉法上一下就判断出这两只手不是一个人的手，皇帝从此特别佩服他。

“医者意也”的来源 郭玉说：“腠理至微，随气用巧，针石之间，毫芒即乖。

神存与心手之际，可得解而不可得言也。

”“腠理”是什么？

从中医学的角度来讲，“腠理”指的是人们的肌肤腠理，其实就是指生命。

“巧”就是指医生的针灸治疗。

郭玉说生命是至微至妙的一个东西，如果医生要去医治人的生命，需要“随气用巧”，即医生需要根据自己的气去把握一切。

医生在给别人扎针的时候，一定要小心谨慎，如果在扎针时，出现一点点问题，就会“毫芒即乖”，就是说出一点差错就会酿成很大的错误。

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

医生对“医者意也”理解的层面不同，他们医术的高低就会不一样。

实际上，“医者意也”涉及悟性、感觉和神明的问题，这属于医学中很高的一个层面。

在《黄帝内经》当中有一句话，叫做“下守形，上守神”。

西方社会强调的是“形”这个层面，即肉体层面，给人体的定义是——人是机器。

所以现在很多人就像对待机器一样对待身体，总是想着怎么样去修理它。

但是中医不同，中医强调的是气和神的层面，所以《黄帝内经》又说“下守关，上守机”，真正高明的医生，都是守着神明，是用意念、用神来看病的。

“机”在古文里，左边是个“木”字，右边的上面是两个类似角丝的东西，下面是一个“戍”字，“戍”字实际上是一个武器，而上面的角丝代表了一个最原始的意象，就是脐带。

“机”就是指小孩子出生时，切断脐带的那一瞬间。

如果这一瞬间人把握住了，生命就会为之改观，我们常说“抓住机会”、“把握时机”就是这个意思。

脐带是沟通人体先天和后天的东西，脐带一旦被剪断，就会形成肚脐，肚脐在中医里叫神阙穴，就是指人先天的神明。

在把脉的过程中，如何把出正确的脉，实际上靠的就是医生在气脉搏跳的一瞬间对人生命的全方位感悟。

一瞬间的感悟是非常重要的、非常微妙、不可言说的，它是一种感觉，是一种综合的东西，因此上医有上医的境界，中医有中医的境界，下医有下医的境界，他们之间的区别很大。

“不可言说”其实不是一种玄虚，而是中国传统文化的一种体现。

中国文化和西方文明有很大不同，西方文明总是要定义某一件事物，永远是在强调这个事物“是”什么，而中国文化却是说这个事物“像”什么，是在说一个共识性的东西。

比如西医非常强调量化，有人就认为中医在量化这方面是欠缺、不讲究的。

其实，人生中也并不是所有东西都可以量化的。

比如情感，有人会说“我非常非常高兴”，这个“非常非常高兴”，到底有多高兴？

说“我很生气”有多生气？

这是没法量化的。

一个男子对一个女子说“我永远永远爱你”，这个“永远”又有多远？

这些情感、意念、感觉类的东西，是不可以量化的。

中医自有其人文的一面，但在量化上也会有些微妙的地方，这是我们对“医者意也”的另一种理解。

“医者意也”的体现 “医者意也”体现在如下方面： 第一，把脉。

比如《黄帝内经》说春天的浮脉是“春脉浮，如鱼之游在波”，这是一幅灵动阳光的画，即浮脉就像鱼游在波上一样。

春天时，人们的阳气慢慢地生发起来，而鱼从水底跃在波上的那一瞬间的情景就像人体的浮脉一样。

所以我们在教学生把脉的时候经常会强调：一定要先培养自己对自然的这种敏感性，然后自己才能够真正地体悟把脉的内涵。

第二，扎针。

我们现在经常会说到针灸，由于多方面的宣传，现在大家对中医、养生都很感兴趣，所以多多少少都会知道一些关于针灸的知识。

很多人现在对身体的穴位都很清楚，可是真正的上医在扎针的时候，除了注意穴位，他还会注意人的气血状况。

因为我们每个人的气血状况都是不一样的。

气血有旺和不旺之分，相同的穴在不同人身上的位置可能就会不一样。

比如合谷穴，合谷穴正确的取穴方法，是用大拇指中间的横纹，卡在另一只手的虎口棱那里，然后摁下去的地方就是合谷穴（见图1）。

摁下合谷穴，那里会有一种酸酸胀胀的感觉。

这是一种很量化的取穴法。

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

可是如果人的气血非常不足，厥症了，他的合谷穴可能就要比别人的错一个位置。

比如气血旺的人，合谷穴可能会往前冲了一段，就不在我们现在所取的这个点上，而气血不旺的人，合谷穴也可能滞后一些，从而造成“上合谷”和“下合谷”之分。

这就是“医者意也”的东西。

作为医生，必须能感受到气的到来，才可以扎下针去。

所以在传统的针疗中，有一种说法就叫做“候气”，就是一定要等待气的到来，才能确定针扎在哪个位置。

第二章健康的生活方式——养生的四个方面 在传统文化里面，养生包括四个方面：养性情、养睡眠、养居处、养房事。

我们必须按照这四个方面去做，才能够使生命长生。

养性情 如果人的性情出了很大的问题，人的生命状态就会随之出问题。

比如我们经常提到“现代病”，造成现代疑难杂症的三大原因是：一，情志不遂，人们在性情方面出了很大的问题，压力、性情使人们的身体受到了很多困扰、遭遇到很多困境。

二，暴饮暴食，人们没有养成很好的生活习性，比如有一些人，很喜欢酗酒。

三，缺乏运动，很多现代人不是死于疾病，而是死于不健康的生活方式。

传统文化非常强调一点：人们应该建立起一种健康的生活方式，才能够使生命长生。

一个人性情好了，他的生活就会很愉快，就会活出一种很快乐的状态。

所谓的“养性情”，不是让人不去生气。

我们在日常生活当中，经常劝别人说你就不要再生气了，这个是没有用的。

有用的是，让人一开始就不去生气。

这个如何做到？

传统文化非常强调在解决任何问题的時候，一定要有方法，方法要很到位。

怎么养性情？

“恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

”大家可能会说，谁都想恬澹，可是在现实生活当中，没有几个人能恬澹的。

所以传统文化非常强调在解决人生困境的时候，无论如何都要寻找到一种方法去应对困难才可以。

具体的方法就是：首先，古人说“止怒莫若诗”，假如你的性情比较暴躁，比较容易发怒，那就去学诗。

从传统文化的角度来讲，中国是一个诗教大国，很多古人都会写诗。

不过现在大家很少写诗，倒是经常喝酒，可是大家又不知道喝酒是为了什么，好像就是为了买醉一样，而古代人喝酒是为了什么？

是为了通神明，通经脉，愉悦情志，在陶醉到微醺的境界时，能写出好诗来。

“止怒莫若诗”，不一定要求现代人非要学会写诗，但是最起码要会读诗，人一定要受教育，懂人情，通过读诗，来放松自己的心情。

“去忧莫若乐”，即去除烦恼一定要懂音乐。

因为只有音乐可以作用于神明，而且古代所有的诗都是可以吟诵、有音律的，所以它能够放松人们的心情。

传统文化认为五脏都对应着五音和五声，一个人发出什么样的声音来，就会说明他内在是一种什么反映，而诗也是一个人情志的一种反映，所以人要去学音乐、学诗、学礼仪，然后安静地去欣赏。

养睡眠 从生命的角度来讲，睡眠和长寿的关系最为密切。

曾经有人做过这样的试验，有三个人，一个不让他吃，一个不让他喝，还有一个不让他睡，看哪个人先扛不住。

结果一定是不让睡的人先垮下来，这就是睡眠对我们生命的重要意义。

在《黄帝内经·养生智慧》（鹭江出版社，2007年11月版）中，我们已经充分地探讨了养睡眠的问题，比如说一定要睡子时觉，睡子时觉是为了阳气的生发；一定要睡午时觉，午时是阴阳交替的时候，我们一定要在阴阳交接的时候保持休息的状态；一定要睡丑时觉，睡丑时觉是养肝的一个重要举措；一定要睡寅时觉，因为夜里三点到五点气血全身输布，此时休息可以养气血。



## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

所以，《黄帝内经》从生命的角度，已经告诉大家应该怎么去睡。

**养居处** 中国古代有一门学问，即所谓的风水学，它把人居住的地方分为阴宅和阳宅。古时有句话，叫“室大多阴，台高多阳”。

人们现在买房子，很多都喜欢买大房子，但是在中国古代，房屋的大小是有讲究的。

古人认为客厅可以是大的，但卧室不可以大，因为卧室的大小和人的气密切相关，如果太大，就会耗人的气。

大家去故宫看皇帝住的卧室，会发现它实际上很小。

那么到底卧室多大才算合适？

合适的标准又是什么？

古人认为，阳光从窗户照进来以后，光线正好打在床沿的前边，整个房间是阴阳对半的，即在房间里会形成一个太极之象，阴阳正好各守一半，这个卧室是合乎标准大小的。

古代说“室大多阴”，中医认为“多阴则厥”。

“厥”就是四肢厥逆症，如果阴气太盛，人就会出现四肢厥逆症，说明此时人体的功能出了很大问题。

假如一个人手脚冰凉，传统医学就认为，这个人心气大虚。

手脚冰凉的女孩子，比较容易让人怜惜，人们会觉得她们非常乖巧。

如果用中医的理论解释，手脚冰凉的女孩子的乖巧实际上是由于她们身体的原因造成的，因为她们心气不足、心血不足。

如果心气不足，血液循环不畅，末梢神经循环不好，血就很难流到身体末梢，导致人手脚冰凉。

这种女孩子，基本上都是比较温顺的，男性同她们谈恋爱的时候，她们会很温顺，什么都听男性的，但是结婚以后，如果她被养得很好，心气足了、心血旺盛，她慢慢就会变得有主见，主意很多。

现实生活中不乏这样的例子。

中医认为“多阳则痿”，痿症指四肢无力症，即四肢酸软。

《吕氏春秋》中说“此阴阳不适之患也，是故先王不处大室，不为高台。”

所以，古人是很强调房屋大小的。

其实，不住大房子还有另外一个含义，即不要去培养奢侈的、享受的习惯，要多运动，人要经常出去走动，不要老在屋子里待着。

房子再大，也要出去走动才可以。

**养房事** 养房事，其实是指要阴阳和谐，即一个人首先要把自己的性情、睡眠调理好。

在人生当中，我们是社会群体的一分子，每个人都不是一个人在生活，所以也要与别人保持和谐。

从某种意义上来说，首先就要家庭和谐，也就是阴阳和谐，这就是养房事。

家庭阴阳和谐了，社会才会和谐。

人体是最复杂的系统，所以中医不可能是简单思维，比如说补钙就补钙，这是一种简单的思维，但是从中医的角度出发，一个人补钙时，补钙能否真正补进去？

如果一个人没有一定的消化和吸收能力，补什么东西都是补不进去的。

现在生活条件变好了，很多人都去买大量的保健品来养生，但是，养生不是吃补药，养生是一种健康的、非常有序的生活习惯。

《黄帝内经》中强调的养生要点其实就是：人一定要建立起一种健康的生活习惯和生活方式。

一个人如果没有很好的消化吸收能力，整天吃人参也没用，很多东西都是补不进去的。

如果建立起一种良好的、健康的生活习性，就会使心情愉悦，使睡眠质量高——倒头便睡，醒来特别精神，那么人生就会特别阳光、特别灿烂，即使天天吃窝窝头，人也会高兴。

所以，从某种意义上来说，中医强调的是要改变生活当中的很多有残缺的观念。

人们只有不断地修正自己，不断地学习，然后不断地感悟，才能慢慢理解中医的一些真正内涵，并且使自己的生活会更加健康、有序地向前发展。

……

## <<黄帝内经>>

### 编辑推荐

继《黄帝内经?养生智慧》畅销200000册后，北京中医药大学名教授曲黎敏现地度开讲中国最古老的养生经典。

精彩绝伦又简明实用的解读，既是一次人体智慧之旅，又是一次养生与生命智慧之旅。

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



<<黄帝内经>>

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>