

SDL 盛大文学



联合推荐

潜心研究《黄帝内经》30年之心得  
与曲黎敏教授不一样的**精妙解读**

刘从明 易 磊◎著

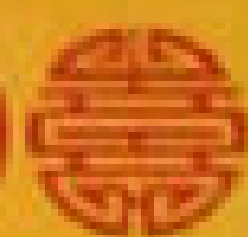
作者系中国中医科学院专家、教授 中医古籍出版社社长

# 【黄帝内经】

# 养生大道



不生病的智慧



中医古籍出版社

B

## 序言 治未病：不生病的智慧

《黄帝内经》是一部医学领域的“圣经”。尽管只有13首药方，却深入浅出地将人与自然、人体内部有关养生的大道阐述得淋漓尽致，更为可贵的是书中主要采取了让人倍感亲切的问答方式。在一种聊天般的交流中，我们不仅可以化解许多关于养生的困惑，还能对一些耳熟能详的事物作医学上的说明，让我们有茅塞顿开之感。

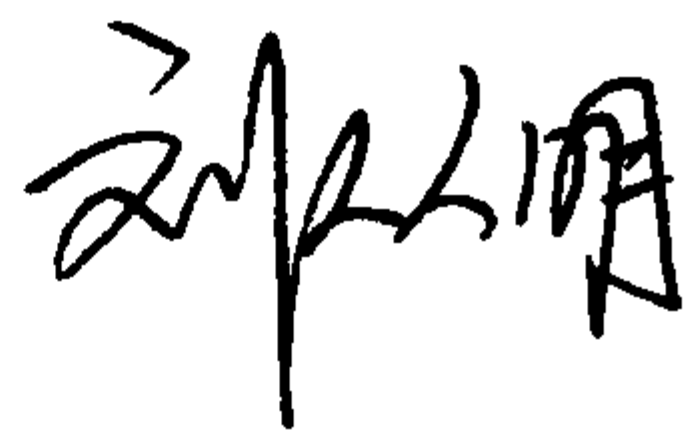
举个例子说吧，为什么人一疲倦了就打呵欠，这是因为肾经的缘故。肾经的循行路径是在体内，属肾，络膀胱，并与脊髓、肝、膈膜、喉部、舌根、肺、心、胸腔等相连。在体表，由足小趾，经足心、内踝、下肢内侧后部、腹部，止于胸部。人困了在还没有进入休息状态的时候，维持人体生命活动的“肾精”就会被临时征用，而打呵欠就是对于阳气化生的一种“招呼”，可以使肾经处于一种被“拉扯”的状态，这就跟我们洗完衣服拧水时，必须将衣物进行一种双手或者两人间的拉扯挤压才能挤出水来一样。《黄帝内经》正是以这样一种贴近生活、平易近人的态度，让我们在接纳其养生智慧的同时，并没有受教育的距离感。

一个令人遗憾的事实是，很多人在养生中存在着种种误区。比如，有些人连吃早饭的时间都没有，但对于化妆却有充足的时间。其实很多时候，化妆品所能做的就是掩饰，掩饰什么呢？君不见，现在很多男人都不愿意提及自己的年龄了，更何况那些爱美的女性。这其中有一个主要原因就是担心自己“老”了。老，并不可怕，可怕的是未老先衰。现在生活水平提高了，按理说，人的寿命延长了，而且在丰富的营养润泽下，对身体的外在之美应该更加自信。但为什么反而出现了未老先衰的现象呢？对这些很多人还没搞懂的问题，其实早在两千多年前的《黄帝内经》就告诉过我们。《素问·上古天真论》中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和

于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也”。可见，未老先衰大多源于我们在应酬中比拼豪爽，在日常生活奉行享乐，不遵循养生之道，结果不是伤了肝就是耗散了肾精。自然人如干枯之木，所以“半百而衰”。想想，吃得好，玩得好，结果还出现生理年龄超过实际年龄的现象，真的是“不听古人言，吃亏在眼前”。

又如，日常生活中，人们都爱说“病从口入”，很多人片面地将其理解为我们吃了不干净的脏东西，事实上主要原因往往并不在此，那是什么原因呢？大多数时候是因为我们所吃的食物在“性格”上与五脏六腑发生了冲撞和不相宜。换句话说，这就像娶进来了一个多事的媳妇，不被身体这个大家庭的成员（五脏六腑）所接受。所以，有的人吃辣的东西吃得眉飞色舞，而有的人吃得嘴巴上火，有的人吃凉爽的东西吃得心里“爽歪歪”，有的人则吃的肚里翻江倒海。因此，《黄帝内经》说：“四时五藏，病随五味所宜也。”即人体五脏在春夏秋冬是否会生病，就在于脏器与五味是否相宜。“性格”合不来就不要勉强，如果强行让其接纳，脏腑就会忍无可忍，就会在沉默中爆发。这个时候，身体内部的和谐就会被打破，疾病也就会找上门来。

健康不需要口号，但需要警醒。与那些分手的真爱相近似，健康总是在失去以后才想再拥有。所不同的是，对于爱，或许还有机会在某一天去说“月缺了还会圆”，但对于健康，冷落她的代价，不是机会的丧失，而是生命的流逝。



己丑年春于中国中医科学院

# 目 录

序 言 治未病：不生病的智慧 .....	1
----------------------	---

<b>第一章 引——《黄帝内经》，一部人人都该念的经</b> .....	<b>1</b>
--------------------------------------	----------

有什么别有病，许多年来，人们都低调地秉持着这样一个朴素的要求，念着“一生平安”的心经，然而就这点在他们看来并不高的要求也总是事与愿违。究竟病从何而来？事实上，无论是“病从口入”，还是“积劳成疾”，还是“病由心生”，凡此种种，都可以归结到一点：自作自受。因为《黄帝内经》早在数千年前就告诉我们，人体的脏腑本在和谐格局中各司其职，是我们自己违背了人体的本性，给了它们太多分外的工作。

第一节 追根溯源破解《黄帝内经》 .....	2
------------------------	---

◆ 咬文嚼字之谈道论“经” .....	2
---------------------	---

◆ 揭秘三大经书之《黄帝内经》 .....	4
-----------------------	---

◆ 上善若水的《黄帝内经》 .....	6
---------------------	---

第二节 法于阴阳的中国式养生 .....	10
----------------------	----

◆ 养生，从阴阳说起 .....	11
------------------	----

◆ 阴阳变化的基本规律 .....	12
-------------------	----

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**