

养生十二说 养生大智慧

北京中医药大学曲黎敏教授

目录

养生十二说	2
什么是养生	2
睡觉门道	6
清晨说道	11
脾胃之说	15
午未申时养生	19
酉时养生	24
戌亥养生	29
养生大智慧	33
起死回生	33
望闻问切	39
对症下“药”	44
医生六不治	49
病有十不治	55
扁鹊行医悟养生	61

养生十二说

什么是养生

不吃早餐为什么容易得糖尿病

盗窃案为何多发在凌晨 2—3 点

午间小睡为什么能养心

脸上长痤疮和胃有什么关系

便秘为何与肺相关

晚上十一点为什么最好睡觉

鸡为什么一定要炖而鸭一定要烤

人为什么每天要吃盐

一年十二月，一天十二时辰

十二个时辰十二次养生

敬请收看城市十二月特别节目

《养生十二说》

人体有五脏，北京有九个城门。北京城和人体养生之间似乎风马牛不相及。但是北京中医药大学副教授曲黎敏认为，北京的九个城门恰好对应着人体五脏的功能。那么心和前门是什么关系，肾和安定门又是什么关系呢？

我经常提到一个观点，就是哪怕懂北京城也可能懂我们中国的养生之道。比如说过去大家都听说过有一个九门提督鳌拜（鳌拜的图片），实际上就是指的原先主管北京九个城门的这么一个官员。那么关于北京的九个城门是怎样设计的呢？

北京的九门分布如下：北方，德胜门、安定门；南方宣武门、崇文门，正南为正阳门，也叫前门；西方为西直门、阜成门；东方为东直门、朝阳门。除南方只有一个门之外，其余三个方向都是两个门。

前门过去只允许走一种车，也就是龙车，就是说皇帝每次出去祭拜天坛的时候，才可以出入这个车，那么在中医之学里边呢，它是怎么认为呢？就是南方为心，主散。所以在过去来讲，在传统社会当中，就认为天下就只有皇帝是散得起的，所以只有他可以出入南门。

那么在正阳门的旁边呢，左边是崇文门，这个崇文门它代表的是什么呢？为什么

这个名字叫崇文门？实际上在过去它只走一种车，叫做酒车。那酒在传统文化当中相当于生发，那么在医学上讲呢。实际上它涉及到我们人体一个肝的概念，就是肝是主生发之气的。那么崇文门实际上，就是相当于文官走的路，是走文化的。

那么在正阳门的西侧呢，还有一个门，叫什么呢？叫宣武门，宣武门它所守的气是肃杀之气。

所以宣武门在旧社会只允许走刑车，所以我们在中国文化文化当中大家都知道有一个成语叫秋后问斩，就是到秋的时候才可以杀人。就是说在天地之气里边走到秋天的时候，才有这种肃杀之气。身体里的一个概念就是：肺气，肺气主肃降，一身之气。

前门与心、崇文门与肝、宣武门与肺都有对应的关系，在北京城的北边开了两个门，也就是德胜门和安定门，又跟我们人体有什么关系呢？

北方应该是在，在中医里是归属于肾。它的取相是取相于肾，那么肾主藏精。

“肾主藏精”，意思就是说肾的主要功能是收藏精，精是什么呢？精就相当于钱，是人体中最重要的东西，一般不能轻易调用。

那么既然肾主藏精，应该是不开门的，那么恰恰在北京城的北边开了两个门，一个是叫安定门，一个是叫做德胜门，这两个门它允许走的车是什么车呢，是军车。安定门是出征打仗，出兵的时候走的门，然后呢得胜，回朝的时候，就要走德胜门。就是说，假如我们肾精非常足的话，我们才可以安定，才能出去出兵打胜仗；然后呢，如果我们肾精特别足的话，我们才能够得胜。

从医学上来讲呢，就是说我们的那个，就是肾精这个地方虽然是不可以轻易开泄，但是呢，有出就一定要进。所以也是我们中医里边经常我们会提到一个观点，就是补肾的这个问题。我们一定要，我泄掉多少，我一定要补回去多少。

那么另外几个门呢，比如朝阳门在过去只许走粮食，因为粮食也主东方，也主升发，然后呢，东直门专门走木材的车，运木材的车。像西直门呢，是专门运水的，和阜城门是专门运煤的，它走的是在五行里，西边为金，东方为木。

中医讲“保命先保胃”，脾胃就像家庭中母亲的角色，如果母亲生病，全家难受。比如痤疮，在中医看来就和胃有直接的关系。这又是怎么回事呢？实际上呢，生痤疮的小孩子往往有两个特点：一个是酷爱冷饮。还有一点呢，就是有可能会情致压抑，很郁闷。

由于酷爱冷饮和情致压抑，就造成了胃的伤害。那么冷进就会形成胃寒，在我们人体当中形成胃寒。但是大家记住，人体是有自保功能的。就是里边老有冷饮，老有寒结在里边的话，那么你这个胃火就会越来越往上攻，攻的最后长到，攻到脸上就是痤疮。额头、脸部，就是痤疮。所以治痤疮有一个很好的办法。治痤疮就要想一个问题：你是帮助胃火呢，你是帮助胃寒？那么一定是帮助胃火，把这个寒全都破掉。

北京的九个门对应不同的方向和不同的功能，人体的五脏也对应不同的方位和功能。那么人体的中央是哪里，有什么功能呢？

那么中央呢，中央是什么呢？有点类似于我们中医所讲的脾胃：这个脾胃你要运化，所以天下之人，熙熙攘攘皆为利来，皆为利往。就是我们每天都要吃饭，每天都要去运化。可能北京城老这么堵车啊，所以我们的运化通途啊，都已经被堵塞了。这是就会影响到我们一些东西。那么刚才大家听完这些，觉得蛮有趣。感情懂了北京城也能懂得养生之道。比如说，北方不要过分地开泄呢，然后呢，东方肝气一定要升发，不可以压抑肝气。西方一定要保持一个肃降的，就是肺气一定要保持一个肃降的状态。中央脾土呢，脾胃一定要保持一个运化的状态。所以在中国养生当中有一个很重要的概念就是一定要顺其自然。

中国古代有一句俗语：叫做冬吃萝卜夏吃姜，不用（劳）医生开药方。在夏天来讲，夏天我们阳气，用中医学来解释，就是阳气全部浮落于身体四肢。那么呢，实际上在我们的（体内）形成一个寒湿的格局，说句大白话就是说，在到了夏天的时候，我们的五脏六腑是最空虚的。所以夏天吃东西一定要非常地慎重，比如说喝冷饮就不是很适合的，恰其因为里边是寒湿的格局，所以夏天的时候我们要吃些什么呢？姜类的，一些很温性的东西。

《本草纲目》中说到：姜，性温，味辛。中医讲究均衡，体内寒湿就要用温性的食物去补。螃蟹性寒，所以吃的时候要放姜末。

周代的时候，关于养生，他那个时候最推崇医生是食医，就是通过食疗的方法，来给他（皇帝）制作一些食物。然后呢，来养生。那么在夏天，他就非常强调吃一些羹，就是羹剂的东西。而那些羹实际上，实际上都是以一些温热的，而且要把菜剁得很碎。以利于夏天的消化和吸收。夏天是我们吸收能力最弱的时候，所以中国文化也是讲究夏天不进补。因为补品全部都是滋润之气。

然后到了冬天呢，现在正是冬天，冬天我们的人都是有自保功能，我们的阳气都回到我们的体内来，这样形成一个内热的格局。就是恰恰冬天的时候，我们身体里边形成一个内热的格局，所以像这种情况下呢，像吃一些清凉的，顺气的东西，对我们人体是会非常非常地好。比如说萝卜。

那么春天和秋天应该多吃什么呢？根据《周礼》记载：春天要多吃五谷杂粮，吃的是头一年的种子，可以帮助人体舒展生机；到秋天，可以吃点酱类的，酱是发酵的东西，有利于吸收。

古人将一天分为十二时辰，每个时辰对应一个生肖。中医认为人体有十二经脉，一个经脉管一个时辰，相对于每个时辰都是不同的经脉值班。胆主决断，胆经却对应子鼠，这是为什么？

第一个时辰，子时，夜里十一点到次日凌晨一点，胆经当令

那么在中医呀，在《黄帝内经》是认为是胆经当令，那么什么是当令呢？当令实际上就是值班，就是在这个时间段是谁来值班呢，是由胆经来值班的。那么这个

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/>