

<<黃帝內經>>

图书基本信息

书名：<<黃帝內經>>

13位ISBN编号：9789866238741

10位ISBN编号：9866238741

出版时间：康鑑文化出版社

作者：曲黎敏 著

页数：432

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;黃帝內經&gt;&gt;

## 前言

作者序 從胎育智慧感受生命智慧 關於文化，第一要「繼承」，第二要「傳承」。之所以要繼承和傳承，是因為它可以使我們生活得更好。

有人會說，《黃帝內經》太久遠了，我們需要全新的生活。但我們似乎對全新的生活還是缺乏想像，當我們在產房外，聽到孩子的第一聲哭喊時，我們和古代的人們一樣，會油然地生出那最深沉的感動和欣喜，沒有什麼能超越創造生命的喜悅，沒有什麼比知曉血脈因愛的融合，而在一個新的生命中奔湧，更令人驚異，當我們把這個小天使擁在懷中，我們知道，一切重新開始，我們重蒙天恩，直至永恆。

生活雖然日新月異，但我們並沒有比古人走得更遠，人類的情感依舊古老，所以那些經驗，那些傳統，似乎依舊能熨貼我們日漸蒼白的魂靈。

孩子，喚醒我們沉睡已久的肉體和魂靈 有時真怕自己，失去那種「念天地之悠悠，獨愴然而涕下」的情懷，有時真怕自己會媚俗，會隨波逐流，因此，始終保留一點點孤傲、一點點少女情懷、一點點不屈服、一點點任性，所以始終敬仰孩子、愛慕他們，因為他們的率性，因為他們的純真。

不忍他們被世俗所荼毒，所以戰戰兢兢、默默祈禱，希望他們多多少少能沐浴一下傳統聖賢的光輝，希望他們能詩意地活著，希望他們在純淨的陽光中嬉戲，而不是生活在水泥叢林中，生活在汽車廢氣中，生活在父母愁苦焦慮的眼神中。

於是，就有了這本書。

本書在10多年前就開始醞釀，開始找出版社，但那時人們沉浸在經濟成長的熱潮中，沒人在意，人們甚至不想結婚，不想被小娃娃絆住手腳。

但現在不同了，許多人想生個孩子，甚至許多未選擇入婚姻的女士們，也想當未婚媽媽，是什麼改變我們？

是富裕和金錢嗎？

還是想讓一個新生命，喚醒我們沉睡已久的肉體和魂靈？

！

驚歎生命的奇妙，感悟養生的傳承 怎能不驚歎生命的發生，一個小小的受精卵，那麼圓滿，那麼不可思議地變成你，難道，人不該感歎，自己何德何能而能夠擁有，不知自己何德何能而能夠和天使在一起，更不可思議的是，那個小靈魂是如何選擇方向，如果沒有一個靈魂對另一個靈魂的渴求、一個生命對另一個生命的信賴，這一切，又該如何發生？

！

珍惜吧，崇拜吧！

正是孩子，讓我們認識到，自己不過是生命輪迴的某一階段，而人類文化也正是靠經驗的不斷傳承，才得以繼續下去，如果能把自己的經驗、人生的感悟，甚至柔情，不斷地傳給後人，也是一種享受，也是一種養生。

## <<黃帝內經>>

### 內容概要

男子養精法&middot;女子養血法&middot;房中術性愛養生要點 逐月養胎法&middot;保胎 &胎教祕笈&middot;臨產六字箴言 臍帶剪法&middot;如何健康坐月子&middot;嬰幼兒護理及教養  
房事性福養生有「4不」？

父母該從幾歲開始生育最好？

想生健康聰明寶寶，行房有「6忌」？

生男生女也能隨心所欲嗎？

中醫有何妙方改善不孕不育？

懷孕前3個月為什麼要吃素？

自然產VS. 剖腹產該如何選擇？

「《黃帝內經》是智慧之書，而不是知識之書，是可以讓一個民族懷著隱祕的熱情，世世代代、反反覆覆去閱讀的書。

」 由中醫觀點出發，從房事談養生懷胎

分享懷孕奧祕、胎育智慧，成就生命傳承

用老祖宗的智慧，分享最適合東方人的生養祕訣

照顧準媽咪身心，易讀易懂、收效迅速的胎育

百科

為想要懷孕的準父母所寫的全方位養胎育兒指南

<<黃帝內經>>

作者簡介

曲黎敏 &middledot;北京中醫藥大學副教授 碩士研究生導師 &middledot;北京天人醫易中醫藥研究院院長 &middledot;《名家論壇》專家 &middledot;清華大學特邀顧問 曲黎敏老師有深厚的國學素養，精通文字學、傳統中醫學、西方人類學。

近年來，在大學主講課程：「中醫文化」、「周易與中醫學」、「道家思想研究」、「中國文化經典導讀」。

主要著作： 《黃帝內經養生智慧》 《黃帝內經2：從頭到腳說健康》 《黃帝內經3：  
曲黎敏談養生》 《漢字故事養生智慧》 《把健康徹底說清楚》 《從頭到腳健身法》  
《從頭到腳自我按摩法》

<<黃帝內經>>

書籍目錄

作者序：從胎育智慧感受生命智慧 引子：中國人從何而來？

誰是中國人的祖先？

生命從何而來&mdash;原始初民的感性解釋 同姓相育，其生不蕃 現代社會，婚育多變化 第一篇 - 孕婦胎養篇 第一章：懷孕新生機&mdash;把握最佳「孕」勢 第二章：養胎保胎&mdash;精心孕育小寶貝 第三章：胎教智慧&mdash;孩子的未來掌握在父母手中 第二篇 - 產婦調養篇 第一章：臨盆&mdash;歡喜迎接新生命 第二章：坐月子&mdash;產婦身心靈的全面調護 第三篇 - 嬰幼兒教養篇 第一章：嬰幼兒護理&mdash;全面打好孩子的根基 第二章：幼兒教育&mdash;好父母成就好孩子 結語

## &lt;&lt;黃帝內經&gt;&gt;

## 章节摘录

1 房事養生&mdash;解析老祖宗的「優生學」 育齡夫婦的教戰守則：增加精氣，減少損耗  
《黃帝內經》非常注重人體的陽氣問題，認為對人體陽氣損耗最大者，莫過於「房事」。  
現代西醫也認為，「生殖之精」是個體壽命差異的一個根本原因。

中國古代對於房事、授胎有很多睿智的見解，非常值得想懷孕生子的育齡夫婦借鏡。  
「房事養生」其實是生育文化的一部分，主旨是增加精氣、減少損耗，幫助育齡夫婦更順利地完成「懷孕」這件人生大事。

房事養生對如何進行有品質的懷孕，從理論到實踐，提供諸多知識要點，它絕非是民眾所誤解&mdash;男女間的淫蕩行為。  
用白話說，「房事養生」是一門科學，而且是一門幫助我們提高傳宗接代品質、孕育健康寶寶的生育科學。

古老文化的陽具崇拜 「生殖崇拜」是原始初民普遍的觀念意識。  
當以「家庭」為單位的宗法社會出現後，人們祈求人丁興旺的願望越來越強烈，生殖崇拜也就更為強烈。

於是性崇拜分為生殖器崇拜、生殖崇拜和性交崇拜三方面。

生殖器崇拜最初是女陰崇拜，當認識到男人在生殖中的作用後，又出現男根崇拜。

拿佛像來說，佛祖都是坐在蓮花寶座之上，這是為什麼呢？

佛，又稱「金剛」，代表的是陽；而蓮花座則是陰。

上面坐的是「真陽」，底下配的是「真陰」。

金剛配蓮花，就是乾配坤，陰陽和諧。

原始初民在情感上並沒有複雜的困擾，在群居生活中，生存擺在第一位，婚戀顯然無足輕重。  
私有制產生的一個明顯證明，就是把某個女人據為己有。

隨著人類精神的不斷進化，人類更走向某種極端：禁慾或縱慾。

男女兩性的關係，由最初的陰陽混沌如一，變為水火不容、相互利用的衝突雙方。

於是人類的精神生活，也展開痛苦的抉擇：不是禁慾，就是縱慾，或是結婚。

任何一種生活方式的選擇，都可能將人們引入更深的歧途。

儒釋道三家「性論」 釋家的禁慾主義 在釋家（佛家）看來，人生的一切都是幻境，絕不可靠，肉體也不過是一些渣滓，唯有內心的覺悟才是真諦。

女性一旦不再當作異己的力量存在，不再作為男性慾望的對象，她們便得到佛祖釋迦摩尼的尊重。

禁慾的動機通常有二：1人生痛苦，愛慾便是其中最苦；2自我禁慾，可以比世俗生活獲得更有智慧、更快樂、更有力量的生命。

自覺地放棄一種快樂，以加強另一種快樂，犧牲掉恩愛的感觸，以保持一顆清醒的心靈，以期最終達到一種與神性結合的快樂，從凡夫俗子的混亂心境，演變為自製的聖人。

道教的房中採陰補陽之術 中國的道教把男女之間的問題，變成一場關於戰鬥的比喻。

道教內丹房中術的主旨：就是通過性、消滅性、超越性。

如果說，「人的軀體結構就是人的命運」，逃避肉體就是逃避做人、就是逃避精神。

道教關於肉體的態度，始終是一個難以逾越的高度。

從老子《道德經》，就開始強調女性的力量，和陰柔的無堅不摧性。

從某種意義上來說，老子是個女性崇拜者，這種崇拜的心境，到日後的道教之中，有更深的變異。

而後演變成黃帝御女三千，白日升飛的神話，帝王般的糜爛生活，在「審夫陰陽」、「和平壽考」等養生理論的修飾下，變得更加有恃無恐。

男女性愛變成「性」和「自愛」，性不再與愛相關，不再與激情，甚至是本能相關，它成為一門純粹可操作的技術，飄忽在人性之外。

「過猶不及」，縱慾比禁慾給人類帶來更大的災難，正常的情感湮沒在血腥的男女采戰之中，宮廷由此變得瘋狂而更加荒誕。

但其中也有重要的啟示：人們不再將自己封閉在孤獨的精神境界中，而是開始充分挖掘肉體能量

## &lt;&lt;黃帝內經&gt;&gt;

的各種可能性，並希望通過肉體能量的釋放與吸收，找到通往長生的途徑。

這確實是對以往傳統禁錮思想，或情感氾濫的一種反動，是一場關於生命再造的精糙實踐。它使我們從以往對肉體的鄙視，或恐懼的態度中釋放出來，並試圖開啟對肉體的發揮。由於它完全摒棄情感的介入，使得男女之間的性愛缺乏人性。

這對於醫學上的意義，至今仍無從判定。

從社會意義上來說，它強調一種輕鬆、歡樂的人生觀，強調男女陰陽融合，而不是分離，承認婦女的重要性，認為健康、長壽需要兩性合作，不受禁慾主義和階級偏見的約束，這些都顯示道教與儒、釋兩家的不同之處。

儒家的婚姻頌 盧梭曾說：「生理方面的愛，是人人都具有和異性結合的慾望；精神方面的愛，則是把這種慾望確定起來，把它完全固定在唯一的目標上。

」正是這種人為的情感，使人類發明「婚姻」。

婚姻制度和它所帶來的情慾節制，使失去控制的自由歸順於職責，人類社會也開始有序。

因此，中國古代最著名的儒家經典開篇，都是對婚姻制度的讚美：《易》基乾坤、《詩》始《關雎》、《書》美釐降、《春秋》譏不親迎。

「夫婦之際，人道之大倫也，禮之用，唯婚姻為兢兢。

」（司馬遷《史記·外戚世家序》）陰陽之變，為萬物之統帥，匹夫匹婦之愛，是弘通之始。

「婚姻」使人們擺脫禁慾背後對異性的恐懼，和縱慾行為中對異性的剝削與利用。

一個男人、一個女人在神的面前結合，並表示生死與共，終身廝守。

這是人類最感人的發明，它通過忍耐、無所畏懼，以及愛情，將人提高到至善的境界。

婚姻帶給人們的困惑，並不比禁慾或縱慾少。

在一種相對穩定和舒適的環境中，兩性都開始失去一部分強悍性和氣力。

彼此更善於合作、容忍、屈從，但他們要共同承擔的東西更多。

他們要對整個家庭負責，對人類的繁衍負責，性愛被生命之外的東西所拘束，人們精疲力竭，漸漸地性愛的狂熱，消融在生命相濡以沫的悲傷與歡愉中。

就這樣，失去樂園的人們，在理性之光的照耀下，重新找到生命的峻厲和尊嚴。

性愛的理想狀態：精神與肉體合而為一 到底什麼是「性愛」的理想狀態？

這將取決於精神和肉體的共同判斷、共同抉擇。

任何單項的選擇都將意味失敗。

只有同時能促進身心健康，才能幫助人們在自然和社會兩種環境、兩種規律中游刃有餘。

一個健康的人，首先意味著對自己誠實，性愛尤其是一種真境，容不得半點虛假迷亂。

在這種真境中，誠實與靜心將使人們沉醉於生命的暗示：任何精神的歷程，只有匯合肉體的歷程才更完滿，而任何肉體的歷程，也只有昇華成靈性的歷程才更高貴。

這是一個新的契機，不再將性停留在肉體的層面。

當兩個身體的結合，成為兩個空冥靈性的結合時，愛與性便成為神創生的土壤（每個人都有神的種子）。

這是一種深刻的、從陰陽交合到陰陽突變的交融，哪怕只有一次，這種過程也意味著永恆。

性靈結合，人性得到昇華 無論禁慾、縱慾，還是遵守婚姻的法律，如果不能使我們擺脫肉體官能色慾的折磨，都將徒勞無功，是一種巨大能量的浪費，是人生苦惱的源頭，是無法痊癒的病態傷口。

只有當你充滿喜悅而又心性空靈時，才能體會那種真正的結合，性別的局限，已深深地臣服在那片純粹的光芒之中。

如此一來，你從生命的黑暗之中掙脫而出，結束生命中慾望的焦渴。

愛、靜心與神聖，使你變得強健有力，並完成自我的飛躍：從祭壇走向神壇；從乞討者變為給予者；從被創造者，一變而為創造者。

中醫談房事養生 慾不可絕 中醫說：「獨陽不生，孤陰不成。

」意指如果只有單純的陽氣，就全是氣化的狀態，無法成形，萬物無從生發；如果只有單純的陰氣，就是凝聚，雖然成形，但沒有氣在裡面運動，仍然是一個死物，不具有生命力。

## &lt;&lt;黃帝內經&gt;&gt;

陰陽唯有和合，才能生化萬物。

古語有云：「聖人不絕和合之道」。

聖人並不反對男女交合，也不贊成獨身。

聖人認為，男女交合是氣血的本性使然——男人「精盛則思室」，女人「血盛則懷胎」，男人如果「精」特別足，就會渴望男女之事；女人如果「血」特別足，也會有生育的慾望。

這就是中國文化的核心：陰陽和諧，陰陽匹配。

婚姻生活對養生來說意義重大。

造訪長壽村就會發現，人瑞的婚姻生活和夫妻感情，一般都較完美，和和美美地過日子，健健康康地享受生活。

反觀天天打架、嘔氣的夫婦，不僅生活寡歡，而且都無法長壽。

慾不可早 中醫認為：男子破陽太早，會傷精氣；女子破陰太早，會傷血脈。

意指男女間的性生活，不能開始得太早。

這點對現代社會，具有很大的警惕作用。

現在許多不孕症的發生，其實與男女過早開始性生活有關，男子傷精，女子傷血，如果年紀輕輕時多次人工流產，等到真正想生育時，就易有大麻煩。

「慾不可早」，這麼簡單的一句話，就揭露生育健壯後代的關鍵要點。

孔子最著名的養生觀念是「君子三戒」，即「少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得」。

意指君子有3件事要警覺：年輕時，血氣尚未穩定，要警覺貪戀女色；壯年時，血氣旺盛，要警覺爭強好鬥；老年時，血氣漸衰，應警覺貪得無厭。

「色」指的是男女色慾。

在少年時期，血氣尚未穩定，如起色慾，就會百病叢生，壽命短促，因此，少年時要「戒色」。

要「戒」色，就要靠自己的意志力。

不論男女，年輕時，一定要在情慾方面有所節制，把自己的精力，全部放在學習聖人的經典上，達到一種「昇華」。

現今社會處在開放的潮流中，家長往往面臨兩難的處境：一方面不知如何與孩子交流；另一方面，也沒有時間和孩子溝通。

加上孩子追求自由、獨立，性格叛逆，往往拒絕家長的指導和幫助。

曲教授建議：先從「說理」著手，說明如何做對個人好或不好，會產生何種後果，至於聽不聽，每個人腳下的路都是自己走出來的。

慾不可縱 如果放縱慾望，面臨的將不僅僅是不孕，還會減損個人壽限。

中醫認為「縱慾」首先會損傷肝精，肝精受損後，會出現眼花的病象，同時雙眼無神、無光；接著損傷肺精，肺氣大傷就會感覺全身沒力氣，這是因為肺主一身之氣；然後是導致腎精不足。

腎精不足，人就會精氣神很差，造成牙齒和頭髮脫落；最後如果縱慾無度，就會導致脾精耗散太過，人體表現為肌肉無力、身體消瘦。

中醫文化對「精」特別珍惜，有「夜失一滴精，日失一頭牛」的說法。

很多人看到這句話後，又走入另一個迷思——忍精不泄。

男子忍精不泄，也會對身體造成傷害，會導致瘀滯之病，例如，攝護腺疾患。

中國文化推崇中庸之道，是很有道理的。

慾不可強 房事不可勉強，如果兩個人有一方沒有意願，就不要強求。

強求會使人情緒不暢、心情鬱悶，結果導致身體出現問題。

因為房事不暢而導致的疾病很多，例如，腰痛、體瘦、驚悸等，繼續透支身體，臉色會越變越黑。

如果傷到腎精，還有可能造成耳聾（腎開竅於耳）。

現代人多貪圖房事快感，總想延長性愛時間，男性依靠壯陽藥物來重振雄風，這絕對是大錯特錯。

壯陽藥物的根本，在於重調元氣，我在《黃帝內經2從頭到腳說健康》一書中詳細解釋過人體的元氣。



<<黃帝內經>>

問題。

「元氣」是人得以存活的根本，重調元氣，人容易猝死。  
我們不要因貪圖一時的肉體歡愉，而丟失只擁有一次的生命。

&hellip;&hellip;

## <<黃帝內經>>

### 媒体关注与评论

「《黃帝內經》是一部關於天地宇宙、生命現象的偉大著作。  
它是中華傳統醫藥的聖經，是幾千年醫藥文化的源頭活水。  
」 - - 曲黎敏

## <<黃帝內經>>

### 編輯推薦

《黃帝內經：房事養生胎育祕密》特色：房事養生有「4不」：慾不可絕、慾不可早、慾不可縱、慾不可強，從理論到實踐，提供詳盡知識和觀念。

對證治療不孕不育：男女不孕不育日益提高，為完成傳承生命，男子養精法、女子養血法，找出原因，利用藥物及食療改善體質、對症施治，從改變心性到生活起居，調整身心至最佳狀態，為準備生育而努力。

詳析「逐月養胎法」：源自藥王孫思邈對懷胎10月的精闢總結，從懷孕開始，直至臨盆，說明每個月如何養胎保胎方法，照顧孕婦身心。

宣導胎教6法：從「慎起居、謹房事、薄滋味、悅音聲、說好事、好性情」做起，在胎兒人格、資優培養，播下完美的基因。

闡述難產7因：詳述「安逸、肥甘、房事、憂疑、怯懦血虛、穩婆不穩、用力過早」等造成難產的原因，使產婦擁有健康懷孕知識，避免不順的生產經驗。

嬰幼兒護理、教養：從餵養、穿衣、教育各方面解說，讓孩子遵循生命節奏，快樂學習、健康成長。

<<黃帝內經>>

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>