

曲黎敏精讲《黄帝内经》 一



[曲黎敏精讲《黄帝内经》 一_下载链接1_](#)

著者:曲黎敏

出版者:天津科学技术出版社

出版时间:2019-4

装帧:精装

isbn:9787557660437

编辑推荐：



《黄帝内经》解读专家曲黎敏全新力作！12年前曲黎敏在电视开讲《黄帝内经》，引爆国学养生热潮。如今微博粉丝量超百万，应广大粉丝要求首次逐字逐句以全新角度精讲《黄帝内经》，100%全新内容，真正做到讲透、好懂！

★一部远超《黄帝内经》文本范畴的奇书！从古籍

原文本身巧妙阐发，涵盖社会学、心理学、人类学、天文学等多种跨学科知识，不仅涵盖切实可行的养生秘籍，还有物候知识、人类年龄推算公式、儿童心理学等近千个知识点一网打尽！



首次透过人体解密人与世界的相处之道，一个人的洞察力、世界观、逻辑法、处事智慧都可来自《黄帝内经》！恋爱婚姻、成功法则、识人之术……每个年龄段读者都能从中找到属于自己的能量源泉。

★精美双色印刷，豪华软精装，诠释经典之美，收藏必备之书。

内容简介：

《黄帝内经》是中国传统医书四大经典之首。2006年曲黎敏的《黄帝内经·养生智慧》电视讲座创下养生栏目收视奇迹。积淀12年，曲黎敏首次逐字逐句，以全新视角解读这一国医典籍，深挖人体五脏、气血经脉中蕴藏的秘密，破解人与世界的相处之道。从具体养生方法到解析生命大道，进行多角度的跨学科阐述，涉及哲学、社会、心理等丰富知识，与现代生活紧密结合。深入浅出，用诗意、风趣的语言将深奥的古籍化繁为简，让每一位读者既能领略《黄帝内经》的智慧与玄妙，学习养生知识，又能寻找到破除自身迷惘的良方。

作者简介：

曲黎敏，北京师范大学文学学士，北京中医药大学医学硕士，原北京中医药大学副教授、硕士生导师。著有畅销书《从头到脚说健康》《黄帝内经·养生智慧》《从字到人》《中医与传统文化》《生命沉思录》《诗经：越古老，越美好》《情到深处是中庸》等。

多年来，她一直致力于中医文化的传播，主张中国文化之“道”只有落实到“人”的层面才有意义，主张从生命之道来解读文化和科学，认为只有当每个人都对自我的生命本能和心灵有着充分认知和反省的时候，才可能拥有对中华之道的觉悟和健康自在的人生。

目录：上篇 上古天真论

题解 002

关于医学经典，可以说，《黄帝内经》，不战而胜；《伤寒论》，百战百胜。

一 昔在黄帝，生而神灵 004

把生命之道弄明白了，有大欢喜、大去处，生命，自会绵绵不息的。

二 法于阴阳，和于术数 027

人生，既要符合天道，又得有具体方法；既要有天地阴阳的丰富多彩，又要有落地的平凡的生活。

三 何谓“朴” 062

记住16个字是非常重要的，你要想没病，就要守这个“道”。

四 女七 090

女性的收敛在前，生发在后，用来描写女人的一生，是一个有次第的慢慢绽放的过程。

五 男八 118

人的生命无非就是生发、生长、衰老、死亡这个节律。

六 天寿 142

实际上，中医养生就三个字：别过用。

七 真人、至人、圣人、贤人 150

我们很难改变世界，我们唯一能做的，是让自己每天进步一点，变得美好一点。

下篇 四气调神大论

题解 170

人和人之间的差异就差异在神性上，人性都有共通点，都有些自私、贪婪、执着，但神性却决定了你在多大程度上能化掉这些自私、贪婪和执着。

一 春三月 190

春三月，此谓发陈，发，就是唤醒，就是重启，为什么从春天讲起？因为春天是天地万物的重启模式。

二 夏三月 206

其实，所有节气最好的养生方法就是休息，所以夏至那一天真应该放假。

三 秋三月 221

春秋两季是人情感大爆发的时节，但是气不同，一个是往上升，一个是往下降。气机不同，升降不同。

四 冬三月 233

冬藏，就好比老年，在静谧中享受人生的精华。

五 天气，清净光明者也 244

《黄帝内经》是不用药的生命宝典，《伤寒论》是用药的生命宝典。

六 贼风数至 261

不管是草木，还是谷物，只要浊气不散，风雨不调，阴精不降，生命就谈不上美丽健康。

七 四气 274

什么叫好的爱情，好的爱情是让两个人共同成长，就是肝胆相照。

八 道者，圣人之行，愚者佩之 281

圣人明白“反者道之动”，从来都是倒着看问题，而我们普通人只知顺着看问题，所以我们今人爱讲“始终”和“生死”。而古人，是“向死而生”。

· · · · · (收起)

[曲黎敏精讲《黄帝内经》一_下载链接1](#)

标签

黄帝内经

中医

中国文学

曲黎敏

好书，值得一读

文学

想读，一定很精彩！

传统文化

评论

视角上有所启发。对人生的观点过分偏狭，谈论破腹产小孩没有顺产小孩意志力强，认为成功要靠意志力。走太远。传统文化的任何东西，跟“成功”二字没有关系。任何一个传统文化作者，先想想自己能不能把世俗的成功骄傲定义放下，可能才算合格。

2019年6月12日读毕，这本书给我印象最深刻的是：（1）说文解字和健康关联，有一些很有启发，也激发了我对汉字根源意义的兴趣。（2）人体、社会之间的类比，比如人体五脏的运行，大脑自以为可以控制，其实控制不了。这就和政府和市场之间的关系有点相似。（3）对于写作有启发，第一句话最难写，是文章之开头，是无中来生有。（4）经典著作不能光读，还要通过翻译来深入理解，尤其通过讲经典来领悟其中的微言大义。（5）中医更强调联系，治根本，治未病，西医重表象，解决问题的同时也在创造新的问题。（6）中医和迷信会发生关联，西医更强调科学，两者能不能互补，还没有答案。

第一句就感觉解读过度。

修为，不是吃斋、打坐、念经，而是明晰自己是谁，并明了自己的来处和去处。

做一件事之前，考量自己是否贪心。贪心会让人遭受磨难。

可惜不像以前的书籍配插图辅助理解。

曲老师是个高人，这本书让我受益很多。人到中年才意识到修行的意义。《黄帝内经》并非单纯的医术，而是汇集了传统文化精髓的一本经书，学不学医都应该读，参一参生命的意义与得失。

某些部分有作者主观的投射，虽然是传统文化，但仍然摆脱不了一家之言，可以作为视角拓展。

大爱曲黎敏啊~这个女人充满神性和灵性

作者文笔很好，但是大多是以现代人的思维解读的黄帝内经，并不是以阴阳五行的思维解读。好多看法还都是错的，误人子弟。

澄净涵养。恬淡虚无、真气从之、精神内守。婉然从物，谭而不治。
昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。
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。
“盖有太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳和平之人。其态不同，其筋骨气血各不等。”
“往古人内无眷慕之累，外无伸宦之形，此恬淡之世，邪不能深入也。当今之世忧患缘其内，苦形伤其外，又失四时之从，逆寒暑之宜，贼风数至，虚邪朝夕，内至五藏骨髓，外伤空窍肌肤，故祝由不能已也。”
从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？

很有深度的讲解，我对心藏神肺藏魄肝藏魂脾藏意肾藏精主志有了更深的理解。若不修道学医甚难啊！

春三月，此謂發陳，天地菊生，萬物以榮

中医是对易经最好的传承

过度发挥，胡言乱语。观点虚空，狗屁不通！

还是要读经典

另一种视角。

“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”《黄帝内经》蕴含着古人将阴阳五行等哲学思想和医理结合的智慧。好好吃饭，好好睡觉，保持心情平静舒畅，遵从春生夏长秋收冬藏的自然之道，方为养生的根本。虽然作者文中有些观点主观性太强，但瑕不掩瑜，书还是值得一读的。

一部流传千年的医学典籍，却是穿越身体秘境的人智学，涉及天文、地理、生命、哲学、社会、心理等海量知识，透过人体解密世间万物，找到人与世界的相处之道！

很妙的中医理论。

[曲黎敏精讲《黄帝内经》一_下载链接1_](#)

书评

作为汉代产生的一部医学著作，《黄帝内经》的名气不可谓之不响。那么，这究竟是怎样的一部奇书——冠之以“黄帝”之名，它的内容、它的效应，真的也如历史上那位“黄帝”一样名副其实吗？原来与《黄帝内经》的“距离”，只闻其名而未见其真容，所以并不熟悉，所以也不能说出个...

天下只有养生之道，没有长生之药。这句话很好理解，我也一直坚信着这个准则，也许是受家人的影响，我戏剧化的看起了养生的书，若是将那些健康菜谱、运动法则归为养

生类作品的话，《黄帝内经》这本书，我不想将它那么肤浅的与这些书籍混为一谈，它更像是一部生命的百科全书。 帝...

曲黎敏这本书，给我最大的震撼是《黄帝内经》所蕴含的人生智慧。这种智慧不仅仅对我的生活，对我的工作和人生都有启发。（1）明讲课
我在业余时间，讲授执业药师《药事管理与法规》考试课程。我在以下几个方面有共鸣：其一，这本书举例子的方法，例子多，但是一直围绕着核心在...

作为现代医学的学生，一直想了解自己国家的传统医学，一直想从中医基础入手，可是基础太差，而且涉猎方向截然不同，两种医学的哲学基础与人体学基础完全不同，原本无从下手这个念头也就黯晦消沉，近几年被高人指点，学习中医需从中医四大经典入手，即《黄帝内经》、《难经》、...

前段时间开始学习中医，读了一些书，听了一些名家访谈，看了一些公众号里的文章，对中医模棱两可中有了一些认知，越学越喜欢。但总感觉需要找到一些点去突破，需要明白人帮自己答疑解惑，希望能够更加融会贯通一些，就像武侠小说中的任督二脉，或许打通了就是一个质的飞跃。 ...

中华文化博大精深，《黄帝内经》更是极其优秀的传统文化瑰宝。它是我国现存医书中最早的典籍之一，成书于战国至秦汉时期，是我国劳动人民长期与疾病做斗争的经验总结。它的问世，开创了中医学独特的理论体系，标志着祖国医学由单纯积累经验的阶段发展到了系统的理论总结阶段。 ...

《黄帝内经》这本书自己从很小的时候就知道，但是却从未涉略过，一是太深奥，怕自己读不懂，二是我认为都是一些医学知识，会很枯燥，觉得自己不爱读，但是当看到曲黎敏精讲的《黄帝内经》，我毫不犹豫酒选择了这本书，在这本书，你能看到医院，你能看到哲学，还有生命等一些知...

之前看过曲黎敏的黄帝内经的视频，也看过爸爸摘抄其偏方，觉得受益匪浅。我们习惯于仰望佛祖的脸，观其神态，我们内心会生出大感动，了悟神明的慈悲与宁静。到我们若观其足印，看到五趾整齐，我们会觉察出什么呢？——无分别心！诸菩萨的宁静与慈悲是立足在无分别心啊！而唯有...

[曲黎敏精讲《黄帝内经》一_下载链接1_](#)