

# 曲黎敏： 传统文化里蕴含着 美好的养生之道

□陈爱红 文/摄

## 开卷

责编 乐建中  
2017年10月16日 星期一  
美编 雷林燕  
照排 章译文

2017年度诺贝尔生理学与医学奖得主发现了什么？生物节律的分子机制。这个通俗地说就是人体生物钟。其实，我们的老祖宗早就有了“日出而作日落而息”的认识。病从怨来，养生真不是吃什么喝什么那么简单，养生是要养性情和情怀，《诗经》是诗教文化最生活化的体现，它蕴含着美好的养生之道。在互联网文化高度发达的当下，“知识就是力量”的说法应改为“觉悟和辨识力才是力量”……10月7日下午，曲黎敏做客天一讲堂，给大家带来了名为《中医——诗意的生活》的中医传统文化讲座，现场座无虚席，还有粉丝特意从上海、杭州等地赶听讲座。为了满足需要，宁波市图书馆不得不在现场增加临时座位。曲黎敏的讲座深入浅出，诙谐幽默，听众不时报以会心一笑和热烈的掌声。



曲黎敏，中医文化专家。1987年毕业于北京师范大学中文系，后在北京中医药大学攻读研究生，现为北京中医药大学医学副教授、硕士生导师，北京天人医易中医药研究院院长。著有《黄帝内经：养生智慧》《中医与传统文化》《易学气功养生》和《诗经：越古老越美好》等。

## 养生其实就是养性情和情怀

曲黎敏说，很多人一谈到养生就想到了吃什么喝什么，这其实是一种误区。养生其实就是养性情和情怀。人为什么会生病？从中医的角度来看，病是体内气不通畅，病从怨气来，而心情舒畅就不会产生怨气。而《诗经》正是陶冶人的情操的文字。十年前，她在山东电视台讲《黄帝内经》，是告诉人们如何活得好；去年开始她讲《诗经》，是告诉人们如何活得好，中医是诗教的生活化。诗教本指《诗经》怨而不怒、温柔敦厚的教育作用，泛指诗歌的教育宗旨和风格。礼教针对的是人行为的教化，诗教针对的是人心的教化。中国自古就有诗教，诗教是一种美育，源于天性，让我们感知生活的美好，唤醒内心的美感。诗教不是背诗，而是要培养诗意的心、诗意的眼——有用的知识，是让你活着；“无用”的诗，是让你活得好。曲黎敏认为，针对中华民族这个独特的族群及这个族群人性的复杂性，圣人开出的药方不是宗教，不是哲学，不是政治，而是——诗教。

《诗经》里蕴含了哪些美好的养生之道？曲黎敏说，《诗经》里人的精神生活是丰富的，譬如，诗经里的女子是率真的，“无邪”就是真性情。修了性情后，还要修“情怀”，人应该追求诗意的生活，诗意的生活让人具有发现美欣赏美的情怀。凡使人的心为之变软、变温柔，引发了人无限爱怜的事物，都是美的。《诗经》里的文字洋溢着蓬勃清新的气息，它把人带进了一种生机勃勃、充满希望的生活。人们应该先找回身体的健康，然后找回情绪的健康、精神的健康，再找回心灵的健康。中医理论讲究“天人合一”，说的就是生命要跟着天地走、气血要随着节气动，这些理论在生活中积淀下来，就成民俗民风。在《诗经》里，人们能够感受到这些民俗民风。

## 网络时代觉悟和辨识力才是力量

有人认为部分中医理论有神秘性而缺少实证性，而网络上充斥着碎片化的相互矛盾的中医养生文章也让很多人无所适从，人们对中医的困惑由此产生。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，曲黎敏说，在研究中医时，她曾经把《黄帝内经》和《伤寒杂病论》里的药方都尝试过，这样做让她能够不人云亦云并对中医有了自己独特的领悟。

曲黎敏说，在网络时代，“知识就是力量”这句话应该改为“觉悟和辨识力才是力量”。在过去的十年里，很多老百姓把钱投到了房地产中，在未来的十年里，很多老百姓将会把钱投到个人健康上。如何提高自己在健康方面的觉悟和辨识力呢？曲黎敏认为，要读经典。在这一点上，图书馆的重要性就凸显出来了，辨识力从经典中来。中国古代对图书的分类对发现经典很有帮助。四库全书以经史子集来分类，人们要读的经典就是四库全书中的经。她认为《黄帝内经》和《伤寒杂病论》是中医的经典，她人生最大的收获就是有能力读懂了这些经典古书、具有了健康方面的觉悟与辨识力。今年诺贝尔生理学与医学奖专门谈的是人体生物钟的问题。在经典古书中，老祖宗早就说了生物钟与人身体的经脉有关。

读懂经典医书的人能够提高辨识力进行“自救”，但不是每个人都能够读懂《黄帝内经》和《伤寒杂病论》这样的经典古书，那么读不懂的人该如何正确把握自己的健康呢？曲黎敏说，人得什么病和人的性情有关系，得肺病的人在骨子里是喜欢追求完美，得肝病的人多是脾气火爆的人。读不懂中医经典也没关系，那就“修自在”。想要健康的人，在饮食上，所有的食物都可以吃，只要不过量就行了；在心态上，要安于其位安于其时，不要没病把自己折腾出病来。

## 暴走和马拉松不符合中医养生观

曲黎敏还特别提醒听众，肺是人体最“娇嫩”的器官，不论是在环境好的北欧还是环境污染严重的地区，肺癌都是高发病，肺癌和吸烟、吸二手烟没有直接关系，反而是和个人的心情有很大关系。曲黎敏认为“得肺癌是环境不好造成的”是人们认识的误区。

现场有听众询问：“现在越来越多的人开始跑马拉松，请问这种锻炼方式到底对身体健康好不好？”曲黎敏听了后马上说，根据中医理论，人的直立行走对身体是有伤害的，譬如爬行的动物不会患心脑血管病。此外，现在很多老年人的膝盖不好和过度行走不无关系。暴走和马拉松的锻炼方式不符合中医的养生观，对大多数人而言并不好，她认为中国传统的锻炼方式如五禽戏、健身气功等是较好的锻炼方式。

在讲了诸个人对中医传统文化的理解与感悟后，曲黎敏还针对有些儿童发烧、积食等身体不适症状介绍了一些简单的消除方法。她说，姜是食物也是药，它很有用，如果小孩子受了风寒只发汗不出汗，可以用一小块生姜和三根山东大葱的葱白煮水给孩子喝；如果孩子胃难受，恶心想呕吐，可以到药店买15克干姜（经过熏、泡处理过的母姜），煮干姜葱白水给孩子喝就可以了。

天一讲堂  
宁波市图书馆

## 推荐图书



《诗经：越古老，越美好》  
凤凰文艺出版社  
曲黎敏/著

理由：诗是让身心安宁的大药。与其问药，不如读诗。心情美了，病自然去。不学诗无以言，不学礼无以立。学诗，才会好好说话，学礼，才能安身立命。学诗，可以愉悦生命；学礼，可以强壮生命，非礼勿听，勿礼勿言，知道什么是好，知跟随，知道什么不好，知躲避，身心就不会受伤。



《黄帝内经》  
中华书局出版  
姚春鹏/译注

理由：《黄帝内经》分《灵枢》、《素问》两部分，是中国最早的医学典籍之一。《素问》重点论述了脏腑、经络、病因、病机、病证、诊法、治疗原则以及针灸等内容。《灵枢》除了论述脏腑功能、病因、病机之外，还重点阐述了经络腧穴、针具、刺法及治疗原则等。中华书局的这个版本注释准确简明，译文明白晓畅。

投稿 E-mail: ljz@cnnb.com.cn