

《黄帝内经养生智慧》曲黎敏著，鹭江出版社，2008年3月

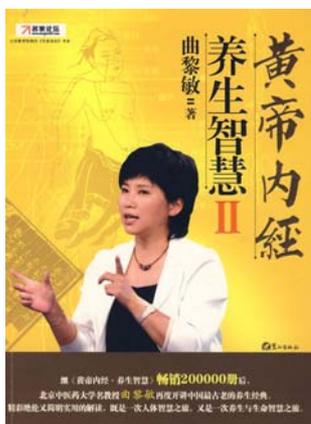


《黄帝内经》是中国最著名的中医典籍。曲黎敏教授在本书中对它进行了举重若轻、深入浅出、生动活泼的解读。

《黄帝内经》的基本思想属于道家。它并不抽象地追求精神超越，而是认为人的精神活动都必然地有“物质基础”，只有“物质基础”和谐了，才能达到高层次的精神境界。这一“物质基础”并非西方的物质概念，而是指的“元气”及其衍生物。根据天人合一原则，元气按照自然界春夏秋冬四时运行的规律衍生出肝心肺肾脾等五脏六腑，并按每日十二时辰规律衍生出十二经络。经络脏腑是元气运行的轨迹和中间状态，是动态而非静态。所以中医强调整体和谐的生活状态而不局限于局部的病变，它通过元气运行过程中前后的关联去分析和解决问题而不是头痛医头脚痛医脚，最终强调的是由医入道，生活方式要合于道，自然就能够防患于未然，治未病而不治已病。

根据上述基本原理，本书具体介绍了很多切实好用的养生智慧，如：十二时辰养生法、四季养生法、正确的饮食习惯、如何对待七情六欲、如何对治亚健康等等。

《黄帝内经养生智慧II》曲黎敏著，鹭江出版社，2008年7月



在第一部的基础上，详细阐释了人体五脏六腑的功能、病变及相关中医对治，讲授了中医望闻问切常识等，让读者在轻松阅读中真正学习到中医与养生的智慧，潜移默化地引导读者体悟生命、认识自我、认识自然，培养读者对人体智慧和生命智慧的认知。

《养生十二说》，曲黎敏著，中国对外翻译出版公司，2008年3月

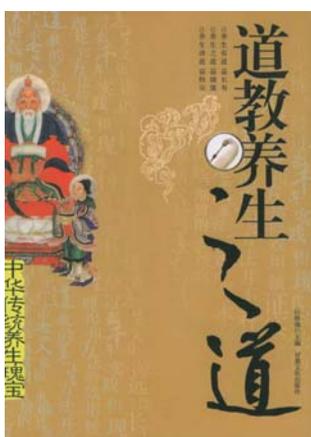


本书以中医圣典之最《黄帝内经》的理论为基础，结合儒释道等中国传统文化，突出了人体这一自组织生理和心理系统在元气统摄下与时空相应的和谐运转过程，阐明违背这一运转过程是造成疾病的主要原因。所以中医的根本还是在于顺应身体的自然运转过程，按照正确的生活方式生活。“医道即生存之道”，中医不仅仅是救人之术，更是解决人类生命困境之道。

在具体介绍人体运转过程时，本书从日常生活中司空见惯但往往不明就里的种种现象和细节入手，详细解说男人女人的生命节律；一年二十四节气、一天十二时辰的自然与人体规律及养生要诀；如何对待自古以来就困扰着人们的人生四惑酒色财气；“三高症”、情志病、忧郁症、亚健康等当下常见病症的中医对治法等等。

本书的一大特点，是将医理医道和具体的养生智慧和方法结合起来，将理论性好趣味性结合起来，以人性关怀为指归，令人回味无穷。

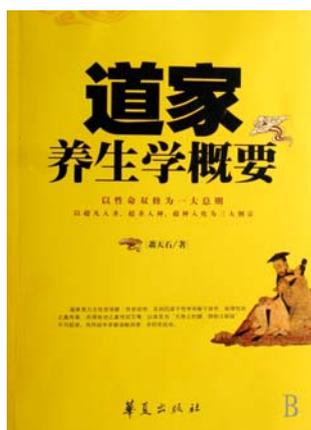
《道教养生之道》，任修瑾主编，甘肃文化出版社，2006年1月



中国道教养生文化源远流长，有关文献汗牛充栋，其核心在于内丹术的修习。本书根据经典介绍了内丹术的原理和方法，主要包括筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚合道几个过程。其编写特点在于，从入门功夫讲起，细致地、系统地介绍了张三丰一系的内丹术修炼方法。针对女性则介绍了《孙不二女功内丹法》。

为引导修习者逐步深入，达到比较高级的境界，本书也编入了《万神圭旨》，详细论述了内丹原理和一些细节手法，也对内丹术的一些名称术语进行了解释，颇有“泄露天机”的意味。对于想要真正入内丹术之门的修行者，本书是难得的好书。

《道家养生学概要》，萧天石著，华夏出版社，2007年4月



如果说南怀瑾是近代佛教最著名的居士，那么本书作者萧天石就是近代道教最著名的居士。本书是萧天石的代表作之一。书中反复强调了性命双修这一道教修行的大总则，并且开千古以来前人未开之口，传千古以来前人不传之诀。

性命双修是总则，道家特色在于修命。道家的修命，其实就是以气为核心的精气神之间的一个和谐化过程。和谐的基础是清心寡欲。寡欲目的在于维持旺盛的“精”力，清心则使“神”思明利，清心寡欲使得神完精足，是气的修行的一个必要的前提。正式修行是以“气”为核心进行激发和调节。通过激发可以从“精”中提取“气”，通过调节可以将“气”和“神”凝聚成某种微细身，也就是人的第二个身体，就初步完成了修炼成仙的过程。临终时若修行得力，有可能将精完全转化为气、将肉身完全转化成微细身，称为肉身飞升。修行过程中，若要“气”和“神”获得真正的和谐，达到至高的境界，必须要修性，也就是要有类似于禅宗的明心见性。所以整体来说，性命双修是道家的修行总则。

萧天石在本书中广泛地一一列举了丹道各派的修真要旨，让读者对道家丹道派的全貌能有一个大致的了解，既能够帮助读者找到丹道各派的交集既丹道的核心，也能够帮助读者了解修行中具体的五花八门的手法，对于丹道的名词术语有一个真正的了解。

知易行难，其实若把理论和实践结合起来，很多丹道名词术语和诀窍自然不难理解。当今浮躁的社会风气不会永远持续下去，若能偷得浮生半日闲，用来修身养性，也许恰好走在了时代前沿呢。

《张其成讲读〈黄帝内经〉养生大道》，张其成著，广西科学技术出版社，2008年7月



介绍《黄帝内经》的书很多，本书的特点，是将《黄帝内经》和传统的儒释道结合得比较紧密，特别是和道家内丹术的修行结合起来讲述了养生的原则和方法。

本书从黄帝本人开始，以广泛的视角系统地介绍了《黄帝内经》。从功能解剖角度，介绍了脏腑经络养生；从时间角度，介绍了顺时阶段养生；从形神角度，对体质和情志进行了分类并介绍了针对性的养生方法。通过广视角的观察，作者归纳出养生保健的三大原则：治未病、辩证求本和整体调和。

本书对于获得健康、快乐和完美的人生有很大的助益。