

mimizorro / July 16, 2009 05:52AM

[Re: 曲黎敏：黃帝內經養生之道--精華版：TVBS于美人國民大會（影音）](#)

今天在大太阳下背风狂骑脚踏车一下午，这样也算是补到钙？？？可我的体温还是一直都很低，这“正常”吗？

---

gustav / July 15, 2009 09:18AM

[Re: 北京中醫藥大學曲黎敏教授：黃帝內經養生之道（影音）--TVBS于美人國民大會 精華版](#)

重點整理：

過憂傷肺  
過怒傷肝  
過喜傷心  
過恐傷腎

春三月，此為發陳。天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步于庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也；逆之則傷肝，夏為實寒變，奉長者少。

夏三月，此為蕃秀。天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭于日，使志勿怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也；逆之則傷心，秋為痠瘡，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也；逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。

冬三月，此為閉藏。水冰地坼，勿擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣極奪。此冬氣之應，養藏之道也；逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。

Edited 2 time(s). Last edit at 07/17/2009 04:10PM by gustav.

---

gustav / July 15, 2009 08:49AM

[Re: 曲黎敏：黃帝內經養生之道--精華版：TVBS于美人國民大會（影音）](#)

國民大會：黃帝內經保健秘方(1/6) 20090714

國民大會：黃帝內經保健秘方(2/6) 20090714

國民大會：黃帝內經保健秘方(3/6) 20090714

國民大會：黃帝內經保健秘方(4/6) 20090714

國民大會：黃帝內經保健秘方(5/6) 20090714

國民大會：黃帝內經保健秘方(6/6) 20090714

Edited 1 time(s). Last edit at 07/15/2009 09:22AM by gustav.

---

gustav / July 15, 2009 08:44AM

[北京中醫藥大學曲黎敏教授：黃帝內經養生之道（影音）](#)

《黃帝內經》是一部關於天地宇宙、天命本質、生命現象的偉大著作。它是中華傳統醫藥的聖經，是幾千年醫藥養生修煉的源頭活水。

《黃帝內經》是醫學，更是醫道，它的真正作用不是機械性地對疾病進行“治療”，而是更像一位老師，引導我們順應自然的力量。學習《黃帝內經》就是學習如何依准我們的生命本性去做人的生活，是在培補我們的智慧元氣，幫助我們完成對自我生命本體的認知過程；所以，這是一種根本性的學習。

曲教授一系列的講談，把中國古代合理的養生方法用直白通俗生動的語言表述出來，告訴人們如何在日常生活中改掉導致我們身體衰弱的壞習慣，如何建立起良好的、符合我們生命本性的生活習性，幫助我們發揚國粹，建立和諧社會和人生。

《黃帝內經》·養生智慧 內容提要：

- 1、為什麼要學習《黃帝內經》
- 2、中醫與日常生活
- 3、十二時辰的養生（子~卯）
- 4、十二時辰養生（辰~申）
- 5、十二時辰養生（酉~亥）
- 6、十二時辰養生（亥時）
- 7、《黃帝內經》第一篇到底講什麼（上）
- 8、《黃帝內經》第一篇到底講什麼（下）
- 9、陰陽的本性
- 10、四季養生、四氣調神大論
- 11、食物的意義
- 12、食物的偏性
- 13、四季養生（上）
- 14、四季養生（下）
- 15、不治已病治未病
- 16、情志病
- 17、中醫如何應對治亞健康
- 18、中醫的要點

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道01

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道02

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道03

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道04

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道05

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道06

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道07

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道08

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道09

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道10

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道11

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道12

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道13

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道14

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道15

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道16

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道17

曲黎敏教授：黃帝內經養生之道18

Edited 1 time(s). Last edit at 07/15/2009 09:03AM by gustav.

---