

图书基本信息

书名：<<黄帝内经家用说明书(上古天真论)/国医健康绝学系列>>

13位ISBN编号：9787214048257

10位ISBN编号：7214048256

出版时间：2009-8

出版时间：江苏人民出版社

作者：徐文兵

页数：243

字数：202000

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>

## 内容概要

《黄帝内经家用说明书》是一本用字如用药的养生智慧书。

它用通俗、幽默感十足的语言全面的诠释了《黄帝内经》“上古天真论”的养生智慧，让《黄帝内经》这本晦涩难懂、深奥复杂的中医奇书变得通俗而趣味性十足。

在这本书中，作者要告诉大家的是健康长寿的活法。

本书为您献上：一、来自中医奇书《黄帝内经》的最核心的养生智慧：修复人的天真本性，您一生就能风调雨顺。

二、四种能改变您运程的全新方法：“数字调和阴阳法”“和于术数法”“跟随天地法”“取名转运法”。

三、比吃任何灵药都灵的三种补肾方法：“咬牙切齿”“撮谷道”“守精”。

四、女子以“7”为坎，男性以“8”为数的趋吉避凶法，以及男女每个年龄段的生理特点和保养术。

五、五种千金难买的清心良方：“恬不知耻”法、“虚心”法、“心安”法、“含胸拔背”法、“乐俗”法。

六、向真、至、圣、贤等人讨要健康长寿的奥秘和15大玄机。

这本书没有告诉我们怎么去经络养生，也没有介绍什么养生药方，但是，它教会了我们怎么去遵守天地的法则，怎样去养成符合养生要求的生活规律，怎样去内观我们的五脏六腑、观看我们的气血运行和经脉畅通状况来调整我们的气血、经络以及脏腑，从而达到健康长寿的目的。

事实上，它告诉我们的是一种认识生命的方法和健康长寿的活法。

《黄帝内经家用说明书》，男女老少都适用。

拥有了它，你的生命便多了一个福佑你的“菩萨”。

## 作者简介

徐文兵

1966年生于山西大同，自幼随母亲学习中医。

并拜裴永清教授、苏有余先生、周稔丰教授、马世琦先生等为师，对中药、经络、腧穴的形、气、性、用，以及组方配伍等非常熟悉。

1997年赴美讲学。

1998年回国后辞去公职，创办北京厚朴中医药研究所，从事传统中医理论的

## 书籍目录

序言一 天真的人不累 序言二 看了《黄帝内经》都想流眼泪 第一章 从前,有一个叫黄帝的人 谁生下来就有与天、地、鬼沟通的本领——“昔在黄帝,生而神灵” 20岁之前人要学的本事——“弱而能言” 天生聪明也需拜师学艺——“幼而徇齐” “虚其心,实其腹”,你就没毛病——“长而敦敏” 越“天真”,越成功——“成而登天” 第二章 为什么现在的人活得不好 为什么现在人50岁不到,动作就开始迟缓了 道错了,再怎么养生都是白养 不与天斗地斗,你就能交好运 “和于术数”,你就知道何时转运 选择吉祥数字,保证身体健康 伺候好元神,你就能活得愉悦长久 很多人活了一辈子都不知道怎么吃饭、喝水——“食饮有节” 不渴不喝 不遵守养生“纪律”,你就会走背运——起居有常 现在的人需要的不多,但是想要的却很多——绝“不妄作劳” 第三章 哪些生活习惯正在夺你的命 跟自己适合的东西最好 永远不要透支快乐 打坐是最好的节“能”方式——如何“务快其心,不“逆于生乐” 第四章 大自然中有哪些东西在跟你过不去 不管虚的实的,凡是伤人的都要回避 躲避虚邪贼风的技巧 “恬不知耻”是一种心理疗伤的方式——“恬不知耻,真气从之” 人活一辈子追求的是“心无挂碍” 虚心方可纳物,恬淡才能从容 “真气”是不可再生的资源,要懂得珍惜 补、益相结合,才能守住“精”——“精神内守,病安从来” 失什么也别失神 第五章 生有喜,活有乐 把每一秒过好,你这一辈子就会过得很好——“志闲而少欲” 治疗当代人 心灵疾病的良方——“心安而不惧” 要活就得“动”,但要“动”得适度——“形劳而不倦” 健康健康,一是要有力气,二是要通畅——“气以从顺” 最简单有效的快乐秘诀——“各从其欲” 欲是本能的需要,愿是精神上的追求——愿人人“皆得所愿” 这才叫理想的人生——“美其食、任其服、乐其俗” 活得痛快,不要短命——“嗜欲而不能劳其目” 在什么样的诱惑面前要站稳脚跟——“淫邪不能惑其心” 离不开物质,不代表你要拴死在物质上——“愚智贤不肖,不惧于物,故合于道” 不生病的大智慧——“所以能年皆度百岁,而动作不衰者,以其德全不危也” 第六章 “七”是女人一生的坎 天生我材必有用吗——“人年老而无子者,材力尽邪?将天数然也” 从黄丫头变黑发姑娘——“女子七岁,肾气盛,齿更发长” 女孩14岁时必须懂的事——“二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下” 现在的女孩子为什么早熟 21岁前会养生,从小到老都迷人——“三七肾气平均,故真牙生而长极” 28岁是女性最成熟丰韵、最美的年龄——“四七筋骨坚,发长极,身体盛壮” 今天35,明天18——把肠胃伺候好了,你就永远不会衰老 照顾好六腑,到70岁你也能面若桃花——“六七三阳脉衰于上,面皆焦,发始白” 成年人应该少喝牛奶 任脉和冲脉伤了,你就怀不上孩子——“七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子” 为什么现在很多早衰 男人和女人最应该干什么 第七章 “八”是男人这辈子的数 补肾应该从八岁开始——“丈夫八岁肾气实,发长齿更” 男人是如何炼成的——“二八肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子” 24岁前,男性要长个就要补肾气——“三八肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极” 比吃任何药都灵的三种补肾方法 30以前人找病,30以后病找人——“四八筋骨隆盛,肌肉满壮” 40岁的男人绝不应该“肾气衰,发堕齿槁” 为什么阳气到不了脸上——“六八阳气衰竭于上,面焦,发鬓颁白” 男人56岁后怎么办——“七八肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极” 节约用“水”,你的性功能才不会衰竭——为什么“八八则齿发皆去” 第八章 老有所乐的真谛 性能力强,寿命也长——“有其年已老而有子者何也?此其天寿过度” 人的身体,是“用进废退”——“气脉常通,而肾气有馀也” 得道的人能推迟衰老——“夫道者,能却老而全形,身年虽寿,能生子也” 第九章 做真人、至人有什么好处 做真人有什么好处——“提挈天地” 做阴阳的奴隶还是做阴阳的主人 要想精力十足,就到空气最好的地方去呼吸 用神就像用钢,好钢要用在刀刃上——“独立守神” 该放松就放松,该紧张就紧张——“肌肉若一” 做至人有什么好处——“淳德全道,和于阴阳” 教你存精增值的方法——“调于四时,去世离俗,积精全神” 为什么说“母子连心”——“游行天地之间,视听八达之外,此盖益其寿命而强者也,亦归于真人” 第十章 做圣人、贤人有什么好处 我们能做半个圣人就很不错了——“处天地之和” 绝不要在任何犯冲的地方待着——“从八风之理” 圣人绝不清高——“适嗜欲于世俗之间” 人无所求时,就不会产生恚嗔之心——“无恚嗔之心,行不欲离于世” 身体要大俗,灵魂要大雅——“被服章,举不欲观于俗” 大多数的人都是死于内心的忧患——“外不劳形于事,

内无思想之患” 圣人也是人啊——“以恬愉为务” 现在人什么都不缺，就缺“自得”——“以自得为功” 圣人特别爱惜自己的身体——“形体不敝，精神不散，亦可以百数” 做贤人有什么好处——“法则天地，象似日月” 天象的变化和人间的变化是相对应的——“辨列星辰” 贤人没法把握阴阳——“逆从阴阳，分别四时” 最差我们也应该做个贤人——“将从上古和同于道，亦可使益寿而有极时” 后记 真传一句话

## 章节摘录

1序很多人虽然读了几十年书，但是，看过《黄帝内经家用说明书》后，才会发现，原来自己对中华文化的了解真的是太少了，即便是对自己每天都在反复使用的中国文字也是知之甚微。

由中医学堂堂主徐文兵老师和凤凰卫视前著名主持人梁冬联袂打造的《黄帝内经家用说明书》是一本在编辑推荐内容简介作者简介目录2为什么现在的人活得不好乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？

人将失之耶？

岐伯对曰：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，度第二章为什么现在的人活得不好道错了，再怎么养生都是白养不与天斗地斗，你就能交好运“和于术数”，你就知道何时转运（1）“和于术数”，你就知道何时转运（2）“和于术数”，你就知道何时转运（3）选择吉祥数字，保证身体健康伺候好元神，你就能活得愉悦长久

（1）伺候好元神，你就能活得愉悦长久（2）“饮食有节”（1）“饮食有节”（2）“饮食有节”（3）“饮食有节”（4）“起居有常”（1）“起居有常”（2）绝“不妄作劳”3哪些生活习惯正在夺你的命 黄帝在表扬完以前的人之后，他就开始批评现在的人了，他说“今时之人不然也”，现在的人不是这样的。

而是“以酒为浆”。

这句话怎么理解呢？

浆在古代指的是水。

所以，这句话的意思就是说喝酒跟喝水一样。

你看我们现在的人喝啤酒、喝白酒，真跟喝水一样，就那么灌，跟自己适合的东西最好永远不要透支快乐如何“务快其心”，不“逆于生乐”4大自然中有哪些东西在跟你过不去虚邪贼风其实是两个含义。

虚的反义词是实。

先看一下“实”。

我们平常说眼见为实，因此，凡是肉眼能看到的都叫实。

而虚就是你看不到、摸不着，但又实实在在存在的东西。

邪是相对人的正气而言的。

人活着，他的身上就不管虚的实的，凡是伤人的都要回避（1）不管虚的实的，凡是伤人的都要回避

（2）躲避虚邪贼风的技巧“恬淡虚无，真气从之”人活一辈子追求的应该是“心无挂碍”虚心方可

纳物，恬淡才能从容“真气”是不可再生的资源，一定要珍惜（1）“真气”是不可再生的资源，一

定要珍惜（2）“精神内守，病安从来”（1）“精神内守，病安从来”（2）“精神内守，病安从来”

（3）“精神内守，病安从来”（4）5生有喜，活有乐是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，

气从以顺，各从其欲，皆得所愿。

故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。

是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心。

愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。

所以能年皆度百岁“志闲而少欲”（1）“志闲而少欲”（2）“心安而不惧”（1）“心安而不惧”

（2）“形劳而不倦”“气以从顺”最简单有效的快乐秘诀——“各从其欲”愿人人“皆得所愿”“

美其食、任其服、乐其俗”（1）“美其食、任其服、乐其俗”（2）“高下不相慕，其民故曰朴”“

嗜欲而不能劳其目”（1）“嗜欲而不能劳其目”（2）“淫邪不能惑其心”“愚智贤不肖，不惧于物

，故合于道”（1）“愚智贤不肖，不惧于物，故合于道”（2）“愚智贤不肖，不惧于物，故合于道

”（3）不生病的大智慧（1）不生病的大智慧（2）不生病的大智慧（3）6“七”是女人一生的坎帝

曰：人年老而无子者，材力尽邪？

将天数然也？

岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。

二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。

三七肾气平均，故真牙生而长极。

四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。

五七阳明脉衰天生我材必有用吗(1)天生我材必有用吗(2)女子七岁，肾气盛，齿更发长”女孩14岁时必须懂的事(1)女孩14岁时必须懂的事(2)女孩14岁时必须懂的事(3)现在的女孩子为什么早熟21岁前会养生，从小到老都迷人(1)21岁前会养生，从小到老都迷人(2)28岁是女性最成熟丰韵、最美的年龄今天35，明天18(1)今天35，明天18(2)照顾好六腑，到70岁你也能面若桃花成年人应该少喝牛奶任脉和冲脉伤了，你就怀不上孩子为什么现在很多人早衰(1)为什么现在很多人早衰(2)为什么现在很多人早衰(3)7“八”是男人这辈子的数丈夫八岁，肾气实，发长齿更。

二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。

三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。

四八筋骨隆盛，肌肉满壮。

五八肾气衰，发堕齿槁。

六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。

七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少补肾应从八岁开始男人是如何炼成的(1)男人是如何炼成的(2)比吃任何药都灵的三种补肾方法(1)比吃任何药都灵的三种补肾方法(2)30以前人找病，30以后病找人(1)30以前人找病，30以后病找人(2)40岁的男人绝不应该“肾气衰，发堕齿槁”为什么阳气到不了脸上(1)为什么阳气到不了脸上(2)男人56岁后怎么办(1)男人56岁后怎么办(2)节约用“水”(1)节约用“水”(2)节约用“水”(3)

### 编辑推荐

《黄帝内经家用说明书:上古天真论》编辑推荐：很多人虽然读了几十年书，但是，看过《黄帝内经家用说明书》后，才会发现，原来自己对中华文化的了解真的是太少了，即便是对自己每天都在反复使用的中国文字也是知之甚微。

由中医学堂堂主徐文兵老师和凤凰卫视前著名主持人梁冬联袂打造的《黄帝内经家用说明书》是一本在谈笑间揭示奥妙的中医文化，在诙谐中引出养生真谛——修复人的天真本性，你的前世今生才会风调雨顺的书。

读《黄帝内经家用说明书》，您将学会如何通过选择工作，选择数字，如何遵守天地的运行法则、生活的养生规律，来让自己交上好运，活得健康长久。

《黄帝内经家用说明书》是一本对身体非常有用、让心里特别快活的养性延命读物，真真可堪称为心灵鸡汤，端起此书，您可痛饮。

最佳拍档武国忠《人体通补手册》，杨奕《手到病自除》



#### 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>