

<<黄帝内经 上古天真>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经 上古天真>>

13位ISBN编号：9787539047867

10位ISBN编号：7539047860

出版时间：2013-8-1

出版时间：江西科学技术出版社

作者：徐文兵 梁冬

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>

<<黄帝内经 上古天真>>

内容概要

“很多人在大病快死，或者锒铛入狱的时候，才知道自己追求的东西是那么奇怪、那么不切实际，才终于明白自己当时热血沸腾地追求那些东西，其实是一种病态，”为什么我们非要等到这一天才明白这个道理呢？

《天真的力量：黄帝内经 上古天真》是一本足足可以让很多人一辈子都舍不得读完的生命幸福学书，里面讲述了人这一生中如何预防和逃离各种生老病死困境的智慧和实用方法。

比如：“你要是老想去利用机巧、物质的东西而不去发挥自己本性的话，虽然貌似得到了成功，其实是大失败”“如果做跟自己内心相矛盾、抵触的职业，这职业就是最下贱的，所以一定要根据自己的本性去选择职业，否则的话，会活得很惨。

”等等。

<<黄帝内经 上古天真>>

作者简介

徐文兵，著名中医专家，中医教育家。

自幼随母亲魏天梅学习中医，1984年考入北京中医学院中医系，毕业后留校工作。

1997年公派赴美讲学，同年获美国针灸协会特别奖，被授予美国密苏里州堪萨斯市荣誉市民。

1998年考取全美中医师、针灸师资格证书。

1999年创办北京厚朴中医药研究所。

目前担任北京厚朴中医学堂堂主，北京御源堂门诊专家，月犁中医文化讲习所导师。

多次受邀在北京电视台讲授健康知识；担任中国气象频道《四季养生堂》栏目长期主讲嘉宾；受著名主持人梁冬之邀，做客中央人民广播电台，主讲《重新发现中医太美之黄帝内经》；著有《字里藏医》等。

梁冬，正安中医创始人。

1998年进入凤凰卫视，相继担任过《凤凰早班车》《体坛消息》《相聚凤凰台》主持人，后因主编、主持《娱乐串串SHOW》而一炮走红，确立了“用后现代解构的方式对现代信息娱乐、文化现象进行剖析，充满辛辣及无奈”的梁氏主持风格，曾被评为亚太区最著名的华语节目主编及主持人之一。

2004年底辞职潜心学习中医。

后曾出任百度公司市场副总裁。

其在旅游卫视主持的《国学堂》栏目，广受观众好评。

<<黄帝内经 上古天真>>

书籍目录

序：（徐文兵）希望大家都能一直天真

（编辑心语）不读《黄帝内经》，你会后悔一辈子

原文

第一章 天真的人最幸福

1.天真的人能得天助

2.特异功能其实每个人都有

3.第六感强的人是慧者

“昔在黄帝，生而神灵”

4.如何在20岁之前出口成章

“弱而能言”

5.天生聪明也需拜师学艺

“幼而徇齐”

6.养生之道在于“虚其心，实其腹”

“长而敦敏”

7.越“天真”，越成功

“成而登天”

8.为什么有人年过百岁依然手脚灵活

“春秋皆度百岁，而动作不衰”

9.养生因素有器、术、法、道，最关键的是“道”

10.慎选职业，才会活得好

“法于阴阳，和于术数”

第二章 现在的人需要的不多，想要的却很多

1.别把“道”和“理”混为一谈

2.做啥事都要“和于术数”

3.物无美恶，过则为灾

“饮食有节”

4.起居顺应昼夜和四季的变化，你就能“走运”

“起居有常”

5.欲望不要太多，性爱不要过度

“不妄作劳”

6.活着，不要做“行尸走肉”

“形与神俱，度百岁乃去”

7.没活到60岁死去的都叫“夭”

“而尽终其天年”

8.现在的人需要的不多，想要的却很多

“以酒为浆”“以妄为常”

9.趁着酒劲儿做爱等于透支生命

“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真”

10.人没必要追求那种超凡脱俗的东西

“不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也”

第三章 警惕那些害人不浅的负能量

1.“虚邪”虽然看不见，但却害人细无声

“虚邪”

2.躲避“虚邪贼风”的技巧

“虚邪贼风，避之有时”

<<黄帝内经 上古天真>>

3. “恬不知耻”是一种心理疗伤的方式
“恬淡”
 4. 人活一辈子，活的是“心无挂碍”
“虚无”
 5. 越天真，越强大
“真气从之”
 6. 人的最大毛病是“精不内守”
“精内守”
 7. 眼神迷离不是美，是一种病态
“神内守”
- 第四章 禁欲伤心，纵欲伤神
1. 把每一秒过好，你这辈子就能过得很好
“志闲而少欲”
 2. 治疗当代人心灵疾病的良方
“心安而不惧”
 3. 要活就得“动”，但要“动”得适度
“形劳而不倦”
 4. 想要健康，一是要有力气，二是要通畅
“气从以顺”
 5. 最简单有效的快乐秘诀
“各从其欲”
 6. “欲”是本能的需要，“愿”是精神上的追求
“皆得所愿”
 7. 吃什么不要紧，吃饭的心境和环境最重要
“美其食”
 8. 让自己的身体说了算
“任其服”
 9. 一方水土养一方人
“乐其俗”
 10. 人跟人没有可比性
“高下不相慕，其民故曰朴”
 11. “佩服”在古代是一种治病方式
- 第五章 如何才能不患得患失
1. 活得痛快，不要短命
“嗜欲不能劳其目”
 2. 在什么样的诱惑面前应该站稳脚跟
“淫邪不能惑其心”
 3. 大多数人都可以分成“愚、智、贤”这三种
“愚智贤”
 4. 累是因为把物质看得很重
“不肖、不惧于物，故合于道”
 5. “道”和“德”不能一概而论
 6. 有没有“智”不重要，重要的是一定要有“慧”
“德全”
 7. 取名字也要符合天道
 8. 人活着随时都可能“危如累卵”
“危”

<<黄帝内经 上古天真>>

9.别人能伤害你，是因为你本身有能被伤害的地方

第六章 “七”是女性的幸运数

1.人到了一定岁数，为什么就不能生孩子了

“帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？

将天数然也？

”

2.男女生理变化周期是以生活在温带的人种变化为准的

3.“7岁”到底是多大

“女子七岁”

4.头发不黑，都是肾精不足惹的祸

“肾气盛，齿更发长”

5.“青梅竹马，两小无猜”

6.14岁，欢迎雌激素的来临

“二七而天癸至”

7.性感来自于任脉畅通

“任脉通”

8.冲脉气血旺，女人味十足

“太冲脉盛”

9.光污染和激素是导致女孩子月经过早来临的两大“元凶”

“月事以时下”

10.21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”

11.丹田温暖了，脸色就好看了

第七章 女人的幸福活法

1.28岁是女性展示成熟风韵的最美年龄

“四七筋骨坚，发长极，身体盛壮”

2.由“美少女”变成“黄脸婆”的主要原因是肠胃功能不好

“五七阳明脉衰，面始焦”

3.脱发的原因在于精血不足

“发始堕”

4.根治便秘，要从身心两方面着手

5.42岁时请一定要照顾好小肠经、膀胱经以及胆经和三焦经

“六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白”

6.让胃热乎点，让小肠热乎点

7.成年人应该少喝牛奶

8.任脉和冲脉伤了，你就怀不上孩子

“七七任脉虚，太冲脉衰少”

9.为什么现在很多人早衰

“地道不通”

10.乱吃雌激素，会诱发乳腺癌

“天癸竭”

11.只要安全度过了更年期，女人一般要比男人活得长

第八章 每八年是男人要迈过的坎

1.“八”是男人这辈子的数

2.男人和女人最应该干什么

3.补肾应从8岁开始

“丈夫八岁肾气实，发长齿更”

<<黄帝内经 上古天真>>

4.16岁是男孩与男人的分水岭

“二八肾气盛，天癸至”

5.“精气溢泻”是男人健康和成熟的表现

“精气溢泻”

6.把精气“省”下来，身体和智力都会发育得很好

“阴阳和，故能有子”

7.24岁前，男性要长个儿就要补肾气

“三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极”

8.长智齿是肾气足的表现

“真牙”

9.咬牙切齿很补肾

10.提肛是一种随时随地都可用的补肾方法

11.“阴阳交合”的目的是“阴阳互补”，禁欲也会伤神

第九章 男人的幸福活法

1.32岁，男人最迷人

“四八筋骨隆盛，肌肉满壮”

2.一过30岁，病就开始“上门找人”了

“五八肾气衰”

3.40岁的男人如何做到“发不堕齿不槁”

“发堕齿槁”

4.脸是六腑功能的“晴雨表”

“六八阳气衰竭于上，面焦”

5.皱纹起于眼角，发白始于鬓角，全因三焦经出了问题

“发鬓颁白”

6.阳痿要调肝，早泄则补肾

“七八肝气衰，筋不能动”

7.节约用“水”，你的性功能才不会衰竭

“八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去”

8.透支肾精，你的身体就会灾害不断

“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻”

9.吃得越多，耗的元气越多 把植物、猪肉转化成“人肉”，消耗的是元气

10.真正懂得吃果的人，吃的都是坚果、硬果

第十章 把精气用在刀刃上

1.性能力强，寿命也长

“帝曰：有其年已老而有子者：何也？”

岐伯曰：此其天寿过度”

2.真正的算命应该是算天赋对人的影响

3.身体越不使用，就退化得越快

4.身体上某个部位低于常温，就表明此处“气脉不通”

“气脉常通”

5.艾灸是虚寒之人最好的通气脉之法

6.要把肾气用在刀刃上

“肾气有余”

7.为什么“道者”年过百岁还能有子

“帝曰：夫道者，年皆百岁，能有子乎？”

”

8.道家与道教不是一回事

<<黄帝内经 上古天真>>

9.对待身体这副“臭皮囊”，应该连一根毫毛都不要损害

“能却老而全形”

10.不到万不得已，阑尾、扁桃体都不能切

11.要想身体不受到损伤，必须经常按摩膻中穴

第十一章 人只能改运不能改命

1.做人要做这样的人

“真人”

2.人只能改运不能改命

“提挈天地”

3.做阴阳的奴隶还是做阴阳的主人

“把握阴阳”

4.要想精力十足，就到空气最好的地方去呼吸

“呼吸精气”

5.戒烟不能急于一时

6.想戒烟就揉阳溪穴

7.站着别动，守住心神

“独立守神”

8.想要完美胸部，就不要穿高跟鞋

9.“含胸拔背”，孩子的身材才能发育好

10.该放松就放松，该紧张就紧张

“肌肉若一”

11.一切皆有可能

“寿敝天地，无有终时，此其道生”

12.真人把握阴阳，至人和于阴阳

“淳德全道”

13.君子和而不同，小人同而不和

“和于阴阳”

14.教你存精增值的方法

“调于四时，去世离俗，积精全神”

15.不用奇巧淫技，照样“上天入地”

“游行天地之间，视听八达之外”

第十二章 大多数的人都是死于内心的忧患

1.绝不要在任何犯冲的地方呆着

“处天地之和，从八风之理”

2.圣人绝不会装清高

“适嗜欲于世俗之间”

3.人无所求时，就不会产生恚嗔之心

“无恚嗔之心”

4.身体要大俗，灵魂要大雅

“行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗”

5.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”

第十三章 读黄帝内经，享人生清福

1.“愉”有专指，不能乱用

2.圣人也是人

“以恬愉为务”

3.现在人什么都不缺，就缺“自得”

<<黄帝内经 上古天真>>

“以自得为功”

4.他者即地狱，人跟人没有可比性

5.身体破损，精神就散了

“形体不敝，精神不散，亦可以百数”

6.神枪手打靶，靠的是“神”，不是眼

7.做贤人也很精彩

“法则天地，象似日月”

8.天象的变化和人间的变化是相对应的

“辨列星辰”

9.贤人没法完全把握阴阳

“逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时”

10.经典值得我们用一辈子去解读

<<黄帝内经 上古天真>>

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>