

黄帝内经说什么系列



徐文兵 梁冬对话
黄帝内经
四气调神

心想事成的活法



读《黄帝内经》，每个人都能找到适合自己的欢喜活法



江西科学技术出版社

ZITC
紫图

南京中医药大学建校五十周年纪念册



南京中医药大学建校五十周年纪念册
岐黄精神

南京中医药大学建校五十周年纪念册

南京中医药大学建校五十周年纪念册 岐黄精神



南京中医药大学建校五十周年纪念册

R221-49
20131

P1

阅 览

黄 帝 内 经 说 什 么 系 列

徐文兵 梁冬对话

黄帝内经 四气调神

心想事成的活法



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经·四气调神 / 徐文兵, 梁冬著.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5390-4705-8

I. ①黄… II. ①徐… ②梁… III. ①《内经》—通俗读物

IV. ① R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 006445 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcb.com>

选题序号: ZK2012079 图书代码: D12094-101

黄帝内经·四气调神

徐文兵 梁冬 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 20.5

字 数 200 千

版 次 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号 978-7-5390-4705-8

定 价 39.9 元

赣版权登字 -03-2012-208 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

目录

序：生命的节奏 / 5

春姑娘一把脱下了我的秋裤 / 9

《黄帝内经·素问》 四气调神大论 / 23

第一章

这样做就能过上好日子 / 25

1. 祝您称心如意 / 27

2. 调神就能撞到好运 / 32

3. 什么叫“大论” / 35

4. 紧跟节气，人才不会过气 / 37

5. 到什么节气做什么事 / 40

6. 节气一变，身体也会变 / 42

第二章

春天你会“发”吗 / 45

1. “春三月”

吹面不寒杨柳风 / 47

2. “此谓发陈”

身体在新生，旧病要发芽 / 50

3. “天地俱生，万物以荣”

春天是人解放自己的好时机 / 55

4. “夜卧早起”
立春一到，早睡早起 / 57
5. “广步于庭”
春天要好好接地气 / 61
6. “被发缓形”
春天头发应解开，穿衣服要宽松 / 63
7. “以使志生”
春天，多立志，多做事 / 66
8. “生而勿杀”
不杀生，多播种 / 67
9. “予而勿夺，赏而勿罚”
做人要做“及时雨” / 68
10. “此春气之应，养生之道也；逆之则伤肝，夏为寒变，
奉长(zhǎng)者少”
春天不好好生，夏天就不可能好好长 / 71
11. 春天是发情的季节 / 81

第三章

夏天你会“长”吗 / 85

1. “夏三月，此谓蕃秀”
万物都要在这会儿孕育“孩子” / 87
2. “天地气交”
为什么我叫“天地的孩子” / 89
3. “万物华实”
看相拥而舞的花儿与果儿 / 90

4. “夜卧早起”
夏天睡觉要晚睡早起 / 91
5. “无厌于日”
夏天人不要讨厌太阳 / 92
6. 夏天最容易受寒 / 94
7. “使志无怒”
夏天绝不是憋怒的季节 / 96
8. “使华英成秀”
开花后一定要“怀孕” / 100
9. “使气得泄”
夏天，请不要冰镇自己 / 102
10. “若所爱在外”
夏天是示爱的最好季节 / 105
11. “此夏气之应，养长之道也”
千万别逆天 / 107
12. “逆之则伤心，秋为痃疟，奉收者少，冬至重病”
夏天不好好长，秋天没收的，冬天得重病 / 108
13. 天气越热，越要吃热性的东西 / 110

第四章

秋天你会“收”吗 / 113

1. “秋三月，此谓容平”
要活就活得从容不迫 / 115
2. “天气以急，地气以明”
秋天是一个残酷无情的季节 / 118

3. “早卧早起，与鸡俱兴”
秋天睡觉要早起早睡 / 119
4. “使志安宁”
该收心的时候不收，就会活在恐惧中 / 121
5. “以缓秋刑，收敛神气”
秋天心头的情绪、情感要注回收 / 125
6. 秋天是增加皮下脂肪含量的季节 / 127
7. “使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也；逆之则伤肺”
拳头收回来，打出去才更有力量 / 131
8. “冬为飧 (sūn) 泄，奉藏 (cáng) 者少”
秋天不学会收，冬天精气神就会漏 / 133
9. 积蓄能量是最好的“较劲” / 140

第五章

冬天你会“藏”吗 / 147

1. “冬三月，此谓闭藏”
在冬天，身体和愿望都不要轻易暴露在外 / 149
2. “水冰地坼，无扰乎阳”
天寒地冻，别轻易骚扰体内阳气 / 152
3. “早卧晚起，必待日光”
冬天睡觉要早睡晚起 / 154
4. “使志若伏若匿”
把回忆和计划都藏起来猫冬 / 157

5. “若有私意”
冬天应该多一点自爱 / 158
6. “若己有得”
冬天是应该享受一年辛苦所得的时候 / 160
7. “去寒就温，无泄皮肤”
如果你不是“松柏”，就请把自己裹严实一些 / 162
8. “使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也”
冬天再不养精蓄锐就完了 / 167
9. “逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少”
冬天没“藏”的，来年春天拿什么“生” / 168

第六章

身体跟天气斗，下场很惨 / 175

1. “天气清净”
顺应天气，你就能活得很舒服 / 177
2. “光明者也，藏德不止，故不下也”
天地和谐，人才平安 / 180
3. “天明则日月不明，邪害空窍”
天气一“变态”，人也“变态” / 182
4. “阳气者闭塞”
天气反常，我们的身体容易被堵 / 187
5. “地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下”
人的身体绝不能受蒙蔽 / 189
6. “交通不表，万物命故不施，不施则名木多死”
心肾不“交通”，生命有危险 / 192

7. “恶气不发”

恶气千万别憋在体内 / 194

8. “风雨不节，白露不下，则菹 (wǎn) 槁 (gǎo) 不荣”

该冷不冷，该热不热，人会出问题 / 198

9. “贼风数 (shuò) 至，暴雨数起”

没有谁受得了“贼风”“暴雨”的频频光临 / 199

10. “天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭”

环境再恶劣，人也有生存之道 / 201

11. 天气反常，人不能反常 / 204

第七章

生病是人生觉悟的过程 / 207

1. 得意要忘形 / 209

2. “逆春气，则少阳不生，肝气内变”

春天不生，肝胆受损 / 212

3. 人活一辈子，长短和质量真的取决于春天 / 221

4. 睡觉最养肝 / 226

5. 严于律己的人往往会生大病 / 228

6. “逆夏气，则太阳不长”

夏天不长，人会抑郁 / 230

7. “心气内洞”

爱走神是什么毛病 / 238

8. “心气内洞”时你会补吗 / 245

9. “逆秋气，则太阴不收，肺气焦满”

秋天不收，肺会受伤 / 248

10. “逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉”

冬天不藏，直接伤肾 / 257

11. 很多人的肾虚其实是心虚 / 265

第八章

“顺应四时”就得福 / 269

1. 不要做“有智无慧”的人 / 271

2. 五运六气是什么东西 / 274

3. 炖猪肉为什么要加八角 / 277

4. “夫四时阴阳者，万物之根本也”

不要人为地把生活变得没有四季之分 / 279

5. “所以圣人春夏养阳，秋冬养阴”

人活着一定要顺其本性 / 282

6. “以从其根”

人类是一部退化史，不是进化史 / 287

7. “故与万物沉浮于生长之门”

活得不累的智慧 / 290

8. “逆其根，则伐其本，坏其真矣”

跟天地作对，哪有好下场 / 292

9. “故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道”

活得太细要出毛病 / 294

10. 你有“疾”还是有“病” / 296

11. 养生说到底就是保本 / 297

第九章

最好的活法是“顺应天性” / 301

1. “道者，圣人之行”

按自己的“天性”去活 / 303

2. 如何激活自己的“本能” / 305

3. “愚者佩之”

不知道往哪儿走叫愚人 / 309

4. “从阴阳则生，逆之则死”

分不清阴阳的人叫王八蛋 / 313

5. “从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格”

伤什么别伤神 / 315

6. 是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

别让价值观生病 / 321

黄帝内经说什么系列



徐文兵 梁冬对话

黄帝内经

四气调神

心想事成的活法



读《黄帝内经》，每个人都能找到适合自己的欢喜活法



江西科学技术出版社

ZITC
紫图

心想事成的活法

有一次，我问过朋友这样一个问题——“你过得幸福吗？”他说挺幸福的。“你为什么觉得幸福？”他说：“我挠它就觉得特舒服。”



我说：“你想没想过，你这种舒服是建立在先有病的基础上才有这种舒服感的。如果你没患这个病，你不就没法感受到这种所谓的舒服了吗？”这就叫苦中作乐。在生病的情形下追求病态的快感，还觉得自个儿活得挺幸福。

其实，人类是一部退化史，不是进化史。你看，有了手机后，你还记得你朋友的电话吗？有了GPS后，你脑子里还有地图吗？我们人类对这些东西越来越依赖，结果就是我们的本能越来越退化。

我发现，人生许许多多的痛苦，或者许许多多让我们觉得不舒服的人，其实都是满嘴说应该的人，许许多多让我们觉得纠结的处境，皆是因为一种“我觉得应该怎么样”的心态造就的。

心肠要热、要软，这是健康的表现。有些人心肠很硬、很无情，实际上他是病人。

现在，很多人之所以会得各种各样的毛病，就是因为他们光“加油”，不“刹车”。光顾着生发，却忽略了收敛。都是一根筋往上走，然后上到某个点，“嘭”的一声掉了下来，乱了节奏。生命是有节奏、有节律的。你要是掌握好了这种起伏规律的话，你的生命就会走得更远。

生病，就是因为没跟上天地的节奏。有节奏的表现是什么？顺应天地之气，该生发的时候生发，该疯狂生长的时候就长，该收敛的时候就夹着尾巴做人，甚至干脆躲起来，猫冬、隐居，静观其变。



R221-49
20131

P1

阅 览

黄 帝 内 经 说 什 么 系 列

徐文兵 梁冬对话

黄帝内经 四气调神

心想事成的活法



江西科学技术出版社

201125

中華書局影印

新校本

黃帝內經 四部

上海人民衛生出版社



上海人民衛生出版社



生命的节奏

既然已经来到这个世界，谁都没打算活着回去。

连接生死两点的并不是一条直线，摊在平面上，在二维空间上，它的轨迹是曲折的。拐点突兀、尖锐，角度和方向变化较大的是折，相对圆滑、柔和的是曲。竖在立体的三维空间里，生命的轨迹是起伏跌宕的，也是一条曲折线。

如果把两条线结合起来放到时间的坐标轴上看，生命的轨迹就是一组旋转、起伏、升降、蜿蜒的螺旋式曲线，形象恰如组成我们人体的最基本的单位，携带生命信息的脱氧核糖核酸（DNA）。

医学、哲学和宗教都在研究生命的轨迹，试图发现、总结出其内在变化的规律和与外界影响的关系，试图找出转折起伏的关键点。佛家标出了“成住坏空”和“生老病死”。中医秉承道家的玄学和哲学，通过自身的体验感悟和对天地人的观察，标注出了更为详细精确的节点，天地有“生长化收藏”，人有“生长壮老已”。

在《黄帝内经》第一篇“上古天真论”中，天师岐伯论述了男女性生理和心理的变化规律，女性7年一个变化周期，“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