

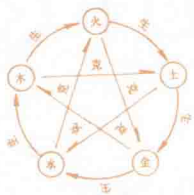
黄帝内经说什么系列



徐文兵 梁冬对话

黄帝内经 异法方宜

找对自己的好风水



吃穿住行要合天理、顺世道、应风水



江西科学技术出版社

ZITC
紫图

黄帝内经说什么系列

徐文兵 梁冬对话
黄帝内经
异法方宜

找对自己的好风水

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经·异法方宜 / 徐文兵, 梁冬著.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5049-2

I. ①黄… II. ①徐… ②梁… III. ①《素问》—研究

IV. ① R221.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 066639 号

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

选题序号: ZK2014005 图书代码: D14044-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 

责任编辑 / 刘丽婷

特约编辑 / 马松 李媛媛 王炜

黄帝内经·异法方宜

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 15

字 数 200 千

版 次 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5049-2

定 价 39.90 元

赣版权登字-03-2014-102 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

序一：吃穿住行要合天理、顺世道、应风水 / 5

序二：中国人的活法 / 10

《黄帝内经·素问》异法方宜论篇第十二 / 23

第一章

为什么“人杰地灵”“穷山恶水出刁民” / 25

1. 不要活得乱七八糟 / 27

人要活得顺，离不开天时、地利
如何让自己“眼神天真、有活力”

2. “黄帝问曰：医之治病也，一病而治各不同，皆愈，何也？”

出生地影响你一生的体质 / 31

一方水土养一方人

为什么说“同姓最好不要结婚”

3. “尊姓大名”背后的意义 / 34

为什么中医看病先问“尊姓大名”

姓氏的“氏”有三个含义

一个人出名了，会带着他整个家乡出名

4. “歧伯对曰：地势使然也”

健康的终极智慧是借势 / 39

民风彪悍，因为当地地域的能量强

地势到底蕴含了怎样的能量

5. 如何借助地势来壮大我们的人势 / 42

中国“西高东低”的地势对我们身体有什么影响
去他乡定居，先考察那儿的环境是否合拍

第二章

东方人容易得什么病 / 47

1. “故东方之域，天地之所始生也”

东方：天地所生之福地 / 49

古时候的“东方”指的是哪里
日本人的祖先其实也源自东方

2. “鱼盐之地，海滨傍水。其民食鱼而嗜咸”

海鲜虽味美，吃法要讲究 / 52

吃海鱼太多，身体易生内热
吃虾不吃虾眼，等于白补

3. “皆安其处，美其食。鱼者使人热中，盐者胜血”

吃盐多的隐患——皮肤黑、肾亏 / 54

鱼毒、热毒危害大
吃盐过多，皮肤就会发黑、变粗
口重的人容易肾亏、耳背

4. “其病皆为痈疡”

东方人最容易生的毛病——“痈疡” / 58

5. “其治宜砭石。故砭石者亦从东方来”

要想除疮，就用砭石 / 60

第三章

西方人容易得什么病 / 63

1. “西方者，金玉之域，沙石之处，天地之所收引也”
西方的地气是“肃杀” / 65
2. “其民陵居而多风，水土刚强”
“上风上水”对身体有什么影响 / 67
“上风上水”是什么意思
3. 水土刚强的地方，人也刚强 / 69
4. “其民不衣而褐荐，其民华食而脂肥”
吃华食、穿粗衣，才可抵御西风 / 70
为什么西方人要穿得“粗枝大叶”
在西方生活，得多吃肉才行
5. “故邪不能伤其形体”
水土刚强的地方，结石病最多 / 72
6. “其病生于内。其治宜毒药”
西方人的很多病都在肚子里 / 74
“华食”吃多了，易得肠胃病
“毒”是指凝聚起来的那种能量
解毒和释毒的学问
7. “故毒药者亦从西方来”
如何利用药的偏性来纠正人的偏性 / 78
中药最好的产地在西方
现在的社会，“智”在发达，“慧”在没落
越有个性的药，越能治大病
不按中医思想来吃，再好的中药也成毒药

第四章 北方人容易得什么病 / 85

1. “北方者，天地所闭藏之域也。其地高陵居，风寒冰冽”
北方的地气是“闭藏” / 87
古代的北方就是蒙古
2. “其民乐野处而乳食”
游牧民族，逐水草而居 / 88
北方人的饮食有什么特点
3. “脏寒生满病”
都是牛奶惹的祸——“脏寒而生满病” / 90
心气寒，人就容易抑郁
老喝牛奶的人，前列腺一般不好
肝寒、胆寒怎么办
非典的病就是肺寒
4. 一杯奶未必能强壮一个民族 / 94
日本人长寿可能是个骗局
为什么现在的日本人毛病越来越多
干脆肥浓的食物都是穿肠毒药
喝牛奶要加点热性食物中和
5. 哪个年龄段的人喝牛奶比较好 / 98
牛奶是婴幼儿最好的补益食品
换牙后还喝奶，长大后就会得满病
6. 现代人的体内早已“满病”丛生 / 102
什么是满病

老觉得肚子胀是何原因
抽脂减肥的最后归宿都是抑郁

7. “其治宜灸炳”

如果大家都掌握了艾灸，那世界得少多少病 / 106

北方人臃寒，要多做艾灸
艾灸的温暖，是母爱的温暖
治“衰”要用艾

8. 传承千年的艾灸秘诀 / 110

在特定穴位施灸见效最快
什么时间灸，哪些地方要灸，哪些地方不要灸
三年之疾，必求七年之艾

9. 做艾灸最讲求全心全意 / 114

艾灸是一种高品质的生活方式
心意不到，不如不用艾灸
如果怕留疤，试试隔盐灸、隔姜灸

第五章

南方人容易得什么病 / 119

1. “南方者，天地所长养，阳之所盛处也。其地下水土弱”

南方的阳气旺，湿气重 / 121

2. “雾露之所聚也”

为什么北方人去南方会水土不服 / 123

南方湖泊虽多，但水质不好

- 水土不服，待一星期就服了
湿气重的地方，容易“烂裆”（阴囊湿疹）
3. “其民嗜酸而食𦉰。故其民皆致理而赤色”
抵御湿气的两大法宝——酸菜、腐食 / 129
4. “其病挛痺”
吃酸不可过多，否则易得关节病 / 131
5. “其治宜微针”
最快止痛的方法是扎针 / 133
美国人爱扎针
扎针控制的是人的“气”和“神”
被气伤了神，人就会落下病根
6. “故九针者亦从南方来”
扎针是代表父爱的治疗方法 / 137
7. 越想伤心事，疾病越不容易除根 / 138
心病先治身，身病要调心
高压之下，人什么病都可能得
8. 为什么好的针灸大夫都在美国 / 141

第六章

生活在“中央”处的人容易得什么病 / 147

1. “中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众”
中原地区最适合人类居住 / 149
“中央”指中国的什么地方

- “圣人出，黄河清”——中原的地理特点对人有哪些利与弊
2. “其民食杂而不劳。故其病多痿厥寒热”
人不劳动，身体就会生痿症和厥症 / 152
- 痿症就是“不来劲，起不来……”
厥症就是“气血倒流”
现代人的通病也是痿症和厥症
3. 如何用中医的方法治寒热感冒 / 156
- 孩子发烧父母可以做的三件事
风寒感冒和风热感冒的判断方法
4. 《伤寒论》里的方子，个个都有大用 / 159
- “秋天里得了一场温病”
别轻易去扼杀男孩的阳气
寒热病有哪一种症状
同样是外感病，要用不同方子治
5. 《伤寒论》研究的是外邪把人伤在哪儿 / 163
- 寒热病有哪一种症状
同样是外感病，要用不同方子治
6. “其治宜导引按跷”
现代人最好的保健之法：引导按跷 / 168
- “吃得好，又不太劳动”应该如何保养
“导引”就是还原人的天性
练好五禽戏，100岁时还跟青壮年似的
7. 为什么要跟动物学养生 / 172
- 动物身上先天纯真的东西比人多
人体内的邪气是什么形状

8. 男人为什么会得前列腺炎——“冷水、油腻把下水道堵了” / 178

人得病，说明没“用心”去关注某个脏腑
向生活投降是获得幸福的一个法门
穴位能不能让人产生“高潮”

9. “导”就是把气带到正路上 / 185

让气到位是“引”
如何引出身体的“本我”
站桩能助你清理杂念
中国对人类最大的贡献是什么

10. 阳气足，夏天都不觉得热 / 193

练功的最佳境界是人的本能在动
每个人都能恢复先天的本能
人应该捍卫自己发烧的权利

11. 按跷是最高级的治疗方法 / 199

真正的高手治病是“以人治人”
什么是按跷
为什么用手按比按摩器舒服得多
中国按摩高手——北京双桥老太太

12. 我们的父母最缺乏的是关爱 / 205

第七章

我们的健康受五运六气影响 / 209

1. 得病也靠一种缘 / 211
2. 五运六气对健康有哪些影响 / 214
3. 病毒没有“缘”，就没有发病机会 / 216
4. 研究中医的人太多，搞中医研究的人太少 / 219

第八章

因地制宜，无病不摧 / 223

1. “故圣人杂合以治，各得其所宜”
中医治病并不难 / 225
中医治病的思路：先问地氐，再下疗方
用药的时间有讲究
每个人都要找到适合自己的治病方法
2. “故治所以异而病皆愈者，得病之情，知治之大体也”
当医生要以病人为本 / 230
3. 如何用音韵通心神 / 232
4. 当疾病刚刚“有情”的时候，你就要掌握它 / 234

黄帝内经说什么系列



徐文兵 梁冬对话

黄帝内经 异法方宜

找对自己的好风水



吃穿住行要合天理、顺世道、应风水



江西科学技术出版社

ZIT
紫图

找对自己的好风水

这本书告诉我们要了解自己从小到大生活的环境，这样才能更好地知道自己的体质，扬长避短。如果去他乡定居，我们也能更好地适应新的环境，避免患上各种奇奇怪怪的病。这就叫知天、知地、知人。参透了天地与人身心的关系，无论什么时候，无论在哪里，我们都能生活得健康幸福！

人活一世，要过得风调雨顺，身心无虞，是离不开“天时地利人和”的。天时大多要靠天赐，地利、人和却是我们自己可以掌握的。什么是地利？简单地说就是风水，如何找到自己的好风水，这是我们一生中孜孜以求的。

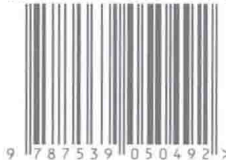
人的心情，大多跟身体有关，而身体呢，又跟外界有关系，跟江河湖海都有关系。我的朋友刘杰大夫说过一句话：很多人便秘跟他们家抽水马桶堵了都有关系。

在风水学里，如果厕所在房间的正中间，人就容易患肾病。因为中为土，厕所又是水位。

现在很多人都生活在水土柔弱的地方，却不甘心，非要让身体里的水土变得刚强。怎么办？补钙。但大家没考虑到一个问题，补钙补哪儿了？怎么能保证它不变成结石，怎么能保证它不变成骨刺，不变成骨质增生？这些都是人为地给自己身体施加化肥造成的疾患。

建议上架类别：保健·养生

ISBN 978-7-5390-5049-2



9 787539 050492 >

定价：39.90元



健康课致力于为您分享最优质的健康知识，
做您手中的健康顾问！



绿色印刷产品

黄帝内经说什么系列

徐文兵 梁冬对话
黄帝内经
异法方宜

找对自己的好风水



序一

吃穿住行要合天理、 顺世道、应风水

我妈妈是我的中医入门启蒙老师，六七岁的时候，帮妈妈抄《黄帝内经》，那时我什么也不懂，但小孩子的记忆是一辈子的，“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕……”这样的句子从那时就印在我的脑子里了。

梁冬曾笑着说自已学中医后，人生最大的改变是不那么有攻击性了——和了。以前他在凤凰的时候，觉得自己很牛B——第一，自己年轻；第二，反正无知者无畏。他说自己是先“有知”，再重新回到“无知”，就这么个过程。

中医说白了，还是道家传承。道家是个被动的东西，它不会主动拉着你，“你一定要信我的教啊”，它不是，说是道不远人，但是你得等那个人去求道。古代讲“医不叩门”，没有说我敲开你们家门，说“你有病，我给你治病”，人家会说：“你丫才有病呢！”它就是等着这个人来，向道去靠。

所以这个道的传播，包括中医的传播，它死不了——你说现在没有真正的中医了吧，我告诉你，民间有，民间还在传承。它的这种传播方式注定了它不会大红大紫，也注定它绝对不会烟消云散，