

黄帝内经说什么系列



徐文兵 梁冬对话

黄帝内经

天年

要活得长，还要活得好

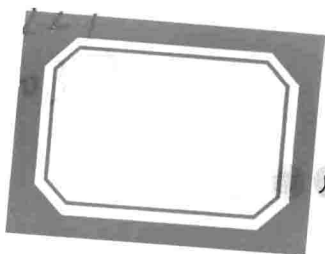


修身修好了，就能享受天年的幸福之旅，连死都是一件快乐的事



江西科学技术出版社

ZITU
紫图



内经说什么系列

徐文兵 梁冬对话

黄帝内经
天年

要活得长，还要活得好

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经·天年 / 徐文兵, 梁冬著.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5390-4629-7

I. ①黄… II. ①徐… ②梁… III. ①《内经》—养生(中医) IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 266480 号

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

选题序号: ZK2012077 图书代码: D12073-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ®

责任编辑 / 孙开颜

特约编辑 / 马松 蒋珏 李媛媛 刘惠

黄帝内经·天年

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 11.5

字 数 120 千

版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 978-7-5390-4629-7

定 价 36.00 元

赣版权登字 03-2012-127 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：天年应有期 / 5
《黄帝内经·灵枢》天年 / 13

第一章

人和比天时地利更重要 / 15

1. 人的健康更重要的是受人与人之间关系的影响 / 17
2. 60岁才是人生的开始，应该开始为自己活着 / 19
3. 《素问》是对生命中最基本问题的解释 / 21
4. 《灵枢》大多讲的是经络穴位和针刺之法 / 23
5. 如何拥有自知之明 / 24
6. 把生命永远放在第一位 / 27

第二章

伤什么别伤神 / 31

1. “愿闻人之始生，何气筑为基”
人之所以成形是以什么为基础 / 33
2. “何立而为楯”
是谁为我们的生活提供外在的保护 / 36
3. “何失而死，何得而生”
判断生死的标准 / 37

4. “岐伯曰：以母为基，以父为楛”
生命的长短、活力由谁决定 / 39
5. “失神者死，得神者生也”
为什么会“生不如死” / 44
6. 看眼神就知道一个人得神或者失神 / 47
7. “黄帝曰：何者为神？岐伯曰：血气已和”
生命要以和为贵 / 50
8. “营卫已通，五脏已成”
生命是这样成形的 / 53
9. “神气舍心”
白天和晚上神呆在哪 / 54
10. 为什么做爱的时间、地点、环境很讲究 / 55
11. “魂魄毕具，乃成为人”
人的“魂”“魄”是什么样子 / 57
12. 养生的最高境界是养神 / 61
13. 伤什么别伤神 / 64
14. “人之寿夭各不同，或夭寿，或卒死，或病久，愿闻其道”
健康的人不见得长寿，长寿的人不见得健康 / 67
15. 生命的保护神
三魂七魄 / 70
16. 专在夜间清除身体有害物质的“杀毒软件”
七魄之“吞贼” / 73
17. 主管人的睡眠
七魄之“尸狗” / 75
18. 除掉身体代谢出的废物
七魄之“除秽” / 76

19. 调节人体的呼吸
七魄之“臭肺” / 77
20. 主管人的生殖功能
七魄之“雀阴” / 79
21. 分散毒素
七魄之“非毒” / 82
22. 化糟粕为神奇
七魄之“伏矢” / 85

第三章

要活得长，还要活得好 / 91

1. 为什么有些人活得长，有些人就活得短 / 93
2. “五脏坚固”
有一种本事叫藏精不漏 / 95
3. “血脉和调”
像夫妻之和一样 / 96
4. “肌肉解利”
肌是发力的肉，肉是放松的肌 / 97
5. “皮肤致密”
脂肪就是你的精 / 100
6. “营卫之行，不失其常”
内外运行都要正常 / 101
7. “呼吸微徐，气以度行”
生命是个节奏 / 102

8. “六腑化谷”

不是自己身上的肉长不住 / 106

9. “津液布扬”

活得好，要靠“活水”滋润 / 108

10. “各如其常，故能长久”

中医保健的根本 / 110

11. “黄帝曰：人之寿百岁而死，何以致之？岐伯曰：使道隧以长，基墙高以方”

人体好风水 / 111

12. “通调营卫，三部三里起”

自己体检的智慧 / 113

13. “骨高肉满，百岁乃得终”

长寿之人的相 / 114

第四章

从十岁到百岁的活法 / 117

1. “黄帝曰：其气之盛衰，以至其死，可得闻乎”

人活一口气 / 119

2. “岐伯曰：人生十岁，五脏始定”

半大小子吃死老子 / 121

3. “血气已通，其气在下，故好走”

怀念活蹦乱跳的岁月 / 122

4. “二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋”

正是练肌肉竞走的好时机 / 124

5. “三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步”
好好散步 / I25
6. “四十岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落”
40岁后人要注意什么 / I27
7. “发鬓斑白”
防治白发的最根本之法 / I29
8. “平盛不摇，故好坐”
40岁后该练静坐 / I33
9. “五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明”
人衰老首先从肝上表现出来 / I35
10. “六十岁，心气始衰”
60岁以后要警惕“退休综合征” / I41
11. “若忧悲”
拒绝“杞人忧天”的活法 / I42
12. “血气懈惰”
老人做什么都不要用力过猛 / I44
13. “故好卧”
侧卧对老人最好 / I45
14. “七十岁，脾气虚”
老年人特别要好好补脾 / I50
15. “皮肤枯”
老年人要少生气，忌辛辣 / I53
16. “八十岁，肺气衰，魄离，故言善误”
老了不犯糊涂 / I58

17. “九十岁，肾气焦，四肢经脉空虚”

补肾就是把根留住 / 162

18. “百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣”

修身好了，连死都是快乐的事 / 165

第五章

享受“天年”的幸福之旅 / 169

1. “黄帝曰：其不能终寿而死者，何如？”

岐伯曰：其五脏皆不坚”

折寿的原因很简单 / 171

2. “使道不长”

保护自己的鼻子 / 173

3. “空外以张，喘息暴疾”

呼吸急促的人要特别注意 / 175

4. “又卑基墙薄，脉少血，其肉不石”

先天不足，后天好好补 / 177

5. “数中风寒，血气虚，脉不通”

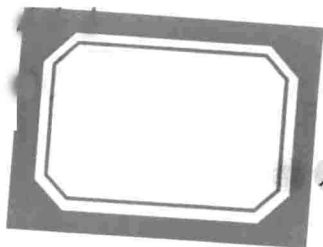
少受风寒多增寿 / 178

6. “真邪相攻，乱而相引，故中寿而尽也”

为什么人半百后总活在痛苦中 / 180

《黄帝内经·灵枢》“天年”的启示

生命贵在自得，死都是一件快乐的事 / 181



内经说什么系列

徐文兵 梁冬对话

黄帝内经
天年

要活得长，还要活得好

黄帝内经说什么系列



徐文兵 梁冬对话

黄帝内经 天年

要活得长，还要活得好



修身修好了，就能享受天年的幸福之旅，连死都是一件快乐的事



江西科学技术出版社

ZIT
紫图

要活得长，还要活得好

现在，很多人都得了失魂落魄的病，如同行尸走肉。失眠、抑郁、狂躁等毛病，都和失魂落魄有关。

有些人睡了八九个小时，甚至睡了一天都很累，说明身体没有产生精，而具有产生这个精功能的，是一个魄。

有些人为什么长恶性肿瘤？你想想，它是个有形的物质。怎么来的呢？前面是一个无形的能量。再往前，是一种信息，或者是感情，或者是不好的情绪。

所谓猝死，就是说他没有意识到自己身体已到崩溃边缘，而把自己当正常人使用，身体突然就坍塌了。

健康的人不一定长寿，长寿的人不一定健康。

现在人为刻意的呼吸太多了，尤其出现很多宣扬“深呼吸”的说法，其实如果经络不通却深呼吸，会出现西医所说的“过度换气综合征”。

眼角有鱼尾纹是胆气衰了，抬头纹是胃不好，额头竖皱纹多，是前列腺、膀胱有问题，嘴角多皱纹，严重胃病。

白发有两个原因：肾水不足，火太大。

一个人的寿命长短由谁决定的？母亲。一个人的活力是不是充沛、是不是能冲能打能杀，谁决定的？父亲。

很多人其实不是累死的，而是死于无知，死于无觉。

很多人说我吃这个、吃那个，我说你怎么不关心能不能化得了它。化不了的东西，吃进去都是毒药。而最容易化的东西是五谷。



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

建议上架类别：保健·养生

ISBN 978-7-5390-4629-7



9 787539 046297 >

定价：36.00元



天年应有期

——徐公40岁时赋诗留念

幸闻岐黄道，

苦参造化机。

上疗君亲疾，

下为含灵医。

自得轻毁誉，

恬淡浮躁希，

心定自不惑，

天年应有期！

A calligraphic signature in black ink, consisting of three characters: '徐公' (Xu Gong). The style is fluid and expressive, with varying line thicknesses and a long, sweeping tail stroke on the final character.

目录

- 序：天年应有期 / 5
 《黄帝内经·灵枢》天年 / 13

第一章

人和比天时地利更重要 / 15

1. 人的健康更重要的是受人与人之间关系的影响 / 17
2. 60岁才是人生的开始，应该开始为自己活着 / 19
3. 《素问》是对生命中最基本问题的解释 / 21
4. 《灵枢》大多讲的是经络穴位和针刺之法 / 23
5. 如何拥有自知之明 / 24
6. 把生命永远放在第一位 / 27

第二章

伤什么别伤神 / 31

1. “愿闻人之始生，何气筑为基”
 人之所以成形是以什么为基础 / 33
2. “何立而为楯”
 是谁为我们的生命提供外在的保护 / 36
3. “何失而死，何得而生”
 判断生死的标准 / 37

4. “岐伯曰：以母为基，以父为楨”
生命的长短、活力由谁决定 / 39
5. “失神者死，得神者生也”
为什么会“生不如死” / 44
6. 看眼神就知道一个人得神或者失神 / 47
7. “黄帝曰：何者为神？岐伯曰：血气已和”
生命要以和为贵 / 50
8. “营卫已通，五脏已成”
生命是这样成形的 / 53
9. “神气舍心”
白天和晚上神呆在哪 / 54
10. 为什么做爱的时间、地点、环境很讲究 / 55
11. “魂魄毕具，乃成为人”
人的“魂”“魄”是什么样子 / 57
12. 养生的最高境界是养神 / 61
13. 伤什么别伤神 / 64
14. “人之寿夭各不同，或夭寿，或卒死，或病久，愿闻其道”
健康的人不见得长寿，长寿的人不见得健康 / 67
15. 生命的保护神
三魂七魄 / 70
16. 专在夜间清除身体有害物质的“杀毒软件”
七魄之“吞贼” / 73
17. 主管人的睡眠
七魄之“尸狗” / 75
18. 除掉身体代谢出的废物
七魄之“除秽” / 76