

黄帝内经说什么系列



徐文兵 梁冬对话

黄帝内经

金匱真言 ①

气顺 人生才顺



品金匱真言，得天时、地利、人和



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

金匱真言 (下)

气顺 人生



图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经·金匱真言:全2册 / 徐文兵, 梁冬著.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5390-5091-1

I. ①黄… II. ①徐… ②梁… III. ①《内经》—研究

IV. ① R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 085632 号

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

选题序号: ZK2014097 图书代码: D14078-101

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 / 刘丽婷

特约编辑 / 马松 李媛媛 刘惠 王炜

黄帝内经·金匱真言 ②

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 34

字 数 400 千

版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5091-1

定 价 69.90 元 (全二册)

赣版权登字-03-2014-144 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)

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”称号。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；长期担任中国气象频道《四季养生堂》栏目主讲嘉宾；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。

新浪博客：<http://blog.sina.com.cn/hopeinstitute>

新浪微博：<http://weibo.com/hopeinstitute>

梁冬

正安中医创始人。1998年进入凤凰卫视，曾被评为亚太地区最著名的华语节目主编及主持人之一。2004年年底辞职，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。

目录

第七章 人的肝是与东方、青色和谐共振的 / 15

1. “五臟应四时，各有收受乎？”
人的内臟，跟四季的变化有哪些对应关系 / 17
2. “东方青色，入通于肝”
东方青色，和肝相对应 / 19
3. “开窍于目”
东方的气能影响人的肝胆功能，让人的眼睛明亮 / 22
4. “藏精于肝”
肝藏精还是藏污，都取决于你的身体状况 / 24
5. “其病发惊骇”
对肝触动太大，人就容易受惊吓 / 25
6. “其味酸”
人病发惊骇，吃点酸的东西，能帮他收一下气 / 26
7. “其类草木。其畜鸡”
肝在植物中属木，吃鸡肉可以补肝血 / 28

肝火旺、好动，有抽搐病的人，要少吃鸡肉
8. “其穀麦”
让你的肝气充盈，最应该吃麦子 / 31
9. “其应四时，上为岁星”
人的肝病和木星的变化是有直接联系的 / 34
10. “是以春气在头也”
春气生发的时候，有的人会出现偏头疼 / 35
11. “其音角”
多听mi音，有利于肝胆之气生发 / 36

12. “其数八”

肝气弱的人要多用数字“三”和“八” / 38

13. “是以知病之在筋也。其臭臊”

一个人的肝有没有问题，看筋就知道了 / 40

真正补益人肝胆的肉是有点膻味的

第八章

人的心是与南方、红色和谐共振的 / 43

1. “南方赤色，入通于心”

南方、赤色会鼓舞人的心气 / 45

不要轻易去长途旅行

每一种红里面的信息能量都不一样

什么样的人适合用红色

2. “开窍于耳”

耳朵听到的东西都可能通心 / 48

为什么开国皇帝就走运，末代皇帝就背运呢

3. “藏精于心”

有一种病叫“心气内洞” / 50

4. “故病在五臟”

心病是挺重的病 / 51

5. “其味苦”

为什么良药都是苦的 / 52

平常吃苦吃得少，积聚到一定程度就会来一场病

苦味能够把人的那种邪恶的心火去掉，还能坚肾

6. “其类火”

火其实是一个煽动人心、煽情的东西 / 55

7. “其畜羊”
羊肉是补益我们的心气、心血的 / 56
8. “其穀黍”
吃素且抑郁的人，多吃黄米去 / 58
9. “其应四时，上为荧惑星”
火星的变化会影响到人的心脏 / 60
10. “是以知病之在脉也”
心脑血管病——涉及到血管的病都跟心有关 / 61
帮助身体自愈，这是最高级别的调治
“父母在，不远游，游必有方”是有道理的
11. “其音徵”
心气虚的人，要多听SO音调的歌 / 64
12. “其数七”
“二”和“七”是心气虚之人的吉祥数 / 65
13. “其臭焦”
闻焦味能鼓舞人的心气 / 66
14. 号脉为什么神奇 / 68
15. 要补肾，走路脚后跟就要着地 / 71
16. 有胃气则生，无胃气则死：厌食症要当心病去调治 / 73
17. “非其人勿授，非其人勿传” / 75
18. 为什么《黄帝内经》大约有三分之一的篇幅都在讲脉 / 76
19. 为什么中国古代不时兴戴戒指，时兴戴个镯子 / 77

第九章

人的脾是与中央、黄色和谐共振的 / 79

1. “中央黄色，入通于脾”
黄色是通脾的 / 81

黄色的东西能调动脾的消化吸收功能
皇帝为什么选黄色的衣服
中医里非常好的健脾药都是黄色的
真正的人参味道是苦的 /
元气快漏的时候去补漏，叫“大补元气”

2. “开窍于口”

口腔表现出来的问题与脾有关 / 89

3. “藏精于脾”

脾里面的精包含物质能量和精神能量两种 / 92

4. “故病在舌本”

人的脾胃有问题，会表现在舌头的主体上 / 94

老吃口香糖，就是自己在伤自己

刷牙不当会伤胃

嗅觉、味觉不灵，问题也出在脾

5. “其味甘”

甘甜的味道最容易被脾胃吸收、消化 / 99

真正养人的味道是——甘淡

吃“陈仓米”可以节省元气

“不得其酱不食”

甜东西吃多了会伤肾

“胃不和则卧不安”

麻辣鲜咸的东西吃多了耗元气

“甜”边儿上有个“舌头”什么意思

要长寿就得多吃苦、少吃甜

6. “其类土”

与土地接触少了，人容易脾虚 / 109

人算不如天算

为什么动物会含一口土去冬眠

7. “其畜牛”
脾胃虚的人，要多喝点牛肉汤 / 112
8. “其穀稷”
小米是最补人脾胃的 / 115
祭祀土的仪式叫“社”，“稷”是谷神
吃小米最好加点糠
9. “其应四时，上为镇星”
土星的变化会影响人的脾胃功能 / 119
10. “是以知病之在肉也”
脾胃有了问题，反映在外面就是肌肉有了病 / 120
11. “其音宫”
奏起do调儿来，能让脾感到高兴 / 122
12. “其数五”
脾胃弱的人要多用“五”和“〇”的数 / 123
13. “其臭香”
香的本意是五谷的香 / 124
“甘受和，白受彩”：其实吃一碗白米饭，是不需要菜的
“芳香醒脾”

第十章 人的肺是与西方、白色和谐共振的 / 129

1. “西方白色，入通于肺”
西方、白色是与我们的肺系统有感应的 / 131
2. “开窍于鼻”
肺有毛病，会体现在鼻子上 / 133
看相不要相信形，要看形背后的能量

3. “藏精于肺，故病在背”
肺的精华藏在肺臟，出现问题会体现在背部 / 135
4. “其味辛”
身体进了风寒、湿气，吃辛味的东西可以散出去 / 137
5. “其类金”
肺在五行中属金 / 139
6. “其畜马”
滋补肺的肉当属马肉 / 140
7. “其穀稻”
大米入肺，滋阴润燥，可以补肺气 / 142

吃素的人怎么补肺
北方人最好少吃大米
吃什么并不重要，怎么嚼怎么咽却很重要
8. “其应四时，上为太白星”
金星的变化会影响到人的肺、大肠、皮毛等功能 / 146
9. “是以知病之在皮毛也”
人的肺系统有问题，就会反映在皮和毛上 / 147

中医认为，所有的皮肤病，根儿都在肺上
10. “其音商”
听发re音的歌曲能养肺 / 150
11. “其数九”
如果你肺气弱，就多选用“四”和“九”的数字 / 151
12. “其臭腥”
腥味能提高、补益人的肺气 / 152

绝对不能用铁锅来煎药
金戒指能够令人镇静，钻石会让人更兴奋
滋阴润肺，这样炖鱼、煲鸭汤补肺效果最好
洗头、洗澡方法不当也会招病

人跟鸭子不一样，不要天天洗头
喝酒、洗澡、房事后，人的气会往外散

第十一章 人的肾是与北方、黑色和谐共振的 / 161

1. “北方黑色，入通于肾”
北方、黑色正好对应沉静、内敛，含而不露的肾 / 163
2. “开窍于二阴”
人的两阴是与肾相通的 / 165
3. “藏精于肾。故病在溪”
肾系统的精华藏在肾臟，发病多在身体小块肌肉的接缝处 / 167
4. “其味咸”
咸味能润肾 / 169
5. “其类水”
肾是属水的 / 171
“元”“首”两字有什么区别
6. “其畜彘”
补脑髓最好的肉是猪肉 / 173
阳气不足的男子吃猪脑容易阳痿
吃排骨前掂量一下自己的阳气
猪皮冻最能养人的皮和肤
7. “其穀豆”
豆能够补肾、固肾 / 179
多吃米糊糊可以防癌
肿瘤是你的身体长出的另一个“精”
腐竹是豆子里的精华
是什么体质，就选择什么样五谷去吃

常吃臭豆腐可以补肾

8. “其应四时，上为辰星”

水星的变化会影响到人的肾功能 / 186

9. “是以知病之在骨也”

骨头的病都要从肾上去调治 / 187

肾虚是该有的东西没有，肾实是有了不该有的东西

肾虚分肾阴虚、肾阳虚两种

肾阴太实会出现什么问题

撒出来的尿有很多泡泡代表什么

肾病多发生在骨骼里

滥用激素就是在透支生命和生活质量

10. “其音羽。其数六”

多听la音，多用“六”和“一”的数字对肾水不足的人好 / 194

11. “其臭腐”

调治肾病用腐药 / 196

补肾精，第一是补，第二是补的东西味道有点儿异

猪肉、鸭肉可以做成腊肉，但鸡肉最好不要这么做

真正的讲究就是明白怎么吃、怎么穿、什么日子干什么

好的普洱茶有一股霉味儿，可以间接补肾

那些发酵得非常好的食物才对身体有益

腐化不一定是堕落

大肠工作好的人比大肠工作不好的人肾精足

调治“五更泄”必须用补肾的药

“物无美恶”

“腐”对人有很大的功德

第十二章

非其人勿教，非其真勿授 / 215

1. 怎样把握天地变化对人的影响 / 217

2. “故善为脉者，谨察五臟六腑”
会号脉的人是通神的 / 218
“视”和“察”是要用心才能达到的一种状态
是多大的料，就会碰见多大的事儿
什么人能够“不打开箱子，就能确定里面有什么东西”
如何让一个病人发自内心地信任医生
只有好医生才配叫“人肉CT机”
女性怀孕后脉象是“如盘走珠”
3. “一逆一从”
人的脉是顺着四季变化去跳的 / 229
4. “阴阳表里”
脉的跳动也是跟着阴阳去走的 / 230
5. “雌雄之纪”
号脉时要根据男女的不同体质下诊断 / 231
6. “藏之心意”
好医生看病是替天行道 / 232
无论做什么工作，只要用心都能干得出神入化
关注自己叫贵人，跟着别人的点走叫贱人
7. “合心于精”
心与精相合，人才会安宁 / 237
8. “非其人勿教，非其真勿授” / 238
不要找中医开西药，也别吃西医开的中药
讲话恶毒的人心性有问题
把不好教的人变成好教的人，其实就是把病人变成健康人
中医择其人而授道
9. “是谓得道”
人只有开了慧，才能得道 / 244

黄帝内经说什么系列

徐文兵 梁冬对话

黄帝内经

金匱真言 ①

气顺 人生才顺

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经·金匱真言：全2册 / 徐文兵，梁冬著．

—南昌：江西科学技术出版社，2014.5

ISBN 978-7-5390-5091-1

I. ①黄… II. ①徐… ②梁… III. ①《内经》—研究


IV. ① R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 085632 号

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

选题序号：ZK2014097 图书代码：D14078-101

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 刘惠 王伟

黄帝内经·金匱真言 ①

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 34

字 数 400千

版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5091-1

定 价 69.90元 (全二册)

赣版权登字-03-2014-144 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)

