

黄帝内经说什么系列



徐文兵 梁冬对话

黄帝内经

金匱真言 (上)

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

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. ①R221

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.jxkjcb.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 ZITO®

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 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)

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

序一：借助天时，让人生省力 / 5

序二：中国人的活法 / 10

《黄帝内经·素问》匱真言论篇第四 / 24

第一章

千金难买是“金匱 (gui)” / 27

1. “金匱”是古代皇室储存最珍贵经书的地方 / 29

2. 不传之秘：《金匱要略》 / 32

3. 读书只能读“真言” / 34

第二章

体内有“内鬼”，才能招来“外贼” / 37

1. “天有八风，经有五风”

千万不能小看风对人身心的影响 / 39

大自然有八种风

从不同方向吹来的风，给人的能量都不一样

为什么盛世王朝全都是从东北或西北方打下来的

外面气候有变，人体内也会“同气相求”

如果天气的变化让你的心情都变了，说明你病得不轻

每种风的名字都大有深意

2. “八风发邪，以为经风，触五臟，邪气发病” / 46

风有时候比细菌病毒更细微

第三章

风是怎么触动你的五臟的，你会得什么病 / 49

1. “东风生于春，病在肝，俞在颈项”

春季刮东风，人容易肝火过旺 / 51

为什么春天患肝炎、红眼病、脑出血的人很多

脖子僵的人性格犯轴，反之亦然

颈椎不好，要先从脾胃、肝上找原因

没事老点头、常常仰望星空，颈椎就不会出毛病

春天，头发晕、手发麻，都是气血过不去

人体防线的结合部是最弱的

春天可以穿得少一点儿，但一定要围个围脖

《黄帝外经》说什么

肝气舒畅，人就不那么自私了

2. “南风生于夏，病在心，俞在胸胁”

夏季刮南风，人容易得心病 / 64

南风容易让人心烦气燥，胸胁不舒服

小孩子睡觉为什么两手举起来像投降那样

夏天浮想联翩，夜不能寐，就揉一揉极泉、膻中穴

3. “西风生于秋，病在肺，俞在肩背”

秋季刮西风，人的肺容易受伤 / 68

西风是怎样伤肺的

眉毛浓的人精力充沛，执行力比较强

鼻毛能剪不能拔

胡子跟人的生殖功能有关

耳毛和肾有关系

腋毛是心血化生的

连鬓胡子、胸毛长的男人，生殖能力很厉害

“大拇指”有毛，跟肝有关系；阴毛跟人的肾精有关系

乳头与胃经、心胞经有关，还代表喜乐

老天给每一种物种都配备了两套系统

受了风，人就容易起鬼风疙瘩

人为什么会痒

调治香港脚、脚气，千万不能用外洗药

当你被人扎针的时候，不要深呼吸

如果平时不注意休息，最终就会彻底休息

喘息均匀的人，活得时间最长

做人就要做有“出息”的人

心不在焉，做什么都没用

穴位跟星象、地理等都有关系

睛明穴是治急性腰扭伤的妙药

一个眼袋割下去，千万个眼袋长出来

4. “北风生于冬，病在肾，俞在腰股”

冬季刮北风，容易伤肾 / 88

寿命长的人都懂得“收”和“藏”

寒冷是把双刃剑

自然界有二十四节气，人身上有二十四节脊椎

腰椎间盘突出，多跟受凉、房事不当等伤肾的行为有关

寒冷的北风和滥用激素会造成股骨头坏死

不要在腰肌空虚的时候用蛮力

撮谷道——真正补肾的好方法

保养肾，一定要在腰、背、股上下功夫

一直追求低级趣味，到老也不可能满足

肚脐是神阙，别去乱挖

真正的补肾方法：别穿高跟鞋，脚后跟着地，撒尿的时候咬咬牙

5. “中央为土，病在脾，俞在脊”

风能生万物，也能害万物 / 101

没有风的推动，人就会吸收很多不应该吸收的东西

让孩子不积食的好办法——捏脊
不想吃饭就调上、中、下脘；脾病就调章门
症瘕积聚是怎么回事
肚子里面出现硬块，跟你的情绪有关
为什么我们会产生邪恶的念头

第四章

春夏秋冬风吹多了，人容易得什么病，该怎么养生 / III

1. “故春气者，病在头”

春天人为什么容易偏头疼 / 113

偏头疼发作前人有几种奇怪表现
按摩太冲、足临泣穴，可以缓解偏头疼
前额疼，要调胃；后脑勺疼，调膀胱和肾

2. “夏气者，病在脏”

夏天生病，多在心脏 / 117

人之所以会中暑，是因为身体内又热又湿

3. “秋气者，病在肩背”

秋天生病，多在肩背 / 119

秉风穴调治办公室颈肩综合症特别好
人造风、机器风、自然风为什么不一样
把内心调好，外面再热，也不会受影响

4. “冬气者，病在四肢”

很多人一到冬天就手脚冰凉，长冻疮 / 125

顾“本”就顾不了“末”
人可以无知，但不能无觉

5. 得风湿病的人是被风邪扭曲了 / 128

病气是会传染的

为什么知识分子的末梢循环不好

6. “经有五风”

五臟产生的不正常波动或振动 / 132

“中风”“痛风”跟“风”有啥关系

痛风应该怎样调治呢

“疼”在外表，“痛”在里面

吃海鲜的时候别喝冰镇啤酒

7. “故春善病鼃衄”

春天风吹多了，人容易鼻塞、流鼻涕、流鼻血 / 139

鼻子不通气，就闻一闻葱白水

世界上每一种东西都有用，五毒也不例外

虎对风的驾驭能力最好

流大汗、吐唾沫、流鼻涕、蒸桑拿都会伤肾

春天流鼻血怎么办？饮白茅根茶

切忌让鼻子出血的人仰脖子

人体上的“热必退”灵药

8. “仲夏善病胸胁”

夏天风吹多了，胸胁最先不舒服 / 147

义愤填膺的“膺”在乳头上方

要想生病，就去生气、伤心、动情吧

为什么脂肪瘤叫“痰核”

9. “长夏善病洞泄寒中”

长夏多生里寒洞泄病 / 152

吃生菜的结果是吃什么拉什么

寒上加寒的东西要少吃

很多人都自以为吃得有营养

初到外地，不要随便吃当地特产

真正养人的是家常饭

穷人乍富才喜欢乱吃——海参的正确吃法

牡蛎肉能鼓舞人的情欲

人体越虚，性欲越强：不要当“失精家”
当你学会运用精气神，可以得到更高的快感
拉肚子千万不要吃错药
藿香正气水有什么功德
“我们要相信那些接近自然的人为的东西”
不懂吃的话相当于慢性自杀
疾病面前人人平等
为什么“医不自治”

10. “秋善病风疟”

秋风吹多了，容易一会儿发烧，一会儿发冷 / 174

11. “冬善病痹厥”

冬天寒风吹多后，人的常见病是痹和厥 / 177

人体对风有三道防线
冬天人最热的阳气都收到肠胃了
“麻痹是什么意思”
酒是热的还是凉的

12. “故冬不按跷（qiāo），春不飏衄。春不病颈项”

冬天应该少“动手动脚” / 182

冬天和晚上都要少做按摩
“肉肉相亲”是比较高明的治疗手段
冬天只要做好保暖就行了

13. “仲夏不病胸胁，长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥”

仲夏不伤到脏器，长夏就不会拉肚子，秋天就不被邪风感染，冬天不会四肢麻木、厥冷 / 186

14. “飧泄而汗出也”

冬天让身体出汗是愚蠢的行为 / 187

为什么描述头颅上面部位的字都带“页”
冬天早上做按摩最好

第五章

养精才是养命 / 191

1. “夫精者，身之本也”

“精”是生命的根本 / 193

五谷是补充精的最好东西

爱吃肉的人安祥不下来

人体所有的体液都是“精”

2. “故藏于精者，春不病温”

把精养足，来年春天就不会生病 / 197

女人排卵的时候正是妩媚万分

火上头了叫烦

如果冬天精没藏好，开春很容易得温病

富贵之人为什么爱得温病

3. “夏暑汗不出者，秋成风疟”

夏天汗出少了，秋天身体就要“中毒” / 203

夏季的恩物：六一散、藿香正气水、十滴水

夏天应该多出点汗，谈点恋爱

老看勾心斗角的负面东西，人的命运会受影响

夏天不爱出汗的可怕后果

4. “此平人脉法也”

号脉可以提前探查病气 / 210

现在人该有的没有，不该有的越来越多

中医绝不可能批量生产

夏天睡觉时，最要防的是空调或风扇

痰病是人攒出来的

第六章

不顺天，人就命运多舛 / 219

1. “故曰：阴中有阴，阳中有阳”

昼夜的变化也像四季一样，有阴有阳 / 221

2. “平旦至日中，天之阳，阳中之阳也”

日当正午的时候阳气是最旺的，平旦指凌晨太阳将出还没出的那个时间段 / 223

日中就是午时

为什么古代人处决囚犯都是在午时三刻

为什么说“推出午门问斩”

中午结婚还是晚上结婚好

春天属于阳中之阳，夏天是阳中之阴

3. “日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也”

日中至黄昏，自然界的阳气是阳中之阴 / 231

4. “合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也”

从日落到半夜，自然界的阴气是阴中之阴 / 233

“三更灯火五更鸡，正是男儿立志时”

晚上6点到半夜12点，是阴中之阴

在某个时辰，你的心神在关注某个脏腑

每一个时辰都与一种动物有关

很多人把自己的身体当成机器了

5. “鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之”

从半夜到清晨，自然界的阴气是阴中之阳 / 243

我们趋炎，古人附势：对阴阳的看法

6. “夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴”

人的身体，外部为阳，内部为阴 / 245

什么叫和谐

快到崩溃的时候一定要“和”，往极点走的时候一定要“谐”

什么叫辅佐

阴阳学就是关系

如果没有交换，关系就不成立

五行是一种极端抽象的，但是无所不包容的东西

领袖是把复杂的事情简单化的人

人不是零件组成的

男人身体有个地方应该凉，女人身体有个地方应该热

学会了阴阳，人可能就会活得更轻松一点儿

7. “言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴”

人的背为阳，腹为阴 / 255

人的抱负是从哪里来的

“负阴抱阳”是什么意思

8. “言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳”

脏属阴，腑属阳 / 257

内脏也分阴阳

9. “肝、心、脾、肺、肾五脏皆为阴。胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑皆为阳。”

五脏是阴，六腑是阳 / 258

什么叫三焦

什么叫内分泌，什么叫外分泌

有糖尿病，是三焦出问题了

太极拳的本意是恢复我们的本能

脏腑也要各安天命，各守本分

该藏精的地方，不要让它漏；该传化物，要让它漏
心胞经比较弱的人对生死之事特别敏感
肝、心、脾、肺、肾之间是相生的关系
膀胱经是全身最重要的一条“排毒经”
经典岂能鸟瞰

10. “所以欲知阴中之阴，阳中之阳者，何也？”
认识自然阴阳和人体阴阳以后你要干什么 / 268

11. “为冬病在阴，夏病在阳”
冬天得病易伤肾，夏天得病易伤心 / 269

12. “春病在阴，秋病在阳”
春天得病易伤肝，秋天得病易伤肺 / 270
什么叫“针砭时弊”

13. “皆视其所在为施针石也”
有些病要用针石调理，有些病要用艾灸 / 272

阳气不足、神不守舍的人去西藏后回来都有各种各样的问题
现代人都在“拼命挤上了泰坦尼克号的头等舱……”
世上没有一招能够包治百病
拿市场经济去发展医疗产业和教育产业，最后会把人害了
大椎穴，去热毒功德无量

14. “故背为阳，阳中之阳，心也。背为阴，阳中之阴，肺也”
背部为阳，阳中之阳是心，阳中之阴是肺 / 280

15. “腹为阴，阴中之阴，肾也。腹为阴，阴中之阳，肝也。
腹为阴，阴中之至阴，脾也”
腹部为阴，阴中之阴是肾，阴中之阳是肝，阴中之至阴
是脾 / 281

16. “此皆阴阳表里，内外雌雄，相输应也”

人体的阴阳、表里、内外、雌雄都是同气相求，同声相应的 / 283

如果人知道什么叫匪夷所思，就会变得谦卑一点儿
我们为什么现在天黑了不睡、天亮了不想起……

17. “故以应天之阴阳也”

生命如何才能叫天天灵，叫地地应 / 288

现在人最可怕的就是“不应”和“逆”
现在人活得是越来越浅薄、越来越直白了
人再牛，也牛不过自然

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 ZITC®

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 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)