

黄帝内经说什么系列



徐文兵、梁冬对话

黄帝内经 上古天真

天真的力量



读上古天真，你可能会少吃很多苦，多活很多年



江西科学技术出版社

ZTC
紫图

黄帝内经说什么系列

徐文兵 梁冬对话

黄帝内经 上古天真

天真的力量

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经·上古天真 / 徐文兵, 梁冬著.

— 南昌: 江西科学技术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5390-4786-7

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 (2013) 第 140875 号

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

选题序号: ZK2012095 图书代码: D13032-101

黄帝内经·上古天真

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 23.5

字 数 200 千

版 次 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 978-7-5390-4786-7

定 价 39.9 元

赣版权登字-03-2013-81 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 徐文兵：希望大家都能一直天真 / 5

编辑心语：不读《黄帝内经》，你会后悔一辈子 / 9

《黄帝内经·素问》上古天真论 / 21

第一章 天真的人最幸福 / 23

1. 天真的人能得天助 / 25

2. 中医就是“伪科学” / 29

3. 第六感强的人是慧者

“昔在黄帝，生而神灵” / 32

4. 如何在20岁之前出口成章

“弱而能言” / 37

5. 天生聪明也需拜师学艺

“幼而洵齐” / 38

6. 生命的强大在于“虚其心，实其腹”

“长而敦敏” / 39

7. 越“天真”，越成功

“成而登天” / 41

8. 年过百岁依然可以手脚灵活

“春秋皆度百岁，而动作不衰” / 44

9. 方向错了，再努力也白搭 / 47

10. “男怕入错行，女怕嫁错郎”

“法于阴阳，和于术数” / 49

第二章

现在的人需要的不多，想要的却很多 / 53

1. 别把“道”和“理”混为一谈 / 55
2. 干啥事都要“和于术数” / 56
3. 物无美恶，过则为灾
“食饮有节” / 60
4. 起居顺应昼夜和四季的变化，你就能“走运”
“起居有常” / 65
5. 死在女人手里叫“妄”
“不妄作劳” / 68
6. 很多人都活得像“行尸走肉”
“形与神俱，度百岁乃去” / 70
7. 没活到60岁的都叫“夭”
“而尽终其天年” / 72
8. 人为什么会夭折
“以酒为浆”“以妄为常” / 74
9. 趁着酒劲儿做爱等于找死
“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真” / 75
10. 人没必要追求超凡脱俗
“不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也” / 77

第三章

为什么“虚邪”害人不浅 / 81

1. “虚邪”虽然看不见，但却害人细无声 / 83
2. 你会避“虚邪贼风”吗
“虚邪贼风，避之有时” / 86

3. “恬不知耻”是一种心理疗伤的方式
“恬淡” / 89
4. 人这一辈子，活的就是“心无挂碍”
“虚无” / 91
5. 越天真，越强大
“真气从之” / 93
6. 人最大的毛病是“精不内守”
“精神内守，病安从来” / 96
7. 眼神迷离不是美，是一种病态 / 100

第四章

怎么才能活得舒服 / 103

1. 不纠缠过去，不幻想将来
“志闲而少欲” / 105
2. 心安是最好的活法
“心安而不惧” / 108
3. 如何才能做再多事也不“倦”
“形劳而不倦” / 112
4. 想要健康，一要有力气，二要通畅
“气从以顺” / 114
5. 我们现在的痛苦都来源于“意淫”
“各从其欲” / 117
6. “欲”是本能的需要，“愿”是精神上的追求
“皆得所愿” / 119
7. 吃什么不要紧，吃饭的心境和环境最重要
“美其食” / 121

8. 只有把内衣穿好了，人才能真正舒服

“任其服” / I23

9. 入乡不随俗，注定会倒霉

“乐其俗” / I24

10. 各吃各的饭，人就舒坦了

“高下不相慕，其民故曰朴” / I26

11. 气场弱的人都喜欢裸露 / I27

第五章

活出质量来 / I29

1. 不能纵欲，不能让神从眼睛里跑掉

“嗜欲不能劳其目” / I31

2. 动什么不要动心

“淫邪不能惑其心” / I35

3. 大多数人都可以分成“愚、智、贤”这三种

“愚智贤” / I38

4. 累是因为把物质看得很重

“不肖、不惧于物，故合于道” / I40

5. 有德者必有所得

“所以能年皆度百岁而动作不衰者” / I44

6. 人有没有“智”不重要，重要的是一定要有“慧”

“德全不危” / I45

7. 取名字也要符合天道 / I46

8. 人活着随时都可能“危如累卵” / I48

9. 别人能伤害你，是因为你本身有能被伤害的地方 / I49

第六章

女人21岁前应该如何养 / I51

1.人到了一定岁数，为什么就生不出孩子了

“帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？” / I53

2.为什么“中国”叫“中国” / I55

3.“7岁”到底是多大

“女子七岁” / I57

4.头发不黑，都是肾精不足惹的祸

“肾气盛，齿更发长” / I58

5.“青梅竹马，两小无猜” / I59

6.14岁，欢迎雌激素的来临

“二七而天癸至” / I61

7.性感来自于任脉畅通

“任脉通” / I62

8.如何保持女人味十足

“太冲脉盛” / I65

9.光污染和激素是导致女孩子月经过早来临的两大“元凶”

“月事以时下” / I68

10.21岁是女人最美的时候

“三七肾气平均，故真牙生而长极” / I72

11.丹田温暖，脸色才好看 / I75

第七章

女人28岁以后的幸福活法 / I77

1.女人28岁后身体走下坡路咋办

“四七筋骨坚，发长极，身体盛壮” / I79

2.由美少女变成黄脸婆的“诀窍”是肠胃功能不好

“五七阳明脉衰，面始焦” / 181

3. 精血不足就会脱发

“发始堕” / 186

4. 根治便秘，要从身心两方面着手 / 187

5. 42岁时请一定照顾好小肠经、膀胱经、胆经和三焦经

“六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白” / 189

6. 42岁仍然可以面如桃花 / 193

7. 成年人应该少喝牛奶 / 196

8. 任脉和冲脉伤了，你就怀不上孩子

“七七任脉虚，太冲脉衰少” / 199

9. 为什么现在很多人30多岁就闭经了

“地道不通” / 200

10. 乱吃雌激素，会诱发乳腺癌

“天癸竭” / 202

11. 更年期其实是女人由阴转阳的过程 / 203

第八章

每过八年就是男人的一道坎 / 205

1. 为什么男人叫“丈夫” / 207

2. 男孩子的变化首先表现在头发上

“丈夫八岁肾气实，发长齿更” / 212

3. 16岁是男孩与男人的分水岭

“二八肾气盛，天癸至” / 215

4. “精气溢泻”是男人健康和成熟的表现

“精气溢泻” / 217

5. 把精气“省”下来，身体和智力都会发育得很好

“阴阳和，故能有子” / 219

6. “二十三，还要蹿一蹿”
“三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极” / 220
7. 长智齿是肾气足的表现
“故真牙生而长极” / 222
8. “咬牙切齿”很补肾 / 224
9. 提肛是一种随时随地都可用的补肾方法 / 226
10. “阴阳交合”的目的是“阴阳互补”，禁欲也会伤神 / 228

第九章

男人32岁以后的幸福活法 / 233

1. 32岁的男人最迷人
“四八筋骨隆盛，肌肉满壮” / 235
2. 一过30岁，病就开始“上门找人”了
“五八肾气衰” / 239
3. 40岁的男人如何做到“发不堕齿不槁”
“发堕齿槁” / 241
4. 脸是六腑功能的“晴雨表”
“六八阳气衰竭于上，面焦” / 242
5. 皱纹起于眼角，发白始于鬓角，全因三焦经出了问题
“发鬓颁白” / 244
6. 阳痿要调肝，早泄则补肾
“七八肝气衰，筋不能动” / 248
7. 性功能如何才能强大不衰
“八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去” / 251
8. 透支肾精，你的身体就会灾害不断
“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳” / 254

- 9.你吃饭，饭也在吃你 / 256
- 10.真正懂得吃果的人，吃的都是坚果、硬果 / 258

第十章 把精气用在刀刃上 / 259

- 1.为什么有些人老了，生育能力还很强
“帝曰：有其年已老而有子者：何也？岐伯曰：此其天寿过度” / 261
- 2.真正的算命算的是天赋对人的影响 / 263
- 3.身体越不使用，退化得越快 / 265
- 4.如果身体某个部位低于常温，就表明此处“气脉不通”
“气脉常通” / 267
- 5.艾灸，像母爱 / 270
- 6.把肾气用在刀刃上
“肾气有余” / 272
- 7.为什么“道者”年过百岁还能有子
“此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。帝曰：夫道者，年皆百岁，能有子乎？” / 274
- 8.道家与道教不是一回事 / 277
- 9.对待身体这副“臭皮囊”，应该连一根毫毛都不要损害
“夫道者，能却老而全形” / 280
- 10.不到万不得已，阑尾、扁桃体都不要切 / 282
“身年虽寿，能生子也”
- 11.如何知道自己的身体里有邪气聚集 / 284

第十一章 我命由我不由天 / 289

- 1.做人要做“真人”
“余闻上古有真人者，提挈天地” / 291

2. 什么是“命”，什么是“运” / 293
3. 把阴阳“玩弄”于股掌之间
“把握阴阳” / 297
4. 如何才能精力十足
“呼吸精气” / 299
5. 抽烟就是“置之死地而后快” / 300
6. 想戒烟就揉阳溪穴 / 302
7. 做“金鸡独立”就能“守神”
“独立守神” / 304
8. 想要完美胸部，就不要穿高跟鞋 / 309
9. “挺胸抬头”的方式是在摧残孩子 / 312
10. 绷得越久，亏得越多
“肌肉若一” / 314
11. 我命由我不由天
“故能寿敝天地，无有终时，此其道生” / 316
12. 真人把握阴阳，至人和于阴阳
“中古之时，有至人者，淳德全道” / 318
13. 君子和而不同，小人同而不和
“和于阴阳” / 320
14. “精”是先天的能量
“调于四时，去世离俗，积精全神” / 323
15. 不用奇技淫巧，照样“上天入地”，
“游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人” / 325

第十二章

大多数的人都是死于内心的忧患 / 327

1. 找对自己的好风水

“其次有圣人者，处天地之和，从八风之理” / 329

2. 清高不了，就干脆低级趣味

“适嗜欲于世俗之间” / 334

3. 不良情绪会消耗掉你很多精气

“无恚嗔之心” / 337

4. 修行要在红尘中

“行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗” / 339

5. 想不开的人叫“愚”，想不通的人叫“患”

“外不劳形于事，内无思想之患” / 341

第十三章

黄帝内经是一只金饭碗 / 345

1. 性生活带来的欢悦叫“愉”

“以恬愉为务” / 347

2. 缺什么不能缺“自得”

“以自得为功” / 350

3. 他者即地狱，人跟人没有可比性 / 352

4. 精神千万不能“泄”

“形体不敝，精神不散，亦可以百数” / 355

5. 聚“神”就能做出很多牛逼的事情来 / 358

6. “像”是客观存在，“象”是主观感觉

“其次有贤人者，法则天地，象似日月” / 359

7. 仰观于天文，俯察于地理

“辨列星辰” / 365

8. 要想活得精彩，行为和思想必须顺应节气的变化

“逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时” / 367

9. 黄帝内经讲的是通神的智慧 / 369

黄帝内经说什么系列

徐文兵 梁冬对话

黄帝内经 上古天真

天真的力量

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经·上古天真 / 徐文兵, 梁冬著.

— 南昌: 江西科学技术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5390-4786-7

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 (2013) 第 140875 号

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

选题序号: ZK2012095 图书代码: D13032-101

黄帝内经·上古天真

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 23.5

字 数 200 千

版 次 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 978-7-5390-4786-7

定 价 39.9 元

赣版权登字-03-2013-81 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)

