

<<《黄帝内经》现学现用>>

图书基本信息

书名：<<《黄帝内经》现学现用>>

13位ISBN编号：9787101075007

10位ISBN编号：7101075002

出版时间：2010年8月出版

出版时间：中华书局

作者：徐文兵

页数：155

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<《黄帝内经》现学现用>>

### 前言

近日，和一位颇通禅学的朋友聊起孔老夫子《为政》中关于“知之为知之，不知为不知，是知也”的这句著名哲言。

这位朋友对于这段哲言，有些自家的心得，我觉得颇有几分道理，因此很想在此做些探讨。

他的新观点认为，“知之为知之，不知为不知，知不知，是知也”。

意思是说，知道自己有不知道的或者不了解的，这才是智者。

后面的一句“是知也”的“知”，在古汉语中为“智”的通假字，读音也应该为“智”。

因此，字义与“智”意思相通。

统览全句，可理解为知道、了解自己有很多不懂的事情，这才是大慧之人。

这个道理看似简单，其实生活中有不少朋友，并不真正清楚自己之“惑”。

## <<《黄帝内经》现学现用>>

### 内容概要

本书根据徐文兵大夫在北京电视台《中华文明大讲堂》所做六集系列讲座整理润色而成。作者认为，我们拥有的现代工具正是催生现代病的根源；我们经常出入的健身房或许达不到健身的目的；我们“每天一袋奶，强壮中国人”的理想可能只是个商业口号……回归自然，回到传统，正是《黄帝内经》所揭示的古老智慧；看清方向，讲究方法，是徐大夫给大家的养生建议。具体来讲，本书特别提出了如下的养生忠告：一、恢复身体的感知很重要：冬泳、吹空调等“现代生活方式”，正是降低身体敏感度的罪魁祸首；二、会吃饭、会睡觉，是养生第一课：吃蔬菜就一定好吗，喝什么茶要看是哪里人；三、养生先养心：如何对待自己的欲望，如何做到恬淡虚无；四、给女性朋友的特殊建议：健康的人最美丽，千万不要做抽脂手术；青春期要含胸不要挺胸；轻松度过更年期；五、给男性朋友的特殊建议：不要提前补钙；养好胃就能补肾益肾。

<<《黄帝内经》现学现用>>

作者简介

徐小周，字文兵，中医教育家，身心医学专家。

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，毕业后在东直门医院及中医学院校办工作。

1987年随裴永清教授侍诊抄方，1997年正式拜师，研修《伤寒杂病论》以及经方的临床应用；1997年师从周稔丰教授学习五禽戏、

## <<《黄帝内经》现学现用>>

### 书籍目录

第一讲 道法自然 养生首先是找对方向 “健身”不同于“健体” 随顺自然的节拍 “调和”的重要 吃饭的讲究 饮水的学问 喝“适合”自己的茶 起居作息要规律 “形与神俱”靠什么 第二讲 背道而驰 酒可以喝，但一定不能过量 喝酒对“精”的伤害 千万不要做抽脂手术 节欲很重要 献血要慎重 别做“反自然”的事 成年人应该“断奶” 吃肉吃素因人而异 要分清“饥”和“饿” 生活现代化与本能退化 调神就是调节奏 想冬泳，先问问自己是松柏吗？

第三讲 虚邪贼风避之有时 学会分清“智”与“慧” “虚邪贼风”到底是啥 对“虚邪贼风”，要远远地躲开 贼风对身体的损伤 “七情”也是病因 凡事看开点，给邪气以出路 不会爱自己，如何爱别人？

给心灵加一个保护层 情绪恢一点好 要活出一种境界 不生病的秘密 学猩猩拍打心包 膻中穴和内关穴的作用 存住精，守住神 第四讲 节制欲望活出天真 忘掉该忘的，记住该记的 别纵欲，别抑欲，要节欲 可以无知，不能无觉 保护好心神才能不惧 “过劳”的危害 “气顺”的含义 怎样对待别人的欲望 尊重内心，活在当下 不攀比，自得其乐 第五讲 女子养生 7岁：要注意补肾 14岁：任脉太冲脉要畅通 21岁：要含胸而不要挺胸 28岁：抓紧时间结婚生子 35岁：注意保养胃和大肠 42岁：需要关爱的年龄 49岁：轻松度过更年期 第六讲 男子养生 8岁：千万不能提前补钙 16岁：注意不要漏精漏气 24岁：把胃调理好就能补肾益肾 32岁：男人生理的顶峰 40岁：记住要少消耗肾精 48岁：不能不辨症状去补。

肾 56岁：该开始补肝了 64岁：点点滴滴去养生 附录 图1足太阳膀胱经 图2足少阳胆经 图3足阳明胃经 图4手厥阴心包经 图5冲脉 图6任脉 图7督脉

## << 《黄帝内经》现学现用 >>

### 章节摘录

第一句话就是，茶者，南方之嘉木也。

从一方水土养一方人的理论来讲，茶是北方人喝的吗？

不是。

那么北方人为什么要喝茶呢？

北方人怎么喝茶才健康呢？

从中医理论来讲，茶有寒热温凉之分，这主要是因为加工发酵程度的不同导致的。

绿茶就是完全不发酵茶，味道偏苦，有回甘，性质是寒的，所以很多人喝绿茶以后胃疼。

马未都先生跟我说，他40岁以后在香港吃海鲜之后闹了一场大病，从此以后知道绿茶和红茶是有区别的。

为什么呢？

身体变得敏感以后就知道了。

绿茶的苦寒之性能清心火，它有一种清香的味道，能够让人微微出一点汗，而且能利小便，所以给生活在南方湿热气候环境中的人是最合适不过的。

到了北方呢，再喝绿茶就会闹病。

我治过很多得胃病的人，他们喝绿茶喝到满脸发黑。

开始喝绿茶，你会觉得胃痛，如果喝口白酒或者姜水，煮一点桂皮汤你会舒服一点。

慢慢喝久了，你的胃就没有知觉了。

继续喝绿茶，你就不觉得痛了。

这其实是麻木不仁了。

所以我劝很多病人不要喝绿茶了，不合适。

而且我们都知道，北京人爱喝花茶。

其实，花茶也是绿茶的底子，发酵程度也不高。

所以身处北方的人，最好不要选择绿茶。

相对好一点的茶应该是半发酵茶，也就是乌龙茶。

首先有广东乌龙，也就是凤凰单枞系列茶，非常的香，各种各样的香味，而且它的辛，就是那种发散的感觉，远远大于它那种苦的感觉。

## <<《黄帝内经》现学现用>>

### 编辑推荐

《&lt;黄帝内经&gt;现学现用》：徐文兵说——什么叫养生？

当你养一盆花的时候，要先了解它的本性是什么，不能顺着自己的心情去养。你觉得它渴了就浇水，你觉得它饿了就施肥，最后植物都死了，花盆擦了一堆。所以说，养生的基本要求是，你要了解它的本性。我们中国传统的健身方式不是健身房跑步机那一套，而是站桩。站着像个桩子一样，手脚都不动。可是，这时，所有的胃肠开始蠕动了。这才叫健身。

说起这个经络和穴位，大家记住，都是活的，都是在动的，当你身体出现病痛的时候，位置是不一样的。

我们只是刻舟求剑一样，在那做一个记号，就是说足三里能治胃病，内关穴调节心脏。

你想过没有，气是不是在那里。

气如果不在那，你把那儿按烂了都没用。

回到婴儿那个状态是我们理想的境界，可惜我们回不去。

尽量往那靠，尽量活得自然一些。

现在很多奇奇怪怪的病都是自己作出来的。

养生靠自己，方向对了最重要！

《&lt;黄帝内经&gt;现学现用》根据徐文兵大夫在北京电视台《中华文明大讲堂》所作讲座润色而成。

《黄帝内经》其实是给了我们一把钥匙。

古人讲，授之以鱼，不如授之以渔。

掌握一一个方法，一个思路，形成一种新的价值观，比给你一点东西更实惠。

汇聚文史专家，传播中华文明，北京电视台《中华文明大讲堂》，穿越历史时空，感受文化智慧。

《中华文明大讲堂》节目介绍：《中华文明大讲堂》为周播50分钟演播室讲座类节目，邀请国学大师、文史专家纵览古今，解读中华文明文化的精髓。

增加现场互动，以悬疑吸引观众，既还原历史真实，又阐释其在当代思想和社会领域内的意义。

加强了影视资料的运用，注意悬念和起承转合，通过模拟课堂的形式传递相对深层的知识和道理，希望带给观众一种内心的充盈和精神的慰藉。

<< 《黄帝内经》 现学现用 >>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>