

《徐公解梦》

图书基本信息

书名：《徐公解梦》

13位ISBN编号：9787545405514

10位ISBN编号：754540551X

出版时间：2010/10

出版社：广东经济出版社

作者：徐文兵

页数：159

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《徐公解梦》

前言

改革开放三十多年来，人们的物质生活从过去的难以满足温饱到现在的逐渐走向小康，水平日益提高，随之而来的是人们从追求吃饱、穿暖这些低级欲望，逐渐转到开始关爱自身健康、延长寿命、提高全面的生活质量上来。我们知道，真正影响生活质量、幸福指数的是人们的心理健康。在现代生活中，很多人即使衣食无忧，但是有时也会觉得不快乐、不幸福，甚至会有悲观、抑郁、厌世等痛苦的想法。比如，很多人吃得好、穿得好，表面生活光鲜，甚至都有自己的保健医生，但是心里依然有解不开的疙瘩，在内心深处总觉得自己有一些不良情绪不能得以宣泄，时间久了，就会导致或轻或重的失眠症状。像这些心里有压力感和紧迫感的人群，除了会有失眠症状外，还有一种表现就是经常会做奇奇怪怪的梦。现在，过多的梦境已经成为影响人们健康的主要因素之一。那么，什么是梦？它与人的健康有什么关系？西方医学认为，梦是大脑部分高级神经活动在睡眠状态下的持续，可以将其分为生理性（良性梦）和病理性（噩梦）两大类。良性梦是白天的思想活动在大脑皮层上留下的痕迹，能够起到平衡心理、缓解压力的作用；噩梦往往是体内潜伏性病灶产生的信息，是疾病向大脑发出的信号，对人体的健康有一定的预警意义。

《徐公解梦》

内容概要

《徐公解梦:透过梦境看健康》中，著名中医专家徐文兵先生将详细解读梦与健康的关系，告诉你做了什么梦、预示着什么病、怎样来调养。你是否经常做这样的梦；梦见中奖、赢钱，老是往身上加一些东西；梦见已故去的人，醒来以后突然意识到那个人已经死了；梦见考试，有些题怎么也做不出来；其实，这些梦境正在提醒我们——身体有“病”了。

肝实火的人会梦到森林，梦到风，梦到火，梦到自己在发怒。

心实火的人会梦到着火，梦到飞，梦到血或到处都是血红的颜色；有些人还会梦到太阳，梦到自己往太阳里走或者把太阳吞到肚子里。

脾胃实寒的人会梦到很多恐怖的梦境，比如被人掐脖子、被人追杀；还有人会梦见不停地收罗东西，不停地给家里添家具，梦见中奖、赢钱，反正总是往身上加一些东西。

肺虚寒的人会梦到追杀，梦到分手，会经常把过去伤心的事全在梦里过一遍；还有人梦到丢东西，梦到亲人去世，生离死别。

《徐公解梦》

作者简介

徐文兵，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，1997年赴美讲学，1998年回国创办北京厚朴中医研究所，从事传统中医理论的研究和教学工作。著有《字里藏医》《黄帝内经家用说明书》。

曾在北京电视台主讲《徐公解梦》，在中国气象频道主讲《四季养生堂》，在中央人民广播电台讲授《黄帝内经》，在北京卫视讲授《黄帝内经的智慧》。

书籍目录

序识梦以知心

第一章 梦是什么

梦的预测作用

古之真人，其寝不梦

真梦与假梦

梦比现实离真相更近

调形、调气以调神

第二章 与肝胆有关的梦境

肝属木，木曰曲直

如何让肌肉紧绷的身体放松

喝酒对肝的影响

一生气就拉肚子是怎么回事

肝主藏血

肝功能正常的人能忍胯下之辱

女性月经不调、男性性功能障碍需调肝

以有形调无形的中医疗法

肝的经络和穴位

“络阴器，入小腹，出期门，至颠顶”——肝经走向

治疗痛经、乳腺增生的重要穴位——太冲穴和期门穴

眼睛血红、易怒、女性崩漏、男性异常勃起-肝实火

肝实火的症状表现

肝实火的梦境信号

肝实火的治疗方法

脂肪肝、胆结石、卵巢囊肿、肝癌——肝实寒

肝实寒的症状表现

肝实寒的梦境信号

肝实寒的治疗方法

忍气吞声、筋软、阳痿——肝虚寒

肝虚寒的症状表现

肝虚寒的梦境信号

肝虚寒的治疗方法

眼睛干涩、掉头发、梦见枯木——肝虚火

肝虚火的症状表现

肝虚火的梦境信号

肝虚火的治疗方法

第三章 与心有关的梦境

心属火，火曰炎上

梦见飞、红色与心有关

你不设防的人最容易伤你的心

无欲则刚未必好，有心气的人有情有感、收放自如

心藏神

给神一个温暖的屋子

“若即若离”是最好的人际关系

最易伤人心的三种关系

安神、养神、御神

如何保护你的心

心包是心的保护膜

心包功能好的人情绪平稳

心包的穴位：天池、曲泽、内关

心率快、出血、易激惹、过度兴奋——心实火

心实火的症状表现

心实火的梦境信号

心实火的治疗方法

心寒齿冷、阴损恶毒——心实寒

心实寒的症状表现

心实寒的梦境信号

心实寒的治疗方法

镜面舌、虚性亢奋、焦虑——心虚火

心虚火的症状表现

心虚火的梦境信号

心虚火的治疗方法

悲天悯人、欲爱无力、哀怨——心虚寒

心虚寒的症状表现

心虚寒的梦境信号

心虚寒的治疗方法

第四章 与脾胃有关的梦境

脾的属性

喝糖水能治拉肚子，吃辣可以减肥

常怀忧虑的人可能是脾胃不好

脾的五行关系

脾胃是后天之本

脾是气血生化之源，影响人的胖瘦

脾负责升提气血，胃下垂、血压低等与脾有关

脾统血，女性经漏与脾有关

脾主意，活得太刻意会伤神

脾的经络和穴位

揉公孙穴可促进消化和吸收

揉血海穴有补血作用

按大横穴可以治便秘

食欲旺盛、口气不清新、糖尿病——脾胃实火

脾胃实火的症状表现

脾胃实火的梦境信号

脾胃实火的治疗方法

.....

第五章 与肺有关的梦境

第六章 与肾有关的梦境

附录

结语

《徐公解梦》

章节摘录

插图：脾胃实寒的人的肚子摸起来也是凉的，甚至是冰凉的。还有现在很多人表现出一个非常严重的症状叫痛风。痛风也是体内有了不该有的东西，尿酸沉积，最后形成结晶，并以钠盐的形式滞留在关节腔、筋膜里，痛起来让人痛不欲生。痛风的人不能吃海鲜，因为太阴寒，更不能就着海鲜喝啤酒，还不能吃动物的下水。现在很多人吃了东西不化。什么叫“不化”？什么叫“不消”？“消”是物理变化，吃块猪肉进去，变成小块，变成肉泥，但它还是猪肉。“化”是化学变化，猪肉的蛋白质分解成氨基酸，氨基酸再重新组合，变成人肉。脾是个敛财的，管吸收的；化是三焦的功能。三焦是元气通行的道路，我们吃饭是用我们的元气去化谷气。道家认为，人的一辈子能吃的饭是有定量的。因为人的元气是有限的，你越多吃快吃，就越早消耗完元气；慢慢吃，节省点吃，吃点好消化的，元气就能多维持几年。脾胃实寒的人就是因为吸收了很多没有化好的东西，然后就变成异物，变成过敏源。所以脾胃实寒的人还有个症状就是过敏，总起荨麻疹，或者鼻子过敏，流鼻涕、打喷嚏。好多人一天能打100个喷嚏，打得眼睛都充血，这就是寒症。这种人还有个表现就是“麻木不仁”。很多人来找我，我看胃病，我按按他的一些部位，他没感觉。如果让他到医院检查，肯定有很严重的胃病，但他自个儿却不觉得。为什么不觉得？就是因为体内过于寒凉。运动员受伤以后会马上拿一个冰块“啪”一下敷上，然后就不觉得疼了，但是伤处根本没好，这叫掩盖症状。在美国，你到饭馆吃饭，往那儿一坐，服务生会先给你拿两杯冰水。为什么？先把你的胃麻痹住，然后你就拼命地点菜，吃了以后不觉得胀，不觉得撑。这是商业阴谋。中国人都是喝热水的，所以很多中国人到美国以后用不了两年就得花粉症。

《徐公解梦》

编辑推荐

《徐公解梦:透过梦境看健康》：“肺气虚则使人梦见白物，见人斩血籍籍，得其时则梦见兵战。肾气虚则使人梦见舟船溺人。得其时则梦伏水中，若有恐畏。肝气虚则梦见菌香生草，得其时则梦伏树下不敢起。心气虚则梦救火阳物，得其时则梦燔灼。脾气虚则梦饮食不足，得其时则梦筑垣盖屋。”北京电视台主讲《徐公解梦》北京卫视主讲《黄帝内经的智慧》中国气象频道主讲《四季养生堂》中央人民广播电台主讲《黄帝内经》带你破译梦境背后的健康密码

《徐公解梦》

精彩短评

- 1、不错！适合初学者看看！
- 2、可以看一下，增长知识
- 3、中医讲养生的书，又看了一遍加深了印象，以后还要多看几遍。对照书中的描述发现我的体质为肝虚寒，心虚寒，脾胃实寒，肺实寒，肾虚寒，总之一句话体质寒。[衰]
- 4、这个比其他各家的解梦都更靠谱，更能自圆其说，更有所依据
- 5、从中医角度解释梦境，徐老师真的很伟大。
- 6、讲的其实还是一些基础吧
- 7、徐公不同于周公，周公解梦是玄学，徐公解梦是医学。
梦解得很有依据。
- 8、下次还会购买徐文兵大夫的书谢谢
- 9、其实讲梦境还是很少
- 10、趁双11收了好多电子书。这本好看而且道理精辟。
- 11、很喜欢看，徐公很幽默风趣，知识面很广。在趣中学习。
- 12、保健养生的好老师
- 13、解梦是很有意思的学问，可以开阔思路
- 14、视频看了一遍，书又看了一遍……我发现我风中紊乱了……
- 15、2015已读完的书
- 16、书很好，我会推荐给我的朋友*
- 17、感觉特别实用，又简单又实用。
- 18、从中可看出在国学堂讲课，以及在字里藏医的部分内容，有些段落重复过几次，推荐给中医入门爱好者
- 19、很有意思，常驻我kindle
- 20、脏腑辨证+《素问·方盛衰》~释梦的部分并不多~
- 21、纯中医，还学到了一些穴位，很不错，附录是类似于字里藏医的内容，比想象中好看，喜欢！
- 22、正文也挺好的
- 23、这本书的内容并不是新的！都是从那老本中分解出来的！只不过是标题变了！有点小失望！
- 24、期待已久的书,徐老师的书和节目我都喜欢.
- 25、十分有内涵的一本书。告诉一个道理没梦就是最健康的。
不过从中可以了解好多治未病方法。
- 26、可以通过梦境来了解自己身体的大致情况，不错
- 27、还需要看一遍呀!
- 28、徐公解梦：透过梦境看健康 读后感
- 29、挺有意思，肝心脾肺肾。
- 30、徐大夫的书总是要支持的，这本书的角度挺特别，有一定参考价值。
- 31、看过几本徐文兵的书了，这本一直没买到，这次终于买到了，很好的，看过一些书摘，，还是能够理解的。当然有一些的中医基础知识的话更便于加深记忆和理解。
- 32、一拿到书连着几天就看完了，内容不多，但要都能记下来对自己保养身体还是有好处的。
- 33、可惜看了就忘。。。
- 34、“梦与健康”
- 35、浅显易懂,不过内容的重点还是在中医上.
- 36、不够透彻。
- 37、文章比较系统，较好的参考意义。
- 38、这个本上看了好几遍，写的挺好的，值得购买。
- 39、非常喜欢作者的书，必买。
- 40、第278本，16.100。很有意思，很好玩。
- 41、中医版《智慧背囊》~
- 42、梦与金木水火土。

《徐公解梦》

- 43、喜欢徐老师的书，但这本书把我看糊涂啦，分开单篇看我都看懂，合在一起我却糊涂啦。
- 44、徐大夫的书，多读不仅有助于养生，亦能增智长慧；佛家说，福慧双修，身动心净，其实，养生亦是养心，气定神闲，这是一辈子的功课。
- 45、徐公解梦：透过梦境看健康
- 46、看了挺有用的，长知识啊！
- 47、徐老师的书写的清晰明白。
- 48、解梦的书已买两本,都不错,喜欢,虽两本从不同角度来解译,但我感到梦景还不完全.不知还有更完整或更全面的.
- 49、这本书很好，可以警示个人的身体状况。
- 50、看这本书的过程，同时也在听徐文兵老师讲梦境的广播节目，非常有收获。
- 51、徐文兵算是我的中医启蒙老师，这本当作工具书来，没事翻翻，至少在养生的路上不会犯常识性错误，也对中医系统有了一点领悟。
- 52、经常做梦 看了对梦境有一定的了解!
- 53、观点新颖，梦与健康还有这么大关系
- 54、有点道理。
- 但是还是没有完全搞懂这些系统的工具。
- 55、通过这本书，可以全面了解自己，达到修身的目的
- 56、在火车站时代光华翻过一遍，觉得口气有点武断，不太信，还是慢慢了解了这个人，再看他的书吧。巧的是，竟在这里发现绿老师一小时前刚读过！
- 57、是正版 物流太慢
- 58、已经看了两遍了，从五脏的功能说起，区分虚实寒热来讲解如何释梦，如何保养，很好的书。
- 59、对照书中所描述的梦境，我的症状是肝实寒。因为我最常梦到自己走进厕所，满地肮脏，无处下脚。。。真悲催：（
- 60、很喜欢徐老师，推荐大家
- 61、其实这本书只是借解梦这个由头，讲的都是中医的基础知识，我感觉比《字里藏医》写的还要好。年度最佳图书之一。
- 62、不要被名字和内容简介骗了，其实是以梦境作为意象解释中医五脏六腑三魂七魄的阴阳虚实寒热的书，蛮不错的中医科普书籍~
- 63、网上好像有相应视频，讲得比书上详细
- 64、还没来得及看，不过应该不错吧，徐老师的视频看过。
- 65、:R163/2207
- 66、看着挺受益的，原来梦也不简单哈！
- 67、关于梦的内容并不多，这些出版商啊，书的内容都是重叠的。
- 68、一如既往的深入浅出，通俗易懂。

《徐公解梦》

精彩书评

- 1、长身体的时候经常梦到自己能跳很高，像是地球重力变小，感觉能飞一样，做这种梦在梦里都好开心。有几次梦到有人追，想跑使不上劲，在梦里心里很害怕被追上，这种被人追的梦不止做过一会。打几个标点凑字数。。。。。。。。。?。。。。。。。。。。,。。。。。
- 2、昨晚正好也做了個夢，這几日趕上咳嗽了先是身體冷後末是有痰咳現在成了干咳！昨晚夢到不知在哪裡了後來遇到一裸女應該是認識後來還發生性關係感覺不對呀自己就醒來了，看到內衣己濕了！這是昨晚的夢記得還清楚！以前的夢比較印象深刻的就是不知在哪裡的四合院有人追，我就跑關鍵是我能飛！一下飛到電線上借助電線的彈力我彈的更遠更高！
- 3、又一夢個有趣的夢事！通過了解厚樸學堂的微博知道了胥榮東老師，夢到我去台灣到了一個廟或寺院前跟著一位女師傅學拳，後來給我說你找胥老師練吧！胥老師也在我跟前我就練了起來！還夢見一次徐老師您在一次厚樸的什麼晚會上我找您拜師了！還有前兩天有些上火感冒晚上夢見您給我說吃百合！挺有趣的
- 4、一提到解梦，中国普遍老百姓所熟悉的就是《周公解梦》，而稍有些时代感的，就会知道，西方的弗洛伊德发现了梦的真正含义，揭开了近代科学认识梦的划时代的一页。实际上，一谈到这里，心情就很复杂，要知道，中国老祖宗早在春秋战国时的《黄帝内经》中就已经非常详细地谈论了梦的问题，这要比弗洛伊德早2500多年。中国身心医学专家徐文兵先生所著《透过梦境看健康》就是建立在《黄帝内经》的基础上，从中医的角度，以现代的语言来解释梦，这无疑是对弗洛伊德梦的解析的重要的补充。先提一下《周公解梦》。此书于史学上并没有确切的记载，疑为后人借周公姬旦之名而著，在民间流传较广。有许多朋友做梦之后，也会去查《周公解梦》，至于其准确性有说很准，有说不准的。那么，《周公解梦》到底可靠不可靠呢？需要说明一点的是，至今我都未仔细地看过《周公解梦》这本书，所以，以下有所讨论也只是一印象。《周公解梦》是准的，只是，可能不太适宜于当代。原因有两点，一是，时过境迁，人是物非，时代变了，很多的东西都变了，一方面有新的与古时不一样的东西，一方面同样的东西有了不同的含义。最简单的例子是，古人梦到大便主吉利，而现在梦到大便主处于一种糟糕的情感关系中。古人之所以梦到大便吉利，是因为古时以农业为主，大便是重要的肥料，肥料足，就大丰收，当然是吉利。现代社会以工业为主，即便是农业也是以人工肥为主了，大便是污秽的，令人厌的，是体内排出来的，象征人体内的不良的情绪，有大便的环境（洗手间）是要脱衣服的，而脱衣服与性有关，引申开去，可以指两性关系，也即情感问题。不过，我解一个网友的梦，她因与爸爸闹别扭，也做了在很脏的厕所的梦。这是《周公解梦》不太适合现代的原因之一。另一个，古代人内心很清静，所以，他们经常会做心灵感应或有预示意义的梦，而现代人生活在一个嘈杂的环境当中，内心以不宁，很难做这样的梦。在我到目前为止所解的所有梦中，只有两三个人的梦属于那种美梦型，有一个还有预示的味道，而其余的梦就都是不太好的梦，都反映了梦者不是曾有令人难过的往事，就是处在很差的情感问题中，或者就是有身体方面的疾病。所以，现代人看《周公解梦》会觉得有些有迷信的成份，而实际上只是现代人的生活状况与古人有较大差别的缘故。所以说，《周公解梦》对古人来说是准的，但对于现代人来说是不准的，《周公解梦》的解梦方法与弗洛伊德并没有太大的差别，原理都是一样的，不同之处就在于，《周公解梦》只是讲了梦的象征意义，却未讲为什么会有这样的象征意义，而弗洛伊德则对此做了精神分析方面的解释。再来谈一下中医方面的解梦理论。中医的解梦，主要是从身体疾病的角度来讲的，也就是说，从生理的角度来解释引发梦的原因。不过，这样说也是不对的，这也只是现代人对中医解梦的理解。实际上，中医看疾病，并不仅仅看生理层面，还看精神层面，弗洛伊德所关注的由情感所引发的梦，在中医里面就是指“情志”。要知道，中医是建立中五行文化中的，五行（金、木、水、火、土）相对应的五脏是心、肝、脾、肺、肾，而五脏所对应的情绪是喜、怒、思、悲、恐。所以，中医中的情志与弗洛伊德所说的情感是非常相近的。就如《透过梦境看健康》一书所说的“精神、情志、的异常变化可以引发病梦，中医学称之为七情致梦。”在《透过梦境看健康》一书的序中还谈到：“在中国医学界非常流行西方的弗洛伊德的《梦的解析》。其实，由于种族的不同，认识问题的角度不同，所以采取的方法不同，西方的那套哲学和理论并不适合我们。”对于这一点我不赞同。我用弗洛伊德的方法解了不少的梦，我并没有发现有不适合的地方，特别是对于当今病态社会下的病状的人们，似乎尤为适合。谈到弗洛伊德的梦的解析的方法，前面也提到，有一部分与中医的解梦方式是相似的，不过，客观地说，弗洛伊德仍有他独到的发现，那就是弗洛伊德的潜意识理论及童年经历对梦的影响，这在中医解梦当中我

《徐公解梦》

还没有发现有类似的观点。弗洛伊德的另一个重要贡献是，他用精神分析的方法可以通过梦境找出梦者致梦的现实原因，其意义就在于，一旦找出梦者致梦的原因，就可以帮助梦者解决相关的心理问题。就中医的解梦与弗洛伊德的解梦比较来看，中医的解梦更偏重于生理层面，而弗洛伊德的解梦更偏重于精神层面；中医解梦更偏重于梦者此时的状况，弗洛伊德更关注的是之前甚至童年时期的状况；弗洛伊德通过精神分析，找出致病的根本原因，从而从根本上解决梦者问题，而中医是从身体状况上找出致病的原因，通过治疗梦者的身体而治病。从最后这一点上来讲，弗洛伊德的方法对于解决梦者的问题方面更为彻底。试想，如果一个人因为对父母怀有怒气而致梦，中医发现其肝有问题，为其治疗，结果肝是好了，相应的梦也没了，然而，这个人与父母的关系却并未改变，这种关系会使他重新致病或干脆就阻挠梦者的康复。而弗洛伊德的方法则可以通过梦境直接地看到梦者与父母的关系问题，并从此处着手和改善这种关系，梦者与父母的关系问题解决了，自然也就不会再做梦，即便身体有病，也会慢慢好的。当然，我这里谈的中医的解梦都是泛泛而谈，或许中医之中也有这方面的论述而我还未看到。总之，弗洛伊德的解梦与中医解梦各有所长。不能厚此而薄彼，在实际情况下，应该是根据梦的不同而选择不同的解梦方法及解决的办法。在之前的解梦经验中，有一些梦用弗洛伊德的方法很难解，然而，以中医的角度来看，就很容易地知道，那只是因为梦者的身体出现病兆的原因所致。要知道，虽然说大部分疾病都是由心理造成的，但仍还有一部分不是。情志有问题，时间长了，就会造成身体的疾病，虽然通过精神分析找到根源并化解了根源问题，但梦者如果身体已经出现病状，那还是要进行治疗才好。一句话，二种方法同时使用，互为补充，既可以很好地解梦，亦可以很好地解决梦者的问题。最后，多少提一点，即便是弗洛伊德的解梦方法与中医的解梦方法加起来，也仍是有一些梦无法解的。这主要包括两种情况，一种是与鬼魂有关的，一种是宗教当中的一些信徒的梦。这两种梦似乎都与宗教有关，已经超出了一般的解梦的范畴。宗教里面对于这样的梦有自己的解释，所以，真要完善解梦方法，可能还要对宗教多一些了解才好。简单地说下这本书：非常不错，值得推荐，一个原因是，中医的解梦方法是弗洛伊德解梦方法的很好的补充，一个是，这本书浅显易懂，再一个是，此书讲了很多中医的基本理论，可以作为了解中医的入门书，同时，此书又很实用，里面提到的一些养生的方法都具有很强的操作性。对梦感兴趣可加我的小组一起讨论

：<http://www.douban.com/group/89937/>

章节试读

1、《徐公解梦》的笔记-第8页

下面是《列子·周穆王篇》中的一个故事。现在有好多人写“心灵鸡汤”，我看举的那些例子都不如《列子》中的故事有意思。

周之尹氏大治产，其下趣役者侵晨昏而弗息。有老役夫筋力竭矣，而使之弥勤。昼则呻呼而即事，夜则昏惫而熟寐。精神荒散，昔昔梦为国君，居人民之上，总一国之事，游燕宫观，恣意所欲，其乐无比。觉则复役。人有慰喻其勤者，役夫曰：“人生百年，昼夜各分。吾昼为仆虏，苦则苦矣；夜为人君，其乐无比。何所怨哉？”

尹氏心营世事，虑钟家业，心形俱疲，夜亦昏惫而寐，昔昔梦为人仆，趋走作役，无不为也；数骂杖撻，无不至也。眠中噉呿呻呼，彻旦息焉。

尹氏病之，以访其友。友曰：“若位足荣身，资财有余，胜人远矣。夜梦为仆，苦逸之复，数之常也。若欲觉梦兼之，岂可得邪？”尹氏闻其友言，宽其役夫之程，减己思虑之事，疾并少间。

2、《徐公解梦》的笔记-第7页

真梦是一种神游，是绝对的浪漫主义，梦见的是匪夷所思、不可理喻、很神奇的东西。有的人会梦到自己去了一个地方，而且感觉这里似曾相识，很长一段时间，这个梦都历历在目。在若干年以后，自己突然真的到了这个地方，这就是神游。

《徐公解梦》

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：www.tushu000.com