

《徐文兵、梁冬对话：《黄帝摹》

图书基本信息

书名：《徐文兵、梁冬对话：《黄帝内经·天年》》

13位ISBN编号：9787539046297

10位ISBN编号：7539046295

出版时间：2014-4-1

出版社：江西科学技术出版社

作者：徐文兵 梁冬

页数：186

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

《徐文兵、梁冬对话：《黄帝摹》

内容概要

《徐文兵、梁冬对话：《黄帝内经》》

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。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；担任中国气象频道《四季养生堂》栏目长期主讲嘉宾；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。

梁冬

正安中医创始人。1998年进入凤凰卫视，相继担任过《凤凰早班车》、《体坛消息》、《相聚凤凰台》主持人，后因主编、主持《娱乐串串SHOW》而一炮走红，确立了“用后现代解构的方式对现代信息娱乐、文化现象进行剖析，充满辛辣及无奈”的梁氏主持风格，曾被评为亚太区最著名的华语节目主编及主持人之一。2004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。

《徐文兵、梁冬对话：《黄帝摹》

书籍目录

精彩短评

- 1、2014.7 这本书使我对中医开始有所了解，并认识到之前自己很多错误的行为。强烈推荐此书，它让你了解黄帝内经，认识自身发展规律。
- 2、徐老师说天年即上天赋予你的寿命，而人生是从60岁以后才开始的，60岁以前，有家庭、父母、孩子、国家这些那些的责任和义务，而60岁以后，你是属于你自己的，去做自己想做的事。我想除了那些义务以外，其实60岁以前，我还被自己的欲望、他人的观点所束缚，无法做到成为自己，我正在被自己的欲望驱赶着跑来跑去哈哈。这种平分的岁月让人觉得松口气，义务责任什么的不可怕了。
- 3、阅
- 4、直接看黄帝内经有难度，就通过大神们先引导一下。开始找出音频听了。
- 5、了解了人的身体发展规律。
少年忌色，中年忌斗，老年忌收
- 6、对内经的理解第一次那么深
- 7、才看完第一遍，起码还要看个十几遍~
- 8、黄帝内经，记得是人生必读书之一，可惜文言文难懂，徐文兵的白话解读，通俗易懂。大学闺蜜推荐
- 9、n年后再看文字版，感觉又不一样
- 10、两人《国学堂》节目的文字删节稿，对于我这种听了节目之后慕名买书的中医小白来说，很适合做为中医的入门书籍来看
- 11、读起来津津有味
- 12、这几天的睡前读物。
- 13、这个分数绝对中肯啊，特别好的书啊，实在是不错不错。
- 14、因为是对话，还是不系统，算勾起兴趣吧
- 15、很有启发
- 16、第276本，16.98。好。
- 17、非常好，值得珍藏，多看几遍
- 18、应该全民普及
- 19、应了那句话，不极端就没观点。
- 20、三魂七魄。不再神魂颠倒。
- 21、身体不好都是自找的，道家的典籍解决了很多问题。
- 22、不要以妄为常 以酒为浆
- 23、2015年学习完毕。
- 24、最好还是看整理后的干货稿。有点零散。
- 25、无意闯入的秘密花园，有意思到爆。献上我的膝盖和支付宝！
- 26、可以来回听，总有收获。
- 27、推荐
- 28、这本干货不多，不如《上古天真》和《四时调神》好。
- 29、一套都特好。要在看一次
- 30、从今天起，做一个爱自己，爱他人的人。牧马、洗澡、运动、干活，总有一天，道法自然。
- 31、要活得长，还要活得好。
- 32、徐文兵这套书的确是目前看到的写《黄帝内经》最好的，深入浅出，非对《内经》理解极深刻不能道。
- 33、书-2016-18《天年篇》论述“中之人和”。以十年为单元，讲人的生老病死各阶段的身心灵，直至天年120岁。重视生命，重视养和补，养生的内容较多。比较有趣的是三魂七魄，各自的功能、灵异之处。最后结尾落脚之幸福，得修天年确实幸福。所谓幸福，道家讲“恬”---恬愉为务，自得为功。外不劳形于事，内无思想之患。以恬愉为务，以自得为功，形体不弊，精神不散，亦可以百数”。而少年戒色、中年戒斗、老年戒得，是为孔夫子之告诫。中医学习第二篇目。
- 34、e
- 35、血气已和，荣卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。

- 36、还是那句话，可以看一下
- 37、梁冬敦敏
- 38、30岁以后就不要强行跑步了，可以快走。。。什么时候做什么事情！
- 39、玄之又玄，是否众妙之门还未知。我计划站桩，不知能否进行。道法术器。
- 40、喜欢听的对话节目，买书存粹是收藏
- 41、国学堂为无数人开启了传统文化之门，虽然节目有些浮夸不实，虽然片面诋毁体制内医生有误导大众，虽然吹捧出一些大肆圈钱的半瓶水“专家”。
- 42、挺好，应该看看
- 43、听过。
- 44、用了一天的时间看好了。有启发！不过字大行稀有点不爽！
- 45、非常好
- 46、“血气已和，营卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”有缘接触中医，实在幸运，这一切虽不甚了了，却仿佛是冥冥注定。这是恩惠，也是回馈。
- 47、4遍，告诉我如何生活
- 48、哎，没有上古天真写得好
- 49、天时地利人和，人和最重要。
- 50、三魂七魄，人从十岁到百岁的生命规律，“何失而死，何得而生”、为什么有人活到天年（120岁）、有人却夭折（不够60岁）……《黄帝内经·灵枢》的第五十四篇《天年》皆一一道破。

精彩书评

- 1、不知道有木有人和我一样闲暇时光喜欢用聆听打发时间，增长见识。下面是推荐的听书资源链接~希望对你有帮助 iOS下载：<http://fruitlab.net/itunes> 安卓下载：<http://fruitlab.net/android122>
- 2、不知道多少人开始关注养生，是因为北京电视台的《养生堂》栏目，反正我是，原因既不是网上偶尔看到的年轻人猝死的新闻，也不是我在跑步奔向三十岁的路上体力不支，开始担忧自己的身体，而是我家一把手——我的母亲大人每天都要按时观看，然后看完一期内不是怀疑自己有病，就是怀疑我有病，那感觉简直无法言语了。当初申请这书也是为了给妈妈看，和妈妈说中了这本书之后，懒得看书的妈妈居然比我看的还快，妈妈看书很有技巧，直接看目录，然后翻到第四章:从十岁到百岁的活法，对应了自己的年龄看了自己最关心的内容，然后从头看起。妈妈不愧是人民教师，看完就说:这书很好，浅显易懂，但是是不是只说了一部分?我的母亲大人说的很对，在这本书之前黄帝内经说什么系列已经出了《黄帝内经·上古天真》、《黄帝内经·异法方宜》和《黄帝内经·四气调神》三本。看这本书的封面抛去一堆名人的名字，最吸引我的是“要活的长，还要活的久”这九个字，翻开此书的目录其实我有一瞬间不想读了，觉得太枯燥，当然此类书籍肯定不如小说故事引人入胜，但是硬着头皮看下去，却不由自主的一直看。我最喜欢书中讲的三魂七魄的部分，就如书中所讲，这并不是封建迷信，三魂分别是胎光、爽灵、幽精，气魄分别是吞贼、尸狗、除秽、臭肺、雀阴、非毒、伏矢，就连比较敏感的同性问题也能用三魂解答，而道家的思想对于这个问题很达观，叫“各从所欲，皆得所愿”。还讲到好多孩子长大后很变态，性格扭曲都是家长没有顺着他的三魂发展而强制改变他。其实所谓养生，很多都是妈妈爸爸平时对我们的那些唠叨:早睡早起，要吃早饭，冬天多穿，吃饭八分饱等等，我们的父母可能没有著书立说，而我们却以另一种方式接受着这些让我们活的更健康的养生知识，而看了这本书之后，我们可以从《黄帝内经》这本经典中医经典古籍中找到这些健康小知识的理论依据，而且丰满了我们那些一知半解的养生知识，做到知其然，亦知其所以然。这本书不管从横向还是纵向都丰富了我们的养生知识，且通俗易懂，两位作者一问一答的形式也让“黄帝内经说什么系列”可读性更强，读此书前我不会想到自己会读这种类型的书，读过这本书我也不愿承认我知道FAQ的含义是在一本中医书籍里。希望每个人都能活得长，而且活的好。
- 3、一些很好的古籍真的需要很好的译者，像《黄帝内经》《易经》《明心宝鉴》等很多好书都需要给现代的读者更好的解读，更好的译本！梁冬和徐文兵的搭配还是不错的，一个儒雅一个风趣，应该是蛮有意思的书，从Z预订了，期待到货！
- 4、以前有人告诉我，人生必须读的三本书中，有一本就是黄帝内经，但由于黄帝内经是古文言文，很不容易读懂，一直就没有读。在当当网选中了徐文兵解读的黄帝内经，他用很通俗的语言讲解黄帝内经，把养生的问题说得很清楚，受益匪浅，推荐给同事也买了这本书，都说很不错，值得一读。
- 5、从徐老师和梁冬讲《国学堂》开始，我就成了他们的忠实粉丝，从那时起，对中医对道家，对《黄帝内经》，对那种自然而生的生活方式就极为推崇。继四气调神、上古天真之后，这是一本告诉我们要如何活得好，又活得长的智慧之书，是一本教我们人生每十年活法的实用之书，是带领我们走向生命最高境界“天年”之旅的幸福之书。读之，方明白60岁才是人生的开始。读了她，或许你就能平安喜乐到天年。

章节试读

1、《徐文兵、梁冬对话：《黄帝内经·天年》》的笔记-第155页

养脾胃的食物：效果好，颜色黄的，像小米粥，党参，高粱詒，蜜，甘草，黄牛肉，补中益气丸，治风吹草动就得感冒的玉屏风散。（70岁补脾）
补益肺气：白米饭，白色的生山药，贝母，山茱萸，撮谷道（收紧魄门）（80岁）
补益肾：黑色的，熟地黄，玄参，丹参，白参，红参，黄参（党参）三七参，扣齿，鸣天鼓，搓耳朵，东虫夏草，杜仲，续断，土鳖虫。（90岁）

2、《徐文兵、梁冬对话：《黄帝内经·天年》》的笔记-第167页

人一辈子，能够尽其天年，到最后无痛苦，很有尊严地死去，也未尝不是一件乐事。

3、《徐文兵、梁冬对话：《黄帝内经·天年》》的笔记-第13页

黄帝问于岐伯曰：愿闻人之始生，何气筑为基，何立而为楯，何失而死，何得而生？岐伯曰：以母为基，以父为楯；失神者死，得神者生也。
黄帝曰：何者为神？岐伯曰：血气已和，营卫已通，五脏已成，神奇舍心，魂魄毕具，乃成为人。

《徐文兵、梁冬对话：《黄帝摹》

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