

# 《黄帝内经·四气调神》

## 图书基本信息

书名：《黄帝内经·四气调神》

13位ISBN编号：9787539047058

10位ISBN编号：7539047054

出版时间：2013-4

出版社：江西科学技术出版社

作者：徐文兵 梁冬

页数：325

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](http://www.tushu000.com)

# 《黄帝内经·四气调神》

## 内容概要

# 《黄帝内经·四气调神》

## 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，北京中医学大学毕业。后公派赴美讲学，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。现为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，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。

## 书籍目录

序：生命的节奏（徐文兵）

春姑娘一把脱了我的秋裤（梁冬）

原文

第一章 这样做就能过上好日子

1. 祝您称心如意
2. 调神就能撞到好运
3. 什么叫“大论”
4. 紧跟节气，人才不会过气
5. 到什么节气做什么事
6. 节气一变，身体也会变

第二章 春天你会“发”吗

1. 吹面不寒杨柳风：“春三月”
2. 身体在新生，旧病要发芽：“此谓发陈”
3. 春天是人解放自己的好时机：“天地俱生，万物以荣”
4. 立春一到，早睡早起：“夜卧早起”
5. 春天要好好接地气：“广步于庭”
6. 春天头发应解开，穿衣服要宽松：“被发缓形”
7. 春天，多立志，多做事：“以使志生”
8. 不杀生，多播种：“生而勿杀”
9. 做人要做“及时雨”：“予而勿夺，赏而勿罚”
10. 春天不好好生，夏天不可能好好长：“此春气之应，养生之道也；逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少”
11. 春天是发情的季节

第三章 夏季你会“长”吗

1. 万物都要在这会儿孕育“孩子”：“夏三月，此谓蕃秀”
2. 为什么我叫“天地的孩子”：“天地气交”
3. 看相拥而舞的花儿与果儿：“万物华实”
4. 夏天睡觉要晚睡早起：“夜卧早起”
5. 夏天人不要讨厌太阳：“无厌于日”
6. 夏天人最容易受寒
7. 夏天绝不是憋怒的季节：“使志无怒”
8. 开花后一定要“怀孕”：“使华英成秀”
9. 夏天，请不要冰镇自己：“使气得泄”
10. 夏天是示爱的最好季节：“若所爱在外”
11. 千万别逆天：“此夏气之应，养长之道也”
12. 夏天不好好长，秋天没收的，冬天得重病：“逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病”
13. 天气越热，越要吃热性的东西

第四章 秋季你会“收”吗

1. 要活就活得从容不迫：“秋三月，此谓容平”
2. 秋天是一个残酷无情的季节：“天气以急，地气以明”
3. 秋天睡觉要早起早睡：“早卧早起，与鸡俱兴”
4. 该收心的时候不收，就会活在恐惧中：“使志安宁”
5. 秋天一到，要把自己的能量往回收：“以缓秋刑，收敛神气”
6. 秋天是增加皮下脂肪含量的季节
7. 拳头收回来，打出去才更有力：“使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也；逆之则伤肺”
8. “秋天不学会收，冬天精气神就会漏：冬为殄（殄）泄，奉藏者少”

9.到秋天，人要学会放弃，别乱较劲

第五章 冬季你会“藏”吗

1.在冬天，身体和愿望都不要轻易暴露在外：“冬三月，此谓闭藏”

2.天寒地冻，别轻易骚扰体内阳气：“水冰地坼，无扰乎阳”

3.冬天睡觉要早睡晚起：“早卧晚起，必待日光”

4.把回忆和计划都藏起来猫冬：“使志若伏若匿”

5.冬天应该多一点自爱：“若有私意”

6.冬天是应该享受一年辛苦所得的时候：“若己有得”

7.如果你不是“松柏”，就请把自己裹严实一些：“去寒就温，无泄皮肤”

8.冬天再不养精蓄锐就完了：“使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也”

9.冬天没“藏”的，来年春天拿什么“生”：“逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少”

第六章 身体跟天气斗，下场很惨

1.顺应天气，你就能活得很舒服：“天气清净”

2.天地和谐，人才平安：“光明者也，藏德不止，故不下也”

3.天气一“变态”，人也“变态”：“天明则日月不明，邪害空窍”

4.天气反常，我们的身体容易被堵：“阳气者闭塞”

5.人的身体绝不能受蒙蔽：“地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下”

6.心肾不“交通”，生命有危险：“交通不表，万物命故不施，不施则名木多死”

7.恶气千万别憋在体内：“恶气不发”

8.该冷不冷，该热不热，人会出问题：“风雨不节，白露不下，则菀藁不荣”

9.没有谁受得了“贼风”“暴雨”的频频光临：“贼风数至，暴雨数起”

10.环境再恶劣，人也有生存之道：“天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭”

11.天气反常，人不能反常

第七章 生病是人生觉悟的过程

1.得意要忘形

2.春天不生，肝胆受损：“逆春气，则少阳不生，肝气内变”

3.人活一辈子，长短和质量真的取决于春天

4.睡觉最养肝

5.严于律己的人往往会生大病

6.夏天不长，人会抑郁：“逆夏气，则太阳不长”

7.爱走神是什么毛病：“心气内洞”

8.“心气内洞”时你会补吗

9.秋天不收，肺会受伤：“逆秋气，则太阴不收，肺气焦满”

10.冬天不藏，直接伤肾：“逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉”

11.很多人的肾虚其实是心虚

第八章 “顺应四时”就得福

1.不要做“有智无慧”的人

2.五运六气是什么东西

3.炖猪肉为什么要加八角

4.不要人为地把生活变得没有四季之分：“夫四时阴阳者，万物之根本也”

5.人活着一定要顺其本性：“所以圣人春夏养阳，秋冬养阴”

6.人类是一部退化史，不是进化史：“以从其根”

7.活得不累的智慧：“故与万物沉浮于生长之门”

8.跟天地作对，哪有好下场：“逆其根，则伐其本，坏其真矣”

9.活得太细要出毛病：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道”

10.你有“疾”还是有“病”

11.养生说到底就是保本

## 《黄帝内经·四气调神》

### 第九章 最好的活法是“顺应天性”

- 1.按自己的“天性”去活：“道者，圣人之行”
- 2.如何激活自己的“本能”
- 3.不知道往哪儿走叫愚人：“愚者佩之”
- 4.分不清阴阳的人叫王八蛋：“从阴阳则生，逆之则死”
- 5.伤什么别伤神：“从之则治，逆之则乱”
- 6.别让价值观生病

# 《黄帝内经·四气调神》

精彩短评

- 1、徐文兵：人是万物之灵，他是四季都发情。但很多低级一点动物一般都在春天发情。如果，你顺应四季的变化，跟着春天这个点走的话，你会很省劲。虽然在秋天肃杀、冬天闭藏的时候，你也能动心，动情。在春天做这个事是省劲的，因为春天里那种春花烂漫、春风拂面的感觉能让你情不自禁地春心萌动。 梁冬：春情荡漾。 徐文兵：春情勃发。这是一个去表达感情，谈恋爱的大好季节。现在，很多大龄男女青年，一说相亲，你也不愿意，我也不愿意，最后彼此的爹妈去相亲。 为什么？因为他们没有那种发自内心的萌动。这时候，我们可以利用开春的大好时机，不露声色，不谈任何主题地把他们聚在一块，让好事自然成。你看，少数民族的传统就保留得很好，一到春天三月三，就会办歌会，对唱情歌，互相走访等等，活动很丰富，古代甚至还有野合。其实，在古代，我们汉族也有个相关的节日，叫“三月三”“上巳节”。这一天，大家都到河边去沐浴，用树枝、艾草泡的水去清除身体上不洁的东西，洗身也洗心。这个节日还象征了从伏羲、女娲留传下来的一种生殖崇拜，只不过这种传统后来慢慢被封建礼教给约束、压制了。 春天是个非常好的dating的季节，当约上三五好友，包括你心仪的那个人，一起出去踏青、徒步。 天地俱生的时候，人的身心也开始萌动，从冬天那种闭藏精血的状态开始发芽，长出枝叶，有那种蠢蠢欲动的心思。借着这个劲来做事，你就觉得不累。喜欢他很久了，看到这段，我决定向他表白啦！
- 2、“很多人痛苦不是因为外界环境、人际关系的困扰，而是因为自己的内心在打架。心刚刚冒上来一个想法，意就来反对；或者是意冒上来一个念头，心又来反对。整天就处在一个自己拎着自己的头发往死里拽的那种状态，很痛苦。”读书中，看到这句，觉得真是自己生生的写照啊！
- 3、我很小的时候就发现一个事，同样的温度下，比如说15度，在春天的时候，秋裤你就穿不住了，而在秋天的时候呢，这个秋裤你穿得正合适。那时候，我只觉得这个现象很有趣，也不深想，随着慢慢长大才发现，哦，原来这个现象背后真的有很大的学问。 什么学问呢？原来，人的气是有内外出入的，春天，我们身上的阳气由内向外散发，所以就会觉得穿秋裤会勒的人难受，而到了秋天，阳气是由体外向体内收敛的。所以你就觉得秋裤虽薄，却能挡风祛寒。 我后来又再问了自己一个问题，为什么长大之后，这个变化我就不那么敏感了，小的时候怎么就能很快感觉到，后来，和徐文兵徐爷爷聊到《黄帝内经·四季调神大论》，以及其他的诸篇的时候，他反复讲到的一个话题，才又重新唤起了我对这件小事的思考。 原来，我们正在慢慢地变成一个无觉的人。对自然的变化没感觉，是我们文化传承下的最大的毛病，小的时候，我们是如此敏感，我们可以迅速地知道一个人是好人还是坏蛋，这个人对我们会不会有帮助，我们会第一时间知道天气是冷还是热，这个食物是不是自己喜欢吃的。 比如，在我走进幼儿园的第一天，我就能飞快地察觉到哪一个小朋友喜欢我，我也喜欢或不喜欢哪一个小朋友。但这些从生理到心理，从物质到情感的诸多自然感受，随着我们的成长变得越来越麻木了。我们变成了一个时时充满了“应该”而没有“活该”的人。 什么叫应该？应该就是你讲道理，有知识，有经验，所以你按照诸多老师教的或者自己后来慢慢学的、自己总结的道理、知识，经验，去形成了一套生命中惯性的逻辑，然后就按照这个惯性去活。 很多时候，我们结交一个人，首先觉得应该跟他成为好朋友，因为他有钱、有权，或者因为他可能对我的事业有帮助。而孩子不这样，孩子是活该的思维，我活着我就该跟他成为好朋友，或者我就不该带他玩，这叫活该。 我发现，人生许许多多的痛苦，或者许许多多让我们觉得不舒服的人，其实都是满嘴说应该的人，许许多多让我们觉得纠结的处境，皆是因为一种“我觉得应该怎么样”的心态造就的。 现在，许多人在应该的方面上走的很错，比如说他觉得互联网时代来了，我应该投身互联网行业，全然不管自己是不是适合在这一类行业里面去做，也许他一辈子做一个手工匠人是最舒服的状态，但是他觉得应该，于是他就去了； 许多人在高考填报志愿的时候，说我应该考一个好的学校，哪怕专业不对口，结果上学后纠结、痛苦； 如果你觉得你应该去做某一种工作，而你又不喜欢的时候，你会觉得自己在被工作强奸。这就是我们成长的代价。 什么叫天真？天真就是回到活该的状态，承认一切都是这个样子，然后用自己的身体，用自己的情绪，认真地、诚实地、敏感地去理解那种活该的状态，然后全然接受它，并按这种方式去做，慢慢慢慢的，我们就发现：原来那个应该就是道家所讲到的识神，那个活该就是道家所讲到元神。 我和徐文兵老师共同的老师张志顺（音）道长告诉我们说，人这一辈子就是前半段识神压住元神，如果你有修行，你想很好地成长的话，你要学会把你的识神拿走，重新让你的元神抬头，重新在你的身体里面充满，如此，你就会变成了一个快乐的人。 许多人在这一辈子得了很多严重的疾病，其实主要的原因就是他们的识神压住了元神，他用“应该状态



## 《黄帝内经·四气调神》

”取代了他身体天生的“活该状态”。在同样温度的春秋两季上，为什么孩子能够迅速地感受到穿秋裤舒服还是不舒服呢？因为孩子还没有一个关于温度的标准刻度，没有看见别人判断的一个结果。一个孩子摔倒在地上，很少骨折，因为他就像动物一样，轻轻的就滚过去了，为什么一个成年人就很容易呢？除了骨骼本身的原因之外，我相信是因为成年人身上那种像动物一样的敏感性没有了。我很感谢在过去的一段时间里面，有机会和徐老师聊天对话，向他请教上古时期人们真正的生活智慧，《黄帝内经》到底说了什么？《黄帝内经》说的就是一个中国人，你起码应该保持一个人的活法，起码要保持一种动物的活法，你连动物都没活成，你活什么人？你连人都活不好，你活什么中国人？这是有次第的。有读者问我：你觉得你和徐老师两个人讲的这个《黄帝内经》对话版跟《黄帝内经》别的版本区别在哪里？我说：为什么《黄帝内经》本身要有黄帝和岐伯对话？因为两个人在对话的时候，他所产生出来的思想不是某一个人的，他是和合而成的，这就是做爱和打飞机的区别。当两个人互动的时候，会产生一种相互的刺激和激发，最后徐老师讲的话，他自己回头听，也觉得，靠！这是我说的吗？太精彩了吧，为什么？有经验的人都知道，一个人对着空气说话，和你对着一个人，有反应的人说话，是完全不一样的，里面有无穷的韵味和正能量。我有一个朋友说，好女人和好车是一样的标准，就是你按它它会响，如果按这个女人她不响，那他就不会产生感觉，没感觉就不会有激情，他就不会形成回路，于是他就不会有神来之笔。所以，《黄帝内经》这个对话版也是如此。另外，我发现对话所产生出来的叫什么呢？叫中的力量。孔子说，中是什么？中就是两个人拿着一个杵去冲那个面的过程，两个人拿着杵一起冲，这个时候就形成了两个人共有的节奏，它超越了个人。《连线》杂志的创始主编凯文·凯利写了一本书叫《失控》--outofcontrol，成为了像Facebook、马化腾这样人的心头最爱，书里讲，所有的人，不管是无意识或有意识互动，会产生一种超越个体的共有之力，这种共有之力称之为神。所以，我认为这套《黄帝内经》对话版是一本有神的书，它超越了个人的判断，成为了两个人的共有之神的内容。当然在这个过程中，是以徐老师为主，我只不过提供了一个肯定而善良的眼神。还有读者追问：这套对话版《黄帝内经》跟以往所出的各种解读《黄帝内经》的版本最大的区别是什么呢？很多人把《黄帝内经》讲成一本，你们为什么要选这五本来讲？我回答：最大的区别就是这是一套有欢乐能量，并且真正向上古智慧致敬的书。同时，我们希望让大家知道什么叫经，经是每一个字都值得推敲的书。所以我们认为一篇文章至少要拿一本书的容量来讲，至今，我们都认为还不够精细。以前陈寅恪先生在讲课的时候，一首20个字的五言诗，他能讲一个学期。什么是微言大义，一就是一切，每一个笔划，每一个字里面，都蕴含了上古真理。我们只不过是通过不同字的解读，不同句子的解读，一遍又一遍的，恢复到统一的系统里去。本来，我们在最小的地方就可以获得最大的快乐。极大和极小是统一的。但我们往往忽略了极小处的快乐，而去追求以为要宏伟的快乐。其实大的没得到，小的也随风而逝。我们活着，真的应该以小见大，这样才为之中。春天来了，我想到有一次看到海子的《面朝大海，春暖花开》诗的时候，几乎热泪盈眶，因为那一霎那间，同样一句诗句就涌上了我的心头：春姑娘你就轻手轻脚的来吧，我闭着眼睛都知道该什么时候脱掉秋裤。梁冬 2013年3月4日

## 章节试读

### 1、《黄帝内经·四气调神》的笔记-第36页

四气指温、热、凉、寒。

### 2、《黄帝内经·四气调神》的笔记-第46页

最源远流长的道理，最贴合现今的做法

春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣；夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应养生之道也；逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

每次读到这样的语句，满目花开。文字美，其中的韵味更是深长。

此书是一位中医大家和一位媒体人共同所著，嬉笑之间，妙语连珠。受益匪浅之余，隆重推荐。

### 3、《黄帝内经·四气调神》的笔记-第101页

在夏天，我们要利用这种热烈的天气，不要厌于日，让我们开出的那些话、吐出的蕊受精，使它怀孕、结果，这叫“使华英成秀”。

### 4、《黄帝内经·四气调神》的笔记-第151页

义愤填膺，胸口憋闷时，可以捶胸顿足，就是按揉神藏穴/神封穴（神栖身的小窝），膻中穴（人体自带的宽心顺气大药）

我们的身体，是一个微缩的自然。

冬天睡觉要早睡早起，必待日光。冬天是整理/修复/关爱自己的时候，所以不要去折腾，不要去张扬/外露。如果冬天把精漏了，到春天肝气/肝血就会不足，就生发不起来，表现出来就叫痿厥——给肌肉发力的筋和肌腱发不起来力。睡一晚上，被窝都暖不过来，就叫“厥”。

心火太旺，老点着火苗，睡不着，因为体内“水”不足，冬天闭藏是为了增加肾的功能，让“水”充盈。

“补”，铁锅漏了要补，只有先把锅补住了，不让它漏水，才能再往锅里加水，加肉，叫“益”。

“消”，嚼在嘴里，到了胃里。“化”是肉转化成人所需蛋白或脂肪的过程，是化学过程。

猪肉适合冬天进补，如果滋阴，就炖着吃，身体健康，冬天就吃烤肉，因为冬天要吃点苦的。吃饭要应季，要吃方圆百里产的东西，别吃那些从远方运来的东西。肾气不足，记忆力衰退的任，冬天要多吃坚果/硬果。

### 5、《黄帝内经·四气调神》的笔记-第38页

五天一候，一年七十二候。三候为一（节）气，一年二十四节气，三气为一节。

一年中有四个立，就是四个节。还有两个至：夏至，冬至，还有两个分：春分，秋分。所以一年有四季八节、二十四气、七十二候。

### 6、《黄帝内经·四气调神》的笔记-第30页

肺就是架在心和意之间的一座桥梁，调整呼吸就能让自己称心如意 最原始的机能却能带给我们最大的满足。

### 7、《黄帝内经·四气调神》的笔记-第10页

## 《黄帝内经·四气调神》

孩子是“活该”的思维，我活着我就该跟他成为朋友，或者我就不该带他玩，这叫“活该”孩子的意识和思维是人类最质朴的阶段，千万不要用成人的标准破坏了这份难得的本真。

### 8、《黄帝内经·四气调神》的笔记-第30页

肺是架在心和意之间的一座桥梁，而调节呼吸就是沟通“心”和“意”的一个非常好的方法。指挥人的内心，且不以人的意志为转移的那个东西叫神。能指挥宇宙万物变化的，中国人也叫神，天神和人神应该是合二为一的。调神另外一个含义：让身体这个小宇宙里的神和主宰天地的那个大神和谐统一。四气不是四季，而是指寒、热、温、凉。怎么跟着四季中的寒、热、温、凉的变化节奏来改变自己的生活起居习惯、身心行为，从而达到天神和人神合二为一、和谐共振的目的。

### 9、《黄帝内经·四气调神》的笔记-第1页

为了给米国回来的侄女调理身体，俺急需恶补理论，这本书很有趣，决定带给她！

### 10、《黄帝内经·四气调神》的笔记-第37页

“四气”不是四季，而是指寒/凉/温/热。

每五天就会发生的一个显著变化叫“一候”，一年一般有72候，三候为一气，二十四节气是按照公历来定的，农历没有二十四节气的说法。初一十五，五天五天地走，中医一般一次开五服药。

有月亮的晚上叫做“宵”，比如正月十五是元宵，春宵一刻值千金。见不着月亮的时候叫做夜，大年三十，初一叫吃年夜饭，守夜。

春三月有六气：立春/雨水/惊蛰/春分/清明/谷雨

中国人第一个定的节气是冬至，那一天太阳日照时间最短，在地上拉的影子也最长。

在立春，不管温度多少，气就不一样了，把神养的足足的，这时候，大自然的一点一滴变化你都会感觉到。

为什么春天放风筝？因为大地回春，天地涌动一股生气，发陈，是顺应天地的生发之气。春三月也是旧病容易复发的时候。

春天是发情的季节，健康的人发情，不健康的人发疯。

春天对应的是肝，体内有肝火，肝气过旺的任，春天会有一种莫名的烦躁/易怒，需要去肝火。

立春一到，早睡早起。晚起绝对不如早睡。春天的早晨，地气升腾得最厉害，要好好接地气，“广步于庭”，不要到外面去，要在封闭的院子里，迈着大步，步幅和缓。春天头发应解开，穿衣服要宽松，“披发缓行”，春天不要穿束身衣，阻碍气血运行，体内生机/生气散发不出来。

春天是消化的机械，是把冬天储存下来的营养转化为气血/精神能量的时候。所以春天不是吃肉而是吃青绿色植物的季节。（能增强肝气升发/疏泄功能），如果肝火太旺，可以吃些算不溜秋的水果。秋天吃酸的东西最好，补肺。健康的人在春天适合吃微微辣的东西，有助于自己的生发之气，并将营养转化为能量，从体内输送到四肢末梢。夏天应该吃咸点的东西，冬天应该多吃点苦，烧烤，稍微带点苦味。苦瓜什么时候上市什么时候吃，但一定要炒辣椒。

“母鸡肥了不下蛋”，人发胖，因为无法把脂肪转化为气血。

鸡肉是热性的，吃多了会觉得燥热，瘦猪肉是凉性的。冬笋滋阴效果好，配猪肉最香。

# 《黄帝内经·四气调神》

## 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](http://www.tushu000.com)