

黄帝内经家用说明书(上古天真论)/国医健康绝学系列



[黄帝内经家用说明书\(上古天真论\)/国医健康绝学系列_下载链接1](#)

著者:徐文兵

出版者:江苏人民出版社

出版时间:2009-8

装帧:平装

isbn:9787214048257

《黄帝内经家用说明书:上古天真论》内容简介为：《黄帝内经家用说明书》是一本用字如用药的养生智慧书。它用通俗、幽默感十足的语言全面的诠释了《黄帝内经》“上古天真论”的养生智慧，让《黄帝内经》这本晦涩难懂、深奥复杂的中医奇书变得通俗而趣味性十足。在这《黄帝内经家用说明书:上古天真论》中，作者要告诉大家的是健康长寿的活法。

《黄帝内经家用说明书:上古天真论》为您献上：

一、来自中医奇书《黄帝内经》的最核心的养生智慧：修复人的天真本性，您一生就能风调雨顺。

二、四种能改变您运程的全新方法：“数字调和阴阳法”“和于术数法”“跟随天地法”“取名转运法”。

三、比吃任何灵药都灵的三种补肾方法：“咬牙切齿”“撮谷道”“守精”。

四、女子以“7”为坎，男性以“8”为数的趋吉避凶法，以及男女每个年龄段的生理特点和保养术。

五、五种千金难买的清心良方：“恬不知耻”法、“虚心”法、“心安”法、“含胸拔背”法、“乐俗”法。

六、向真、至、圣、贤等人讨要健康长寿的奥秘和15大玄机。

这《黄帝内经家用说明书:上古天真论》没有告诉我们怎么去经络养生，也没有介绍什么养生药方，但是，它教会了我们怎么去遵守天地的法则，怎么去养成符合养生要求的生活规律，怎么去内观我们的五脏六腑、观看我们的气血运行和经脉畅通状况来调整我们的气血、经络以及脏腑，从而达到健康长寿的目的。事实上，它告诉我们的是一种认识生命的方法和健康长寿的活法。

《黄帝内经家用说明书》，男女老少都适用。拥有了它，你的生命便多了一个福佑你的“菩萨”。

特别赠送全彩挂图

作者介绍:

目录:

[黄帝内经家用说明书\(上古天真论\)/国医健康绝学系列_下载链接1](#)

标签

中医

黄帝内经

养生

徐文兵

健康

国学

梁冬

哲学

评论

真希望我高中时就读到过这本书。推荐给所有关爱自己生命的人。

虽然大部分内容已经看过好多遍，但还是有常读常新的味道

中医最大的危害不是延误治病（实际上已经没人只看中医，多数是西医不见效才去看中医），而是腐蚀科学精神，让中国传统的“似是而非”继续蛊惑人心。

徐文兵和梁冬有个讲座，大概10几个小时，这书就是讲座的文字版。

没说具体的

: R221/2207

最后两章没读，因为网上没拉。

夹杂了很多胡扯蛋，书的编辑方式也导致读者看不出哪句话是谁说的。朋友提醒说梁冬水平很差。本来只想找一本《黄帝内经》入门读物先了解一下，比较后悔看了这本。实在不推荐。

在亚马逊正式购买的第一本kindle版电子书

作者明显是道家的，读黄帝内经前还需要读道德经才对啊

没时间复听广播~还是看书吧~
通俗易懂很好读，只是买的kindle版本和纸质书比起来，少了很多插图？

听过的算不算？ 不算的话 那我听过三遍能不能抵过书看一遍？

听完国学堂就是胜利！

健康的生活习惯应该从小学开始培养，比英文奥数钢琴更重要！

写得蛮好 真的

黄帝内经最佳入门读物

和黄帝内经现学现用有重复的地方，但这本更全

封面设计实在是太没个性了，太低档次了，书名也无法吸引人，要不是听了这档广播知道他的魅力，只是在书店看到的话是不会买的。其实这是一本非常非常好的黄帝内经解说，深入浅出，徐文兵老师丰富的中医知识加上梁冬诙谐的品头论足，是为书海中一被简陋贝壳包住的珍珠~~~

听完65集对话后看书犹如按上了小马达

比听录音更具体，更引发思索

[黄帝内经家用说明书\(上古天真论\)/国医健康绝学系列_下载链接1](#)

书评

最开始关注这本书是因为中央人民广播电台的国学堂，听两个男人在那里侃中医，讲得头头是道，其中还穿插着企业管理，觉得挺新鲜，于是听下去了，节目完毕出书之后，就买了书看，心得整理如下。
全书由徐文宾和梁冬对话的内容整理而成，是对黄帝内经中的上古天真论篇...

09年自我鉴定之养生篇—读《黄帝内经家用说明书》
这兴致缘于娜姐的《百科全说》，有好几期都是讲中医保健与养生的，听来实用。便找些相关资料，恰好发现了《黄帝内经》60集的纪录片，看来受益匪浅，果真是部集医、史、哲为一体的千秋圣典，其中蕴含的心理学见解丝毫不逊于西方...

学到的是价值观，并不是急功近利的妄想手持一本身体使用手册，便能随心所欲操作好身体乃至人生。

只有当价值观改变，一个人才能真正体会养生之道。如果大家都能够做到各从其欲，知足常乐，食饮有节，带着一颗平常心，便会与天地相处和谐，益寿有极时。

西游记在中国是无人不晓吧，我小时候的最爱。看了电视剧觉得不过瘾，就看书，那时候最爱看孙悟空打妖精，向往他那无所不能的本领。也许是从小爱看的书，长大了也经常看，因为经常看所以会提出问什么。
现在我们开始聊聊西游记和我的为什么，希望大家看到后会莞尔一笑，我...

急中生智，静中生慧。当一个人很虚的时候，他的感觉会非常地敏锐。
如果你想健康养生，你就要识别是谁在煽动你的情，是谁让你欲火焚身。
人的气血不够了，为了先满足头脑和脏腑对气血的需要，人就会牺牲末梢，腿脚开始不灵便，手也开始不灵巧了。选择的职业不同，最后的结...

从喜马拉雅听到的节目，因为太喜欢就买了一整套。通过它接触了中医，接触了道家思想。不但让我找到了生病的原因，也让我找到了如何能够生存下去，不再惧怕疾病，还有让我找到了信仰的归宿，精神上可以直面疾病和死亡。
我们从小受到的教育还有生活的环境，对发根于我们中国本土...

一直以来，我都对中医比较感兴趣，能够传承几千年而不衰的东西必然存在巨大的价值。但是面对那么多那么深奥晦涩的中医书籍感到难以下手，无从入门。
而《黄帝内经》是中医的鼻祖，奠定了中医的核心理论基础，是中医入门不可不读的经典。本书用通俗、幽默感十足的语言全面的诠释...

很多事情我以为本应该这样，但是说服别人其实很那做到，为什么，不如看看作者的见解。关于名利：第十章：“
他得”的人在乎名，并且为之欢喜为之忧；“自得”的人，整天都是快乐的，要知道，这可是圣人的一种生活境界啊！人生在世，为名为利，这是很大一部分人的人生观和...

感觉这本书的主要作用是把我们平时知道的一些养生的道理进行了一番梳理，尤其是套上了古人、古文就显得更权威一些，但理儿还是那个理，关键在执行。总得上书还不错，很好读，尤其是里面一些对文字、成语的解释还是蛮有乐趣的。

本来看书比较慢的，但差不多一口气读完这本书，也许一个是因为比较通俗，另一个就是比较有意思。提的都是耳熟能详的词，解释起来却颇有深意。说到其中蕴含的价值观，还真是这样。与世无争，不是所有人都能做到。百家齐鸣，读读还是挺好玩。

上小学的时候学过：《塞下曲》 卢纶〈唐〉
林暗草惊风，将军夜引弓。平明寻白羽，没在石棱中。这首边塞小诗，描写李将军猎虎的故事，取材于西汉文学家司马迁记载当时名将李广事迹的《李将军列传》。原文是：“广出猎，见草中石，以为虎而射之中，中（zhòng）石没镞（箭头）...

买回来一看。内容都是比较玄虚的，很多道理。没什么比较操作性的内容。体现不出“家用说明书”这个题目应有之义。。。做普及本大概还可以吧。。。想看《活到天年》。

[黄帝内经家用说明书\(上古天真论\)/国医健康绝学系列_下载链接1](#)