

《徐文兵、梁冬对话·黄帝内经》

图书基本信息

书名：《徐文兵、梁冬对话·黄帝内经·金匱真言》

13位ISBN编号：9787539050918

出版时间：2014-7-1

作者：徐文兵,梁冬

页数：544

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.tushu111.com

《徐文兵、梁冬对话·黄帝内经》

内容概要

《徐文兵、梁冬对话·黄帝内经》

书籍目录

精彩短评

- 1、没有前两本说得明白了……
- 2、听完，受益匪浅。
- 3、这书值得一看
- 4、从“天有八风，人有五风”开始，讲了八风对人的影响，罗列五行分类对人的影响，讲了天，讲了地，最后落实到人，以及怎么去把握天地变化对人的影响。
- 5、这一套都非常好，比起单听梁冬或徐老师的课，对话的好处在两人的往来能激发出更多预设之外的探讨。越了解中医知识，越能把以往生活中的碎片都连起来，也就更了解自己的身体。收获太大。
- 6、教你与自己身体，与他人、与自然界各种事物——风花雪月、食物、颜色、数字等建立起美好关系的书
- 7、听完一遍录音再去读这本书，大概明白了‘认识、了解一件事物的目的，是为了知道接下来该怎么做’。读完上古天真、四季调神之后，这本书让我在知道人心该如何自处，在一年四季/一天24小时中该如何自律的内容外，让我懂得了气候变化对人的影响，自己该如何去调整自己
- 8、1月上旬。
- 9、特别好，这套书的我认为一句话就是no zuo no die
- 10、感恩
- 11、第284,285本。17.6,17.7本，两本。上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。黄帝内经系列看完，觉得都有用都没记住。总之郑重推荐。
- 12、e
- 13、最好还是看整理后的干货稿。有点零散。
- 14、受益匪浅
- 15、《黄帝内经》果然博大精深，今年好好研究下~
- 16、听过国学堂的录音，挺喜欢他俩讲的，又买来看。一整套慢慢看~
- 17、防病之法，哪家学问能高过我大中华的国医之？
- 18、这样的书，读起来总是感觉写得太短了。
- 19、通俗易懂，把复杂的东西简单化
- 20、中医应找回自己
- 21、终于读完一遍了，还好。十天的时间读完黄帝内经的三本书。
- 22、其实每个人中国人都应该学习一些基本的黄帝内经的知识，不犯错，会养生。
- 23、值得再看一遍
- 24、八风，五风，早在几千年前就已经写好的东西，结果现在没多少人懂得，不胜唏嘘
- 25、好
- 26、买了全套，看完还是没有‘知行合一’。
- 27、属于闲谈中医，好，但也没有特别好。
- 28、广播听过一遍。感觉还是广播的形式比较好。书也不错了
- 29、黄昏至合夜，天之阴，阴中之非常阴。还是要多读经，道理自在其中。我是土命，记忆中没经历过消化不良、胃痛这些病症，而且能吃爱吃很大胃，这符合土命的特征。土克水，肾比不得人家的健康，冬天手脚怕冷的人类。木克土，不要去木对应的东方久居。
- 30、2015年学习完毕。
- 31、听完录音买的书，值得推荐
- 32、为令人神往的Natural High指了个方向。
- 33、精神内守，形劳而不倦，真气从之

1、“中医害了姚贝娜”的新闻盘踞公众视线时，我读完了手边上下两册的《黄帝内经-金匱真言》，整理好全套六册赠给长辈，自己再补一套，打算继续读完。无须赘述，我从小笃定不信中医：方法不过是拔罐扎针、喝草渣汤、吃药团子；加上一个看上去故弄玄虚的大爷大妈嘴里念念有词，阴阳虚实云里雾里。印象中被诊治的小伙伴总是班里身体最弱的，今天这医好了明天那就不行了，看病翻来覆去没完没了。我一直壮如牛犊，吃嘛嘛香，不理解这种靠制造幻觉的医疗方式怎么有人买账。因为冬吴相对论节目断档，我才有机会接触到由徐文兵（著名中医专家，中医教育家）、梁冬两人对话解读的《黄帝内经》，读起来真是趣味盎然。正如介绍中写到“这是一本教你与自己身体，与他人、与自然界各种事物——风花雪月、食物、颜色、数字等建立起美好关系的书，如果说，读《上古天真》可以让人少吃很多苦，多活很多年；读《四气调神》可以让在春夏秋冬找到适合自己的欢喜活法，读《天年》可以让人不怕死，那么，读《异法方异》可以让你不管生活在哪里，都能找到属于自己的好风水，那么，品《金匱真言》，可以让你最快找到与自己生命绝配的天时、地利、人和。人活一口气，气顺，人生才顺。”书里说自然百科，呼唤数星星玩蚂蚁感知天地的天真，也予以洞识态势称心生活的方法。不要被我严肃的拔高吓到，作为对中医、国学零基础，脑子没信仰，对单一思想毫无忠诚度的代表，若没有书中轻松诙谐的对话，实用接地气的内容，淡然达观的睿智，我是万万读不下去的。前几天写到“了解自己的边界，慢慢扩展”，这是我今年起确实的目标。早几年，像所有好奇、热血的少年，我是半干的海绵，外界给什么就吸收什么，没心思选取，想要关注自己却匮乏支撑。不好说是年龄增长，还是开始独立经事，我开始有知觉的审视自己，所以在此时读这版黄帝内经，对观察、理解、思考事物方面获得的启发要远远大于养生大保健的领悟。还有个发现，同期读的畅销书《反脆弱》（这本口碑好但实在难读），里面很多思想与黄帝内经或推而广之的道家思想有交融契合。我高中时读不懂“不以物喜，不以己悲”的念想，只觉得摒弃情欲活得不为所动有什么意思。看黄帝内经聊到这段，才理解当初是完全忽略了这其中对关系思考，摘抄一小段对话：徐文兵：健康人都是不受外风触动的人。正如范仲淹的《岳阳楼记》里所写，健康人“不以物喜，不以己悲”。不健康的人是什么样儿？“至若春和景明”，看到春天那种美好的气象时：“登斯楼也，洋洋洒洒，把酒临风”——心情特别好。“若夫淫雨霏霏，连月不堪”，或者到那种“樯倾楫摧、浊浪排空”的时候：“登斯楼也，则有去国怀乡，忧谗畏讥，感极而悲者矣”。天气的变化居然让你的心情都变了，这说明什么？说明你病得不轻。梁冬：所以，那些很敏感的人其实是病态的。徐文兵：真正修炼得道的人心门打开的时候，可以出神，一看外面不对劲，便“叭”地收回来了，开放自如。而那种极其敏感的人则是神放出以后，老是收不回来。而《反脆弱》中也有类似内容的提及，摘录其中“坏事对人的触动远大于好事”这一概念阐述的原文，大家来感受下（你就知道这翻译的多...）：给你一笔财富（比如1000腓尼基舍客勒），并不能给你带来很大的利益，但是如果失去同等金额的财富，则会使你感受到更大的伤害，那么你就处于不对称之中。这不是一个好的不对称：因为你变得脆弱。塞内加用以对抗这种脆弱性的实用性方法就是：通过心理练习来弱化财产在心目中的地位，这样，当损失发生时，他就不会受到刺激，这是从外界环境中夺回个人自由的方式。表述有差异，但两者表达的同是洞察到外物对个人的影响后，有意识的强化个体对心绪的控制。最大的不同，大概是这两本书目标受众群大大不同。。我一直不能做中医好或不好的价值判断，读完更感这种大而笼统的是非判断本就无意义。推荐大家闲来翻看这套欢乐的健康书籍就正如梁冬写到的：“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。”浅读我多少收获了正视自己，快乐生活，随性达观的方向，还感叹若能早些看到该是多好。

《徐文兵、梁冬对话·黄帝内经》

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.tushu111.com