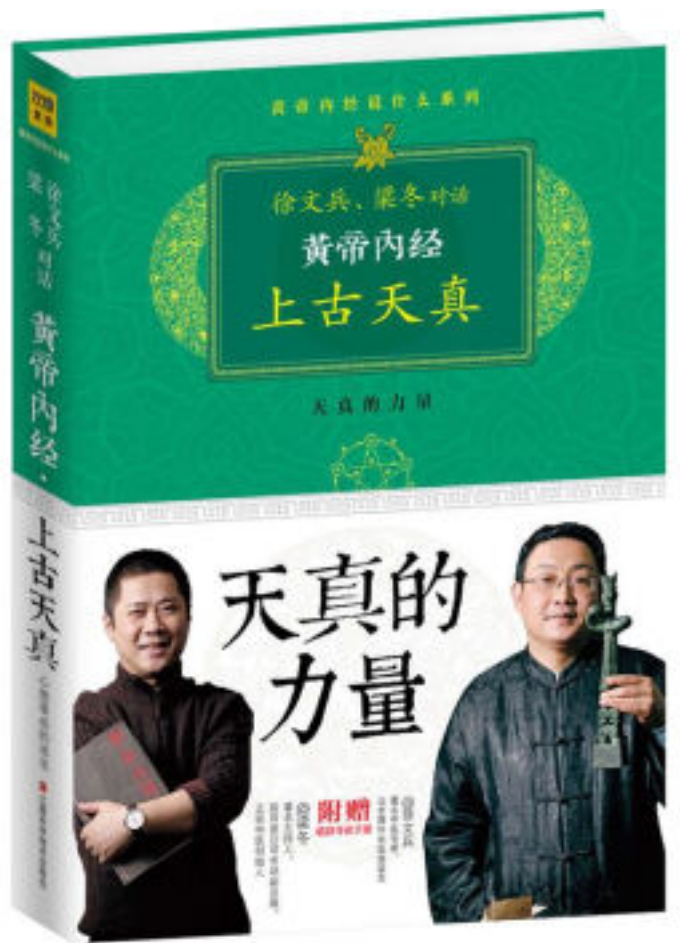


黄帝内经：上古天真（天真的力量）



[黄帝内经：上古天真（天真的力量）_下载链接1](#)

著者:徐文兵，梁冬 著

[黄帝内经：上古天真（天真的力量）_下载链接1](#)

标签

评论

书不错，性价比高，认真看了会有收获

京东商城，品质保证，我家最爱！！！

经典系列，开卷有益好好读一读吧！

这套书期待很久了，搞活动终于拿到手了，希望自己好好学习。

单位工会搞活动，竞赛奖品用书！

此用户未填写评价内容

喜欢看居然不能停下来

先听了广播节目再来买的书，很不错~推荐！

正版图书，养生保健，健康生活

听过语音，文字版必须来一套！

看了颇受益，不错

还行，不过收到时的书有一条裂痕？

京东快递就是好

一定认真拜读

读了这套书，才知道黄帝内经原来是这么的清新自然，推崇的完全是顺其自然、舒适轻心的生活方式；更不知道黄帝内经原来是本奇书，其中所蕴含的养生、人性、管理、做人、感情……应有尽有。

买了太多书，不想拆开封皮，只能说冲着书名来的。

棒棒棒,好厉害好厉害,东西便宜质量好,物美价廉,买的放心,用的放心,开心,感觉都买上瘾了,买买买根本停不下来,东西多而且又全,划算,方便,实惠

听过徐老师的广播，感觉意犹未尽，买来文字版，没事儿翻翻重温一下知识点。有塑封，是正版的，质量很好。

非常好的书，非常值得读的书，读书能让人心静，在这个浮躁的时代能够静下心来是一件非常困难的事，推荐阅读

朋友推荐的一套说，非常的实用，对于我这个年龄段的人来说可以说是久旱逢甘霖吧！

《黄帝内经》是一本对国学经典的精彩解析，关乎我们幸福的人生指南……

商品质量很好，很满意，配送速度快啊，而且配送员态度也非常好。

包装好，完整无缺，快递员送上门，点赞？

书的内容和质量非常好，包装完整，价格低，物流快，买好货上京东。

还没看，书的质量不错，内容期待很不错吧

很不错的书，快递也快，价格合适，很好哟

想买一套，价格太贵，发现拆开买还便宜一些。

还好还好哈还好还好还好还好哈

嗯，很好啊，真的不错，通俗易懂。

很好客服热情认真仔细

听了广播来买的，徐老师讲得非常好！推荐~

好哈哈哈哈哈哈

正版图书，养生保健科普读物

正版图书，通俗养生保健书

没事就看下，多少能学点东西

哈哈红红火火恍恍惚惚

想系统了解一下这些理论

价格划算，送货快

好好学习天天向上

内容还不错

其实，我们每个人都有过一种感觉：有个新地方你来了，感觉仿佛来过，或者你看见一个人，遇到某件事，觉得以前好像涉及过，就有点时空穿越那种感觉。

我还以为是结合现代生活来解说黄帝内经的应用呢，有点空泛，没有实际应用的经验和备注。太空泛了

很好用……很实在

还没看的说。。。。《我的13堂麻辣英语语法课》是一本适合初高中水平较好的学生和大学生、在职人员提高英语语法水平和境界的书，读来令人焕然一新。特别适合理科思维比较好的人，因为全书以逻辑对语法现象进行剖析，是本书的特点之一。

不太好，不是我想象中解读的样子，完全是名人效应，太商业化了

好比夫妻打架打到快离婚的时候，肯定一个人得服软，你如果还是“谐”的话，两个人都那么硬，你硬我也硬，那就只能崩盘了。

“黄帝内经”好书值得品味。

中医治法有很多，“异法方宜”，就是说治病的时候要想着因时、因地、因人治宜，选择最适合、最好的方法。

书很厚 但文字不多 带起来不方便 有能在电纸书上看的就好了！

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。

不如听讲座，写作质量很一般

不错，值得推荐，。。。。。

从前听两位老师的广播节目，现在买本书学习学习！

印刷质量有问题，出现空白页，希望以后改正。

送货、发货慢了点，别的还可以

满意，希望以后多点优惠。

还没看呢，朋友介绍的应该不错。

正版书，不错，设计理念学习

物流比较快。

相当坑的一本书，根本没啥用

字大 内容少.....

有点胡说八道

没有书封面上的宣传语好，有点失望，内容有价值的不多，很多是两个人瞎侃，开玩笑

的话

狗屎一泡

给了两本下册！！

里面的内容看看可以，但都是对话性质的，实际可参考的内容挺少的。都是废话占了很大篇幅。不推荐大家看

徐文兵白活八十了，说的都是错的，连你妈喝水都不会，还出来卖嘴

好书！值得研究！

很好的一本书、很好看!

写的真一，没什么看头

盜版

差评！从来没有过差评，发票开错重新让开，返回到沈阳分支机构，好长时间也不给反馈，太让人气愤了，京东客服也解决不了实际问题，只会给你登记，登记，登记！

连接生死两点的并不是一条直线，摊在平面上，在二维空间上，它的轨迹是曲折的。拐点突兀、尖锐，角度和方向变化较大的是折，相对圆滑、柔和的是曲。竖在立体的三维空间里，生命的轨迹是起伏跌宕的，也是一条曲折线。

如果把两条线结合起来放在时间的坐标轴上看，生命的轨迹就是一组旋转、起伏、升降、蜿蜒的螺旋式曲线，形象恰如组成我们人体的最基本的单位，携带生命信息的脱氧核糖核酸（DNA）。

医学、哲学*都在研究生命的轨迹，试图发现、总结出其内在变化的规律和与外界影响的关系，试图找出转折起伏的关键点。佛家标出了“成住坏空”和“生老病死”。中医秉承道家的玄学和哲学，通过自身的体验感悟和对天地人的观察，标注出了更为详细精确的节点，天地有“生长化收藏”，人有“生长壮老已”。

在《黄帝内经》第一篇“上古天真论”中，天师岐伯论述了男女性生理和心理的变化规律，女性7年一个变化周期，“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

男子8年一个变化周期，“丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极；八八，则齿发去。”

在“灵枢·天年”中，描述了每10年一个周期的人体运动变化规律，直到尽其天年到120岁。“人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走；二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋；三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步；四十岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐；五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明；六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧；七十岁，脾气虚，皮肤枯；八十岁，肺气衰，魄离，故言善误；九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚；百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”这是天命，是人类不能摆脱的宿命。顺应这个节奏和规律，人就活得轻松快乐长久，违背这个规律和节奏，人就活得痛苦难受早夭。

本书是《黄帝内经》第二篇“四气调神大论”，讲的是天气变化的规律，强调的是人要按照“寒热温凉”四气变化的规律去调整自己的起居作息，调摄自己的情绪和心理，并指出了违背这个规律会导致的疾病和灾害。“天作孽，犹可违。自作孽，不可活。”

反观几千年人类发展史，尽管不时有各种天灾地难发生，但是对人类的毁灭、受伤害人群的总量和程度并不严重。而人类自身发起的自相残杀的战争内乱，以及对赖以生存的自然环境破坏导致的灾害中，死伤残废的人数却触目惊心。每念及此，总会感慨“上天有好生之德”，人祸总是大于天灾。每念及此，恍然大悟，道家讲的无为，就是在奉劝人类不作恶，少犯错，能这样就谢天谢地了。

生活在大都市的人们不仅感受不到四季的变化、昼夜的更替，反而采取对抗、逆反的方法来破坏自己的生存环境，最终伤害自己的身心健康。衍生出诸多奇奇怪怪的疾病。科技的进步，使得蠢念得以实行，然而方向错了，加快前行速度的结果是离死亡更近。更高、更快、更强的结果就是如此。

生命的大节奏是天命、天气和天时，天气细分为四季、八节、二十四气、七十二候。天时分昼夜、十二时辰。应时当令地生活，这本是中国人的传统，简单自然。

生命的小节奏是呼吸、心跳，以及随之带动的卫气和营血的周流，人的寤寐、消化、吞咽、排便、排卵、射精都有各自的规律，节奏一乱，人就生病。节奏乱到崩溃，人就完蛋。生命的小节奏被人的心神调节掌控，违背了大的四季和昼夜变化的规律，人的心神就是乱的，体内的小环境就会变得一团糟。正所谓：“得神者昌，失神者亡”，“得神者生，失神者死”。

节奏是能量的控制和释放，节奏就是“法”和“律”，调节自己生命的节奏，让它和天

地变化同步，这就是守“法”。知“法”、违“法”、犯“法”必遭天谴。
感谢梁冬邀请我参加“重新发现中医太美节目”去解读《黄帝内经》，使我有机会讲经说法。感谢中央人民广播电台《中国之声》编辑播出了这个节目，整整一年，造福影响了上百万的中国人。感谢马松兄和紫图图书能原汁原味呈现这个系列对话。感谢《黄帝内经》听打小组成员的辛勤工作，每次电台节目播出不久，对话的文字版就能见诸于网上。感谢我的助手厚朴二期学员蒋珏的编辑校对。感谢姚晨、封新城、佟大为、胡赳赳等好友的热情推荐。

朋友介绍的 还没看？

很喜欢的啊

虽然才买回来，但是应该是不错的

好书值得看。

通俗易懂，就是没有古文，显得不够严肃。

看了前面一部分，蛮好的，有思想

没看呢，家里书太多啦，在京东买个不停！

非常好的书，值得阅读

没事看看，少玩手机，保护眼睛。

满意，给力，好好，是我想要的

网上买书，不错，有优惠。也不用背。

京东购物非常方便，价格优惠配送员的服务好

在京东买书很方便，送货非常快，而且有优惠

一直在京东购物，主要因为京东快递服务太满意了。

okokokOKOK

还没有看，不知道有无收获，书质量一般！

不错的一本书，非常好

京东京东，不服不行！LQD先生真是从人民群众的利益出发在做事，所以狠受欢迎?支持京东?

很过分到宿舍撒啊水电费www好

未看.很好

不知道好不好，抽空去看完

买了两本，送了一本给朋友，朋友很喜欢

太好了，拿到书赶快翻，纸的质量凑合。

很好看很好很好看很好很好看很好很好看很好很好看很好

速度快，京东物流给力！很满意的一次购物！

还没看样子不错，升华自己

书挺好的，快递挺快，隔天就到，满意

书挺好的，快递非常快，好好学习一下

东西不错！！！感觉很好！！很好的商家！！？

很好

不错的服务

很好的一本书，都应该多多了解

好书。老祖宗的智慧

物流很快很快很快，价钱也美丽，为了自己的健康，家人的健康值得拥有。。。孩子说我买的黄帝内经是对话版的，我只想说，原版我也看不懂啊

还没来得及看会追加评价感谢京东自营商品

挺好的书，快递也很快，相信京东。

不如其他本写的好

不如其他本的好看。

非常喜欢 非常喜欢 非常喜欢 再来购买

书是正版的，印刷纸质都没的说，特别OK

不错，等有了钱把其他几本也买回来，前提是得有了钱

中医朋友推荐的养生书籍

太有水平了，两个人啊，慢慢看

送货速度太快了！

收到了 喜欢 京东给力

大赞京东！ 大赞京东！ 大赞京东！

徐文兵讲黄帝内经，买来学习学习

徐文兵讲黄帝内经，买来学习学习。

很好很好很好

没有一个万能药。他人的美食可能是我的毒药

生活的质非常重要，活得好才是最重要的

品金匱真言，才知中国文化之博大精深

这两本书印刷精美，用纸上乘，没有错别字是正版，很好！物有所值！

好好好好好好好好好好

好书，喜欢的可以买，正版。

好书，喜欢的可以买，正版

还行，打折的时候买的，很划算

很好很好很好很好很好很好很好很好

非常好 爸爸妈妈喜欢 我也喜欢 喜欢就好 喜欢就好 我是非常喜欢的

非常好 爸爸妈妈喜欢 我也喜欢 喜欢就好

快递真的超级棒，晚上九点下单，第二天早上九点收货；书的质量很好。内容很好

值得拥有的一本书，认真读一读，学习生活智慧，强大身心

了解一些养生知识，较为浅显易懂。

满减活动购入，性价比很高，待细读

支持京东自营，东西很好。

新版，又买了，看看有什么新解。

一本好书，值得去认真阅读，中医博大精深，更是一种生活情怀

买了一套。通俗易懂

正版图书，值得购买

[黄帝内经：上古天真（天真的力量）_下载链接1_](#)

书评

[黄帝内经：上古天真（天真的力量）_下载链接1_](#)