

# 中医大家徐文兵：(中) 从10岁到100岁的活法，都藏在黄帝内经里

疗法：《黄帝内经》中记载了六种中医疗法，分别是砭石、针刺、毒药、艾灸、导引和按跷，本篇介绍了除药物之外的五种“非药物治疗”。

民以食为天：食疗有完善的理论体系，讲究天、地、人合一。

七情：任何一种感情都会在心理上留下痕迹，通过对喜怒忧思悲恐惊的讲解，告诉人们要先学会自爱。

历史：引经据典，介绍了伊尹、扁鹊、华佗的生平事迹及传承。

医案：记录了徐老师诊断的医案分析，内容涵盖保卫子宫、小孩换牙、不孕症等。

知道中医的常识，不是要求大家变

成专家，但要变成一个明事理的人。

这样你将来对于一些症状会有一个辩证的，有一个从正反两面看的态度，能形成自己的价值观和看法。

掌握中医的常识，成为一个对于自己、家人、朋友都很有帮助。

## 二 《黄帝内经的智慧》

人活着应该有“智”

更要有“慧”

《黄帝内经的智慧》这本书不仅详细解读了《黄帝内经》的内容，还提炼出这本书的精髓，将里面的学问展现给大家。

养生之道，需要了解人或自然的本性，由此才能明确方

向。

本书没有想象中的生涩难懂，阅读时反而觉得挺有趣，你会因为好奇心，并跟着作者的节奏，慢慢读完整本书，结束甚至还有点意犹未尽。

《黄帝内经》说：“食饮有节，起居有常，不妄作劳。”

正是在说，饮食是影响健康的关键，要做到少油少盐，有粗有细，分餐多食。

《黄帝内经》说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。”

中国传统文化也讲求天人合一，每一个季节有它的气机特点，“天气”与人体发生作用的过程不同。养生要顺应四时

变化。

《黄帝内经》说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

中医理论主张“治未病”，在今天已经得到社会各界的普遍认可和大力支持。养生要注重细节。

读懂《黄帝内经》，才能真正参透养生的智慧，活出精气神儿！

## 三 《明哲保身》

这是一种人生哲理

也是一种生活态度

在这个争名逐利、患得患失的时代中，我们往往会被眼前的利益所迷惑，从而忽视自己的身体健康。

书里有句话说到：“对于预防疾病、保健、养生而言，认识、掌握哲理，远比了解一些知识更有价值。”

《明哲保身》这本书最大亮点之一

