第一图书网, tushu007.com

<<自然唤醒健康>>

图书基本信息

书名：<<自然唤醒健康>>

13位ISBN编号：9787506034586

10位ISBN编号：7506034581

出版时间：2009-4

出版时间：东方出版社

作者：雷久南

页数：224

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：http://www.tushu007.com

前言

“开心是健康的泉源”，也是消灾延寿的秘方。
雷久南博士以化学家的背景，深知人体所需和营养的重要性，乃与安，威格摩尔医师合作，发动饮食革命，以素食为基础、生吃为中心，废除厨房，不食人间烟火。
肉食者鄙。
素食则神清气爽，心平气和。
食欲减轻，开心的障碍得以消除。
根据专家估计，目前耗费十倍以上的粮食，来喂猪养牛，吃其尸体，非但多灾减寿，而且浪费资源。
素食如能普及，非但大家消灾延寿，而且世界粮荒立刻解除，国际争端因而减少，世界和平较易维持。
大矣哉，素食之利也！

<<自然唤醒健康>>

内容概要

雷久南博士在《自然唤醒健康》中提供给我们很详细很具体的养生原理与方法。
不管医药如何进步， 事实上人类的病痛反而增加。
对许多像糖尿病、高血压之类的慢性病， 西医目前只有控制，不能根治。
经由若干医生 本身的痛苦经验，发现正确、无毒、合理的自然 饮食方式，可以使一些慢性病患者恢复健康。
因为食物本身的缺失，例如含有农药残毒 或营养不足；或则摄取食物不当， 例如偏食或暴饮暴食，都能影响 身体健康，引发疾病。
有了健康，才能拥有一切。
过去有病才求医的观念已经落伍了。
我们现在已经拥有一些可以祛病、防病、治病与复健的资料，却为什么不重视、不利用呢?其中当然蕴藏着很复杂的因果关系，希望有心人士去开发。

作者简介

雷久南，博士，原籍中国湖南东安县，1951年出生于中国台湾地区，1957年随父母移居美国，父亲雷通明博士，著名的土壤肥料方面的农学家。
雷久南在夏威夷大学毕业，获化学学士学位；继攻读于麻省理工学院，1977年取得化学博士学位，其后服务于德州大学安德森医院癌症研究与治疗中心（也有译为研究所），安德森医院是全美三大癌症科研医疗机构之一，雷久南在那里从事化学方法预防和治疗癌症的研究工作，这样工作了十年，期间：曾发表过《小麦草、叶绿素的防癌功能》、《钾、钠与癌的发展》和《生物电与癌的关系》等报告。
1981年曾在中美学术交流的课题下，由美国科学院派到北京与中国医科院肿瘤所合作三个月，研究河南林县食道癌与微量元素的关系，并曾亲到林县考察。
雷久南博士深受家庭影响，很早就素食，大学时代，即撰有《天然食物与身心健康》、《平凡的灵芝草——新鲜蔬果》等文。
在麻省理工学院修博士学位时，即在校中筹组素食协会。
并曾多次来台湾介绍食疗方法，掀起食用小麦草和芽菜的热潮。
在德州十年的研究之后，雷博士困惑于使用现代方法对治疗癌症无法突破，于是毅然辞去工作，放弃美式生活，多次前往印度、尼泊尔，寻求新的医术，并向高僧学习佛法和心灵疗法。
数年以还，完成了“ 身心灵整体健康 ”理论体系，于1991年在北加州的圣塔克鲁兹成立“ 琉璃光养生康复中心 ”。

<<自然唤醒健康>>

书籍目录

身心灵整体健康一、开心是健康幸福的泉源二、开心要领1.开心的基本条件——不伤害他人2.祛除开心的障碍3.心平气和的训练——静坐三、天然素食是最佳良药1.我的觉醒2.饮食与癌症的预防3.天然食物与身心健康4.平凡的灵芝草——新鲜蔬果5.素食是最佳良药6.你自己的身体就是医生——安·威格摩尔医生的故事7.炊具与燃料对食物的影响8.食谱9.以食物为良药10.野菜的特殊价值11.常见慢性病注意事项12.闲谈癌症的治疗方法13.中国传统医学的应用14.本能营养学——如何选择自己身体所需要的食物15.饮食、情绪与个性16.实际例子17.捉拿“ 味 ”之“ 精 ”怪18.一般食物中钾与钠的含量钾四、身心灵整体健康1.工业社会最容易吃出毛病2.起心动念即影响生理身心健康百问一、这一关一点不难“ 癌 ”过——综论简单有效的癌症自然疗法1.身心放松 无上妙方2.老好人：压抑过多易得病3.如果不明白照办也有效4.塞翁失马 焉知非福 随遇乐观 命运自转5.人参、鸡汤不能乱补6.癌的可怕在于治疗不当7.调情绪、饮食 加上练气功二、为身体来个大扫除——生活中常见的八种毛病及治疗法1.便秘2.胃溃疡3.肾结石4.心脏病5.肾脏病6.糖尿病7.癌症8.风湿三、对症下药两帖妙方——自然疗法令现代医学也俯首称臣1.运用量子力学整体能量观：认清万病本质与根源2.医师救人有捷径：整体观念生妙法四、身心灵整体健康100问附录附录一：小麦草和生食疗法治疗癌症操作方法附录二：最新治癌奇圣方附录三：无际大师心药方附录四：素食最益人康寿——自然食物、肉食隐患漫谈附录五：酸性、碱性食物选择表——这样吃最健康

章节摘录

身心灵整体健康　　一、开心是健康幸福的泉源　　开心是健康和幸福的源泉，也是解决个人、家庭、社会和世间烦恼的根本方法。
这个古今中外人类智慧经验的结论，在中国医学和文字中几乎处处都可以见到。
中国医学特别强调七情六欲——也就是不开心对健康的影响，甚至分析到某种情绪对身体某部分的干扰——怒伤肝、悲伤肺、喜伤心、恐伤肾、忧伤脾。
相反的，如果心平则气和，心广则体胖。
再看“开心”两字，心开就开心。
比如说，当夫妻面对面时，心是开的，自然就开心。
但当我们遇到仇人、陌生人、不顺眼的事情时，心会关闭，也就不开心了。
另外，当我们与亲爱的人分离时，心也关闭，也不开心。
开心和心开有着密切的关系，如果想获得健康快乐，就必须对这一点有清楚的认识。
1981年，我在中美学术交流的项目下，第一次前往北京与中国医学院肿瘤所合作，研究对象是河南林县的食道癌。
当地的食道癌发病率高居全国之首，这与地理环境及饮食习惯有关——林县的居民喜欢吃酸菜和发霉的食物；另一方面，林县的土壤缺少钼（molybdenum），因而影响植物中维生素C的含量。
这些都是促进发病的因素，但并不是每一个居民都罹患食道癌，当地人有个经验：病人经常是在家庭不和、吵架生气后，觉得吞食困难，去医院检查才发现是食道癌。
这一个例子说明，环境、饮食固然是引起食道癌的助因，但触发点却是不开心。
医学界有不少报告指出，情绪和各种疾病之间关系密切，往往一个人在丧失配偶后，他（她）的免疫功能会持续降低达数个月之久。
情绪激动容易引起心脏病，而压抑情绪则容易引起癌症。
目前，西方医学界已发展出一门新的科学，叫精神神经免疫学（Psychoneuro Immunology），专门从事情绪与神经免疫方面的研究。
接下来，我要举出两位医生的研究经验，说明开心与疾病、健康的关系。
汉姆（R.G.Hamer）是德国科隆市（Kolon）的癌症医生，1979年他的儿子在意大利被杀，不久他们夫妻俩就同时罹患癌症。
经过这个打击，汉姆医生对癌症发病过程的认识立刻改变——癌症的潜伏期最短只有几个月，此外，精神上的刺激和矛盾是触发癌症的重要因素。
由于对癌症的重新认识，他在精神上经过疏导后，癌症即不药而愈。
接着他开始观察他的病人，结果发现病人在发病前精神上都遭遇到刺激或矛盾，并且有苦难言或倾诉无门。
经过谈心疏导，并且解除当初引起烦恼的原因，病情都获得了明显的改善。
汉姆医生还进一步照出脑部的伤痕照片，伤痕位置与某种情绪矛盾或刺激有关，然后癌细胞再出现在相关、相应的身体部位。
不同情绪会引起不同部位的癌：对死亡的恐惧能引起肺癌；母亲与子女的对立能引起左边乳癌；与一般人对立可引起右边乳癌；在工作业务上纠纷能引起直肠癌；被人欺负而怀恨在心能引起肝癌；因工作或生活上的改变而感觉到生命的茫然能引起骨癌；与家人之间的矛盾能引起胃癌……。
以下是几个例子：几年前，我在法国遇到一位女性癌症患者，她两乳有癌并且扩散到全身。
我问她发病前精神上有没有遭受到打击，她说6个月前她的3个孩子都遇到难题，一个想自杀，另一个在家里爆炸，第三个儿子也有困扰，然后她再跟先生大吵一架，不久就发现两乳部位有癌并已扩散。
这是一个受到一连串刺激后发病的例子。
在汉姆医生的书里还有两个例子。
有位母亲得知孩子吸毒，造成她心理上很大的矛盾：一方面担心孩子，一方面又怕孩子的爸爸知道后会打孩子，这种情形使她左边乳部得癌。
后来孩子的爸爸出差搬出去住，矛盾去除，她的癌也消失了。

汉姆医生近几年发现，不光是癌症，所有的病都与情绪有关，如果能把烦恼说出来，即可减轻心里的负担。
一旦心中的结解开后，脑部的伤痕就会康复——康复期间脑部会有积水发烧现象，这时要避免咖啡、茶、酒等，如果稍不留意，将会造成生命的危险。
十几年前，当我刚到德州大学癌症中心工作时，认识了一位贝勒医学院的学生狄恩·欧尼斯（Dean Ornish），他曾做过一项研究，即将20多位心脏病患者集中在一起，教他们放松静坐瑜伽，饮食改为素食，结果他们的情形大有改观，有些原已吃了十几年止痛药的患者，短时间内就不需要药物控制，心脏功能都增强了。
从那个实验开始，欧尼斯医生陆续出版了几本畅销书，详细介绍他治疗心脏病的方法和效果，他的方法是开心和素食。
开心（open heart）也就是心开，拥有朋友、家庭温暖的病人，往往比孤独的人复原得快。
他引用了不少研究报告证明：人情温暖对疾病有预防作用，其中有一报告指出，经常帮助人和做义务工作的人死亡率降低。
更有趣的是兔子的实验：这些兔子都吃高胆固醇的食物，放在低处的笼子里的兔子竟没有血管硬化的现象，但放在高处笼子的就有，后来才发现看管兔子的技术工人个子矮小，每次喂食时，她都亲切地跟放在低处的兔子玩耍，而放在高处的兔子则没有理会，所以不但人需要温暖，动物也需要。
欧尼斯医生治心脏病的方法，已获得医学界的公认，他在方法上还有一些新的发现，即饮食上，他特地邀请了著名的厨师设计出许多色香味俱全的素食，让心脏病人吃得津津有味，然后再教他们很多开心的方法，改善人与人之间的沟通，并提升灵性。
在人与人之间的沟通方法，他说表达真实的感情能够缩短距离，增进感情，如果只是批评，则会切断感情上的沟通。
表达真实感情，不管是好的或不好的，都会增进感情，比如“我感到生气，我感到快乐，我感到悲伤”等等。
如果是“我认为你不应该如此如此”，则对方觉得受到批评，也就反驳，于是引起争吵，反而阻隔了彼此的了解。
至于提升灵性，他建议利用静坐调息和瑜伽。
以上是中外一些有关开心与健康的资料，现在再深入探讨为什么开心是消灾延寿的泉源。
从中国成语中，我们可以学到很多待人处世的方法，譬如“和气生财”、“积善之家必有余庆”、“种瓜得瓜，种豆得豆”、“善有善报，恶有恶报”、“助人为快乐之本”……。
从对大自然的观察中，我们也会得到相同的启示：如果种的是甜瓜种子，收的一定是甜瓜；种的是苦瓜种子，收的也一定是苦瓜；从来没有种下香蕉树，结的是苹果。
宇宙的定律就是一个圆圈，送出去什么，收回的就是什么。
如果我们心开，不伤害他人，并以爱心对待他人，一定笑口常开、开开心心，一切我们所想要的健康、快乐、幸福、长寿，甚至于财富与其他身外之物都会属于我们的。
中国明朝有本著作到今天仍广为流传，书名是《了凡四训》，为什么这书500年之后仍那么受欢迎？
因为它叙述了袁了凡先生的亲身体验——如何利用宇宙的定律——圆圈哲学——改变了他的一生，而且后人照着他的方法，也有效地改变了命运。
《了凡四训》是一个父亲写给儿子的家训，非常恳切，充分流露出父亲的慈祥和关切。
袁了凡是明朝有名的官员，他的四训是：立命之学，改过之法，积善之方，谦德之效。
内容简要地说：袁老先生自幼丧父，母亲要他学医，后来遇到一位孔先生，替他算了命，说他有读书做官的命，应该读书。
果然，有20年的时间，一切都和孔先生所说的一样，他想既然如此，何必再去追求？
于是不再读书而开始坐禅。
有一天，他遇到南京的云谷禅师，对坐3天之后才被点醒，只要得其法，原来命是可以改的。
命中他没有儿子，考不上举人，结果因为懂得改过积善都完全改了，《了凡四训》是非常值得细读的一本书。

心开就开心，健康、幸福自然源源而来。
二、开心要领　1.开心的基本条件——不伤害他人　“为人不做亏心事，不怕夜半鬼敲门。”不伤害他人，自然心安理得，这是开心的基本条件。
不伤害他人有五项原则——不杀，不偷，不说谎，不邪淫，不饮酒。
分别解释如下：　不杀：所有动物、昆虫都贪生怕死，我们看到新生命的诞生都感到欢喜，见到死人则恐惧躲避。
人们都期待春天，而看到秋天的落叶就免不了唏嘘一番。
因此我们追求健康快乐、平安长寿，最根本的就是要爱护生命，避免直接或间接伤害生命。
中国有句谚语：“欲知世间刀兵劫，但听屠门夜半声。”我们如果杀害生命，自然种下短命多病的种子，请记住：宇宙就是一个大圆圈，出去的一定会回来！
中国民间另外有句古话：“青菜豆腐汤，吃了保平安。”简单二一句话，即包含了很深的智慧。
事实上，医学界已有很多证据，蔬果五谷能预防多种慢性病，如癌症、心脏病、糖尿病等。
不杀的附带好处是：自然面貌端正、和蔼可亲、人见人爱。
不偷：每一个人都心爱自己所拥有的东西，如果东西遗失或被偷、被盗一定很难过。
“己所不欲，勿施于人”。
不偷还包括不取不义之财。
不偷的好处是财富不缺。

编辑推荐

《自然唤醒健康》中提供给我们很详细很具体的养生原理与方法。
开心是健康的泉源，也是消灾延寿的秘方。
雷久南博士发动饮食革命，以素食为基础、生吃为中心，废除厨房，不食人间烟火。
素食则神清气爽，心平气和。
食欲减轻，开心的障碍得以消除。

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:http://www.tushu007.com