第一图书网, tushu007.com

<<完美健康>>

图书基本信息

前言

《完美健康》第一版出版问世至今已近十年，而这期间世界却发生了翻天覆地的变化。
十年前，人们的理念还只是停留在如何获得健康而不是如何避免疾病上，当时我们所关注的是利用天然手段来激活人体内在的康复体系，认为人体是一个由能量和信息构成的庞大网络，而不仅是根本意义上的冰冷的人体解剖学结构图。
而如今，我们却看到了这些概念已经逐渐融进了现代健康、疾病和生死理念，根据《美国医学会期刊》的最新调查显示：目前40%的美国人都会定期接受非传统医学治疗，可见他们的健康观念已经超出了传统的人体唯物论；超过三分之二的医学校也已增设替代和补充医学课程。
另外，患者也普遍增加了对选择更多治疗方式的要求，越来越多的保险公司和健康维持组织支付整体医疗护理的项目费用。
科学界也一改往日坚决抵制和冷嘲热讽的态度，对替代医学进行了认真研究。
进入国家图书馆的医学数据库。
你会发现4万余册有关替代和补充医学的书籍，仅草药医学就超过了1600册。
冥想、瑜伽、按摩和营养学正日益成为人们首选的治疗手段，贯叶连翘、银杏和紫锥花也都成了家喻户晓的名词，美国几乎所有的药店都会配备自己的纯天然药物。

内容概要

《完美健康》是第一本阐述人类强大精神力量的实用性著作，对于物理学和传统医学来说都是一个巨大挑战。
本书不仅阐述了具有5000年历史的传统印度医学——阿育吠陀的可行性，还进一步描述了如何将古老的阿育吠陀智慧融入到人们的日常生活当中。
它为我们提供了一个按部就班的，适合于每个个体的身心医疗计划，让人们重新找回身体的平衡，与大自然和谐共存；促进身心结合；利用量子人体的力量超越疾病与老化对人类的限制——最终让人类达到完美健康的境界。

作者简介

狄帕克•乔普拉（Deepak Chopra），医学博士，美国加利福尼亚拉荷亚乔普拉健康中心CEO，多年来致力于印度阿育吠陀医学的理论研究和应用实践。
1999年被《时代》杂志评为20世纪世界最有影响力的100位人物之一，称他是“替代医学的诗人和先知”。
至今已出版26部医学著作，

书籍目录

第一部分　完美健康境界序 言　第1章　一个新境界　　前程似锦的新医学——阿育吠陀　　人体量子力学　　身体是一条河流　　神奇自然　　没有缺陷的生命 第2章　你的体质　　第一步——发现你的体质类型　　人体交换站　　测一下你的体质类型　　确定体质类型　　人类体质特征 第3章　世界的缔造者——三大生命能量　　学会“观察”生命能量　　动态平衡——25项基本属性　　五大元素　　亚生命能量　　亚生命能量——更精确的“领路者” 第4章　与生俱来的“设计图”　　参考自己的体质类型　　本质的你　　疾病是怎么来的　　生命能量如何失衡 第5章　恢复平衡　　恒温器　　疾病的六个阶段　　如何平衡生命能量　　平衡生活之要点第二部分　人体量子学　第6章　量子身体与量子医学　　探究人体内部世界　　量子医学　　意识的强大力量　第7章　打开康复的通途　　排毒疗法——净化身体　　冥想法　　康复之声——大自然的优美振动　　内视疗法——“专注”与“意念”　　嘛玛急穴疗法——刺激人体与精神的每一个“交汇点”　　芳香疗法——通过“嗅觉”达到平衡　　音乐疗法——平衡自然的优美旋律　第8章　摆脱瘾病　　阿育吠陀记忆　　不干预治疗　……第三部分　与大自然和谐共存结束语　量子场与花附录　术语表

章节摘录

插图：人体量子力学要理解量子力学是如何在人体中发挥作用的.我们必须深入研究一下人体本身。
根据阿育吠陀医学理论，人的肉体是通往“量子人体”的通道，物理学家认为构成自然界的基本粒子是量子，而不是原子和分子。
量子是物质与能量的最基本单位，比最小的原子也要小一千万至一亿倍，因此在量子状态下，物贡与能量是可以相互转换的。
所有量子都存在肉眼看不到的振动——即量子鬼波——直至形成物质形态。
阿育吠陀医学认为.人体也遵循同样的原理——起初人体以一种强烈但看不见的振动形式存在，即量子波动，直至后来与能量和环境物质粒子的推动力相结合。
人体量子力学是构成人体的基础：思想、情绪、蛋白质、细胞、器官以及我们身上任何可见或不可见的部分。
在量子状态下观察人体，你会发现人体一直在向外发送各种不可见的信号，它们在等着你去选择，肉体中会有一个量子脉搏，也会有一个量子心脏在跳动。
事实上，阿育吠陀医学认为，人体的所有器官及生理过程都会找到一个相对应的量子形态。
如果不能有效察觉到量子的存在，那么量子人体对于我们来说或许意义不大。
不过幸运的是，人类的意识还是可以感知到这种极其微弱的振动的.这要感谢人类神经系统难以置信的敏感性。
一束光线的单光子打在人类视网膜上产生的振动比一粒灰尘落在足球场上还要微弱。
然而视网膜上的特别神经末梢——杆状细胞和圆锥细胞却可以有效地感知单光子，然后将信息传递给大脑.从而使我们看到光亮。
杆状细胞和圆锥细胞就像两架巨大的射电望远镜，其庞大的组织结构可收集人体生理存在最初接收的所有信号，然后利用将光线转变为视觉神经冲动再传导至大脑的工作原理，使我们可以直接对看到的事物做出判断。
通过研究潜在于人体内部的量子力学，阿育吠陀医学带来了远胜于传统医药治疗效果的医学革命.突破了局限于粗略生理研究的缺陷。
这是因为量子状态下的人体要比正常状态下的人体更具“威力”。
举例来说，原子弹爆炸就是巨大的量子能量的爆发，而激光则更能说明这个问题，这种与手电筒光没有什么区别的光束正是将量子振动聚合在一起，从而使其具备了切割钢铁的能力。

编辑推荐

《完美健康》：印度的“国医”——阿育吠陀医学人体三大生命能量瓦塔、皮塔、卡法的分布、转换与平衡十种体质类型的自测、特点、常见病及健康方案把握疾病发展的六个阶段，体会食物六味的自然信息排毒、冥想、音乐、内视、芳香、康复之声、嘛玛急穴七大生命健康疗法三大生命能量体操，三大生命能量季节养生法运用阿育吠陀医学疗法治愈了西医判定只能活3个月的癌症印度流传五千年的健康智慧瓦塔体质特点：这种体质的人消化系统功能不太好，不管怎么吃都不太容易胖起来，神经系统的功能也比较脆弱，容易出现头痛、失眠等症状；皮肤比较容易过敏。
这种体制的人要少吃冰淇淋、可乐、沙拉等冷饮和生食；多吃豆制品、鸡蛋、鱼类及杏仁、葵花籽等坚果类食物。
同时避免熬夜，要给自己留出固定的时间，安排一些轻松愉快的事情，一定要保证睡眠的质量。
皮塔体质特点：夏季酷热的天气和高温会令皮塔体质的人出现燥热、上火的现象，表现为口渴、口苦、多汗、皮肤瘙痒等症状。
要减少食用辛辣或者是油性较大的食物、含有大量酒精、咖啡因的饮料。
多吃苹果、西瓜、鸡肉、米饭、全麦面包等食物。
同时要多参与户外运动以消耗和化解身体里蕴含的热情和力量，但要注意做好防晒的工作。
卡法体质特点：这种体质的人容易在春季和冬季患上疾病，最常见的病症包括气管炎、气喘、动脉硬化等。
最好少吃甜食、乳制品和含淀粉的食物，多吃苹果、杏、桃、新鲜蔬菜、鸡肉、鱼等食物。
热开水是促进其代谢的最佳饮料，而辛辣调料和涩味食品有助于刺激消化。
要强迫自己进行必要和足够的体育锻炼，否则一旦发胖将难以遏制。
1991年《完美健康》出版当年即成为年度畅销健康图书迄今已在35个国家销售900万册

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