

<<藏地养生密码>>

图书基本信息

书名：<<藏地养生密码>>

13位ISBN编号：9787802038097

10位ISBN编号：780203809X

出版时间：2009-10

出版时间：中国妇女

作者：夏兴荣//夏于全

页数：246

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>

## <<藏地养生密码>>

### 前言

今年5月的一天，我去夏于全先生家里做客。

夏先生是知名学者，对中国传统文化造诣深厚。

长期以来，他出入于儒、墨、道、法、名、杂、阴阳诸家，探微索隐，颇有建树。

每次拜访他，听他侃侃而谈先秦诸子、历朝轶事，总是如饮醇醪，受益匪浅。

夏先生长我11岁，却不拿我当后辈看待，每次见面总以“学之兄”相称，让我在受宠若惊之余，更觉他可亲可敬。

这次见面，夏先生拿出一部书稿，对我说：“学之兄，你是这方面的专家，请在斧正之余，务必濡染大笔，为该书作一序。

”我一看，这部书稿的名字叫《藏地养生密码》。

夏先生说，2008年，他和老中医夏兴荣去西藏旅游，特地拜访了一位医术精湛、名叫杰普赤西的藏医

。老中医与藏医一见如故，三句话不离本行，两人一个谈中医，一个谈藏医，彼此交流，互相切磋，难解难分。

原定为10天的西藏之旅，居然被数次延长，他们整整在那里待了40多天。

杰普赤西为他们做导游，从藏南到藏北，一路游历。

游历中，两位医道精深的长者一刻也没有停止过他们之间的探讨。

结束藏地之旅时，老中医还有些意犹未尽。

回到重庆后，老中医将他与杰普赤西的交流切磋成果整理成稿，请夏先生和他一起润色，于是就有了这部《藏地养生密码》。

我用三天时间一口气读完了这部书稿，我的感觉除了一个“奇”字，还是一个“奇”字。

## <<藏地养生密码>>

### 内容概要

此书至少在以下几方面能让人眼前一亮。

其一，此书从藏医和中医的角度破解了高原的生命密码，揭秘高海拔、高缺氧、高辐射、高寒冷的“世界屋脊”为什么能创造那么多的生命奇迹，并顺着这条思路理出了一条通向健康长寿的天路。

其二，此书告诉国人，在我们这个伟大的国度里，除了大家习以为常的、传统的、时髦的养生方式外，还有另外一种养生方式，就是藏医、藏密养生方式。

它除了让你感到神秘外，更会让你感到神奇。

神秘是因为你对它不了解，神奇是因为你会对它的效果刮目相看。

其三，此书揭开了藏密的神秘面纱，它并非像金庸小说所说的那样，密宗大师们一个个都是金刚不坏之身。

其实，藏密与藏医同源，它们的终极目的都是提升生命的质量。

藏密功法是一门独特的养生修炼功法，它内外兼修，集养生、养性、养德于一体，持之以恒地修炼，能使人的生命质量不断升华，而这种升华不需要物质、金钱、地位做铺垫，它能让一切渴望健康的人心想事成。

这对那些看不起病、没钱买保健药的人来说，不失为一种低成本或无成本的养生保健方法。

其四，更重要的是，此书能让我们从另一种角度去感悟西藏，感悟它的圣洁、和谐、美好！

一个能创造生命奇迹的地方，永远令人神往！

<<藏地养生密码>>

作者简介

夏兴荣，重庆人，别号大悟山人，生于1942年。

兴荣先生早年目睹世道艰辛，感慨生民疾苦，立志以“行医济世”为业，15岁时拜名中医龚锡林为师，行医治病，足迹遍及巴山蜀水。

兴荣先生对医道精益求精，擅针灸、谙推拿、重药理。

为保证药效，他经常亲自上山采药，用医道、良心、

书籍目录

第一章 源远流长的藏医，浩如烟海的典籍 传说有座药王城 千年藏医，百代流传 可与《黄帝内经》媲美的《四部医典》 藏医中的《本草纲目》——《晶珠本草》第二章 从生到死，藏医带我们解读生命的秘密 生男生女——妈妈肚子里的秘密 像鱼像龟又像猪——胎儿形成的秘密 儿童、壮年和老年——年龄与养生的秘密 从国王到仆役，我们身体里的健康王国 从梦境中寻找生死之间的秘密 天葬——藏人对生命的最后信仰第三章 三因——破解藏医养生的金钥匙 什么是三因，它们在哪里 七精三秽，我们的生命有几斤几两 三因平衡，百病不侵 三因影响性格，性格决定健康……第四章 切断疾病的根，打开健康的门第五章 养生有信仰，善乃生命根第六章 生老病死皆有因，保身护体是养生第七章 治病治未病，藏医日常养生秘诀第八章 藏密与藏医同源，修行祛病又养生第九章 学习十种养生功，活到天年很轻松

<<藏地养生密码>>

章节摘录

插图：第一章 源远流长的藏医，浩如烟海的典籍传说有座药王城阳光普照在城南山上，山上长满了主治寒病的各种热性药物；城北地势阴湿，长满了主治热病的各种寒性药物；城东长着七种诃子；城西长着六种良药及寒水石、五灵脂，还有温泉和五种药水。

药林上空，群鸟欢歌；药林四周，躯体内存有佳药的象、熊等瑞兽伏卧……认识藏族朋友杰普赤西，是我人生中最幸运的事情之一。

得知我要去拉萨旅游，他提前告了假，给我做向导，带着我四处游览，还不让我住宾馆，非要让我住在他家里不可，热情之至，让我非常感动。

西藏是个神奇的地方，很多东西都令我着迷，所到之处，杰普赤西热情地为我讲解，让我眼界大开，心灵受到了洗礼。

我是学中医的，此次西藏之行，一是为了纵览雄奇壮美的雪域山川，二是想了解神秘的藏医。

杰普赤西知道我的心思，一路上，我们谈得最多的也是藏医。

药王和药王城，是杰普赤西给我讲述的第一个关于藏医的故事。

杰普赤西说，藏医药学有4000多年的历史，藏医的始祖是药王菩萨。

药王菩萨又名蓝琉璃光王佛，它全身透明，散发着蓝光。

药王菩萨住在药王城，药王城又叫无量寿宫，是一座用金银、宝石、白珍珠、红珍珠、蓝琉璃建成的正方形宫城。

## <<藏地养生密码>>

### 后记

本书即将付梓，我和兴荣先生倍感欣慰。

兴荣先生是位老中医，从医50余年，治愈患者数以万计，有“桑梓华佗”之誉。

令人不可思议的是，身为老中医的他却对藏医有着异乎寻常的兴趣。

2007年，我去西藏，有幸结识了一位叫杰普赤西的朋友，50多岁，是位医道精深的藏医。

杰普赤西为人豁达，说话风趣，聊起藏医，总是口吐莲花，头头是道，让我这位藏医的门外汉也能听得真切明白，分外入迷。

回渝后，我把我在西藏的经历告诉了兴荣先生。

兴荣先生兴致盎然，我们相约来年一起再去西藏。

翌年8月初，我们踏上了重庆去拉萨的列车。

仿佛是前世今生注定了的，兴荣先生和杰普赤西一见如故，两位藏医和中医的行家里手很快开始了他们在医道上的交流、切磋，我则洗耳恭听，静思其妙。

时间一天天过去，原定为10天的日程一改再改，我们居然在那里待了40多天。

兴荣先生满载而归。

回渝后，他希望我能跟他一起整理他们的交流、切磋成果，他说，这是藏医与中医的一次碰撞，一定会碰撞出智慧的火花，为生民的健康造福。

如此高尚而有意义的事情，我当然乐于去做。

我们用了两个月的时间，终于整理出较为完整的体系。

兴荣先生说，医者的境界莫过于与人分享，而不是独占成果，应让更多的人分享中获得健康、快乐和长寿。

于是，我们决定将这些成果公诸于世。

这就是《藏地养生密码》这部书的缘起。

<<藏地养生密码>>

编辑推荐

《藏地养生密码》：揭开藏医、藏药、藏密的神秘面纱。

一部全景式破解生命密码和长寿秘密的“天书”。

生男生女——妈妈肚子的秘密，像鱼像龟又像猪——胎儿形成的秘密，从国王到仆役，我们身体里的健康王国，从梦境中寻找生死之间的秘密。

从生到死，藏医带我们解读生命的秘密天葬，藏人对生命的最后信仰七精三秽，我们的生命有几斤几两三因平衡，百病不侵藏密，为我们打开生命的玄关



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>