

国内权威专家心灵健康启示录
权威中西医、抗衰老、营养、心
灵、心理、国学专家共同揭秘现
代人身心健康宝典

和谐 静心

身·心·灵

Harmonious
Meditation



吴云艳 / 著



310051 社

吴云艳 / 著



和谐
静心
身·心·灵

Harmonious
Meditation



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

和谐·静心 身心灵/吴云艳著. -北京:华夏出版社,2012. 1

ISBN 978-7-5080-6805-3

I. ①和… II. ①吴… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第282954号

和谐·静心 身心灵

吴云艳 著

责任编辑:梅子 晓燕

封面设计:海星

封面摄影:陶鑫

出版发行:华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销:新华书店

印 刷:三河市李旗庄少明印装厂

装 订:三河市李旗庄少明印装厂

版 次:2012年1月北京第1版

2012年1月北京第1次印刷

开 本:720×1030 1/16开

印 张:17.5

字 数:266千字

插 页:1

定 价:36.00元

本版图书凡有印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

在“信”中和谐、健康与幸福

(代前言)

当我们呱呱落地的时候,我们看世界的眼睛是如此的洁净和无邪。我们本能地对世界张开接纳的怀抱,我们本能地哭闹、本能地欢笑、不掩饰目的地索取、不表达目的地给予,我们对关爱我们的亲人本能地信任,我们感觉快乐的时候就用一切可以传递快乐的信息——牙牙学语和肢体语言毫不吝啬地把欢乐的信息施散给周围的天地人。

那个时候,我们无意识,但是我们极尽本然和快乐。

曾几何时,我们本能地闭上了这双洁净、无邪、本能信任的眼睛;我们主动关上了对世界本能的天地人的链接;我们本能地收起了对世界对人本能的信任;我们对陌生或不陌生、有关联或没关联、对我们表达善意或不善意的人都一律本能地披上了层层防御的盔甲;甚至当爱我们的亲人想表达或正在表达对我们的爱的时候,仅仅因为我们的头脑天线无法接收“爱”的频率或我们的经验无法解读“爱”的信息,而一瞬间本能地对我们亲人的“爱”狐疑重重,抗拒接受,甚至以“怨”报“爱”。

而这一切的改变,仅仅是因为岁月轮回中,我们不知不觉地因本能的“信”变成本能的“不信”。

一个“信”字,千古绝唱!

一个“不信”,万古悲歌!

一曲曲因“爱”生“怨”、因“是”而“非”、为“得”而“失”的旷古哀歌,哪个不是与“信”与“不信”有关?

一个简单的“信”字,本是老天赐予我们可以享受快乐人生的最珍贵的礼物——想想看,当你快乐的时候,不管这个快乐是来自你的丈夫妻子,你的父

母兄弟,你的孩子,你的朋友同事,你的老板或合作者,哪个不是因为一个“信”字?他们“信”你,给了你要的爱情、亲情和友情,给了你能力的欣赏天赋的信任。而同样,那一刻,你“信”他们,你接受了他们给你的爱、欣赏和信任。你们一起为“信”吟唱快乐的歌!

你们为这“信”字而欢唱!

你们为这“信”在那一刻享受着由内而外,由身体而意识的幸福!

你们因为这“信”愿意拿一块叫“爱”的宝石投入社会和宇宙的水面,让爱的涟漪一波一波扩大着外延,先把你们接受的“爱”传递给周围的人,再经由他们的涟漪传递给更多的人。

在“信”的吟唱里,种种“关系”——社会关系、家庭关系、人与自然的关系、社会与自然的关系,都会浑然天成地进入和谐。

想想看,如果“信”能成为永无终止的历史绝唱,我们将拥有怎样的一个人间天堂?

但是谁让我们失去了“信”字?

谁把“不信”植入我们深深的潜意识?因为“不信”,我们本可以快乐的生活却不能快乐,本可以信任的关系却不能信任,本可以依靠的肩膀却不敢依靠,可以身心放松却身体紧张心灵纠结,直至身心亚健康甚至患上疾病却依然不敢放松。因为“不信”,我们本可以随时付出爱,却失去了爱的能力;我们本可以简单的信任,却害怕自己一旦放松警惕,就会失去就会受骗。因为“不信”,我们梦里都渴望永恒的爱情却不能永远;因为“不信”,我们天天想追逐快乐和幸福却感觉快乐幸福与自己无缘;因为“不信”,我们吃了太多的苦,受了太多的累。

但是,我们还是不敢“信”。我们依然愿意沿袭“不信”的习惯去追逐本来就存在于内心本然的快乐和幸福。我们其实“拥有”一切幸福美好和快乐,但是我们“不信”我们拥有,我们宁愿习惯性地相信我们缺失,我们宁愿在缺失的“信”中,为了不缺失而如狗熊掰棒子一般寻寻觅觅。

“不信”容易,“信”太难。

因为“不信”就是提前穿上了自我保护的盔甲。把不敢“信”的朋友、机会和未来牢牢地挡在了外面;虽然失去了朋友、机会和未来,但是规避了万一“信”错的风险。人们内心是如此地恐惧错“信”,恐惧内心受伤。在这种恐惧

中,渴望朋友却拒绝朋友;渴望爱情却拒绝爱情;渴望机会却当机会到来的时候,因一丝丝的风险付出,而瞬间用“不信”逃避;渴望未来,但满眼看不见未来为我们绽开的灿烂鲜花,所有的聚焦点都纠结在继续品尝孕育鲜花的泥土曾经饱经的风霜。

人们渴望朋友、机会和美好的未来。但是如果要放下人们固守已久的经验、心理定势、思维和行为模型中习惯性的“不信”的本能价值观和规条,很多人宁可义无反顾地放弃朋友、机会和可能还要承担奋斗风险的未来。

于是为了保护自己在“信”中受伤,多少为了未来而艰苦奋斗的人不要未来,固执地坚守着“不信”的信念。

两年前,我在书上看到一句话:信就有命,不信就没有命。

所幸,我是一个本能信任的人。我甚至经常是一个傻乎乎信任的人。

至少,我的“不信”会慢几个节拍地在我本能信任以后,我信任的人或事表达出他们不值得我信任。于是我才启动“不信”的程序。

因为我的“信”,我一生有朋友相伴,贵人相助。

因为我的“信”,我无数次“无心插柳柳成荫”。

因为我的“信”,我敢轻易地尝试可能是初识者的建议去进入一个全新的事业、一个全新的行业。我今天之所以是位还算小有成就的作家,仅仅是因为我19年前在回杭州探家的火车上认识北京出版社的一个知名老编辑,她跟我聊天后说了一句话,“小吴,你艺术感觉很好,你去写,一定会成功!”于是在10天的探家中,我真傻乎乎地第一次去尝试写了一部小说。不到两年,北京十月文艺出版社就出版了我的《洋行里的中国雇员——外企红尘大写真》。

2011年,我首次跨入了身心灵作品创作领域,并能一口气出版8本身心灵作品,其中包括权威的人民卫生出版社出版的《静心·健康》力作,以及由华夏出版社出版的本书《和谐·静心 身心灵》,都是因为一个“信”字——我深信和谐静心能给我自己带来和谐幸福,能给我的家人朋友带来和谐幸福,同样能给国人、给中国社会带来和谐幸福。能让纠结的人尝试去摆脱纠结,能让不完满的人尝试在内心找到完满,能让不幸福的人在自己身上感觉到幸福。

我因之“信”,我的生命在这一路绽开了无数美丽的心花儿。

我因之“信”,我生命的内涵和外延在不断地拓宽。

我因之“信”，我有述说不完的人生快乐和幸福。

我因之“信”，我有一路伴我同行以及会继续伴我同行的老友和新友。

我因之“信”，我快乐，我便想把我的快乐传递给我的读者。

我因之“信”，我愿意我的读者皆由这本书拥有和谐静心，拥有健康、快乐和幸福。

让我们“信”，让我们放下“不信”！

吴云艳

2011年12月21日于北京

宁静是唯一存在的音乐

非常感谢云艳姐邀请我为她的新书作序。和她相识也有七八年了,精力充沛的她总是在忙碌着各种事项。我和她沟通的多与健康产业相关。每次与她的交流都真实自然,我们共同分享着健康与静心的感悟。

过去自己的一些坎坷经历,使我对健康非常感兴趣,这些年来很关注这方面的学习。其实我们很难定义什么是健康。现代医学能够告诉我们疾病是什么,它的工作多是落在“什么是疾病”的层面。但那是从“外在”来掌握,只是掌握到身体所呈现出来的东西;因为从“外在”而言只有疾病能够被掌握。而健康只能从一个人的“内在”来掌握,只能从他最内在的本质和他的灵魂来掌握。健康是一种幸福的感觉,你的整个身体运作得非常好,感受到生命力与热情,没有任何打扰,你就可以感觉到有某种幸福感。疾病是客观的,而健康幸福的感觉是主观的。

静心是从“内在”散布到“外在”的一种治疗。静心是一种神奇的外科手术方法,它能够切掉所有那些不是你的东西,而只留下你真实的本性。人类能学会的最伟大的行为,就是去“看”内在发生了什么。静心实际上所做的事就是:它带领你或你的意识进入到尽可能深的地方。甚至连你自己的身体都变成某种“外在”的东西;甚至连你自己的头脑都变成某种“外在”的东西;甚至连你自己的心,它虽然非常接近你存在的中心,都变成“外在”的。当你的身体、头脑和心,所有这三者都被看成是“外在”的,你就来到了你存在的最核心。

静心能够带给你很深的宁静,因为所有垃圾性的知识都消失了,作为知识的一部分的思想也消失了……有一种无比的宁静,你会感到很惊讶:这个宁静就是唯一存在的音乐。所有的音乐都是想要将这个宁静呈现出来一种努力。透过宁静、透过静心、透过和平,随着你宁静的成长,你的友善和爱就会成长,你的生命就变成一个片刻接着一个片刻的欢舞、一个喜悦和一个庆祝……

非常感谢云艳姐,用优美的文学语言、缜密的哲学思考、直击人心的灵魂再现,为我们重塑一双婴儿般纯净天真的眼睛,帮助我们以全新的视觉重新认识生命,去感知这个真善美的世界。

只要直面痛苦,心,灵通常就能觉醒。

读你自己,而非读书!

在高山,在流水,在云端……

我们“在”,一起飞翔,一起欢唱!

郑博元

北京市戈友公益援助基金会理事 发起人

雷石投资合伙人

写“故事”的女人背后的“故事”

很长时间没有吴云艳的音讯了。刚才我正忙着审看每年一次上春节前全国图书订货会的图书,突然接到她从杭州的来电,说她的静心力作《静心·健康》已经由人民卫生出版社出版了,而且读者反响不错。我还没来得及向她表示祝贺,她就又火急火燎地说她的另一部书稿《和谐·静心 身心灵》也即将出版,让我为新书写几句话。这可真难为我了!一是确实没时间,二是也不敢提笔(人微言轻的,让读者笑话)。我像往常一样推托,却无果,只好硬着头皮答应“对付”一下了。

但说些什么呢?云山雾罩地夸夸她的这部作品?读者未必认同。谈谈对静心和健康问题的看法?好像有在作者面前班门弄斧之嫌。想了想,还是说几句与吴云艳的交往过程吧,这样写起来既不至于无米下锅,或文不对题,也可以帮助读者从侧面了解她看起来有点“炫目”背后的故事。

与吴云艳相识是4年前了。那时她刚完成她的第四本职场小说,但因为写的题材是外企,又是40多万字的大部头,两三家出版社都担心不好卖而没有接受。于是经朋友介绍,书稿辗转到了我社张社长手里(那时我在中国青年出版社工作)。社长把我叫过去说,这部稿子你先拿回去看看,有没有出版的可能?我明白社长的意思,朋友相托,不好拒绝,如果不行我出面退稿会好一些。回到办公室打开书稿一看,题目就先让人找不着北——《漂浮在摩卡上的甲骨文》,于是习惯性地头脑中将其打入了冷宫。但为了完成社长交待的任务不得不草草地翻看起来。没成想这一看,竟一口气看完了,虽结构和文字上还有待修饰的地方,但内容真实得令人战栗!好像三伏天一口气喝下一大瓶冰镇雪碧,爽!于是,便开始了与她的交往与合作。小说经改名《局中局——中国外企官场透视》出版后,取得了不错的社会反响,一年多再版了4次。这在比较低迷的小说市场,又是40多万字的大部头书,算是不错了。新浪读书栏

目连载后,点击率达到490多万,广播剧也在全国播出。她更加得意了(只字不提我的修改功劳,晕),马上又和我谈起了她下一部小说的构思。说她要写人生中第一本生命静心作品《走进你的心灵静心屋》,说她准备从商界外企作家转型为心灵作家。

这是她在风风火火地创作了4本外企商界畅销书以后,第一次开始思考人的本心本我问题。说实话,我对这部触及人心灵的小说很看好,便认真对待起来,经常催问她小说进展情况,也经常和她探讨生命感悟的东西。但有一天她忽然告诉我,小说她想暂时放一放,因为很多有关生命和心灵的问题她还没有想明白;既然是一本启迪心智的作品,如果自己思维认识境界不够,如何去分享和提升他人的心灵?本着对自己、对读者负责的态度,她说她需要“修”,需要把自己的心灵“沉淀”一段时间。仿佛有天意帮助她提升和修心,一家出版社和她签约一套《零极限健康静心系列丛书》。去年下半年,她采访了几十位国内研究身心灵的权威专家。她本人在这种密集型采访中心灵得到快速提升,同时今年1月她的6本有关生命主题的书籍也如期出版。除了需要忙中静心创作,今年初又听她说她在创建一个“零极限健康静心网”,说要建中国第一个身心灵的电子商务第三方平台,要弘扬中国的身心灵传统文化。并说想尝试资本运作,把这个文化平台做大做强。好大的魄力,好长远的眼光,令人不得不对这位小女子刮目相看!

小吴给我的感觉是个地道的能“闹腾”的人(当然,能“闹腾”的人常常也是极智慧的人)。在她这6本书出来之前,我总觉得一个“闹腾”的人在喧嚣的商界题材小说写得顺风顺水时却突然要转型进入生命静心领域,反差太大了!而且专业性要求很高!她能行吗?一直想以老大哥的身份给她泼点冷水,但每次话到口边,看着她那兴奋的表情,就会心软,打击的话不由得变成了鼓励的语言(有点虚伪),但也只是“敷衍”,因内心还是不相信她能将静心文化这个国人心目中还没有概念、文化定位又很高的事情真的做成,更不相信她能坚持下去。当然,在中国当代社会生活中,关注静心的确是件既时尚又符合时代趋势的事,大方向绝对正确。只是她看起来虽有“慧根”,但毕竟年轻,对没有经验过的完全创新的东西真的能找到“感觉”吗?真的能做得下去吗?

当她兴高采烈地把刚出版的那套6本《零极限健康静心系列丛书》摆在

我面前时,我着实惊讶了几秒钟。这是吴云艳创作的第一套有关生命静心的作品。我对她敢说敢干而且能言行必果的能力很是欣赏。但她能沿静心健康这个专业走多远,能有多大发展,我还是带着问号。

很快,小吴把这本《和谐·静心 身心灵》书稿发给了我。刚看过封面封底语,我就被她的聪慧折服了,深感这个小女子“成熟”了。随着书页的一页页翻过,一个历经“坎坷”后智慧大门被开启之人,深沉地“坐”在我的面前,和我平静地谈论着生命的真谛。我固有的“偏见”和担忧在不知不觉中随风飘去,甚至对她肃然起敬了。

从她即将出版的这本书里,我看见一个曾经风风火火成功折腾在外企商界的职业女性,如何借由静心,在不断创造外人眼里“炫目”的成绩时,完成了个人价值观的修正、重组和整合。她从研究健康,到研究静心,到本书《和谐·静心 身心灵》,她从文化系统层面实现了身心和谐与合一。书中身体系统修复、天地人、身心灵的提法人们并不陌生,但是通过和谐静心的主题,向读者传播了人的健康是身心合一的健康,人的健康起于人与自我、人与社会、人与自然这天地人的和谐统一。读者在本书构建的这个全新的系统思想和理念显然是想把现代人从狭义的不生病就是健康,有病就上医院吃药打针,宇宙虽大与健康无关等习惯性观念中抽离出来,进入对健康理解的新境界。

现在,我应该怎样评价她?作家?企业家?心理学家?思想家?好像都是,又都不完全准确,让人很“纠结”,难以定性。唉,随她去吧,只要她做了自己喜欢做的事,成个什么“家”都好,只是我感兴趣的那部小说《走进你的心灵静心屋》不知要等到什么时候了。

冈 宁

中国和平出版社副总编辑

中国编辑学会会员

2011年12月17日

外企人,在高压中和谐静心

2008年,我有幸和吴云艳老师相识,得知她除了写作,已经在健康管理行业研究和实践了好多年,还准备把这个事业落实到针对白领人的身心灵健康实践中。比如做白领身心健康培训啊,开一个健康静心屋啊……我觉得她非常能抓住当今社会的问题,能抓住市场的脉搏,更能抓住外企人内心真正的需求,觉得她很敏锐,也很有魄力。后来听说她把研究进入更深的静心领域,并把她研究的静心文化写成了《零极限健康静心系列丛书》。我为她身体力行的速度感到惊讶。今年是吴云艳老师静心文化成果卓著的一年,除了出版《零极限健康静心系列丛书》,还在人民卫生出版社出版了《静心·健康》。

前些天她来电说想请我为她的《和谐·静心·身心灵》做个序,说实话我内心一直忐忑不安,心想:我有资格给云艳老师的新书做序吗?我能写什么呢?光听书的名字,我内心就涌动着一种感觉,有着无限的向往。这些年在职场的亲身经历和酸甜苦辣有一种不吐不快的感觉。既然云艳老师盛情相约,我就写写我感同身受的故事——关于我和我的白领朋友们的生存压力和心理感受吧。

故事一

某日本公司工作的A大姐,为人处世热情爽朗,好打抱不平,属于仗义直言者。十多年在公司叱咤风云,既得老板的器重又受员工们拥戴。就是这样一位“大姐大”,近一年来父亲和母亲先后患上癌症。父母病情刚刚稳定,紧接着43岁失业在家的弟弟突发脑溢血,昏迷了两个多月,生命危在旦夕。丈夫和弟妹都没有工作,小侄女不到两岁。全家老小的生活全靠她一个人负担,她是家里的擎天柱,压力之大可想而知。屋漏偏逢连夜雨,公司换了老板,要裁员。年近50岁的她工作上不敢有丝毫的懈怠,不敢请假休息,只能利用下班和双休日的时间看护弟弟,照顾年迈多病的父母和年幼的侄女。不久前她告

诉我：她精神快崩溃了！体力透支到了极限……

故事二

另一个德国公司的人事行政经理，高薪。2009年的一天我突然接到她的电话，说想和我聊聊。我们在一家叫鹿港小镇的餐厅点了丰盛的午餐，可我发现她根本无法正常用餐。我们的聊天时时被她老板的电话打断，有一个电话居然让她去给老板娘买化妆品。她和我说：你看我每天像上满发条的陀螺，旋转不停。女儿的学习要争取名列前茅、老公高血脂居高不下，我都发愁死了！她两眼暗淡无光，气色灰暗，愁云满面。听到她的窘况，我心里很不舒服，却也无奈，只能多加劝慰。

故事三

一家韩国公司的会计让我猜他每天几点下班，看着他的表情我逗他说晚上十一点。他告诉我是每天凌晨两三点，而且上午九点上班不许迟到，否则经济制裁。我惊讶万分，人的身体和精神怎能承受得了？！我问他你就没想过辞职吗？持续这种状态人迟早会疯了！他却说，老板是香港人，年过59岁快退休了，这是我们员工的希望啊！老板一个人在北京，家眷在香港，他每天六点准时下班，对我们员工却非常苛刻……听了他的生存状况，我只能无言……

故事四

有一天凌晨三点多，我的手机突然响起，睡眼朦胧地接起电话刚想发火，只听见电话那头说：知道我在干什么吗？你相信吗？我还在开会，这是我们的工作常态。我们公司有名员工实在受不了了，昨天跳楼自杀了。不等我回话，电话挂断了。来电话的人就职于一家著名的日本公司。

就在今年11月份，我的两个好朋友，分别就职于两家美国公司，一位是人事经理，一位是财务总监，因为受不了生理心理的压力毅然辞职了。而她们在职场上都是工作能力一流的人才，但她们终于不堪忍受这种身心灵的高压。我一方面为她们惋惜，另一方面又羡慕和佩服她们的勇气。敢于放下高薪和别人仰视的地位，去追求自己的内心、寻找自在的生活，去静心做些自己喜欢的事，也是一种磨难之下心灵的突破了……

我自己又何尝轻松过呢？特别是2000年以后工作压力越来越大，近几年更是苦不堪言。有时实在觉得工作压得我喘不上气来，也想过放弃；但事实上

至今还在为这份事业疲惫地留守和奋斗……但愿我的神经不要崩溃……

夜深人静的时候我常想：我渴望简单健康的生活。人其实简单最好——思维简单，做事简单，生活简单，生存方式简单……简单即快乐，绝对符合快乐守恒定律。可是作为外企人，这份简单是要靠静心、修心得来的……如何身处高压力的工作生活环境，还能维护一颗心的宁静和安详？如何还能让自己身心合一？本书所倡导的理念的真正价值和意义所在，也是本书对外企人真正的需求所在。

我期盼吴云艳老师有关和谐健康静心的书能早日面世。我一定相邀我那些生存在强烈压力中的外企朋友们，在阳光下，坐着摇椅，喝着咖啡，静心拜读，那真是一种美妙的享受……

让我们疏竣心智，消灭苦恼！

安永红

北京外企国际商务服务有限公司副总经理

目 录

序一 宁静是唯一存在的音乐	001
序二 写“故事”的女人背后的“故事”	003
序三 外企人,在高压中和谐静心	006

一 身体系统修复

身体是可见的灵魂,身体是心灵的殿堂,身体是通往心灵的桥梁。

☆ “未病”预测

——把疾病扼杀在摇篮里

002

身体系统预警——您了解疾病的孕育通常需要三五年以上的时间吗?您体检正常但身体总是感觉不舒服,这是为什么?《黄帝内经》为何说“上医治未病,中医治欲病,下医治已病”?投资1元钱,为什么可以减少8.4元钱的治疗费用?是用10%的预防投入去减轻90%的治疗投入,还是把90%的医疗投入用于弥留之际。健康犹如财富,也需要有效的经营和管理。

认识曾强与健康管理的

003

美国保险公司为何赔钱为客户每年做体检?

——曾强健康管理事业缘起

006

健康犹如财富,也需要经营管理

010

走出亚健康.....

014

你健康了吗?	
——了解健康,迈出健康的第一步	018
☆ 如何健康活到 100 岁	021
身体系统监控 ——您了解人为什么会衰老吗?您了解衰老分生理性衰老和病理性衰老吗?您了解衰老是由三大疾病——癌症、代谢综合征和年龄相关的退行性疾病导致吗?您了解大多数癌症的孕育通常需要 8~10 年上的时间吗?您了解常规体检很难发现早期癌症吗?您了解肿瘤是可以预防的慢性病吗?	
黄博士谈抗衰老	022
衰老研究缘起	
——疾病与衰老密切相关	024
与衰老相关的疾病是什么?	027
人为什么衰老?	028
衰老的症状是什么?	033
恶性肿瘤(癌症)的早期预防监测	034
人怎么才能健康活到 100 岁?	038
☆ 点燃健康路上一盏灯	
——寻找中医“魂”	040
身体系统维护 ——中医认知的第一个层次是阴阳平衡;第二个层次是天人合一;第三个层次是有诸内必形诸外;第四个层次是见外知内。中医要“三善于”:善于调气血,善于平升降,善于衡出入。中医有“七重”:重经典、重师承、重临床、重勤求、重博采、重流派、重悟性。	
寻找“中医魂”	041
五岁诵读“汤头歌”,九岁磕头拜父为师	044
生存路上几波折,命里注定中医魂	046
学术超越:在敢于自我否定中精进	049
追寻祖先“医魂”的探索	050
中医魂兮归来	053