

Symphony of Life

生命乐章

开启人类自我疗愈的大门

杨中武 韩娜 ◎著



身心灵合一 • 健康喜乐富足
自我疗愈的随身指南！

中国商业出版社

Symphony of Life

生命乐章

中国人口老龄化与老龄事业

张维良 主编



中国人口老龄化与老龄事业
中国人口出版社

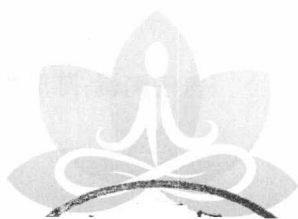
中国人口出版社

Symphony of Life

生命乐章

开启人类自我疗愈的大门

杨中武 韩娜 ◎著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命乐章 / 杨中武, 韩娜著. —北京: 中国商业出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5044-7944-0

I. ①生… II. ①杨… ②韩… III. ①身心健康 - 青年读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 275325 号

责任编辑: 陈鹰翔

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.ccbbook.com
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
河北省大厂回族自治县正兴印务有限公司

*

889 × 1194 毫米 大 32 开 8 印张 121 千字
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
定价: 30.00 元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

开篇

我愿与你一同翻开生命的新乐章

我出生于中药世家，祖上世代种植中草药。妈妈曾对我说，我是一个早产儿，并且出生在冷风中的草堆上。因此，我从小就体弱多病，还总是发高烧、流鼻血。为此，妈妈吃了不少苦，在我6岁之前，她带着我几乎看遍了当地所有的医生。

童年的记忆中，除了经常四处看病之外，妈妈还会把自家种下的草药送给那些身患疾病的人。也许是因为耳濡目染，每天围着这些中草药转，慢慢地我开始对植物产生了兴趣。

那一年，强壮的爸爸像个大英雄一样从抗美援朝的战场上回到了家中，而他的归来，也让整个家族都沉浸在爱国的光荣和亲人团聚的喜悦中。后来，在我念高中时，不知出于何种原因，爸爸开始长期拉肚子，尝试服用了很多种药，打了很多种针，住了很久的医院，却始终没有效果。

半年疾病的折磨，让在战场上英勇杀敌的爸爸失去

了往日的雄风，见到他日渐消瘦，家里人也都生活在惶恐和不安当中。记得那是一个春天的清晨，爸爸和往常一样躺在医院的病床上接受治疗，突然，他拔掉了插在手腕上的针头，狠狠地将葡萄糖药瓶扔到了窗外……

爸爸失望的表情给我留下了深刻的印象，而我也可以感觉得到当时他所背负的压力之大。

令人沮丧的日子就这样一直持续着，直到有一天，在一位病友的建议下，爸爸食用了一种植物的花果，结果他的病竟然慢慢康复了。这件奇迹般事情让我对植物产生了更强的好奇心。于是，我便顺理成章地报考了植物专业。

走入社会后，因为一些原因，我并没有继承祖业，去做一名药剂师，而是随着改革开放的热潮加入了下海者的队伍。

令我没有想到的是，在投身于生意场后，仅用一个星期的时间我就赚到了人生的第一桶金——8万元人民币。8万元，这在当时可不是一笔小数目。“意想不到”的收入让我感到无比的兴奋，我迫不及待地用13000千元为自己买下了只有大老板才有资格用的“大哥大”，同时内心也找到了强大的“自信”。接着，我开始疯狂地打拼事业，我用42万元买下了人生中的第一辆别克汽车。

记得当时杭州市的出租车每天 24 小时不休息，每年要跑 25 万公里，而我在买车的第一年就跑了 13 万公里。回想那段时光，我真的可以用忙得不要命来形容自己。经常是，早饭在杭州吃，午饭在苏州吃，晚饭又来到了江苏徐州。

因为每天忙着跑项目，就把自己小时候的经历通通抛在了脑后。我以为自己能吃能喝能睡，又很年轻，身体是绝对没问题的。而后来发生的一连串事情，将我带入了失望、痛苦和恐惧之中。

亲属先后患病，堂哥被检查出肝硬化晚期，没有办法医治，四十几岁的时候就不幸离开了人世。当我得知这个消息之后，妈妈对我说堂哥的爸爸也是这个年纪走的，是遗传。而两年以后，我这个堂哥的妹妹（我的堂姐）也离开了人世。剩下一个小堂哥，在不久之后也患了肝病，他接受了肝脏的手术。手术后，我的妈妈去医院看他，小堂哥绝望地看着妈妈说：“阿婶，我真的不应该去开刀，我真的会被开刀开死。”结果，第二天小堂哥真的走了。

堂哥堂姐的妈妈还健在。当 70 多岁的老人看见自己 3 个孩子先后离开人世，整个人已经崩溃，她声嘶力竭地哭喊：“该死的不死，不该死的一个个都走了……”

堂哥堂姐的姥姥已经 90 多岁了，老人跪在地上用头撞地：“这是怎么了，我们家这是怎么了？”而就在此之后没多久，姥姥的小儿子也得癌症走了。早已经受不起打击的老太太就此一病不起，最后也离开了人世。

曾经在很长一段日子里，那一幕幕令人心痛的画面经常浮现在我的脑海里。我的心里也不由自主地产生了一种疑问：“难道这个世界上就没有办法医治好他们的病吗？他们能活着该有多开心？”我记得，在我小时候，一个老爷爷总是帮别人挑水，那个老爷爷是这个姥姥的丈夫，他这么好心一个人，为什么会遇到那么多不幸的事情，好人真的有好报吗？

后来，我的爸爸生病了。

在苏州赶往南京的高速公路上，我接到了姐夫打来的电话：“你好像得回来一趟，爸爸旧病复发了。”听到爸爸旧病复发，我突然想起了 6 年前发生的一件事……

当时是正月十五，我从外地赶回家陪着爸爸、妈妈过元宵节。当我回到家的时候，爸爸正在发高烧。“爸，为什么会发烧，是不是血压太高了？”我并不知道爸爸为何生病。而当时，爸爸正在接受卫生院的公费治疗（爸爸参加过抗美援朝，是退休干部，所以可以享公费医疗的待遇），医生认为是血压高引起的高烧，连续 3 天的治

疗，爸爸的血压始终没有降下来。我发现，爸爸的嘴巴开始歪曲。我突然意识到：不好了，一定是脑子里出问题了。我们立刻把爸爸送到了县人民医院。结果不出所料，诊断结果恰恰就是脑梗塞。

当得知诊断结果的那一刻，我真的快要疯了。我只有一个想法，那就是立刻冲回家，把那家卫生院给砸了：“嘴巴都歪了，还在当高血压治疗……”善良的妈妈劝住我，说：“算了，算了，发火也没用的。现在好好治疗就好了。”我从小很听妈妈的话，这次，我还是按照妈妈说的做了。

后来，我将爸爸送到了浙江省中医院，而在接下来的6年时间里，爸爸始终没有走出医院的大门。

想到这里，我心中有一种不祥的感觉，当我正准备调转车头往家赶时，姐夫又打来了电话：“你必须回来了，爸好像挺不过去了……”

我是家里最小的孩子，爸爸退休的时候我刚10岁。当时，二姐在上初中，大哥在工作，大姐已经出嫁了。所以，虽然我小时候很个性，但是爸爸却非常喜欢我，印象最深刻的是在我小时候，他总会带着我扫雪，我们一直都是最亲近的……

我心急如焚地往家赶。当我回到家的时候，那些过往

贫穷而美好的回忆不停地涌现在我的脑海当中。我突然感到一种说不出的痛：“我现在有能力了，有钱了，可以报答爸爸了，可是他却离开了……”

我真的无法接受眼前发生的一切。都说好人有好报。我行善，赚钱后，修了桥，修了路，修了凉亭，我希望爸爸可以长寿，而为什么是这个样子呢？

我想不通这究竟是因为什么。究竟是人出了什么问题，还是环境出了什么问题，还是医学出了什么问题？难道只要是脑梗塞、中风就真的没有救了吗？难道我们家要走堂哥、堂姐一样的路吗？未来我是不是也会得中风走掉呢？

这个时候我下定决心，把爸爸的后事处理完之后，一定要为自己做一个全面的健康体检，并搞清楚这一切的发生究竟是因为什么。

那时我的生意正做得风生水起。我每天换穿一双新布鞋，一走就是5公里。打开我车子的后备箱，是一大箱批发来做备用的布鞋。我真的忙得把什么都忘了。而爸爸的离世，触动我不断反问自己：“假如我再这样干下去，即使有金山银山又如何呢？”我觉得自己应该停下来思考一下人生究竟是什么？

而后，我去了澳大利亚，我想看一看国外是怎样的，

是否可以让自己长长见识。没想到，在这期间发生的一件事，对我产生了从未有过的影响。记得有一天，我感觉到身体不适，便去当地的医院医治。我发现澳大利亚的病人很少，医院里的人很少，医生也很少。一位非常有耐心的医生接待了我，他足足问了我两个小时的话，从每个方面来了解我的病情，直到我把自己可以想像到的所有和疾病有关的问题讲给这位医生听以后，他才肯为我开了2个药片，并且在我离开的时候，还一再叮嘱我如果离开医院后我的病情没有加重，是可以不吃那两片药的。我被这位澳大利亚医生震惊了，那段时间我思考了很多……

后来，我去了美国，先后到哈佛大学、西点军校、瑞德大学、耶鲁大学等著名学府向诸多优秀的老师们学习，我还有幸被邀请到纽约市长的公司做客。美国的朋友们引见了很多医药界的专家和朋友给我，除了收获了受用一生的医学知识外，最让我感到兴奋的是，在那次学习的过程中，我还神奇地发现了除了疾病以外给我们的身体健康带来伤害的其他因素。接着，我又去了日本，向更多医学界的专家探求更多的知识。

回国以后，我停下了所有的产业，决心潜心研究关于健康的所有问题。

当时的我身体很胖，并且开始出现胸闷、心绞痛的

症状。于是我走进了医院，做了体检。最后，专家建议我住院检查。

我怀着忐忑不安的心情走进了住院部，当推开病房门的那一刻，我突然产生一种很不舒服的感觉。我发现和我住同一间病房的病人是一位老太太和一位老爷子。而和他们一番对话后，我变得更加紧张了。他们一个说自己心脏里的起搏器坏了，要重新换一个；另一个则说要重新做心脏搭桥。

我真的被吓到了，即使我拼命地说服自己“我没事，我还年轻，我的心脏不会有问题的”，但是围绕在我心头的那种恐惧仍旧像影子一样，甩也甩不掉。

在煎熬中，我终于等到了手术体检的那一刻。那次体检的经历，真的是我一辈子都难以忘记的“痛”。我接受了医生的麻醉，并且是全身麻醉。接着，我感觉到一根类似于金属丝的东西顺着我手臂上的血管往身体里插，当时，我内心充满了恐惧，倒不是因为疼，而是因为我真的不知道医生要给我检查什么……

记得在昏昏欲睡当中，我无助地问医生“怎么样”，而医生的表现让我感到更加的无助，他面无表情地对我说了四个字：“还好、还好。”

我躺在手术室的床上，心里只有一个想法：“如果

我今天能从这里走出去，我一定要好好爱护自己的身体。我再也不让自己的家人担心受怕。何况我还有41岁时才生我的老妈妈在呢！假如我能够走出去，我一定什么生意都不做了，我一定要把自己调理得健健康康的。”那一刻，我突然悟出了一句话：“假如我不重视健康，那一定是痛苦不够，代价不高，甚至是无知的表现。”

体检结束后，医生给了我很多治疗方案，但是我放弃了住院治疗。

后来，我又被检查出患有脂肪肝、前列腺增生。这时我开始吃素，同时大量阅读有关健康方面的书籍。不久，令人心痛的事情再次发生——妈妈患了帕金森氏症。在接下来的日子里，我便开始陪着妈妈四处求医问药，我们从中医看到了西医，从县医院看到了省人民医院，最后还是失望而归。

就在我一筹莫展的时候，我遇到了生命当中的一个贵人。我记得很清楚，在我见到这个贵人的时候，她对我说我是一个有使命的人。而早已被疾病打击得身心疲惫的我，却干脆地回答说我不懂什么叫使命，我只要健康。意想不到的奇迹发生了，在我将妈妈送到这位贵人那里调养了半个月之后，妈妈的病居然奇迹般地康复了。

我真的不敢相信眼前发生的这一切是真的。我带着

妈妈看了那么多的医生，都没有医治好妈妈的病，而这位贵人居然帮助我实现了心中最大的愿望。这让我重新燃起了对于健康的信心。于是，我如获至宝一般向这位贵人请教医病的方法和秘诀。也许是我真诚的态度打动了这位贵人，她给了我一些书，还介绍一些师傅给我认识，让我去学习。

从此，我便开始了忘我的求学和拜师之路。我永远记得我的一位禅宗师父——皈依上师。皈依上师是因为痴迷太极拳而出家的，他打起太极拳来阵阵生风。我问皈依上师健康的秘诀是什么。他回答说：“你只要把人体结构弄清楚就好了。”

我去拜道长为师，我问道长健康的秘诀是什么。道长回答说：“恐惧，你把恐惧拿掉就好了。”

这些大师给我讲的都只有一两句话。我似懂非懂。而当我就此求助于我的贵人的时候，她也只是简单地对我说：“你照着做就对了。”

后来，我不断地学习，不断地研究。从西医到中医，从中医到自然医学，再从自然医学学习到佛医。我发现，佛医是心理学和灵性学的治疗，是一种潜意识的治疗。而就在这段终身难忘的学习过程中，我发现我的身体慢慢地好转了、康复了。接着，我又非常有幸地得到多位

大师的倾囊相授，学习了很多先进的健康理念和鲜为人知的健康奥秘。由此，我也产生了将更多的爱和健康带给世人的想法。于是，经过一番努力之后，红枫园、《生命乐章》便诞生了。

《生命乐章》课程的开办，令我感到吃惊。在通过一段时间的调养后，我居然有幸帮助诸多曾经和我一样饱受疾病折磨的学员改善了健康状况，治愈了一直以来困扰着他们以及亲人的疾病。因此，我也对我所做的事情产生了更强的信心。我开始四处演讲，到各地举办健康养生讲座，走进了社会福利院、中学、大学、小学，把更多的健康秘诀传向了社会的每一个角落。我也有幸接受了 CCTV 华人频道的专访，接受了著名主持人海涛的专访，并与曹可凡、舒中胜等名人一起出席了西博会企业家健康高峰会，为香港影视巨星洪金宝先生提供了特别调理建议……

时至今日，《生命乐章》已经开办到 119 期。而在每一期的课程中，每当我看到学员们摆脱疾病、重获健康的时候，我的内心中都有一种难以用语言来形容的富足。也许是因为自己过去的种种经历，我真的把人们的健康看得特别的重。所以，每每这种喜悦出现时，我还会想起我患病过程中的种种经历以及那些因病逝去的家人和亲人们。我想，如果我可以回到从前，如果当时的

我能够和现在一样，我一定可以帮助他们摆脱疾病、收获健康、翻开生命的新乐章……

杨中武

2012年12月于杭州



生命乐章

Symphony of Life

导读 生命乐章

韩 娜

我能成为杨中武导师的学员是一件特别幸运的事情，因为在《生命乐章》的课程上，我不仅收获了身心的健康，也对“健康”二字有了新的认识。然而，更让我感到兴奋的是，这次，我又以一名出版人以及作者的身份走进了《生命乐章》，将那些可以引领我们获得健康的奥秘以书籍的方式传递给更多的读者朋友。

这是一本很“神奇”的书。读这本书，可以让我们走进自己内心深处的同时，将身体的每个方面都调整得更好。并且，我们还会发现，原来每一种疾病的产生都是有其原因的，更重要的是，我们还可以用一些简单、易行、有效的方法来最大程度地阻止、预防大部分疾病的产生或继续，并获得长久的健康。

这本书一共分三章。在第一章中，杨中武导师向我们讲了一个关于“绊脚石”的故事。他说：“当我们遇到生命当中的‘石头’的时候，我们会做出不同的反应：有的人会从石头上跨过去；有的人会踢开它；有的人会绕开它；还有的人会退回来。你遇到这块‘石头’时所应对的方式，