

隨書附贈調息養生保健氣功教學示範DVD

昔陶唐
陰多

調息養生保健

氣功

26式簡單易學的調息養生保健氣功，
融合各家養生氣功之精華，
結合了現代醫學生理學原理。
天天練習就能讓你筋骨活絡、
增進循環、調整內臟、身心愉快、
消除壓力，達到鬆靜自然。

何華丹◎著

「飛躍的羚羊」紀政
熱情推薦！

氣功

調息養生保健

【生命調理法3】

何華丹◎著



生命調理法3

調息養生保健氣功

2006年7月初版

定價：新臺幣450元

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

著者 何華丹
發行人 林載爵

出版者 聯經出版事業股份有限公司
台北市忠孝東路四段555號
編輯部地址：台北市忠孝東路四段561號4樓
叢書主編電話：(02)27634300轉5048
台北發行所地址：台北縣汐止市大同路一段367號
電話：(02)26418661
台北忠孝門市地址：台北市忠孝東路四段561號1-2樓
電話：(02)27683708
台北新生門市地址：台北市新生南路三段94號
電話：(02)23620308
台中門市地址：台中市健行路321號
台中分公司電話：(04)22312023
高雄門市地址：高雄市成功一路363號
電話：(07)2412802
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：26418662
印刷者 文鴻彩色製版印刷有限公司

叢書主編 林芳瑜
特約編輯 張容慈
美術編輯 桂曉芬

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。 ISBN 957-08-3026-3 (平裝附光碟片)

聯經網址：www.linkingbooks.com.tw

電子信箱：linking@udngroup.com

李序重拾生命的春天

六十一年前，感謝天主安排，讓我有幸出生在台南縣沿海地區，一戶掛有「示範農家」招牌的小康家庭中，在家排行老三，備受疼愛。記得小時候看到隔壁的堂叔整天哭泣哀嚎，小小的心靈有些驚恐，不知為何他會如此？腦中常翻轉著他痛苦的模樣，又沒有辦法幫他分憂，心中著實覺得不安又無奈；直到長大到外地去讀書工作，才了解我們住的那塊土地含有重金屬——砷，這是台灣烏腳病發生最嚴重的地區。

後來從事護理工作，又駭然發現很多慢性病及癌症病源都來自我們的家鄉！直到自己得了癌症之後，再回鄉下去作徹底了解，證實村莊內得重病的人為數不少，更多的人「半健療」的活著，真是情何以堪！此後，我便常常祈求天主降福，賜給他們特別的恩寵與智慧，能夠分辨什麼樣的生活方式可以讓身體健康起來。

寫到這裡，我同時心裡滿懷感恩，雖然我跟他們一樣得癌症，而且瀕臨末期，過了五千多個白天靠導尿，夜裡必須插導尿管裝尿袋的日子，睡覺時斜靠左側，則有尿回流導致感染之虞；傾向右側，則會壓到管子造成尿床；

平躺時，就像癱瘓的病人，臥床不能起，毫無睡眠品質可言。可是，竟然可以保持十五年不用健保卡去看癌症回診，甚至沒有小感冒。在此要告訴大家，由於這本書的作者何博士的大力協助，我才能安然度過這段辛苦的歲月。

何博士是一位醫學科學家，十多年前回到台灣教導他的第二專長——放鬆催眠。他的每一場講座我都參加，學習初、中級班後，收穫甚多，於是又追隨他的腳步，遠赴澳洲進修高級班。我個人很喜歡他的純樸簡單，又有深厚豐富的醫學經歷與背景；磁場好、又平易近人。在他的細心教導下，具氣功底子的我，也能在短時間內學會自我催眠放鬆的訣竅，更欣喜的發現，導尿的困難也逐漸改善了。

我深切感受到，一個病人在面對生命中的暴風雨時，如果能得到適當的專業協助，以積極正面的思考鼓勵自己長期抗戰，是有福的。何博士曾說：「只有強壯的體格，不一定是健康！」他強調只有身、心、靈的三方面整合，才能得到真正的健康。

在何博士的生命調理法中提到：除了以飲食、藥物養生外，還得修心養性，「存理去欲」、「節欲養精」；並以運動養生，或氣功、或靜坐，使身心進入安寧境界；更可以用音樂或語言調養，達到放鬆身心，消除煩惱、焦慮的效果。

如今我學會了自我鼓勵、自我啓示：心想好念、口說好話、行做好事，讓體內釋出最好的能量，產生最好的細胞，於是，心靈愈發平安、喜樂，身體也漸漸地從三十公斤遞增到四十公斤。

感謝天主，感恩何博士，讓我能得此恩寵；也衷心期盼何博士的書，可以協助身陷疾病苦難中的人們，坦然面對壓力與不安，早日走出病痛的陰霾，重拾生命的春天。

生機飲食專家 李秋涼

劉序

工作的定義在近幾年內產生了極大的改變，1976年版的牛津字典對工作的定義是：「消耗能量，盡力，或應用各種努力或勞動來達成特定的目標。」到了1990年，新版的牛津字典對工作的定義轉化為：「應用心理或生理力量來達成特定的目標。」不過15年的時間，字典的作者群已體認到工作性質的改變，身心負荷的能力，已成為完成工作最重要的因素。

工作仰賴心力與腦力，高於身體付出的勞動，導致現代人身心負荷大幅增加，一方面工作時間愈變愈長，另一方面工作中勞動愈見減少，而且能用於促進健康、紓解壓力的運動與休閒的時間也大幅減少。固然人的潛力可以在短時間內承受高身心負荷，而同時達成要求，但是長此以往，便會對身心造成傷害。

隨著長期壓力而來的疾病，已經成為現代人健康最大的敵人，目前的疾病型態，便反映出此一趨勢，從過去以感染與急症為主，急遽改變為以睡眠

困擾、情緒障礙、緊張、焦慮、頭痛、背痛、高血壓、心血管疾病以及癌症等為主；甚至各種慢性病愈來愈普遍，發生的年齡層也逐年下降。這些問題背後，共同的影響因素便是生活上的壓力以及人的壓抑。

經由《天下雜誌》資深撰述刁蔓蓬女士的介紹下，我在華光智能發展中心認識到同為天主教教會內的長輩何博士，且有緣參加了何博士的生命調理與壓力紓解課程，並在健康議題上找到了相當多寶貴的答案。我上的課程只是入門而已，就受惠良多，因此一直期待有機會得到何博士更多的指導。

何博士《生命調理法(1)：消除壓力》一書，深入淺出的描述了壓力的來源、壓力如何透過生理與病理機轉，造成健康的影響與身心症狀，以及壓力的自我評估與診斷的量表，並教導我們如何在壓力的情境下調理生命，應付高張力的工作與生活；也讓我們了解壓力不只是心理或意識層面的問題，它隨著潛意識逐步滲透引發連串生理反應，影響人的健康。

本書是何博士多年來從事壓力紓解講習、輔導與治療等經驗的具體呈現，每一個理論都有醫學實證的研究支持，特別是何博士以聖經的觀點，生動的敘述壓力的不同面向，也點出了信仰以及自我信念對健康的正面效果。

《生命調理法(2)：自我催眠》對催眠治療的描述與引導，尤其詳盡，包括如何利用自我放鬆來消除每天的疲勞、減低情緒的緊張與焦慮、如何利用自我啓示進行肥胖與癌症的控制，甚至應用自我催眠來達成戒菸與戒酒等，均有相當具體的說明。本書不只帶來知識的增長，也強化我們以自我力量解決問題、提升自己健康的能力；讀者只要持之以恆的練習，必然對健康的提升，發揮意想不到的效果。

我很感動何博士如此大方地分享其畢生研究的精華與最寶貴的經驗，讓更多人可以感受到生命的美好與神聖。我相信這些書將會是引導人們重獲健康的重要指引，祝福每一個閱讀何博士著作的人，都可以從書中找到困擾人

生或影響健康的答案，進而有能力面對生活中的壓力、調理生命，走向幸福與健康的道路！

天主教耕莘醫院仁慈分院家醫科主任 劉益宏

自序

在國外居住了三十多年，我經常與許多不同種族的人士，尤其華人相處的時候，發現不少人（包括我自己）的生命旅途中，不但不是平坦大道，而常是崎嶇難行，困難、挫折、成功、失敗、快樂、壓抑與痛苦等相互交錯，甚至還有疾病發生，健康受到損害等。許多人勇於面對現實，禁得起憂患與痛苦，不為困難所擾，情緒穩定，內心快樂；但也有不少人感到彷徨、失望、消極、煩惱、憂慮、沉淪和痛苦，甚至覺得人生沒有什麼目的和意義等。因此，我經常靜默地思考，人為什麼會有如此截然不同的反應呢？

我曾經努力的去尋求答案，解決了自己的問題，雖然成果並非十全十美；但我相信，自己的努力經驗如果能夠幫助我自己，它也一定能夠幫助他人。

我已經連續每年回台灣講授「生命調理法」課程八次之多了。許多曾參與講座的朋友，尤其對人腦意識層面、焦慮及憂鬱症素有研究的趙正生先生不斷勉勵與幫助，希望我將授課的內容寫成書出版，以便讓許多未有機會直接參加講座的人，也能夠藉著閱讀而獲得身心靈進修的益處。

更承蒙聯經出版公司的接受和支持，使這一套書有機會出版，謹此深致謝意！

記得可口可樂公司的總裁布萊恩·戴生 (Brian Dyson)，有一次在某大學畢業典禮演講中，說了一段生動而令人深思的話：「想像生命是一個比賽，你必須同時拋接五個球，分別是工作、家庭、健康、親友和精神生活，而你不可讓任何一個球落地。你很快就會發現，工作是一個橡皮球，如果掉下來，它會再彈回去，而其他四個球：家庭、健康、親友和精神生活是玻璃製的；如果這四個球其中任何一個落下來，它們會磨損，甚至粉碎，而一旦落下，它們將不再和以前一樣。你必須知道這些事情而在生命中設法求得平衡，但要怎麼做呢？」我寫書的目的，就是提供給你非常簡單、直接而實用的生命調理方法，使你在生命中求得平衡。

我如何知道這些方法會有效果呢？答案非常簡單，事實已證明了。在國外多年來，我經常為不同的華人社會主持「生命調理法」講座，對促進與保持華人的身心健康有很大的幫助。尤其這七、八年來，我每年都利用年假，

應邀回台灣主持同樣的講座，通過電視、廣播電台、報章雜誌的專訪與轉播，並深入少輔院、教養院、監獄戒毒所、社團、大專院校、政府機關、商業機構、扶輪社、醫院、研究單位、工廠、癌症支持團體、教會與慈善機構等，從事鬆靜舒壓與自我催眠啓示等自然療法，參加的人數以千計，同時接受我個別輔導的人也上百計，發現他們都獲得良好的效果。

尤其是幫助不少心情受到重大壓抑的人，情緒受到嚴重打擊的人，心情因故陷入極度沉悶的人，罹患癌症的人，在潛移默化中，尋回健康、陽光的自我；不僅減少或消除了身心的壓抑，而且促進與保持了健康與快樂的生命。有人改善了夫妻關係、親子關係、人際關係；有人戒除了酗酒、煙癮等；更令人喜樂的是，激起了癌症生存者的充足信心，以及堅強的求生意志力，使他們能夠樂觀地從變化的生命軌道，鎮定地走向一個新的人生；有人則面對大型開刀手術，能夠鎮定而鬆靜的應付接受；更有不少中學生的學習效果提高，尤其面對大學入學考試時，能夠從容不迫、安靜鎮定、充滿信心地應付考試等等。

這套叢書，如何能夠產生以上的效果呢？

因為，它是針對目前社會的弊病，以現代醫學的觀點和方法，生理、心理及生化學的原理，並結合中國傳統保健養生哲學的智慧，發展出來的身、心、靈整合的正確途徑，使參加講座或閱讀此叢書的每一個人，都能夠達到心理與身體的和諧，懂得調理自己的情緒、提升生活品質，快樂的生活在多變的社會環境中，進而預防疾病的發生。

叢書包括三本：

(1)消除壓力。內容是教導你如何放鬆身心，有效的調適與消除壓抑、促進健康以及延年益壽。在這套書中，詳細地分析現代人內心精神和身體遭受壓抑的原因；由於壓抑所產生的症狀或疾病，以及對身心健康的影響。實際練習操作一系列調適與解除壓抑的方法，特別是壓力與工作及健康關係的心理智商測驗題目，可提供給機關團體或個人，做為測知員工或本身的壓力與身心健康程度，藉以改善與促進員工或自己的身心健康，提高工作效率或生產力，並為學習後續課程奠定良好的基礎。

(2)自我催眠（包括臨床醫學催眠啓示療法）。你將學會如何運用自我催眠啓示的方法，來發揮你的無限潛能和智能、靈感與創意，閃耀出真知灼見、突破自己，而使個人的身心、家庭和工作更美滿更充實，正確地指導你走向成功的人生道路。此外，你還可進一步學醫學催眠啓示療法的臨床應用，幾十種不同的催眠臨床療法，你可以選擇應用，不但使你能夠再進一步的幫助自己，而且也使你能夠幫助他人，可以戒除不良習性（包括戒煙、戒酒、減肥等），改變並建立正確的人生觀、增強免疫能力、促進疾病的康復等。同時，還可幫助與促進病人治療效果；增強癌症的綜合治療效力；幫助與促進良好睡眠；增強學生的學習能力與記憶力，而使他們能夠專心讀書，減少參加考試時的心理緊張，並促進學業進步等。

(3)調息養生保健氣功。介紹中國傳統的運動醫學之一。這是我根據中國傳統醫學的智慧與氣功，並結合現代醫學生理學原理，發展出的一套強身保健、增強免疫系統功能、提高體內自然療癒能力、抗病防老與祛疾療病的方法。

如果你深思地、仔細地閱讀與吸收這套書叢書的醫學根據與原理；如果你誠摯地、持之以恆地練習這套書叢書所教你的生命調理法，你將會驚奇的發現與體驗到你內心與身體的改善，趨向好的方面變化。你將會主宰自己的生命，讓生命閃耀出光芒，使你過著健康、幸福、快樂和有成就的生活！

也許，你會好奇地問我為什麼會在繁忙於醫學病理研究所工作之餘，抽出時間潛心探討有關精神（內心）健康的課題呢？前面說過，我也曾經在人生崎嶇不平的旅途中，撞跌及努力攀登過；也曾經走到十字路口不知何去何從，需要做出果斷的抉擇與正確思考。經過了不少歲月，我高興地找到了一些有益的答案與體驗，我覺得自己的努力經驗，既然能夠幫助我自己，相信它也一定能夠幫助你。因此，我誠願與你分享！這是我主持講座與出書的目的。

最後，我要告訴讀者的是，我回台灣講授「生命調理法」的緣起。在1990年代中期，我們天主教會內的教兄，源順煉油廠董事長吳武雄先生，有一次在澳洲華人團體中，聽過有關於「生命調理法」的演講後，誠摯而熱切

地邀請我抽空回台灣主持這樣的講座。我當時立刻答應（見《生命調理法1》吳先生序文，謹此深深感謝他的贊助與推動）。一方面，我是在台灣接受大學教育的，離開她將近三十年了，我熱愛她及她的人民，我真的很高興台灣的繁榮與進步，很想回來看看；另一方面，我關心台灣經濟高度發展後所出現的一些社會問題，尤其是人們的身心壓抑，導致了許多疾病，嚴重地影響著個人的健康、工作、家庭與精神生活。

當然，不僅台灣的人民有身心壓抑的問題，所有高度經濟發展與物質文明的社會，都同樣存在這個問題。還有，據武雄教兄告訴我，當時台灣社會（包括大陸）出現了一些怪力亂神的事情，所謂天尊、地尊、至尊、妙師等層出不窮。有人詭稱夢中獲得神仙指點自創「某某功」，能嘀嘀咕咕的說宇宙語，能唏唏啦啦的唱宇宙歌，能不知不覺的寫宇宙文，具有上可通天，下可通地，能呼雲喚雨，阻地震，退洪水等功力。有人則誇言能發放「功力」改變全世界蚊子的遺傳基因密碼，使所有的蚊子從此再不叮人吸血，只食草根與樹葉等。有人說可在練功者肚子上裝一個什麼「輪」的，讓它日夜24小時旋轉不停，內施度己，外施度人等。所有這些都會導致人們產生執著無