

轻而易举

*The Common
SenseGuide
to Effortless
Health*

(美) 彼尚·安裘密 著

(香港) 王彦 Nora 译

的健康

Bijan Anjomi



不受苦，30天获得身心健康的奇迹练习。彼尚教导的健康方法不会让你做任何受苦的事。相反，这本书是关于如何能够长年生活在喜悦的状态、不做任何额外事的前提下，保持身体长年健康完美无瑕。



长江出版传媒
长江文艺出版社

轻而易举 的健康

*The Common
Sense Guide
to Effortless
Health*

(美) 彼尚·安裘密

Bijan Anjomi 著

(香港) 王彦 Nora 译



长江出版传媒

长江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻而易举的健康 / (美) 彼尚·安裘密著; 王彦译. —武汉: 长江文艺出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5354-7291-5

I. ①轻… II. ①彼… ②王… III. ①成功心理—通俗读物 IV.

①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第115695号

轻而易举的健康

彼尚·安裘密著, 王彦译

选题策划: 金丽红 黎波 安波舜

责任编辑: 王黛君

助理编辑: 清雅

责任印制: 张志杰

策划制作: 象泽文化·Yana

封面设计: 熊琼

内页排版: 叁 囍

媒体运营: 王艳伟 张银玲

出版:



长江出版传媒

长江文艺出版社

电话: 027-87679310

传真: 027-87679300

地址: 湖北省武汉市雄楚大街268号湖北出版文化城B座9-11楼

邮编: 430070

发行: 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电话: 010-58678881 传真: 010-58677346

地址: 北京市朝阳区曙光西里甲6号时间国际大厦A座1905室

邮编: 100028

印刷: 北京国彩印刷有限公司

开本: 880×1230毫米 1/32 印张: 8

版次: 2014年07月第1版 印次: 2014年08月第2次印刷

字数: 180千字

定价: 39.00元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 010-58678881)

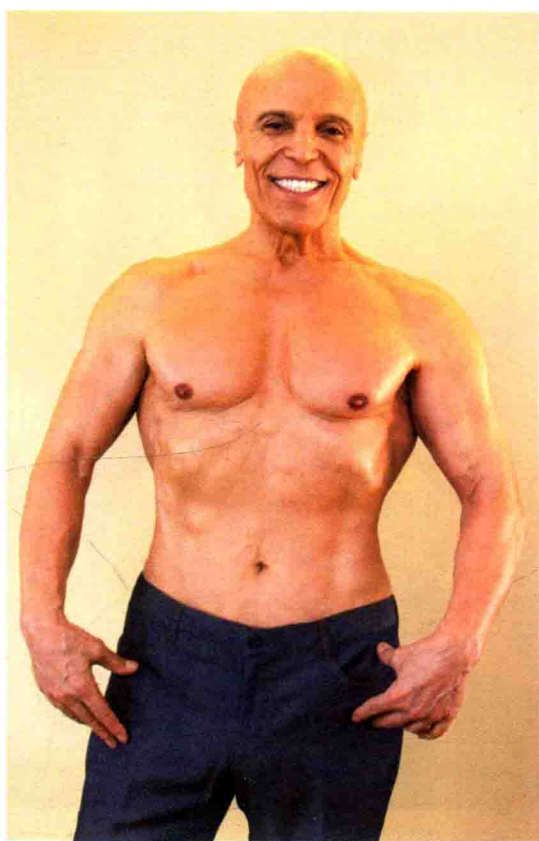
(图书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换)



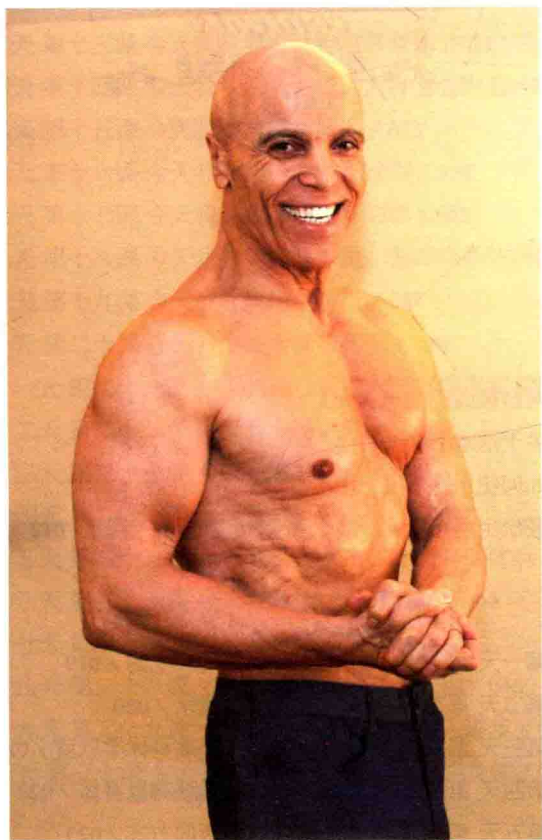
• 彼尚20岁时 •



• 彼尚2003年获世界健美先生的相片 •



• 彼尚摄于2014年4月，现年71岁 •



• 彼尚摄于2014年4月，现年71岁 •



时刻谨记彼尚的法则：

一切可以妥当的，
便会妥当，
准备迎接奇迹！



引言

来自彼尚的信息 / 003

关于这本书 / 007

如何使用这本书 / 010

轻松生活指南：一本为身体而设的用户手册 / 012

课文

第一天 第一课 我祝福所有我喝的和吃的 / 019

第二天 第二课 今天我会喝大量清水 / 020

第三天 第三课 今天我做伸展，提高身体柔软度 / 021

第四天 第四课 今天我以足够的睡眠尊重身体 / 022

第五天 第五课 今天我留心吃东西的方式 / 023

第六天 第六课 今天我活在欢笑中 / 024

第七天 第七课 今天我感谢身体为我服务 / 025

第八天 第八课 今天我吃四小餐款待自己 / 026

第九天 第九课 今天我里里外外地清洁我的身体 / 027

- 第十天 第十课 今天我专注我的呼吸 / 028
- 第十一天 第十一课 今天我留意我喝什么 / 029
- 第十二天 第十二课 今天我期待我所有的体验 / 030
- 第十三天 第十三课 今天我吃健康食物滋养身体 / 031
- 第十四天 第十四课 今天我在每个遇见的人身上看到美 / 032
- 第十五天 第十五课 今天我要冥想和放松 / 033
- 第十六天 第十六课 今天我开始一个健身计划 / 034
- 第十七天 第十七课 今天我会戒掉一个坏习惯 / 035
- 第十八天 第十八课 今天我款待自己少量、营养均衡的6餐 / 036
- 第十九天 第十九课 今天我在喜悦中步行 / 037
- 第二十天 第二十课 今天我专注于释放怨恨 / 038
- 第二十一天 第二十一课 今天我与心爱的人分享健康和喜悦 / 039
- 第二十二天 第二十二课 今天我令他人欢笑 / 040
- 第二十三天 第二十三课 今天我宽恕自己 / 041
- 第二十四天 第二十四课 今天我好好款待自己 / 042
- 第二十五天 第二十五课 今天我认可我身体上所有的优点 / 043
- 第二十六天 第二十六课 今天我开始一个好习惯 / 044
- 第二十七天 第二十七课 今天我分享喜悦 / 045
- 第二十八天 第二十八课 今天我认出我所有的祝福 / 046
- 第二十九天 第二十九课 今天我看到我取得的惊人进步 / 047
- 第三十天 第三十课 今天我知道我不仅仅只是我的身体 / 048

导读文章

完美健康的七个神奇语句 / 051

喝水有益 / 054

为生命伸展 / 056

重视睡眠 / 058
好好咀嚼食物 / 060
笑！警醒于欢乐！ / 062
你内在拥有力量 / 064
细菌 / 066
少食多餐 / 070
没有方向的力量 / 072
健康的基础是沟通 / 077
为健康深呼吸 / 080
夺回你的力量 / 083
期待每一天 / 086
新鲜的蔬菜和水果有多好？ / 088
健康是什么？ / 090
为什么要冥想？ / 092
青春之泉 / 094
生命力与生命精华 / 098
放弃自我牺牲 / 100
生吃新鲜蔬菜水果 / 102
步行在喜悦中 / 104
释放怨恨 / 106
分享与宣泄 / 109
庆祝轻而易举的健康 / 111
宽恕自己 / 113
善待你的身体 / 116
接纳与释放 / 118
身体智慧 / 120

无限制思想的礼物 / 124

警醒于光中 / 126

我的轻而易举健康之道 / 129

我是谁? / 133

轻而易举的健康日记

1. 第一天 第一课 / 137
2. 第二天 第二课 / 138
3. 第三天 第三课 / 139
4. 第四天 第四课 / 140
5. 第五天 第五课 / 141
6. 第六天 第六课 / 142
7. 第七天 第七课 / 143
8. 第八天 第八课 / 144
9. 第九天 第九课 / 145
10. 第十天 第十课 / 146
11. 第十一天 第十一课 / 147
12. 第十二天 第十二课 / 148
13. 第十三天 第十三课 / 149
14. 第十四天 第十四课 / 150
15. 第十五天 第十五课 / 151
16. 第十六天 第十六课 / 152
17. 第十七天 第十七课 / 153
18. 第十八天 第十八课 / 154
19. 第十九天 第十九课 / 155
20. 第二十天 第二十课 / 156

- 21. 第二十一课 第二十一课 / 157
- 22. 第二十二课 第二十二课 / 158
- 23. 第二十三课 第二十三课 / 159
- 24. 第二十四课 第二十四课 / 160
- 25. 第二十五课 第二十五课 / 161
- 26. 第二十六课 第二十六课 / 162
- 27. 第二十七课 第二十七课 / 163
- 28. 第二十八课 第二十八课 / 164
- 29. 第二十九课 第二十九课 / 165
- 27. 第三十课 第三十课 / 166

轻而易举的健康生活指引

吃什么？了解食物就像知道什么汽油对你的车最好 / 171

饮食备注：生活，不应感到被剥夺享受的权利 / 176

健康的消化系统 / 179

排毒餐 / 181

身体平衡 / 183

做爱与性 / 186

抚摸 / 191

运动秘诀 / 193

健身运动 / 196

推练习 / 202

哑铃仰卧推举（Dumbbell Bench Press） / 204

机械推举（Machine Bench Press） / 206

哑铃肱三头肌伸展（Dumbbell Triceps Extension） / 208

肱三头肌屈伸（Triceps Kickback） / 210

肱三头肌下拉 (Triceps Push-Down) / 212

拉练习 / 214

槌式弯举 (Hammer Dumbbell Curl) / 215

滑轮下拉 (Lat Pull-Down) / 217

坐姿划船 (Seated Pulley Row) / 219

推和拉——腿部练习 / 221

前跨步弓步蹲 (Forward Lunge) / 222

机器式大腿弯举 (Machine Leg Curl) / 224

腹部卷体 (Abdominal Crunch) / 226

仰卧起坐 (Sit-Up) / 228

下背伸展 (Back Extension) / 230

附录

来自圣哲麦的话 / 234

名词解释 / 236



*The Common Sense Guide
to Effortless Health*

引言



引言

来自彼尚的信息



根据地球集体意识，任何有益的和有价值的东西进入我们的生命，是因为我们曾为它吃苦受难，为它牺牲，为它拼搏奋斗。很可悲的是这也成为了我们对健康的信念系统。我们已被洗脑，确信吃苦是必需的，要身体健康实在是太难了。

每个人都在想如何得到健康，怎样保持健康。在成千上万关于这题目的产品和书籍中，不容易找到正确的方向。通常也很难分辨哪些是广告、哪些是真相。所以你会问，为什么我教导的方法是正确的？为什么你应该听从我的话？

首先，我必须说从来没有“正确”的方法。我确定你是可以经过吃苦受难而得到健康。但是用我的方法实在是很有趣的。我已经超过二十四年没有生病或有任何痛症。想想看：