



健康“心”境界

—— 能量医学防治慢性病



陈浩宏 主编

「心」与健康——身体能量系统的激活与控制 能量休整 能量运动 能量检测
与诊断——身体能量系统状态的探查 能量食品——身体能量系统的补充 能
量药物——能量紊乱失衡的有效调整 能量波与相关外用制品 针灸疗法 能
量美容——有活力才有美 能量和谐的环境——天地人合一

同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

健康“心”境界

——能量医学防治慢性病

陈浩宏 主编



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书通过生活现象和实际病例深入浅出地介绍了能量心念、能量休整、能量运动、能量检测、能量食品、能量药物、能量波相关产品、针灸疗法、能量美容及能量和谐环境等能量医学要素对于健康和常见慢性病防治的重要意义。

本书介绍能量医学体系与概念,所阐释的能量医学观念有利于读者从全新的角度认识生命与健康;能量休整、能量运动中介绍的方法简便易行;精选的能量食品、养颜美容食品与食疗验方可供健康与美容爱好者在说明书指导下灵活选用;能量药物与能量检测治疗仪器在能量医学专家指导下运用可发挥良好作用。本书有助于广大读者建立健康生活、工作方式,对防病治病有较强的指导意义。

本书适合于所有关心健康的人,尤其可作慢性病病人的自我调养指导;并可作为临床医务工作者和医学教育课程的参考教材。

图书在版编目(CIP)数据

健康“心”境界/陈浩宏主编. —上海:同济大学出版社,
2010.12

ISBN 978-7-5608-4452-7

I. ①健… II. ①陈… III. ①慢性病—防治②疑难
病—防治 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 223338 号

健康“心”境界——能量医学防治慢性病

主 编 陈浩宏

责任编辑 赵 黎 责任校对 杨江淮 装帧设计 陈益平

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 同济大学印刷厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 18 彩插 2 页

印 数 1—3100

字 数 360000

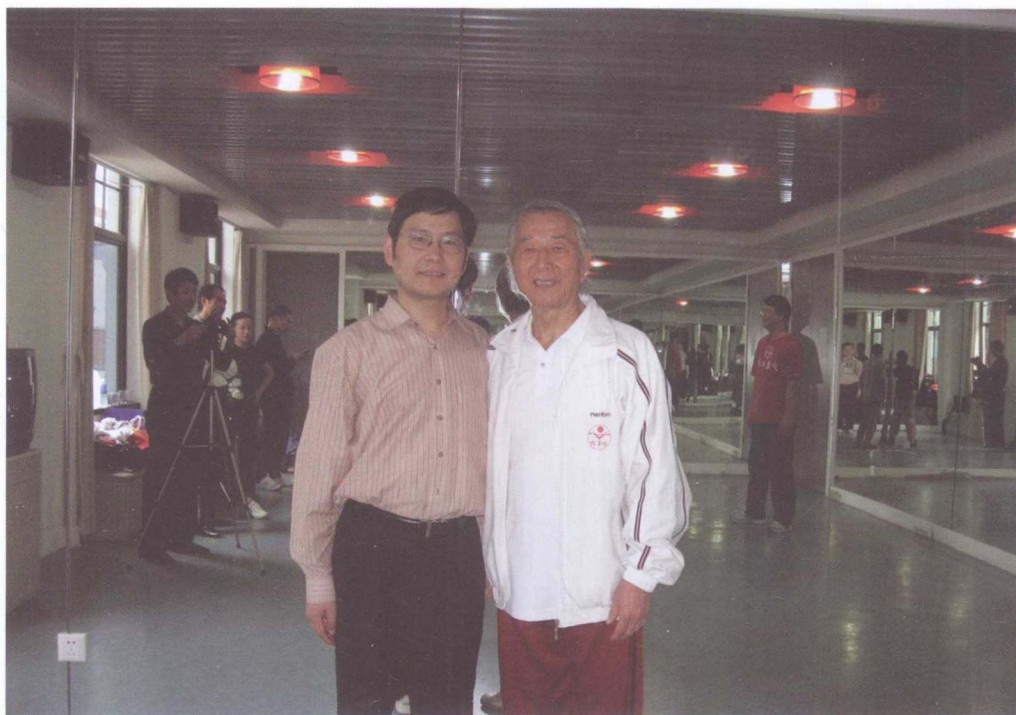
版 次 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-4452-7

定 价 58.00 元



陈浩宏与世界健康产业协会主席陈学忠探讨“心”与健康（2006年11月26日北京）



能量休整与身心放松有利于健康——陈浩宏与松身拳创始人陈少莲（2008年10月28日上海）



陈浩宏与蚌埠市幼儿教育工作者尹尚琴交流音乐与健康（2010年9月23日无锡）



能量运动促进身体的内在和谐——同济大学医学院乒乓赛冠亚季军（2010年5月18日上海）



陈浩宏与亚太生命能量科技学会理事长孙宝树探讨能量波妙用（2010年8月30日上海）



陈浩宏与上海市卫生局李水静副主任医师交流能量美容心得（2010年9月5日上海）



陈浩宏与上海迎华科技朱信华董事长探讨环境防辐射的意义 (2010年11月16日上海)



健康需要珍惜能量和谐的环境 (2008年7月30日安徽省潼河)

编 委 会

主 编	陈浩宏					
副 主 编	孙宝树	陈 翔				
特邀编委	陈学忠	陈百先	陈益亮	刘建文	王志鑫	钱建坤
	高 翔	朱信华	John A. Brown	Alexander Endler		
编 委	陈明华	陈莎莎	季 蓉	李水静	范金成	
	周成效	陈英义	任仕鑫	臧炳申	蔡 寒	
	张优拉	许士凯	李懿康	刘长根	蒋可定	
	华东成	张瑞林	秦 颖	贺云飞	周仿林	
	王荣根	董敏安	何惠娟	贾玉钊	金 山	
	桑惠芳	郑松涛	郭东霞	廖建玲	庞解春	
	陈 梅	许云丽	张文莉	崔国安	格 林	

前言

世界由有形的物质与无形的能量所组成。宇宙是一个超大磁场,万物均蕴含着能量。无数的星星在公转和自转的过程中,释放着各自的能量,地球还出现风、云、雷、电、光等现象。宇宙能量影响到自然界,导致地震、海啸、水灾、火灾等的产生。山川河流、花草树木,以及无穷无尽的万物,均有自己的磁场和蕴含着能量。

人是由细胞组成的,细胞是由分子、原子组成的,而原子又分为原子核(带正电荷)和核外电子(带负电荷),自然形成磁场和蕴含着能量。当细胞健康功能正常时,其磁场能量处于和谐平衡的状态,当细胞病变功能异常时,其磁场能量处于紊乱失衡的状态。当细胞的磁场能量处于部分的紊乱失衡时,则属于我们通常所说的亚健康状态。

宇宙当然会对地球上的个体人产生巨大影响。如一年四季的交替、阴晴雨雪的变化,对人的心理、生理都产生明显的影响,人的情绪也时刻随着所处自然环境和社会环境的变化而变化。

能量是什么呢?看得见摸得着有味道吗?一般认为,能量即是具有变化潜能的振动力量,无色无形无味,因物质的种类和运动状态有异而高低不同,包括水能、气能、光能(红外线、紫外线)、声能(音乐、超声波)、电磁能(生物电能、磁束磁粒)、热能、机械能等常见形式。

量子物理学将物质的基本单位称为基本粒子,如电子、质子、中子等都是基本粒子(可归纳为量子),基本粒子不是以单体形式存在,而是以不连续性波动方式存在,基本粒子的运动产生电磁能(电磁波)。不同的物质所产生的电磁波各不相同,但是波都有共振的特性,即当两个波长相同的波相遇时,发生波的叠加而增幅(称共振)。据此可鉴别一种波和另一种波是否相同,若相同则产生共振,不相同则不发生共振。通过捕捉和解析人体器官所发出的电磁波来研究人体生命现象,可判断人体生命活动的状态。

什么是能量医学呢？研究如何调整人体细胞紊乱失衡的磁场能量而使其恢复到和谐平衡的健康状态的规律的特殊医学体系，称为能量医学。能量医学可以说是一个跨学科体系合作下的结晶，它综合了中医学、药理学、生物学、心理学、数学、传统物理学及近代物理学的理论，发展出一系列的学说及应用技术。顺势疗法药物堪称能量医学药物的杰出代表，创造了在全球治愈几十万例慢性病及疑难杂症病人的骄人业绩。

人类靠什么战胜疾病呢？现代西医认为主要靠免疫力，AIDS 的可怕就是导致了人类发生获得性的免疫缺陷综合征（免疫系统崩溃）；传统中医认为战胜疾病靠正气，必须扶正祛邪、恢复阴阳平衡；能量医学认为，健康主要靠人类自身的愈合能力，必须调整人体能量系统的平衡及人与环境的和谐。其实，在重视免疫力、正气、自愈能力方面业内人士已形成共识。世界卫生组织统计表明：目前人类疾病的 63% 可以运用身体之自然潜能或生物能量治愈，21% 需靠药物治疗，其余 16% 则无法治愈！

有一点是我们衷心的希望，即所有的医学都是为人类服务的，因此，当然应该抛弃门户之见，能量医学可以与现代西医、传统中医互相取长补短——一切为了病人迅速恢复健康！

在治疗方式的选择上，应当注重实际效果而不拘一格，不可偏激，不打针、不吃药的自然疗法当然很好，有必要的打针、吃药也不应一概排斥——一切为了病人迅速恢复健康！

早在数千年前的中医理论中，所提到的“气”、“经络”及“穴道”的概念，即是能量医学的鼻祖。其中，“气”就是能量，“经络”就是传导能量的管道，而“穴道”则是能量转换交汇的节点。人体的外围有一团气与光，每个人身体都有“气”，也都有“能量场”，只是频率不同、高低有别罢了。当人与人握手时，其间“能量”已互通款曲。气功的奥秘，是当我们用意念时，脑部的活动激化，并使大脑皮质电波传送至双手，集中产生生物电场效应。

两百多年前，德国医生哈尼曼发现药物振荡稀释后作用反而加强，即是典型的能量医学现象：药物的作用不但与有效成分的多少有关，更与药物分子中蕴含的能量有关；运动的药物产生运动的磁场，因而具有更强的修复和平衡紊乱能量磁场的作用，因而记忆了药物磁场信息的溶剂，一样具有药理功效！

20 世纪 20 年代的美国，就有许多学者倡导能量医学并进行了广泛的研究；20 世纪 50 年代，在澳大利亚和前苏联已将能量医学这个概念提到了临床应用的高度上来。中国台湾地区也成立了能量医学学会，美国、英国、法国及中国的台湾、香港等地都开设了能量医学课程。中国大陆许多学者从事了有益的能量

医学工作,但作为一个新的医疗体系的研究工作正有待良好地开展。

现代西医目前在大多数国家还是主流医学,其在检测诊断手段、手术矫治和急性病救治等方面仍有优势,但在慢性病、疑难杂症、心理疾病的治疗方面明显力不从心;传统中医注重整体观念,在养生和治未病方面功夫独到,在疾病治疗方面也积累了极其丰富的临床经验,但中药用药量仍然很大,治疗效果大多温和;能量医学药物用药量少(更安全)、效果明显(更高效),结合西医的检测诊断技术和中医的联合用药,其合理的运用有望对于慢性病和疑难杂症的防治获得突破性的进展。本书主编学习并运用能量医学防治慢性病已近八年,在这方面积累了独特心得,于是萌生了编写本书的强烈愿望。

主编陈浩宏生于武术之乡安徽省蚌埠市,6岁学习形意拳,大学时代得到著名拳师王禧奎指点,2008年有幸得到松身拳创始人陈少莲亲自传授;所创六合健身拳注重激发身体能量系统,相对于武术而更易学习,如果个人坚持锻炼,其较之于广播体操的锻炼价值更大。

本书力图用生动的生活现象、疾病实例和通俗的语言,系统地、深入浅出地全面阐释能量医学的要点及其在防治疾病方面的主要应用。书中首次提及的一些概念如身体能量系统、能量休整、能量运动、能量食品、能量药物、能量美容、能量仪器、能量和谐的环境等将在正文中有所阐述。在这些新概念中,需要首先一提的是控制身体能量系统和生活方式的能量心念。

健康有赖于良好的生活方式——心态乐观,充分休息,适量运动与科学调养(合理膳食、戒烟限酒、正确的清调补等)。国外学者证明:健康的生活方式可使脑卒中发病率下降75%,高血压发病率下降55%,糖尿病发病率下降50%,肿瘤发病率下降33%,使主要慢性病减少一半。

良好的生活方式,有赖于我们心灵对于世界、事物和我们自身健康的一种结构合理的知识(识)、正确的认识(见)、积极的态度(欲望)和坚定的意念(心灵的识见欲念,简称心念)。

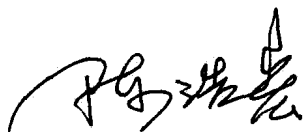
心念是一种充满活力的精神能量,它会决定我们身体调养和疾病治疗方法的选择,也会激活控制我们的身体能量系统、影响我们的神经系统和内分泌系统,从而影响到我们全身的活动、健康状况和疾病的痊愈。

心念是在工作和生活的实践中逐渐形成的;生活是美好的,生命是宝贵的,社会是总体进步的,世界是呼唤和谐的!富于能量的良好心念的调养形成,是获得健康的前提,健康在我们的“心”中!

本书第一章至第三章主要写人体自身能量系统和谐平衡的要素,第四章写如何探知身体能量系统状况,第五章至第八章主要写人体能量系统的补充与调

整方法,第九章至第十章写人体能量系统与美容及环境的密切关系。第十一章是关于能量医学发展的一点思考。

本书抛砖引玉,旨在对于人们确立积极的心态、正确的认识和建立合理的健康知识结构有所帮助!旨在献给所有关心健康的人,尤其是献给战斗在治病救人第一线的白衣天使和培养新世纪医学健康人才的辛勤园丁们!如果能成为读者的身边密友、值得品味的健康宝典,则是本书作者最大的快乐!



2010年10月31日

目 录

前 言	1
第一章 “心”与健康	
——身体能量系统的激活与控制	1
一、什么是能量医学	1
二、能量心念	7
三、气是一种能量——气功奥秘	14
第二章 能量休整	
——身体能量系统的调整	18
一、心灵放松	18
二、有规律的休息	21
三、音乐与身心健康	23
四、文化与健康	30
第三章 能量运动	
——身体能量系统的锻炼与和谐	70
一、运动与健康	70
二、运动要讲科学	73
三、运动禁忌证	75
四、几种实用的运动方式	75
第四章 能量检测与诊断	
——身体能量系统状态的探查	80
一、现代西医与能量医学在检查与诊断上的互助	80
二、常用能量医学检测方法与仪器设备	82
第五章 能量食品	
——身体能量系统的补充	94

	一、饮食文化	94
	二、能量食物产品选介	102
	三、其他健康能量食品	120
第六章	能量药物	
	——能量紊乱失衡的有效调整(一)	125
	一、顺势疗法	125
	二、量子生物学概述	137
	三、金刚免疫理论与产品	139
	四、能量药物精品	141
第七章	能量波与相关外用制品	
	——能量紊乱失衡的有效调整(二)	149
	一、能量波概述	149
	二、能量宝系列产品(沃鑫)	151
	三、身体能量护理系列、能量椅、能量床垫、地垫等	160
	四、能量治疗仪	167
第八章	针灸疗法	
	——能量紊乱失衡的有效调整(三)	182
	一、人体经络系统与腧穴	182
	二、针法	183
	三、灸法与常用灸产品	188
	四、拔罐法	195
	五、电气针灸治疗仪	196
第九章	能量美容	
	——有活力才有美	201
	一、好心态是最好的美容师	201
	二、中医按摩美容	202
	三、能量美容精品	206
第十章	能量和谐的环境	
	——天地人合一	232
	一、清新的空气	232
	二、好水是最好的药	237
	三、还我宁静	239
	四、远离看不见的辐射危害	246

	五、古代的环境学——风水	251
	六、友善温馨的人际关系	261
第十一章	结语	
	——能量医学的现状与未来	268
	一、能量医学的现状	268
	二、能量医学的未来	270
	参考文献	271
	致 谢	273

CATALOGUE

Preface

Chapter 1 Mind and Health

— The activation and control of body's energetic system

Chapter 2 Energetic regulation

— The regulation of body's energetic system

Chapter 3 Energetic sports

— The exercise and harmony of body's energetic system

Chapter 4 Energetic measurement and diagnosis

— Survey of body's energetic system

Chapter 5 Energetic food

— The complement of body's energetic system

Chapter 6 Energetic drugs

— The effective regulation of energetic disorders (1)

Chapter 7 Energetic wave and related products for external use

— The effective regulation of energetic disorders (2)

Chapter 8 Acupuncture

— The effective regulation of energetic disorders (3)

Chapter 9 Energetic cosmetology

— Beauty based on vigour

Chapter 10 Energetic harmonious environment

— Entity of sky, earth and person

Chapter 11 Concluding remarks

— The present and future of energy medicine

References

Acknowledgements

第一章

“心”与健康

——身体能量系统的激活与控制

幸福的生活,有赖于身体的健康;而身体的健康,又依赖于心灵的健康。身体的一切活动,受到人体神经系统、内分泌系统尤其是身体能量系统的控制,而身体能量系统的和谐平衡,依赖于充满活力、富于能量的一颗“心”,可以说,健康就在我们的心中。

一、什么是能量医学

1. 充满能量的世界

我们生活在一个五彩缤纷、充满能量的世界里,阳光、空气、水、鲜花、树木、草坪都充满着能量;河里的游鱼,奔跑的野兔,飘入耳中的音乐鸟语,都蕴含着能量……

万物均是由原子组成的,带正电荷的原子核与带负电荷的核外电子,即形成磁场,具有能量;所以,世上万物均有能量。

不同元素的原子,磁场的状态不同,具有不同的“原子能量”;由不同原子组成的不同分子,是不同原子磁场的综合,因而具有不同的“分子综合能量”;不同物质常含有多种不同的分子成分,而多种分子不同比例混合在一(元)化,即形成不同的“物质混元能量”(自定义,以区别于分子综合能量)。所以,不同物质具有不同的能量。如米饭、面食属于多糖,消化后可以供给我们能量,人不吃饭不行;而鸡蛋含有蛋白质、卵磷脂、维生素(A, B₁, B₂, D等)、矿物质(铁、钙、磷、镁、钾、钠等,铁含量丰富,超过牛奶)等,具有比米饭更高的混元能量。

比原子更小的微粒子,统称为量子。处于量子状态的物质,一定是在运动着的,并在运动时产生有影响力的波动。物质是在运动着的,同一物质的不同状态