



# 做人生的主人

注重健康，关爱生命

夏泽湘◎著

本书介绍了一种不花一分钱也能防治疾病、健康身心的“想象思维法”。其理论和方法重在自我调理，操作起来简易、方便，真正使人做到“求人不如求己”，获益终生！

读完此书，做不到长生不老，  
但可以使您获取健康、长寿



中医古籍出版社



做人生的主人

注重健康 关爱生命

中医古籍出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

做人生的主人:注重健康 关爱生命/夏泽湘著. —北京:  
中医古籍出版社, 2012. 6  
ISBN 978-7-5152-0221-1

I. ①做… II. ①夏… III. ①养生(中医)—研究  
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第120256号

## 做人生的主人：注重健康 关爱生命

夏泽湘 著

---

责任编辑 梅剑

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京市东直门内南小街16号 (100700)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京俊林印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 32开

印 张 6.125

字 数 123.87千字

版 次 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-0221-1

定 价 26.00元

## 编著者的话

从2009年7月1日开始，我在“草根网”上陆续发表了几十篇博文，介绍了我经过50多年不断求索、实践之后感悟出来的完全不同于古今中外一切祛病、健身的理论和方法——“想象思维法”。截至目前，访问量已超过10万人次。许多有识之士看了之后，不但进行运用，而且还大力地进行宣传、推广，至今每天都有几十或上百人次进行点击，我感到非常欣慰！在此，除由衷感谢“草根网”为我提供了介绍这一理论和方法的平台外，还衷心感谢运用、宣传、推广这一理论和方法的各位朋友们！由于他们的信任、支持和帮助，才使得这一理论和方法逐渐被许多人知晓。

从网上的访问量来看，许多朋友对我悟出的这一理论和方法还是非常感兴趣的！

为了使不会上网和上网不方便的朋友们也有机会接触这一理论和方法，现将我在互联网连载的《做人生的主宰者》进行精心修改后，重新取名为《做人生的主人——注重健康，关爱生命》，并将这10多万字的资料出版成书，以供朋友们参考阅读。希望朋友们通过运用这一理论和方法都能达到“健身、祛病、长寿”的目的！

某报刊登了一篇文章，题目叫做“改变您人生的寓言”，大意是：3位老者坐在一位妇人的大门口，妇人喊其进去，老者



## 做人生的主人

——注重健康，关爱生命

问：“男主人在家吗？”妇人回答：“不在。”老人回答说：“那不进去！”不久，男主人回来了，妇女再去叫老者。一位老者对妇人说：“我们不一起进屋。”另一位老者说：“这位名‘财富’，那位名‘成功’，而我名‘健康’。你们商量一下，看愿意要谁进去？”丈夫说：“让‘财富’进来吧！”妇女说：“请‘成功’进来吧！”女儿则建议：“请‘健康’进来吧，我们身体健康，才可以幸福地享受人生！”夫妇接受了女儿的建议，立刻去请“健康”。结果，其他两位老者跟在“健康”后面也进了屋。妇女就问：“为什么二位也随同而来？”两老道：“‘健康’走到哪里，我们就会陪伴他到哪里。如你不请他进来，我们中的任何一个都不会进来。人生的幸福之基，就是保持好‘健康’。”

这一寓言告诉我们，只有保持好“健康”，你才可能会拥有“财富”，获得“成功”；没有“健康”，即便你有了“财富”也享受不了，也就等于没有获得“成功”，因没有“健康”，身心时时遭受病痛、烦恼等的折磨，人生就不可能快乐、幸福！只有保持好“健康”，你才有“本钱”去创造、拥有、享受“财富”，真正获得“成功”，进而改变自己的人生。

上述寓言告诉我们保持“健康”的重要性，有了“健康”，才可能获得其他！反之，一切等于“零”。

我的编著中则告诉人们怎样才能获得并保持“健康”，即运用“想象思维法”主动、自觉地防治疾病，健康身心，进而主宰自己的人生！这就为改变人生，获得幸福提供了有力的保证。

我坚信，只要不遇突发和不可抗拒的人为、自然灾害及事故，长期坚持按照编著中介绍的方法不折不扣地去做，肯定能

达到“健身、祛病、长寿”的目的。如能具备“三有”（有所发现，有所发明，有所前进）、“四敢”（敢于幻想，敢于梦想，敢于实践，敢于实现）的精神，肯定能主动、自觉地驾驭自己的人生，并创造出人类各个方面的奇迹！

本“编著”在互联网上也全文刊载了，许多网友写了一些评价、评论，如感兴趣，可在搜索引擎上输入“夏泽湘”，点击“搜索”，再点击“夏泽湘的博客·夏泽湘的blog”即可。

夏泽湘

2012年3月12日于长沙



## 前言

大家知道，现在的人们，身体一不舒服，就只好去看医生，照光、化验、打针、吃药；做预防保健时，也只会利用各种场地、器械去进行锻炼，或吃些保健品，买一些保健仪器，这就是人们当前防治疾病，健康身心的主要方法和手段。他们有一个共同的特点，就是都是在借助人体以外的力量和物质（体）来进行的。

我也看过许多谈论健康的书籍，听过许多名家的健康讲座，他们谈到要想获得健康，都会说“求人不如求己”。其实，其内容也都不是真正意义上的“求己”，因为他们讲的内容都未曾离开上述几千年传统的思想方法和思维模式，其理论和方法在原有的基础上并没有新的突破，都还是要依靠自身以外的物质（体）和力量来获得健康。其实，除此之外，世界上还有一种极其简单易方便、行之有效的方法，这种方法不用花一分钱，也没有任何副作用和危险，不用借助任何体外的力量和物质，那就是大家都未注意到有意识地充分利用自身的本能，如抵抗力、免疫力、适应力、再生力、再创造力，以及激发、调动自身存在的各种潜力和功能（可简称为“潜能”）等来防治自己的疾病，健康自己的身心。经过几十年，可以说是半个多世纪的求索和实践之后，我感悟出了一种“自己运用意识进行想象思维来利用、增强自身的本能，从而激活、调动自身存在的各种潜能来指挥、支配自己的生



## 做人生的主人

——注重健康，关爱生命

命活动，使自己的生命按照想象的内容去活动，从而达到预期的目的”的理论和方法（我把它简称为“想象思维法”）。任何人（包括老、中、青、少、幼），只要掌握、运用此法，他（她）就能在自己的生命领域里，由消极被动转变为积极主动，使自己成为自我生命活动的主宰者！本人及亲朋好友为此获益匪浅。我的年纪虽越来越大，但身体却越来越好，有不舒服时，及时进行自调，不一会儿人就舒服了；当别人不舒服时，告知此法让他进行自我调理（其他人可在旁边同时进行协助），对方很可能也会很快感到舒服。

我感悟出的这一理论和方法，完全不同于古今中外所有的健身的理念和手段，因它不需要安排任何时间和场地，也不需要使用任何器械和医药，只要随时随地利用一分钟、几分钟、十几分钟，长期坚持，作用就会在潜移默化中产生——人体本能得到增强、利用，人体潜能得到激活、调动，最后，自己成为自我生命活动的主宰者，使自己获得生命领域里的解放！这对于人类由于疾病带来的“看病难，看病贵，医药费居高不下”这一极为棘手的社会问题可迎刃而解！这一理论和方法重在自己长期坚持进行自我调理，不能靠别人，这是运用这一理论和方法的关键所在，也是这一理论和方法能解决上述两个问题的原因！我感悟出的这一理论和方法以及为此在书中举的一些事例，从现代的观点来看，许多是超前的，有的人可能感到不可理解，但是，我讲的是我的亲身体验，有切身的感受。当然，还有一些是学者、专家、记者在书刊、报纸等上面介绍后被认可的。其实，我提出来的这些观点，介绍的这些方法，以及为此举的一些例子，对于人类潜在的功能来说，还不如巨大“冰山”的一小角，和中央编



译出版社出版的《破译天下谜团——自然生命奇观》（2009年8月第2版第二次印刷）一书的例子中所展现出的人类潜能相比，连雕虫小技都谈不上。上面一书中的“前言”中说：“人体都是由器官组成的，我们对自己的手脚等器官好像再熟悉不过了，其实，我们人类还不能完全认识自身。人体器官的功能不是简单地供我们吃喝或行走等，还有许多潜力未被开发，从那些人体的特异功能便可看出器官的神奇力量。我们只有解开人体特异现象的谜团，才能充分利用人体的功能，才能充分开发我们自身的潜力。”“人的心理现象更是奇妙无穷，它看不见摸不着，却支配着我们每一个人。我们的身体有限，而心理却无限。我们只有破译心灵的奥秘，才能达到心灵的高度，才能实现我们的心理愿望。让我们自由地畅想吧！我们总有一天会达到心灵彼岸的。”文中所说与我探索几十年的思想不谋而合！我建议大家将这本书看一看，因我对书中列举的展示人类潜能的例子有切身的感受。这本书中列举的例子，有的我亲为过，有的是我遇到了一些具有奇能的人之后当面验证过。

我认为，此书编译的例子并不是“魔术”、“巫术”、“迷信”，而是人类潜能被激活、调动之后的展现，是实实在在可以为人类自身和人类所处的社会服务的！我为什么这样说呢？因为几十年来，我对人类潜在防治疾病，健康身心方面进行了重点的探索和实践。最后，在我60岁（即1998年）时，我感悟出了一种极其简便的健身理论和方法。此后，为了验证其效果，我有意停止了古今中外现有的一切祛病、健身的理论和方法，仅用意识进行“想象思维”来调理身心，坚持了近10年，获益匪浅。2007年3月份，我将其整理出来，又送给亲朋好友们去检验，并征求



## 做人生的主人

——注重健康，关爱生命

他们的建议。结果，但凡坚持进行运用的亲朋好友也都受益匪浅，有的还在帮助进行宣传、推广。我又于2009年7月开始，将这一理论和方法陆续登载到互联网上。结果，至今每天都有几十或上百人次进行访问。这说明，人们对本人悟出的这一理论和方法还是挺感兴趣的，这一套理论方法对人类的健身、祛病肯定是有作用的，否则，情况不会是这样！现在，我将在2009年公开在互联网上的资料，结合网友及亲朋好友们提出的建议，再加上近年来本人的不断实践进行了删改、补充，重新整理成文字资料，并将其定名为“做人生的主人——注重健康，关爱生命”。我认为，这本书可作为《破译天下谜团——自然生命奇观》的实用篇（或叫“姊妹篇”），因为本书使《破译天下谜团——自然生命奇观》一书中的“谜团”不但得到了一些破译、佐证，而且还进行了一些实践、应用，并取得了理想的效果（因故，我还有许多亲为、亲见的潜能展现的事例在书中未举出）。我为什么要将此理论和方法重新整理出来结集成书呢？为了满足想身心健康，但不会上网和上网不方便的人们的需求。

现在处于“亚健康”的人多，患各种疾病的人多，没时间、没钱看病的人也多，这样逼得人们不得不增强健康意识，追寻适合自己健康身心的理论和方法！而我这本书中编著的内容极其适合上述人群的需要，因为它一不要花一分钱，二不要有意去安排时间，三不用费力气，四不需任何设备工具，五不需用任何中西医药物，六不用担心上当受骗，只要按照我讲的坚持去进行运用，就能达到防治疾病，健康身心的效果。对于贫困以及医疗不便地区的广大人群来说更是非常需要，非常适用，这可极大地缓解人们遇到的“看病难、看病贵、医药费居高不下”这一极为棘

手的问题，且不会影响他们的学习、工作、生活，只要掌握了，大家可随时随地不但为自己，还可为他人及时服务。

我认为，人们掌握了我悟出的这一理论和方法之后，平时可用此法来有意识地保持住自己的身心健康；一旦身体适应不了骤变的内外环境而患病，或遇意外事故而受创时，只要人的意识还存在，则可在等待用现代化的医疗手段进行诊疗之时，先及时有针对性地用“想象思维法”来进行自我调理。现在，人类在对自然资源进行无休止的开发和利用，结果使人类生存的自然环境遭到了极其严重的破坏，大小意外事故频频发生，对人类的生命安全构成了极大的威胁。每当这些事故发生时，人们只能依靠现代化的医疗手段来进行抢救，这就必须具备一定的条件：道路通畅、设备齐全、技术精湛等，只要缺乏其一，就可能贻误抢救生命的最佳时间——“黄金4分钟”。要想充分利用“黄金4分钟”来对生命进行抢救，人们只要掌握了“想象思维法”，就完全可以在等待用现代化的科技手段进行救助之前，先进行自我调理即时自救，别人还可用此理论和方法在旁进行协助。这样做，能使伤病者的症状及时得到减轻、缓解，也可极大地降低人的死亡率，还可促使今后的康复进程加快。从这一作用和效果来看，“想象思维法”还是一种造福人类的名副其实的有效急救措施和方法。

基于上述原因，我衷心希望人们都能掌握并运用这一理论和方法，使它既为自己也为他人在防治疾病，健康身心方面及时进行服务，以造福于自身和他人！不论什么人，只要他掌握并坚持运用此法，他就在无形中为自己创造了财富，积累了财富，并会使自己得到终生的享受，由此而延长自己健康的生命，为自己和



## 做人生的主人

——注重健康，关爱生命

家庭带来无比的幸福和快乐，也可为社会创造更多的财富！“想象思维法”是一种全新的理论和方法，肯定有许多人一时不会理解和认可它，但我坚信某报写的一段话，大意是：但凡一种正确的理论和技术，往往从不为人知到家喻户晓，在其滥觞之际往往遭到人们的怀疑、冷遇甚至躲避，然而其价值终会随着时间的推移和自身的不断的进步而昭示于天下，惠泽众生！我认为，此理论和方法，经证实确有其巨大的价值，早学早用，肯定早受益！

上述全新的理论和方法，不仅在防治疾病、健康身心方面可进行运用，而且在人类活动的其他方面也可进行广泛的应用，其作用不亚于烧开水冲起壶盖的现象引起蒸汽机的发明而导致工业革命一样。如“想象思维法”能得到广泛的推广和应用，则可能促使人类社会来一个翻天覆地的变化，这是“功在当代，利在千秋”的大好事！我衷心希望大家为了证实“想象思维法”的效果都能试一试，因为要想知道梨子的滋味，就必须亲口尝一尝。如您认可我讲的理论和方法并且想掌握它，我则要向您特别强调关键的两点：一是学了此法之后，必须坚持练习，随时运用！如只在需要时“想”一下，或想一次两次，一天两天之后好象无效果（其实在起潜移默化的作用）就放弃它，这是达不到目的的！正如做任何一件事，要想取得成功，都要经过一段时间的努力一样。运用此法，如不坚持练习，随时运用，你将可能由此而产生终生的遗憾！二是如将本法用于祛病健身，其关键重在自我调理，不要想到依赖别人！无病保健，一天运用几次即可；如为了治病想尽早获得康复，则要抓紧一切可以利用的时间，整天全身不分昼夜地进行自调，一天运用十几、几十次，这样才会收到效果。推荐此法后，有人认为现代人（特别是年轻人）忙，虽

有各种毛病，也难运用此法，在尘世中打转的人，很难如出家人般静心调养身体。我认为，越是这样的人，越要运用此法。“想象思维法”是极其适合这些人通过自我调理而达到祛病健身的理论和方法，也可以说是最适合这些人的唯一的选择！因这一方法不需要“静心”，也不需要去有意安排时间和地点，只要重视它，可随时随地（这是自己主动、自觉的行为！）利用1分钟、2分钟……长期坚持，就可收到潜移默化的效果，在无形中就可起到防治疾病，健康身心的作用。我们不要强调现在工作忙，没时间，而不愿抽出一些时间来进行运用，等得了病或得了病扛不住了，才不得不放下工作、花“耐心、时间、精力”去治病就迟了！前者还是后者对自己有利，可以认真衡量一下，与其等到将来去求人，还不如现在就来求己。

此文前面讲了，我看过许多谈论健康的书籍，听过许多名家的健康讲座，他们都谈到要想保持健康，“求人不如求己”。其实，他们写的讲的都是真正意义上的“求己”，因其内容都未离开过几千年传统固有的思想方法和思维模式，其理论和方法在原有的基础上并没有新的突破，都还是要依靠自身以外的物质（体）或力量来获得健康，这可以说是一种“外求法”。而本人悟出来的“想象思维法”则完全与他们相反，是应用开发、利用人类自身的“潜能”来达到健康身心的目的，因此我这完全是一种“内求法”，这才是真正名副其实的“求人不如求己”的理论和方法！

经过几十年对生命活动的探索之后，我深深感到人类潜能冠以“深不可测，博大精深”是名副其实、当之无愧的。只要将人体存储的潜能开发和利用起来，人间什么奇迹都能创造出来。因



## 做人生的主人

——注重健康，关爱生命

此，我对“人类是万物之灵”这句话也有了更深一层的认识和体会。

由于本人水平、能力有限，书中肯定有许多不足和错误之处，敬请批评、指正！

# 目 录

## 前言

我是怎样悟出健身、祛病之道的·····	1
最幸福美满的人生是什么样的·····	5
幸福美满的人生怎样才能实现·····	8
“生命领域里的解放”怎样才能获得·····	12
“三个转变”·····	15
一、由单纯应用现代化的医疗保健手段转变到与人体内在的本能、潜能相结合·····	15
(一)“想象思维法”简介·····	17
(二)“想象思维法”的作用·····	22
(三)“想象思维法”作用的延伸·····	35
(四)从有关事例中获得的感悟·····	43
(五)“想象思维法”的应用举例·····	64



## 做人生的主人

——注重健康，关爱生命

(六) 怎样才能学好、用好“想象思维法” .....	68
(七) “想象思维法”自我调理词 .....	71
附：“‘想象思维法’自我调理词”的应用说明 .....	76
二、由轻防重治转变到先重防后重治 .....	80
(一) 尽量防止或减少影响健康的因素对身体的危害 .....	81
(二) 进行体检 .....	103
(三) 按“健康四大基石”的要求实行 .....	105
三、由重点关注病人转变到先重点关注健康人 .....	106
<b>答问及其他 .....</b>	<b>112</b>
一、人类社会一切活动的“纲”——“想象思维法” .....	112
二、“想象思维法”与气功的区别 .....	118
三、佛教乎？道教乎？ .....	121
四、给网友的一封信 .....	124
五、健身、祛病在于自我调理 .....	127
六、试论人类的“长生不老” .....	132





七、关于“亚健康” .....	134
八、怎样开发智力，提高智商 .....	135
九、“科学始于当你不相信专家之时” .....	137
十、一个“无名小卒”的一些想法和看法 .....	140
十一、人类应怎样对待“绝症” .....	144
十二、不花钱的健身、祛病法 .....	149
<b>结 束 语</b> .....	<b>155</b>

