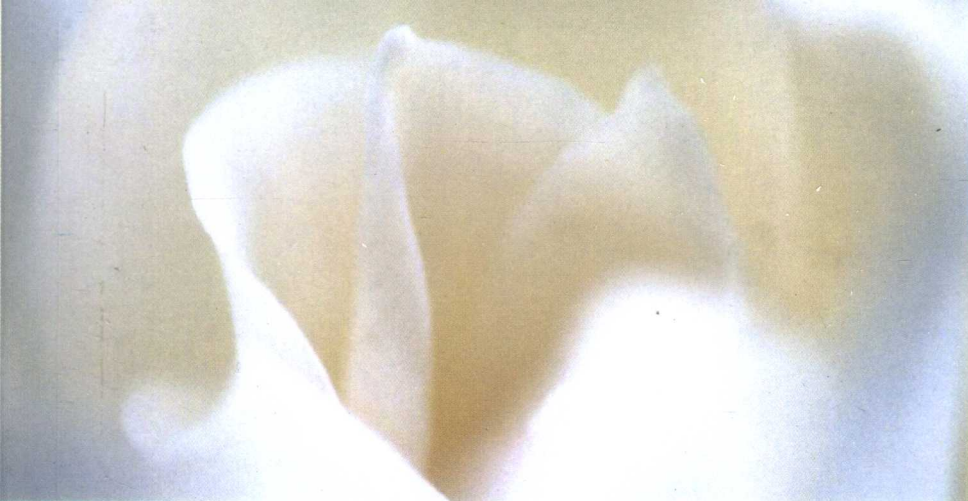




Edgar Cayce
1877-1945

爱德加·凯西 自然疗法健康手册

〔美〕哈罗德·J·赖利/著
宓建英 沈 良/译

健康手册
Healthy handbook

当我们在美国享受爱德加·凯西和赖利的自然治疗方法时，很自然就希望祖国的人民也能享受这一方法。在美国，我们亲眼目睹了很多人都遵循凯西与赖利的养生法，十年没有去过医院，且保持着最佳的身体和心理健康状况，真正地实现了受人生。

——译

全世界普遍流行的身体适用手册
来自健康“朝圣地”的自然疗法“圣经”



华龄出版社



Edgar Cayce
1877-1945

爱德加·凯西 自然疗法健康手册

〔美〕哈罗德·J·赖利/著

必建英 沈 良/译



華齡出版社

责任编辑：张三杰 苏 辉

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

爱德加·凯西自然疗法手册 / (美) 赖利著; 宓建英,

沈良译. —北京: 华龄出版社, 2007.8

ISBN 978-7-80178-500-8

I. 爱... II. ①赖...②宓...③沈... III. 自然疗法—手册
IV. R454.6-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第124225号

Edgar Cayce Handbook for Health Through Drugless Therapy
Copyright 1975 by Harold JReilly

本书得到原出版方Association for Research and Enlightenment
(A.R.E.) 授权在中国大陆出版

北京市版权局著作权合同登记号图字01-2007-3255

书 名: 爱德加·凯西自然疗法健康手册

作 者: [美] 哈罗德·J·赖利 著

译 者: 宓建英 沈 良 译

出版发行: 华龄出版社

印 制: 北京高岭印刷有限公司

版 次: 2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

开 本: 720×1020 1/16 印 张: 18

字 数: 265千字 印 数: 1-8 000册

定 价: 30.00元

地 址: 北京西城区鼓楼西大街41号

邮编: 100009

电 话: 84044445 (发行部)

传真: 84039173



哈罗德·J·赖利

作者简介

赖利医生1895年出生于纽约城的下东区，在布朗克斯区的Van Ness路段长大。赖利医生的教育背景与专业根基都璀璨夺目，他曾获得八个学位。拥有骄人的学历和履历。

赖利医生最为世人所熟知的是他与维吉尼亚海滩“沉睡中的预言家”爱德加·凯西不同寻常、亲密无间的关系。从1930年开始，差不多在他们见面两年前，凯西就指点患者到赖利医生那里寻求帮助。

30多年的时间里，位于洛克菲勒中心的赖利保健研究所曾是显赫人物所向往的健康“朝圣地”：包括国家领导人，如已故的国务卿爱德华·史坦丁纽斯，前司法部长赫伯特·布朗尼尔，温莎公爵及夫人，商业大亨戴维·萨托诺夫，还有当红女明星琼·方丹等，他们在赖利保健研究所的治疗下健康常驻。赖利被公认为世界最杰出的物理治疗学家之一。

内容简介

爱德加·凯西是美国一位著名医学诊断专家，很多患者都相信，当他们迷失一切时，是爱德加·凯西的自然疗法拯救了他们的生命，改变了他们的人生。他所提供的详细方法可让人们重新获得身体、精神和情绪的稳定性及对待生活的全新态度。

支持网站： www.pfylbook.com
www.liangzhi.org

责任编辑：张三杰 苏 辉

装帧设计： 灵动视线·严 潇

TEL: 010-85983452

译者的话

我们始终致力于把世界的好书介绍到中国大陆。当我们在美国享受到爱德加·凯西和赖利的自然治疗方法时，很自然地就希望祖国的人民也能分享这一方法。在美国，我们亲眼目睹了很多入遵循凯西与赖利的养生法，几十年没有去过医院，且保持着最佳的身体和心态健康状况。真正地实现了享受人生。

爱德加·凯西，是美国一位知名的传奇人物。尽管至今人们对他如何能够在沉睡的状态下说出许多预言或者为根本没有见过的人治疗疾病的方法仍然捉摸不透，但是他的的确确是美国肯德基州霍普金斯维尔的一个真实的人，他的事迹也的确确是真实的。美国许多的著名权威报纸都报道过他的事迹，尽管他的睡眠状态下的超感知能力至今仍然是一个谜。如果打开网络，不难找到关于他的介绍、报道和评论。中国中央教育台也曾报道与评论过他。本书无意宣传他的这种神秘感。只是因为他所提倡和实施的免药物的自然健康疗法，对于在今天生活在各种环境污染下的人们有着越来越现实的重要意义。

本书介绍的一些基本方法，是很容易做到的。爱德加·凯西和赖利始终把健康理念放在第一位，就是说无论什么时候都应该保持一个良好的情绪，而不是一张“扑克脸”，毫无表情，毫无生气；就是到了老年，也要保持一种“长生不老”的信念。作者专门用了一整个部分提出了“松鹤之疆：延年益寿”的方法，告诉我们要保持“掌心尽握那岁月韶华”的积极生活态度。这种在40年前就提出的理念，对于今天的我们一点也不觉得过时。

考虑到它的实用性，我们尽可能地把原书中的一些读者不熟悉的词语加以注释。这样读者用起来就不会感到无所适从。世界其实是同一的，很多东西尽管是“洋名称”，其实在中国也有，凡是能查到的都尽量加了注释；还有一些如“按摩油”等等东西，即使一时还比较难找，但是在“地球村”的

环境下，很快就不再是难事。读者有什么问题可以访问以下网站：www.liangzhi.org。或去信电子邮箱liangzhi3@yahoo.com.cn来询问相关问题。也可以浏览ARE官方网站www.edgarcayce.org。

原书翻译后有37万字之多，考虑到书价，此次去掉了两章：《病例》和《美容小贴士》。这只是一时的遗憾，希望本书能得到读者的厚爱，在不远的将来重版时能将这两章不再割爱。

本书在翻译、引进版权和出版的过程中，得到了以下的一些有识之士和团体的无私的帮助，他们是：ARE出版社，Karla Siedschlag, Kevin JTodeschi, Charles Thomas Cayce, Ruth Hagy Brod, Tom Johnson, 上海正博科技发展有限公司，卢铭初教授级高工，贺继增教授级高工，蒋祖钨高工，王冰硕士，曹永琴，侯妙琴，顾建伟，孙海英，高朝晖，高芸，Monica Zhang，陈清洪，杨高明，宓配德，俞启新，徐建英，Judy & Ray Deaver, Cassie McQuagge, Alice Bonnefoi, Winston Cui, Erin Zhao, Glad Helpers, SFG Group, Frank Rodriguez, Campbell Kaiser, Joan Sides, Nancy Lin, Carol Baraff, Jon Robertson, 和其他很多帮助本书在中国出版的朋友们。在此一并致谢。

2007年5月

前 言

美国杰出理疗学家哈罗德·J·赖利，采用爱德加·凯西的健康生理解读救助了很多病人，据我所知无人能及。其原因之一在于他是我所知道最积极、精力最充沛和最实际的人。他很有自信；显而易见，他在践行他所宣扬的一切。他友善、热情，具有超群的幽默感。通过与赖利医生的一次谈话和接受他的治疗，可以使你信服：你的身体能够发挥意想不到的作用。他鼓励人们要自尊。

赖利医生之所以在采用爱德加·凯西的疗法解读救助他人方面取得如此成就，另一个原因在于当他的名字首次在这些解读中被提及时，他的保健哲学就已与疗法解读中的保健哲学取得了一致。奇怪的是，在与爱德加·凯西见面的前几年，解读中就提到过他的名字。这种精神上，亦是灵魂上的相通，使得许多人到他在洛克非勒中心的保健学会和新泽西的农场寻找哈罗德·赖利。同样，也可从他的著作中与其相遇：《更加健康的秘诀》和《轻而易举》以及随后很多有关他和他采用爱德加·凯西的疗法解读进行工作的许多其他人的著作：其中两部为托马斯·萨格鲁的《一条大河》和杰西·斯特恩的《爱德加·凯西——沉睡中的预言家》。

爱德加·凯西和哈罗德·J·赖利两人都关心怎样帮助人们保持健康和寻找病因，而非治愈病症。在《爱德加·凯西自然疗法健康手册》中你将找到鼓励，更重要的是，本书还为你提供详细的方法以重获身体、精神和情绪的稳定性 and 对待生活的全新态度。

爱德加·凯西曾谈及苹果饮食疗法、蓖麻油袋疗法、用于治疗特殊疾病使用特殊油类的烟熏浴、特殊类型的按摩和各种有益食谱的重要性。但第一个开始帮助人们将这些疗法结合在一起的却是哈罗德·赖利。正是他的鼓励激发他们坚持下去直到他们能够得到极好的结果。

这是一本指导“如何去做”的书，即治疗的细则，其中佐证材料来自科

学世界，这些材料已证实爱德加·凯西解读中许多基本概念。哈罗德·赖利早在45年前就开始使用这些概念。

可能你并不会从头开始阅读并通读本书。也许你会先从你所需要的部分看起。如果这样，你会发现在每个章节精确的标题下，赖利医生和布罗德女士都组织了相应的资料，其交叉引用对于问题和凯西-赖利治疗两者而言都是极其宝贵的指导。

在开始使用针对身体特殊需求的疗法时，你会想回头通读本书。这时你将更多地发现各种可以给你提供帮助和想和朋友分享的资料。那么三个成就本书的人会十分欣慰，他们是：哈罗德·赖利医生，在工作中协助他的贝蒂·比林斯和研究资料并帮助赖利医生撰写本书的鲁斯·哈吉·布罗德。很明显，他们深信所写的资料，他们的个人经历和许许多多人的经历证实了他们的结论。

爱德加·凯西曾有一句开启其数以千计的解读的著名话语——“是的，我们都拥有自己的身体，”这也正是本书的真谛。人都是由此而来。如果连我们自己都无法治愈，它还怎么能够成为治愈其同胞的渠道呢？本书将每个人追寻的获得身体、精神、情感平衡的因素完全融合起来。

——休·林恩·凯西^①

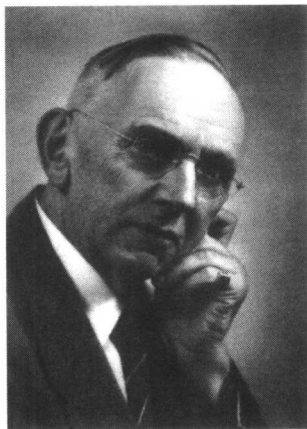
① 爱德加·凯西之子。——译注

介 绍

1. 爱德加·凯西^①是谁？

尽管有关爱德加·凯西的36本著作有数以万计的发行量，报道他的新闻和杂志稿也不计其数，你们中的某些人可能还是第一次听说这个人，他被称为“美国最神秘的人”，和医学诊断专家。那么他究竟是谁？

这取决于你如何看待。他的许多同代人都深知“醒着的”爱德加·凯西是一位技术精湛的天才摄影师。另一群人（绝大多数孩子）则将他敬奉为热心、友好的老师。而他的家人则将他视为体贴的丈夫和慈爱的父亲。



“沉睡中的”爱德加·凯西则扮演着一个完全不同的角色：他是一位为社会各个阶层所熟知并倍受感激的对超自然力量敏感的人。确实，很多人相信当他们迷失一切时，是他或是拯救了他们的生命，或是改变了他们的人生。“沉睡中的”爱德加·凯西是医学诊断专家、预言家。

爱德加·凯西于1877年3月18日出生于肯塔基霍普金斯维尔附近的一个农场。六七岁的时候，他就告诉父母他能看到“影像”并与它们交谈，有时是家中已经过世的亲戚。他的父母将此归结为一个孤独的孩子在当时美国流行信仰复兴集会生动语言影响下的过度想象。他具有某种摄影记录的记忆功能，这使得他在学校的成绩遥遥领先。后来，这种天赋消退了，他仅仅完成了第七级的学业就不得不开始工作。

21岁时他成为一家文具用品批发公司的销售员。此时他的喉咙肌肉逐渐出现

① 爱德加·凯西（1877—1945）央视教育频道《百家讲坛》曾有介绍。——译注

了麻痹的情况，以致面临着失声的威胁。医生也无法找出病因，催眠的方法使用过却并未有持久的效果。作为最后之举，他请朋友帮他重新进入孩提时的能够回忆起当时的课本那样的状态。在无意识状态下的发言中，他建议使用药物治疗和控制性疗法，结果成功地恢复了发声。

来自肯塔基霍普金斯维尔和鲍灵格林的一群医师利用他的独特天赋对病人进行治疗。

一位年轻医学博士韦斯利·凯彻姆就此奇特的治疗过程在波士顿的临床研究学会递交了一篇报告。1910年10月9日，《纽约时报》以两页篇幅的头条新闻和图片对此进行了报道。从此以后，全美国的病患都在寻求他的帮助。

爱德加·凯西1945年1月3日于维吉尼亚州维吉尼亚海滩逝世，却遗留下43年以来医治6000多名不同人群的速记报告记录。1932年成立的美国A.R.E有限公司作为一所医疗研究学会，旨在收藏和研究这些数据。其位于维吉尼亚海滩的图书馆中收藏了14246册爱德加·凯西的医疗速记记录解读^①，其中8976册，或约64%记述了数千人的身体缺陷和针对疾病的治疗方法。

对许多医师而言，诸多主要生理疾病的医学研究恰好体现了爱德加·凯西理论试验的明智所在。缘于此因，位于亚利桑那州菲尼克斯的一家由五名医学博士组成的门诊采用他的医疗解读。通过书面报告和年会形式，医学博士和整骨疗法家可使用治疗结果的资料。

A.R.E协会不断对相关资料进行索引标注和目录编撰，发动调查研究和进行实验，召开研讨会和演讲等。

哈罗德·赖利医生使用治疗解读的45年临床经验为记录增加了无价的一笔。

II. 哈罗德·J·赖利是谁？

30多年的时间里，位于洛克菲勒中心的赖利保健研究所曾是显赫人物所向往的健康朝圣地：包括国家领导人，如已故的国务卿爱德华·史坦丁纽斯，前司法部长赫伯特·布朗尼尔，国会议员詹姆士·德兰尼和前任州长纳尔逊·A洛克菲勒；商业大亨，如已故的戴维·萨托诺夫，巨头埃迪·里肯巴克，L·维克托·威尔和21Club的拥有人杰克·克林德勒；以及工人领袖，如乔治·米尼，

① 解读，指爱德加·凯西记录的各种病案及他的有关分析，观点办法。——译注

戴维·杜宾斯基，亚历克斯·罗斯和已故的约翰·L·刘易斯。他们在研究所创始人和主任哈罗德·J·赖利医生的指导与治疗之下，从重任和压力的侵蚀中复原，以上仅是来此接受治疗知名人士中的一小部分。

在赖利保健研究所的治疗下，当红女星曲线突显，光艳动人，健康长驻。丹·托平携妻，已故的索尼亚·海涅前来整形，以走上影视演员之路；格洛里亚·斯旺森、麦·韦斯特、吉普赛·罗斯·李、雪莉·布斯、格林尼斯·约翰斯、多萝西·萨尔诺夫、莱斯利·卡伦和琼·方丹在此保持他们的巅峰状态。温莎公爵及夫人、埃及寡居的皇后和科比娜·赖特·Sr与其女等国际名流也曾大驾光临。

研究所的墙壁上贴满了演艺界人士的照片和题词，其中有：鲍勃·霍普、埃迪·艾伯特、菲尔·贝克、伯吉斯·梅雷迪思、伯特·拉尔、乔治·杰塞尔、保罗·卡罗夫、休姆·卡罗尼和他做演员的妻子杰西卡·坦迪、米琪·鲁尼以及保罗·道格拉斯。还有大都会歌剧院明星如贝尼亚米诺·吉利、海伦·杰普森、罗斯·班普顿、约翰·查尔斯·托马斯、查尔斯·库尔曼、格里塔·斯塔克戈德以及大剧院总经理加蒂——卡萨扎。

鲍勃·霍普照片上的题词写到：“在经过赖利保健研究所八年的调理后，我认为所有人都应该选择赖利的生活方式。”

伯吉斯·梅雷迪思在他的照片上写着：“哦，没有这么糟糕的，但赖利能把它搞定。”

埃迪·艾伯特则写道：“从1935年开始，赖利医生便为我能享受生活做了很多。直到现在依然如此。”

诸多作家和诗人，如罗伯特·弗罗斯特、约翰·厄斯金、鲍勃和米尔·康西丁、莫里·伯恩斯坦及法妮·赫斯特都在他们的照片题词或著作中表达了强烈的赞赏与感激之情。《玛丽莲·梦露传记》的作者莫里斯·佐罗托夫曾写过：

“如果我是个女人，哈罗德·J·赖利医生能把我变得像玛丽莲·梦露那样性感妩媚。”杰西·斯特恩在《爱德加·凯西——沉睡中的的预言家》的第一版中曾说：“至于哈罗德·J·赖利，我的良师益友，没有他这本书肯定大为逊色。”托马斯·萨格鲁在《一条大河》中亲笔写下：“对于罗德·J·赖利，这位地球上最好的医生，即便是救难天使也渴望能得到他的帮助。但最重要的是，他是爱德加·凯西的朋友，也是我的朋友，我以此为荣。”

尊敬的诺曼·文森特·皮尔将赖利医生评价为“幸福和高效人群的缔造者”，休·林恩·凯西在他的《内心探索》中写下：“对于哈罗德，他像爱德加·凯西所设想的那样帮助许多人开始进行内心探索。”

所有这些溢美之词都名副其实，哈罗德·J·赖利曾是，现在仍旧是非药物、自然物理疗法的典范之一。他被公认为世界最杰出的物理治疗学家之一，来自全球各地的医生都向他从学。这中间不全是他的名流病人。有3000名开业医师、整骨疗法家和牙医将他们的病人转给他，这些都是普普通通的患者。

赖利医生的教育背景与专业根基都璀璨夺目，他曾获得八个学位，其中包括：东部保留地大学的博士学位；伊萨卡学院的精神疗法硕士；加州范诺尔曼大学的精神疗法博士。同时，他还是运动医学学院、爱默生大学研究学会的会员，物理疗法国家理事会专科医生以及爱德加·凯西基金会物理治疗与康复协会会长。

他在纽约州物理治疗学会担任主席长达14年，现任纽约州资格物理治疗师理事会会长，曾被纽约州立大学董事会指定为劳资协调委员会立法会长。其医师资格得到了美国四州及加拿大的认可。

赖利医生1895年出生于纽约城的下东区，在布朗克斯区的Van Ness路段长大，在七个兄弟姐妹中年纪最长，除了一个妹妹外，其他的弟妹都成为物理治疗医师。他12岁时在家中的地下室组建了一个锻炼和运动俱乐部。1916年从国家综合学院毕业后即进入美国军队，与102名工程师赴墨西哥边境服役，教授柔道和摔跤。在离开军队时，他获得了伊萨卡学院和东部保留地大学的学位。并且取得物理治疗美国学院和脊椎指压治疗美国学院的学位，用两年完成了整骨疗法的学业。

他还同早餐速溶麦片和电气柜的发明人和预防医学的先驱者约翰·哈维·凯洛洛医生一起在密歇根州的Battle Creek市学习数年。在其多彩的职业生涯中，他还在纽约市Sullivan县经营一家保健农场，用于酗酒者和吸毒者的康复。1924年在纽约百老汇1908号创立了物理治疗医师服务中心，并于1935年在洛克菲勒中心开设了著名的赖利保健研究所。

尽管拥有骄人的学历和履历，赖利医生最为世人所熟知的是他与维吉尼亚海滩“沉睡中的预言家”不同寻常、亲密无间的关系。从1930年开始，差不多在她们见面两年前，凯西就指点患者到赖利医生那里寻求帮助。那时赖利还未曾听

说爱德加·凯西，也未料想到推荐这些患者来此就诊的人是一位摄影师。

截至1945年凯西辞世时已指点过1000多名患者向赖利医生求助，并在其解读中多次提及他的名字，此解读包括大量病例的诊断和治疗方案。

杰西·斯特恩的《爱德加·凯西——沉睡中的预言家》一书得到了赖利医生的鼓励，而且大部分都在赖利的保健农场完成，他在书中称赖利医生为“凯西实用疗法的活字典”。毋庸置疑赖利医生是现今公认的掌握了凯西解读保健秘诀的权威人士。凯西的众多著作和数以万计的销售额是赖利医生精湛的技艺、对凯西疗法的独到见解以及在实际应用中巨大成就的褒奖。他不仅精通凯西的理论，还对它们进行临床检测并在45年积极的实践中加以详细审查。凯西的精神力量吸收了一些“宇宙知识”，其最终的聚合力量和赖利医生实验以及科学的经验共同铸就了保健指南中一项无价之宝，这种指南一经正确操作即可奏效。这让成千上万的读者有可能找到一些明智的方法摆脱这喧嚣迷乱的都市生活。

他们笃信别无两样的健康哲学，用赖利医生的话来说，那就是，“药品和绝大多数医生都致力于治愈某一特殊的小病。凯西的解读和赖利疗法则旨在营造一个健康的体魄以达到疾病自愈的功效。我们努力了解自然并和自然共同工作，然后身体可自愈。”

当赖利医生于1965年关闭赖利保健研究所，“退隐”到其位于新泽西的农场时，他将自己的理疗仪器捐献给了地处维吉尼亚州维吉尼亚海滩的A.R.E协会，并在那里设立了一家物理疗法门诊，对理疗医师进行培训，并同意担任门诊主任，至今他还位居此职。他还在亚利桑那州的凤凰城成立了A.R.E门诊的物理疗法科室，并对其人员进行培训。然而，他退休后的生活并不清闲。他曾收治的一些病人坚持要求每周就诊，就拿戴维·杜宾斯基来说，他是赖利40多年来的“常客”，赖利医生同意每周抽出一天赴纽约，在首都戏院大厦和另一位医生共用一间办公室接诊。但随着时间的推移，他每周在纽约办公室的时间从一天延长到两天，然后是三天，再是一周，不多久他又开始同在经营研究所时那样辛劳地工作了。

当首都戏院大厦遭毁后，赖利医生宣称他所希望的是第二次退休，但这次退休比第一次也长不到哪儿去，随着《爱德加·凯西——沉睡中的预言家》和其他书籍的出版，全国各地的男男女女如潮水般涌向他在新泽西的农场。

在农场协助他工作的是他勤劳肯干的助理贝蒂·比林斯小姐。贝蒂毕业于

北卡罗莱纳州大学，获得营养学理学学士学位。其住院实习期在俄亥俄州的代顿迈阿密谷医院度过，后又在约克大学医院及纽约医院科内尔医学中心担任饮食学家。她还持有物理治疗的学位。

比林斯小姐大约在16年前与赖利医生相识，当时她的母亲瘫痪在床，传统的医疗方法都无济于事，她向赖利医生寻求帮助。被赖利医生对她母亲所使用的治疗手法深深打动后，她放弃了曾在纽约医院科内尔医学中心担任的营养学家和饮食学家的职位，加盟洛克菲勒 (Rockefeller) 中心的赖利保健研究所成为其中一员。从那时开始到现在，她和赖利医生并肩工作，两人都是非常受欢迎的演讲者和健康顾问。

赖利医生这样评价她：“我总觉得贝蒂·比林斯是爱德加·凯西送到我身边的……在凯西疗法中营养十分重要，但我在计算每种物质的克数，标明推荐的每日容许摄入量，在这个复杂的领域中跟上所有的最新研究的学术性方面非常欠缺。我想凯西希望我俩共事。”

赖利医生如同爱德加·凯西一样都以“摒弃药物”见特色，他们两人完全抛开传统的药物疗法。他成功地治愈了那些“无药可治”的患者，从此名声大震，以至于最终农场病人的数量猛增，他和比林斯小姐都难以应付。因此，他不得不宣布限制诊治A.R.E会员。

他这样解释：“我想劝阻患者前来就诊，尤其是那些不认真按照疗法行事的人”。“此外，如果他们不能体会凯西哲学中身体、精神和灵魂的三位一体，那么他们就无法达到必须的协调水平，这样治疗的效果要过很长时间才能显现；有些情况下根本就没有什么疗效。”

如今，已达79岁高龄而仍精力充沛的赖利医生这样诠释他的工作：

“我对于自己所有工作的基本观点是：我是凯西解读的传授人和解读者；由于凯西解读是针对个人而言的，我就必须根据我自己的阅历、学识和经验来解读他想要表达的思想，然后教授人们去做什么。”

在这方面他的成就有目共睹。由此，纳尔逊·A·洛克菲勒用以总结本介绍的话语恰如其分：

“他是一位十分敬职的专业人士，也是一个相当出色的人。”

目 录

第 I 部分 “身体是一座殿堂” / 1

第1章 预防：终身健康的关键 / 3

第2章 与凯西一起工作 / 11

第3章 凯西的康复哲学 / 20

第 II 部分 家庭保健和美容 / 37

第4章 凯西的饮食与营养原则 / 39

第5章 为什么要锻炼？ / 65

第6章 体形和健康——从头到指尖的锻炼 / 86

第7章 按摩和推拿：正确的按摩方法 / 121

第8章 如何进行按摩 / 136

第9章 水疗法：水疗康复 / 159

第10章 体内净化：结肠冲洗和油袋疗法 / 181
——普通感冒的特效疗法

第 III 部分 凯西/赖利美容手册 / 211

第11章 最好减重（超重情况） / 213

第12章 唤醒你沉睡中的美丽 / 235

第 IV 部分 松鹤之疆：延年益寿 / 251

第13章 抗衰老计划 / 253

“身体是一座殿堂”
”