



健康“心”境界

—— 能量医学防治慢性病

(精华本)



陈浩宏 编著

「心」与健康——身体能量系统的激活与控制 能量修整 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

(精华本)

陈浩宏 编著



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、能量药物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;所介绍的能量药物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阅读,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院校师生的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

健康“心”境界:精华本/陈浩宏编著. —上海:同济大学出版社,2017.8

ISBN 978-7-5608-7316-9

I. ①健… II. ①陈… III. ①疾病—防治—基本知识 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 196382 号

健康“心”境界——能量医学防治慢性病(精华本)

编 著 陈浩宏

责任编辑 赵 黎 责任校对 张德胜 封面设计 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 浙江广育爱多印务有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 3.5 彩插 1 页

印 数 1—10021

字 数 70000

版 次 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

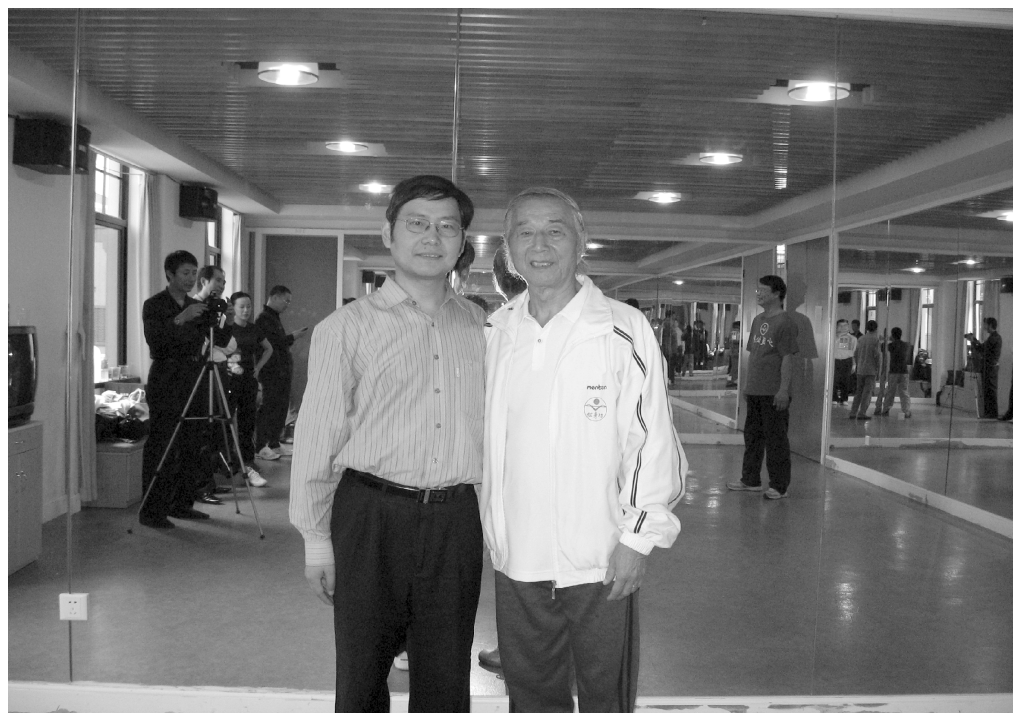
书 号 ISBN 978-7-5608-7316-9

定 价 16.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究



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08月30日,上海)



陈浩宏与上海市科协主席陈凯先、中国美容药妆网 CEO 苗本武探讨健康与美容行业的发展(2015年9月29日,上海)

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。当细胞的磁场能量紊乱失衡时,人就处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、生理都会产生明显的影响,人的情绪也会时刻随着所处自然环境和社会环境的变化而变化。

一般认为,能量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。

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,若不相同,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。

能量医学是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。能量医学是跨学科合作的结晶,它综合了中西医学、药学、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！

所有的医学是为人类服务的，能量医学可以与现代西医、传统中医互相取长补短。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，一切都是为了病人迅速恢复健康！

中医理论中有“气”、“经络”及“穴道”的概念，利用能量医学的理论，可以很方便地理解这些概念：“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，每个人的身体都有“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，同样具有药理功效！

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，澳大利亚和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，其研究工作还有待深入开展。

目前，在大多数国家，西医还是主流医学，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，其合理的运用有望可对慢性病和疑难杂症的防治获得突破

性的进展。本书作者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。

作者出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,相对于武术而言更易学习,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。

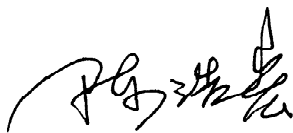
健康有赖良好的生活方式——心态乐观,充分休息,适量运动与科学调养(合理膳食、戒烟限酒、正确的清调补等)。国外学者证明:健康的生活方式可使脑卒中发病率下降75%,高血压发病率下降55%,糖尿病发病率下降50%,肿瘤发病率下降33%,使主要慢性病减少一半。

良好的生活方式,有赖我们内心对于世界、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!

本书抛砖引玉,希望有助于人们确立积极的心态,正确地认识和建立合理的健康知识结构。本书献给所有关心健康的人,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!如果本书能成为读者的身边密友和值得品味的健康宝典,则是作者最大的快乐!



2017年7月18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	13
第二章 能量药物	
——能量紊乱失衡的有效调整	18
一、顺势疗法	18
二、量子生物学概述	30
三、金刚免疫理论与产品	32
四、能量药物精品	34
第三章 结语	
——能量医学的现状与未来	42
一、能量医学的现状	42
二、能量医学的未来	44
参考文献	45
致 谢	47

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块（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

具有不同能量。如静止水与流动的水,具有不同的能量;昨天的你与今天的你,经过新陈代谢已具有着不同的能量(尽管外观变化不明显);病中的你与健康的人,也具有完全不同的能量状态。

精神、意识是高度发展的物质——人脑的产物,可以理解,精神也是在运动着(吐故纳新)并产生影响力的,振奋的精神、正确的思想,具有巨大的感召力,因此,精神也是有能量的。

不同的磁场(更准确地说是能量场)能量相互之间有着特殊的吸引、相容、感应与排斥现象,如母子连心、一见钟情、同胞兄弟的生理感应、气功、两地之间的手机通讯等,均依赖于肉眼看不见却客观存在着的磁场与能量这一事实。

什么是能量呢?我们的理解,它应该是指物质的运动状态及其影响力,对于有生命的物质(生物)来说,能量就是其机体或精神的活力(生命力)。

2. 能量医学的定义

人体能量以声、光、热、电、磁等形态存在于你我周围的环境中,其本身也是一个能量综合体,例如,人会说话就是“声能”,系语言细胞的运作;会看景物,就是“光能”,系视觉细胞的运作;有体温,就是“热能”,系血液流动循环系统的传导;大脑能思想、心脏会跳动,是带有“生物电能”,系思维系统神经细胞电位的诱发;有静电感应,就是人体磁场之“磁能”,系细胞膜电荷,产生生物磁场现象;人可以动作,就是含有“机械能”,系运动细胞的运作。

人体是一个能量系统,身体能量系统的特殊通路就是传统中医学所说的经络,能量系统的敏感点就是穴位。各部分的器官、组织和细胞处于能量和谐状态时才能有效配合发挥功能,处于能量平衡状态时功能才会稳定。人体能量系统和谐平衡,人体就健康;局部或整体的明显紊乱失衡,就会产生疾病;部分紊乱失衡,就形成亚健康。

世上万物都拥有能量,且都可以吸纳和释放能量,宇宙是一个大的能量体系,其中的万物相互影响。个体人的能量系统必须与环境能量体系相和谐,人的健康才有保障。由此可见建立良好的人际关系、选择良好的风水环境与防治大气污染、水污染、噪声污染和电磁波污染等,都与我们的健康息息相关。

研究人体和环境能量和谐与平衡的规律,通过激发诱导、补充调整、调动锻炼人体自愈能力,从而调养人体系统、器官、组织细胞能量至和谐平衡的健康状态以指导防病治病的崭新医学体系,称为能量医学。

3. 意念是一种能量

阿育吠陀(梵语“生命的科学”的意思,是印度传统的、自然的医学体系,已经实践了五千多年)医学认为,人体的能量由物质能量和精神能量组成。我们拥有

的最珍贵的东西是我们自己的精神和灵魂。人的健康首先是心灵的健康,战胜疾病离不开积极的意念。我们会在生活的实践中越来越多地发现——虔诚的意念力确实具有不可思议的作用。

人体活动的和谐平衡,受到神经和内分泌系统的控制,而人的意念是一种能量,可以激活和协调神经与内分泌系统,因而可以影响到人整体的健康状态。

人需要理想、需要信仰,坚定的意念,是一种能量,是支撑我们跨越千辛万苦而执著向前的保障。当年红军爬雪山、过草地而完成万里长征,靠的就是心中有着伟大的信仰、坚定的意念。

4. 生活故事与能量医学

下面的几则生活故事,可以很好地说明意念如何影响着我们的健康和生活。

(1) 慈母之心换来病危女儿生命奇迹

2009年12月1日,24岁的四川女孩李钟突然呼吸急促,立即被母亲钟廷俊送去华西医院检查抢救,CT检查结果显示肺部深度感染,只有五分之一的肺是正常的,重度肺炎,器官还面临衰竭的危险。12月26日,李钟的病情突然恶化,内脏均出现衰竭迹象,医生宣布:李钟可能没救了,她的生命可能只有两个小时到两天的时间。

钟廷俊吃着降压药,坚持着自己的决定:“我不放弃治疗,我相信李钟!”自李钟住院后,妈妈钟廷俊就选择了距离ICU病房最近的走廊的位置,在病房外守候了五十多个日日夜夜。每晚睡在板凳上,“只有这个位置,我才能让她感到母女之间的心灵感应”。男友赵翔也请假,每天在医院守候,每天给李钟擦润肤露,逗她开心,并将一点一滴都记录到博客里。

李钟15岁时,父亲患脑瘤去世,留下她们母女俩相依为命。从那天起,她们心中只有彼此。钟廷俊将所有精力都用在女儿身上,竭尽所能地宠爱她,每年都给她一笔钱去旅游。钟廷俊是一名中学英语教师,漂亮有气质,虽然人到中年,但身边还有很多追求者。但为了不给女儿增添麻烦,她一直不肯再婚。李钟很乖,总是为妈妈着想,每去一个地方都要给妈妈带回礼物,也鼓励妈妈再婚。但钟廷俊很坚决。无奈的李钟跟妈妈约定:“我要照顾你一辈子。”

李钟忍受着常人难以想象的病痛,如果不是亲人的支持,她几乎要放弃。有一次,刚刚度过危险,她比着嘴型让男友把舅舅叫来。她嘴里吐着泡沫,艰难地对舅舅说:“妈妈就交给你照顾了。”舅舅很难过,说:“孩子,你不想坚持了?”她摇着头,说:“太痛苦了。”她想放弃了,但母女情深,心里还是放不下妈妈,妈妈不让她托付自己。

1月22日,医生宣布李钟度过生命危险期,钟廷俊大大松了一口气,她第一

次回到家，躺在床上哭了一个多小时。精神一放松，她立刻生病了。2010年1月31日，在四川大学华西医院重症监护室，24岁的女孩李钟剃着光头，睁着大大的眼睛。已能戴着呼吸机与妈妈对话，妈妈钟廷俊拉着她的手，怜惜地搓着，眼里噙着泪水。

母女情深，对妈妈的深爱，使女孩李钟挺过了生命的难关，可见坚定的意念，是一种能量！

(2) 病危孕妇千里寻夫的爱心事迹

浙江新安工业区，一间不足10 m²的简陋出租屋里，住着31岁的唐定英和小她一岁的丈夫陈隆江，2008年9月打工时两人相识，陈隆江被她的美丽清秀所吸引。有一天，唐定英穿着她心爱的蓝底碎花连衣裙，从落满阳光的街道上穿过时，陈隆江手里握着一束玫瑰花深情款款地朝她走来……热恋中的唐定英容光焕发，漂亮迷人，他们经常在一起畅想未来，将拍婚纱照、结婚、生小孩等事情一件一件讨论过来。

然而，就在这时，唐定英发现自己的身体发生着奇怪的变化，全身上下都有不同程度的水肿，并常有恶心、呕吐、腹胀等消化道异常的症状。到医院检查发现患了严重的肾病，做手术费用需要高达好几十万元。陈隆江一把将唐定英搂在怀里，声音轻柔而坚定：“英儿，不管你遇到什么，我都不会放弃你，一切都会好起来的。”2009年元旦，陈隆江和唐定英举行了简单的婚礼。结婚后，两人恩恩爱爱，陈隆江不让唐定英上班，唐定英就每天在家里为老公烧饭、洗衣服，两人过着温馨甜蜜的小日子。后来，陈隆江为了多挣钱，决定去浙江打工。于是，他带着唐定英来到浙江新安工业区。一个月后，唐定英惊喜地发现自己怀孕了，而此时，平息了一段时间的肾病又反复无常起来。

2009年7月，就在她最需要人安慰的时候，陈隆江消失了……没留下只言片语，电话关机，无人知道他的去向。此时的唐定英已经怀孕有5个月了，肚子微微隆起，偶尔还能感受到宝宝的蠕动。唐定英做出新的安排，先回四川宜宾老家好好养胎，母亲还可以照顾自己。母女相见的那一刻，两人抱头痛哭了一番。第二天，母女俩就去医院做了检查，胎儿一切正常，但是唐定英的肾功能非常不好。医生劝唐定英尽快做引产手术，否则风险实在太大了。

唐定英硬着头皮来到婆婆家打听丈夫的下落。婆婆好言相劝，称儿子没给她打过电话，不知他的去向。就在这时，一张汇款单重新燃起她的希望。汇款单正是陈隆江寄回老家的，300元钱，附言里写着两个字：保重。汇款人地址为广东省中山市阜沙镇。钱不算多，但这是半个月来唐定英第一次感受到丈夫的气息，她确信，丈夫还是爱她的，他离开她肯定另有隐情。唐定英东拼西凑了2 000

元钱,转道成都,搭火车前往广州。第三天凌晨,唐定英终于到达了广州。她从汽车站搭乘大巴到了中山,又转车至阜沙镇。阜沙镇比唐定英想象中的要大得多,没有确切地址,唐定英一出车站,手里就扬起丈夫的照片和写有他名字的纸片,一个一个问过路人,可他们都摇摇头说不知道。其中,不乏有好心人帮唐定英出谋划策,一位遛狗的大叔建议唐定英去镇上流动人口管理中心去查查。但通过人口管理系统查询陈隆江的信息,系统上并没有这个名字的登记。第二天,她凭着那个汇款地址,找到了阜沙邮政营业处查问,仍然没有音讯。一个好心人同情唐定英的遭遇,替她买了张机票,并开车送她到机场。

回到家乡后,唐定英万念俱灰,动不动手术对她来说变得不再重要了。爱情幻灭,还要失去孩子,唐定英萌发了轻生念头。然而一想到临死都不能再见丈夫一面,不能等到他诉说出走的苦衷,她就心有不甘。

事情往往就在人特别绝望的时候峰回路转。8月25日,唐定英突然接到了陈隆江的电话,说他正在赶回四川的途中,马上就要回家了。第二天,陈隆江来到家里,这几个月来,他变得很憔悴,皮肤晒得黝黑,人比以前瘦了一圈,神情里藏着一抹不易察觉的苍凉。陈隆江刚一进门,甩掉背包,就冲到唐定英面前,两手温柔地抚摸着妻子的头发、脸颊,眼睛里饱含泪水。这时,围观者们的声音爆发开来。“陈隆江,这一个月时间,你去了哪里?害得你老婆挺了个大肚子去广东找你,你不晓得她遭了多少罪哟?”“你们两口子原来那么恩爱,现在你怎么说变就变了呢?”“你这么不负责任,实在太丢男人的脸了。”

陈隆江的眼泪流了下来,他缓缓道出了事情原委。原来,唐定英怀孕后,陈隆江的内心波澜起伏,一想到自己要当爸爸了,心里十分高兴;再想到唐定英的肾病会在怀孕期间变得更严重,这是个不小的负担……那段时间,唐定英的情绪也很不稳定,时常想点莫名其妙的事,还不断地和他讨论如何去死的细节……这让陈隆江的心里承受了巨大的压力。于是,他退缩了,悄悄地离开新安,辗转到广东去打工,将第一周挣的300元钱悉数寄给唐定英,并叮嘱她“保重”。他根本不会想到,唐定英收到汇款后会千里迢迢去找他。后来,听老乡说起唐定英的事后,他意识到犯下了一个天大的错误,匆匆赶回来……他此时已经深深后悔了,他对妻子仍然怀着一片真情。

唐定英默默地伸出了手,覆盖在丈夫的手上,虽然在心理上经受了一场痛苦的折磨,但此时的她还是原谅了丈夫的“逃跑”。几天后,在妇产科医院,唐定英去肾内科检查。戏剧性的事情发生了。第二次检查唐定英的肾功能指标都变得正常了,而且胎儿也很正常。医生给陈隆江夫妇做出如此解释:医学研究的是生命,生命有情有义时会产生奇迹。唐定英坚强的生命体征,隐没了肾病综合征在

体内的活动,母体为了保护胎儿,暂时性增加了自我免疫功能。或许当她成功生下小孩后,肾病综合征又会变得明显起来。

唐定英的爱心就这样为自己创造了一个奇迹。2009年12月,唐定英顺利产下一个男婴,母子都非常健康。陈隆江给儿子取名陈谦好,意寓他长大后成为谦谦君子,过上美好生活。

唐定英在生活的重挫前,因爱心和意志,创造了危症自愈的奇迹,再一次证明了意念的力量。

(3) 海伦·凯勒的传奇人生

海伦·凯勒1880年出生于美国亚拉巴马州北部一个叫塔斯喀姆比亚的城镇。在她一岁半的时候突患猩红热,当她苏醒过来后,眼睛烧瞎了,耳朵烧聋了,那一张灵巧的小嘴也不会说话了。从此,她坠入了一个黑暗而沉寂的世界,陷进了痛苦的深渊。

1887年3月3日,对海伦来说,这是个极重要的日子。这一天,家里为她请来了一位教师——安妮·沙莉文小姐。安妮教会她写字、手语。

一个人在无声、无光的世界里,要想与他人进行有声语言的交流几乎不可能,海伦学发声,要用触觉来领会发音时喉咙的颤动和嘴的运动,而这往往是不准确的。为此,她不得不反复练习发音,一练就是几个小时。失败和疲劳使她心力交瘁。可是对于美好生活的渴望支撑着她始终没有退缩,她夜以继日地刻苦努力,终于可以流利地说出“爸爸”、“妈妈”、“妹妹”了,全家人惊喜地拥抱了她,连她喜爱的那只小狗也似乎听懂了她的呼唤,跑到跟前直舔她的手。

1894年夏天,海伦出席了美国聋人语言教学促进会,并被安排到纽约赫马森聋人学校上学,学习数学、自然、法语、德语。没过几个月,她便可以自如地用德语交谈;不到一年,她便读完了德文作品《威廉·泰尔》,并很快掌握了法语,把小说《被强迫的医生》读了两遍。在纽约期间,海伦结识了文学界的许多朋友。马克·吐温为她朗读自己的精彩短篇小说,人世间美好的思想情操,以及踏踏实实的追求,都像春天的种子般深深地植入她的心田。海伦从小便自信地说:“有朝一日,我要去上哈佛大学!”这一天终于来了,1899年6月,哈佛大学拉德克利夫女子学院以特殊方式安排她入学考试。只见她用手在凸起的盲文上熟练地摸来摸去,然后用打字机回答问题。前后9个小时,各科全部通过,英文和德文还得了优等成绩,海伦怀着热切的心情开始了大学生活。

1904年6月,海伦以优异的成绩从拉德克利夫学院毕业。两年后,她被任命为麻萨诸塞州盲人委员会主席。后来,她又在全美巡回演讲,为促进实施聋盲人教育计划和治疗计划而奔波。到了1921年,终于成立了美国盲人基金会民间

组织,海伦是这个组织的领导人之一。在繁忙的工作中,她始终没有放下手中的笔,先后完成了《我生活的故事》、《石墙之歌》、《走出黑暗》、《乐观》、《我的后半生》等14部著作,都产生了世界范围的影响。1936年10月20日,老师安妮·沙利文去世,海伦的最后一部作品是《老师》,她曾为这本书搜集了20年的笔记和信件,而这一切和四分之三的文稿却都在一场火灾中烧毁。如果换一个人也许心灰意冷,可海伦痛定思痛,更加坚定了完成它的决心,她不声不响地坐到了打字机前,开始了又一次艰难的跋涉。10年之后,海伦完成了书稿。她很欣慰,这本书是献给安妮老师的一份厚礼。

1956年11月15日,竖立在美国波金斯盲童学校入口处的一块匾额上的幕布,由海伦用颤抖的手揭开了,上面写着:纪念海伦·凯勒和安妮·沙莉文·麦西。海伦把一生献给了盲人福利和教育事业,赢得了全世界人民的尊敬。1960年,美国海外盲人基金会颁布“海伦·凯勒”奖金,1964年,她荣获总统自由勋章。

1968年6月1日,87岁的海伦·凯勒——这位谱写出人类文明史上辉煌生命赞歌的聋哑盲学者、作家、教育家,在鲜花包围中告别了人世。然而,她那不屈不挠的奋斗精神,她那带有传奇色彩的一生,却永远载入了史册,正如著名作家马克·吐温所言:19世纪出现了两个了不起的人物,一个是拿破仑,一个就是海伦·凯勒。

海伦·凯勒的故事,她传奇的一生,至今读来令人鼓舞,奇妙地展示了积极的心态、坚定的意念,可以创造生命的奇迹。

二、能量心念

良好意念的形成,与有用的知识、正确的认识、积极的欲望等有关。如你读了一本好书,比如《自愈力让你越活越健康》,增添了一点有用的知识;或你通过健康知识的学习,形成了防病重于治病的正确认识;或你通过思考树立了积极面对人生的态度,这些都有助于你形成良好的意念——我们姑且称之为“能量心念”。

1. 有用的知识,就是能量

为了保障健康,我们应该吃些什么,不应该吃什么,应该做些怎样的运动?春夏秋冬四季应该注意些什么?怎样休息更合理?这些都是有用的健康知识,注意学习就有助于我们能量心念的形成。

例如,为什么我们提倡一般成年人要适当补充些深海鱼油呢?

现代人往往因为摄取过多的肉类而致身体里饱和脂肪酸偏高,从幼年到老

年,我们平时吃的猪肉、牛肉、羊肉等里面含有的都是饱和脂肪,容易逐渐沉积在我们的血管内壁,因而随着年龄的增长,血管的弹性逐渐下降,这就是当今心脑血管的发病率居高不下的主要原因。住在地球北极的爱斯基摩人难得吃到蔬菜水果,每日三餐皆是高脂肪、高蛋白的食物,却很少患心脑血管病。为什么呢?原来爱斯基摩人的主食是海鱼,其中含有丰富的 $\Omega-3$ 多元不饱和脂肪酸,其中的EPA、DHA与ALA既可活化大脑、促进脑细胞的发育,又有助于人体代谢胆固醇和降低血压,还可以抑制炎症、减缓过敏的发作。

为什么鱼油要与卵磷脂搭配着吃呢?

鱼油可以把心脑血管里多余的胆固醇及其他垃圾溶解分离下来,而卵磷脂可以运输垃圾(可使血浆中的胆固醇和脂肪颗粒乳化变小,易透过血管壁为组织所利用)并修复激活体内细胞。另外,鱼油的主要消费对象为中老年人,他们肝的吸收及解毒功能较差,而鱼油有效成分的更好吸收及对于血脂代谢产物的解毒依赖于肝功能,卵磷脂是肝细胞的主要构成成分,可提高肝功能。

为什么中年以上女性应补充大豆异黄酮?为什么提倡戒烟……这些有用的知识会引导我们走向健康的生活方式。

现代信息社会,知识在爆炸,所以在鼓励学习知识的同时,更应提倡选择性地学习、优化我们的知识结构使之更合理。

2. 正确的认识,是健康生活的导航

健康是一个人的最大财富,因为有了健康,无论你多富有,都无精力和心情去享受。如果你贫穷,就更需要健康了,否则连看病的钱都拿不出,性命都难保了。

(1) 健康与人生

健康问题与各类人生都息息相关,不仅是个人的事情,还会牵连到家庭、事业,甚至影响到国家、民族、人类的命运。

① 健康与政治家的事业

对于政治家来说,健康不仅影响自身,可能影响到整个国家和整个的事业。

诸葛亮(181—234),字孔明,号卧龙。蜀汉丞相,三国时期杰出的政治家、战略家、发明家、军事家。在世时被封为武乡侯;后来的东晋政权为了推崇诸葛亮的军事才能,特追封他为武兴王。其代表作有《前出师表》、《后出师表》、《诫子书》等。他还发明了木牛流马、孔明灯等。他一生鞠躬尽瘁,53岁不幸辞世,大诗人杜甫有《蜀相》名篇传世:“出师未捷身先死,长使英雄泪满襟。”