

生活·时尚·健康

Secrets of Colour Healing

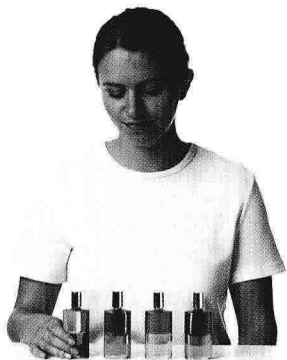
色彩与健康

[英] 斯蒂芬·诺里斯 著
王健倩 译



出版社

色彩与健康



[英] 史黛芬妮·诺里斯 著
王健倩 译

浙江摄影出版社

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字：11-2003-58号

版权所有 翻印必究

This translation of *Secrets of Colour Healing* originally published in English in 2001 is published by arrangement with THE IVY PRESS Limited. Copyright© The Ivy Press 2000/2001 (as appropriate)

编者的话

这套“生活·时尚·健康”丛书包括《梦的奥秘》、《趣味数字学》、《色彩与健康》和《催眠疗法》，是我社从英国引进的休闲类文化读物。

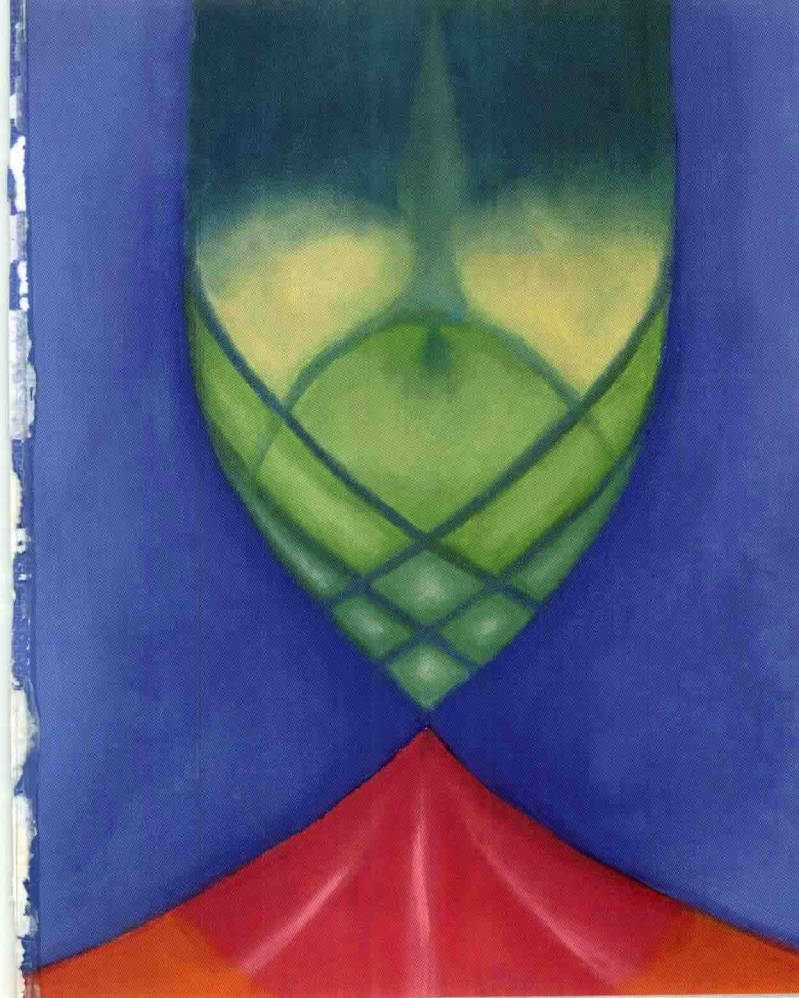
作者大多是相关领域的资深研究者，或是长期的从业人员，他们从西方文化的视角介绍了有关梦、数字学、色彩与催眠术等方面的知识，可以开拓我们的视野。

丛书行文轻松、图文并茂、化繁为简。只是由于东西方文化的差异，书中的有些观点与现代科学尚有距离，还需读者自己去进一步辨别、揣摩和把握。

目 录

如何使用这本书	6
引言	8
色彩疗法的历史	10
光谱的色彩	22
色彩疗法	94
周围环境的色彩	174





责任编辑：裘禾敏

责任校对：程翠华

责任出版：寿小瑛

图书在版编目(CIP)数据

色彩与健康 / (英)诺里斯著；王健倩译. — 杭州：
浙江摄影出版社，2003.10

(生活·时尚·健康)

ISBN 7-80686-147-5

I. 色... II. ①诺...②王... III. 色彩—关系—健康
IV. R16

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第070452号

色 彩 与 健 康

原著：[英] 史黛芬妮·诺里斯

翻译：王健倩

浙江摄影出版社出版、发行

(杭州市武林路357号 邮编：310006)

经销：全国新华书店

印刷：德清县印刷

开本：889 × 1194 1/64

字数：100,000

印张：3.375

印数：1-5000

2003年10月第1版

2003年10月第1次印刷

ISBN 7-80686-147-5/R·5

定价：19.00元

(如有印、装质量问题，请寄本社出版室调换)

色彩与健康



[英] 史黛芬妮·诺里斯 著
王健倩 译

浙江摄影出版社

编者的话

这套“生活·时尚·健康”丛书包括《梦的奥秘》、《趣味数字学》、《色彩与健康》和《催眠疗法》，是我社从英国引进的休闲类文化读物。

作者大多是相关领域的资深研究者，或是长期的从业人员，他们从西方文化的视角介绍了有关梦、数字学、色彩与催眠术等方面的知识，可以开拓我们的视野。

丛书行文轻松、图文并茂、化繁为简。只是由于东西方文化的差异，书中的有些观点与现代科学尚有距离，还需读者自己去进一步辨别、揣摩和把握。

目 录

如何使用这本书	6
引言	8
色彩疗法的历史	10
光谱的色彩	22
色彩疗法	94
周围环境的色彩	174





色彩心理学

色彩心理学研究光谱的每一种色彩对人们心情、情绪和行为的影响。

如何使用这本书

为了使《色彩与健康》便于使用，本书分成四章。第一章描述了古代人们使用色彩的方式，阐述了色彩疗法的科学原理。第二章解释了光谱的七种色彩和特质。第三章详细阐述了色彩疗法的具体步骤，包括想象图景和静思色彩等。最后一章介绍了色彩在环境中的重要性，以及日常生活中如何与周围的色彩保持和谐统一。

进一步说明

本书出版商和作者对书中所描述的任何事件、主张和理念都不负任何法律责任。如果生病或患有精神症状，建议最好先看医生，然后再进行色彩治疗。色彩疗法不能代替任何医疗方案。



内容实用

彩页上描述了每种色彩的特性

引言



生存

自古以来，色彩就对人类的健康、生存和文化起到了重要的作用。

他们掌握了某些色彩的特质。这些特质至今都适用。如人们认为红色与宝贵的火是一样的色彩，而火可以用来取暖及烹调食物，再加上红色还是流淌在血管中血液的色彩，因此红色代表生命，在艺术和日常生活中占据了突出的位置。

所谓色彩，简言之，就是光。没有光，人类就不能生存。人体细胞对光会有所反应。如果缺乏光，就会直接影响人的生理、情感、心理和精神健康。只要想想人类如何对色彩直觉地做出反应，如对壮丽的日出所产生的敬畏，或对彩虹的魔力所产生的希望，就会认识到色彩疗法的巨大作用。

最早的色彩疗法大师

不同于现代人的是，人类的祖先经常使用色彩疗法。根据对大自然和周围世界的观察，

染料和颜料

深蓝色，或称靛青，是夜晚天空的色彩。人们在这种色彩中入睡，为的是睡醒后充满精力，迎接新一天的到来。绿色是野生植物的色彩。人们饥饿寻觅食物或者身患疾病时，都会寻找绿色植物充饥或治病。

人类祖先还把从植物中获取的天然染料涂在人体上用于点缀。他们还从地下的矿物质或碾碎的果浆中获取颜料，用来涂抹在居住的洞壁上。

环境的色彩

人们通过自身服饰上的色

彩和家居装饰中的色彩表达自我。另外，人们根据自己的本能，采用某种特定色彩来平衡体内的精力。如果不是这样，就容易患上生理、心理和精神疾病。通过饮食、服饰和以某种特定方式装饰周围环境的色彩，使病体痊愈。这就是色彩疗法的本质。在这点上，我们这些新世纪的人们开始继承了古代智慧的精髓。

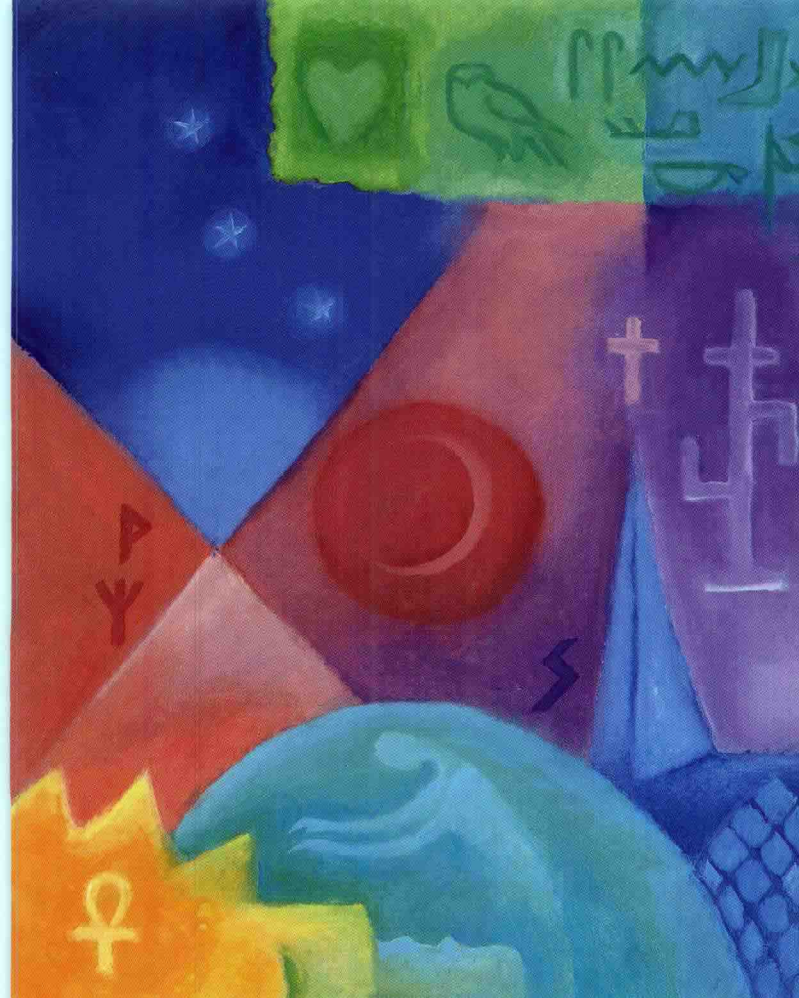
电磁波频谱

每种色彩都有不同的光波和振动频率，肉眼不能看到的电磁波是无线电波、红外线、紫外线、X光和伽马波。有人认为，人们能够通过“第三只眼睛”看到正常范围以外的光。

色彩疗法 的历史

色彩疗法的历史可以追溯到古代的埃及、印度和中国，甚至是亚特兰蒂斯岛。据传这个岛上的圆形庙宇中，有许多独特的房屋，用自然光和水晶对人们进行治疗。同样，在古埃及的庙宇中，也设有采集太阳光、用于治疗的设备。

中世纪大教堂装有很多彩色玻璃窗，太阳光穿过彩色玻璃射入，形成多彩的光线，使患者能够沐浴在各种色彩中，得到治疗，恢复健康。自古以来，人类总是崇拜太阳，因为太阳光包含了光谱中所有的光，能够起到治疗作用。



体液学说



色彩治疗

古代的治病大师，包括阿维斯纳，采用色彩治疗各种疾病。

在整个中世纪，治疗疾病或体内不平衡症状的理念都来自于体液学说。根据体液学说，人体主要有四种体液：多血质、粘液质、胆汁质和抑郁质。这些体液与四个占星要素相对应：火、土、空气和水，还与炎热、干燥、寒冷和湿度有关。

每一种体液都与某种特定色彩的特性、人的体质或气质有关。因此，体内血液过多，就会血色红润且具有乐观的气质。如果体内以白色粘液质为主，则这种人具有不易激动的

性格。黄色胆汁型的人易怒，黑色胆汁型的人容易感到忧郁。

阿维斯纳

当时人们相信，如果体内体液比例失调，采用相应的色彩进行治疗，可以使失调的体液比例恢复正常。

这种疗法早为古时医生所知。波斯医师阿维斯纳（980—1037）在其著名的《药典》中论述到，红色刺激血液循环。因此身体某部位出血的人不能看红色，而只能看蓝色，因为蓝色具有镇静的作用，会减缓血液循环速度。因此，在以前的著名哲学家和著名医生，如亚里士多德、毕达哥拉斯以及希波克拉底等人的著作的启发下，他提出了在治疗疾病过程中可以采用彩色药膏、绷带和花束等治疗手段。

帕拉塞尔苏斯

瑞士的帕拉塞尔苏斯