

国际著名畅销书

畅销2000000册

ANCIENT SECRET OF THE FOUNTAIN OF YOUTH

秘源

——保持年轻的藏地五式

1

[美]彼得·凯德 著 曾方圆 译

被翻译成20多种语言

在美国比《纽约时报》最畅销书还要引发热潮

德国、澳大利亚、瑞士等已设立此书的专门研究机构

德语版已发行10年之久，仍荣登畅销书榜单

伯尼·S. 西格尔医学博士作序

“简单、快速，并且有效！我喜欢这套练习！”

——约翰·格雷，《男人来自火星 女人来自金星》的作者

华夏出版社

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

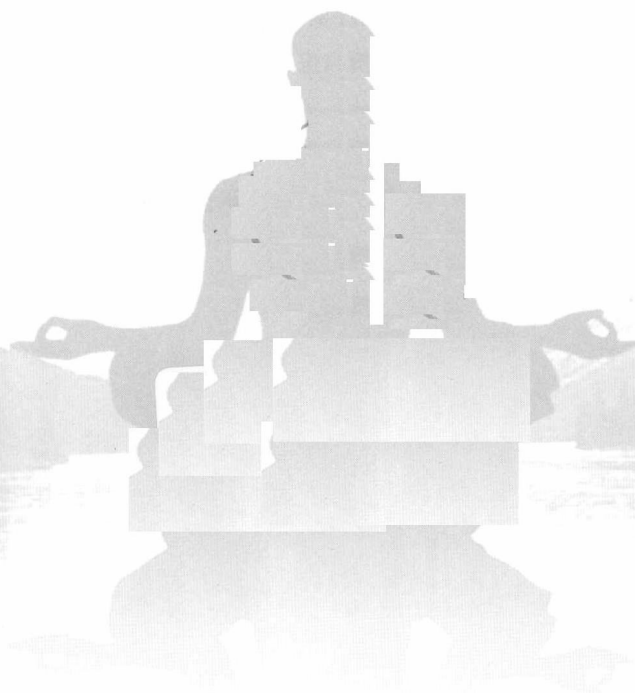
中国书画函授大学肇庆分校

〔美〕彼得·凯德 著 曾方圆 译

ANCIENT SECRET OF THE FOUNTAIN OF YOUTH

秘源^①

——保持年轻的藏地五式



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

秘源:保持年轻的藏地五式①/(美)彼得·凯德著;曾方圆译.
-北京:华夏出版社,2010.1

书名原文:*Ancient Secret of the Fountain of Youth, Book 1*
ISBN 978-7-5080-5597-8

I.①秘… II.①凯… ②曾… III.①保健-基本知识
IV.①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238108 号

Copyright ©1985,1989,1998 by Harbor Press, Inc.

All rights reserved.

Translation Copyright©2010 by Huaxia Publishing House.

版权所有,翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号:图字 01-2009-3587

出 版: 华夏出版社
(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028 电话:64663331 转)
经 销: 新华书店
印 刷: 北京人卫印刷厂
装 订: 北京人卫印刷厂
版 次: 2010 年 1 月北京第 1 版
2010 年 1 月北京第 1 次印刷
开 本: 880×1230 1/32 开
印 张: 4.75
字 数: 55 千字
定 价: 18.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

重要声明

本书作者不是医生，书中的一些观点可能与传统主流医学观点有出入。本书中的练习方法和饮食观点以及其他健康方面的建议并不适合所有人，并且在一些特定情况下，还可能造成伤害。

请注意，在没有常规医疗监督或指导下，您最好不要尝试进行自我诊疗，最好不要擅自进行练习或采纳饮食食谱或进行其他自我治疗措施。本书中任何内容，都不能视作出版者对某种效果的承诺或保证，对于因采纳本书内容而造成的直接或间接的后果，本书编辑以及工作人员不承担任何责任、损失以及风险。

练习古老的藏族五式能否使你变得更年轻？

来听听读者怎么说：

乔莱提医生在退休之时，“是一个体态肥胖、头发花白、身体虚弱，比实际年龄看上去老很多的人”。他弓腰驼背，颈部因为旧伤而无法自如地转头。自从开始练习五式，他说：“我体重减轻了20磅，感觉精力更加充沛，反应也更加灵敏。我的头发变得棕黑浓密了不少，只在鬓角还有几根白发。逐渐地，脖子可以自如地转动了，而且一点都不疼了。并且，我已经能够笔挺站立了，走路时步伐也轻快了许多。我的性欲和性能力也恢复正常了。我

无法从医学上或科学上解释这一切，但我知道发生在我身上的这一切都是千真万确的。许多几年未见的人见到我都会大吃一惊……”

——拉塞尔·乔莱提医学博士
肯塔基州，哈佛达

“我的肌肉力量明显增强了，肩膀也更加直挺，腹部的肌肉也结实了不少。练习6个月后，我后脑勺上的白发开始变回原来的棕黑色了。在我的建议之下，在医学院读书的儿子也开始练习五式了。”

——罗伯特·寇普医学博士
亚利桑那州，斯科特斯德尔

“刚开始我是有所怀疑的，但是经过3个月的练习，我发现原本松垮的身体长出了肌肉，体重从175磅降到了160磅，并一直保持住了。我妻子原本体态偏瘦，经过

练习她长了8磅，并且感觉相当不错。”

——B. S. 麦尔医学博士

路易斯安那州，杰克逊

“我曾经将这本书推荐给我的许多病人，他们都反映非常好。所以在3周前我也开始了五式的练习。大约9天后，我感觉自己的力量和耐力都有了明显提高。我可以手提重物上楼梯而不感到累。最近刚刚见过面的一位营养师告诉我，他已经练习五式4个月了，虽然他在此前数年的运动生涯中曾几度增重，但现在的他觉得自己更加强壮。他的朋友也说他看起来更年轻了。”

——斯坦利·巴斯医生

纽约，布鲁克林

“练习1周后，我注意到我的身体状况以及外表都发生了显著的变化，现在的我看上去像是年轻了10岁。除了高强度运动之外，身体几乎没再有过疼痛的感觉。我将这本书推荐给了我的客户们，他们通过练习解决了诸如关节炎、关节疼痛、慢性疼痛、体重异常等问题，并且我相信，许多情绪上和精神上的问题也一并解决了。”

——杰瑞·拉克

加利福尼亚州，奥尔巴尼

“在我看到这本书时，我才19岁，可是那时候我觉得自己像53岁一样。仅仅练习了几周后，情况就大有不同了，我觉得更有精神了，体重也减轻了，并且还在一直减轻。我感觉自己活力四射。现在的我既不像53，也不像19岁，倒是更像个活泼的

10岁孩子。以前我每天要睡10个小时，现在只睡5个小时就够了。”

——罗布·哈德利
北卡罗来纳州，肯斯山

令外表更年轻

“实话说，我从来没有感觉到这么好过！（我56岁）现在身轻体健。我感觉自己非常强壮、充满了活力并且无论是外表还是实际感觉都像是年轻了15岁！！！一周以来，夸赞我年轻的人可真不少。许多人都说我绝对不像是年过五十的人。我的孩子们现在都已经三十几岁了，他们也都惊叹于我的精神状态和外表，所以现在他们也开始练习五式了。”

——伊斯特·布莱克
加利福尼亚州，塞里纳斯

“不仅仅是我感觉到自己年轻了，有好多知道我年龄的人（73岁）也都说我像年轻了20岁。我的医生58岁，他抱怨到尽管他每周慢跑25至30公里，但他看上去还不

如我年轻。我将把这本书推荐给所有希望延年益寿的人。”

——杰克·史密森
加利福尼亚州，草谷

“最近，我的一个朋友看上去年轻了不少，他原本花白的胡子变成了一种特别的棕色。追问之下，他告诉了我《秘源——保持年轻的藏地五式》这本书。从此我开始练习五式，看看我身上发生的变化吧：我的失眠和湿疹都彻底好了。我的生理性潮热也彻底拜拜了（我53岁）。我戴了25年双光眼镜，而现在也不需要了，并且我的眼睛变成了一种可爱的蓝色，就像25年前的样子。我觉得自己仿佛又回到了花季十六岁，唯一失落的就是我将要失去我的一头漂亮银发了，这可是岁月留给我的最令我喜欢的东西。”

——艾达·苏特斯
犹他州，盐湖城

令头发变黑

“五式听上去是个不错的锻炼方式，但是坦白讲，我对大家的评论还是心存怀疑的，现在是我练习的第4周了，大约在8天以前，我发现我那‘优雅的’白发开始变黑了！我知道这听起来不可思议，但是我确实是亲眼见到了，这很神奇，我已经成为这本书的粉丝了。”

——L. C. 诺迪
德克萨斯州，帕萨迪纳

“我的白发已经变回浅褐色了，现在看不到一丝白发了。也不知道具体原因。”

——艾丽·史蒂文斯
华盛顿州，奥克诺甘

“在开始练习五式之初，我的胡子灰白，皮肤苍老，看起来像是我祖父的样子。现在我气色好多了，胡子也渐渐变黑了，并且，现在我能够从容阅读极小的字体了，这在以前是根本不可能的。”

——查尔斯·汉密尔顿
加利福尼亚州，奥克斯

“有那么一段时间，我的头发变的稀薄甚至就要秃顶了。现在头发又重新长出来了，并且比以前更加浓密了。”

——亨利V. 豪森
新泽西

令记忆力改善

“在我83岁的时候，我几乎失去了人生的所有乐趣，就想着天天把自己关在屋子里，也不在乎自己还能活多久。后来我发现了介绍五式的书，仅仅开始练习了很短的时间后，就发现我的记忆力好了很多，并且感觉充满活力，所有人都说我看起来年轻了许多。感谢五式，令我脱胎换骨，并且仍在继续改变。每个人都应该读读这本书。”

——E. B. K. 米勒
北卡罗来纳州，巴克顿

“我的记性曾经一度变得很糟糕，这曾让我非常苦恼。最近，我每天练习五式，已经持续2个月了，我现在思维清晰，精神头十足，我的朋友们也都觉察到了我的变

化。我真的很感激在我62岁的时候，我正在‘变年轻’而不是在衰老。”

——艾德林·尼文
华盛顿州，雅吉瓦

“这对身体上、精神上、思维上产生的影响简直是巨大的，我自我感觉好多了；精力充沛，也更乐观了；我的思路更加敏捷更为清晰，整个状态都改善了很多。我强烈推荐这本书给我的同龄人们。”

——史蒂文·亨特
密歇根州，特洛伊

令关节炎好转

“我患有风湿性关节炎已经很久了，我的脚和膝盖都受到了严重影响，几乎丧失了走路能力。以前我还经常背痛，并且身材也已经严重走形。现在我可以连续行走数公里也不觉得腿脚疼了，我相信如果没有这本书，我现在一定是坐在轮椅上度日。”

——珍妮特·马特森
维吉尼亚州，韦恩斯伯若

“关节炎给生活带来很多不便，也很难对其加以控制。但是这本书却让我摆脱掉了关节炎的困扰，并且我的身体状况也越来越好了。这是我能够找到的最好的药了。我将在我有生之年一直留藏这本书。”

——欧内斯特·考特茨
加利福尼亚州，考克兰