

新治法

如来◎著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

新正法

如來◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

新活法 / 如来著. -- 北京 : 九州出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5108-3179-9

I . ①新… II . ①如… III . ①成功心理—通俗读物

IV . ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 183795 号

新活法

作 者 如来 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190 / 3 / 5 / 6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 廊坊市安次区团结印刷有限公司
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 32 开
印 张 6
字 数 80 千字
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-3179-9
定 价 50.00 元



序

我，一个创业者，十年了，压力有时候大地彻夜难眠，紧张地没空吃饭喝水，创业路上时刻面对孤独压迫紧张背叛和兴奋，忙起来三个月不搭理年迈的父母，这个路上和我并肩的兄弟们共同面对同样的挑战，我两次在战斗中倒下，两次那么近距离的和死神搏斗，我一度卧床不起，当我听到医生无力挽留我而发出的叹息声，当我感到我的身体无力端起一杯水，当我摸到床边父亲鬓角斑白的头发，当我看到母亲那一夜一夜哭肿了的眼睛……我哭了，我醒了，我还剩下什么？这个世界属于我的只有身体和爱，我却从来都没有真正珍惜他们，如果上天再给我次机会，我发誓爱惜自己，发誓好好爱那些爱我的人，尤其我的父亲母亲……



终于奇迹出现，老天也许听到了我的呼唤，给了我机会让我健康地活过来，甚至比病倒前还结实地活了过来，不是因为我吃了什么或喝了什么，只是因为我醒了，但我却看到很多人很还在睡着……我有个梦想要唤醒他们，我有一个愿望告诉他们我的故事，我需要每个人的支持，因为唤醒是一种挑战对传统的挑战……



前言：健康地去拼搏

近年来，亚健康，过劳死，一次又一次在职场出现，特别是在辛劳过度的电商行业！当悲剧出现后，带给亲人们的是无尽的哀痛。如果生命可以再来一次，我想，他们也许不会再这么无视健康，不会这么不顾一切地拼搏，因为他们的生命不仅仅是自己的！

大家之所以这么努力拼搏，无非是为了让家人生活得更好一些，实现自己的人生价值，给自己创造一个好的未来，给孩子无忧无虑的成长环境。可是当生命结束了，或者健康被摧毁了，这一切都不存在了！

很多年轻人总是说，趁年轻，要努力拼搏！这种积极的态度是好的，但是如果不注意身体的健康，只是不要命地拼，就是愚蠢的不负责任的行为。所以在



拼搏的时候,有一个原则,就是身体必须是保证健康的,一切需建立在健康之上。

那么,真正的健康是什么?我们是否健康?到底怎样才能使自己更健康?

我想,我们应该重新审视自己的“活法”,从这个方面寻找健康的答案。

我也是一个非常愿意拼搏的人,而且是想要做成一件事的人。我们很多年轻人来到了大城市,有了属于自己的岗位,都是想要做成一些事。但是我们在拼搏的同时,却忘记了本质,忘记了自己的身体。

我是一个过来人,我对于工作很拼搏。拼搏没有错,但是不能忘记身体的健康,所以我写这本书,给这些拼搏的白领们,还有给我们的父母,让他们知道,让他们领悟,原来身体是对我们是多么重要,我们应



该注意身体的健康。否则，我们就对不住我们的父母，也对不住我们自己。

我们已经进入了现代化的、互联网的信息时代，因此我们不得不拼搏，很多人都在拼搏，各种加班，出差，生活的压力，社会的压力，让我们不得不去奋斗。但是，如何在这种竞争激烈的社会中脱颖而出，而且同时又要保持身体健康，这是需要很高的智商的。并不是就像我们想的每天去健身房，或者是累了休息一下这么简单，这背后是一种理念。

我是一个曾经死过的人，但是最终我并没有死，而是活过来了，而且越活越年轻健康。曾经有个很有智慧的人跟我说过一句话，你所有的资产中，最重要的是你的身体，如果这个资产没有了，你所有的一切都将灰飞烟灭。



因此，这几年来，我一直在研究，如何才能使身体更健康，并且拥有了养生方面的一些经验。现在我把这些经验分享给大家，希望大家能够坚持这样做，我相信在未来，你们也会有一个健康的身体。

我的观点和很多主流观点也许不一样，但一定是有效的。《新活法》这本书，是我对人生的一点感悟，对健康养生的一些经验，希望分享给大家，让所有人都会有一个健康的身体。

最后让我们一起发誓：做好事业兼顾好身体。

上 篇 感悟生死

一个“死过”两次的人·····	003
父母才是生死之交·····	013
好好爱自己·····	023
烦恼没有死亡可怕·····	031

中 篇 自然养生

伪养生害人不浅·····	041
“多吃点，再多吃点！”·····	049
不要总是抱着水杯·····	058
食物、药物和毒物·····	064
苦瓜不要多吃·····	077
不必睡足八小时·····	084
睡觉不讲规矩·····	092
生物钟不能随意打乱·····	099
少运动，多休养·····	111

下篇 练功强身

六块地板砖上的功夫·····	123
别让身体生锈了·····	132
养骨先养筋·····	140
武术是一种舞蹈·····	150
坐禅，让生命之树常青·····	163
附录：读者提问·····	177



感悟生死





一个“死过”两次的人

我不是一个得道高僧，也不是一个养生专家，我只是一个曾经死去又活过来的人。在我的生命中，曾经两次病危，被医生放弃治疗。但是，我自己却没有放弃，通过几年的调养，同时积极锻炼身体，研究健康的生活方式。最终，我没有死，反而重新获得了健康。

我认为，我现在已经找到了健康的诀窍，我甚至认为，如果想要长寿，只是我自己愿不愿意的问题。如果想多活几年，只是我自己愿不愿意的问题。如果想要身体健康不得病，只是我乐不乐意的问题。我觉得我已经理解了什么是健康。

● 创业初期的疯狂拼搏

在很多人看来，我是个很“苦”的人。大学毕业之后，

我当过两年的国企教师，然后又为中央部委做过四年的信息化服务，像大家所熟知的比较大的系统，中央统发工资，全国的民政基础建设，甚至参加过国家的高级别的安全项目，我都曾经参与完成。后来，我自己创业，创立了E店宝公司。

我当老师的时候，真的很苦。头六个月我是在食堂里当伙夫的，那时候每天凌晨三点钟起床，因为要准备第二天的早饭午饭。买菜洗菜，烧火做饭，每天都非常劳累。当伙夫的六个月，我吃了大量的苦。

然后，我光荣地成了一个电教计算机老师。这下我就更苦了，因为全校的服务支持全靠我一个人，那时候每天晚上12点之前没有休息过。学校下了课还要自学编程语言，RSPL代码，同时还要为网易的搜索引



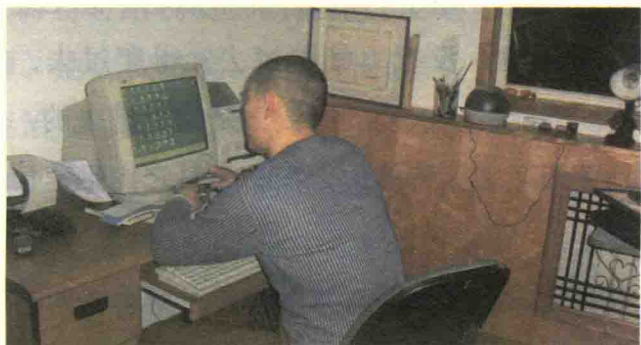
早期的E店宝



擎做相应的后台开发。后来，我来到了北京，在别人的推荐下，进了北京的一家公司，为中央系统开发软件。这个过程当中，我一直在努力拼搏。

2004年，我开始自己创业，创业的时候就更苦了。无论什么事情都是自己亲自上阵，没日没夜地工作，每天晚上工作到凌晨三点，实在是头晕得不行了，才躺倒床上睡一会儿。早上很早就起床，得起来为客户服务，那时候所有的事情都是一个人来担。那个时候就是这种拼命的状态，工作起来没有早晚。

早期的E店宝成立的时候，工作环境也非常艰苦。我早期的总经理办公室极为简陋，一张从旧货市场淘来的破桌子，上面放着一台老式的电脑，旁边还有一



2005年3月（深夜拼搏）

张床。当时，我每天都坐在这张破桌子前忙到深夜，实在累了就躺床上睡会儿。

经过一年多的拼搏，包括对于电子商务的接触，对于 ERP 软件的研发，公司成立以来的核心产品 E 店诞生了。这是我将近一年来坚持和挑灯夜战的成果。那时候公司成立之初，人员不够，而且能力参差不齐，我咬牙坚持了半年，开发这款 ERP 管理软件，那时候每天工作到凌晨 3 点，极度困乏才休息。最终，在 2005 年 6 月，我再也撑不住了，一病不起，躺在床上实在是动不了了，直接去医院就住院了。

● 终于病倒，身体极度虚弱

那个时候，我的身体已经非常虚弱。甚至连去厕所都非常困难，没有力气走过去，得爬过去，或者抬过去。当我被送医院的时候，是抬着进去的，当时要靠打葡萄糖来保持体力，在一个月之内迅速消瘦了四十多斤。

当时住院治疗期间，我的被单和枕头，每天都要换一次。因为身体太虚，天天大汗淋漓，连被单也湿