

精通何卫华的身心灵秘笈
会拥有健康无限的正能量

身心灵 正能量

拥有身心灵的健康与快乐

会获得更多的成功会拥有圆满的人生

何卫华 著

秘

笈



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

014006991

R395.6
100

身心 灵正能量 秘笈

SHENXINLING ZHENGNEGLIANG MIJI

何卫华 著



北航

C1694107

R395.6
100

10003010

图书在版编目 (CIP) 数据

身心灵正能量秘笈 / 何卫华著. — 广州: 华南理工大学出版社,
2013. 7

ISBN 978-7-5623-3915-1

I. ①身… II. ①何… III. ①身心健康 IV. ①R 395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 051626 号

身心灵正能量秘笈

何卫华 著

出 版 人: 韩中伟

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

责任编辑: 江肖莹 王 磊

印 刷 者: 深圳市庆新印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 12.25 插页: 2 字数: 151 千

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 5500 册

定 价: 39.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换



【作者简介】

何卫华：何卫华身心灵健康咨询顾问中心创始人、灵通心理研究所身心灵健康讲师、心理咨询师、灵通催眠师、身心灵养生保健师、高级营养师、美容养生师、中华成功者研究会心理咨询专业委员会委员、中国国际健康长寿科学研究院特约专家。

何卫华从小是一个体弱多病的人，疾病给她自己及家庭带来了无尽的痛苦和精神的折磨，她也常常看到身边很多人承受着疾病的折磨。这一切的苦难是那样地让她心痛。正因为受够了疾病痛苦的折磨，她自幼在心灵深处就万分渴望人能健康长寿，幸福快乐！所以长大后，也就是在十多年前，她就开始不断地学营养学、美容养生学、形象设计学、西医学、中医学、传播学、哲学、社会学、人才学、伦理学、环境学、成功学、人际关系学、美学、教育学、人生科学、健康心理学、心理咨询学、

催眠科学，以探索和研究如何获得身心灵的健康与快乐，以及如何提升人的正能量。在长期求学的过程中曾师从著名心理咨询专家、催眠大师蒋平教授，在蒋平教授那里获得心理咨询技术、灵通催眠技术及健康心理保健技术。还曾得到 21 位身心灵健康行业当中国内外顶级名师的指导，并不断地学习和研究各类与身心灵方面相关的理论精髓。

何卫华在长期的学习、研究和临床服务实践中坚信：

“只要每天养成学习的习惯，只要每天用一个小时就能创造奇迹，只要保证每天用一个小时学习一个专业，持续学三年，你就有可能成为这个地区的专家；如果你能持续学五年，就能成为国家级的专家；如果你的学习时间能持续到八年，你就能成为这个行业的国际性专家。这个学习并不难，但关键是在生命的过程中，能不能保持这样持续不断地学习，并能真正领悟到学科的智慧与精华。”十多年以来，何卫华一直从事美容养生、身心灵健康服务及心理咨询行业，而且无论事情再多、工作再忙，她每天最少挤出三个小时的时间来不断地学习研究健康养生法、科学食物疗法、心理保健技术等身心灵健康的真谛，探索人生病的原因以及如何获得身心灵的健康与快乐等。她笃信：“只有不断地学习才能获得更多的知识，只有全方面综合性的学习才能站在更高的角度、有更开阔的视野探索与获得促进身心灵健康与快乐

的方法，从而拥有更高的正能量！”

何卫华在从事美容养生、身心灵健康服务行业的十多年间，一直开设美容养生馆，现又开设有身心灵健康咨询顾问中心。她运用独特的健康养生方法帮助众多的慢性疑难病人获得了健康快乐，她运用提升女性健康美丽魅力的方法及指导经营感情的心理沟通技巧帮助一大批女性朋友走出了情感困扰，拥有了幸福美满的爱情。何卫华还开设有健康养生美容培训班，培养了众多的高级健康养生美容师。

何卫华的这本《身心灵正能量秘笈》著作得到二十多位顶尖大师的认可题词及写序推荐。她通过自身的实践和努力在深圳创立了“何卫华身心灵健康咨询顾问中心”，以“精通何卫华身心灵健康理念，拥有无限的正能量”为宗旨，以独特的身心灵课程及训练为传播手段，曾应邀为众多知名的企事业单位进行身心灵健康及正能量的传授和训练，帮助了广大员工和市民拥有身心灵的健康及拥有正能量！特别受欢迎的演讲主题有：“如何获得身心灵的健康”“如何做一个身心灵健康快乐的魅力女性”“如何经营身心灵幸福美满的爱情”“健康美容”“各类人群的营养与健康”“各种慢性疾病的食疗方法”“心灵的健康快乐”“好心态的修炼”“情绪调节与压力管理”“阳光心态与幸福人生”以及潜能培训课程等。

在现代社会中，人们各种各样的慢性疾病成倍地增长，引发慢性疾病的原因虽然很多，但总结归纳起来不外乎为饮食方式、生活方式、情绪变化、环境恶化以及人生价值观破灭等重要成因。简单地说，就是身心灵三个方面，它们互相关联，彼此影响。何卫华矢志于运用身心灵三方面的调理方法，包括运用健康的生活方式和健康的饮食方法以及心灵健康快乐的方法，帮助更多的人从身体上和心灵上获得健康与快乐！

何卫华的使命：传播健康、幸福、快乐，传播正能量！帮助更多的人拥有身心灵的健康与快乐！

网址：<http://hwh2011.58.com.cn/>

联系电话：18929324628

QQ：2352917049

拥有身心灵的健康与快乐

当您拥有了身心灵的健康与快乐，您会发现生命已完全掌握在自己手中，您会踏踏实实、认认真真、快快乐乐地过好每一天。您会积极乐观地去对待每一天，建立更多更好的人际关系，追求更明确的人生目标。每天充满着自信，保持着最好的情绪，充满了快乐，凡事感恩让自己拥有心灵的富足，塑造更好的形象，成为更有魅力的人。您会不断地学习，去增加更多的能量，您以更多的爱与奉献来对待您的人生旅程，体现出您更多的价值。您每天运用正面的话语、正面的能量在经营着您的人生，让自己和家人的生活更加幸福美好！您每天运用时间的管理用心经营着全方面均衡圆满的人生。您把每一天都当作是生命中最重要最美好的一天，珍惜着每分每秒，让每一天都产生价值，创造着成功、健康、幸福、快乐和美好的人生，并让自己快乐地享受着每一天，让自己每一天都生活在健康、幸福、快乐中！所有最美好的这一切都是因为拥有了身心灵的健康与快乐，让您每天充满着无限的正能量，获得更多的成功，体现更多的价值，拥有圆满的人生！

目 录

序一 关爱身心灵	蒋平	1
序二 拥有健康,创造一切	管胜文	2
序三 无毒人生,成就辉煌	魏伦水	4
序四 心灵决定命运	答旦	6
序五 传播身心灵正能量文化	柯建华	7
自序		9
什么是人类最大的财富		21
重视体质对人的影响		23
心理因素对人的影响		25
健康对人生活的影响		26
疾病对人的影响		29
快速诊查身体的状况		37
引发疾病的八大因素		45
【一】毫无觉察的毒素累积		45
【二】随处可见的水质污染		52
【三】触目惊心的环境污染		54
【四】不断加剧的空气污染		55
【五】沉溺不良的生活习惯		57
【六】影响隐秘的人体寒湿		58

目录

【七】自然遗传和药物滥用	61
【八】削弱和摧残心灵的因素	63
疾病发展到癌症的七个阶段	68
身心灵的健康与快乐	73
拥有身心灵健康与快乐的九大方法	75
【一】进行科学的运动	75
【二】保持最佳的体温	76
【三】享受良好的睡眠	77
【四】营造优良的环境	78
【五】遵照自然规律生活	79
【六】学会选用六大好水	80
【七】神奇的营养均衡健康餐	83
(一) 哪些食物可以合成营养均衡健康餐	84
(二) 如何搭配营养均衡健康餐	86
(三) 善用植物化学物质	98
(四) 根据体质有针对性地选择食物	100
(五) 正确辨别食物的性质	103
(六) 正确看待好转反应	105
【八】如何拥有心灵的健康快乐	109
(一) 保持积极乐观的心态	111

目 录

(二) 建立良好人际关系的八大方法	118
(三) 如何设定人生全方位的目标	122
(四) 如何拥有自信	123
(五) 如何调节良好的情绪	127
(六) 如何建立快乐的信念	131
(七) 如何运用感恩的法则	134
(八) 如何塑造更有魅力的整体形象	139
(九) 在不断学习中提升能力	140
(十) 善用爱与奉献	141
(十一) 坚持使用正面的话语和意念	152
(十二) 如何拥有均衡圆满的人生	159
【九】用灵性的力量创造健康	166
(一) 灵通自我催眠法	166
(二) 灵通器官对话康复保健技术	169
如何提升强大的正能量	174
后记	181

【序一】

关爱身心灵

有一个地方，让你穿过岁月的沧桑……

有一个地方，让你实现幸福的梦想……

这里是你的第二故乡，

这里是成长的天堂。

来吧！让身心疲惫的你缓缓入港；

来吧！让矛盾困惑的你淡定安详。

危机并不可怕，只要在身心灵保健的呵护之下；

疾病不必惊慌，只要在身心灵保健的导航之中；

此时此刻，随时随地……

改变观念，科学养生，就可以让您重获信心、快乐飞翔！

身心灵保健！为你铸造健康的心理长城！

身心灵健康！为你创造永恒的幸福与成长！

梅平 2012年10月16日

中国首届催眠师联盟大会副主席

全国学校心理辅导之星

全球华人心理学类10强讲师

广东省第一个（目前唯一的）心理学特级教师

深圳市灵通心理科学研究所首席心理咨询与催眠技术公益督导专家

国家人力资源和社会保障部经络催眠师认证中心高级催眠师讲师

深圳高级中学心理咨询中心主任

国家卫生部心理治疗师

【序二】

拥有健康，创造一切

现代社会人们各种各样的慢性疾病不断地成倍增长，引发慢性疾病的原因跟我们的饮食方式和生活习惯，身处的环境、社会群体，以及我们的思想意识、心态情绪、行为方式等密切相关，简单地说就是身心灵三方面，它们彼此影响，互相关联。

我们如果吃错很多东西，就会造成很多毒素的累积，但更多的时候，健康的受损来自心理的压力、情绪管理，以及消极负面的心态等。如果这些负面因素一直伴随在我们的生命中，就会让身体不断地累积很多的毒素，就会不断地损害身体，可以说是心理上的毒瘤，往往会更严重。

在我们的人体中有一个“宇宙”，从能够自主思考的那一天起，人类就一直在探寻着这个宇宙中的奥秘，并希望能够由此得到生命潜力的最大发挥与身体机能的尽善尽美！

何卫华通过美容养生学、西医学、中医学、营养学、哲学、传播学、人才学、社会学、环境学、伦理学、成功学、人际关系学、教育学、美学、人生科学、健康心理学等全方面、综合性地探索生命与健康的本源，内外兼修，发现人体最核心的健康与快乐以及正能量的秘诀！

本书运用健康的生活方式和一日三餐健康的饮食方法以及心灵的健康快乐，包括良好的情绪、幸福美满的家庭、生活的乐趣、健

康的身体、财富、良好的人际关系、学习成长、人生的价值等全方面来达到身心灵的健康与快乐！拥有了身心灵的健康与快乐，您会发现生命已完全掌握在自己手中，您已经能坚信到了一百岁仍能每天健康、充满活力，您会幸福快乐地过好每一天！您会把每一天都当作是生命中最重要、最美好的一天，珍惜着每一天，让每一天都产生价值，创造着成功、健康、幸福、快乐和美好的人生，并让自己快乐地享受着每一天，而且每天会充满着无限的正能量，会获得更多的成功，会体现更多的价值，会拥有圆满的人生！

管胜文 2012年8月28日

深圳市保健科技学会专家委员会副主任

深圳市微量元素研究会副理事长

北京（洪）昭光大众健康研究所研究员

深圳市抗衰老研究会顾问

深圳市营养学会前副理事长

【序三】

无毒人生，成就辉煌

人体由 60 万亿至 100 万亿个细胞组成，细胞的健康决定了人体的健康。预防细胞病变要从改善细胞营养做起。健康的终极是从各类天然食物中摄取各种营养素以满足人生长和生存的需要。现代人营养失衡、饮食结构不合理，加上来自各方面的毒素的累积等导致免疫的失调。

引发各种慢性非传染性疾病最重要的几个因素如下：

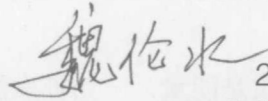
- 一、毒素的累积
- 二、身体机能的失调
- 三、营养的失衡

何卫华根据引发慢性非传染性疾病的各种因素，采用营养防治的各种方法来清除身体上的毒素以及清除心理上的毒素（恐惧的毒、沮丧的毒、消极的毒、抱怨的毒、忧虑的毒、仇恨的毒和妒嫉的毒等），并运用营养均衡的理论和科学配餐的方法以达到身体机能的平衡，来帮助更多的人运用这些方法获得体魄的健壮和心灵的快乐。

完整的健康是清除体内的毒素、调节身体机能的平衡、补充均衡的营养。

现代科学研究证实，食物不仅关系到人身体的营养与健康，而且也影响到人的心理健康。健康的身体有助于拥有健全的心智，以

达到身体健康和心灵快乐完美的统一。人们就可以有充足的时间和旺盛的精力去实现自己的梦想，去创造更辉煌的人生价值！



2012年10月1日

国际营养师认证中心主讲教授

国家人力资源社会保障部中国就业促委会营养培训教育专家组成员

【序四】

心灵决定命运

宇宙间万物的本质是能量，一切都靠能量的转变而运作。宇宙中造化的能量永远是正性的，负面能量来自人类自己的意念。

我们所选择的想法、情绪、词语和行为不是积极健康向上的，那就是消极被动负面的。如果人类长期处于负面的能量中，将会不断地削弱和摧残心灵和身体，将会造成对人类、对社会的重大伤害！正面的心态会帮助我们接收天地日月之间的能量、吸收日月的精华，所以正性能量比负性能量强千万倍！越使用正面的能量与信念，能量就越强大，遇到困难也就越容易解决，而且会拥有强大的力量以修复自己和帮助自己。

如果我们让自己长时间处在祥和、喜悦、充满爱的心境中，将会提升我们的正面能量，所以要永远拥有身心灵的健康与快乐，我们的起心动念、言语造作，都需纯净纯善。

正面的能量是可以互相传递与相互影响的，如果我们时时让心灵的念力、信念维持在正向的角度，不仅可以帮助自己，也可以帮助身边的人，让世界更美好！

让我们运用健康的生活、饮食方式和正能量来永远拥有身心灵的健康、幸福、快乐！

答旦

2012年9月22日

心理学教授

深圳市保健科技学会副会长

深圳市教授学会理事

深圳市婚庆婚介协会副会长