

缓减身体疼痛，
清理心灵磁盘

身心健康密码

沈思源
〔美〕菲利普·（？）著



风靡美国上流社会的神奇脊柱保健法，首度揭秘呈现。

Physics & Mentle 物理与精神的同步调整

曲黎敏

著名中医文化专家

凯特·莱温斯特

奥斯卡影后、《泰坦尼克号》女主角

李 锂

生物学家

联袂
推荐

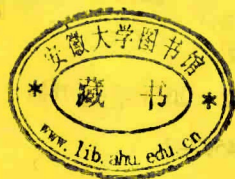
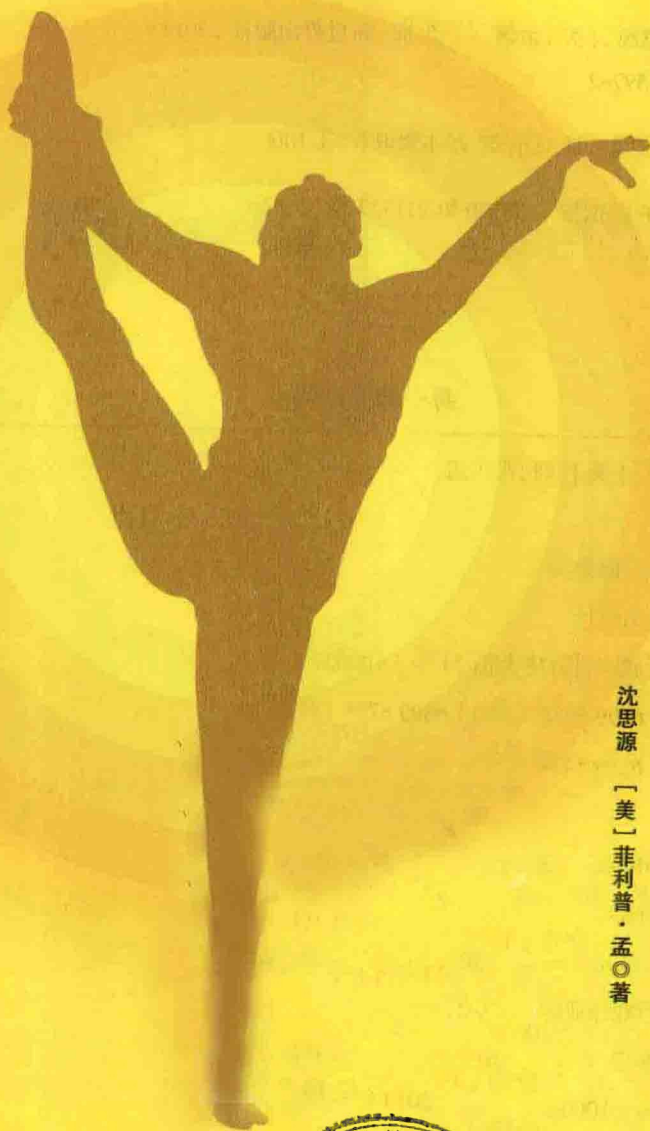
政治精英、商界巨富、明星大腕都在使用的保健手册



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

身心健康密码

沈思源
〔美〕菲利普·孟◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

身心健康密码 / 沈思源, (美) 孟著. — 北京: 新世界出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5104-4597-2

I. ①身… II. ①沈… ②孟… III. ①保健-基本知识 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 211527 号

身心健康密码

作 者: 沈思源 [美] 菲利普·孟

责任编辑: 丁 鼎

责任印制: 李一鸣 邢爱国

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 220 千字 印张: 16

版 次: 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4597-2

定 价: 39.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

重磅推荐

Life is like a bird's world in which we are not allowed or educated to fly. We need saintly inspiration and education from one who has become a bird in the universal sky within and around us. Phillip Meng teaches and takes us to being what we deeply are not alone or afraid or enraged. But at home in the sky knowing and feeling and understanding that I am the eternal in the ephemeral. One cannot explain what you cannot imagine. You need to be shown by Phillip Meng's dance of life with life. As the poet said, with Phillip's bird's eye view, I have danced on laughter silvered wings, and done thousands of things. Others never thing of, I am happy and at peace in ways one feels and can only explain by experiencing. If you are really lucky, in this place of wrath and tears... Again... Forever...

John Milligan-Whyte

生活像是一只小鸟的世界，人们在一个束缚与迷茫的世界中无法轻松地飞翔。我们需要从思想深处的宇宙空间里或者周围的世界里获得圣洁的灵感和教育。菲利普·孟引导和带领我们去到内心深处那个没有孤独、没有害怕，也没有愤怒的地方。他引导我们理解并超越自身精神和身体的限制，带我们去一个永恒、短暂却充实的家。他已经学会了如何与生活共舞并且成就了别人从来都无法想象的事情。就像一位诗人说过的：“菲利普是一个结合了孩子的童真和智者智慧的人，他一生非凡的经历和思想，使得他能以超乎寻常的方式理解和看待他人。而且，我也能在启发中跳好生活这支舞，仿佛在笑声中插上翅膀飞翔，去做更多梦想中的事情。”没有人能够理解，我感到幸福、内心平静并且只能靠自己的体会去解释这种感受。如果你真的很幸运，在这满是愤怒和眼泪的世界之外，也能再一次感受到……并且永远地存在……



约翰·米勒－怀特*夫妇

* 约翰·米勒－怀特：美中合作基金会主席、美中问题专家、政治哲学家。

PM 自然恢复法是“天人合一”的结晶。

中国女医师协会会长、原卫生部副部长 何界生

菲利普所发现并创立的PM自然恢复法联通生命本体，他在整脊保健方面中的“归零”状态与禅宗六祖慧能大师所说的“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃”有异曲同工之妙。这种心法妙用是人类身心保健的一大法宝。

香港中华总商会会长 杨钊

PM 自然恢复法，是通过把人体带入一个自然松静的状态，来帮助患者提升潜能，还原身体和心态的平衡，从而恢复健康，安全而效果明显，值得向世人推荐。

香港卫生总署前署长 林秉恩

PM 的出现是一个奇迹，同时也是人类心智提升的一个必然。
保护健康，不但要保护身体的健康，更要保护身心灵体的整体健康。

北京保护健康协会会长 张熙增

脊柱是生命之源,PM通过调理脊柱,加以沟通心灵、放松全身,开创了一种全新的保健模式。这种贯彻上下、打通全身、兼顾内外的整体调理,是自然恢复法的极高境界。

世界脊柱联盟主席 陈忠良

PM 自然恢复法，敬畏自然，健康回归。

“脊柱长安”创始人 柳健



北京保护健康协会

关于特聘孟建华先生的 决定

京保健字〔2012〕第09号

签发人：张熙增

报经市民政局批准，于2012年6月29日正式颁发给我会“北京保护健康协会养生文化专业委员会”证书，并规定养生文化专业委员会可从事：学术研究，专业培训，科普宣传，咨询服务，承办委托，编辑专刊等业务活动。

经北京保护健康协会执委会研究决定：特聘请孟建华（菲利普）先生牵头为养生文化专业委员会会长，并筹建“北京保护健康协会养生文化专业委员会”工作。


北京保护健康协会
2012年8月28日



CERTIFICATE

聘书

(2013) 聘字第004号

兹敦聘

孟建华 先生

为本联盟 第二届副主席

此 聘

世界脊柱健康联盟

世界主席 陈忠良

2013年 5月 18日



奇妙的整脊体验

在中国传统医学中，骨盆和脊柱的偏移与错动，被认为是可以导致很多疾病发生的直接原因。

统计表明，婴儿出生时有 80% 出现寰枢椎半脱位现象；在成年人中，骨盆脊柱偏移错动的几率更是高达 87%，而骨盆脊柱位置稍有偏差不正就会压迫周围神经与血管，从而引发肌肉平衡紊乱、关节功能障碍和脏器功能失调。长期骨盆脊柱偏歪不正，还会加速脊柱的退化变形，使督脉不通，造成人体阳气虚损，内脏功能衰退。很多疑难杂症都可以在骨盆偏移与脊柱错位上找到病因。

菲利普运用他的 PM 自然恢复法很好地解决了脊柱与身心整体健康的问题。他的无痛恢复法只有在中国的古医学中才能找到。而他将物理与精神调整相结合的舒解方法，在人类脊柱保健领域无疑是一个非同凡响的创新。

我在过去的岁月中，对中医学、道家养生和印度瑜伽有着极其浓厚的兴趣，深知脊柱的健康对于人的生命有着无法估量的价值。我也曾经拜访过几位从事整脊疗疾的大夫，他们都以娴熟的手法、迅捷的动作，在患者不备时猛然发力，在“咔咔”声中完成脊柱的调整。这也就在我的头脑中形成了对于整脊的印象。

直到有一天，当我走进菲利普的整脊工作室时，发现这里的氛围迥然不同。屋内熏香袅袅，天籁回旋。我被安排在整脊床上，静静俯卧。菲利普凝神静气，手涂精油，沿脊柱轻轻抚摩。他首先指出脊柱上的问题点，然后叮嘱我要以不断的深呼吸为配合，开始了他的奇妙整脊。从头到脚，从后背到前胸，菲利普始终是温柔地按摩，时而轻轻地抖动一下我的腿。在菲利普的引导下，

我的四肢及身体开始出现麻麻的感觉，一股股的气在身体中流动，不知不觉地进入了似睡非睡的空灵境界。整个过程是那么的放松，而年头已久的脊柱错位居然归位了。菲利普没有像其他整脊医师那样突然出手，而是在完全不用力量的状态下完成了整脊。

“一阴一阳之谓道。”中国易学和道家理解世界的总纲是阴阳，将一切现象归于阴阳。例如：女为阴、男为阳；月为阴、日为阳；静为阴、动为阳；隐为阴、显为阳；虚为阴、实为阳。不仅如此，作为远古母系文明传承的道家文化，在阴阳平衡的前提下，更偏重于阴的一方，道家认为，阴为阳根。中国古老医学植根于道家文化，医道同源。因此，阴为阳根的观念在中国医学中体现得非常明显。譬如，在中国医学中，有形机体（是显、是实，为阳）的病变一定要在无形机体（是隐、是虚，为阴）上找原因。中医的经络系统及气的学说，就是相对于有形脏腑对无形机体的描述。中医认为，在有形脏腑发生病变之前，其实无形的气的机体早已生病了。高明的中医大夫就是通过对于气这个无形机体的诊断和调整，来防止有形脏腑疾病的发生，这就是中医学所倡导的治未病。同样的道理，对于已经发生的有形肌体的病变，例如脊柱的错位，完全可以通过对于无形肌体气的调动来达到对有形肌体的调整。但是，能够做到这一点是相当不容易的，因为这需要对中国文化有深刻的理解和坚定的信心。而菲利普做到了！菲利普就是在调动保健对象生命的无形肌体的潜能，恢复人体本来就具有的自然治愈力，从而达到保健对象自我整脊的目的，进而使整个人体生理机能得到全面的调理。

感受菲利普神奇的人体自然恢复法，不仅能缓减和改善疾病和维护健康，同时还是人生极大的享受。因为，身为艺术家的菲利普不仅传承着中国古老的医学精神，同时他还向这门古老的学问注入了丰富的现代艺术元素，仿佛他把每一次整脊的过程都是在当做一个艺术作品来创作，美自然也就在其中了。

中央党校教授、当代著名佛教文化研究专家、印度宗教研究专家、北京大学禅学社首任名誉社长 于晓非

物理与精神相结合的自然恢复法

人生的轮回，就像白天和黑夜，一阴一阳，一半一半。我的前半生是为了完成母亲的梦想，当我终于登上艺术殿堂的巅峰，走下舞台，隐去光环后，我想起了父亲临终的遗愿。当时我身在美国，不能及时赶回家，听妹妹说，父亲在临终前，在纸上歪歪扭扭地写下了两个字：“小华”。这是我的小名。虽然只有两个字，但是我知道父亲想对我说些什么！我想起我6岁时，父亲一边教我给小动物做手术，一边对我说：“爸爸每天都在给人开刀做手术，但是世界上最伟大的医生不用一针一刀就能治好人的病。爸爸希望小华将来能做这样高明的医生。”

想起父亲临终的遗愿，我流泪了。我决定，在完成母亲的梦想之后，我也要成就我父亲的梦想。

好在老天在几十年前就已经做了安排，让我提前做了准备。在我20岁那年，我由于严重的腰椎病而无法登台演出，幸好有缘遇到了祖上曾为皇家御医的刘寿山老师。他不但治愈了我的腰突，让我重新登上舞台，同时也教会了我脊椎调整中最难能可贵的“手摸心会”法则。我非常感恩刘老的慈悲，在我一次次的登门求教中，他不厌其烦，且毫无保留。

在以后的20多年时间中，我在世界各地行走，演出之余，会去体验当地的各種脊椎调整手法。然而，西方的治疗方法总是将人的身体做各种分割的治疗，譬如在整脊方面，推拿与正骨是分开的，正骨的人不愿碰肌肉，按摩肌肉的人不能碰骨头。他们没有意识到人是一个整体，骨肉在功能上是一体的，肌肉不放松，骨头怎么能轻易正得过来呢？即使正过来了，如果神经根没有很好地调理归位，那么已经矫正的脊椎又很快会再次错位。况且，西方的治疗