

来自于原生态的健康捷径
最原始、最简单、最有效的唱歌疗法

唱 “巫” 的 秘诀 音乐也能祛病

赵世民 著

世界图书出版公司

唱 “巫” 的 秘诀

音乐也能祛病

赵世民 著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

唱“巫”的秘诀 / 赵世民著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2013. 5

ISBN 978-7-5100-5992-6

I. ①唱… II. ①赵… III. ①音乐—应用—养生(中医)

IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 068639 号

唱“巫”的秘诀——音乐也能祛病

著 者: 赵世民

策划编辑: 贺雄飞

责任编辑: 徐姗姗

出 版: 世界图书出版公司北京公司

出 版 人: 张跃明

发 行: 世界图书出版公司北京公司

<http://www.wpcbj.com.cn>

(北京朝内大街 137 号 邮编: 100010)

电话: 010-64038355)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 270 千

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-5992-6

定价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

自序

这本书包含了《音乐周报》2010年《音乐养生》专版全年所有文章的总汇。共分三部分。第一部分是音乐养生理论的系统阐述。第二部分是给名人开乐方，算是音乐养生理论的具体应用。第三部分是音乐养生万象。如果这一年的文章（也就是本书）抓一个核心的话，那就是唱“巫”。你可以什么都不知道，只要每天坚持唱“巫”至少30分钟，那你就有可能坚持唱30年、60年、90年、120年“巫”。

音乐养生是我们华夏祖先传下来的宝贵财富。汉字是文化的基因。每个原创汉字都积淀着字前史的智慧。“医”字的原创字是“醫”，由医、殳、巫构成。这里最重要的是巫。八千年前的伏羲就是伟大的巫。巫师四职集于一身，是通天通地的神职人员（巫由工加从构成，工是贯通天地，从是贯通天地的人），是救死扶伤的医生，是博学的科学家，是能歌善舞的艺术家。巫在给人治病和防病时，主要是唱歌跳舞，用音乐等艺术的手段。想一想八千年前的伏羲给人治病，哪有今天这样繁多的医疗手段？不就是用巫术吗？要不再用一把草。纳西音乐世家第四代传人达坡阿玻告诉我，他是东巴第十八代后裔，他们家族祖先就是巫师，给人治病就是唱歌跳舞。达坡阿玻练习唱歌已有20多年，其中包括唱“巫”，他现在唱歌有医疗功效，有的坐在轮椅上瘫痪多年的人听了达坡阿玻的歌声居然能站起来，并且走两步。

药的原创字形就有草，“藥”，但别忘了，还有乐，“樂”字再追溯到甲骨文就是乐器的象形，木架子上挂着钟、鼓、磬，就像湖北随县出土的曾侯乙编钟。药里有乐透露着远古先民的智慧，音乐就是药，药的目的就是去除痛苦带来欢乐。

疗的原创字形也有樂，许慎《说文解字》里疗有这样的字形“療”。许慎是这样解释的：“療，治也。从疒，樂声。或从寮。”音乐，既是药，又是治

疗方法。

现代医学三个基本字：医、药、疗，在古汉字里都离不开音乐，这说明，在汉字产生以前，先人常用音乐治病养生。

再看“永”字，甲骨文是水流的象形，还有一种解释是人在水中游泳。“脉”的古字形左边是“肉”，指人身体，右边的水，指人身体里的水流，就是今天讲的脉络，包括血管经络等输进水传递信息的人体网络系统。“咏”是指人唱歌。“咏”和“脉”都有“永”，说明“咏”和“脉”是异质同构。换句话说，你歌咏得顺畅，会促进你血脉的流通。

古老的汉字太神奇了，醫、藥、咏、脉，所呈现出的祖先医学思想就是和今天的欧美医学相比，也是先进的。有人说，那是字前史五千年前的事，今天还管用吗？要知道，世界发展快呀，“那一张旧船票还能登上今天的客船吗？”

我有缘验证了这些古汉字所结晶的先人智慧。那是1994年4月，我因腰椎间盘突出手术事故，碰断了我部分腿神经，造成右下肢残疾。在医院还查出有乙型肝炎，是发作期。关键是我1962年和1970年分别得过肝炎，也许是1962年的肝炎就没好透，一直延续到1994年。这还不算，我还有咽喉炎、肠胃炎、痔疮和肛裂。算上残疾，一共有七种不同类型的病。手术出院以后，为了治这么多的病，我每天要吃一堆药，打几管针。当时我想：乙型肝炎的后期就是肝硬化和肝癌，我每天用这么多药，那一定伤肝伤肾，别我的肝还没硬化就被这些药给毒化了。怎么办？我研究古汉字的学问帮了我，我想不妨照着汉字的指引试一试。

于是从1994年5月，我推开了所有的药，冒险用音乐治我的七种病。当我能下地走时，我就在玉渊潭边走边唱歌，为什么要唱“巫”呢？我想象巫师给人治病时又唱又跳，口中发出的就是“巫”声，后来人们就用“巫”来命名这些唱“巫”的巫师。我想唱“巫”或许有效。

我将喜欢的歌，如《美丽的草原我的家》、《天路》等，背会了，把词全改成一个字：巫，实质就是唱wu母音，绕着玉渊潭的湖，边走边唱，每天走七公里，唱90分钟至120分钟。除了唱歌，我每周还去北京音乐厅等地听现场音乐会至少4场。那美妙动听的歌剧、交响乐等沐浴我的精神，同时百

来人的乐队在奏音乐的同时还释放着正态，再加上千来人欣赏音乐的同时也释放着正态，我处在这台上台下正态的环境中，等于是在做高效的乐疗。

“态”的古字形由“能”和“心”构成，繁体字写成“態”。“能”的原创字是熊的象形，熊的脂肪很厚，埋在土里一冬不吃不喝都没事，赶上开春惊了蜇，抖抖身上的土，又是一条好熊。再加上熊劲儿超常，于是人们就用熊象征所有的能量，风能、电能、水能、太阳能、原子能等等。都是用熊做代言，能底下加上心，就是心能“態”。“態”是一种主题能动性产生的客观存在。

就这样，到现在，唱“巫”我坚持了19年，听现场音乐会（等于做高效乐疗）近五千场。音乐这味“藥”在我身上产生了四大奇迹。

第一大奇迹，我19年没吃药，没打针，1994年4月出院后再没做过全身体检（只是在2001年前做几次乙型肝炎检测），再没在中央音乐学院报销过一分钱医疗药费。

第二大奇迹，除了残疾不可逆，病全好了。最先好的是咽喉炎，唱“巫”不到半年。10个月，肠胃炎好了。一年多一点肛裂和痔疮好了。2001年，一次验血发现，肝功能两对半除了有抗体，其余全是阴，这意味着我不但肝炎好了，而且乙肝病毒也没了。在我的常识里，乙肝病毒终身携带，会不会检测有误？我找了另一家三甲医院再抽血化验，结果一样。这使我惊叹，我们老祖宗传下的音乐养生智慧神奇。从那时起，我开始研究音乐养生治病的机理。2004年，我在天津音乐学院开了一学期《艺术医学》必修课，系统地阐释我研究的心得。

第三大奇迹，我成了学者。音乐不但康复了我的肉体，还丰富了我的灵魂。从1994年至今，我写了二十多本书，学科涉及甲骨文、中国古典哲学、经济学、梦学、性学、音乐学、医学、教育学、体育学、文学等。2005年在中央电视台《百家讲坛》主讲《探秘中国汉字》，是至今为止唯一一个讲古文字的学者。2003年在中央电视台《历史长河》主讲《文字篇》。2007年应邀到美国哥伦比亚大学讲《汉字是中国文化的基因》。1994年前，我在中央音乐学院讲授的课仅有《马克思主义哲学原理》、《艺术创作动力学》、《老子庄子哲学》、《论语精读》四门。而1994年以后，我在中央音乐学院讲授的课程有《音乐评论写作》、《音乐传

媒学》、《创意经济学》、《专业音乐教育学》、《人像摄影》、《电视音乐节目编导》、《莎士比亚人文思想概述》、《朗诵与演讲》等课程。从2007年起,又在北京大学、清华大学、复旦大学、浙江大学、中国人民大学等数十所大学,讲授《孙子兵法》、《道德经》、《庄子》、《论语》、《音乐养生》、《创意经济教学》等10门课。

第四大奇迹,我成了演员。2005年起,我随着中国交响乐团合唱团全国巡演,《燃烧的岁月》主题合唱音乐会我是朗诵者。由于唱了19年的“巫”,且每天90至120分钟,我练就了一个铁嗓,一是可以一天连续讲课10节不伤嗓子,且连续五天。二是二千人之内的场子讲课不用音响。在玉渊潭,我在五江桥发声,桥西边三环路、桥东边、钓鱼台国宾馆西墙,都能听到我的声音。再有,我低音能唱low C,甚至还能再低两个音,高音能唱high A,有四个八度的音域。

这四大奇迹我在1994年想都不敢想,经过19年音乐养生,居然发生了。这使我对中国古老的文化不得不五体投地,顶礼膜拜。

我的音乐养生道路是汉字传递给祖先以乐为“藥”的智慧,老子庄子哲学指引了我一条正确的养生大道。老子《道德经》41章说:“上士闻道,勤而行之,中士闻道,若存若亡,下士闻道,大笑之,不笑不足以为道。”我就是照老子说的,勤而行之,这19年来,没有一天不唱“巫”,没有一天不听音乐。所谓大道至简,就是简单到两个字:行道。没有行动,再好的理论也是空的。

老子在71章说“知不知,尚矣。不知知,病也。圣人不病,以其病病。夫唯病病,是以不病。”老子在这一章告诉我们,人有病,就是因为把不知道当知道,圣人所以不病,就是把病当病,有了对病的认知,所以不病。我1994年前的七种病,就是因为无知,甚至把错误的知道当正确的知识,把自己有病当无病,以至发展成重病。司马迁在《史记·老子韩非列传》里说:“老子百又六十余岁,或言二百余岁,以其修道而养寿也。”老子就是圣人,他的《道德经》是一百岁以后写的,那当然是他“修道而养寿”的心得。老子如何做到不病呢?

他在第64章写道:“其安易持,其未兆易谋,其脆易泮,其微易散。为之于未有,治之于未乱。合抱之木,生于毫末,九层之台,起于累土,千里之行,始于足下……民之从事,常于几成而败之。慎终如始,则无败事。”

老子深通伏羲阴阳卜卦的智慧，64章，64是卦的总数，八八六十四卦。伏羲卜卦为什么呢？就是要通过卦看“兆”。在“兆”之前就能看出“兆”。所以他说“为之于未有，治之于未乱”。“治未病”的思想就是这么来的。《黄帝内经》，生气通天论篇第二里有“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱之已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”

老子能活160岁以上，达到真正的寿终正寝，那就是会治未病，也就是不病，身体机能无非正常耗损，当然就能活到终点啦。

他说：“合抱之木，生于毫末，九层之台，起于累土，千里之行，始于足下。”一方面我们可以理解为养生要活160岁的伟大理想，就像“毫末”要有“合抱”的理想，然后才“始于足下”。另一方面也可以理解“合抱之木”大病都生于“毫末”。除了像汶川地震那样的意外（那也是由地质的毫末小患积累的），所有的癌症、心脏病、糖尿病、高血压、尿毒症等等，都是生于毫末，慢慢积累起来的。

“毫末”甚微，认知有困难，老子又提供了可行的办法。他在第32章说：“知止不殆。”你看，千里之行，始于足下，既要行动，又要知道行动的界限。他在第33章还说：“知足者富”。他在第46章还说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。”“止”和“足”的甲骨文都是人的脚，“知足知止”意味深长。足是人下肢的末端，知足也就是知道人的界限。不知足，老欲得的人，最终就得病了。知足、知止，就要知禁。老子《道德经》第25章说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”“法”，一方面说人要遵从效法“地”，另一方面还说，如不遵从，“法”就要罚你。“法”既讲可行，又讲禁止。

“禁”的古字形也意味深长。“禁”由“林”和“示”构成，“示”表示宗教祭地，“林”表示树木森林。为什么不让人行动，知止的含义要用林示表达呢？我长年不解，直到我2007年拜祭仓颉庙才破解。仓颉庙里古林参天，且多是五千年以上的古木。我又想拜祭黄帝陵时看到的也是五千年以上古木参天，而周围只有低矮的苹果树。原来黄河中下游流域五千年前都是森林茂密，先人盲目地砍伐，结果那成了黄土高坡，水土流失严重，也将河染黄了，于是河改名为黄河，而黄帝陵、仓颉庙宗教祭地，不能砍伐树木，那里的古木

林得以留到今天。“禁”字浓缩着先人的深刻教训，要想林林茂盛，使人有一个好的养生环境，就得禁毁林。

云南红河州元阳梯田，有三千百多级。梯田底下是红河，梯田上面是村庄，村里的两条小河流下梯田，一级一级灌满。林子上面，一直到山顶，是水冬瓜林，那就是禁地，日夜有人看守护林，就连中央电视台记者也只能在林外拍摄。元阳梯田地处垂直气候带，山下红河气温高，水蒸发向上，到山上气温低变水气，被水冬瓜林的根系吸收 70% 的雨水，等天旱时，水冬瓜林就像水库往村里放水，这样元阳梯田一年四季都可以是水汪汪的。这么好的生态，起决定因素的当然是上边的禁地，水冬瓜林。如果没有禁，林木被毁，水梯田也就废掉了，没有了水梯田，种不了水稻，元阳人吃什么养生呢？

2013 年 3 月 20 日《北京青年报》报道，元阳县新街镇水卜龙一名在外地打工的村民觉得小龙虾好吃，从外地购买后在自家的一丘地里放养，导致小龙虾在元阳县迅速繁殖开来。而小龙虾是打洞高手，一只小龙虾打的洞有手臂那么粗，深度长达一米多，从上一个田埂打到下一个田埂，整个梯田田埂都会被打通。这样就会造成水流光的恶果。看看，一个“毫末小龙虾”的禁没做到，就要毁了元阳梯田。还好，政府现在开始禁小龙虾等危害元阳梯田生态的物种，又每年出资 110 万元购买农药清剿小龙虾。

从养生的角度看，对大自然禁毁林能给人们提供一个和谐平衡的生态环境，对自己禁纵欲能创造一个和谐平衡的身心环境。老子可没有讲禁欲。老子在《道德经》第 19 章只是说“见素抱朴，少私寡欲。”在第 70 章说：“圣人被褐而怀玉。”褐就是粗布衣服，褐色就是土色。又在第 67 章说：“我有三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”俭就是啬，在第 59 章说：“治人事天，莫若啬。”啬的古字形上边的“艹”表示麦子，下边的“回”表示仓库。什么叫啬？就是库里有粮食而省着吃。地球表面地球内部都有的是资源，要省着用。

通常宣传节约勤俭，别过度开采自然资源，目的是为了子孙后代。可从养生的角度讲，啬是长寿大道。老子啬，活过 160 岁，孙思邈啬，活到 143 岁，今天广西巴马县的罗采珍已经 128 岁，现在仍日出而作，日入而息，过着自然朴素的生活。

为什么啬能长寿？答案很简单。你有啬的行为和意识，必然会影响你的潜意识和本能，它们在耗损你生命的机能时，也本着啬的原则，身体各个部件机能损耗少，当然就能用得长。如你吃 100 克肉是给你补充能量，可你吃 1000 克肉不但不补能量，还要多耗损你的能量，而且还会让你的身体失衡，最终折寿。

老子 100 岁之后才写的《道德经》，他见得太多了，总结了“知止”、“知足”、“治人事天，莫若啬”，那不定是以多少人夭折的教训和少数人长寿的经验为基础的。

顺便说一下，生活方式“知足”、“知止”、“啬”的长寿人饮食以素为主。罗采珍 125 岁时临近春节还上坡砍竹子，别人问为什么还干活？她说快过年了，砍点竹子到集上卖了，好买点肉回来。这说明她基本吃素，只是逢年过节才吃点肉。

特别有意思，素的母音就是“wu”，而“菽”和“蔬”就是素的基本内容，而菽和蔬的母音也是“wu”。菽是豆类，蔬是菜类，为什么菽和蔬都读“shu”呢？依着我对汉字的研究，有的一音多字有相同的意思。也就是说，舒、疏、殳、菽、蔬都“shu”，有其共通的意思。疏，是疏通的意思，如管道堵了、淤了，疏通一下。殳，是疏通的工具，在“鑿”字中就有“殳”，就是针等治病的工具，针灸可以疏通人的经络。舒是放松舒服的意思，当你被束缚住，肯定难受，为什么？因为浑身不通嘛，可一旦解放了，你就舒服，因为全身的血脉都通了。蔬，就是让自己肠胃疏通，进而达到身体舒服。实际上先人创造汉字“菽”和“蔬”的形、音上，也在揭示着其功能。

老子强调人健康与疾病关键在于认知，但那要知道多少呢？是多多似今天网络、科技、日益爆炸的知识吗？老子在《道德经》第 48 章说：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为。”

养生就是为道，损之又损一方面指自己的私欲，另一方面指错误的知识、没用的信息。网络时代，让人获取知识、信息方便多了，今天一个普通白领获得的信息比老子多了不知多少倍，但从养生的角度看，绝大部分是垃圾，是应读“损之又损”的。

“慧”字形象地呈现了老子“为道日损”的精神。“慧”的古字形由“慧”

和“心”构成，“慧”的甲骨文是手里拿着竹子扎的扫帚，就是扫除，“慧”就是扫除心里的灰尘。有智慧的人就是能经常扫除自己心灵的垃圾的人，这些垃圾就包括错误的知识和没用的信息，留下正确的知识，其实那没多少。比如说：“无为而无不为。”这知识既正确又简单。对自己的身体，要多相信自己的本能和各个系统的协调运行，不要总人为地干涉它们，因为你用任何一种高效的药都会破坏各个系统之间的协调平衡。比如，伟哥是一时增强了人的性能力，但却破坏了人长久的平衡，这必然会诱发各种疾病，其结果就是折寿。由于对自己的身体“无为”，最后达到“无不为”，各个系统各尽其责，让生命达到百岁以上。

相对于每天吃药打针，服各种补品，唱“巫”就算是无为了，唱“巫”是既简单又好操作，至于唱出什么声，这个标准也简单易掌握。

眼下各种好声音风靡全球，如《中国好声音》，但那里有些好声音不适合养生。什么是养生好声音呢？

第一，不要用任何扩音设备，只用自己的嗓子和身体唱“巫”。用音响就是用伟哥，对身体没好处。

第二，通韵。唱“巫”就很容易上下贯通。通的古文字是钟声传得远的意思，甬的甲骨文就是钟的象形，把自己的身体唱成钟。韵的古文字由“音”、“員”构成，員的甲骨文是鼎的象形，圆口青铜器铸的鼎，敲起来声音圆润，韻就是圆的声音。当你唱“巫”有一定年头，全年会有充分共鸣，也就是泛音多多，那声别人听来圆润，有韵味，自己觉得通畅舒服。

第三，不伤嗓子不疲劳。唱“巫”用这种好声音120分钟以后没有任何疲劳，更不会伤嗓子，且越到后来声音越好听。但要知止。第二天接着唱。这种周期性地唱“巫”还能调准自己的生物钟，让唱“巫”能可持续地发展60年、90年，甚至120年。

第四，不唱极端高音。唱“巫”到一定年头，有唱极端高音的能力，偶尔唱一下可以，不能成为常态。切记，我们唱巫是为养生，不是表演声音杂技。

做到这四点，那你唱“巫”就能达到养生好声音，这时，“巫”就能成为你防百病的药。“巫”防百病和“巫”治百病是同一条大道。

目 录

自 序.....	1
----------	---

上篇 唱“巫”的秘诀

“散步是艺术”，我是受了美学家宗白华的启发，他有一本美学专著，就叫《美学散步》。老人说他每天都在北大未名湖畔散步，那些诗意的想象、哲学的思辨就是在散步中闪现在脑海里的。宗白华活了九十多岁。

唱“巫”有几个注意事项：第一，走路不要过快（或动作不要过猛）。第二，不要用假声小嗓，不要声音过高，在自己的中低声区为好，如歌音域宽，高音上不去可降八度。我们不是为了表演给别人看，我们是为自己养生。第三，唱“巫”之前一定要喝适量的水。

一般坚持四十天会产生初步效果，坚持四个月简单的病可去除，坚持四年，有些复杂病会改观，坚持四十年会出现奇迹。

药医凝结 音乐养生.....	2
音乐的治病功能.....	3
摩细胞是音乐治病第一大机理.....	4
唱“巫”的秘诀.....	6
和韵律是音乐治病第二大机理.....	8
调情绪是音乐治病第三大机理.....	10
音乐为什么能调情绪？.....	11
平激素是音乐治病第四大机理.....	13
生染得患病四因.....	15

释放惊恐数交响·····	17
后悔药·····	20
解恨汤·····	22
化悲散·····	24
音乐调情绪五原则·····	27
事情病症是总方·····	29
认知正确是治根的前提·····	32
体志 体治 体制 体质·····	34
“病”不厌诈 ·····	36
忘病病亡·····	39
治未病和暖临终·····	41
音乐胎育（上）·····	43
音乐胎育（下）·····	46
人定顺天·····	48
音乐想象美容法·····	50
欲化乐为悦·····	53
禁为欲·····	55
音乐养性康寿乐·····	58
顺生物钟：天年轮辈·····	59
音乐生物钟·····	62
药“利兮弊之所伏”·····	64
太极拳和唱“巫”·····	66
人体内有制药厂·····	69
音乐养生和保险·····	72
身心平衡靠音乐·····	74
身心平衡不是平均·····	77
生命在于动静平衡·····	79
伴乐运动的四大好处·····	82
进出平衡·····	84
节源开流控进出·····	86
点面平衡·····	89

蜈蚣为什么不会跑了？·····	91
药性就是人性·····	94
节奏的妙用·····	96
旋律是生命的曲线·····	99
闻音色辨病人·····	101
复杂的复线·····	103
比、细、仪、毅诗外功·····	106

中篇 给43位名人开乐方

赵本山要想健康长寿首先得抖掉头上的三座大山，我为什么不用“搬”、“推”、“拿”，而用抖？像赵本山在舞台上的机灵挪在自己头脑里抖一下，山就没了，但这对他也是最难的，他名里有山，还以山为本。名，命也。

然后要求赵本山一个“慢”字。每天抚琴品箫。琴是古琴，十指都动，琴弦拨指也会疏通心脑血管。再加上古琴自己找音，找到和自己生命律动和谐的音，就身心愉悦。箫是竹箫，既练长息，且竹质与人体更和，曲子都是长线条舒缓的。这对“二人转”出身的赵本山没有技术负担，难就难在慢上，如能每天坚持四小时，十年前的赵本山又回来了。

给当年明月开乐方·····	110
给赵本山开乐方·····	111
给赵薇开乐方·····	112
给克林顿开乐方·····	113
给郭敬明开乐方·····	115
给周立波开乐方·····	116
给刘翔开乐方·····	117
给多明戈开乐方·····	118

给章子怡开乐方·····	120
给李宁开乐方·····	121
给李玉刚开乐方·····	123
给张艺谋开乐方·····	124
给冯小刚开乐方·····	126
给小泽征尔开乐方·····	127
给刘欢开乐方·····	129
给杨坤开乐方·····	130
给麦当娜开乐方·····	132
给陈鲁豫开乐方·····	133
给李雪健开乐方·····	135
给李连杰开乐方·····	136
给贾樟柯开乐方·····	138
给Lady Gaga开乐方·····	140
给德德玛开药方·····	141
给单田芳开乐方·····	143
给刘岩开乐方·····	144
给姚明开乐方·····	146
给寇世勋开乐方·····	148
给孙海英开乐方·····	149
给贾平凹开乐方·····	151
给席琳·迪翁开乐方·····	153
给迈克尔·道格拉斯开乐方·····	154
给蒋梦婕开乐方·····	156
给刘伟开乐方·····	157
给杨紫琼开乐方·····	159
给Selina开乐方·····	160
给朱军开乐方·····	162
给蔡琴开乐方·····	163
给桑兰开乐方·····	165
给张少华开乐方·····	167

给葛优开乐方·····	168
给王菲开乐方·····	170
给韩红开乐方·····	171
给郭德纲开乐方·····	173

下篇 音乐的神奇作用

列侬也追求极端音乐，活得不长，虽然是被人枪杀，那也是崇拜他的歌迷为他的歌声痴狂了才向心爱的歌手开枪。男孩地带的史蒂芬才三十二岁就死了，猫王刚过四十二就死了。

其实，救迈克尔·杰克逊的命也没那么复杂，改变心境，和演艺圈告别。中国歌手李娜，唱完《青藏高原》，很难再超越自己攀登的高峰，音乐求极端的她在爱情上追求的高峰很难达到，因而她身心疲惫，精神几次到了崩溃的边缘。还好，适时有高人指点，再加上李娜悟性极高，毅然诀别演艺圈，精神追求转向另一个珠峰。十多年来，她的《青藏高原》让别人爬去，她自己却在山下过着舒缓平和的生活。有朋友在美国跟她聊过，说她面相安详，内心充盈平静，但思维绝对是二十一世纪的，比唱《青藏高原》时又高出一个境界。

胖的姐变俏的姐·····	176
噪音要了美国钉子户的命·····	176
竹子音箱·····	177
音乐能治耳鸣·····	177
唱歌健身雷德运·····	178
贾作光，舞鱼游在音乐之水中·····	179
音乐让郭晶晶和吴敏霞默契·····	179
刘仁喜给奶牛唱美声·····	180
谁要了迈克尔·杰克逊的命？·····	180

唱美声治好林庚的哮喘·····	182
MP3音量别超过89分贝·····	183
吉他伴齐秦渡过铁窗生涯·····	183
音乐让植物人苏醒·····	184
音乐治疗少儿多动症·····	184
天籁——鸟儿歌唱助长寿·····	186
狗+音乐疗自闭·····	187
话疗腰疼·····	188
音乐助我睡眠香·····	188
离婚独身男人易“中风”？·····	190
十二年用音乐为母治病·····	191
梅兰芳护眼有秘诀·····	192
钱学森为什么能活98岁？·····	193
减压牛棚·····	194
音乐管理白领健康·····	194
闫崇年养心赏京剧·····	195
美乐让音乐家长寿·····	196
为什么美乐佐餐味就美？·····	198
音乐、舞蹈、工艺助抗癌十三年·····	199
《八小时之歌》是养生歌·····	200
唱“巫”能防艾滋病·····	201
配乐提肛助顺产·····	202
胎育男人有作为·····	204
音乐能救富士康·····	204
音乐能干预自杀吗？·····	206
音乐助餐升华道·····	207
音乐化堵车·····	208
乘车养生四节操·····	209
音乐促她创新科·····	210
电影《人殁师》助临终关怀·····	211
唱歌治愈胰腺癌·····	212