

<<和谐.静心 身心灵>>

图书基本信息

书名：<<和谐.静心 身心灵>>

13位ISBN编号：9787508068053

10位ISBN编号：750806805X

出版时间：2012-1

出版时间：华夏出版社

作者：吴云艳

页数：254

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<和谐.静心 身心灵>>

### 内容概要

#### 和谐 静心

身必灵，当今的时尚生活里，人们“自我”地坚守着自己的生命哲学。

越来越多的人为了活出“自我”意识中理解的“品质”和“精彩”不停地奔忙。

工作、挣钱、追逐成功，然后美食、养生、美容、健身，瑜伽、旅游，抑或冥想、打坐，灵修……有的人信奉身体哲学，有的人笃信心灵哲学。

整个社会的服务系统也在为这两种不同哲学的需求而不停地量身定制着贴心的商业服务。

但是在挥洒时间消费自己的身体和心灵哲学的时候，人们追逐幸福，却感觉幸福感日益降低；人们追逐身体的滋润和享受，却感觉身与心的能量在欲望的喧嚣中日渐匮乏……越来越多的人开始静下心来问自己：生命的意义是什么？

什么才是真正的生命哲学？

本书作者用优美的文学语言、缜密的哲学思考、直击人心的灵魂再现告诉你：真正的生命哲学是身心灵的和谐统一：视“身体”为一个系统，变“头痛医头”为“身体系统修复”的健康态度视“心灵”为一个系统，有意识地运用“潜意识”的力量，启动生命的自我找寻之旅，在“本我”中实现生命的意义；视“身心灵”为一个系统，通过和谐静心实现身心合一；视“天地人”为一个系统，通过个人和谐、家庭和谐，实现社会和谐，宇宙和谐。

让个人小宇宙与天地自然大宇宙在遵循生命规律和自然规律中实现和谐统一。

本书以高屋建瓴的系统化和专业化的身心灵哲学视角，不仅提供了“物化”层面身体健康的方法论，更为你架上了走向境界生命，实现天地人合一的“天梯”。

本书中关于和谐静心身心灵的方法论，以及一个个运用这个方法论走进成功境界的真实案例，将为你重塑一双婴儿般纯净的眼睛，帮助你重建全新的身心灵和谐健康的态度和理念，帮助你以全新的视觉重新认识你的生命，帮助你重新认识这个真善美的世界。

和谐静心，让你全新的生命就此拉开了一个新的序幕……

## <<和谐.静心 身心灵>>

### 作者简介

吴云艳，杭州人。  
中国作家协会会员。  
获中国人民大学新闻系硕士学位、美国伊利诺伊大学工商管理硕士(MBA)学位。  
曾任职新华通讯社编辑、北京外企服务总公司（FESCO）经理助理、香港九龙仓公司北京时代广场销售经理、美国摩托罗拉北京公司行政经理、美国Oracle公司中国咨询部运作经理、天狮集团海外分公司经理。  
现为“零极限健康静心网”创始人、CEO。

1994年，作者出版的《洋行里的中国雇员——外企红尘大写真》首次披露了披着神秘面纱的外企社会。

紧接着《外企女人》袒露了真实的外企人的灵魂。

1997年《浮沉商海》再现了商场血腥的战争，被美国《华盛顿每日新闻》、《波士顿每日新闻》等多家华文报纸长篇连载。

基于积淀了十余年国际知名跨国公司丰富的经营管理经验，2007年底，作者再次推出《局中局——中国外企官场透视》，把笔触犀利地深入了中国外企最独特、最核心、同时也是最不为人知的“公司政治”。

近年，作者把笔触从商界和外企物欲横流、情欲横流的喧嚣，转到了一个全新的领域——“静心”。

把一个作家“向外”的现实主义再现，转入人类灵魂“向内”的深刻探索。

2011年1月出版了用文学和采访记结合的方式撰写的国内首套身心灵访谈式实录丛书——《零极限健康静心》、《生命信息的秘密》、《生命优化之路》、《揭示命运密码》、《生命在说什么》、《排心毒，增心能》。

本书是作者第一本专业化、系统化阐述身、心、灵合一，创建成功人生的文学纪实经典力作。

## <<和谐.静心 身心灵>>

### 书籍目录

序一宁静是唯一存在的音乐

序二写“故事”的女人背后的“故事”

序三外企人，在高压中和谐静心

一身体系统修复

身体是可见的灵魂，身体是心灵的殿堂，身体是通往心灵的桥梁。

“未病”预测——把疾病扼杀在摇篮里

身体系统预警——您了解疾病的孕育通常需要三五年以上的时间吗？

您体检正常但身体总是感觉不舒服，这是为什么？

《黄帝内经》为何说“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”？

投资1元钱，为什么可以减少8.4元钱的治疗费用？

是用10%的预防投入去减轻90%的治疗投入，还是把90%的医疗投入用于弥留之际。

健康犹如财富，也需要有效的经营和管理。

认识曾强与健康管理的

美国保险公司为何赔钱为客户每年做体检？

——曾强健康管理事业缘起

健康犹如财富，也需要经营管理

走出亚健康……

你健康了吗？

——了解健康，迈出健康的第一步

如何健康活到100岁

身体系统监控——您了解人为什么会衰老吗？

您了解衰老分生理性衰老和病理性衰老吗？

您了解衰老是由三大疾病——癌症、代谢综合征和年龄相关的退行性疾病导致吗？

您了解大多数癌症的孕育通常需要8~10年以上的时间吗？

您了解常规体检很难发现早期癌症吗？

您了解肿瘤是可以预防的慢性病吗？

黄博士谈抗衰老

衰老研究缘起——疾病与衰老密切相关

与衰老相关的疾病是什么？

人为什么衰老？

衰老的症状是什么？

恶性肿瘤（癌症）的早期预防监测

人怎么才能健康活到100岁？

点燃健康路上一盏灯——寻找中医“魂”

身体系统维护——中医认知的第一个层次是阴阳平衡；第二个层次是天人合一；第三个层次是有诸内必形诸外；第四个层次是见外知内。

中医要“三善于”：善于调气血，善于平升降，善于衡出入。

中医有“七重”：重经典、重师承、重临床、重勤求、重博采、重流派、重悟性。

## <<和谐.静心 身心灵>>

寻找“中医魂”

五岁诵读“汤头歌”，九岁磕头拜父为师

生存路上几波折，命里注定中医魂

学术超越：在敢于自我否定中精进

追寻祖先“医魂”的探索

中医魂兮归来

心中有大法、笔下无死方——行医46年，救死扶伤无数

张文康老部长：“我的兄弟叫光荣”

针道—文化—艺术

身体系统文化——中医有“道”。

技术就称“道”；“道”提升而为“文化”；“文化”再提升就是“艺术”；在“艺术”之上就成为“符号”了。

认识焦顺发和“头针”

“头针”与“脑为髓之海……”

“头针”名扬海内外

什么是中国“针灸魂”？

针道—文化—艺术

二天、地、人

人法地，地法天，天法道，道法自然。

人体系统修复——平衡针道

平衡——阴阳和谐、天人合一——平衡是人体健康的基础，失衡是疾病形成的诱因，修衡是通过针刺外周神经靶点，复衡是在中枢神经靶位调控下，达到机体新的平衡。

平衡理论核心是以心理平衡为核心，健康是心理平衡的标志，疾病是心理失衡的表现。

认识神奇平衡针

“平衡”的“针道”——传统中医理论下创新的现代针灸学

寻找靶点、靶轴、靶位——激发人体修复系统

心理失衡，提前启动重大疾病的死亡程序

面对盛誉，一颗平凡淡泊心……

健康是一种生活态度——走进有机生活

健康是一种生活态度——肿瘤为什么发生？

为什么发生在这个人身上，不是那个人身上？

为何这个人手术完了痊愈了，另一个同样疾病的人却死了？

所有这一切和人体的内环境有关。

你这个地方出了问题是因为你有适合它生长的身体内环境。

因此得肿瘤以后，首先要反思自己过去的的生活方式，并进行调整和改善。

有机生活就是用全新的有机生活方式，把我们的身体改善成不适合肿瘤生长的环境。

胡珊：造梦有机生活

有一种饮食叫“有机”

“有机”是一种健康生活的态度

有机生活，现代人健康的生活方式

胡珊：感恩的心，造梦有机生活

## <<和谐.静心 身心灵>>

### 五行五色五声——身心养生

境界养生：百病生于气而止于音——古代的五音：角、徵、宫、商、羽五个音阶被中国传统哲学赋予了五行的属性：木（角）、火（徵）、土（宫）、金（商）、水（羽）。

《灵枢·邪客篇》里说：“天有五音，人有五脏；天有六律，人有六腑。”

《黄帝内经》两千多年前就提出了“五音疗疾”的理论。

《左传》中更说，音乐像药物一样有味，可以使人百病不生，健康长寿。

### 特色罐诊付科学

付科学自白：中医之路缘起奶奶

神奇悬磁罐诊疗术

付科学独特养生术：五行五色五声养生

逆天而行——走进现代生活方式病

理念：享受时尚，但不逆天而行——所谓生活方式病，就是随着经济水平和生活水平的普遍提高，人们因为衣、食、住、行、娱乐等日常生活中的不良习惯和行为，以及在社会、经济、精神和文化生活中的不良因素所导致的身体或心理疾病。

这些因为现代生活方式产生的疾病，我们也称之为“现代文明病”。

科学家预言，大约2015年，一组被称为生活方式疾病的新病将成为导致人们死亡的头号杀手！

世界卫生组织的专家也指出：目前因生活方式疾病而导致死亡的人数在发达国家占死亡人数的70%~80%。

高血压、心脏病、中风、癌症、呼吸道疾病等，均与生活方式有关。

### 遭遇现代方式病？

逆天而行，现代生活方式病的起因

失眠，典型的现代生活方式病

现代人看中医的五个误区

用中医精髓实践现代生活——肖老师谈师承经典

掌握中医方法论

——艾灸防治现代生活方式病

三身、心、灵——净心、静身、境界

烦恼和痛苦，原来起于胸口涌动的那股气机

认识情绪的真相——人虽然遗忘，虽然失去了人生的方向，但是每个人都没有停止过生命的找寻...虽然可能会找错方向，虽然可能在找寻过程中饱受痛苦和挫折，虽然有的人找寻得筋疲力尽了还是没有找到方向，但是自性的“本我”一直就在我们的身上，静静地等待着我们去发现。

纠结烦恼中，遇到黄庭禅

我们的“心”去哪里了？

胸口方寸间的气血是怎么涌动的？

——找到情绪的真相

痛并快乐着——静“观”黄庭方寸气血

送“众生”消除习性——人生自在

净心，解铃还须系铃人——走进心灵深层沟通

修复的功课——要修复破碎的关系不是一件容易的事，因为相互伤害得已经太深了。这么多伤害的钉子钉在了每个人的心上，拔出来没有不留痕迹的。

## <<和谐.静心 身心灵>>

因此，无法再强求什么。  
也无需把太多的心思放在如何挽回上。  
能否挽回关系看缘分，看天命。  
尽好本分，善待自己，也尽可能善待对方。  
修复关系，先要修复内在的心灵。

劫后余生的晓蕾

内心回溯：痛苦凝结的那一刻  
我看到了“悲情影片”后面的“制作”……  
我们的爱复制了谁的模型？

净心靠自己，解铃还须系铃人

撬动冰冻关系的杠杆——走出无效沟通  
创伤与疗愈——每个人都是带着创伤来到这个世界的。  
治愈创伤的过程使我们更加坚实和强壮。  
创伤无时不在，但修复也无处不在。  
创伤要自我修复，不能靠别人修复。  
人首先要为自己负责。  
改变情绪的过程是人一生中疗伤的过程。  
改变你的情绪模式首先要通过静心去认知自我和认知世界，去修正你的思维模式。  
而人的情绪模式和思维模式都源于自己独特经验的价值体系，那是属于自己灵性的东西，别人是无法修改的。

冰冻的关系源于无效沟通

无效沟通源于情绪

破冰：解读别人的情绪，并为自己的情绪负责

无效沟通的底层是什么？

——解读“冰山”里的价值观

河洛国学，关系的解读和相处

和谐关系的奥秘：寻找平衡——关系的维持就是要寻找一种平衡。

平衡的方式很多。

比如吵架是一种平衡方式，冷战也是一种平衡方式，沉淀也是一种平衡方式，大海波涛汹涌也是一种平衡方式，地球上的天灾也是一种平衡方式。

平衡就像我们跳恰恰舞，有进有退。

你进两步我退两步，你退两步我进两步。

在寻找平衡中我们可能会踩到脚，于是就会再做调整，寻找新的平衡。

再遇河洛国学

“卡车”遭遇关紧黑漆漆窗户的“轿车”——李双萍看清了冻住的关系模型

河洛国学是什么？

五行人属性分析——木、火、土、金、水

关系的解读和平衡

静心，实现天地人合一

静心与境界——人的确有自己的命运轨迹，但更重要的还是他自己的心态。

命运总是不顺的人，和他的心态必定有很大的关系。

他没有做到真正的放下“自我”……静心需要达到一种境界。

## <<和谐·静心身心灵>>

从“心”的角度来说，就像我们说的“心灭”。

心“灭”了，才能达到静。

这个“灭”不是没有，也不是死，“灭”就是洞察了一切。

静心，实现天地人合一……——对话白云观赵道长

当“灵性”天使张开隐形的翅膀……

天使折断了灵性的翅膀——不少时候，小孩子本无挂碍，大人却先慌了神，一惊一乍，举轻若重，最终吓到了小孩子，大人自己却又转身走开了，没有对行动的后果负起责任。

小孩有小孩的节奏。

而大人以自己的节奏为标准，强行干涉了小孩子。

有时候情况远比这个还糟。

小孩子的专注力被大人撕裂了，以至于到后来小孩子难以专注于应该做的事。

大人们并没有意识到自己才是罪魁祸首，进而变本加厉干涉孩子。

最终造成孩子信心丧失，自暴自弃，或者沉溺于大人认为不应该做的事，来表达自己的不满。

天使“灵性”的翅膀是隐形的

感受孩子的情绪——触摸天使“灵性”的翅膀

解读“灵性”天使的情绪

与天使的“灵性”对话：让我快乐地飞翔

四外企白领应用篇——和谐·静心身心灵

面?对?面：健康、心灵、心理专家，带你走进身心灵合一。

主题一：白领零距离体验现代平衡针灸学，感叹3秒钟缓解身体不适神效

主题二：关于疾病预防

主题三：白领办公室综合征和预防

主题四：关于情绪

主题五：关于压力

主题六：亲子问题

主题七：白领营养膳食

五尾声：零极限健康静心

《和谐·静心身心灵》读者调查表



## &lt;&lt;和谐.静心身心灵&gt;&gt;

## 章节摘录

孙老说：“中医是否需要规范化、标准化？”

当然需要，但是只能像上帝给人类规范化、标准化那样，规定一个人是一个头颅、两条眉毛、两只眼睛、两只耳朵、两只鼻孔、一张嘴、一个躯干、上下四肢，再分为男、女，再分为黄、白、黑等几种肤色，足矣！

如果规定头发几根、眉毛多长、眼裂多大、嘴巴多宽，那还是人吗？

中医治病讲究因人、因地、因时制宜，炎症不一定要‘消炎’，肿瘤不一定要‘除瘤’；同样是支气管肺炎，中医治疗就不一定是清热平喘；所谓‘见痰休治痰，见血休治血，无汗不发汗，有热莫攻热，喘生莫耗气，精遗莫涩泄，明得个中趣，方是医中杰’嘛！

” 对孙老的这个观点，时任国家中医药管理局办公室主任的王凤岐教授非常赞成。

于是，经过孙光荣团队一年的努力，由王凤岐、孙光荣联合主编的《炎症的中医辨治》问世了。

这就创建了一个西医病名、西医诊断与鉴别诊断和中医辨证、中医治疗、民间疗法备选的模式，获得了全国科技图书奖二等奖。

接着，刘祖贻、孙光荣、周慎又联合主编了《神经系统疾病的中医辨治》。

各地陆续出版了多个系统疾病的中医辨治书籍，逐步形成了西医疾病中医辨治的图书系列。

1990年代初，孙老与杨宝琴、周慎教授还率领一支来自临床和文献的科研团队，参与了王永炎院士主持的WHO中风研究课题，经过长达9年的潜心研究，终于系统提出了中风病康复治疗的原则、方法、药物、方剂等，由孙光荣主编的《中风康复研究》，成为我国第一部中风康复研究的专著。

孙老还针对中医学学术经验传承的问题悟出了一个重要命题，就是如何系统总结历代名医的学术思想和临床经验，给后人一个比较清晰的名医成才“路线图”。

于是，他和刘祖贻院长共同向湖南省卫生厅申报了“中国历代名医名术研究”的课题，组织全国近百名著名学者共同研究。

历十度寒暑，三易其稿，终于在2002年出版了涵盖先秦至清末的极具代表性的85位名医、共197万字的《中国历代名医名术》。

……

## <<和谐.静心 身心灵>>

### 编辑推荐

外壤中，虽然缺失的还是缺失，匮乏的也还是匮乏，但身心却会进入从来有过的充盈，从未有过的宁静。

从未有过的坦然的幸福。

不再为人生各种挫折的“黑洞”恐惧。

不再排斥，不再压抑。

不再屏蔽，接纳曾经，当下“拥有”的和“缺失”的。

静静地观照导致我们身心失去平衡的命运轨迹的模式，以一颗接纳之心去做身心系统的修复，去做身心合一的生命修饰，去和宇宙智慧链接。

有一种生命状态叫“零极限健康静心”。

用一种归零的心态去构建全新的身心灵健康的理念；用一种零恋的静心去观照自己的身心灵；在归零的身心灵旅途中，最终突破零的极限。

让身心灵进入一种趋“零”的状态，它不是“空”，而是一种新陈代谢的状态，是一种可以蕴藏天地妙化，容纳生命能量，准备接纳宇宙精华的状态。

通过和谐静心与健康，让不健康的身体开始进入系统修复，让纠结的心灵开始进入人生修饰，让身心灵经由和谐静心开始进入“天人合一”的境界。

我们的生命开始进入永恒的状态。

<<和谐.静心 身心灵>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>