

<<生命驾照>>

图书基本信息

书名：<<生命驾照>>

13位ISBN编号：9787508467016

10位ISBN编号：7508467019

出版时间：2009-8

出版时间：中国水利水电出版社

作者：彭措

页数：388

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>

<<生命驾照>>

前言

试想：一部汽车要想安全行驶，最关键的环节是“大修厂”还是“驾校”？

“大修厂”是汽车出事故以后进行拼接修理的地方，是抢修的一个重要环节；“驾校”则是保障汽车安全行驶，少进甚至不进“大修厂”的必要环节。

如果所有的汽车司机都没有去驾校接受训练并考取驾照，交通会变成什么样子？

“大修厂”是否早就“车满为患”了？

相对于人体这部“生命之车”而言，“医院”相当于“大修厂”，只能帮我们修“车”，他们的技术和专业是如何“修车”而不是如何“开车”。

但是人类只有“医院”，而没有“生命驾校”，相当于“汽车”只有“大修厂”而没有“驾校”。人类“生命之车”似乎都在无照驾驶，这是一件多么可怕的事情！

<<生命驾照>>

内容概要

《生命驾照》为中国首家“生命驾校”——北京中慈诚信生命驾校的指定用书。它立足于“中医养生哲学”，博采东西方现代文明精华，提出“大中医”等现代“全息”思想，旨在校正人们的观念误区。梳理生活节律规则，进一步明确正确的养生方法，从而系统地解决人们所面临的各种养生问题。《生命驾照》适合所有关心自我、关爱他人身心健康的读者阅读。

<<生命驾照>>

作者简介

彭措，出生于中医世家，原名吕凤文，法名彭措。

从小学医习武，曾拜董海川第四代传人学习八卦掌和陈氏太极，并参学周易。

他带着对中国传统文化的深厚兴趣和对生命的敬佩，博览释道儒三教经典，查阅古今中外医学典籍，拜访高僧隐士名家，闭关禅定静思研习，革命性地推出了“大中医哲学观”、“135全息立体美容术”、“531全息立体养生术”、“寿商与寿立”、“人类内文明退化与外文明进化论”等革命性的新理论、新概论和新技术，并创立了国际第一所“生命驾校”。

中慈诚信“生命驾校”校长，国际生命驾校推广工程发起人，大中医全息立体美容创始人，中华内训网首席健康教育顾问，圣学教育民战略规划师，北京中医药进修学院中医学教授，国誉金方国际医学研究院客座教授、名誉校长。

2007年被评为“中国十大健康管理策划专家”，2008年被评为“建国六十周年中国健康产业十大功勋人物”。

<<生命驾照>>

书籍目录

序言 造福人类的系统工程——生命驾校的缘起、必要性和价值前言 生命的困扰——摧残生命的五大“杀手”第一篇 “大中医”哲学观第一章 “大中医”哲学观一、“大而无界”二、“中而不偏”三、“医而有纲”四、认识生命“五大医学”附：图解“五大生命医学”第二章 寿命观的革命一、理论寿命二、实证寿命三、平均寿命四、思维定式的力量五、悲惨的现实六、智慧的寿命观第三章 寿商与寿力一、寿商二、寿力第四章 决生死定成败的根本大法一、阴阳法则二、五行法则第五章 揭开经络的神秘面纱第六章 揭开癌症的神秘面纱一、癌症到底是什么？

二、为什么肿瘤不能轻易切除？
三、谁是孕育癌细胞的“父母”？
四、“我”与“癌细胞”的对白五、“魔也是佛”——找回心灵的太阳六、管住“邪恶的嘴巴”——重建“绿色家园”第七章 大中医全息立体美容观一、中医全息立体美容的背景二、什么是大中医全息立体美容？

第二篇 生命的机械常识概论一、通过电脑认识“人”二、人体的三大系统三、人体运行原理第一章 人体的“硬件系统”——躯体一、人体“硬件”的架构——怎样更牢固？
二、人体“硬件”的功能——信息输入系统第二章 人体的“软件系统”——灵体一、人体的中枢二、三焦经系统是运营软件——中医的营气三、杀毒软件：中医的卫气第三章 人体的“发电机”一、人体发电的原理二、如何提高发电效率第四章 科学诊断的方向一、判断身体状况的顺序二、软件的报警信号三、影响三大系统的因素第五章 汽车的启示一、人体的消化系——汽车的油路二、人体的循环系统=汽车的水路三、人体的生物电循环系统=汽车的电路四、人体的气体循环系统=汽车的排气系统第三篇 生命的交通规则第一章 人与天相处的规则一、天有三“才”：日、月、星二、日主阳——日光击鼓催上进三、月主阴——月光鸣锣收尖兵四、五星五季养五气，谨防五邪把命伤五、日夜交替，时刻轮回六、“关键路口”小心过第二章 人与地相处的规则一、地有三“才”：水、火、风二、水是生命的摇篮三、火是生命的动力四、风是生命净化器第三章 人与人相处的规则一、人有三“才”：精、气、神二、人与天和则气满，与地和则精满，与人和则神满第四篇 生命的驾驶技术概论第一章 法于阴阳——如何驾驭环与境引言第一节 环境养生宗旨一、顺环二、合境三、环、境合一第二节 环境养生常识一、阴生阳长是阴阳变化的规律二、为什么要春夏养阳。

秋冬养阴？
三、阴气在哪些地方最多？
如何采阴？
四、阳气在哪些地方、哪个时辰最多？
如何补阳？
五、一月之内最佳调理时段六、巴马村长寿的秘密七、居住环境左右身心健康八、一日生物钟——子午流注九、一日黄金时段十、人类的“宏观维生素”十一、外界温度与人的适宜指数十二、养生环境的鉴别十三、室内禁止摆放的花卉十四、室内适合摆放的植物第三节 环境养生应用一、气血循环的磁悬浮——磁场二、生命的真正动力——生物电三、色彩养生四、音乐养生五、不同体质选择不同环境六、身心安康与居室布置附：季节养生歌第二章 和于术数——如何驾驭心与智引言心灵风水一、你生活在怎样的心灵世界里？
二、感谢一切使你成长的人三、心灵风水第一节 心智养生宗旨一、醒智二、定心三、心、智合一第二节 心智养生常识一、境由心生二、当下即天堂三、知足心常乐，多活二十年四、七情适度，有益健康五、纵情无度，杀人无踪六、大道养生七、现代医学的发现第三节 心智养生应用一、情志疾病的疗法二、日常生活调情绪三、七个生命时期的心理保健四、人生舒心八法五、五分钟迅速减压法六、拥有幸福的方法——学会感恩七、31句话让你豁然开朗第四节 揭开命运的秘密一、觉醒二、归零三、重新播种附：感恩颂第三章 食饮有节——如何驾驭饮与食引言一、提供原材料二、补充能量三、调节 阴阳平衡第一节 饮食养生宗旨一、清饮二、淡食三、饮、食合一第二节 饮食养生常识一、清饮二、淡食第三节 饮食养生应用一、八种不同体质的饮食养生二、餐饮的革命——五行养生功能餐三、五季饮食配方小结第四章 起居有常——如何驾驭睡与眠引言第一节 睡眠养生宗旨一、松

<<生命驾照>>

睡——放松二、净眠——放下三、睡、眠合一第二节 睡眠养生常识一、睡眠时间安排二、体内智能窗帘——褪黑素三、睡眠与疾病四、睡眠的禁忌五、“休息”、“修理”质量的检查六、睡眠的方位七、睡眠的姿势八、睡眠的助手九、梦是重要的报警信号十、枕头的选择十一、卧具的选择十二、被褥、睡服及床上其他用品的选用第三节 睡眠养生应用一、松净睡眠术二、房中养生术三、失眠原因及调理方法小结附：睡眠养生歌第五章 不忘劳作——如何驾驭运与动引言第一节 运动养生宗旨一、绵运二、柔动三、运、动合一第二节 运动养生常识一、运动的时间二、运动的环境三、注意事项四、严守五戒，谨防“五劳”第三节 运动养生应用一、“运气”法二、“柔动”法三、取穴法四、艾灸法五、五季运动养生方法六、不同体质运动养生方法七、十大保健穴位养生方法八、手诊手疗法小结结语生命驾校遍全球生命驾照人人有——2007“国际健康健美长寿论坛”演讲后记

<<生命驾照>>

章节摘录

第一篇 “大中医”哲学观 第一章 “大中医”哲学观 “中医”在很多人眼中，就是“中国”的医学。

其实，这是极端错误和非常可怕的概念，我们不应该以狭隘的民族情怀代替客观的事实。

中医是中国先辈智慧的结晶，但其真正的内涵不是哪个国家，而是“中而医之”。

“中”是“中和、中道、中正”之意，“医”是手段，旨在通过按摩、针灸、砭石、导引、食药等多种医疗手段，让人体保持相对“中和”的状态，而不是世俗的“中国”医学。

然而，现实中有人要搞“洋务”，倡导西医万能，有人要复古，认为中医胜过西医。

其实讨论医学的根本目的，就是如何提高疗效、降低弊端。

万物有生必有灭，有兴必有衰，传统的中医走过漫长的五千多年，西医也发展到今天，能否摒弃偏见，在此基础上孕育一个新的生命呢？

“大中医”就是把传统的“中医”边界打开，把一切对“生命之车”有益的“中和”手段“拿来”，聚其精华。

它是人类医学的精髓。

是人类一切医学的宗旨和纲领。

它的根本落脚点在“大而无界、中而不偏、医而有纲”。

对传统的中医哲学和现代的西医哲学，采用“扬弃”的态度，本着“拿来主义”的精神，这种集萃的“大中医”哲学思想将成为人类健康长寿的福音，也是中国传统医学振兴、传承和发展的必然出路。

这就是我眼中的“大中医”。

一、“大而无界” “大而无界”是指我们“观察事物”的角度，它不仅是一种大境界、大胸怀，更是对客观事物进行全息判断、立体观察的大格局、大智慧。

“大而无界”的医学观，是指摒弃东方与西方、传统与现代的思想壁垒，客观地拿来。

批判地继承。

人类在共同与疾病斗争、追求健康长寿的历程中，从神农尝百草，到顽强的中医捍卫者；从斯波克拉底，到繁忙的白衣天使。

古今中外多少志士仁人，从不同的角度、不同的方向，采用不同的方式，都对医学作出了积极的贡献。

这些宝贵的经验，是人类智慧的结晶和共同的财富。

“大而无界”的观点。

是源自“物分十方”的启示：“上、下、东、南、西、北、东南、东北、西南、西北”。

通常每个人只能看到事物的一面，所以，我们不能只站在自己观察的一方，去否定另一方。

就像几个人从不同角度观察一部汽车，有人从上面看，有人从下面看，有的从左面看，有的从右面看，看到的结果一定不同。

谁错了呢？

当然谁都没有错，只是观察的角度不同。

所以“大”是“大而无界”，凡是对事物的认识，只有角度和着眼点的不同，没有本质的对错。

不管从学术角度，还是从修养的态度，都应该彼此尊重，相互借鉴，求同存异，取长补短。

二、“中而不偏” “中而不偏”的“中”，是中庸、中道、中和、中正之意，与儒家“致中人和则天地位、万物育、百姓安、国家宁、天下平”的思想一脉相承，这是儒家中和哲学大纲，也是中华传统文化的精髓。

中医是“中和”之医，而不是“中国”之医；“中”是目的，“医”是手段，就是用不同的医术来达到“中”的目的。

“中而不偏”的“偏”是指失衡、偏颇。

中医认为，凡是失去平衡的都谓之病，病源于失衡，是不同程度的偏颇、失衡的体现。

比如酸和碱，人体的环境不是弱酸性就是弱碱性，这是人体自身中和酸碱的能力，但一旦破坏了这种平衡，而成为过酸或过碱的体质，就会导致疾病的发生或为疾病埋下隐患。

<<生命驾照>>

“医”就是调整失衡的方法。

中医是以“中”为期，以“中”为旨，是人类医学的通称。

因此，大中医是“中而不偏”的医学。

“物无善恶、过者为灾”，只有“中”是最适合的。

比如，酸会烧手、碱也会烧手，只有中和了才不烧手。

人为什么会有病？

其实万病同源，都在一个“偏”字上，“凡事都有一个相对的平衡点”，冷热不调、阴阳不调、酸碱不和、上下不均、男女不匀等，都会造成身体出现“偏”的症状。

“偏”，人就会生病，寒者热之，热者寒之，结就要散，逸就要劳，劳就要逸，以致中和。

以“平”为期，以“和”为重，这就是它的最高境界——只有“中”，人才是健康的。

《中庸》一书中至关重要的哲学命题是“致中和”这一思想。

《中庸》曰：“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。

致中和，天地位焉，万物育焉。

”说的是中和是世界万物存在的理想状态。

通过各种方法达到这一理想状态就是致中和，天地就各得其所，万物便生长发育。

因此中医学所阐明的“阴阳和合”、“阴平阳秘”的生理机制。

正是儒家“致中和”思想的最佳体现。

三、“医而有纲” 所谓“医”是手段，我们用不同的医术来达到“中”的目的。

人的病也一样，有微偏的，有严重的，“医”的目的就是把它纠正到“中和”。

“中”是宗旨。

所以说“大中医”是人类智慧的结晶，是人类医学的统称。

之所以“医而有纲”，“纲”是为了“中和”而采取必要的适合的手段。

<<生命驾照>>

编辑推荐

试想，如果没有汽车驾校，开车没有驾照，大修厂将忙成什么样？
人的生命没有驾校，只有大修厂（医院）。
人人都无照驾驶生命，这就是今天医院越来越多，医药越来越丰富，而疾病却越来越猖狂的根本原因。

考取“生命驾照”，等于为自己买下生命健康长寿的终身保险（而非大病保险）。

《生命驾照》是健康长寿快乐幸福的葵花宝典，是世界上最珍贵的礼物！

“生命驾照”弥补了人类致命性的缺失，“生命驾校”填补了社会关键性的空白。

这是一个新兴产业的宣言。

不会驾驭心灵，将无法获得快乐，不会驾驭身体，将无法获得健康！

<<生命驾照>>

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>