

<<唱"巫"的秘诀>>

图书基本信息

书名：<<唱"巫"的秘诀>>

13位ISBN编号：9787510059926

10位ISBN编号：7510059925

出版时间：2013-6

出版时间：赵世民 世界图书出版公司北京公司 (2013-05出版)

作者：赵世民

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>

<<唱“巫”的秘诀>>

前言

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“𠄎”，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，“𠄎”，但别忘了，还有乐，“𠄎”字再追溯到甲骨文就是乐器的象形，木架子上挂着钟、鼓、磬，就像湖北随县出图的曾侯乙编钟。

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“𠄎”。

许慎是这样解释的：“𠄎，治也。

从广，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，璧、𠄎、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。

<<唱“巫”的秘诀>>

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“𠄎”。

“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“𠄎”。

“𠄎”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“𠄎”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，乙肝病毒式终身携带，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《艺术医疗学》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》。

<<唱"巫"的秘诀>>

2007年应邀到美国哥伦比亚大学讲《汉字是中国文化的基因》。

<<唱"巫"的秘诀>>

内容概要

《唱"巫"的秘诀:音乐也能祛病》中,中央音乐学院赵世民老师首先系统阐释了音乐摩细胞、和韵律、调情绪、平激素的四大治病原理,进而结合自己近二十年的养生和临床经验,总结出了划时代的音乐治疗模式——唱“巫”保健祛病法。

<<唱"巫"的秘诀>>

作者简介

赵世民，山东崂山人，生于1958年7月8日。

1979年至1984年在西北政法学院读法学、哲学。

1984年至1985年在中国人民解放军第二炮兵学院任马克思主义哲学教员。

1985年至今在中央音乐学院任教，开设课程《哲学原理》《汉字源流》《音乐评论写作》《老子庄子哲学》《莎士比亚戏剧赏析》等，是该校最受欢迎的人文老师。

同时也是汉字基因学创始人。

中央电视台《百家讲坛》主讲专家，主讲过《探秘中国汉字》等；美国哥伦比亚大学《文化中国》主讲专家，主讲过《汉字中国文化的基因》；中国教育电视台《师说》《揭秘艺术治疗》主讲专家；湖南卫视《百科全说》《音乐养生》主讲专家；北京大学、清华大学、复旦大学的总裁班和MBA班主讲专家。

出版有《探秘中国汉字》《唐医生性心理诊所》《艺术人文七小时》等十余部著作，同时也是三联书店《爱乐》杂志编委。

<<唱“巫”的秘诀>>

书籍目录

自序 上篇唱“巫”的秘诀 药医凝结音乐养生 音乐的治病功能 摩细胞是音乐治病第一大机理 唱“巫”的秘诀 和韵律是音乐治病第二大机理 调情绪是音乐治病第三大机理 音乐为什么能调情绪？ 平激素是音乐治病第四大机理 生染得患病四因 释放惊恐数交响 后悔药 解恨汤 化悲散 音乐调情绪五原则 事情病症是总方 认知正确是治根的前提 体志体治体制体质 “病”不厌诈 忘病病亡 治未病和暖临终 音乐胎育（上） 音乐胎育（下） 人定顺天 音乐想象美容法 欲化乐为悦 禁为欲 音乐养性康寿乐 顺生物钟：天年轮辈 音乐生物钟 药“利兮弊之所伏” 太极拳和唱“巫” 人体内有制药厂 音乐养生和保险 身心平衡靠音乐 身心平衡不是平均 生命在于动静平衡 伴乐运动的四大好处 进出平衡 节源开流控进出 点面平衡 蜈蚣为什么不会跑了？

药性就是人性 节奏的妙用 旋律是生命的曲线 闻音色辨病人 复杂的复线比、细、仪、毅诗外功 中篇 给43位名人开乐方 给当年明月开乐方 给赵本山开乐方 给赵薇开乐方 给克林顿开乐方 给郭敬明开乐方 给周立波开乐方 给刘翔开乐方 给多明戈开乐方 给章子怡开乐方 给李宁开乐方 给李玉刚开乐方 给张艺谋开乐方 给冯小刚开乐方 给小泽征尔开乐方 给刘欢开乐方 给杨坤开乐方 给麦当娜开乐方 给陈鲁豫开乐方 给李雪健开乐方 给李连杰开乐方 给贾樟柯开乐方 给Lady Gaga开乐方 给德德玛开药方 给单田芳开乐方 给刘岩开乐方 给姚明开乐方 给寇世勋开乐方 给孙海英开乐方 给贾平凹开乐方 给席琳·迪翁开乐方 给迈克尔·道格拉斯开乐方 给蒋梦婕开乐方 给刘伟开乐方 给杨紫琼开乐方 给Selina开乐方 给朱军开乐方 给蔡琴开乐方 给桑兰开乐方 给张少华开乐方 给葛优开乐方 给王菲开乐方 给韩红开乐方 给郭德纲开乐方 下篇音乐的神奇作用 胖的姐变俏的姐 噪音要了美国钉子户的命 竹子音箱 音乐能治耳鸣 唱歌健身雷德运 贾作光，舞鱼游在音乐之水中 音乐让郭晶晶和吴敏霞默契 刘仁喜给奶牛唱美声 谁要了迈克尔·杰克逊的命？

…… 附录

<<唱“巫”的秘诀>>

章节摘录

版权页：给当年明月开乐方据媒体报道，畅销书《明朝那些事儿》发行有上千万册，作者当年明月拿的稿费也上了八位数。

也算是代价吧，他因肾结石而手术，还有重度脂肪肝。

好在大病之后他对自己也有了清醒的认识：钱再多，身外之物，身健康，人生之宝。

我给他开的乐方是莫扎特《第四十交响曲》，每天听着该曲快走四十分钟，然后再慢走二十分钟，边走边唱“巫”，将“巫”这个声音带进《让我们荡起双桨》里。

快走的地方最好是环水的公园，如玉渊潭公园、颐和园。

这个方子有什么功效呢？

当年明月是业余作者，他是国家海关总署的公务员，在单位的名字叫石悦，每天机关工作八小时，回家趴电脑上写作，能不熬夜吗？

他体动大大少于脑动，且生物钟错了至少两个时辰，长此以往，能不病吗？

石悦必须改变生活方式。

要么，辞掉公务员，当职业作家，日出而作，日入而息。

要么用假日写作，或每天下班时间不多于三小时写作。

在保证每晚十一点前入睡的同时，每天清晨六点还用莫扎特《第四十交响乐》当叫醒音乐，之后伴着该曲排毒、补水、快走。

莫扎特的音乐旋律线和人们类DNA双螺旋结构非常吻合，《第四十交响乐》又是最典型的。

除此之外，乐曲明朗生动，对于懒得体动的人有很好的激励作用。

每天坚持体动，伴着音乐，可以促使体液循环正常，如果补水充足，就不可能有结石藏在体内的脏器里。

唱“巫”呢？

用中低声唱“巫”，会引起胸腹腔共鸣，这就等于给内脏按摩，内脏微循环正常，再加上快走，肝脏多余的脂肪会“烧”掉，顺着微循环，通过肾、通过肺、通过肠排出体外，从而达到减肥治疗脂肪肝的功效。

为什么要唱《让我们荡起双桨》呢？

因为这首曲子是个循环曲，好像永远唱不完，唱到结尾又自然地回到开头，用它唱“巫”不会唱一两遍就停下来，会永远唱下去，直到唱够了时间。

此方坚持半年，就会收到好的效果。

给赵本山开乐方据《南方网》和《南都周刊》报道，2009年9月30日，赵本山脑血管病作，牵动亿万观众的心。

还好，经在上海某医院的救治，赵本山康复出院。

事后赵本山说：“太悬了，再多一根头发丝，就失明，两根植物人。

幸亏抢救及时。

”赵本山在小品里演过盲人，演过半植物人，我真不希望他假戏成真，他给别人喜剧快乐，自己却悲剧谢幕。

这样的人有。

在法国一家“三甲”医院里，一位名医接待一个中年重度抑郁症患者，名医说：“吃什么药都不好使，你该看德奈的喜剧。

”病人说：“我就是德奈。

”

<<唱“巫”的秘诀>>

后记

《唱“巫”的秘诀——音乐也能祛病》的出版全靠大家的努力，借此机会，我要感谢他们。

白宙伟，2009年底刚上任《音乐周报》总编辑，在清华大学听了我讲的《音乐养生》很感兴趣，马上派编辑刁艳与我协商在《音乐周报》开个《音乐养生》专版。

自2010年1月起，我每周在《音乐周报》写三四篇音乐养生方面的文章。

白宙伟顶住来自各方面的压力，一直支持我。

如果没有过人的胆识是不会让一个人开三年的专版，这在《音乐周报》也是开先河之举。

我感谢白宙伟。

贺雄飞，2010年在清华大学、中国人民大学听过我讲的《音乐养生》，和我数次长谈，希望能出版我音乐养生方面的书，他说：“书名都想好了，就叫《巫治百病》。

”后怕引起太大争议，就改成现在这个书名。

我感谢贺雄飞。

姚盛昌、杨雁行，2004年邀我在天津音乐学院授课，给了我充分的学术自由和广阔的创新空间，我开了《艺术医学》这门必修课，得以系统地整理我10年的音乐养生心得。

我感谢姚盛昌、杨雁行。

敖昌群，当时是四川音乐学院院长，2005年邀请我到四川音乐学院讲《音乐养生》，并按国际级专家的档次支付讲课费，而我的职称才是讲师。

他说：“我们是按你的学术水平支付的讲课费。

”我感谢敖昌群。

白萌，当时西安音乐学院音乐教育系主任，2004年邀请我在西安音乐学院开音乐传媒专业，支持我研究音乐养生理论，陪同我拜谒仓颉庙、孙思邈故居，并且率先实践我的唱“巫”秘诀，取得了明显效果。

我感谢白萌。

赵贤先、陈正铃，我的父亲母亲，从2006年起，实践我的音乐养生理论，每天坚持唱“巫”，欣赏音乐。

父亲2006年查出前列腺癌，母亲有多种老年病。

正是父母坚信音乐能养生，今年父亲81岁，母亲80岁，且嗓音宏亮，底气十足。

买菜做饭打扫卫生，所有家务自己做。

我感谢父母，祝他们长寿。

最后感谢《音乐周报》的读者和听过我《音乐养生》课的三十万学员，是他们的阅读和聆听，并口口相传，才使得音乐养生有了今天这样的影响。

<<唱"巫"的秘诀>>

编辑推荐

《唱"巫"的秘诀:音乐也能祛病》介绍的是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>>

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>