

# 《生命乐章 开启人类自我疗愈的大门》

## 图书基本信息

书名：《生命乐章 开启人类自我疗愈的大门》

13位ISBN编号：9787504479440

10位ISBN编号：7504479446

出版时间：2012-12

出版社：中国商业出版社

作者：张其金

页数：218

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《生命乐章 开启人类自我疗愈的大门》

## 前言

我愿与你一同翻开生命的新乐章。我出生于中药世家，祖上世代种植中草药。妈妈曾对我说，我是一个早产儿，并且出生在冷风中的草堆上。因此，我从小就体弱多病，还总是发高烧、流鼻血。为此，妈妈吃了不少苦，在我6岁之前，她带着我几乎看遍了当地所有的医生。童年的记忆中，除了经常四处看病之外，妈妈还会把自家种下的草药送给那些身患疾病的人。也许是因为耳濡目染，每天围着这些中草药转，慢慢地我开始对植物产生了兴趣。那一年，强壮的爸爸像个大英雄一样从抗美援朝的战场上回到了家中，而他的归来，也让整个家族都沉浸在爱国的光荣和亲人团聚的喜悦中。后来，在我念高中时，不知出于何种原因，爸爸开始长期拉肚子，尝试服用了很多种药，打了很多种针，住了很久的医院，却始终没有效果。半年疾病的折磨，让在战场上英勇杀敌的爸爸失去了往日的雄风，见到他日渐消瘦，家里人都生活在惶恐和不安当中。记得那是一个春天的清晨，爸爸和往常一样躺在医院的病床上接受治疗，突然，他拔掉了插在手腕上的针头，狠狠地将葡萄糖药瓶扔到了窗外……爸爸失望的表情给我留下了深刻的印象，而我也可以感觉得到当时他所背负的压力之大。令人沮丧的日子就这样一直持续着，直到有一天，在一位病友的建议下，爸爸食用了一种植物的花果，结果他的病竟然慢慢康复了。这件奇迹般的事情让我对植物产生了更强的好奇心。于是，我便顺理成章地报考了植物专业。走入社会后，因为一些原因，我并没有继承祖业，去做一名药剂师，而是随着改革开放的热潮加入了下海者的队伍。令我没有想到的是，在投身于生意场后，仅用一个星期的时间我就赚到了人生的第一桶金——8万元人民币。8万元，这在当时可不是一笔小数目。“意想不到”的收入让我感到无比的兴奋，我迫不及待地用13000千元为自己买下了只有大老板才有资格用的“大哥大”，同时内心也找到了强大的“自信”。接着，我开始疯狂地打拼事业，我用42万元买下了人生中的第一辆别克汽车。记得当时杭州市的出租车每天24小时不休息，每年要跑25万公里，而我在买车的第一年就跑了13万公里。回想那段时光，我真的可以用忙得不要命来形容自己。经常是，早饭在杭州吃，午饭在苏州吃，晚饭又来到了江苏徐州。因为每天忙着跑项目，就把自己小时候的经历通通抛在了脑后。我以为自己能吃能喝能睡，又很年轻，身体是绝对没问题的。而后来发生的一连串事情，将我带入了失望、痛苦和恐惧之中。亲属先后患病，堂哥被检查出肝硬化晚期，没有办法医治，四十几岁的时候就不幸离开了人世。当我得知这个消息之后，妈妈对我说堂哥的爸爸也是这个年纪走的，是遗传。而两年以后，我这个堂哥的妹妹(我的堂姐)也离开了人世。剩下一个小堂哥，在不久之后也患了肝病，他接受了肝脏的手术。手术后，我的妈妈去医院看他，小堂哥绝望地看着妈妈说：“阿婶，我真的不应该去开刀，我真的会被开刀开死。”结果，第二天小堂哥真的走了。堂哥堂姐的妈妈还健在。当70多岁的老人看见自己3个孩子先后离开人世，整个人已经崩溃，她声嘶力竭地哭喊：“该死的不死，不该死的一个个都走了……”堂哥堂姐的姥姥已经90多岁了，老人跪在地上用头撞地：“这是怎么了，我们家这是怎么了？”而就在此之后没多久，姥姥的小儿子也得癌症走了。早已经受不起打击的老太太就此一病不起，最后也离开了人世。曾经在很长一段时间里，那一幕幕令人心痛的画面经常浮现在我的脑海里。我的心里也不由自主地产生了一种疑问：“难道这个世界上就没有办法医治好他们的病吗？他们能活着该有多开心？”我记得，在我小时候，一个老爷爷总是帮别人挑水，那个老爷爷是这个姥姥的丈夫，他这么好心一个人，为什么会遇到那么多不幸的事情，好人真的有好报吗？后来，我的爸爸生病了。在苏州赶往南京的高速公路上，我接到了姐夫打来的电话：“你好像得回来一趟，爸爸旧病复发了。”听到爸爸旧病复发，我突然想起了6年前发生的一件事……当时是正月十五，我从外地赶回家陪着爸爸、妈妈过元宵节。当我回到家的时候，爸爸正在发高烧。“爸，为什么会发烧，是不是血压太高了？”我并不知道爸爸为何生病。而当时，爸爸正在接受卫生院的公费治疗(爸爸参加过抗美援朝，是退休干部，所以可以享受公费医疗的待遇)，医生认为是血压高引起的高烧，连续3天的治疗，爸爸的血压始终没有降下来。我发现，爸爸的嘴巴开始歪曲。我突然意识到：不好了，一定是脑子里出问题了。我们立刻把爸爸送到了县人民医院。结果不出所料，诊断结果恰恰就是脑梗塞。当得知诊断结果的那一刻，我真的快要疯了。我只有一个想法，那就是立刻冲回家，把那家卫生院给砸了：“嘴巴都歪了，还在当高血压治疗……”善良的妈妈劝住我，说：“算了，算了，发火也没用的。现在好好治疗就好了。”我从小很听妈妈的话，这次，我还是按照妈妈说的做了。后来，我将爸爸送到了浙江省中医院，而在接下来的6年时间里，爸爸始终没有走出医院的大门。想到这里，我心中有一种不祥的感觉，当我正准备调转车头往家赶时，姐夫又打来了电话：“你必须回来了，爸好像挺不过去了……”我是家里最小的孩子，爸爸退休的时候我刚10岁。当时，二姐

## 《生命乐章 开启人类自我疗愈的大门》

在上初中，大哥在工作，大姐已经出嫁了。所以，虽然我小时候很个性，但是爸爸却非常喜欢我，印象最深刻的是在我小时候，他总会带着我扫雪，我们一直都是最亲近的……我心急如焚地往家赶。当我回到家的时候，那些过往 贫穷而美好的回忆不停地涌现在我的脑海当中。我突然感到一种说不出的痛：“我现在有能力了，有钱了，可以报答爸爸了，可是他却离开了……”我真的无法接受眼前发生的一切。都说好人有好报。我行善，赚钱后，修了桥，修了路，修了凉亭，我希望爸爸可以长寿，而为什么是这个样子呢？我想不通这究竟是为了什么。究竟是人出了什么问题，还是环境出了什么问题，还是医学出了什么问题？难道只要是脑梗塞、中风就真的没有救了吗？难道我们家要走堂哥、堂姐一样的路吗？未来我是不是也会得中风走掉呢？这个时候我下定决心，把爸爸的后事处理完之后，一定要为自己做一个全面的健康体检，并搞清楚这一切的发生究竟是为了什么。那时我的生意正做得风生水起。我每天换穿一双新布鞋，一走就是5公里。打开我车子的后备箱，是一大箱批发来做备用的布鞋。我真的忙得把什么都忘了。而爸爸的离世，触动我不断反问自己：“假如我再这样干下去，即使有金山银山又如何呢？”我觉得自己应该停下来思考一下人生究竟是什么？而后，我去了澳大利亚，我想看一看国外是怎样的，是否可以让自己长长见识。没想到，在这期间发生的一件事，对我产生了从未有过的影响。记得有一天，我感觉到身体不适，便去当地的医院医治。我发现澳大利亚的病人很少，医院里的人很少，医生也很少。一位非常有耐心的医生接待了我，他足足问了我两个小时的话，从每个方面来了解我的病情，直到我把自己可以想像到的所有和疾病有关的问题讲给这位医生听以后，他才肯为我开了2个药片，并且在我离开的时候，还一再叮嘱我如果离开医院后我的病情没有加重，是可以不吃那两片药的。我被这位澳大利亚医生震惊了，那段时间我思考了很多……后来，我去了美国，先后到哈佛大学、西点军校、瑞德大学、耶鲁大学等著名学府向诸多优秀的老师们学习，我还有幸被邀请到纽约市长的公司做客。美国的朋友们引见了很多医药界的专家和给我，除了收获了受用一生的医学知识外，最让我感到兴奋的是，在那次学习的过程中，我还神奇地发现了除了疾病以外给我们的身体健康带来伤害的其他因素。接着，我又去了日本，向更多医学界的专家探求更多的知识。回国以后，我停下了所有的产业，决心潜心研究关于健康的所有问题。当时的我身体很胖，并且开始出现胸闷、心绞痛的症状。于是我走进了医院，做了体检。最后，专家建议我住院检查。我怀着忐忑不安的心情走进了住院部，当推开病房门的那一刻，我突然产生一种很不舒服的感觉。我发现和我住同一间病房的病人是一位老太太和一位老爷子。而和他们一番对话后，我变得更加紧张了。他们一个说自己心脏里的起搏器坏了，要重新换一个；另一个则说要重新做心脏搭桥。我真的被吓到了，即使我拼命地说服自己“我没事，我还年轻，我的心脏不会有问题的”，但是围绕在我心头的那种恐惧仍旧像影子一样，甩也甩不掉。在煎熬中，我终于等到了手术体检的那一刻。那次体检的经历，真的是我一辈子都难以忘记的“痛”。我接受了医生的麻醉，并且是全身麻醉。接着，我感觉到一根类似于金属丝的东西顺着我手臂上的血管往身体里插，当时，我内心充满了恐惧，倒不是因为疼，而是因为我真的不知道医生要给我检查什么……记得在昏昏欲睡当中，我无助地问医生“怎么样”，而医生的表现让我感到更加的无助，他面无表情地对我说了四个字：“还好、还好。”我躺在手术室的床上，心里只有一个想法：“如果我今天能从这里走出去，我一定要好好爱护自己的身体。我再也不让自己的家人担心受怕。何况我还有41岁时才生我的老妈妈在呢！假如我能够走出去，我一定什么生意都不做了，我一定要把自己调理得健健康康的。”那一刻，我突然悟出了一句话：“假如我不重视健康，那一定是痛苦不够，代价不高，甚至是无知的表现。”体检结束后，医生给了我很多治疗方案，但是我放弃了住院治疗。后来，我又被检查出患有脂肪肝、前列腺增生。这时我开始吃素，同时大量阅读有关健康方面的书籍。不久，令人心痛的事情再次发生——妈妈患了帕金森氏症。在接下来的日子里，我便开始陪着妈妈四处求医问药，我们从中医看到了西医，从县医院看到了省人民医院，最后还是失望而归。就在我一筹莫展的时候，我遇到了生命中的一个贵人。我记得很清楚，在我见到这个贵人的时候，她对我说我是一个有使命的人。而早已被疾病打击得身心疲惫的我，却干脆地回答说我不懂什么叫使命，我只要健康。意想不到的奇迹发生了，在我将妈妈送到这位贵人那里调养了半个月之后，妈妈的病居然奇迹般地康复了。我真的不敢相信眼前发生的这一切是真的。我带着妈妈看了那么多的医生，都没有医治好妈妈的病，而这位贵人居然帮助我实现了心中最大的愿望。这让我重新燃起了对于健康的信心。于是，我如获至宝一般向这位贵人请教医病的方法和秘诀。也许是我真诚的态度打动了这位贵人，她给了我一些书，还介绍一些师傅给我认识，让我去学习。从此，我便开始了忘我的求学和拜师之路。我永远记得我的一位禅宗师父——皈依上师。皈依上师是因为痴迷太极拳而出家的，他打起太极拳来阵阵生风。我问皈依上师健康的秘

## 《生命乐章 开启人类自我疗愈的大门》

诀是什么。他回答说：“你只要把人体结构弄清楚就好了。”我去拜道长为师，我问道长健康的秘诀是什么。道长回答说：“恐惧，你把恐惧拿掉就好了。”这些大师给我讲的都只有一两句话。我似懂非懂。而当我就此求助于我的贵人的时候，她也只是简单地对我说：“你照着做就对了。”后来，我不断地学习，不断地研究。从西医到中医，从中医到自然医学，再从自然医学学习到佛医。我发现，佛医是心理学和灵性学的治疗，是一种潜意识的治疗。而就在这段终身难忘的学习过程中，我发现我的身体慢慢地好转了、康复了。接着，我又非常有幸地得到多位大师的倾囊相授，学习了很多先进的健康理念和鲜为人知的健康奥秘。由此，我也产生了将更多的爱和健康带给世人的想法。于是，经过一番努力之后，红枫园、《生命乐章》便诞生了。《生命乐章》课程的开办，令我感到吃惊。在通过一段时间的调养后，我居然有幸帮助诸多曾经和我一样饱受疾病折磨的学员改善了健康状况，治愈了一直以来困扰着他们以及亲人的疾病。因此，我也对我所做的事情产生了更强的信心。我开始四处演讲，到各地举办健康养生讲座，走进了社会福利院、中学、大学、小学，把更多的健康秘诀传向了社会的每一个角落。我也有幸接受了CCTV华人频道的专访，接受了著名主持人海涛的专访，并与曹可凡、舒中胜等名人一起出席了西博会企业家健康高峰会，为香港影视巨星洪金宝先生提供了特别调理建议……时至今日，《生命乐章》已经开办到119期。而在每一期的课程中，每当我看到学员们摆脱疾病、重获健康的时候，我的内心中都有一种难以用语言来形容的富足。也许是因为自己过去的种种经历，我真的把人们的健康看得特别的重。所以，每每这种喜悦出现时，我还会想起我患病过程中的种种经历以及那些因病逝去的家人和亲人们。我想，如果我可以回到从前，如果当时的我能够和现在一样，我一定可以帮助他们摆脱疾病、收获健康、翻开生命的新乐章…… 杨中武 2012年12月于杭州

# 《生命乐章 开启人类自我疗愈的大门》

## 内容概要

《生命乐章(开启人类自我疗愈的大门)》一书详细的描述了杨中武老师红枫园疗法《生命乐章》课堂中各种所得。

读这《生命乐章(开启人类自我疗愈的大门)》，可以让我们在走近自己内心深处的同时，将身体的每个方面都调整得更好。并且，我们还会发现，原来每一种疾病的产生都是有其原因的，更重要的是，我们还可以用一些简单、易行、有效的方法来最大程度地阻止、预防大部分疾病的产生和继续，并获得长久的健康。



# 《生命乐章 开启人类自我疗愈的大门》

## 作者简介

杨中武，中国问疗、饮疗第一人，中国身心灵排毒第一人，中国酶医学应用第一人，华人快乐健康教育第一，现代中医全液体食物疗法第一人，中医世家、台湾酶素林第一代传人，《红枫园》疗法创始人，《生命乐章》、《生命师章》、《生命上师》导师，药师佛法门实修讲师，《赢家大讲堂》健康栏目唯一特聘专家，畅销书《生命乐章》作者。他，出生在中草药之乡，家中世代种植中草药，乐善好施的父母经常用祖传方法帮人治疗各种疾病。他，从小耳濡目染，沉浸在家族的医药古籍中。在抗美援朝战争中，祖传的自我康复技巧几度将父亲和战友从死神边上带回。长大后，看到无数人饱受身心问题困扰，他立志从事健康事业。他，踏上了寻找的路，师从世界级的大师学者，他的足迹遍布全球数所知名学府；他运用所学创立《生命乐章》，阐述生命意义，探索青春长寿的不二法门；他发下宏愿：传播爱与健康，让天下所有人都拥有活力人生。

# 《生命乐章 开启人类自我疗愈的大门》

## 书籍目录

### 上篇“心”的旅程

第1乐章思维、记忆与健康

第2乐章信念的力量

第3乐章恐惧的危害

第4乐章思想里的标签

第5乐章身心语言暗示

第6乐章笑容是幸福之根

第7乐章情绪与身心健康的奥秘

第8乐章情绪的管理与应用

第9乐章心态的转变

### 中篇“身”的奥秘

第10乐章水是生命之源

第11乐章身体里不会哭的“器官”

第12乐章病是堵出来的

第13乐章温度决定“生死”

第14乐章酶决定“存亡”

### 下篇身心同修

第15乐章生命的疗愈

第16乐章关系疗法的运用

第17乐章分别心与痛苦

第18乐章属于你的健康之路

第19乐章爱上生命的不完美

第20乐章健康列表

# 《生命乐章 开启人类自我疗愈的大门》

## 章节摘录

版权页：因为当家长在说这些话的时候，不仅在用他们的语言暗示孩子，就连孩子自己也会在心里想：“我真的很笨吗？我真的像父母所讲的那样没出息吗？”这些都是潜意识的输入，都会在一定程度上影响孩子的未来。而这些个人的潜意识飘荡在宇宙中形成了人类的强大集体潜意识。如果你插上了一根专门接收负面潜意识的天线，那么你收到的就是放大千倍万倍的负面讯息。而很多时候为孩子插上这根天线的就是以爱为幌子的父母。那么，回到健康之上也是同样的道理。回忆一下，我们是用什么样的语言来暗示自己的？我们经常会听到这样的声音：“哎呀！我的身体状况不如以前啦，真是老了呀；我为什么总是生病呢，为什么每一次倒霉的事情都被我遇到呢……”思考一下，豆芽、米饭和水在受到暗示之后都会有不同的反应，我们的身体会不会受到暗示的影响呢？大家都知道，人的身体70%是由水构成的，而江本胜博士又用科学的方式向我们证实了水是知道答案的。事实上，一切事物都会承载信息，形成意识，这便是一些宗教人士所信奉的神性。那么，如果我们真的渴望健康，如果我们真的渴望我们的人生会更加圆满，真的希望身边的人越来越好，我们是不是要对自己所说的每句话、所思考的每个问题而负起责任呢？杨中武导师有句话是这样说的：“少说我，少说不，走上健康富足喜乐路。”我们要觉察并改变自己的语言，其中，非常重要是要尽量少说“我”和“不”。因为这两个字出现时，基本上都是负面暗示占多数。第一个字出现几乎都是在“自以为是”里面；第二个字出现表面上是在否定别人，其实却是在否定自己。在《生命乐章》的课堂上，杨中武导师会就此带领大家做一个练习。在讲话过程中，如果有谁不小心说出了这两个字，就立刻说“旺旺”，然后接着往下说。在练习的过程中，大部分人会感到很纠结，因为大家每说一个字都要经过大脑思考，生怕说错。而很多时候，人们就是因为太不允许自己犯错误，所以才会很纠结。因此，杨老师引导我们：要学会在觉察的同时接纳，允许自己在出现错的情况下做出改变。这样，在练习的过程中就会感觉到很舒服，很自然，效果才是最好的。



# 《生命乐章 开启人类自我疗愈的大门》

## 编辑推荐

《生命乐章(开启人类自我疗愈的大门)》是中药世家台湾酵素林第一代传人“生命乐章”疗法唯一导师杨中武的首部力作。它是一部可以提升人体能量、排除身心灵毒素的真我之作。《生命乐章(开启人类自我疗愈的大门)》将带你走进自我疗愈的天堂，远离亚健康，拜托疾病，享有身体与心灵的富足。

# 《生命乐章 开启人类自我疗愈的大门》

## 精彩短评

- 1、 中药世家台湾酵素林第一代传人“生命乐章”疗法唯一导师杨中武力作！  
一场人类身心灵合一的真我回归、一部可以提升人体能量、排除身心灵毒素的真我之作！此书，将带你走进自我疗愈的天堂，远离亚健康，摆脱疾病，享有身体与心灵的富足！  
本书以仅仅上市，一个月只能就加印了2次，供不应求，杨中武老师为了能使广大读者获得这一份健康，更是推出了“请百本书，传播万分健康”慈善功德活动
- 2、 身体的健康和心灵的健康同等重要，息息相关
- 3、 从心的旅程到身的奥秘，最终的身心同修，字里行间的确能给人很多的顿悟，修为是每一个渐进成熟者的需求，这本书有一定的引领作用。推荐一下，还不错！
- 4、 看起来好流畅！好！
- 5、 很好，看完书以后特别想参加杨中午老师的课程，这本书给我很多启发，使我明白身体的自我疗愈方法，相信这本书能给我身体及心灵有很大的帮助及身边的家人共同受益。谢谢
- 6、 被逼都读不完--
- 7、 给家人买的，还不错。
- 8、 这本书是非常难得的一本书，杨中武老师用他毕生经验到，并且做到的，跟大家分享健康，一个晚上我就看完了，里面内容非常激励人。不仅教会我们如何让自己身体自我疗愈、而且让我们心灵得到最大的能量。情绪这一章让我学会了如何管理自己的情绪，让我工作、生活中更加通畅。每当情绪一上来，就想到杨中武老师，马上学会调整自己的情绪了！身边每一位需要健康的朋友，极力推荐这本《生命乐章》，一本让你获得重生的书！
- 9、 内容还可以，可能是书面无法再现课堂的情境，所以很多地方的表达隐晦的时候，有点植入课程推广广告的嫌疑。我相信这不是杨导师的本意，应该是韩娜的写作目标。内容不能说不好，但是觉得还不够流畅和饱满！希望下次杨大师亲自执笔，把内在的智慧真诚的流露一下，相信会点醒更多的人的！

# 《生命乐章 开启人类自我疗愈的大门》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)