第一图书网, tushu007.com

# <<秘源>>

## 图书基本信息

书名：<<秘源>>

13位ISBN编号：9787508056005

10位ISBN编号：7508056000

出版时间：2010-1

出版时间：华夏

作者：彼得·凯德

页数：440

译者：曾方圆

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

第一图书网, tushu007.com



## 前言

本书向您推荐了能够给您启迪的思想、改善健康的方法、提高生活质量的智慧，并且教您如何延年益寿。
纵然岁月流逝却能保持青春常在，您的生活里将充满乐趣，充实而美好。
人们往往是在经历了致命疾病的困扰，与死神擦肩而过之后才开始重新思考生命，珍重生命，当此之时，凤凰涅，若肉体和精神都能得以重生，病痛得到改善乃至被彻底治愈。
一旦这个疗愈过程开始，衰老的年轮便戛然而止，重获青春的历程便正在起步。
请不要再等待，不要等到死神将至之时才开始思考重获青春，现在就开始吧，就现在！
这本书就是为了帮你重获青春。
在书中，你会学到一套神奇而又简单的练习，叫做五式。
你会发现许多关于饮食、呼吸、发音秘诀以及许多其他方面的相关知识。
你会读到人们通过练习五式并从中获益的许多故事。
并且，你将会分享到许多医师的建议。

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

这是一个猛然听来近乎传奇的故事，可就是这个故事，带给了无数人健康和年轻，带给了无数人心灵的安宁，掀起了风靡美国的保持青春、延缓衰老的练习。
这个故事就是从布拉福德上校说起的。
上校听到过不可思议的青春之源的故事，并且坚信它一定存在，一定就在世界的某个角落。
于是，上校不懈追寻，终于发现了保持年轻、健康长寿的古老秘诀——藏地五式练习。
同时，食品搭配、能量源泉、意念、冥想、发音的秘诀一起公开。
这是我们都需要的东西，不仅会帮助延长生命的长度，更会提高生命的质量。
无数的读者致信，畅谈五式对他们或浅或深的影响。
他们都因运用这个秘密而获得健康、快乐和年轻。

这是一个猛然听来近乎传奇的故事，可就是这个故事，带给了无数人健康和年轻，带给了无数人心灵的安宁，掀起了风靡美国的保持青春、延缓衰老的练习。

这个故事就是从布拉福德上校说起的。
上校听到过不可思议的青春之源的故事，并且坚信它一定存在，一定就在世界的某个角落。
于是，上校不懈追寻。
终于发现了保持年轻、健康长寿的古老秘诀一藏地五式练习。

同时，食品搭配、能量源泉、意念、冥想、发音的秘诀一起公开。

这是我们都需要的东西，不仅会帮助延长生命的长度，更会提高生命的质量。

无数的读者致信，畅谈五式对他们或浅或深的影响。
他们都因运用这个秘密而获得健康、快乐和年轻。

## 作者简介

彼得·凯德，从小跟随养父母生活在美国中西部地区，当还只是十几岁的孩子时，他就离开家开始了冒险历程。
他去过许多遥远的地方，异国他乡的不断历练，造就他成为一位有教养、有学识、思维活跃的人。
他精通多种语言，并且终其一生都保持着对书籍、藏书、文字和诗歌的热爱。

第一图书网, tushu007.com



## 书籍目录

《秘源：1》
序言
第1章 每个人都渴望永葆青春，健康长寿
第2章 健康不佳，何谈自由
第3章 要想延年益寿，就得控制饮食
第4章 身体病快快，精神难抖擞
第5章 一切皆源于意念，基于意念，成于意念
附录
《秘源：2》
序言
出版者引言
第1章　寻找青春之源
第2章　西方人对神奇西藏的探索
第3章　恢复青春和健康的真实故事
第4章　五式的能量秘密
第5章　五式与瑜伽：保持健康、延年益寿的练习方式
第6章　食物搭配及其他饮食建议
第7章　声音、发音以及冥想的能量原理
附录一　如何组建自己的喜马拉雅俱乐部
附录二　练习五式的人们的俩验
附录三　哈他瑜伽：如何选择适台自己的瑜伽班
附录四　如何找到适台自己的瑜伽教练

## 章节摘录

插图：德国作家希尔道·易林在20世纪30年代时如此评述。
这些关于人们的特异功能以及神奇秘密的报道是如此地令人着迷，于是这位德国籍的旅行者在20世纪中期便亲自进入了西藏。
他想亲眼见识并拜访一下传说中穴居洞中的隐士，目睹一番他从书中读到的那些奇异现象。
跟他的前辈们一样，易林的西藏之行也需要乔装打扮谨慎前行，即便如此，他的旅途中还是充满了各种艰辛，并且时时面临危险。
但最终，易林的努力并没有白费，他也目睹了戴维德一尼尔见识过的诸如无影行走这样的特异功能，喇嘛们在陆地上飘然前行，犹如飞翔，这似乎有悖于万有引力定律。
易林也热衷于拜访拜尔德·斯波尔丁描述过的那些能够长生而不见衰老的西藏喇嘛，那些穴居洞中的隐士们看上去仍然年轻但是其年龄却是难以考证，他曾经听说许多隐士活到500多岁，甚至600岁。
易林曾经拜访过一位这样的隐士，并且还跟他相处了5天，这位隐士看上去30多岁的样子，但易林被告知他实际上已有90岁了。
有一天，在做双人练习之时，易林需要抱着隐士的身体。

## 媒体关注与评论

“ 简单、快速，并且有效！
我喜欢这套练习！
”　　——约翰·格雷《男人来自火星 女人来自金星》的作者“ 我喜欢这套练习，它能够给你的健康带来极大的改变，让你精力充沛，并且能够改变你的生活方式。
”　　——约翰·格雷，《男人来自火星女人来自金星》的作者“ 我已经练五式许多年了，并且一直将其推荐给朋友们。
我毫无保留地推荐此书。
”　　——马丁·沈“ 如果你对瑜伽望而生畏，那么此书正适合你。
此书摘掉了古老瑜伽的神秘而纱。
使其简单通俗，人人都能够读懂。
”　　——毕嘉·班尼特，《呼吸生活》的作者瑜伽教练，并与迪帕克·超普拉医学博士同为研讨会领导

## 编辑推荐

《秘源2:保持年轻的藏地五式》：这本书是国际畅销书《秘源——保持年轻的藏地五式》①的精彩续本、权威实践手册。
包含了秘源①中没有详谈的大量信息。
每一部分都是相关领域专家编写。
在这里，你会深深体会到东西方智慧的交融，会更加详尽地读到西藏奇闻异事、隐士、声音、冥想、涡旋、排毒、营养、消化、瑜伽流派等知识。
会明白食品搭配的终极问题，会体会意念和能量、发音和冥想，会带给你更深的思考！
2000000册畅销书，精彩续本最新！
销售200万本的畅销书的续本可以通过此书领略风靡美国的保持青春、延缓衰老的练习彼得·凯德《秘源——保持年轻的藏地五式》的精彩续本、权威实践手册包含了凯德原作中没有详谈的大量信息每一部分都是相关领域专家编写揭开古老瑜伽的神秘面纱无数受惠于《秘源2:保持年轻的藏地五式》的读者感恩反馈：疼痛减轻、疾病好转甚至痊愈、重获青春……

第一图书网, tushu007.com



## 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