

<<活力自然美-能量美容俏佳人>>

图书基本信息

书名：<<活力自然美-能量美容俏佳人>>

13位ISBN编号：9787547816141

10位ISBN编号：7547816142

出版时间：2013-1

出版时间：陈浩宏 上海科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：陈浩宏

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>

## <<活力自然美-能量美容俏佳人>>

### 前言

梦中醒来，举目所及，看到了许多东西：乳白色的小桌子，黑色的电视机，窗台上的一盆红花，窗外的青山碧水……在我们周围，在宇宙之间，充满着有形的东西，可以统称为“物质”。

世界是物质的。

也许一万年以后，小桌子被一推就粉碎了，电视机的画面上不再有唱歌跳舞，花谢了，树老了，沧海变桑田。

于是，我们相信“物质是运动的”。

那么，物质真的在运动吗？

让我们看看小桌子、花和那台电视机，好像并没有动？

不要只看表象，万物都是由分子、原子组成的，原子还有原子核(带正电荷)和核外电子(带负电荷)，还有比原子核更小的东西——质子、中子、核外电子，科学家将它们统称为量子。

朋友们，量子是非常微小的颗粒，那么它是静止的还是运动的？

当然是运动的。

既然是运动着的量子，自然会产生一种波——量子波！

所以，表面上静止的物质世界，从微观的量子世界看，既是微粒，又是运动着的量子波，我们称之为波粒二象性。

伸出你的手，将它靠近木质的桌面但不要触碰，你会有一种感觉；如果把桌子的材料换成铁质的，你的手靠近铁桌的表面，感觉还会一样吗？

再者，如果把桌子的材料换成金质的，你的手靠近金桌的表面，感觉还会一样吗？

当然不，因为万物都有自己特有的量子波。

物质内在的量子每时每刻都有着微小的运动变化，虽然短时间内观察其外观并没有明显感觉，但经过日积月累，就呈现沧海桑田。

比如邻家2岁的小男孩，如果每天看到，就很难发觉有什么变化，但当出差半年回来时，偶然看一眼，可能就会感叹那个小男孩怎么突然变得那么高。

原来，他每天都在变化成长哦！

既然世界是物质的，物质是运动的，那么运动着的物质是否有能量呢？

当然！

物质运动的活力，我们称为能量，英语表达是energy。

那么，物质的能量与什么因素有关系呢？

科学大师爱因斯坦提出了一个著名的公式： $E=MC^2$ (能量=质量×光速的平方) 宇宙万物都在运动着，因而皆具有能量。

物质的能量(E)与运动速度(从广阔的宇宙看，以光速C表达)的平方成正比，也与物质的质量(M)成正比。

物质的运动活力越强，即能量越大，对周围物质的影响力就越大。

人体在运动吗？

当然！

人体由细胞组成，而细胞由分子、原子、量子组成。

从微观的量子世界看，人体每时每刻都在运动变化。

你相信吗？

当你躺在床上看小说(如《红楼梦》)时，表面上看似没动，但身体里面却在不断运动变化。

人体运动的状态(表现为新陈代谢的活力)与健康有关系吗？

那是当然的！

人体的活力就是能量，如果更充沛、更和谐、更平衡，则人就会更健康、更美丽。

除了有形的身体外，我们的心灵、精神，尽管是无形的，是否也在运动变化呢？

是否也需要新陈代谢呢？

是否也有活力状态呢？

## <<活力自然美-能量美容俏佳人>>

那是当然的、更重要的，因为心灵的活力状态直接影响着我们身体的神经系统和内分泌系统，进而又会广泛影响我们的消化、循环、呼吸、泌尿、生殖、感觉及运动系统，因而全面影响我们整个身体的活力状态。

活力，是能量医学与能量美容关注的核心理念。

例如，我们大脑细胞的活力更好，则记忆力更好，思维更清晰；皮肤细胞的活力更好，则皮肤会更有光泽、更干净滋润。

我们心灵的活力越好，则我们才更容易接受新观念、学习新知识、抛弃过时的东西，也才更能精神抖擞并愉快地生活。

一个充满身心“活力”的人，其“免疫力”（现代西医的核心理念）一定更强，“正气”（传统中医的核心理念）一定更充沛，所以，促进健康美丽的原理是相通的。

活力状态好的标志，是充沛、和谐、平衡。

一个人、一只狗、一只小猫咪、一棵树，与一张办公桌、一扇铁窗、一把铁锤、一支激光笔有什么区别呢？

前者拥有生命，是活着的！

既然是活着的，就会有消耗，要维持良好的活力状态，就需要补充，所以一个人每天要吃三顿饭——身体素质再好的人，如果饿上三天，活力就不好了，人不吃饭不行，能量充沛才有动力。

那么，一天三顿饭多麻烦，并成一顿吃好不好？

那也是不科学的，消耗多少补充多少才和谐。

我们体内的肝、心、脾、肺、肾，虽各司其职，却需要和谐配合，和谐产生效率。

一个人的免疫力如果低下，则容易得各种病；但免疫力过强也不好，又会得自身免疫性疾病。

所以缺了平衡也不行，平衡产生稳定。

既然理解了身心活力与健康美容的密切关系，我们再引入两个新观念：正能量和负能量。

什么是正能量呢？

凡是有益于身心活力使其更充沛、更和谐、更平衡的要素，就称为正能量；反之，则称为负能量。

比如，某位教师讲课时间长了感到口渴，喝了一口水，这口水对其身体活力是有益的，就是补充了正能量。

如果在酒足饭饱之后，被逼迫再喝一碗水，这碗水对其身体活力是有害的，就称为负能量。

又例如，一个对人生消极的人，觉得人在世界上赤条条来去，没什么意义；我们可以与其谈心：生命就是一个过程，只要这个过程丰富多彩、充满趣味与快乐，就有意义；应该量力而为、乐观进取。

这种谈心在一定程度上会增强这个消极的人的心灵活力，我们称之为正能量。

健康是美丽的前提，美丽是健康的极致。

增进美丽，也就是美容，与健康一样是一项系统工程。

本书首次从身心活力的角度，系统讨论了增进美丽(美容)的实用要素，包括身心灵活力、能量休整、能量运动、能量食品、能量药物、能量波、芳香精油、排毒、按摩、耳针、衣着、环境与美容的关系，以及能量美容在嫩白皮肤、窈窕身材、养护毛发、细腻手足等方面的应用。

本人编写的《健康“心”境界：能量医学防治慢性病》面世后受到令人感动的广泛欢迎，并令人欣慰地为指导不少慢性病患者的康复作出了特有贡献。

本书着眼于指导处于健康状态的人如何变得更美，与侧重于探讨慢性病防治的前书可以说是姐妹篇，互为弥补。

芳香美容、排毒美容、衣着美容与能量美容的应用为新的视角，其余各章内容亦为从能量美容角度出发的新思考。

可以分属于不同章的内容，依据主要特点和以照顾整本书避免内容重复而安排，语言力求生动易懂，以便于能量美容观念、知识、技术的普及。

但因为本人学习与思考都有待深入，尤其是因为健康讲学和慢性病防治工作的忙碌，时间有限，书中不足之处良多，敬希读者批评指正，以有助于再版时改进。

对于美，女人天生更敏感且更渴望，所以本书主要针对女性朋友；而男人和女人当然有许多共性，所以，书中许多内容同样值得男性欣赏。

<<活力自然美-能量美容俏佳人>>

爱美之心，人皆有之！

身心充满活力的人，自然是最美的。

愿本书的出版对于帮助爱美人士更潇洒地走好人生路，作出有益的贡献！

陈浩宏

## <<活力自然美-能量美容俏佳人>>

### 内容概要

《活力自然美(能量美容俏佳人)》(作者陈浩宏)着眼于指导处于健康状态的人如何变得更美,与侧重于探讨慢性病防治的前书可以说是姐妹篇,互为弥补。芳香美容、排毒美容、衣着美容与能量美容的应用为新的视角,其余各章内容亦为从能量美容角度出发的新思考。可以分属于不同章的内容,依据主要特点和以照顾整《活力自然美(能量美容俏佳人)》避免内容重复而安排,语言力求生动易懂,以便于能量美容观念、知识、技术的普及。

<<活力自然美-能量美容俏佳人>>

作者简介

陈浩宏，上海同济大学医学院副教授，亚太生命能量科技学会(APSSLE)秘书长，世界健康产业协会(WHIA)健康教育部长，2003年国家执业药师，《骨折愈合学》主编，现代中西医结合杂志编委；历任中国老年学学会抗衰老科技学会秘书长，首届上海高校优秀青年教师，第二届上海市闸北区青年联合会特邀委员，主要从事能量医学、药理学、营养与美容方面的研究，曾作为大会秘书长主办第三届全国抗衰老科技大会等。

## <<活力自然美-能量美容俏佳人>>

### 书籍目录

第一章 身心灵活力与美容一、身体活力与美容二、心灵活力与美容三、情爱活力与美容第二章 能量  
休整与美容一、睡眠养颜二、音乐美容三、能量书画与养生美容第三章 能量运动与美容一、运动与健  
美二、八段锦三、走路与慢跑四、常做健胸操,身材更挺拔五、游泳锻炼,成为美人鱼第四章 能量食  
品与美容一、茶饮美容二、酒与美容三、能量整水与美容四、美容食疗精华五、食物美容产品选介第  
五章 能量药物与美容一、细胞食物美容二、顺势疗法美容第六章 能量波与美容一、天然水晶与玉石  
二、光量子能量芯片第七章 芳香美容一、美容且芳香二、芳香美容常用精油第八章 排毒美容一、毒  
害知多少二、排毒有妙法三、食物排毒四、沐浴排毒五、排毒美颜妙方六、排毒产品选介第九章 按摩  
与美容一、美容按摩概述二、美容按摩的常用手法三、美容保健按摩四、常用美容穴位按摩第十章 耳  
针美容一、耳与脏腑经络的联系二、耳穴的分布规律及耳全息穴定位图三、常用美容耳穴的定位和主  
治四、耳针美容的选穴要点五、耳针美容操作方法及注意事项第十一章 衣着美容一、大方得体,飞扬  
韵味二、色不在多,和谐则美三、鞋帽搭配,讲究品味第十二章 环境与美容一、花草绿化二、远离辐  
射三、温馨环境第十三章 能量美容应用一、嫩白皮肤二、窈窕身材三、养护毛发四、细腻手足参考文  
献附录一、部分能量美容机构及其主要研究二、《健康“心”境界——能量医学防治慢性病》简介后  
记

## <<活力自然美-能量美容俏佳人>>

### 章节摘录

站立时一定要挺胸、抬头、收腹，动作不要过度，以挺直为宜，全身呈一条直线。

这个姿势虽然简单，但是一时半会儿练不出来。

平时在家里的時候，你可以背身靠墙，用直立的姿势每天练一段时间。

这样坚持一段时间就会有效果。

平时站立的时候，这种挺直的姿势要始终保持，不能松懈。

坐姿时要注意上身挺直，大腿与上半身呈直角，坐在椅子的前1/3处，不要靠后。

双腿并拢，两膝倾向于你的交谈对象，两腿不能叉开，不能翘脚尖。

双手优雅地叠放在大腿处，切忌手舞足蹈。

坐时不能东倒西歪，也不要中跷二郎腿。

因为这都是很没有风度的表现。

走路时上身不动，要抬头、挺胸、收腹。

两脚踩直线，步子要稳，脚步不要散漫。

臀部的轻微扭动可以使身材曲线看上去更美，但要注意幅度不可太过；上身尤其不能动，否则会给人轻浮感，有失端庄。

两手要自然前后摇摆，肩部不能随手而动，腿、脚动作要有弹性，不能僵硬死板，双脚不可外八字走路。

有东西掉落需要下蹲捡起时，站在掉落物的一侧，一脚后撤，下蹲，上身挺直，侧身捡起物品后挺直上身起立。

切忌不要直腿弯腰去捡东西，如果穿着裙装，这种动作会很不雅观。

上车时臀部侧身落座，内侧腿弯曲，轻滑进车，外侧腿随之收入车中；不能先把头钻进去，然后四肢进入后臀部再入内。

下车时应一只脚先落地，然后另一只脚伸出，头伸出，站立起身。

上车时臀部先入，下车时臀部后出，这才是优雅的上下车姿势。

与人交流时，言语不要随意，动作不要夸张，声音不要太大。

举手投足前稍作停顿，启齿说话前要经过思索，听说笑话以后稍慢半拍，不要尖声大笑。

这些都可以显示出女性的矜持，让你整个人显得更有魅力，更有气质。

当女人不再年轻，经历了半生的追求后回望来路，对于曾经的那些人、那些事，一定有着数不清的感悟，这些感悟让你在不再年轻时更加懂得生活的意义。

在你上小学的时候，也许曾经有一个男生很是调皮，而作为班长的你对他忍无可忍，终于有一天抢过他的胳膊，用手指掐起一小块肉使劲儿地用力拧。

你看到那男同学咬着牙泪光盈盈，只是不告饶，那一刻你知道：蛮力不能解决问题。

这么多年，你陪先生经历过创业的艰苦，也经历过守业的艰难，当疲累的时候躺在床上，你没有丝毫怨言。

那是因为你对于对于一个男人来说，女人是一个好伙伴，也是一个好港湾。

曾经，你生了重病，当丈夫抛下一切来照顾你，当儿子送你一枝火红的玫瑰，当你最终痊愈，你说：“生命真好。”

岁月总是无痕，当你蓦然回首，翻阅自己许多年走过的路程，你总会想起小时候常给你拿回一串糖葫芦的叔叔，几年前他生病的时候，你特意回老家去看望他，叔叔老泪纵横。

你也总会想起曾养过的那些花草草、小狗小猫，它们曾经给你清贫的生活带来过无穷的乐趣。

你还会常常想起曾常常去读书的那间阅览室，在那里，你邂逅了一个戴着眼镜的男孩子，后来，他成了你这一生牵手的人……如今，一切终于安定下来，你得以坐在桌前，静静地品茶，静静地回味，静静地想起生命中的那许多感悟。

于是你感慨，经历让生命丰满，你的心灵受到震撼，你发现人生中有许多的纯真感动着你。

你庆幸，庆幸自己在得意时没有失去自我，在失意时没有放弃自己，在贫穷时没有穷掉尊严，在宽裕时没有忘乎所以。



## <<活力自然美-能量美容俏佳人>>

每当你忆起这些，你的脸总会在夕阳下被照耀得格外美丽。

你说，生命是一个旅程，不管路途有多远，你都会饶有兴味地走，乘兴而行，你才能无悔地面对无常的世事和生命。

2)梦想使人更年轻 人不能盯着自己的年龄活着，无论在什么时候，人都应该有自己的新目标，仍然有梦。

人是活在希望之中的，不能放弃积累新的知识，不能放弃增长新的见识，不能放弃陶冶自己的情操。

几年前，电视上曾经报道过一位老人，她满头白发，却每天穿漂亮的衣服，梳漂亮的发型。

她每天参加社区的活动，和社区的人们一起跳舞，还每天读报学习，甚至和年轻人一起参加比赛。

在她看来，年龄不是障碍，最大的障碍是自己的心灵。

回望来路，她说自己没有遗憾，年轻时该作的努力都已经作过，剩下的时间她要尽情地享受自己的生活。

接受别人参加活动的邀请，走入新知识的课堂；闲下来的时候，听听音乐，修剪花草；睡前，读几页小说；醒来，到外面呼吸一下新鲜的空气，享受早晨的阳光，不论年龄怎样，你都是一个享受着生活的女人，不是吗？

对生活有热情的女人会有许多表现，她们会给自己选一套美丽的家居装，会为家里选一块素雅的窗帘，会在桌上摆一束鲜花，甚至是找一个小酒瓶插上一把刚刚摘回的小野花。

她们会给丈夫一个小惊喜，会和儿子一起研究小蚂蚁，虽然她们也家务缠身，但是她们不放弃任何一个可以发现生活美的细节。

这种女人活得忙碌，但是活得快乐。

因为快乐，所以她们会觉得所有的忙碌都很值得。

有些人常常在追求过后沮丧地说：“这个世界上根本就没有幸福，我努力地追逐了这么久，可幸福就是和我捉迷藏，我再也不会去相信幸福。

”对于这种思想，我想有一个小故事很能说明问题。

有一只小狮子问妈妈：“幸福在哪里？”

”妈妈告诉它说：“幸福就在你的尾巴上。

”狮子听了妈妈的话，就转过头用嘴去咬自己的尾巴，它越想咬，越咬不到，于是它在原地转着圈，不停地追逐着自己的尾巴。

最后，它转得筋疲力尽、头昏眼花，一头栽倒在地上。

过了很长时间，小狮子才爬起来。

它来到妈妈身边，对妈妈说：“妈妈，幸福真是个好东西，我不停地想要咬住尾巴捉住它，可它就是卖力地躲着我，我无论如何也捉不到它。

”妈妈笑着说：“傻孩子，幸福不用你来追，它就在尾巴上，一直陪着你。

如果你转回头来想捉住它，它就会躲开；如果你自然地向前走下去，幸福就一直在你身后跟着你。

”是的，生活的幸福也一样，当你刻意地去追求的时候，你往往发现太多的失望。

而那些懂得品味、满含激情去努力的人，他们往往要比别人活得快乐。

其实，他们的秘诀就像狮子妈妈说的那样：幸福紧随着前进中的你。

P5-7

## 后记

美容与健康息息相关，为广大热爱生活的人们所一直关注。

在《健康“心”境界：能量医学防治慢性病》出版之后，本人终于挤出时间首次开始能量美容领域一直感兴趣和具有实用价值的课题研究，相信美容的进步将在很大程度上得益于正确的理念和不断进步的前沿性的优质技术与产品。

需要首先感谢的是苏旭老师(亚太生命能量科技学会副秘书长)的热情鼓励和帮助联系出版社等事宜，由衷感谢陆爱国先生的封二摄影、李水静博士的封三形象代言和戴震敏先生的照片处理，感谢王国辉、周成效、华山成、格林、陈明华、黄健松、杜娟、李春兰、梁京东、刘扬、徐琳、朱信华以及孙宝树在本书资料收集准备、构思时期给予本人的鼓励与支持。

十分感谢美国白宫中小企业亚裔咨询委员会顾问苗本武先生、中国香港李懿康先生、中国台湾李汶奇女士及董建军、钱建坤、刘军、陈小林、龚伟、倪俊刚、崔国安、李森、黄卫忠、胡明波、陈华均、郭瑞、郭东霞、高翔、袁祯、管薇、董敏安、朱信华、LuShunshi等朋友对本书出版的热心鼓励支持。

尤其要特别感谢的是本书责任编辑，一份亲切的鼓励，及当本书因双语教学等工作的繁忙而不得不迟延交稿时的一份难得的理解与耐心！

还有许多默默支持的亲人朋友，以及有关参考书、文献的作者们，生命有缘，情谊无价，点滴之美，铭记心中。

希望本书的面世，能有所告慰；适当的时机，将会以更丰富的内涵与更优美的文笔，展示能量美容更加灿烂的明天。

让我们保持年轻的心，期待更加美丽的明天！

陈浩宏 2012年12月30日

## <<活力自然美-能量美容俏佳人>>

### 编辑推荐

《活力自然美(能量美容俏佳人)》(作者陈浩宏)着眼于指导处于健康状态的人如何变得更美，与侧重于探讨慢性病防治的前书可以说是姐妹篇，互为弥补。芳香美容、排毒美容、衣着美容与能量美容的应用为新的视角，其余各章内容亦为从能量美容角度出发的新思考。

爱美之心，人皆有之！

身心充满活力的人，自然是最美的。

愿本书的出版对于帮助爱美人士更潇洒地走好人生路，作出有益的贡献！

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>