

<<身心灵整体健康Q&A>>

图书基本信息

书名：<<身心灵整体健康Q&A>>

13位ISBN编号：9787531726395

10位ISBN编号：7531726394

出版时间：2012-3

出版时间：北方文艺出版社

作者：雷久南

页数：224

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>

<<身心灵整体健康Q&A>>

前言

四十年前当癌症发病率在美国逐渐上升时，一般人对癌症充满了恐惧和无奈，因而激发了我寻求预防和康复癌症的方法。

人智学创始人史丹勒博士认为我们身边的问题就是我们的使命，寻求癌症的答案促使我一步步走上了身心灵整体健康的道路。

我在寻求答案的过程中，学习到许多之前不曾接触过的信息，如自然饮食、气功、情绪和神经免疫学、创伤学、胎儿心理学、家族心理学等等，我深深相信“有问必有答”，如果不问只接受现实，接受父母说、老师说、医生说、权威说等等之说，也就失去了学习和成长的机会。

只要保有一个开放的心胸，去除成见，自然会发现不曾走过的路。

我从小喜欢发问，什么都问，人为何而生？

风吹树枝动是风先吹再树枝动，还是树枝动才有风？

我会思考许多问题，想不通时就问爸爸，他回答不出时就说：“你长大了就知道了。”

我虽长大了但仍然有许多问题，加上还有更多的读者开始向我发问，这些问题已不限于癌症方面而是包罗万象，而且读者来自不同国家、地区和文化背景，这些问题是我不断探索和学习的动力。

从问题中我也学到很多，在相类似的问题中我可以观察到一些共同的现象，看到现代生活环境、农业、饮食的改变所引起的病症，这些都为我提供了研究的方向。

我所给的答案只是一个建议，提供一个方向而不是绝对的答案或休止符，每一个人需依自己的生活背景和身心历史做一些调整。

因为我自己也不断地在学习，还有许多我现在不知道的。

我鼓励每一位读者都学习科学研究的精神，面临问题时知道如何寻求答案。

训练自己的观察能力是一个很好的开始，如果我们身体不适，我们可以观察一天之中的变化和不同天的变化。

什么情况下恶化？

什么情况下好转？

如果是肠胃不好，注意自己吃的东西对身体有什么影响？

食物是怎么生产怎么加工的？

吃的时候的环境和心情如何？

煮菜做饭的人心情又如何？

还有食物之外的因素如电磁波、微波也会引起肠胃的不适，只有细心观察才能找出原因。

同时也要了解我们日常生活中用的、住的都是怎么生产的，运用什么原理，而这些对我们人和大自然又有什么影响。

多年前我在亚洲旅行时在机场和飞机上都会听到一些人咳嗽，但在美国的机场和飞机上那时还没有听到。

大概十多年前当美国也开始流行手机时，就常听到这种多痰的咳嗽了，而且咳的人越来越多。

最近我听到不少人到辐射强、人口密度高的大城市旅行时，都开始严重地咳，甚至于拖延很久也不好，最后不得不吃抗生素。

自己的这些观察和我多年来看的有关微波辐射的研究报道，让我明白这些现象是因为无线电波伤了气，干扰了神经系统和免疫功能所引起的，根本的预防及对治方法还是要防止电磁波、微波的伤害和修补受伤的气体。

在《回归身的喜悦》中提到了一些防电磁波、微波的方法，除此以外，色彩的观想也很有用。创造医学奇迹的梅博士曾分享他康复过程中运用了光和色彩的观想，观想自己的身体充满光是对身体很好的滋养。

他也会观想自己有十八只手，手伸向太阳吸取阳光，再按摩自己的腿，因为他的腿在车祸中断了四十多处，他也观想自己躺在海边，青蓝色的海水清洗他的疼痛、感染和恐惧。

另一位老师吉姆(Jim Goure)也教导大家用光康复自己。

他分享当科学家将人带到地面下完全不见光的房间时，看到人的眼睛有光，全身也有不同的光彩，而

<<身心灵整体健康Q&A>>

这光源来自太阳神经丛区。

可以观想一个太阳在肚脐上方的区域，光从头到脚照亮全身。

光本身的色彩也有其特殊功效，如绿色一般是康复，而金色则有提高免疫功能的作用。

一位医生最近提出，能中和人为辐射电磁波的光彩是蓝色，紫罗兰之间偏蓝色的，观想一两分钟。

现代人信息来源非常多，甚至有互相矛盾的信息，如果没有某方面的基础知识则无法分辨信息的准确度，此时可以静下心来问自己，将问题释放出来，静静等待来自内心的答案。

清晨刚醒时是聆听内心的最好时间。

来自内心的答案不是靠想，而是一种觉知。

要能接收到来自内心的答案，要放下成见，保持一个新鲜童真的心态。

遇到问题和困境是因为之前所知道的已不能解决问题，因此答案肯定是我们不曾听说过的，以前所不知道的。

四十年来我能够不断地接收新知识、新信息是因为我一直保持着开放的心态，听到新的说法或信息我不会立刻下判断，我以研究科学的态度去观察、去实验，有用的心得再和身边的人及读者分享，问题和困境都是突破局限和成长的机会，因为有问题我们才能增长智慧。

请大家多发问，多聆听内心的答案。

雷久南

<<身心灵整体健康Q&A>>

内容概要

《身心灵整体健康Q&A》是身心灵整体健康启蒙者雷久南博士正式授权中国内地出版的第三本书，继《回归身的喜悦》、《回归心的喜悦》之后，雷久南博士以40年的亲身体验，从身心灵三大方面彻底帮助大家解决身体和心理的各种疾病问题。全书共约300个问答，是雷久南博士在全球倡导“身心灵整体健康”观念，巡回演讲并解答众多听众的疑难问题后汇总而成的，值得收藏和查阅。

雷久南博士身心灵调养法情绪疏导法：EFT情绪释放技巧、观想蓝色、“8884”呼吸法、转念法等
创伤康复法：色彩疗法、爱心疗法、观想疗法、微笑疗法、忏悔疗法等
潜能开启法：清除负面记忆、释放负面能量、疏解负面情绪等。

<<身心灵整体健康Q&A>>

作者简介

雷久南，博士祖籍中国湖南，出生于中国台湾台南，自幼即随父母移居美国。夏威夷大学毕业，获化学学士学位；后赴麻省理工学院取得博士学位。之后进入德州大学安德森医院癌症研究与治疗中心，安德森医院是全美三大癌症科研医疗机构之一，雷久南博士在那里从事癌症的预防与治疗工作长达十年。当她发现西方治疗癌症的方法有局限时，毅然放弃了这项报酬优厚的工作而多次前往印度、尼泊尔寻求新的医术和心灵疗法，最终完成了“身心灵整体健康”理论体系。

雷久南博士在大学期间，即撰有《天然食物与身心健康》、《平凡的灵芝草——新鲜蔬果》等文，并曾多次来中国台湾介绍整体健康方法，掀起生机饮食和有机农耕的热潮。1993年，雷久南博士创立了琉璃光养生世界，结合东西方的养生之道，加以发扬光大，积极从事教育工作，以培训人才为当务之急。每年定期在美国、中国及新加坡、马来西亚等地巡回演讲，将整体健康的种子散布到世界各地。

<<身心灵整体健康Q&A>>

书籍目录

序言

前言

第一部分 饮食和起居

Q1 有时公司开会气氛不好，或有时去医院回来，总觉得特别累，有什么办法吗？

Q2 我先生最近记忆力很差，甚至会忘了车子停在哪儿，该怎么办？

Q3 我在旅行中受了一点凉，之后在旅馆里早上醒来手不能张开，并且发高烧，两天后还是没有什么胃口，该怎么办？

Q4 中老年人最好的运动有哪些？
您对太极拳的看法如何？

Q5 如何调整居家环境能量？

Q6 吃素以后为什么晚上会觉得冷？
是不是生菜较寒？

Q7 一天中应吃多少豆类？
一次将多种豆类掺在一起吃可以吗？
我怕蛋白质不够。

Q8 寒冬可在室内栽培芽菜吗？
如若水温冰冷，芽菜能存活吗？
浇水时可否在冰水中加点热水使水温适中？

Q9 身材纤瘦、体质偏冷，吃什么芽菜比较适合？
寒冬日子还能生吃芽菜吗？

Q10 用水栽培的芽菜营养是否比用土壤栽培的芽菜差？
若营养较差，要如何补足？

Q11 有"东方人不适合生食"，或是"东方人不适合大量生食"一说，此说法对吗？

Q12 食物中有哪些不适合生食？

Q13 "氟锭"为何有毒？
为何不能吃？

Q14 为什么吃黄豆制品不好？

Q15 所有的豆类制品都不好吗？

Q16 优质的蛋白质来源有哪些？

<<身心灵整体健康Q&A>>

Q17 豆类制品在食物的变化上比较多样，口味也较好，有其他类似的替代品吗？

Q18 污染的水对人的影响有多大？

Q19 过期的信息水是否还能帮助清洁湖泊？

Q20 平常该如何保肾？

Q21 该如何正常释放身上的静电？

.....

第二部分 癌症和疾病

Q89 癌症是否采用生食疗法即可治愈？

Q90 我的一位亲戚长了脑瘤，做过放疗、化疗后又复发，现在已呈昏迷状况，您觉得目前我们应如何照顾他？

Q91 对严重癌症病人，应以何种方式去安慰他以去除其恐惧感？

Q92 放疗后病人吃什么食物可以去除辐射物质？

Q93 痔疮的形成原因是什么？
如何解决？

Q94
慢性便秘已好几年，常常几天、甚至一星期才大便一次，而且量不多，练过气功，开始效果不错，但不到一个月，又开始便秘，开始吃糙米饭和生菜已几个月了，排便依然困难，几天才排一点，真担心长期下去会有不好的变化，请教您有什么方法能使顽固便秘得以改善？

Q95 女性内分泌失调该如何调理？

Q96 吃银耳对病人有益吗？

Q97 我有四个月的时间鼻音很重，嗓子不好，喉咙总是有痰，之前我心情一直不好，也找不出原因，不知道如何是好？

Q98 当医生不再给病人药物治疗时，病人家属能做些什么？

Q99 东方人、西方人的饮食习惯不同，为什么癌症发病的速度一样？
该如何预防？

Q100 除了蔬菜，平常我们吃的食物中，还有哪些食物可以预防癌症？

Q101
据说中国广东、广西的人容易得鼻咽癌，在不同地区的人容易得不同的癌症。
中国台湾也曾有人画过一个“癌症地图”，显示某些地区的人容易得某些特定的癌症，这是为什么？

<<身心灵整体健康Q&A>>

Q102 在穿的方面，衣类用越来越多的合成纤维，这对癌症有影响吗？

Q103 为什么长期素食者也会得肾脏病？

Q104 就整体而言，我们该如何减少得癌症的可能性？

Q105 在什么情况下可使用抗生素？

有什么取代品？

如果生病时已使用抗生素，病后该如何调理？

Q106 如果持续高烧（40度以上），可否先用退烧药让身体"休战"，等体力恢复后再让病人自然康复？

Q107 做化疗时如何排毒并增加能量？

Q108

最近一两个月皮肤不断有湿疹，非常痒，肝功能的一些指数也不正常，很多方法都试了，仍无法控制，还吃了一星期的抗生素，怎么办？

Q109 我弟弟患有成人白血病（Lymphoma），化疗后用了您教的方法，没有痛及其他症状。

每年的检查是他的受难日，最近全身检验报告出来，不理想。

我积极游说他不要再做化疗，而从中医着手，饮食清淡，思想积极，每天开心，病发时也用了有机熏衣草（Lavender）和迷迭香（Rosemary）的精油，也吃一些健康补充品，还有可改善之处吗？

Q110 老师容易罹患视网膜剥离、高血压、干眼症等，请问其成因为何？又该如何预防及治疗？

Q111 若癌症病人不适合吃肉类，那么化疗期间该摄取什么食物营养，以保持血小板、红细胞、白细胞的正常指数？

Q112

我患有右脸三叉神经痛已有四五年了，每次发作都会连续疼痛七八个月，之后的几个月疼痛会停一下，看了很多中西医都无效，有何方法可以根治？

Q113 试了用苹果汁排胆结石的方法，但不成功，怎么办？

.....

第三部分 孕妇和孩子

Q245 如果不喝牛奶，孕妇如何确保自己和胎儿的营养？

Q246 很小的孩子可以喝胡萝卜汁吗？

Q247

传统坐月子大都禁止吃青菜、生冷水果，吃的是麻油鸡一类的食物，若不想因此制造更多的杀生，是否有其他饮食可以帮助产后妇女迅速恢复体力，拥有健康？

<<身心灵整体健康Q&A>>

Q248 让小孩从小就吃素，有无需要特别注意的地方？
小孩与大人的正常饮食是否有不同？

Q249
我的女儿今年11岁，她在4岁时得了湿疹，医生开给她止痒的药物外涂和内服，最近发现她两眼有白内障，这种情形非常少见，眼科医生也觉得奇怪，怀疑与长期服用止痒药有关，请问应当如何改善？
她皮肤至今仍然会痒。

(加拿大来信)

Q250 最近中国台湾有很多自杀事件，不知您怎么看待自杀这样的心理问题？

Q251 小孩多大才适合生食（不包含水果）？
量吃多少？
越多越好吗？

Q252 小孩生食会不会有病菌入口？

Q253 宝宝开始吃副食品后，排便变得不正常，两三天需用甘油球通才会排便，该怎么办？

Q254 是否采用生机饮食母乳会比较多？

Q255 幼儿六个月前能否喝有机燕麦奶？
不然他们能吃什么？

Q256 马铃薯、番茄、茄子、辣椒这些蔬菜是否在学龄前都不宜给孩子食用？
或是可以少量食用？

Q257 有过敏体质的孩子在添加副食品时应该注意哪些事项？
是否能够通过饮食上的调整让孩子的过敏体质有所改善？

Q258
在什么样的情况下给孩子断奶最合适？
是否可以让孩子喝到母亲完全没奶才断奶？
是否九到十个月时完全断奶比较好，还是要视母亲和孩子个别的状况而定？

Q259
我的第二个小孩的牙齿很差，牙上有一条条黄黄的横线，而且很容易蛀牙（甚至才刚开始长牙就蛀牙了）。
据牙医说这是因为怀胎时营养不足的缘故，请问到底是缺了什么营养，应如何避免？

<<身心灵整体健康Q&A>>

章节摘录

版权页： A 长期有痰，表示你的鼻腔、喉咙、胃和肺的黏膜正设法排出毒素。

引起痰的原因主要和食物、空气有关，如加工食品，白面、白糖制成品，过量的盐、肉食、乳制品、牛奶和空气污染，因此，除了要改吃不生痰的食物如新鲜蔬果、谷类之外，同时也要注意食物的搭配，避免高蛋白质食物和谷类（特别是面类）同餐，也避免同时进食水果和谷类。

你提到的情绪不好的现象，可能与吃盐太多有关。

在美国，平均每天每人吃4~6克钠（75%隐藏在加工食品中，5%是自己加的，10%是食物中自然存在的）。

一般来说，我们一天只要0.5~1克钠就够了，这相当于1/4~1/2茶匙的食盐，八片苏打饼干就超过0.5克钠，四片面包也超过0.5克钠，罐头食品如草菇半杯就有488毫克钠，豌豆半杯有216毫克钠，肉类就更不用说了，酱瓜、泡菜及市面上卖的炒花生、腰果也都加了过量的盐，过剩的盐都会由鼻涕和痰排出。

尤其值得关注的是，食品工业用的白盐是加工盐，更不容易排出体外，会造成体内细胞组织积水（包括脑部组织），压迫神经，从而引起心情的不平衡，也许烦躁不安，也许情绪低落，妇女们在经前也常常情绪不好，也积水，都是食盐过多引起的。

其他很多毛病如高血压、感冒等也都与此有关，要避免摄取过量的食盐，也一定要避免吃加工食品。

平常自己用盐要选自然海盐（经太阳晒出自然结晶的盐，且未经漂白、净化、重新结晶处理），市面上一般的海盐都是加工盐，真正的自然海盐结晶体大小不一致，颜色稍带灰色，而且有点潮湿。

另外有一种去痰的食疗法。

选一两天喝鲜橙汁，喝一杯橙汁，再喝一杯水，一天喝七八杯橙汁和七八杯水，不吃其他食物。

Q98 当医生不再给病人药物治疗时，病人家属能做什么？

A 饮食上，让患者全素食，尤其是吃无农药的蔬菜及水果。

白糖、白米、白盐、油都尽量不用。

每天“调气”（请参阅《回归心的喜悦》中“调气”的部分），并鼓励病人观想金光照满全身。

<<身心灵整体健康Q&A>>

后记

在开始之前，先请大家放松一下，因为香港的生活很忙碌，大家都是赶来的。

先坐直，放松前额。

放松了前额，全身也就放松了。

再放松眉毛，眉毛放松了，心自然也就放松了。

然后放松嘴角，面带微笑，当我们嘴角放松、面带微笑时，要生气也气不来了。

身心放松是无上妙方 随时随地要提醒自己放松前额、放松眉毛以及放松嘴角，因为我们的身体会影响情绪。

如果我们经常练习呼吸和放松，慢慢地就不会紧张。

当面对一件事感觉快要发脾气、生起恐惧或烦恼时，如果能马上将呼吸放慢，感觉就会不一样。

接着再观察自己的呼吸，是胸部呼吸还是腹部呼吸。

如果胸部一上一下，则呼吸很浅，也比较容易紧张，这就属于胸部呼吸。

若是腹部呼吸的人，会比较放得开。

如果能将胸部呼吸改为腹部呼吸，自然而然也会变得比较看得开。

可以在早上起床时练习，将书本平放在小腹上，再深呼吸。

吸气时腹部挺出来，吐气时陷下去。

平时可将手放在小腹上，吸气时推出，吐气时压下，再吸气、吐气，接着在吸气时数八下、吐气时也数八下。

若养成了这种呼吸习惯，可以使身体放松、心情也会随之轻松。

为什么一开始就要特别强调放松身体、放松心情呢？

因为癌症与心情有密切的关系。

事实上，所有慢性病及其他疾病都与心情有关。

根据医学报道，在失去亲人后的三个月内，人所有的免疫力都会下降。

这也提示了经常性的情绪上的冲动、刺激、矛盾对我们身体的影响非常大，会引发疾病。

所以家人、同事，这些每天都躲不开的关系，若出现摩擦，要想办法加以疏解。

压抑过多易得病 已有科学证据显示癌症与情绪的密切关系。

新的医学领域中有一门“神经免疫学”，其中的很多数据显示得癌症者的个性一般属于比较压抑型，不轻易发泄自己的情绪。

例如根据美国的医学统计，女性得乳腺癌者，很多都是脾气发不出来的。

旁观者看来似乎一切都很好，是所谓的“好好人”，其实什么事都自己吞下来。

同样的统计也显示得肺癌者往往在感情上偏向于不愿与家人沟通，也就是什么事都不说，自己都承担下来。

德国的汗默医生有更具体的统计，在一万个病例中，不同的情绪引发不同的癌症。

他的发现来自他自身的经历，在他的儿子死于意外事故之后，他和太太同时得了癌症。

当他了解到这是由情绪引起时，尽力设法疏导，癌症很快就好了。

再用自己的经验去观察病人，汗默医生发现在发病前三至六个月，病人情绪上一定曾受过某种刺激。

同样道理，如果情绪上能真正放开放下，病也很快就会好。

汗默医生的分析与中医几千年来发现是相同的。

中医认为七情六欲会造成疾病，如过分的恐惧伤肾，太多的脾气伤肝，过分的忧伤伤肺，过分的喜悦伤心，如果对一件事老是念念不忘则伤脾。

汗默医生也认为气愤容易引起肝癌。

曾有一位得了肝癌的美国女士，我建议她借着画画的方法表达自己心中的感受。

她画了一个黑点，旁边有许多红线。

我请她解释时她说：“黑点是我以前公司的上司，那个人坏透了，红线代表我气愤的心。

”我于是教她送蓝光给对方，她自己的心情也开始感觉比较好，再进一步启发她大爱的心。

之后再请她画画时，黑点不再那么黑，变成灰色的了，红线也由蓝线替代了。

<<身心灵整体健康Q&A>>

她自己明白了疾病与心情有关，也知道治好病必须先转化情绪。
两星期后当我再次见到她时，她似乎变成了另外一个人，周围的朋友都很吃惊。
后来病也好了。

不了解原因也先照着做 唯有化解不平的心，才能真正治好病。
譬如多数的胃癌患者在与亲人的关系上都有一些问题，而其中的大部分问题是和父母的关系问题。
中国人得胃癌比例高，是因为传统上父母一般管教比较严格，也往往会将自己的希望寄托于子女，子女和父母间的冲突易引起胃部疾病，婆媳间敏感的关系也如此。
因为家人是每天都要见面的，跑不掉，尽力去改善彼此间的关系就显得非常重要。

运用蓝光会非常有效。
如果有任何沟通困难的人，或相处不好的人，或不能原谅的人，只要每天花几分钟“观想”这个人，从心中或天目穴(两眉间)送出蓝光将他罩住。
美国洛杉矶有位太太，因为家中时常吵闹不休，干脆将家里的灯泡换成了蓝色，吵架次数果然大为减少。

蓝光会带给我们慈悲、爱心和忍让。
即便暂时不了解原因，照着做也同样有效。

人生最大的旅行——死亡 接着再来谈谈死亡。
平常对死亡没有一点认识的人，对死亡会有恐惧。
通常我们去旅行前，会先看看地图，再循路前进，但是对人生最大的旅行(死亡)我们却全然不知。
其实我们一生都在为死亡做准备，死亡前一刹那会如同放电影。
如果一生都在伤害人，那时便会后悔，死得不自在。
如果一生中做事都出于爱心，死亡时就没有半点后悔，反而很欢喜。

所以死亡的刹那，爱心、慈悲心和恨心、贪心让你有不同的体验。
平常学会放下，走时就好比轻轻松松地去旅行。
一般人因为心里没有准备，所以才会产生恐惧。
去除恐惧的方法是平常多了解、多认识、多准备，恐惧自然就会消除。
俗话说：“平日不做亏心事，半夜不怕鬼敲门”。
平时若能多帮助别人、多做好事，面对死亡就不会感到害怕。

塞翁失马。
焉知非福 以家庭来讲，有外遇、三角恋爱等情形出现时，有些太太会因想不开而得病。
我认识的人当中，就有因此而得血癌去世的，因为先生与她从前的朋友发生关系，使她心里非常不平。

也有人在心情气愤之下，得子宫癌死亡。
所以若想不开钻牛角尖的话，会越钻越钻不出来。
因此而丧命是否真的值得？
若能从另一个角度看开放下化解，用自己的力量创造新生活，何必将他绑住？
说不定因此变故反倒让你走出了自己的路。
总之，千万不要将自己的命送掉，如此对自己没有好处，也没有帮助。
特别是有心修行的人，正好可以借此轻轻松松专心修行。
所以每一件事情都可以学习从不同的角度去看，是福是祸的判断全部来自自己。

古话说：“塞翁失马，焉知非福”。
事实也是如此，很多现在看似倒霉的事，以后回顾可能发现其实是好事。
也由此训练自己对每件事保持乐观，凡事都往好处想。
其实这也是心意运作的法则：若随时能乐观处事，会不断地如磁铁般吸引好运。
反过来也如此，一切事情都以消极观来面对时，不顺利也会一直发生。

观察自己身边的人群也会发现，霉运不断的人多半是悲观的人，事情总是很顺利的人则大半是乐观的人。
我的一位法国的静坐老师，有一次请客时不小心把整碗汤都倒翻在地上，居然还能不急不躁、不尴不

<<身心灵整体健康Q&A>>

尬，面带微笑地对整件事说：“谢谢。

”训练自己随时随地乐观地面对事情，命运自然会渐渐好转。

心的力量 在美国纽约，有个叫罗宾森的企业家，培养出很多的大明星和企业家。他在心脏病发作后，回想自己以往的生活，发现真正感觉快乐和美好时，是当他付出爱心、不计得失的时候。

他从此学着不管遇到什么事什么状况，都以爱心回应。

就这样，他把心的力量彻底发挥了出来，结果做什么都心想事成。

他的体会和方式，很多人试了都一样有效，由此可以训练自己发挥心的力量。

我们的心本来是万能的“如意宝”，因为有了贪心憎恨的污染而失去了力量。

如果将这些污染去除，就可以真正发挥心的力量。

如果了解这个道理，又愿意下工夫去学习忍辱和爱，才会有懂得如何使用这如意宝的一天。

我们可以回想这一生，如果有伤心挫折，就用蓝光照住，让如意的心康复。

现在我们来练习，回想一件最近最难过的事，边想边吸收天蓝色的光，同时嘴巴发出“O”的声音。

一般想到烦恼的事时，呼吸会加速，但吸收蓝光后，呼吸就会渐渐放松…… 人参、鸡汤不能乱补。如果是预防或治疗癌症，有几样东西，特别是有癌症之后，最好不要吃：油(包括素油)、盐、白糖、味精。

得了癌症的人，对营养要特别小心。

假如认为身体不好所以煮鸡汤来补的话，其实补的是癌细胞。

有些癌症患者本来改变饮食开始吃素，病情已经稳定下来，周围的亲友知道他有病，都认为营养不够，要补一补，结果这一补反而没救了。

癌症是细胞无限制生长繁殖造成的。

这种情形下，补品是不能乱吃的，特别是鸡、人参等，从中医学的角度看这些属热性。

还有海鲜类，更会刺激生长。

西洋参则补气。

另外，若能补充氧气，可以使癌细胞停止生长。

所以最好能多吃没有加热的新鲜蔬菜，因为这些菜中有充分的氧气，又如小麦草，对治疗癌症也很有帮助。

治疗不当的可怕 有些癌症治疗后的存活率反而降低。

比如说肺癌，治疗后的五年存活率是10%，也就是说100个肺癌患者，五年后存活的只有10个人。

而血癌的五年存活率更只有2%~3%。

为什么效果那么差？

因为西医对癌症的了解，只看片面，不看全面，整个思路方式就是“头痛医头、脚痛医脚”。

哪里长肿瘤，就把哪里的肿瘤割掉。

但是所有的慢性病以这种方式治疗的效果都很差。

我们人本来是整体的，有时头痛的原因不见得跟头有关，或许是空气污染引起，所以吃止痛药并无法解决问题。

西医的一般经验也显示，癌细胞割除后，仍可能扩散到其他部位，而且会越来越长，如胃癌、乳腺癌等，到最后就没有办法处理了。

现在癌症已是十大死亡原因之首，人人“谈癌色变”。

大家为什么会那么害怕？

其实不是病本身那么可怕，而是治疗过程的可怕。

我自己在美国三大肿瘤医院之一的安德森医院工作了近十年，非常了解护理的内情。

当时的副院长开会时会说，化学治疗完全是一条死路。

因为癌细胞会产生抵抗力，每一种药开始时常会很有效，过了一阵子抵抗力一出现，就得换另一种药，如此换来换去，过不了多久，这个人就被整死了！

当然副院长对外是不敢讲的，但当另一位副院长的岳父得肺癌时，就来找我了解身心灵整体康复的方

<<身心灵整体健康Q&A>>

法了。

癌症的康复必须用身心灵整体观，若能以这个角度、这种方式去思考和治疗，癌症只不过是一种慢性病，没有什么可怕的。

一般也知道得了病一定要加强恢复身体的抵抗力，而不能再增加身体负担。

但比如化学治疗本身对身体就是很大的负担，有些人使用化疗治好了某种癌症，想不到几年后另一种癌症又出现了。

在美国也常有误诊情况发生，本来没有癌症却被当做癌症治疗，使用化学治疗方法之后，身体真的完全垮了。

放射线疗法也是一样，本身就可以引起癌症。

此外，一般开刀时都要麻醉，而一旦麻醉，我们身体的免疫功能就全部下降。

中国人有自己的宝贝不用是很可惜的，西方人是没有办法。

中国的医学一直以来都是整体观，身心一定要一起治疗才能康复。

首先有病的人先增强抵抗力，饮食方面要吃清淡、易消化的东西，以减轻身体负担。

今日在西方，很多的食疗法也都基于这个原理，以蔬菜、水果、谷类等易消化的植物来帮助身体的复原和疾病的治疗。

例如通过饮用胡萝卜汁、小麦草汁来吸收氧分，但不吃它的残渣。

我也要一再强调，所有鸡鸭鱼肉这些食物本来就不应该吃，生了病就更不应该吃。

饮食情绪的调整 东方文化讲的“气”，西方科学则称为“生物电”、“生物磁”。

假如我们的手被割伤，复原长出来的还是手的样子，不会变成别的东西，这是因为我们的身体有其蓝图，不会无限制地生长。

而这个蓝图，中医上称“气体”，科学上则解释为“生物电、生物磁的磁场”。

这个磁场会受情绪、污染、饮食等影响，增强了抵抗力，也就可以增强磁场，癌细胞也会停止随意生长。

很多年前我在休斯敦做实验时，每天测量一位工作人员的生物磁场，有一天数值异常，就向她了解发生了什么事。

这位工作人员说：“我先生今天失业了！”

”一个打击马上使她的生物磁场改变。

由此可知，情绪的改变会引起疾病。

所以当我们通过饮食和情绪的平衡来调整身心，生物磁场会不一样，疾病也会康复。

实践和分享 多年来我一直强调，癌症必须全面着手才能康复。

即便细节、方法上不能一下子全部学到，最重要的是观念上要抓住重点，很多病自然就好了。

自己实践体会以后，更重要的是要去帮助更多的人。

谢谢大家。

<<身心灵整体健康Q&A>>

编辑推荐

《身心灵整体健康Q&A(即问即答)》为雷久南博士在中国内地唯一正式授权版。

300个健康问答，治愈身体疾病、康复心灵创伤、提升身体能量。

美国、法国、德国、澳大利亚、新西兰、新加坡、马来西亚、泰国、中国全球巡回演讲疑难问题收录

。

雷久南博士以40年亲身体会，用自然康复疗法解决身心问题。

雷久南博士是琉璃光养生世界创始人，也是台湾身心灵整体健康启蒙者。

<<身心灵整体健康Q&A>>

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>