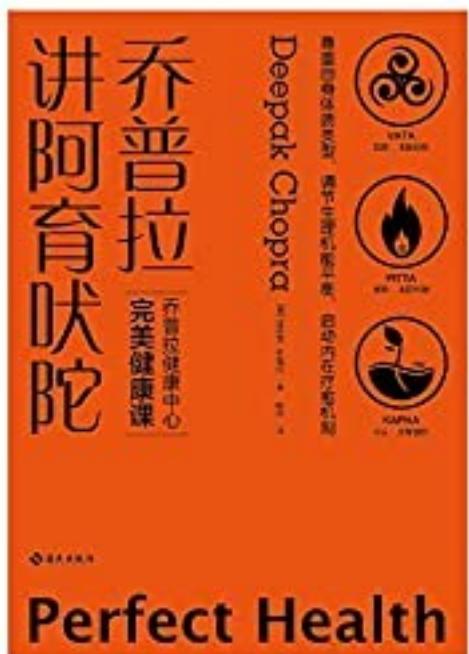


# 乔普拉讲阿育吠陀



[乔普拉讲阿育吠陀\\_下载链接1](#)

著者:迪帕克·乔普拉

出版者:海南出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787544390354

本书详细阐述了具有5000年历史的传统印度医学——阿育吠陀医学，并进一步描述了如何将古老的阿育吠陀智慧融入人们当下的日常生活中。乔普拉将将阿育吠陀医学与现代科学理论和西方医学结合在一起，发展出了一套现代阿育吠陀医学理论：以尊重个体独有的体质特点为基础，通过方便易行的七大自然疗法，去弥补个体体质天然存在的弱点，开启内在的自我疗愈能力，让生理机能重新回归完美平衡状态，改良疾病产生的环境，从而避免疾病的产生，最终达到阿育吠陀所倡导的完美健康境界。

作者介绍:

迪帕克·乔普拉，医学博士，美国加利福尼亚拉荷亚乔普拉健康中心CEO。他是举世闻名的身心医学专家和人类潜能研究领域的领袖人物，多年来致力于印度阿育吠陀医学的理论研究和应用实践。1999年他被《时代》杂志评为20世纪世界最有影响力的人物之一，并称他是“替代医学的诗人和先知”。他出版了包括《生命的七大法则》《秘密之书》在内的几十本畅销书，不少作品已被译成35种以上的语言。他是无数世界政商与好莱坞名人的心灵导师，美国前总统克林顿也称赞他是对美国zui有贡献的人物之一。

## 目录: 第一篇 完美健康境界

阿育吠陀医学饱含了古印度贤人们的集体智慧，它早在金字塔修建前的几个世纪就已出现，并以口口相传的形式传承了一代又一代人。阿育吠陀医学告诉我们生命是如何感应、形成、延展，以至于最终摆脱疾病与老化的控制的。其指导性原则就是精神会对身体产生最深层次的影响，而摆脱疾病的困扰则要依靠身体与自身意识之间的相互作用。人类的意识能够达到平衡，那么身体自然也就会达到平衡。这种意识平衡要远胜于任何形式的人体免疫力，它创造的是一个更高的健康境界——完美健康。

### 第一章 一个新境界 003

- 前程似锦的新医学—阿育吠陀 005
- 人体量子力学 007
- 身体是一条河流 012
- 神奇自然 014
- 没有缺陷的生命 017

### 第二章 你的体质 021

- 第一步—发现你的体质类型 022
- 人体交换站 025
- 测一下你的体质类型 026
- 确定体质类型 031
- 人类体质特征 033
- 双能量体质 041

### 第三章 世界的缔造者—三大生命能量 046

- 学会“观察”生命能量 046
- 动态平衡—25项基本属性 050
- 五大元素 056
- 亚生命能量 058
- 亚生命能量—更精确的“领路者” 060

### 第四章 与生俱来的“设计图” 066

- 尊重自己的体质类型 067
- 你的本质 069
- 疾病是怎么来的 072
- 生命能量如何失衡 075

### 第五章 恢复平衡 084

- 恒温器 085
- 疾病的6个阶段 090
- 如何平衡生命能量 093
- 平衡生活之要点

## 第二篇 人体量子学

在人类永不休止的自我认知过程中，三大生命能量理论成为一个重要的里程碑，它们让我们可以深入自己身体的内部世界。那是一个集合了所有生命智慧的场所——思想、情绪、动力、本能、希望，以及信仰，而这个内部世界是独一无二的，也是可以被我们所

改变的。然而，生命能量不过是自我认知“旅程”中一个“歇脚的小客栈”，在它以外还存在着一个更为深刻和深远的真相。

第六章 量子身体与量子医学 107

探究人体内部世界 108

量子医学 109

意识的强大力量 115

第七章 打开康复的通途 117

排毒疗法——净化身体 118

冥想法 121

康复之声——大自然的优美振动 129

内视疗法——专注与意念 135

嘛玛急穴疗法 (marma therapy) ——刺激身心交汇之处 138

芳香疗法——通过“嗅觉”达到平衡 144

音乐疗法——平衡自然的优美旋律 148

第八章 摆脱成瘾 152

阿育吠陀记忆 153

不干预治疗 154

成瘾与生命能量 157

戒烟 159

家庭成瘾治疗 161

第九章 衰老是一个错误 164

衰老与康复 165

拉萨亚那一延年益寿的药草 170

药草的恢复功效 172

测试：我到底可以活多久？ 174

第三篇 与大自然和谐共存

理想的完美健康境界需要完美的平衡，你的饮食、你的言谈、你的思想、你的举止、你看到的以及你感觉到的，所有能影响你的一切都要达到平衡。或许让你立刻将这些琐碎不同的事物控制得井井有条还不太可能，但是，只要你遵循特殊的体质饮食、运动、日常和季节养生，你就可以调整目前存在于你体内的大部分失衡状态，从而有效防止这些失衡转化成将来的疾病。

第十章 进化原动力 181

做出正确的选择 182

如何提升体内纯质 186

第十一章 遵循自然的律动 188

享受一天中的完美节奏 189

第十二章 日常饮食平衡 200

体质饮食 202

食物六味 224

生物火——消化之火 233

极乐饮食 243

第十三章 理想的运动 252

不劳而获 253

三大生命能量体操 259

第十四章 季节养生 289  
生命能量与季节 290  
季节养生 291

-----  
结束语 量子场之花 294  
全方位掌控身体 296  
意识长河中的微波 298

-----  
附录 术语表 300

-----  
鸣谢  
· · · · · (收起)

[乔普拉讲阿育吠陀 下载链接1](#)

## 标签

医疗

体质

历史思考

Yoga

2020

## 评论

想有一个自己的阿育吠陀老师！

[乔普拉讲阿育吠陀 下载链接1](#)

# 书评

---

[乔普拉讲阿育吠陀 下载链接1](#)