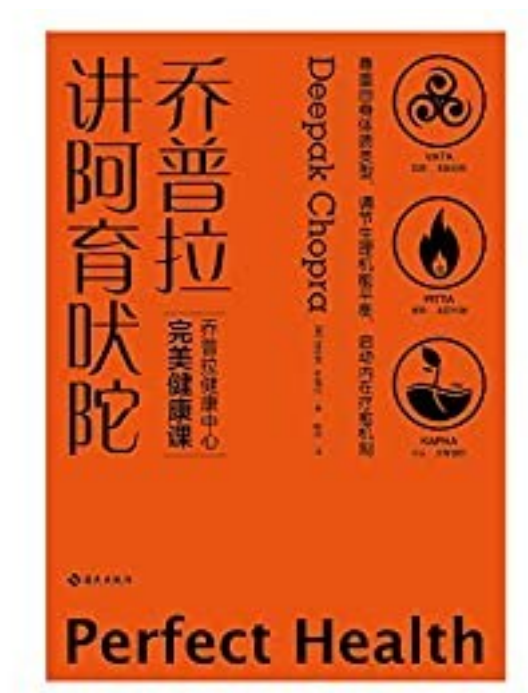


# 乔普拉讲阿育吠陀



[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100位人物之一，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，那么身体自然也会达到平衡。这种意识平衡要远胜于任何一种形式的人体免疫力，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，也是可以为我们所

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
玛玛急穴疗法（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——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](#)