

郭寶葉 編著

復能 新生活



目錄

前言	8	第三章 推廣復能教育	386
		第四章 進入復能職場	410
第一編 為什麼要復能新生活		第五編 復能家庭的愛與和解	
第一章 復能新生活的概念	12	第一章 父母與子女的復能之愛	424
第二章 復能新生活的意義	22	第二章 兄弟姐妹間的復能之情	431
第三章 人類日常生活的七大誤區	25	第三章 婆媳之間的復能之道	433
第四章 健康長壽的復能生活區	34	第四章 和朋友鄰里間的復能之誼	438
第二編 復能新生活的心態與標準		第六編 復能舊詞新解三十條	
第一章 心態與健康	43	第一條 流水不腐，戶樞不蠹	443
第二章 復能的九大心態	47	第二條 難得糊塗	443
第三章 復能的十大標準	59	第三條 人為財死，鳥為食亡	445
第三編 開啟復能新生活		第四條 大智若愚	445
第一章 如何通過飲食復能	93	第五條 量小非君子，無毒不丈夫	446
第二章 如何通過睡眠復能	168	第六條 和為貴，忍為高	447
第三章 如何通過鍛煉和休息復能	206	第七條 知足常樂	448
第四章 如何通過時空環境復能	228	第八條 夠用就好	449
第五章 如何通過控制體重復能	294	第九條 無欲是最大的求	449
第六章 如何通過合理用藥復能	314	第十條 不畏浮雲遮望眼，只緣身在最高層	450
第七章 如何通過清潔與美妝復能	334	第十一條 當你感覺到累、壓力很大的時候，說明你想的不對	450
第四編 擁有復能人生		第十二條 讀萬卷書，行萬里路，閱人無數，高人指路	451
第一章 追求復能婚戀	355	第十三條 己所不欲，勿施於人	451
第二章 孕育復能寶寶	369	第十四條 匹夫見辱，拔劍而起	452
		第十五條 勿以惡小而為之，勿以善小而不為	452
		第十六條 學會讚美，無本萬利	453

第十七條	只見樹木，不見森林	454
第十八條	做一個不會抱怨的人	455
第十九條	大數據挖掘	455
第二十條	人生快半步	456
第二十一條	掌握規律	456
第二十二條	辨證論治	456
第二十三條	整體觀念	457
第二十四條	復能文化	458
第二十五條	三分治、七分學	458
第二十六條	放下「雙貪」	459
第二十七條	無為而治，有所作為	459
第二十八條	萬事皆由心造	460
第二十九條	系統思考、整體把握、重點突破	462
第三十條	尊重生命，恢復本能	462

第七編 復能生活常識集錦

一、維生素 C 加速傷口的癒合	466
二、大量維生素 C 可預防過敏	466
三、鈣和維生素 D 促進牙齒的生長發育	466
四、維生素 A 有利於痤瘡的恢復	467
五、多吃堅果可以預防糖尿病	467
六、常喝豆漿有利於預防哮喘發作	467
七、常吃核桃有利於防治老年便秘	468
八、芹菜葉	468
九、玉米鬚	469
十、香蕉皮	470
十一、冬瓜防癌	470
十二、更年期婦女應多吃大豆	470

十三、梳子敲打頭皮	471
十四、煤氣洩漏小知識	471
十五、鍛煉時間應謹慎	471
十六、膽固醇高的人不能吃蛋黃嗎？	472
十七、果蔬汁不可以代替蔬菜和水果	472
十八、不買切好的水果	473
十九、骨頭湯並不能大量補鈣	473
二十、煮飯時不宜用生自來水	473
二十一、紅棗到底能不能補血	474
二十二、大量飲酒偷走你的 B 族維生素	474
二十三、開水不能給餐具消毒	474
二十四、茄子和番茄不可去皮	475
二十五、胡蘿蔔不宜生吃	475
二十六、關於食用菌類	475
二十七、不吃隔夜的泡發木耳	476
二十八、冰箱除菌除臭	476
二十九、白酒、白醋解決鞋子磨腳的問題	477
三十、吹風機巧除標籤	477
三十一、大米生蟲	477
三十二、煮餃子加鹽	477
三十三、煮麵條小技巧	478
三十四、菜板延長壽命	478
三十五、菜板清洗	478
三十六、燒焦的鍋具清洗	478
三十七、瓷磚油污	478
三十八、凍肉解凍	479
三十九、11 步開啟活力每一天	479
四十、揉地筋，降肝火，強筋骨，促睡眠	480
四十一、拍八虛	480

前言

讓復能成為人們的生活信仰

復能，即尊重生命，恢復本能。復能，是文化根基，是價值選擇，更是生活信仰，想要實現為人類復能的使命，那麼就必須讓復能成為人們的生活信仰，將復能的點點滴滴落實到日常生活的實處。作為復能叢書系列的重頭之一，《復能新生活》旨在指導人們如何將復能文化與現實生活相結合，在日常生活中正確復能，過上健康、幸福、快樂的復能新生活。

《復能新生活》將理論與實踐結合，編著內容十分廣泛，從復能概論到復能文化在復能新生活中的具體應用；從復能精髓到復能的意念決定物質學說；從復能的九大心態、十大標準到復能教育、復能養育；從飲食、休息、鍛煉，到時空環境、家裝能居、檢測用藥；從心靈寄語到復能家訓；從精神層面到身體層面，面面俱到，可以說囊括了一個復能人在生活中涉及到的或是可能涉及到的方方面面，是一本極為實用的復能新生活手冊。

意念決定物質學說是復能新生活的核心。意念，即所思所想，意念決定物質，即所思決定所得。人的意念影響人的本能，人的本能強弱決定人的身體是否康健，只有對復能理論抱有深刻信念的人，才能讓復能成為自己的生活信仰，進而過上復能新生活。意念裡是我非常健康、我很幸福、我感恩生命中的每一個人每一件事，日復一日、反覆不斷、意志堅定地一直在這樣想，體

內就會不斷累積並且同時獲取外界的好能量好物質，且能抵擋外界壞能量壞物質的入侵傷害。

復能新生活主要有三大健康模式，即：

復能健康醫療模式：在醫院和家庭之間，建立一套全新的健康醫療模式；

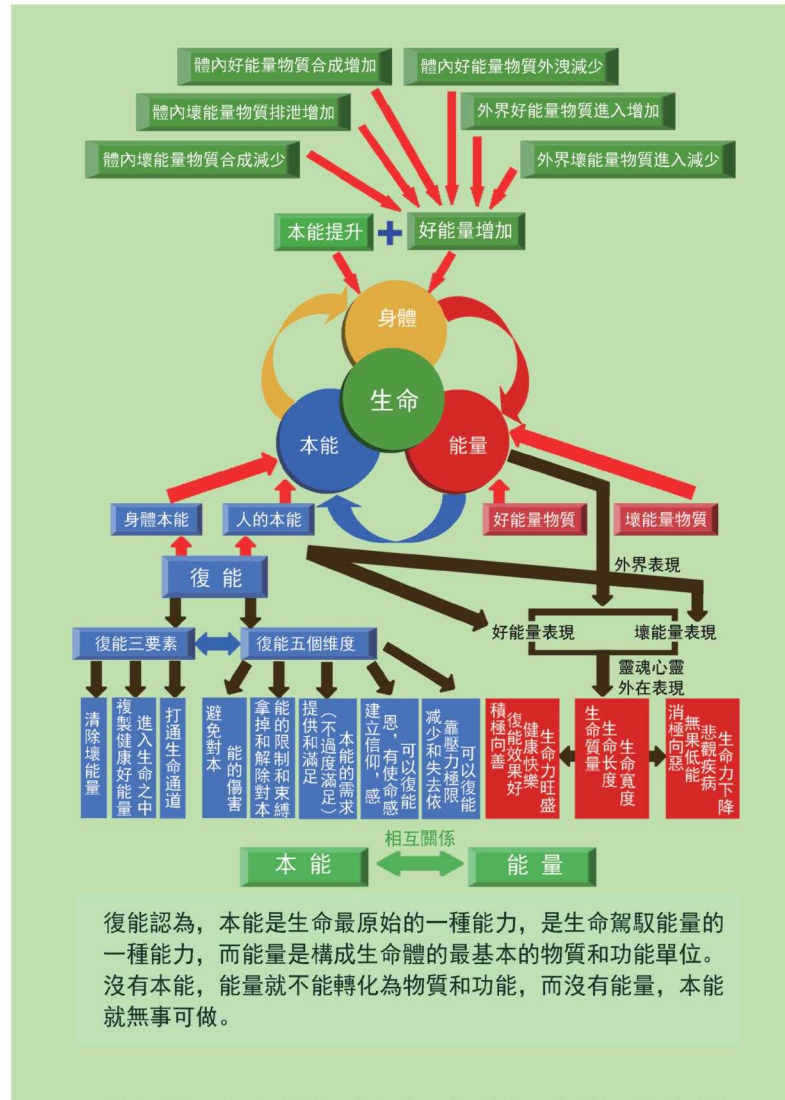
復能健康生活模式：在個人與社會之間，建立一套全新的健康生活模式；

復能健康生命模式：在社會與自然之間，建立一套全新的健康生命模式。

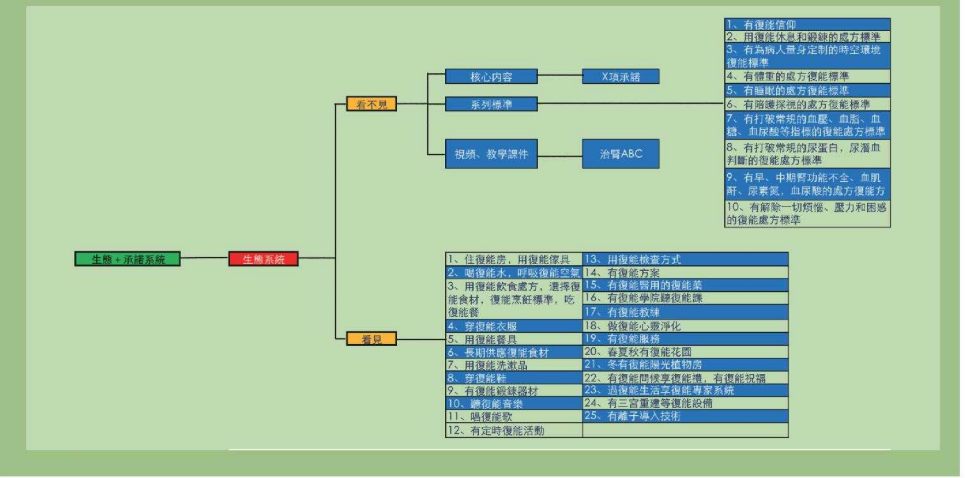
這三大健康模式在《復能新生活》中的理論分量極重，短短三句話，提綱挈領、深入淺出、言簡意賅，囊括了復能新生活的本質內容，點明了復能新生活的結構體系，更闡明了復能新生活的全新方向，理解和把握好這三大模式，對於我們在生活實踐中檢驗復能理論有極其重要的指導作用。

復能理論的核心旨在恢復本能，故而主觀能動性至為重要，復能的九大心態就是從人的主觀能動性出發，為心態出現問題進而影響身體健康與生活幸福的人們開的一方「治人」層面的特效藥。《復能新生活》從心態的角度入手，詳細闡釋了積極心態與消極心態的不同特點，以及對人體健康與生活質量所帶來的截然相反的影響。以此為基礎，為人們制定了一系列復能的心態標準，以及各類實用的處理人際關係與調整負面心態的方法等，可

復能文化，就是尊重生命，恢復本能，修正觀念，走出心理、身體疾病及文化的誤區，回到生命本能狀態；清除壞能量物質，複製健康好能量，進入到人的生命之中，打通生命通道，重建人最初的生物本能和生命靈性。



哪裡有生態系統，哪裡就有復能，哪裡有復能，哪裡就有生態系統。生態系統就等於復能系統，鳥兒多的地方，生態環境必然優良，必然是鳥兒感覺適合生長、玩樂、居住的地方，一定很安全，綠樹成蔭，水源豐富，陽光充足，以及環境中人類表現友好。
汽車的生態系統：公路、加油站、4S店等。
基督教信仰的生態系統：教會、教會小組、自媒體、資源資料。
病人恢復本能的生態系統。
腎臟病人恢復本能的生態系統。



六、生活中對「髒」與「乾淨」的認識誤區

衛生問題，是人們日常生活中面臨的重要問題，但多數人並不知道衛生的真正概念與標準。有的人認為衛生就是環境乾淨，經常洗澡，吃的東西乾淨，不腐爛，不變質等。百度百科中關於「衛生」一詞的部分釋義為：「衛生是指個人和集體的生活衛生和生產衛生的總稱。一般指為增進人體健康，預防疾病，改善和創造合乎生理、心理需求的生產環境，生活條件所採取的個人和社會的衛生措施」。



第三編

開啟復能新生活

第一章 如何通過飲食復能

民以食為天，「吃」在人們的生活中佔據著非常重要的地位。吃飯是人體本能的基本需求之一。

然而隨著食品生產的工業化和新技術、新原料、新產品的出現，造成食品污染的因素也日趨複雜化。我們吃的肉類來自被激素、抗生素注射的禽畜，我們吃的糧食受到了化肥、農藥、重金屬的「滋養」，我們吃的蔬菜也受到化肥、農藥、生長激素的污染等等。長期「吃」這些都會給我們的身體造成嚴重傷害。那麼，如何選擇食物，如何享用食物才能為我們的生命復能？

第一節 復能食品

一、肉、蛋、奶、海產品存在的問題以及復能的選購方式

隨著當代人們生活水平的不斷提高，豬肉、羊肉、牛肉等畜肉，雞肉、鴨肉等禽肉，以及魚、蝦、蟹等海產品，雞蛋牛奶等都已經成為了人們飯桌上的常客。但這些食材所存在的問題卻常常被我們所忽視。這就需要我們跟著復能學習食材的挑選和製作，避免有害成分對生命體本能的傷害。

（一）肉類存在的問題以及復能的選購方式

肉類營養豐富，能供給人體所必須的氨基酸、脂肪酸、無

一～三歲	十二～十四小時
三～五歲	十一～十三小時
五～十歲	十～十一小時
十～十七歲	八點五～十小時
十八歲以上	七～九小時

復能通過大數據挖掘分析統計，推薦入睡時間參考如下，但還需因人因情況而異：

6-17 歲：建議最佳睡眠時間為晚 9 點——清晨 6 點半。

18-64 歲：建議最佳睡眠時間為晚上 10 點——清晨 6 點。

65 歲以上：建議最佳睡眠時間為晚 9 點——清晨 6 點。

在通過大數據挖掘分析出適合自己的入睡時間後，應養成相對規律的入睡習慣，即盡可能在固定的時間上床睡覺與起床，儘量不要佔用睡眠時間來工作、學習或讀書，盡可能不要延後入睡時間，如有特殊情況，也不要延後時間超過 2 個小時。

睡眠不好本身對人體的傷害是不存在的，因為睡眠不好是個結果，是個現象，是本能向人們發出的信號，而不是傷害本能的根本原因。睡眠不好本身對本能沒有傷害，導致睡眠不好的那些深層次原因和問題才是傷害本能的關鍵所在。所以說，如果人們僅僅針對睡眠不好及其對人體健康造成影響而進行治療，最終的結果往往是不盡如人意的。如果引起睡眠不好的深層次原因不加以解決，就等於本末倒置。而引起睡眠不好的真正原因需要根據每一個人的大數據挖掘分析，解除和拿掉對本能的束縛和限制，以此來滿足本能的需求，這是從根本上復能的過程。

六、解決睡眠問題的復能措施

（一）三宮重建助睡眠

復能的三宮重建經過臨床實踐證實可以幫助人體恢復本能，讓生命從根本上增加活力。通過三宮重建，能持續將生命體不能靠自身清除的各種內生壞能清除到體外，並阻止外部壞能進入，同時不斷地將時空環境中的好能複製進入到人體生命之中，並減少生命體內好能外泄，同時打通生命網路，提高生物酶的活性，改善三羧酸循環，提升復能標準指數和本能指數，進而有效幫助睡眠，明顯提高睡眠質量。

說起三宮重建，它是復能系統的一個重要組成部分，是針對人的靈魂、全身、整體、系統的一個復能手段。三宮重建的方式是通過自主研發的包含復能清倉核心配方、復能灌流核心配方、巴布滲透核心配方、生命資源、生命溶劑、復能口服液、核心藥柱、由省藥監部門批准的復能獨有系列製劑等在內的核心產品作用於追求健康養生的人群以及慢性病患者。因此，三宮重建不僅僅對於睡眠可以起到有效的幫助作用，還有更為巨大的價值。

首先是對於各類慢性病患者，能幫助其恢復本能，促進病情的恢復。如：對於各種腎病、腎衰、尿毒症患者，這類患者的腎臟都存在大小不等、情況各異的腎臟濾過功能下降，尤其適合用三宮重建。

同時，三宮重建對於治療動脈硬化、哮喘、高血脂、高血壓、高膽固醇、脂肪肝、糖尿病、中風、偏癱、痛風、風濕性關節炎、各類頸腰椎突出、骨質增生、股骨頭壞死、肩頸痛、腰痛、腿痛、

能的因素，空間質量是非常差的，甚至是惡劣的，但人們都習以為常，甚至開窗換氣的意識都沒有，很多慢性病的發生都與此有關，這都是不懂復能的生活方式，沒有復能信仰造成的。

針對上述提到的環境，首先應該警惕裝修裝潢的化學物品和甲醛污染，電子輻射等嚴重傷害本能的因素。進入那樣的空間後要先通風換氣，儘量離電子設備遠一些。

四、如何運用宇宙萬物中的好能為自己復能

自然界中的萬事萬物和人類有著密切的關係，大自然是人類賴以生存的空間，日月星辰將各種不同的好能輸送給人體，從而提升人的本能。人類要想提高復能指數和本能指數，就要學會廣泛吸取萬物之靈氣，以補充人體能量的消耗。

（一）曬太陽利於復能

復能一直以來非常注重利用大自然中的好能來恢復身體的本能。例如每天曬太陽是我們每個人的本能需求，我們從日光當中所獲取的好能量是不可估量的，運用到慢性病患者的疾病治療以及正常人的養生保健中都是非常有效的復能手段。

1、曬太陽的好處

（1）維生素 D 的重要來源。曬太陽可以滿足人體本能對維生素 D 的需求，人體皮膚中所含的維生素 D3 源通過獲取陽光中的紫外線來製造、轉換成維生素 D，它可以幫助人體攝取和吸收鈣、磷，使孩子的骨骼長得健壯結實。另外，曬太陽可以改善人

的心情，使人感到平靜愉悅。皮膚適當地接受紫外線的照射，可以有效殺除皮膚上的細菌，增加皮膚的抵抗力。

（2）血管更健康。適當曬太陽有助於為人體提供好能，從而使體內炎症減少，本能得到提升，對血管健康更有利。

（3）延長壽命。研究發現，常曬太陽，常去戶外運動的人，更長壽。

（4）少得抑鬱症。充足的日照下，人體腎上腺素、甲狀腺素以及性激素分泌水平都會有所提升，有助於改善人的情緒以及提升人的復能指數。

（5）增強免疫力。曬太陽可以強身健體，更能不斷地身體提供好能，使人體的免疫力增強，降低壞能對本能的傷害。

2、曬哪些部位利於復能

（1）曬頭頂補鈣生髮。

太陽曬過頭頂，可以使本能得到提升，促進鈣的吸收。

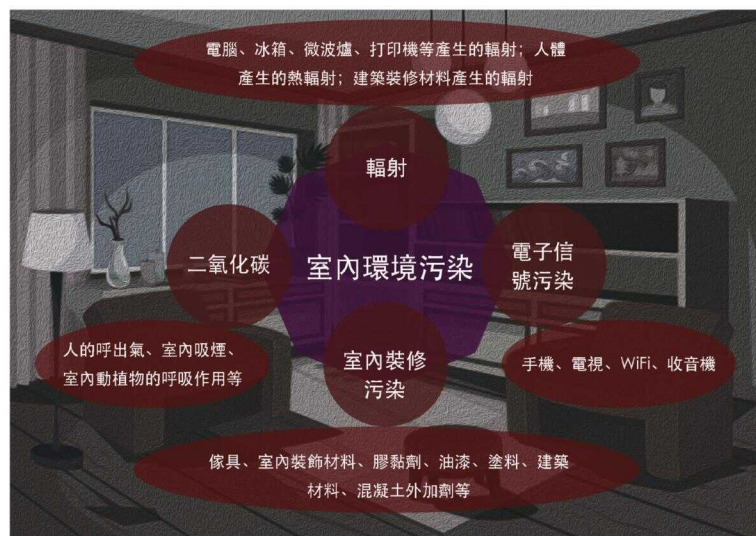
（2）曬後背健脾胃。

春天曬後背，不僅可以使體內的壞能排出去，祛除脾胃寒氣，還能提供好能，改善消化功能，起到補陽氣的作用，疏通背部經絡，能夠提升心肺功能。

（3）每週曬 10 小時預防近視。

一項研究顯示，光照達到一定的強度和持續時間才能對近視有預防作用。調查發現，兒童每週戶外活動時間達到 10-14 個小時才有預防效果。

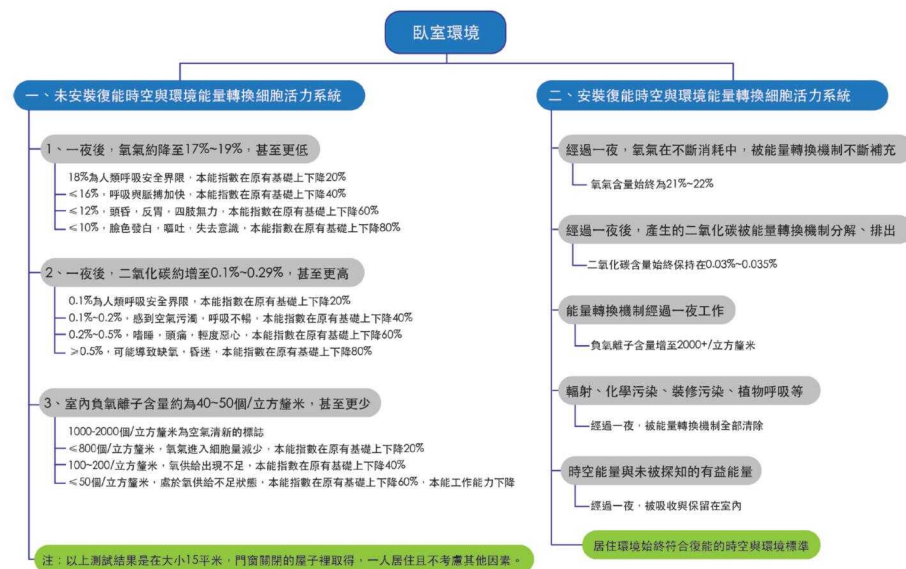
病毒、花粉和塵蟎等。室內潮濕的地方，容易滋生真菌，造成微生物污染室內空氣。這些生物污染易導致人體本能下降，進而引發過敏性疾病或呼吸道疾病。



人本身也是重要的空氣污染源之一，每人每天呼出約 500 升二氧化碳氣體，人的皮膚散發的乳酸等有機物則多達 271 種。大多數人在夜間睡覺時都習慣閉門掩窗，導致室內空氣質量下降，外界好能無法進入人體，呼吸產生的壞能也無法排出體外，這就是為什麼有些人明明睡眠時間很充足，但是起床後卻感覺全身不輕鬆，頭腦不清醒的原因。

我們來簡單看一組對比圖，在一間門窗緊閉的 15 平米的臥室中，一個人居住一夜後，在不考慮其它因素的前提下，我們看一下這個房間內空氣質量的自然變化結果。

如下圖：未安裝時空與環境能量轉換細胞活力系統與安裝時空與環境能量轉換細胞活力系統的空氣質量對比圖。



那麼到底如何才能改善室內空氣質量，保持室內空氣一直清新呢？我們都知道，空氣主要是由氧和氮組成，其中氧佔 21%，氮佔 78%，除此之外，還有僅佔 1% 的少數成分存在。氧氣有兩種存在形式，一是不帶電的中性氧，另一種是帶負電的氧，後者被稱為空氣負氧離子，它的數量雖然少，但對人體健康有著不可忽視的作用。（摘自王化文《空氣負離子生命之源》）

空氣負氧離子能夠淨化環境，有很強的降塵作用，可以減少空氣中的壞能，為我們營造類似森林、高山、海洋等理想的復能時空環境。對一些慢性病有輔助治療作用，同時對於疾病的預防和健康的維護也有積極的作用。



第六編

復能舊詞新解三十條

第一條 流水不腐，戶樞不蠹

原義：「流水不腐，戶樞不蠹」，亦作「流水不腐，戶樞不蠹」。意指常流的水不發臭，常轉的門軸不遭蟲蛀。戶樞：門軸；蠹：這裡是蛀蝕的意思。比喻經常運動，生命力才能持久，才有旺盛的活力。這個成語出自《呂氏春秋·盡數》：「流水不腐，戶樞不蠹，動也。」「流水不腐，戶樞不蠹」也是說它們在不停的運動中抵抗了微生物或其他生物的侵蝕。

復能新解：為何流水不腐？復能認為，水的流動本身就是一種能量，水在不同的地方流動，經過不同的地方，接觸陽光、空氣、花草，它能獲取不同的能量，與周圍的時空在不斷地進行能量交換，不斷地吸收這些時空裡的能來進入水中，所以這個水不會腐爛。

而「戶樞不蠹」也是同樣的道理，門軸頻繁的轉動，會將木軸變硬變滑，蟲子難以啃蛀，另外，門軸運動很容易將蟲子碾壓，久而久之，蟲子就不來這裡了。生命在於運動，不斷運動的復能原理就是通過不斷運動來排出人體的壞能量物質，汲取時空與環境中的好能量物質，讓生命網路不斷暢通。當然在運動的過程中，一定要掌握適度的原則，以免產生反效果。

第二條 難得糊塗

難得糊塗，指人在該裝糊塗的時候難得糊塗。「難得糊塗」是清朝乾隆年間鄭板橋傳世的名言，乃是他的為官之道與人生之路的自況。（摘自百度百科「難得糊塗」釋義）

一、維生素 C 加速傷口的癒合

維生素 C (抗壞血酸) 對於傷口和骨折的癒合有很大的幫助，能夠促進受傷部位新組織的形成。如果飲食中缺乏維生素 C 將減緩傷口的愈合速度。復能認為，手術後的病人或者遭受意外創傷之後的病人，應該注意在飲食中增加維生素 C 的攝入，多吃柳橙、柚子、柑橘等水果以及菠菜、青椒、蘿蔔等蔬菜，均衡飲食，保證營養素的供給。青菜建議選擇生拌或蒸煮的方式，以求最大程度保留其營養成分。

二、大量維生素 C 可預防過敏

維生素不足的人特別容易患過敏症。維生素 C 可以增強皮質醇的效用，降低細胞的可透性，而且能抵抗組織胺，並化解異物的毒性。(摘自【美】阿德勒·戴維斯《吃的營養與治療》) 所以在易過敏季節來臨之前，攝取多量維生素 C 能夠有效降低過敏幾率。尤其是有抽煙習慣的人群，更要及時補充維生素 C，因為煙草中的焦油等成分也會破壞維生素 C，據統計，抽一根煙約會破壞 25 毫克的維生素 C。

三、鈣和維生素 D 促進牙齒的生長發育

在兒童長牙的那幾年，均衡飲食保證充足的營養素供給是非常重要的。另外鈣和維生素 D 的攝入尤為重要，復能經過大數據分析研究，發現牙齒排列不夠整齊或者多生蛀牙是因為缺乏維生素 D 和鈣。補充鈣和維生素 D 對於兒童時期牙齒生長的硬度

和形狀有促進作用，而在青少年時期補充鈣和維生素 D 對牙齒的形狀有一定的改善作用。

四、維生素 A 有利於痤瘡的恢復

維生素 A 能夠調節毛囊的角化，改善皮脂腺的分泌。飲食中增加含維生素 A 豐富的食物，如動物肝臟、胡蘿蔔、菠菜等，有利於痤瘡患者的恢復。另外痤瘡的產生與壓力過大、情緒消極有很大的聯繫，因此疏解情緒對痤瘡的恢復也有很大的幫助。

五、多吃堅果可以預防糖尿病

傳統觀念認為，堅果中富含高脂肪，而高脂肪是患上糖尿病的主要原因之一，所以糖尿病患者都在避免食用堅果類食品。但是美國哈佛大學公共衛生學院營養系的研究人員發現，適當多吃一些堅果類的食物可以預防 2 型糖尿病的發生。堅果中含有的脂肪能夠與人體中的膽固醇保持一個動態平衡，並且堅果中的纖維和鎂可以改善胰島素的分泌以及胰島素對糖的分解，使胰島素和葡萄糖保持在一個健康水平的範圍之內。但是需要注意的是，在食用堅果的時候要遵循適度原則，並保證堅果的質量能夠滿足復能的標準，以免傷害本能，產生反作用。

六、常喝豆漿有利於預防哮喘發作

豆漿營養成分豐富，不僅富含植物蛋白、鎂、纖維、鈣等多種營養素，還含有大量谷氨酸和天門冬氨酸。研究發現，谷氨

復能 新生活

作者：郭寶葉
製作：梁倉創意有限公司
地址：香港荃灣柴灣角街坊 65-69 號宏昌企業中心 6 樓 608 室
電郵：sam.leung@samleung.com.hk
電話：(852) 68800223 / (86) 13172008718
網址：www.samleung.com.hk
編輯：青森文化編輯組
書稿統籌：罕娜
插圖畫家：Sam Leung
設計：4res
出版：紅出版 (青森文化)
地址：香港灣仔灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓
出版計畫查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：www.red-publish.com
香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司
臺灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區中正路 880 號 14 樓
電話：(866) 2-8227-5988
網址：www.namode.com
出版日期：2019 年 12 月
圖書分類：醫藥衛生
ISBN：978-988-8664-25-2
定價：港幣 168 元正 / 新台幣 670 圓正



復能，即尊重生命，恢復本能。復能，是文化根基，是價值選擇，更是生活信仰，想要實現為人類復能的使命，那麼就必須讓復能成為人們的生活信仰，將復能的點點滴滴落實到日常生活的實處。作為復能叢書系列的重頭之一，《復能新生活》旨在指導人們如何將復能文化與現實生活相結合，在日常生活中正確復能，過上健康、幸福、快樂的復能新生活。《復能新生活》是一本復能文化的科普書，也是一本復能新生活的百科大全書和每個家庭必備的新生活指南書。

ISBN 978-988-8664-25-2



9 789888 664252 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod[®]E.

上架建議：醫藥衛生

定價：港幣 168 元正 / 新台幣 670 圓正