凤凰养生—让生活更有质量

(2015-3-24)

人的一生是一个漫长的过程，如何活得有意义，活得潇洒，每个人都有自己的诠释。

如今，人们的外表越来越显年轻，而心却越来越沉重；眼睛渐渐失去了儿时的清澈透明，丢失了很多纯真的秉性。

我们每天的忙碌奔波，大多是为了满足肉体的欲望，反倒把真正的主人—-灵魂给忘记了。世上还有好些人只知道有肉体，不知道还有灵魂。我们要健康，既要解决肉体问题，也要照顾好心灵的问题。佛家讲世界由心造，病由心生，所以一个人的心念很重要，一切根源从心开始。

人的心灵状态以及过去世中的一些因果因素，对当下的肉体健康会造成直接的影响。有些慢性疾病和疑难杂症等，目前医学上尚无法解决；所以当我们遇到难以解释或解决不了的问题时，不妨试一试，站高看远，在宏观的领域里去寻求答案。

忏悔自己，宽容他人非常重要，很多病人基于对周遭亲近的人不满，心结打不开，互相怨恨导致气血不畅，而引发病源。假如病人明白这些悔改与宽恕道理的重要性，疗愈效果将会事半功倍。

通过悔改自己和结合具体的养身手法，身心兼顾，简而有效。凤凰养生不单维护身体健康，更加注重身心灵平衡。凡经一段时间学习实践了的人，莫不深有感触凤凰养生的奇特疗效，可谓是老幼皆宜，人人适合。

下面我将陆续与大家分享一些凤凰养生的效应，希望能为不同层次需求的人提供相应独特的养生方式，以达祛病健身和防治未病的作用。

（德国） 陈玲凤