

# 專業舒壓 身心體暢 快樂泉源

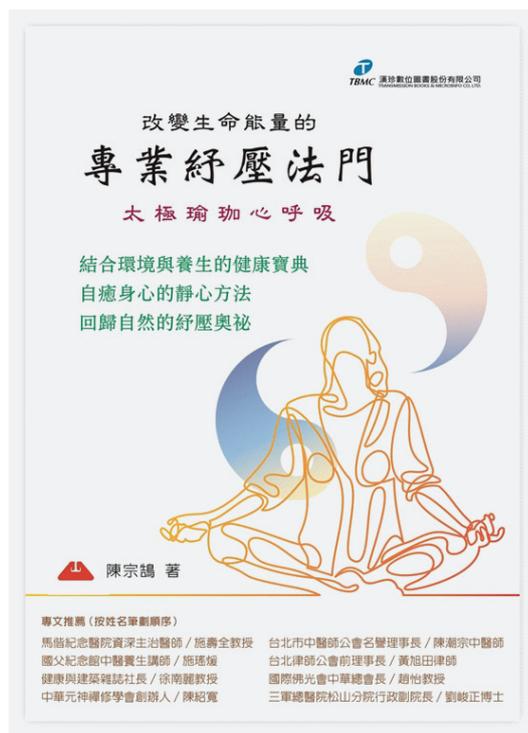
徐南麗 / 健康與建築雜誌社長

澳門科技大學講座教授

你快樂嗎？你天天微笑嗎？你日日唱歌嗎？你每天有練瑜珈深呼吸嗎？面對生活壓力不管是課業壓力、工作壓力、情感壓力、生活突變壓力，如果壓力大於你解決問題的能力就會產生問題。了解壓力，認識自己調適紓壓，誠如聖嚴法師說的面對它、接受它、處理它、放下它，找出解決問題之道才是上策。若能改變生活形態、定期運動、維持良好的養生方法飲食之道，保持身心靈通暢、正向思惟（正見、正念、正思、正定、正命、正語、正業、正精進八正道），培養正向調適紓壓能力，就可以做個開心快樂的健康人。

陳宗鵠教授學貫中西，是個博學多聞的人。最近出版「健康建築設計學」，除了規劃實體環境營造健康住宅外，也著重虛體氣場的層面。現又完成「專業舒壓養生法門」新書，對現代人如何打造實體全面通暢性及虛體環境面對健康紓壓，從中西觀點身心靈切入，再融入東方天人合一的宇宙觀，經由唱頌、瑜珈、心呼吸、靜心、太極等的實踐，回歸自然環境，藉支持環境以健康格局、頻率、音響、能量色彩落實健康促進，可促使人天天補充正能量，加上適當養生與均勻營養，使人回春，越活越健康，越活越快樂，是本書設計的最大特色。

陳教授身體力行，達到天人合一的健康，將理論與實踐與好友分享，有助促進健康，創造健康快樂和諧社會，祥光普照大地回春，故本人極力推薦！



(推薦序登載於陳宗鵠教授著作：專業舒壓法門 推薦序 第18頁)



陳宗鵠教授贈送著作：專業紓壓法門



陳宗鵠教授演講：專業紓壓養生法門