

《阳光心态 ~ 健康人生》

—— 抗衰老健康讲座（此为 C 版：2 小时）

（香港）蓝瑞明教授

09-10-20

讲课前播送 10 分钟的 DVD（蓝教授演唱的歌曲）

（一）人类的自然寿命是多少？

- 1- 人类发育和自然寿命的规律
- 2- 百岁老人在哪里？
- 3- 英年早逝现象 —— 值得警醒和反思

（二）威胁人类生命的三大“恶魔”

- 1- 癌 症
- 2- 糖尿病
- 3- 心血管病

（三）抗癌的新方法：饿死癌细胞

- 1- 我《广东徐闻地区的癌症特殊规律》论文，引起了中国科学院的高度重视
- 2- 广州医院拒收的晚期《骨癌 + 淋巴癌 + 尿中毒》“最多还有 3 个月寿命”的 77 岁患者，与死神搏斗了整四年，奇迹如何产生？给我们什么深刻启示？
- 3- 癌症不是传染病，那真正起因是什么？
- 4- 癌症治疗的误区：过份治疗 —— 走得更快！
- 5- 癌症治疗的新理论、新方法 —— 饿死癌细胞！

(四) 糖尿病可治愈：从病根入手

- 1 - 胰脏的基本生理功能
- 2 - 富贵病：糖尿病的起因
- 3 - 根治的绝招：让 β 细胞重新复活

(五) 人们在无知中的“短寿”行为

- 1 - 抽 烟
- 2 - 酗 酒
- 3 - 口渴才喝水
- 4 - 食油、食盐严重超标：百病多从饮食起
- 5 - 盲目运动：让学生发育受损，让成年人衰老更快
- 6 - 夜生活和夜工作的危害
- 7 - 为什么中国肝炎的发病率“世界第一”？

(六) 中医的辩证治疗方法

- 1 - 五脏六腑的阴阳平衡
- 2 - 31 年来我没有请过一天病假，为什么？

《请休息十分钟》

(七) 抗衰老的主要研究方向

- 1 - 食物疗法
- 2 - 运动疗法
- 3 - 心理疗法
- 4 - 血液疗法

(八) 我“十项全能”抗衰老

- 1 - 头部按摩技巧 —— 慈禧太后的启示
- 2 - 坚持晨便 —— 排毒效果最佳
- 3 - 科学饮水
- 4 - 为了健康，必须“四不食”
- 5 - 选择最适合自己的运动方式
- 6 - 独特的血管运动
- 7 - 抗寒磨练，效果不可思议
- 8 - 丹田气功 简单易学
- 9 - 阳光心态 全面健康
- 10 - 净化血液 最为关键

—— 普遍被忽视保护的人体“第二心脏”

(观看我精心制作的75秒录像)

(九) 绿色理念：松针疗法是心血管病的“克星”

1 - 净化血液三方法：

A- 换血； B- 洗血；

C- 净血（最安全、最经济的“松针疗法”）

2 - 明代李时珍：对松针的研究“入木三分”

3 - 吴阶平副委员长：“松针革命”

4 - 殷大奎卫生副部长：“开发松针资源”

5 - 前世界冠军庄则栋：“松针给了我新的生命”

6 - 法国的莱.派克博士公布抗衰研究：松树提取物

7 - 北京吉玲教授的三项国家专利/一项国际专利：

—— 松针精油 / 松针黄酮 / 前花青素

8 - 打破“高血压必须终生服药”的西医理论，无可辩驳的案例分析

9 - 松针疗法：“血管的清道夫”

坚持“松针疗法”十年，产生了什么奇迹？

10 - 详尽公开研究“松针疗法”26年的 ——

A: 一种可以不花钱的保健康与抗衰老秘方

B: 一种花小钱，恢复健康与青春活力的建议

(十) 绿色理念：人人可做：百岁“人瑞”

从指甲的颜色、花纹，自我检查身体微循环状况

请你谨记：长寿的四项“基本原则”

不懂抗衰老 ——

50岁之后：一年不如一年

60岁之后：一季不如一季

70岁之后：一月不如一月

80岁之后：一天不如一天

学懂抗衰老 ——

健康活到120岁，不是梦！

《尾声》 蓝教授与听众的互动 (15分钟)

请听众举手提问有关身体保健问题，蓝教授将按照举手的先后顺序选择听众，工作人员立即递上无线话筒。抢先提问的听众将有机会获得蓝教授珍贵小礼物。

听课之后的部份评论：

2007-5-18 “2007 国际抗衰老研讨大会” 演讲之后:

蓝教授代表香港地区，在 15 个国家与地区 450 名著名专家出席的“2007 国际抗衰老研讨大会”演讲产生轰动效应。

国际抗衰老医学会主席（美国）RoberGoldman 博士给予了很高评价：“神奇的中国医学抗衰老……”

2008-1-24 广州荔湾区演讲之后:

美国华盛顿州商会黄仲麟会长感慨：“……我活了半个多世纪，今日总算明白了什么是养生！……”（139224833XX）

广州大学艺术学院吕丽萍书记多次表示；“听了您的讲课，非常精彩！现在教育界人士普遍亚健康，请您给我们大学老师演讲……”（133428838XX）

东莞台商徐鸿甲总经理：“您的阐述太精彩生动了，掌声不断赞叹不绝，理论加上实证，让所有听众佩服不已，对抗衰老有了深刻领悟……我将向东莞台商协会会长推荐，邀请您给数以万计的台商会员讲课，感谢蓝教授！”（139257080XX）

广东省政协陈主任邀请给老干部、在职公务员演讲。

深圳市保健科技学会任命蓝瑞明教授担任“高级顾问”

2008-9-6 广东五华县农林系统 演讲之后:

曾如松局长助手 X 副局长说：“讲课太精彩了！听课时我尿急了也不敢去洗手间，总怕听少了几分钟……”（138266398XX）

2008-10-14 深圳市宝安区审计系统 演讲之后:

审计局罗光耀主任：“蓝教授的课最精彩，获得公务员的一致称赞！……”（136030052XX）

审计局贺远东局长：“蓝教授你讲课非常棒，反应非常好！
宝安区还要再次邀请你来讲抗衰老课……”（136023831XX）

2008-11-12 广东台山市国税系统 演讲之后：

国税局长唐建华：“蓝教授，你的演讲非常受欢迎，没有一人离场！市工会主席原安排坐前排，他说有事要早走就坐最后一排了。当你结束讲座时，我看见他仍坐那里……”（189290522XX）

2009-4-18 在北京化工大学演讲之后：

400 余名来自全国各地代表听课，大受欢迎，当即就有 4 城市代表发出邀请。有关部门负责人刘季平邀请蓝教授到哈尔滨、上海、西安等十个城市巡回演讲。（133812856XX）

2009-7-3 湛江市检察院政治处主任陈靖宇来电：

我们诚意邀请蓝教授在 8 月 4-5 日，给我们湛江市和各县
检察系统 1,000 余人演讲 2 场此课，我们“亚健康”情况很严重，
相信你的课一定会大受欢迎！……（0759-35823XX）

2009-8-4 湛江市检察院王雁林检察长：

“蓝教授，你的讲课很精彩！”

2009-9-8 湛江港务局讲课之后：

港务局工会沈玉琼主席：“听众普遍反映，过去我们单位曾
多次邀请专家讲健康课，这次蓝教授的课最精彩，最受欢迎……”
（138282182XX）

09-10-31 韶关市讲课收到的部份信息

1-林添海（韶关市教育局长）

蓝教授：功夫不负有心人，您是赢得了教师们的真心，谢谢您！

2 - 唐绍林 (韶关一中) 135-8013-565X

蓝教授: 您好! 非常感谢您给我们带来了这样精彩而有用的讲座, 我要向您学习, 把您当作榜样, 希望蓝教授以后能对我不吝赐教, 我想自己能有所作为, 谢谢!

3 - 杨杰平 (专程来听课的广州高级电脑专家) 137-1072-321X

蓝教授您好! 今晚我已快回到广州了, 谢谢您的精彩演讲! 我在台下都听入迷了, 今天的演讲实在太震撼! 讲了五个多小时, 没有一句多余的话或多余或不当的词语, 气势蓬勃一气呵成, 这是多么炉火纯青的演讲艺术! 人生能拥有如此一位良师, 真是我们莫大的荣幸! 说你是中国的卡耐基, 那真是贬低了您的才华, 应该说卡耐基才是中国的蓝瑞明! 心灵实在太震撼了! 回来路上我一直在想, 怎么会有蓝教授这样的一位奇才呢? 他到底是人还是神? 我这一路上真的是感慨万千啊! 我会好好努力, 争取作出更大的成绩。我手机快没电了, 今天您忙了一天, 好好休息, 您是我们的国宝!

4 - 阮炳源 (翁源县坝仔中学) 133-1859-008X

蓝教授: 你今天的报告太精彩了, 这是我从教 20 多年来听过的所有教授讲课中最精彩的报告, 也是才能最全面的教授! 你的唱片我一路听回家, 同时还多买了几张送给我的好友, 真盼望能再次听到你的报告!

5 - 谢振富 (翁源县万豪英文中学) 134-3510-695X

蓝教授, 昨天听了你的讲课, 被你的才能深深折服!

6 - 过客 (蓝瑞明网站的留言) 09-11-1 / 16:40 收到

昨天听了蓝教授的讲课, 实在太精彩了, 特别是下午的抗衰老课

程，真是棒极了！这也扭转了我们对一些疾病的传统看法及误区，同时也让我们防范疾病的入侵以保持良好的身体素质。同样身为客家人，为蓝教授这样的客家人杰引以为傲。另外，昨天购买了您的红太阳光辉一碟，昨晚我们全有都听了。觉得有耳目一新的感觉。期待下次还能听到蓝教授的精彩演讲

蓝教授回复：

谢谢你的鼓励！《健康人生～抗衰老讲座》现在还有全国各处几十场邀请，希望我安排适当时间讲课，我会将自己 37 年来的研究成果公开，希望能让更多的朋友，从亚健康走向真正健康，拥有幸福的美丽人生！

7-陈老师（蓝瑞明网站的留言）09-11-4 / 13:01 收到

蓝教授：您好。上星期六在韶关听了您精彩的讲课，真是收获良多，您实在太优秀，太优秀了！近 60 岁的人，看上去比 40 岁的人还要年轻。最为神奇的是，在台上讲了整整一天，还唱了几首那么高音的歌曲，一直到演讲结束，您的声音，自始至终都是那样的中气十足，听不出一丝丝嘶哑的，这真的太厉害了。平时我连续讲三堂课下来，嗓子就开始冒烟了。可惜那天的时间太短了，关于如何发声这一块，您没有详细谈。蓝教授，以后您有没有机会来韶关，专门给我们讲一天如何发音、练声的课程呢？我相信很多老师都想学好的。

蓝教授回复：

谢谢你！上周六韶关的 5 个多小时讲课，其实我的嗓子只有八成状态，因为在此之前一天我连续在深圳为公务员讲了两场课，声音略显疲劳。研究和实践了抗衰老几十年，在我身上已经较明显出

了成果，初步实现了我原定研究目标：十年只会老五年（相对一般人而言）。如果说我能“中气十足”，那么有三个原因：

1 - “松针疗法”让自己血液纯净、血管畅通，就底气十足；2 - 掌握好“气沉丹田”，这是声音的重要基础；3 - 学会意大利“面罩发声法”，扩大共鸣腔，声音就会具备强烈的穿透性，不要只靠喉咙狭窄的空间发声，这样声带容易疲劳。

如果韶关市教育局林添海局长再次邀请我讲课，我很乐意在适当时间到各县区给更多的校长老师讲学，交流学术成果。谢谢韶关教育界同仁对我的厚爱，谢谢你们！

..... 《未能尽录》

时间： A 版—— 1 小时（在 C 版 2 小时的基础上 删减 50%）

B 版——1.5 小时（在 C 版 2 小时的基础上 删减 25%）

语言：标准普通话或粤语，语言简洁、幽默。

设备：清晰音响 + 多媒体（180 寸银幕最好 / 最小也应有 120 寸银幕）
自备小电脑、U 盘，请会场准备好长度达到讲课桌子的音频线/视频线（各一条）

听众：离退休老同志、民营企业、在职公务员、老师、医务工作者、文联属下作家艺术家，所有感兴趣的朋友.....

购买：广州太平洋影音 2009 年 11 月出版的：蓝瑞明演唱的第 3 集《红太阳的光辉》出口精装正版 CD 唱片，以国语、粤语、客家语演唱：14 首歌曲 + 供欣赏的大合唱歌曲 1 首 + 供演唱的伴奏带 2 首 = 共 17 首（香港定价 88 元/内地物价局定 45 元），现场签名出售 CD 为 30 元 + 另赠送我《抗衰老秘诀》电脑光盘。

注： 目前发出邀请蓝教授讲课的还有：

深圳、南京、北京、赣州、广州、梅州、湛江、宜昌、东莞 ……

(2009-11-20 第14次修改补充)