

# 因為花藥 我學會了愛

近

年自然療法越來越普遍，全因它是最天然的治療方法，沒有副作用，且對身體無害，花藥治療可說是自然療法中最天然及溫和的療法。

花藥是由英國的貝曲醫師(Dr. Edward Bach)始創的一種治療心靈的藥物，利用38種鮮花，包括冬青、忍冬、海棠、白花丹、橄欖等，經精心調配，混合清泉水，製成不同療效的花藥。花藥能針對人們的負面消極情緒，是治療心靈障礙最佳及最安全的方法。

本書作者黃偉德是專業順勢療法醫師，熱衷東西方自然醫學研究，且對花藥治療有多年行醫經驗，希望利用花藥這種最安全、溫和及有效的方法，助病人調和、溶解負面的情緒，並帶出內在自療的潛能。本書集合38種花藥的功效、用法，且備有72種情緒問題處方，如舒緩失眠、工作壓力問題、提昇集中力等處方，讓你邊學邊做。如有興趣深入認識花藥神奇的藥效，不妨買本參考。■



作者：黃偉德  
出版：自然風文化事業股份有限公司

## 超然的寧靜

山

，往往給人莊嚴傲慢、高不可攀的感覺，只能遠觀而不可觸摸；但正是這份超脫感，往往為一片無盡的原野、平靜如鏡的湖泊或大廈林立的城鎮，添上壯麗的氣派和永恆的謐靜。故此山在不少民族的傳說中，也成為神的象徵，聖域的所在。

樂器大師John Keech以他音樂家特有豐富的想象力和對山的一份敬愛，透過鋼琴和電子樂器，將山的不同面貌以音符展現於空氣中。這張《Pure Serenity》大碟中沒有澎湃激盪的情感，沒有高昂粗曠的旋律，John Keech的音樂只是將山的溫柔、高貴和神秘美輕描淡寫的繪畫出來，讓你的腦海中慢慢浮現晨曦開始灑在山巒間的秀麗、藍天白雲下山峰巍巍的雄偉，或漫山披雪、白茫茫一片的寂靜。

當你心情煩悶、或因工作過勞而腦筋轉不過來之際，不妨靜靜坐下來，細聽這張屬於山的唱碟，感受一下那份永恆的偉大和純潔的寧靜，也許一切疲勞也會變得微不足道。■



作曲：John Keech  
出版：New World Music  
鳴謝：信昌唱片有限公司