前言

内容简介

想象用力拉伸鼻子牵扯脑神经网络波动脑细胞波动，脑神经网络连接驱动人体全部神经网络，脑体波动驱使全部器官及其细胞和谐波动身体健康。头体与身体之间零点平衡波动。头部每一个组件对应身部每一个组件，双方零点平衡波动，健脑就是健身。生活工作中年年天天兼顾想着用力伸长耳朵鼻子。眼耳鼻锻炼动作驱使脑体多层级强烈波动，健脑健身效果出奇的好。走路、坐车、做家务、看电视等等可以附带健脑健身。眼耳鼻锻炼健脑健身过程不影响工作和生活，随时随地锻炼十分简单。李大志乐力经过几十年摸索总结一套十分安全并且健身效果很明显的眼耳鼻锻炼健脑健身方法。人人看这本书都能学会但需要长期坚持锻炼。千千万万人因为阅读这本书之后坚持锻炼而健康长寿。本书是当前时代国民健脑健身最重要的读本之一。

前言

阅读《眼耳鼻锻炼健脑健身》这本书的理由

介绍健脑操的免费资料很多，有视频和文章等等，但那些说法不太靠谱。介绍预防脑中风和老年痴呆的免费文章很多但不太靠谱。本书有全新研究成果，书中介绍的方法安全有效，这是当前比较好的一种健脑锻炼说法。

其它很多健康书本专业性太强，普通读者很难学习。这本书简单易懂，锻炼方法人人一看就学会，健脑强身效果特别好。过去各种书刊关于预防脑中风的说法不太靠谱，这本小册子讲得比较靠谱。这本书的健身方法安全不会导致发生什么问题。在图书馆找几天也找不到比这本书更好的健脑锻炼方法。健身先健脑，健脑靠锻炼，头盖骨包住脑袋如何锻炼？这本书的说法比较靠谱，头盖骨有几个孔，就利用那几个孔健脑健身。健脑锻炼对于预防脑中风、老年痴呆、提高记忆力等等有很大作用。

这是没有理由不阅读的一本书，一看就懂健康价值高。本书站在中立的立场，没有宗教倾向，仅仅倾向于健脑健身。该书理论结合实践，科学结合健康，名词简单易懂，具体锻炼过程很简单，眼耳鼻锻炼没有哪个人不懂做，简单到三岁小孩都懂得。读过这本书的人只要肯坚持每天锻炼必然有所得益。全中国每年可以有几百万人以上因为阅读这本书锻炼更健康，全世界每年可以有几亿人以上按照这本书介绍的方法锻炼而更健康。对称平衡健脑健身方法不会导致精神错乱。该书不谈可能有危险性的健脑健身方法。不介绍高深的修炼方法没有危险性。这本书有多么重要？比赚钱更重要，比做官更重要，比发明创造新产品更重要。眼耳鼻锻炼健脑健身不仅是防病治病，也是提高智力的一种方法，还是提高工作效率的一种方法。

暂时用不上的科学技术知识可以不学，太高深的医学知识可以不学，本书介绍简单有用的锻炼保健知识应当学习。这种方法一看就懂随时随地锻炼养生，事关健康问题买书不是买输，如果能坚持锻炼等于购买了健康。这本小册子关系到个人健康问题，各种民族的人都应该学习这种健脑健身方法，各种肤色的人都应该学习这种健脑健身方法。

某些人坚决不付费阅读，总是免费阅读过了版权保护期的东西，阅读一些免费没有价值的书刊，不要指望这些人可以健脑锻炼而健康。最新最有用的科技成果一般不免费，少数有悟性的人搏命阅读前沿科技知识，只有少数人成为一流专家。朋友圈很多人不愿付费阅读，不要苦苦哀求他们，他们该怎么生死自有自己一套。

什么素质的人读什么书。废物主要阅读垃圾书、免费书、搞笑视频、幽默之类，时间多得很，闲得发慌。素质层级很高的人主要阅读最新科技前沿的书刊，省吃俭用也要付费阅读，利用大约二十年时间饱读各种基础科学知识，利用十年时间做出世界一流成果，没有太多时间阅读免费小说之类，赚钱养家要紧，时间是生命那样宝贵。

脑病是老年人最常见的一种疾病

这个社会什么都不缺，就缺好人和健康。在各种疾病中脑中风（脑梗塞）发生率最高。每年有很多人得脑中风，脑类疾病是老年人发生率最高的一种疾病。少数人四十几岁就患上脑中风。脑中风之后经常嘴歪、半身不遂、坐轮椅、拿拐杖（三条腿走路），甚至躺在床上需要别人护理。当前技术水平脑中风治愈率不高。脑中风病人在每一条街道都可以见到，十分可怕的疾病。很多人不知道，心脑血管疾病的可怕程度不亚于癌症，经常无法治愈。中国脑类病人数量在一千万人以上，当前发病率每年上升9%，比美国高出一倍。中国脑血管病的死亡率约是心肌梗死的4-6倍。我国每年新发脑中风患者200万人以上，每年死亡100万人以上，暂时救活者约75％致残，五年内第二次发生脑中风的约占40％。脑类疾病给我国每年带来的社会经济负担达500亿元以上。其中一部分人依靠眼耳鼻锻炼健脑可能预防脑中风。

很多老年人有记忆障碍，一部分人得失忆症，一部分人老年痴呆症。脑类疾病是老年人的第一杀手，治疗效果很差，当前没有预防的药物。不管你官职多大，不管你发财多少，不管你科研多么厉害，很难避免自己不会得脑中风。预防脑中风与预防老年痴呆症道理相同，预防脑类各种疾病道理相似。脑体健康全身容易健康，脑体有问题全身都容易生病。预防脑类疾病显得十分重要。

预防脑中风依靠各种体育锻炼效果不显著，最有效的办法是长期锻炼脑细胞和脑神经网络体系。耳鼻动作的时候神经网络牵扯脑体，思想波动驱使神经线网络体系波动，神经线网络通达全身各种细胞，全身细胞和谐波动而健康，不但可以预防脑中风还能预防很多种类疾病，甚至可能治愈某些慢性病。

各种体育锻炼对预防脑中风帮助不大，例如，每天散步几千米、跑步、旅游、爬山、习武、打球、打麻将等等，普通的健身项目对预防脑中风效果不明显。唱歌跳舞、打太极拳、热水泡脚、按摩等等对预防脑中风有一定作用但效果不显著。预防脑类疾病最有效的办法是长期锻炼脑神经和脑细胞。本书介绍的眼耳鼻锻炼健脑健身方法可以结合各种各样其它健身方法进行。脑体健康关键到人体各种器官的健康。

眼耳鼻锻炼防病治病原理

耳朵动作牵扯脑神经波动，鼻子动作的时候牵扯脑神经波动，眼睛动作牵扯脑神经波动，反之亦然。脑神经网络波动驱使脑细胞波动，脑细胞和谐波动脑体健康。提起精神，端正思想意识形态，思想波动驱使脑细胞及其网络波动，脑体神经线网络体系波动，神经线网络通达全身器官和细胞，全身细胞和谐波动而健康。想通之后对应脑中微细网络畅通，想得通就健康，想不通就导致脑中微细网线打结产生疾病。健脑锻炼可能疏通脑体微细网络的障碍。

人体有两个大的神经线网络体系，一个是脑体神经线网络体系，一个是全体神经线网络体系。脑神经网络体系信息通达全身器官每一个细胞。如果长期每天几百次以上自主进行健脑锻炼，年老之后脑体保持健康，减少脑中风等等脑类疾病发生的可能性。人体悬浮在虚空，细胞分子悬浮在虚空。人体多层级单元抽象中心等于零波动。脑体思想意识形态抽象中心点等于零波动。一句话简单说，依靠长期每天自主伸长鼻子和耳朵，锻炼脑神经网络及其细胞，脑神经网络波动牵扯全身全身器官细胞和谐波动而健康。

头颅骨中间是脑，几个对外开孔分别是眼、耳、鼻、舌身的通道，眼耳鼻动作直接牵扯脑体神经网络及其有关细胞。眼耳鼻锻炼直接驱动脑体，脑体与各个器官有中立网络联通，健脑锻炼也是健身锻炼。想象力锻炼神经网络和细胞，细胞自己进一步波动产生作用力，强烈波动调理微观结构构造而健康。人体本性具有波动力，锻炼可以强化人体波动力，波动力是一种强身健体作用力。

[图片]李大志乐力眼耳鼻长期锻炼健脑健身产生波动力吸住小件物品

眼耳鼻锻炼预防治疗疾病有效率

脑神经和脑细胞波动健身锻炼有效预防的疾病主要是脑类疾病、心脏疾病、肺病、肝病、肾病、肠胃病等等。有些种类慢性病长期打针吃药不见好转或无法根治，可能依靠眼耳鼻锻炼健脑健身不治而愈。有些种类奇难杂症无法打针吃药治疗，可能依靠眼耳鼻锻炼健脑健身有一定程度的好转。

大部分人经过长期健身锻炼慢性病得到痊愈或缓解，改善失眠，血压逐渐正常，减少脑中风可能性，减少老年痴呆可能性，眼耳鼻锻炼健脑健身治疗和预防疾病超过百种但因人而异不是包治百病。一部分人经过几年锻炼之后身体一些慢性病不治而愈，一部分人的慢性病明显得到缓解，少数人可能没有勤学苦练没有效果。阅读书本明理之后有些人练习几天自己就可以感觉到是否有效果。感觉全身和谐轻松，精神更好，工作效率更高。这种健脑健身锻炼方法对于少数种类轻微疾病治疗有效率百分之一百，对于某些种类疾病的治疗有效率是零，不能简单下结论究竟有效率多少。有病需要前往医院治疗，不能仅仅依靠这种锻炼解决。这种健脑健身锻炼是自我保健、养生、辅助治疗、自我调整心态，不搞非法行医。

笔者没有说过眼耳鼻锻炼就一定不会得脑中风。经常进行眼耳鼻锻炼的人可以大大降低得脑中风的可能性。经常进行眼耳鼻锻炼的人如果得了脑中风可以降低有关危害。

眼耳鼻锻炼健脑健身方法

眼耳鼻动作驱使脑体动作，脑体神经网络波动和细胞波动牵扯人体各种位置的神经网络波动及其有关细胞波动。随时随地锻炼，生活中长期兼顾锻炼，工作中长期兼顾锻炼。

人体锻炼养生有两大种类，一种是人体外部锻炼（例如打球、走路、体力锻炼、体育运动等等，外修健身），一种是人体内部器官锻炼（例如，眼耳鼻驱动脑体、锻炼肺活量等等，内修健脑）。走路过程中结合耳鼻锻炼健脑健身，同时兼做两种养生锻炼。大部分人学习这种锻炼或多或少感觉到好处，彻底否定这种锻炼方法的人不多。这种简单的健脑健身锻炼有病治病没病防病有益无害。

健脑健身锻炼主要依靠自己长期主动练习，师傅领入门修行靠自己。不需要离开家庭赴外地学习，不需要放下工作学习。不但不会影响工作反而提高工作效率。有病要到医院打针吃药，健脑健身锻炼主要是预防疾病而不是治疗疾病。

眼耳鼻锻炼健脑健身的难度

一看就会，人人能做，十分简单，效果很好。几岁小孩一听就懂，一学就会。如果疾病已经很严重那么不再有精力学习锻炼。等到问题严重之后医院经常没有办法。年青有精力应当学习健身知识预防疾病。无论你多么忙都可以进行眼耳鼻锻炼健脑健身，不影响你的科研或工作，不影响你做家务，不影响你的正常生活。

眼耳鼻锻炼健脑健身不影响生活，不影响工作，不影响学习，仅仅是伸长耳朵和鼻子那么简单。简单到三岁小孩都懂得。难在长期坚持锻炼，难在很多人没有恒心长期每天坚持锻炼。为什么没有坚持锻炼？因为没有信心，因为没有切身体会到锻炼产生的好处，因为不懂得基本原理，因为没有耐心阅读有关书本。举手之劳，伸伸鼻子有什么难，伸伸耳朵有什么难。看书明理之后自觉进行锻炼，你不准他锻炼他偷偷锻炼。看什么书？李大志乐力的书，关于眼耳鼻脑体身体波动的书。

眼耳鼻锻炼健脑健身购买教材

当前仅有电子书，购买李大志乐力的电子书阅读。电子书位置在百度阅读网，进入“百度阅读\_正版电子书在线阅读”网站之后，搜索“李大志乐力”，或搜索上述书名。自己付费购买下载阅读。同类书还有《健脑锻炼多活十年》等等。

对于一般读者只要购买下载《眼耳鼻锻炼健脑健身》阅读就可以，不需要阅读太多其它用不上的参考书。这一本《眼耳鼻锻炼健脑健身》很简单，小学生水平就可以看懂，人人可以按照书本介绍方法锻炼。

对于经济条件比较好的读者，应该继续阅读更多的书本，除了这本《眼耳鼻锻炼健脑健身》外还有很多参考书，例如，《善男善女评价》、《虚空与化学物智动变化》、《解密作用力赚钱》、《智动电磁现象》、《个体的虚空数》等等。如果你肯一字一句认真阅读，读过这一本书就已经初步学会这种健脑健身的基本方法。买这些书很贵，读不懂就买输。买书很贵但买健康就很便宜。

《善男善女评价》评价重点理解素质层次与健康关系，最大限度放松自己，读懂才能无条件放下烦恼怨恨怒。如果不明理强行制止自己不烦恼可能逼出一身病。夫妻成对了结造作数，挨骂是正在算数，如果愿意主动为家庭做牛做马是读懂了。老婆无理取闹自己不心烦才是读懂这本书。如果老公没有道理欺负自己不感到难受是读懂了这本书。

《虚空与化学物智动变化》重点理解烦恼怨恨怒导致内分泌产生异常毒素，保持心平气和有利于身体健康。人体化学物与脑海思想波动关系密切。虚空界面体系波动与化学物变化关系密切。

《解密作用力赚钱》重点理解人体细胞波动力原理，脑海抽象中心等于零波动让身心和谐而健康。人体内有多层级多种波谱，与脑体波动密切相关。懂得细胞波动力原理，循环波流抽象中心等于零，理解血液循环与虚心作用关系。

《智动电磁现象》重点理解人体有多层级非物质波流，人体细胞电流与虚心作用关系密切，心静与健康关系密切。人体内无处不是电流，每一个细胞有生物电。

《个体的虚空数》重点理解人体具有自然之数，人体按照数据运行，生老病死与自作自受道理。脑体波动有自然之数控制。人体是一种对于虚空运行数据的个体。细胞波动过程同步在运算数据。脑细胞波动受到思想波动影响。思想波动牵扯虚空界面体系波动。思想波动、说话波动、细胞波动同步有自然之数运算运行。

读过这些书之后明理，骂不还口打不还手就是读懂，人际关系变得更好说明已经读懂，工作效率提高了说明已经读懂，无条件不烦恼说明已经读懂，身体更健康说明已经读懂。

眼耳鼻锻炼健脑健身面授培训收费

自学不收学费。自己购买电子书下载学习，自学过程是培训过程，不另外收取任何学费。学习方式为自己在家自学。买这些书很贵，如果读懂之后身体更健康那就很值得，购买书本学习健身不会买输。出钱买这些很贵的书阅读，如果可以读懂等于购买了健康，自己一辈子得益，引导父母健脑健身，小孩还可以学会这种十分简单的健脑方法，可能几代人受益，能够读懂坚持锻炼防病治病就占大便宜。年青时期花几十块钱购书学习一辈子收益，说不定避免将来花几十万元治病，这不是夸大健脑锻炼的重要性而胡说。

面授培训班学费双方商议，各地可以组织读者开班面授，参加学习者分摊笔者交通费住宿费伙食费场租等等。建议先学习上述书本，至少阅读过《眼耳鼻锻炼健脑健身》这本书之后再面授才比较容易。实际上不需要面授读者也可以很容易掌握，经济比较宽裕的读者可以组织面授班学习，笔者愿意分享这方面的养生经验。

不要参加天价的健康学习班，免费让你去听课可能一步一步地引诱大家上当受骗，先是责骂别人欺骗但后来不知怎么的主动要求别人骗自己。街边很多骗子，他们还下到山村欺骗。有些保健品或保健器材价值几十块钱，但他们可以卖出几万块钱。几瓶价值十几块钱的药片可以卖几万块钱。笔者不搞天价培训班，不搞天价的健脑健康学习班。如果发现有骗子在天价培训班里讲述眼耳鼻锻炼健脑健身与笔者没有关系，笔者没有弟子在社会上推广眼耳鼻锻炼健脑健身，不要捐款给骗子。如果举办健康培训班那些人卖高价保健品明显骗人应当向当地政府的管理部门举报。

老年人很容易上当受骗

有些人已经轻微老年痴呆糊里糊涂但自己感觉很清醒，参加天价的健身学习班，购买天价保健品和药品，子女没有办法强行阻止他们。骂子女不孝，骂子女希望她早死得到房子等等。

养老有数不尽的事情，当前时代很多老年人被骗原因很多。这个时代坏人太多疾病太多。当前时代很多老人很乐意让别人拐骗自己。当那些骗子叫喊“爸爸”“妈妈”的时候，比亲生儿女叫喊更有感情，让年青人忽悠自己感到很舒服很开心。参加某些养生健身培训班经常被洗脑购买高价保健品，先免费给你试吃，有效果再来购买，免费给你一点毒品要不要？你怎么知道不是毒品？天价保健品可能0.01%成本，可能骗你99.99%的钱。有时候给一些违禁成分的药片让你试吃，比喻吃一些特殊激素之类，试吃立即感到有效，想不上当都很难，主动追着要求别人骗自己，亲自试过有效之后才掏出几万块钱购买那些没用的保健品。再吃怎么就没有效果了呢？那些骗子有办法解释，有些时候再给你一些药片，再过一段时间就恐吓你，你已经有某种症状不赶快医治就来不及了，让你乖乖再掏几万块钱。一步一步耍花招欺诈。

眼耳鼻锻炼健脑健身方法带头人李大志乐力当前没有募集资金搞什么，不销售什么保健药，不要上当受骗。老年人老糊涂不想上当受骗很难，经常子女阻拦不住。愿意听别人骗不愿听子女劝告。有时候子女劝父母不要受骗上当，父母反而认为子女不孝，甚至怀疑子女希望他早死。电信诈骗和卖天价保健品的那些人总是盯着已经有点老年痴呆但还没有严重发作那些老年人，因为最容易骗他们。销售天价药品那些人打着科学招牌骗人，相当于非法地下传销组织，他们免费给你试吃的药品可能添加激素等等。

年青人学会眼耳鼻锻炼健脑健身方法，引导父母选择正确养生方法是一种孝顺，是最重要的孝顺之一，家庭和亲属人人很容易跟着学会这种很简单的健脑健身方法，可能几代人在健康方面得益。

不排斥其它各种锻炼身体方法

脑中风发生率很高。每年有很多人得脑中风，每天看见很多人因为脑中风后遗症拿着拐杖、坐轮椅，很多人脑中风之后走路歪歪扭扭。脑中风之后经常嘴歪、半身不遂、说话口齿不清，甚至躺在床上需要别人护理。小孩要干活吃饭，哪有那么多时间长期照顾脑中风别人？得了脑中风躺在床上不能自理猪狗不如。当前医学技术脑中风治愈率很低，大多数有后遗症。脑中风治疗最好在发生刚刚发作的几十分钟内。预防脑中风、老年痴呆症、失忆等等脑类疾病的道理相似。脑体有疾病身体对应有疾病。脑体有问题之后经常很难开颅解决，预防脑类疾病显得十分重要。

预防脑中风最有效的办法是长期锻炼脑细胞和脑神经网络体系。眼耳鼻锻炼健脑健身只要是驱使神经线网络体系波动，神经线网络通达全身各种部位各种细胞，不但可以预防脑中风还能预防很多种类疾病，甚至可能治愈某些慢性病。

眼耳鼻锻炼健脑健身与各种体育锻炼不矛盾，每天散步几千米走路过程中结合眼耳鼻锻炼健脑健身，旅游、爬山、习武、打球、体力锻炼、打麻将等等可以兼顾眼耳鼻锻炼健脑健身。唱歌跳舞、打太极拳、热水泡脚、按摩、绘画、书写等等可以兼顾眼耳鼻锻炼健脑健身。热水泡脚的时候感到有些痛，小小疼痛过程正是在锻炼和拉扯脑神经波动，热水泡脚的另一种作用是健脑。眼耳鼻锻炼健脑可能大幅度提升想象力，对于构思绘画、写字、雕塑有很大帮助，脑海成像再动手绘画写字，心想事成只要出手就是最高境界的艺术品，关系到脑海设计水平。

热水泡脚的时候脚步感到疼痛，脚部神经线牵扯脑部神经线，热水泡脚实质是一种健脑锻炼。睡觉之前热水泡脚对改善睡眠有很大作用，实质是一种健脑锻炼的效果。眼耳鼻锻炼拉车脑体神经网络比热水烫脚（泡脚）更有用。

读者不要固执本书方法，不要排斥别人的好方法，眼耳鼻锻炼健脑健身可以兼容各种其它锻炼方法。有各种各样的锻炼身体方法各取所需。今后科技进步本书成为旧方法不一定就是最好的方法，本书做法今后要与时俱进。

读懂本书的标准：想好事说好话做好人。阅读本书坚持锻炼感觉身体更健康是真正读懂。

读者守则：与时俱进。谦卑做人。不诽谤别人。遵守法律。不做卖国贼。不漏国税。顺其自然。量力而行。想好事说好话做好人。

与时俱进：不能固执几百年前的死理论。科学理论处于长期进步状态，要遵守所在国家法律以时俱进。随着科技进步思想言行要升级。时空体系学读者应当放弃落后思想观念跟上时代发展潮流。继承传统但要跟上时代科技发展潮流。在继承古老传统的基础上吸收时代最新知识。适应各种环境新的变化，站在时代进步潮流前缘，团结各种力量勇猛精进。科学新理论解放人的思想，固执科学旧理论就束缚人的思想。放开旧理论拿起新理论才能与时俱进跟上时代发展步伐。时代发展进步出现新的健脑健身方法应当接受，不固执老方法。

谦卑做人：可以吃别人剩饭剩菜，可以穿别人淘汰不要的衣服，一般不搞奢侈豪华消费，经常愿意做最苦最累工作，经常可以接受别人欺负，海纳百川无条件包容江河各种垃圾和污水。一般事情不反抗不战斗，但当兵履行保卫国家职责应当勇猛战斗。忍受别人污辱，可以自卫但不主动战斗。心甘情愿处在最低境界是争取到达最高境界的一种基本素质。做人要忍让和宽容，一般不搞大规模罢工，企业损失间接是国家损失也是个人的间接损失，大规模罢工牵扯上下游各行业损失。通常不强行挑战不可能，一般不强求最大最强最好最佳最多最快最好最省，顺其自然尽最大能力做好事。情愿受苦受累处于低下更安全位置，但不是不思进取，做人勇猛精进，特殊情况临时占据最高位置审时度势，该进就进该退就退。如果条件合适可以争取做到最高境界，一般乐意处在平平淡淡境界。学习时代各种最新知识，不上当受骗，不骗别人。海纳百川是谦卑，先做到最低境界后做到最高境界，不能身处最低境界没有资格身处最高境界，低境界更安全更长久赚钱，无条件容许别人欺负更容易赚钱，无条件做牛做马更容易赚钱，海纳百川做官可能做得更大更久。不要因为自己学会耳鼻健脑健身方法就得意洋洋，不要瞧不起别人的健身锻炼做法。临死前什么锻炼都没有用。

不诽谤别人：不违反法律诽谤别人。不诽谤国家领导人。不诽谤国王、总统。不诽谤国家领导集团。不诽谤时代国家执政当局各级领导人。不诽谤各种政党。不诽谤各种宗教。不诽谤科学家。不诽谤普通人。不诽谤其它理论学说，允许别人诽谤自己的理论学说。允许别人诽谤眼耳鼻锻炼健脑健身。自己不诽谤别人，允许别人诽谤自己。

遵守法律：遵守时代国家法律。有冤仇可以打官司但接受法院判决。冤有头债有主，不去公共场所搞违法破坏，不搞伤害无辜的恐怖袭击。大型集会需要经过执政当局批准，不障碍交通，避免踩踏事故，预防各种意外伤亡事故。可以少量贪婪但不得触犯时代国家法律。不在互联网发布可能触犯法律的文章。一般不罢工，不参加游行示威。不搞恐袭击事件。

不做卖国贼：不做损害国家利益的事情。保守国家秘密。不出卖国家利益。可以移民但坚持爱国。

不漏国税：缴税经常不低于同行业平均水平。不故意偷税漏税。按照时代国家法律规定缴税。不浪费纳税人的钱。按照法律赚钱交税，缴税越多对国家贡献越大，合法经营赚钱越多越光荣。读者如果商业化传播眼耳鼻锻炼健脑健身应当按照规定缴纳税款。

顺其自然：眼顺、耳顺、口顺，顺其自然，最大限度放松自己。别人说话很难听也顺耳。看见什么都有平常心，看见树木花朵有欢喜心，看见大山岩石有欢喜心，看见山村河流有欢喜心，看见各种人有欢喜心，看见各种动物有欢喜心。说话最大限度不伤害别人。对别人说话要让别人顺耳。别人说话没有道理也不要顶嘴。有什么吃什么不挑剔。别人能吃自己也能吃。别人犯很大错误嘴巴可以骂人，心里要视作没有很大过错。按照自然规律顺其自然生活和工作。经常允许别人犯小错误。允许家人经常有小小错误。不固执、不挑剔、放下烦恼怨恨怒。不搞打击报复，不搞冤冤相报。最大限度放松自己，得不喜失不悲。看得惯社会的各种丑恶现象。受到不公平待遇不痛苦。

量力而行：自己知道自己素质层次，晓得自己斤两，一般不挑战自己，一般不挑战别人，一般不妄想打破世界记录。不要用太大力伸鼻子，量力而行进行锻炼，不追求一定要锻炼到什么境界。

自己和团队力量有限，全世界受苦受难的人太多，解救一批又有一批，总有不能帮助的人，看得惯长期有苦难者得不到帮助，但不是冷酷无情。知道自己没有能力解救全部苦难者但仍然尽能力帮助别人。自己能力很有限，不指望解救全世界源源不断出现的各种苦难者，但遇到合适机会乐意尽能力帮助各种苦难者。“不能度尽众生”，不强求帮尽所有的人。不强求人人一定要学习这本书。

不能强行帮助没有因原关系的人。帮助别人需要符合机会，帮助别人需要具备一定的条件。对方不愿接受帮助不能强行违法做事。对方犯法不能乱帮助。不能强求机会帮助别人。遇到拒绝进步的人无法帮助，一般不搞强硬斗争，有时候可以顺其自然让他自由发展。有些人要自作自受往火坑跳，如果没有姻缘很难进行帮助，如果没有合适机会很难帮助，如果没有某种关系很难直接帮助，懂得有时候不得不顺其自然的道理。“不度无缘之人”，不强迫别人接受帮助，帮不了别人不生气，看得惯一部分人自甘堕落。某些人不肯锻炼身体不强逼他们，他们有自己的活法。如果别人不肯学习这本书的保健做法不强逼别人。