

<<脊椎告诉你的健康秘密>>

图书基本信息

书名：<<脊椎告诉你的健康秘密>>

13位ISBN编号：9787510000447

10位ISBN编号：7510000440

出版时间：2011-9

出版时间：世界图书出版公司

作者：肖然

页数：282

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;脊椎告诉你的健康秘密&gt;&gt;

## 前言

一口气读完了肖然老师的书，合上书页，一个高大闪光的人格形象从心底油然而起。书中虽未读到肖然老师发大愿救贖苦难众生的文句，但却真实地感受到他的道德观：视每一个求治者为自己的亲人，无条件地、积极地关注每一个人，竭尽一切可能，忘我地帮助他们恢复身心健康。书中叙述的一个个案例仿佛一个个鲜活的生命跃然纸上，令人有时震撼，有时荡气回肠，有时牵肠挂肚。

读到动青之处，不觉潸然泪下。

肖然老师的书为我们打开了一个新的视野，他将传统的中医与西方的心理治疗相结合，创立了新颖的疗法，也形成了全新的“身体观”、“疾病观”、“身心能量观”、“家庭五行观”、“新冰山理论”等观念。

在“身体观”中肖然老师倡导“柔软的智慧”为“身体之钥”，而非有些常人设想的把自己锻炼成“钢筋铁骨”才能够叱咤风云。

在“疾病观”中肖然老师写道：“我认为疾病只是一种形式，每一个疾病就代表着一个信息，对抗这些疾病，就是把它看做我们的敌人，而当我们看清这些疾病，其实它是我们的朋友，它在告诉我们有一些过去的事情没有完成，有一些事情需要处理，它只是在提醒你，身体的某个地方需要你去照顾。

”在“身心能量观”中肖然老师认为：人体是“天地合和而成的”，“父母精卵结合形成生命的种子，带来身体最初的能量”，“身体能量不通是产生疾病的根本原因”。

在“家庭五行观”中肖然老师把《易经》、《黄帝内经》中的阴阳五行与家庭结构对应，做了很好的诠释，并加入深入浅出的树根、树干、树冠的理论，使人很容易理解。

在“新冰山理论”中肖然老师运用弗洛伊德理论的框架填入不同的内容，将身心模式的不同侧面明晰地展示了出来。

这些令人耳目一新的理论、观念是生存的智慧结晶，是在解除他人病痛中的感悟，并非是从某些书本上得来的。

读者如细细研读，或许也能在某种程度上改变人生轨迹，体会到生命的新天地。

当前的心理治疗界，有一些人知道弗洛伊德、斯金纳、罗杰斯、萨提亚、海灵格……却不知中国传统中医的“情志理论”就是心理治疗，而且也鲜有人致力于在中国传统中医的“情志理论”的基础上发展中国的心理治疗学派。

西方的心理治疗学派确实博大精深，然而，细品一下肖然老师的“中医心理学解密”，你会感到，“肖氏体系”不像弗洛伊德的潜意识、精神分析那样扑朔迷离，它是看得见摸得到的。

肖然老师一摸你的身体，似乎就穿越了你的人生经历，你的不同年龄段的情绪、情感、创伤、你的家庭、你与家庭成员的关系就都在他的掌中了。

参加过培训班的学员目睹这一切常不觉发出惊叹：“太神奇了！”

这都是肖然老师摸过十余万个身体、治疗过十余万个病人得来的呀。

肖然老师的“身心能量整合疗法”的确立与普及是国人的福祉，因为广大的民众再不会被锁定在高文化阶层的精神分析式的心理治疗之外了。

真正能使心理治疗走近大众，这才是中国人需要的市中国特色的心理治疗。

希望肖然老师在“身心能量整合疗法”基础上发展成为体系化的心理治疗学派，能培训更多的治疗师，将来这一真正中国的一亡、理治疗学派必将与西方心理治疗学派并驾齐驱，为世界的心理治疗殿堂中增加一件积淀着厚重的中国传统文化的珍宝，并造福于全人类。

张鸿懿 中国音乐治疗学会副理事长 中国音乐学院音乐治疗专业教授博士生导师

## <<脊椎告诉你的健康秘密>>

### 内容概要

如果你细心地倾听，你会听到我们的身体在用不同的语言和我们说话，这种语言就是身体的语言，当你能听懂它时，你就读懂了我们的身体。  
我们的身体就是一本书，一本带着生命的书，透过这本书，我们可以探索一个一个的生命，再透过生命，看到一个一个的故事，再透过故事，探索一个一个的灵魂。  
我们下面所要看到的就是身体的语言，也就是身体之匙。  
如果你拿到这把钥匙，你就了解了自己的生命；当你了解了自己生命的时候，你就可以探索整个宇宙，包括身体的宇宙——灵魂。

## <<脊椎告诉你的健康秘密>>

### 作者简介

肖然，中医世家，身心能量整合专家，《中国心理学名家公益大讲堂》特邀主讲专家，世界华人心理学会协会身心能量，整合疗法专业委员会主任委员。

“最好的平衡，还是让我们从自身做起，善待自己的身体，善待自己的生命，善待生命之中所有的人，让自己的生命完善而精彩，形成和谐健康人生。”

## <<脊椎告诉你的健康秘密>>

### 书籍目录

推荐者序1

推荐者序2

推荐者序3

作者自序

1 柔软的智慧，身体之钥

1.1 整体医学

1.2 整体健康

1.2.1 读懂身体，读懂健康

1.2.2 健康的平衡之美

1.2.3 健康的真正规律

1.3 柔软的智慧，身体之钥

1.3.1 上善若水

1.3.2 柔软的智慧，身体之钥

2 身体和心理能量的秘密

2.1 能量和谐的身体

2.1.1 从能量角度了解健康

2.2.2 影响人体能量的因素

2.2 身体与心理能量的关系

2.2.1 五脏、五行与情绪的关系

2.2.2 身心能量的关系冰山

2.3 家庭中的五行平衡对身心能量的影响

3 解读身体能量

4 从身心能量的角度解析常有问题和病例

5 提高生命的能量

附录1 学员问答

附录2 肖然能量疗法简介

参考文献

## <<脊椎告诉你的健康秘密>>

### 章节摘录

版权页：1柔软的智慧，身体之钥1.2整体健康我十八岁开始跟随养父学医，到二十几岁已经是当地小有名气的医生了。

我发现疾病在身体里的反应是有脉络可寻的，只要沿着脉络找到疾病在身体上的聚结点，然后用按摩或针灸打通身体能量的聚结点，恢复气血的通畅，疾病就可以得到治疗。

我把这种治疗方法叫做“病路放射线治疗”。

当时我觉得我很高明，治疗了很多别人治不了的病。

但随着时间的推移，有一件事情开始困扰我：为什么有一些病人在身体康复若干年之后会再次得同样的病症？

为什么在身体得到治疗之后，有些患者的生活却更加痛苦了？

什么是真正的健康呢？

我曾治疗过一个患股骨头坏死的病人。

股骨头坏死又称股骨头缺血性坏死，先是临近关节面组织的血液供应被破坏，进而造成坏死，是骨髓里面的缺血性疼痛。

骨头内部供血量减少，通畅受阻，形成了闭滞的疼痛，不通则痛。

他在发病初期感觉左侧患肢疼痛难忍，出现萎缩、跛行。

X线显示：股骨头变扁，密度不均匀，可见囊性变，关节面已经有些塌陷了，形成了一些囊变物。

患者在我这里接受了近一年的治疗，再去拍片，发现完全康复。

但是，他恢复后又开始喝酒。

半年后，囊变物又出现了。

随后他再次找到我，我劝他戒掉每日两顿酒的习惯，患者不配合，最后的治疗效果并不理想。

## <<脊椎告诉你的健康秘密>>

### 媒体关注与评论

肖然老师一摸你的身体，似乎就穿越了你的人生经历，你的不同年龄段的情绪、情感、创伤、你的家庭、你与家庭成员的关系就都在他的掌中了。

目睹这一切常不觉发出惊叹：“太神奇了！”

”这都是肖然老师摸过数十万个身体、治疗过数十万个病人得来的呀。

肖然老师的书为我们打开了一个新的视野，他将传统的中医与西方的心理治疗相结合，创立了新颖的疗法。

——张鸿懿（中国音乐学院音乐治疗专业教授）中医的情志说很早就看到了情绪和健康的关系，并提出了相生相克理论，以解释情绪对身体疾病的影响和其治疗方法。

至于心理与行为、与身体相互关联的观点，更是在专业界被广为认同。

这是一本很有趣的书，书里有大量的案例，很生动鲜活。

作者对于案例的分析，也给人新的视角和启发。

——叶斌（华东师范大学心理咨询中心主任）肖老师是极具个人魅力的人，他的能力与天赋固然重要，但更重要的是多年坚持不懈的实践与探索，以及对自我的深刻认识和解析，这些成就了现在的他。

他愿意把经过感受、思考和实践得来的见地和大家分享，真是一件让人高兴的事。

这本书是跳跃的，旁征博引，信手拈来；涵盖了中国的传统哲学、中医理论、现代医学及心理学的内容和信息，又有自己独到的体系。

——一位中级班学员的感受

## <<脊椎告诉你的健康秘密>>

### 编辑推荐

《脊椎告诉你的健康秘密:身心柔软与平衡的智慧》：洞见柔软的智慧，成就健康人生。

CCTV“心理访谈”特约专家，中医世家。

手诊脊椎，为您解读疾病根源，多种经络疏通，全新养生治病方法，梳理情绪，打开彻底治愈之门，身心合一，全方位健康之道。

<<脊椎告诉你的健康秘密>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>