

脊椎告诉你的健康秘密



[脊椎告诉你的健康秘密 下载链接1](#)

著者:肖然

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2017-2-1

装帧:平装

isbn:9787519221577

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。我们的身体就像一本书，一本带着生命的书，透过《脊椎告诉你的健康秘密：身心柔软与平衡的智慧》，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。你在这本书中将会看到的是身体的语言，也就是身体之钥。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。

肖然老师一摸你的身体，似乎就洞悉了你的人生经历。你在不同年龄段的情绪、创伤，你的家庭、你与家庭成员的关系就都在他的掌握中了。参加过培训班的学员目睹这一切后常不觉发出惊叹：“太神奇了！”这都是肖然老师治疗过十多万个病人得来的结果。

——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

中医的情志说很早就对情绪和健康的关系进行了论述。在当代心理学中，对于心理与身体关系的研究和应用也是一个很热门的方向。在我个人看来，这是一本很有趣的书，书里有大量生动鲜活的案例。作者对于案例的分析，也给人新的启发。

——叶斌

华东师范大学心理咨询中心主任

作者介绍:

肖然，著名中医心理学家，身心全息疗法创始人，中科院、CCTV特约讲师，CCTV—2《创业英雄汇》和CCTV—1《我的父亲母亲》心理指导专家。已出版畅销书《脊椎告诉你的健康秘密》《七种体型隐藏的心灵密码》。

目录: ◎图书目录:

1	柔软的智慧，身体之钥-----	00
1	身体是智慧的，它就像一个账本，记载我们一生的经历和情绪，反映我们的健康状况。而健康是一个系统工程，疾病有可能就是一种生活习惯、一种情绪、一段人生经历演变而来的。如果只是解决了身体的问题，而造成疾病的生活习惯不改变，情绪没有得到梳理，那么同样的疾病就会卷土重来。婴儿的身体，是非常柔软且富有弹性的，他的所有经络、气血运行是通畅的。身体像婴儿般柔软，内心像明镜般不染一尘，才是真正健康的状态。	
1.1	整体医学与生命全息 -----	001
1.2	整体健康 -----	003
1.2.1	读懂身体，读懂健康-----	006
1.2.2	健康的平衡之美-----	015
1.2.3	健康的真正规律-----	018
1.3	柔软的智慧，身体之钥-----	022
2	身体和心理能量的秘密-----	028
	父精母卵结合形成生命的种子，带来身体最初的生命能量。神经和血液相伴而行，神经统领血液，血液濡养神经，它们与身体当中的经络、淋巴、韧带、筋腱等构成身体的能量通道，传导身体能量，调解各系统之间的平衡。人的内心有一个保护机制，身体也有	

它的保护机制。当我们内心感觉太痛苦了，身体就会帮我们屏蔽所有的感觉，从而使能量流动产生阻塞，形成疾病。但我们的身体有自愈的功能，只要把被阻塞的能量通道疏通，让能量可以正常流动，机体就可以自愈。

2.1 能量和谐的身体	028
2.1.1 从能量角度了解健康	028
2.1.2 影响人体能量的因素	036
2.2 身体与心理能量的关系	044
2.2.1 五行、五脏与情绪的关系	044
2.2.2 身心冰山	063
2.3 家庭中的五行平衡对身心能量的影响——五行系统动力	070
3 解读身体能量	

“身与形俱”。我们的身体会说话，它用它的方式呈现和传递着一些信息。身体背部不同反射区域的聚结、隆起、僵硬等情况反映了我们的身体状况和病症。而“病由心生”，这些病症和我们的情绪、行为模式、人生经历是分不开的。本章根据对背部脊椎每个椎节的健康状态的解析，讲述情绪、经历在何时、以何种方式被记录在我们的身体当中，并对我们的身体产生了怎样的影响，以及相应的身体和心理调整方法。

3.1 按图索骥	079
3.1.1 肩颈部厚重、隆起或两侧坚硬	080
3.1.2 左侧心俞区域有一根条索状突起或整个凸出来	086
3.1.3 右侧肩胛上部有一条横着的隆起	091
3.1.4 右侧肩胛骨和胸椎之间出现条索	093
3.1.5 整个脊椎像弓一样	096
3.1.6 胸椎6~10节之间隆起	102
3.1.7 胸椎11节到腰椎1节之间隆起	105
3.1.8 腰椎1~5节之间坚硬	107
3.1.9 骶骨	110
3.1.10 整个后背厚重，臀部干瘪	117
3.1.11 腰腹部赘肉，肩胛区厚重，腿细	119
3.2 岁月的痕迹	124
3.2.1 骶椎、尾椎与0~3岁	126
3.2.2 腰椎3~5节与4~6岁	128
3.2.3 胸椎11~12节、腰椎1~2节与7~12岁	129
3.2.4 胸椎1~10节与13~22岁	131
3.2.5 颈椎1节到胸椎10节与23岁及以上	133
3.3 行为模式对身体造成的影响	135
3.3.1 何谓行为模式？	135
3.3.2 每种行为模式与身体的关系	137
3.4 身心全息疗法案例分享	160
3.4.1 我不再害怕了	160
3.4.2 妈妈，我想回家	172
3.4.3 爸爸、妈妈，我爱你们	176
3.4.4 妈妈，我不必优秀	183
3.4.5 我长大了	189
3.4.6 处理个案的个人分享	194
4 从身心全息的角度解析常见问题和病例	

能量源源不断地流动、循环，在人体内起着主动调节和改善机体各系统、组织、细胞功能的作用。人体疾病产生最根本的原因就在于：一些滋养人体组织、器官的能量通道受阻，导致相关的组织、器官功能低下甚至受损，进而影响到其他相关的组织、器官，乃至整个机体。本章从能量流动的角度来阐述各种病症的成因，带领大家发现淤结的经络和能量，并进一步找到相应的调整与治疗方法。

4.1 抑郁症	198
4.2 类风湿	203

4.3 腰椎间盘突出症 -----207

4.4 股骨头坏死 -----210

4.5 萎缩性胃炎 -----213

4.6 精神分裂症 -----216

4.7 其他病症 -----222

4.7.1 带状疱疹-----222

4.7.2 自闭症-----224

4.7.3 咳嗽-----225

4.7.4 小儿高烧-----227

4.7.5 糖尿病-----228

4.8 亲子教育 -----229

5 提高生命的能量 -----237

我们的身体就像一棵树、一粒种子。只有不断从外界获得能量，并使体内的能量保持平衡，人体才能处于健康状态。那我们的身体能量是从哪里来的？我们如何提高我们的能量，保证真正的健康？本章给出了多种简单可行的锻炼方法，来帮助我们梳理内在的情绪，疏通经络，打开紧锁的情结，改善身体的能量淤结，让我们的身体和心理共同恢复真正的健康。

5.1 呼吸之间 -----237

5.2 内观生命的种子 -----239

5.3 与我们的父母联结 -----242

5.4 增强肾经的能量 -----244

5.5 身心能量的调养 -----247

6 附录 -----253

6.1 学员问答 -----253

6.2 身心全息疗法简介 -----268

6.2.1 什么是身心全息疗法？ -----268

6.2.2 身心全息疗法形成的四个阶段-----270

6.2.3 身心全息治疗的特点-----272

6.2.4 身心全息治疗的常见反应及一般处理方法-----273

• • • • • [\(收起\)](#)

[脊椎告诉你的健康秘密_下载链接1](#)

标签

健康

中医心理学

养生

心理学

大赞！

中医

心理

健康医学

评论

【藏书阁打卡】2020--027 肖然健康三部曲之二。
相比第一本书，这本的理论架构就显得完善了很多，虽然也有部分案例记录，但不再以案例为主要内容，而是把中医、萨提亚家庭治疗、完形治疗等西方心理学的作用特点与中国东方文化的整体观做了有效的理论验证梳理，用中西方两种表达方式相结合的文字表述方法进行阐述，既有内涵又通俗易懂。
不过也许因为我有心理学的基础，书中很多治疗案例自己曾亲历过，加上传统中医整体医学的大架构结合，读起来很是受益。

所有的病都是心病，一部分借鉴海灵格。

还不错的健康书

[脊椎告诉你的健康秘密_下载链接1](#)

书评

[脊椎告诉你的健康秘密_下载链接1](#)