

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:2011-9

装帧:

isbn:9787510000447

《脊椎告诉你的健康秘密:身心柔软与平衡的智慧》内容简介：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，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。

作者介绍:

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

世界华人心理学家协会身心能量整合疗法专业委员会主任委员

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

3.1 按图索骥

3.1.1 肩颈部厚重，隆起或两侧坚硬

★保健方法之八法

3.1.2 左侧心俞区域有一根条索状突起或整个凸出来

3.1.3 右侧肩胛上部有一条横着的隆起

3.1.4 右侧肩胛骨和胸椎之间出现条索

3.1.5 整个脊椎像弓一样 ★保健方法之五禽戏

3.1.6 肩胛区域隆起、板结

3.1.7 胸椎11椎～腰椎1椎之间板结、隆起

3.1.8 腰椎、腰椎1—5之间坚硬 ★保健方法之增强免疫力

3.1.9 骶骨 ★保健方法之五禅心定

3.1.10 整个后背厚重，臀部干瘪

3.1.11 腰腹部赘肉，肩胛区厚重、腿细

3.2 岁月的痕迹

3.2.1 尾椎、骶椎与0～3岁

- 3.2.2 腰椎与3~6岁
- 3.2.3 胸椎11~12节、腰椎1~2节与6~12岁
- 3.2.4 胸椎1~10节与12~22岁
- 3.2.5 颈椎1节到胸椎10节与22岁以上
- 3.3 行为模式对身体造成的影响
 - 3.3.1 何谓行为模式
 - 3.3.2 每种行为模式与身体的关系
- 3.4 身心共同治疗的案例分享
 - 3.4.1 我不再害怕了
 - 3.4.2 妈妈，我想回家
 - 3.4.3 爸爸、妈妈，我爱你们
 - 3.4.4 妈妈，我不必优秀
 - 3.4.5 我长大了
 - 3.4.6 处理个案的个人分享
- 4 从身心能量的角度解析常有问题和病例
 - 4.1 抑郁症
 - 4.2 类风湿患者
 - 4.3 腰椎间盘突出症
 - 4.4 股骨头坏死
 - 4.5 萎缩性胃炎
 - 4.6 精神分裂症
 - 4.7 其他病症
 - 4.8 亲子教育
- 5 提高生命的能量
 - 5.1 呼吸之间
 - 5.2 内观生命的种子
 - 5.3 与我们的父母连结
 - 5.4 增强肾经的能量
 - 5.5 身心能量的调养
- 附录1 学员问答
- 附录2 肖然能量疗法简介
- 参考文献
- • • • • [\(收起\)](#)

[脊椎告诉你的健康秘密 下载链接1](#)

标签

中医

心理学

养生

医学

健康

案例

运动保健

肖然

评论

东西是好东西. 但接触过作者本人后，大打折扣

最近好奇中医与心理建立怎样的联系，我相信身体外部、各种行为表现都是心理和身体内部导致的，整体系统的观点我也接受，我也相信社会支持、心理暗示改变认知、语言、按摩、呼吸引导身体放松、增强自我情绪身体觉察、言语发泄、运动对人的负面情绪、负面经历的排解有帮助，但身体具体部位对应情绪问题、甚至经历，摸骨算命就就觉得扯了，没有经过数据检验的相关关系，尤其这种很玄的关系，我真的难以相信，以及中医上的五行分类法真的想不通

从能量的观念，以中医理论并结合心理学探讨疾病的真正成因和治疗方法。身体就像是一个忠实的记录仪，记录的着我们每个人从出生到现在的人生变化。一个人不仅承载着自己的生命能量，也承载着家族的传承能量。很不错的一本书。

一本中医和心理学相结合的书籍，揭开身体与心理的互动视角。修心修身。

看过的书mark下

[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](#)