

《身心柔软与平衡的智慧——中医心理学解密真正的健康（含光盘一张）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510028014

编辑推荐

“身体如婴儿般柔软而富有弹性”，才是真正的健康

中医经络学+心理学+西医神经学

· 手诊脊椎，解读疾病根源 · “身心合一”，全方位健康之道
· 梳理情绪，打开彻底治愈之门 · 多种经络疏通的养生治病方法

随书附赠讲课视频VCD，教您解读自己和家人的健康状态。

传统中医与心理学的睿智融合

健康理念与实用保健方法的完美兼顾

透过身体，解读经历、情绪、行为模式与疾病

科学、系统地解读身心合一，保障整体健康

内容简介

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。”

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
世界华人心理学家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

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
- 5 提高生命的能量
- 附录1 学院问答
- 附录2 肖然能量疗法简介
- 参考文献

媒体评论

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

在线试读部分章节

1 柔软的智慧，身体之钥

1.1 整体医学

随着科学的发展，医学水平的提高，现代医学对人体和疾病的了解也越来越清晰。现代医学把人体分成八大系统：运动系统、神经系统、内分泌系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统，医学的研究由系统到器官，由器官到组织，由组织到细胞，再由细胞到染色体。近些年来，随着对染色体的研究，科学家发现每个人的染色体所承载的信息与整个宇宙、人类的发展、物质的演变、遗传疾病等都有着系统的联系。一个人的很多信息在染色体里都能呈现出来，也就是说我们的一个染色体记录的是整体的信息，这一发现把我们带入了一个“整体思维”当中来。我们的一个点代表着一个有序排列的整体，即一个规律，那我们的身体——一个有序结合的整体，是否也代表看整个宇宙的信息，代表着一个规律？

回看中国传统文化和传统中医，我们的整体观念——“天人合一”的理论，清楚地阐述

着一个人与自然的整体规律。说到这里，我们试想一个画面有两个巨人，一个代表的是现代医学，一个代表的是中国传统医学，他们个点上向相反的两个方向，按照各自所认识到的科学的规律而行走，多少年之后，在另外一个点上会合了。这个会合的点便是整体理论。著名科学家钱学森曾经说过这样一句话：“将来医学的发展必须用现代医学的理论解释传统中医的模糊理论，形成一种融会贯通的结合。”这就是整体医学之道，它是未来医学发展的趋势。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)