

● 你可能不知道，几乎每一种疾病都指向了被你忽视的内在情绪！

调心

——把心调好病不找——

CCTV 中华医药 特邀专家

中央领导、军界政要、一线明星的私人保健医师

【五步调心法创始人】董峰 / 著
中国著名私人保健医师



百病皆由心生，心药一解病自消！

身体上90%的病都离不开情绪因素，
治病先要调情绪，情绪对了，小病不沾身，大病远离你！

★人民网、新华网、腾讯网、《解放军报》……
全国百家权威媒体重磅报道！

随书附送：董医师《调心手册》

12个特效穴位+32道调心美食，效果加倍！

调心

百病皆由心生，心药一解病自消！“心”不仅在生理上位居“五脏六腑之主”，它的统帅地位还体现在对情志（即心理）的作用上。中医常言的七情“喜怒忧思悲惊恐”均和“心”相关。这些情绪都是先伤到了心，然后又超过了心理的承受极限，进而在身体上引出各种不适的症状。因此，要养生先要调心，把心养好，就有了健康之本。

“五步调心疗法”

经过多年的临床实践探索，董峰把具有中医特色的几种手段并用于养心，自创了调心话→调心针→调心罐→调心药→调心膳的“五步调心疗法”。

调心话：每一种疾病都指向了被你忽视的内在情绪！坏情绪是“毒”，好情绪是“药”，解开心结是调心的第一步。

调心针：针灸时，在调理心经的基础上，根据症状调理相应的经络，效果就能立竿见影。例如，病人若因生气导致肝病，先要扎主管心的穴位，再扎疏肝利胆的穴位。

调心罐：如果有一个穴位瘀滞，整条经络都会不通。通过调心罐刺激背部，可升阳化痰、通畅经络，拔出体内湿气，五脏六腑自然干净、健康。

调心药：又被称为“开心小汤药”。亦是在调心的基础上，根据症状从调理肺、肝、脾、肾等不同角度进行药材配伍。

调心膳：这是从调理膳食入手来调心护体的办法。心情烦躁、睡眠不佳、思虑过度都有对应的调心小食方。

养心是养生最高境界，把心调好病不找！

手机扫描二维码
直接加入博集书友会微信



关注董峰 好故事 新见识



上架建议：畅销书·保健知识

ISBN 978-7-5357-8568-8



9 787535 785688 >

定价：39.90元

● 你可能不知道，几乎每一种疾病都指向了被你忽视的内在情绪！

调心

——把心调好病不找——

CCTV **中华医药** 特邀专家

中央领导、军界政要、一线明星的私人保健医师

【**五步调心法创始人**】**董峰 / 著**

中国著名私人保健医师

图书在版编目 (CIP) 数据

调心：把心调好病不找 / 董峰著. —长沙：湖南科学技术出版社，2016.8
ISBN 978-7-5357-8568-8

I. ①调… II. ①董… III. ①情绪—影响—健康—普及读物 IV. ①R395.6 ②R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第146499号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：畅销书·保健知识

TIAO XIN: BA XIN TIAO HAO BING BU ZHAO

调心：把心调好病不找

著 者：董 峰

出 版 人：张旭东

责任编辑：林澧波

监 制：蔡明菲 潘 良

策划编辑：李彩萍

特约编辑：刘毛毛

项目策划：汉时传媒 www.hs-read.com

营销编辑：李 群 杨清方

封面设计：王 婧

版式设计：李 洁

出版发行：湖南科学技术出版社

(湖南省长沙市湘雅路276号 邮编：410008)

网 址：www.hnstp.com

印 刷：北京天宇万达印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：889mm × 1194mm 1/16

字 数：210千字

印 张：15.5

版 次：2016年8月第1版

印 次：2016年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5357-8568-8

定 价：39.90元

质量监督电话：010-59096394

团购电话：010-59320018

董医生及家人：

新春万福

恭贺新禧

感谢你一年来的关照

彭丽媛

二〇〇五年元月

针不虛傳

贈
董峰
醫生
留念

二零一八年夏

程莘農
贈
董峰
醫師
楊

時年八七





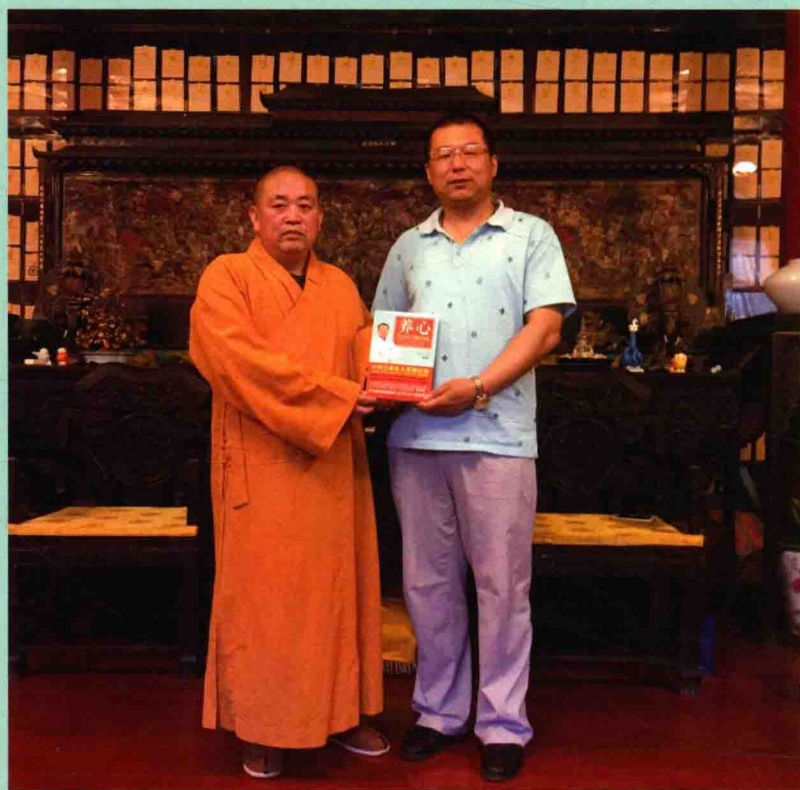
● 董峰医师在《中华医药》节目录制现场。



● 调心专业委员会董峰主任一行参观学习。



中国工程院院士、中国中医科学院常务副院长
黄璐琦和董峰医师合影。



少林寺方丈释永信和董峰医师的合影。



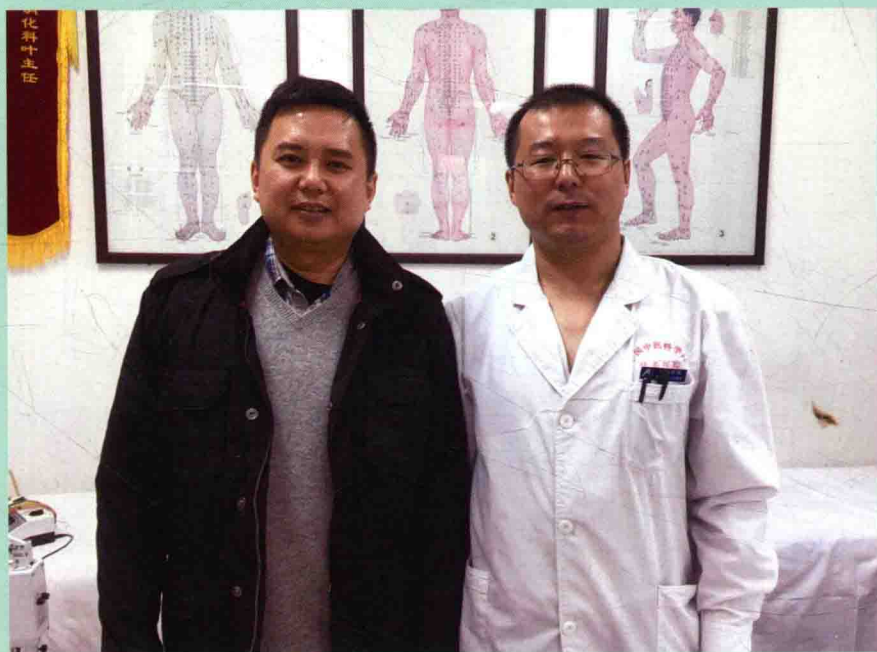
杨洪基和董峰医师的合影。



齐秦、齐豫和董峰医师的合影。



中央电视台科教频道副总监梁红和董峰医师合影。



中央电视台《中华医药》制片人董鑫和董峰医师合影。



董峰医师和戴军的合影。



董峰医师和谢安琪的合影。



⑤ 董峰医师和外国友人一同为患者看诊。



⑥ 董峰医师为战士们看诊。

情绪过了“度” 就是病

我的第一本书《养心》问世以来，得到了全国各地读者的好评。很多读者阅读得非常认真，并且按照我给大家的提供的饮食、按摩方法，改善了自己的身体状况，取得了令人惊喜的效果。

其实，说一句心里话，作为一名的中医，能让全国各地千千万万的人受益我的方法，能让人们的健康水平有所提高，去医院的次数减少，是我真心希望看到的，也是对我写作的最大鼓励。

还有一些读者，因为实践了我书中的方法觉得很有效果，特意从很远的地方赶到北京找我看病，一路舟车劳顿，很是辛苦。我知道现在老百姓看病难，能找到自己信任的医生看病更难，所以，不管从哪来的朋友，我都会全心全意地服务于他们，通过我的五步调心疗法为他们解除病痛。

当然，也有一些读者给我留言，说读了我的第一本书后“不过瘾”，还希望我能再给大家分享一些中医养生治病的秘诀，我答应了大家的要求。于是，我想作为“五步调心”法的创始人和实践者，我觉得有必要从心理情绪的角度，来给大家说一些“调心话”。



很多人说，啊？中医养生难道不应该从病症、体质入手么？为什么要讲情绪呢？我们理解情绪有什么用啊？我可以很负责的讲，有这种想法的人，你就大错特错了！

你要知道，身体上很多的病，都是情绪惹的祸！

无论是中医还是西医，大家经过实践和研究发现：

总是抑郁的人，容易患上恶性肿瘤；

总是焦虑的人，容易患上各种肠胃病、妇科病；

总是发怒的人，容易患上肝胆系统疾病及冠心病、高血压；

总是忧伤的人，容易患上肺病及各种皮肤病；

.....

所以，各位朋友，千万不要小看我们的心理情绪。你的心理情绪错了，那就是病的引子，是毒，会引起你身体内阴阳失衡，疾病的苗头就会滋生出来；而你的心理情绪对了，那就是治病的药，是强身健体的宝，能帮助你从疾病中走出，让你延年益寿，快乐到老。

人有七情六欲，出现什么情绪都是正常的。路上遇到老虎，你能不恐惧吗？失恋了，你能不心情低落吗？亲朋好友离世，你能不悲伤吗？我们是人又不是神仙，情绪波动在所难免，但是中医讲平衡，凡事都有个度，过度就是“病”了。

中医经典《黄帝内经》中早就说了：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾”，“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，劳则气耗，思则气结”，每一种疾病症状，都指向了被你忽视的内在情绪。

现代医学则认为，任何一种情绪波动都会让我们内脏器官、我们的细胞、我们的神经系统、我们的肌肉血管、我们的内分泌系统等等产生变化。

所以，你害羞、激动、发火的时候，脸就变红；愤怒的时候脸色会铁青；恐惧的时候，脸色会变得苍白。这还只是外在表现，身体里面呢？到底发生了什么变化，可能我们看不到，短期内也不会有明显表现，因为身体有自我调节机制。但时间长

了呢？天长日久，如果经常情绪太过，即便是太欢喜，身体早晚也会吃不消的。

只是，身体上有病看医生很快就可以解决，但是情绪方面的，很多人都没有意识到，也没有关注过。

举个例子，你最近有点尿频、疲惫、腰酸等症状，你感到不舒服，于是你去挂号看病。中医一号脉一触诊，就知道你是肾虚。然后辨证给你开药，你吃了汤药就好了，腰不疼了，精神足了。

但是你最近因为有些事不开心，比如生意黄了，赔了钱了，让你很抑郁，很想不开。甚至有时候茶不思、饭不想的，就是想不开、不开心。很明显，你的情绪出了问题，但是你会因为这个理由去看医生么？显然不会，因为你觉得这不是病啊！

所以我说很多人的想法大错特错！

去年，我认识的一位患者朋友就有这样的经历，他四十多岁的时候通过单位体检查出了肝硬化，幸好发现得比较及时。听这位患者朋友后来介绍，他在两年前把自己唯一的一套房子卖了，加上自己的存款全部拿去做生意，结果生意伙伴坑了他的钱，然后跑了，他一无所有，每天喝酒，生闷气，并且在体检之前就开始出现了眼睛胀痛、头晕、嘴里犯苦这些症状。

你们想想，一个四十多岁的男人，没有家庭，没有孩子，没有存款，连房子都没了，还得赡养老人，他得多抑郁呢？他每天都想不开，觉得自己做人太失败了，每天如果不是喝点酒，晚上一定生着闷气睡不着觉。

结果没两年，他就被查出了肝硬化，而在这之前他年年体检都很健康，连脂肪肝都没有。你想想看，这情绪难道不是毒，不是病的引子吗？！

他通过朋友的推荐找到了我，来治疗的时候他很消极地问我：“董大夫，我这种情况还能活多久？”

我笑着说：“你这种情况啊，在我这里都不叫大事儿，听我的，按时吃药保管你好。”

一句话，让他脸上闪现出了希望，他点头说：“好嘞，我就听您的了。”



于是，他每次来，我都帮他调理，和他聊天，尽量打开他的“心结”。慢慢地，一个月后，我发现他也变得乐观起来了，就像不是那种得了重病的人。每次在我的诊室里，就他最活跃。好多不知道实情的患者朋友还以为他根本没什么病呢。

好心情就是解药，万病都可以先从情绪入手。若是碰到那种放弃生活希望的人，我相信我给他开什么药都治不好。经过半年的调理和中药治疗，这位“命运不济”的朋友肝硬化的程度有了很大好转，更重要的是，他已经觉得自己在积极地走向健康。

其实真是这样，情绪可以是毒，但同时也可以是药。它应该为我们服务，而不应成为我们的主人。一代枭雄曹操虽然不是一个养生家，不过他的那句诗说得很好：“盈缩之期，不独在天。养怡之福，可以永年！”

人的寿命长与短，不只是由天决定。如果你能够注意“养怡”，既注重养生又能开心，就可以益寿延年。的确是这样的，“怡然自得”的精神状态，对健康意义重大。

虽然快乐不那么容易，但不愤怒、不沮丧，还是可以尽力做到的。为什么我们会有那些坏情绪呢？除了我们自身因运气不佳而碰到一些挫折以外，还有很多的坏情绪产生是因为没有处理好人际关系。

可是人与人之间，理解是很难的一件事情，极少有人能够越过自身的立场和他对整个世界的认识去理解你。你自己，也是做不到的。当你懂得这一点，很多时候可能就不会那么愤怒了。

良好的情绪既可以陶冶人的情操又可以和谐气氛，促进彼此之间的交流并加深感情；不良的情绪便会破坏和谐，产生争执，而且坏情绪还会传染，是产生矛盾、破坏家庭、社会、企事业单位稳定的导火索。

所以，对于这个问题，我觉得大家非常有必要重视起来。希望我能用这本书，给大家进行一次心理和情绪上的按摩，帮大家把坏情绪的毒像拔调心罐一样拔出来，把好心情带到您的身体里，守护您的健康。



序 情绪过了“度”就是病 001

第一章

我们的身体
是有智慧的

- 1_ 情绪会害人，但也能治病 / 002
- 2_ 很多疾病都指向内在的情绪 / 005
- 3_ 乾隆为何长寿，雍正为何短命 / 008
- 4_ 小情绪处理不好，大毛病就会来找 / 011
- 5_ 七情五志，老祖宗给我们的提示 / 014

第二章

怒：外伤和气，
内伤元气

- 1_ 气大伤身，百病皆生于气 / 018
- 2_ 怒伤肝，伤心，伤胃，伤脑，还伤人 / 021
- 3_ 爱生气的女人老得快 / 024