

洞见柔软的智慧，成就健康的人生



脊椎告诉你 **的** 健康秘密

身心柔软与平衡的智慧（修订本）

肖然 著

世界图书出版公司

脊椎告诉你 的健康秘密

身心柔软与平衡的智慧（修订本）

肖然 著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

脊椎告诉你的健康秘密：身心柔软与平衡的智慧 / 肖然著. —修订本. —北京：世界图书出版公司北京公司，2016.11

ISBN 978-7-5192-2157-7

I. ①脊… II. ①肖… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第282709号

著 者：肖 然
策划编辑：于 彬
责任编辑：李晓庆 于 彬 马红治
装帧设计：刘 岩

出版发行：世界图书出版公司北京公司
地 址：北京市东城区朝内大街137号
邮 编：100010
电 话：010-64038355（发行） 64015580（客服） 64033507（总编室）
网 址：<http://www.wpcbj.com.cn>
销 售：新华书店
印 刷：三河市国英印务有限公司
开 本：787 mm × 1092 mm 1/16
印 张：18.5
字 数：188千
版 次：2017年1月第3版 2017年1月第7次印刷
定 价：48.00元

版权所有 翻印必究

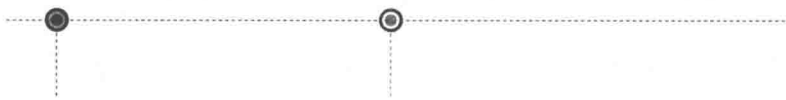
（如发现印装质量问题，请与本公司联系调换）



博客: <http://blog.sina.com.cn/bjwpcpsy>

微博: <http://weibo.com/wpcpsy>

序一



一口气读完了肖然老师的书，我合上书页，一个高大闪光的人格形象从心底油然而起。我在书中虽未读到肖然老师发大愿救赎苦难众生的语句，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，无条件地积极关注每一个人，竭尽全力，忘我地帮助他们恢复身心健康。书中叙述的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。读到动情之处，我不觉潸然泪下。

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”，而非有些人设想的那样，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，每一种疾病就代表着一种信息。对抗这些疾病，就是把它们看作我们的敌人。而当我们看清这些疾病后，就会发现，其实它们是我们的朋友。它们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。它们只是在提醒你，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，人体是天地和合而成的，父精母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，对此做了很好的诠释，并加入深入浅出的树根、树干、树冠理论，使人很容易理解。

在“新冰山理论”中，肖然老师在弗洛伊德理论的框架中填入不同的内容，将身心模式的不同侧面明晰地展示出来。

这些令人耳目一新的理论和观念是生存智慧的结晶，是在解

除他人病痛中的感悟，并不是从某些书本上得来的。读者如果细细研读，或许也能在某种程度上改变人生轨迹，看到生命的新天地。

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、海灵格等，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”基础上发展中国的心理治疗学。西方的心理学的确博大精深，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后得来的结果。

肖然老师的身心全息疗法（早年被称为身心能量整合疗法）的确立与普及是国人的福祉，因为广大民众再不会被排除在高文化阶层的精神分析式心理治疗之外了。真正走近大众的心理治疗，才是中国人需要的有中国特色的心理治疗。

希望肖然老师能够在身心全息疗法基础上发展出体系化的心理

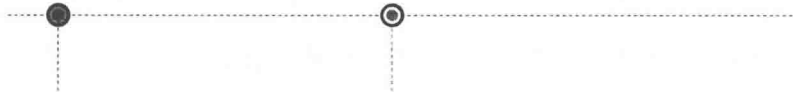
治疗学派，能够培训更多的治疗师。将来这一真正中国的心理治疗学派必将与西方心理治疗学派并驾齐驱，为世界的心理治疗殿堂增加一件积淀着深厚中国传统的珍宝，并造福全人类。

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

序二



肖然老师打电话给我，让我给他的书写序。听到消息，一方面我很为他高兴，高兴他的新书出版，高兴能看到他这么多年行医助人的经验总结；另一方面，我又很惶恐，不知该如何写这个序，因为我对于他从事的领域实在是个门外汉。所以，从心底里，我更愿意做一个学习者，好好拜读他的作品，看看能学习到什么，能对我自己的工作有什么启发。

我是在一个偶然的认识肖老师的。几年前我报名参加了一个心理学的专业培训，因为有事耽搁，第二天下午才得以抽空参加。到得比较晚，我就随意在近门口的位置上坐下来听课。下课后，主办方跑来给我介绍坐在我旁边的人，这个人就是肖老师。通过介绍，我大致知道了他的一些情况：按摩专家、中医世家、诊疗

高手，等等。学员中有很多人过去是，现在是乃至未来是他的客户（他在课间免费给学员诊病，所以等整个培训结束，更多人成了他的客户）。

但是，当时我有些奇怪：他为什么跑来听心理治疗？

后来，一来二往更熟悉了，他告诉我他在推拿诊疗时发现很多人的身体问题与心理有关，甚至有一些很特殊的关系，例如：在推拿某个过去曾受过某种心理创伤的人的脊柱某个部位时，肖老师就会感觉那个人那里有些问题，甚至那个不妥或不妥部位和患者心理受创伤的年龄都有暗合。于是，有时他的治疗会变成这样：他按摩到病人的某个部位，感觉到了什么，就问病人：“你是不是××岁时经历过一些创伤？”然后病人就会很惊奇地问：“你怎么知道的？”或者病人一愣之后，开始抽泣乃至痛哭……

就这样，肖老师为了搞清楚身体疾病与感觉和心理的关系而开始学习心理学，学习心理咨询，渐渐地对身体和心理的对应关系有了更多的经验和想法。我想，这本书的问世，也是他这番努力的阶段性总结。

中医本来就和心理健康很有渊源，中医的情志说大抵也算得上是中国最早——如果撇去更早的巫术之类的东西的话——比较系统的心理健康学思想了。中医的情志说很早就对情绪和健康的关系进行了论述，并提出了相生相克理论，以解释情绪对身体疾病的影响

并提出了治疗方法。实践证明，这些理论很有道理，且比西方出现得更早，只是那时没有用心理学的标签而已。

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。比如从早期的完形疗法，现在的以人本主义疗法为背景的聚焦疗法、内观技术、现代催眠技术、神经语言程式学技术等之中，我们可以看到心理治疗对身心关系的重视，有些理论、方法和技术甚至视之为核心，它们很重视利用身体给心理提供疗愈。

至于心理与行为、身体相互关联的观点，更是广受业界认可。比如在自序中作者写到的股骨头坏死的案例，如果从心理学精神分析学派的视角来进行分析，那么我们便会得出这样的结论：对自己身体健康的严重不重视的背后，往往潜藏着自我毁灭的内在驱力（求死的本能）；这种驱力是每个人都有的，但由于当事人出生在一个充满暴力的家庭，缺乏爱的滋润，生存环境质量低下，这让当事人在潜意识中有更为强烈的自我毁灭动机，他的潜意识的台词是：“我是没有价值的人！我不配生活得很好！我不配生存下去！”所以，他不会好好爱惜自己，不会好好过自己的生活，非到最后自毁才罢休，因为“这才是我该有的命，你看，我早就知道”！潜意识的自我实现效应终于应验在自己身上了。

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，其中的五行八卦、能量等理论和方法远超过我的知识积累。很期待作者未来能在这些方面有更多的实证积累和理论探索，在这条身心健康研究的道路上走得更扎实、更稳健、更长远。

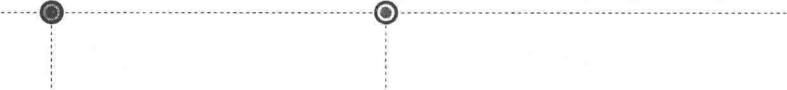
作为朋友，我很高兴在此祝贺他的作品问世。

是为序。

叶斌

华东师范大学心理咨询中心主任

自序



总想写本书，一本能呼吸、能跳跃的书，它会有生命，有灵魂，并且能让我们用感知读懂。

很小的时候，我经常在野外凝望天空。天空会出现无数的变幻，尤其夜晚的天空更是深邃莫测，会把我的思绪带到一个我不知道的地方，让我迷茫，让我追问自己：“我从哪里来？到哪里去？我到底是谁？”那时每想到这些，我就会觉得自己的身体在飘，觉得心在慢慢地扩大，变得空旷起来，自己也消失了。此时，我会很享受，这种消失是一种被分解、被融化的感觉，仿佛我和大自然没有了距离，仿佛那是生命的来源，也是生命的归宿。

一晃四十几年的时光过去了。回顾流逝的时光，穿越生命的轨迹，我才发现生命是一本书。

二十几年的从医经历让我透过病人们的身体，了解了上万人的
人生历程，穿越了上万个生命的轨迹，也让我不得不写出这本书。
它是生命和灵魂在时空中划出的痕迹，每个痕迹都能看到一個鲜活
的生命，看到它的灵动和美丽。

记得十几岁的时候，父亲告诉我说：“疾病是有生命的，每种
疾病都是一个特别的生命。而且疾病就像人一样，世界上没有完全
相同的两个人，也没有完全相同的两种疾病。”当时我不理解，觉
得有很多疾病相同呀，因此持反对态度。带着质疑，我开始向父亲
学习各种疾病的治疗方法。几年之后，回看所有接触过的病例，我
发现，它们无一相同。不知不觉中，我重复了相同而不同的工作。
当我试图用相同的方法对待不同的病例时，总有不同的收获。

我发现，每一种疾病都属于一个系统，它不会孤立地存在。比
如，曾经有一段时间我治疗了很多腰椎间盘突出病患，我发现，
不同的年龄，即便是相同的症状、相同的病程，治疗起来也是不完
全相同的；甚至即便是相同的年龄、相同的症状、相同的病程，治
疗起来也不完全相同。原因在于，每个人都有不同的生活习惯和性
格特质，有不同的人生经历和家庭环境。比如两个病患，症状、病
程、年龄完全相同，而家庭环境不同，他们的愈后效果就会出现很
大差异。如果家庭和睦，充满了温暖，就有可能出现一个良好的愈
后效果；如果家庭充满了纠葛、冲突、分离，充满了火药味儿，则

可能出现一个极其不满意的结果。同样，两个病患，虽然症状、年龄等方面相同，然而如果他们的性格迥异的话，那么治疗效果也会有很大的不同。例如，如果一个人脾气很急躁，那么这可能会给他的治疗带来很大的麻烦，如果再加上他的固执，治疗效果就很难显现；如果一个人性情温和、包容接纳，即使他的病比另外一些人严重一些，其愈后效果也会很理想。所以《黄帝内经》里有一句话，译后是这样的：“没有治不了的病，却有治不了的人。”这也是我曾经很困惑的地方。

我曾遇到过这样一位病人，他出生在农村，弟兄六个，他排行第四，家庭环境以暴力为主，家庭文化几乎没有。在他家庭中有一条规矩，“不听话就会打你”，弟兄之间经常发生冲突。在他们的思想当中，暴力能解决一切。他们各自的婚姻也不稳定。他得了腰椎间盘突出症，不能行走，疼痛难忍。当他第一次来我的诊室时，我对他的印象是，外貌形态像黑社会老大。给他做完身体检查后，我告诉他：“你的腰椎间盘突出症是着凉引起的。寒气客居在椎体两侧，造成椎体间隙缩小，椎间盘供氧量减少。在某种情况下，你的某个动作会使椎间盘受到挤压，脆化的椎间盘髓环因此而破裂，并对神经产生压迫。并且你的寒气是夏天侵入的。”他跟我说，他怕热，每到夏天，睡觉前都要在水泥地上铺上凉席，再倒上一瓢凉水，上面对着快速转动的电扇，旁边对着空调，这样才能睡

觉。当我告诉他要改变这个习惯时，他居然眼睛一瞪，对我说：“你瞎说，这样会热死我的。”于是我告诉他：“你要不听我的，你的病是不会好的，你的病是着凉引起的，你的习惯是引发你的疾病的原因。如果你不改掉这个习惯，坚持这样下去，不但会引起椎间盘病变，而且将来股骨头也会出现病变，甚至会坏死。”他在我的诊室治疗了一段时间，腿疼症状消失后，就停止了治疗。六年之后，他的弟弟带着自家的孩子来找我看病，问我：“肖然，你是否说过我哥哥会得股骨头坏死？”我说：“是的，而且是双侧。”他弟弟说：“你完全说对了，我四哥得了双侧股骨头坏死，已经瘫痪了。”我告诉这位弟弟，我为他四哥感到难过和遗憾，这样年轻而健康的身体，因为他四哥本人的不良习惯被毁坏了。我向这位弟弟问起他四哥的血压怎样，心脏如何。弟弟说他四哥的血压高，心脏也不好。我告诉这位弟弟，他四哥最需要的不是治病，而是改变自己的生活习惯和人生态度。多少年过去了，这个人给我留下了深刻的印象，我不知道是心痛，是怜惜，还是感慨……

也许一种疾病正是一个人的生活习惯和人生态度的体现。比如说：急躁的人就容易血压高，委屈的人就容易内分泌失调，焦虑的人就容易得皮肤病，心事重重的人就容易脾胃不和，忧伤的人就容易肺出问题。所以说，一个完整、健康的人格以及良好的生活习惯是我们一生当中最珍贵的财富。

我还遇到过这样一个案例。由于工作原因和对健康知识的不了解，他患了腰椎间盘突出症，瘫痪半年，下肢肌肉失用性萎缩，每天从早到晚都疼痛难忍，在床上只有用一个姿势才能使疼痛得到稍微缓解，那就是一条腿跪在床上，另一条腿伸在后面。我初次见到他时，他头发蓬乱，满脸胡须，面色憔悴，一脸焦急，左腿肌肉严重萎缩，但能运动，只是疼痛不能着地。每次家人用车带他到我的诊室门口，然后需要两个人驾着他，他才能进入诊室。我见他第一面的时候，就感觉他很忠厚正直，只是脾气暴躁。他老婆带着关切、焦急、温柔的眼神看着我，问我：“我们还能好吗？”我肯定地告诉她：“能好。”他有两个孩子，女儿12岁，儿子8岁。当妈妈因为忙于工作而无法带爸爸来看病时，两个孩子就用三轮车送父亲来我这里，蹬不动就推着走。虽然他的病情很重，但整个治疗过程中，他的家庭很和谐，家人对他很支持、接纳。在两个月的时间里，病人奇迹般地康复了。当他们全家含着眼泪来到我家向我道谢时，我感到的是民族文化的体现——温暖、质朴、诚实。我只说了一句话：“你的病大部分是靠你自己治好的，我只为你做了一点点，我反倒要感谢你们对我的支持。我非常高兴，你们只是得到了健康，而我得到的是信任与接纳，甚至更多。”一晃十几年过去了，我们一直保持着联系，虽然联系很少，但我知道他们过得很幸福。一个和谐的家庭不但是我们幸福的保障，也是我们健康的