



吕金龙 著

调 / 整
TIAO ZHENG
QING XU
ZHI YU NI DE BING
情 绪
治愈你的病



河北科学技术出版社

调整情绪

治愈你的病

吕金龙
著

图书在版编目(CIP)数据

调整情绪治愈你的病 / 吕金龙著. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5375-8674-0

I. ①调… II. ①吕… III. ①心身疾病-自然疗法
IV. ①R749.920.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第235889号

Tiaozheng Qingxu Zhiyu Nide Bing

调整情绪治愈你的病

吕金龙 著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

印 制: 长沙鸿发印务实业有限公司

开 本: 940×660 1/16

印 张: 16

字 数: 180千字

版 次: 2016年10月第1版

2016年10月第1次印刷

定 价: 48.00元

目录

contents

吕金龙导师访谈录	1
----------	---

【第一部分】关于身心自然疗法

什么是身心自然疗法	14
因缘果	26

【第二部分】对于治疗师的基本要求以及常用方法

心理边界	40
我爱你	49
借智慧	60
事与情	70

【第三部分】身心自然疗法相关治疗技巧

如何与来访者进行首次面谈	82
如何进行有效的鼓励	91
治疗过程中的常见问题及指导	99

【第四部分】关于单项疾病的具体阐述

颈椎病	106
咽 炎	120
耳 鸣	129
鼻 炎	136
膝盖疼痛	144
痛 经	152
腰 疼	159
更年期综合	177
背部疼痛	184
掉 发	191
肩膀疼痛	199
习惯性崴脚	212
失 眠	218
手脚冰凉	229
头 痛	234
脸部痘痘	243
 后记	 249

目录

contents

吕金龙导师访谈录

访：吕老师，您好！现在越来越多的朋友被您的治疗理念和方法吸引来，很多人非常受益，也有更多人想要进一步了解和學習。今天就一些大家非常关心的问题，请您给我们谈谈，好吗？

吕：好的。

访：首先大家很好奇的是，您是怎样想到通过情绪调整来治愈疾病这样的思路呢？您当初真的觉得是完全可行的吗？到目前为止，仅仅通过调整情绪就能治愈疾病的理论，还是不免有些让人惊讶呢。

吕：是的，的确如此！直到今天，除了那些真正在我这里被治愈的来访者可以很有信心地肯定我的理念和方法，其他很多人确实还是不能接受的。因为关于躯体疾病的治疗方法，现在比较被大家接受的还是去医院，打针吃药做手术等等，还有一些别的方法比如气功、营养、运动等等来调节。而我的观点是：疾病是由体内发生的，并不是外来的，所以其实源头在内而不在外，如果我们要解决，也必须由内来进行处理。所有借助外来因素的方法，都只能起到协助的作用，而不是真正在源头上下功夫，所以很多问题的解决方法始终是在治标不治本的路上

打圈。如果认真思考不难得知，疾病的问题最终都是靠身体本身去解决的，靠某种外来的助力只能起到协助作用。

很早以前，咱们的祖先就提出“病由心生”这样的理念，但是，是不是所有的病都是由“心”而生的呢？又是怎样生的呢？又该怎样解决呢？这些问题是我当年一再思考和探索的方向。现代医学把人的病分为身病和心病，认为身病属于器质性疾病，心病属于心理因素引起的神经系统为主的各种主观障碍现象。而在我看来，这是不准确的。人的身心是一体的，也是相互影响的，在看待疾病问题上，把它们完全划分开，就是一种偏离，我们必须把身心问题一体来看，来探究，才是正确的方向。如果没有把方向确定正确，所有的方法都将是偏离甚至是错误的。那么我们来看看身心疾病的问题。我观察和询问了无数案例，发现没有一个患者，在得病前，是没有发生过强烈的情绪变化的，或是显性或是隐性，都一定有过。那么，这其中的“因”是什么？会是对应事件产生的情绪吗？这些情绪是如何产生并对人体发生作用的呢？如果这是真正的“因”，那么从这里入手，不就是真正的解决之道吗？生病的过程里哪些又是诱发疾病的因素而不是真正的病因呢？这些问题我思索和探索了很久，因为我知道，如果这个方向是正确的，那么在人类的疾病问题的解决上，又将打开一扇大门，所以必须是严谨并真正验证才行！这十余年来，我一直在这个方向不断深入思考和做实例验证，这其中的艰难是旁人无法想象的，因为完全通过情绪调整来解决疾病问题，并且抓住疾病对应的“因”来做到求源挖根，我是第一个人，没有更多的经验可以借鉴，尤其是探索具体的解决疾病的方法的时候，真的让我大伤脑筋，因为如果只有一

个方向而没有真正对应有效的方法，去解决那个症结点，实际上是不可能真正解决问题的，而这个点真的是不好找啊！我记得我最先在颈椎病上突破的时候，那天我喜极而泣！可以说，那天真正做出效果的时候，才是我真正确立我的方向确实正确，并且方法完全可行的时候，并且坚定了信心这样走下去了！

访：好棒！可是我还是有些困惑，这样说的话，是不是所有疾病都是由情绪或者说都是心理问题引起的呢？或者说情绪相关影响成分有多大呢？那么外在因素的影响成分又有多大呢？很多已经引起躯体器质性变化的疾病，还能通过情绪调整来解决吗？

吕：这么讲吧，为什么最开始，我一直在找寻的是源头上的“因”，而不是别的呢？因为任何一件事的发生，好比是一棵树吧，从一颗种子到发芽抽枝，再到长成参天大树，表面上看，似乎是完全不同的状态了，但是要挖除这个树的话，还是要挖根儿才是根本，对吧？比如我治疗过颈椎和腰椎的骨刺问题，我们都知道，骨刺的产生会引发疼痛，而仅仅通过药物缓解肌肉的紧张，只能暂时缓解疼痛，骨刺问题并不能得到根本解决。而我们的治疗理念是，骨刺的产生其实是顺应人们的“需要”而来的，它有独特的表达意义在里面，我们需要去找到人们潜意识里为什么有这个“需要”，并去除了这个信号，才能真正解决问题。当然，也不可能说我当时治疗完了，当时骨刺就消失了，这是需要很长一个过程的，但是骨刺造成的疼痛，是可以得到很快的解决的。事实上骨刺本身并不会造成疼痛，造成疼痛是由于情绪信号对应的小肌肉群一直处于某种状态下，比如紧张、愤怒等等，由神经传导出的疼痛感，而我们去除了这

个潜意识的情绪信号，让对应的肌肉群放松下来，处于正常状态了，疼痛感也就消失了。当骨刺真正不再被我们所需要时，经过一段时间的调整后，是可以逐渐消失的，这就是我们的解决之道。现在很多人通过手术的方式去除骨刺，可是不久后又复发了，就是由于不解决情绪信号的问题，肌肉状态改变不了，所以骨刺就还会出现。

所以很多所谓的躯体器质性病变的现象，其实也是躯体做自我调整和表达的一种状态，解决了根上的原因，随之躯体机能也会慢慢调整到良好的状态了。

关于外在因素的影响作用，当然是有的，这里我用一个“因缘果”的理论来解释，你就会明白了。现在人们都会说外因、内因，外因通过内因起作用。其实“因”，永远只有一个，不可能分裂为外因、内因之说，那样是混淆了各个因素的地位和作用，也会直接导致方向的错误。比如说春天来了，小草发芽了，这个是“果”，而其“因”在于，之前有一个小草的种子在这里，这是唯一的“因”，而相应的水分啊、营养啊、节气啊、风啊等等，很多很多的因素促使了种子的发芽，这些因素就叫“缘”，这个“缘”的范围有多广呢？可能远远超出了我们现在的认知了。

再比如说一个疾病，也只可能有一个病因，而不是有什么内因、外因共同作用的！要解决疾病，病因是关键，是主要因素，其次是“缘”，是次要因素，它是促成因发生、发展的各种条件！这两者的关系是这样的：有“因”有“缘”，必然有“果”，有“因”无“缘”或是有“缘”无“因”，都是不可能有果的！“因”是第一位的，“缘”是第二位的，它们不是同等地位的。

“缘”涉及的范围很广，表象很多，很难全面地、准确地找清楚，那么就不可能彻底地杜绝“缘”，并且它们还往往被人们误认为都是“因”，所以从“缘”入手，不去除真正的“因”，是很难真正解决问题的。反之，找准了第一因，很清楚很容易地就能解决问题了，并且很彻底。

当然，外在“缘”的促使，也是起着非常重要的作用的。从疾病状态来说，疾病的发生，必然是“因缘”的共同作用，而疾病的解决，直接去除了“因”，是最彻底的解决之道。当然，这个“因”很多时候可能很难确定准确，所以，这种情况下，从“缘”入手，加以辅助治疗，也是很有必要的。

访：老师，我明白了，就是说其实疾病的“因”都是在内，所以我们要找的话，主要就该找内在发生了什么问题，而不是只看外在环境，对吗？那么比如感冒呢？受凉啊，被传染啊，也都是自己的原因吗？

吕：是的，其中的“因”是内在的，不是外在的。人们认为感冒的原因来自受凉或是传染等等，其实都是把“缘”当成了“因”。你可以注意看一下，那些容易受凉感冒的人，实际上都会很注意保暖，不会轻易让自己受凉，但是还是会常常受凉感冒，甚至会觉得自己好像也没有觉得冷，就又感冒了。其实是内在的“因”的种子在那里，只要有相应的条件促使，就会发生结果。

访：现在人们大多认为免疫力低下，是造成很多疾病的原因，这个您是怎么看的呢？

吕：免疫力的标准在哪里？每个人都一样吗？怎样衡量和体现？准确说，免疫力的说辞，是没有多大意义的，因为没办法

去帮助人们实际应用，只是大概这么一说，有病往免疫力身上一推就完事儿。其实人的免疫力以及人的自愈力等等，都是与生俱来的无比强大的系统，蕴含着大自然的无数智慧和潜能，不是那么轻易就会出现问题的，否则人类也不可能繁衍存活下来。而为什么我们的免疫力和自愈力等等系统会出问题，这才是我们该思索的，只有搞清楚原因，才能解决问题，让它们发挥真正的作用。你看大自然中，别的生物都没有自己的医院和医生，它们完全是靠自己的能力来繁衍生存的，也依然活得很好，这些能力其实人类也一样拥有的。

访：是我们的情绪对免疫力产生影响的吗？

吕：是的。所有的“因”都在内，根源都在我们的情绪！你稍微用心观察，就不难发现，比如我们在情绪低落的时候，做事是很没有效率的，吃饭是没有多少食欲的，脸色也是不好的，可能手脚也会是冰凉的。因为这样的情绪状态，其实是体现在我们身体的每一个系统、每一个器官、每一个细胞之中的，它们都同时处于这样的“非常态”时，其功能就会大受影响，可能该代谢的没有很好地代谢，该造出的没有很好地造出，该防御的也不能正常发挥作用，这时候你就处于免疫力低下的阶段了，就会很容易生病啦。而相反，如果你的心情是很开心，很愉悦的，同样的食物，同样的环境下，你的内在环境和机体都是正常运作的，那么你的免疫力也很难发生问题，你也很难生病。其实身体本身，是有强大的自我运转和调节能力的，但是咱们身心是一体的，所以身体是时刻受到情绪状态的影响的，并且两者不断相互作用，所以身体的状态如何，其实根源在于内在的情绪状态如何。心情好，身体很难出现问题，而身体出

现问题，也该从心态去反思自己，去进行调整。

访：老师说得真好啊，我们自己原本就是很强大的呀。那么您能跟我说说，关于您这个身心自然疗法如何来进行完整的定义吗？您的理念或者说精髓是怎样的？

吕：好的。简单来说，我的身心自然疗法，是通过对人们相应情绪的调整，来改变躯体身心疾病的状态，做到真正地解决疾病，保持健康快乐的良好状态！

首先呢，我要说明一下关于疾病的一些认知。现在人们一得病，就会很害怕，甚至极度恐惧，完全把疾病当作了敌人，要想办法消灭它。究其根本还是不了解疾病的由来，所以把它当成一种无常、不可测、飞来横祸等等，这些想法和做法都是错误的。我们应该知道，人体任何的疾病，都是自身进行调整所产生的状态而已，人体时时刻刻都处于不断变化中，始终都是一个动态平衡的过程。我们的身体不会无缘无故地发烧，不会无缘无故地疼痛，更不会无缘无故地长肿瘤，之所以发生这些症状，其实是我们的“需要”，因为任何的内在状态都是要通过躯体表现出来的，身心的状态永远都是一致的，所以身体调节出的种种症状，不过是想保护我们，提醒我们，帮助我们达到新的平衡。我们应该做的，是接纳这些问题，然后反思自己的内心，调整自己的情绪，“心”这个指挥官做对了，身体也就会随之慢慢恢复本来的状态和功能，一切就都对了。若是一味地想要去消灭疾病，其实就等于是要去消灭自己！所以我的理念在于，找准我们每个身心疾病问题对应的第一因——情结点是什么，然后去转化它，建立一个全新的正确的潜意识情绪信号，从而真正从根上解决疾病。

访：那么找每个疾病对应的情结点，应该不是一件容易的事吧？转化的时候，应该也挺难吧？

吕：确实如此。关于潜意识的力量，或是情绪调节对疾病的重要影响等等，大家都有所知晓，但是真正要从这一点去做到治愈疾病，并且做到位，是非常不容易的。每个疾病，对应的情绪都不是固定的，每个人对应的第一因也是不尽相同的，所以同样是颈椎病，大的方向找准并确定是最根本的问题，这一点我就找寻了很久。

治疗时，每个人的情结点都是不一样的，如何去转化，也是我当初的一大难题，后来终于找到“我服了”这个词来表达，那么，如何带领来访者去真正做到呢？又该怎样辨别他们是否真的做到了呢？这些都是我做了很多的实践、摸索、总结，才得出了准确的经验，我的书里都有详细的个案过程，大家仔细看看或许可以体会一二。实际上，我的每一句用词都是再三斟酌和有所铺垫的，整个治疗的过程，涉及的范围，不仅包括医学知识、咨询技巧、高级催眠、古书的智慧等等，还有很多的实践经验一点点积累下来，功力也必须过硬，这样我才能够做到不仅方向对、方法对，达到真正的效果！所以现在我带学生，是带领大家静心、踏实地学习，以后是实实在在能让更多人受益的优秀人才。

访：真是感谢老师愿意把这么好的东西教给大家，流传下去。就我自己来看，人们常常说要调节自己的心态，可是真的遇到事情，又不是那么容易做到了，老师有什么好的建议吗？

吕：是啊，人们如果只是停留在理论上，那就只能叫知道了，遇到事仍然是做不到，结果等于不知道。坦白说，知道了一个

正确的方向比无知或是错误的理论，已经要好很多了。但从“知道”到“真正做到”，又是一个转折点，说起来好像就是念头一转的事儿，但是真的能转了吗？真的转了就真的做到了，很多时候，大家都没有真的转，因为内心的情结，没能真正处理了，所以很难转化。

比如说一个人的自卑问题，不论他知道多少理论，明白多少道理，都很难改变内心深处的自卑状态，那么我们怎么帮助他真正解决呢？还是要从“根儿”入手，去找到他自卑的症结是针对什么的。通常自卑的发生都是在0到1岁时发生了问题，那么解决的时候，就要带领他去回溯，去做链接，去疏通和转化，建立新的潜意识的信号。因为这些问题，其实都是深层潜意识层面的问题，而不是脑子里认为的“是怎样”的问题，所以找对了方向，找对了原因，再加上巧妙地转化了，这个问题才能彻底解决。

所以，我们说是给人们治疗某个身心疾病，其实这个过程，也是带领来访者去找寻症结、转化信号、建立新的认知、立足正确的基点，再慢慢成长的过程，远不是轻易地劝导一下、疏通一下就可以的。所以大家平时要注意选择，好的书，好的老师，真的是很重要，让自己的思想能有正确的方向，不至于偏离。

访：是啊，现在的信息很多，我们可以选择的很多，很多时候都不知道怎样选择了，也比较困惑。

吕：学习，大家应该懂得为什么学习、如何学习，如果只是为了获得更多信息，或是显示自己的知识，是没有任何意义的。我们并不是学的越多越好，而是能够用到生活中，自己越来越愉悦，内心真正升华了，才是真的得到了。我有一个自己的治

疗方法，就是运用“我爱你”来达到很好的效果，而这一句蕴含的内容，是涉及整个自我成长的过程的。就这一点来说，人人好像都知道，但真正做到的，却寥寥无几。我们在治疗中，是带领来访者去用心感受、用心去说、用心去做的，所以是真正得以入心并发生作用的。所以选择的信息或是知识，一定要真正能运用到生活中，并对自己切实有益才是好的。大家要注重培养自己的思考力和分辨力，这一点非常重要，而不是简单跟风、人云亦云。

访：非常感谢老师的指点！我还想问问老师，我们平时都会有喜、怒、哀、乐等等情绪，是不是对身体都不算好呢？我们该保持怎样的状态才是最好呢？

吕：人人都有七情六欲，这是很正常的状态，我们不用刻意去压抑或是改变自己的情绪状态，相反，我们是要让自己的各种情绪活泼泼地流动起来，这样我们整个人才会舒服、愉悦了！之所以我们说情绪会影响身体甚至致病，其实不适度的情绪状态才会有影响，大家都知道“喜伤心，怒伤肝，恐伤肾”等等，指的都是不适度的情绪对人体的影响，过度宣泄或是过度压抑，都是很容易对人体造成危害的，而这个适度与否，也不是我们主观意识上能观测的。因为人们常常都是在不自知的情况下，在潜意识里留下的信号，所以最主要的是，咱们要学会了解自己的情绪为什么会这样，我们该怎样进行转化，让自己处于怎样的状态才是最佳的。

比如说很多人爱生气，因为周围的人或事，不符合自己的想法，就觉得不能接受，很生气。这时候，如果只是沉浸在生气的感觉里，对身体肯定是有影响的，如果进入了潜意识，留下了信

号，就有可能立刻生病了！那么我们的方法是，看看自己为什么会生气？生气的源头在哪里？我想要的是什么？又该如何得到？其实所有的情绪背后，我们最终找到的都是“爱”！所有问题的解决，莫不是回归到自己的身上，回归到自己的内心。一旦明白了都是自身的问题，我们可以做到自我调整、自我满足了，自然就身心愉悦了。

我有一个自己的方法，叫做“借智慧”，就是教大家如何来看懂自己的情绪，知道自己的情绪是怎么来的，自己到底想要表达什么或是需要什么，又该如何去得到，然后很自然地转化了情绪，让其流动起来，身心也会由内而外真正愉悦起来了。这个方法在我的咨询中也常常运用，效果非常好，本书中我也有详细说明，大家可以去看看，相信对大家会很有帮助的。

访：太好了！那么，对于大家现在提倡的营养、运动等等多种养生方式，您怎么看呢？

吕：这些养生方式，适度地去做，对人们当然是有益的。我们平时生活离不开阳光、空气、水、食物，衣食住行方方面面，都对我们的身心状态有所影响，所以适当关注，适当调整，当然是有用的。

但是这里有两个问题，一是适度的问题，因为任何事情如果走到了极端，就可能带来伤害。比如过度运动，过度关注营养，我都是不提倡的，人们往往进入了一个“如果不完成，我就会怎样”的担心状态，凡事成为了一个任务，而不是一个乐趣的时候，内心状态就全然变味儿了，最终带来的就不是愉悦而是负累了。我常常看到一些人吃东西时战战兢兢，什么东西要吃多少，什么东西不能超过几克，弄得非常紧张，非常麻烦，这

样的状态离健康其实是越走越远了！我常常说一句话：知之者不如好之者，好之者不如乐之者！当我们是充满热情、因为喜爱去做一件事的时候，可以非常享受，也是最好的状态。一个人能够尽情地生活、全然接纳并享受生活给予的各种礼物的时候，心情放松喜悦的时候，其实真的是很难生病的。二是要弄清楚重点在哪里的问题。其实生活方式如何，从根本上取决于是否有一颗懂得“爱自己”的心！如果内在状态是良好的，我们的身体本身也会告知我们，它需要什么，我们只要配合去做就可以很轻易达到身心健康的状态，健康真的不是一件难事。而如果一个人的内在状态是压抑的、悲伤的、不开心的，那么他吃了再多的富含营养的食物，进行了再合理的运动，他的身体都会因为和情绪同频，也处于不良的状态，无法进行正常的功能运作，从而影响了营养的吸收，运动这时候反而可能是一种消耗！所以必须打开情绪这个开关，才能从根本上调整身心状态。

访：太对了！非常感谢吕老师的种种指点，今天真的受益多多啊！您的书我们期待已久了，到时候一定仔细拜读，认真学习！

吕：我今天也是非常开心的！这本书是我的第一本书，很多东西还没有能完全铺开来讲详细讲解，尤其是关于疾病的，以后我会再出专项的疾病解析书籍，比如失眠治疗、近视眼治疗等等，会让更多人因为走进身心自然疗法而健康开心起来的！

访：哇！太棒了，近视眼也能通过调整情绪来进行治疗吗？真是太惊人了！那我们继续期待中！好的，今天咱们的访谈就到这里了，感谢老师！

吕：好的，不谢！