

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. ——北京: 世界图书出版公司北京公司, 2011. 9
ISBN 978-7-5100-0044-7

I. ①脊… II. 肖… III. ①保健—普及读物 ②养生(中医)—普及读物 IV. ①R161-49
②R212-49.

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第188816号

脊椎告诉你的健康秘密——身心柔软与平衡的智慧

著 者: 肖 然
责任编辑: 于 彬 张文青
装帧设计: 刘 岩

出 版: 世界图书出版公司北京公司
出 版 人: 张跃明
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)
销 售: 全国新华书店
印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/32
印 张: 19.25
字 数: 300千
版 次: 2011年9月第2版 2011年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-0044-7

定价: 39.00元

版权所有 翻印必究

推荐者序1

一口气读完了肖然老师的书，合上书页，一个高大闪光的人格形象从心底油然而升起。书中虽未读到肖然老师发大愿救赎苦难众生的文句，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、积极地关注每一个人，竭尽一切可能，忘我地帮助他们恢复身心健康。书中叙述的一个个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，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。”

在“身心能量观”中肖然老师认为：人体是“天地合和而成的”，“父母精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”。

推荐者序2

肖然医生打电话给我,说是让我给他的书写序。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,但另一方面,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。而作为门外汉在一旁指手画脚地点评,确实让我很不自在。

我认识肖医生很偶然。几年前我参加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,就随意在近门口的位置坐了下来听课。下课后,主办方跑来给我介绍坐在我旁边的人,这个人就是肖医生。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,学员中有很多人过去是、或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,比如某人受过一个心理创伤,在他推拿脊柱某个部位时就会感觉那里有些问题,甚至那个不妥或不适部位的位置和其童年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

(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,生存环境的质量低下,让当事人在潜意识中有更为强烈的自我毁灭动机——潜意识的台词是:“我是没有价值的的人! 我不配生活得好! 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的身上了。

就我个人的立场,这是一本很有趣的书,书里有大量的案例,很生动鲜活。作者对于案例的分析,也给人新的视角和启发,其中的五行八卦、能量等理论和方法远超过我的专业领域和知识积累。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

推荐者序3

因为偶然的机缘,我参加了肖然老师的课程。

肖老师是极具个人魅力的人。课程伊始,我认为他对课堂和个案的控制能力纯粹是依靠个人天赋,如同站在神坛上,供大家敬仰,不可复制。接触多了才发现他是一个真实的人,他的能力与天赋固然重要,但更重要的是多年坚持不懈的实践与探索,以及对自我的深刻认识和解析,这些成就了现在的他。他愿意把经过感受、思考和实践得来的见地和大家分享,真是一件让人高兴的事。

肖老师经常会说一句话“和你的感觉待一会儿”,起初我觉得简直是开玩笑,后来却真切地感受了这个过程。我的左肩胛骨内侧经常会在劳累的时候疼痛,我一直认为是用电脑太多造成的。上课的时候,后背又痛起来,使我如坐针毡。肖老师说:他感觉那是一个伤心,我曾经失去过一件非常重要的东西,他不知道是什么,我的身体会告诉我。我觉得这件事对我是天方夜谭。可是当我一个人开着车回家的时候,疼痛再次袭来,我终于决定试一试和我的感觉在一起,尽管我认为那是一个玩笑。我不再思考的时候,一件八年前的事,从心底浮现出来,随之而来的竟是痛不欲生的感觉和泪水,我的确失去过一个人,我很理智,甚至带些自嘲的处理了这件事,我认为我不在意,在那一刹那我明白自己因为软弱和恐惧放弃了她,我为这件事感到悲伤和自责。在我痛哭过之后,我的疼痛居然减轻了,一股暖意从后背升起。

生冲突,在他们的思想当中,暴力就能解决一切,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。第一次来到我诊室,我对他的第一印象是,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因为着凉引起的。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。当在某种情况下,你某一个动作,使椎间盘受到挤压,脆化的椎间盘髓环破裂,压迫了你的神经。并且你的寒气是夏天而得的。”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,你的病是因为着凉引起的,你的习惯是造成你疾病的原因。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。”他在我诊室治疗了一段时间,腿疼症状消失,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,笑着问我:“当然,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。”我告诉他弟弟,我为他感到难过和遗憾,这样年轻而健康的身体,因为他的不良习惯被毁坏了。我问他弟弟,他四哥的血压怎样、心脏如何。他弟弟说他四哥的血压高,心脏也不好。我还告诉他,他四哥最需要的不是治病,而是改变他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……

也许一个疾病正是一个人的生活习惯和人生态度。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，思虑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最珍贵的财富。

我还遇到这样一个案例。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，下肢肌肉废用性萎缩，每天从早到晚都疼痛难忍，在床上只能用一个姿势才能使他稍微缓解疼痛，那就是一条腿跪在床上，另一条腿伸在后面。我初次见他时，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。”在整个治疗过程中，他们一家人表现出团结、关爱、支持与配合。他有两个孩子，女儿12岁，儿子8岁。妈妈忙于工作而不能带爸爸来看病时，两个孩子则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，家人很支持、接纳。两个月的时间，病人奇迹般地康复。当他们全家含着眼泪来到我家和我一起吃饭时，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，并非常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,也是我们健康的保证。

一个疾病只是一个现象,而现象的背后蕴藏着人生的经历、家庭的环境、情感的纠结、灵魂的碰撞。如果面对一个症状、一个现象时看不到一个系统,我不认为我是一位好的医生。健康是一个工程,改变是个旅程,在我探索一个又一个生命的过程当中,每一个生命都蕴藏着无数的秘密,藏在海底,而疾病正是这些秘密在海面上的浮现,于是我愿意和大家一起深入海底去探索这些秘密。

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,透过这本书,我们可以探索一个一个的生命,再透过生命,看到一个一个的故事,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。

肖然

2010年9月

1.3 柔软的智慧,身体之钥 / 23

1.3.1 上善若水 / 23

1.3.2 柔软的智慧,身体之钥 / 26

2 身体和心理能量的秘密

父精母卵结合形成生命的种子,带来身体最初的生命能量。神经和血液相伴而行,神经统领血液,血液濡养神经,它们与身体当中的经络、淋巴、韧带、筋腱等构成身体的能量通道,传导身体能量,调解着各器官系统之间的平衡。

人的内心有一个保护机制,身体也有它的保护机制。当我们内心感觉太痛苦了,身体就会帮我们屏蔽所有的感觉,从而使能量流动产生阻塞,形成疾病。但我们的身体有自愈的功能,只要把被阻塞的能量通道疏通,让能量可以正常的流动,机体就可以自己治愈自己。

2.1 能量和谐的身体 / 30

2.1.1 从能量角度了解健康 / 30

2.1.2 影响人体能量的因素 / 38

2.2 身体与心理能量的关系 / 46

2.2.1 五脏、五行与情绪的关系 / 46

2.2.2 身心能量的关系冰山 / 64

2.3 家庭中的五行平衡对身心能量的影响 / 71

器官的能量通道受阻,导致相关的组织、器官功能低下甚至受损,进而影响到其他相关的组织、器官,乃至整个机体。

本章从能量流动的角度来阐述各种病症的成因,带领大家发现淤结的经络和能量,并进一步找到相应的调整与治疗方法。

4.1 抑郁症 / 200

4.2 类风湿患者 / 205

4.3 腰椎间盘突出症 / 209

4.4 股骨头坏死 / 212

4.5 萎缩性胃炎 / 215

4.6 精神分裂症 / 218

4.7 其他病症 / 223

4.8 亲子教育 / 231

5 提高生命的能量

我们的身体就像一棵树,一粒种子。只有不断从外界获得能量,并使体内的能量保持平衡的循环和流动,人体才能处于健康状态。那我们的身体能量是从哪里来的?我们如何提高我们的能量,保证真正的健康?

本章给出了多种简单可行的锻炼方法,来帮助我们梳理内在的情绪,疏通经络,打开紧锁的情结,改善身体的能量淤结,让我们的身体和心理共同回复真正的健康。

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,

没从根本上解决问题病症。造成疾病的生活习惯不改变,情绪没有得到梳理,不在人生经历中汲取经验和教训,同样的疾病就会卷土重来,甚至引发其他身体及心理疾病,并危及生命。

疾病在身体上呈现的,是果;疾病还有它的历史,它的成因,这是因。如果我们只摘掉了果,而没有解除因,疾病不可能得到真正的治愈。

作为助人者,治病救人,不单单要看到疾病,更要看到一个人的生命历程,看到他成长的环境、内心的世界、家庭系统、社会支持的体系等等。看到的越多,我们能做的事情就越多。最重要的是,让一个人能够自己找到生命的内在资源,更好的活下去。

其实人最难了解的是自己,包括自己的身体。往往我们发现身体出现了某些状况,就去寻求外界的帮助,问别人为什么自己这里不舒服,那里不舒服。我告诉大家:真正的医生是你自己。因为上天创造了人,在创造了我们人体的同时,就给了我们智慧。释迦牟尼成佛后的第一句话就是:“一切众生,皆具如来智慧德相,但因妄想执著,不能证得。”我们每个人,都是带着智慧来到这个世界上的,如果我们发现了自己的智慧,就能了解自己,了解自己的人生。如果我们在某一个方面真正悟到了,我们就能达到那个高深的境界。大道至简,如果你了解了真正的健康,你就了解了人生,了解了自然,了解了道。

1.2.1 读懂身体, 读懂健康

身体是我们赖以生存的物质基础,它有着自身的运行规律。

● 身体会说话

我曾经有一个朋友,开长途大巴。有一次我见到他,就提醒他:“你的心脏有病了,需要做治疗。”他有些惊讶地看着我:“我是感觉到心脏不舒服,可我每天要跑长途,没时间来你这儿,要不我先去医院做个检查再说吧。”隔天他去医院体检,结果心脏各项指标都显示正常。连着两年,他感觉不舒服就去体检,但每次检查下来,各项指标都显示心脏没有异常情况。第三年,他实在是觉得自己的身体很不舒服了,又去医院,各项指标仍显示正常。在他的一再坚持下,医生让他去卫生间取一些尿样,检查尿酸,结果他猝死在卫生间。尸检结果显示,死于心肌梗塞。这个朋友的故去让我难过了很久。

其实,我们的身体会说话,它用身体症状和疾病的方式告诉我们,有些事情正在发生。举例来说,高血压的病人,你去摸一下他的颈椎,是非常僵硬、厚重的。胃不好的人,后背右侧肩胛骨和背椎之间往往高出来一些。还有一些人,其身体产生一定的疼痛或者其他的症状,进一步询问便会得知:有一个事件或有一段经历,记载在他的身体上,留下了深深的印记。身体就像一个账本,记载着我们一生的经历。

自愈的能力。应激系统就是身体在受到各种内外环境因素及社会心理因素刺激时所出现的非特异性全身反应, 应激是适应性防御反应, 可提高机体的准备状态, 有利于机体的战斗或逃跑, 有利于在变动的环境中维持机体的自稳态, 增强机体的适应能力。当身体健康, 精力充沛, 我们就可以躲开一切能躲开的危险。排异系统受神经影响, 它把有毒的、不应该有的物质排出体外。

人体是一个自然体, 它是天地和合而成的, 也叫阴阳和合而成。父精母卵结合形成生命的种子, 带来身体最初的生命能量。胎儿在母亲的子宫里通过胎盘脐带吸收营养、氧气; 出生后, 则通过脏器消化吸收饮食中的营养, 获得后天维系生命的能量。人体内各器官、组织都是靠神经支配、血液供养来完成它们正常的生理功能。神经和血液相伴而行, 神经统领血液, 血液濡养神经, 它们与身体当中的经络、淋巴、韧带、筋腱等构成身体的能量通道, 传导身体能量, 调解着各器官系统之间的平衡。当能量通道受阻不通畅时, 相应的器官功能也会受损, 造成身体的板结、僵硬。同时各器官之间也存在着能量的相互影响, 一个器官的状态改变也会引起其他相关器官功能的失调, 打破能量的平衡。所以人体疾病产生最根本的原因就在于: 一些滋养人体组织、器官的能量通道受阻, 导致相关的组织、器官功能低下甚至受损, 进而影响到其他相关的组织、器官, 乃至整个机体。

● 身体有自愈的本能

在我二十七岁的时候，曾收治过一个肾病综合征的小男孩，只有七岁，在北京儿童医院治疗时每天吃16片激素（90mg强的松），激素服用两个月尿蛋白还是++++。北京儿童医院的医生告诉他，回家等肾源换肾。孩子父母把他带到我工作室时，我刚接触这类疾病，对此病没有太多的临床经验，于是我告诉孩子的父亲我会尽全力试试看，效果好的话就继续治疗。

治疗的第一个月孩子开始见好，尿蛋白开始减少。当尿蛋白阴性时，医院开始让他激素减量，激素减到8片（40mg）时，忽然间他的症状又反复了，出现肉眼血尿，化验有蛋白尿。但是他仍坚持在我工作室治疗，激素慢慢减量，到第14个月的时候，他的激素已经减到了1/8片。第15个月，再把1/8片激素减下去，他的尿蛋白维持阴性，未再复发。孩子的父亲听从了我的建议，带他到北京儿童医院检查，回来后他激动地告诉我，儿子的肾已经恢复到正常，肾功能也完全恢复了。

我们身体的各个器官，如果能够获取足够的营养，气血、经络完全通畅时，器官自身是有恢复能力的。只要把被阻塞的能量通道疏通，让能量可以正常的流动，使受损的组织、器官重新获得足够的能量，该组织、器官的自我保护、自我修复的功能就可以恢复，机体就可以自己治愈自己。这样的情况在我的临床中得到反复印证。健康是很简单的，只要我们知道了疾病的来源

率每分钟98次。治疗期间,我曾经跟他探讨:“您研究心脏病这么多年,向您请教个问题,比较严重的心脏病是否能彻底治愈?”他说:“研究这么多年,真正较严重的心脏病我也没彻底治愈过。”他为什么这么讲呢?因为医学界对心脏这个器官细分到心壁的构造、心脏的血管、心脏的体肺循环、心脏各腔室的出入口的命名、各血管间的吻合形成的侧支循环,甚至连很小的细小血管都有一个名称,叙述的非常清楚。这样能治好心脏病吗?把心脏从身体里拿出来研究,研究的只是一个单纯的器官,太细化了。而中医讲整体观念,任何一个器官都不是孤立存在于身体当中的,它需要身体大的环境才能存活。单独拿出一个器官去研究,那是对医学各器官理论上的命名、推理,是研究它的病理、生理的变化、器官的各项功能等等。离开了身体的大环境,我们怎么能彻底治好这个器官呢?这位心脏科医生在我工作室治疗期间,未服用任何降压药物和治疗心脏病的药物,经过近两个月的治疗,血压恢复正常,心率每分钟70多次,病症有明显的改善。

从上世纪六十年代到现在,没有多少疾病是被彻底治愈的,包括感冒在内。记得在医学院学习的时候内科老师就说过:“感冒治是一个星期,不治也是一个星期。”这是医学的悲哀。好多疾病都是靠我们身体的免疫自愈的,当然药物也起到了一定的作用。但如果用孤立的方法去治病,我们就犯了一个错误,即没有系统地去看待一个问题,这是西医需要进一步研究、探