

然健康编写组 著

身心疗愈案

疗愈方案



—— 作者|简介 ——

本书的作者然健康编写组由肖然及其平台的心理治疗师组成。肖然是著名中医心理学家，身心全息疗法创始人，中科院、CCTV特约讲师，《创业英雄汇》和《我的父亲母亲》节目的心理指导专家。他已出版畅销书《脊椎告诉你的健康秘密》《七种体型隐藏的心灵密码》《隐藏在家庭中的五行系统动力》《中医心理治疗》。

身心疗愈案例 精选集

然健康编写组 著



图书在版编目（CIP）数据

身心疗愈案例精选集| 然健康编写组著. —北京：世界图书出版有限公司北京分公司，2023. 8

ISBN 978-7-5232-0745-1

I . ①身… II . ①然… III. ①心身疾病-诊疗-病案 IV. ①R749. 92

中国国家版本馆CIP数据核字（2023）第160520号

书 名 身心疗愈案例精选集

SHENXIN LIAOYU ANLI JINGXUAN JI

著 者 然健康编写组

策划编辑 李晓庆

责任编辑 李晓庆

装帧设计 王创

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司

地 址 北京市东城区朝内大街137号

邮 编 100010

电 话 010-64038355（发行） 64033507（总编室）

网 址 [http: || www. wpcbj. com. cn](http://www.wpcbj.com.cn)

邮 箱 wpcbjst@vip.163.com

销 售 新华书店

印 刷

开 本 787mm×1092mm 1|16
印 张 12
字 数 133千字
版 次 2023年9月第1版
印 次 2023年9月第1次印刷
国际书号 ISBN 978-7-5232-0745-1
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)

目录

- 第一部分 那些心里的痛，身体都知道
 - 夜夜失眠的背后，是不安的灵魂在“呐喊”
 - 内在的焦虑，让我对空气“过敏”
 - “痛经”像是渡劫，其实你可以不用硬“扛”
 - 牛皮癣筑起了我与他人之间的“墙”
 - 久治不愈的荨麻疹，意味着身体的保护屏障受损了
 - 反反复复的湿疹，根源是脾伤了
 - 一个不懂得情感表达的女人被乳腺问题“盯”上了
- 第二部分 命运的掌舵手，是内在的信念
 - 胆结石，生命不可承受之重
 - 人最大的痛苦，其实是活不明白
 - 无法成为自己，让她抑郁了五年
 - 妈妈，我在用生命为你承担与负重！
 - 失去“情绪自由”后，我生吞了愤怒和委屈
 - 生于重男轻女的家庭，长大后我做了“扶哥魔”
 - 婆婆的苛待，让我活成了“受气媳妇”
- 第三部分 体型背后的性格密码
 - 肥胖是在用脂肪为自己“挡风遮雨”
 - 我一直在为父母的希望活着
 - 生命的新生是从僵硬恢复柔软的过程
 - 我是一名囚徒，活在恐惧的牢笼里
 - 情感是生命之河，流动才能健康
 - 陷入中年危机，允许改变就是“重生”的力量
 - 身体状态的调整，唤醒和激发了我的内在动力
 - 出现关节障碍后，我的人生被摁下了“暂停键”
- 第四部分 孩子的问题，根源往往在家庭
 - 自卑的孩子从不敢正眼打量这个世界
 - 焦虑是因为我不允许自己失败
 - 抑郁、成绩下滑……好好的孩子怎么了？
 - 不和谐的家庭关系会影响孩子成长
 - 没有向父母表达的攻击力最终变成了自残
 - 父母的手是孩子最好的“药”

第一部分 那些心里的痛，身体都知道

夜夜失眠的背后，是不安的灵魂在“呐喊”

生泽

失眠是一种睡眠障碍，表现为频繁而持续的入睡困难、睡眠维持困难、日间功能损害等。失眠可孤立存在，也可能与精神障碍、躯体疾病或物质滥用共同存在。长期紧张、焦虑的人更容易出现失眠症状。从身心全息文化的疾病观来看失眠，失眠的原因有：

第一，不良的生活习惯。

现在年轻人习惯熬夜和晚起，长此以往便打破了身体的生物钟规律，致使内环境紊乱。等他们再想睡觉时，身体会因为生物钟的惯性，出现睡眠障碍。

第二，曾经的创伤。

肖然老师说过，身体就像一个账本，记载着我们一生的经历。

身体背部是以脊椎为中心的整个人体的全息缩影，人体的五脏六腑均可在背部找到对应的区域。

脊椎前角发出的神经根控制全身肌肉的组织运动，而后角发出的神经根控制全身的内脏，椎体两侧发出的31对神经根连接身体不同的内脏。后背区域的紧张、板结、隆起，都会影响身体的健康，继而影响我们的睡眠质量。

第三，固化的不可改变的信念。

长期处于紧张、焦虑的人的自主神经容易紊乱，其全身肌肉很难真正放松下来。这样的人就算躺在床上，依然会处于非常紧张的状态。

态。

第四，不和谐的家庭关系。

如果我们的成长经历充满了冲突和不安，我们就会很容易紧张和纠结。如果长期处于这样的状态，我们就很难全然地放松并且进入睡眠。

基本情况

李小芳（化名）今年三十岁左右，整个人看上去形销骨立，面色黯淡。长期的失眠问题导致她整个人精神萎靡、食欲不振，并且严重影响其正常的生活和工作。李女士在无奈之下选择休假在家，很少出门社交。

为了解决失眠，她曾试过各种物理方法，但收效甚微。同时，她还非常害怕药物给身体带来副作用，所以暂时不愿意服用药物。在朋友的推荐下，她抱着试试看的心态来做身心调理。

经过三个阶段的身心调理，疗愈师帮李小芳释放了一部分储藏在身体当中的恐惧、焦虑，让她的身体慢慢放松下来。现在她每晚能睡七八个小时，并且慢慢恢复了正常的社会活动。她变得没那么容易紧张，她的气色也从之前的黯淡慢慢转变成红润。

调理过程

第一阶段

疗愈师重点通过手法按摩，帮助案主调理了肾区及生理区。调理这些区域可以帮助案主补肾、培补元气，让她“心肾相交”。骶骨部分控制着全身的植物神经，放松骶骨可以起到安神的作用。经过一小时的调理，案主在不知不觉中睡了二十分钟，这让她感到非常惊喜。

第一次调理结束后，案主反馈当晚睡眠有了改善，一晚上能睡三四个小时。但入睡过程还是非常困难，她总是在担心睡不着及失眠等问题，越想就越睡不着。

第二阶段

疗愈师继续帮案主按揉骶骨，帮她放松躯体的紧张感。随后疗愈师把手放在案主的肾区和心区进行手法催眠，案主渐渐进入催眠状态。慢慢地，案主回忆起那段让她感到非常害怕的经历。她的身体开始不由自主地颤动、发热。她因为害怕而抽泣。

疗愈师告诉案主自己会陪伴在她身边，并用语言不断引导案主去和自己联结，走进那段深渊一样的记忆。

在剧烈的喊叫、哭泣之后，一部分恐惧情绪得到了宣泄和释放。身心全息文化认为，恐惧的情绪会“记载”在骶骨上。在处理完恐惧的情绪之后，案主骶骨的韧带没有之前那么紧张了。

经过多次的身心调理，案主的失眠症状随着身体状态的变化有了明显改善。她的睡眠状态越来越好，开始每晚能睡五六个小时。

在整个调理的过程中，案主的腰椎不适及胃肠胀气问题也得到了缓解。她的气色慢慢红润起来，精气神也好了不少。

第三阶段

案主只是偶尔因情绪波动而出现睡眠障碍，失眠的情况基本得到解决。

疗愈师根据当下的情况，继续调整腰骶位置，帮助案主改善身体整体的循环。他还在这个阶段重点调理了案主的脾胃功能，帮助身体增强消化、吸收功能。

案例分析

疗愈师通过背部评估发现，李女士的后背比较平，肩颈位置塌陷，脊椎两侧的韧带紧绷，脾区位置尤其明显，骶骨位置干瘪、隆起。

从身心全息文化的身体地图来看：

（1）肩颈位置塌陷说明内心和父亲有心理距离。这样的人内心比较敏感。

（2）脊椎两侧的韧带紧绷，是长期内在处于焦虑、紧张造成的。中医讲“思伤脾”，指的是紧张、焦虑的情绪会影响脾胃功能，造成“脾胃不和”。

（3）骶骨位置干瘪、隆起，说明在生命早期，也就是三岁前，发生过创伤性事件，这会引发内在的无意识焦虑。

综合评估来看，疗愈师认为李女士的紧张情绪是她失眠的主要原因。引发她紧张情绪的根源，是因为她童年创伤而产生的无意识焦虑情绪。情绪引发的脾胃问题，则更进一步加重了案主的失眠症状。多思多虑的敏感性格，常常让案主难以停止头脑层面的思考，无法快速进入睡眠。

疗愈师用手法催眠的方法，帮助案主重新回溯那段让她恐惧的经历，并陪伴她直面恐惧，释放当时的情绪。

中医讲“肾为先天之本，脾为后天之本”。在手法上，疗愈师着重帮案主调理了脾区和肾区，让肾精因脾的运化得以滋养，脾的运化得到肾阳的温煦。身体得到气血的充分滋养后，就会慢慢开始自愈。

经过三个阶段的调理，案主内在的其他问题和期待也一点点浮现出来。这些都是需要后期通过自我觉察和成长来处理的。

总之，对每个人来说，身心成长都是长期的功课。它是一个不断觉察自我的过程。

内在的焦虑，让我对空气“过敏”

生泽

提起过敏性鼻炎，很多“过敏星人”简直叫苦不迭，戏称“这是一场空气对身体犯的罪”。换季是过敏性鼻炎发作的诱因之一。在季节交替的时候，“过敏星人”常常纸巾不离手，全天被打喷嚏、鼻塞、流涕轮番“虐待”，难受程度跟感冒完全不是一个量级。

他们的生活场景也处处写满了“尴尬”。上班开个会，全场静悄悄，只有领导发言的声音和自己擤鼻涕的声音；下班回到家，尘螨过敏不好受，打喷嚏打到感觉下巴快要脱臼。每晚伴着鼻塞一起入睡，呼吸不畅导致睡眠质量大大下降。

将身心全息文化应用于临床中，我们发现，鼻炎的产生主要有以下四种原因：

（1）风寒客居在后发际线、肩颈等位置。这会造成此处经络堵塞，气血循环不畅，继而引起肺寒。中医讲肺“开窍于鼻”。寒气客居于肺时，肺的生理功能就会受阻，导致呼吸系统敏感、呼吸不畅。

（2）寒气客居在大肠内。这与我们长期不良的生活习惯有关，比如长期吃生冷、寒凉的食物，导致大肠内有很多寒气。中医讲“肺与大肠相表里”。大肠内有寒气，会反过来影响肺的功能，继而产生肺寒。

（3）肾气亏损、免疫力下降。一般长期熬夜、失眠的人群，会引发肾气过度消耗，从而造成免疫系统出现问题。

（4）焦虑情绪。这是引发鼻炎的一个很重要的心理因素。肖然老师说过，焦虑的人活在未来。这样的人总是有很多不安全感和担心。

中医讲思伤脾，脾主运化。一旦脾的功能受损，就会影响水液代谢，导致身体的寒湿停滞，停留在体内。肺寒、脾湿容易形成痰。它们是身体水液在局部代谢或全身出现障碍时的产物。

基本情况

邢源（化名）是个过敏性鼻炎深度患者，今年四十五岁左右，正当壮年。他穿着非常体面，属于儒雅又不失品位的那种人。他自称是个画廊经营者，多年来从事与艺术相关的工作。可鼻炎症状，常常让他在商务洽谈时分外尴尬。

在刚找到疗愈师调理时，邢先生的手中始终攥着一张纸巾，时不时就要打喷嚏、擦鼻涕。因此只要他预约调理，工作人员就会把店内的鲜花收起来，以免飘散在空气中的花粉加重他的不适。

经过三个阶段的身心调理，疗愈师帮助案主温补肺气、健脾益气、温补肾阳，达到“扶正祛邪”的效果。在手法催眠的作用下，案主重新想起记载在身体当中的恐惧经历。在情绪得到释放后，身体的紧张感一点点消失了。

在整个沟通过程中，疗愈师还发现案主喜欢吃生冷的食物，这也是导致他体内寒气聚集的原因之一。

在改变了不良的生活习惯，并坚持调理一年后，邢源彻底摆脱了鼻炎困扰，整个人看上去目光炯炯，更沉稳、更有气度了。

调理过程

第一阶段

刚开始的时候，邢先生的鼻子就跟忘记关闸的水龙头一样，让他三五分钟就得爬起来擦一下鼻涕。这让他整个身体很难放松下来。

于是，疗愈师把这个阶段的重点放在用手法帮案主放松身体上，并用语言不断给案主植入“这里很安全”的信念，让他慢慢放下内在的戒备。内心放松下来后，躯体的紧绷感也明显有了改善。

在整个调理的过程中，案主的后腰那里排出了很多冷汗。从身心交互影响的角度来看，后腰的冷汗说明案主内在藏着紧张、恐惧的情绪。

调理结束之后，邢先生表示身体轻松很多。疗愈师特别叮嘱他要注意保暖，以防二次受寒。

第二阶段

经过第一阶段的密集调理之后，案主反馈身体有了放松的感觉，之前的肩颈不适感也有了明显改善。

在这个阶段，疗愈师在为他调理的时候，他明显感觉腰骶渐渐有了温热感。这是身体循环变好、气血流动滋养脏腑的表现。

通过循序渐进的沟通，案主回忆起母亲曾在他的童年做过一件让他难忘又恐惧的事情。他的身体不由自主地抽搐起来。

在这个过程中，疗愈师选择陪伴、倾听，以允许、接纳、抱持的态度，让案主意识到，他之所以觉得那段记忆恐惧，是因为当时的自己太小，没有足够的力量去应对。现在的他已到不惑之年，人生的每一道坎都比童年的记忆要艰难。因此，当下的他早已具备了应对的勇气和力量。

案主在释放了一部分情绪，身体出了一身冷汗之后，慢慢平静下来。他表示自己感觉踏实、安定了不少。他后背的温热感较之前也有了明显的提升。

第三阶段

案主反馈自己有明显的拉肚子反应，但鼻炎症状有了明显的改善。这可能是身体循环通畅，加速了代谢，让寒湿之气经由大肠排出体外。

在这个阶段，案主趴在床上时，鼻子已经能通畅呼吸，不再像之前那样时不时起床擤鼻涕。

因此，疗愈师开始着重为他调理腰骶骨和生理区域，帮助案主培补肾气、散寒气、强健脾的运化功能。

一段时间之后，案主的鼻炎症状基本消失，起床也没有不适感，身体感觉非常轻松。后来他又坚持调理了一段时间，以提升身体的免疫力，巩固效果。

案例分析

从身心全息文化来看，鼻炎通常与内心的焦虑和敏感有关。鼻炎本身也是一种过敏反应，是鼻腔对外界过度敏感产生的反应。

在对案主进行背部健康评估后，我发现，刑先生就属于性格焦虑又敏感的那类人。

他的背部地图显示：

肩颈区域塌陷，说明他肺区虚弱，容易被外界的邪气侵扰，他的呼吸系统存在潜在的问题。

脾区紧张，说明他平时多思多虑，运化功能因此受损，影响了身体水液的代谢。

腰骶位置紧张，表明他内心紧张、恐惧，这也影响了身体阳气的生发，不利于体内寒湿的排出。

因此，我在整个调理过程中，着重为案主扶正身体的正气，使气血通畅、循环滋养内在，以此来祛除体内的寒湿邪气。同时，心理层

面的情绪释放和信念转变也帮助案主缓解了内在的紧张情绪，继而慢慢走向身心合一的状态。

“痛经”像是渡劫，其实你可以不用硬“扛”

生惜

在生理上，男人无法切身体会女人来月经时的疼痛。男友一句“多喝热水”的关心，在那个情境下就像往心火上浇了一桶油，分分钟踩爆女友的情绪雷区。面对这种情况，男人们心里万分委屈。

其实，也不能怪女孩子们矫情。对大多数有痛经史的女性来说，这个特殊时期是她们最敏感、最焦躁、最脆弱、最需要呵护的时期。

痛经是指女性在月经前后或经期出现的下腹疼痛、坠胀，部分人可能伴有腰酸，严重时还会出现恶心、呕吐、面色苍白，甚至昏厥。

严重的痛经就像“渡劫”。为了“自救”，一些女孩子会选择吃止疼药来缓解症状。但这并不代表下次就没事了，每月的“劫难”还是会如期而至。

从身心全息文化的角度来看，在一些情况下，痛经是身体给你的一个预警，背后藏着一些需要被看见的原因。

基本情况

昭蔓（化名）今年36岁，是一名舞蹈从业者。她体态婀娜，但肩膀略显僵硬。由于常年出差参加各类汇报演出，她需要经常熬夜，眼睛下方有明显的黑眼圈。她来接受治疗是因为自己常年被痛经困扰。

据昭蔓所说，每次来月经，她都要痛两天，是那种一阵一阵的痛。痛的时候面无血色，整个人蜷缩着，十分影响工作和生活。她每一次都服用止痛药来暂时解决问题。可时间长了，药效也不如开始时那么明显了。她还表示，自己在生孩子之前也有过痛经，产后这种情况变得更严重了。

疗愈师通过背部评估发现，引起案主痛经的主要原因是身体的寒气以及对抗妈妈的情绪。

经过一段时间的调理后，疗愈师用手法帮案主疏散了聚集在盆骨底部的风寒；通过身心沟通，引导案主看见自己多年来对抗妈妈的情绪。

在转变认知及改变不健康的生活习惯之后，案主整个人看起来更柔和了，面色也从原来的晦暗转亮，肩膀打开了，黑眼圈也淡了。她的痛经情况，也从之前的打滚式疼痛变成轻微不适。

调理过程

第一阶段

案主第一次来治疗时，疗愈师就发现她的眼下皮肤有青黑色色素沉着。结合她的背部评估信息，疗愈师认为痛经可能与她内在的寒气有关。

在这个阶段，疗愈师着重帮案主调理了腰骶部、尾椎两侧，强肾升阳，改善子宫小腹的气血循环，排出体内寒气。

经过一段时间的调理，案主的痛经情况明显比之前轻了很多。

第二阶段

针对案主背厚的情况，疗愈师在这个阶段开始帮她调理后背及腹股沟，改善她身体的整体循环。

虽然痛经有所缓解，但是案主依然对疗愈师缺乏信任。她始终没有打开自己的心扉，所以调理还暂时停留在身体层面。

第三阶段