

# 《调心：把心调好病不找》

## 图书基本信息

书名：《调心：把心调好病不找》

13位ISBN编号：9787535785689

作者：董峰

页数：284

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《调心：把心调好病不找》

## 内容概要

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，进而在身体上表现出各种不适的症状。因此，要养生先要调心，要心养好，就有了健康之本。

经过多年的临床实践探索，董峰医师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”。董峰老师继《养心》后推出的重磅新作《调心：把心调好病不找》，在书中他毫无保留地汇集了其调心法的精华，让所有人关照内在情绪，从此学会调心功法，健康长寿，人人享受！

随书还附送董医生《调心手册》，包含12个穴位讲解和32道调心美食，养生效果加倍！

# 《调心：把心调好病不找》

## 作者简介

### 董峰

生于中医世家，毕业于第一军医大学，师承解放军著名针灸专家、中国平衡针灸创始人王文远教授，现为中国中医科学院针灸医院主治医师、中国中医药研究促进会调心专业委员会主任委员、平衡针灸学会副秘书长。中央电视台《中华医药》栏目特邀专家。致力于推广中医养心绝学，为“五步调心疗法”创始人，在当代中医里独具一格。

董峰医师善用心理疏导、快针、特色罐、中药、食补相结合的综合疗法进行治疗保健，提出“在治疗中保健，在保健中治疗”的新型健康医学模式。

因其超凡的技术，董峰医师大受机关领导、企业家及演艺明星的欢迎，齐秦、齐豫、戴军、谢安琪、廖昌永、阎维文、徐子崴、徐子淳、克里木、杨九红、李丹阳、大庆小芳组合等都是他的老朋友。

《调心》是董峰医师继《养心》热卖后推出的大众保健作品，毫无保留地汇集了其调心法的精华，让所有人从此学会调心功法，健康长寿，人人享受！

## 书籍目录

### 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
- 4\_ 把脾气发出来，比生闷气要好 / 026
- 5\_ 怨气其实是自己在苦自己 / 029
- 6\_ 爱赌气的人都不懂爱自己 / 032
- 7\_ 肝火旺脾气大，身为旁人要理解 / 034
- 8\_ 既生瑜何生亮？别太把自己当回事儿 / 037
- 9\_ 遇事戒怒，要学会自己劝自己 / 040
- 10\_ 降降肝火消消气，学会先问自己三个问题 / 043

肝气郁结肝火大，吃对食物病全消 / 046

### 第三章 思：有种心病就叫“想太多”

- 1\_ 思伤脾，脾统血，气血不足百病生 / 052
- 2\_ 思前想后，心力交瘁当心过劳 / 055
- 3\_ 思虑过多的女人妇科也不会好 / 057
- 4\_ 多疑，既伤关系，又伤身体 / 060
- 5\_ 太过敏感没必要，心肾不交易失眠 / 063
- 6\_ 遇事要思考，但不要想太多 / 066
- 7\_ 工作的事，回到家要少想 / 069
- 8\_ 儿孙自有儿孙福 / 072
- 9\_ 补足气血，吃对做对脾不虚 / 075

吃对食物脾不虚，气血充足“脾气”好 / 078

### 第四章 忧：太过悲伤，必损健康

- 1\_ 抑郁太久可能会得绝症 / 082
- 2\_ 忧伤肺，肺不好，卫气不固易患病 / 085
- 3\_ 别走林黛玉的老路 / 088
- 4\_ 很多皮肤病的根儿在“忧”字上 / 090
- 5\_ 心窄了，健康就会远离 / 093
- 6\_ 想得开要过，想不开也要过 / 096
- 7\_ 没什么放不下，没有什么舍不得 / 099
- 8\_ 别把错过当过错 / 102
- 9\_ 远离忧悲，养肺养气养身体 / 104

养肺就是养气，肺气强固生病少 / 107

### 第五章 恐：为何怕什么就来什么

- 1\_ 恐伤肾，肾藏精，惊恐太多损耗精元 / 112
- 2\_ 吓死人到底是怎么一回事 / 114
- 3\_ 不要太过追求刺激 / 117
- 4\_ 肾气越不足，越容易恐惧 / 119
- 5\_ 遇事别怕事，越怕越来事 / 122
- 6\_ 思能胜恐，静下来你就不再怕 / 124

- 7\_ “无知者无畏” / 127
- 8\_ 胆子小的人不妨补补肾 / 130
  - 食补肾虚，让你肾不虚、病不扰 / 132
- 第六章 喜：快乐是良药 乐极也生悲
  - 1\_ 喜伤心，心藏神，过喜伤心又伤神 / 138
  - 2\_ 大喜过望会让人失眠 / 140
  - 3\_ 喜中，暴喜伤阳警惕中风心梗 / 143
  - 4\_ 笑死人不偿命，确有其事 / 146
  - 5\_ 心主神明，愉悦时脑筋快、效率高 / 148
  - 6\_ 笑是良药，愉快总比烦恼好 / 151
  - 7\_ 养好心脑不怕衰老 / 153
    - 心神合一不烦躁，饮食调理最重要 / 156
- 第七章 不大喜，不大悲，养好心神
  - 1\_ 养心是核心，养神是先行 / 162
  - 2\_ 以默养气，以瞑养血，以睡养精，以静养神 / 164
  - 3\_ 静养阴气，可保长寿 / 167
  - 4\_ 欲望少一点，健康就多一些 / 170
  - 5\_ 吃什么能让我们恢复元气 / 172
  - 6\_ 离自然界越近越好 / 175
  - 7\_ 生活太快，亚健康根本停不下来 / 177
  - 8\_ 简单活，就是好好活 / 180
  - 9\_ 不以物喜，不以己悲 / 183
- 第八章 不着急，不着慌，从容淡定
  - 1\_ 家家有本难念的经 / 188
  - 2\_ 别让坏情绪操控你和身边人 / 190
  - 3\_ 少发脾气多宽恕 / 192
  - 4\_ 不开心时就想开心的事 / 195
  - 5\_ 婆媳关系也是种缘分 / 197
  - 6\_ 能体谅别人的人寿命会更长 / 200
  - 7\_ 想开了，说开了，路就开了 / 202
  - 8\_ 凡事给自己留个适应期 / 205
- 《调心手册：12个特效穴位+32道调心小食方》 / 209

## 《调心：把心调好病不找》

### 精彩短评

- 1、血和泪的教训，永远不要把年轻当做挥霍的资本。按时作息不要熬夜，放平心才能不焦虑。
- 2、保持心智畅达很重要
- 3、非常好的调心保健书籍，好好学习一下！
- 4、关注养生，首先从心开始~推荐~
- 5、百病皆由心生
- 6、学会调心功法，身体健康！
- 7、老话说“病来如山倒了，病去如抽丝”，慢慢调理才是上策。调理哪里？怎么调理呢？董医生的《调心》分析的头头是道，入目三分，我在阅读的过程中，还常常和身边的人分享，“哦，原来如此！”是大家最一致的表达。
- 8、好好关注养生，治好心病，快乐生活！
- 9、所谓“相由心生”，一个人的心态决定了很多。
- 10、把心调好，把病治好，好好生活，快快乐乐！
- 11、心病最难治，好好调调心！

## 《调心：把心调好病不找》

### 精彩书评

1、以前我对这类书是拒绝的，因为宝宝也是个读书不少内心丰沛的傲娇90后小硕，但自从工作以后，有了生活的压力，心气被领导的琐碎要求逐渐消耗，长期加班熬夜也让我生了一场小病，让我认识到当初的同学少年指点江山真是弥足珍贵，“调心”也就提上日程，这本书正合我心，发现得恰是时候，力荐，感谢。

2、健康是每个人的基础，即使拥有再多财富，失去健康也会相应的失去财富；即使拥有再美好的梦想，失去健康也无法继续付诸实施。如今社会，面对各种疾病，我们好像感觉束手无策，癌症、高血压、高血脂、心脏病……越来越多，虽然各级规模的医院在逐日增多，各种先进的医疗设备在逐年升级，动辄几万几百万的医疗费用也没有留住一个个鲜活的生命。——整个社会在步入一个误区，步入一个对疾病的成因及如何治疗的误区。不可否认目前发达的医疗技术在许多方面的卓越成就，紧急抢救、器官置换，救人于危难。但对越来越多的癌症及慢性病，手术及各种化学药物基本无效，那点微乎其微的康复率与高昂的治疗成本对比，不值一提。兵法云，上兵伐谋、其次伐交、其次伐兵、下策攻城。在健康问题上，到了服用各种化学药物的时候也就是到了其次伐兵的地步，到了必须手术时也就到了下策攻城的无奈。多数人尚未寻找到上策。在健康问题上，应是上策调心、其次调身、其次用药、下策动刀。虽不十分贴切，但大体是这个类比。作者这本《调心》就给了大家调心之上策，调身之良策。这本书是用鸡毛、蒜皮、黄金、美玉写成的。每个章节，都有作者就诊时对各种患者的观察及诊治细节，这些鸡毛蒜皮的小事你又何尝不曾遇到，你又何尝不正在受其困扰？正是这些小事处理不当，我们的身体才慢慢积累了各种病因，到了一定程度，就病来如山倒了。这样的诊治细节有几百个之多，都是作者从医多年的切身经历。从每个案例之中，我们都能联系到自身的生活，都能接受启发。这样写来浅显易懂，不同文化程度的人都可轻松受到启发。这才是当代一等甲级明医的书，写的明了直白。与此对应，书中还有许多金玉良言，这些字句哲理深刻，有醍醐灌顶之感觉。这不是一本肤浅的书，更不是为了写书而胡编的书。这本书系统完整，有不少深刻分析，揭示了许多佛家道家养生的基本原理，但一点也不虚幻和扑朔迷离。建议大家读此书，这应是近十年来难得一见的好书。特别建议那些身患重病又药物无效的患者研读此书，会救命。“山重水复疑无路，柳暗花明在调心”。

3、我有一个高中同学，二十几岁，本该是一个花枝招展的年纪，但是在她身上我读到的永远是淡然。我一直觉得这种气质需要时间的沉淀，在对人生地不断感悟中慢慢形成。曾有一次我问她“当你在做一件事的时候，会受别人的影响吗？”她的回答让我惊讶，她说“我从来好像不太在乎别人对我的看法，我似乎活在自己的世界中”。“活在自己的世界中”这看似简单的字眼，实则做到的又有多少。在今天这个快节奏的社会，一个人的存在感往往要通过外在来体现。你因为在工作中受到领导的赏识而开心；你因为下属偷懒的方法一箩筐而生气；你因为亲人离世而忧悲；你因为疾病而恐惧……这一系列的情绪都是你自己产生的，虽然周遭的环境会影响，但那只是外因，真正能够决定的还是你自己。浮华世界、芸芸众生，为什么我们要受别人的影响呢？有的时候你很在意的东西，在别人眼中是那么的微不足道，他人早已忘却，而你自己却死死抓住不肯放。所以，你被情绪所控制了，你不再是自己情绪的主人。然而你可能不知道，几乎每一种疾病都指向了被我们忽视的内在情绪！通过《调心》一书，我知道了百病皆由心生，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。不知道从什么时候开始（可能是高二），我似乎有点轻微焦虑，干活的时候总是觉得周围的人都在看着你，然后自己就紧张不安，什么事情都做不到。或多或少的，这对我现在的工作生活产生了影响，很明显，长此以往其对健康是非常不利的。中医说“过思则伤脾”，所以在日常生活中我不能太敏感多疑了。我要活在自己的世界中，不要因为别人的一些言论、看法、行为而影响了自己的情绪，最终危害自己的健康，这样就太不值当了。世界那么大，我只要守着自己心中的那方净土就可以了。

4、文/菽麦记得我们上学的时候，老师教导我们：要用心读书。工作的时候，职场前辈告诉我们：工作要走心。找对象的时候，朋友告诉我们：上点心。教育孩子的时候，专家告诉我们：要用心陪伴和爱护孩子。可见，心是我们的万物之源。通常我们在解决问题的时候，会有很多种方法，但是有一些只是解决了皮毛，有点儿治标不治本，只有那个能解决最核心问题的才是好方法。就像养生一样，找



## 《调心：把心调好病不找》

到养生的核心才是关键。如果认为养生只是没事的时候去散个步，吃得好一点，睡得香一点，那还是理解的太片面。如果你还经常发脾气，动不动就发怒，没事就想太多，遇到难过的事伤心不已，或者看个新闻吓的不轻，那这些情绪，都会影响的我们的心。所以在养生中，养心是核心。我们身体上的一些毛病，很多都是由情绪引起的，比如：总是抑郁的人，容易患上肿瘤；总是焦虑的人，容易患上各种恶性肿瘤；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；.....中医不像西医那么直接，有人吃不下饭就弄点健胃消食片吃吃，殊不知可能他是因为跟对象闹别扭了，等过两天俩人和好了，自然就能吃的好了。所以，中医更注重的是找到病的根，而这个跟很可能跟心有关。当然了，有人会说，我平时没有什么大的情绪，怎么还会生病？这就是极端的理解了这本书，拥有一个从容的情绪不一定保证你一生无病，但没有一个好的情绪，就会时不时的引发一些疾病。这里的情绪不是说有病一定是因为心情不好，而是疾病就是这样一个慢慢累积的过程，不知道哪天就爆发了。在我们的一个活动小组里，有一个大姐，其实年纪跟我们的爸妈差不多，但却时常带领着我们组织活动，每天坚持晨练、读书，没事了去女儿的城市转转看看风景，周末的时候还很有情调的跟老公去电影院看电影，在群里给我们树立了积极的榜样，我们我们都称呼她大姐。这样一个积极向上，心态平和的人正如我们所预料的那样，面容红润，精神饱满，这是一个心底平和的人所展现出的状态。还有另一些很常见的：今天又加班了郁闷极了，又跟男朋友吵架了心烦，婆婆又把尝过的东西给宝宝吃了气死了.....这些家长里短在我们日常生活中很常见，有时让人看了哭笑不得，不知该安慰还是该取笑。有人说的对，生活总是一地鸡毛，谁家还没点事，尝试着把心态放平和，换个角度思考问题，试着去解决问题，而不要给自己制造矛盾，那自己心情也就好很多。所以，想要过的好，心情要好。心情要想好，就要忌过怒、过思、过忧、过恐、过喜、过悲。人自然是有七情六欲的，但万事只要把握好度，就是一个健康的循环。真有过不去的坎时候，想一想，肯定有比你更惨的人，家家都有难念的经，凡事想开了，也就没什么了。我们都是沧海一粟，把握好自己在人世间的这一遭，何不让自己开开心心的呢？

5、曾经读过一本书，关于心想事成的法则；觉得内心的力量真的很强大。刚过去的奥运会，赛场上的运动员们，很多时候是不相上下的，比如林丹和李宗伟这对老对手，人们分析说为什么李宗伟总是在决赛的时候输掉比赛，导致凡是有林丹参加的大赛总是屈居亚军。而真正的原因是什么呢？是他小镇青年的心理作用。不是你不够好，也不是你训练的不够好，而是你过不了心理这一关。调心，成了一个至关重要的大问题了。刚刚腾讯推送的一则消息，也是令人叹息啊，被骗光学费的18岁女大学生，在报警返回的路上突发昏厥离世。她此前身体健康。人有七情“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”。皆由心所生。无论哪一种情绪，如果过度的话，都会直接影响到我们的身心健康。我有深刻体会，作者也提到怒伤肝。我就是个被怒所害的人，因为肝不好，所以怒气也总是冲出来，恶性循环的结果是，身体总是病弱。读了《调心》这本书，董大夫给出了详细的解说，他人中医学的理论，给出了非常正确的解释。怒：外伤和气内伤元气，思：思多成疾；忧伤肺、恐伤肾，乐极也生悲！人吃五谷杂粮，避免不了喜怒哀乐伤，与各种人打交道，世事凡杂，人心不古，如果自己不淡定，很容易被影响了。然而凡事都有好坏，情绪可以伤人，也可以治病，这就需要调理。合理的调理，这就是《调心》这本书这最大的用处了。没有所谓的好情绪或者坏情绪，有时候情绪是不可避免的，但是我们需要掌握一个度，但凡哪种情绪过了“度”就容易导致身体疾病了。按照中医作者的方法，我们需要调心。调好我们的心，情绪正常了，身体也就健康了。我们身体每一部分都是很敏感的，而且很有智慧，平静祥和的生活，疾病就少，大喜大怒常常伴随身体不适。懂自己，要从懂自己的心开始，然后懂自己的情绪，进一步懂自己的身体，掌握自己的健康，间接的也掌控自己的命运了。我还是觉得，像《调心》这样的书，多读一些是非常有益处的，最好放在自己经常看到的地方，没事的时候多翻翻，看一遍是不够的，你需要平常不经意的常翻翻，常感悟，在作者的提示中调整自己的心情，改变自己的固执和情绪失控的状态，回归健康正常的生活之中。

6、常言道：“人有七情六欲”，这里的“七情”就是指人的七种情绪：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。无论哪一种情绪，都会直接影响到我们的身心健康。生理和心理学研究认为，应激状态可使人抵抗力降低，易罹患疾病。顽固的忧愁和焦虑长期存在，足以给疾病大开方便之门。美国专家研究表明，因情绪紧张而患病者，占门诊病人的76%。近代国内外研究也证明，情绪在一些躯体疾病中，起着重要作用。而人的疾病状态，反过来也可引起情绪变化，两者互为因果。中国著名私人保健医师董峰，经过多年的临床实践探索，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”，推出重磅新作《调心：把心调好病不找》，在书中毫无保留地汇



## 《调心：把心调好病不找》

集了其调心法的精华，让所有人关照内在情绪，从此学会调心功法，健康长寿，人人享受！书中指出：身体上很多的病，都是情绪惹的祸。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，不要小看心理情绪。心理情绪出错了，会引起身体内阴阳失衡，疾病的苗头就会滋生出来；而如果心理情绪对了，那就是治病的药、是强身健体的宝，能帮助人们从疾病中走出，从而延年益寿，快乐到老。在这本书中，董峰医师分别从怒、思、忧、恐、喜五个方面，详细分析了这些情绪对人体健康的影响，并提出了各自对应的调理方法，这些方法既包含思想上的，也包含饮食上的，全方位各角度教给我们怎样把身体调理到一个健康的状态上来。比如像我这种思虑过多想太多的人，容易心肾不交，导致失眠，就要补足气血，适当多吃一些健脾养胃的食物，包括薏米、大枣、小米、山药、莲子、香菇、扁豆等，益气健脾，同时还可以用手掌心放在肚脐上微微颤动腹部，双手叩打带脉等，长期坚持下去会收到非常良好的效果。还比如，大喜过望也会伤身，要警惕中风心梗。所以要做到不大喜、不大悲，养好心神，凡是过分的情绪都是不应该的，要学习调控、节制。俗话说：“情急百病生，情舒百病除。”可见情绪对人的身心健康具有非常重要的意义。不想被情绪主宰我们的健康，就要学会调理心态，而《调心——把心调好病不找》这本书，无疑是每个家庭都需要的健康宝典。书后还附送董医生《调心手册》，包含12个穴位讲解和32道调心美食，养生效果加倍！相信读了这本书，真的就能心药一解病自消！

7、文/岸晓风俗话说，病由心生。当我们看到很多长寿的新闻或者记者探寻长寿村的相关节目，我们就就会自己总结出这样的结论：这些长寿的地方都是民风淳朴，山清水秀的。那些长寿的人也有一个共同的特点，通俗的说，就是有点“没心没肺”，心态特别好。那么，在当今这个浮躁的、多元化的、快节奏的时代，如何调整我们的心态，做到不生病，少生病，即使生个小病也能自己会调养呢？别急。还真有这样的书。那就是中国著名私人保健医师董峰最近出版的《调心》一书。董峰是何许人也？首先他是一名著名医学专家，生于中医世家，现为中国中医科学院针灸医院主治医师、平衡针灸学会副秘书长。其次，他是“五步调心疗法”创始人，致力于推广中医养心绝学。第三，他还是一名社会活动家，因其超凡的技术，作者为多位机关领导、企业家及演艺明星答疑解惑，其中不乏齐秦、齐豫、阎维文、李丹阳等名家，可以说，读《调心》这样的书，是读者一次难得的与专家的对话。那么，这本书到底好在哪里呢？我认为至少有三个方面：一是特别通俗易懂。对于医学方面的书籍这方面就显得更加重要。《调心》就是这方面的典范。书中直接告诉读者，身体上90%的病都离不开情绪因素。比如总是抑郁的人，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；容易发怒的人，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。有了这样的“负面清单”，读者也就更加容易“悬崖勒马”或者“绕道而行”。二是权威科学。作者是著名中医专家，对于中国的传统医学典籍非常精通，到了随手拈来的地步。比如书中说开心可以治病，作者列举了清代名医魏之秀所著《续明医类案》中的记载；讲到内在情绪，作者列举了医学经典《素问·阴阳应象大论》中的语句。另外，作者从情志养生方面说到了为什么“乾隆会长寿，雍正会短命”的问题，这些都体现了作者的不凡功力。三是充满人情味。作者在娓娓道来的叙述中，一个医术高超、可亲、可爱、可敬的形象跃然纸上，让读者在收获知识的同时，也收获了感动。

8、记得几年前曾见到同事80多岁的婆婆，老人家满面红光，几乎没有皱纹，精神也甚好，除了满头银发外丝毫看不出有这么大年纪，当时我们还开玩笑说：“你婆婆看起来比你还年轻呀！”同事却说，婆婆是个苦命的人，三十多岁就守寡，一个人上班，还要拉扯仨孩子，好容易儿女结婚了，自己找个老伴吧，还处不好，闹了不少气不说，身体也不好了。如今孤家寡人，好在是想得开，不仅不用儿女照顾，逢年过节还给孩子们表示表示，有空就出去旅游，一个人飞机、火车的往外跑，现在活得比年轻人还潇洒。由此可见，心情好，一切也都好起来了！浮躁的社会风气下，人心难免不燥。速度至上的快节奏生活中，中医被许多人忘却了，一时间生病了吃药、打点滴、手术成了习惯性思维。直到最近两年，免疫力下降、过度治疗已成为社会问题，才引起人们的重视。身体不是机器，生病了，也不是修修补补就能解决的，老话说“病来如山倒了，病去如抽丝”，慢慢调理才是上策。调理哪里？怎么调理呢？董医生的《调心》分析的头头是道，入目三分，我在阅读的过程中，还常常和身边的人分享，“哦，原来如此！”是大家最一致的表达。我想大家都知道心情对身体有影响，是不是从没想到会有如此大的影响，”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！”那么，既然心情如此重要，喜怒哀乐又是再所难免的，如何控制自己不大喜大悲，如何在纷繁复杂的社会中，独善其身，调整好自己的心态就显得尤为重要。所以，《调心》是我

## 《调心：把心调好病不找》

们健康生活必须要掌握的一门学问了，董大夫生于中医世家，致力于推广中医养生绝学，为“五步调心疗法”创始人，善于用心理疏导、快针、特色罐、中药、食补相结合的综合疗法进行治疗保健，提出“在治疗中保健，在保健中治疗”的新型健康医学模式，深受朋友和患者朋友的欢迎。说来也是，只是针对身体的治疗，大部分时候是制标不治本。造成疾病的原因大都因为心情不畅，找到症结，就需要进行心理疏导，纯粹的心理疏导很难切中要害，董大夫根据病患表征，发现问题所在，在自然的谈话中发现他们造成身体受损的原因，而后对症下药，再辅以针灸、拔罐和食疗，想不好起来也难了。人吃五谷杂粮，喜怒哀乐伤，各种情绪都会出现，没有所谓的好情绪或者坏情绪，但凡哪种情绪过了“度”就容易导致身体疾病了。我们身体每一部分都是很敏感的，而且很有智慧，平静祥和的生活，疾病就少，大喜大怒常常伴随身体不适。细想起来，还真是这样，那么哪种情绪常常会导致什么疾病呢？或者说，我们身体的哪部分不舒服，说明我们哪些情绪没有处理好呢？董大夫给出了详细的解说，怒：外伤和气内伤元气，思：“想太多”也是病，忧伤肺、恐伤肾，乐极也生悲！一直想不通的是，我是老师，每天上课也不太多，但是每每一周下来，周末累得是真心不想出门，只想待在家里休息休息，为啥？现在才知道，平日想太多了。情绪之余我们，好比调料之于菜品，没有就没有滋味了。但是知道了哪些情绪影响身体健康，我们要做到的就是好好调理，尽量做到“不大喜，不大悲，养好心神；不着急，不着慌，从容淡定”。董大夫文采出众，一本医学书写得娓娓道来，还辅以许多典故、事例，读起来一点也不枯燥。本书还有《调心手册：12个特效穴位+32道调心小食方》为读者调心养生提供了理论依据，非常实用。我正在对照饮食，期待早点除燥祛湿，把我的暴脾气彻底改掉。

9、调整好心态不生病调整好心态不生病这可以说是本书的核心问题了。CCTV-4《中华医药》特邀专家、五步调心法创始人董峰继《养心》之后推出进阶新作《调心：把心调好病不找》百病皆由心生，心药一解病自消！中央领导、军界政要、一线明星请董峰作为私人保健医生调养身体！齐秦、齐豫、戴军、谢安琪、廖昌永、阎维文、克里木、杨九红、李丹阳鼎力推荐！作者生于中医世家，毕业于第一军医大学，师承解放军著名针灸专家、中国平衡针灸创始人王文远教授，现为中国中医科学院针灸医院主治医师、中国中医药研究促进会调心专业委员会主任委员、平衡针灸学会副秘书长。中央电视台《中华医药》栏目特邀专家。致力于推广中医养心绝学，为“五步调心疗法”创始人，在当代中医里独具一格。董峰医师善用心理疏导、快针、特色罐、中药、食补相结合的综合疗法进行治疗保健，提出“在治疗中保健，在保健中治疗”的新型健康医学模式。因其超凡的技术，董峰医师大受机关领导、企业家及演艺明星的欢迎，齐秦、齐豫、戴军、谢安琪、廖昌永、阎维文、徐子崴、徐子淳、克里木、杨九红、李丹阳、大庆小芳组合等都是他的老朋友。《调心》是董峰医师继《养心》热卖后推出的大众保健作品，毫无保留地汇集了其调心法的精华，让所有人从此学会调心功法，健康长寿，人人享受！“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，进而在身体上表现出各种不适的症状。因此，要养生先要调心，要心养好，就有了健康之本。经过多年的临床实践探索，董峰医师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”。董峰老师继《养心》后推出的重磅新作《调心：把心调好病不找》，在书中他毫无保留地汇集了其调心法的精华，让所有人关照内在情绪，从此学会调心功法，健康长寿，人人享受！

## 章节试读

### 1、《调心：把心调好病不找》的笔记-第5页

每一种疾病，都指向了被你忽视的内在情绪。

### 2、《调心：把心调好病不找》的笔记-第192页

#### 少发脾气多宽恕

不管是你自己还是别人，谁都难免会犯错，这时候，如果你不能选择宽恕，而是大发脾气，不管是对人际关系还是你自己的身体健康，都是没有好处的。这个道理，相信大家看到这里已经很清楚了，只是，具体做起来，还是会觉得“知易行难”。

### 3、《调心：把心调好病不找》的笔记-第116页

人难免会有七情六欲，但七情太过，就伤心伤身了。

### 4、《调心：把心调好病不找》的笔记-第174页

中药有很多补气的药，常见的有人参、黄芪、党参、白术、山药、甘草等。

### 5、《调心：把心调好病不找》的笔记-第24页

#### 爱生气的女人老得快

根据我的经验，你跟一个女患者说“别生气，容易伤身体”，远远没有“别生气，生气老得快”效果好。女人都是爱美的，她们对年轻美丽的追求，让我们男人简直无法理解。我也没打算理解，咱们都承认这个事实就好了。

### 6、《调心：把心调好病不找》的笔记-第150页

如果你想提高自己的效率，那就努力让自己心情变好一点吧，这会让你在同样的时间里有更多收货。

### 7、《调心：把心调好病不找》的笔记-第63页

敏感这东西，既是一种天赋，也是一种诅咒。

### 8、《调心：把心调好病不找》的笔记-第189页

佳佳都有自己的烦心事，但想要解决这个问题，办法倒是相似的，肯吃亏、宽容比计较，基本上问题也就迎刃而解了。

### 9、《调心：把心调好病不找》的笔记-第153页

笑是一味良药，但它更多时候是药引子，能起到点石成金、化腐朽为神奇的作用，很多看似普通的药方，加上它，会让药效变得特别好。而在没有生病的时候，它又可以起到预防保健的效果。每天开开心心的，你也就能更好地远离疾病。

### 10、《调心：把心调好病不找》的笔记-第31页



## 《调心：把心调好病不找》

奉劝大家一点，人这一生很难时时处处顺心如意，世事无常，我们本来就已经无能为力了，要是连自己的情绪也全都交给外界，自己控制不了，那这日子是不是也过得太无助了一点？不要试图改变这个世界，也不要试图改变别人的想法，但你还是可以改变自己的，就从排解怨气做起吧。

### 11、《调心：把心调好病不找》的笔记-第183页

不以物喜不以己悲，我觉得这是圣人的状态，作为一个有血有肉的人，甚至是些许感性，再铁石心肠，到了深夜躺在床上也会感慨感叹，内心没有波澜是不可能的。对于刚发生的事情，只能说进可进退可退呢该学着淡然处之，情绪起伏不要太大，我觉得这也是慢慢成熟的表现。

### 12、《调心：把心调好病不找》的笔记-第164页

建议大家养成随时闭目养神的好习惯，这对于补养肝血。调理情绪也特别有好处。

### 13、《调心：把心调好病不找》的笔记-第90页

假设的问题没有答案，逝去的人也已经逝去。我们能做的，只有吸取教训，好好爱惜自己。不管你有多么伤心的事，都没有长久悲忧下去的理由。无论如何，保持乐观向上的心态很重要。尽量想些高兴的事，或者出去散散心，都有助于肺气的宣发，对你的健康更有益。

### 14、《调心：把心调好病不找》的笔记-第173页

能够恢复元气的食物，大都是能够让人有力气的，比如黑芝麻、核桃、桑椹、莲子、桂圆肉、山药、鸡蛋等。

### 15、《调心：把心调好病不找》的笔记-第167页

“生命在于运动”这句话，其实是相当害人的。

### 16、《调心：把心调好病不找》的笔记-第72页

我们总是把情绪带给家人，宁可花一整天的时间去跟别人打交道，却不愿意花一小时跟家人好好相处，是该好好反省啦

### 17、《调心：把心调好病不找》的笔记-第八章 不着急，不着慌，从容淡定

家家有本难念的经

俗话说“家家有本难念的经”，这话太对了。当你觉得自己是全天下最倒霉的人时，殊不知，有成千上万的人跟你一样，都在认为自己是最倒霉的人，怎么摊上了全世界最倒霉的事。

### 18、《调心：把心调好病不找》的笔记-第11页

小情绪处理不好，大毛病就会来找

刚才我们已经讲了，很多疾病，最终都会指向情绪，指向我们的心情。情绪可以引起的疾病，从简单的小病，比如，胸痛、头痛，到严重的疾病比如心脏病、癌症，都可能出现。

### 19、《调心：把心调好病不找》的笔记-第182页

## 《调心：把心调好病不找》

很多人跟我讲过，当你真的去追求简单生活的时候，会发现简单很难。其实，不是简单很难，是你太复杂了，欲望太多，所以简单才难。

### 20、《调心：把心调好病不找》的笔记-第140页

心境、激情、应激，这些都是不同程度的情绪，过度的情绪真的会带来一连串麻烦，夜不能寐，甚至午休都不能好好休息，这方面，我也在不断改进，因为也会经常因为一些兴奋事情无法入睡，精神状态很容易受到影响。

### 21、《调心：把心调好病不找》的笔记-第72页

#### 儿孙自有儿孙福

我给老年病人说这些道理，就像拉家常似的，他们都很理解，也“乖乖”地配合吃药、扎针，身体健康都得到了恢复。但是和他们聊天的过程中，我发现很多老人都有一块“心病”，就是总替孩子着急上火。

### 22、《调心：把心调好病不找》的笔记-第16页

所以，大家以后不能老给自己找借口，人生在世，有些东西是我们没有办法改变的，但情志不在这个范围里。它到底能帮你还是害你，其实是由你自己决定的。

### 23、《调心：把心调好病不找》的笔记-第154页

我们身体气血的盛衰，从皮肤的颜色与光泽上是能够看出来的。

### 24、《调心：把心调好病不找》的笔记-第40页

管得住自己的脾气才是成熟的表现，脾气很容易造成郁结，心情不好更加容易让病有路可侵。

### 25、《调心：把心调好病不找》的笔记-第82页

抑郁这个词在九月十六号又再次跳到新闻头条，总以为抑郁不严重，心情开朗就会好，殊不知那些每晚都要靠大量药丸才能入睡的人饱受着怎样的折磨，小抑郁不是病，却是大症状的隐藏炸弹，希望每个人都能够调节好自己，远离抑郁。

### 26、《调心：把心调好病不找》的笔记-第180页

不管你是不是工作狂，不管你多最求效率，都要记得张弛有度，让自己紧绷的神经能过松一松，这样才能可持续发展下去。

# 《调心：把心调好病不找》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)