

中西医临床诊疗全书

中医呕吐纳疗法

ZHONGYI | TUNAL | AOFEA

内科分册（中医）

徐志田 著

XUZHITIANZHU

中医古籍出版社

中西医临床诊疗全书

揭秘人体免疫功能的工作原理

中华医学科普读物

自然疗法之

中医吐纳疗法

ZHONGYITUNALIAOFA

徐志田 著

XUZHITIANZHU

中医古籍出版社

二〇〇六年十一月·北京

图书在版编目(CIP)数据

中西医临床诊疗全书/《中国医药导报》杂志社编.—北京:

中医古籍出版社,2006.9

ISBN 7-80174-463-2

I.中... II.中... III.中西医结合-诊疗 IV.R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 112529 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市俊峰印刷厂印

787×1092 毫米 16 开 23 印张 400 千字

2006 年 11 月第一版 2006 年 11 月第一次印刷

书号 ISBN 7-80174-463-2/R·459

定价:全套 984.00 元(本册 46.00 元)

内容简介

病因不明,是疾病无法根治的根本原因。不了解自身,也是不能合理保健的重要因素。

《中医吐纳疗法》是以中医学理论为基础,借鉴六字应六脏的理论学说,使用呼吸应阴阳的具体方法,揭晓出六脏阴阳旺衰失衡时在身体内外所表现出的部位体证。全书用笔者自体验证出的“免疫功能的工作原理”揭晓和推导出所有疾病的内因机理因素,并详实地阐释出应对方法。把各种疾病所引发的各种体证,和各种体证引伸出的各种疾病,都定位于六脏阴阳的规律之中,把六脏阴阳失衡所致之体证及各种疾病,揭示并阐释的淋漓尽致。从而为迅速诊治疾病、使人人都了解自己的六脏阴阳的平衡度,提供一个合理有效的诊治方法,从此可打破中医学理论千年无进展的僵持局面。下面将本著作在医学领域的新突破总结如下:

医学理论新突破:

一、突破《黄帝内经》在“五常正大论”中所说:“阴精所奉,其人寿,阳精所降,其人夭。”“阳精”的部分,并第一次大胆地将胆汁定为“阳精”,从此结束这一句只有阴精论而没有阳精论解释的历史。并用诸多的事实证明,该提法适合于解释全人类(男女老幼)乃至所有生物自强进化的自然规律机制。从此,可将“阴阳二精”的机制理论完善起来,给医学领域突破各种疑难杂症提供合理的强有力的理论依据。依此发现并揭示出人本能免疫功能的工作原理,和胆脏为“中正之官”的玄机。以纠正医学界对胆脏阴阳功能的错误认识。从此可结束人们对免疫功能机理渺茫的历史。

二、发现并揭示出上下神经元的控制脏经,并揭示出上神经元主舒张运动肌和拓展为舒张因子,阐述出筋肌痉挛和阳亢暴张的阴阳机理;揭示出下神经元主收缩运动肌和拓展为收缩因子的机理,进而,阐释出免疫功能与所有疾病的内因机理,同时揭示出神经系列疾病的生发机理。

三、发现并揭示出六脏阴阳的各自功能,潜功能和潜作用,以及六脏阴阳旺衰所表现出的体证规律,将六脏阴阳定位于体证规律之中。为迅速诊断六脏阴阳旺衰和万病内因机理,提供出可靠的理论依据。能诊断各种仪器诊断不出的“未病”体证和各种疑难杂症,并具有普及中医学理论知识的功能。

四、创建出独具特色的徐氏理论体系。并根据此理论体系将各种药品食品的功能特性,根据适应症,都可将其定位于六脏阴阳之中,依此可以拓宽

药品的应用范围,和药品的靶向性。给“一药多用和多药一用”提供强有力的理论支持。

五、继承和发展了“六字诀”的反复(呼吸)用法和用途,揭晓出象征生物存活的呼吸功能的玄机,并以汉语六字口型为介质作呼吸调节防治疾病,并拓展为“中华呼吸疗法”。从此为替代医学家族又增加了新成员、新方法,为医学领域又注入新理论、新课题,为人类的健康事业,又注入了新的活力。

六、发现了一条正确理解中医学理论的宗旨,即:无论观看本书还是参阅古今的中医学理论书籍,都要抱守一个观点,就是各种理论性书籍中所用的拟人法、拟类法、拟物法、拟五行论法、拟四季论法、拟四方位论法和拟政治论法等,其实目的只有一个:为的是充分解释脏腑阴阳的功能特性与作用。只有抱守这一观点,才能充分理解各脏的阴阳两面,如此才不容易混淆、诊错或颠倒。这是普及中医学的一条捷径。传统的中医学理论未从这一角度去理解、认识,所以才出现了“生、克、侮、乘”等一些片面繁琐的论述,使中医学成了“繁琐冗沓之资,难透玄机微旨”的、几乎无人问津的尴尬局面。

人类未来医学,属于自我保健医学。人民,是卫生保健的主人翁。到一定的时候,人们可以用大脑给自己诊治疾病。《中华呼吸疗法》就具备这一特性,是利用大自然赋予人类的本来功能的自然规律的大揭晓。依此,按逻辑推理,能阐释任何疾病的内因机理。从而创建出与众不同的“新理论体系”。该理论体系具有可证实性、可证伪性、可重复性和普遍适用性,可以打破中医一对一手把手的传教模式,和克服“技术与人不分离”的致命缺点,具可普及性。适合于“以人为本”的人文原则。为人们进一步了解自己的身体状况,提供出合理有效的理论依据,“治未病”将成现实。是否属实,望读者自行体会和评说。

为徐志田《呼吸法》序

呼吸，乃天地之灵根，人体之常保。古时道家入门之诀窍，医家望闻问切之首要。人之呼吸，悉有定数，不分昼夜，往复循环，无有断绝。

人之初，呱呱坠地，始于一呼一吸，开后天之通路，得天地之精华，方能茁壮成长。若于生病时，便呼吸有碍，自然难得日月之精华，始致衰萎。然世人难察其微，于混沌之中难识其真，多以后世现代之观点，眼见为实，只知大状，道婴孩有啼哭之声自然安稳。岂料祸根早种，病魔暗生。于后来之时日，无缘得明士指点，从我道医高深之术，渐失精元，苟延残喘，复堕轮回矣！

今观徐公之著作，洞晓先机，将己之灼见泄于世人。可见其怜世救难之心，普度众生之愿。余今为其作序，更感责任重大，愿加薄力，以锦上添花。

大道至简。简在其微，杳杳冥冥；简在其密，无言可传。繁琐冗沓之资，难透玄机微旨；静心冥想于内，方知道法自然。

自然者，自身本然也。首要当指呼吸。呼吸乃人体自身无时不做之功课也。只是其已成为身体一部分，生活之中必然习惯，难以细察。唯道、佛两家以呼吸为本，以呼吸为人道法门。畅以静坐、站桩等形式，力求己身由躁入静，体察细微，方识呼吸之妙。再辅以口诀等，渐合大道，更知周天、丹药、火候、河车等名词确有其实。

徐公创古人之新，融医学大道。以呼吸为治病本源，探源揭密，具体问题具体分析，得祛病之妙诀，不苟全于自身，献于世人，可佩可敬也！

“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增易其所不能。”曾有幸神交于徐公，深知其为人历经磨难、艰苦，而今有此成就，也足告欣慰矣！

更叹现世之众有此福德，能受益其法，得以祛病延年，乐享天伦。遂愿闻其道之人皆能信坚行韧，勿乱自心，坚持大道，得其长生，逍遥自在，快乐百年！

中华中医药学会学术部主任 孙永章 作于北京

2006年3月10日

注：中华中医药学会学术部孙主任是于2005年10月份召开名院、名科、名医、名厂、名店、名药会议以前，观看本《中医吐纳疗法》著作的，个人著作权未申请批准以前第一位也是唯一读者，并在会上授予全国十《中医名医》的荣誉称号。若无突破性的理论，也不会给予如此高的荣誉和评价，特在此表示感谢！

以下是原清河县中医院第一任院长张连成为本著作写的序，全文如下：

为徐志田《中医吐纳疗法》序

自医大毕业后分配到县人民医院中医科工作，任中医科主任。与志田弟在同一单位工作，对其印象很深，其性格爱钻研，善琢磨，遇事总得弄出个子丑寅卯来，不把事情弄清楚不罢休，公认志田是个能人。大到设计，小到修理，在他手均迎刃有余。后我调到中医院任院长，来往不象以前那样频繁了。

一天，徐老弟拿他的大作让我审校，使我感到意外的突然。看了内容提要，对书和志田本人肃然起敬。一个中医爱好者居然写成了一部巨著，且内容博大精深。此后，每天看几个章节，发现内容徵引广博，搜采宏富，其内容吏括儒、道、释，及医学诸家精华。阐述了气功导引、吐纳吸呼、生活起居、防患于未然多学科知识。从身心调养，情志自治，吐纳修练来调整阴阳，平和气血，疏通经络，安抚脏腑，培育精神，从而达到延年益寿，强身祛病的科学方法。此书不但内容斑斓多彩切于实用，而且文笔秀丽隽永，志趣高雅，读来令人心旷神怡，趣味盎然，大有超凡脱俗不忍释手之感。

大作承前有创新，发掘有力度，启迪有效益。发前人之未发，填杏林之空白，给祖国医学增添了一个保健益寿、防病治病的新方法。

此书之优点：一看便懂，懂了能用，用了即可见效。（正应洪召光院士所说的“三个一”）

夫此道，大可用之于卫生业！

河北省清河县中医院第一任院长

清河县中医学学会、针灸学会、中西医结合学会会长

国际健康医学院研究生导师

全国治疗血液病明星专家

张连成

丙戌年孟春於专家门诊

致读者

尊敬的读者！

《中华呼吸疗法》是以传统的中医学理论为基础,借鉴“六字应六脏”的理论学说,以中文(汉语)六字调六脏阴阳的六字口型为介质,使用标志人类(乃至所有生物)赖以生存的第一要素→呼吸法调节阴阳,从中揭示出诸多规律、机制、奥秘和玄机,通过下意识的调节找平衡,以达到防治疾病、延年益寿的有效方法。故称之为《中华呼吸疗法》。

俗话说:“不进则退”。具有几千年历史的中医学理论,据有人说在两千年前就已经发展到终极阶段(1),所以两千年以来就没有大的突破,却逐步走向退化状态。究其原因有二,一是一对一手把手的传教模式制约了普及,二是技术与人不分离的致命弱点导致失传。再就是演化成繁琐冗沓之词,难透玄机微旨,更是阻碍普及的绊脚石。退化至今,竟然有人在互联网上发出帖子要把中医赶出医疗历史舞台,竟然还有一万多人跟随呼应(2006年10月18日央视晚间新闻报导)。“打铁还需自身硬”,如此看来,中医学理论已到了非发展改革不可的地步。本理论体系的出台,就可以打破千年无进展的僵持局面。它可以简化、规范和发展中医学,从“以健康为中心”的角度,可以走向普及健康的领先主导地位,使人人享有健康、“治未病”将成现实。

本呼吸疗法是经自体反复验证后,再用于他人无不凑效,以揭秘人类固有的本来功能的规律,目的是让人们充分了解自身的固有功能,并掌握它、利用它,使其为自己的健康服务。以普及科学的中医学健康理论知识为宗旨,并按逻辑推理揭晓万病内因机理。变被动的被他人治疗为主动的自我防御性治疗,使健康权完全自主的掌握在自己手中。

随着人们对自然、环保、绿色的健康保健和防病治病的需求和理念日益高涨之际,推出这一《中华呼吸疗法》,以迎合时代发展的需求。笔者使用大自然赋予人类固有的本来功能的六字呼吸疗法,经自体反复验证,和众多人的医病体验,总结出六字呼吸疗法的功效、作用与阴阳体证。并把人体六脏阴阳体证锁定。揭示出不为人知的、人体固有的、人本能的阴阳体证机制和规律,用一条定律和规律,阐述出万象机理,找出了各种疾病在人体内因的总根源,从而揭示出医学理论的新篇章。

阅读此书可以保守“一语警醒梦中人”的一个宗旨,即:历代医书阐述的拟人法、拟物法、拟五行论法、拟四季论法、拟四方位论法和拟政治论法等,其目的只有一个,就是充分解释人体脏腑经络阴阳的功能特性与作用。持有

这一观点阅读此书和古今中医学理论书籍,那就很容易读懂。当您阅读完此书之后,很可能有一种相见恨晚的感觉,特别是那些久病缠身,长时间被疾病困扰的人们,和因病致贫、因病返贫的人们,看完此书以后更是如此。但是,此书是随着科学的进化而发展的,所以笔者也有同感。笔者不是专职医师,钻研中医学纯属业余爱好,集十几年的潜心研究和自体的反复验证,参照各种医书的理论体系,并找出规律,总结出这一独立体系的《中华呼吸疗法》。

此呼吸法,以平衡六脏阴阳为宗旨,可作为任何疾病的辅助疗法。从调节神经元的角度,给中西医结合,找到一个强有力的理论平台。此理论体系的机理和方法,不仅能为某一个体所掌握,而且可以推广到更多的个体,既有可证实性、可证伪性、可重复性和普遍适用性,还能改变中医技术与人不分离的致命缺点,打破一对一手把手的传教模式(1),使人人都能掌握,人人了解自己的健康状况。人人都能按照书中介绍的方法和要领,按自己的意愿要求,自己调节自己。所以说此书是居家和个人不可或缺的“保健医生”。出门在外随身携带,可称的上“随身小药箱”的美誉。在现代医学当中,具有较强的理论价值和临床指导意义。也可称得上是当前和未来医学理论的指导前沿,一切疑难病症都可在此理论体系指导下被攻克。

但是,此书之内章节理论,所阐述的各种疾病,有好多体证相同、机理相同之处,为便于读者掌握,为保持每一系列疾病机理理论的完整性,书内难免有些重复之处,望读者谅解。但是,这也从另一侧面证明各种疾病的规律性和用法的简单性,最终简单到用六句话概括六脏阴阳的功能特性与作用。因为此法是自体验证所得之心得体会,虽然有的也经他人验证,但终究是一人之见,不一定完美,难免有些错误不妥之处,希望读者到临床应用之时,当由浅入深,循序渐进,在参考、验证中总结,发现有错误请批评指正,以求再版时更改。

—作者

注:(1)2003年10月22日《健康报》头版头条《思考中医需求》记者刘燕玲采访国务院法制办公室教科文卫法制司副司长宋瑞霖所谈有些人的看法。

名言录

外因是变化的条件,内因是变化的根据,外因通过内因而起作用。

毛泽东

万事万物都有规律,发现它、利用它、掌握它的特性,从而使其为人类造福的人,即成为专门家。

李中贤

中医作为一门科学,要具有可证实性、可证伪性、可重复性和普遍适用性。要改变“手把手,一对一”的传教模式,改变“技术与不可分离的致命缺点”

国务院法制办教科文卫法制司副司长宋瑞霖在2003年10月22日《健康报》头版头条《思考中医需求》一文中所讲

未来医学是自我保健医学。人民,是健康保健的主人翁,到一定的时候,人们可以用大脑给自己诊治疾病。

河南郑州郭英峰《中国精典文库》第942页

掌握《中华呼吸疗法》就可以达到如此境界。

作者 徐志田

把简单的事情弄复杂了=麻烦

把复杂的事情弄简单了=贡献

2004年央视公益广告

想象力远比知识更重要。知识是有限的,而想象力是无限的。

爱因斯坦

一个人有与众不同的行为,凡人必笑他胡闹,他有高明而独特的见解,庸人自骂他糊涂

越.文仲指苑蠢而言(这是作者遇挫后遭人反对时想到的一句自励古言)

“人类要掌握自己的生命,掌握自己的奥秘,才能达到不求病愈而自愈,不求强身而自强的延年益寿的目的,”(→湖南郭继媛《中国精典文库》第943页)本著作就可以解决这一问题,

2006年4月10日《健康报》一版,题为《卫生部鼓励媒体“助推”健康》一文中说:卫生部新闻发言人毛群安说:“卫生工作的中心是要保障人民群众的健康。要通过提高人民群众的健康意识,提高自我防护能力,把疾病拒之门外。这也是卫生部倡导健康传播工程的出发点”。然而,有一个好的理论方法,定能助其成功。

作者

前 言

维系人的生命的基本条件是什么？首先应当是呼吸，其次是饮食。

凡是利用人类固有的本来功能来防治疾病，并且能抓住规律，通过下意识的自我调节，调动人体自身的进化机制，能够达到自愈的，都可称之为《先天医学》。

凡是通过饮食、药物中和、借助他力及一切外干扰式、介入式、化学中和式、分子还原式等，能够达到治病康复目的的医疗行为，统称之为《后天医学》。

传统医学从古至今只是从饮食方面着手研究饮食对人体生命维护的规律，并用多种手法如：推拿、针灸，泡洗等介入式替代医学；西医则用外干扰式，如：用分子还原分析法研究已病之病病因再制药，以化学中和介入式药物治疗，或外科切除、置换等祛除病灶，等等。以上这些都可称之为医后天之本的《后天医学》。

岂不知，人之诞生，瓜瓜坠地，象征生命的存活与否？首先当指呼吸。既然是呼吸对生命如此重要，这里面一定隐藏着无限的、诸多不为人知的规律和玄机。只是人们习以为常，无人认真研究揭示而已。

故，揭示呼吸对维护生命健康、延年益寿、防治疾病的，大自然赋予人体固有的、本来功能的自然规律和奥秘已成当务之急。现代医学就缺失了这一课，才出现了那么多的疑难病症。

本著作《中医吐纳疗法》就可以补上呼吸疗法《先天医学》这一课。熟读此书，以便人们正确了解和掌握应用这些规律，从而使其为人类造福。

注：在国家版权局申请时，题目为《中医吐纳疗法》。但是，在文本内则使用《中华呼吸疗法》。因为《中华呼吸疗法》容易记、易懂、新奇，容易被最广大人民群众所理解和接受。从字面上看，“吐纳”和“呼吸”作比较，“吐纳”涵盖面比较广一些，其中就包括呼吸；但是，“呼吸”容易被最大多数人理解。且本著作中心内容主要就是使

用呼吸为介质。因为此书面向的是最广大人民群众,人人可以阅读成医,以自我保健为中心,所以到文内所说呼吸就是指吐纳而言。望广大读者见谅。

本著作在编撰、编辑、编排过程中,得到了院方领导、亲朋好友和广大人民、医学界的同仁及有关领导的支持,如:得到中华中医药学会学术部主任孙永章的精心指点并为本书作序,中华中医药学会社会办医管理分会副秘书长,中国医药导报杂志社社长张浩臣携全社会人员的大力支持。在此一并表示感谢。

作者 徐志田



目 录

第一章 最新理论系统

一、总论	18
二、发现并揭示人本能免疫功能的工作原理	22
三、阴阳气血论	30
四、关于病能	38
五、把四季变化致五行阴阳转入人体论五脏阴阳解万象机理	42
六、四季脏旺论	49
七、东西南北中	52
八、从体证判断六脏阴阳	55
九、关于相生相克的新论点	61
十、论阴阳	64
十一、四诊	74
十二、从体质、体证找病因	99
十三、揭示六脏阴阳的潜功能、潜作用	101
十四、当前医学界之缺陷	105
十五、论食盐	113
十六、理论总结	115



第二章 常见病的防治

1 感冒类	121
1-1 综述	121
1-2 重感冒	122
1-3 流感或病毒性感冒	123
1-4 伤风感冒	124
1-5 鼻炎类	124
1-8 推荐对症饮食及饮食疗法	128
2 咳嗽类	133
2-1 概述	133
2-2 推荐食品、饮品及饮食疗法	138
3 哮喘类	148
3-1 哮喘	148
3-3 附适宜饮食疗法食品、药品	150
3-4 慢性阻塞性肺病	162
3-5 慢性肺原性心脏病	164
4 心脑血管疾患类	168
4-1 综述	168
4-2 高血压	170
4-3 脑血管病	175
4-4 冠心病	182
4-5 心绞痛	185



4-5-1-1 推荐适宜的饮食疗法	189
4-6 静脉曲张(西医也叫静脉炎)和脉管炎	201
4-7 糖尿病	203
4-8 贫血、低血压	212
4-9 肥胖症	213
4-10 打呼噜	214
4-11 消瘦	216
4-12 眩晕(亚健康的一种)	216
4-13 昏迷、阙症	220
4-14 血症	223
4-15 胸膜炎	225
5 风、寒、湿痹系统类	226
5-1 风湿、类风湿性关节炎	226
5-2 骨质增生、骨质疏松、股骨头坏死、颈椎病	230
5-3 牙痛、牙龈出血	234
5-4 腰酸背痛、腿抽筋	236
5-5 腰椎间盘突出症(磨腰)	239
5-6 急性肾炎	240
5-7 慢性肾炎	245
5-8 肾盂肾炎	251
5-9 慢性肾功能不全(尿毒症)	254
5-10 再生障碍性贫血	259
5-11 白血病	263



6 消化系统类	266
6-1 综述	266
6-2 扁桃体炎	269
6-3 咽炎	270
6-4 口腔炎、白塞氏病、扁平苔藓	271
6-5 胃痛、胃溃疡	271
6-6 慢性胃炎、萎缩性胃炎	272
6-7 消化性溃疡	274
6-8 泄泻、霍乱(急性胃肠炎)	276
6-9 便秘、痔疮	279
6-10 结肠炎	280
6-11 痢疾	282
6-12 肠痈(新生阑尾炎)	284
6-13 前列腺炎、女性尿失禁	287
6-14 胆囊炎、胆石症、尿路结石	289
6-15 夜尿频多	291
7 神经、精神系统	291
7-1 综述	291
7-2 神经元综合症	294
7-3 失眠症	296
7-4 抑郁症	297
7-5 神经病(癲狂)	297
7-6 癲痫	299



7-7 肿瘤、癌症	302
7-8 戒毒	305
7-9 关于亚健康	306
7-10 近视、老花眼、干眼病	310
8 皮肤疾患类	309
8-1 综述	310
8-2 痤疮,又叫面部粉刺、酒渣鼻、青春痘(螨虫)	311
8-3 皮炎、神经性皮炎	312
8-4 皮肤瘙痒症	313
8-5 牛皮癣(银屑病)	314
8-6 足癣(脚气)、手癣(鹅掌风)、股癣	316
8-7 疮类	317
8-8 原发性血小板减少症性紫癜	318
8-9 皮肤系列疾患小结	319
9 传染疾病类	320
9-1 虚劳、肺癆(肺结核)	320
9-2 肺炎、非典型肺炎	325
9-3 病毒性肝炎	327
9-4 肝炎、肝硬化	329
9-5 艾滋病	332
9-6 性病系列	337
10 妇科系列	339
10-1 月经不调	339