



● 张 艳 朱爱松 礼 海 主编

养 心 论

The theory about maintenance
of the heart



 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

辽宁省优秀自然科学著作

养 心 论

张 艳 朱爱松 礼 海 主编

辽宁科学技术出版社

沈 阳

主 编：张 艳 朱爱松 礼 海
副主编：卢秉久 张 彦
编 委：于 睿 王 辰 官丽鸿 朱 江 宋婷婷
李亚秋 张 文 薛立平 阎 俊 刘晓蕾
郑佳连

© 2011 张艳 朱爱松 礼海

图书在版编目（CIP）数据

养心论 / 张艳，朱爱松，礼海主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2011.1

（辽宁省优秀自然科学著作）

ISBN 978-7-5381-6810-5

I. ①养… II. ①张，②朱，③礼… III. ①心脏病—中医治疗法 IV. ①259.41

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第249688号

出版发行：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）

印 刷 者：沈阳新华印刷厂

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：185mm × 260mm

印 张：11

字 数：250千字

印 数：1~3000

出版时间：2011年1月第1版

印刷时间：2011年1月第1次印刷

责任编辑：李伟民 陈 刚

封面设计：嵘 嵘

责任校对：王春茹

书 号：ISBN 978-7-5381-6810-5

定 价：30.00元

联系电话：024-23284360

邮购电话：23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

《辽宁省优秀自然科学著作》评审委员会

主 任：

康 捷 辽宁省科学技术协会党组书记、副主席

执行副主任：

黄其励 东北电网有限公司名誉总工程师

中国工程院院士

辽宁省科学技术协会副主席

副主任：

金太元 辽宁省科学技术协会副主席

宋纯智 辽宁科学技术出版社社长兼总编辑 编审

委 员：

郭永新 辽宁大学副校长

陈宝智 东北大学安全工程研究所所长

刘文民 大连船舶重工集团有限公司副总工程师

李天来 沈阳农业大学副校长

刘明国 沈阳农业大学林学院院长

邢兆凯 辽宁省林业科学研究院院长

辽宁省科学技术协会委员

吴春福 沈阳药科大学校长

辽宁省科学技术协会常委

张 兰 辽宁中医药大学附属医院副院长

王恩华 中国医科大学基础医学院副院长

李伟民 辽宁科学技术出版社总编室主任 编审

目 录

第一章 养生养心，认识您的“心”	001
一、现代医学的“心”——擦亮眼睛看清您的心	001
（一）心脏功能——生命的发动机	001
（二）心脏位置	002
（三）房室结构分述	003
（四）心壁的结构	004
第二章 中医和您谈“心”	005
一、中医和您谈“心”——把握自己的脉搏	005
（一）心的位置——“心”，你在我心中的位置	005
（二）心的经络分布——连接生命的网络	005
（三）心的功能——生命与思想的发源地	007
（四）心主血脉——水到万物生，血畅百病消	009
（五）心主神志——神清气爽，心脏好！	010
（六）心开窍于舌——心灵从这里呼唤！	011
（七）舌诊——舌头！身体的活地图	012
（八）心其华在面——心，掀起你的盖头来！	014
二、心与其他脏腑的关系——国王与大臣的对话	017
（一）心与肺的关系——杀菌空调所想到的	017
（二）心与脾的关系——你的发动机加油了吗？	017
（三）心与肝的关系——不要让你的部下茫然	018
（四）心与肾的关系——水开了！记得要拿下来	019
（五）心与脑的关系——我们是战友	020
（六）心与小肠的关系——表里相通，便通心好	021
（七）心与气机的关系——发动机与能量	022
（八）心与四肢七窍——国王与他的疆土	026

第三章 把握您的“心”	030
一、心！掌握在自己手中，让生命更加灿烂	030
（一）心态与七情——“情”网，无情的网	030
（二）七情致病——心情平衡，福寿万年	030
（三）七情与发病——情过伤身，要小心你自己！	032
（四）挫折——希望的路标	034
（五）悔恨——阻挡你幸福的墙壁	036
（六）喜悦——喜急，不要让大家为您泣	038
（七）忧郁——不是一种另类的美	038
（八）安逸——生与忧患，死与安乐	040
（九）过劳——不要拿自己最后的本钱开玩笑	041
（十）紧张——你真的叫不紧张？	043
（十一）焦虑——杞人忧天的结果	044
（十二）正视焦虑——放自己一条生路	045
第四章 健康所系于“心”	048
一、健康所系，皆系乎心——心灵美，人才美	048
（一）健康的心理	048
（二）健康的道德	048
（三）健康的品质	048
（四）健康所系于心	049
二、心理健康——你的心情还好吗？	049
（一）心理健康的十标准	050
（二）减轻心理压力——不要做自己最危险的敌人	052
（三）改变自己——平安是福，平静是寿	053
（四）每天有个好心情——痛苦是一辈子，高兴也是一辈子	054
（五）中年人的心理健康——心情好，健康跑不了	057
（六）老年人的心理健康——人老，心不老	058
（七）心身健康与人际关系——家和万事兴，人和万事通	060
（八）情绪——告诉你内心中，健康的秘密	061
第五章 养生养“心”	063
一、精神内养——养生、养心、养神	063
顺应四时，以尽天年	064
二、常见的“心理按摩”方法	064
（一）按摩您的内心	065
（二）养生养心法	066
三、养心五联法：耳疗，足疗，手疗，气疗，操疗	066

(一) 心病保健操——心脏！来，我们一起做运动·····	078
(二) 气疗——气通，百病无·····	082
(三) 心病按耳穴——听！你的耳朵在说什么·····	083
(四) 心病手疗——心灵，才手巧·····	084
第六章 疾病从“心”开始·····	088
一、远离“心”病——建立你心灵的防火墙·····	088
情绪正悄悄地对你说·····	088
二、不良的情绪所致疾病·····	090
(一) 心脏病——不要让情绪惩罚自己·····	090
(二) 冠心病——心病，还要心来医·····	091
(三) 心律失常——嘘！不要把不良情绪告诉心脏·····	093
(四) 糖尿病——吃得巧，不如心情好·····	093
(五) 口腔——要想吃得好，就得心情好·····	094
(六) 癌症——不放弃、不抛弃·····	095
(七) 气喘与哮喘——其实你可以呼吸得更好·····	096
(八) 便秘——“便”通而全身通·····	096
(九) 您的心理名言·····	097
三、“心”病信号——疾病从心开始·····	097
(一) 察颜观色早发现·····	098
(二) 心脏病的常见症状·····	099
(三) 心病常见脉象变化·····	100
四、注意您心的变化——知人、知面、要知心·····	101
(一) 心郁·····	101
(二) 心闷·····	101
(三) 心痛·····	102
(四) 心悸·····	102
(五) 心烦·····	102
(六) 心胀·····	102
(七) 心痛彻背·····	102
(八) 心中寒·····	103
(九) 心愧·····	103
(十) 心绝·····	103
(十一) 心厥·····	104
(十二) 心风·····	104
(十三) 心衰·····	104
(十四) 心脱·····	104

(十五) 心累	104
(十六) 心水	105
(十七) 心汗	105
(十八) 心咳	105
(十九) 心痹	105
(二十) 心疝	105
(二十一) 心积	105
(二十二) 心怒	106
(二十三) 心碎	106
(二十四) 心热	106
(二十五) 不寐	106
(二十六) 多寐	107
(二十七) 健忘	107
(二十八) 脏躁	107
(二十九) 百合病	108
(三十) 癫症	108
(三十一) 狂症	108
(三十二) 谵语	108
(三十三) 痫证	109
(三十四) 郁证	109
(三十五) 痴呆	109
(三十六) 错语	109
(三十七) 郑声	109
(三十八) 昏迷	109
五、心的常见病理变化——自己可以治病	110
(一) 心阳、心气的失调	110
(二) 心阴、心血的失调	112
(三) 心气血阴阳失调所致的兼证	113
第七章 “心”病防治法	119
一、“心”未病先防	119
(一) 调整体质——分清类型，对症下药	119
(二) 饮食疗法——病从口入，学好、吃好、身体好	120
(三) 防治冠心病的合理膳食原则	121
(四) 防治冠心病的食物	121
(五) 适当运动——生命不止，运动不息	123
(六) 冠心病患者的运动处方	123

(七) 心血管患者运动的误区	126
(八) 戒烟少酒——烟酒穿肠过，小心穿透膈！	127
(九) 定期体检——真金不怕火炼，有病不怕化验！	128
二、“心”既病防变	129
(一) 未病先防，既病防变	129
(二) 高血压防变——谁动了你的血压？	131
(三) 自我调节	131
(四) 中医食疗	132
(五) 高血脂肪变	133
(六) 高血糖防变	135
(七) 冠心病防变	136
(八) 心律失常防变	141
(九) 发现心律失常不必盲目恐惧	143
(十) 心律失常防治原则	144
(十一) 动脉粥样硬化防变	145
(十二) 如何防止中风复发？	145
(十三) 怎样预防脑出血的复发？	147
三、心病早治疗——早防、早看、早好	148
(一) 只要觉得胸痛就尽快去医院	148
(二) 病发中年起，预防从少始	148
(三) 早期信号——黄牌警告！小心下一张是红牌！	148
(四) 心血管疾病冬季保养之道	151
(五) 心血管病人的穿戴	152
第八章 保心，保脑	153
一、爱心，爱脑——健康压倒一切	153
二、用心，用脑——能用、会用、用好！	154
三、保心，保脑——保卫健康，就要扼守你的心脑	156
(一) 良好的“心”习惯	157
(二) 我们来看看怎样的生活方式是健康的	158
(三) 根据生物钟来看看，我们干些什么好	158
(四) 根据生物钟来做到“定”	159

前 言

岁月的溪水边，曾拾起过多少闪亮的音符，在晨晖与暮霞间演奏着人生的欢歌。无论是苦、是乐，都是幸福的，因为心跳证明着自己的存在！人，生容易、活容易，但生活不容易！

有人讲过一个故事。一位老者问一个年轻人：“最成功的人生是什么？”年轻人答：“有权力和金钱后的安逸生活。”老者笑了笑说：“把生命把握在自己的手中！”是啊！只有生命是属于我们自己的，权力、金钱一切的一切都是世间的过眼烟云。因为人生的每一次拼搏都要有健康的身体作为坚强的后盾，成功的硕果要有健康的身体来享受。所以健康长寿才是最成功的人生！那么我们从现在开始珍惜生命从“心”开始。

疾病总是等待着人们的到来，但讨厌疾病的我们却总是不知不觉地靠近它！有时是在毫不知情的情况下，这是一件多么可悲的事！当我们在寂静的晚上，打开音响，从中流淌出悠扬的音乐，闭上双眼坐在摇椅上，微风吹动着窗帘，用遥控器熟练地调换着音乐的时候，疾病可能悄然来到我们的身边。在今天的社会我们可以熟练地掌握和运用着电脑、取款机和我们手边的遥控器，而我们大家对自己、自己的健康了解多少？甚至我们仅仅知道的一些健康知识又去做了多少？盐，您今天吃了多少克？您今天心情好吗？您的心脏今天工作顺利吗？

我们应该把了解和运用手中各种遥控器、吸烟、喝酒、睡懒觉的时间拿出一部分来了解我们自己和自己的健康。家里的电脑坏了可以修，再坏了可以换新的。但我们的健康如果“坏了”，就没有新的可以换了。如果想要，也只能希望有生命的轮回了！

据统计，近年来我国心血管病的死亡率近年占人口总死亡率的40%，每年

我国有300万以上的人死于心血管疾病，相当于每天有1万人因心血管病死亡。这是惊人的也是可怕的！心血管病是我国人口死亡率的第1位，这把“金交椅”已经快30年了。并且这一数字还在以惊人的速度不断上升！“没有病的人就是健康的人”，这种笼统提法是片面的、不正确的，对此应有具体分析。这些人中，确有一种人注意了自身的保健、饮食结构；注意了适当安排自己的工作、学习、休息、娱乐、体育运动；注意了自己的心理状态、社会交往，他们心情舒畅、精力充沛、生气勃勃，对疾病抵抗能力较强，这样的人可以说是健康的人。也有另外一种人，医院用各种检查手段未曾查出有何种具体疾病，然而总有身体乏力、烦躁、失眠、心悸等不适之感，不用吃药这些感觉也能自行消失，但不能彻底消除，总是时隐时现。对这种人我们称其身体处于“亚健康状态”，也就是一些学者所说的“机体第三种状态”或“灰色状态”，它介于健康与疾病之间。表面上看，对人体危害不大，仅表现为机体能力降低，其实，其潜在威胁是不容忽视的，它往往是一些慢性疾病，如糖尿病、心脑血管病、癌症等的前兆，一些学者把这样的人叫做“半健康人”。

所以我们要加强健康知识的学习，有时这种学习是非常紧迫的。心脏和血管组成机体的血液循环系统，故心血管病房叫循环科。有很多人不知道循环科是干什么的，我们工作时常可遇见有很多同志来探望病人时或来门诊看病时说：“我来看某某同志他有心脏病或我有心脏病，怎么没有心脏科啊？我应该上哪看心脏病啊！”医导站的护士小姐天天都能帮助很多这样的同志。大家不要笑！这是很可悲的事！

再看看我们的社区有多少有社区预防保健所的？社区保健的重要性我就不多说了。预防1元钱等于8元钱的治疗费用，在我国甚至更多！死亡不可怕，可怕的是不知道是什么原因。现在一些电视台开始播出公益性健康讲座，很受大家的欢迎。即使中间插播的广告越来越多，可很多人宁愿看广告都不调台，生怕错过一句。这说明因为这个节目收视率高，才有更多的商家来做广告。更说明我们国人是很渴望学习健康知识的，现在我们就从这最重要的脏器——“心”开始吧！

张艳

2011年1月

第一章 养生养心，认识您的“心”

一、现代医学的“心”——擦亮眼睛看清您的心

（一）心脏功能——生命的发动机

心脏是个“泵”

现代医学认为，心脏是为血液循环提供动力的器官，从整体上讲，类似于一个血液泵。其功能主要通过兴奋和收缩，形成搏动，以推动血液循环，维持人体的新陈代谢乃至生命活动。心脏的兴奋功能是心肌细胞的生物电现象，属于心脏电生理学范畴，它是触发心肌收缩机制的始动因素。而心脏的收缩功能则是心肌细胞的机械活动现象，是心脏实现泵血活动、推动血液循环的必要条件。因此，心脏每一次泵血活动，都是心脏一次自动的兴奋、兴奋的传导并引起心肌细胞收缩这一连串相互联系活动的结果。如果心脏的兴奋功能或收缩功能障碍，在临床上则可导致心脏的电衰竭或泵衰竭，两者都是影响人类健康和生命的重要心脏疾病。

维持心脏兴奋、收缩功能的生理基础在于心肌细胞的电生理和机械收缩特性，而这些特性又受各种神经、内分泌以及体液内各种离子浓度的影响和控制，从而构成一个极其复杂的血液循环系统。此外，新的研究发现，心脏还具有某种内分泌功能，其分泌的激素对维持心脏生理功能和调节血压都具有重大意义。这种发现，不仅丰富了内分泌学的宝库，而且亦改变了对心脏的传统观念，证明心脏不仅是一个循环器官，而且是人体内的一个重要的内分泌器官，为我们更全面地认识心脏生理、进一步的研究心功能开辟了一个新的里程碑。

根据生理功能，心脏细胞一般可分为两大类：一类是工作心肌细胞，包括心房肌和心室肌，它们执行收缩功能，具有兴奋性、传导性和收缩性；但在正常条件下没有产生自发性兴奋的能力，即不具有自动节律性，属于非自律细胞。另一类是特殊传导系统的心肌细胞，整个系统由窦房结、结间束、房室交界（含结区）、房室束和末梢普肯耶纤维网等部分组成，其中主要包括P细胞和普肯耶细胞。这个传导系统内的细胞有产生自发性兴奋的能力，称为自律性细胞。它们具有兴奋性、传导性和自律性，但缺乏收缩能力。过去认为房室交界的结区细胞不是自律细胞，但新近有报道说它也具有频率极低的自律性。

心脏的搏动为血液循环提供动力，血管的作用是引导与分配血流到全身各处。循环的主要功能是完成物质运输，为组织提供氧气，同时带走组织代谢产生的二氧化碳和代

谢废物；运输各种内分泌器官所分泌的激素，从而实现调节功能；流动的血液所携带的热量有助于维持体热平衡；运输免疫物质，发挥血液的防卫功能。

（二）心脏位置

心脏位于胸腔偏左，临床上常以叩诊法了解其左、右界的位置，以求确定心脏是否扩大。正常心脏边界在体表的投影，可依据下面四点及其连线加以确定。

- （1）左上点：位于左侧第2肋软骨下缘，距胸骨左缘1.2厘米处。
- （2）右上点：位于右侧第3肋软骨上缘，距胸骨右缘约1厘米处。
- （3）右下点：位于右侧第6胸肋关节处。
- （4）左下点：位于左侧第5肋间隙，锁骨中线内侧1~2厘米处，即心尖点。

4个边界：左上点到右上点连一横线，为心的上界；右上点到右下点连一稍凸的弧线，为心的右界；左上点到左下点连一较凸的弧形线，为心的左界；右下点到左下点连一横线，为心的下界。

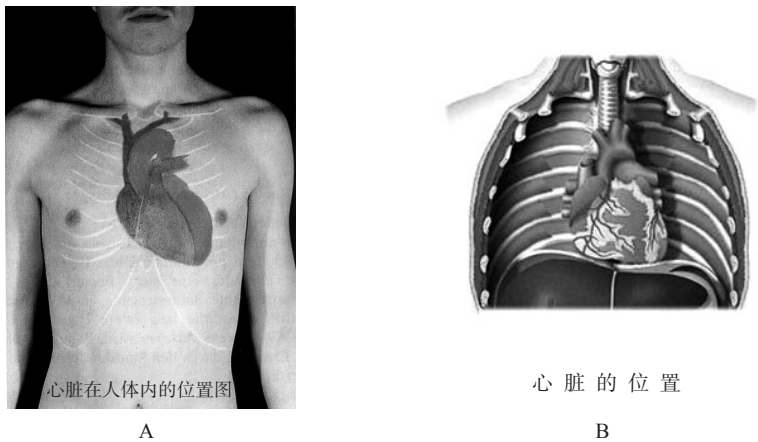


图 1-1-1

心脏位于胸腔内，居两肺之间，膈之上，其前面邻接胸骨和肋软骨，后面主要与食管相接触（图1-1-1）。心脏的2/3在正中线左侧，1/3在正中线右侧。但是，随着人体所处的状态不同，其位置及形态，可以随时发生改变。在X线透视下的活体心脏，可因个体、性别及年龄之不同常有差异。一般为斜位，也有水平位及垂直位的。心脏为一圆锥形中空的肌性器官，其大小约相当自身的拳头，重约260克。其外形分为尖、底及前后两面。心底朝向右后上方；心尖向左前下方，于左侧第5肋间隙，锁骨中线稍内则可触及心尖搏动。在心底部有大血管出入，对心脏可起固定作用。这些大血管的位置关系是：肺动脉居前，主动脉在后，其右侧为上腔动脉，右后下方为下腔静脉，左后下方连接两对肺静脉。

心脏的前面较凸，在胸骨及肋软骨的后面称胸肋面。后面平坦，附于膈上称膈面。心脏表面近心底处有一环形的冠状沟，将心脏分为上下两部分；上部较小为心房，下部较大为心室，心室的前后面各有一条纵沟，分别称为前室间沟和后室间沟，二者为左、右心室表面上的分界。冠状沟及前、后室间沟内均有营养心脏本身的血管经过，并为脂

肪组织所填充，因而沟的界限并不太清楚。

心脏内部分为4个腔，上部由房中隔分为左、右心房，下部由室中隔分为左、右心室。在正常情况下，左、右心房完全被隔开，相互不交通，而心房与心室之间有房室口相通。

一般正常人心脏大小基本和你的拳头大小差不多，正常人的心脏结构是由心房和心室组成，正常人感觉不到心跳及不适症状。

（三）房室结构分述

1. 看看您的心脏大小（图1-1-2）

（1）右心房。右心房壁薄，腔大，向左前突出的部分，称右心耳。右心房有3个入口：上部有上腔静脉口；下部有下腔静脉口；在下腔静脉口与右房室口之间有冠状窦口。右心房的出口是右房室口。在房中隔上有一形似指压的凹陷，称卵圆窝，它是由胚胎时期的卵圆孔在出生后逐渐封闭而成的。如出现封闭缺损，依然使左、右心房血液混合，可造成血液循环障碍的先天性心脏病。

（2）右心室。右心室内腔呈倒置的锥体形。有出、入二口，入口在后方，称右房室口，右心室壁的内面有许多呈网状交错的肉柱，其中有3个特别粗大，称为乳头肌。在右房室口的边缘附有3片三角形的瓣膜，称三尖瓣。每个瓣膜游离缘均借助数条腱索连于乳头肌，这种装置有防止三尖瓣翻向右心房的作用。因此，在心室收缩时，三尖瓣关闭封住右房室口，血液不能反流入右心房。出口在前方，称肺动脉口，通向肺动脉。肺动脉口的边缘有3个半月形的瓣膜，称肺动脉瓣。瓣的形状似口袋，开口朝向肺动脉。心室舒张时，肺动脉瓣关闭，可防止血流倒流入右心室。

（3）左心房。左心房主要构成心底，其向前右突出的部分称左心耳。后壁有四个入口，通常左右各有两个，称肺静脉口。左心房的出口称左房室口，在左前下方，通向左心室。

（4）左心室。左心室在心的左下部，室壁最厚，内腔呈倒置锥体形，有出、入二口。入口在左后方，称左房室口，左房室口的周缘附有两片瓣膜，称二尖瓣。瓣膜缘也借腱索连于乳头肌。出口在前方，称主动脉口。通向主动脉。主动脉口处有3个半月形的瓣膜，称主动脉瓣。二尖瓣和主动脉瓣，分别可以防止左心室收缩和舒张时血液倒流。一般老年人出现瓣膜微量反流问题是不大的。

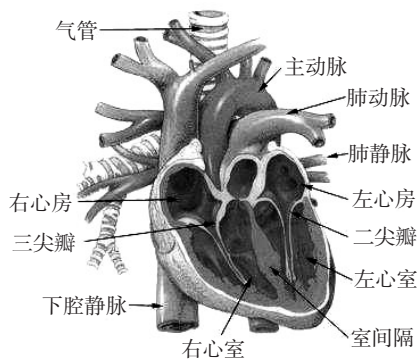


图1-1-2

2. 心脏跳动多少次为好

心脏好像一个四缸的大马力发动机。心脏只占人体体重的0.5%左右，但其力量却很大。能以每秒8米的速度喷出血液，1分钟使血液流动500米，1小时约30千米，1个昼夜700千米，1年25万千米。60年血液流经距离1.5亿千米，等于绕地球赤道375圈。心脏每天消耗的能量足以把900千克重的物体升高1.2米。在西方人们认为，充满血液的心脏已经成为了爱情的象征，并且希腊人认为，心脏是灵魂的栖息地，埃及人更是将心脏看成情感与智慧的源泉。中国人则将心脏视为幸福的发源地，这些都表明了心脏的功能和潜力，这和中医认为“心为君主之官”、“心主神明”是一样的。

一般情况下，心脏正常跳动就能完全维持一个人的正常生命，心脏跳动的次数正常是60~100次，长寿的人心率一般是偏慢，以60~70次为好。保持心脏的活力，让心脏泵血功能发挥其良好的作用。我的一位老病人，平时心脏一直很好，心率50次左右，一次，由于情绪激动，发生脑出血，神志不清，半身瘫痪。但是，心脏一直很好，由于瘫痪，出现一些并发症，经过半年的精心治疗，终于可以自理了。心脏好，保住了生命，争取了时间，积极抢救，老人才能够享受天伦之乐了。所以借一句广告语说句箴言：心脏好！才是真的好！

（四）心壁的结构

心壁分3层：即心内膜，心肌层及心外膜。其中心肌层最厚，有强大的收缩机能。

1. 心内膜

心内膜是光滑的薄膜，被覆于心房、心室的内面，与血管的内膜相连续，由一层扁平上皮和少量结缔组织构成。心内膜在房室口和动脉口处分别重叠成瓣膜。

2. 心肌层

心肌层由心肌纤维构成，分为心房肌与心室肌。心房肌与心室肌互不连续，二者间由位于房室口周围的纤维环相隔开，故心房肌与心室肌不会同时收缩。心室肌比心房肌厚，左心室肌又比右心室肌厚。

3. 心外膜

心外膜即心包的脏层，是一层光滑的膜，内含血管、淋巴及脂肪等。

第二章 中医和您谈“心”

一、中医和您谈“心”——把握自己的脉搏

（一）心的位置——“心”，你在我心中的位置

心位于胸腔之内，两肺之间横膈之上，外有心包络裹护，内有孔窍相通。中医学对心的形态结构也有较明确的记载，如《类经图翼·经络》说：心象尖圆，形如莲蕊。

心为神之舍，血之主，脉之宗，在五行属火，为阳中之阳，起着主宰人体生命活动的作用，故《素问·灵兰秘典论》称其为“君主之官”。在有的中医文献里，已经把心分为血肉之心和神明之心。血肉之心主血脉，神明之心主神志。如明代医家李挺在《医学入门》中说：“有血肉之心，形如未开莲花，居肺下肝上是也。有神明之心……主宰万事万物，虚灵不昧者是也”。

我们现在听起来好像很晦涩难懂，但中医就在我们身边！我们老百姓常说的“心口”、“心口窝”，这就是我们中医心的大概位置。中医是和中华民族的文化相连接的，并不神秘，中医是融人文、哲学、文化于一身的医学。所以中医学的心就是我们平时老百姓理解的“心”，但现在因为民族文化在这发展转型的社会中出现了缺失，看似神秘的中医学应该在我们每一位中国人的心中，那我们现在就为您补上这段缺失的遗憾！

（二）心的经络分布——连接生命的网络

在中医里有句术语，叫“诸病于内，必形于外”。经络好似电话线，都是相互联系、相互影响的。在人体内部我们没有察觉的异常和疾病就可以通过经络这种特殊的形式表现在我们的体表上。我们可以叫做先兆，像心肌梗死可以有牙痛、小手指痛、胸闷等。我们可以看看手少阴心经所经过身体部位不难发现，小手指、牙、胸口它都悉数经过，所以说经络是我们认识疾病的一扇大门，那我们就一起开启！下面介绍与心有关的3条经络：

1. 手少阴心经

手少阴心经起于心中，走出后属心系，向下穿过膈肌，络小肠。

分支：从心系分出，挟食道上行，连于目系。

直行者：从心系出来，退回上行经过肺，向下浅出腋下（极泉穴）沿上肢内侧后缘，过肘中，经掌后锐骨端，进入掌中，沿小指桡侧，出小指桡侧端（少冲穴），交于

手太阳小肠经（图2-1-1）。

我们如果没有中医知识以上的话不好理解，但大家可以把经脉想象成一条条身体中的高速公路，为我们身体运送着各种物质和生理信息。用我们平时的白话来理解：手少阴心经是从心出发，绕过心后面与心相连的组织，并向腋窝行进，并从腋窝到小手指连线方向，走有肘窝的那一面，向小手指前进。分支也是从心出来沿食道向上，绕过嘴，向上走到眼球后面。

记得那是许多年以前的事了。我晚上出急诊，一个70多岁的患者来看病，说是牙痛，我问他最近吃饭怎么样，他说不太好！我凭着经验一听就知道没这么简单，叫他去做个心电图，老人比较倔，就认为是牙痛为什么叫我去做心电图？我解释了老半天，最后说：如果您老没有事，钱我出。老人听后才肯去，结果就是心肌梗死，多悬啊！所以这里要告诉50岁以上中老年人，如果您出现上腹部疼痛，或牙痛、咽喉痛、关节痛等平时心脏无论好与不好都要作心电图。有时医生是好意，可一些患者以为一个牙痛、胃痛没什么，甚至怀疑医生是要多做检查。可大家仔细想想，如果是心肌梗死，一个门诊心电图20元左右，可一个心肌梗死可能是全部生命！

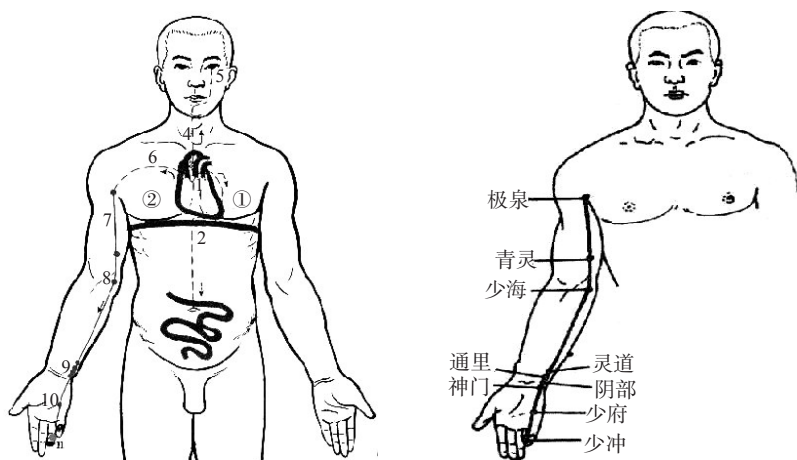


图2-1-1

2. 手太阳小肠经

手太阳小肠经是和心经相表里的脏腑，起于小指外侧端（少泽穴），沿手背、上肢外侧后缘，过肘部，到肩关节后面，绕肩胛部，交肩上（大椎穴），前行入缺盆，深入体腔，络心，沿食道，穿过膈肌，到达胃部，下行，属小肠。

分支：从缺盆出来，沿颈部上行到面颊，至目外眦后，退行进入耳中（听宫穴）。

分支：从面颊部分出，向上行于眼下，至目内眦（睛明穴），交于足太阳膀胱经（图2-1-2）。

〔注解〕缺盆：缺，破散也。盆，受盛之器也。就是破盆的意思，可见古人说话是讲究的。缺盆穴名意指本穴的地部经水溃缺破散并输布人体各部，在身体的锁骨上窝中央。

膈肌：膈，为向上膨隆呈穹隆形的扁薄阔肌，位于胸腹腔之间，成为胸腔的底和腹