

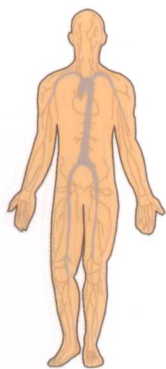


生命与健康领域的重大突破

生病的真相

张克镇祛病解码

张克镇·著



打开通向健康之门的金钥匙
SHENGBINGDEZHENXIANG



经济日报出版社

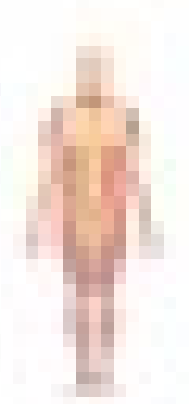
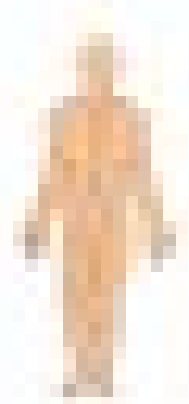


生命科學出版社出版

生病的真相

從症狀到疾病解碼

作者：[美] 詹姆斯·M. 坎寧安



從症狀到疾病解碼

生命科學出版社

生病的真相

张克镇祛病解码

张克镇 著



 经济日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生病的真相/张克镇著.—北京: 经济日报出版社,
2009.1

ISBN 978-7-80180-958-2

I. 生… II. 张… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 006195 号

生病的真相

口述、审定	张克镇
资料编辑、文字编写	马 琴 查 波 徐 杉 钟煜朝 胡子清 徐建华
责任编辑	经济日报出版社
责任校对	
出版发行	北京市宣武区右内大街 65 号 (邮政编码: 100054)
社 址	010-63584556 (编辑部) 63567683 (发行部)
电 话	www.edpbook.com.cn
网 址	jjrb58@sina.com
E - mail	全国新华书店
经 销	北京山润国际印务有限公司
印 刷	710×1000mm 1/16
开 本	13.25
印 张	150 千字
字 数	2010 年 1 月第一版
版 次	2010 年 1 月第一次印刷
印 次	ISBN 978-7-80180-958-2
书 号	28.00 元
定 价	

版权所有 盗印必究 印装有误 负责调换



自序



作为临床一线的医生，最快乐的事莫过于看到病人治愈后绽放的笑脸。但从医之初的现实却不得不让我陷入对医学深深的惶恐与无奈：

很多病人不适的症状已经很明显了，但各种化验却检查不出任何异常；

很多像类风湿、强直性脊柱炎等疑难病按常规方法越治越重；

很多疾病由于治疗所致的毒副作用，后果远远超过了疾病本身；

更多的疾病无法找到真正的原因，只能在对症治疗的层面徘徊……

面对这些，我曾一度陷入苦思冥想之中，反复查对各类资料，试图证明这些问题只是偶然或可能与自己诊治水平不高有关。但结



果让我更加失望：即便是完全合乎医学教科书与医学操作规范，也仍然无法解决这些问题！

医学最主要的目的是治愈疾病，解除痛苦。如果这门学科面对众多疾病无能为力，甚至连最常见疾病的真正原因都无法弄清，是否意味着它存在重大的缺陷或误区呢？

毫无疑问，人是自然的产物，生命的规律也必然符合自然的法则。多年来我一直不停地尝试超脱于医学之外，置身于自然之中，试图更深层次地感悟生命花开花谢的真知。直到有一天，一个小小的意外，把我引进了一个从未涉足的全新的领域。那是1996年的一个清晨，我不小心把那只与我朝夕相处的水杯碰落于地，落地的那声脆响让我的思绪为之一震：破碎的杯子之所以失去了盛水的功能，在于原来的空间结构受到破坏，杯子盛水的功能，正在于其中的空间！人体是否符合这个规律？偶然的闪念，使生命空间之门在我面前豁然洞开……

肺脏，如果没有其中的空间，就没有办法完成呼吸功能；

血栓形成，是血管空间被实体占有的结果；

肿瘤产生，是在应有的空间长出了实体；

任何炎症，是空间被液体渗出占有的结果……

而治疗疾病的目的，也正是在于使空间得以恢复。

从此，我步入了陌生而神奇的空间之门，并为之陶醉，为之痴迷，也似乎由此找到了通往健康之路的金钥匙。



事实正是如此，从空间的视角重新审视疾病，那些原来看上去疑难的问题，都变得井然有序，纤毫毕现；很多无法解决的棘手难题，也变得如空间一样清晰简易，豁然开朗。多数面神经炎患者，半月之内便恢复正常；不少疼痛患者，一分钟之内会完全缓解；屡治无效的强直性脊柱炎，数次针灸后症状消失得了无影踪；长年头痛难忍的病人，经治后疼痛如风吹云散；颈背酸痛数年的患者，居然在医生指导下通过自己点按穴位得到治愈……

“天下万物生于有，有生于无。”疾病的产生不也同样遵循这个法则吗？

我们一旦掌握了空间的规律，就意味着我们掌握了提前发现疾病与直接治疗疾病的主动权！

透过空间，人体中各个相对独立的部分不再是生硬的实体，而是被空间联结成的完美的动态的整体；

透过空间，我们似乎已经看到不远处就闪现着生命的真知与健康硕果；

透过空间，让我们对生命的认知更加理性，不再任由那些所谓的“主流”观念的左右与摆布；

透过空间，让我们隐约感受到了一个关于生命的真理：健康并非由华丽与复杂堆积而成，越简单便会越健康！

通过本书，了解了自己身体发病的主要原因，那么我们就不但



能随时随地保护自己，避免救治不当的情况，也不会再存在“讳疾忌医”了；更加令人期待的是，人们更有可能在疾患发生之前注意“养”，提高自身的抵抗力，防患于未然，这才是最最本质，最最期待的。做自己的保健医生，这正是本书所致力方向。

目 录

Contents

自 序	1
-----------	---

引 言

空间决定健康

一、什么是空间	3
二、空间在人体中的体现	4
三、空间的作用	5
四、空间与疾病的治疗	8
五、我们都忽略了空间	8

第一部分

常见病症

感冒可以不“药”而愈	13
慢性咽炎“点”“揉”通	18
解除鼻炎的困扰	22
手到病除祛口臭	26
口腔溃疡不难愈	30
防治慢支有奇招	33
祛头痛的两奇穴	39

生病的真相

SHENGBINGDEZHENXIANG

落枕巧用“落枕穴”	43
治痘不能光治脸	46
找出眼前“黑朦”的病根	50
打开“抑郁”者的心锁	53
颈椎病的“替罪羊”	59
“排寒”根治肩周炎	63
无名疼痛三针见效	67
下肢麻木求“三里”	70
揪出“腰痛”背后的幽灵	73
心脏病的晴雨表	76
远离心绞痛的魔掌	81
“遗传性高血压”可望逆转	86
走出脑梗塞泥潭	89
“过度消瘦”要健脾胃	96
取效若神除便秘	100
止泻勿忘脾肾虚	105
尿潴留从“肺”论治	108
尿频、尿急的自我解锁	112
术后腹痛非小事	115
前列腺炎：男人的“心”病	119

第二部分

疑难杂症

突发性耳聋的神奇疗法	125
2分钟缓解天下第一痛——三叉神经痛	130
妙手巧针治面瘫	134



代谢缓慢的病根:甲状腺机能减退	139
摆脱十年失眠苦	142
带状疱疹要除根	147
类风湿的治疗秘笈	151
强直性脊柱炎的釜底抽薪	157
祛除痛风“三法则”	160

第三部分

女性困扰

独辟蹊径祛斑法	169
女性健康的杀手:“未济综合症”	172
不容忽视的乳腺增生	178
摆脱痛经的困扰	181

第四部分

健康养生

补上你健康的“短板”	187
治病也要讲“时候”	190
骨质疏松慎“补钙”	193
维生素使用勿过“度”	198
“补而不滞”话食补	200

引

言



空间决定健康



引入这个话题，读者一定觉得很奇怪，健康与空间似乎是风马牛不相及的概念。但是，我想告诉读者，正是这个看起来毫不相关的两个概念，揭开了我苦苦思索二十余年的疾病的真相之谜。也就是说，空间存在于宇宙的任何一隅，空间与星球的存亡同在，空间也与人体生命的兴衰同样密不可分。人体空间保持良好，人就活泼健康；空间一旦扭曲变化，疾病就出现了。以此为基础，人类疾病的诊疗史可能被改写，诸多无法攻克的疑难杂症，有望一个个被突破。如果它确能为人类的健康事业翻开崭新的一页，那将是我作为一个医务工作者无尚的荣幸。

生命空间理论一经提出，就受到国内外科学界、医学界的高度评价，得到了我国一批权威专家的高度重视，吸引了北京大学、美国霍普金斯大学、日本早稻田大学、中国科学院等机构相继关注与研究。不少专家与学者认为，这个理论是对中外千百年医学基础理论和实践的重大颠覆，我也在临床实践中不断验证、补充和完善它。如果它能被广泛地应用于当今的疾病诊疗中，我将感到十分欣慰。

为了大家更好地理解空间与健康的关系，更好地应用它去为自己的健康服务，我简单地将生命空间的与健康的关系介绍一下。

一、什么是空间

为了说明这个问题，我们先从一只杯子谈起：将一只杯子放在面前，用各种不同的物体去填充它：先把一些大小不同的卵石放置其中，我们仍然能用肉眼观察到有空间存在于每块卵石之间；试着用更细的砂粒填满卵石之间的这些剩余空间，当杯子中的空间再一次被砂粒充满之后，我们就很难用肉眼分辨出细砂粒之间的空间存在，但细砂粒之间仍然存在着一定

的空间；然后，继续用水来填充这些细砂粒之间的空间，当整个杯子被水充满之后，似乎其中空间已经完全消失了。而事实却是，水分子之间，依然存在着空间。我们还可以把更精微的物质融入其中，而水仍然不会溢出，只不过这些极其微小的空间我们无法用肉眼看到，甚至比想象中的还要细微……

因此，空间，并不是什么都没有，而是一种发挥着重要作用的客观存在。

正如大家所熟悉的，地球围绕着太阳运转需要相应的空间，离开了这个空间，公转也就不可能实现；太阳系每一个星体之间的距离都远远大于星体本身的体积，这说明其间存在巨大空间；而太阳系和地球，只不过是浩瀚宇宙空间中的一粒微尘。

地球上人类的一切生命活动，没有其中的空间，也同样不可能实现。

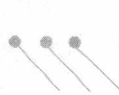
再来看看空间在我们日常生活中的体现：盛水的杯子，居住的房子，储物的容器，行驶的车辆……等等，几乎没有什么能离得开空间而存在，几乎任何物体的功能都是通过空间体现出来。

二、空间在人体中的体现

如果把人体的外形结构看成是一栋房子的话，那么在以往以实体为中心的研究模式中，我们所能够认识到的仅仅是它的墙壁和栋梁等有形的实体部分，但对于由这些实体之间架构成的空间及由空间所体现出来的功能，我们常常视而不见。例如心脏的空间，现代医学所关注的是心肌细胞、心脏瓣膜、电生理传导等，但却忽视了其中空间存在的意义。又如肺的空间、胃肠道的空间、肾脏肾小管的空间等等。

引言 空间决定健康

生病的真相



如果再到更细微的结构——例如作为新陈代谢最基本的功能单位的细胞，细胞内部的空间、细胞膜的空间、细胞内细胞器的空间、细胞核中的空间以及各生物大分子中的空间、原子的空间等，如果没有了这些空间的存在，生命中的任何新陈代谢几乎不可能完成。

空间的存在与用途如此广泛，离开了空间，生命将无法存在，生命体中的任何功能，都将无法完成。

再换一个视角来看人体空间的广泛性：从人体的组成上看，无论在人体中的哪一种组织，哪一个器官，哪一个细胞，哪一个生物大分子，最终都可以把它们看成是由原子组成的；而任何的原子都是由带正电荷的原子核和围绕原子核旋转带负电荷的电子构成。如果我们把一个原子放大成篮球那么大，原子核的体积还不足一个小米粒的大小。这也就意味着，一个让我们自己都感到震惊和难以置信的事实摆在我们面前：如果我们从原子层面来看我们人体的组成结构，它几乎成了一个空空的壳子。而作为实体的原子核仍然可以再分为质子与中子，质子与中子仍然可以再分成更小的微粒……，可再分割，就意味着仍然有空间的存在。

实际上，“即便我们全神贯注地去寻找并研究实体，去寻找并研究实体之中的实体，那么最终还是会发现，被我们认为是实体的东西，仍然是由空间所组成或被空间所层层包裹！”（引自笔者专著《生命空间论》自序）

如果忽略了空间的存在，我们的身体还会剩下什么？如果忽略了空间的规律，对于生命，我们还能知道些什么？

三、空间的作用

如果没有空间或者空间异常的话，任何一个生命都不可能形成，为什

么这么说呢？空间，不仅参与了生命的组成结构，体现在新陈代谢的生理过程中，而且在生命的形成过程中，几乎起到了举足轻重的作用。我们分析整个生命形成过程中的每一个环节，任何一个时刻都离不开空间的参与和作用。

1. 空间是组成人体的前提

人体有很多的内在结构是由空间组成的。如人体的肺脏中肺泡、气管、支气管中所包含的空间，膀胱中存在的空间，心脏及血管中存在的空间等，这些空间都是组成器官的重要部分，也是体现器官功能的前提。

就胃而言，胃的各种实体组织形成了胃的外形，如果没有其中的空间部分，胃是不可能形成的。胃组织中，细胞与细胞之间，甚至细胞器与细胞器之间，也到处充满了空间。因此，空间既是形成胃这个器官的前提，也是组成胃所必需的一部分。

2. 空间是人体功能体现的场所

空间是体现器官功能的场所，如血管是运输血液等营养物质的通道，血管壁是由各种细胞组成的，但是血管输送血液等物质的功能，却是由其空间通道体现出来的；

呼吸功能的体现，在于呼吸道具备一定的空间，而且这些空间必须是畅通无阻的；呼吸系统中的肺泡，直接通过收缩与扩张的变化来进行空间调节，帮助完成了氧气与二氧化碳交换的功能；

人体中的营养供应，来源于血液循环提供的物质，血管中的空间必须是畅通的，否则不能为组织提供营养；

身体中的每一个细胞，在新陈代谢时，必须与外界进行物质交换，这种物质交换的通道，是由细胞膜上具有通透性的空间提供的；

