



张德记◎著

讲述自调自养、自防自治和自诊自救的养生之道

心经疾病 的自然疗法

金口诀自然医学系列丛书



防病于未然、少吃药治大病、不吃药也治病

为您定位、分析和解读金口诀自然医学的诊疗理论和方法



中医古籍出版社

Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books

金口诀自然医学系列丛书

心经疾病 的自然疗法

张德记◎著



中医古籍出版社

Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books

图书在版编目 (CIP) 数据

心经疾病的自然疗法 / 张德记著. -- 北京 : 中医古籍出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5152-1280-7

I. ①心… II. ①张… III. ①手少阴心经-疾病-自然疗法 IV. ①R224. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 178455 号

心经疾病的自然疗法

张德记 著

责任编辑: 李雪 宋长恒

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 廊坊市华昌印务有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 14

字 数: 173 千字

版 次: 2017 年 3 月 1 版 2017 年第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5152-1280-7

印 数: 5000 册

定 价: 38.00 元

序

自然界万事万物都是大宇宙产物,各种产物伴随着时间自我繁殖、自我演化、自我生存,自我保护,过渡到现代,古人总结了万物之间的解析理法,至此上古时代的人类在缺医少药的情况下,为了生存下来,就总结了这样或那样的多种养生术及自我调理、自我治疗的理法,同时他们明白了自然界万物是对立的,互制、互生、互助的关系,有此种病,必有治疗此种病的方法和药物,他们在这种整体观的思想理论指导下,才发现了百草、食物对人体有着互补、对疾病有着制约及控制的作用。借此他们又总结发现了点、按、揉、打、搓以及放血、拔罐、刮痧、针灸等等疗法。可想而知,这些传统疗法不是凭空而来,而是古人战胜大自然、求生存的经验总结,这些宝贵的经验不只是用在过去,而且用于现代甚至于未来都是非常简单而又实用的“自然医学”之疗法。

“自然医学”这种疗法大部分被现代科研界采纳,还有很大一部分没有被科学验证及攻破,比如经络与穴位及中医理论的内病外治、外病内治、上病下治、下病上治、左病右治、右病左治等八纲辩证的阴阳五行虚实、表里、寒热和五行生克循环制化的整体疗法。虽然现代医学专家不太了解它、不完全承认它、也不否认它,但是并不代表古人总结的这种“自然医学”疗法是错误的。它在过去有用、现在有用、未来更有用,因这种整体疗法是自然疗法,它符合自然界辩

证之公理,在此“自然医学”公理中的(通结、泄实、补虚)理法,是“自然医学”对人类疾病的认识及治疗方案。自然医学是人类的公有制,是中医、西医的附属医学,自然医学是以少吃药治大病,不吃药也治病为原则,它的价值观体现在利在当今、功在千秋上,它会给人类带来喜庆与欢乐!

一、通结法:重力刮痧、拔罐、推拿、针灸、放血、呕吐、泄、强烈运动、通的药物。

二、泄实法:下推泄之、右旋揉泄之、重力点按泄之、针深刺泄之、放血泄之、拔罐泄之、泄的药物。

三、补虚法:上推补之、左旋揉补之、轻柔点按补之、灸疗补之、轻揉补之、轻轻按抚补之、补的药物。

四、单方胜名医:借用民间单方、验方和各种绝方针对性的给予疗法,其效果超越常人的想象。

五、心病心治:自然医学借用宗教心理学和预测心理学给患者诊断疾病寻找疾病的原由,真正做到了“解铃还须系铃人”的心理疗法,突破了现代人的问答性心理疗法。

六、饮食疗法:近年来由于物质的丰富,人人都有着偏食现象,由于偏食,体内的元素产生了失衡,我们根据物理分解找到失衡元素,找到体内什么失衡,然后借饮食给予调养防治。

七、运动疗法:人类由于生活的需求导致了运动的局限性和偏激性,导致了上下失调病,前后失调病,左右失调病和螺旋失调病,以及各种运动系统的疾病,这些病必须靠运动来调养、防治。

八、通经络:经络如我们城市的道路,在人体内纵横交错,经络又如自然界的河流在地球的表层纵横交错,经络是什么呢?经络是人体内的电磁、电流的通道,一个正常的经络它的电流流速、流向、流量是正常的,一个弯曲的经络、干瘪的经络、堵塞的经络,显然它

的电流比较缓慢,这样缓慢的电流就导致了人体的疾病症状,比如手脚麻木、肢体酸软、记忆力减退等等,要想解决必须靠自调、自养、自防、自治才能根除。

九、穴位疗法:穴位正如自然界河流中的漩涡,漩涡的中央是空心的,穴位的中央也同样是空心的,一个健康的穴位按起来里面胀,胀的是气而不痛没有瘀血不用治疗;如果酸痛就是气血不足用针刺灸疗的补法,如果胀痛是有瘀血用放血拔罐疗法。

总而言之,“自然医学”是借用古人总结的经验之结晶,我们加以整理并且归纳、总结、升华出一套完整的自然医学自调、自养、自防、自治的方案——心病心治疗法+虚病饮食疗法+懒病运动疗法+经络病通经络疗法+穴位病泄补疗法+借掌上内病外治疗法+借足部内病外治疗法+借验方单方疗法,这样可以使您的亚健康身体走向健康之路,使健康的身体走向长寿之道!

本书某些术语是个人创新,仅代表作者观点,供参考。

张德记

作者于 2016 年 6 月 6 日

出版前言

■ 人类的一个使命

在二十世纪这个非凡的一百年中,人类在科学技术领域的发展超过了以前各世纪的总和。科学家们纷纷总结人类在二十世纪的最大作为,有的称为“原子的世纪”,有的则叫做“电子和通讯的世纪”等等。总而言之,大多没有离开物理的领域。

在二十一世纪科学技术领域,谁将主宰这新的一百年?对此,虽众说纷纭,然多数未来预言:二十一世纪将是生命科技的世纪,医学将得到空前的发展和迅猛的前进。

自十八世纪以来,西方医学以解剖学和生理学为基础,以实证论和还原分析为主要认识手段,精细地研究人体结构和功能以及疾病发生与发展的规律,力图寻找每一种疾病在器官、组织、细胞、生物大分子的形态和生化特征方面的改变,以及相应的治疗方法,在防治疾病方面取得辉煌的成就。基因论和分子生物技术对人类的贡献绝不亚于原子学说和电子技术。在世纪之交,令人振奋和惊讶之举接踵传来:人类基因图谱的诞生,此图谱破译了我们生命的全部隐秘,查清了我们疾病发生的内在规律。克隆和转基因技术诞生,使人类尽情地享受大自然的恩赐已成为现实。这是人类改造自然、战胜自然的伟大创举。在兴奋和喜悦之余,谁还会怀疑,二十一世纪是生命科学世纪的论断呢!

然而,进入二十世纪后期,西方医学似乎遇到了难以逾越的障碍。机械唯物论的严密推理,实验科学的雄辩事实,曾使人信服;细胞、器官、

血液循环、大脑功能、生命信息的传递、基因的真谛等生理、病理、生化及分子技术的崭新概念,都令人叹服。然而,医学乃是以活的人体为研究对象的科学,机械唯物论面对着精灵的生命之躯,显露出缺乏辨证方法之弊端。即使在二十一世纪,现代医学通过破译基因探明了全部疾病的隐秘,即使在二十一世纪乃至二十二世纪以后的历史长河中,医学把基因移植技术应用于人体,并成功地以健康的基因置换出致病的基因,人类也不可能百分之百医治好自身全部的疾病。人类乃是生存在地球这个多变的、不可避免地被污染的环境之中;人类乃是具有情感和思维的精灵之物,将永远生活在一个紧张、有纷争的世界之中,随着人类的不断进化,那些与人类为敌的基因结构简单易变的病原微生物也将不断“完善”自我,从而导致诸如艾滋病病毒、结核杆菌等多种病原微生物的变异等等。

有鉴于此,一股深刻而广泛的历史反省的潮流正席卷着我们的时代。对近代医学史和生命科学发展真谛的审势和思考,日益引起人们对历史悠久、内涵丰富的自然医学的浓厚兴趣。联合国世界卫生组织(WHO)应适时提出大力发展自然医学的号召,将每年10月22日定为“传统医学日”,并制定了相关发展规划。“回归自然”“返璞归真”已成为一股巨大的潮流和发展趋势。

■ 人类需要自然医学

自然医学是各种医学的起源,是各种医学的萌芽状态。各种医学是自然医学在后来的发展过程中的不同表现形式。追溯世界医学发展史,无论哪个国家或哪个民族,医学均启蒙于与大自然斗争的实践。最原始的疗法是从自然疗法开始的。这些未经修饰,古代简捷的治疗方法为人类的健康和繁衍做出了巨大的贡献!时至今日,当现代医学界的学者们回首发端于自然的诸多疗法,不免赞叹!这些神秘的治病方法为探究多个医学之谜提供多种途径尤其当这些疗法添上现代科学的翅膀时,更显示出举世瞩目之辉煌!

自然医学,特别是中国的自然医学源远流长,自成体系,具有蕴义深邃而有广博的概念、范畴体系。就其内容的深度、广度和反映的科学思维水平来看,足以与西方现代医学并列。自然医学和现代医学,这世界两大医学体系,随着人类社会的发展,终于在十九世纪相逢,在二十世纪携手,也必将在生命科技的二十一世纪,得到空前的发展和迅猛的前进。自然医学是运用天然药物和自然的医疗保健方法进行疾病诊治、预防及强身健体的医学体系。自然疗法在理论层次上从属于自然医学,但在实际中两者几乎是同义语。包括:天然药物疗法、针灸、经络、时间医学(子午流注)、推拿、按摩、刮痧、拔罐、点穴、牵引、线疗、割治、挑治、刺络(放血)、生物全息治疗、手足反射学、耳穴、整脊、正骨、武术、体育、饮食、营养、音乐、艺术和文化、色彩、心理、自然美容、物理、光疗、森林、药浴、砭石、顺势及康复治疗等。这种古老而新兴的医学研究内涵极其广泛而丰富,既包容现代医学,也包括传统医学;既有已经被现代医学验证并为现代医学接纳的医疗技术,也有在民间流行并行之有效的医疗手段。自然医学是人类共同创建的文明效果,包括传统医学、替代医学、补充医学、非常规医学、并可分为自然药物疗法、非药物疗法,即除化学药物与外科手术治疗及西方现代诊断学之外极其广泛的传统及现代医学体系。目前,已被人类应用的自然疗法已多达三百余种。作为医学研究对象的人体和疾病极其复杂,而现代科学研究方法仍有其局限性,而诸多应用自然手段的医疗方法,确能维护人体健康,预防和治疗疾病。

自然医学一向强调整体观念,重视人与自然的协调统一,天人合一,取法自然,法于阴阳,和于数术,创造了丰富多彩的天然医药和非药物疗法。几千年来,经历代医家的研究和应用,得到不断升华,形成了既有实际疗效,又有坚实理论基础的诊疗方法和体系。人类进入二十世纪以后,随着社会问题、环境问题及生态问题等日益严重,医学模式的转变,疾病图谱的变化,以天人对立、对抗疗法为特征的医学体系在其高度发展中,受到了很大冲击。而以天人合一、整体观念为特征的自然医学,引

起了世界范围的广泛重视,在世界医学界掀起了滚滚热潮。

自然医学是全人类的共同财富,是世界医学界为人类健康服务的重要手段。其原理是强调人与自然的协调统一,适阴阳,顺四时,强调人体必须顺乎自然规律,治疗时更应根据自然规律的法则,实施各种疗法。自然医学用于保健防病,更强调顺应自然的重要性,即所谓“道法自然”的原则。

总而言之,自然医学处处体现顺应自然的原则,更合乎人类的心理,副作用少,使用简便,易于普及和推广,集防病、治病、保健、康复于一体,一法多用,一法多效。自然医学以其促进“回归自然”的优势,必将为促进人类健康做出巨大贡献。

■ 健康中国需要自然医学

健康是促进人类全面发展的必然要求,是国家富强和人民幸福的重要标志。党的十八届五中全会提出“推进健康中国建设”的宏伟目标,凸显了国家对维护国民健康的高度重视和坚定决心。习近平指出,当今世界,医疗卫生同政治、经济、文化、社会等各领域发展的关系日益密切,对国际关系和外交政策的影响不断上升。中国政府高度重视维护人民健康并在深化改革、健全全民医保制度、完善医疗卫生服务体系、建立基本药物制度、推进基本医疗和公共卫生服务均等化方面取得了重要进展。同时,中国仍然面临许多挑战。我们做出了推进“健康中国建设”的决策部署,正在抓紧制定健康中国中长期发展规划。使全体中国人民享有更高水平的医疗卫生服务也是我们两个百年的重要组成部分。

当今中国,正在遭受日益高涨的慢病成本负担以及人口老龄化等因素的威胁,从机制上给予健康产业独立的发展空间、从政策上加大健康产业上游“健康评价技术”研究的扶持力度,是启动中国健康服务业引擎的当务之急。

世界需要自然医学,人类渴望自然医学的发展。健康中国需要自然医学与现代医学相结合的崭新的医学体系。鉴此,我们的倡议:

1.健康中国召唤着我们前进,生命科学和自然科学的二十一世纪引导着我们奋斗,现代医学与自然医学结合的世纪将是人类征服自身疾病及人尽天年的世纪。让我们携起手来,共同创建生命科学的世纪和自然医学的世纪。

2.以献身的精神睿智的思想,推动二十一世纪发展自然医学的历史进程。这是摆在世界各国医学工作者面前伟大、光荣而艰巨的义不容辞之责任。

3.在联合国世界卫生组织、国家卫计委和有关部门的指导下,促进世界自然医学的发展和进步,推进世界各国自然医学工作者的联合协作,创建统一的自然医学体系,以尽快实现联合国提出的“人人享有卫生保健”的目标。二十一世纪将是生命科学的世纪,将迎来人尽天年的时代,世界自然医学联合会将为实现这个人类宏愿奉献一切。

目 录

第一章 借自然医学分析研究心脏病	1
第一节 心脏病的致病原因	2
第二节 心脏病的先兆表现	17
第三节 心脏病的种类与症状	25
第四节 心脏病的检查与诊断	59
第二章 借自然医学(子午流注补泻)防与治心脏病	73
第一节 以心经经络为主的补与泻防与治	75
第二节 以心经父经(足少阳胆经)经络为主的补泻与防治疗法	78
第三节 以心经母经(足厥阴肝经)经络为主的补泻与防治疗法	81
第四节 以心经子经(足阳明胃经)经络为主的补泻与防治疗法	84
第五节 以心经女经(足太阴脾经)经络为主的补泻与防治疗法	88
第三章 借自然医学(经穴)补泻与防治心脏病	91
第一节 以手少阴心经经穴为主的补泻与防治疗法	91
第二节 以心经父经(足少阳胆经)经穴为主的补泻与防治疗法	95

第三节	以心经母经(足厥阴肝经)经穴为主的补泻与防治疗法	113
第四节	以心经子经(足阳明胃经)经穴为主的补泻与防治疗法	119
第五节	以心经女经(足太阴脾经)经穴为主的补泻与防治疗法	136
第四章	借自然医学立体运动补泻与防治心脏病	145
第一节	借步行动态调整心经补泻与防治疗法	145
第二节	借站立静态调整心经补泻与防治疗法	149
第三节	借跪立静态调整心经补泻与防治疗法	150
第四节	借坐立静态调整心经补泻与防治疗法	151
第五节	借滚动动态调整心经补泻与防治疗法	152
第六节	借躺卧静态调整心经补泻与防治疗法	153
第五章	借自然医学心理补泻与防治心脏病	154
第一节	借贪调整心经补泻与防治疗法	154
第二节	借嗔调整心经补泻与防治疗法	155
第三节	借痴调整心经补泻与防治疗法	155
第四节	心情乐观	156
第五节	肯定自我	157
第六节	适宜运动	157
第七节	不开汽车	158
第八节	树立信心	159
第九节	知足常乐	160
第十节	消除紧张	160
第十一节	放松生活	161
第六章	借自然医学五音疗法补泻与防治心脏病	162

第一节	借徵音调整心经补泻与防治疗法	162
第二节	借角音调整心经补泻与防治疗法	163
第三节	借宫音调整心经补泻与防治疗法	165
第四节	借商音调整心经补泻与防治疗法	166
第五节	借羽音调整心经补泻与防治疗法	167
第七章	借时空旺相休囚死吐纳气法补泻与防治心脏病	170
第一节	借时空旺气调整心经补泻与防治疗法	170
第二节	借时空相气调整心经补泻与防治疗法	172
第三节	借时空休气调整心经补泻与防治疗法	173
第四节	借时空囚气调整心经补泻与防治疗法	174
第五节	借时空死气调整心经补泻与防治疗法	175
第八章	借自然医学饮食疗法补泻与防治心脏病	176
第一节	借茶类调整心经补泻与防治疗法	176
第二节	借汤类调整心经补泻与防治疗法	185
第三节	借蔬菜调整心经补泻与防治疗法	191
第四节	借水果调整心经补泻与防治疗法	195
第五节	借肉食调整心经补泻与防治疗法	198
第九章	借自然医学保健品补泻与防治心脏病	203
第一节	借保健品防与治心脏病虚证	203
第二节	借保健品防与治心脏病实证	205

第一章 借自然医学分析研究心脏病

一、心经的运行路线

心的经脉叫手少阴，起始于心里，出心后连接心系，即心与各脏相联的络脉，下行至膈膜，联络小肠。它的支脉，从心系上行，挟持咽喉，联系目系，即眼球内与脑相联的络脉。那直行的脉，又从心系上行至肺，横出腋下，向下顺着臂内后缘，经过手太阴经和手厥阴经后面，下至肘内，顺着下臂后缘，至手掌后锐骨的末端，进入手掌内缘，顺着手小指的内侧直至手小指的末端。

二、心经的病理

本经受邪致病，不是因他经受邪而引起虚实，从本经取穴针刺。气盛的，寸口脉比人迎大两倍；气虚的，寸口脉反而比人迎小。

三、心经的病情

本经有了病变，就要患咽喉干燥，心绞痛，口渴想喝水，这是手臂逆冷的臂厥病。由本经主宰的心发生的疾病，两眼发黄，两胁疼痛，手臂内后缘疼痛逆冷，掌中发热疼痛。

四、心经病的治疗

1.实证：气盛就用泻法。

- 2.虚证:气虚就用补法。
- 3.热病:进针速度要快。
- 4.寒病:留针时间要长。
- 5.血气少而脉下陷应灸治。

手少阴心经脉气枯竭了,血脉就不通。少阴经是心脉,心是脉的会合处,脉不通就血不流,血不流,颜色就不光泽,所以病人面黑如黑色的柴禾,这是由于血先枯竭了。这种病壬日危重,癸日就会死,这是由于心,属火,壬癸属水,水能克火的缘故。

摘自《黄帝内经》

第一节 心脏病的致病原因

心脏病的致病机因,归纳起来大致有下面几方面。

一、高血压所致

根据最近的调查获悉,有75%以上的心脏病人原来患有高血压病。世界卫生组织也曾发表过美国5个地区对7065名无冠心病中年男性的前瞻性研究资料,该资料指出,心脏病的发病率和死亡率随舒张压的升高而增加;单纯的收缩压升高,也同样使心脏病危险性增加。有人做过这方面的统计,当收缩压超过21.3kPa(160mmHg)或舒张压超过12.7kPa(95mmHg)时,心脏病的发病率比血压正常者高5倍。

为了探讨高血压病人容易得心脏病的原因,有的医学专家曾做过这样的动物实验:他们将一组动物先人为地造成高血压;另一组动物为正常血压。然后同时给两组动物都喂含胆固醇高的饲料。结果,有高血压的动物的动脉粥样硬化病变比血压正常的动物发展得快而且严重。进

一步用一条狗做这样的实验：使狗的某一肢体血压升高，其他部位的血压维持正常，同样喂高胆固醇饲料。结果也发现，血压升高的肢体内的动脉粥样硬化病变非常明显，而其他血压正常部位的动脉血管则病变很轻。同时，大量的尸体解剖也发现了这样一种现象：血压较低，肺动脉不会发生粥样硬化，而生前有“肺动脉高血压”的病人，其肺动脉则可能发生粥样硬化。

这些动物实验及临床资料告诉我们，当血压升高时，动脉血管内的压力随之增高。高压血流长期冲击血管壁，必然会引起动脉血管内膜的机械性损伤，血压越高，这种损伤就越严重。由于冠状动脉与主动脉相接，所承受的高压血流的冲击较大，所以容易受到伤害。同时，血压的升高还会影响动脉血管壁中结缔组织的代谢，加重血管壁的病变。在这两种因素的影响下，血中脂质就很容易渗入其中，加速冠状动脉粥样硬化的形成。

此外，高血压病人常有大量吸烟饮酒、在强噪音环境中工作、高空作业或长期驾驶汽车的历史，久而久之会引起高级神经系统功能的失调，使大脑皮层长期处于兴奋状态，引起交感神经兴奋，释放儿茶酚胺过多。

儿茶酚胺这种物质的增多可直接损伤动脉血管壁，还会引起冠状动脉的痉挛。这也是加速冠状动脉粥样硬化的因素之一。

总之，血压升高能够促进动脉发生粥样硬化，而硬化后的动脉又使血压更高，进一步加重了心脏的负担与损伤，使心脏病的发病率和死亡率大大增加。

二、胆固醇的侵袭

冠状动脉的另一杀手，就是高胆固醇的高脂血症。这是指血液中含有较多脂肪成分（叫做脂质）的状态。

一般人说“老化始自血管”，的确，动脉随着年龄增长逐渐硬化。跟生理动脉硬化相辅相成者，就是胆固醇。