

《醫方明大論》大串接・5 樞紐之一

壇中：人體的旋轉總樞紐

跨冊揉捻：十之一（人體設計）＋醫典（308 現代病名檔）＋黃帝內經
音檔約 10:26 | 來源為《醫方明大論》各冊整理，非醫療建議。

亮點・一句話

一個「轉」字管全身：壇中轉得動，左升右降、上通天下接地，臟腑各就其位；壇中一鎖（縮缸），上熱下寒、百病叢生。治病、預防、情緒，第一件事都是——先把壇中弄開。

三上三下・中間壇中旋轉

人體氣動力「左升右降」：上升三力＝左腎氣、脾氣、左肝氣；下降三力＝右肝氣、膽氣、右腎氣；中央壇中負責把上升之氣旋轉 180 度轉下去。（十之一 p.98）
壇中不轉＝汽車縮缸：左氣上不來、右氣下不去，上不通天、下不接地；壇中是天地兩氣的旋轉樞紐，位居身體正中央，是全身組織細胞共振的總指揮。

壇中的身分與六名

內經說心主神，壇中是神之所在，是精神與肉體的臨界交點；「壇中開就是心開」。
六名：膻中（暖熱血液聚集的熱氣中心）、元兒、元見、上氣海、心包募、氣會——名字最多，正因它是「無形精神與有形身軀的交會點」。（十之一 p.100-101）

怎麼知道自己壇中鎖了

往上 45 度按壓壇中，不通者立刻痛；手腳冰冷「八九不離十都是壇中不力」；長期鬱悶、憂鬱、壓力＝中醫的「氣鬱血滯」。
嬰兒受驚、新生兒產房 24°C（子宮 37°C）瞬間降溫，都會讓壇中一出世就閉鎖。（十之一 p.44）

醫典印證（308 現代病名檔）

308 病名檔中「壇中閉鎖」反覆出現（152 條提及壇中）：癌症、不孕、乳癌、乳房纖維化的病因都指回壇中。
調理常是「揉開壇中穴、直上華蓋」＋拍打腋下淋巴、中焦酵素。（醫典・十之五／六）

內經根據

素問08 靈蘭秘典論：「膻中者，臣使之官，喜樂出焉」——壇中為心之臣使、情志所出。
靈樞海論：「膻中者，為氣之海」；難經四十五難：「氣會三焦外，一筋直兩乳內也」。

開機邏輯：治病先開機

治病＝讓身體開機（power on）→ 檢查三上三下平衡；重症約九成起於「開機不完全」（壇中穴堵塞）。（十之一 8.2.2）

壇中的主動力來自脾胃氣，所以「開機」藥方都在強脾胃：理中湯、六君子湯、香砂六君子湯、參苓白朮散。

結論與行動

顧壇中、開中焦、聽從身體的指令；今晚就能做：揉壇中 3 分鐘、慢慢吐氣 10 次、早點睡。

《醫方明大論》大串接
• 5 樞紐之一 壇中：
人體的旋轉總樞紐
跨冊揉捻：十之一

三上三下・中間壇中旋轉

人體氣動力「左升右降」：
上升三力=左腎氣、脾氣、左肝氣；下降三力=右肝氣、膽氣、右腎氣；
中央壇中負責把上升之氣旋轉 180 度轉下去。（十之一 p.98）

壇中不轉=汽車縮缸：左氣上不來、右氣下不去，上不通天、下不接地；壇中是天地兩氣的旋轉樞紐，位居身體正中央，是全身組織細胞共振的總指揮。

壇中的身分與六名

內經說心主神，壇中是神之所在，是精神與肉體的臨界交點；「壇中開就是心開」。

六名：膻中（暖熱血液聚集的熱氣中心）、元兒、元見、上氣海、心包募、氣會——名字最多，正因它是「無形精神與有形身軀的交會點」。（十之一 p.100-101）

本集腦圖（續）

怎麼知道自己壇中鎖了

往上 45 度按壓壇中，不通者立刻痛；手腳冰冷「八九不離十都是壇中不力」；長期鬱悶、憂鬱、壓力＝中醫的「氣鬱血滯」。

嬰兒受驚、新生兒產房 24°C（子宮 37°C）瞬間降溫，都會讓壇中一出世就閉鎖。（十之一 p.44）

醫典印證（308 現代病名檔）

308 病名檔中「壇中閉鎖」反覆出現（152 條提及壇中）：癌症、不孕、乳癌、乳房纖維化的病因都指回壇中。

調理常是「揉開壇中穴、直上華蓋」＋拍打腋下淋巴、中焦酵素。（醫典・十之五／六）

內經根據

素問08 靈蘭秘典論：「臚中者，臣使之官，喜樂出焉」——壇中為心之臣使、情志所出。

靈樞海論：「臚中者，為氣之海」；難經四十五難：「氣會三焦外，一筋直兩乳內也」。

本集腦圖（續）

