

第 03 集 學習清單 | 心律不整、心悸

對應播客：《心悸不是心臟壞了？》（11 分 20 秒）
出處：《醫方明大論十之一》第七章「應用病論」7.1（第 19 堂）
系列：用人體動力學解說 36 種疾病（第 3 種）

一、本集一句話

心悸、心律不整不是心臟壞了，而是心臟太熱了——它在用「抖動」散熱。

二、學習目標

- 能分辨「心悸」（忽然跳快）與「心律不整」（規則性不佳、有迴音、間隔不一）。
- 能說出心律不整的三十一個原因：陽不歸陰、心腎不交、胸椎壓迫、氣逆（肌肉鬆弛）。
- 能解釋「心臟如鍋爐過熱就抖動散熱」的比喻。
- 知道心臟過熱會把瓣膜烘烤到硬化、閉鎖不全。
- 了解主流醫學列的多項原因，為何聽完仍不知自己病因。

三、本書論述重點（心臟過熱）

病因	機轉	主要線索
1. 陽不歸陰（上熱無法下降）	壇中／肝／脾胃的向下拉力不足，高溫聚胸；心臟如鍋爐過熱就抖動	心悸、心律不整、易胸悶
2. 心腎不交（腎水不足）	冷卻水箱（腎）水不夠，心臟只好以抖動自散熱	心悸伴上熱下冷、腎水不足
3. 胸椎壓迫	瓣膜肌肉受胸椎神經管控，胸椎壓迫→各部位肌肉運作失衡	胸椎舊傷、姿勢不良
4. 氣逆＝肌肉鬆弛	情緒氣逆回沖心臟，肌肉鬆弛、彈性變大→有餘音	心跳有迴音、間隔不規則

四、主流醫學重點

- 心律不整：心跳異常總稱，含多種模式（可快可慢、偶爾不規則或完全不規則；可心房或心室；可原發性或由其他心臟病引起）。
- 心臟神經官能症：焦慮、恐慌、壓力大者心跳較快，常伴失眠、全身多處不適。
- 新陳代謝異常：甲狀腺機能亢進、貧血、發燒、低血糖。
- 飲食、藥物引起：酒、茶、咖啡；治療氣喘、鼻塞流鼻水的藥物。

五、關鍵詞

心悸、心律不整、上焦過熱、心火旺、陽不歸陰、心腎不交、壇中穴、胸椎壓迫、氣逆、瓣膜硬化、閉鎖不全。

六、自我觀察

- 常覺得心臟忽然抖一下、有餘音 → 偏「心臟過熱散熱（心悸）」。
- 伴隨上熱下冷、容易口乾、睡不好 → 偏「心腎不交（腎水不足）」。
- 胸椎曾有舊傷、長期姿勢不良 → 留意胸椎壓迫型。

七、反思問題

1. 為什麼說「心悸就是心臟在告訴你它過熱了」？
2. 汽車水箱沒水會抖，人體水箱（腎臟）不夠水會怎樣？
3. 主流醫學列了那麼多心律不整原因，為什麼你還是不知自己病因？