

專題集 學習清單 | 身體裡的一把火：心火與壇中不轉

對應播客：《身體裡的一把火（心火與壇中）》（10 分 41 秒）

《醫方明大論十之一》第七章「應用病論」深論專題集（第 45 集）

來源：第六種病〈失眠〉（頭過熱＝上火）、第十二種病〈呼吸困難、胸悶〉（壇中穴不開）、第七章〈聽懂身體的話〉（胸悶、心火旺、手掌熱手背冷）、第八之一〈診斷：壇中穴是貫穿前後的轉軸〉；五運六氣 2026

丙午年（少陰君火司天・五之氣客氣少陽相火）；主流：自覺發熱與內熱感相關文獻

本清單為學習整理，非醫療診斷；持續不適或合併發燒、盜汗、體重減輕請就醫。

一、本集一句話

人體是一套「氣動力」系統；氣轉得動，熱才有路走。壇中不轉，熱氣下不去、代謝上不來——就是一把火在燒。

二、古典怎麼看：火沒有路走

- 熱氣本應從壇中「轉下來」；降不下來，古典叫「陽不歸陰」——白天該旺、晚上要降，熱降不下就整夜在頭上燒。
- 會往上跑的火只有兩個：心臟的熱（心火）與肝臟的熱（肝火）。
- 兩者都叫「上熱」，而且上熱必然伴隨下冷；更重要的是——不論心火肝火，多半都夾帶壇中閉鎖，只是程度不一。
- 所以口苦、心浮、睡不好、便秘，下半身卻冰冷，常常是同一件事：上面一把火、下面一條冷河，中間的壇中卡住了。
- 老師原話：你的胸口積了一把火，要把這把火給滅掉，那才是病因解除。

三、壇中為什麼是關鍵

- 老師在第八章〈診斷〉說：壇中穴是一個貫穿前後的轉軸。
- 壇中鎖住 → 血液停在動脈前端 → 心臟要更用力打 → 喘、胸悶、心悸跟著來。
- 胸悶的直接答案：胸中悶著一把火氣，這是壇中穴，代表壇中穴已經閉鎖了；多做擴胸運動，最主要還是心情、壓力要放掉。
- 閉鎖越久病相越重：臨床上十年以上壇中閉鎖、上焦過熱，肺臟會被烘烤到失去彈性。
- 口訣：壇中先開病根斷。

四、今年的天時：丙午年，火上加火

層次	今年的樣子	對身體的意思
年支	2026 丙午年，「午」屬火	整年火氣偏旺的大底色
司天（客氣・三之氣）	少陰君火（管上半年）	君火在上，上焦更容易積熱
現在（9/23-11/22 五之氣）	主氣 陽明燥金（燥）＋客氣 少陽相火（火）	燥＋火：口乾、心浮、皮膚乾癢、便秘

結論	年支火 + 司天君火 + 當令相火	火上加火；原本壇中不順的人會第一個有感
----	-------------------	---------------------

五、主流怎麼說（兩面並呈）

- 「覺得身體熱熱的、裡面像有火」在主流多不是一個診斷，而是一組「自覺發熱／內熱感」的描述。
- 常見相關因素：自律神經失調、荷爾蒙變化（更年期、經期前後、孕期）、甲狀腺機能變化、慢性低度發炎、焦慮與壓力、睡眠不足、藥物、辛辣酒精咖啡因。
- 主流處理：先排除可檢查的原因（甲狀腺、荷爾蒙、感染、發炎指標），再從作息、睡眠、飲食、減壓、規律運動著手。
- 一定要先就醫：合併持續發燒、夜間盜汗、體重明顯減輕、心悸胸痛、呼吸困難，或熱感持續數週愈來愈嚴重。
- 兩邊其實不衝突：主流看「哪個系統失衡」，古典看「熱為什麼沒有去路」——一個看燈泡，一個看電路。

六、怎麼解、怎麼化（五個方向）

方向	做什麼	重點
一、開壇中	揉壇中（胸骨正中）早晚各 2-3 分鐘；擴胸運動；深呼吸且吐比吸長	把轉軸打開——壇中先開病根斷
二、引火下行	散步微微出汗即止；睡前溫水泡腳 10-15 分鐘；下半身保暖	讓氣動起來，熱才下得去
三、關火源	少辛辣、燒烤、油炸、酒精、咖啡因；23:00 前睡；別猛吃冰	熬夜生肝火；冰只把熱氣吐出來，病根沒解
四、補水與潤	喝熱水（煮開放溫），少量多次；梨、百合、銀耳、蓮子	腎水不足者要顧腎——水足了火才降得下來
五、看訊號	手掌熱手背冷＝心火旺＋腎水不足；口氣不佳、便秘偏肝火；胸悶、心浮偏壇中閉鎖	每天記睡眠、口氣、排便、手溫，看趨勢

七、情緒：壇中真正的鎖

- 情緒一來，氣回沖到心臟，造成心臟肌肉鬆弛過熱——這是心律不整的病因之一。
- 老師說：白天的工作不要帶回家，事情過去就要算了。反覆想，只會讓它留在胸口。
- 壇中是心的門；心放鬆，門才開。

八、結語

- 火不是敵人——火是動力。問題不是火太旺，而是火沒有路走。
- 今晚就能做的三件事：揉壇中 3 分鐘、慢慢吐氣 10 次、23:00 前睡。

- 記住這一句：壇中不轉，就是一把火在燒；把壇中照顧好，火自然有路可走。
- 不要讓心火燒了身體這個功德林。