



健康指导手册

常州金姆健康科技有限公司



金姆在手, 健康在握



目录

公司简介	1
技术原理	2
中医与金姆脉诊仪	3
金姆脉诊仪的实际应用	10
应用案例——感冒	12
应用案例——生理周期	13
应用案例——怀孕	14
应用案例——胃溃疡、返酸	15
应用案例——胃动力不足	15
应用案例——抑郁	16
应用案例——冠状动脉堵塞	16
应用案例——糖尿病	17
应用案例——头晕	17
应用案例——头胀	18
应用案例——睡眠不足	18
应用案例——高血压	19

应用案例——生殖健康疾病	19
金姆的健康指导	20
健康的生活方式——合理的作息	21
健康的生活方式——合理的饮食	22
健康的生活方式——合理的运动	25
物理治疗——推拿、按摩	27
物理治疗——光疗、热疗、电疗	29
物理治疗——灸疗	31
物理治疗——刮痧、拔罐	32
物理治疗——针刺	34
中药治疗——药食同源	35
中药治疗——保健药品	36
中药治疗——中药药品	36
西药治疗	37
心理治疗	39

公司简介

常州金姆健康科技有限公司正式成立于 2016 年 7 月，注册资金 500 万，是一家致力于研发、生产及销售现代化中医脉诊设备的高科技公司。公司核心成员均为美国约翰霍普金斯大学、斯坦福大学、加州大学伯克利分校等知名学府的博士，并曾在全球著名的医疗仪器制造商通用电气和东芝医疗领导顶尖大型医疗器械研发团队。公司合作机构有中国中医科学院、台湾中央研究院、广西生殖中心、江西中医药大学以及美国斯坦福大学 Bio-X 研究中心。

金姆品牌系列产品是王唯工教授历时 30 余年，在开创性地提出“气血共振”理论及中医十二经络谐波模型的基础上发明的。王教授发明的脉诊仪已在大陆及台湾地区进行了 5 万多例的健康监测，对使用者有很好的健康指导意义。

金姆脉诊仪与现代医学已经无缝接轨，在一系列的临床试验中，脉诊仪对于心梗及糖尿病的判断能力已经超越许多现代医疗仪器的诊断能力。在对照核医学影像的心梗指数上，可以达到 76% 的灵敏度和 76% 特异性。

作为一家创新型公司，我们研发了全球首屈一指的金姆健康云，为产品在线服务提供基础保障，让金姆健康产品线和合作伙伴获得最快速，最完整的解决方案，为用户提供安全、可靠、可依赖的服务。



技术原理

我们的“气血共振”理论是一种关于人体血液循环的理论，由台湾中央研究院物理所的王唯工教授 (Wei-Kung Wang) 提出。此理论补足并解释了一些现代循环生理学理论所无法解释的现象，并连结到中医学，用以解释中医学许多理论与现象，比如气、血、五脏六腑、宗气、气聚膻中、心肾不交等等。

我们的理论认为：自离开心脏后，从主动脉到小动脉的血液输送，非如传统循环生理学的流量理论，是如同流体般的血流直接流动；相对地，心脏所挤射出的血液撞击在主动脉弓上，能量从动能转换成弹性位能，并以压力波的形式沿着降主动脉等大血管往远心端传送，直到器官与主动脉相连接的小动脉。小动脉呈现为主动脉的分支缺口，在此处压力波将血液挤出，提供器官的灌注。

我们的理论对传统流量理论提出的诘问之一：心脏功率仅 1.7 瓦，且动能随着血液流动距离的增加而递减，如何提供直达远离心脏之器官所需的血流动能？我们认为在胚胎发育上，如肝、肾等等器官供血动脉的血管生成是透过本身频率与心脏跳动频率呈现谐波倍频方式发育而得，因此在循环上，压力波的输送因为共振而容易抵达器官，因此我们的理论被称为“气血共振”理论。



中医与金姆脉诊仪



什么是“致中和”

老子在《道德经》中说：知和曰常。《中庸》说：致中和，天地位焉，万物育焉。老子的意思是指和谐、调和、和好，是道内造于天地万物生命中的真理、道德纪律、宇宙秩序、法则规律。《中庸》的意思是指在正道的和谐情况下，天地便自然能安定，万物便自然能成长。

中医对健康的定义非常简洁，就是“致中和”，以达阴平阳秘，气血平和。也就是各个特征能量都是在一个小的平衡范围之内，也就是十二经络能量之分配要中规中矩，充分供给各个器官及相对应穴道，才能维持身体之健康。

中医之六淫，就是因外来邪气的影响，破坏了此平衡状态。所谓“风为百病之长”，就是说所有破坏“中和”状态之外邪，第一步做的就是让受人侵之经络与其相对应之共振频所分配到的特征能量不稳定。当病毒入侵时，由身体的经纬线为指针之导航系统，可以很清楚地看到，先由小肠经（第十谐波），而后三焦经（第九谐波），脉波能量之不稳，然后被压抑低下接着到第八谐波、第七谐波，至此受邪之病人开始会有些全身性的反应，出现畏寒、流鼻涕、咳嗽等症状；然后进入胆经、胃经，更严重就入脾经、肺经，甚至入肾经、肝经，最后因病致死。

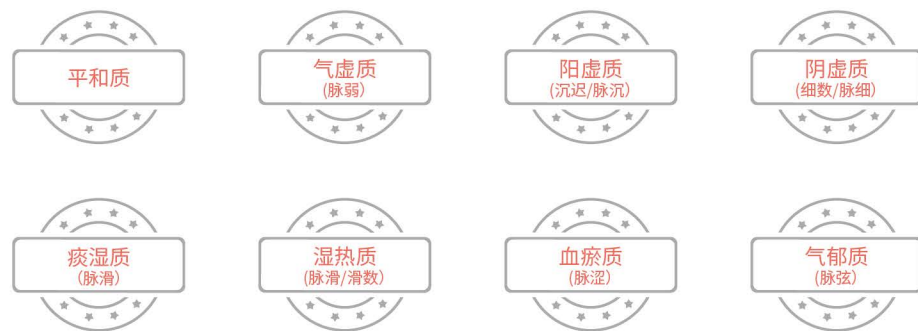


体质辨证

中医体质辨识，即以人的体质为认知对象，从体质状态及不同体质分类的特性，把握其健康与疾病整体要素与个体差异的手段，从而制定防治原则，选择相应的治疗、预防、养生方法，进行“因人制宜”的干预。

不同体质类型在形体特征、生理特征、心理特征、病理反应状态、发病倾向等方面各有特点。少部分人为单一体质，大部分人会同时兼有两到三种体质，一些特殊时期也就是应激状态下会改变体质，这需要长期以及反复的脉诊检测才可以完全了解个体的体质变化。

「体质分类」



1. 平和质

总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

形体特征：形体匀称健壮。

常见表现：体态适中、面色红润、精力充沛，睡眠良好，二便正常，舌质淡红，苔薄白，脉和有神。

心理特征：性格随和开朗。

发病倾向：平素患病较少。

适应能力：对自然环境和社会环境适应能力较强。

2. 气虚质

总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平时气短懒语，容易疲乏、精神不振，易出汗，舌淡红，舌体胖大，边有齿痕，脉象虚缓。

心理特征：性格内向，不喜冒险。

发病倾向：易患感冒、内脏下垂病，病后康复缓慢。

适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。

3. 阳虚质

总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，大便溏薄，小便清长，舌淡胖嫩，脉沉迟。

心理特征：性格多沉静、内向。

发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。

适应能力：耐夏不耐冬，易感风、寒、湿邪。

4. 阴虚质

总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

形体特征：形体偏瘦。

常见表现：口燥咽干，喜冷饮，面色潮红，手足心热，大便干燥，舌红少津，脉细数。

心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

发病倾向：易患疲劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。

适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

5. 痰湿质

总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口粘苔腻等痰湿表现为主要特征。

形体特征：形体肥胖，腹部肥满松软。

常见表现：皮肤油脂较多，多汗且粘，胸闷，痰多，口粘或甜，舌苔白腻，脉滑。

心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。

适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

6. 湿热质

总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。

形体特征：形体中等或偏瘦。

常见表现：鼻部油腻或油光发亮，易生痤疮或疥疮，口苦或嘴里有异味，皮肤易瘙痒，大便粘滞不爽，小便短赤，舌质偏红，苔黄腻，脉濡数。

心理特征：容易心烦急躁。

发病倾向：易患疮疖、黄疸、热淋等病。

适应能力：对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。

7. 血瘀质

总体特征：血行不畅，以肤色晦暗、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。

形体特征：胖瘦均见。

常见表现：平素面色晦暗，易出现褐斑，易出现黑眼圈，胸闷胸痛，女性可出现痛经、闭经、

或经血紫黑有块，舌质黯有点、片状瘀斑，舌下静脉曲张，脉象细涩或结代。

心理特征：易烦、健忘。

发病倾向：易患症瘕及痛证、血证等。

适应能力：不耐受寒邪。

8. 气郁质

总体特征：气机郁滞，以精神抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。

形体特征：形体瘦者为多。

常见表现：胸胁胀满，心烦，爱生闷气，常感闷闷不乐，情绪低沉，易紧张焦虑不安，易多愁善感，

肋部乳房胀痛，咽部有异物感，舌红，苔薄白，脉弦。

心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。

发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁症等。

适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。



脏腑辨证

脏腑辨证是根据脏腑的生理功能和病理特点，辨别脏腑病位及脏腑阴阳、气血、虚实、寒热等变化，为治疗提供依据的辨证方法。

这是临床最常用的辨证方法，就是结合八纲、气血津液辨证等其他辨证方法，对疾病的症状、体征及有关的病情资料进行分析归纳，从而确定病变的脏腑部位、性质等，并据此做出正确的治疗方案。这种方法主要用于内伤杂病，亦为其他各科辨证的基础。

以肾为例，当人发生肾虚时，无论肾阴虚还是肾阳虚，都会导致人的免疫能力的降低，有更多的证据表明，肾虚发生时，肾脏的免疫能力降低，而肾脏的微循环系统亦会发生阻塞，肾络呈现不通的一组证候。

肾阴虚

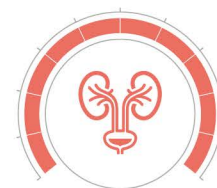
主要症状是腰膝酸软，两腿无力，心烦易怒，还会有以下诸症：眩晕耳鸣、形体消瘦、失眠多梦、颧红潮热、盗汗、咽干、男子阳痿或阳强不倒、性欲亢进，遗精早泄。妇女经少、经闭、崩漏、不孕、尿短赤黄。

肾阳虚

男性神疲乏力、精神不振、活力低下、易疲劳；畏寒怕冷、四肢发凉（重者夏天肾脏也凉）、身体发沉；腰膝酸痛、腰背冷痛、筋骨萎软；性功能减退、阳痿、早泄、易患前列腺炎等；形体虚胖或羸瘦；反映在面部则色青白无光或黧黑。女性神疲乏力、精神不振、活力低下、易疲劳；畏寒怕冷、四肢发凉（重者夏天也凉）、身体发沉；腰膝酸痛、腰背冷痛、筋骨萎软；性欲减退、宫冷不孕、白带清稀；气滞血瘀导致冲任不通，月经失调或行而不畅，经常小腹胀痛；月经期延后、量少、色暗、有块或痛经。



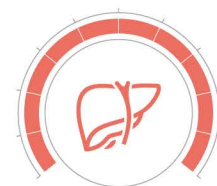
肾阴虚



肾气（阳）不足



肝阴虚



肝火上炎



胃阴虚



胃火炽盛

理疗指数

阴阳指数满分各 100，数值越低表示越虚；但若阴阳指数平衡（数值相等或相差较小时），也表示健康。

阴虚

阴虚成因多由热病之后、或杂病日久伤耗阴液，或因五志过极、房事不节、过服温燥之品等使阴液暗耗而成阴液亏少，机体失去濡润滋养物质所致。同时由于阴不制阳，则阳热之气相对偏旺而生内热，故表现为一派虚热干燥不润、虚火躁扰不宁的证候。阴虚可与气虚、血虚、阳虚、阳亢、精亏、津液亏虚以及燥邪等证候同时长期存在，或互为因果，表现为气阴亏虚证、阴血亏虚证、阴阳两虚证、阴虚阳亢证、阴精亏虚证、阴津（液）亏虚证、阴虚内燥证等阴虚证候。阴虚证可见于各个脏器，其病因病机稍有差异，常见者有肺阴虚证、心阴虚证、胃阴虚证、脾阴虚证、肝阴虚证、肾阴虚证等。

阴虚证常见临床表现：头晕耳鸣，失眠多梦，健忘，腰膝酸软，性欲亢奋，遗精，女子经少或闭经，或崩漏，形体消瘦，咽干口燥，潮热，五心烦热，盗汗，颧红。

阴虚多因血虚，“阴虚生内热”，表现为五心烦热、口干咽燥，神烦气粗，尿黄便干等；体质虚衰、心悸气短、头晕眼花、精神状态差；月经不调、面色无华、黑色素沉着，黄褐斑、蝴蝶斑滋生；更年期困扰；过早进入更年期；一般多见于女士、各种机能亢进性疾病如肺结核、长期低热等。

阳虚

阳虚成因多由先天不足，禀赋虚弱；房事不节，肾气亏损；劳倦过度，耗损正气，形气受伤；七情过极，损伤脏腑，久而不复；饮食不节，损伤脾胃，不能化生精微，气血亏虚，内不能和调于五脏，外不能洒陈于六腑，渐至表里俱虚；起居失常，劳逸失度，损神伤形，耗气伤血；外感六淫，迁延失治，表邪入里，损伤脏腑，久则正气耗伤，久而不复；大病之后，失于调养。总不外先天与后天两方面因素。

常见的有胃阳虚、脾阳虚、肾阳虚等。阳虚主证为畏寒肢冷、面色苍白、大便溏薄、小便清长等。

阳虚常见临床表现：

- ① 畏寒怕冷，四肢不温，这是阳虚最主要的症状。阳气犹如自然界的太阳，阳气不足，则内环境就会处于一种“寒冷”的状态。
- ② 完谷不化，指的是大便中夹杂未消化食物。古人对此现象的产生有一个形象的比喻，食物的消化就好比把生米煮成熟饭，胃就好似煮饭的锅具，而阳气就好比是煮饭的火，没有“火”，米就无法煮成“饭”。所以当阳气不足时，进入胃中的食物也就无法很好地“腐熟”（消化），而直接从肠道排出。
- ③ 精神不振，阳气不足，细胞的生命活动衰退，所以表现为萎靡懒动。

湿气指数、血瘀指数均为病理指数，数值越大，则表示健康程度越差。

血瘀

血瘀即血液运行不畅，有瘀血。血瘀证可见于很多种疾病。一般而论，凡离开经脉之血不能及时消散和瘀滞于某一处，或血流不畅，运行受阻，郁积于经脉或器官之内呈凝滞状态，都叫血瘀。

有以下几类：

- ① 血结不行为瘀。血行于脉，本当流通无滞，但若因各种致病因素的影响，导致血液积结不行，或血液溢出脉管之外，未能排出体外，是为瘀。
- ② 血行不畅为瘀。血当畅行，但在各种致病因素的作用下，血液不能畅行脉络，即血流受阻，血行迟滞，亦为瘀。此时之瘀乃指血液循环迟缓和不流畅的一种病理状态。
- ③ 离经之血即为瘀。血既离经，已于机体无益而反有害。《血证论》说：“世谓血块为瘀，清血非瘀；黑色为瘀，鲜血非瘀；此论不确。盖血初离经，清血也，鲜血也，然即是离经之血，虽清血鲜血，亦是瘀血”。

湿气

中医认为自然界中气候潮湿、食肉等是湿气的来源，湿邪过重则易伤阳气。认为通过饮食、起居可以对湿气进行调节。

在致病的风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫邪气”中，中医最怕湿邪。

湿是最容易渗透的。湿邪从来不孤军奋战，总是要与别的邪气狼狈为奸。湿气遇寒则成为寒湿，湿气遇热则成为湿热，湿气遇风则成为风湿，湿气在皮下，就形成肥胖，也是不好处理的健康问题……

有的人体内，是顽固的湿邪；貌似健康的人体内，也有湿邪埋伏在那里伺机行事。那么，怎么能判断自己体内是不是有湿呢？

判断湿气的办法：

① **看起床的状态**：有的人，每天早上七点该起床的时候还觉得很困，觉得头上有种东西再裹着，让人打不起精神，或是觉得身上有种东西在包着，让人懒得动弹，那么，不用看舌头，也不用看大便，也能判断他体内湿气很重。中医里讲“湿重如裹”，这种被包裹的感觉就是身体对湿气的感受，好像穿着一件洗过没干的衬衫似的那么别扭。早晨起来感觉小腿肚子是不是发酸、发沉。当小腿肚子发酸发沉时，也是体内有湿气的典型特征。

② **看大便**：什么样的大便才是正常的呢？“金黄色的，圆柱体；香蕉形的，很通畅”。

(1) 如果大便不成形，长期便溏，必然体内有湿。

(2) 如果大便成形，但大便完了之后总会有一些粘在马桶上，很难冲下去，这也是体内有湿的一种表现，因为湿气有黏腻的特点。

(3) 如果不便于观察马桶，也可以观察手纸。大便正常的话，一张手纸就擦干净了。但体内有湿的人，一张手纸是不够用的，得三到五张才能擦干净。

(4) 如果有便秘，并且解出来的大便不成形，那说明体内的湿气已经很重很重了，湿气黏腻性让大便粘在肠子上，被肠子吸收，而不让它排出体外。这样，粪毒入血，百病蜂起，而一般的医生往往就病论病，而不明白病根在于体内的湿气，胡乱治疗，这是更可怕的事情。



③ **洗漱时看舌苔**：“舌为心之苗，又为脾之外候”，舌头是可以敏感地反映出我们身体状况的。刷牙前我们不妨抽出几秒钟，对着镜子看看自己的舌头。健康的舌淡红而润泽，舌面有一层舌苔，薄白而清静，干湿适中，不滑不燥。如果舌头达不到这些指标，那说明身体机能已经出现问题了。如果舌苔白厚，看起来滑而湿润，则说明体内有寒；如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻，则说明体内有湿热；如果舌质赤红无苔，则说明体内已经热到一定的程度伤阴了。

金姆脉诊仪的理念

一个保健的运动，基本上要配合两个原则：一是“致中和”，就是要把不通的经络打通；二是补救先天的缺憾。

要打通经络就得先知道哪些经络不通，这其实是最难的问题。一般西医的诊断方法，在于可看见的器官损坏，并以血中指标分子浓度改变作为早期预警系统。以中医目前望闻问切的水平，没有能力在患者有重大自觉症状之前，就先行诊断出哪里的气血平衡出了大问题。何况人的自觉能力会随着健康状况改变。健康的人气血充盈，各种感觉敏锐，稍有不适就能察觉。常常自觉这里酸、那里痛的人通常不会得大病，反而是身体好的人，一得就是大病。更可怕的是，愈是气血不通的经络，愈没有能力感应到自己的现况，不知道自己的惨况。

中医所用的各种传统手法，不论是推拿、按摩、针灸、刮痧，还是使用汤药，其最终目的都是为了气血调和，各脏器、各条经络能量充足均衡，达到致中和状态。而目前金姆脉诊仪是最精细的气血检测系统！从金姆脉诊仪来看，“致中和”即是经络能量既不高也不低，即没有火也没有虚。

生理上几乎没有真正的实火，因为最好的生理状态中医称为“致中和”，而不是哪一条经络能量特别大。所有的火几乎都是第二替代道路，没有办法，火才会发生。只有像刚受伤时候的实火或发炎等现象，可以说是真正的实火。因为受伤、发炎，身体要来治疗而产生的“火”是实火没错，但是这个实火我们也不能把它压下去，而是要让它赶快上来，好送更多的血来自我治疗。

金姆健康科技相信一个健康的人应该是经络通畅，理想的状态是“致中和”，即经络没有虚，也没有火。



金姆脉诊仪的实际应用

金姆健康科技认为脉诊仪能够随时随地检测被测量者的气血运行情况，被测量者可以根据脉诊仪的结果，进行适当干预，来改善自己的气血运行，从而强身健体，达到健康长寿的目的。我们认为，正负 10% 以内的变化属于正常波动；正负 20% 以上的变化就认为是显著变化，值得关注，需要引起注意。

- ☑ 经络越健康越符合脉象变化规律；
- ☑ 脉象需要长期监控，注重变化；
- ☑ 脉象的理想状态是致中和状态，所以数字越靠近中轴越好；
- ☑ 脉象正负 20% 以内大致正常，不要过度解读；
- ☑ 脉象随时在变，受很多东西的影响，饮食、运动、睡眠、推拿等很多影响，但是长期监控下一个人脉象不会有太多变化；
- ☑ 阳经（胃经、胆经、膀胱经）的变化更大，阴经（心包经、肝经、脾经、肺经）的变化更小；
- ☑ 肾经、肺经、膀胱经变高，脾经、胆经降低是典型的应激态脉象；
- ☑ 应激态包括感冒、生理周期、孕期、哺乳期、运动、饮酒、饮食等。

金姆脉诊仪对于疾病的原则: 预防为主, 有问题早发现、早诊断

不要总以为疾病离我们很远，更不要让健康埋有隐患。

很多疾病在早期是很容易防治的，长期失治才会加重恶变，以致丧失生命。

有问题早发现、早诊断，才能早预防、早治疗，才能更好的珍惜生命。很多重大疾病都是从轻度重疾开始的！



战国时代有一名医叫扁鹊，医术非常高明，受到魏王的接见，扁鹊说自己的医术比不上中兄，中兄的医术比不上长兄。

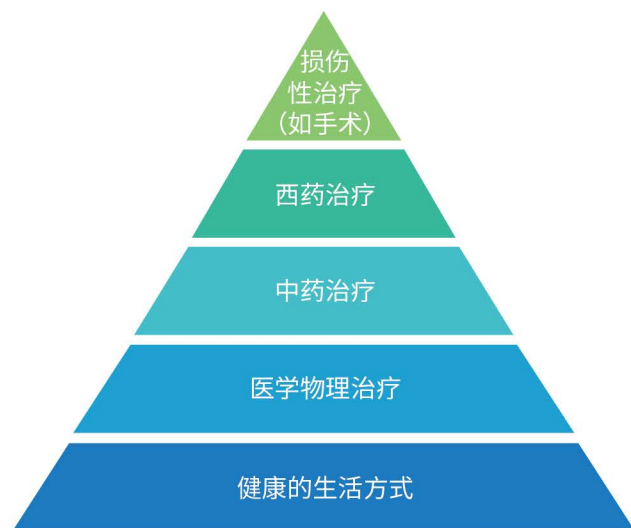
魏王很奇怪，说：“那为什么你的长兄默默无闻，你的中兄只是小有名气，而你却名贯四方呢？”

扁鹊回答：“我的长兄总是治病于发病前，我的中兄治病于发病初期，而我却治病于病情恶化之后。”

事前控制比事中控制更重要，事中控制比事后控制更重要，对付危机（病情恶化）的最好方法是不陷入危机（病情恶化）。

做好事前控制，能起到事半功倍的效果。

金姆健康的调理原则



补虚为主：重视经络虚证。

由轻到重：遵循循序渐进的原则，干预方式由非侵入式到侵入式。

由表入里：治疗遵循由表入里的原则，重视经络疏通。

孙思邈养生十三法

《养生十三法》又称“耳聪目明法”，特别注重头颈部的保健。

- ① **发常梳**：将手掌互搓三十六下，令掌心发热，然后由前额开始扫上去，经后脑回颈部。
- ② **目常运**：眼睛先闭上，然后用力睁开眼，眼珠打转，左上右下，再反转右上左下。搓手三十六下，以热掌敷上眼部。
- ③ **齿常叩**：嘴巴微微闭上，上下牙齿互叩。可以稍微用力，使发出牙齿相触之声音。
- ④ **漱玉津**：口微合上，以舌头在牙齿外全面扫过齿面，然后将口水吞下。再以舌再牙齿内侧转动，将口水咽下。
- ⑤ **耳常鼓**：手掌掩双耳，用力向内压，然后放手，听到“卜”声。或以双掌将耳反褶，掩耳，以手指弹后脑风池穴。
- ⑥ **面常洗**：先将手掌互搓三十六下，使掌心发热后，以手掌上下扫面，动作像洗脸般，再由内向外画圈。
- ⑦ **头常摇**：闭目，将头由右至左转圈数次，再反向转圈数次。
- ⑧ **腰常摆**：腰左右扭动，同时两手分别拍打小腹与命门。
- ⑨ **腹常揉**：搓手三十六下，掌心发热后，双掌交错，围绕肚脐，以顺时针方向揉三十六下。
- ⑩ **摄谷道**：即提肛。将肛门肌肉于吸气时向上收缩，闭气，用力收缩，再呼气放松。
- ⑪ **膝常扭**：双脚并排，膝靠拢，微微下蹲，双手抚膝，带动向左、向右旋转膝部。
- ⑫ **常散步**：挺直胸膛，轻松散步。
- ⑬ **脚常搓**：右手擦左脚，左手擦右脚、脚趾、脚跟，以脚底前段（涌泉穴）为重点。



应用案例「感冒」

(一) 脉象特征

肺经、肾经、膀胱经升高，脾经、胆经降低。

(二) 扩展

感冒脉象指标主要有六项：肾经、肺经、膀胱经变高，脾经、胆经降低、心率加快。

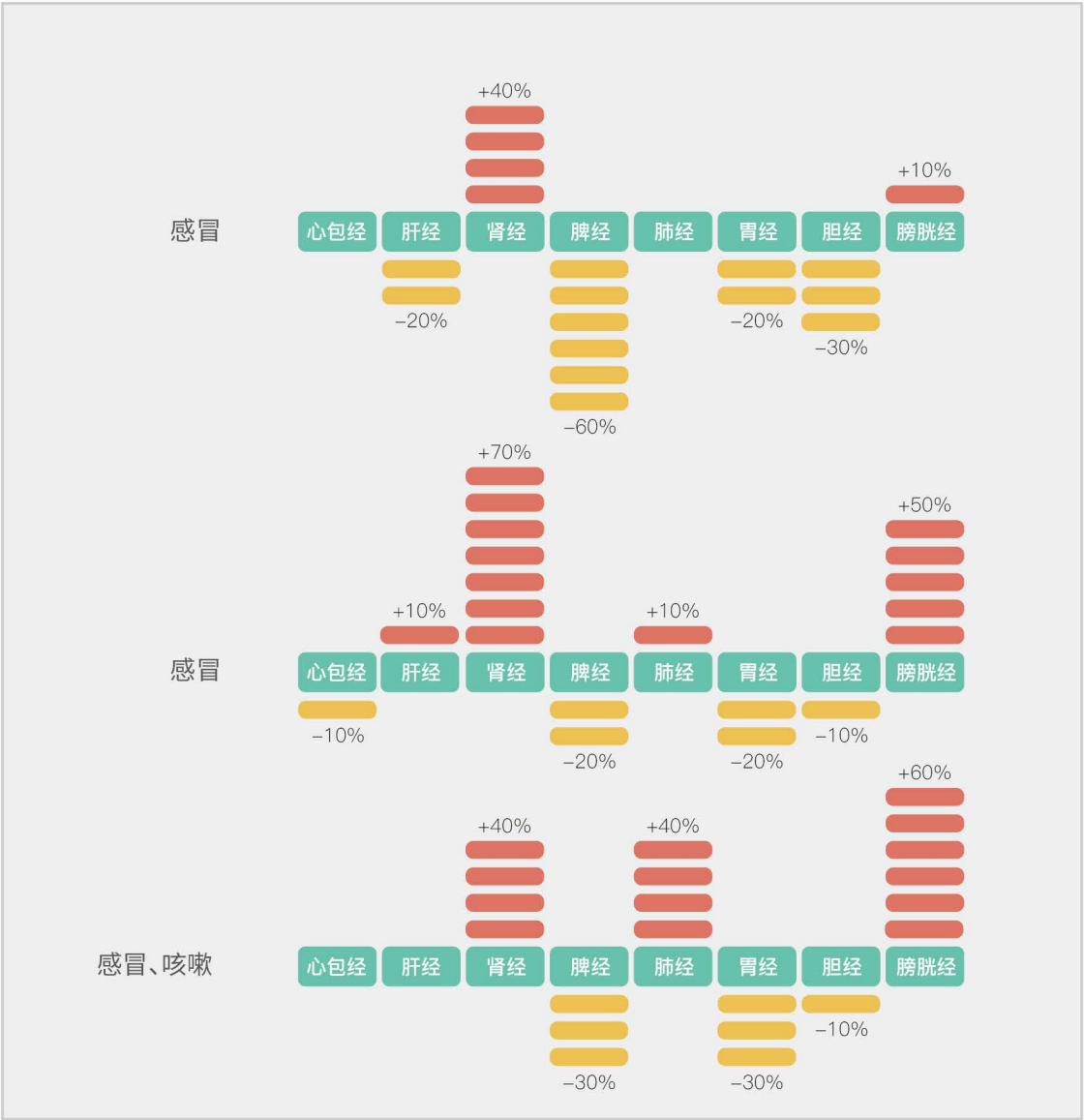
最主要的判断标准是肺经升高，肺经升高的同时协同其他指标一同判断，符合 1-2 项即可判定。

感冒初期膀胱经变强，后期膀胱经变化不大。

感冒也有可能引起胃经变化，刚开始时胃经一般会提升，后期会虚下去，此时容易有咽喉炎等疾病。

(三) 相关知识

感冒分为两类：普通感冒和流感，两类感冒均由病毒引起。普通感冒发生频率较高，流感则 1-2 次。普通感冒是由于病毒在身体内潜伏，人体抵抗力下降而导致。流感是由于病毒重大变异导致，一般流感周期为 7-10 天，容易引起发烧。普通感冒会引起不适，但反应不强烈，容易被忽视，一般会心跳加快，感到疲劳。病毒出现后，身体抵抗力弱后细菌，衣原体，支原体等出现容易导致咳嗽，还会导致咽喉炎、上呼吸道感染等炎症。感冒用药一般只可缓解症状，病毒主要靠身体内在抵抗力杀死。建议多休息，多吃新鲜蔬果，多做经络按摩。



应用案例「生理周期」

(一) 脉象特征

肾经、肺经、膀胱经升高，脾经、胆经降低。

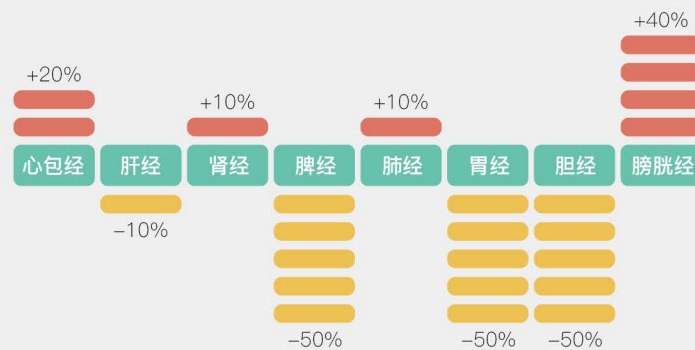
(二) 扩展

生理期主要通过肺经观察，但是肺经升高的程度一般略小于感冒。基本脉象和感冒病毒入侵的脉象相似。生理周期的脉象周期会比人体实际流血周期时间跨度大。周期前肾经升高，周期的头几天肺经升高，部分人后期回归正常脉象。有些人的肺本身就虚，所以看到肺的平脉就要注意。

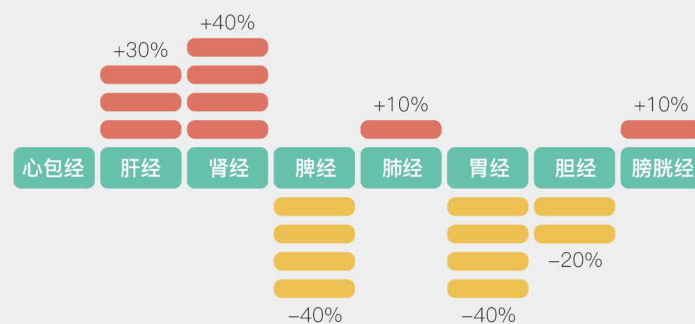
(三) 相关知识

生理期脉象和感冒脉象类似。

排卵期的脉象和生理期脉象相似，但是肝经肾经火一般没有生理期那么高。



肝火不旺，月经不顺



肝火旺，月经通畅，血量大

应用案例「怀孕」

(一) 脉象特征

早期：肝经、肾经变很高，胃经虚。

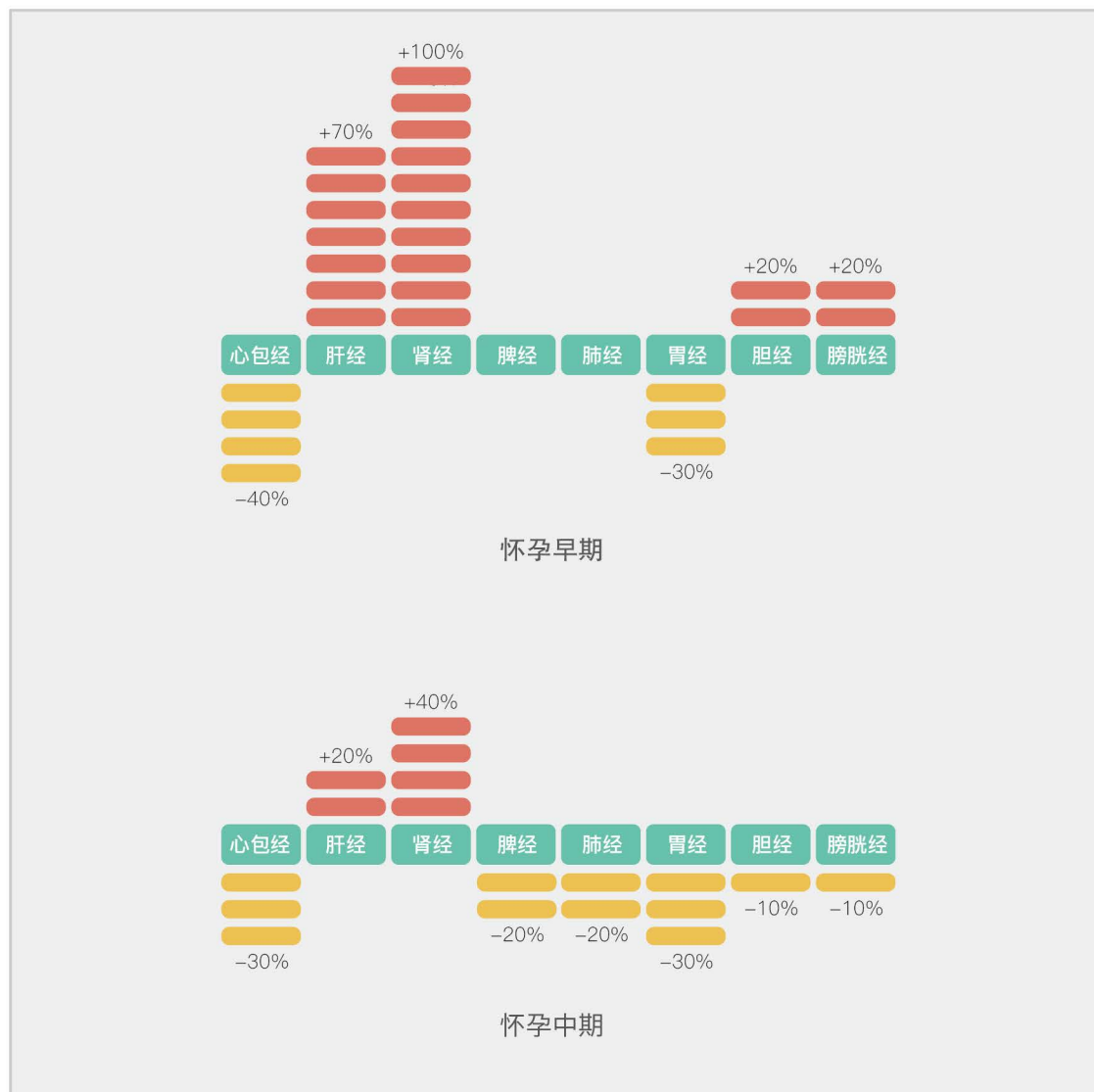
中期：趋于正常脉象。

(二) 扩展

怀孕早期易胃虚，所以经常呕吐，妊娠反应。到怀孕中期，脉象会趋于正常，身体也会比较舒服。怀孕后期脉象有点类似心动过速，心包经肺经极高，肝经、脾经、肾经会变虚。

(三) 相关知识

孕期、哺乳期因为长期的脾虚导致运化能力弱，所以易得糖尿病。



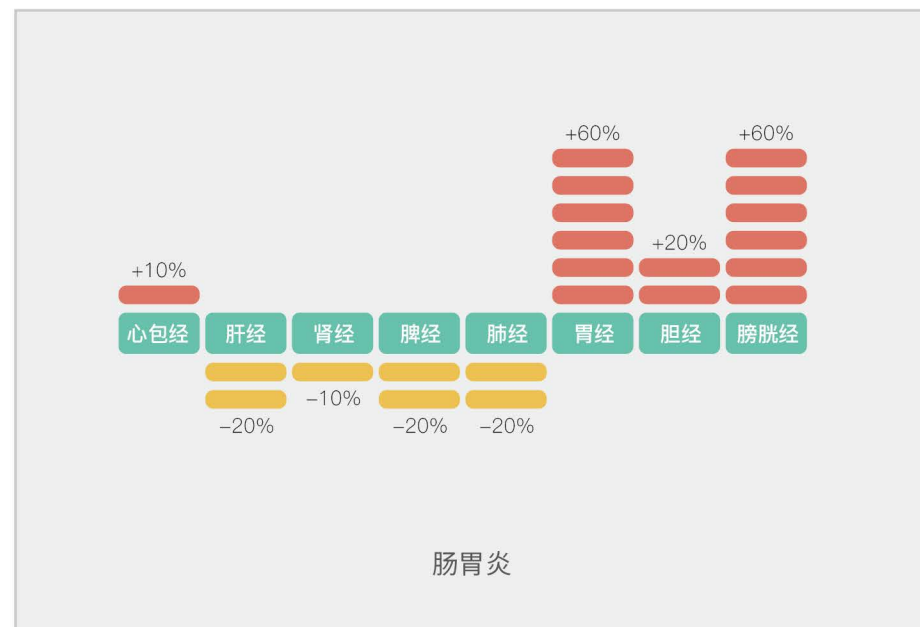
应用案例「胃溃疡」「返酸」

(一) 脉象特征

胃经升高。

(二) 扩展

要区分饥饿状态下胃经的火。美国人经常由于进食过多出现返酸导致的烧心感觉，都是胃火旺，所以喜欢饭前大量饮用冰水来去火。可通过饮用绿茶来降低胃火。



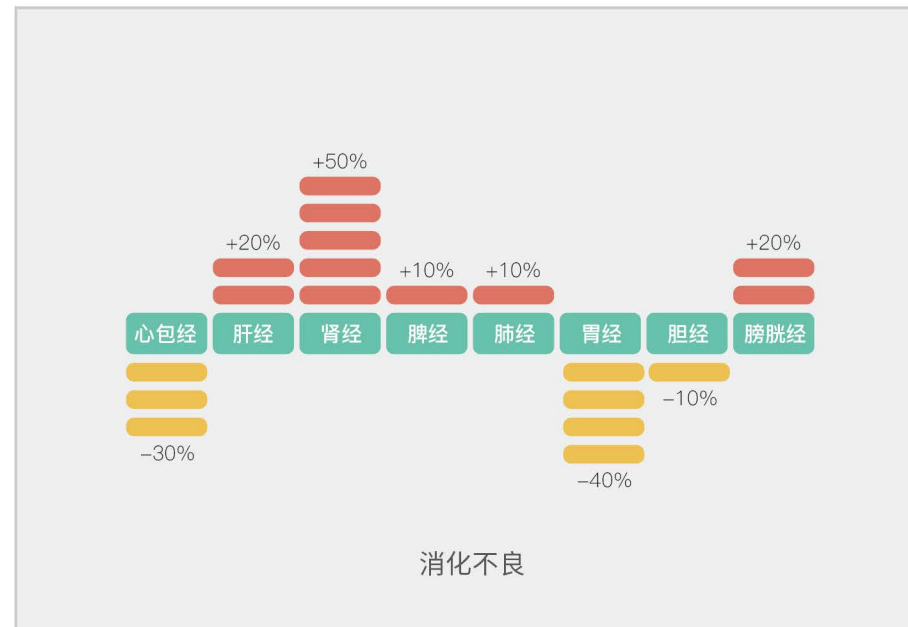
应用案例「胃动力不足」

(一) 脉象特征

胃经降低。

(二) 扩展

国人很多胃动力不足，可以通过饮用姜茶，酒，食用辣椒，花椒开胃，吃饱后胃经也会降低。



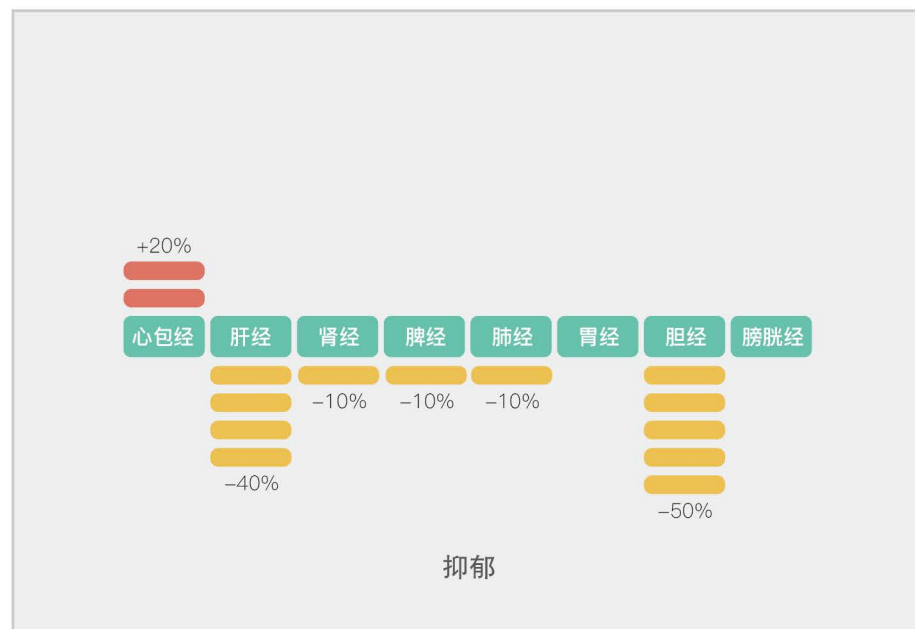
应用案例「抑郁」

(一) 脉象特征

肝经虚，胆经虚。

(二) 扩展

孕妇，哺乳期容易由于胆经虚导致抑郁。



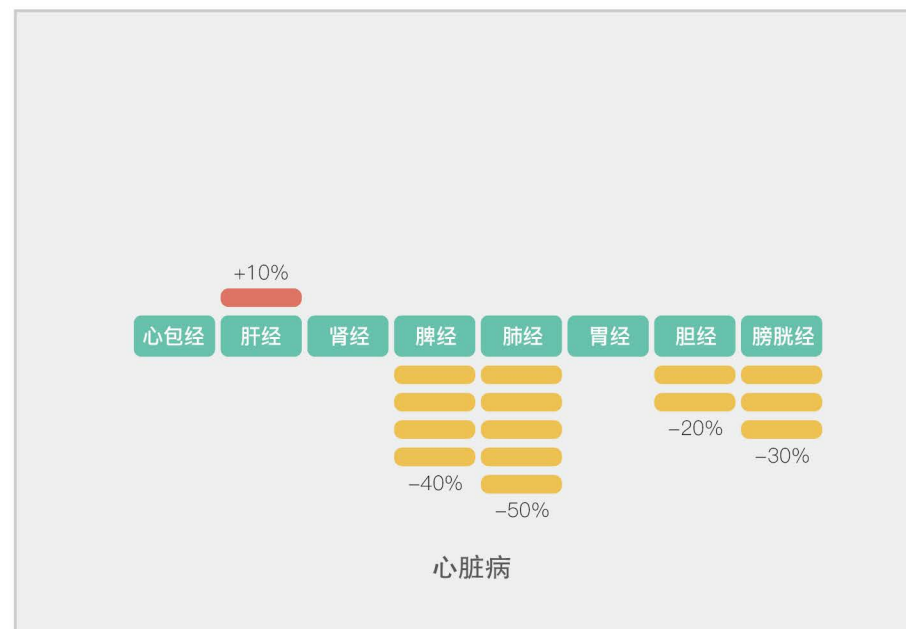
应用案例「冠状动脉堵塞」

(一) 脉象特征

脾经、肺经、膀胱经虚。

(二) 扩展

脾经、肺经虚说明中焦堵塞厉害，加上膀胱经虚，更加说明堵塞，心血管疾病的风险加大。



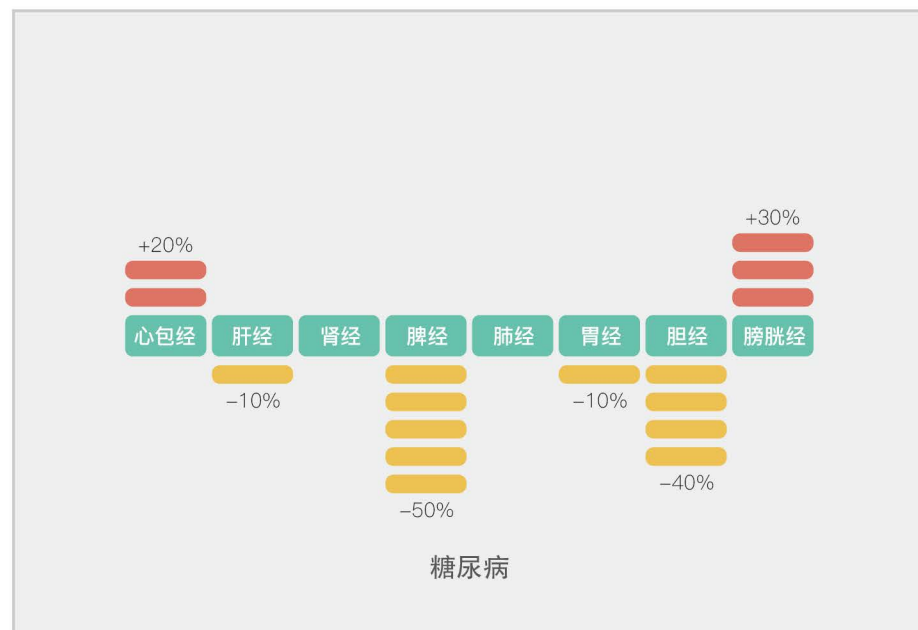
应用案例「糖尿病」

(一) 脉象特征

脾虚长期大于 35 %。

(二) 扩展

需注意感冒、过度劳累、吃的过饱都会使脾经下降，饮酒过量脾经也会比较低。



应用案例「头晕」

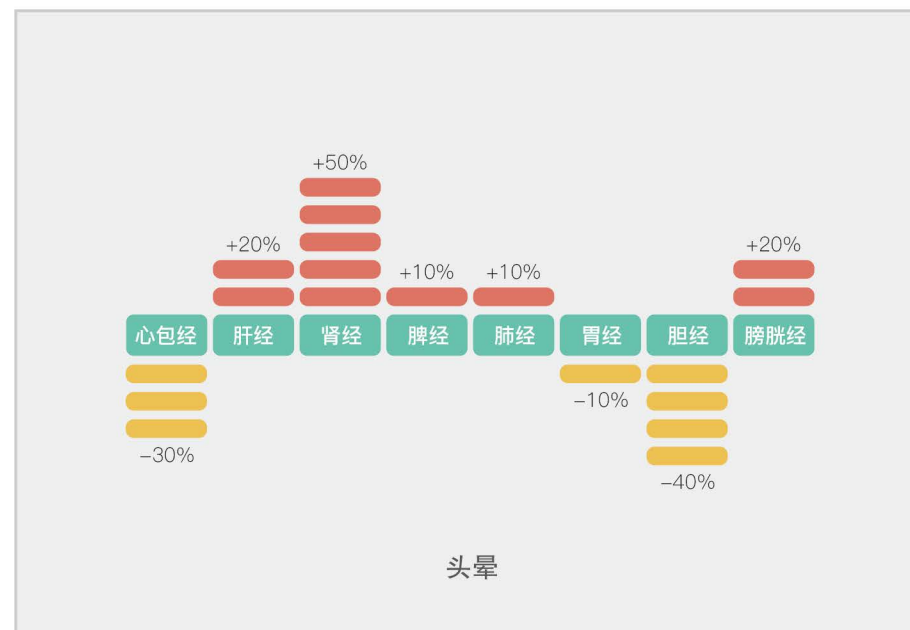
(一) 脉象特征

胆经虚。

(二) 扩展

头部供血不足，脾虚的人很容易胆虚。

感冒，生理周期，孕妇，哺乳都会导致胆经虚。



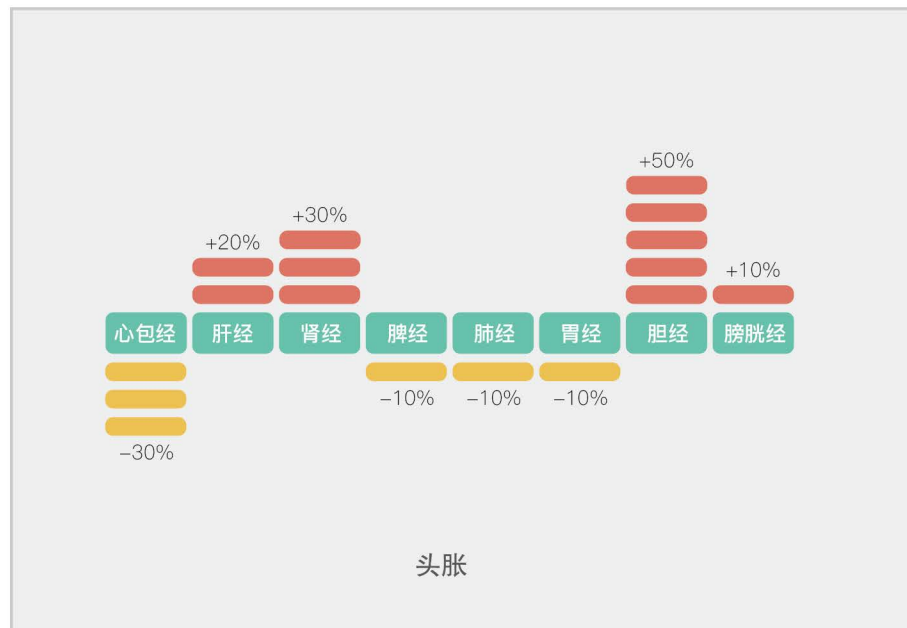
应用案例「头胀」

(一) 脉象特征

胆经有火。

(二) 扩展

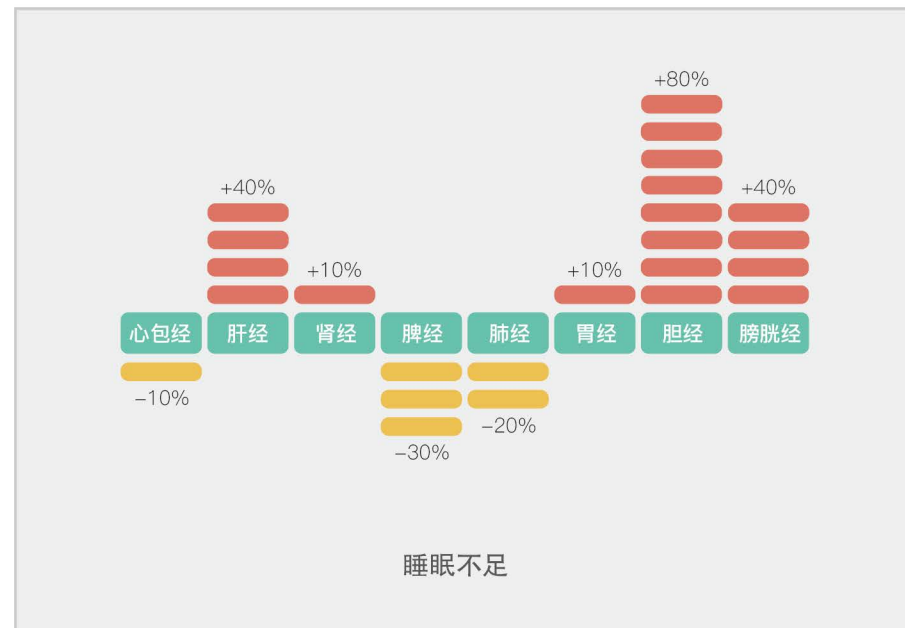
胆经为正。注意：喝浓茶、咖啡等会使胆经上升，头胀的人不宜喝浓茶，咖啡。



应用案例「睡眠不足」

(一) 脉象特征

胆经、膀胱经有火。



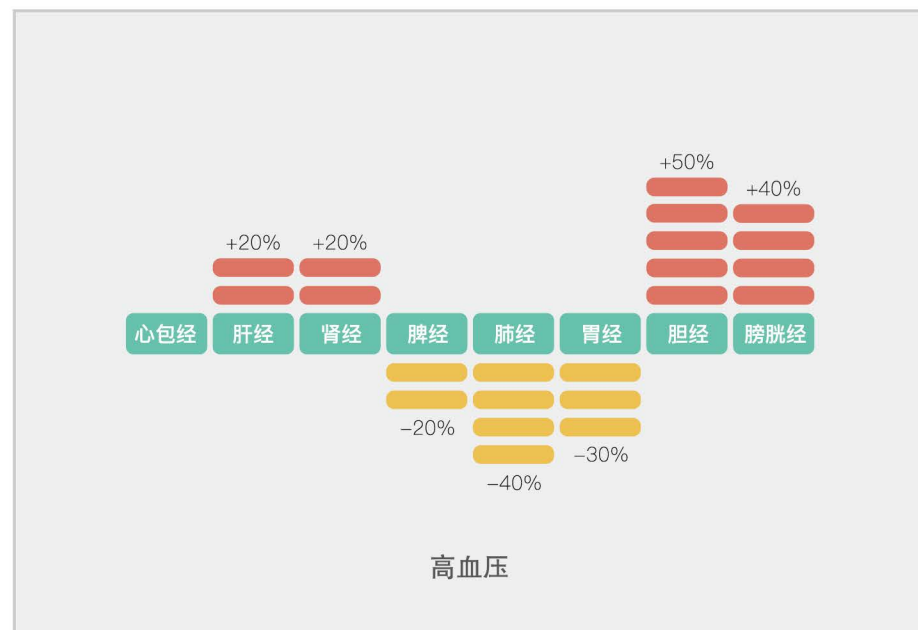
应用案例「高血压」

(一) 脉象特征

肺经虚，肝经火。

(二) 扩展

肺经虚容易导致氧气供应不足，心脏会升高压力来弥补氧气浓度的不足。



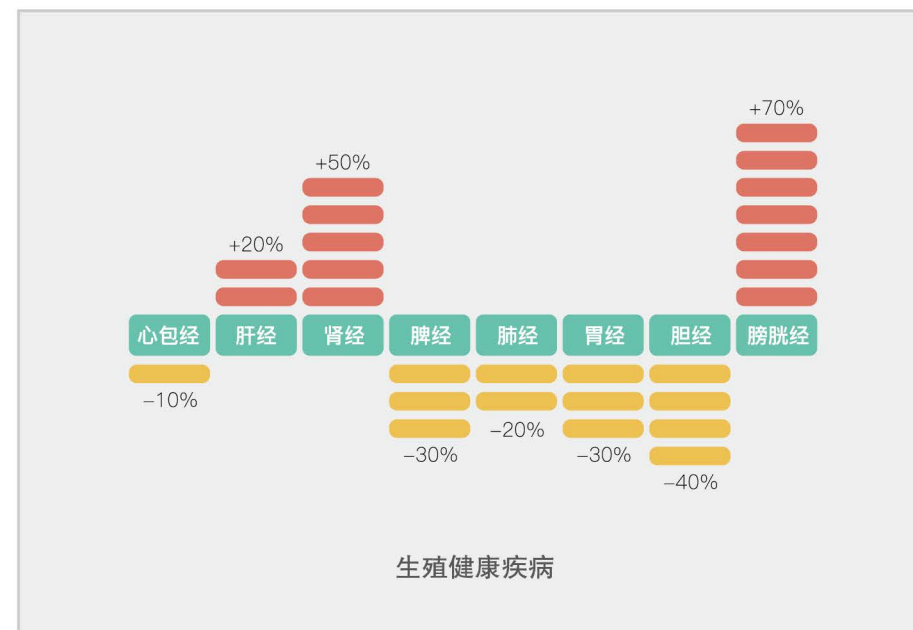
应用案例「生殖健康疾病」

(一) 脉象特征

膀胱经长期高于 50%。

(二) 扩展

膀胱经长期高于 50% 会有生殖系统疾病的风险。



金姆的健康指导

健康的生活方式

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

其中起居有常，不妄作劳讲的就是要有健康的生理作息。

上古知道养生之道的人，能够按照客观规律安排生活，养生之法就是让自身的阴阳保持平衡（人体内的阴盛阳衰，或阳盛阴衰就会产生疾病），饮食上要有节制（不能饮食单一，暴饮暴食，大鱼大肉，酒足饭饱等），在起居作息上同样要有规律（不要熬夜，经常熬夜会造成人体内生物钟紊乱，内分泌失调等），不能过于让身体疲劳透支。

如此，人的外形和体内的元气就得到了养颐，所以懂得养生之道的人能活到百岁。而如今的人，对养生不已为然，饮酒无度，以消耗和糟蹋自己的身体为正常，经常醉酒行房，为所欲为，无节制地耗散先天之精气（性欲无度就是在消耗生命的本源，节制性欲，固精保气，为养生之道），当今的人也不顾身体的状况，过分使用精力，满足一时之快，寻欢作乐的方式都是有悖于养生之道的，所以到了五十岁便提前衰老了。

孙思邈是唐代杰出的医学家和养生学家，著有医学专著《千金要方》，被后世尊奉为“药王”。

除了治病救人，孙思邈还非常重视养生，提出了“善养性”、“治未病”、“消未患”等养生法，自己也收获 101 岁的高寿。他在《孙思邈方书》中说过一句话：“口中言少，心中事少，腹里食少，自然睡少，依次四少，神仙诀了。”寥寥数字，道出了最简单易行的养生道理，适合我们学习。

① 少说话，以防损伤肺气

现代社会处处需要沟通，工作中免不了随时接打电话、汇报请示，下了班很多人也喜欢聚会聊天、唱唱卡拉 OK。然而，成天说个不停会伤气，尤其是肺气和心气。正所谓“日出千言，不病自伤”，消耗肺气容易使体内元气不足，外邪乘虚而入。因此，适当放慢语速、少说些话，可保护、收敛肺气，给身体“节能”。

② 少思虑，避免气机郁结

当前社会节奏快、竞争压力大。不少人背负重压，心事重重，甚至吃不下、睡不着。正所谓“思则气结”、“多思则神殆”，思虑过度容易导致气机郁结不行，进而引起疾病。不妨顺应自然，不要反复纠结一些小事，更不可钻牛角尖，抱着乐观的心态解决问题。

③ 少吃点，避免心气不足

随着物质生活改善，人们吃得越来越好，很多人甚至以“吃货”自居。然而，《古乐府》三叟诗中提出，“量腹节所受”是老人长寿的因素之一。现代医学和营养学家也证实，吃“七分饱”有助养生。吃太多容易导致气滞，使心气不足，增加肠胃负担，还会导致肥胖、高血脂等问题。要做到七分饱，必须细嚼慢咽，在“似饱非饱”时马上撂筷子。

④ 少赖床，以防气血不畅

许多上班族平时工作累，周末喜欢睡懒觉；也有人因工作压力、生活琐事等心烦意乱，夜不能寐。中医认为，睡眠的目的在于调整阴阳平衡，睡多睡少对身体都没有好处。孙思邈还说过：“养生之道，常欲小劳。”睡得太多、缺乏活动，会引起气血运行不畅，导致筋骨脆弱，脏腑功能减退。最好保持规律的作息，睡前不宜运动，也不宜大喜大悲，可以适当静坐、散步或听点舒缓的音乐等，使身体渐入佳“静”。

2017 年诺贝尔生理学和医学奖授予杰弗里·霍尔、迈克尔·罗斯巴什和迈克尔·杨，以表彰他们发现了生物体昼夜节律的分子机制。基因、光照、饮食等环境因素会影响生物钟变化。而生物钟紊乱与精神疾病紧密相关，同时会导致肥胖、糖尿病、高血压、高血脂等内分泌代谢疾病。光照是生物钟的重要影响因素之一。如北欧地区整个冬季光照仅为 3 小时~ 4 小时，当地抑郁症比例大幅上升，需要进行灯光治疗。而美国流行病学调查显示，夜班护士月经紊乱、代谢性疾病风险增高。工业化发展改变社会环境。长时间灯光照射、熬夜、借咖啡提神……现代人的很多行为与体内固有节律背道而驰。因忙碌偶尔打乱生物钟，不会立刻发病，也最容易被忽略。但长久下去会造成生物钟失调，对人体健康有严重损害，如失眠、免疫力下降、肿瘤易感性增加、诱发阿尔茨海默症等脑部疾病，甚至与不孕不育也有关系。

健康的生活方式「合理的作息」

(一) 渊源

《素问·宝命全角论》指出：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成。”天地自然之中，天气下降，地气上升，阴阳交合，万物滋生，人类为万物之中最为贵重的成员，是禀天地阴阳之气而生存的。

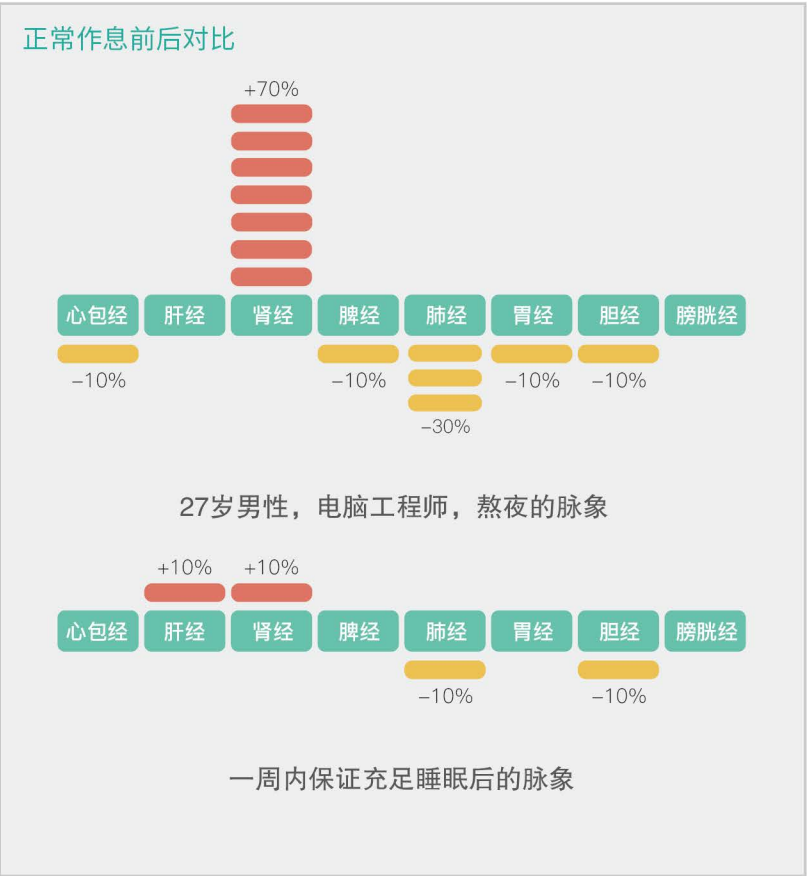
因此天地自然的变化，必然对人体的生理病理存在种种直接或间接的影响。比如，在一年四季之中，自然界表现出来的是春生、夏长、秋收、冬藏的发展变化，而人体的生理功能也会出现相应的变化。与此同理，在一日之中随着昼夜晨昏的阴阳变化，人体的生理功能也相应出现节律性的变化。

中医养生重视顺应天地自然界的运动变化，强调人体必须与天地自然界保持高度的和谐、协调、统一，这样才有可能保持健康长寿。

正如《素问·四气调神大论》所说：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”不单是四时气候变化必须适应与顺从它，地理位置、自然环境、水质空气等，包括人体也必须很好地加以保护并顺从它、适应它。这些都是养生防病必须遵循的重要原则。

(二) 金姆发现

我们临床发现，很多现代人的肾火往往很高，年轻人不一定肝火高，这种情况一般而言是晚上睡得较晚，查看手机，玩手机游戏，早上又必须上班，导致睡眠不足。如果能保证充足的睡眠，脉象会变得更平稳。



健康的生活方式「合理的饮食」

(一) 渊源

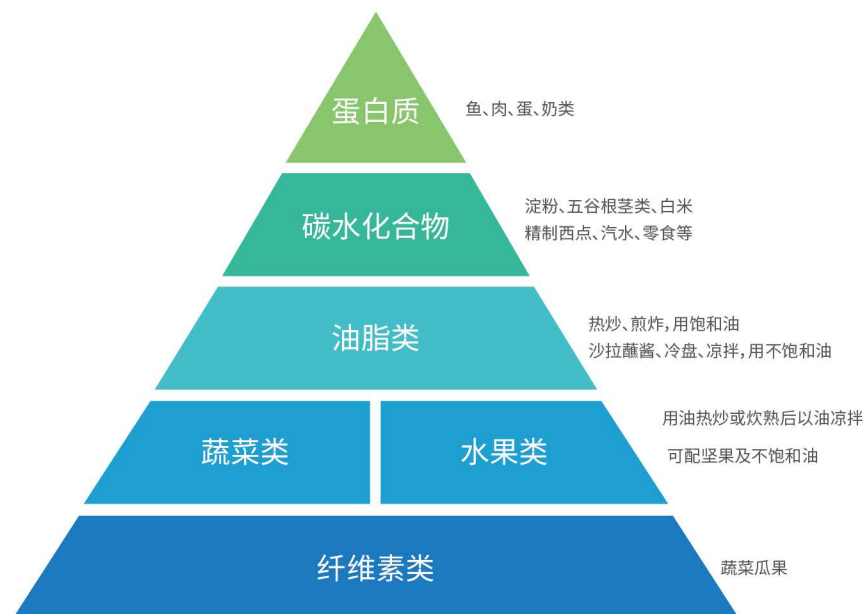
《黄帝内经》的“谨和五味”、“食饮有节”等饮食调养。此学派主张饮食调养,补益精气,纠正脏腑阴阳之偏,以达到调治疾病、延年益寿的目的。唐代名医孙思邈是这个学派的一代宗师,其主导思想是节制饮食,以食疗痛,养老益寿。饮食宜清、淡、软、简,忌腻、厚、生冷。

(二) 金姆发现

我们脉诊仪临床发现绝大多数人都是脾虚,这个和中国人的饮食结构是密不可分的。我们在观测中发现,如果人处于饥饿状态时脾经会升高,极度饥饿时,平时脾虚的人的脾经甚至可以变成虚火。在古代,大多数劳动人民一般是处于饥饿状态的,所以一般都是虚火状态。中医里所谓的“甘补脾”,其实是把脾的虚火给降下来。现代人喝大量的含糖饮料,这个对人的身体健康存在着潜在的威胁。而人对于糖的渴望是深藏在基因里的,因为糖可以瞬间给我们带来热量。但是游离糖是一个完全现代化的产物,古代没有这个科技来获取游离糖,可以说人的基因进化还不能适应现代大量游离糖的使用。我们观测了许多年轻人由于大量饮用高糖饮料导致脾虚。在公司里,我们通过禁止同事饮用高糖饮料来观测脾经的变化,脾经逐渐呈现一个中和的状态,且现在已稳定保持。

现代人大量饮酒,而酒精在一定程度上对于人体的脾造成了很大的伤害。我们的脉诊仪观测结果发现,当人开始饮酒时,少量的酒精即能带来脾经的虚弱,伴随的是心跳的加快,肾经和肺经的加强,这时人会变得比较兴奋,包括有些胆经平时虚的人,胆经也会升高,思维会比平时更加敏捷。但这时肝经不一定升高,但是如果继续饮酒,肝经就会升高。如果肝经达到 40 % 以上,说明身体的负担比较重了,建议停止饮酒。





王唯工教授的饮食金字塔

脂肪是较好的能量来源，减少碳水化合物的摄入（脂肪燃烧产生的能量比碳水化合物高，所以较少的脂肪就可以满足较多碳水化合物的同样的能量；同时碳水化合物产生的废热是脂肪的三倍以上）。

碳水化合物、饱和油和不饱和油不要超过自己需要的总量。

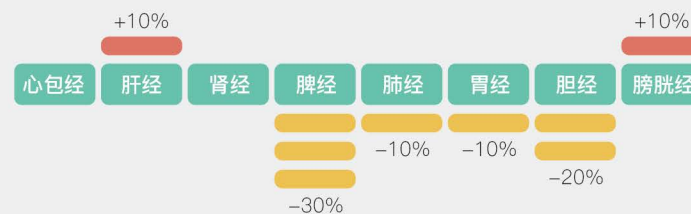
多吃纤维素，也就是蔬菜瓜果，它们是食物中最好的填充料。叶类植物也是碳水化合物，但是我们不消化纤维素，只摄取了碳水化合物，一举两得有了营养又满足饱感。

含碳酸糖水饮料是最差的的碳水化合物，我们测脉诊仪就发现常年喝饮料的人几乎都脾虚厉害，运化失常。

蛋白质是最不好的热量来源，蛋白质分解成氨基酸产生的能量最少，产生的废热却最多。

多喝水，会促进身体的基本功能自行平衡酸碱度。

1 含糖饮料饮用前后变化



29岁，女性，办公室文员，体型微胖
长期大量饮用含糖饮料

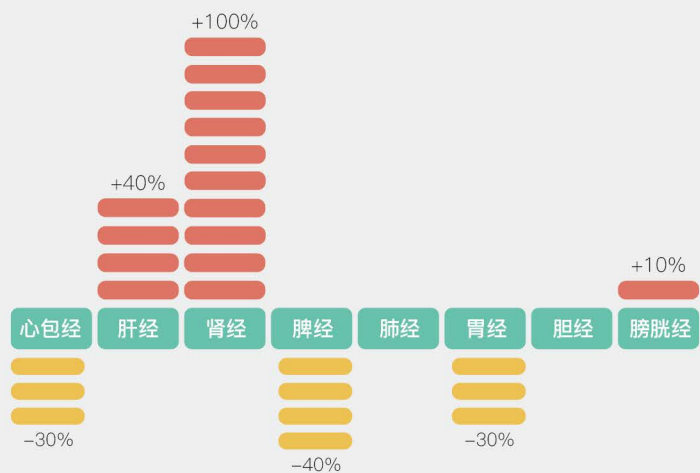


停止饮用含糖饮料一个月后

2 饮酒的变化



男性，32岁，销售员，体型中等



饮用半斤白酒后

3 喝咖啡的变化



女性，34岁，销售总监
体型微胖，运动少，神疲，头晕



喝完咖啡半小时后，神清

健康的生活方式「合理的运动」

(一) 渊源

生命在于运动，但是运动要适度，即“形劳而不倦”。一方面其认为人体是需要运动的，即“形劳”。因为人身的气血要流通运动，就像江河里的水，日夜奔流不息，如果停滞了，水就会发臭、腐败，或者由于淤积而冲开河堤泛滥成灾。因此人不能贪图安逸，运动不足。另一方面，运动不能过度，即是其言“劳而不倦”；若是劳累过度，则容易引起“劳伤”，又称“五劳所伤”，即久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋。

(二) 金姆发现

运动是能够调理经络的。现代人的通病是运动太少。脾经肺经虚弱，在中医这个是足太阴脾经及手太阴肺经，叫做湿气重。而适度的运动可以加强肌糖原的消耗，减少胰岛素阻抗，增加肺活量。另外运动可以增加出汗，排除身体产生的毒素，较少血液中尿酸的浓度。有氧运动帮助你提升心肺功能，无氧运动帮助你改善肌体力量。

总体而言，运动可以有效地减少现代慢性病，四高。

我们再介绍一下练功，一般功法可粗浅分为两类：外功与内功。

外功是以技击功夫为主，主要锻炼三焦经的气。但因为脾经（第三谐波）、胆经（第六谐波）与三焦经（第九谐波）分别为1：2：3之倍频，所以相互之间有相生的关系。三焦经分布全身的真皮、汗腺，也就是中医所称的腠理。当其充气时，其实是血液将真皮层像气球一样充实起来，而这个充满弹性、包围在体表层的皮囊，就成了身体表层的一件防护衣。所谓的金钟罩、铁布衫，就是由此充满弹性的防护衣而来。



一些所谓的硬气功，基本上都是由此第九谐波为表，第三、第六谐波为里，将气血充填在腹内（第三谐波为主）及体表（第九谐波为主），以塑造一个耐打、耐压的身体。这种气的能量是类似声音的振动波，在身体内沿着血管传送，而以六道为其加压充气站。但是这种外功人一点也不舒服，因为这些高频能量已高过排在第七、第六或第五谐波等较低频谐波的能量。这就是“真气”无法收归己用的现象。这些外来强行灌进的能量，只能在阳经几个最高频的谐波中游离，无法收到低频属阴的经络及器官中，不久也就消散了，只是白忙一场！

大部分的外功与许多所谓的补药，都会产生身体温暖的感觉，而这个感觉让人很舒服，主要来自第三（脾）、第六（胆）、第九（三焦）谐波能量之增加。我们在研究咖啡及茶对人体的影响时，也发现类似于补药的作用，第三、六、九谐波能量皆会增加，但咖啡会同时造成肝火上升。

一般功法都强调要“收功”，如果练功后不收功，就像被灌气的人，只是部分阳经充满了气，无法将之回归己用，终究白忙一场！把能量均匀分配到第三、六、九谐波，尤其是第三谐波，是收功的主要目的。这个收功的功课做不到，或是练的外功过分加强某几个阳经，而压抑其他经络中分布的能量，就可能走火入魔，不可不慎。

简单来说，外功以增强体表能量为主，内功以增强内脏能量为主。

只练外功不练内功，即练拳不练功，只是拳脚功夫，强健了手脚，但可能损及内脏，进而赔上身体。一些拳脚师傅，甚至短跑健将，都因各种内脏疾病而常常不能享天年。在华人练功的文化中，讲究的是“内外兼修”，内功外功一起修炼。在《十三势行功心解》中，有曰：“以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨。”又曰：“先在心，后在身，腹松净，气敛入骨……牵动往来气贴背，敛入脊骨。”再三叮咛“气要收敛入骨”，这可是所有内功的精髓。什么是收敛入骨？又如何收敛入骨？

根据中医基础理论指出“肾主骨”，收敛入骨就是收敛成为肾脏、肾经之气。在所有经络之中，肾经最接近中轴，又在腹部。腹属阴，背属阳，肾经是属阴之经络中，最为入里的一个。我们认为，肾经与三焦经合成任脉。

在前面我们讨论过，肾为先天之本，不容易修炼；脾为后天之本，不论练功吃补，都能容易地将脾气练起来。很多练功夫的人，第三、六、九谐波都练得坚强，脾主筋，外有金钟罩、铁布衫，肌肉也能结实，但是可能心、肾这两个最重要的器官反而虚弱。

如何将气收敛入骨，就是如何将气收为肾气，而不只是停在脾、胆、三焦经之中，因为停在这三经之中，不能固本，难为己用。

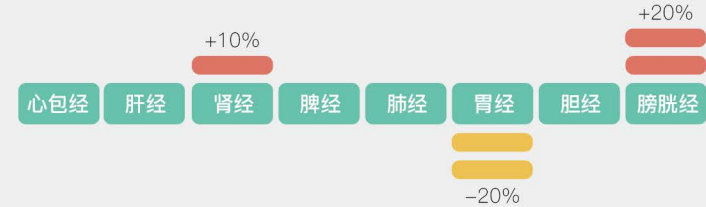
在此分享一个收敛肾气的秘诀：

夏天气温高，身体需要降温，血液就涌往体表，毛孔打开，将体内因新陈代谢产生之酸、热，加速由体表与汗液一同排放出去。

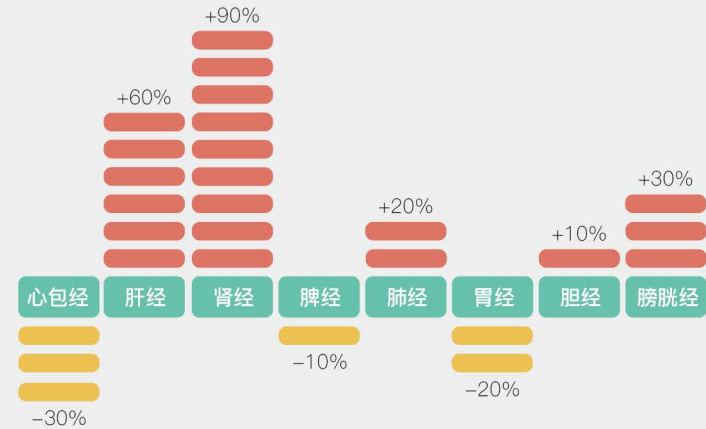
冬天则是相反的运作。外面太冷，血液集中流灌最中轴的内脏，也就是任脉为主。此时，任脉之外的身体就成了与衣服一样的绝热体，以保持内脏的温度，维持生命。由这个生理反应，我们理出了一个收敛肾气的诀窍。

当我们感到寒冷时，气血自然而然向内收敛，也就是收敛入骨。如果懂得利用这个生理反应，就能体会如何收敛入骨。我们不妨多次练习。忽然由温暖的环境走入较冷环境，此时会觉得身体之表层，皮肤及肌肉都忽然收紧起来，这就是收敛入骨的感觉。如果能够体会出这种感觉（应是交感神经及副交感神经所掌管），慢慢体会就能加速掌握，进而达到张三丰指导的境界。“精神能提得起，则无迟重之虞，所谓顶头悬也”。这又是个重点，要在不打拳时也能做到，并且配合“立身须中正安舒，支撑八面”。古人云：“立如松，坐如钟。”就是姿势挺拔。

跑步前后对比



男性，28岁，办公室文员
体型中等，神清，体健



跑步十公里后

物理治疗

中医物理治疗是通过利用人工或自然界物理因素作用于人体，产生有利的反应，达到预防和治疗疾病的方法。是以中医理论为基础，经络理论为指导的外治法，以中医理论的五大支柱，（砭、针、灸、药和导引按跷）为基础，以经络学为指导，结合患者的病症在进行调治的同时，也充分利用现代化的理疗设施进行配合治疗，将会出现事半功倍的效果。

遗憾的是，关于经络如何被发现、如何被验证、治疗原理、养生原理终究未明就里，流言传言，最终造成了经络伟大价值的埋没。更有甚者，竟然在解剖医学面前手足无措，窘态百出。真可谓怀璧其罪！

金姆脉诊仪运用气血共振理论结合中医经络基础，使用数字化明确了经络的高低强弱，从而反应出身体经络的畅通度，亦可验证中医物理治疗取穴准确度和治疗效果。

物理治疗「推拿」「按摩」

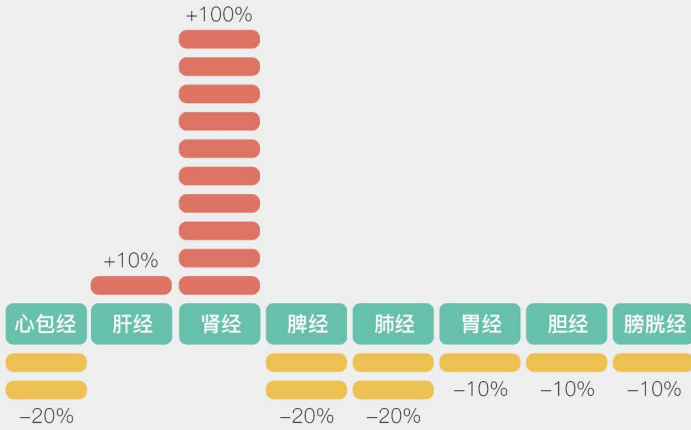
（一）渊源

保健按摩是指医者运用按摩手法，在人体的适当部位进行操作所产生的刺激信息通过反射方式对人体的神经体液调整功能施以影响，从而达到消除疲劳，调节体内内环境的变化，增强体质，健美防衰，延年益寿的目的。

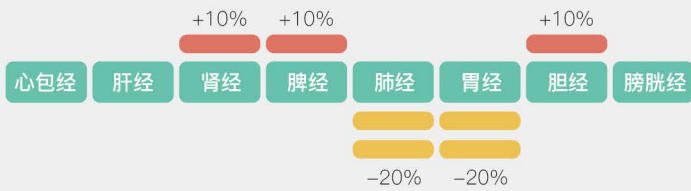
推拿手法就是用手来代替心脏送能量过来。用手可以推到一瓦、两瓦，原来靠心脏打不通的，推拿就可以了。

按摩是一种被动的运动。它能够促进血液循环。俗话说，通则不痛，痛则不通。很多时候，按摩是按照穴位来疏通经络的。按摩推拿有很多种形式，不过从对身体的干预而言，它已经比饮食及运动更加直接。

① 推拿前后对比

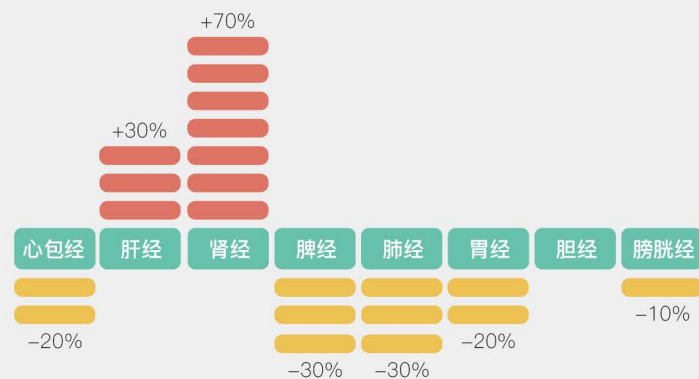


29岁，男性，电脑工程师
精神紧张，疲劳，伴颈背部疼痛



推拿1小时后

② 精油开背前后对比



26岁，女性，销售员
压力大，疲劳，腰背部经常不适

精油开背1小时后

③ 耳穴治疗前后对比



女性，34岁，家庭妇女
体型微胖，运动少，神疲，背部不适

耳穴治疗半小时后

物理治疗「光疗」「热疗」「电疗」

(一) 渊源

1. 光疗法

即利用光线的辐射能治疗疾病的理疗法。光疗主要有紫外线疗法、可见光疗法、红外线疗法和激光疗法。光疗是利用人工光源或自然光源防治疾病的方法。物理治疗常用方法之一。光疗主要有紫外线疗法、可见光疗法、红外线疗法和激光疗法。紫外线作用于人体，光能量引起一系列化学反应，有消炎、止痛、抗佝偻病的作用，常用以治疗皮肤化脓性炎症和其他皮炎、疼痛症候群、佝偻病或软骨病等；红外线主要以热辐射形式作用于人体，受热后局部循环改善，水肿吸收，疼痛减轻，组织修复，临床常用以治疗软组织损伤、劳损、关节炎等；可见光中，红光用于中枢神经兴奋；蓝光、绿光用于镇静；蓝紫光对新生儿胆红素性脑病有疗效。激光虽具光的共性，但又有其特点，可用于理疗，也可用于外科。

2. 热疗

源于希腊语，原意是指“高热”“过热”。热疗又名熏蒸，中药外治疗法的分支。中药熏蒸疗法又称为中药蒸煮疗法、中药汽浴法等、药透疗法，热雾疗法等。在一些少数民族地区，被称为“烘雅”。中药熏蒸是以热药蒸汽为治疗因子的化学、物理综合疗法。这种方法最早用于临床的先秦就有记载，后世不乏其术。到清代，中药熏蒸趋于成熟。新中国成立后，随着科学技术的日新月异，中药熏蒸无论是理论还是实践均亦有相应发展，逐渐泛用于休闲保健、康复疗养和临床治疗疾病的诸多方面。

3. 电疗

利用不同类型电流和电磁场治疗疾病的方法。物理治疗方法中最常用的方法之一。主要有直流电疗法、直流电药物离子导入疗法、低频脉冲电疗法、中频脉冲电疗法、高频电疗法、静电疗法。不同类型电流对人体主要生理作用不同。直流电是方向恒定的电流，可改变体内离子分布，调整机体功能，常用来作药物离子导入；低、中频电流刺激神经肌肉收缩，降低痛阈，缓解粘连，常用于神经肌肉疾病，如损伤、炎症等；高频电以其对人体的热效应和热外效促进循环，消退炎症和水肿，刺激组织再生，止痛，常用以治疗损伤、炎症疼痛症候群，大功率高频电可用于加温治癌；静电主要作用是调节中枢神经和植物功能，常用于神经官能症、高血压早期、更年期症候群。

① 光疗前后对比



男性，35岁，普通员工
形体消瘦，困倦、乏力、头昏、精神差，房事不和



光疗针对性治疗一疗程（10天）
神清，精力尚可，房事改善

② 热疗前后对比



女性，31岁，白领文员
气虚、乏力、困倦，食欲一般，形体消瘦，畏寒怕冷



汗蒸1小时，身轻、神爽

③ 电疗前后对比



女性，48岁，公务员
长期伏案，颈椎、腰椎疼痛3年余



电疗疏通腰背及颈部肌肉、经络45分钟，颈椎腰椎疼痛缓解

物理治疗「灸疗」

(一) 渊源

中国最古老的医术之一，一根艾条可治疗失眠，便秘，减肥，美容，暖宫，助孕，体虚体寒，腰颈肩腿，乳腺，消化不良等 400 种疾病，做艾灸为家人健康保驾护航。

艾灸是用点燃的灸条在体表经穴或患病部位进行熏烤，借助药物温热的刺激，直接或间接地施以适当温热刺激，通过经络的传导起到温通气血，扶正祛邪作用而达到防病调理和养生。



艾灸前后对比



女性，25岁
左手脉象，心率62次，生理期伴腹部不适



艾灸30分钟，部位：下脘、神阙、气海、关元
同时四穴各旁开5寸范围内阿是穴
治疗后：腹部不适感缓解

物理治疗「刮痧」「拔罐」

(一) 渊源

① 刮痧

传统的自然疗法之一，它是中医皮部理论为基础，用器具（牛角、玉石、火罐）等在皮肤相关部位刮拭，以达到疏通经络、活血化瘀之目的。明代郭志邃著有《痧胀玉衡》一书，完整地记录了各类痧症百余种。近代著名中医外治家吴尚先对刮痧给予了充分肯定，他说“阳痧腹痛，莫妙以瓷调羹蘸香油刮背，盖五脏之系，咸在于背，刮之则邪气随降，病自松解”。

现代科学证明，刮痧可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环，对于高血压、中暑、肌肉酸疼等所致的风寒痹症都有立竿见影之效。经常刮痧，可起到调整经气，解除疲劳，增加免疫功能的作用。

刮痧，是用刮痧板蘸刮痧油反复刮动，摩擦患者某处皮肤，以治疗疾病的一种方法。刮痧，就是利用刮痧器具，刮拭经络穴位，通过良性刺激，充分发挥营卫之气的的作用，使经络穴位处充血，改善局部微循环，起到祛除邪气，疏通经络，舒筋理气，驱风散寒，清热除湿，活血化瘀，消肿止痛，以增强机体自身潜在的抗病能力和免疫机能，从而达到扶正祛邪，防病治病的作用。

② 拔火罐

我国民间流传很久的一种独特的治病方法，俗称“拔罐子”、“吸筒”，在《本草纲目拾遗》中叫作“火罐气”，《外科正宗》中又叫“拔筒法”。古代多用于外科痈肿，起初并不是使罐，而是用磨有小孔的牛角筒，罩在患部排吸脓血，所以一些古籍中又取名为“角法”。关于拔火罐治疗疾病最早的文字记载，是公元281～361年间，晋代葛洪著的《肘后方》。

后来，牛角筒逐渐被竹罐、陶罐、玻璃罐所代替，治病范围也从早期的外科痈肿扩大到风湿痛、腰背肌肉劳损、头痛、哮喘、腹痛、外伤淤血、一般风湿感冒及一切酸痛诸证。

拔火罐是一种充血疗法，利用热力排出罐内空气，形成负压，使罐紧吸在施治部位，造成充血现象，从而产生治疗作用，中国人称它为郁血疗法。由于这种方法简便易行、效果明显，所以在民间历代沿袭，至今不衰，连一些外国人也颇感兴趣。



中药治疗

中医养生学一贯重视食养食疗，并有“医食同源”、“寓医于食”的观点。孙思邈把饮食列为“养生十要”之一，在《千金方》里留下了大量关于食养食疗的记载，其中《备急千金要方》第26卷《食治》、第27卷《养性·服食法》，《千金翼方》第12卷《养性·养老食疗》、第13卷《辟谷》、第14卷《退居·饮食》、第15卷《补益》等篇都有专门论述。此外还有一些内容散见于《备急千金要方》第7卷《风毒脚气》中的《酒醴》和《千金翼方》116卷《中风上》中的《诸酒》等篇中。尤其值得一提的是，《备急千金要方·食治》是我国现存最早的食物疗法专篇。

先食后药，食药并济是关于食养食疗和药物治疗的关系，孙思邈提倡先食后药、食药并济。“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不己，然后命药。”必须根据疾病的病因和所侵犯的脏腑，先用食物治疗，在食疗不愈的情况下，再用药物治疗。

“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。长年饵老之奇法，极养生之术也。”可见其对食物的重视。

孙思邈强调食疗的重要意义，并非排除药疗。食物、药物对于人体养生保健、防病治病作用不同，优势互补。“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也……”，认为食物是安身立命之本，而药物是扶危救疾之需。



中药治疗「药食同源」

(一) 渊源

食养食疗，是指利用食物来预防和治疗疾病的一种方法。

医疗实践表明，食养食疗“治未病”可调整脾胃功能，使气血生化有源，具有安全无毒、副作用小、简便易行、行之有效、易为人们认识和接受的特点，特别是在一些慢性疾病、孕妇和小儿及老年性疾病等方面更是具有不可替代的治疗作用。即使是那些以药物治疗为主的疾病，也需要食疗的配合和支持，可使患者的饮食能有利于扶正祛邪，平衡阴阳，调和气血，消除病态，使人体恢复正常生理机能。

(二) 金姆发现

如果用药，药物是可以直接进入人体的血液循环系统，这是一种很激进的疗法。根据药性，一般来说，是药三分毒，这个是有道理的。我们人类在长期的生存，选择了一些果蔬，肉类，淀粉类可以长期使用，它们是平和的，基本无毒的。所以我们即使是服用药物，如果能够采用药食同源的药物，对身体的干扰是最小的。

物理治疗「针刺」

(一) 渊源

中国古人用针刺，砭石疗法已经很久，针砭时弊。

砭石与针刺本来就是两种疗法，且来源、适应症均不同。《素问·异法方宜论》说得非常清楚明白“故东方之域，……其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食。鱼者使人热中，盐者胜血，故……其病皆为痈疡，其治宜砭石。故砭石者，亦从东方来。西方者，……其民陵居而多风，……其民华食而脂肥，故邪不能伤其体，其病生于内，其治宜毒药。故毒药者，亦从西方来。北方者，……其民乐野处而乳食，藏寒生满病，其治宜灸焫。故灸焫者，亦从北方来。南方者，……其民嗜酸而食附，故其民皆致理而赤色，其病挛痹，其治宜微针。故九针者，亦从南方来。中央者，……其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”“故圣人杂合以治，各得其所宜。故治所以异而病皆愈者，得病之情，知治之大体也。”上述论述把砭石与微针（九针）及药、灸、导引的来源、功用、区分说得如此清楚，还进一步强调高明的医生（圣人）高明之处就在于能掌握以上不同的治疗方法，根据不同的病情而灵活运用（砭石、毒药、灸焫、微针与导引按跷）。而且《黄帝内经》还特意强调“毒药（指药物）”是内治法，砭石、灸焫、微针（九针）是外治法。正如《素问·汤液醪醴论》所说：“毒药攻其中，砭石、针、艾治其外也”。

(二) 金姆发现

针刺之手法有迎、随、补、泻，就是描述这个外力如何与心脏输出相结合的逻辑，如果能够与心跳同步、相随，就能补。如果迎向心跳送来的血液压力波，阻挠压力波之前进，就会产生泻的作用。所以简单地说，外力与心脏同步而互相加强是补，而外力与心脏互相克制，就是泻。



针灸前后对比



男性，22岁，心率75次，运动致右侧脚踝扭伤，
水肿，疼痛剧，行动可，无乌青斑



针灸部位：足三里、解溪、足临泣、丘墟，得气，
留针20分钟

中药治疗

中医养生学一贯重视食养食疗，并有“医食同源”、“寓医于食”的观点。孙思邈把饮食列为“养生十要”之一，在《千金方》里留下了大量关于食养食疗的记载，其中《备急千金要方》第26卷《食治》、第27卷《养性·服食法》，《千金翼方》第12卷《养性·养老食疗》、第13卷《辟谷》、第14卷《退居·饮食》、第15卷《补益》等篇都有专门论述。此外还有一些内容散见于《备急千金要方》第7卷《风毒脚气》中的《酒醴》和《千金翼方》116卷《中风上》中的《诸酒》等篇中。尤其值得一提的是，《备急千金要方·食治》是我国现存最早的食物疗法专篇。

先食后药，食药并济是关于食养食疗和药物治疗的关系，孙思邈提倡先食后药、食药并济。“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不己，然后命药。”必须根据疾病的病因和所侵犯的脏腑，先用食物治疗，在食疗不愈的情况下，再用药物治疗。

“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。长年饵老之奇法，极养生之术也。”可见其对食物的重视。

孙思邈强调食疗的重要意义，并非排除药疗。食物、药物对于人体养生保健、防病治病作用不同，优势互补。“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也……”，认为食物是安身立命之本，而药物是扶危救疾之需。



中药治疗「药食同源」

(一) 渊源

食养食疗，是指利用食物来预防和治疗疾病的一种方法。

医疗实践表明，食养食疗“治未病”可调整脾胃功能，使气血生化有源，具有安全无毒、副作用小、简便易行、行之有效、易为人们认识和接受的特点，特别是在一些慢性疾病、孕妇和小儿及老年性疾病等方面更是具有不可替代的治疗作用。即使是那些以药物治疗为主的疾病，也需要食疗的配合和支持，可使患者的饮食能有利于扶正祛邪，平衡阴阳，调和气血，消除病态，使人体恢复正常生理机能。

(二) 金姆发现

如果用药，药物是可以直接进入人体的血液循环系统，这是一种很激进的疗法。根据药性，一般来说，是药三分毒，这个是有道理的。我们人类在长期的生存，选择了一些果蔬，肉类，淀粉类可以长期使用，它们是平和的，基本无毒的。所以我们即使是服用药物，如果能够采用药食同源的药物，对身体的干扰是最小的。

中药治疗「保健药品」

(一) 渊源

国家规定很多药物如果使用，是必须拿到健字号许可的。它们对身体的影响会比食字号要大。

中药治疗「中药药品」

(一) 渊源

国家规定很多药物如果使用，是必须拿到国家药字号许可的。它们对身体的影响会比健字号及食字号要大。当然还需要区分药物的毒性，最好按照国家药典，尽量按照低毒，中毒和大毒的顺序来服用。

(二) 金姆发现

中药是在调控我们的能量供应，但我们自己身上还有一个调控能力可以补救。不像西药吃了之后，药性强烈，且因为有毒，一定会伤到身体，在肝去解毒前，毫无化解的方法。但是中药还有一个缓冲的机制，除非开了一百八十度完全相反的错药。

不过，不要以为中药是吃不死人的。应该尽量避开那种有毒性的，乌头什么的不要开，因为那是最紧急的状况时才会用到的。会用药的话，根本不必用到那么强的药，乌头就像是西医打的强心剂。其他最怕开错的就是第二、第四、第七谐波跟第三、第六、第九谐波判断错，这是最大的错误。一个简单的区分方式，第二、四、七谐波是阴，三、六、九谐波是阳。阴是固本的，阳是御敌的。阴虚阳虚的开颠倒，这个是医生的大忌。我们从来不建议使用有毒的药，也不赞成开强心的药，甚至四逆汤原则上都少用。我们只建议用非常温和的药。事实上，采用温和的手段，病就会好，重点在于是否能确定堵塞的位置。针对人体四十四分之一的部位，这是最主要的重点。诊断到四十四分之一，开药也就能精确到二十二分之一，因为用药对左边右边是很难控制的。但是物理治疗可以准确到四十四分之一。



西药治疗

(一) 渊源

西药，相对于祖国传统中药而言，指现代医学用的药物，一般用化学合成方法制成或从天然产物提制而成；包括阿司匹林、青霉素、止痛片等。西药即为有机化学药品，无机化学药品和生物制品。看其说明书则有化学名、结构式，剂量上比中药精确，通常以毫克计。

(二) 金姆发现

中医高血压症分型：1. 肝阳上亢，2. 肝肾阴虚，3. 阴阳两虚，4. 痰湿中阻，5. 气虚血瘀。

仔细研究除了肝阳上亢是属于气血过盛，其他四型基本都是由各类不足和瘀阻引起。观其临床，到底肝阳上亢还是不多，绝大多数还是后面四型的虚和瘀阻偏多。

低血压应该是中医所说的本源的气血亏虚，或者是心跳无力，或者是血管内血液不足。

这样来看我们的脉诊仪所测，其实 90% 的低血压和高血压脉象接近，都有肺经虚；同时会有不同程度的肝经火，以及胆和膀胱经的升高。

肺虚→血液中氧含量不足→器官及组织中缺氧→组织中代谢不完全→有毒物质不能完全分解→毒物必须由肝脏来协助处理→肝血流量增加→肝火旺。所以中医认为高血压是由肝火旺造成的，表面看来似乎也不算太错，但在治疗中用降肝火的中药，就大错特错了！若果降肝火，不仅不能提高血中含氧量，反而降低肝脏的解毒功能，造成疾病恶化。

高血压防治：高血压最大的成因是肺虚，所以不论用药、练功、运动都应以补肺、补中、练中焦之气为目标。



高血压防治：高血压最大的成因是肺虚，所以不论用药、练功、运动都应以补肺、补中、练中焦之气为目标。

肺气虚的人，可多用生晒参、核桃仁、生姜、红枣煎汤饮用，也可常吃些核桃仁、生姜，肉类可选瘦羊肉加生姜、当归煮食；肺阴虚者可用百合、糯米、花生米煮粥食用，或以银耳配鲜梨炖汤服用，也可用百合、花生米配猪肺煮食。鲜藕、白萝卜、胡萝卜、大白菜、梨、蜂蜜、银耳等食物，多吃也有补气润肺疗效。

此外，持之以恒参加体育锻炼，有利于延缓肺组织老化。可根据自己的体质来选择锻炼项目，比如步行、慢跑、打太极拳、跳健身舞、做广播体操、练气功等，都有改善肺活量的作用。不管采用何种锻炼方法，贵在坚持。还应注重日常的自我保健，起居有度，保证睡眠，防寒保暖，心胸豁达，不要吸烟，这样才能保肺防虚，促进健康，祛病延年。

① 高血压服药前后对比

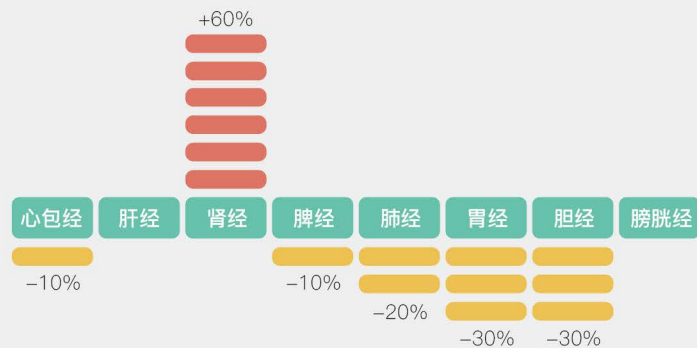


女性，65岁，退休职工
患病5年，服药不规则，血压控制不理想



高血压服药后

② 胃药服用前后对比



女性，33岁，办公室文员
饮食不规律，暴饮暴食，胃痉挛，胃胀无疼痛



服用胃药后

心理治疗

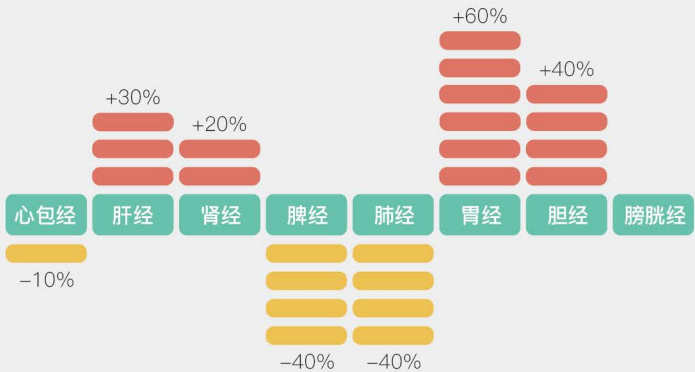
(一) 渊源

主张以调养精神思维活动，作为主要途径来保养生命、益寿延年。认为精神是生命活动的主宰，神静则对抗衰老、延年益寿。人的思、虑、智、志、急、魂等，均由精神所主。主张神气清静内守，不宜躁动妄耗；强调清心寡欲，抑目静耳，调摄神志，顺应四时，常练静功，以保持神气清静，促进健康。

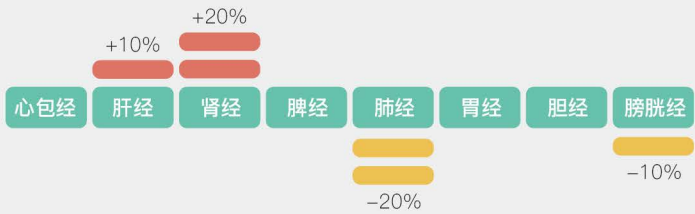
当前社会节奏快、竞争压力大，不少人背负重压，心事重重，甚至吃不下、睡不着。正所谓“思则气结”、“多思则神殆”，思虑过度容易导致气机郁结不行，进而引起疾病。不妨顺应自然，不要反复纠结一些小事，更不可钻牛角尖，抱着乐观的心态解决问题。



心理变化前后对比



女性，37岁，商人
突遇工作刺激，情绪低迷，神疲，无力，心胸不畅



少许饮酒，缓解情绪，心情舒畅



扫一扫，关注我们

常州金姆健康科技有限公司

地址：江苏省常州市天宁区关河东路 66 号九洲环宇大厦 1501 室

400-928-3900

<http://www.jinmuhealth.com>