

# 入口集 學習清單 | 怎麼知道自己「病」了？

對應播客：《怎麼知道自己病了？》（7 分 33 秒）

《醫方明大論十之一》第七章「應用病論」入口集（第 0 集）

來源：聽懂身體的話（7.2）、總結（整體敗壞）

## 一、本集一句話

古典醫學的答案是：身體發出信號，就叫生病。你不是等紅字才算病，而是要聽懂身體一直在說的話。

## 二、學習目標

- 說出古典醫學對『病』的定義（延伸到很後面才叫病）。
- 學會三個自我檢測動作。
- 破解『那不是病』的迷思。

## 三、古典醫學對『病』的定義

- 身體問題已經延伸到很後面，才叫『病』；在那之前只是『信號』。
- 覺得不對勁、沒力、快沒電，檢查卻沒問題 → 正確說法是『問題還沒爆發』。
- 紅字少 ≠ 健康；臟器都只剩及格邊緣 = 整體敗壞。

## 四、自我檢測三動作

| 動作    | 怎麼做                                          | 代表什麼                    |
|-------|----------------------------------------------|-------------------------|
| 摸上下溫差 | 以臍中穴為中心，比上焦（心肺喉）與下焦（肚臍以下）溫度                  | 不一致 = 上下失衡（壇中動力不足／下焦無力） |
| 摸左右溫差 | 比兩隻手、兩個肩膀的溫度                                 | 不一樣 = 左右失衡（脊椎擋住氣）       |
| 看信號   | 打哈欠、怕風、易流汗、心悸、便秘、便色不黃、月經異常、走路沉重、腹部腫大、手麻、手腳冰冷 | 任一項 = 身體在說話             |

## 五、『那不是病』的迷思

- 有人說喘、手麻、手腳冰冷『不是病』——別信，很多人就這樣忽然走了。
- 手麻 → 頸椎／大腦堵塞前兆：麻 → 頭痛頭暈 → 中風。『忽然中風』其實發了十幾年信號。

## 六、知道了然後呢

- 信身體，不要只信數字。
- 一察覺失衡／信號就動作：開壇中、平情緒、通代謝（運動、排濕、熟水、養神）。
- 別等它成為『病』——機能低下（還及格）時就調。

● 身體不會騙你，它是聰明的；有病不治，常得中醫。

## 七、結語

怎麼知道自己病了？答案不是紅字，而是：你有沒有在聽身體說話。從今天起，當自己身體的第一個醫生。