

第 13 集 學習清單 | 腰痠痛

對應播客：《腰痛三位置對應病根》（7 分 45 秒）

出處：《醫方明大論十之一》第七章「應用病論」7.1（第 20 堂）

系列：用人體動力學解說 36 種疾病（第 13 種）

一、本集一句話

腰痛照位置分三種——左右兩邊是環跳穴氣瘀、中間是腰椎壓迫、單側是腎結石，一二三就是這樣。

二、學習目標

- 能依痛的位置分辨腰痠痛的三種病根。
- 能說出「環跳穴氣瘀」的自療方法。
- 能分辨「腰椎壓迫」與「腎結石」造成的腰痛。
- 能學會用「敲腎臟」自我檢查。
- 理解主流列一堆原因，卻沒有「先看位置」的邏輯。

三、本書論述重點（依位置，三病因）

位置	病因	主要線索／解法
左右兩邊（延伸到屁股、大腿）	環跳穴氣瘀	久站更痠痛；捶環跳穴、抬高腿走路（踢正步）兩小時，不用藥
中間痛	腰椎壓迫神經	多有坐下受傷史；做腰椎反折運動／整脊
單側痛	腎臟結石壓迫	敲同側腎臟附近若也痛＝腎結石徵兆

四、主流醫學重點

- 腎臟病（急性腎盂腎炎、腎／輸尿管結石、腎腫瘤、多囊腎）引起腰痛多為單側，輕敲腰窩很痛；超音波看不到輸尿管。
- 常見為肌肉骨骼問題（姿勢不當扭傷、頸／脊椎疾病）；腰筋膜／韌帶疼痛休息與止痛劑即可。
- 下肢也痠痛可能是脊椎壓迫神經（坐骨神經痛、椎間盤突出、骨刺、脊椎滑脫），多單側、可牽引到腳趾。
- 少見原因：後腹腔腫瘤、腸道問題（便秘、腸胃炎、膽結石、腸道腫瘤）；女性注意子宮肌瘤、卵巢腫瘤、骨盆腔發炎。

五、對比與結論

- 主流列一長串可能原因，卻沒有「先看痛在哪裡」的邏輯；本書照位置一二三對上病根，連自療方法都給了。

- 核心觀念：真正懂的人講得很簡單；搞不定的，才把你講得非常複雜。

六、關鍵詞

腰痠痛、環跳穴、腰椎壓迫、腎結石、坐骨神經痛、椎間盤突出、骨刺、脊椎滑脫、整脊、生物共振。

七、自我觀察

- 腰兩側痛、站久就痠、痛延伸到大腿後側 → 偏環跳穴氣瘀。
- 腰中間痛、有坐下受傷史 → 偏腰椎壓迫。
- 單側腰痛、敲腎臟附近也痛 → 留意腎結石。

八、反思問題

1. 為什麼同一種「腰痠痛」，位置不同、病根就不同？
2. 為什麼「踢正步走路兩小時」能解腰痠？
3. 主流列一堆原因，本書只問一句：你的痛在哪裡？