

第 16 集 學習清單 | 糖尿病

對應播客：《糖尿病根本是喝錯水》（10 分 57 秒）
出處：《醫方明大論十之一》第七章「應用病論」（第 20 堂）
系列：用人體動力學解說 36 種疾病（第 16 種）

一、本集一句話

糖尿病是很典型的代謝問題——自由基擋住細胞門口，糖（和水）都進不了細胞；關鍵在喝對「熟水」。

二、學習目標

- 能用「自由基擋住細胞門口」解釋血糖為何升高。
- 能分辨「生水」與「熟水」，說明為何要喝剛煮開一次的水。
- 能舉出古人以熟水保健、故少糖尿病的例子。
- 能戳破「小分子水」的行銷話術。
- 理解主流「胰島素不足 → 原因不明」與本書的差異。

三、本書論述重點（病因與治本）

項目	機轉	主要線索／方法
病因：自由基代謝不掉	氧氣在體內燃燒後的廢棄物（自由基）擋在細胞與細胞之間的組織間隙，糖與水都進不了細胞；細胞一直喊「沒拿到」，肝臟就一直做糖、糖滯留血中	抽血血糖偏高；「消渴」——一直渴、一直要水
治本：清除自由基	用高活性飲水（熟水）把自由基帶出；水在組織液中的活性高低，決定帶出自由基的能力	剛好煮開一次後保溫、不再煮第二次
古人智慧：熟水保健	宋代翰林院御醫對熟水做功效評估並排名；明清熟水更成為備受推崇的保健飲料	紫蘇熟水、豆蔻熟水、慈禧與光緒處方（柑橘、雙葉、蘆根）等

四、熟水的學問與「小分子水」騙局

- 煮開的水叫「熟水」，沒煮的叫「生水」。現代人只喝飲水機的生水，活性低、沒有代謝力；開飲機反覆煮開，也會把活性還原掉。
- 最好的水是剛煮開一次就保溫、不再煮第二次的；古人說「喝開水會止渴」，正是這個道理。
- 古人熟水配方：宋代第一名紫蘇熟水（治胸中滯氣）；明代豆蔻熟水（白豆蔻、甘草、石菖蒲，化濕行氣、溫中止嘔）；清代清宮醫案見慈禧與光緒方用柑橘、雙葉、蘆根（明目、消食、化痰消暑）；另有決明子熟水、金銀花熟水、李氏醫鑒丁香熟水、

遵生八箋砂仁熟水、醫方類聚草果熟水。

● 戳破「小分子水」：只要問「你的水在體外是小分子，喝進身體後你怎麼證明還是小分子？」全世界沒有一家廠商能證明。講的都是體外，體外與體內是兩碼事。

● 用「木瓜」打比方：三個人各吃一個木瓜，吸收的成分不一樣——重點是「吃到肚子裡吸收了什麼」，不是「體外它含有什麼」。身體非常聰明，不要的東西它不會吸收。

五、主流醫學重點

● 正常情況下，身體把澱粉轉變成葡萄糖做燃料；胰島素由胰臟製造，幫助葡萄糖進入細胞提供熱能。

● 若胰島素不足，葡萄糖進不了細胞，血糖濃度就過高：空腹 $> 140 \text{ mg/dl}$ ，任何時間 $> 200 \text{ mg/dl}$ ，即血糖過高。

● 為什麼胰島素會不夠？——主流醫學答：「原因不明」。

● 控制靠「飲食、運動、藥物」三者配合：飲食（甜食適量、少油炸、避免酒精）、運動（慢跑、散步、有氧舞蹈，最好飯後 1~2 小時、每次 30~60 分鐘）、藥物（口服降血糖藥；控制不佳者注射胰島素，注射後須按時進餐以免低血糖）。

● 主流把糖尿病講成「一輩子治不好」，因為原因不明、太複雜，就只能一直控制、一直仰賴藥物。

六、關鍵詞

糖尿病、消渴、自由基、組織間隙、熟水、生水、高活性飲水、紫蘇熟水、豆蔻熟水、小分子水、胰島素、血糖。

七、自我觀察

● 一直渴、一直想喝水、一直想吃糖 → 注意「消渴」訊號。

● 平常喝的是飲水機生水、或反覆煮開的水 → 活性偏低。

● 想改喝水習慣 → 改成「剛煮開一次即保溫」的熟水。

八、反思問題

1. 為什麼「喝開水會止渴」是一句古老的養生智慧，而不是廢話？
2. 「體外小分子、體內還是不是小分子？」——一個問題怎麼戳破整個產業？
3. 帝王早餐上百道菜卻不因糖尿病而死，這個歷史對照給你什麼啟發？