

第 19 集 學習清單 | 手腳冰冷

對應播客：《人體動力學聊手腳冰冷》（7 分 57 秒）

出處：《醫方明大論十之一》第七章「應用病論」（第 21 堂）

系列：用人體動力學解說 36 種疾病（第 19 種）

一、本集一句話

手腳冰冷不是單純「血液循環不好」，而是「熱氣下不去、氣血送不到」；人體是恆溫動物，一旦動力系統失衡，熱氣就卡在上半身。

二、學習目標

- 能說出人體靠「三上三下、七個氣動力」加上十二經絡、奇經八脈維持恆溫。
- 能分辨手腳冰冷的兩大病因：中焦（壇中）閉鎖與脊椎神經壓迫。
- 能解釋中醫為何稱之為「上熱體質」，上熱為何必然下冷。
- 能說明 sensor（感知器）故障造成的身體誤判。
- 理解糖尿病患為何最後容易腳冰冷、甚至截肢。

三、本書論述重點（兩病因）

病因	機轉	主要線索
1. 中焦（壇中）閉鎖	脾臟氣動力不足，主力氣缸（脾胃）推不動、整體代謝太慢；熱氣在心臟產生卻沒往下推送，全集中上半身 → 中醫稱「上熱體質」	上熱必然下冷；代謝慢
2. 脊椎神經壓迫	sensor 故障、感知器失真：腳明明冰的，神經卻回饋「這裡很溫暖」，心臟就不把氣血打過來，循環系統收到錯誤訊息	脊椎壓迫大、自律神經感知器問題

四、主流醫學重點

- 主流仍歸為體質問題，很少研究論述，大致歸類如下。
- 心臟衰弱：無法使血液供應到身體末梢（如心衰竭）。
- 血液量不夠（血液總數量太少，可是量不出來）。
- 動脈狹窄或硬化阻塞，導致末端供血不足。
- 末梢血液循環不好：好發於年長者與糖尿病患者。
- 甲狀腺機能低下，或類風濕關節炎。
- 發燒、感冒會影響大腦神經中樞，也會導致手腳冰冷。

五、關鍵詞

手腳冰冷、恆溫動物、三上三下七個氣動力、中焦閉鎖、壇中、主力氣缸（脾胃）、上熱體質、sensor 故障、脊椎神經壓迫、自律神經。

六、自我觀察

- 上半身易熱、下半身冰冷（上熱下冷）→ 偏「中焦閉鎖、代謝太慢」型。
- 腳冰冷但身體「感覺不出冷」、回饋異常 → 偏「脊椎壓迫、sensor 故障」型。
- 長期服用慢性病藥物（尤其糖尿病）者，留意末梢冰冷與沉澱。

七、反思問題

1. 為什麼「手腳冰冷」在中醫叫「上熱體質」？上熱為什麼一定下冷？
2. 「腳冰，身體卻以為它很暖」——這種生理誤判是怎麼發生的？
3. 主流說「末梢血液循環不良」，本書卻說「藥吃太多沉在下肢體」，兩者差別在哪？