

完結篇 學習清單 | 36

種病的共同真相與「早期扼殺」法則

對應播客：《聽懂身體的話：治未病》（10 分 50 秒）

《醫方明大論十之一》第七章「應用病論」完結篇

來源：總結（整體敗壞）、7.2 聽懂身體的話、第六章 代謝不良是百病之源

一、本集一句話

36 種病其實是同一個故事的不同章節：情緒 → 壇中閉鎖 → 氣機失衡 → 代謝不良 → 整體敗壞 → 成病。聽懂身體的話、在它還是『信號』時就處理，就不會走到『病』那一步。

二、學習目標

- 說出 36 種病的共同性（源頭與機制）。
- 理解『假健康』——紅字少不等於健康、整體敗壞的危險。
- 認識身體發出的各種信號及其意義。
- 學會在症狀初現時就扼殺、不讓它往下發展的方法。
- 記住幾條提高警覺的指導法則。

三、36 種病的共同性

面向	共同的答案
病在哪	不是單一器官；推到最後都是五臟病（整體）
源頭	情緒 → 壇中（心包）閉鎖 → 三上三下的氣機失衡 → 代謝變慢
物質基礎	代謝不良：自由基、二氧化碳、多餘元素清不掉
如何找因	三診（結構／通訊／動力）——沒有『不明原因』
結果	整體敗壞：臟器平均、同時機能下降到及格邊緣

四、最該警覺的『假健康』

- 健檢紅字很少 ≠ 健康；臟器都只剩及格邊緣＝高度危險群（整體敗壞）。
- 只看個別器官數據、缺整體交叉解讀 → 整體失誤。
- 血癌、類風濕等是跨多臟器的協同損傷，只看單一器官永遠治不好。
- 『不對勁、越來越沒力、快沒電』但檢查說沒問題 → 正確說法是『問題還沒爆發』。

五、身體的信號（聽懂身體的話）

信號	代表什麼
常打哈欠	缺氧（肺／呼吸問題，或貧血）

怕風吹	肺不會關毛細孔；易流汗＝開了不會關
心悸	心臟過熱要散熱，或心脊椎神經壓迫
便秘	右肝下沉力量不足、肝火旺
便便顏色不黃	膽汁沒下來，當心膽管塞住（早餐太清淡易膽結石）
月經不來／早來	不來＝肝氣下疏無力；早來＝下焦無力無收攝力
走路腳步沉重	濕氣過重（一濕久病）
腹部腫大	嚴重代謝不良；代謝物堆腰圍，撐不住下降到腳→水腫
手麻	頸椎／大腦堵塞前兆（麻→頭痛頭暈→中風）
手腳冰冷	違反『恆溫』原廠設計＝已故障

六、在症狀初現時就扼殺

- 信身體，不要只信數字：不對勁就處理。
- 觀察三種失衡：上下失衡（壇中上下溫差）、左右失衡（兩手兩肩溫差）。
- 回到源頭：情緒平穩、壇中不閉鎖。
- 保持代謝暢通：運動、排濕、喝熟水、養神。
- 不要等到『病』：機能低下（還及格）時就調。
- 生病時，從身體的反應去推論病因。

七、指導法則（金句）

- 身體不會騙你，它是聰明的。
- 身體的異常反應，都是它在跟你對話的訊息；調整不過來，就發病。
- 凡病必有因——古典醫學裡沒有『不明原因』。
- 有病不治，常得中醫：能治『氣病』的才是高明醫者；你的免疫系統就是那位『中等醫師』。
- 你的身體本來就有一位很高明的醫生——聽它的話就好。
- 人是一個整體；器官切除的代價常是整體崩壞。

八、結尾精華（收編）

① 聽懂身體的話——在還是『信號』時就處理；② 順從它——因為它是一位聰明的醫生。做到這兩件事，你就不會讓身體走到『病』的那一步。