

延伸集 學習清單 | 健康紅綠燈——身體的自覺提醒

對應播客：《讀懂身體的紅綠燈信號》（7 分 32 秒）

《醫方明大論十之一》第七章「應用病論」延伸

來源：聽懂身體的話（7.2）、總結（整體敗壞）、代謝不良是百病之源

一、本集一句話

身體是一台會自我通報的機器；學會看紅綠燈，就能在『還沒成病』之前踩煞車——綠燈維持、黃燈調理、紅燈處理。

二、學習目標

- 理解為何需要一套自己的『健康儀表板』（紅字少 ≠ 健康）。
- 能分辨綠燈、黃燈、紅燈三種狀態。
- 能記住黃燈的主要訊號，並在黃燈時就行動。

三、三色燈對照

燈號	狀態	重點
綠燈	健康・繼續保持	上下同溫、左右同溫；精神好、睡得沉；排便順、便色黃；手腳溫熱、走路輕盈；月經規律；不心悸、不常打哈欠
黃燈	警訊・立刻調理	手腳冰冷、常打哈欠、怕風易流汗、心悸、便秘、便色不黃、月經不來／早來、走路沉重、腹部腫大、手麻肩頸僵、常累、溫差變大
紅燈	危險・積極處理	黃燈拖數年→麻木→中風；腹部腫大→腳水腫；整體敗壞；已現腫瘤、衰竭、血癌等

四、怎麼用

- 每天／每週自我掃描：摸手腳、摸兩手兩肩溫差、看便色、看精神。
- 黃燈就動作——在黃燈處理，幾乎都能拉回來。
- 別以『沒紅字』自我安慰——那可能只是問題還沒爆發。

五、金句

- 身體不會騙你，它是聰明的。
- 有病不治，常得中醫——最好的醫生是你自己的身體與免疫系統。