

專題集 學習清單 | 好轉反應，還是變嚴重了？

對應播客：《讀懂身體的暈眩反應》（9 分 27 秒）

《醫方明大論十之一》第七章「應用病論」專題集

來源：第4堂／第2章-4 暈眩反應、別跟身體唱反調、內經痺論・傷寒論

一、本集一句話

病好的過程，很像得病的『逆過程』——生病是垃圾由淺入深往裡藏，好轉是由深出淺往外排。中間的不舒服，常常不是變嚴重，而是在排（暈眩反應）。

二、學習目標

- 說出『生病』與『好轉』兩個相反的方向。
- 用兩個特徵分辨暈眩反應與真惡化。
- 判斷治療方向對不對（壓制 vs 排出）。

三、方向相反：發病 vs 好轉

	發病（往裡走）	好轉（往外走）
垃圾走向	由淺入深：表皮→肌肉→六腑→五臟	由深出淺：五臟→肌肉→表皮→排出
經文依據	《內經》痺論：病久而不去者，內舍於其合	《傷寒論》：厥陰中風，脈浮為愈
過程感受	——	身體一定更不舒服（由深轉淺）

四、暈眩反應是什麼

- 中醫治病過程，一定有所謂的暈眩反應：深層的病往淺層推，才排得出去。
- 越接近表皮，症狀看起來越明顯——『表面好像越來越嚴重』其實在轉好。
- 例：肝臟中毒只是沒精神；毒排到肌肉、表皮 → 全身起疹、癢得不得了，這不是變嚴重，是快排出來了。
- 很多人對中醫沒概念，很難接受『越治越不舒服』。

五、分辨的兩個特徵

- ① 有週期性：不是恆常的不舒服，會痛→緩→痛，走一個循環（cycle）。
- ② 有漸強漸弱的波形：不是固定強度，而是一陣強、一陣弱。
→ 有這兩點＝暈眩反應（在轉好）。反之：持續、固定、單調加重＝要小心真惡化。
→ 麻煩的是：一般人對自己轉好或轉壞，連覺受都分辨不出來。

六、暈眩反應常見長相

- 皮膚：起疹子、癢（毒排到表皮）
- 腸胃：吐（吐完反而舒服）、瀉（拉掉高溫水散熱）
- 婦科：排血塊（排出肌瘤等病灶）

- 關節：痛風水泡軟化期（代謝結晶）
- 呼吸道：咳痰（肺病痊癒前常吐大量痰）
- 這些是《氣交變大論》『反』字所代表的病情翻轉節點——免疫系統啟動的吉兆。

七、方向錯了 vs 方向對了

	方向錯了（壓制）	方向對了（排出）
做法	把癢、疹子壓住；逆向往裡逼	恢復機能、升溫，讓它往外排
結果	垃圾藏更深、病因沒解、藥吃一輩子	溫度一升、氣血一足，病毒自己走
例子	B肝C肝用西藥殺病毒（臟器一冷病毒才來住）	薑湯、發熱——免疫系統只用一招：熱

八、怎麼確認方向對不對

只能在下藥之後，依患者的反應判定是否對症，再逐步修正，一步一步接近真實病因。觀察反應，本來就是中醫治病的一部分。

九、實用自我判斷表

觀察	在轉好（暝眩）	要小心（惡化／方向錯）
症狀走向	由深往淺、往外排	由外往裡逼、藏得更深
時間型態	有週期（痛→緩→痛）	持續、固定、單調加重
強度	漸強漸弱的波形	一直很強、不會鬆
精神	排完越來越好	越來越差、越來越累

十、心態：別跟身體唱反調

- 身上約 50% 的不舒服，其實是身體在自我療癒，不是病。
- 肺積水＝腎運水來降溫（子救母）、發燒＝白血球上前線、暝眩＝排毒——別把它們打斷。
- 急是最大的障礙：想三個月治好、不給就說沒效，內經說是『無德無福者』，病很難治。
- 良醫四法：善知病相 → 善知病源 → 善知對治 → 善知治病已，當來更不動發（根治不復發）。

十一、結語

兩個口訣——『往外、有週期、漸強漸弱 → 在轉好』；『往內藏、持續固定、精神越來越差 → 要警覺』。醫學該幫身體，不是壓身體。