

專題集

學習清單 | 沒體力：病了、快好了，還是靈擾？

對應播客：《沒體力背後的三重真相》（12 分 58 秒）

《醫方明大論十之一》第七章「應用病論」專題集

含「新冠之後」特別篇（疫苗後與感染後，含沒打疫苗者）

一、本集一句話

同樣的『沒體力』，可能來自三種完全不同的原因：①真的病了；②身體正在好（排病／好轉反應）；③民俗說的靈擾。分辨的鑰匙是——先身體、再無形；看時間型態、看對治療的反應。

二、先立大原則：先身體，再無形

《醫方明大論·精神疾病論》：人們不知是五臟重傷，就怪罪天地神靈。很多被當成『無形干擾』的，其實是情緒過度傷及五臟。順序永遠是先把身體查清楚。

三、古典看疲累：五條線＋七型

型態	病根	線索
昏沉沒體力、懶洋洋	身體發炎（寒濕、體溫偏低）	皮膚溫度偏高、鼻頭冷、膏肓沾黏
沒意志力、還沒動就先累	腎功能低下（腎主志）	下焦脈弱、泡泡尿
想動但沒力氣	體內蘊毒（長期用藥）	皮膚疹癢、中毒指標
昏沉迷糊、睡不飽	肺弱缺氧	呼吸短淺、常打哈欠、按中府會痛
精神先累	肝自主神經受壓（T5-T6）	T5、T6 按壓痛
精神容易累	腎自主神經受壓（T11-T12）	T11、T12 按壓痛
沒續航力	貧血（動力系統）	細脈、寸脈無力

四、西醫：先排除兩大類

- 生理性（可逆）：過勞、睡眠不足、熬夜、飲食過清淡、飲酒、高溫、情緒低落。
- 病理性（需檢查）：營養不良、貧血、感染、慢性心肺疾病、慢性消化疾病、內分泌代謝（甲狀腺、糖尿病、腎病）、離子紊亂。
- 超過兩週的疲累：先做血常規、甲狀腺、血糖、電解質、肝腎功能。

五、第二種可能：病快好了（排病反應）

- 犯困乏力＝身體把能量調去『大掃除』。
- 判斷：來得快、去得也快，休息一兩天就緩，過後精神更亮。
- 反例：持續加重、高燒不退 → 要就醫。

- 最怕一慌：焦慮使動脈弓收縮、總閘拉下，垃圾清一半又停。
- 陪身體掃完：揉臍中不停手、多喝水、早睡、少焦慮；把反應當進度條。

六、第三種可能：靈擾的三個判準

觀察點	偏向身體／精神	偏向（民俗）無形
出現情境	隨時、各種場合	只在道場、誦經、特定儀式
對治療反應	對症逐步改善	好到一半停、反覆違反邏輯
與作息情緒	熬夜、壓力就加重	與身體狀態無明顯連動

七、新冠之後特別篇

- 不是只有打疫苗的人才會：感染新冠（就算沒打疫苗）也常留下『說不出的不舒服』——就是長新冠。
- 主流說法：接種後疲倦屬正常免疫反應，1-2 天緩解；大規模監測未證實長期後遺症；持續不適多與心理、偶合症或基礎病有關；超過 38°C 或持續不適應就診、別過度歸因。
- 長新冠機制（主流）：粒線體功能障礙（細胞『沒電』）、自律神經失調、慢性發炎、高凝狀態與血管內皮損傷。
- 古典解讀：不管疫苗或感染，都是『外來刺激』，身體用熱（發炎、發燒）應對；一味退燒壓症狀＝把邪氣往裡逼（由淺入深），才留下長期不適。血栓主因是寒氣使血流變慢；免疫幕後指揮是大腸（傳道之官）。
- 調理邏輯一致：恢復臟器機能、把陽氣與溫度提上來、讓代謝把垃圾往外排（升溫、除濕、熟水、早睡、揉臍中）。

八、四步實用判斷流程

1. 看時間型態：1-2 天、來快去快、過後更亮 → 正常反應／排病；超過 2 週、持續加重 → 要查。
2. 先做基本檢查：血常規、甲狀腺、血糖、電解質、肝腎功能。
3. 問三題：隨作息情緒起伏？（→身體）有週期與漸強漸弱？（→排病）只在特定情境、違反邏輯？（→才想無形）
4. 對症調理：揉臍中、早睡、熟水、運動、排濕；該查的照查。

九、結語

同樣的『沒體力』，可以是病、是快好了、也可能是無形——先身體、再無形；看時間型態、看對治療的反應。新冠之後的不適要認真也要理性：該就醫就醫，該補體質就補體質。醫學該幫身體，不是壓身體。