

《醫方明大論十之一》 EP2.17

第二章 2.6.3 三焦（全身代謝的主角）打通三焦（十之一・p.90-97）

原檔：游老師第007堂 00:37:16 起

主軸：三焦是沒有實體的水樞紐、全身代謝的主角；三焦一通，五臟六腑才能上下連通

素材：《醫方明大論》十之一；內容為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

三焦是沒有實體的水樞紐，統管上、中、下三焦，是全身代謝的主角：上焦如霧、中焦如漚、下焦如瀆；三焦一通，五臟六腑上下連通，三焦不通則天地不旋、此身非人身。
(p.90-97)

主流醫學的「新發現」：間質

【大紀元 2018 年 03 月 30 日訊】美國紐約大學醫學院科學家在《科學報告》發表，發現新的人體器官「間質（Interstitium）」：遍布全身、充滿流動體液的複雜結締組織網。（p.90）

它分布於皮膚之下，也存在於消化道、肺、泌尿系統等內臟間隙、血管周圍和肌肉筋膜間；約占人體體積 20%，成人體內約有十升水的重量。（p.90）

以前解剖切片都要脫水處理，顯微鏡下只看到扁平緊密的細胞層；這次在病人膽管活體組織中注射螢光液體，讓它充滿水後展開，才首次一窺原貌。（p.91）

間質即三焦？針灸針尖觸及的部位

已知研究：動脈周圍的「間質」隨每一次心跳收縮，膀胱排尿時也收縮；它還可起緩衝功能，保護內臟器官和肌肉；但液體流動全身，也可能協助癌細胞擴散、導致身體炎症。
(p.91)

科學家也表示，「間質」實際也是針灸時針尖觸及到的部位；有人認為它也許和中醫裡所說的經脈有關——醫學界對這個「新器官」還未達成共識。（p.91）

三焦定位：沒有實體的水樞紐

三焦在中醫或從人體動力學來說，都是一個水的樞紐，是《三上三下與中間旋轉》七個動力的平衡調節總閥門，也是人體《低窪滯洪蓄水區》。（p.91）

三焦是沒有實體的腑器官，是上焦、中焦、下焦三者的統稱；焦古字是「𩇛」，為皮下、肌間紋理之意，中醫列為六腑之一，古典醫學稱它「決瀆之官」。（p.91-92）

由於三焦不是實體器官，被多數醫者忽略；主流醫學對人體代謝問題經常無解，健診報告看不到三焦的任何數據，也沒有檢驗項目。（p.92）

譯名：Three warmer 完全錯誤

英文意譯成「Three warmer」完全錯誤，應該譯為《Three Reservoir》——代表身體的三個水庫，是水源水庫，也是代謝的重要組織。（p.92）

經文一：素問08 靈蘭秘典論「三焦者，決瀆之官」

黃帝問曰：願聞十二藏之相使，貴賤何如？歧伯對曰：……三焦者，決瀆之官，水道出焉。（p.92）

白話：三焦是人體水利官員，如同大地的低窪滯洪蓄水區——整個皮下組織、肌肉間層都蘊藏大量水分，是人體的水庫；負責疏通全身水的流暢，管理水分的輸送和蘊藏，使代謝通路順暢。（決：治水使流。瀆：水流通道。）（p.92）

水在哪裡：軀幹的肌肉紋理之間

大家都知道人體水分佔約體重 70%、但是卻沒有人告訴你、水在哪裡？就在人體軀幹的肌肉紋理之間，猶如大地蘊藏的水分。（p.92）

六陽六陰十二經脈，全部都要通過人體胸膛一直到腹部這個大面積的肌肉層；所有五臟六腑器官也都位在軀體內，這一個區域的水決定了代謝功能。（p.92）

這麼大的區域又分成上中下三塊，稱為三焦。（p.92）

三焦分工：上焦／中焦／下焦

上焦是呼吸清氣而來（陽氣熱水）；中焦是飲食消化而來（穀氣營養），在此先做沉澱分離；下焦是從地氣吸收上來（陰氣冷水）加上從上焦沉澱下來的濁水。（p.93）

身體的水就在這個區域做上推下吸交互運行；三焦不通，猶如大地無法蘊藏水分、沒有滯洪區平原，萬物不生。（p.93）

古典醫學認為這裡才是人體維持生命最重要的氣場與水分所在；主流醫學對三焦連相信都不相信，遑論什麼研究。（p.93）

經文二：靈樞18 營衛生會（三焦之所出）

營出于中焦，衛出于下焦。上焦出於胃上口，並咽以上，貫膈，而布胸中……常與營俱行于陽二十五度，行于陰亦二十五度一周也。（p.93）

中焦亦並胃中，出上焦之後……泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脈乃化而為血，以奉生身，莫貴于此，故獨得行於經隧，命曰營氣。（p.93）

下焦者，別回腸，注于膀胱，而滲入焉……循下焦而滲入膀胱焉。結論：余聞上焦如霧，中焦如漚，下焦如瀆，此之謂也。（p.93）

酒者，熟穀之液也：為什麼喝了就想上廁所

黃帝問：人飲酒，酒亦入胃，穀未熟，而小便獨先下，何也？歧伯答：酒者，熟穀之液也。其氣悍以清，故後穀而入，先穀而液出焉。（p.93-94）

酒性烈而質清稀（只剩純清之氣、沒有濁氣），經脾胃迅速吸收，多餘水分反在五穀腐熟之前排出體外——所以啤酒一喝就想上廁所。（p.94-95）

三焦＝所有後天的代謝系統

內經說三焦都緣起胃部，主掌食物消化後所有精華的運輸、廢渣的排泄，等於所有後天的代謝系統。（p.95）

三焦通暢，則水液及氣體運行暢順無阻、代謝順暢；三焦阻塞，氣水通路阻塞、代謝失衡，影響各臟腑間的調節連動機能。（p.95）

簡單的說，五臟六腑上下整體的聯通，就是三焦的功能；相應的經絡是手少陽三焦經，三焦又與膻中穴連貫。（p.95）

三焦不通的臨床

脾胃之氣不升就胃食道逆流；胃氣下逆導致腹瀉；肝火上升降不下來導致失眠；心火無法降下導致心悸、心臟抽筋……幾乎都是三焦不通。（p.95）

三焦不通等於把五臟六腑各自隔離、相互通道隔死，這都是重症的病因；現代醫學把三焦忽略，難怪所有重症就治不了。（p.95）

最嚴重在中焦：脾土不開＝絕命之症

三焦不通嚴重的是發生在中焦，因為中焦承上焦啟下焦、承上啟下貫穿上中下，有最大的脾胃氣動力；中焦一閉鎖，上下氣不通，中醫說的升降失衡都是大病。（p.95-96）

脾臟是人體最大氣缸，脾胃之氣不升、最大動力就失去了，其他動力全部受影響；古人也常說《脾土不開》，這是絕命之症。（p.96）

上焦氣通口鼻、對外通天；下焦排泄接地、下接大地，道家把中焦視為通天達地的重要位置；天地人就是人在天地中間運轉乾坤，所以中焦就是人，中焦不通、人也當不成了。（p.96）

經文三：素問18 平人氣象論（胃氣與虛里）

平人之常氣稟於胃，胃者，平人之常氣也，人無胃氣曰逆，逆者死。胃之大絡，名曰虛里，貫鬲絡肺，出於左乳下，其動應衣，脈宗氣也。盛喘數絕者，則病在中。（p.96）

白話：健康的人需要一股恆常的氣動力推動全身氣循環，源頭在胃；沒有胃氣就叫逆、就會死。胃的大絡叫虛里，貫穿橫膈、連通肺臟、出於左乳下，氣動可振動衣服，是後天氣脈連接先天宗氣的位置。（p.96）

打通三焦：腹式呼吸

三焦天生就會自動旋轉；嬰兒出生就是腹式呼吸，不用學。長大後呼吸方式錯了，原因是【急】——急著功課、競賽、成就，連呼吸也急。（p.96）

急著吸、急著吐，空氣還沒吸進肚子就吐出來，紅血球來不及帶走氧氣，這一口氣是白吸了；氣吸不到下腹稱為氣短。身體缺氧、下焦無力，陽氣下不去、陰氣上不來，三焦不利，百病齊發。（p.97）

一放鬆，人自然就恢復腹式呼吸；問題在一生緊繃、連睡覺也繃著，所以得重新學習呼吸。（p.97）

古人把這塊治病方法切出去，成了道家《調息練功》——氣集丹田、調息養生；中藥的六君子湯、理中湯等，也是專門打通三焦的古典藥方。（p.97）

三焦不通說穿了就是不會呼吸、日積月累而來；只要學會腹式呼吸，三焦自然就會通——這是最簡單的方法。（p.97）

跨系列對照（相關節目）

素問08 靈蘭秘典論（十之三 EP24）＝「三焦者，決瀆之官，水道出焉」，十二官裡三焦就是人體的水利局；同篇「肺者相傳之官」「心者君主之官」可與前幾集併聽。（p.92）

靈樞18 營衛生會（黃帝內經系列 EP058）＝營出於中焦、衛出於下焦，上焦如霧、中焦如漚、下焦如瀆，是本集三焦分層的經文骨幹。（p.93）

素問68 六微旨大論（十之三 EP08-09）＝升降出入、氣之運行，正是三焦「承上啟下」與升降失衡的註腳；素問18 平人氣象論＝胃氣與虛里。（p.95-96）

醫方法門 09 共振導引＝腹式呼吸、膈中與三焦的上下通道；醫方法門 35 五臟動力肺臟＝上焦通天（口鼻）與呼吸、氧氣供應。（p.95-96）

收束與預告

三焦無實體，一水貫三焦；決瀆通天地，息深病自消。第二章「人體動力系統」到此結束。（p.96-97）

第二章到此結束；三焦是本章收束，也是全身代謝的總樞紐——把人體動力學的骨架裝上，才能繼續談臟腑的病與治。（p.97）

《醫方明大論十之一》
EP2.17
第二章 2.6.3 三焦

主流醫學的「新發現」：
間質

【大紀元 2018 年 03 月 30 日訊】美國紐約大學醫學院科學家在《科

它分布於皮膚之下，也存在於消化道、肺、泌尿系統等內臟間隙、血管周圍和肌肉筋膜

以前解剖切片都要脫水處理，顯微鏡下只看到扁平緊密的細胞層；這次在病人膽管活體

間質即三焦？針灸針尖觸及的部位

已知研究：動脈周圍的「間質」隨每一次心跳收縮，膀胱排尿時也收縮；它還可起緩衝

科學家也表示，「間質」實際也是針灸時針尖觸及到的部位；有人認為它也許和中醫裡

三焦定位：沒有實體的水樞紐

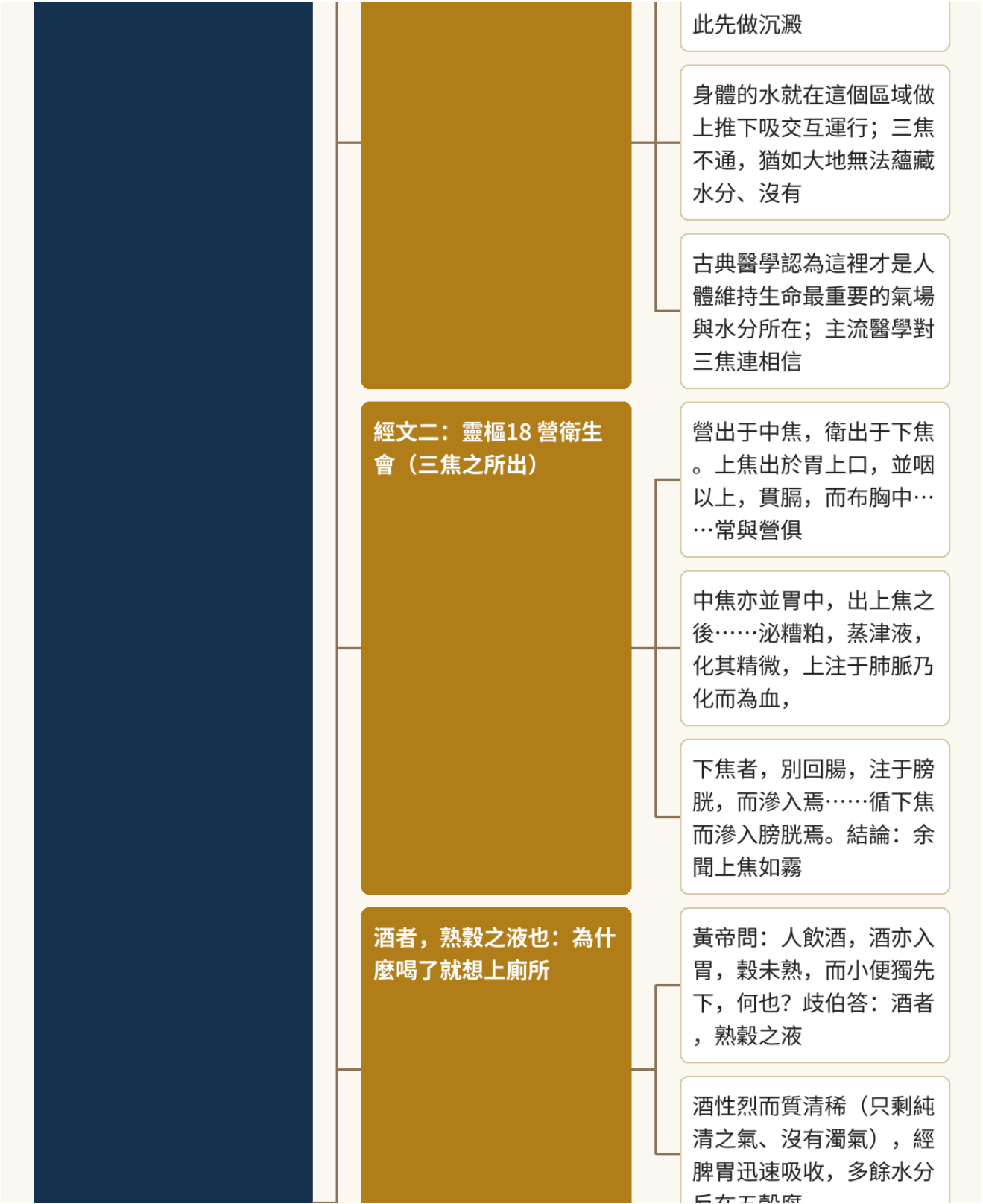
三焦在中醫或從人體動力學來說，都是一個水的樞紐，是《三上三下與中間旋轉》七個

三焦是沒有實體的腑器官，是上焦、中焦、下焦三者的統稱；焦古字是「𩇛」，為皮下

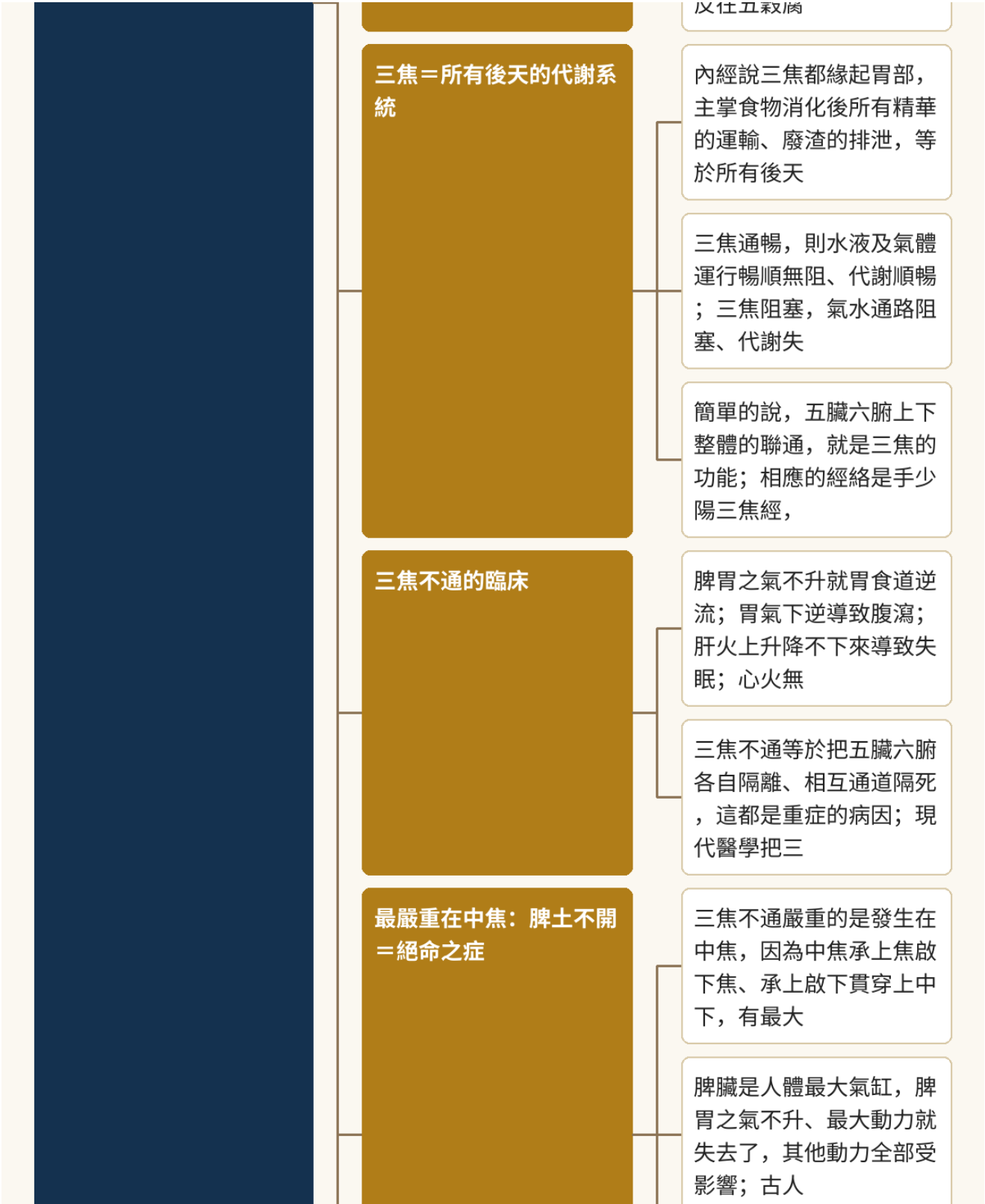
本集腦圖（續）



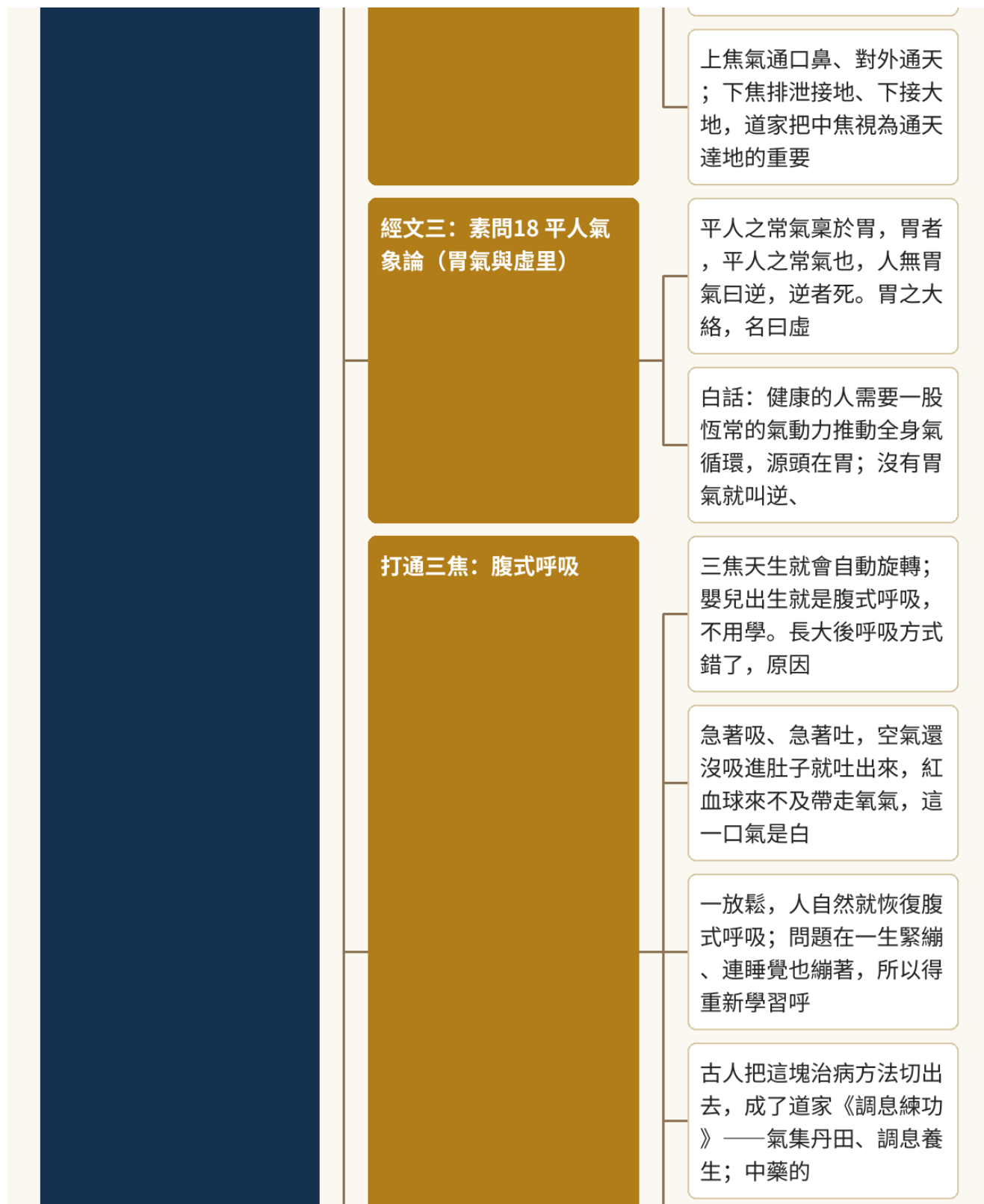
本集腦圖（續）



本集腦圖（續）



本集腦圖（續）



本集腦圖（續）

