

《醫方明大論十之一》 EP3.8

第三章 3.5-b 代謝不良重症—肥胖（十之一・p.110）

原檔：游老師第009堂 00:42:59 起

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

人體是開放耗散系統，減肥的重點在 Output（代謝／排泄力），不在少吃；先睡飽、把陽氣提起來，再回頭調 Input。（p.110-111）

b). 肥胖：主流醫學的說法

主流說法：你要節食、少吃一些，因為吃太多所以肥胖了。（p.110）

與事實違反：許多瘦子吃得比胖子多、還多很多；很多肥胖的人其實吸空氣也胖。（p.110）

只談進不談出：邏輯不完整

身體既然是對外的開放系統，留存在身體的東西多寡，要從入跟出比較——進去的和出來的相減，才是留在身體的。（p.110）

主流醫學只談進入、不談排出，要減肥就只會說少吃，這太離譜了。（p.110）

減肥為何都強調運動

所有的減肥都強調運動，就是為了加強排出；運動絕對正確，但太辛苦，沒有決心就很難持續。（p.110）

如果能加強代謝就輕鬆了；問題是代謝需要氣血能力，主流醫學沒有方法，所以減肥變成很累人的事。（p.110）

真實情況：Input／Output 的對稱

人體是一個開放式的耗散系統，Input 和 Output 的對稱性才是重點：排泄比進食多，吃再多也胖不了、甚至越吃越瘦；不排泄，吸空氣也胖。（p.110）

提升代謝力（加強排泄力）才是減肥的重點；把 Output 加大了，再回頭降低 Input，才是減肥的程序。（p.110）

為何不能先砍 Input

直接降低 Input 會讓體力消失，陽氣下降，直接也降低了排泄力——所以先少吃反而越減越虛。（p.110-111）

提升陽氣第一步：睡飽

提升陽氣的第一步驟是睡飽——睡飽覺人會瘦；睡得飽之後吃得少，這兩步就先成功一半。（p.111）

另外一半是調整 Input 的熱量，再用加強代謝的輔助法（例如喝對的水、睡砭石……）。（p.111）

有阻塞要藉助外力

身體有異常的還是要先解決：例如氣血不通、中焦閉鎖，光靠自體的睡飽力氣很難打通這些阻塞，這時才需要藉助外力。（p.111）

跨系列對照（相關節目）

素問11 五藏別論（十之三 EP27）＝「六府者，傳化物而不藏，故實而不能滿也」「魄門亦為五藏使，水穀不得久藏」，正是出入代謝、不留廢物的六腑本質，為本集 Input／Output 的內經根據。（p.110）

素問08 靈蘭秘典論（十之三 EP24）＝「脾胃者，倉廩之官，五味出焉」「三焦者，決瀆之官，水道出焉」；素問22 藏氣法時論（十之三 EP32-35）＝脾主運化、五味補瀉；靈樞18 營衛生會（黃帝內經系列 EP058）＝營衛氣血循行。（p.110）

醫方法門 23 對稱平衡醫學＝「對稱性」與本集 Input／Output 對稱重點互相發明。（p.110）

收束與預告

減肥不是跟嘴巴計較，是跟代謝計較；Output 大了，身體自然幫你清。（p.110-111）

下一集 3.5-c：左升右降的氣若半邊閉鎖，就是類中風（半身不遂）——插管、氣切的正確與否，值得反省。（p.111）

本集腦圖

《醫方明大論十之一》

EP3.8

第三章 3.5-b 代謝不良重症－肥胖

b). 肥胖：主流醫學的說法

主流說法：你要節食、少吃一些，因為吃太多所以肥胖了。（p.110）

與事實違反：許多瘦子吃得比胖子多、還多很多；很多肥胖的人其實吸空氣也胖。（p

只談進不談出：邏輯不完整

身體既然是對外的開放系統，留存在身體的東西多寡，要從入跟出比較——進去的和出

主流醫學只談進入、不談排出，要減肥就只會說少吃，這太離譜了。（p.110）

減肥為何都強調運動

所有的減肥都強調運動，就是為了加強排出；運動絕對正確，但太辛苦，沒有決心就很

如果能加強代謝就輕鬆了；問題是代謝需要氣血能力，主流醫學沒有方法

本集腦圖（續）



本集腦圖（續）

