

《醫方明大論十之一》 EP5.3

第五章 5.2.2 輕微的情志症：憂鬱症、躁鬱症、妄想症（十之一・p.155-156）

原檔：游老師第014堂 00:00:45 起

素材：《醫方明大論》十之一；內容為學習整理，非醫療建議。

主軸：情志小傷被說成大病——憂鬱症是陽光進不了廠、曬太陽就好；躁鬱是引擎空轉冷熱相衝，不是腦元素失衡。

亮點・一句話

憂鬱症、躁鬱症這些「輕微的情志症」不是腦子壞掉——憂鬱症是「原料（陽光）進不了廠」，躁鬱是「引擎高速空轉、冷熱相衝」；先有情緒才引發內分泌，西醫把腺體當病原理是倒果為因，古人只給一句：心病心藥醫，憂鬱症曬太陽就好了。（p.155-156）

5.2.2 定位：情志小傷，被說成大病

節目標題：「5.2.2 輕微的情志症（憂鬱症、躁鬱症、妄想症…）」；游老師開宗明義：情志小傷現代人都說成大病了。（p.155）

在古典醫學眼中，這些全是情緒受傷的輕症，不是腦子壞掉的大病。（p.155）

a). 憂鬱症：五臟對五色，陽光就是原料

陰雨天心情就不好、陽光普照心情就好，答案在「五臟對五色，光譜是五臟的原料之一」。（p.155）

身體像製造工廠，原料沒了只能停工；工廠通知《原料來不及進廠，停工一個月》，人體五臟六腑遇到沒有陽光的天氣就是這個情境。（p.155）

心病心藥醫：憂鬱症曬太陽就好

北歐冬季有幾百萬憂鬱症者，都要吃一輩子的藥嗎？書上直接說：「憂鬱症吃藥！這是世紀笑話。」（p.155）

有快樂藥嗎？古人一句話道破真理《心病心藥醫》——憂鬱症曬太陽就好了。（p.155）

b). 躁鬱症：西醫的說法（元素失衡／遺傳）

引成大醫院精神部主任陸汝斌醫師：躁鬱症是腦內某些元素失去平衡，躁期增、鬱期減，這些元素改變對神經是毒素、傷腦細胞。（p.155-156）

神經細胞受損不能再生，故第一次發病幾週好、第二次幾個月、再發就難痊癒，越早治療越好；研究指躁鬱主要受遺傳基因影響，非外在刺激造成。（p.156）

「因還是果」的疑問

患者說的外在因素（考試失敗、失戀）到底是因還是果？是考不好才低落，還是低落才考不好，難以釐清。（p.156）

書上反問：假如失戀都會引發憂鬱、躁鬱，那滿街沒一個正常人了；並提醒早發型躁鬱易被誤認過動。（p.156）

人體動力說法：躁是火旺、引擎空轉

古典解釋：躁是火旺，由肝臟或心臟發出的熱沒有散掉；肝鬱是脾沒動力（虛）。（p.156）

引擎高速發熱、傳送動力卻不走，等於一直空轉，熱氣憋在胸口、胸中一把火；有氣吐不出、氣又沉下去，升降失調兩相衝擊，稱為躁鬱。（p.156）

躁鬱的道理與脾臟切除的臨床證據

「躁鬱的道理」詩：引擎高速轉、冷水潑上去，冷熱相衝擊、呈現怪脾氣；最初有情緒，引發內分泌，腺體被檢出，說是病原理——西醫倒果為因，內經說的是「無形引生有形」。（p.156）

臨床可證：脾臟被除去的患者體溫忽高忽低、脾氣變怪異；「你說是情緒，我說是動力」，體溫高時躁、體溫低沒氣，兩者互交替，這就是躁鬱。（p.157）

延伸閱讀：華蓋穴情志機理與養身先養神

壇中是上下陰陽樞紐，一堵就冷熱不交、迴圈失常；壇中上方華蓋穴堵塞，正向思維被遮蔽、凡事往壞處想，是精神與肉體問題的分界點。長期鬱結到極致，不是發瘋就是自殺；真正的瘋子很少自殺，憂鬱症才常有自殺傾向——所以情志症要及早揉按熱敷。（延伸閱讀：古典醫學釋疑 13 憂鬱症、恐慌症）

養神先於養身，所有病源於情緒；情緒走氣、氣推血、血升溫才生內分泌，西醫從內分泌入手是顛倒因果。身體七成是水，負面念頭讓氫氧鍵更牢、代謝變差，慈悲的念頭提升代謝力——慈悲是最好的良藥。（延伸閱讀：古典醫學釋疑 43 養身先養神）

跨系列對照（相關節目）

素問05 陰陽應象大論（十之三 EP01-04）＝五志傷五臟的上游理論，「在志為憂」正是本集「憂鬱症＝情志小傷」的經文依據；☒ 黃帝內經系列 EP005＝同篇另一收聽線。（p.155）

☒ 檢索庫查「抑鬱症」＝知識庫另收憂鬱症資料可對讀；靈樞08 本神論（十之三 EP38-39）＋☒ EP056＝情志傷神傷臟總論；素問08 靈蘭秘典論（十之三 EP24）＋☒ EP008＝主不明則十二官危。（p.155-156）

收束與預告

情志小傷非大病，晴天一曬鬱自開；引擎空轉胸中火，冷熱相衝是躁來。（p.155-156）

預告 EP5.4：真正的「神經病」其實長在臟腑——結構、動力、感知器三缺一，MRI 也照不出來。（p.157）

《醫方明大論十之一》

EP5.3

第五章 5.2.2 輕微的情志症：憂鬱症、躁鬱症、妄想症

5.2.2 定位：情志小傷，被說成大病

節目標題：「5.2.2 輕微的情志症（憂鬱症、躁鬱症、妄想症…）」；游老師開

在古典醫學眼中，這些全是情緒受傷的輕症，不是腦子壞掉的大病。（p.155）

a). 憂鬱症：五臟對五色，陽光就是原料

陰雨天心情就不好、陽光普照心情就好，答案在「五臟對五色，光譜是五臟的原料之一」

身體像製造工廠，原料沒了只能停工；工廠通知《原料來不及進廠，停工一個月》，人

心病心藥醫：憂鬱症曬太陽就好

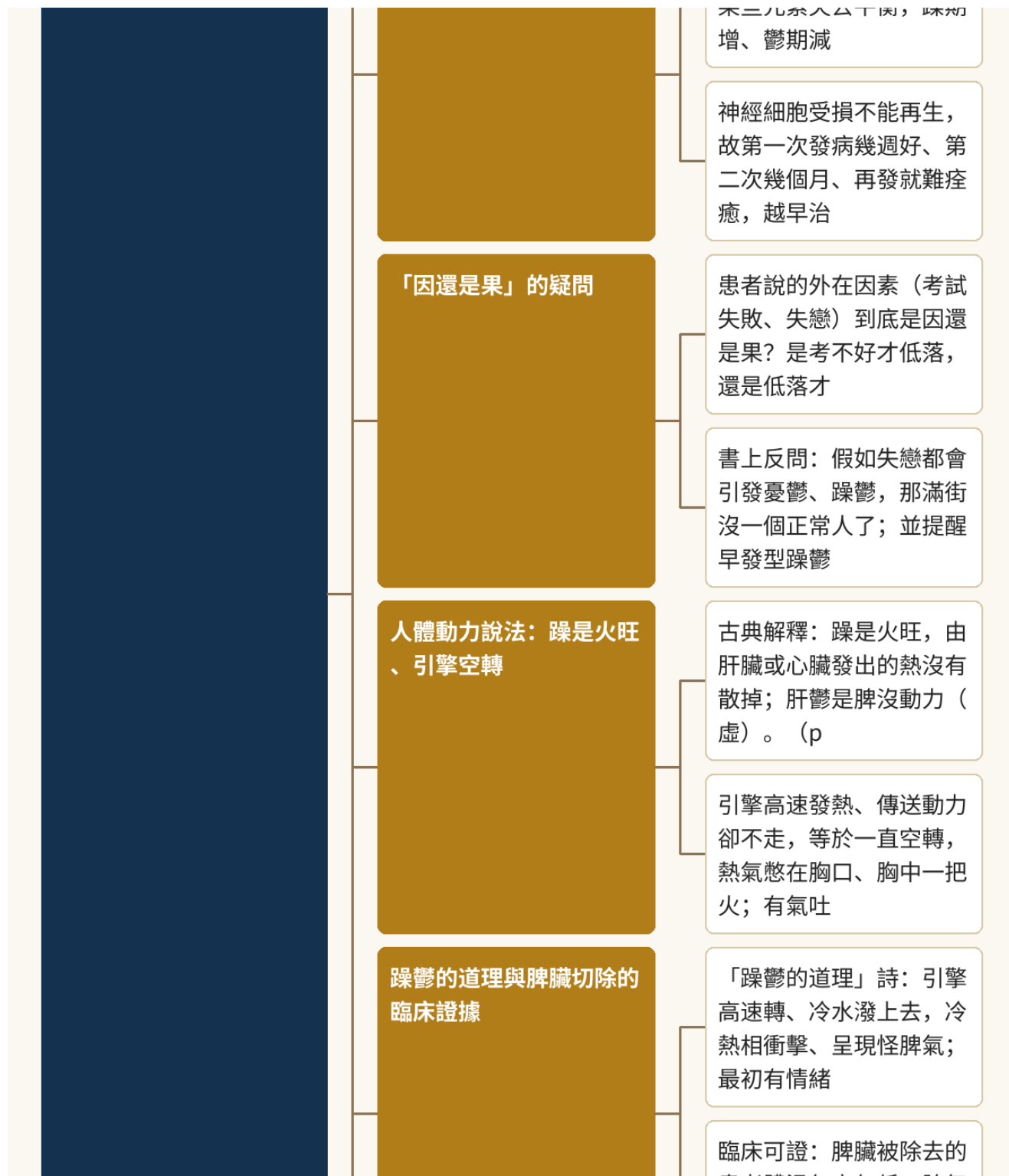
北歐冬季有幾百萬憂鬱症患者，都要吃一輩子的藥嗎？書上直接說：「憂鬱症吃藥！這是

有快樂藥嗎？古人一句話道破真理《心病心藥醫》——憂鬱症曬太陽就好了。（p.1

b). 躁鬱症：西醫的說法（元素失衡／遺傳）

引成大醫院精神部主任陸汝斌醫師：躁鬱症是腦內甘此云麦生土平衡 躁鬱

本集腦圖（續）



本集腦圖（續）

