

《醫方明大論十之一》 EP5.8

第五章 5.4 自殺防治：苦悶的情緒養成與潛在自殺量測法（十之一・p.170-171）

素材：《醫方明大論》十之一；內容為學習整理，非醫療建議。

主軸：大部分的自殺是身體先病、情緒後壞；儀器說「你沒病」、親友又冷言冷語，人就一步步走進自殺潛在族群，而救人的第一步，只是量一量左右腋溫。

亮點・一句話

大部分的自殺都是因為身體有病；神經病也是身體有病，都不外乎五臟的病。一個健健康康的人，絕對不會去自殺。（p.170）

要救，先別急著問「是什麼病」——先量左右腋溫：兩邊差超過 0.2°C 就是失衡，病就從這裡開始找。（p.171）

5.4.1 苦悶的情緒養成：有病卻不自知

內經說一切的病是源自精神情緒，理論如此正確，也是微觀到最初的現象；人的情緒無時無刻不在引導身體，只是免疫系統自己可以處理時，人不會覺受不舒服或感覺有病。（p.170）

人只有在免疫能力不足、身體對外發出警訊時，才會覺受已經生病；這個病若沒得到認同、醫學無法查證並採取對策，患者就被認定在（健康）狀態，處在求救無門、無助的階段，繼續延長者就進入自殺潛在族群。（p.170）

課堂補充：身體每分每秒都在生病，也每分每秒被免疫系統處理，是一場一直在打的仗；哪裡打敗仗就叫生病，身體發出警訊求援，醫學才介入——醫療是對身體的干涉。（p.170）

偈頌：情緒與身體交替成循環

「最初精神微情緒，擾動身體沒覺知，點點滴滴小問題，身體自有免疫力，所以感覺沒問題，時間延長的累積，點滴堆成大問題，這時身體不舒坦，返回干擾成情緒，情緒受擾和身體，兩者交替成循環。」（p.170）

這是一條雙向循環：情緒擾身（人無感）→身體自癒→堆積久了身體不舒坦→反過來擾動情緒→情緒又擾身，越繞越緊，最後進入自殺潛在族群。（p.170）

醫療的斷點：「你沒病」

身體免疫系統無法自行處理的問題都是長久堆積養成的；身體發出的警訊（發燒、疲累、無力）引起關注後，情緒緊張、壓力產生，才正式進入醫療階段。（p.170）

主流醫學的對策是「健康檢查」，但這些儀器有很多狀況查驗不出來（身體所有氣病階段，機器是檢查不出來的），患者得到的答案是「你沒病」——但身體是不會說謊的，醫生說沒病，患者的不舒服事實卻存在。（p.170）

課堂補充：健康檢查的指數都是統計來的；「貧血」為例，現代科技量不出全身血量，抽血檢查其實是驗血液濃度，不是全身血量。（p.170）

苦悶期與最傷人的一刀

求助無門、得不到協助、沒有對治的方法，就進入苦悶期。（p.170）

最糟糕的是被周遭同儕或親眷誤解，冷言冷語的諷刺——怪患者懶惰、躲避工作、無病呻吟、不想承擔就找藉口；苦悶期一直持續的結果，就是在累積自殺條件的原因。（p.170）

個案：一家四口與休學的妹妹

妹妹大一大二休學，讀不下去、每天身體都不舒服，休學一年也無法工作；父母帶她「能用機器看的通通看完」，醫生都說很健康，她欲哭無淚，最後全家鬧僵一起來。（p.170）

一把脈：下焦無脈；壇中一壓壇中痛，環跳一壓哀哀叫，全身穴位塞住、連心臟也氣塞，中醫叫氣逆。老師說：把氣打通不算困難，但再拖一兩年，只有兩條路——第一個自殺，第二個全身重病發。她事後說：「老師，你真的救了我的命了。」（p.170）

5.4.2 潛在自殺量測法：量體溫

最簡單的自殺量測法是量體溫：人體氣血不順、還沒引發到組織器官功能之前，微觀的檢驗機器看不出來，但溫度計看得出「氣不到」。（p.170）

方法：用兩支溫度計（先確認兩支精準度一致），在同一時間量測兩側身體左右對稱的兩個量測點（例如兩側腋窩）；正常人左右兩側體溫誤差值不大於 0.2°C 。（p.170-171）

課堂補充：人左右要對稱、上下要對稱，中醫講平衡，生病就叫失衡，失衡就是溫度不對；須同一時間量多點，儀器也要校正、有同一基礎標準。（p.171）

崔志強醫師的實驗與對照表

書上實驗（該實驗室）由紐約自殺防治中心崔志強醫師完成：左右誤差 $< 0.2^{\circ}\text{C}$ 正常、 $0.3 \sim 0.4^{\circ}\text{C}$ 有潛在的病、 $0.4 \sim 0.6^{\circ}\text{C}$ 有明顯重病、 $0.7 \sim 0.8^{\circ}\text{C}$ 意識不全清楚半昏狀態、 $> 0.9^{\circ}\text{C}$ 昏迷不醒。（p.171）

課堂補充：他統計八百多個自殺未遂者，左右腋溫差全都超過 $0.4 \sim 0.6^{\circ}\text{C}$ ，健康檢查卻都說沒病；改以中醫脈診，四百多個（約一半）真的找到深病。結論：身體一定先有病，然後才影響情緒——凡夫的精神愉悅度受肉體控制。（p.171）

回到最正統的病定義：病就是身體失衡

習慣先做健康檢查、直接從參數判斷是否有病，就產生潛在自殺的情況；很多病不是儀器可以檢驗出來的，重症更需要身體 10 年以上才養得出來。（p.171）

先確定身體是否失衡，確定失衡再探討哪裡出問題——這是最務實的邏輯，也回到最正統的定義：病就是身體失衡。即使找不到病處，也不能否定這個人沒有病，而應該說有病，但目前還無法（確定）是什麼病，這樣對患者才公平。（p.171）

跨系列對照（相關節目）

☒ 黃帝內經系列 EP001 素問01 上古天真論：本集「病就是身體失衡」「情緒無時無刻在引導身體」的上游理論正在此篇，能「形與神俱、盡終其天年」，就是把情緒與身體的循環穩住。（p.170）

☒ 檢索庫查「抑鬱症」：情志傷臟、氣機鬱結，與本集「苦悶情緒養成」互為表裡，憂鬱是身體失衡的訊號。（p.170）

素問08 靈蘭秘典論（十之三 EP24）+☒ EP008：心者君主之官、神明出焉，情緒一動、百官隨之；醫方法門 07 台灣醫療、09 共振導引對應本集對「健康檢查說你沒病」的批判。（p.171）

收束與預告

氣病先於臟腑病，左右溫差早報凶；莫道無病須自重，先量失衡再尋蹤。（p.170-171）第五章「情緒與健康」至此收束：情志為病之上游，先有病才有苦悶，先量失衡才有救。預告下一章。（p.171）

本集腦圖

《醫方明大論十之一》

EP5.8

第五章 5.4 自殺防治：
苦悶的情緒養成與潛在
自殺量測法

5.4.1 苦悶的情緒養成：
有病卻不自知

內經說一切的病是源自精神情緒，理論如此正確，也是微觀到最初的現象；人的情緒無

人只有在免疫能力不足、身體對外發出警訊時，才會覺受已經生病；這個病若沒得到認

課堂補充：身體每分每秒都在生病，也每分每秒被免疫系統處理，是一場一直在打的仗

偈頌：情緒與身體交替成循環

「最初精神微情緒，擾動身體沒覺知，點點滴滴小問題，身體自有免疫力，所以感覺沒

這是一條雙向循環：情緒擾身（人無感）→身體自癒→堆積久了身體不舒坦→反過來擾

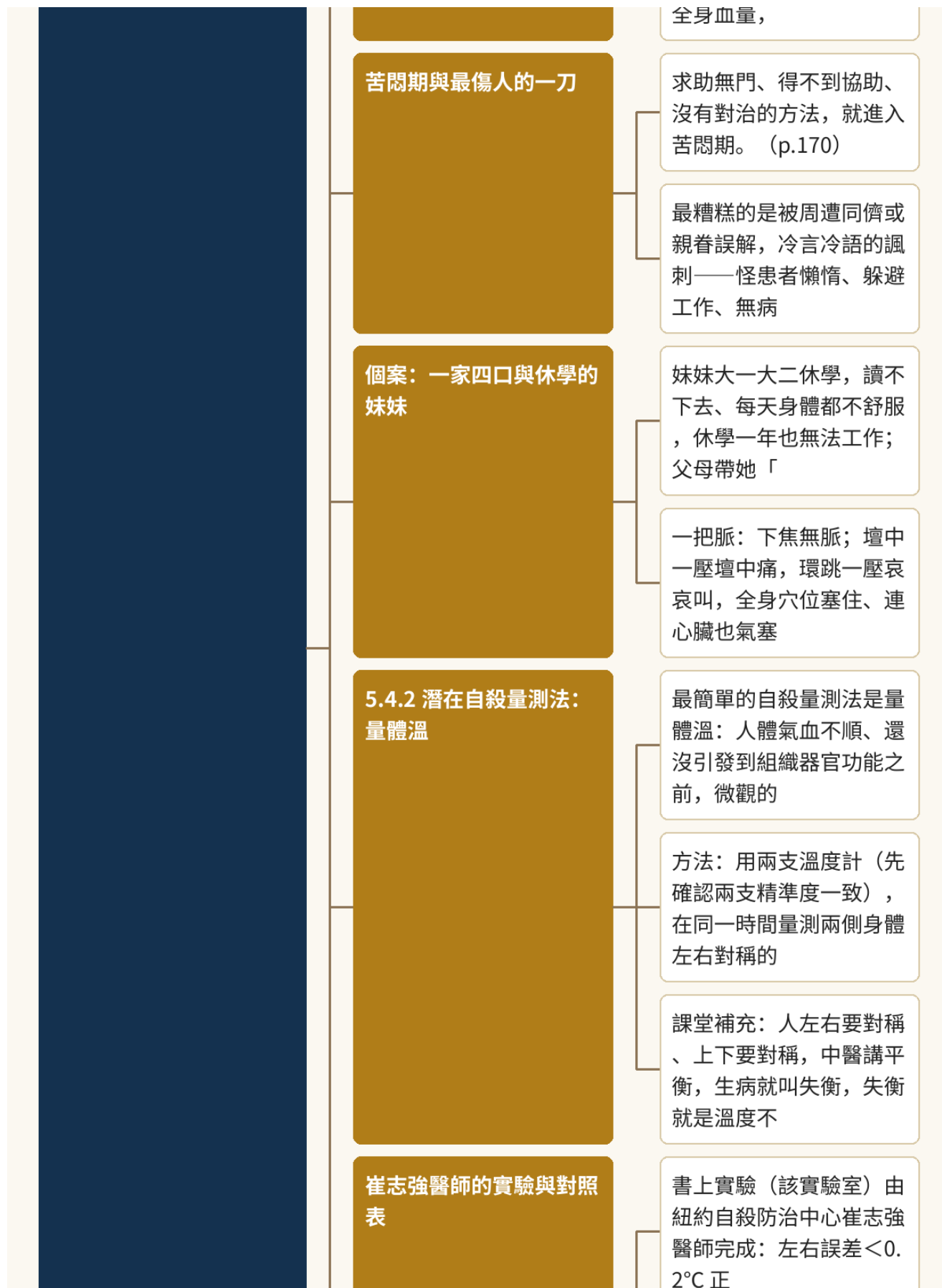
醫療的斷點：「你沒病」

身體免疫系統無法自行處理的問題都是長久堆積養成的；身體發出的警訊（發燒、疲累

主流醫學的對策是「健康檢查」，但這些儀器有很多狀況查驗不出來（身體所有氣病階

課堂補充：健康檢查的指數都是統計來的；「貧血」為例，現代科技量不出

本集腦圖（續）



本集腦圖（續）

