

《醫方明大論十之一》 EP6_1

第六章 6.1 代謝良好，百病不生：人體三系統・論濕・甲狀腺腫大（十之一・p.172-173）

素材：《醫方明大論》十之一；內容為學習整理，非醫療建議。

主軸：代謝良好則百病不生；人體由動力、資訊、結構三系統構成，代謝不良的先天原因是濕氣難除、後天原因是壇中閉鎖，一切病都從這裡來。

亮點・一句話

第六章開宗明義：只要代謝順暢，身體不會有病，萬病皆出於代謝不良；而代謝不良的先天原因是濕氣難除、後天原因是壇中閉鎖。（p.172）

人體由動力（氣血）、資訊（精神）、結構（物質）三系統構成，本書只論動力系統，因為絕大多數的病都是氣血動力先出問題。（p.172）

第六章開卷：代謝不良是百病之源

第六章題為「代謝不良是百病之源」，6.1 開門見山點題「代謝良好，百病不生」；全章以「代謝」兩字串起動力運作、濕邪堆積與對主流三病的檢驗。（p.172）

人體是一個「利用浮力和重力最精密的設計體」，氣血升降一旦順暢，陰陽平衡、代謝暢通，百病不生。（p.172）

人體三系統與「病只分兩種」

生命包含動力系統、資訊系統、結構系統（氣血、精神、物質）：物質是骨骼結構與肌肉毛髮，精神是五官覺知與神經系統；本書不談這兩部分，只針對動力系統作分析。（p.172）

就人體動力學而言，病只分為兩種：1. 上升推力不足；2. 下降拉力不足。（p.172）

論濕：素問生氣通天論與諸經之濕

素問03 生氣通天論：「因於濕：首如裹，濕熱不攘，大筋縴短，小筋弛長，縴短為拘，弛長為痿」——如頭裹著布、感覺昏重，濕熱不除則動脈緊縮、靜脈屈張。（p.172）

諸經佐證：《素問太陰陽明論》「傷於濕者，下先受之」、《靈樞邪氣臟腑病形》「身半以下者，濕中之也」、《素問六元正紀大論》「濕勝則濡洩」；「千寒易除，一濕難去，濕性黏濁，如油入面」——濕→沾黏→氣血阻滯。（p.172）

濕的四個層次+濕在三焦

濕在表皮（痘痘、濕疹、皮膚癢、頭臉油膩）→濕在肌肉（酸、困、累、乏，腰酸沒力）→濕在骨骼（風濕肩周炎、頸椎勞損、腰痛，骨頭是氣象局）→濕在臟腑（肌瘤、卵巢囊腫、子宮壁增生、脾弱、肺弱、多痰）。（p.172）

再補一層：濕在三焦＝橫膈膜無力、下垂；所有器官沾黏、阻塞，都是濕之後的黏。（p.173）

檢驗的尺：古典因明邏輯學（宗、因、喻）

本書依古典因明邏輯學論述，三要素為宗、因、喻：宗＝理論架構；因＝論述架構細節關係、審查嚴謹度；喻＝套用現實案例且須符合普遍性，不能是少數例外或個案。（p.173）

合起來就是「理論架構－詳細論述－符合普遍性的實際現況」；原書要用古人的邏輯學，證明現代醫學的偏頗、不符合真理。（p.173）

甲狀腺腫大：主流說法與「與事實違反」

主流說甲狀腺（人體最大的內分泌腺體）與碘關係密切：缺碘刺激增生、碘太多又致甲亢，所以台灣自一九六五年在精鹽中添加碘，也建議少吃海苔、昆布、紫菜。（p.173）
因明學檢驗：素食者吃海帶比葷食者多幾十倍，若碘多會腫，素食者比例應明顯偏高，事實並非如此——「與事實為反，理論就不成立」；主流「只談 Input 從不談 Output」。（p.173）

真實情況：是排不掉碘，不是吃太多碘

身體的飲食健康是「Input（飲食）→ 自體平衡功能（消化與免疫）→ Output（代謝）」，主流卻只侷限在 Input，是極度偏頗的失衡知識。（p.174）

真實情況是身體對碘的代謝出了問題——是無法 Output 碘，不是 Input 太多的碘；患者對碘沒有代謝能力、只進不出，如同胖子少吃少喝也比別人胖（胖：是排得少，不一定吃得多）。（p.174）

延伸閱讀：恆溫迴圈・壇中樞紐・情緒先於內分泌

人體核心大原則是恆溫 37°C（平衡節能與抗病菌的最優值），直立不冬眠的人體靠冷氣上行、熱氣下行的迴圈維持均溫，中間旋轉的樞紐就是壇中；迴圈不暢就上熱下冷、是所有疾病之始。（延伸閱讀：古典醫學釋疑 04 人體氣動力、05 氣失衡的病）

情緒會讓迴圈卡頓：外界經六根引發情緒，情緒先影響氣（走經絡）、再血液溫度、再產生內分泌，所以情緒在前、內分泌在後，西方醫學從內分泌入手是顛倒因果。（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03 生氣通天論＝本集「論濕」的核心經典（「因於濕，首如裹」）；黃帝內經系列 EP003 素問03 生氣通天論 為同一篇的收聽線，可與本集對聽。（p.172）

素問08 靈蘭秘典論（十之三 EP24）＋黃帝內經系列 EP008＝論十二官分工與氣化，對應本集「人體三系統與動力運作」。（p.172）

收束與預告

偈頌：「代謝一順百病空，濕黏如油入面中；先查排出非查吃，壇中樞軸莫教鬆。」（p.172-174）

預告 EP6.2：糖尿病——身體其實是缺糖，不是糖太多。（p.174）

《醫方明大論十之一》

EP6_1

第六章 6.1 代謝良好，
百病不生：人體三系統
・論濕・甲狀腺腫大

第六章開卷：代謝不良是
百病之源

第六章題為「代謝不良是百病之源」，6.1 開門見山點題「代謝良好，百病不生」；全章以「代謝」兩字串起動力運作、濕邪堆積與對主流三病的檢驗。（p.172）

人體是一個「利用浮力和重力最精密的設計體」，氣血升降一旦順暢，陰陽平衡、代謝暢通，百病不生。（p.172）

人體三系統與「病只分兩種」

生命包含動力系統、資訊系統、結構系統（氣血、精神、物質）：物質是骨骼結構與肌肉毛髮，精神是五官覺知與神經系統；本書不談這兩部分，只針對動力系統作分析。（p.172）

就人體動力學而言，病只分為兩種：1. 上升推力不足；2. 下降拉力不足。（p.172）

本集腦圖（續）

論濕：素問生氣通天論與諸經之濕

素問03 生氣通天論：「因於濕：首如裹，濕熱不攘，大筋縴短，小筋弛長，縴短為拘，弛長為痿」——如頭裹著布、感覺昏重，濕熱不除則動脈緊縮、靜脈屈張。（p.172）

諸經佐證：《素問太陰陽明論》「傷於濕者，下先受之」、《靈樞邪氣臟腑病形》「身半以下者，濕中之也」、《素問六元正紀大論》「濕勝則濡洩」；「千寒易除，一濕難去，濕性黏濁，如油入面」——濕→沾黏→氣血阻滯。（p.172）

濕的四個層次+濕在三焦

濕在表皮（痘痘、濕疹、皮膚癢、頭臉油膩）→濕在肌肉（酸、困、累、乏，腰酸沒力）→濕在骨骼（風濕肩周炎、頸椎勞損、腰痛，骨頭是氣象局）→濕在臟腑（肌瘤、卵巢囊腫、子宮壁增生、脾弱、肺弱、多痰）。（p.172）

再補一層：濕在三焦＝橫膈膜無力、下垂；所有器官沾黏、阻塞，都是濕之後的黏。（p.173）

本集腦圖（續）

檢驗的尺：古典因明邏輯學（宗、因、喻）

本書依古典因明邏輯學論述，三要素為宗、因、喻：宗＝理論架構；因＝論述架構細節關係、審查嚴謹度；喻＝套用現實案例且須符合普遍性，不能是少數例外或個案。（p.173）

合起來就是「理論架構－詳細論述－符合普遍性的實際現況」；原書要用古人的邏輯學，證明現代醫學的偏頗、不符合真理。（p.173）

甲狀腺腫大：主流說法與「與事實違反」

主流說甲狀腺（人體最大的內分泌腺體）與碘關係密切：缺碘刺激增生、碘太多又致甲亢，所以台灣自一九六五年在精鹽中添加碘，也建議少吃海苔、昆布、紫菜。（p.173）

因明學檢驗：素食者吃海帶比葷食者多幾十倍，若碘多會腫，素食者比例應明顯偏高，事實並非如此——「與事實為反，理論就不成立」；主流「只談 Input 從不談 Output」。（p.173）

本集腦圖（續）

真實情況：是排不掉碘，
不是吃太多碘

身體的飲食健康是「Input（飲食）→ 自體平衡功能（消化與免疫）→ Output（代謝）」，主流卻只侷限在 Input，是極度偏頗的失衡知識。（p. 174）

真實情況是身體對碘的代謝出了問題——是無法 Output 碘，不是 Input 太多的碘；患者對碘沒有代謝能力、只進不出，如同胖子少吃少喝也比別人胖（胖：是排得少，不一定吃得多）。（p.174）

延伸閱讀：恆溫迴圈・壇
中樞紐・情緒先於內分泌

人體核心大原則是恆溫 37°C（平衡節能與抗病菌的最優值），直立不冬眠的人體靠冷氣上行、熱氣下行的迴圈維持均溫，中間旋轉的樞紐就是壇中；迴圈不暢就上熱下冷、是所有疾病之始。（延伸閱讀：古典醫學釋疑 04 人體氣動力、05 氣失衡的病）

情緒會讓迴圈卡頓：外界經六根引發情緒，情緒先影響氣（走經絡）、再血液溫度、再產生內分泌，所以情緒在前、內分泌在後，西方醫學從內分泌入手是顛倒因果。（延伸閱讀：古典醫學釋疑 43 養身先養神）

本集腦圖（續）

