

《醫方明大論十之一》 EP8_12

第八章 8.2.3 體質病因（什麼叫體質・寒濕現象・燥熱現象）（十之一・p.298-300）

素材：《醫方明大論》十之一；內容為學習整理，非醫療建議。

主軸：體質＝身體與環境互動的結果；要辨到最源頭的因——「氣」前面的「神」（環境與情緒）；體質分濕、燥、寒、熱，其實是氣體質量標準（乾濕、溫度）的四個偏差。

亮點・一句話

病必有因，因的前面還有因；中醫辨證要辨到最源頭的因，才算真正預防醫學，沒找到因前的因，還只屬治病階段。（p.298）

病前的因是氣，氣的前面是神；神分環境和情緒兩大類。身體與環境互動的結果，產生什麼樣特質的身體，中醫稱為「體質」。（p.298-299）

什麼叫體質：辨到最源頭的因

身體處在什麼環境、產生什麼情緒，才是最源頭的因；由此形成具某種特質的身體，就是體質。（p.298-299）

本章只做宏觀論述，沿用一般中醫說的體質概念，把體質分為「濕、燥、寒、熱」。（對照大自然六邪：風、寒、暑、濕、燥、火。）（p.299）

體質學宗師匡調元（圖99）

本書作序者匡調元前輩，正是中國體質學的創始教父；改革開放後大倡體質學的人，無一不是匡老的學生。（p.298-299）

圖99為 2015 北京世界抗衰老醫學年會與匡老師同台合影（桌牌：匡調元、游朱義）；匡老師理論與經驗甚深，本書只做宏觀論述。（p.298）

四種體質＝氣體質量標準的偏差

依人體動力理論，六臟六腑與四肢運作活動的是「氣」；氣有嚴格質量標準——乾濕度要適中、溫度要適中，從這兩條件偏出去就成四種體質。（p.299）

寒性＝氣體溫度太低；濕性＝氣體濕度過高；燥熱＝氣體濕度太低；熱性＝氣體溫度太高。（p.299）

兩組的機械差異

1、2（寒與濕：溫度太低、濕度過高）→推力速度降緩、代謝變慢，即「有力量，速度慢」。（p.299）

3、4（燥與熱：溫度太高、濕度太低）→推力變小、沉重的垃圾排不出來，即「沒力量，速度快」。（p.299）

身體寒濕現象

總綱：面色越暗，代表寒濕越重。（p.299）

舌苔發白、反覆口腔潰瘍、口臭而舌苔發白、咳痰稀白、流清鼻涕、涼汗、遇風噴嚏、感冒發熱卻覺冷、常腹痛腹瀉、臉長痘斑、濕疹牛皮癬白癜風、手腳長年冰冷、腳踝浮

腫（腎虛腎寒）。（p.299-300）

四肢關節疼痛、頸肩酸痛、肩周炎、腰酸背痛等代表體內有寒濕；疼痛部位越多、時間越長，寒濕越重。（p.300）

燥熱現象

經常口乾舌燥、口苦并有口臭；喜歡喝冷飲、冰水；身子常有發熱感、十分怕熱；常常臉紅紅的、像剛做完運動。（p.300）

舌苔較紅且有厚厚的黃苔；尿液少且赤黃、常有便秘且糞便乾硬；脾氣較暴躁、不容易與人相處。（p.300）

體質是病的土壤，上醫調體質

什麼環境搭配什麼性格，就生什麼體質；什麼體質易受什麼外邪、生什麼病症，小病累積成大病——「任何重症，都是自己無意栽培出來的」（邏輯圖見本書 5.3.2 病的養成）。（p.300）

把病治好還會再犯是下醫；上醫把病治好，再調理體質（情緒和環境兩端改善）使病永不復發，才是上醫。（p.300）

延伸閱讀：體質辨識・訊號・情緒

古典五大醫術依體質地域分治：東砭石、西毒藥、南針刺、北艾灸、中原按蹻；現代醫學缺乏體質辨識、僅按體重定劑量，不符「知患者來源再治病」的邏輯。（延伸閱讀：古典醫學釋疑 02 身體設計）

訊號決定身體建構（全息醫學）：曬太陽是補鈣的訊號、鍛鍊是長肌肉的訊號；健康之道是停止與身體對抗，餓了才吃、累了就睡、冷了添衣。（延伸閱讀：20170331 病皆可治念為緣）

情緒問題本質是身體失衡：紐約自殺防治中心研究八百多例自殺未遂者，左右體溫差都超過 0.4°C（正常人約 0.2°C）；重症本質是代謝不良。七情傷五臟：心主喜、肝主怒、脾主憂思、肺主悲、腎主恐。（延伸閱讀：20170331 病皆可治念為緣、43 養身先養神）

跨系列對照（相關節目）

素問22 藏氣法時論（十之三 EP32-35）+ 黃帝內經系列 EP022：論五臟應四時、五味所宜，是依體質、依時令調養的經典依據。（p.299）

素問05 陰陽應象大論（十之三 EP01-04）+ 黃帝內經系列 EP005：論陰陽、氣味、情志與五臟（「喜怒傷氣，寒暑傷形」「人有五臟化五氣，以生喜怒悲憂恐」），正是本集「神（情緒）→氣→體質」的上游理論。延伸閱讀 A02 身體設計、A43 養身先養神、B 病皆可治念為緣 2017。

收束與預告

偈頌：「寒濕加身氣緩行，燥熱無力濁難清；調得乾濕溫涼正，體質一轉病無憑。」（p.298-300）

預告下一集：承第八章，續論人體設計與動力診斷的應用。（p.300）

《醫方明大論十之一》

EP8_12

第八章 8.2.3 體質病因

什麼叫體質：辨到最源頭的因

身體處在什麼環境、產生什麼情緒，才是最源頭的因；由此形成具某種特質的身體，就是體質。（p. 298-299）

本章只做宏觀論述，沿用一般中醫說的體質概念，把體質分為「濕、燥、寒、熱」。（對照大自然六邪：風、寒、暑、濕、燥、火。）（p.299）

體質學宗師匡調元（圖99）

本書作序者匡調元前輩，正是中國體質學的創始教父；改革開放後大倡體質學的人，無一不是匡老的學生。（p.298-299）

圖99為 2015 北京世界抗衰老醫學年會與匡老師同台合影（桌牌：匡調元、游朱義）；匡老師理論與經驗甚深，本書只做宏觀論述。（p.298）

四種體質＝氣體質量標準的偏差

依人體動力理論，六臟六腑與四肢運作活動的是「氣」；氣有嚴格質量標準——乾濕度要適中、溫度要適中，從這兩條件偏出去就成四種體質。（p.299）

寒性＝氣體溫度太低；濕性＝氣體濕度過高；燥熱＝氣體濕度太低；熱性＝氣體溫度太高。（p.299）

本集腦圖（續）

兩組的機械差異

1、2（寒與濕：溫度太低、濕度過高）→推力速度降緩、代謝變慢，即「有力量，速度慢」。（p.299）

3、4（燥與熱：溫度太高、濕度太低）→推力變小、沉重的垃圾排不出來，即「沒力量，速度快」。（p.299）

身體寒濕現象

總綱：面色越暗，代表寒濕越重。（p.299）

舌苔發白、反覆口腔潰瘍、口臭而舌苔發白、咳痰稀白、流清鼻涕、涼汗、遇風噴嚏、感冒發熱卻覺冷、常腹痛腹瀉、臉長痘斑、濕疹牛皮癬白癬風、手腳長年冰冷、腳踝浮腫（腎虛腎寒）。（p.299-300）

四肢關節疼痛、頸肩酸痛、肩周炎、腰酸背痛等代表體內有寒濕；疼痛部位越多、時間越長，寒濕越重。（p.300）

本集腦圖（續）



本集腦圖（續）

延伸閱讀：體質辨識・訊號・情緒

古典五大醫術依體質地域分治：東砭石、西毒藥、南針刺、北艾灸、中原按蹻；現代醫學缺乏體質辨識、僅按體重定劑量，不符「知患者來源再治病」的邏輯。（延伸閱讀：古典醫學釋疑 02 身體設計）

訊號決定身體建構（全息醫學）：曬太陽是補鈣的訊號、鍛鍊是長肌肉的訊號；健康之道是停止與身體對抗，餓了才吃、累了就睡、冷了添衣。（延伸閱讀：20170331 病皆可治念為緣）

情緒問題本質是身體失衡：紐約自殺防治中心研究八百多例自殺未遂者，左右體溫差都超過 0.4°C （正常人約 0.2°C ）；重症本質是代謝不良。七情傷五臟：心主喜、肝主怒、脾主憂思、肺主悲、腎主恐。（延伸閱讀：20170331 病皆可治念為緣、43 養身先養神）

本集腦圖（續）

