

# 《醫方明大論十之二》 EP10

第二章 3. 覺受（暝眩反應・覺受差異・治療週期）（十之二・p.37-40）

素材：《醫方明大論》十之二；內容為學習整理，非醫療建議。

主軸：療癒 100%

不舒服；暝眩（好轉）是每天定時、山丘波形的週期不適，惡化是持續性難過

## 亮點・一句話

暝眩＝好轉反應，不是病情惡化：療癒 100% 不舒服；分辨的關鍵是「持續性 vs 週期性」——病痛是持續的，暝眩是每天定時、山丘波形的。

## 開場鉤子：更難過，是好轉還是惡化？

有病求醫是自然道理，醫治過程身體的反應卻是多數人的無知；老祖宗把療癒過程的不舒服，統稱為「暝眩反應」。（p.37）

## 暝眩反應：療癒 100% 不舒服

所有身體療癒過程都 100% 是不舒服的反應：開刀要麻醉（只是讓你感受不到痛，不是沒有痛）、肺部感染要一直咳痰。世間除了刺激神經的毒品，沒有一個治療在過程是舒服的。（p.37）

古典醫學把所有療癒不適統稱暝眩反應。尚書說命篇【若藥弗暝眩，厥疾弗療】；孔穎達傳「服藥必暝眩極，其病乃除」。（p.37-38）

## 為什麼一定更不舒服？增援兵力論

生病就是免疫系統與病毒在體內開戰；治病的藥是「增援兵力」，戰事只會更激烈，所以覺受一定更難過。兩軍對峙的戰場，哪有安居樂業的百姓。（p.37）

生活的類比：汽車板金要敲打才平、馬桶要用力刷才乾淨、大掃除時家裡不寧靜。我們能接受萬物修整都不舒服，為什麼不能接受身體修復也不舒服？「對身體的無知是生病最大的病因，心複雜了認知就錯誤。」（p.37）

## 覺受差異：持續 vs 週期

病的不舒服是持續性的（撞傷瘀青、刀子割到、頭痛、耳鳴一直痛）；暝眩的不舒服有兩個特徵。（p.38）

第一是時間的週期性——時間到了才不舒服，因為氣血在十二經絡有時序；第二是強弱的週期性——會漸漸難過、到巔峰、再緩降，是山丘波形的覺受（正弦波形）。（p.38）

## 山丘波形：身體探測承受力

身體漸漸增強修復時，同時偵測你的承受力；到極限就自動趨緩——即便在修復過程，身體也不會自己傷害自己。漸強漸弱的週期，就是身體探測承受力的過程。（p.39）

## 週期來源：子午流注

週期性來自腑臟器官運作配合氣血循行，古典醫學稱《子午流注》；六臟六腑合計十二，每個器官主要運作兩小時，稱十二時辰，各配一條經脈（十二經脈）。（p.39）輪到該器官運作時，該經脈集中氣血，此處覺受就漸漸強烈，兩小時候退去——覺受有週期性就是這個原因。（p.39）

### 治療週期：三個月療程

中醫一個療程三個月：第一個月是試藥期、第二個月是修正期、第三個月才是真正的治療期。三個月連最起碼的暈眩反應都沒有，就該另求他法，別傻傻吃藥。（p.40）藥效查核點（checkpoint）：某些穴位按壓，以痛與不痛代表該處氣血是否通暢。停損三句：大病給醫生 6 個月、中病 3 個月、小病 1 個月。（p.40）

### 五行治病論：相生補、相剋洩

五行對應五臟，五臟病的用洩用補就符合相生相剋：相生是補法（直接增強該臟器），相剋是洩法（用另一個臟器的功能提升來平衡受傷的臟器），搭配氣動力原理可達婦孺皆知。（p.40）

### 跨系列對照（相關節目）

素問70 五常政大論（十之三）：「氣始而生化，氣散而有形，氣布而蕃育，氣終而象變」——天地氣化有常政，人身修復亦有節律；同篇「補之寫（洩）之，久新同法」正是緊接的「4. 五行治病論」總法。靈樞08 本神論（十之三）：心怵惕思慮則傷神——「心複雜了認知就錯誤」正是神傷身病的註腳。（p.37、p.40）

素問04 金匱真言論（十之三）：本集引文「外為陽，內為陰……藏者為陰，府者為陽」。

素問22 藏氣法時論（十之三）：一日四時的臟氣節律。素問69 氣交變大論（十之三 EP10-11）：暝眩反應的節氣版。違和主題討論系列「好轉反應還是惡化？」：與 3.2 覺受差異同一命題的討論版。

### 收束與預告

一句話記住：療癒必先難過，難過未必惡化；定時起、山丘落，是身體在辦事。本集搭「違和主題討論系列：好轉反應還是惡化？」一起聽。下一集 EP11 看肝病：肝陽虛與肝陰虛。

### 《醫方明大論十之二》

#### EP10

#### 第二章 3. 覺受

開場鉤子：更難過，是好轉還是惡化？

有病求醫是自然道理，醫治過程身體的反應卻是多數人的無知；老祖宗把療癒過程的不

暝眩反應：療癒 100% 不舒服

所有身體療癒過程都 100% 是不舒服的反應：開刀要麻醉（只是讓你感受不到痛

古典醫學把所有療癒不適統稱暝眩反應。尚書說命篇【若藥弗暝眩，厥疾弗療】；孔穎

為什麼一定更不舒服？增援兵力論

生病就是免疫系統與病毒在體內開戰；治病的藥是「增援兵力」，戰事只會更激烈，所

生活的類比：汽車板金要敲打才平、馬桶要用力刷才乾淨、大掃除時家裡不寧靜。我們

覺受差異：持續 vs 週期

病的不舒服是持續性的（撞傷瘀青、刀子割到、頭痛、耳鳴一直痛）；暝眩的不舒服有

第一是時間的週期性——時間到了才不舒服，因為氣血在十二經絡有時序；第二是強弱

山丘波形：身體探測承受力

身體漸漸增強修復時，同時偵測你的承受力；到極限就自動趨緩——即便在修復過程，

## 本集腦圖（續）

### 週期來源：子午流注

週期性來自腑臟器官運作配合氣血循行，古典醫學稱《子午流注》；六臟六腑合計十二

輪到該器官運作時，該經脈集中氣血，此處覺受就漸漸強烈，兩小時後退去——覺受有

### 治療週期：三個月療程

中醫一個療程三個月：第一個月是試藥期、第二個月是修正期、第三個月才是真正的治

藥效查核點（checkpoint）：某些穴位按壓，以痛與不痛代表該處氣血是否

### 五行治病論：相生補、相剋洩

五行對應五臟，五臟病的用洩用補就符合相生相剋：相生是補法（直接增強該臟器），

### 跨系列對照（相關節目）

素問70 五常政大論（十之三）：「氣始而生化，氣散而有形，氣布而蕃育，氣終而

素問04 金匱真言論（十之三）：本集引文「外為陽，內為陰……藏者為陰，府者為

### 收束與預告

一句話記住：療癒必先難過，難過未必惡化；定時起、山丘落，是身體在辦事。本集搭