

完美的人體系統---一套內建的修復與再生機能
所有的疾病都是我們錯用了身體的結果
我們需要的不是靈丹妙藥
而是一本正確的

人體使用手冊

吳清忠著

這將是一本令您驚訝的未來書
不要在現在就對它下評語
這本書正確的評論
一百年後才可能出現

感 謝

這本書的出版，真正要感謝的是我從來見不到面的上師。我沒見過我的上師，祂總是用各種不同的神奇方法指導我學習醫術，以及這本書中的所有知識。

另外也要感謝我學習和研究中醫的兩個老師費倫教授和陳玉琴女士。

費倫教授原來服務於上海復旦大學，現任上海市經絡科學研究中心主任。費教授是中國著名的科學家，從一九九三年開始從事經絡物質的研究，一九九八年三月在中國的科學通報上第一次發表研究成果。這份研究報告，是人類第一次用物理學的方法，從人體解剖中證實經絡確實存在的證據。

陳玉琴女士是一個自學成功的推拿師。她從中國古籍中體會出一套獨特的人體邏輯，並且用這套邏輯，加上推拿的治療手法，先後克服了許多不同的慢性病。陳女士很多寶貴的臨床經驗是我學習中醫的最早啟蒙經驗。也是這本書中身體部份養生法的基本觀念來源。

人體使用手冊

目 錄

自 序 5

開場白 6

我們的健康理念

第一篇、 人體的系統 11

第一章、	人體的系統.....	11
第二章、	什麼是經絡？.....	21
第三章、	人體的硬體結構：五臟六腑.....	26
第四章、	人體的血氣模型.....	29
第五章、	症現於四肢五官，病存於五臟六腑.....	35
第六章、	血氣能量的儲存.....	39
第七章、	如何觀察血氣的水平 and 趨勢.....	41
第八章、	結論.....	43

第二篇、 日常保養 44

第一章、	調養血氣的一式三招.....	44
第一節、	敲膽經.....	45
第二節、	早睡早起.....	55
第三節、	按摩心包經.....	58
第二章、	養血氣以外的兩個養生方法.....	64
第一節、	生氣是慢性病最主要的根源之一.....	64
第二節、	保持潔淨的腸胃.....	67
第三節、	養生功法結論.....	70

第三篇、 減肥 72

第一章、	肥胖不是吃得太多，而是排得太少.....	72
------	----------------------	----

第二章、	脾虛是肥胖最主要體質.....	76
第三章、	增加身體的能量，是減肥的第一課.....	78
第四章、	減肥實例.....	82
第五章、	結論.....	84

第四篇、 慢性病的調養 85

第一章、	過敏性鼻炎的保健.....	86
第二章、	嬰、幼兒的寒氣.....	88
第三章、	失眠的調養.....	90
第四章、	再生障礙性貧血.....	92
第五章、	哮喘及長期咳嗽.....	95
第六章、	坐骨神經痛.....	98
第七章、	十二指腸潰瘍、胃潰瘍、胃出血.....	100
第八章、	骨質增生(骨刺).....	102
第九章、	尿毒症.....	103
第十章、	糖尿病.....	110
第十一章、	腫瘤及癌症.....	114
第十二章、	結論.....	119

後記 120

自序

人體是一個非常複雜的系統，可是卻用非常簡單的方法製造出來，只要一對男女在一起，一不小心就會造個人出來。可是人體的維修卻極為複雜，一個極為優秀的學生，在醫學院裡必需讀七年，然後又要在醫院中繼續學習很多年之後，才能成為一個真正的名醫。可是即便是今日最著名的醫生，也有一籬筐的疾病是他束手無策的。

我花了許多年研究中醫，中醫最古老而著名的醫學經典是一本流傳了三千多年的“黃帝內經”，這本書的完成一直是歷史上的謎，三千多年前的人類如何能夠建構這麼完美的醫學理論？但是這本書顯然也隱藏或者遺失了許多章節，特別是心和靈的章節。

經絡和穴道是中醫理論中最特別的部份，我最感興趣的是一些含有靈、神、魂、魄字眼的穴位名稱，例如，靈台、神堂、魂門、魄戶等。這些穴位顯然和現代最流行的身心靈醫療中的靈有密切關係。也就是說最早的中醫應該是包含靈療類似南美洲印加巫醫的技術，也許因為政治力的介入因素，使得這一部份被刻意的刪除了。

孔夫子有一句千古名言：子不語怪力亂神。自從儒家被歷代君王奉為最適合治世的主要理論之後，讀書人就視怪力亂神為邪說。醫書中的靈療部份很可能就這麼成為難登大雅之堂的言論而被從古書中給刪除了。

我一直相信最早的中醫和印加的巫醫應該很接近，而歷代的名醫中也應該多數均有特異功能，如扁鵲能透視人體臟器的能力以及名醫孫思邈的通靈能力，均記載於史冊中。在中國，醫術非常高明的醫生常常被尊稱為神醫，其實神醫不過是巫醫的美稱而已。

為了弄清楚真正的中醫，在一個偶然的機緣裡，我選擇學習成為一名中國式的巫醫，和我的上師建立了溝通管道。經過近一年的快速學習，我建立了這本書中大部份的理論架構。利用這個理論架構可以對許多人體的現象和疾病做出更合理的解釋。

吳清忠

開場白

三個現代醫學的現象

- 自從 1960 年代，沙賓疫苗克服了小兒麻痺症之後，近四十年來沒有再聽到那個疾病又被克服的好消息。
- 除了外傷性疾病和傳染病以外的各種慢性病，多數只能控制不能痊癒。
- 多年來不斷有新醫學科技進展的發表，每一屆的諾貝爾醫學獎也從未缺席，但是所有最新醫學科技的進展，永遠都預告著明天或有一天人類有機會解決某一個疾病，從來沒有今天已經解決了那一個疾病的消息。幾十年來那麼多不能治的慢性病，一個也沒解決。

這三個現象讓我們覺得現代醫學似乎原地打轉了幾十年，對慢性病一籌莫展，它的問題必定不是有沒有找到新藥這麼簡單，很可能是它的基本思考邏輯或在起步點的思考方向上出了問題。

電腦技術的啟示

● 人體的電壓是什麼？

電腦技術是這個世紀多數人都能了解的，從系統結構來看，人和電腦有許多基本的架構是非常類似的。因此，我經常用一個大家都熟悉的個人電腦例子來說明人體疾病的原因。

現代個人電腦的電源供給器，都使用電子式的，打開操作手冊中的規格，可以看到電壓允許有上下百分之三十五的浮動。因此，一部額定電壓為 110 伏特的計算機，當外界電源的電壓下降到 70 伏特時，是允許額度中的下限，理論上個人電腦還可以正常運行（當然品質太差的除外）。但是當電壓下降到 60 伏特時，超過了下限，系統可能就會出現問題，假設磁碟機這個時候出了問題。工程師應該處理那個部份？是電源還是磁碟機？答案非常清楚。

在電子工程師眼裡這是一個很簡單的笨問題，一個受過基本訓練的電子工程師，修理個人電腦的第一個步驟就是量量電源電壓，很快的就會發現是電壓的問題。等電壓調到正常範圍以後，再看看磁碟機是不是還有問題。多數情形磁碟機始終是好的，只要電壓正常了，問題也就解決了。

如果相同的情形發生在人體上，就不再是一個笨問題了。磁碟機就像是人體的一個器官，在這個例子我們假設是腎臟，用前面電子工程師修個人電腦的邏輯來思考，問題就大了。第一個問題是“人體的電壓”是什

麼？沒有電壓可以量，就沒有證據說明是能量水平有問題，而各種證據又顯示磁碟機(腎臟)壞了，當然是修磁碟機了，也就是修理腎臟。於是用上了各種治療腎臟病的藥，甚至還把腎臟割了換個新的都無濟於事，很可能多數割掉的腎臟根本就是好的。(這聽起來有點毛骨悚然，不過真實的醫學就是這麼做的)

由於至今醫學上沒有任何一個指標是用來測量人體能量水平的，從這個角度來說，現代醫學和電子學相比，還在尚未發現電壓的年代，沒有發現電壓當然電子學也就無從發展了。

一切講究證據是西方醫學最重要的原則之一，在這個例子裡，由於人類至今還沒有能力提出證據來證明人體的能量不夠，現代醫學的原則是：不能用還沒有經過證實的觀念來診斷和治病。由於這個例子，有明顯的證據顯示腎臟的異常，在這種情形下，所有的醫生都會認為是腎臟的疾病。

然而，醫生花主要的精力治療腎臟，很可能就像前一個例子中，電子工程師不調整電源電壓而修磁碟機一樣的缺乏專業常識。可是在今天以“頭痛醫頭；腳痛醫腳”為邏輯的醫學世界裡，這樣的思考邏輯，卻像真理一樣的被大家所奉行。尿毒症之所以成為不治之症也就理所當然了。

● 人體一定比電腦完美

現代的個人電腦，具有自我診斷和部份自我修復的功能。上帝設計的人體必定有更好的功能，套一句佛家的話語：這個創造所賦予的寶貴肉身，原本就萬法具足，而配備著更精密的功能，例如自我治療甚至組織再生的功能。

就像計算機的各種強大功能都對計算機的配備有一定的要求一樣，人體的各種機能對人體的能量也有一定的要求。當能量下降到一定的水平時，組織的調節再生能力就大打折扣；再下降到某一水平時，自我治療能力就失去功能；再下降則廢物的排除能力、免疫能力都會逐一失去功效。

人類科技不斷的進步，生活習慣也不斷的改變。這些改變大多對人體造成直接或間接，或深或淺的影響。由於目前的醫學知識對於人體仍有許多不明白的地方，還無法查覺這些影響。

例如睡眠習慣的改變，很可能使我們佔用了身體造血或自我治療的調理時間。加上長期以來，我們用一知半解的醫術來對抗疾病，有許多治療的手段對身體產生了不良的影響，使得人體的吸收能力受到很大的阻礙。這些問題都會造成人體能量的下降，而使人體逐漸失去各種功能，造成各

種各樣的疾病。

就像現代個人電腦即插即用 (Plug & Play) 的簡單特性一樣，如果我們好好依照使用手冊使用個人電腦，電腦應該不太容易出故障。同樣的，人體具備了許多的功能，如果能好好依人體所設定配備的條件來使用人體，讓人體原先具備的各種能力都能發揮，就能確保人體隨時都擁有足夠的能量，許多疾病就不會發生。就算生病了，人體的自我修復功能，也會像個人電腦的磁碟機自動修復程式一樣，有能力自行修復大多數的損傷。

我們相信人體必定比他自己設計出來的個人電腦更完美，保持健康應該就像使用個人電腦一樣簡單，只要依照操作說明書，不要隨便施以干擾，正確的使用就行了。我們多年來的努力，就是企圖完成這一本人體使用說明書(操作手冊)，幫助大家更早的學會如何正確的使用身體。

關於血液檢查的兩個質疑

● 紅血球數正常就不貧血嗎？

每個人都有過驗血的經驗，通常是從人體抽取一定數量的鮮血，裝入一個小試管，將這些血液送到檢驗室進行各種化驗。最常做的就是計算血液中的紅血球、白血球和血小板的數量。如果紅血球太少，醫生就判定你貧血；白血球太多，就判定你大概在發炎，再多些就判定你是白血病。

表面上看起來這很正規，這種檢查也沿襲多年，好像都沒有問題。可是，仔細想想問題可還不小。就拿貧血的判定來說，當紅血球的數量不夠時，醫生就判定你貧血，如果少到危害生命時，就會用輸血的方法來進行急救。所謂貧血就是說你的總血量太少，可是從幾西西血液的測量就能得出一個人的總血量不足，這種測量真的可靠嗎？

這種測量方法，是在一定容積的血液中測量出其中各種成份的比例，用化學的名詞來說，就是各種成份在血液中的濃度。這是一種定性的測量，可是卻得出一個總量的結果，記得在初中學過的化學課程裡，這是非常不合邏輯的。這種測量方法，就好比在統計一個廣場中的人數時，找出其中的一百個人，計算出其中有六十個男人和四十個女人，從這個結果居然可以得出廣場中有一萬人的結論一樣荒謬。

總血量是這些濃度和血液總體積的乘積，如果直接用濃度來代表總血量，那麼就是假設血液的總體積是一個固定不變的常數。也就是說這種測量的方法係建立在假設“人體的血液總體積是固定不變”的基礎上。可

是從任何醫學文獻中並沒有可以證明 “人體的血液總體積是一個固定常數” 的證據。一向講究證據的西方醫學，有時候並不是那麼堅持自己的原則，在這件事上就忘了該講究的證據。相反的，人體的血管和所有的臟器的體積都是由很大變化彈性的物質所構成，從常識判斷，人體的血液總體積應該是一個經常變化的數字。

血液中有很大一部份是血清，血清中最主要的成分是水，因此，當驗出紅血球數太低時，也可以解釋為血清太多。紅血球數太高時，很可能這個人的血清太少，也就是身體的水太少、人太乾了，這些檢驗數據並不能用來判斷他的血液總量是多了，還是少了。

這種檢查在普通人身上並沒有太大的影響，反正又不會危害生命。可是在急診室裡，這種檢查卻經常決定了患者的生和死。因為，這個指標是用來決定患者是不是需要輸血的重要數據。很可能許多患者只是因為身體的水份吸收能力太差，結果造成血清很少，即使血液總量很低，可是驗血時的紅血球數量仍很高，得不到應有的輸血急救，因而失去了生命。

驗血是各種檢查中最基本的手段，如果這個部份有這麼大的謬誤，其他的檢查又怎麼靠得住呢？

● 血液中的廢物多了，是自體的臟器機能轉好還是轉壞呢？

在我們的生活中，淨水是從自來水管中來的，廢水是從水溝裡走的，分得清清楚楚，人們對於進來的淨水都非常注意，用各種方法來改善其品質，對於廢水則任其流逝。

人體的血液循環系統和我們的生活用水系統最大的差異就在於 “循環” 兩個字，所有的血液都周而復始的反復使用，也就是說人體排出的污染血液和進來的乾淨血液來源是混在一起的。人體動脈出來的血液是經過清理後的乾淨血液，靜脈則是用過的污染血液。用過的血液必需經過肝臟、腎臟的排毒和清洗，再經肺部將二氧化碳等廢氣排出，就成為乾淨的血液。

當人體的血液出現了廢物增多的情形時，往往有兩種可能，一種是人體臟器機能減退，排毒能力不足，留下來的廢物就增加了；另一種可能是人體臟器的機能提高，使得臟器從身體內部清理出來的廢物也跟著增加，就像家裡大掃除時，垃圾量會大增一樣。

這也有點像家中的水系統，當水管有水垢時，由於大部份水垢穩定的附著在管壁上，只有很少部份在水中流動，因此流出來的水仍然非常乾淨，但是當清理水管時，將管壁上的水垢打下來，這時水就非常混濁了。

人體也有類似的情形，當人體長年勞碌時，體力不斷下降，臟器機能也不斷減退，這時有許多人體應排出去的廢物沒有能力排出，多數會在體內各處堆積，只有少部份在血液中流動，這時驗血的結果多數還算正常。當有機會休息時，人體血氣能力增加，臟器的機能跟著上升，這時會將這些堆積的廢物清理出來，經由血液進入肝或腎排出體外。在這個時候，這些廢物必定在血液中輸送，驗血時就會出現不正常的數據，也就是現代醫學所謂“生病跡象”的證據。

因此，當體檢數據出現問題時，可以確定這個人的身體狀況是不好，但是卻不能認定他的身體是在往壞的方向或好的方向發展。也就是說，這種問題的出現，可能是壞事，也可能是好事，不能就以這些檢驗數據做為最終的判斷。

現代醫學中慢性病的治療目標是追求將患者的所有檢驗指標都恢復到“正常的範圍”裡，這些治療手段對於臟器機能上升導致各項檢驗指標出現問題的患者而言，很可能就中斷了身體好轉的趨勢，阻止了臟器機能的上升，反而造成身體更直接、更具體的傷害。

從這兩個驗血的問題，可以得到一個簡單的結論：

今日各種慢性病之所以無法根治，依據這些有問題的檢查方法得出的數據，所擬定的治療手段，是其最根本的原因之一。

人體是一個非常複雜的生化機體，所謂“生化”的另一層意義，就是人體是一個有生命的化學工廠，會隨時因應內外在各種因素自動調整其工作程序。因此，解讀測量出來的數據，不但必須了解人體機能狀態的好壞，更需要了解人體當時正在進行那些應變措施，人體處於不同的應變措施狀態時，其檢查的數據應當有不同範圍的參考值。

早期人類科技能力不足時所訂定下來的檢查方法，有必要重新全盤檢討，否則現代醫學恐怕永遠無法走出目前的困境。

第一篇、人體的系統

第一章、人體的系統

中醫和西醫對人體系統的描述有很大的差異，西醫將人體分為各個器官，並將一些相關的器官組成系統，例如循環系統、消化系統、呼吸系統、運動系統、內分泌系統、生殖系統、免疫系統等七大系統。在各個系統之間並沒有太大的相關性，各個臟器之間也沒有太多的連繫，好像每個臟器或系統都是獨立的。

中醫就完全不同了，大分類只有五臟六腑，每一個臟腑都有一條相關的經絡。除了五臟六腑對應的十一條經絡之外，另外還有心包經、任脈和督脈三條經絡，一共是十四條主要的經絡。各個經絡還有分支，稱之為經別，幾乎遍及全身。每條經絡上有穴位，針灸治療時，主要是刺激經絡上的穴位。

除了個別臟腑和其相應經絡之間存在著緊密的關係之外，各個臟腑之間也存在著非常密切的相生相剋關係，中醫將之歸納出五行理論。五行理論不但說明了臟腑之間的關係，同時也將各個臟腑和氣候變化之間的關係解釋得非常透徹合理。

比較中、西醫對人體系統的描述，可以看出，中醫是累積了數千年人類經驗所形成的智慧，有比較合理而且慎密的邏輯和結構，也因此能夠延用數千年。

中醫的觀點中，人體是一體的，五臟六腑之間互相有非常緊密的關係，而且是平衡的。同時除了解剖學所提到的硬體之外，中醫更有許多概念性或功能性的系統，例如能量系統、資源管理系統等。這些系統在過去科技能力不足，沒有儀器量測的年代，由於缺乏數字概念，醫書中只能用各種各樣的文字來描述這些系統。如能量系統就用陰、陽、虛、實、血氣和火來描述；資源管理系統則用相生相剋、平衡及其他方式來描述。由於這些描述和現代科學精確的數據化用語有很大的差異，使得整個中醫看起來很像難以理解的玄學。

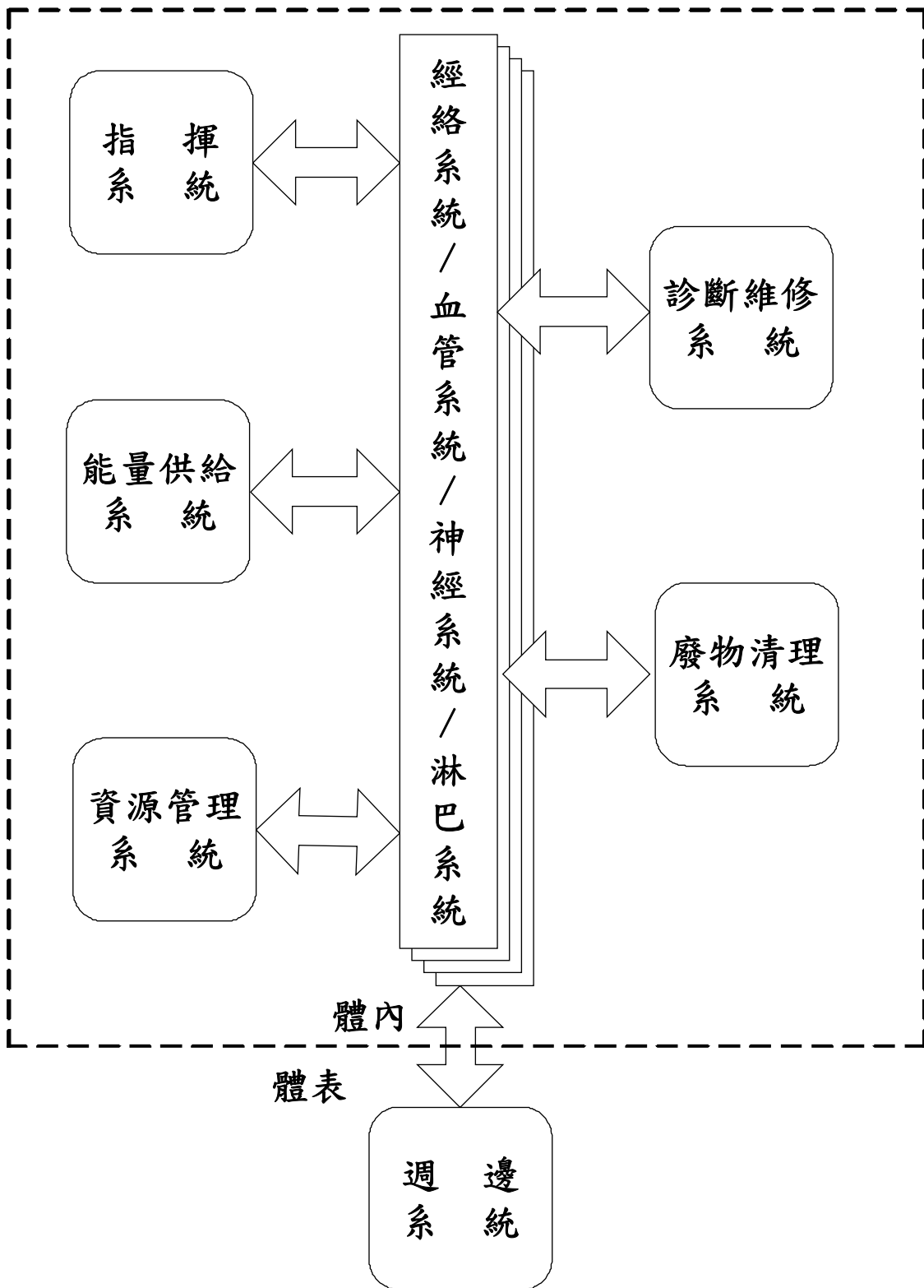
從現代工程學看來，以人體這樣一個獨立運行的系統而言，現代醫學中的人體系統有很多缺陷，少了許多東西，例如能量系統是所有獨立系統中不可或缺的部份。就像個人電腦中的電源供給系統，汽車上的油路系統和電路系統都是系統中的能量系統，是非常重要的部份，唯獨在醫學所描述的人體系統中就沒有這個部份。

在中醫的系統中，最重要的一個部份是人體的經絡系統，但是這個部份多年來在解剖學上一直都不能被證實，直到1998年中國大陸的一個科研小組經過八年的努力，總算在解剖中找到經絡確實存在的證據，發現整個經絡系統中最重要物質是一種生物液晶的材質，同時對某些特定波長的遠紅外線具有近似光纖維的物理特性，這些新的發現配合二十世紀末全球電腦網路的發展，很容易讓人聯想到人體是否也是由一個網路系統所構成的世界？這些經絡物質和電子通信網路中的物質特性如此接近，更增添了這種可能性。

從生物的進化過程中，早期的低等動物並沒有大腦，經絡系統是這些動物體內主要調節各個臟器的機構。以現代計算機術語來說，這些經絡系統本身就具備有電腦的功能，而且一個機體很可能不只一個電腦，也就是說動物的機體很可能不是只有單一的腦子，而是由很多個不同功能的腦子構成的一個網路系統組成的。這個觀點和現代醫學認為大腦是人體諸多機能的主宰有很大差別。

在我們的經驗中，人體是具有很高智慧的機體，並且有許多不同的能力，利用我的工程和管理背景以及對古老中國傳統醫學的理解，仿照計算機的結構，畫出另一種人體的結構方塊圖（圖一）。

這個方塊圖將人體分為六個功能方塊和四個網路系統，分別詳述於後。利用這種人體結構的思考邏輯，可以對多數慢性病理論重新進行界定，發展出新的病理邏輯。再依據這個新的病理邏輯，擬定完全不一樣的治療方案，有機會對慢性病的治療開創出一條新的途徑。



圖一 人體系統方塊圖

● 功能系統

■ 指揮系統

主要由大腦構成，擔負思考及指揮身體的機能，但是各個臟器的運行，並不是由這個系統所指揮。指揮系統是利用神經系統將人體各部位的狀況傳達到大腦，並將大腦的指令直接傳達到人體的各個部位，讓人體能夠對各種外來的刺激做出迅速的反應。

許多低等生物並沒有大腦，這些生物沒有逃亡和攻擊的能力，只能無意識的活動，多數的行動均很緩慢。但是這些生物都有和人體五臟六腑類似的臟器功能，能夠呼吸、吸收營養、排泄廢物等。這說明了大腦可能是生物進化過程中，為了適應外界環境，能夠快速運動時，才產生的臟器。

在人體的網路結構中，大腦更像是一個企業電腦網路中總經理（CEO）的終端機，而不是網路中的伺服器（Server），各個臟器則更像是網路中不同功能的伺服器。

■ 能量供給系統

任何一個獨立的系統必定存在著一個能量供給的子系統。例如，電腦的電源供給器和汽車的油箱和油路系統，人體也必定存在著類似機能的系統。

不過人體的能量供給系統並不像電腦和汽車一樣具備明顯的硬體。電能和汽油都是很容易使用的能源，但是人體所吃進去的食物種類非常多，也不是可以立即當成能源使用的物質形態。因此，當這些材料進入人體之後，必需經過非常複雜的處理手段，才能轉變成類似電能和汽油般容易利用的能源，再送到身體的各個部位使用。因此，人體的能量供給系統也就遠較汽車和電腦複雜得多。

人體的能量供給系統是由消化系統將食物轉化成人體可以運用的材料，再於適當的時辰，人體進入熟睡狀態時，將這些材料轉化成人體可以方便利用的血液。因此，人體的能量供給系統就是消化系統加上造血系統和心血管系統。

就像汽車沒有油或油路不順，或電腦沒有電或電壓不足時，都會使系統造成嚴重的運行障礙，甚至完全癱瘓一樣；人體的能量不足也必定會對人體造成很大的傷害，很可能是各種慢性病最主要的原因，更可能是造成多數人死亡的真正原因。

因此，徹底明白這個系統，並找出適當的檢測手段，使人體的能量

水平能像電腦的電壓及汽車油箱中的油量一樣，可以隨時測量，才能對人體疾病進行正確的診斷，也才能找到疾病真正的原因。同時也要發展出一套可以很簡單就提升人體能量的方法，才能有效克服疾病。

■ 資源管理系統

“透支體力”是我們的日常用語，許多人都有持續長時間休息不足的“透支體力”經驗。長期透支體力的人當中，有些人感覺體力愈來愈好，也有些人明顯感覺體力愈來愈差，但是仍然都能維持身體的正常運轉，並沒有立即出現嚴重疾病的症狀。

顯然人體內部有一個和電腦軟體類似形態的資源管理系統，我們目前仍然不知道它的硬體是人體的那一個部份。但是它隨時都用最有效的方法調度人體的資源，當正常的資源不足時，會將身體其他形式儲存的資源轉化為立即可用的資源，提供人體“透支體力”時的能量來源。

我們的經驗裡，這個系統擁有高度的智慧。當人體長期“透支體力”時，可以在儘量不影響人體運行的前題下，從身體各個部位調動資源供人體透支所需，直到所有資源全部用光為止。通常這種“透支體力”的行為可以維持數十年，而人體仍然能正常運行。

當人體在調用儲存的能源時，必定會在體內進行特殊的化學程序，將人體的能量進行轉換。因此，這時人體的各種檢查指標，如血液中蛋白及血糖的含量都會產生變化。

也就是說當人體不斷的透支體力時，身體會不斷的調整其化學工廠中的各種生產流程，來應付逐漸惡化的環境。許多慢性病所檢驗出來不正常的化學指標，就代表著身體在不同應變措施下的狀態。只有徹底明白人體透支體力時採用的各種不同能源調度方法，才能正確解讀身體檢查時所測出來不正常指標的真正意義。

古時候中醫診斷所用的陰、陽、虛、實等名詞，用在描述人體的整體狀態時，就是對人體這種能源調度的描述。例如“陰”代表儲存的能源，“陽”代表日常生產的血氣能量，“陽虛”就代表日常生產的能源不足，也就是中醫所說的血氣不足，“陰虛”則說明儲存的能源正在透支。

另外，“血氣”代表日常產生的能源，透支的能源則稱之為“火”。“陰虛火重”則說明人體正在大量透支儲存的能源，“陰陽兩虛”則說明日常生產和儲存的能源都快用完了，也就是“血氣”和“火”都快用完了。“氣血枯竭”就是“血氣”和“火”全部消耗殆

盡。用這樣的方法來解讀中醫的術語，就非常具體，也不再有任何“玄”的感覺了。

所謂能源的調度，就像公司裡的財務調度一樣，當財務好時，公司的門面和內部裝潢都會隨時維持在最佳的狀態，各項業務機能也都運行良好。但是當財務發生問題時，必定會緊縮財務的支出，選擇不重要的部門，逐一減少資金的消耗。

人體也一樣，當血氣不足時，就會選擇比較不重要的機能，逐一減少資源的供應，這時人體就會出現許多變化。例如當廢物清除系統的能量供應被削減時，人體的表面就會愈來愈黑，皮下的垃圾也愈來愈多，有些人表面上的斑點也愈來愈多，有些人還會愈來愈胖（身上的垃圾愈來愈多），這和公司的門面愈來愈舊是一樣的。

削減脾臟的供血時，人體的診斷維修系統就暫時減少工作，只對嚴重疾病做出反應，對較輕微的疾病不再做出反應。許多大量透支體力的人，忙碌的時候長期不生病，一停下來休息就生病。就是休息使血氣上升了以後，脾臟的供血增加，就有能力生病了。中國人有一句俗語“小病不斷，大病不患；從來不生病，一病就要命”，就是這個道理。

削減肝臟的供血，就會造成血液清洗的頻率減少，血液愈來愈髒，牙齦和嘴唇的顏色就慢慢的變黑了，肝裡的血慢慢的減少，肝也就慢慢的硬化了。

削減腎臟的供血，送進腎臟過濾的血液減少了，小便的顏色就慢慢的愈來愈清愈淡，最終完全像水一樣，就變成尿毒症。多數尿毒症的病人，腎臟可能根本就沒有問題，只不過血液總量太少，沒有足夠的血液分配給腎臟使用而已。

削減肺臟的供血，人體臟器的供水系統發生障礙，臉色就愈來愈黑，而且愈來愈乾而灰，人也愈來愈瘦。

由於現代人改變了傳統的生活習慣以及不當的疾病處理方式，使得人體的能量供應系統出現了問題，人體長期處於透支體力狀態之下，能量日漸減少，資源管理系統不斷的應變，就產生了現代人各種可怕的慢性病。

例如，甲狀腺亢進是中醫所說“陰虛火重”的典型症狀，也就是長期大量透支體力的結果；糖尿病則是中醫所說“陰陽兩虛”時的症狀，也就是人體的血氣和火都已經快用光了，人體開始將肌肉轉化為醣份代替不足的蛋白做為代用能源。幾乎所有慢性病都可以從資源管理系統的

觀點找到新的病理，進而發展出有效的治療或調養方法。

好的中醫師可以從這些能源調度的現象對患者的血氣能量水平做出正確的判斷。對於人體能量狀態的觀察和描述是中醫診斷中第一個也是最重要的手段和過程。雖然傳統的中醫書上沒有提過這個“資源管理系統”，但是在實際的中醫概念中，這是人體最重要的一個系統。

當人體經過調養後，血氣會逐漸上升，原來減少供血的臟器會慢慢增加供血，這時人體反而會出現許多疾病的症狀。

例如新增的血液重新進入久已缺血的肌肉組織，會使人產生全身痠痛的感覺；新增的血液進入肺臟驅趕長期駐留在肺中的寒氣時，就會產生和感冒完全相同的症狀；新增的血液進入肝臟進行清理工作時，就會出現肝熱和小便發黃等和肝病類似的症狀，血液中的血脂和各種垃圾也會由於肝臟開始進行大掃除而大幅度提高；新增的血液進入腎臟就會出現小便混濁並且產生蛋白尿的症狀…等等。

這些疾病的症狀和人體能力不足時所發生的症狀非常類似，不是很高明的中醫師是很難分辨出來的，西醫則將之視為疾病。由於這些疾病的症狀是人體進行大掃除的產物，因此正確的治療應該是幫助人體加快其過程。

但是今天的西方醫學認為這些症狀是人體發生故障所致，因此治療手段的出發點多數都是糾正人體的錯誤，結果多數的治療手段都是直接中斷人體的大掃除動作，回到原來血氣下降的趨勢，人體沒有多餘的能量進行大掃除，這些症狀也就迅速消失，各種檢查數據回到了正常範圍，就算痊癒了。

這種只治結果，不論原因的治療方法，就像受了潮的牆，不去把漏水的地方解決，只在外面涂上新漆，看起來很好就算修好了一樣，是一種“粉飾太平”的治療方法，不但對人體沒有一點好處，反而經常對人體造成更大的傷害。

■ 診斷維修系統

多數人都曾經在手腳上受過傷，受傷時醫生所能做的就是用各種紅藥水、消毒水、消炎粉塗抹傷口，甚至打破傷風預防針等手段。這些手段都不過是為了防止傷口細菌感染而已。所有傷口修復、組織再生的工作全部都是身體自己做的。在體表上的傷口如此，體內的臟器也必然如此。

這些人體所做的工作，在我們眼裡看來好像是天經地義，毫不為奇，深入想想這實在是一件非常複雜的工作。

首先人體必需診斷損傷的位置以及嚴重程度，再採取正確的措施，讓壞死的組織慢慢結成硬痂，覆蓋在傷口上，達到保護傷口的作用，接著在痂下方再生出新的組織，所有組織必需和原有周邊的組織完全密合。

整個過程極為複雜，會消耗大量的血氣能量，整個維修工作的進行，顯現了極高的智慧和完美的工藝。

當人體血氣能量處於正常狀態時，這些維修工作都會正常進行著，但是當血氣能力不足時，則身體會視自身資源的能力，選擇性的執行部份維修工作，對於不會立即危害人體的損傷，甚至將之擱置暫時不執行維修的工作。

中醫最大的特色，在於非常注重人體的自我修復能力，並且主要的治療手段都在透過提升人體的能量，或排除人體維修系統無法正常運行的障礙，來提高人體的維修能力。

就像體表傷口的修復一樣，在傷口修復的過程中，傷口會出現紅腫、化膿、結痂等現象，體內的臟器修復時，也會出現許多症狀，如腹痛、咳嗽、多痰、疲倦感…等各種各樣的症狀。

中醫和西醫的區別，在於中醫面對這些症狀時，首先認為身體是具有極高智慧的機體，不太容易出錯，這些不正常現象的出現必定有它的道理，通常是某一個臟器的能力不足，或者身體正在進行著某種維修工作。因此，治療的方法並不是糾正人體的錯誤，中止這些症狀，而是協助人體完成它該完成的工作。

西醫則認為這些症狀的出現，必定是身體出錯了，而且直觀的認為就是出現症狀的部位故障了，治療的方法就是中止這些症狀。

■ 廢物清理系統

人體每一個部位甚至每一個細胞都不斷的進行新陳代謝，會不停的排出廢物，人體的經絡系統則不斷的進行廢物的運輸，當臟器的能力減低，或人體的動力系統發生問題時，都會造成經絡的堵塞，而後造成臟器和其相應的經絡之間的互相影響。出了問題的臟器造成其相應的經絡堵塞，堵塞的經絡又進一步惡化臟器的疾病，形成惡性循環。

在每一個人年輕時，血氣能力旺盛，身體的廢物清理系統正常運

行，多數人臉上沒有多餘的贅肉和縐紋。隨著年齡的增長，血氣能量日漸衰弱，臉上的及身體的贅肉愈來愈多，皮膚上的斑點也愈來愈多。年紀愈大，臉上和身上堆積的廢物也就愈多。

中醫有許多治療經絡的手段是在借助外力協助人體進行垃圾的清理，例如穴位按摩和針灸治療等，都有這種效果。只要身體上的垃圾能夠及時清理，就能使身上的贅肉、斑點和縐紋減到最少，加上充足的血氣，就可以長保年輕和健康。

從硬體上來看，人體的廢物清理系統包括肝和腎所從事的血液過濾工作、肺臟的廢氣排放、腸胃系統的排泄、皮膚的排汗和排熱等。除了這些之外，心臟、脾臟和經絡、血管則擔負了運輸的工作，幾乎是每一個臟器都參與了這件工作。

■ 周邊功能系統

即四肢五官、皮膚、生殖器官等和外界接觸的部位。從中醫的觀點，四肢五官是各種疾病顯現的部位，所有疾病都應歸之於五臟六腑，正如電腦周邊的輸出入介面裝置發生問題時，通常都是主機內部出了問題一樣。

多數疾病出現的症狀都是從這些周邊功能系統開始，其實這些症狀的原因多數在內臟中，外表的症狀只是疾病的結果，許多醫生都把注意力集中在症狀的消除。不把原因找到，就算一時消除了症狀，過一段時間，還是會復發的。

● 網路系統

人體的機能遠比電腦複雜得多，其網路所需傳遞的不單只有資訊，還要擔負能量、資源補給、廢物輸送、防衛資訊及資源的輸送等。因此，在這個系統方塊圖中，將之分成幾個不同的網路系統。

■ 經絡系統

經絡系統是中醫數千年前就發現的人體網路系統，但是長期以來從解剖學中一直找不到經絡存在的證據，直到1998年中國大陸的一個科研小組經過多年的努力，才在物理實驗室中找到經絡存在的證據。

這個小組發現經絡本身具有光纖維的物理特性，同時也發現經絡附近的毛細血管呈現平行的狀態，經現代流體力學模型分析，發現其中

存在延著經絡方向運行的體液流場。這就能夠對中醫所說的藥物循著經絡方向流動的現象做出合理的科學解釋。也就是人體經絡系統不但具有傳遞訊息的機能，更有運送物質的能力。

經絡系統不像人體其他的幾個網路，擁有特定的管線結構，而是一個遍佈全身由多種不同物質所構成的綿密網路。

這個網路系統的存在才剛被證實，在接下來的這個世紀，隨著研究工作的繼續發展，相信會發現這個網路的更多機能。

下一章會單獨就這個系統做更詳細的介紹。

■ 血管系統

這是人體能量供應系統和廢物清理系統輸送的通道。

■ 神經系統

這是大腦和人體各個臟器之間溝通的系統。大腦透過這個系統，收集外界的各種資訊，也透過這個系統指揮人體做各種工作。

■ 淋巴系統

這是一個人體的防衛網路系統，負責偵測各種疾病的入侵，也負責指揮白血球到每一個需要的部位。

用這個方式重新定義的人體系統，包含了硬體、軟體和網路的結構，比較合理的說明人體是一個完全獨立的系統，同時也更能說明各種慢性病成病的原因。

第二章、什麼是經絡？

“經絡”是中醫用了幾千年的名詞，中國人數千年前就發現某些人生病時身體會出現紅色發燙的線條，按摩那些線條可以治療疾病。那種人一般稱之為經絡人，只有很少人有這種情形。因此，可以說經絡學說是從治療經驗中發展出來的，是中醫最重要的一部份。

我國在漢朝時曾經處決一個名為王孫慶的叛黨頭目，將其進行活體解剖，然後將細竹片放入血脈中，觀察其流動。結果發現人體的血脈（血管）和醫典中的經絡不相吻合。這次的實體解剖，就經絡學來說是一次失敗的實驗。因此，在中國的醫學領域中，從此就放棄了解剖人體，解剖學在中國成為驗屍官所必需了解的知識，而不是醫生所必需學習的功課。

後來西方的解剖學傳入中國，中國的醫生在解剖中找不到經絡，加上當時的中國國力薄弱，整個社會正進行全盤西化的改造，西方的所有科學都被中國人認為是先進的象徵，中國人的自信心完全喪失。對中醫的態度也一樣，特別是西醫對一些致命傳染病的明確療效，更讓人們對中醫失去了信心，甚至一度認為中醫是一種沒有根據的玄學，在汪精衛主政的南京偽政權，還曾經考慮立法廢除中醫。

1960年代，北韓有一個名為金鳳漢的科學家，宣稱找到了經絡，並將其命名為“鳳漢管”，這個發現轟動了全球醫學界，也引發了各國對經絡研究的興趣，日本隨即組織了大批的科學家進行經絡的研究，揚言在十五年內解開經絡之謎。當然視中醫為祖先遺產的中國也很緊張的組織了大批的科學家到北韓去實地學習，並加緊研究，深怕這個祖先遺產的謎由其他國家先解開來。接下來的幾年，全球科學家不斷要求北韓公佈研究成果，北韓卻始終拿不出具體的證據，最終金鳳漢由於拿不出具體的證據而跳樓自殺，這件事就不了了之。

這件事使得從事這項研究的科學家們非常尷尬，許多人放棄了研究，更有偏激的人根本否定了經絡的存在，經絡成為謎信的一部份。一直到1970年，美國總統尼克森訪問中國，中國政府在北京向美國代表團實體演示針刺麻醉下的開心手術，那種血淋淋的神奇場面，使得參觀的美國專家們驚得目瞪口呆。但是此時的中國醫界，分成了兩派，一派人認為沒有經絡只有穴位，否則不能解釋針刺麻醉的現象，另一派人還是堅持經絡的存在，但是提不出具體的證據，這些討論也就愈來愈低調。

1990年代初期，中國政府高層認為經絡是中國的文化遺產，必需投入

資源加以研究，可是當時主導科學研究工作的多數專家都反對，只有復旦大學的費倫教授（本書的指導教授）認為經絡存在了幾千年，雖然我們至今沒有找到具體的證據，但是也有可能是我們過去使用的手段不對，或科技能力不足，今日科學進步了，也許有新的方法可以找到經絡的證據。因此，力排眾議，該項目以十三比一的投票比數差點被否決。由於反對的聲浪太大，因此，這項研究僅撥了很少的經費，由費倫教授成立專案進行研究。

由於費教授是一個精於分子物理學的化學家，不是一個醫生，因此對這項研究採取和過去的研究完全不同的方法。首先放棄傳統上成立正式組織的方式，採用一種名為虛擬組織的新式組織，專案中沒有全職的研究人員，完全視研究需要機動的調集上海各種相關科學家及設備，花了近十年時間，終於找到了幾項經絡存在的具體證據。

這個研究首先認為解剖學已經如此發達的今天，一定不會有任何未發現的線狀或管狀組織，因此，將尋找的目標放在經絡附近的組織分析，由於現代生物分子學進步，可以使用的工具和方法遠較二十年前進步得多，加上這個小組的成員不再以醫界專家為主，而以化學家、物理學家、數學家等基本科學的專家為主，從物質最基本的規律做起，因此成功的機會特別大。

在這個研究之前，天津有一個小組在經絡研究方面，曾經發現當針刺入穴位時，會使穴位周圍產生大量的鈣離子。那份報告並沒有說明這些鈣從那裡來，從常識判斷人體的鈣主要在骨頭中，但是骨頭裡的鈣不可能在針刺的瞬間釋放出來。因此，判斷在人體的穴位附近應該存在著可以隨時釋放鈣離子的鈣庫。找到這個鈣庫應該可以找到部份穴位的物質存在證據。

小組首先在活人身上對穴位進行三維定位，並在磁共振（MRI）設備下觀察針刺時的實際落點。同時備用一條離體的人腿，同步進行解剖。中醫的穴位依照不同的深度分為天、人、地三層，針灸時，到了每一層會有針感，患者會感覺到酸、脹、麻，而施術的醫生則會有粘針的感覺，這個實驗瞄準的是腿上胃經的地層。經過穴位定位進行解剖後，發現小腿上的胃經所有穴位的地層均停針於腓骨和脛骨之間的骨間膜上，這是一種結締組織，以往對它的了解僅止於是人體組織之間的連結功能。

於是小組將該片骨間膜割下來，送到物理實驗室，用質子加速器進行分析，發現有七種元素鈣（Ca）、磷（P）、鉀（K）、鐵（Fe）、鋅（Zn）、錳（Mn）、鉻（Cr）等，在穴位和非穴位上的含量有 40-200 倍之間的明顯差

異，而一個穴位的直徑約五至八毫米，所有這些富集的眾多分子都只存在於骨間膜的表層，約一個微米的厚度。這是非常令人振奮的成果，是人類第一次發現經絡存在的物質證據，從此沒有人可以懷疑經絡和穴位是虛無飄渺的了。

接著小組繼續對這片骨間膜的結構進行分析，發現它是由三條膠原纖維構成纖維條，再由五條纖維條捲成一束，數量繁多的這種線束結成片狀，有點像電腦中的排線結構。再對這種膠原纖維進行分子層次的分析，發現它是由數種不同蛋白質分子構成的一種生物液晶態 (Bio-Liquid Crystal) 的物質。

根據物理學的常識，晶體結構的物質對聲、光、電、熱、磁等物理能量都具有一些特殊的性質。參考上海交通大學過去對特異功能人士的實驗，知道氣功師所發出的“功”當中，有很大的成份是發射出特定波長的遠紅外光。因此，小組對結締組織的物理特性測試，首先就從遠紅外光的透光性做起。很快的又得到了令人振奮的結果，實驗證明膠原纖維在徑向對 9-20 微米的遠紅外線具有近 100% 的透光率，橫向方面則幾乎完全不透光，也就是說對於該頻率範圍而言，膠原纖維具有光纖維的物理特性。

接著再從國外醫學研究文獻中了解，人體的所有組織，甚至小到個別的單一細胞，都至少有兩根膠原纖維連結著，它很可能是人體內部的資訊高速公路。而人體各個臟器外部的保護膜，也是一片密密麻麻的光纖維。中醫經絡分為經脈和絡脈，其中經脈是主幹，在一般的中醫經絡圖中主要畫的就是經脈。絡脈是經脈的分支，幾乎遍佈全身，和研究的結果相吻合。

這項研究的論文 1998 年三月第一次發表在中國大陸的“科學通報”上，接著在 2000 年應邀在世界衛生組織的“傳統醫學研討會”中發表，也在 2001 年在“兩岸中醫藥研討會”中發表。雖然這些報告受到相當程度的重視，但是這項研究最終將造成的影響必定遠不止如此。

這項經絡物質證據只是針對經絡天、人、地三個層級中的地層所做的一小部份研究，除了這項證據之外，經絡和穴位必定存在著其他的現象。上海復旦大學研究團隊中的丁光宏博士所帶領的小組，隨後又發現人體的毛細血管多數呈不規則狀，唯獨在穴位點附近的毛細血管呈規則的平行線狀，而且平行於經絡。經過流體力學的計算，發現只要在相鄰的穴位間有一定的壓力差，在人體的經絡中就會形成管線外毛細血管間的組織液流場。這有點像海洋中的洋流，沒有管子，但有水流。這也很像在黃帝內經中所描述的榮衛之氣的衛氣，榮氣是血管中的血液，這裡發現的管外流場，

很可能就是衛氣。這項研究仍在繼續進行中，受限於目前設備的極限仍很難在活體中直接觀察到這個現象，而在死體上血壓消失後經絡根本就不再活動，也就無從看到這個現象，這就是經絡研究中最大的困難，需要了解活體的細微變化。

這些經絡附近的特異現象，可以說明人體的經絡不是一個古代中國人想像中的系統。隨著科技的不斷進步，將逐漸出現更多經絡存在的證據。例如在“天”和“人”兩層必定也有其他經絡存在的證據，還待科學家們繼續研究發現。

生物進化的過程，最早是從單細胞生物開始逐漸發展的，在早期簡單的生物中，許多生物並沒有大腦，卻具有結締組織（研究團隊最早發現的經絡組織），大腦是很高級的生物才具備的器官。從這個現象看來，主宰人體臟器運行的並不一定是大腦，更有可能是由經絡系統直接調節和控制的。

用現代的電腦術語來說，人體很可能不是單一電腦控制的系統，而是多個電腦加上一個高速的通訊網路所建構的，大腦不過類似公司網路中總裁（CEO）的終端機而已。這也說明我們祖先對人體五臟六腑的定義中，包括了心、肝、脾、肺、腎——五臟，和小腸、膽、胃、大腸、膀胱、三焦——六腑，獨獨漏了“腦”的可能原因。

現代醫學是建構在解剖學基礎上的，經絡系統在過去發展解剖學的年代中，限於科技能力而無法看到，直到上個世紀末人類的科技能力才剛有能力發現部份經絡的證據。如果真如我們所推測的“經絡是人體內部的資訊高速公路”，那麼原來的解剖學很可能漏掉了人體最重要的部份。這就像觀察一棵樹沒看到樹幹只看到樹葉一樣；也像解剖電腦時，只看到部份的硬體就以為那是電腦的全部，沒想到還有軟體的存在，更不知有網路這樣的怪物一樣。

今日中醫的沒落，很大的原因是現代中醫的教學，一進學校就先教了這種一知半解的解剖學，使得這些初學的準醫生們腦子裡就架了一個沒有經絡的人體結構，再開始教經絡和穴位，當然滿腦子充滿疑問，如何學得懂中醫呢？

隨著經絡物質證據的出現，在可預見的未來必定對整體醫學界造成很大的影響，原有的解剖學必需跟著調整，當然以解剖學為基礎的整個現代醫學也必定會跟著發生巨大的變化。

本圖是穴位所在骨間膜表面的各種元素含量，下圖是非穴位的含量。其中

氫氣為一不變的常數，和下一張圖中的各種元素相較，穴位的各種元素均遠較非穴位多出至少一個數量級。

第三章、人體的硬體結構：五臟六腑

在第一章我們從人體功能的觀點，繪製了一張人體系統的方塊圖，這個方塊圖的各個方塊所代表的是包含硬體、軟體和網路的功能，和我們傳統所知道的人體的硬體有很大的差別。這一章我們將從人體的硬體來說明人體的結構。

五臟六腑是中國人用了幾千年的一個名詞，就是指人體內的主要器官。“臟”是指實心有機構的臟器，有心、肝、脾、肺、腎五臟，“腑”是指空心的容器，有小腸、膽、胃、大腸、膀胱等分別和五個臟相對應的五個腑，另外將人體的胸腔和腹腔分為上焦、中焦、下焦為三焦，是第六個腑。

人體的十一個臟器各有一條相對應的經絡，加上心包經，也就是心臟和心臟外層的保護膜之間，稱之為心包，其相應的經絡稱之為心包經。再加上人體軀幹前側的任脈和後側的督脈，一共有十四條主要的經絡。其中彼此之間有錯綜複雜的關係。例如每一個臟都相對應於一個腑，心臟對應著小腸；肝臟對應著膽囊；脾臟對應著胃；肺臟對應著大腸；腎臟對應著膀胱；三焦則對應著心包。

從經絡物質基礎的研究中，發現手上和腳上的經絡多數在骨間膜上，而臟的經絡和其相應腑的經絡通常都在同一片骨間膜的兩面，所以這兩個臟腑之間的變化會形成一致的病理現象。五臟對應著五腑，另外的三焦經則對應著心包經，也是在手臂的內外側之間對應著。這種現象中國的醫生在幾千年前就明白了。

而這種對應的現象，對不懂中醫的人而言，則是認為毫無根據的。例如中醫認為寒氣會入大腸經，從西醫來看，受寒就是肺的疾病，和大腸怎麼可能相關，一個是消化系統，一個是呼吸系統。兩者在解剖中根本就是不相通的兩個器官。從經絡來看，就會發現大腸經和肺經始終都是非常緊密相鄰的。

除了臟腑對應的關係之外，臟器之間還存在著相生相剋的密切關係，古人將之以五行理論整理後，再依各個臟器的特性予以對應到五行之中就得出了：心屬火、肝屬木、脾屬土、肺屬金、腎屬水。

在五行關係中，講究的是平衡，如果五臟中的任何一個臟器的能力較其他臟器強或弱，就會破壞這種平衡。如心火太旺的症狀，有可能是心臟自己的原因引起的，例如夏天天氣熱，這個季節自然容易產生心火太旺的

症狀，但是冬天腎氣不足時，水剋不住火，也會造成心火太旺的症狀；春天肝氣上升時，也會因為木生火而造成心火跟著也旺的症狀。

這種臟腑之間的五行關係非常複雜，通常一個好的中醫師需要花費數年甚至數十年以上的經驗累積，才能完全掌握。掌握了這種五行變化的醫生，經常可以非常準確的判斷疾病根源，而有手到病除的功力。

例如我們常見的腿部外側不明原因的發麻和疼痛，通常被西醫診斷為骨刺壓迫神經造成的坐骨神經痛，仔細觀察疼痛的部位，其實痛的是膽經的部位，是因為常年肺熱引起的。肺屬金，膽屬木，金剋木。肺的問題壓制了膽的功能，有時肺熱特別嚴重，就會造成膽經疼痛，這時只要在手部外側肺經的尺澤穴壓住不動一分鐘，泄除了肺熱，疼痛立即消失，真是手到病除。

但是這只是治標而已，這種患者多數都伴隨著膽功能方面的疾病，嚴重的甚至割除了膽囊，因此，只有根治了膽的疾病，才有機會使疾病痊癒。而膽功能的疾病根源又來自於肺裡的寒氣，只有將肺裡的寒氣徹底去除才會消除膽裡的問題，疼痛才能永遠不再發生。

雖然這種五行的理論不容易掌握，我們會在後續的章節中將常用的幾種五行規律做比較詳細的介紹。即使沒有這種手到病除的功夫，只要能依照本書所提供的調養方法，慢慢調整生活習慣，也就能使血氣能量上升，讓人體的診斷維修系統發揮作用消除這種疼痛，差別只是需要忍受稍長時間的皮肉痛苦而已。因此讀者不用擔心學不會那些難懂的金、木、水、火、土，有興趣就學，沒興趣就不用學，不會因此就學不會正確使用人體的方法。

雖然每個人的血氣水平都不一樣，但是人體在不同的血氣水平，五臟六腑都會形成平衡的狀態，身體才不會有不舒服的生病症狀。通常出現了不舒服的症狀時，就是臟器之間失去了平衡，這時中醫的治療目標，就是消除這種不平衡。

這裡順便一提的是，人體是一個充滿智慧的機體，前面例子中的膽經痛就是最好的例証。這種發生在四肢上的疼痛，通常是用來通知大腦人體生病的訊號。

多數不明原因的疼痛可能都是經絡痛，當人體臟器的能力不足時經絡才會痛，多數時候必需觸壓才会有痛感，到了問題很嚴重時，才會不碰也痛。因此當發生不明原因的疼痛時，應先找一份經絡圖，仔細分辨疼痛的位置是那一條經絡，直接按摩疼痛的經絡，或者按摩其相生或相剋的經絡，

多半能夠緩解疼痛。

有些人很容易扭傷手腳，多數都會認為是意外的傷害，其實只有真正的嚴重外力才會造成扭傷，一般性的用力不當，是不容易造成扭傷的。通常被扭傷的部位會不斷的重複受傷，其實主要原因並不是外力造成的，而是該經絡相應的臟器早就有問題，使得經絡的彈性變差，自然就容易扭傷了，這種扭傷不是偶然的意外，而是必然的結果。

第四章、人體的血氣模型

在第一章人體的系統方塊圖中，我們定義了一個能量供應系統，這就像個人電腦中的電源供給器（Power Supply）是電腦的能量供應中心一樣。可惜的是目前還沒有任何科學的方法可以量測人體的能量，不像用三用電表很簡單就可以量測電腦的能量供應狀況這麼方便。

中醫衡量患者血氣的情況只能用多方採證的方式，從患者的外表症狀，例如頭髮的粗細，皮膚的顏色，嘴唇和牙齦的血色，舌頭的狀況…等各種症狀，利用學理和經驗來評估和判斷。這種方式因為缺乏客觀的數據，每個中醫師的診斷都會有差異。因此，我們正和上海的一些科學家一起啟動一個尋求測量血氣方法的研究計劃，希望在不久的未來能夠找到合適的方法，比較科學的測量人體的血氣能量。

雖然目前沒有儀器可以直接量出人體的血氣能量，但是我們利用傳統中醫古籍所提供的資料，加上我們多年來累積的觀察經驗，仍然能夠對人體的血氣能量進行正確的判斷，並將之分類，發展出一套模型。我們可以用這個模型來推斷疾病發生的原因，再依這些原因擬訂治療的方案。

血氣模型一：五個血氣水平的疾病和症狀

中醫的診斷經常用陰、陽、虛、實、血氣、火等這些字，對於大多數的人，聽這些用詞並不明白自己的身體到底出了什麼問題。這些文字經常用來描述人體血氣和臟器的狀況。這一章我們談到血氣，因此，先把這些字用來描述血氣時的意義做一個初步的說明。

首先中醫把人體的能量分為“血氣”和“火”，血氣指的是一個人的正常能量，“火”則指人體儲存的能量，也就是我們透支體力時的能量來源。另外也用陰陽來代表這兩種能源，陰指儲存的“火”，陽指正常的“血氣”。“陽虛”指的是血氣略有不足；“陰虛”則是人體血氣不足到需要動用儲存的“火”；“陰虛火重”則說明不但動用儲存的“火”，而且還在大量透支；“陰陽兩虛”則代表“血氣”和“火”都已大量虧虛接近殆盡。

就我對中醫的理解，將人體的血氣能量依高低水平分為五個等級，由於古時候數字概念不是很普遍，因此用陰、陽和虛、實來表達。接下來我們用現代的語言說明這些區分的等級。讀者可以自己嘗試將自己的情況分類，瞭解自己處在什麼樣等級的血氣能量水平。

1. 健康水平：

用中醫的眼光來說，這樣的人各方面都很平衡，不偏陰也不偏陽，不偏虛也不偏實，平衡是中醫追求的目標。因此這是最健康的等級，這個等級的特徵是身材勻稱，臉色紅潤，脾氣溫和，作息規律。由於人體有很強的防禦力量，各種外來的疾病不容易侵入，不容易生病。一般很少見到這樣的人，也許練氣功或瑜珈有成的高手才有這樣的身體。我們至今沒有看過這樣的人，當然這樣的人不必要也不可能來找我們。

2. 陽虛水平：

血氣低於健康水平，造成血氣下降的原因很多，如睡眠太晚，或長期營養吸收不良等。這時人體抵抗疾病的能力和疾病侵入的能力很接近，在伯仲之間。因此有外來的疾病侵入時，人體仍有能力抵抗，但是不像健康水平的人一樣可以很快的擊退疾病，會在人體的各個器官發生激烈的戰事，因此會出現各式各樣的症狀。有些人由於身體經常有這種戰事的現象，傳統上會認為他體弱多病。一般經常感冒甚至發燒的人，或者有過敏性體質的人，都是處在這個等級裏的血氣水平。

3. 陰虛水平：

血氣下降的趨勢長期不能扭轉，血氣降至低於陽虛的下限後，由於人體的能量太低，診斷維修系統無法完全正常工作，疾病入侵或器官的損傷如沒有立即的危險，就暫時將之擱置。這時的血氣只夠維持日常工作或活動的需要。一般的疾病侵入時，人體並不抵抗，疾病長驅直入。由於沒有抵抗的戰事，因此也沒有任何不舒服的疾病症狀，但是會在人體的膚色、體形及五官上留下痕迹，有經驗的醫生能夠識別出來。

這樣的人是目前工商社會的最大一群。許多人都覺得自己非常健康，有無窮的體力，每天忙到三更半夜，盡情的透支體力也不會生病，這些現象就是典型陰虛水平血氣能力的症狀。

這個血氣水平的人，愈晚精神愈好，這是由於人體日常產生的“血氣”無法支應每天的透支，只好從人體原來儲存的“火”中提取。比較通俗的說法，這一級的人並不是沒有病，而是沒有能力生病。

每個人可以在這個血氣水平維持的時間長短是不同的，一方面要取決於幼年或年輕時的生活作息是不是正常，是不是儲存了足夠的能量；

另一方面也取決於他平時是不是會抽空休息，補充能量。

根據我們的經驗，農村長大的人，比城市長大的人，可以經得起更長時間的透支，這是由於農村長大的人，在幼年時的睡眠較早，身體儲存了較多的能量。現代的孩子，比上一代都晚睡，將來可以透支的能量必定較少，生大病的機會一定比較多也比較早。

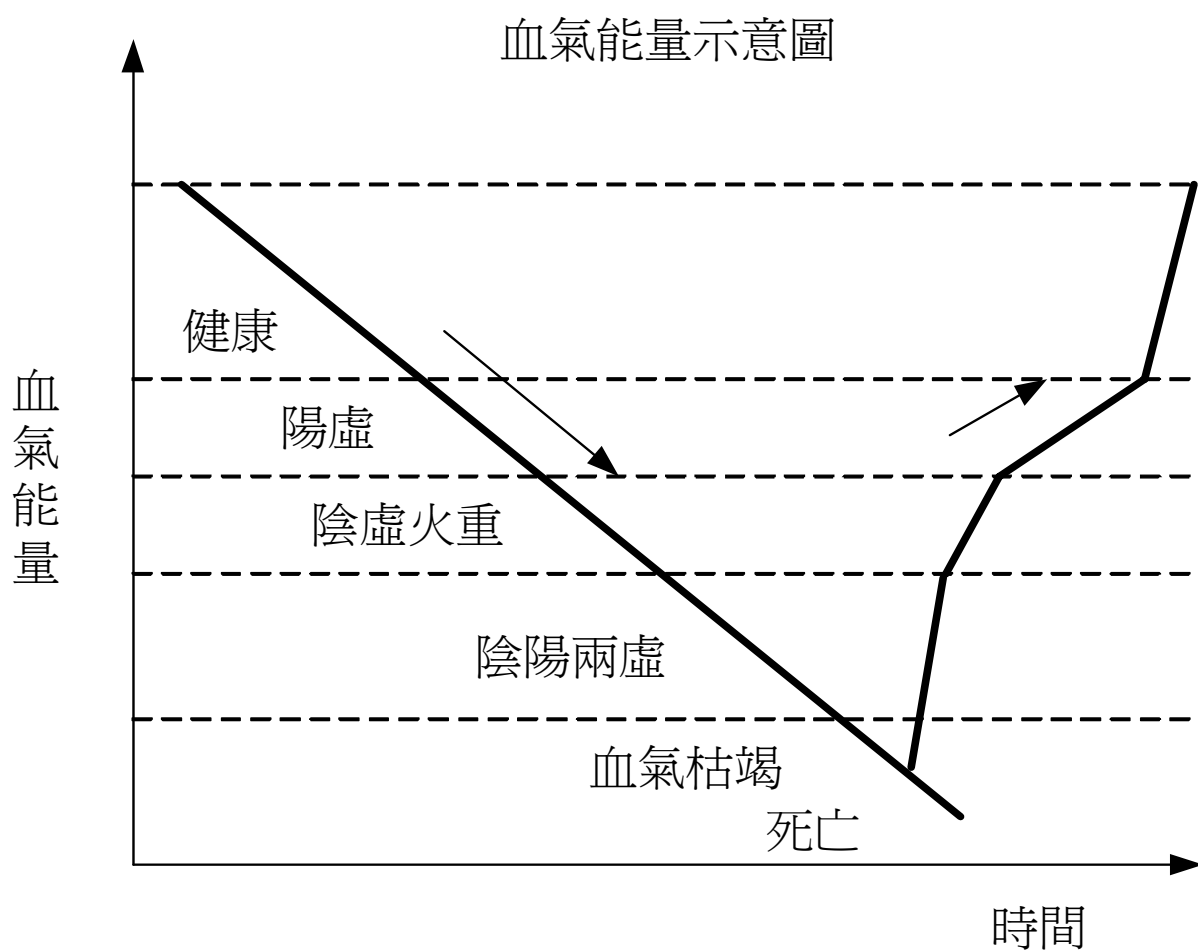
4. 陰陽兩虛水平：

由陰虛的狀況繼續消耗能量，等到儲存的能量即將用盡的時候，也就是“火”快用完了，就到了“陰陽兩虛”的水平。這時人體會經常處於疲倦的狀態。這個時候人體為了取得必要的能量，會到肌肉裡或其他部位，淬取能量。

5. 血氣枯竭水平：

由陰陽兩虛的血氣水平再繼續下降，最終降低到中醫所說的“陰陽大虛”的水平，用比較白話的說法，就是血氣枯竭。這時人體血氣虛虧導致肝火旺，夜間難以入睡，越晚精神越好。越不睡覺，人更虛，肝火越旺，形成惡性循環。由於膽經阻塞引起膽汁不分泌，所吃食物無法轉化為造血材料，營養難以吸收。

這個階段的患者，由於連控制五臟六腑的能力都喪失，發生的疾病都會是非常嚴重的疾病，而且多數是目前醫療系統無能為力的疾病。例如各種癌症、腎衰竭、紅斑狼瘡、中風...等。由於血氣枯竭，同時對五臟六腑都到了失控的地步，因此很容易演變成各個臟器在很短的期間裏陸續發病的併發症現象，其實並不是第一個發病的器官拖累了其他的器官，而是各個器官同時都達到了發病的臨界狀態，一發不可收拾。



附圖是五個血氣水平的下降和上升示意圖，人體的血氣下降，速度很慢，數以十年計。但是上升卻很快，數以月計，就像我們使用的大哥大充電電池一樣，充電30分鐘可以用一天，充電時是以分鐘計，使用時卻以小時計。在血氣上升至陽虛之前，如果能依照我們的要求，每天早睡早起，加上勤敲膽經，則血氣將很快就能上升，通常一個月的調養，自身就會有體力和精神明顯改善的感覺。四、五個月，就有很好的效果，旁人從氣色就能看出明顯的差異。

多數的患者在一年之內都能到達陽虛水平。當血氣到了陰虛水平時，由於身體開始處理部份較嚴重的潛在疾病，因此上升的速度大為降低。到了陽虛水平，則開始處理更多的疾病，血氣上升的速度更慢。每個人的上升速度，視每個人的疾病種類、輕重程度和生活作息的改善狀況，需要不同的康復時間。

處於任何一個血氣水平的人，只要能將血氣從下降的趨勢轉變為上升的趨勢，假以時日，血氣的水平會不斷上升。多數內臟的疾病也就是慢性

病，只是不同程度低血氣水平的症狀。因此，只要提升了血氣水平，各種慢性病都有康復的機會。

血氣模型二：在血氣上升和下降時都會出現生病的症狀，即使是相同的症狀，在上升和下降趨勢中，卻分別由完全不同的原因所造成，當然也必須採取不同的治療方案。

陽虛的患者生病時(有不舒服的症狀)，存在兩種可能的情形，一是在血氣下降的過程，二是血氣上升的過程。

在血氣下降過程中，從健康進入陽虛，這時身體的能量不足以將疾病快速擊敗，因此經常生病。這樣的情形痊愈有兩種可能，一種是努力改善生活規律，增加身體的能量，使自己回到健康水平，讓身體有能力隨時快速的擊敗疾病，這是真正的痊愈。

另外一種可能是繼續過著不規律的生活，消耗血氣能量，使血氣下降到陰虛水平，由於身體的診斷維修系統不再全面工作，一些小毛病就不再處理，也就沒有症狀，雖然實際上身體更差了，但是患者會以為已經痊愈了，這是假的痊愈。

在血氣上升過程中，患者從原來不會生病的陰虛水平，進入很容易生病的陽虛水平。表面上看從原來不生病，到很容易生病，多數人都認為身體變差了，實際上卻是血氣上升身體變好的結果。

許多人都有這樣的經驗，平常很忙，沒有時間生病。一休假，在家睡兩天，就開始生病，這就是從陰虛進入陽虛的現象。開始上班以後，忙兩天，血氣又下降到陰虛水平，身體也就不再生病了。這樣的患者，我們建議等工作較輕鬆時，開始有計劃的調養，找一段時間，休個長假讓身體有機會把該處理的問題清理乾淨。

如果無論如何都找不出時間，又真的想把身體弄好，那麼就狠下心，把工作辭了，在家體休息個半年。把身體裡長期被擱置的疾病去除，也就是把血氣調到陽虛水平，好好的生幾場病。有時候調養的時間會長達好幾年，多數患者都嫌時間太長。其實想想，我們幾十年用下來的的身體，用使用時間的十分之一調養回來，應該是很合理的。

血氣模型三：運動會打通經絡，強化心臟的功能，提高清除體內垃圾的能力。但是並不會增加人體的血氣能量。

運動對健康的影響，主要是加快血液循環的速度，可以使一些閉塞的經絡因而暢通，特別是對於心包經的打通有很好的效果。心包經的暢通，可以強化心臟的能力，提升人體的免疫功能，也會加快人體的新陳代謝，

加快人體廢物的排除。

人體的發胖，多數是由於心包經的不通暢，導致垃圾（脂肪）的堆積，運動之所以具有減肥的效果，是由於運動有助於打通這條經絡。但是運動需要消耗人體的能量，大量的體力消耗會使人產生疲倦感，進而增加睡眠的時間，改善睡眠的品質，增加了人體造血的時間，血氣水平因而提高。血氣不足的人，如果只是單純的運動，完全不改善生活習慣，增加或調整睡眠的時間，則運動只是無謂的消耗血氣能量而已。

有一次一個哮喘患者來找我們的醫生，醫生看過之後，只給他口頭的建議，不教他推拿的方法。我感到很奇怪，醫生事後告訴我，這個患者哮喘已經很多年，最近參加早泳會後，哮喘就好了。可是觀察他的血氣，仍然很低。判斷他的情況是原來的血氣在陽虛水平，由於參加早泳，但是並未早睡，吸收也沒有改善，因此血氣更差，而進入陰虛水平，從原來的哮喘變成了沒有能力喘，症狀消除，患者以為哮喘已經痊愈了。

這種情形我們必定要求他早睡早起加上經絡的調理，勢必使他從陰虛回到陽虛，這時他又會開始喘，患者不會認為早睡早起會使他發病，而一定認為是經絡調理的方法有問題。因此當時只能給予口頭建議，建議早睡早起，讓他的哮喘自己再度發作，才好進行下一步工作。但是這樣的患者，多數會認為他原來用運動就將哮喘治好了，不會相信我們的說法，而繼續用他的運動療法。

從這三個血氣模型，加上本書隨後所介紹的方法，可以發展出一套養生治病的方法。無論在那一個血氣水平，只要能夠早早的睡覺，再敲打膽經，就能夠使血氣從下降的趨勢逆轉為上升趨勢。

只要血氣上升到陽虛水平，身體的免疫系統、診斷維修系統將陸續恢復功能，逐一的清理、治療人體存在的問題和疾病，身體會先出現許多各式各樣的小毛病，隨著這些小毛病的一一清理，身體的狀況會逐步好轉，血氣逐漸增加，只要血氣長期是朝上走的趨勢，健康就只是一個時間問題而已。

第五章、 症現於四肢五官，病存於五臟六腑

第一次真正和中醫的接觸是由於我的牙齦經常發炎，牙齒浮起來，醫生認為是牙周病，長期治療也沒什麼效果，上海的牙醫建議我找中醫試試。朋友介紹了一個很好的中醫師，他一看就說我的問題出在大腸，而且我的血氣太差才會如此。只要養好血氣再治好大腸就能夠解決問題，後來我乖乖的早睡早起養血氣，一個月後牙齒就不再痛了，至今近七年來，牙齦沒有再發過炎。

這個例子最能說明病和症的關係，牙齦發炎是症，血氣和大腸才是真正的病。**症現於四肢五官，病存於五臟六腑**，是中醫最基本的道理。

中國人常常用“頭痛醫頭，腳痛醫腳”來形容蹩腳的蒙古大夫。但是今天普遍的觀念及多數的醫院和醫生都是用這種蹩腳的辦法來治病的。以最常見的感冒為例，打噴嚏、流鼻水時，醫生斷定是鼻子發炎，馬上開抗生素；發燒就給退燒藥，咳嗽就給止咳藥。常常是症狀緩解或消失了，卻給身體留下了無窮的後患。

打噴嚏其實是人體的正常機能之一，主要是用來排除進入鼻腔的異物。根據我們的經驗，人體的寒氣是以鼻水形式排出體外，因此當感冒流鼻水時，流出來的鼻水經常是有些冰冷的。

從中醫的觀點來看，當人體受寒時，會利用經絡將皮膚上感受到的寒氣以冰冷的體液將之輸送至身體的排泄器官，如果腸子暢通時，會先經過腸子將寒氣排出，所以幼兒的感冒經常都以水瀉做為終結。幼兒的腸子是新的，比較暢通，成人由於腸子裡有太多的髒東西（有些小孩也如此），寒氣無法順利排出，因此只好從鼻腔排泄，因此就造成了打噴嚏和流鼻水。

其實開始打噴嚏時，人體正在把寒氣趕出體外，正確的處理方式，應該是讓噴嚏順利打完，或利用中醫的方法，加速噴嚏的過程。打噴嚏其實和大、小便一樣是人體的排泄工作，但是現代醫學卻把它當成疾病來對付，用藥物將噴嚏止住，表面上疾病被治好了，實際上該排出去的寒氣卻常留體內。

在這個例子裡，真正的病是寒氣，打噴嚏和流鼻水只是症狀而已。中醫治病不治症，就是這個道理。

再深入談談感冒，中醫並沒有感冒這個病名，一般所謂的感冒，應該是指打噴嚏、鼻塞、流鼻水、咳嗽、頭疼、發燒等症狀。從中醫的觀點來看，有許多病都會產生這些症狀。例如受寒、中暑、腸胃疾病、脾臟虛弱、

心臟疾病…等。而且這些症狀還有外來和內發之分，外來的就如我們所熟悉的，受了外在的風寒或暑氣侵入，或前述的其他疾病。內發的就很複雜了，有時候血氣上升身體狀況好了，人體的維修系統發揮作用，清理身體在血氣不足時留下來的疾病時，也會有這些感冒的症狀。常見的感冒症狀就有這麼複雜的原因，如果不分清楚，就用強力的抗生素把症狀去除，常常是病沒有去除，倒是把身體的維修系統給干擾、破壞了。

近代醫學界甚至發明了感冒的疫苗，從中醫的觀點來看，更是匪夷所思，就像發明可以不讓人大、小便一樣的不合理藥物。如果打噴嚏、流鼻水真的是沒有用的行為，當初設計人體時，就不會特別設計這個機能。

我們所認知的感冒通常是指寒氣（或外邪、病毒）入侵，就從這個疾病來說明人體的反應。寒氣入侵時，人體會因個人的身體狀況而有不同的反應和結果。我們將之分為三大類，第一類是那些血氣很強的人，經絡暢通，寒氣入侵時，立刻透過打幾個噴嚏，就把寒氣排出去了。

第二類是血氣不太強也不太弱的人，當寒氣入侵時，經絡不甚通暢，如果這個人腸胃通暢，就會透過腸子把寒氣排出去，形成了水瀉，這種拉肚子和腸胃疾病的拉肚子不一樣，開始時只覺得腹部隱隱作痛，拉個一兩次就結束，而且拉完立刻感到很輕鬆。許多嬰兒很容易拉肚子，多數情形就是在排泄寒氣，是腸胃暢通的特徵，但是人們的觀點卻認為嬰兒腸胃不好。嬰兒看起來很弱小，我們就誤以為他們沒有抵抗力，其實他們的器官都是新的，多半都處於最健康的狀況，他們的反應都是人體正常的功能，只是我們不了解而已。當嬰兒水瀉時，我們總往是不是吃壞了肚子，而沒有注意是受了寒氣。

有些人腸子裡堆了太多的髒東西，寒氣不能順利排出，就會出現打噴嚏、流鼻水等各種感冒的症狀。大多數人都屬於這類。這類人在感冒過後，如果寒氣最終被驅除出去，就不在身體留下任何後遺症。如果中途利用藥物將症狀緩解，阻止了身體排泄寒氣的工作，症狀消失了，但是寒氣卻長留體內，就會形成肺裏的實症。

第三類是身體血氣很弱的人，當寒氣或外邪入侵時，身體根本沒有能力將寒氣排出體外，寒氣長驅直入，因此也沒有症狀。有些人黑黑瘦瘦的，皮膚粗糙甚至有斑點，可是從來也不感冒，就屬於這類。

激烈的症狀只有在身體有能力排除疾病時才會產生。當人體沒有能力排除疾病時，雖然病仍留於體內，但卻不一定會有不舒服的症狀。這種有病無症的現象除了感冒以外，幾乎所有的病都可能會有這個現象。只有人體

血氣夠，才有能力排除疾病；人體排除疾病時，才有讓人不舒服的症狀。

大多數人認為所謂的“症”，是指讓人有不舒服的感覺，事實上並不是所有的“症”都會讓人不舒服。例如前面所說的黑黑瘦瘦，皮膚粗糙有斑點的人，這些外表的特徵就是肺氣虛弱的症狀。其他如肥胖的部位、體形、臉色、大小便的形狀、顏色、粉刺……等，都代表了某一臟器疾病的症狀。

中醫把“病”和“症”分得很清楚，所有四肢五官的症，都會歸納到五臟六腑的病。簡單的說，就是這一章的標題“症現於四肢五官，病存於五臟六腑”。好的醫生必需有能力從患者四肢五官的症狀讀出他在五臟六腑裏的病，治療時對症下藥，不如對病下藥來得有長效。

這類例子不勝枚舉，例如，一個鼻咽癌患者，其病因卻是來自他早期曾經得過嚴重的腸胃感染。頸部是大腸經經過的部位，這條經絡由於大腸的問題而堆積了許多廢物，患者多半頸部粗大，從西醫的“頭痛醫頭，腳痛醫腳”邏輯來看，這些廢物長在咽喉附近，就定為鼻咽癌。也始終在鼻咽附近尋找可能的病因，通常都將之歸咎於抽煙引起的疾病，如果患者不抽煙，就將之歸類為二手煙的危害。其實癌症出現的部位不過是腸胃問題的結果，原因根本不在那裡。就算把那些癌症的物質全數割除，對於原因一點也沒有影響，如果患者在手術後並不改變其生活習慣，疾病在不久之後還是會復發的。

在我們的經驗裏，腸胃感染有可能演化成各式各樣的疾病，如牙周病、過敏性鼻炎、鼻咽癌、肌無力、哮喘、粉刺……等。我們曾經有一個病歷，是一個患了紅斑狼瘡的小女孩，追根就底查下來，她的原始病因很可能是生吃大量生的黃泥螺吃壞了。最奇特的是兩個精神患者，居然也是起因於腸胃感染。

更有意思的是這些人除了記得多年前得過腸胃病以外，平常從來沒有腸胃不舒適的感覺，有的甚至從來不拉肚子，每個人都認為自己腸胃很好。

我們遇見過幾個肺腺癌的患者，這些人在進行透視攝影時，在肺部會出現陰影，顯然這些陰影的部位存在著異物，可是這些異物又不在肺臟內部，因此西醫就將之定名為肺腺癌。

從中醫的觀點，在肺的外部胸前的部位是大腸經別和肺經別經過的部位，經別是經絡的分支。我們對於這些異物的判斷是當大腸中有病變時，經絡上的新陳代謝較差，容易堆積垃圾，時間長了就形成影像中的陰影。因此，我們的對策就針對大腸進行治療，這些患者經過幾個月的調養，當

腸子裡的問題略有改善之後，陰影逐漸縮小慢慢的就不見了。

其實這些垃圾在人體到處都堆積著，有些堆在身上有些則在臉上。例如堆在額頭上的人，顯現出很多的皺紋，那是大腸經經過的部位，耳朵下方臉頰特別厚的人，則是小腸經的堆積，肺癌例子中的垃圾，只是堆到了重要器官的附近，經過醫生的誤判，就成了重病。

被診斷為癌症的病人，醫院一定用“以毒攻毒”的治療手段，如開刀加上放射線治療或化學治療等，這些治療都是傷害性極大的手段，就算再健康的人也會被整死，病人死了更證明醫生當初的診斷為“癌症”是正確的。被我們治好的病人，回到醫院複診時，多數的情形醫院會說當初的診斷是誤診，根本就不是癌症，如果真的是癌症是不可能好的。

另外我母親的皮膚癌是長在臉上的，生長的部位是胃和大腸經經過的部位，在保健的過程中，大腸經經過的手臂和小腿部位，經常都出現發熱、發紅、發癢的症狀。過去也曾出現過這些症狀，醫生都將之定位為過敏性皮膚炎。當腸胃的病灶控制住了之後，新的癌變就不再長出來，再過一段時間，舊的癌變也跟著掉了下來。

提到症狀時，多數人都會想到一些如打噴嚏、流鼻水、皮膚癢、局部疼痛、長出異物或者嚴重的吐血、昏倒等身體上的明顯變化。其實各個臟腑中發生病變時，其相應的經絡會出現各種症狀，多數的症狀都是沒有感覺的，例如前面例子中的肺腺癌和皮膚癌的症狀，只是在皮下堆積了垃圾，患者並沒有任何不舒服的感覺。

實際上人體內臟的疾病，在外表都存在著各種症狀，一個好的醫生並不一定需要仰賴太多的儀器，就能從患者的各種細微症狀中讀出完整的健康狀況。將來有一天，這些簡單解讀症狀的知識也應該成為每一個人日常生活的常識。

第六章、血氣能量的儲存

“透支體力”是我們經常使用的詞句，體力既然能夠透支，那麼就必然能夠儲存。

“血氣”是中醫用來說明人體能量的名詞，但是人體內並沒有任何物質稱之為“血氣”，根據中醫的解釋，血氣包含人體的許多物質，其中血液是人體能量最重要的代表。根據我們的經驗，血液總量和人體的血氣能量成正比，人體的能量是透過血液來儲存和運送。

只要每天造血的數量大於血液的消耗，那麼血液總量就會愈來愈多，多餘的血液就會進入人體的各個臟器。例如，肝在中醫裡是有藏血的功能，而人體很虛弱時，腎臟也會萎縮，所謂的腎臟萎縮，也就是腎臟中的血液量減少了。因此如果人體長期處於血液總量不斷上升的狀態，那麼在各個臟器中都充滿的血液，骨頭中也充滿了骨髓，這就是血氣能量儲備充足的狀態。

反之，如果每天的造血量少於血液的消耗時，血液總量就會愈來愈少，各個臟器中儲存的血液也就愈來愈少。當脾臟中的藏血減少時，人體的診斷維修系統的功能就減弱，免疫能力自然下降。當肝臟的藏血減少時，血液在肝臟中清洗的次數就減少了，血液就愈來愈髒。當肝臟中的血液減少到很低時，部份肝臟由於長期得不到血液的滋養，會逐漸出現萎縮或者硬化的現象。腎臟的藏血減少時，血液中的垃圾無法透過腎臟排出去，小便的顏色逐漸變淡，最終呈現完全清澈的狀態。隨著血液總量的繼續減少，最終腎臟完全不再發揮作用，就演變為尿毒症。

我們都有使用大哥大的經驗，大哥大的電池，充電一次約兩三個小時，可以使用兩三天，使用時間是充電時間的數十倍。人體血氣儲存的機能也像大哥大電池的充電一樣，只要掌握了人體造血機能的各項條件，很快就能使血氣能量快速上升。反之，如果長期處於透支狀態的人，其幼年時所儲存的血氣能量，可以支持其數十年的消耗。

血氣能量是可以儲存的，這是一個很重要的邏輯觀念。用這樣的邏輯能夠說明有些人長期不正常的生活，每天只睡很短的時間，而沒有立即的疾病症狀，是因為他年輕時儲存了較多的能量。但是，隨著能量的繼續透支，未來一場大病還是免不了的。

人體在利用儲存血氣能量時，有點像大樓停電時使用的備用能源系統。由於備用能源系統的儲存量有限，而且力求能夠用最長的時間。因此在使用備用能源系統時，通常只供應最重要的部分。例如大樓中的照明系

統和消防系統等，耗電量大的空調系統則停止運行。

同樣的當人體的血氣不夠，開始起用備用能源系統時，也僅供應必要的人體功能，消耗能量大的人體診斷維修系統就暫時停止能源的供應，當然也停止運行了。

中醫將正常的能量稱之為“血氣”，備用能源稱之為“火”。使用備用能源時，身體的主要現象是越晚精神越好，就是中醫常說的“心火盛”或“肝火旺”。

由於使用備用能源時，診斷維修系統幾乎停止運行，人體沒有不舒服的疾病症狀。許多人就誤認為自己身體很好，從來不生病，可以任意透支體力。也有些人，平常忙起來不生病，一旦停下來休息，立刻渾身不舒服。就是平常都使用備用能源，休息下來，血氣能量多了，診斷維修系統開始運行，人體就有不舒服的疾病症狀。

有些人明明身體已經很糟了，還是不知道保養，不知道休息，認為工作上沒有他不行，每天都要拖到半夜一、兩點才上床。等拖垮了進了醫院，公司最終還是失去了他。

記得有一次在一家公司看到一幅標語“今天不努力工作，明天努力找工作”；套他的語意，也給大家一句忠告：“今天不好好睡覺，明天好好睡長覺”。與其累壞了生病住醫院療養兩個月，不如提前在家休息兩星期來得好。這是非常簡單的道理，偏偏就有很多人想不通。

我們經常給患者的建議是：養生之道的根本，就是經常留一分血氣能量給自己。“早睡早起身體好”是我們從小就被再三教導的最簡單常識，只是一直沒有受到大家的重視。大家也不明白晚睡晚起有什麼不好？現在有了血氣能量的觀念，大家應能明白只要早睡早起，就能有一個健康的人生，真是再簡單不過了。

第七章、如何觀察血氣的水平 and 趨勢

談了許多血氣的觀念和模型，可是如何才能知道自己血氣水平的高低呢？

雖然目前仍然沒有適當的儀器很方便的測量人體的血氣水平，但是我們有幾個簡便的方法用在一般的診斷中。最簡單的是觀察嘴唇和牙齦的顏色，這個部份會明顯的反映身體內血液的顏色，而且會留下過去一段時間血氣狀況的痕跡。

長期血氣透支後，會使嘴唇的顏色漸漸轉暗，嚴重的成為紫黑色。但是當開始改善睡眠習慣之後，會從下嘴唇的內側開始改變顏色，逐漸由內而外，當改變至嘴唇厚度的中間部位，可以從外部看到明顯的裡外顏色差異時，至少需要半年的時間。整個下嘴唇顏色全變成淡紅色時，則需一年以上的調養。因此，只要從上下嘴唇的顏色差異，就能判斷過去這段時間裡，這個人的血氣是不是處在上升的趨勢，而且也能判斷其調養時日的長短。

牙齦是另一個非常容易觀察血氣的部位，特別是一些原來血氣很低的人，原來的牙齦顏色多數都很深，當開始依照我們的方法調整生活習慣之後，約兩周到一個月就會在牙齦靠近牙齒的部份出現一條很細的新肉痕跡，這部份的顏色接近粉紅色，和原來的深色形成強烈的對比。隨著調養時間的不斷加長，淡紅色的部份逐漸增加，兩色中間形成一條很清楚的線條，只要觀察這條線的位置，就能知道這個人在過去一段時間的生活習慣或工作壓力的變化。牙齦的顏色如果很淡，表示這個人睡眠的時間夠長，但時辰不對，血氣仍然不足。正常的血色應該帶點血紅色。

在血氣增加的過程中，牙齦上的牙肉會愈長愈厚，露在外面的牙齒愈來愈短，牙肉會逐漸長到牙齒的縫隙中，這也是觀察血氣趨勢的很好方法。相反的，如果血氣不斷下降，則牙齦上的牙肉會愈來愈低，也就是牙肉逐漸收縮，牙齒愈來愈長，直到把牙根都露出來，就很容易得牙周病。

所以說牙周病是血氣下降的結果，去除牙周病的方法也很簡單，只要依照本書隨後介紹的方法調養一段時間，讓牙肉長厚一點就行了。不過提醒牙周病的朋友，在開始調養的初期，應該先找牙醫把牙根上的結石去除，否則牙肉開始往上長之後，會將結石包在牙肉中，日後很容易發炎，清除包在牙肉中的結石很麻煩，需要將牙肉用手術割開才能清除。

手掌的顏色和膚質也是觀察血氣的重要訊息，如果臉色紅潤，但是掌心也很紅，則是肝氣上沖造成的紅，這種紅潤不能帶表這個人原來的血氣，

如果泄除了肝氣，可能臉上的紅潤就完全褪光了。標準的手掌顏色應該掌心白、指尖紅，這樣的手掌表示這個人目前肝氣不盛，臉上的紅潤就是真正的健康色。

剛開始調養時，手上的顏色會不斷的變化，每個人變化的方式都不完全一樣，必需視其起步時的狀況而定。

另外手掌摸起來非常軟的人，是血氣很低、血中蛋白很少的人，已經有一部份的肌肉被轉化為醣用掉了，當開始調養三、四個月，血中蛋白質增加後，本來正常的血糖也會跟著升高，如果到醫院檢查時，就會出現糖尿病的症狀，這時不用緊張，只要依照第四篇中糖尿病章節中的方法，繼續調養，兩三年內會自然痊癒。

手掌非常厚而且粗的人，血氣必定很低，以致於手掌中堆積了許多垃圾，表面上的皮膚也久未換新，顯然組織的再生能力也很弱。

手背上的血管也是一個重要訊息，血氣很低的人，血液總量必定也不足，血管不明顯，到醫院打針時，不容易找到血管，有時血管的部位甚至呈凹陷狀。有些血脂很高的人，血管的顏色很深，前面提到糖尿病的人，血管看起來較粗，但沒有彈性。隨著血氣的提高，血管會愈來愈飽滿，顏色也會愈來愈淡，而且愈來愈有彈性。

從血氣變化在人體外表留下的各種痕跡，就能明白健康檢查不一定需要完全依賴儀器，仔細的留意就能了解自己真正的健康情形。除了這些跡象之外，在身上還可以找出許多其他的症狀，例如白頭髮的人膽功能必定不好，血氣也不會好，皮膚乾而且灰的人更是血氣極端低落…等，都可以觀察到血氣的水平 and 變化的趨勢，這些就留待專業的醫生們去學習了。

許多人都把體質歸咎於遺傳，例如，多數年輕時就有白頭髮的人（俗稱為少年白）常常會說，這是遺傳的，我父親（或母親）就是這樣。其實白頭髮的形成和感冒的用藥習慣有密切關係，有些人非常注重保養身體，一有感冒跡象就立刻吃藥，這樣的人身體上的寒氣根本無從宣泄，最容易長白頭髮。而這樣的人照顧孩子時，也必定用同樣的邏輯，孩子長大了也自然很早就有白頭髮了。

許多所謂的“遺傳”性疾病，很可能是由於一家人具有相同的生活習慣和用藥習慣的結果。

第八章、 結論

從中醫的觀點所看到的人體，是一個充滿智慧的機體，長期以來，我們一直低估了人體的智慧，高估了我們自己的知識。經常在沒有弄清楚人體在做什麼，就判定了它的無能，隨即我們用一知半解的知識冒然的進行干預，今日的許多疾病根本就是這些不當的干預行為所造成的後果。

我們也介紹了中醫最新的醫學研究，這些研究的成果將逐漸使中醫的理論顯現出科學的面貌，原來我們祖先的遺產並不是不科學，只是過去我們的科技能力無法證實而已。我們堅信隨著這些研究的進一步發展，有機會開創出基因研究以外，解決眾多慢性病的一條更有機會的新路。

人體內建的診斷維修系統，並不僅僅是西醫所說狹義的免疫能力，而是包含自我診斷、人體資源管理、自我修復及再生的完整醫療體系，這些系統工作的最基本條件就是必需具備足夠的血氣能量。

既然人體內建了自己的醫療體系，當我們生病時，應該先考慮讓體內的系統正常工作，而不是從外界直接介入調整，我們必需認知人體這些機能的存在，並能判別人體正在進行那一種應變措施，以及它需要我們提供的是什麼樣的協助。

對於疾病的症狀，應該從狹義的不舒服疾病症狀擴大到那些沒有感覺的人體特徵。並且對於不舒服的疾病症狀所尋求的也不應該是直接消除這些症狀，而是透過這些症狀找出疾病的真正原因，徹底消除疾病的原因才是治療的真正目的。

第二篇、日常保養

第一章、調養血氣的一式三招

既然血氣能量是人體最重要的健康指標，而人體又是自然界的產物，那麼必定存在著非常簡單的方法就能使血氣能量上升。我們從中醫的醫理，及自己長久的經驗中整理出了一套簡單的調養血氣“一式三招”：

- 敲膽經
- 早睡早起
- 按摩心包經

這一式三招，並不是很複雜的功法，每天所花的時間不到二十分鐘，比較困難的是第二項早睡早起，其實多數人只是不明白睡眠的重要性而已，只要了解了，就能逐漸調整。只要依照這“一式三招”，自己很快就能發現身體的變化。

第一節、敲膽經

功法：

(圖一：一幅膽經位置圖，一幅一個人敲膽經圖)

說明：

如圖每天在大腿外側的四個穴位點，用力敲打，每敲打四下算一次，每天敲左右大腿各五十次，也就是左右各兩百下。由於大腿肌肉和脂肪都很厚，因此必需用力，而且以每秒大約兩下的節奏敲，才能有效刺激穴位。

目的：

這個運動，主要在刺激膽經，強迫膽汁的分泌，提升人體的吸收能力，提供人體造血系統所需的充足材料。

額外效益：

由於敲膽經可以使膽經的活動加速，將大腿外側堆積在膽經上的垃圾排出，因此，這個運動直接就會使臀部和大腿外側的脂肪減少，大約一至二個月就會感覺褲管變大了。

患有脂肪肝和膽結石的人，這個方法是最簡單而且最有效改善健康的方法。

詳細說明：

在第一篇“人體的系統”中，我們知道人體的能量供應不足，以致於造成人體能量不斷下降的趨勢。長時間的能量下降趨勢，會使人體的血氣能量下降到不同程度的低血氣水平。不同程度的低血氣水平，就出現不同的慢性病。因此，慢性病的最根本原因就是每一天的能量供應不足。

在“人體的系統”中，我們也提過人體的能量和血液總量成正比。自然界創造人體時，必定提供了人體良好的造血系統，在正常情形下每一個人應該都能造出足夠的血液。當人體出現能量下降的趨勢時，必定是人體某一個部份受到阻礙。因此，找出造血系統不能生產足夠血液的原因，再予以排除，使人體能夠正常造出足夠的血液，就能使人體的能量供應呈現上升的趨勢。

血氣能量就像電器產品的電能一樣，是健康最重要的基礎。在我們的經

驗裡，人體造血有兩個最重要的條件，其中之一是需要人體準備足夠的材料，血才造得出來。同樣的依常理判斷，自然界創造人體時，必定也提供人體能夠很容易就準備了足夠材料的條件，

膽汁是從肝臟中分泌出來的，膽囊則是儲存及控制膽汁分泌的器官。人體吃進去的食物，有一部份是由膽汁的化學作用，分解成人體造血所需要的蛋白質。因此如果膽汁分泌不足，則食物被分解成可供人體吸收的蛋白質就不夠，當然也就不能提供人體造血所需的足夠材料了。

造成膽汁分泌不夠的原因，主要是現代人對感冒疾病的處理方法上發生了問題。現代人由於長期使用西藥，在感冒的處理上，主要是針對疾病的症狀打噴嚏、流鼻水，而不是針對真正的風寒。經常是利用特效藥將症狀壓下去，症狀是消除了，但是引起感冒的風寒卻留在體內和與之對抗的肺氣形成了對峙的局面，也就是中醫所說肺裡的實症。

從中醫五行相生相剋的理論，肺屬金，膽屬木，金剋木。肺裏的實症會剋制膽功能的運行，壓制了膽汁的分泌。缺少膽汁的分解，吃進去的食物無法分解成造血所需要的足夠材料。現代人幾乎每個人都得過感冒，也都曾經用西藥處理過，因此，幾乎所有的人都有這個相同的問題，只是程度上的不同。

從這個觀點來看，要解決膽的問題，必需先將肺的問題解決，而肺的問題，必需有足夠的血氣，人體的自修復系統才能發揮功效。這就形成了先有雞或先有蛋的問題。膽的問題不解決，血液不會增加，血液不增加，肺的問題不能解決，肺的問題不解決，膽汁不會分泌，血液就不會增加。

從中醫的經驗，當臟器功能不佳時，刺激其相關的經絡，可以強化經絡的機能，因此解決膽功能不佳的最好方法，就是敲膽經。

膽經是一條從頭到腳的經絡，其中多數的經絡都和其他經絡相隣，唯獨在大腿外側的一段，只有一條膽經，而且這段膽經敲打起來最為順手。因此我們經常建議朋友們每天都敲膽經。

敲膽經會直接刺激膽汁的分泌，這是治標的方法，沒有立即解決膽或肺的問題，只是直接刺激膽經強迫膽汁分泌，使人體能夠生產足夠的材料，血氣便能逐漸上升。也由於這個原因，在肺和膽的問題沒有完全解決之前，敲膽經就成為每天必要的功課。

肺和膽的問題必需等到身體的血氣很高才能完全解決，那需要很多年的時間。因此通常我們都建議朋友，最好將這個運動養成為終生奉行的習慣，

反正每天只要十分鐘不到就可以完成了。

膽功能不好的症狀有很多，最明顯的就是白頭髮，這是由於人體的能量不足所致，中醫有一句話：“髮乃血之末”，由於營養供應不足才會造成白髮。油性頭髮也是另一種症狀，這是由於膽汁分泌不足，無法有效分解吃進去的油脂，加上肝熱的因素，就從頭髮排出來油了。

許多人都認為自己的白髮是遺傳造成的，因為他的父母可能很年輕時就有白髮了。其實真正的原因是生活習慣，同一個家庭的人，從小的生活習慣和生病時的用藥習慣，多數是相同的。因此，縱使在一個家庭中的每一個人都患相同的疾病，也很難立即下斷語認為就是遺傳造成的，否定了其治癒的可能性。有許多遺傳性疾病，其實只是現代醫學無能的一種推拖之詞而已。

在我們的經驗裡，並沒有太多的遺傳性疾病，多數被診斷為遺傳性疾病的人，都可以找出他們生活上的致病原因，當然也都能改善甚至痊癒。

另外從膽經所堆積的脂肪（實際上是人體排不掉的垃圾），也能顯現膽功能的好壞。膽經不通的人，在膽經路過的大腿外側會堆積脂肪。如果這個人愛好運動，這些垃圾就會往下流動，而堆積在小腿肚上。因此大腿外側較胖（現代女人多數如此）或小腿肚上形成蘿蔔腿（現代男人或愛好運動的女人多數如此）的人，膽功能必定不好。

敲膽經可以提高人體的吸收能力，白髮的人，會逐漸轉黑。有些白頭髮會脫落再長出黑頭髮，有些就直接轉黃，再轉黑。油性頭髮的人，需要很長時間才能去除這些油。年輕時油性頭髮，老來轉成乾性的人，會先轉回油性，再慢慢轉回正常的頭髮。這些變化都很慢，大約是當初變化的十分之一時間。由於多數人的疾病都是三、四十年時間累積所造成的，因此用三至五年的時間將之轉回來，是非常合理的。

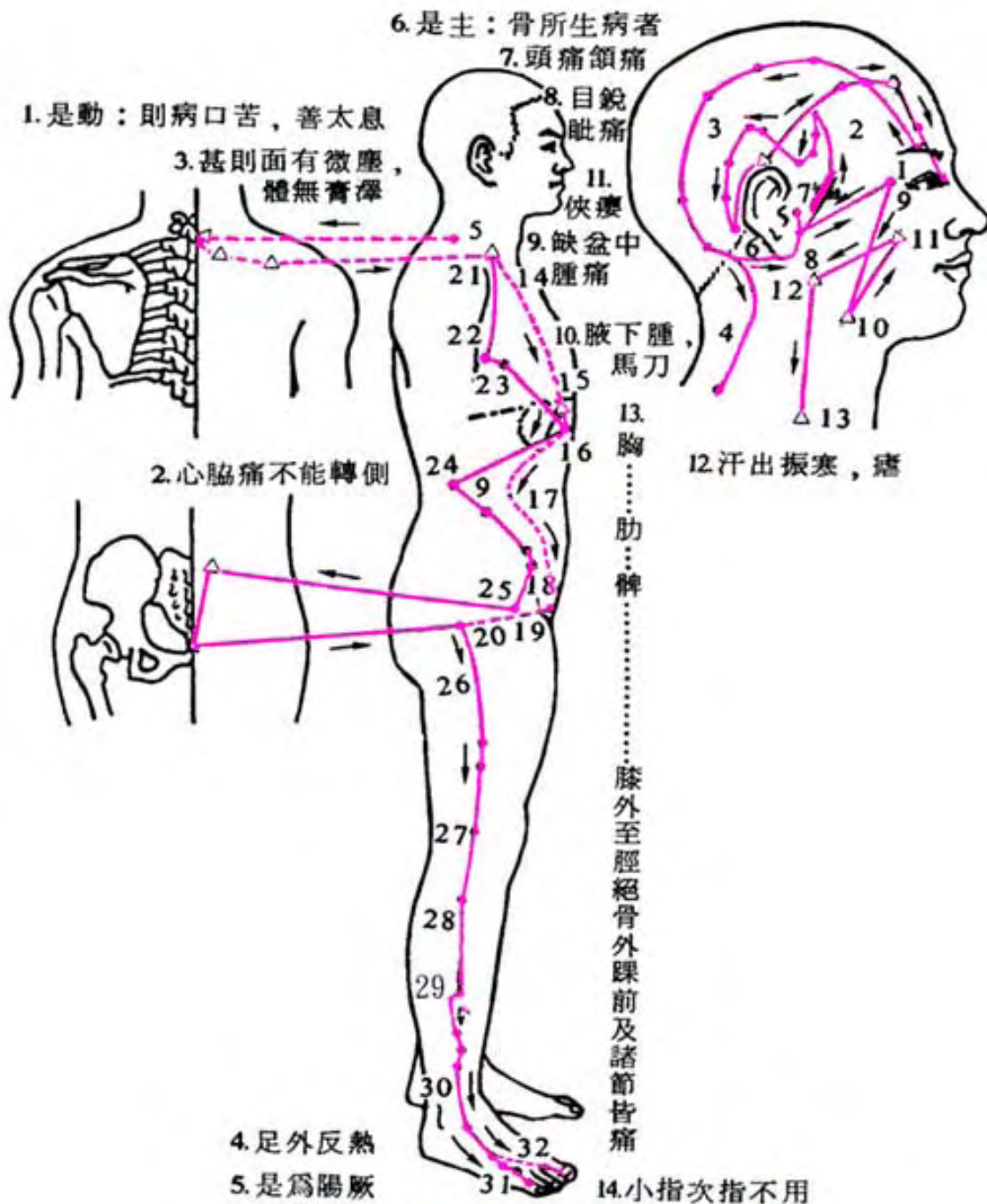
重要觀念：敲膽經是最佳的進補方法。

早期人類的運輸工具不發達，特別是沒有運輸食物的冷藏設備，多數人終其一生，只吃居住地周圍二、三十公里範圍的食物，每一個人或多或少有些偏食的問題。因此，在那個年代的醫生，最重要的就是讓患者吃到一些平時吃不到的物質，藥物和進補在那個時代能夠發揮很大的治病功效。幾千年下來，人們的經驗累積，使得多數人一生病就會想到必需吃藥或進補。

現代運輸工具發達，多數人在吃的方面，無論多遠的食物，都可以成為每天的日常菜餚。只有少數人有偏食的不良習慣，才會有營養的問題，多數人並沒有因吃的食物不夠而營養不良的問題。

雖然現代人營養都吃進去了，但是由於膽功能不好，使得人體的吸收能力很低，因此實際上是“有吃沒有到”，在這種情形下吃再好的補品也是沒有多大作用的。

從這個道理來看，生病吃藥並不是天經地義的事，只不過是適合古代人的一種治病方法而已，並不一定就適合現代人。從現代人的食物來分析，問題並不是現代人缺少了什麼，而是吃進去的食物能不能被吸收而已，因此，生病吃藥也就未必是正確有效的治病方法了。對多數現代人而言，與其經常進補，還不如每天敲敲膽經來得對身體有益。



足少陽膽經脈循行與病候關係示意圖

穴名	取法	功能	主治	備注
瞳子	在目外眥外 0.5 寸，當眶骨外側緣凹陷處取穴	平肝熄風、明目退翳	頭痛、目疼、目赤、怕光羞明、迎風流淚、遠視不明、內障、目翳	手足少陽之會

聽會	在目屏間切?前,下頷股骨果狀突後緣,張口有空處取穴	開竅聰耳、舒筋活絡	耳鳴、耳聾、聾耳流膿、齒疼、頭面痛、下頷脫臼、口眼渦斜	
上關	在顳骨弓上緣,當下關直上凹陷處取穴	聰耳鎮瘕、舒筋活絡	耳鳴、耳聾、聾耳、口眼渦斜、齒痛、面痛、驚癇、瘕、青盲	手少陽、足陽明之會
頷厭	在鬢髮中,當頭維穴與曲鬢穴連線之上1/4與下3/4的交點處取穴	平肝熄風、鎮瘕止痛	頭痛、眩暈、目外眥痛、齒痛、耳鳴、驚癇、瘕	手足少陽、足陽明之會
懸顱	在頭維與曲鬢穴之間,沿鬢髮弧形連線之中點取穴	平肝熄風、消腫止痛	偏頭痛、面腫、目外眥痛、齒痛、鼻流濁涕	手足少陽、陽明之會
懸釐	在鬢角之上際,當懸釐穴與曲鬢穴之中點取穴	清熱解表、消腫止痛	偏頭痛、面腫、目外眥痛、耳鳴、上齒痛、熱病汗不出	手足少陽、陽明之會
曲鬢	在耳前上方入鬢內,當角孫穴前1橫指處取穴	散風止痛、開關利竅	頭痛連齒、頰頷腫、口禁	足太陽、少陽之會
率谷	在廓尖上方、角孫穴之上,入髮際1.5寸處取穴	平肝熄風、寧神止吐	頭痛、眩暈、嘔吐、小兒驚風	足太陽、少陽之會
天衝	在耳廓根後上方,入髮際2寸,率谷穴後約0.5寸處取穴	寧心安神、消腫止痛	頭痛、齒齦腫痛、癩證、癩證、驚恐、癭氣	
浮白	在耳後乳突後上方,當天衝穴與頭竅陰穴的弧形連線之中點取穴	祛風止痛、理氣消痰	頭痛、耳鳴、耳聾、齒痛、癩、癭氣、頸項強痛	足太陽、少陽之會
頭竅陰	在乳突後上緣,當浮白穴與完骨穴的連線上取穴	平肝熄風、開竅聰耳	頭痛、頭暈、頸項強痛、胸脅痛、口苦、耳鳴、耳聾、耳痛、四肢轉筋	足太陽、少陽之會
完骨	在顳骨乳突後下緣凹陷處取穴	平肝熄風、寧神鎮癇	頭痛、頸項強痛、頰腫、喉痹、齟齬、口眼歪斜、癩、癩、瘡疾	足太陽、少陽之會
本神	在前髮際上0.5寸,督	安心寧	癩疾、癩證、小兒驚風、頭痛、	足少陽、陽維

	脈(神庭)旁開 3 寸取穴	神、熄風 鎮驚	目眩、半身不遂、頸項強痛、 胸脅痛	之會
陽白	目正視，瞳孔直上，眉 上 1 寸取穴		頭痛、目眩、目痛、雀目、外 眥疼痛、眼瞼潤動	手足少陽、陽 明、陽維五脈 之會
頭臨 泣	陽白穴直上，入髮際 0.5 寸處取穴	散風清 熱、明目 聰耳	頭痛、目眩、目赤痛、流淚、 目翳、鼻塞、鼻淵、耳聾、小 兒驚癇、熱病	足少陽、太 陽、陽維之會
目窗	在臨泣後 1 寸，當頭臨 泣與風池之連線上取穴	開竅明 目、熄風 鎮驚	頭痛、目眩、目赤腫痛、遠視、 近視、面浮腫、小兒驚風、上 齒齲腫	足少陽、陽維 之會
正營	在目窗後 1 寸，當頭臨 泣與風池之連線上取穴	平肝熄 風、舒筋 活絡	頭痛、頭暈、目眩、唇吻強急、 齒痛	足少陽、陽維 之會
承靈	在正營後 1.5 寸，當頭 臨泣與風池之連線上取 穴	宣肺利 鼻、清熱 祛風	頭痛、眩暈、目痛、鼻淵、鼻 衄、鼻塞、多涕、喘息	足少陽、陽維 之會
腦空	在風池直上，督脈腦戶 穴相平處取穴	清熱止 痛、寧神 鎮驚	熱病、頭痛、頸項強痛、目眩、 目赤腫痛、鼻痛、耳聾、癩、 驚悸	足少陽、陽維 之會
風池	在項後與風府相平，當 胸索乳突肌與斜方肌上 端之間的凹陷中取穴	平肝熄 風、清熱 解表	頭痛、眩暈、頸項強痛、目赤 痛、目淚出、鼻淵、鼻衄、耳 聾氣閉、中風、口眼歪斜、熱 病、感冒、癰氣	足少陽、陽維 之會
肩井	在肩上，當大椎穴與索 骨肩峰及索骨與肩胛岡 兩者連線的中點取穴	祛風清 熱、消腫 止痛	中風、乳癰、癩歷、難產、諸 虛百損、肩背痺痛、手臂不舉、 頸項強痛。(孕婦禁針)	手足少陽、陽 維之會
淵腋	側臥，當腋中線上，於 第四肋間隙，舉臂取穴	寬胸止 痛、消腫 通經	胸滿、脅痛、腋下腫、臂痛	
輒筋	在淵腋前 1 寸，當第四 肋間隙，側臥取穴	降逆平 喘、理氣 止痛	胸脅痛、喘息、嘔吐、吞酸、 腋腫、肩臂痛	募穴；足太 陽、少陽之會
日月	在乳頭下方，當期門下	疏肝利	胸肋疼痛、脹滿、嘔吐、吞酸、	募穴；足太

	1 肋間隙取穴	膽、健脾 降逆	呃逆、黃疸	陰、少陽之會
京門	側臥，於側腹部，當十二肋骨游離端下際取穴	益腎健 腰、健脾 利水	腸鳴、泄瀉、腹脹、腰肋痛、 溢飲、脊強反折、水道不利	募穴
帶脈	側臥，第十一肋骨游離端直下與臍相平處取穴	調理月 經、健脾 固帶	月經不調、赤白帶下、疝氣、 腰腹無力、腰脅痛	足少陽、帶脈 之會
五樞	腹側髂前上棘之前 0.5 寸，平臍下 3 寸處取穴	調經固 帶、理氣 止痛	陰挺、赤白帶下、月經不調、 疝氣、少腹痛、便秘、腰膝痛	足少陽、帶脈 之會
維道	在五樞穴前下 0.5 寸處取穴	調經固 帶、利水 止痛	少腹痛、陰挺、疝氣、帶下、 月經不調、水腫、腰膝痛	足少陽、帶脈 之會
居?	在髂前上棘與股大轉子最高點連線的中點處，側臥取之	疏通經 絡、行氣 止痛	腰腿痺痛、癱瘓、少腹痛	陽維、足少陽 之會
環跳	側臥屈股，在股骨大轉子最高點與?骨裂孔的連線上，外 1/3 的交點處取穴	祛風化 濕、疏通 經絡	腰膝疼痛、半身不遂、下肢痿 痺、遍身風疹、挫閃腰疼、膝 踝腫痛不能轉側	足少陽、太陽 之會
風市	1. 大腿外側，脛橫紋上 7 寸，大腿外側中點 2. 直立垂手時，中指端止點處取穴	祛風化 濕、疏通 經絡	中風半身不遂、下肢痿痺、麻 木、遍身搔癢、腳氣	
中瀆	在大腿外側中點，脛橫紋上 5 寸處取穴	祛風化 濕、疏通 經絡	下肢麻痺、麻木、半身不遂	
膝陽關	在陽陵泉直上 3 寸，股骨外上骨果上方凹陷中取穴	化濕散 寒、疏通 經絡	膝臏腫痛、脛筋攣急，小腿麻 木	
陽陵泉	在腓骨小頭前下緣，凹陷中取穴	疏肝利 膽、舒筋 鎮痙	半身不遂、下肢痿痺、麻木、 膝腫痛、腳氣、脅肋痛、口苦、 嘔吐、黃疸、小兒驚風、破傷	合穴

			風、月經過多	
陽交	外踝高點上 7 寸，當腓骨後緣取穴	寧心安神、疏肝理氣	驚狂、癲疾、契?菴?、面腫、胸脅滿疼痛、膝股痛、下肢痿痹	陽維、足少陽之會
外丘	外踝高點上 7 寸，當腓骨前緣取穴	安神鎮痙、疏肝寬胸	癲疾、胸脅痛、膚痛痿痹、頸項痛	隙穴
光明	外踝高點上 5 寸，腓骨前緣處取穴	清肝明目、消脹止痛	目痛、夜盲、乳脹痛、下肢痿、脛熱膝痛	絡穴
陽輔	外踝高點上 4 寸，腓骨前緣處取穴	祛風清熱、疏通經絡	偏頭痛、目外眥痛、缺盆中痛、腋下痛、癩歷、胸、脅、下肢外側痛、瘧疾、半身不遂、喉痹、缺盆腫痛	經穴
懸鐘	外踝高點上 3 寸，腓骨後緣處取穴	平肝熄風、疏肝益腎	半身不遂、頸項強痛、胸腹脹滿、脅肋疼痛、腋下腫、膝腿痛、腳氣、中風	八會穴之一，髓會
丘墟	在外踝前下緣與舟骨前上方凹陷處取穴	扶正祛邪、疏肝健脾	目赤腫痛、目生翳膜、中風偏癱、頸項痛、腋下腫、胸脅痛、疝氣、瘧疾、下肢痿痹、外踝腫痛	原穴
足臨泣	在第四、五跖趾關節後，當小趾伸肌腱的外側處取穴	平肝熄風、化痰消腫	中風偏癱、瘧疾、頭痛、目外眥痛、目眩、乳癰、癩歷、脅肋痛、痹痛、足跗腫痛	輪穴
地五會	第四、五跖趾關節後，當小趾伸肌腱的內緣取穴	散風清熱、疏肝消腫	頭痛、目赤痛、耳鳴、耳聾、腋腫、脅痛、乳癰、跗腫、內傷吐血	
俠谿	第四、五跖趾關節後，當趾蹠緣的縱紋頭處取穴	平肝熄風、疏肝寧心	頭痛、頭暈、驚悸、耳鳴、耳聾、目外眥赤痛、頰腫、胸脅痛、膝股痛、月行痠、足跗腫	榮穴
足竅陰	第四趾外側，距爪甲角約 0.1 寸之爪甲根部處取穴	平肝熄風、聰耳明目	偏頭痛、目眩、目赤腫痛、耳聾鳴、胸脅痛、多夢、熱病	井穴

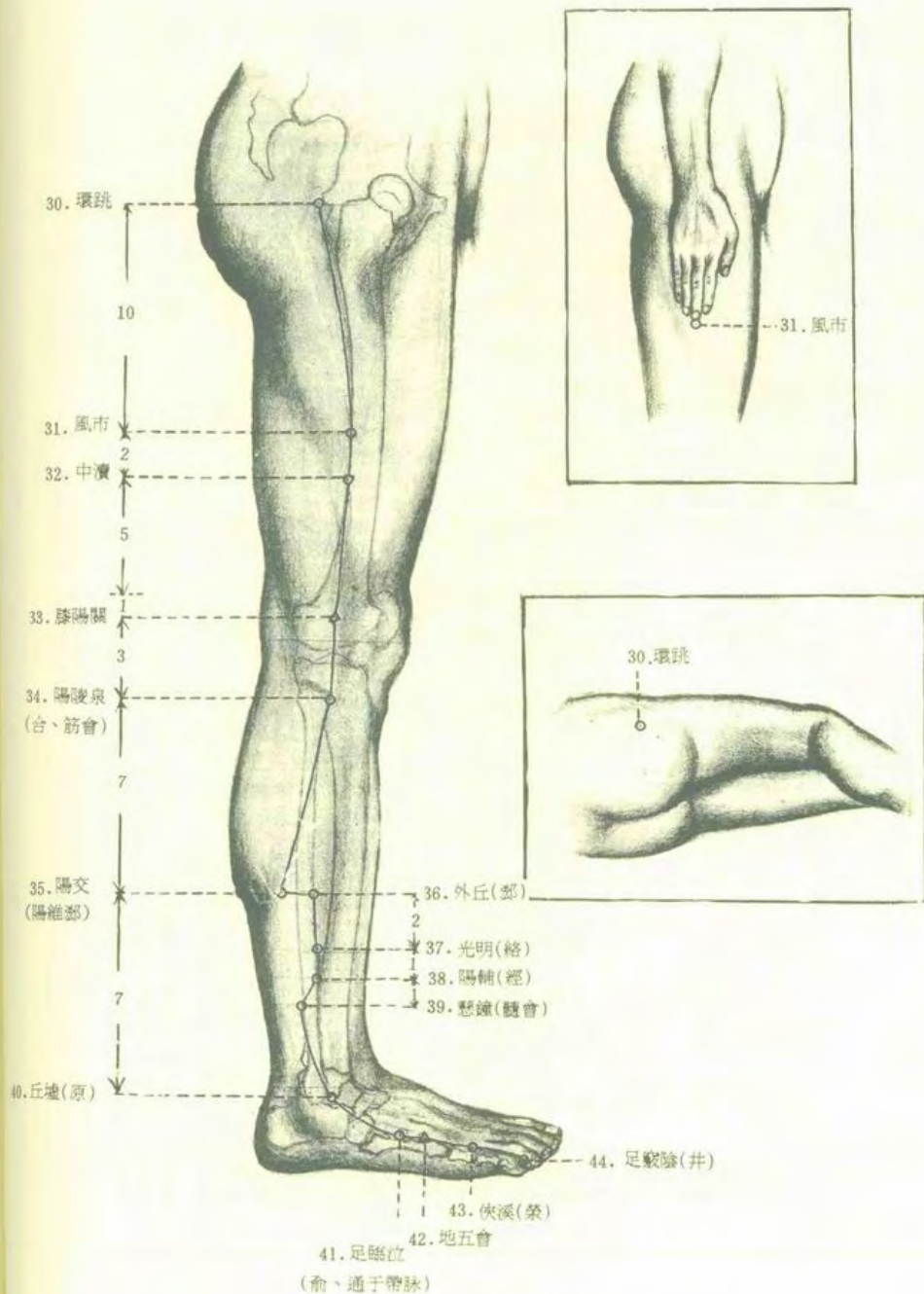


圖48 足少陽膽經(G)經穴圖(二)

第二節、早睡早起

功法：

（圖二：兩幅圖，一個時鐘指九點半，外部是夜間，一個人在室內睡覺，一個時鐘指六點，一個人在戶外運動，清晨）

要點：每周至少保持午夜 12 點以前累計有八個小時睡眠。

目的：

前一章敲膽經的功課使人體可以生產足夠的造血材料，這一章正確的睡眠則提供人體足夠的造血時間，兩者具全人體的造血機能就能夠正常工作，血液總量就會逐漸增加，氣血能量也就逐漸提高了。

額外效益：

有了足夠的血氣之後，不但能改善人體的肥胖狀態，還能使皮膚的新陳代謝加快，皮膚會愈來愈光滑，膚色也會愈來愈健康。血氣夠了，皮膚就會現出血色，臉上自然會呈現白裡透紅的氣色。同時嘴唇也會出現自然的紅潤，女士們不需化妝也自然明艷光彩。

血氣提升之後，腦部的供血會增加，會使人更聰明，反應更快。無論讀書或工作，都會更得心應手。

詳細說明：

“早睡早起身體好”是我們從小就被反覆教導的良好生活習慣，可是現在每當建議朋友晚上最好十點鐘睡覺時，百分之九十的朋友的回答都是那怎麼可能。只有那些已經得了不容易醫治疾病的百分之十的朋友，才會排除萬難，勉強遵守這個從小被教育的生活習慣。

根據我們的經驗，人體造血的最佳時段，是從下午六點到午夜一點四十分，而且人體必需達到深度睡眠的狀態。

日出而作，日落而息，是遠古以來人類標準的生活習慣。幾萬年來，由於沒有電力，夜間幾乎無法活動。近代由於電燈的發明，加上電視的出現，使得現代人的夜生活愈來愈豐富，睡覺的時間也愈來愈晚。古時候，“三更半夜”是形容很晚的深夜，除了少數作奸犯科的壞人以外，一般人幾乎很少在這個時候還在活動的。但是現代的多數人幾乎都是不到“三更

半夜” 不上床。

我們在經絡研究中發現人體經絡上有許多三氧化四鐵分子，這是我們電腦磁片上的主要磁性材料，推測磁場對人體有很大的影響，我們生活空間中最大的磁場是太陽，很可能人體真正的生理時鐘是以太陽磁場為標準的。在現代科學還沒有弄清楚這些問題之前，我們就粗魯的任意更改作息時間，其後果自然是非常嚴重的。

有一個朋友的小孩患了“再生障礙性貧血”，這是一種造血機能障礙的疾病，也就是這個病人失去了造血的能力。目前醫學的治療方法，只有移植骨髓才有機會救治。我們診斷後，發現原來這個小孩在一個遊樂場所工作，每天半夜下班後，再和朋友一起玩到天亮才回家睡覺，幾年工作下來，就得了這個病。

由於他除了血氣太低外，各個臟器都沒有其他嚴重的疾病，因此我們要求他辭去工作，每天天黑就睡，三個月後，再到醫院檢查，骨髓中出現了紅血球的幼稚細胞，他的造血機能恢復了。這個病歷說明了睡眠的時辰和造血有密切的關係。

這個病人出生時具有造血能力，否則不可能成長到二十歲，也就是說身體生下來時是好的，是後來人為的原因造成了這個疾病。因此，只要找到了造成疾病的原因，改正了生活習慣，消除了原因，就能把疾病去除。

這個病例的病根，是違反了自然的生活規律，因此，治療時就從**根本**的改變睡眠時間做起，用最簡單的方法，就把一個醫院束手無策的疾病去除了。這是我們**自然、根本、簡單**醫療理念的最典型例子。

人體有交感神經和副交感神經（植物神經）兩個不同的系統。前者是人體有意識行動的控制系統，負責處理人體醒著時想做的各種事情。後者是人體無意識部份的控制系統，也就是處理一些不是由人的思想所控制的各種必要活動。

就像我們使用汽車一段時間之後，就必需進行加油和保養一樣。人體也會在使用了一段時間之後，在休息時進行加油和保養。人類早期，並沒有電燈，在天黑以後，必定進入睡眠狀態，和目前多數的野生動物一樣。因此，這些加油和保養的工作，必定排在夜間人體睡著之後，由副交感神經系統來進行。而這些時間的控制很可能就用太陽的磁場變化來做為定時的控制裝置。而“日出而作，日落而息”是人類的最原始作息，任意修改這個作息方式，必定會為健康帶來重大的影響。

正常的睡眠提供人體足夠的造血時間，將吃進去的養份轉化為人體可

以儲存及使用的血液或其他形式的物質。根據我們的經驗，如果每天十一點睡，加上前一章的敲膽經改善營養的吸收，血氣至少可以保持平衡，而且有很少部份的餘蓄，如果十點睡，就可以使人體的血氣形成上升的趨勢。

由於血氣能量可以用血液形式存於人體內，可以儲存也可以透支。因此當我們有時候不得不有一兩天晚睡時，可以在其他的日子裡早點睡，把不足的睡眠補回來。

睡眠時間不對是現代人生病的最主要原因之一，對於這個原因所造成的疾病，也就只有在正確的時間裡將不夠的睡眠補回來一途了，並沒有任何藥物可以替代。

重要提示：當做到敲膽經和早睡早起的功課後，人體的血液會很快增加，這些血液會充盈於人體的臟器，這時人的體形不一定會變胖，但是體重一定會增加。

根據我們的經驗，原來血氣能量很差的人，依照我們建議的方法生活，有可能在一個月內增加一公斤以上的體重（增加的重量是主要來自於增加的血液）。這是人體血氣能量提升，走向健康的一種現象，並不需要因體重增加而放棄了這個方法，這部份的重量增加和肥胖並沒有直接的關係。

因此建議讀者在開始利用這本書所提供的方法之前，先量量身體某些部位的尺寸（那些您擔心發胖的部位），等體重升高後，再比較。了解到底增加的是內部的血液或者是外部的脂肪，不要受到體重計的愚弄。

如果血氣增加的更快些，人體有能力清除體內的垃圾時，是會使人迅速發胖的，但這種發胖只是暫時的現象，經過一段時間必定會再瘦下來，這個部份我們將會在後面減肥的章節中說明。

第三節、按摩心包經

功法：

(圖三：心包經位置圖)

說明：

如圖，在心包經的穴位進行按摩，在圖中所標示的位置附近尋找穴位，找到了穴位，稍用力壓就會感到明顯的痛感就對了。每天在每個穴位按摩2-3分鐘。

除了心包經之外，應再按摩任脈的膻中穴（兩乳之間）和膀胱經的昆侖穴（外側腳踝後方腓前凹陷處），其中昆侖穴的按摩應在按摩心包經之前實施，這樣比較容易將心包積液排出。

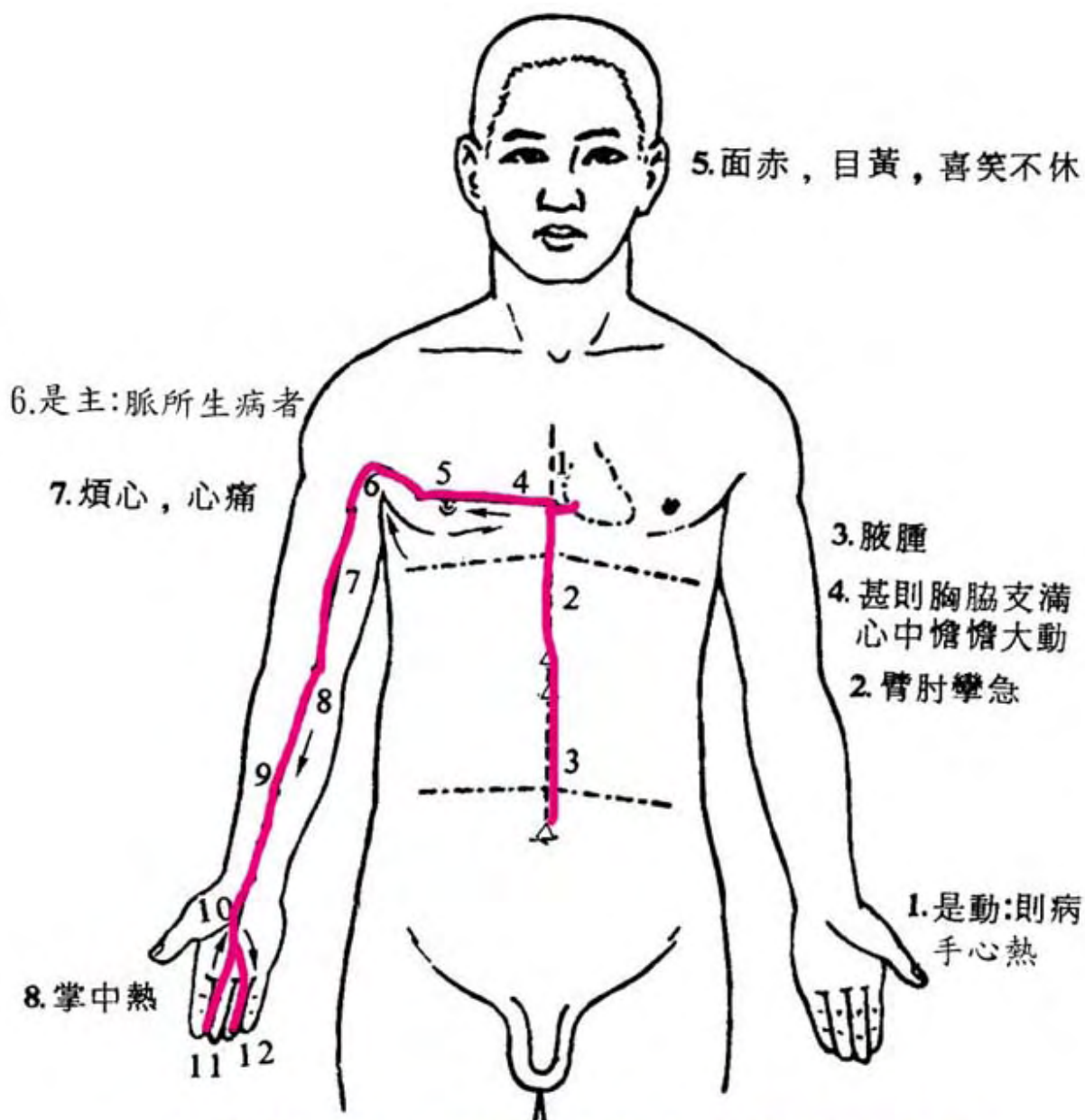
膻中穴

◎ 特性：對應七輪中的「心輪」。屬於奇經八脈中的「任脈」，任、督二脈是人體的兩大高速公路，所以它的交流道機能不同於一般的十字路口。所謂「氣會膻中」，腦是髓之海，膻中是氣之海，本穴屬於八會穴之一，所以效用非常廣泛。

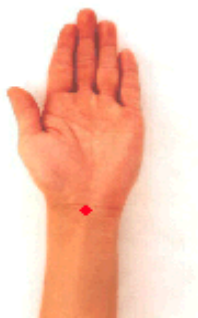
◎ 位置：腹中線與兩乳頭連線之交點，女性取第四肋間隙之中間取穴。

◎ 作用：心情鬱悶，胸中有悶氣無法發洩，本穴具寧心神，開胸除悶，降氣平胃等作用，此外，對呼吸系統及神經衰弱具特殊效果。

◎ 刺激方式：用大拇指指腹以上下方向稍用力揉壓，每次約五秒，休息三秒，共約五回，可自己體會斟酌加減時間或次數。



手厥陰心包經脈循行與病候關係示意圖



穴名	取法	功能	主治	備注
天池	乳頭外 1 寸，當第四肋間隙中	寬胸理氣，止痛消腫	胸悶、心煩、咳嗽、氣喘、胸痛、癆瘵、乳癰	手厥陰、足少陽之會
天泉	腋紋頭下 2 寸，在肱二頭肌的長短頭分岐之間，伸臂仰掌取穴	寬胸理氣，止咳寧嗽	心痛、胸脅脹滿、咳嗽、胸背及上臂內側痛	
曲澤	仰掌，肘部微屈，在肘橫紋上，肱二頭肌腱的尺側緣取穴	清心鎮痛，和胃降逆	心痛、善驚、心悸、胃痛、嘔吐、咳血、轉筋、熱病、煩躁、肘臂痛	合穴
隙門	仰掌，於腕橫紋上 5 寸，當掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間取穴	清心鎮咳，涼血止血	心痛、心悸、心煩、衄血、嘔血、疔瘡	隙穴
間使	仰掌，於腕橫紋上 3 寸，為掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間取穴	寬胸解鬱，寧心降逆	心痛、心悸、失音、乾嘔、熱病、煩躁、瘧疾、癲狂、癩證	經穴
內關	仰掌，於腕橫紋上 2 寸，當掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間取穴	寧神鎮痛，疏肝和中	心痛、心悸、不寐、癲狂、癩證、胃痛、嘔吐、熱病、肘臂攣痛	絡穴，別走手太陽
大陵	仰掌，腕橫紋正中，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間取穴	寧心安神，寬胸和胃	心痛、善笑、癲狂、癩證、口臭，吐清涎、咳喘、咳血、癰瘡	輸穴
勞宮	屈指握拳時，中指指尖所點處是穴	清心安神，消腫止癢	心痛，癲狂，癩證，嘔噦，胸脅痛，吐血衄血，大便血，咳喘，口瘡，舌爛，口臭，鵝掌風。	榮穴
中衝	手中指尖端之中央取穴	開竅醒腦，泄熱清心	中風、中暑、昏厥、急驚風、熱病、吐瀉、耳鳴、心痛	

目的：

消除心臟外部心包的積液，解除心臟所受之不必要的壓迫，使心臟的正常功能得到發揮，有能力將血液輸到皮下組織，將堆積的廢物帶走。

心臟是人體動力系統的核心，當心臟外部積液太多時，會使心臟的功能大幅降低，這個方法可以去除這個問題。

額外效益：

這個方法，可以消除許多人體的不舒適，例如胸悶、呼吸不順暢、手腳無力、肩背酸痛、心律不整等，這是最快見效的方法。這個方法可以提升人體的免疫力，感冒發燒時，配合其他穴位的按摩，是最好的退燒方法，特別是小孩發燒，又不想服用太多抗生素時，這是最好的選擇。

中醫有許多強心的藥，其實其中效果最好的，不過和按摩心包經相同而已。強心最好的藥就是人蔘，因此按摩心包經和服用人蔘有著類似，甚至更好的效果。

詳細說明：

心包在中醫裡是一個獨立的經絡，許多病症都和這個經絡有關。從解剖學來看，心包是心臟外部的一層薄膜，和心臟之間有部份體液，做為心臟和這層膜之間互動時的潤滑劑。

(圖四：心包和心臟的圖片)

在某些情形下，會使這些體液增加，使得心臟的活動受到影響，心臟泵血的能力也就減弱了。供給到皮下的血液也相對的減少，是肥胖形成的主要原因之一，因此按摩這個經絡是減肥最重要的工作。

從中醫五行理論，心屬火，脾主土，火能生土，心臟的能力提升，必定能夠提升脾臟的能力。由於心包經的通暢，能使心臟發揮正常功能，間接提升了脾臟的能力。脾臟是人體免疫系統最重要的器官，因此按摩心包經可以提升人體的免疫能力。多數疾病，按摩這條經絡都能對身體有很大的幫助。

心包積液的形成，主要是身體中出現了疾病，脾臟將主要能力用來和疾病對抗，就將運水的工作暫時擱置下來，心包中的廢水就積了下來。由於人體多數的維修工作都在夜間睡眠時進行，因此，多數的積液情形會出

現在早上，通常到下午就會退去。

但是當疾病嚴重時，人體會不停的和疾病對抗，這時積液就會長時間不退，使得心臟的機能減低，脾臟對抗疾病的能力也跟著下降，進一步惡化心包積液的情形，形成了惡性循環，人體會和疾病形成對峙的局面，就出現發燒的症狀。這時人為的按摩心包經可以快速將心臟中的積液排除，提升心臟的能力，幫助脾臟打贏這場戰爭，燒就退了。因此，按摩心包經也是退燒的最好方法。

(圖五：按摩心包時聽水聲的位置)

按摩這個經絡的穴位時，在人體胸前肋骨的下方(如圖)，可以聽到流水聲的變化。在按摩前先聽其聲音，按摩穴位時再聽，就能比較其差異，其聲音的差異就像在擠出容器中的液體一樣，壓了穴位一會兒就能聽到一些東西流了出去。由於按摩的穴位和聲音的出處有一段距離，因此從手壓下去，直到聽到聲音的變化，有一段時間差，按摩每個需要按摩的穴位都會產生聲音，如果長時間按摩一個穴位，既沒有痛感也沒有回饋的聲音，就表示這個穴位沒有問題，不需要按摩。

由於按摩時會阻斷經絡中體液的流動，因此按摩時，先壓住穴位，心裡數一到二十，然後放開一會兒再壓，如此反覆進行，每次約三至五分鐘。

如果自己一個人在家，沒人可以幫忙聽，可以到藥房買一個醫生用的聽診器，用帶子將聽筒固定在肋骨下的位置，就可以自己按摩自己聽了。

簡化的按摩方法：

雖然整條經絡的按摩，能夠得到最好的效果，但是在日常生活中，有時並不能坐下來好好的按摩。而身體又正好有不舒服，例如，暈車或暈船時，或平常突然感到胸悶、氣喘不過來，手腳無力等，只需要按摩胸口任脈的膻中穴，就能很快使症狀得到緩解。

重要觀念：

傳統中醫的醫療手段，在古書中的記載是分為砭、針、灸、藥四種方法。“砭”指刮痧和按摩的物理治療方法，是四種方法之首，可見是各種方法中最重要方法。除了“砭”的治療效果可能特別好以外，由於它完全不需要特別的材料和工具，只要一雙手或簡單的刮痧板或瓷湯匙甚至扁平光滑的石頭就行了。只要懂得醫理，隨時隨地都能為人治病，是最方便

的醫療方法，因此被古人將之列為各種治病方法之首。藥為四種方法之末，主要可能是這種方法需要各種不同的藥材，不是隨時隨地都能具備的，因此最早被列為治療方法中的下策。

一個好的中醫應該精通四種方法，視實際需要及資源狀況，選擇最好的方法為人治病。但是由於“砭”的治療方法，醫生最耗體力，也最耗時間，最不容易賺錢，動手動腳的像在幹粗活一樣，形象並不是很好。而開方取藥，不但能用最少時間、最少體力為人看病，也能維持醫生專業權威的形象。同時在藥材上也比較容易抬高價格，可以使醫生獲得較大的經濟利益。

多年演變下來，最終“以藥為主”的治療方法成為中醫主流，而各種“砭”的手段卻淪為民俗療法，正牌的醫師不屑為之，中醫的功效也大打折扣。有些以“砭”治療為主的疾病，就成了今天的不治之症，例如，重症肌無力（台灣所稱“漸凍人”，或神經元疾病）是最好的例子。

重症肌無力最早的成病原因多半是腸胃的細菌感染，加上血氣低落，形成了心包經長期阻塞，心包積液長期存在，心臟能力長期低落，使得人體的血液長期沒有能力進入肌肉組織。沒有血液的肌肉自然沒有力量，沒有血液中營養的供養，肌肉逐漸演變成萎縮的症狀，就形成了嚴重的疾病。只要依照本書中的方法，使血氣不斷上升，經絡逐漸通暢，這種疾病有機會漸漸好轉，最終也有可能達到完全痊癒，唯需要為期三至五年的治療。但願這個疾病不再是不治之症，世界上不再有人受困於這個可怕的疾病。

從中醫的病理辯證分析，肌無力是中醫所說“脾不束肌”的現象，肌肉無力主要是脾虛造成的。脾屬土，心屬火，火生土。心臟的能力直接影響脾臟的能力，相反的脾虛也會直接影響心臟，使得心臟形成積液，也就是中醫所說的心包經阻塞。而脾臟是人體免疫系統的主要負責器官，脾虛必定是來自腸胃的細菌感染。

重要發現：

這種有流水聲回饋信號的按摩方法，是我們最早發現的，幾乎按摩身上所有經絡的穴位，都能在胸腔或腹腔內適當的部位找到流水聲回饋信號。這使得我們的保健按摩不再是盲目的進行，而是可以立即從回饋信號了解按摩的穴位對了沒有，也能立即知道自己身體的問題在那裡，更能夠了解治療的方法有效與否及治療完成了沒有（也就是經絡打通了沒有）。

第二章、養血氣以外的兩個養生方法

第一節、生氣是慢性病最主要的根源之一

不知道從什麼時候開始，中國人把發怒說成“生氣”，從小到大一直用這個名詞。學了中醫之後才曉得原來人一發怒，真的會在體內產生“氣”，嚴格說來“生氣”根本就是一個中醫的名詞。

不單是人會生氣，多數的動物都會生氣，動物生氣之後接下去就是打鬥，因此，生氣是打鬥之前身體的準備動作。身體透過生氣調整內分泌，使身體達到打鬥時的最佳狀態。

動物的生氣有點像一個國家的備戰一樣，當一個國家面臨戰爭威脅時，會立即進行備戰，將大量的資源投入戰爭的準備中。一旦戰爭威脅消失，這些投入的資源多數成為廢物。就像前蘇聯解體之後，必需花費很大力氣銷毀各種洲際飛彈和坦克一樣。

動物的生氣和國家的備戰一樣，身體將許多資源進行調整，讓身體的配置進入戰鬥的預備狀態，準備應付接下來的戰鬥。一旦狀況消失，這些調整的資源就成了廢物，必需排出體外。因此，生氣就像國家的戰爭一樣，會大量消耗資源，非常浪費身體的血氣能量。

“黃帝內經”靈樞篇中對疾病的原因有一段說明：“夫百病之所始生者，必起於燥濕寒暑風雨，陰陽喜怒，飲食起居”，我們的老祖宗很早就明白生氣是最原始的疾病根源之一，不但浪費身體的血氣能量，更是造成人體各種疾病的一個非常重要原因。

和多數的疾病一樣，長期生氣會在人的身上留下痕跡。從外表看長期火爆脾氣，經常處於發怒狀態的人，多數會造成禿頂。嚴重的還會使頭頂的形狀改變，頭頂中線拱起形成尖頂的頭形。生氣的程度輕一點的，則會在額頭兩側形成雙尖的M字形的微禿，這種人脾氣一定急躁。

從中醫角度來分析，發脾氣時，氣會往上沖，直沖頭頂，所以會造成頭頂發熱，久而久之就會形成禿頂。嚴重的暴怒，有時會造成肝內出血，更嚴重的還有可能會吐血，吐出來的是肝裡的血，程度輕一點的，則出血留在肝內，一段時間就形成血瘤。這些聽起來很可怕，可是卻是真實的情形。

所謂的生氣並不單指發出來的脾氣，有些悶在心裡的生氣也會對人體造成傷害。生悶氣會使得氣在胸腹腔中形成中醫所謂“橫逆”的氣滯。婦

女的小葉增生和乳癌很可能都是生悶氣的結果。

另外一種有氣無處發的窩囊氣，這種人外表修養很好，好像從來不發脾氣，其實心裡經常處於生氣或著急的狀態。這種人很容易形成橫逆的氣滯，造成十二指腸潰瘍或胃潰瘍，嚴重的會造成胃出血。這樣的人，額頭特別高，也就是額頭上方呈半圓形的前禿，是最大的特徵。

血氣較差的人氣會往下沉，形成腹部脹痛，經常以為是腸胃的問題，其實根本就是生氣造成的。

從中醫的五行理論，認為肝屬木，脾屬土，木剋土。肝氣太盛時會使脾臟也跟著旺起來，如果血氣很旺盛的年輕人，這時會產生許多白血球，去處理腸胃的問題，很可能一些年輕白血病患者的真正病因根本就是來自生氣。

生氣會造成肝熱，相反的肝熱也會讓人很容易生氣。從中醫的觀點，怒傷肝，肝傷了更容易發怒，兩者會互為因果而形成惡性循環。

當人體長期透支體力，使血氣下降到陰虛火重的水平，由於這時的人體使用的能量是透支的“火”，肝必定比較熱，肝火也比較旺，人就很容易生氣。因此，調養血氣，使血氣上升超越陰虛的水平，也會使人的脾氣變得比較平和。

爆怒還會造成肝熱，繼而使肺也跟著熱起來，就會造成嚴重的失眠，我們曾經遇到一個五天五夜無法成眠的人，就是生氣造成的。

在醫院中身體虛弱的病人，有時候一生氣就會造成生命的危險。例如，痰比較多的病人，一旦生氣，會使痰上湧，造成嚴重的氣喘，一不小心就窒息死了。

由於生氣會使身體造成許多問題，因此，日常保養的第一件事就是要求“不生氣”。所謂的不生氣並不是把氣悶住，而是修養身心，開闊心胸，或者尋求一種宗教信仰，使得面對人生不如意時，能有更寬廣的心胸包容他人的過錯，根本沒有生氣的念頭。如果生活或工作的環境讓人無法不生氣，那只有轉換環境一途。

生氣是一個人內發的因素造成的，再好的醫生也無法防止病人生氣，因此這個問題只有病人自己修養才有機會克服。

醫生只能在病人生氣之後設法將生氣造成的傷害減到最低。做法是按摩或用針灸肝經。最簡單的方法，就是生了氣後，立刻按摩腳背上的太沖穴（在足背第一、二蹠趾關節後方凹陷中），可以讓上升的肝氣往下疏泄，這時這個穴位會很痛，必需反覆按摩，直到這個穴位不再疼痛為止。也可

以在生氣的當天找一個針灸醫生，在太沖穴扎針，並留針三十分鐘，隔兩天再扎一次，直到這個穴位按起來不再痛，頭頂也不在發熱為止。或者吃些可以疏泄肝氣的食物，如陳皮、山藥等，也很有幫助。最簡單的消氣辦法則是用熱水泡腳，水溫控制在攝氏 40-42 度左右，泡的時間則因人而異，最好泡到肩背出汗（在室溫攝氏 25-28 度），有的人需要半小時，血氣低的人有時要泡兩個小時。

如果由於生氣而在肝裡留下了血瘤，那就需要很長時間的保養，當血氣能量很高時，身體才會開始處理這個問題。

我們的一些朋友明白了生氣會有這麼嚴重的後果，就再也不敢生氣了。生氣的實質意義是“用別人的過錯懲罰自己”是人類最愚笨的一種行為。因為生氣造成死亡的人，中國人稱之為“氣”死的人，其實也是真正“笨”死的人。

以目前醫學的診斷方法，很難定義病人的疾病是由於生氣造成的，也許將來有一天，可以做到這一點，人們將會發現，生氣很可能是人類最主要的死亡原因之一。

第二節、保持潔淨的腸胃

在我們的經驗裡，腸胃的問題和多數的慢性病有密切的關係。許多嚴重的疾病，追根究底找尋原因，多數都是源自於腸胃的問題。

在日常生活中隨處都能見到腸胃有問題的人，例如長不高的人、肥胖的人、大腹便便的人、很容易長粉刺的人、下嘴唇肥厚的人、容易流口水的小孩..等等，都是腸胃受到較嚴重感染的症狀。

在我們的經驗裡，這些感染主要來自兩個來源，一個是來自唾液的感染，另一個是食用不清潔的食物。

● 防止唾液的感染

中國人有一個說法，小孩初生時，由於還有母親的抗體，所以不太會生病，也不太會拉肚子，六個月之後，慢慢的這些抗體失去了效用，就開始愈來愈多病了，也開始拉肚子。小孩經過一段時間的疾病的歷練，慢慢的會培養出抵抗力來。

從這個說法演變下來，就有些人認為小孩吃東西太注重衛生，會使小孩沒有抵抗力。“不乾不淨，吃了沒病”是中國人的一句俗話，就是這些人的根深抵固的想法。

其實小孩在初生時，主要是吃奶，和成人的食物完全不同，當然也完全隔離，受到感染的機會很少。但是六個月之後，開始接觸成人的食物，也許是喝湯或一些流質的食物，這時就開始和成人接觸，很可能使用成人用過的餐具，受到成人唾液的感染。由於成人口中有上千種不同的細菌，由於是一點一點慢慢累積下來的結果，在成人體內已經形成一個平衡的狀態，表面上看起來並沒有疾病的症狀。幾乎完全潔淨的嬰兒突然接受麼多的細菌，立刻造成很大的問題。

再大一些的孩子，長出了牙齒，可以吃的東西更多了，開始和成人共桌吃飯，感染的機會就更多了。特別是一些長像可愛的孩子，到鄰居串串門子，大人都會拿些吃的東西給他，有時候甚至是大人吃了一半的東西，就給他吃。孩子完全暴露在成人的唾液感染環境中。

感染的初期由於人體仍有強大的抵抗力，因此，立即出現拉肚子甚至發燒的症狀。隨著感染次數的增加，身體的血氣愈來愈差，抵抗力也愈來愈低，最終失去了抵抗能力，任由細菌長駐在體內，也就不再拉肚子了。

從表面上看，常常拉肚子大家都認為是抵抗力不好的現象，不常拉肚子是腸胃好的現象。實際上卻是完全相反的結果。這種感染最大的問題是

當人體失去抵抗力後，再受到感染時，身體不會有任何不舒服的症狀，讓人完全沒有感覺，可是細菌仍在體內不斷增長，這些細菌會消耗人體大量的血氣能量。直到有一天人體血氣能量枯竭，才會以其他形式的疾病出現症狀，這時距離最早的感染時期，很可能已經是二~三十年以後的事了。許多癌症就是由於腸胃問題引起的。

成人的唾液中含有大量的細菌，不但會對小孩的身體造成非常大的傷害，也會對成人造成傷害。中國人的飲食習慣是一家人共同在相同的餐盤中挾取食物，是非常不衛生的。因此，潔淨腸胃的第一件工作，就是改變飲食習慣，推行共筷母匙的飲食方式，特別是有小孩的家庭，這是保護兒童不受成人唾液感染的最基本條件。

當腸胃中有細菌感染時，每一種不同的細菌會在人體特定的部位駐留，當腸胃中有細菌駐留時，會在經絡上相應的部位造成阻塞，時間長了，就會形成垃圾的堆積。通常經過長期相處，相同一家人的身上都會擁有相同種類的細菌，經絡上就會在相同的部位堆積垃圾，慢慢的即便是沒有血緣關係的親人長相也會愈來愈像。

有些人可能會認為血緣關係是造成長像相似的主要原因，但是經常都可以發現沒有血緣關係的養子或養女，也和養父或養母愈來愈像。更常見的是一對夫妻，共同生活久了，就會愈來愈像，人們稱之為夫妻臉。就是因為腸胃中有愈來愈多相同的細菌，造成多數阻塞經絡的位置愈來愈相似，臉面上垃圾的堆積情形也愈來愈相近，長像就愈來愈像了。

● 不吃生的動物性食物

生的動物性食物，是人體另一個細菌感染的來源，例如生魚片、半生不熟的牛羊肉、醉蝦、醉蟹、不熟的蝸牛或田螺、上海人愛吃的黃泥螺…等。

和人體唾液的感染相同，這些細菌在感染初期，如果人體有足夠的血氣，會出現拉肚子或其他的症狀，但是一段時間之後，人體失去了抵抗力，對這些食物不再有任何反應。我們就以為這些食物中很乾淨沒有細菌，繼續食用，細菌也在體內繼續繁殖，直到人體崩潰為止。

和人體的唾液感染相同，這種細菌的感染，從感染到發病通常也需要數十年的時間，等到發病時，無論如何都無法和這些食物聯想在一起，多數都認為吃了幾十年都沒事的食物，不可能會有問題的。

更有人認為日本人吃了生魚片，幾百年都沒有問題，而且日本是先進

國家，日本人又有潔癖，他們吃了都沒事。殊不知日本人早期之所以矮小，很可能就是由於長期吃食生魚片的習慣所致。今日日本人腸癌、肺癌、鼻咽癌都偏高，這些癌症都和腸胃的感染有密切關係。

腸癌當然直接就長在腸子裡，肺癌中有很大大的一部份是在肺部前方的位置長了腫瘤或癌細胞，這個部位從中醫的經絡來看，是長在大腸經別的位置，很可能也是大腸長期感染引起的。鼻咽癌的情形和肺癌類似，長異物的部位也是大腸經經過的部位，這些癌症都和大腸的感染脫不了干係。

腸胃是人體對食物的第一道警戒線，當人體吃進了不潔的食物時，最好的策略，就是把這些食物和細菌用拉肚子的形式排出體外。當一個人很久都不再拉肚子，並不是他的腸胃很好，而是已經麻痺了。

第三節、養生功法結論

前面兩章我們介紹了健康生活的一式三招，外加兩個必需注意的重點，一共是五個訣竅：

- 不生氣
- 敲膽經
- 早睡早起
- 按摩心包經
- 保持潔淨的腸胃

其中“不生氣”是修身養性的功課；“敲膽經”和“按摩心包經”是需要每天各花十分鐘所做的運動型自我治療的功課；“早睡早起”和“保持潔淨的腸胃”則是一種健康的生活習慣，這是一種觀念問題，觀念改正了，生活習慣自然會跟著調整。

這套方法並不需要花錢買特別的健康食品，也不需要長期運動的毅力，是一種最簡單的養生方法。只要將這五件事經常銘記在心，能夠完全依照我們的方法生活。做到了這五件事，血氣能量必定是經常處於上升的趨勢，疾病將一天一天遠離。長壽、健康、長保青春是必然的結果。

這套方法有一個好處，不需要任何準備，就可以立即實施，只要試行一個月，立即會發現身體的改變，可能精神或體力好些了，也可能體重略微增加，但人卻精瘦些了。是非常快速見效的一種方法。有些頭髮略白的人，試上一個月，就能發現白髮停止增加了，三個月後白髮開始減少了。有些體力很差，經常很容易疲倦，到醫院又查不出什麼毛病的人，在試行了這套方法三~四個月後，體檢時就可能出現血糖升高的糖尿病症狀。這些都是好轉的現象。至於糖尿病的問題，我們在慢性病的調養篇中會介紹其成病的原因和調養的方法。

就算不能嚴格遵守這個生活方法，只要能接受這個觀點，生活習慣自然會慢慢改正，至少不會再任意透支血氣能量。同時只要有機會，就會像我的許多朋友接受了我們的觀念以後，到了該睡覺的時間，自然會互道“回家養血吧”。有時候不得不透支幾天的體力，也會找機會好好睡個幾天補回來。

經常有朋有問我，某種養生功法是不是真的有效，其實只要是要求清晨五～六點起來練的任何功法，都是有效的。重要的並不是功法的招式和口訣，而是長期的早起，必定也會養成早睡的習慣。適當的動動手腳，都能使經絡通暢，就做到了“敲膽經”、“早睡早起”、“按摩心包經”三個功法，只要不生氣，再加上沒有吃生魚片的特別喜好，養生之道就這麼簡單和自然。

第三篇、減肥

第一章、肥胖不是吃得太多，而是排得太少

從目前的醫學觀點，肥胖算不上是疾病，但卻是許多現代人共同的煩惱。市面上有許多減肥的方法，可是見效的卻不多，更沒有對每一個人都有效的方法。就算一時見效的方法，也沒有人能保證就沒有後遺症。

有些名人成功的達到減肥的目的，就會受到大眾的崇敬，就開始教導人們減肥，但是他的學生中並沒有多少人真正減肥成功。

有些人成功的減去了肥肉，但是不久精神鬆懈下來，沒有繼續各種減肥的措施，人又胖了回去，並且愈來愈胖。因此，減肥的措施必需長期不停的做下去，減肥成為需要很有恆心和毅力的一件工作。

從這些現象看來，顯然現代醫學對肥胖的病理研究還沒有真正理清楚。

現代醫學對肥胖的理解是人體營養過剩時，身體會把多餘的脂肪貯存在皮下，於是就造成了肥胖，也就是肥胖所增加的物質是脂肪，是一種被儲存的能量。這種理論的根據，主要是觀察一些冬眠的動物得來的。

有些具有冬眠習慣的動物，在冬天到來之前會吃大量的食物，身體明顯的胖了起來，然後整個冬天都在睡眠狀態，身體就靠以脂肪形式貯存的能量支撐。

其實自然界中只有很少數的動物有冬眠的習慣，也許他們的身體設計時就具備了這種機能。但是人類顯然是沒有冬眠的習慣和能力，在設計時應該沒有具備這種機能。同時人類當中許多胖子的食量並不多，反而許多瘦的人食量大的驚人，卻不見其將脂肪堆積在皮下，難道這種貯存能量的機能會因人而異？

仔細觀察胖子身上的“脂肪”，當用手去“抓”、“捏”時，可以感覺那些多出來的“脂肪”是和身體分離的，似乎不是身體組織的一部份。當我們有機會檢查市場買來的肥豬肉時，可以發現其中的一部份肥肉是和其組織不連接的，可以輕易的用手將之分離，但是有一部份肥肉則是直接連接在皮下組織，兩者顯然是不同的。

有些人身上的脂肪瘤會變換位置，而且明顯的感覺到這些瘤和身體是分離的。也就是說這些多出來的物質，並不是人體的組織，而是組織間隙裡的物質。這些物質有可能是含有能量的營養物質，更有可能是身體無力排泄出去的垃圾。

那些物質所以被稱之為脂肪，其實只是因為從冬眠動物身上悟出的一

點似是而非的道理而已，並不是真有確鑿的證據。但是幾乎今天所有的減肥理論和方法都是從這個理論發展出來的，都在努力的防止“脂肪”的增加和消滅“脂肪”。主要的方法都在減少能量的攝取，或者把脂肪消耗掉。例如控制飲食防止吃進過多的熱量而轉化成脂肪；運動消耗脂肪能量；甚至手術直接抽取脂肪……等等，都是這個冬眠動物的理論所發展出來的方法。

顯然這些方法並不是太靈光，因此許多人就算用了這些方法也無法去除肥肉，甚至連減少肥肉繼續增長都做不到；但是也有許多人就算不依照這種法則生活，也不會發胖。

仔細觀察年齡在身上和臉上留下來的痕跡，可以發現隨著年齡的增長，臉上和身上堆了愈來愈多的“東西”，如果那些東西是脂肪的話，是不是意謂著年齡愈大身體就貯存了愈多的能量呢？顯然這一點和實際的情形正好相反，身上堆了愈少東西的人似乎體能更好一些。

隨著年齡的增長，血氣能量日漸下降，身體中無法排出去的垃圾愈來愈多，縐紋、斑點也就愈來愈多。這就像一幢老舊的房子，總是到處留下不可磨滅的痕跡一樣。

我們利用中醫診斷中的經驗建構了一個肥胖的新邏輯：

“當身體的血氣能量不夠，沒有足夠的能量將身體內部的廢物排出體外，這些排不出去的垃圾堆積在身體內部組織的間隙，隨著堆積垃圾的逐漸增加，人就慢慢的胖起來。”

從這個新的邏輯來看，肥胖並不是能量過剩，身體將過多的能量儲存下來；反而是能量不夠，使身體沒有足夠的能量將垃圾排出體外。從能量觀點來看，兩者完全相反，前者是能量過剩，後者是能量不足。這樣的邏輯和傳統的認知幾乎背道而馳，但是卻能對各種肥胖的現象做出更合理的解釋。

例如，許多胖子的食量並不多，還是不斷的發胖；經常聽到胖子抱怨，連喝水都會發胖，有時這並非形容詞，而是真實的情況。許多體型瘦的人，卻吃再多食物也不會發胖。這兩種人的胖瘦和他們的食量並沒有直接的關係，吃得少的人發胖，吃得多的人反而不發胖。在這兩種人之間，吃的多少和胖瘦並沒有直接關係，用能量貯存的理論不能解釋這兩者的差異。但是用沒有能量排出垃圾的理論，就很容易解釋這兩者的差異。

胖子發胖的原因，是身體沒有足夠的能量將垃圾排出，那些排不出去的垃圾造成了肥胖。由於兩個人擁有的能量差異，造成了不同的結果。實

際的情形，通常年齡相仿的兩個人，瘦子的體力往往比胖子來得好，胖子總是坐著不動，而瘦的人總是動個不停。

又例如年齡差異所造成的肥胖。年輕人由於身體內累積的垃圾不多，同時經絡暢通，血氣能量也較高，多數垃圾都能排出，就算食量驚人，也不容易發胖。上了年紀的人，血氣能量不斷下降，累積的垃圾愈來愈多，經絡漸漸不通，不能排出的垃圾愈堆愈多，所以漸漸發胖。並且在臉上皮下脂肪堆積較厚的部位形成了縐紋，有些色素性質的垃圾則堆在皮膚上，形成了斑點。年齡愈大，身上的垃圾愈多。年輕人之所以讓人覺得美麗，很大的原因是讓人直覺上感到身上有一種清潔的感覺。用“沒有足夠的能量排除垃圾”的發胖邏輯來解釋這些現象，比傳統的“營養過剩”的發胖理論更合理一些。

如果這些造成肥胖的物質是儲存能量的脂肪，身體必定有相同的方式將這些能量儲存下來，也會用相同的方式將之轉化出來使用。那麼這些脂肪多數應該在相同的部位儲存，因此，肥胖的體型應該都相同。可是事實上多數的胖子，肥胖的部位並不一樣，體型也不同。

中醫診斷學中的“望診”，是非常重要的方法，其中又以“望形”最重要，“望形”時所“望”的就是肥胖的體形，也就是各個經絡中垃圾堆積的狀態。

從中醫的理論中，當某個臟器活力較差時，其相應經絡的活力也相對差。例如胃有寒象時，用手摸胃的部位，可以感覺到溫度較周圍低，這時這部份皮下的生理活動一定比周圍差，當然就會堆垃圾了。

又例如，有些人的大腿外側堆了很多脂肪，該部位是膽經經過的部位，因此，可以斷言這個人的膽功能一定欠佳，而且不喜好運動。如果這個人喜好運動，則這部份所堆積的垃圾就會往下流動，積在小腿肚上，形成蘿蔔腿。因此，有蘿蔔腿的人，是膽功能不好又喜好運動的特徵。前者的症狀多數出現在女性身上，後者則多數出現在男性或女性運動員身上。這樣的診斷，完全符合這個新的肥胖邏輯，經過臨床診斷的驗證，也和病人的實際情形相符。

另外額頭上的皮下脂肪肥厚，以致於出現縐紋，由於該處是大腸經經過的部位，因此，可以斷言這個人的大腸中的病灶較多；下巴兩側的臉頰肥厚，也是大腸經的問題。較高部位接近耳朵的部位較肥厚，則是小腸經的問題；正面臉頰，眼下及鼻子兩側較厚者，則是胃部的問題造成的；……等等。都是依據這個肥胖理論所建立的診斷方法。

在我們的經驗裡，當人體的血氣上升到陽虛階段時，身體會開始對各個臟器進行維修，當進行臟器的維修工作時，其相應經絡的垃圾會開始排出。有些人原來頭皮下有一層厚厚的垃圾，摸起來軟軟的，經過了幾次腸胃的清理之後（身體自己進行的），頭頂的垃圾排了出去，剩下薄薄的一層皮。

又如多數接受我們一式三招的朋友，在敲了一段時間的膽經之後，大腿外側一層拱起來的肥肉就不見了。就是氣血增加、膽經疏通之後，堆積在膽經上的垃圾也就排了出去。如果那些垃圾是人體貯存的能量，人體應該不會輕易將之排出去。

並不是只有胖的人會有垃圾堆積，有一些瘦的人，是由於肺氣較弱，身體無法吸收水份，喝進去的水沒有分佈到各個器官就直接排出去。如果這個人同時也有脾虛的問題時，身體上也會堆積許多垃圾，但是垃圾中的水份很少，多數的垃圾都處於失水的狀態，乾乾扁扁的，看起來不胖，摸起來很結實，黑黑瘦瘦的。

這種人一旦進行調養，當身體的血氣上升到了陽虛水平，開始有能力清除垃圾時，會很快的將垃圾充水，使它能在身體的組織間流動，以便將之排出體外。因此，這個人會在很短的時間裡，體重直線上升，體積也快速膨脹。我們就曾遇到過這樣一個例子，病人在短短的幾個月內，重了幾十公斤，手臂也粗了兩倍多。從一個黑黑瘦瘦的人，變成了白白胖胖的。由於這個人的腸胃裡有許多問題，身體必需隨著這些臟器問題的清除，因此需要較長的時間才能瘦下來。

雖然在過去這麼多年來，我們並不以減肥為主要服務項目，但是在許多不同的病人身上都可以觀察到這些垃圾在體內的變化。使我們確信肥胖不是吃得太多，而是排的太少的結果。

第二章、脾虛是肥胖最主要體質

在中醫理論中，脾主運化，其中的“運”是運水的意思。當脾的能力不足，也就是中醫所說人體處於“脾虛”的狀態時，人體運送廢水的能力就不足。當脾臟的能力不足時，人體經絡中的體液不易流動，心包容易產生積液，使得心臟的能力不足，心臟是人體血液的泵，當泵的揚程不足時，整個身體的活力都降低，自然廢物就無法排出了。

造成脾虛最主要的原因，是身體的維修系統工作過於勞累，人體只有在受傷或受到細菌的侵入時會出現這種現象。人體最容易受到細菌感染的部位，當然是最髒的腸胃了。由於脾虛的體質多半形成於幼年時期，在我們的經驗裡，也發現許多疾病的根源都和幼年的生活習慣有直接而密切的關係。

當幼兒剛出生時，身體通常都是非常乾淨的，體內沒有太多的細菌，而且防禦體系也非常靈敏，當有外來的細菌侵入時，會立即做出反應，出現拉肚子或腸胃炎等症狀。人們傳統的觀念總認為這是由於孩子抵抗力弱的緣故，其實恰恰相反，幼兒這時的反應才是真正健康的反應。

這種感染多半來自成人的唾液，成人唾液中的細菌種類很多，對幼兒是非常大的威脅。一兩次的腸胃感染還不會造成太大的問題，但是持續的感染，很快就消耗掉幼兒的血氣能量，使幼兒失去對細菌的抵抗，脾臟的能力日漸低落，就形成了脾虛的體質。

從外表看，由於不再抵抗，因此也不再會有腸胃炎或拉肚子的症狀。傳統的觀念認為這時的幼兒抵抗力增強了，更健康了，其實這時是血氣更低，身體沒有能力抵抗。

這時的幼兒會出現逐漸發胖，而且容易流口水的“現象”，這些“現象”其實是脾虛的真正症狀。從中醫理論，脾虛時會出現“脾不束肌”的症狀，嘴唇的肌肉沒有力量，幼兒又不像成人會有意識的加以控制，就容易流口水了。

這些容易受成人唾液感染的幼兒，多數是比較受到成人疼愛的孩子，才會經常被喂食成人接觸過的食物。當其逐漸發胖，加上流點口水，更顯得天真可愛，得到更多成人的疼愛，當然受到的感染也就愈多。

那些經常在社區裡串門子的可愛孩子，多數長大之後都成了胖子。而且這些孩子由於從小就處於血氣能量不足的狀態，日後也不容易長得太高，而形成矮矮胖胖的體型。這是最典型的“愛之適足以害之”的例子，而且每天都在許多地方不斷的發生。

這些幼兒的腸胃問題，有輕重之分，比較嚴重的人，在很小的時候就成了小胖子；比較輕的人，直到年紀較大時，才變成胖子；有的甚至到了中年才變成胖子。

有些女人則是到了懷孕生產之後才發胖，這是由於本來就具備脾虛的體質，加上血氣不足，生產後傷口的復原慢，使得脾更虛，造成心包的阻塞，產後就發胖了。

多數發胖的人，都是脾虛的體質。腸胃的細菌感染是最主要的原因。

第三章、增加身體的能量，是減肥的第一課

從肥胖是能量不足的觀點來看，當人體的血氣能量不夠時，人體為了節省能量的支出，會減少一些比較不重要的工作，垃圾的排泄是第一個被擱置的工作，因為這些垃圾暫時不清理並不會對人體造成太大的問題。

人體的垃圾會堆積在許多地方，最常見的是皮下垃圾的堆積。這個部份垃圾的堆積，首先會形成顆粒狀，隨著顆粒的逐漸增加，部份顆粒會集結成塊，隨著塊狀垃圾的增加，最終形成全身硬繃繃的狀態，多數人都認為是結實呢。

從這個新的觀點所發展出來的減肥方法，當然和大家熟知的方法有很大的不同。原來運動、節食、熱量控制的方法中，多數是消耗能量的方法，減少身體的總體能量。而在新的觀點看來，垃圾排不出去主要是能量不夠，這些方法會使能量更低，是反其道而行的。因此，減肥時不應該減少身體的能量，反而要增加身體的能量。

當然垃圾的堆積除了能量不夠之外，經絡不通也是另一個重要的因素。在我們的經絡研究中，發現經絡是人體血管系統外的另外一個體液流通的系統，這個系統負責將營養運送到細胞周圍供細胞吸收，同時也將細胞所產生的垃圾帶走。因此，經絡不通也是垃圾堆積的另一個重要原因。

傳統的減肥方法中，運動具有強化心臟、疏通經絡的功效，因此仍然能達到減肥的目的。運動還有另外兩個好處。一是會大量消耗人體的能量，造成身體的疲倦感，使得晚上的睡眠品質能得到改善，也會增加睡眠的時間。二是運動消耗了大量的能量後，也會增加食物的攝取量。因此，運動真正提升人體能量的途徑，是其後續的飲食增加、休息和睡眠等增加人體能量的活動，以及因運動而使經絡暢通，身體機能正常，因而產生了更多的血氣能量。清晨的運動更能使其效果倍增，因為前一天會睡得更早。

血氣能量很低的人，其血氣能量的供應必定發生問題，長期處於透支的狀態，因而其維修系統長期處於停滯階段，不容易造成心臟的積液，心包經並不阻塞，不需要透過運動來打通心包經，因此運動對這樣的人，除了透支更多的能量之外，沒有多少好處。

對於血氣能量很低的人，就好比沒有錢的窮人，運動好比一種花費很貴的娛樂，對於窮人而言是沒有必要的奢侈行為，對窮人而言，這個時候最重要的是要趕快賺錢，並把賺到的錢存下來，存到足夠的錢才可以去做奢侈的消費。也就是要趕快早睡早起、敲膽經迅速提升身體的造血機能，使身體的總血量快速增加。

綜合上述結果，肥胖的原因有二，一是能量不夠，二是經絡不通。因此，減肥的方法，首先要找出造成人體能量不夠和經絡不通的原因，排除了這兩個原因，就應該能達到減肥的目的。

肥胖的人能量不夠的原因，主要是風寒的問題所造成的吸收障礙，當然還有睡眠習慣的問題。也就是在第二篇中介紹的各種問題。因此，一式三招的前兩招，早睡早起和敲膽經，就是增加人體能量的最有效方法。

- 第一招：敲膽經，這是疏通經絡，改善人體的營養吸收。（依照養血氣的標準做法實施即可。）

- 第二招：早睡早起。使人體能有足夠的時間進行造血工作。

有了血氣能量之後，接下來就是保持經絡的通暢，就是一式三招中的

- 第三招：按摩心包經，使心臟經常保持在最佳的狀態，經絡中的體液能通暢的流動，不但可以防止人體堆積新的垃圾，更能將其中的垃圾帶走。

這一式三招不但是養生的方法，也是減肥最重要的功課。這是完全順應人體自然運行規律的減肥方法，在減肥的過程中，身體會出現許多變化。這些變化用目前普遍的觀念來看，很容易產生誤解，因而採取了不當的措施，這些措施經常會終止了身體的減肥過程。因此，在這裡列出幾種可能發生的現象，以及其正確處理方法。

- **減肥不是減重量，而是減體積**

由於在養生過程中體內的血液總量會逐漸增加，也使得人體的骨髓和內臟中的含血量相對增加。這部份的重量增加並不會使人更胖，但會使目前以體重來衡量減肥成效的主要方法，誤以為又發胖了。

有了這部份增加的血液也就是血氣能量，人體才有能力排除積存在體表的垃圾，這些垃圾的排除，會使體積減小，才能真正達到減肥的目的。

這時體重的變化必需考慮血氣上升時增加的血液重量，再減去被排出去的垃圾重量，如果增加的血液重量大於排出去的垃圾重量，則會出現人瘦了，體重反而增加的結果。由於血液的比重大於一，而垃圾的比重只有血液的百分之七十，這是非常可能出現的結果。因此，減肥不能用體重來衡量成效，必需真正的測量體積。

- **發胖是減肥必要的中間過程：**

人體的垃圾主要是從身體的各個部位，透過經絡和血管的網路系統

輸送，再由相應的臟器處理後排出體外。

成年人的減肥，因脂肪堆積太久，逐漸形成顆粒或結成板塊，使得這些垃圾無法順利透過人體運送垃圾的通道排出體外，身體必需先將這些垃圾充水，使之稀釋成較小的粒子，再隨著體液的輸送排出體外。

在垃圾充水的過程中，會使人先行發胖，體重快速增加，等到垃圾排出去了再瘦下來，許多人一休息就會發胖，就是人體休息時血氣增加了，立即進入充水過程。在充水過程時，會喝大量的水，而小便並不見增多；當排出垃圾時，雖不喝水也會有大量的尿液。

通常皮膚愈黑，脂肪愈硬的人，表示脂肪堆積的情形愈嚴重，這種現象愈明顯。由於每次排出體外的脂肪有限，多數人都必需反覆經歷相同的過程許多次，不斷重複胖胖瘦瘦的變化，才能達到減肥的目的。

在這個過程中，可以發現原來胖得很結實的部位，開始漸漸變得鬆軟，最後再逐漸瘦下去。

- **原來就沒有肌肉的人，有可能減得太瘦：**

當一直保持人體處於充足血氣狀況時，人體會將所有堆積的垃圾排除。如果原來缺乏運動，肌肉的體積太小的人，有可能一瘦不可收拾，甚至到了皮包骨的地步。這時候就需要到健身房鍛鍊肌肉才能恢復優美的體態了。

- **速成的減肥多數是將垃圾脫水，減得愈快，胖回來也愈快。**

我們在許多減肥的廣告中都能看到，那些減肥的藥品可以在很短的時間就達到了減肥的目的，那些方法多數是利用脫水的方法，讓垃圾中的水份快速流失。

從中醫的理論，我們可以找到兩種讓人體快速失水的方法。一種是造成人體出現肺虛的症狀，會使人體減少各個組織的供水；另一個是造成肝熱的症狀，會使人體出現“肝逼腎水”的現象。換一句話說，只要把肝和肺弄出毛病，就能出現快速減肥的效果。這就像有些癌症患者，會在一個月之內失去十多公斤的體重一樣。

這種脫水的方法，由於垃圾仍在體內，仍然是身體急欲去之而快的東西。因此，當體力恢復後，必定還是得將之清出體外。於是開始第一步的工作＝充水，人體就快速的發胖。這也就是多數的減肥方法，當停止了減肥措施後，很快就胖回來的道理。

如果所用的減肥方法會對人體造成傷害，組織中會堆更多的垃圾，那麼胖回來之後，就會比減肥之前更胖。

這種新的養生減肥法，最大的缺點就是需要較長的時間，而且很難掌握。特別是現在仍在起步階段，只能運用最基本的方法，創造條件由人體自行將垃圾排出。未來必定能找到適當的藥物或輔助工具，利用相同的病理邏輯，加上藥物和工具的協助，加快減肥的進程。

但是這種減肥的方法，是從根本解決問題，當達到了減肥的目的時，身體也健康了，最重要的是從此建立了良好的生活習慣，只要繼續保持這種生活方式，就再也不受各種慢性病的威脅。

● 控制人體血氣上升的速度，可以控制減肥的速度

人體內部有一個非常高智慧的資源管理系統，這個系統會衡量人體的能量狀況，以及各種疾病的為害程度，擬定出一個工作的優先順序。

例如，修復心臟的心肌炎，需要調動很大的血液，因此，在血氣上升的初期，身體並不會輕易啟動這項工作，但是由於這個毛病對身體而言屬於重大疾病，在修復的優先順序中，必定將之列為非常優先的工作。人體在冬天時，需要將血液用在為臟器保溫的工作，沒有多餘的血液，在這個季節人體是不會進行心肌炎的維修工作。直到夏天，人體釋出保溫用的血液，並且在人體睡著後，不再使用血液時，才開始修復心肌炎的工作。這項工作會使得人體消耗大量的血液，因此造成這個人早晨起床時非常疲累，而且有賴床的現象。這個例子說明人體修復臟器時的狀況。

和臟器的疾病相較，清除垃圾是比較不重要的工作，所需消耗的血液也比較少。當人體的血氣上升到剛跨越陽虛水平時，還沒有能力修復臟器，只有能力清理垃圾，這時人體就會開始清理垃圾，從外表看，很快就瘦了下來。如果在這個階段，血氣仍然快速上升，使人體擁有了足夠修復其他臟器的能量，人體會將清理垃圾的工作暫時擱置，轉而進行更重要的臟器修復工作。這個時候，不但垃圾無法清理，而且當人體修復臟器時，很容易造成心包經的阻塞，使得新的垃圾不斷產生，反而更胖。

因此，利用這個方法減肥時，血氣低落的人，起步時可以睡得早些，讓血氣快速提升。當人體開始清理垃圾時，就必需將睡眠的時間略為延後，從原來的十點入睡改為十一點入睡，讓血氣緩慢上升，甚至暫時停滯不再上升，避免啟動臟器的修復工作。等到身體上的垃圾都出清了，再恢復十點入睡，讓人體開始進行臟器的修復工作。這樣的操作就需要有經驗的醫生指導，才能控制得比較理想。

第四章、減肥實例

我們有一個患者，從小就是肥胖的體型，因此，家人對他的飲食嚴格限制，越胖限制就越嚴，而且嘗試了所有可能的減肥方法，仍然控制不了他體重的上升趨勢，到了18歲體重已經接近100公斤了。

我們診斷以後，認為他並不如西醫所說的沒有病只是單純的肥胖。他的一雙大腿內側脂肪堆積得極厚，走路時兩腿內側會互相摩擦，嚴重時會造成破皮。大腿內側是腎經通過的部位，腎經的垃圾堆積多，說明他的兩個腎的能力都很差。大腿外側脂肪也很厚，這是膽經的能力不夠所致。膽經能力不夠，膽汁分泌一定偏少。這些都是明顯疾病的症狀，只是沒有不舒適的感覺而已。

由於長期的節食，營養不良，血氣能量太虛，以至於連身體內的垃圾都排不出去，在全身到處堆積了垃圾，也就是我們所看到的肥胖。因此，減肥的第一步就是要求他改善生活習慣，增加血氣能量。

首先，要求他的母親，安排三餐正常的飲食，而且開始時儘量讓他吃營養好的食物，只要他吃得下就讓他吃。這一點他非常開心，因為從小他就沒有好好吃過。其次，要求將原來每天的晚睡覺習慣，改變成每天晚上8、9點就睡，只要時間許可，想睡多久就睡多久。任何時間只要有機會，而且想睡，就儘量睡。同時要求每天要做敲打膽經的功課，先這樣回去好好養一個月再來。

一個月以後，他再來找我們，雖然不控制飲食，體重並沒有增加，也沒有減少。原來想盡方法的節食都不能阻止發胖的趨勢，現在每天沒有節制的吃和睡。按照他過去的經驗以及傳統的觀念，他擔心一定會胖得更快，他的家人也都很擔心。實際上這個擔心的結果並沒有發生，一個月下來，體重沒有變化，患者初步相信吃、睡和肥胖並不一定有直接關係。

接著教他的家人為他進行經絡按摩，主要是按摩他的膽經和心包經。他的飲食還是沒有要求任何節制，繼續加強睡眠和定期經絡的按摩。三個月後患者明顯瘦了許多，在吃、睡完全放任的條件下，體重減少了8公斤。

這個患者，從小就有腸胃的感染，形成了脾虛的體質，進而影響心臟，使得心包上的油脂特別肥厚，加上能量一直不夠，母親從小就嚴格限制了他的飲食，使他根本吸收不到足夠的營養。血氣能量差，沒有能力處理垃圾，垃圾越積越多，人就越來越胖。越胖就越不敢吃，越不敢吃，血氣能量更差，垃圾就越排不出去，形成了惡性循環。

如果他母親從小不去管他，讓他想吃就吃，想睡就睡，可能他現在反

而不會這麼胖。因此，減肥的第一步，首先要養足他的血氣能量，再利用經絡按摩，協助去除心臟外面肥厚的油脂，使心臟的搏動恢復正常的功能，讓皮下組織中的體液能正常流動。將垃圾逐步運出體外，人就會慢慢瘦下來。

這種方法需要比較長的時間和正確的觀念，但是由於徹底的清除了垃圾，達到真正的減肥。不像一般的快速減肥，只是將垃圾中的水分排出，脫了水的垃圾仍留在體內，一旦停止了水分的清除，水分很快又充滿了垃圾，人又胖了回去。

通常患者在保健過程中，瞭解血氣調養的方法，養成規律的生活習慣以後，血氣就會逐步上升，加上適當的運動和按摩能使經絡暢通，只要繼續保持旺盛的血氣和暢通的經絡，就再也不會胖回去了。

第五章、結論

在發展這套健康方法的初期，並沒有想到也能具備減肥的功效，原來肥胖根本就是疾病的症狀，當疾病去除了，肥胖自然也就不見了。

在這一篇裡我們並沒有介紹太多的方法，只把我們對肥胖病理的理解講清楚。就像我們治療慢性病的方法一樣，我們的減肥方法，仍然把握著自然、根本、簡單的基本原則，只要把觀念調整過來，生活習慣和用藥習慣就跟著改變，不需要大清早到公園練太複雜的功法，也不需要很高的毅力虐待自己，餓得七橫八豎，自然就會瘦了下來。我們多數從事中年保養的客人，原來只求健康，對於減肥都沒有奢望，卻在不知不覺中就瘦了下來。

利用這套新的肥胖病理，和過去的減肥方法不太一樣，沒有立即變瘦的捷徑，所有的方法都是像從瘦變胖一樣慢慢的進行，調理得當，瘦下來的速度可能比當初胖起來的速度快五到十倍。原來用十年才慢慢累積垃圾成為胖子的人，可能需要兩年以上的時間，才能瘦下來，和發胖的過程比起來，已經很快了。這樣的速度，對於習慣速食文化的現代人，可能還是覺得太慢難以接受。但是對於長年努力而瘦不下來，比較有耐心的人，應該是可以接受的。

這種新的方法，面對未來的變化有多種可能性，曲曲折折的，可能會先胖再瘦，也可能會花很長的時間。但是至少有一點很容易做到，就是讓自己的血氣不斷上升，並且保持經絡的通暢，讓身體不再堆新的垃圾，也讓舊的垃圾一點一點的排出去。

這個方法的最大風險，就是減肥不但不能節食，而且必需吃得好、吃得飽、睡得好，並且改善身體的吸收能力。這和目前的節食、運動以及利用藥物降低食慾、阻止身體吸收的方法，完全背道而馳。讓嚐試這個新方法的人，擔心萬一這個理論錯了，可能“一胖不可收拾”。這就需要讀者自己詳細閱讀我們對肥胖病理的解釋，用自己的智慧做正確的判斷了，人世間的故事本來就是由不斷的判斷和抉擇所創造的。

第四篇、慢性病的調養

記得小時候，父親在四十歲時，患了風濕病，不能走路，當時對我造成最深刻印象的是“那是一種不會根治的可怕疾病”，後來父親到了五十五歲時，又患了大腸癌。癌症意謂著死亡，當時對全家可是晴天霹靂，父親的工作是全家人唯一的收入來源，這種疾病會改變全家穩定的生活。父親幸運的度過了癌症的劫難，到了老年，又患了糖尿病。自從得了風濕病之後，父親就不停的吃藥，就像西方人的飯後甜點一樣，每餐飯後，總看到父親吃下各種顏色的藥。

這是父親一生中最重要的幾種疾病，也是許多人都會面臨的疾病。這些疾病都是常見的慢性病，每一個人放眼周圍的親朋好友，都會有人患上這些疾病。這些病最困擾的是沒有根治的方法，卻有一大堆禁忌。一開始吃藥，就永遠不能停，從此就成為醫院裡長期的病人。通常這些病人都是家庭的男主人或女主人，整個家庭就此蒙上永遠去不掉的陰影。

慢性病真的是不能根治嗎？從我們的觀點，這個問題的答案是否定的。慢性病不過是不同程度血氣能量不足的症狀而已，只要能使血氣能量從下降趨勢反轉成上升趨勢，讓血氣能量不斷上升，所有的慢性病都有機會痊癒，也就是中國人所說的“斷根”。

接下來的章節，我們會針對一些我們有實際經驗的慢性病，從血氣能量理論，重新理解每一種慢性病的病理，再從中發展出治療方案。

既然不同的慢性病只是不同程度的低血氣能量，因此，治療的方法也就大同小異。只要能提升血氣，打通阻塞的經絡，就可以去除各種疾病了。也就是第二篇中所提到的一式三招，無論什麼病，來來去去就是這一式三招，前兩招提升血氣，第三招強心，心臟能力強了，經絡就不容易阻塞。正如我們在健康理念所說的，真正有效的治療方法，必定是很簡單的。

第一章、過敏性鼻炎的保健

過敏性鼻炎是現代人很普遍的疾病，多數人都認為是現代空氣不好造成的，特別是有些人換了一個地方，病就改善了。例如，從台灣到美國，剛到的一段時間，這個病就好了，但是有些人過一段時間又復發了，也有人從此不再發作。

所謂過敏性鼻炎，主要的症狀就是鼻塞、打噴嚏、流鼻水等症狀，這些症狀和感冒非常類似，但是並沒有咳嗽、發燒、頭痛等感冒的症狀，同時，由於發病的頻率很高，因此稱之為過敏性鼻炎，這些都是從西醫的邏輯來看的論斷。

從中醫的觀點，中醫並沒有過敏性一類的疾病。這些症狀是寒氣從體內出去的現象。在中醫的邏輯，寒氣並不是受寒就立刻發作，而是等到身體有足夠的能力時，再將寒氣驅出體外，當出現打噴嚏流鼻水的症狀時，是身體正在把寒氣排出體外的現象。

現代醫學對付感冒的作法，並不是真的把寒氣趕出體外，由於認為疾病是那些鼻塞、打噴嚏、流鼻水等症狀，因此，治療時著重於消除這些症狀，結果是表面症狀消除了，但卻是也終止了人體驅除寒氣的工作，而寒氣就以某種形式繼續留存在體內。

對於存在身體內的寒氣，人體內部的診斷維修系統會等待人體有了足夠的能量時，再度發起新一波的排除攻勢，但是，多數時候患者又用藥將之壓了下去，就這麼週而復始的進行著，很可能反反覆覆多次所對付的都是同一個寒氣。

還有一種情形是患者在很長的一段時期，由於血氣能量很低，寒氣進入人體時，人體沒有能力反抗，使之存於體內，日復一日在體內積存了很多寒氣。而後當人體休息增加，血氣提升後，有能力將寒氣趕出體外時才開始驅趕寒氣。由於積存了太多的寒氣，因此，每次趕寒氣時會不斷的打噴嚏，就形成了過敏性鼻炎。

如果患者的血氣能量很高，每次寒氣入侵時，很容易就被驅趕了出去。如果患者的血氣能量很低，則根本就沒有能力進行驅趕寒氣的戰役。因此，過敏性鼻炎的患者，多數是處於不上不下的血氣能量水平，受寒時還有能力抵抗，但是卻沒有足夠的能力將之消除。因此，只要一受寒就會產生感冒的症狀。加上以前不當治療所儲存下來寒氣的處理工作，使得患者感冒的頻率非常高，就形成了過敏性鼻炎。

了解了過敏性鼻炎形成的原因，就能找出根治的方法。首先必需加強

執行第二篇中的一式三招，使血氣能力快速提升。在血氣能力提升至足夠驅除寒氣的水平時，人體自然會開始進行這項工作。這時候最重要的是不應該再用抗過敏的藥或感冒藥，將寒氣壓回體內，而應該按摩胸前的肺經別，以及多休息，讓人體集中能量處理寒氣，加快將寒氣驅出體外。對於病發時打噴嚏、流鼻水等不舒服的症狀，只有耐心的忍受，讓寒氣順利的排出體外。

由於每個人在體內留存寒氣的程度不同，因此，治療的時程也不同，只要有耐心和恆心，必定能夠完全擺脫這個惱人的疾病。

第二章、 嬰、幼兒的寒氣

現代的產房，愈是進步的醫院，冷氣開得愈強。在產房工作的醫生和護士，接生時需要很大的體力，為了避免滿頭大汗，所以把產房的溫度設定得很低，根本沒有考慮到在這個房間裡最重要的客人—嬰兒—的需要。嬰兒在母親肚子裡時，周圍的溫度是攝氏 36-37 度，外面的冷氣開到攝氏 18-20 度，差了近 20 度。嬰兒一出來沒穿衣服，就暴露在這麼冷的氣溫下，不但要剪除臍帶，還要磅體重，折騰個一、二十分鐘或者更長的時間，再強的身體也受不了。

中國人的許多電影或電視中，經常都能看到劇中如果有生小孩的場面，產房的佈置首先就是要密不通風，其次當確定要生了，立刻就得燒熱水。產房中熱氣騰騰，產婦和助產士，必定是滿頭大汗。但是在這樣的產房裡，嬰兒是最舒服的，溫度和母親的肚子裡最接近。在這樣的環境出生的嬰兒，受到寒氣傷害的機會最小，這才是最合乎健康的環境。現代超低溫的產房，就算有最好的設備和醫生，並且完全消了毒，也是最不衛生的。那是為醫生和護士準備的環境，不是為真正的主人翁—嬰兒—準備的。

看過了幾個台北的小孩之後，只要看到臉上寒氣很重的孩子，我幾乎就能猜到孩子在那一個醫院出生的，反正只要往台北幾家產房溫度特別冷的醫院猜準沒錯。

聽說台灣兒童膽道阻塞的比例愈來愈高，很可能和產房溫度有密切關係。從中醫的觀點來看，產房溫度愈低的醫院出生的小孩，得這個病的比例應該愈高。衛生主管機構應該就各個醫院出生的孩子追蹤調查，了解這個疾病和產房溫度的關係。

當嬰兒在接生時受了寒，就像在前面幾章所說肺裡的寒氣會剋制膽的功能，使嬰兒的吸收能力大為降低。由於營養的吸收不良，對嬰兒的傷害很難估計。輕微的不過使嬰兒長期體弱多病，嚴重的可能造成發育不全，如果因而造成腦部的發育不全，影響就很大了。我甚至懷疑一個得了輕微唐氏症的孩子，根本就不是遺傳造成的，而是出生時太冷的產房造成的結果。這個孩子出生時還算正常，隨著年齡的增長，唐氏症的症狀才慢慢顯現，其症狀也較遺傳性唐氏症的小孩為輕。

讀者只要回憶當初生產時，如果產房的溫度是很冷的，那麼您的孩子

不可避免的必定有很重的寒氣。寒氣的特徵主要在皮膚的顏色，肺氣本來就較弱的孩子，身體被寒氣擊潰時，皮膚的顏色呈現出較黑的狀態，同時孩子也較瘦，也就是黑黑瘦瘦的孩子，是肺虛的典型狀態。肺氣本來較強的孩子，寒氣和肺氣在體內對峙時，孩子的臉色呈現較為蒼白的顏色，這是肺實的症狀。

由於兩種情形都會造成營養吸收不良，所以臉上都很難有血色。有些家長皮膚較黑，常常會以為孩子的黑皮膚是來自遺傳，其實是家長的身上也存了許多寒氣所致，正常中國人的皮膚顏色應該是略黃帶點血色，健康的孩子則應該是白裡透紅的氣色。

出生時受寒的小孩，調養時最重要的就是先讓其膽功能恢復，可以用成人敲膽經的方法，也可以由成人幫小孩按摩膽經，使其能正常吸收營養，同時將睡眠時間調整到每天晚上的 8:00-8:30 上床，力求創造出最佳的造血條件，讓身體血氣能量迅速上升。由於幼兒疾病累積的時日並不長，因此，只要調養得法，進展會非常快，大約兩、三星期就會出現好轉的變化。

最早的變化多數是開始出現感冒的症狀，可能會拉肚子或打噴嚏、流鼻水，這是開始將存在身體內部的寒氣排出體外的現象。因此，處理的方法必需放棄原來以西藥中斷症狀的處理方式，改以中醫的方法，協助孩子將寒氣排出體外。

一方面可以找中醫開方，用中藥協助將寒氣趕出體外。另一方面也可以用簡單的按摩方法，緩解孩子的症狀，最重要的是必需盡量讓孩子多休息、多喝水，集中所有體力對付寒氣。按摩時主要按摩手臂上的肺經和胸前的肺經別（如圖）。由於孩子的皮下脂肪很薄，因此，按摩時只要在孩子的經絡上輕輕推摩即可。孩子可能需要反覆幾次的感冒症狀，才能將寒氣完全趕出體外。在這個過程中，孩子的臉色會明顯的改變，愈來愈白，逐漸出現光澤，最後顯現出白裡透紅的健康氣色，調養才算完成。

這種調養的方法適用於不同年齡的孩子，唯對較小的孩子，在按摩時必需用很輕的力道，避免傷及筋骨。

第三章、失眠的調養

失眠是困擾許多現代人的問題，造成失眠的原因很多，工作壓力、感情壓力、長期不正常生活習慣、疾病…等等。多數失眠的人都曾嘗試過各種方法無效之後，才開始服用安眠藥。一旦開始服用安眠藥，就很難擺脫這種明知有害又不得不服的藥，而且隨著服用時間的愈來愈長，藥量也跟著日漸增加。

從中醫的觀點，睡眠的問題主要和三個問題有關，一是肺熱，二是肝熱、三是血氣。肺熱會使人睡不著，肝熱使人睡不沉，低血氣則使人體的入睡時間發生變化。通常中醫處理睡不著的人，只要用針、灸、推拿或藥的方法泄除了肺熱，就能睡得著。推拿時可以按摩手肘內側的尺澤穴，就能幫助泄除肺熱。肺熱的產生有時也會由於心火太盛或肝熱而引起，這時就需要先泄除肝熱和心火。

用推拿的方法，可以按摩腳上的太沖穴，就能泄除肝熱；按摩腋下的極泉穴則是泄除心火簡單有效的方法。許多人在接受按摩之後，當天就能睡得比較好，就是在按摩時把肺熱和肝熱都泄除的結果。另外還有一個簡單的方法是自己在家中用熱水泡腳，最好是購買市面上可以加溫的泡腳機可以避免不斷加熱水維持溫度的麻煩，每天泡三十分鐘至兩小時，時間的長短視每個人的血氣狀況而定，在攝氏 25-28 度的房間裡，必需泡到肩膀出汗才算完成，這是最方便而且能夠自己在家中的泄除肝熱方法。

睡眠時容易驚醒或者多夢的人，可以用前述的方法泄除肝熱，就能得到改善。肝熱有時也會由於心火太盛而產生，這時就需要先泄除心火，肝熱才能去除。

但是心中有事，或壓力很大時，就算泄除了心火、肝熱或肺熱，也不一定能睡得著，這時就需要先處理情緒。情緒處理的方法，最重要的是需要暫時離開產生壓力的環境，休個長一點的假，找一個地方可以完全安靜下來，每天仍然做著泄除心火、肝熱和肺熱的功課。慢慢的就能睡得著了。

除了這些失眠的處理方法之外，睡眠時間的調整也是一個非常重要的手段。在“人體的系統”中我們提過人體內部有一個資源管理系統，這個系統會衡量人體的血氣狀況，決定人體的入睡時間。

當人體處在陰虛的血氣狀態，在夜間七、八點時，會出現特別疲倦的感覺，多數人在這個時候會打個盹或小睡十分鐘，然後就精神百倍。就以這個現象來說明人體的資源管理系統的工作狀況。當身體處於陰虛狀態

時，血氣能量不足，當天的血氣到了晚上七、八點就用完了，所以在這個時候出現了特別疲倦的感覺。這時如果用意志力或打個盹將疲倦感驅除，則人體就將庫存能量的透支系統打開，開始透支人體庫存的“火”，這時的人體精神特別旺盛，而這一天人體不到午夜不再會有睡意。如果在其間想上床睡覺，是很難睡著的，這就出現了失眠的症狀，這種失眠是所有各種失眠種類中最大的一群。有些血氣更低的人，甚至在傍晚五、六點鐘時就出現這類疲倦感。

這種失眠的治療方法，首先，必需找出自己每天生理的入睡時間，也就是前面所說的在傍晚五點到夜間九點之間出現疲倦感的時間。然後在這個時間之前做好入睡的準備，在入睡時間一小時之前用畢晚餐、洗好澡，做好入睡的準備，心裡上並不是打個盹的想法，而是要一覺到天亮的打算。

但是，這種睡眠一般只能維持四至六個小時，大約在午夜前後可能會醒。許多人都有這種經驗，為了避免下半夜睡不著，所以不敢太早睡。其實這個觀念是錯誤的。當人體血氣不夠時，上半夜的睡眠能夠有最好的造血效果，因此，人體才會在很早的時段就出現睡意，讓人體早些入睡，以期能多造些血，補充庫存的不足，這時下半夜的睡眠反而不那麼重要。

這種早睡的日子，如果能配合敲膽經，讓人體的吸收能力也處在最佳狀態，血氣會上升得很快。大約持續兩周至兩個月內（視每個人的身體狀況和睡眠品質而異），隨著血氣的不斷上升，身體需要早睡的時間逐漸調整，疲倦感出現的時間也就慢慢的延後，最終回到十點左右。則入睡的時間也跟著調整，逐漸回到正常的睡眠時間。這時就可以完全不用仰賴安眠藥也能入睡，失眠症也就好了。

長期以來我們一直以常識和意志來決定每天的睡眠時間，有時候這樣的時間並不能滿足人體的需要。這個方法最重要的觀念是讓我們學習聽聽身體的聲音，由身體來決定每天的睡眠時間。

第四章、再生障礙性貧血

這是一個聽起來很可怕的疾病，依照目前的醫學方法只有移植骨髓一途。其實這種患者有很大一部份是生活習慣不良，或幼年時感冒用藥不當所致，因此，首先必需針對病人的情形進行判斷，找出造成這個疾病的原因。

很顯然，這個疾病的問題出在造血系統，而這種疾病多半不是剛出生的嬰兒。因此，可以判斷病人早期仍有造血的能力，也就是身體並不是天生就沒有造血的機能。那麼後來出現失去造血機能的症狀，並不是造血機能損壞或消失了，應該是沒有提供身體造血的條件和環境而已。

在第二篇中，我們介紹了人體血氣上升的一式三招，其中前兩招就是讓人體加強造血機能的方法。多數患了這個病的人，是缺少了這兩招中的一招而已。不是小時候風寒太重，以致於膽機能不能正常發揮，人體不能吸收造血所需的營養；就是生活不正常，長期過著日夜顛倒的夜生活，沒有提供人體造血的環境。

這兩種情形，睡眠的部份，病人自己稍作分析就能了解；膽的問題需要找一個有經驗的中醫師，就能診斷出來。

原因找到了，治療就不是難事了，只要實施一式三招中的前兩招，加上時間，就能痊癒了。

實例一：

第一個患者開始調養時，血色素 4.2 克(正常值 10 克以上)，血小板不到一萬(正常值十萬以上)，經醫院診斷為再生障礙性貧血。經我們的診斷，患者睡眠沒有問題，原來就有早睡早起的習慣。他主要是人體的吸收能力發生問題，也就是膽功能的問題。從中醫的理論的推斷，患者可能是在幼年時受過嚴重的風寒，當時的處理不當，寒氣長留患者肺中，形成嚴重的肺虛狀況。由中醫五行理論中，肺屬金，膽屬木，金剋木，肺中的寒氣制約了膽的功能，使得膽汁不能順利分泌。缺少膽汁的分解，使得人體的吸收能力大打折扣，人體的造血功能所需的材料不能順利產生，久而久之就形成了這個病症。

我們所提供的保健方法，就是利用推拿方法，疏通患者的膽經，使患者的膽汁能正常分泌，改善患者的吸收能力，使患者能夠產生更充分的造血所需蛋白質。在經過兩個月的調養過程後，患者有很大的改善，血色素達到 8.6 克，血小板也達到 10 萬。造血機能恢復正常，患者便脫離了這個

疾病的威脅。

實例二：

這是一個小夜班的工作者，由於原來就和前一個患者有相同的肺中寒氣問題，使得長期以來就有吸收不好的問題，患者的血氣一直處在低水平的狀態。

學校畢業之後，他找了一個小夜班的工作，每天晚上十點才下班，下班後必定出去玩到兩、三點甚至更晚才回家。這樣不正常的生活方式過了半年就發病了，發病時的血色素只有 2.7 克，血小板不到一萬，經醫院診斷為再生障礙性貧血。

我們給患者的保養建議，首先要求患者先輸血，先後兩次，共輸血 1600cc。第一次輸血後，血色素立刻升到 4.2 克，第二次輸血後，再升到 5.1 克。通常這種患者，輸血可以立即改善各種血液的指標，但是隨著時間的過去，外來的血液死亡之後，人體不再產生新的血液，各種指標也就跟著下降了。

我們要求患者輸血後，再進行膽經的推拿，改善患者的營養吸收能力。同時要求患者改變睡眠時間，嚴格執行早睡早起的規律生活。透過推拿的手法，協助其更容易入睡，改善患者的睡眠是我們治療過程中最主要的工作。用中醫手段改善睡眠是最容易不過的事，患者不容易入睡，必定是肺熱造成的，只要泄除了肺熱，就可以入睡了；患者睡不沉，必定是肝熱造成的，只要泄除了肝熱，就能讓患者睡得沉。

患者輸血後，隨著時間過去，各種指標不但沒有像其他患者一樣持續的下降，反而不斷上升，三個月下來，血色素就上升到 8.6 克，血小板也上升到了 10 萬，完全脫離了疾病的危險。也就是說睡眠改善了之後，造血機能就恢復了。骨髓檢查也從原來的黃水，變成了紅細胞了，醫生正式宣告他的造血機能恢復了。

重要觀念：血氣能量一天比一天低，健康狀況就一天天惡化，最終走向死亡；相反的，血氣能量一天比一天高，健康狀況就一天天好轉，終至痊癒。

任何疾病只要患者能睡得香甜，睡醒的第二天，血氣必定比前一天好，只要一天比一天好，就一天一天遠離疾病和死亡的威脅，時間長一點自然有痊癒的一天。反之，如果患者一直都無法在正確的時間好好睡眠，則康

復的機會就很渺茫了。

因為，只有睡得好，營養吸收得好，人體才能產生足夠的能量，來啟動自我治療的能力，只有人體的自我治療能力能夠真正治療各種慢性病。外來的藥物，最多只能控制疾病的症狀，並不能真正的治療疾病，只有協助患者啟動人體與生俱來的自我治療和再生能力，才是正確的醫療手段。

重要觀念：造血機能是每一個人與生俱來的能力，失去了這個能力，必定是在生活或健康上出現了某些問題，找到了問題的根源，就能克服這個疾病。

如果是先天的再生障礙性貧血，這個孩子出生後會在很短期間就發病，存活的機會必定不大。多數得了這個病的人都是在長到一定年齡之後才患這個病，也就是先天仍具備造血的能力，必定是後天不良的生活習慣或受其他疾病影響才會失去造血的能力。

造血機能最重要的只有兩個條件：一是具備造血材料，也就是膽功能必需正常；二是必需在上半夜人體造血機能運作期間有充足的睡眠，使身體能有充足的時間造血。因此，不幸患了這個病時，應檢討自己在這兩個條件上是不是有所缺失，就能找出疾病的原因，自然也就能找到痊癒之道。

第五章、哮喘及長期咳嗽

哮喘是一個困擾了許多人的疾病，著名的臺灣歌星鄧麗君小姐就是死于這個疾病所造成的窒息，而利用我們的養生保健方法已有許多痊癒的實例。

養生保健方法：

治標：

當患者發病時，應立即按摩患者的太沖穴，並用手由上往下在胸口進行順氣式的按摩。(如圖)

(圖九：腳部太沖穴)

平常保養：每星期在肝經及腎經(如圖)進行按摩兩至三次，每次每一個主穴位三分鐘。

(圖十：肝經、腎經)

治本：

除了前述治標的方法之外，再依養血氣的方法，進行一式三招的養生保健工作。

說明：

哮喘發病症狀，是人體呼吸通道的氣管進口部分，被大量的痰所覆蓋，阻礙了空氣的進入而造成的。輕者痰少，產生咳嗽的症狀；重者痰多，產生哮喘的症狀。這個症狀的形成有兩個必要條件，一是生痰的器官，二是使這些痰上升的肝氣。

首先談談生痰的器官，一般人或多數的醫生都認為哮喘時的痰來自肺。但是根據黃帝內經的說法，人體的五臟六腑都會生痰，都會造成哮喘的症狀。在這一章，我們只討論肺和腸胃造成的哮喘，其他臟器造成的哮喘，由於原因非常複雜，暫時不討論。

根據我們的經驗，認為至少有一半以上的哮喘患者，氣管上的痰不是來自肺部，而是胃或小腸。這些痰的來源可以從患者吐出來痰的顏色來分辨。肺裏出來的痰，由於含有空氣中的灰塵，因此，顏色為灰色；胃和小腸裏出來的痰，顏色則是黃色和白色。痰的產生多半是該器官有病，人體的診斷維修系統進行修復工作後遺留下來的廢物。

肺裏的痰造成的哮喘，患者只要受寒就發病(冬天特別容易發病)。腸胃原因造成的痰，患者常常在暴飲暴食後的一、兩個小時或一、兩天內發病。在春天或夏天當氣候變暖時，也會由於肝火和心火的上升而發病，當然一生氣使肝氣上逆，更是發病的主要原因之一。

無論在肺、胃或小腸，這些器官的位置都比氣管低，痰之所以能夠流動到氣管，主要是有一股上升的肝氣，逐漸將痰推上去造成的。肝氣的發生主要是肝裏有病，加上情緒受到刺激，就容易使患者發病，所以常常看到患者發脾氣時，人一激動就喘。

我們根據這樣的哮喘模型，擬訂的保健方法就很簡單，治標的方法是先去除上升的肝氣，儘快的終止哮喘的症狀，這樣可以很快的使患者的症狀消失。再慢慢的治好生痰的器官，永遠的排除哮喘再次發生的機會。雙管齊下，標本兼治。

前面所說的治標方法：按摩太沖穴，就是引導上升的肝氣向下宣泄，這也是急救時的方法。這個方法只能將上升的肝氣暫時的去掉，並不能使肝不再產生上升的肝氣。患者由於沒有上升的肝氣，哮喘暫時不會發作。但是仍然必須避免生氣，嚴重的生氣隨時還會使哮喘發作。

這樣的保健，幾乎立即就能緩解患者的症狀，只要持續 2-3 周，就暫時不會再發作。但是斷根性的保健就需要更長的時間，徹底去除發病的根源。

患者肝的問題，有些來自父母的遺傳，有些由於工作勞累，或飲酒過量，發脾氣或精神受到強烈刺激...等，許多可能的原因。

無論那一種原因，都能用這個方法將肝氣去除。上升的肝氣除了會造成哮喘之外，也會使人睡覺時容易驚醒，多夢，也就是睡得不沉。因此按摩太沖穴是很重要的保健方法，平常只要摸摸頭頂，溫度比身體其他部位高，顯示肝氣太盛了，就應該按摩太沖穴了。

雖然知道生氣會傷身體，畢竟還是人，總會生氣的，生了氣的補救方法就是按摩太沖穴，使上升的肝氣向下疏泄，把生氣對身體的傷害降至最低。

再回到哮喘的主題，治本的方法，要透過中醫綜合診斷的方法，確定生痰的器官。最重要的方法就是調整生活和飲食習慣，例如腸胃喘的患者，應避免吃得太飽，完全忌吃生冷的動物性食物，同時避免吃過飯後立即運動，減少哮喘發病的機會。腸胃原因產生的哮喘，急救時除了前面所說的針太沖穴以外，向下按撫腫脹的腸胃，也會有很好的緩解效果。肺喘的患

者，則只能建議儘量避免受寒和生氣。

長期治本的保健方法，則是指導患者調整生活作息，養成早睡早起的習慣，並經常敲打膽經，也就是好好做本書第二篇的一式三招。隨著人體血氣能量的不斷增加，人體的自我治療系統會逐步發動治療，將富餘的血送進需要修復的臟腑，這時患者會產生該臟腑生病時類似的症狀。

由於這時的症狀變化較多，患者就需要找適當的醫生協助。主要是由醫生進行診斷之後，會告訴患者症狀產生的原因，再採取相應的保健手段，這些手段也都是按摩經絡。如患者忍受得住各種症狀所造成的痛苦，只要堅持做好第二篇的一式三招，也能使症狀一天天減輕，只是時間稍長些而已。

這樣的保健方法，通常患者在調養過程中，已經養成很好的生活習慣。同時，也很明白不正常生活習慣對健康所造成的危害，因此，會自動的維持長期規律的生活。血氣繼續增長，經常處於血氣富餘的狀況，不但可以讓哮喘完全痊癒，永遠不再發作。而且從此身體就算有了小毛小病，人體診斷維修系統也會立刻進行清理，永遠不再積累形成大病，治好了哮喘也從此和所有可怕的慢性病絕緣，健健康康的享受人生。

第六章、坐骨神經痛

坐骨神經痛疼痛的部位有很多種，大多數是大腿外側到腳部的抽痛或疼痛，這裡所討論的就是指大腿外側到腳部的疼痛。一般的疼痛，從現代醫學的診斷認為是神經痛，但從中醫的診斷來看，則認為是經絡痛，神經不過讓人能夠感知疼痛的部位而已。大腿外側只有膽經一條經絡(如圖)，多數的這一類疼痛多數是延著膽經的部位佔的疼痛，因此，可以斷定是膽經不通所造成的疼痛。

(圖十一：大腿外側膽經圖)

重要觀念：大多數不明原因的疼痛都是經絡痛。

當身體出現不明原因的疼痛時，應仔細分辨疼痛的部位，再核對經絡圖找出疼痛的經絡，就找到了疼痛的原因。再依中醫的醫理分析，就能夠找到治好疼痛的方法。常見的疼痛除了坐骨神經痛外，還有背痛、肩膀痛、偏頭痛等，都是一樣道理。

治標：

病發疼痛時按摩肺經的尺澤穴(如圖)，將姆指壓在正確的位置。當發生疼痛時，按摩正確的穴位會非常痛，因此很容易找到正確的穴位。壓住正確的穴位後，停留在穴位一分鐘，只要壓住，不需要揉動，可以立即止住疼痛，通常可以維持一天到兩天不發病。經常按摩尺澤穴，可以逐漸減少發病的機率。

(圖十二：尺澤穴)。

如在季節變化時發病，在春天時則應先按摩肝經的太沖穴(如圖)；在夏天時則應按摩心經的極泉穴(如圖)；冬天時則應按摩腎經的中府穴(如圖)，之後再按摩尺澤穴。

(圖十三：太沖穴)

(圖十四：極泉穴)

(圖十五：中府穴)

治本：養血氣的一式三招。

說明：

這個治標的方法極其簡單，而且在一分鐘之內就能立即見效，的確很難令人相信，不過讀者或朋友如果有這個病，可以立即試一試就明白真假了。我們在許多人身上試過，確實就是這麼簡單，也真的有這麼好的效果，實在沒有必要冒險在脊椎上開一刀。

現代人由於使用能快速去除症狀的藥物治療感冒，卻將寒氣留在身體裡，久而久之，使得寒氣長留肺中。從中醫五行理論，肺屬金、膽屬木，金剋木。當肺中有寒氣時，肺剋制了膽，膽的功能受阻，當膽經受阻的情形嚴重時，就造成了膽經疼痛，也就是現代醫學診斷的坐骨神經痛。由於疼痛是由肺引起的，因此，按摩肺經可以疏解肺熱，肺的問題減輕，膽經立即就不痛了。

如果疼痛發生於季節變化時，由於春季肝的升發或夏季心火的旺盛，都會因為臟腑平衡的原因，造成肺熱的症狀，因此，保健時春天需先去除肝熱，夏天則先去除心火再去除肝熱，如果還不能去除疼痛時，再按摩肺經卸除肺熱。

秋天時則直接按摩肺經，多數都能緩解疼痛。冬天肝氣會由於腎氣下降而上升，因此，必需先按摩腎經，再按摩肝經和肺經。

由於肺和膽的問題通常都不是短時間形成的，特別是發生了膽經疼痛症狀時，問題必定已經相當嚴重了。因此，不可能在短期內完全消除疾病，必需先培養血氣，血氣能力達到相當充足的水平，人體才有能力逐漸去除肺中的寒氣。寒氣去除了，膽功能才能逐漸恢復。

明白了整個疾病的原因，一方面在心裡上可以完全不用再擔心疾病的後果；另一方面再利用治標和治本的方法，病發時能夠立即去除疼痛的困擾，並使疼痛發作的機率減到最低，再從根本將身體的血氣能量提升，就能永遠根除這個疾病。

第七章、十二指腸潰瘍、胃潰瘍、胃出血

十二指腸潰瘍、胃潰瘍、胃出血等，這三種疾病雖然發病的部位和嚴重程度不一樣，但是從疾病和保健的觀點來看，三者是同樣的疾病。多數人都會認為這個疾病是腸胃的疾病，是情緒引起的疾病，從中醫的觀點則認為是肝臟的疾病，是生悶氣引起的。

治標：

簡易的保健方法是每周按摩肝經的太沖穴(如圖)至少兩次，每次按摩五至十分鐘。如果對經絡及穴位有些了解，最好能沿著肝經按摩所有的穴位，每個穴位 2-3 分鐘，同時也按摩腎經，提高腎的能力，可以有助於使肝氣平抑。當生氣或感覺不舒服時，應立即加強按摩太沖穴。

(圖十五：太沖穴)

由於抑制性的生氣也就是生悶氣是這個疾病的主要成因，因此必需調整身心或工作環境，並建立“生氣是用別人過錯懲罰自己”的觀念，儘量避免生氣。避免生氣並不是有氣不發，而是根本就沒有氣，也就是必需能夠心胸開闊，對於別人的過錯均能不計較更不放在心上。

工作上的焦慮也會造成生悶氣相同的疾病，因此，也必需避免，真不能避免，則只有在工作和健康之間做一個抉擇了。

治本：

和其他的慢性病一樣，這一類疾病的根治，還是得從加強養血氣的一式三招做起，使身體的血氣能量逐漸增加。身體有了足夠的血氣，不再透支“火”，肝臟的問題自然會慢慢去除，再修復腸胃的損傷。

由於這些疾病都是屬於情緒引起的疾病，生氣是最主要的原因。因此除了生理上的保養之外，還需要配合修身養性，開擴心胸，使自己不再生氣才是最徹底的根治這個疾病。另外工作壓力使生活緊張，也會使肝發生疾病，這種情形只有改變工作環境才能使疾病根治。

說明：

有一次在餐桌上認識了一個新朋友，看他頭髮前方有點禿，顯然是肝氣上升得很厲害的症狀，因此嘗試的問他是不是脾氣不好，做事急噪。他還沒來得及答話，邊上兩個同事迫不及待的說“他脾氣才好呢！”。這種

情形顯現他必定有潰瘍性的疾病。道理很簡單，前面髮禿，肝必定有問題，脾氣一定不好。可是其他人都覺得他脾氣好，顯然他的修養很好，脾氣發不出來，只能往肚子裏吞，自然就有胃的毛病了。

這類疾病就像這個例子，通常犯病的人外表看起來都很溫和，但內心卻很急躁。在家庭或工作的環境中，他沒有發脾氣的空間，用一句通俗的話，就是經常受窩囊氣的人。例如，和丈母娘同住的女婿；或老闆身邊的出氣筒；每天都必需和善面對客戶的銷售員等，都是很容易得這個病的人。

這個病的發作時，很容易從臉上看出來，就是在鼻翼的兩側會出現發紅的症狀。如果紅色程度愈來愈明顯也愈鮮紅，就表示病情正在惡化中，很可能胃出血很快就會發作。

要使這個疾病不再發作，短期只有設法消除生氣所造成的肝火；長期就必需從提升血氣做起，再加強心性的修養，放開心胸。必要時改換工作，或住家環境，或從宗教信仰中找到精神寄託，用更超脫的眼光看待俗世間的紛爭，把去除這個疾病做為人生修練的目標。

生氣和肝火的問題，就像雞和蛋的問題一樣，可能由於肝有問題，使人容易生氣，也可能由於生氣造成肝的問題。可怕的是生氣會使肝的問題惡化，肝的問題愈大，就愈容易生氣，形成惡性循環使問題愈來愈嚴重。這種情緒造成的疾病，藥物或經絡治療只有一半不到的功效，最根本的方法只有從情緒的修練做起。

第八章、骨質增生(骨刺)

“骨質增生”俗稱骨刺，是目前無法醫治的疾病之一，雖然不至於要人命，但是患者必需長期忍受各種麻痛的感覺，是令人非常痛苦的一種疾病。

從“人體具有智慧型自適應系統”假設的疾病原因分析

從人體的結構來看，骨頭是人體支撐的架子，脊椎骨只能承受垂直的力量，橫向的支撐必需肌肉搭配才能發揮完全的功能，如果除去了肌肉，就像實驗室中的骨頭標本一樣，人體將完全攤在地上。

當人體的血氣下降到了一定的水平時，肌肉中的血液供應不夠，使得肌肉失去輔助骨頭的拉力，則部份的骨頭，將有傾斜的問題，人體的智慧型自適應系統，為了解決這個問題，在骨頭相連的部位，有意的長出突出物，輔助骨頭的支撐，代替了部份肌肉的能力。這些突出物就是骨刺了。

根治骨質增生的方法

依照這種加上“人體智慧型自適應系統”的病理推論，所發展出來的治療方法，就是提升人體的血氣，增加血液的總量，並提高心臟的能力。當人體的血氣恢復，又能輸送足夠的血液進入肌肉，恢復肌肉支撐的拉力時，人體的系統會自動將不再有作用的增生骨刺吸收，沒有了骨刺，疾病自然就好了。換句話說，骨刺並不是疾病，不過是人體血氣能量低落時，人體應變措施的現象而已。

因此治療的方法就非常簡單了，就是確實執行養血氣的一式三招中就夠了，敲敲膽經好好睡覺就，身體有了足夠的血氣，使肌肉裡充滿了血液，有足夠的能力支撐整個骨架，身體自然會把骨刺吸收或排除了。

第九章、尿毒症

尿毒症是一個可怕的疾病，得了這種疾病的人，由於不能正常的小便，因此，需要依賴俗稱的“洗腎”方法，將身體內原來需要從尿中濾出的廢物利用血液透析設備排出體外。剛開始時每周一次，沒多久升高為兩次，最終每周三次，然後就需要等機會換腎，許多人卻因為等不到換腎的機會，結果失去了寶貴生命。

腎臟是一個過濾器，就像家裡的濾水器一樣，只不過所過濾的不是水而是血液而已。目前許多家庭中都有各式各樣的濾水器，當家中的濾水器不出水時，多數人的第一個反應是停水了，通常都會再開別的水龍頭確認是不是真正停水了，或者是那一個龍頭沒開對，很少人會立即反應是濾水器壞了。這主要是大家都知道，濾水器不過是讓水通過一些過濾材料，將髒東西濾除，沒有什麼容易壞的零件，也沒有任何活動的部件，是一個很不容易故障的設備。

當我們為患者進行推拿保健工作時，通常發生病變的臟器其相應經絡在推拿時，患者都會特別痛。但是當我們為一些尿毒症患者進行相同的保健推拿時，卻發現多數患者在腎經的部位並沒有特別痛的感覺，從中醫的其他診斷方法進行診斷時，也看不出患者有腎臟疾病的跡象，反而是肺臟疾病的症狀正明顯些。經過一段時間的經驗累積以及病理分析，我們才發現原來尿毒症患者的病根本不在腎臟，而在血液總量的不足。西醫所說腎衰竭，實際上是一種結果，並不是原因，是指腎臟失去了功能。腎臟失去功能至少有兩種可能，一是沒有足夠的血液進入腎臟進行過濾，二是腎臟發生故障。

雖然腎臟和濾水器一樣，只是一些不容易壞的過濾機構，但是當人體尿液顏色變淡或減少或腎臟的檢查出現異常時，醫生卻認定是腎臟出了問題，沒有人認為是沒有足夠的血液進入腎臟進行過濾。這是由於現有貧血的檢驗只用血液的濃度來代表血液總量的多少，並不能真正反應真正的事實，使醫生的判斷造成誤差，總認為血液總量是正常的，不會有“沒有足夠的血液進入腎臟進行過濾”的可能性。

就因為這樣的病理邏輯，使得今天醫療的目標並不著重在解決血液總量的問題，而在解決各種檢驗指標的維持，也就是認為問題的原因不明，因此只能從解決結果下手，也就是把治療的重點放在控制這個疾病惡化的速度，而不在追求根除疾病，使患者回到正常的狀態。

找出尿毒症的病根，調養的重點就不在改善腎臟的功能，也不在控制

喝水量，而在改變不斷下降的血氣能量為不斷上升的趨勢，使身體的總血量不斷增加。隨著血液總量的逐步增加，進入腎臟的血液也會逐漸增多，尿液也就逐步恢復，腎臟的功能也慢慢的恢復。

腎臟病的檢查是另外的一個問題，就像在本書開場白中對驗血的質疑，目前對於腎功能的檢測，就是透過驗血，也就是血液中的肌酸酐指數，驗血時主要是驗靜脈的血液，當腎功能不好時，指數當然不好，但是當身體血氣能量上升時，也會將身體各處堆積的垃圾清理出來，排出體外，這時也會出現較高的肌酸酐指數。

因此，依照我們的方法保健時，病人的指數經常呈現不規則的變化，忽高忽低，但是身體其他的症狀則出現明顯的改善。例如皮膚逐漸從黑回復到白、體力明顯的改善、腳部不再出現水腫…等。用較長的時間觀察，則可以發現肌酸酐指數還是逐漸緩慢的下降，整個調養的過程以這種方法，估計需要數年時間。

尿毒症患者的養生保健方法：

由於這個疾病比較嚴重，因此，保健方法需要分段進行。第一階段是養血氣為主，做法很簡單，還是養血氣一式三招中的前兩招，也就是敲膽經和早睡早起（詳見第二篇）。

但是，這個疾病的患者最難的就是早睡，特別是每當進行洗腎的當天如果排水量較多時，很容易使身體形成肺熱的現象，因此應和醫生協調適當的減少排水量。洗腎病人多數呈現皮膚乾黑的症狀，這並不是腎臟疾病的症狀，而是肺虛的症狀，就是由於洗腎時經常抽了過量的水，使得肺的負荷加重，長期處於肺熱的狀況，久而久之皮膚就黑而乾了。

為了能夠早點睡，應該儘量避免在夜間進行洗腎，最好是在上午進行。如果在安排上很困難，則必需利用不洗腎的日子，儘量早睡，可能的話七、八點就睡，彌補洗腎日子裡損失的睡眠。

這個保健方法和尿毒症患者的洗腎治療不相衝突，也不需要停掉醫生所開的藥物。唯一要注意的是這些治療方法如果使患者不容易入睡，則必需和醫生商量適當調整。上半夜的睡眠是這個疾病患者最重要的養生功課，也是日後痊癒與否的關鍵，因此任何使患者不能入睡的治療方法都必需適當調整，這幾乎是治療所有慢性疾病和嚴重疾病的共同原則。

在患者經過一段時間的調養之後，身體的血氣能量會迅速上升，接著會開始清理過去身體無力處理的宿疾，也就是會開始出現生病的症狀。由

於每個人的體質不同，曾經留下的宿疾也不相同，因此，出現的症狀也會完全不同，各種可能的症狀都會出現。

最常見的症狀是不明原因的高燒，其實多數的患者已經有很多年都沒有出現發燒的現象了，這並不代表患者是健康的，而是因為患者完全沒有能力對抗疾病，也就沒有能力發燒。因此，這時的發燒，應代表患者血氣能量已經上升到不錯的水平，才有能力對抗疾病，因此對患者而言，發燒是一個好現象。

如果人體長期處於血氣下降趨勢，血氣下降到人體對臟器完全失控時，也會出現發燒的症狀，這就不是好事了。因此，前段所說的“發燒是一個好現象”，僅限於經過調養，血氣能量處於上升趨勢的病人。這就是疾病診斷時最關鍵的因素，要先了解病人是處於上升或下降的血氣能量趨勢。經常在兩種不同的血氣能量趨勢中，會出現相同的症狀，其代表的意義卻完全相反。

尿毒症的病人調養一段時間後，會出現較複雜的症狀，在這裡就不詳細說明，建議患者這時應和合適的中醫師聯絡，由具有能力的中醫師協助進行適當的治療。

在出現任何疾病的症狀，又沒有找到合適醫生之前，自己最適當的保健方法，則是進行第一篇養血氣一式三招中的第三招，按摩心包經。或者依照本篇第二章感冒的保健中所述，依不同季節進行不同經絡的保健。即春天加強肝經保健，夏天則加強心經，秋天加強肺經，冬天加強腎經等。

保健過程中，患者可以從身體的體力改善，體重增加（血液總量增加的結果），膚色變白等各種現象，體會身體正在逐漸康復的過程實況。而對於尿毒症患者最重要的肌酸酐指數，在短期內會出現時高時低的不穩定波動，但以月為期的觀察，則將出現明顯的下降趨勢。

其間當小便逐漸增加時，應和醫生商量，逐漸減少洗腎時抽水的份量，甚至減少每週洗腎的次數，最終達到免洗的目的。根據我們的經驗，如果保健得法，可以打破不治之症的傳統認知，有機會在兩、三年中痊癒。而且透過整個調養的過程，患者將了解當初患病的真正原因，將原來不正常的生活作息調整為規律且自然的生活習慣。終其一生，不但舊疾不會復發，甚至和所有慢性疾病及臟器疾病絕緣，隨著年齡的增長愈保養愈健康。

詳細說明：

過去的幾年中，我們曾經協助幾個洗腎的患者進行調養，多數都能有

很好的成果，由於外在條件的限制，雖然還沒有讓他們完全痊癒，但是幾年下來，病情都沒有惡化，並且有逐漸好轉的跡象。2000年開始，我們和上海一家著名的醫院合作，開始對醫生宣告得了尿毒症，但還沒有開始洗腎的患者，進行中醫調養治療，結果非常理想。接受調養治療的兩個患者，在調養治療了兩週後，就明顯出現好轉跡象，肌酸酐指數持續下降，目前已經脫離了洗腎的危險，相信在兩三年之內，他們有機會痊癒。

這個保健方法的要點，主要是針對疾病形成的原因，做了正確的診斷，為了不影響患者接受西醫的用藥，起步時，我們完全以中醫推拿和調養的方法，在患者病情有了明顯的好轉，對我們完全具備了信心之後，才在我們的建議下逐漸停止西醫的用藥。

尿毒症患者最主要的症狀是尿液清淡或稀少，或者完全沒有，尿中毒素無法透過尿液排出體外。目前醫生對這個疾病的認定，都認為是腎臟的病變或者腎臟萎縮。

從中醫的理論來看尿液清淡或稀少，應該從人體的水系統進行分析。人體的水系統，從中醫五行理論中，肺屬金，金生水；肺是生水的器官，是人體內的水源系統，也就是說是由肺臟將新鮮的水佈到各個器官。這就像我們生活中的自來水廠，提供整個社會各個家庭、公司、機構清潔的水一樣。

在中醫理論中，脾主運化，運就是運水（人體的水份都是藉助血液的循環進行輸送，血液是人體運水的載體）。脾臟將器官用過的廢水，運到腎臟（這就像我們生活中的污水排送系統，將所有污水送到城市的污水處理中心），再由腎臟將廢水排出體外。就像城市的污水處理中心，腎臟是一個過濾器，把各個臟器送來的含有污水的血液進行過濾，把髒水濾出來，送到膀胱，再由膀胱排出體外。

在整個循環過程中，血液扮演載體的功能，不管乾淨或用過的水，要輸送時都需先將水混入血液中，再由血液將這些水送到應該到的地方。在這樣的整個系統中，當最終的腎臟沒有尿液排出時，實際上有四種可能性：

第一種情形是人體整體的血量不夠時，由於肺臟佈水、脾臟運水、腎臟排水這三件事中，水的載體都是血液。因此，當血量不夠時，首先必需維持血管中的血液供應，以維持生命的正常運行。血液進入各個臟器的量都會減少。這就會使三個臟器的功能都大為衰減，整個人體處理水的能力當然也就大為降低，各個部位血液流量自然就減少了。而整個人體用水的量也跟著下降，尿液當然也減少了。因此，人體總血量不足，是我們所見

的患者中最大多數的共同問題。

另外三種情形則是前述和水處理有關的三個臟器（肺、脾、腎），其個別臟器的功能出問題，也會使尿液減少。

肺臟出了問題，沒有將新鮮乾淨的水佈到各個器官。也就是整個人體的供水減少了，這種人一喝水沒多久就小便，而且小便都是無色無味的，也就是這些水根本沒有進臟器，直接就排出體外了。時間長了，人體就會減少喝水的量，尿液也就跟著減少了。

脾臟沒有將廢水運到腎臟。這種人全身各個部位都有點水腫的現象，就是廢水堆積在全身各個部位，脾臟沒有能力將之運出去。

最後一個可能的原因才是腎臟的過濾功能出問題，排不出水，這種人的中段特別胖，也就是水都運到了身體的中段，就是排不出去。

從這樣的分析看來，尿液變淡或減少，確實是腎臟的功能有問題，但可能是根本沒有血液進入腎臟，也可能是腎臟壞了，這是必需進一步理清楚，才能正確的開立治療的方案。

無論上述四種情形的任何一種，血氣不夠，也就是人體的總血量不夠，是基本的原因。因此，正確的保健方法，都是設法增加患者的血氣能量也就是血液總量。

目前多數的治療方法，是以血液透析的方法，將血液中的水份抽出，以人工方法代替腎臟的排水。其實這並不是治療，只是認定了腎臟壞了，修不好乾脆完全放棄，用機器來代替。而人工的機器實際上只具備人體腎臟的一小部份功能，並不能真正的代替腎臟，患者才會愈洗愈衰弱。

這個方法，使得患者血液中的水份大量流失，人體會自動調整肺臟的供水能量，加大肺臟的負荷。這會造成患者在洗完腎的當天有肺熱的現象，造成患者不容易入睡。久而久之，肺臟由於過於疲累，造成很大的損傷，甚至崩潰。這就是為什麼洗腎的患者，長期下來，皮膚會愈來愈黑而且乾的原因。從中醫的觀點來看：肺主皮膚，皮膚乾、黑、粗而且沒有光澤，是肺受到很大傷害的主要症狀。

目前，在我們的方法下獲得明顯改善的患者，以醫生剛判定患了尿毒症，但是還沒有開始進行血液透析的患者為主，幾乎所有的案例在經過我們的調理和保健之後，都有很明顯的效果，且所有案例最終都不需要進行血液透析。

根據我們的經驗，尿毒症的患者，由於各個臟器失去平衡，營養不易吸收，也不容易入睡。而且，患者的各個臟器的功能都很低，服用藥物都

會或多或少的增加各個臟器的負擔。因此，治療的方法主要是指導患者回復正常規律的生活，再透過推拿各個經絡，使各個臟器恢復平衡，讓患者更容易入睡，增加患者營養的吸收。一、兩個月下來，患者的身體狀況明顯改善，半年到一年之內可以脫離必需進行血液透析治療的威脅，一兩年之內，就完全擺脫尿毒症的陰影。

在患者身體改善的過程中，目前檢驗尿毒症的“肌酸酐指數”並不能完全顯示病情的變化。這個指數在患者調養過程中會不斷的上下波動。例如我們一個患者開始時，全身很難動彈，肌酸酐指數高達 565 單位，經調理兩周之後，就能下床行走，觀察患者的外表和的體力狀況，患者明顯改善許多，但是指數卻有時好、時壞的變化，並沒有明顯的改善。時間長了以後，才慢慢的顯示出下降的趨勢。

經過我們的分析，認為這個指數之所以會上下波動，主要有多種原因，其中的一部份原因是人體的排尿能力不佳留下來的尿毒，另外一部份是人體血氣提升之後，從身體各個部位排泄廢物的能力提升，這些廢物仍必需先進入血液中，因此又使得指數升高了。因此起步的高指數和調養後的高指數雖然數值相同，但是內涵並不一樣。

整個保健過程中，可以完全不使用任何藥物，利用中醫養生的方法，在不增加身體負擔的前提下，調整人體的血氣能量，使人體的血氣能量恢復到可以起動先天具有自我治療能力的水準，再利用人體的自我治療能力將疾病治好。

至於患者服用其他的藥物，除非其服用的藥物會使患者於夜間過於亢奮，無法入睡，否則不要求其停止服用。這樣可以完全確定不會引起不必要的危險或副作用，讓患者更安全，也更安心。

在我們的經驗中發現，多數患者發病的原因主要還是來自於不正常的**生活習慣和不正確的疾病觀念**。因此，主要的方法還在回復正常的生活習慣。在整個調理保健的過程中，我們都讓患者清楚的瞭解這些原因，經此教訓，患者將不再會重蹈覆轍。因此，自然養成一個正常的生活習慣，身上其他的疾病也會逐一治癒，從此走上健康的人生道路。更可以用親身的教訓影響周圍親朋好友，使大家都能比以往更健康。整個過程，可以說是一堂精彩的養生大課，可以使患者及其親友終生受用。

我們相信同樣的方法對已經開始進行血液透析的患者，也會有很好的效果，這是我們下一步要做的臨床實驗。只是這樣的保健方法必需和負責患者血液透析的醫生合作，配合中醫的調理和保健過程，隨時調整、減少

透析時抽取的水份。

我們曾經嘗試協助幾個已經開始進行血液透析的患者，成功的將他們原來每周三次的治療減少到一次，同時也使患者的皮膚長期保持健康的血色，不致於像其他患者一樣變得又黑又乾，最重要的是患者從原來完全沒有尿液逐步發展到有了尿液，而且不斷的增加。由於其主治醫生和患者不敢冒險將剩下的一次治療也免去，因此終止了進一步的調養。

尿毒症不應該是一個完全無法醫治的疾病，更不應該是患者聞之色變的可怕夢魘。

第十章、糖尿病

和尿毒症一樣，糖尿病的保健養生必需從分析糖尿病成因著手，只有找到真正的原因，才能找到去除疾病正確有效的方法。

糖尿病一直是一個很難醫治的疾病，得了這個病，只能利用胰島素的注射來控制血糖，這個方法主要來自於目前醫學界認為血糖失控是由於胰臟的功能出了問題所導致。和尿毒症的血液透析的治療相同，這個方法也是認定人體控制胰島素的功能已經喪失，而且不能恢復，因此放棄了治療而採用人工的替代方法。因此，這個方法不能治癒糖尿病是必然的結果。

如果我們從中醫的血氣理論來分析糖尿病的成因，便知道當人體的血氣在長期處於消耗大於生產的下降趨勢，也就是長期的血氣透支狀態時，人體就必需抽取身體儲存的養份來使用。這就是中醫常說的“陰虛”體質，這時使用儲存能量的透支情形，就稱之為“火”。所以中醫說到“陰虛”時，都會加上“火重”或“火旺”兩個字，就是這個道理。此時人體臟器內的血液會逐漸減少，骨頭中的骨髓也會日漸衰減。由於儲存的能量必定有用盡的時候，到了中醫所說的“陰陽兩虛”的狀態時，就是“火”也已用盡了。

當人體到了“陰陽兩虛”的狀態時，可以透支的能量均已用盡，只好開始抽取肌肉裡的能量。這時人體會分泌一種物質，來分解肌肉以產生醣份，做為代用能源。由於分泌出來的醣立即被用掉，因此，在靜脈中的血液裡並不會有剩餘的醣，也沒有多餘的糖從尿中排出，血糖不會發生異狀。在這個階段，進行血糖的檢查，並不會顯現糖尿病的症狀，主要的症狀是肌肉逐漸減少，原來應該有肌肉的部位，逐漸變成一團團鬆垮的爛肉。這種現象患者如果不注意，並不會發現，只感到愈來愈沒有力氣，通常都會將之歸咎於老化的自然原因。

這時，由於原來血氣透支來源的“火”，已經用盡，因此，亢奮的精神狀態消失，體力大不如前。原來難以入眠的情形會得到改善，相反的身體變得很容易疲倦，睡眠會逐漸增加，患者還是很自然的將之歸咎於老化的原因，而沒有任何疾病來臨的警覺。

睡眠增加之後，血氣自然提升，造血量也跟著增加。人體依原來透支體力的狀態，分解肌肉所產生代用的醣份就有一部份形成了多餘的狀態，這個時候做血液檢查，就會發生血糖升高的症狀，人體會自動將這些多餘的醣份排出體外，因此尿中也會有醣，就成了糖尿病。

我們用一些假設性的數字來作推論，可以更清楚的說明這個問題。假

設人體每天所需消耗的蛋白質(人體的正常能量假設為蛋白質)為 100 個單位，由於人體的吸收及睡眠問題，使人體只能生產 50 個單位，人體為了維持正常的運行功能，會生產一種物質來分解肌肉，產生 50 個單位的糖，用以代替不足的蛋白質，由於所有的糖生產出來後隨即用掉，沒有多餘的糖從靜脈中排放出去，因此在檢查時不會出現血糖太高的現象。

當人體下指令生產代用的糖份時，人體會自動調整各種內分泌，使人體較容易產生疲倦感來增加在造血時段的睡眠時間，這是人體的自我保護措施，睡眠增加了，蛋白質的生產自然也就提高了。假設這時生產的蛋白質總數達到 80 個單位，只需要再補充 20 個單位的糖就夠了。但是人體的回饋系統不會因為短期的數值就進行調整，必需觀察一段時期，確定這種高量蛋白質的生產是一種常態現象，才會修正原來生產糖份的指令。因此，在這段為期幾個月的觀察期，人體仍然生產出 50 個單位的糖，其中的 30 個單位的糖就多了出來，人體會透過尿液將之排出體外。

這時如果到醫院檢查，就會查出血糖太高的現象，依照目前醫學界的標準，醫生很自然的判斷病人得了糖尿病，立即要求患者改變飲食習慣，限制患者的食物，減少患者養份的攝取。這時原來已經提高到 80 單位的蛋白質生產，由於缺乏營養，又開始下降了，一直下降到 50 單位的產量。這時人體的血糖又回復正常了。醫生認為患者又回復了健康，其實患者又從上升的血氣趨勢回到了下降的血氣趨勢，醫生的治療手段實際上中斷了人體的應變措施而不自知。

其實，此時的身體狀況已經過了最不好的時期，血氣正在漸漸增加，健康正在改善中。就算不使用任何藥物，只要繼續保持良好的睡眠習慣，並改善人體營養吸收的能力，過了一段時間，人體的血液總量增加了，血氣也從下降趨勢改為上升趨勢，不再有血氣透支的情形，人體不再需要分解肌肉來充當能量，血糖自然就會逐漸降低，最終回復到正常狀態。

重要觀念：人體是一個具有高度智慧的機構，它能夠針對各種不同的身體狀態，採取應變措施來維持身體的正常運行，多數慢性病都是人體正採取應變措施時的狀態。然而，傳統健康檢查時所訂定的依據指標，並未考慮這些應變時的人體本能機制，而將這些應變所產生的現象認定係為人體的臟器發生故障所致。

目前醫學界認為糖尿病是患者飲食不當所引起的，主觀的認定糖尿病就是患者喜歡吃糖或長期飲食過量所引起的。**因此，一旦診斷出了糖尿病，**

就開始限制患者的飲食。患者原來的吸收問題沒有解決，加上飲食的限制，使營養不足的問題更加嚴重。

在現代醫學頭痛醫頭，腳痛醫腳的邏輯裡，當身體出現容易疲倦的病態後，到醫院檢查發現血液和小便中的醣份太多時，就立即認定是患者吃多了糖。其實此醣非彼糖，血液中的醣分並不完全是吃進去的糖。這個觀點也完全低估了人體的智慧，把人體想像成一根腸子通到底，吃多了糖，就排出了糖，完全忽略了人體是一個複雜的化學工廠。

根據我們的經驗，當人體缺少某種營養時，會自動改變人的口味。喜歡吃糖的人很可能是身體的能量大幅不足，糖是最容易在人體內轉化成能量的食物，因此人體就會轉化人體的口味，使其喜歡吃糖。就算吃得太多了，人體也會自動將其排出體外。

現代醫學利用控制患者的飲食，降低能量的攝取，來維持表面上血糖的穩定；實際上人體由於能量不足，仍在繼續分解肌肉，血氣能量持續下降，健康狀況繼續惡化。患者雖然依照醫生的指示，嚴格控制飲食，以維持穩定正常的血糖指數，但是血氣能量仍然不斷的下降，各種後續的症狀陸續發生，當血液不足以供給腿部時，就出現腿功能異常，發黑，最終鋸掉；當血液不足以供給眼部時，就出現失明的症狀；最終走向死亡。

醫學界有許多科學家投入於解決糖尿病問題的研究工作中，但是幾乎所有的研究都集中在找出可以控制血糖的藥，卻由於缺乏中醫的概念，沒有進行血糖升高的整體醫理研究。

糖尿病患者的養生保健方法：

從前面陳述的病理分析，糖尿病是血氣極度低落的症狀，因此，保健的方法和多數疾病一樣，起步仍是回到第一篇中養血氣的一式三招中的前兩招，即敲膽經和早睡早起，使血氣快速上升。

在血氣上升的過程中，隨著人體生產正常能量的增加，血糖會不斷上升，到了一定程度之後，才會開始逐漸下降，直到回復正常為止。在明瞭了這個過程之後，對於上升的血糖不必在意，只要感覺體力不斷提升，身體的不正常症狀逐漸好轉，就表示疾病正逐漸遠離，身體也在逐漸康復之中。

和尿毒症的保健一樣，在血氣上升到一定程度之後，身體會開始處理早期積累下來的疾病，可能出現的症狀非常複雜，這時必需找合適的中醫師協助處理。

在出現任何疾病的症狀，又沒有找到合適醫生之前，自己最適當的保健方法，則是進行第一篇養血氣一式三招中的第三招，按摩心包經。或者依照本篇第二章感冒中所述，依不同季節進行不同經絡的保健。即春天加強肝經保健，夏天則加強心經，秋天加強肺經，冬天加強腎經等。

說明：

我們從臨床的經驗中發現，糖尿病的患者肌肉都顯得較一般人為少，同時，在養了一段血氣之後血糖就出現升高的症狀，再經過一段時間才會逐漸下降。

我們從平常的握手中，就能很容易從一些柔弱無骨的手掌中分辨出糖尿病的患者，這些人手掌的肌肉已經消耗掉了。通常這些人在體檢時仍查不出糖尿病的症狀，經過調養了兩、三個月後，才會出現高血糖的糖尿病症狀。

許多經我們保健指導的糖尿病患者，在調養過程中，並沒有針對他們的糖尿病進行任何特殊的治療，患者在調養了一段時間，血氣上升到一定程度，當白頭髮逐漸掉落，長出黑頭髮之後，糖尿病的症狀就自然消失了。

我們從這些經驗中歸納出糖尿病發生的邏輯，這個邏輯和傳統對糖尿病的認知完全不同，可以說是一種另類思考。但是，依據這個邏輯不但能夠準確預測糖尿病的發生，更能夠藉以擬定正確的保健方法，真正克服糖尿病。

第十一章、 腫瘤及癌症

癌症是現代人最害怕的疾病，在統計上，台灣約有四分之一的人死於癌症，癌症一直是十大死亡原因之首，長期以來癌症就是絕症，幾乎和死亡畫上等號。因此，許多癌症患者，當知道自己得了癌症之後，首先是精神上受到嚴重打擊，有些人甚至造成精神崩潰。這種精神打擊的第一個症狀是無法入睡，血氣急速下降，病情快速惡化。因此，癌症的治標必需先針對患者進行心理建設，使其了解癌症的成因及解決之道。

由於癌症的種類眾多，只要是目前醫學束手無策的疾病都可以稱之為癌症，在此僅對典型的腫瘤和癌細胞做一解析。

由於得了癌症的患者，身體必定處於極低血氣的水平，這時由於身體瀕臨崩潰邊緣，隨時會有各種不容易預料的狀況發生，同時這時患者或家屬為了求生存會使用各種不同的方法治病。由於對病理的錯誤判斷，或吃錯了補藥，都會造成極嚴重的後果。而且此時稍有不慎病情的惡化將極為迅速。

我們建議在此時仍需由合適的醫生給予正確的指導，這本書所提供的方法是在身體已經過了真正最危險的時期之後，才實施的保健手段。

當然我們也希望在不久的將來，我們會依這套方法發展出可以服務更多人的方法。甚至建立這一類的專業療養機構，但這需要幾年的時間。

治標：

生活不正常是癌症的最大成因，因此其治標的方法仍是嚴格執行養血氣中的一式三招。

我們對癌症的成因和傳統醫學有不同的解釋，用這個解釋的邏輯，已經治療過許多成功的病例。在此分腫瘤和癌細胞兩種不同形態的癌症來說明：

腫瘤的成因，及因應對策：

在肥胖的章節中我們解釋肥胖的成因主要是人體血氣能量不足時，無法將身體新陳代謝所產生的廢物排出體外。這些廢物在初期堆積在皮下脂肪中，逐漸形成肥胖。

當人體的臟器發生問題時，其相應經絡的活動能力會逐漸下降，經絡周圍的組織所排出之垃圾逐漸堆積，久而久之，嚴重的就形成了腫瘤。這就像一家公司財務發生困難，內部乏人維護，連清理垃圾的能力都沒有，

垃圾暫時堆放的地方就是腫瘤了。

明白了腫瘤的原因，因應的對策就很簡單了，只要養足了血氣能量，身體能力足夠了自然會進行清理垃圾的工作，沒什麼值得緊張的。

現代醫學對於腫瘤的分析，一直以細菌的概念思考，認為其會像細菌繁殖一樣的擴散。其實其逐漸擴大應該是身體垃圾愈堆愈多的現象而已。在實驗室中的腫瘤樣本就算放在營養液中，也不會繁殖擴大，說明其並不具有生命，則如何有擴散的能力？也說明了腫瘤並不會危害患者的生命，真正危害患者生命的是造成腫瘤的原因，是會造成的垃圾堆積的低血氣能量。

用手術或化療方式去除腫瘤，最大的問題是腫瘤自己並無擴散能力，把它割除並不能阻止垃圾的繼續堆積，再度形成新的腫瘤，但是這些手段均會大傷患者的元氣，血氣能量快速下降，只會使身體更沒有能力排除垃圾，更快堆積出新的腫瘤。

癌細胞的成因，及因應對策：

癌細胞和腫瘤的最大區別是癌細胞具有生命能力，不像腫瘤是一堆垃圾。但是稱之為細胞，就是說它是人體的一部份組織，和細菌是一個獨立的生命體不同。癌細胞是人體自己長出來的，細菌則是外來的。

生物的細胞會不斷的老化、死亡再長出新的，這樣才可以維持長久的生命力。當人體的血氣能量不足時，沒有足夠的能力長出正常健康的新細胞，而長出變異的不正常細胞，就像工廠裡的工作素質不好，生產出了不良產品一樣，在身體裡的不良品就成了癌細胞。

從這個論點來看，因應癌細胞的對策和對付腫瘤的方法相同，只要養足了血氣能量，人體自然會把這些不正常的癌細胞去除，再長出新的正常健康的細胞。

癌細胞是身體的組織，是連結在一定的部位，不可能像細菌一樣自己到處流竄，因此也和腫瘤一樣不會有擴散的能力。但是當人體的血氣能量太低，以致於一個器官長出了癌細胞時，其他器官新細胞的新陳代謝也同時面臨能量不足的問題，也會長出癌細胞。這就印證了中醫理論所說的：人體的五臟六腑是平衡的，當一個臟器發生問題時，其他臟器也同時瀕臨發生問題的邊緣，因而一起崩潰。

治本：

腫瘤或癌細胞的形成主要是血氣能量太低，這種血氣極低症狀的形成有許多可能的原因：有些人是受到重大精神打擊，或長期精神抑鬱，造成神經衰弱的失眠，長期失眠自然造成血氣長期下降。這種情形，則必需針對造成精神問題的根源解決問題。

也有些人是長期擔任夜班工作，睡眠的長期顛倒，違反了自然，當然血氣能量低落。目前的網路族經常上網到三更半夜，未來必定也是腫瘤和癌症的主要危險群。

另外更多的人是食物造成的問題，但我們所理解的致癌食物和現代醫學所認知的有很大的不同。我們認為如果人體有足夠的血氣能量，有能力自行將吃了不對的食物排出體外。但是如果經常食用細菌性的食物，使身體疲於應付，最終失去抵抗細菌的能力，則會造成細菌在身體長期生存及發展。這時身體將不會有任何不適的症狀，以致於細菌可以在體內留存數十年，一方面耗盡身體的能量，另一方面也擊潰了人體的免疫系統。這才是致癌的最大因素。因此，**生食動物性食物，才是最主要的致癌物質。**

腫瘤或癌細胞治本的方法主要是養成下列生活習慣：

- ◆ 嚴格執行一式三招，養成規律的生活習慣。
- ◆ 正確的對付疾病，不使疾病殘留後遺症。
- ◆ 不食用生的動物性食物。
- ◆ 不輕易動怒，不能避免的動了怒，則必需在未開始生病前就採取正確的消氣措施：

- 按摩肝經，或找中醫針灸師在腳上太沖穴針灸，留針十五分鐘。

- 食用陳皮梅疏泄肝氣。

由於腫瘤和癌細胞的產生都在人體血氣能量很低的情況下才會產生，因此，當生活習慣改變了，也解決了營養的吸收問題時，血氣能量會快速上升。隨著人體快速的脫離低血氣水平，腫瘤和癌症很決就出現了變化。腫瘤會逐漸充水變軟變大，其中有些人甚至會快速充水發胖，當腫大、變小，反覆的進行相同的過程，腫瘤會逐漸減小直到消失為止，這是人體將固體垃圾一層一層充水稀釋後經由血管排出的必要過程。癌細胞則會很快的出現縮小的現象。

血氣愈低的疾病，通常較血氣高的疾病好得快，這是由於當血氣恢復上升的趨勢以後，必定先跨越較低的血氣水平。以我們的經驗，多數的癌症，只要嚴格改善生活習慣，三個月之內就會出現變化，四個月至一年癌

細胞或腫瘤就會消失，比尿毒症及糖尿病都好得快些。

成功實例：

我們曾經協助過一個經過台灣著名醫院確診為肺癌的患者，經我們了解後認為他的癌細胞長在肺外部，他說台灣的醫生也是這麼說的。以西醫的觀點，在肺部的外面，仍屬於肺的範圍，因此認為是肺腺癌。但是從中醫的觀點，肺的外面，則是大腸經別（經絡的分支）經過的部位。因此判斷他的問題主要應來自大腸，可能和肺無關。治療時就從這個方向著手，結果一年後，患者回原來的醫院檢查，已經再找不到癌細胞的痕跡。

另外一個鼻咽癌的患者，也是類似的情形。患者剛來時，脖子又粗又硬。而他脖子較硬的部位，正是大腸經別經過的部位，經針對大腸的兩次保健按摩之後，脖子立刻明顯的變軟了。我母親長在臉上的皮膚癌，也是針對臉上經絡分佈的情形，判斷長在大腸經和胃經路過的部位，針對這個判斷擬定的保健，在十一個月後，就使長出來的異物自動掉下來了。

由於大腸是人體最髒的部位，當其發生病變後，只會使其更遲頓，失去拉肚子的反應能力，當細菌入侵時，不會造成人體任何不適的感覺。這種情形，在傳統的觀念裡反而認為是腸胃好的表像，不會採取任何治療手段，因此使得病情得以長期發展。至今我們所見嚴重的疾病，其最早的起因很大的比例來自大腸和小腸。

當我們在臉上長出粉刺時，一定不會認為身體的問題就出在臉上長粉刺的部位，必定認為是人體內部的某些問題引起的，也就是不會用“頭痛醫頭，腳痛醫腳”的邏輯來判斷。可是當某些異物長在體內時，就必定用“頭痛醫頭，腳痛醫腳”的邏輯來判斷，認為必定是長東西的部位有病，所有治療的手段都集中在長東西的部位。開刀、放射性、化學治療等，都是直接在長東西的部位施行。

其實這些手段有成功也有失敗的，醫生也不保證，只告訴患者有一定比例的成功率。天知道這些人是因為手術成功，還是後來調整了生活習慣而活下來的。

根據我們的經驗，癌症患者只要不生氣、能吃、能睡、能拉，則無論檢查出來有多嚴重的腫瘤或癌細胞，都有機會痊癒。所謂的能睡是指在正常的時間睡，也就是在夜間十點以前能入睡，而且可以持續數小時以上。

從血氣的觀點來看，只要不是活到年歲已接近生命極限的人，如果不生氣、能吃、能睡、能拉，再做點經絡治療，使人體能正常的吸收營養，

則明天的血氣必定比今天高，今天能活過來，明天就一定不會死。只要血氣能夠持續的一天比一天高，就一天一天的遠離死亡，最終必定有痊癒的一天。這就像佛家所說的“活在當下”，只要把當天活好了，也就是正確的使用人體，就能把疾病去除。

治療癌症並不需要什麼靈丹妙藥，再借一句佛家的話語，人的身體是一個完整的小宇宙，萬法俱足，何需外求。治療癌症並不需要什麼特殊的能力和功法，只要平心靜氣的活好每一天，給身體安詳平靜的空間，足夠的養份，它自有去除疾病的妙法。

給得了癌症朋友的一句忠告：不要把癌症當成上蒼給予您的懲罰，應該把它當成您人生的一個考驗和機會，它有機會讓您在活著時重新審視自己，找出問題解決它，您才會得到真正的平靜和健康。過了這一關，您會有更美好的明天。

第十二章、 結論

本篇主要討論的是慢性病的保健，談了這麼多不同的慢性病，讀者一定有一個感覺，好像每一種病的保健方法都差不多，就那麼一式三招加上一點小的變化而已。

實際上所有的慢性病嚴格說來只是一種病，就是血氣不足，不同的慢性病就是不同程度的血氣不足。既然都是同一種病，當然保健的方法就大同小異了，保健的真正意義就是正確的使用身體而已。我們深信極其複雜的人體可以用那麼簡單的方法“製造”出來，它的使用和維修方法必定不會比“製造”更複雜。

在這一篇的內容中，我們多數只是解釋各種疾病的病理，當病理解開，治療方法就自然浮現了，都只是一些觀念性的問題而已。在我們發展這套理論的過程中，每解開一種疾病的原因時，都讓我們冒了一身冷汗，原來這麼簡單的道理，卻不知折磨了多少人的生命，也不知破壞了多少個家庭。

後記

● 現代醫學真的昌明嗎？

十八世紀，西方發現了細菌，隨後發明了抗生素，一舉控制了瘟疫。從此奠定了西醫權威的地位，同時也將西醫的發展走向以微觀證據為主的的方向，所有醫學的技術都朝向微小世界去尋找答案。為了在這個微小世界裡找答案，因此發展出愈來愈精密的各種設備，這些設備的愈來愈進步，使人們也覺得醫學愈來愈進步了。

經過了近兩百多年的發展，到了二十世紀末，在解剖學上，對於人體的各個部份，似乎都已經查清楚了，可是許多疾病的原因卻仍然是個迷。也有許多的疾病雖然推斷出了疾病的原因，可是依據這些原因所發展出來的醫療方法，並不能真正的把疾病去除。多數的慢性病，只能用藥物控制，患者必需終身服藥，而醫生也很明白的告訴患者，這些藥只能減緩疾病的惡化，並不能真正斷除疾病的根。實際上除了細菌性的疾病和外科手術以外，西醫能夠完全治癒的疾病並不多。多數嚴重的疾病只能控制而不能治癒。

這不禁使我懷疑到底是醫學真正的昌明進步了，還是只有那些用來製造醫療儀器的電子科學進步了，現代醫學不過穿了件先進的電子外衣而已。

由於整體西醫理論建立在解剖學的基礎上，因此至今只有個別器官的學說，沒有整個人體運行的完整理論模型。例如高血壓就認為問題出在心血管，所有治療完全著重在如何降壓。糖尿病就認為問題出在分泌胰島素的胰臟，就利用藥物來平衡胰島素的分泌。這些方法都建立在“人體會造成這些症狀，必定是一種控制上的失誤”的假設。這是一種完全忽視人體系統智慧能力的邏輯。

其實從工程上來分析，如果人體自身具有一個智慧型的自動控制系統，這個系統很有可能在發現人體有問題時，能自動調整各種系統的參數，來克服這些問題所造成的影響。

例如由於人體血液濃度改變，血管硬化等原因，使人體以原有的血壓，無法將血液送到必需送到的地方時，人體會主動調高血壓，來達到目的。也就是說，高血壓的現象有可能只是人體的應變措施所造成的結果，它本身並不是一種疾病，而目前的治療方法主要著重在調整血壓，這只能防止

血管因壓力太大而破裂，並不能消除造成血壓上升的真正原因，因此當然不能將之治好。

如果這個假設成立，找出人體採取應變措施的原因，消除這些原因，才是治病的根本之道。

1995年美國曾經出版一本書名為還我健康(Reclaim to our health)，揭開美國醫學界的許多黑幕。其中對美國醫師協會利用各種手段排斥西醫以外醫療方法的研究和發展，以及美國醫學界和利益團體之間的許多見不得人的事都有很深入的描述。我曾從事投資工作多年，瞭解西方國家的許多醫學研究經費都是由藥廠投資的。這一點使我懷疑他們的研究是真的想把人們的疾病去除，還是只想控制疾病。目前西醫的治療方式是要求患者**每天每餐都要吃藥，許多疾病都必需終身服藥，這是最符合藥廠利益的。**

在這本書中也提到很多這一類醫學界輕人命而重利益的實例。最讓人驚心的是癌症治療的兩種方法—放射性治療(放療)和化學性治療(化療)。書中提到放療最早被用來治療癌症的動機，完全是美國政府為了降低輿論反對其進行核能軍事用途的研究而硬找出來的和平用途。而後透過政府和利益團體的力量，使這項治療方法讓保險公司列為合法的癌症治療手段，保險公司願意支付費用。從此這項方法雖然沒有實際的證據證明真的能夠治療癌症，但是仍然是目前最主要的醫療手段。

化療則是另一個類似的例子，開始時它所使用的藥劑，是二次大戰時的化學武器藥劑。同樣的也是在沒有證據證明它有效的前提下，只要保險公司願意支付，醫院就會推薦患者使用。因為所有的醫生都知道這兩個療法都不能治癒疾病，因此他們從不說明到底有多少治癒率，而是強調它一年或五年的存活率有多少。

書中還提到美國對這些放療和化療醫生所做的問卷調查，問他們“如果他們自己或自己的家人得了癌症，願不願意接受他們經常替患者所做的放療或化療治療？調查的結果出乎意料，居然絕大多數的醫生都不願意，理由是他們自己沒有見過真正被治好的患者，但是這些治療所帶給患者的痛苦實在是太可怕了。

中國大陸實施改革開放政策以後，認為西方的東西什麼都好，沒有認真研究，也不知道外國醫學界的黑幕，就大量引進放療和化療的設備和治療方法。最糟糕的是少數不肖醫生由於工資低，素質很差，工作非常草率。許多患者在經過簡單的檢查就認定為癌症，有的甚至切片檢查結果還沒有

出來就認定了，立刻進行化療，相信有許多人命被糊裏糊塗的扼殺了。

最可怕的是這種誤診的結果患者不是被活活嚇死，就是被這些治療手段治死，這時醫生會說：“你看我的診斷沒錯吧，要不患者怎麼會死”。只要患者死了，就證明醫生的診斷是對的，這是非常可怕的矛盾邏輯 (Interest conflict)，只要患者被確診為癌症，就給予醫生合法殺人的執照。

每一個人環顧自己周圍的親人，總會發現在有限的親友中，就有許多現代醫學無法治癒的疾病。例如失眠、痛風、坐骨神經痛、肌無力、關節炎、過敏性疾病、各種心臟病、高血壓、骨刺(骨質增生)、肝炎帶原、哮喘、硬皮症、尿毒癥、糖尿病、各種癌症...等，都是非常普遍的現代人疾病。再從另外的角度來看，幾乎人體從頭到腳每一個器官都有現代醫學束手無策的疾病。這兩點使我對現代醫學昌明的說法有很大的懷疑，當然對西醫的治療，只著重控制，而沒有能力治癒疾病的本質，更有深切的體認。

我再用計算機的另一種情況，來解釋目前醫學上的一些現象。假設人體像一部電腦，將一部 20 世紀設計的電腦，交給一個 19 世紀的最優秀的科學家維修，由於缺乏整體設計理論的基礎，科學家只能利用解剖的方法，一邊拆解，一邊研究，換換這個零件，再換換那個零件，試試看。以現在的眼光來看，這樣要能修好電腦是完全需要很好的運氣。

同樣的現代醫學缺乏人體的完整理論，就像 19 世紀的科學家不瞭解 20 世紀的電腦理論一樣，只能以解剖屍體的方法，一邊拆解，一邊研究，換換這個器官，換換那個器官，試試看。這樣要能治癒疾病，也就只好完全靠運氣了。

最要命的是有些權威的醫生，自以為完全瞭解人體，當疾病發生時，就擔負起和疾病對抗的作戰指揮官，完全採取攻擊的手段，就以人體為戰場，在戰場上和疾病展開激烈的戰事。由於對人體知識的一知半解，這些醫生的攻擊手段，經常也會對人體產生巨大的傷害。有時候甚至分不清敵我，有些攻擊手段的攻擊目標還是人體真正的作戰部隊。常常疾病消失了，人體也崩潰了。

現代醫學，在基本邏輯上犯的最大錯誤就是：**低估人體系統的智慧能力，高估人類的知識能力。**

舉凡科學研究都必需從原始的哲學理論開始，先假設模型，再不斷的利用實際的現象來驗證其正確性，並反復的修正模型，直到這個模型能夠

解釋所有的現象，才能從哲學領域進入科學領域。

由於現代醫學至今連一個獨立系統最基本的能源供應系統的概念都沒有，根本談不上有什麼系統模型和理論。但是由於眾多電子設備所建立權威的先進形象，幾乎沒有人懷疑他們的理論缺陷，也接受疾病只能控制不能痊癒的現實結果。更因為如此，使得近百年來並沒有人投入建立基本模型的工作，大多數的研究資源都花在解決各種疾病症狀一類，以微觀方向為主的枝微末節工作上。

西方科技早年的發展動機，一直想發展出可以點石成金的點金術。因此，早年化學是西方最發達的科學。現代醫學真正的發展是在一、兩百年之前，也就是在西方化學最發達的年代，因此，整個醫學都是用化學為基礎發展出來的，我們可以說現代醫學是用化學來治病的。

古時候的中國人注重的是玄學，這是一種非常宏觀的系統學，中國人所看到的是一個完整的系統，所以稱人體是一個小宇宙，其實就是指人體是一個各項功能俱全的完整獨立的系統。面對這樣的系統，在當時科技手段欠缺的環境，無法用數據或類似現代科學的方法來描述，只能用陰、陽、虛、實等對比性的文字來說明他們的概念，後人看不懂這些文字的內涵，就說中醫是玄學。中醫是在這樣的文化下發展出來的醫學，可以說中國人是用系統學來治病。

● “中醫現代化” 還是 “中醫西醫化” ？

中醫和西醫相反，從開始的理論就是用宏觀的方式討論人體的整體模型，從而發展出整套的醫療方法。但是其系統過於龐大，用西醫微觀的觀點，很難立即提供直觀的證據，因此一直被認為不科學。加上中國數百年來的弱國形象，使得中醫的地位在世界上一直無法建立。

近百年來，中國不斷的在各個方面進行現代化，中醫也不例外。由於現代化的主事者在開始時就先入為主的認為西醫較中醫為優。早期在二次大戰期間的汪精衛偽政府，甚至還有廢除中醫的計劃。因此中醫現代化的工作，立足點採取完全否定中醫，大膽引進西醫的方法，用西醫的分科，及西醫的診斷方法來重新界定中醫。

這種做法，與其說是“中醫現代化”，不如稱之為“中醫西醫化”來得貼切。這種牛頭不對馬嘴硬套的結果，使得中醫完全失去了原有的優點。“頭痛醫頭，腳痛醫腳”是長期以來中醫認定庸醫的標準。但是中醫現代化引進了西醫的觀點以後，西醫和現代化以後的中醫大多數用的是這個方法。

真正的中醫面對疾病的態度和西醫完全不同，首先必需很清楚的瞭解敵人是疾病，而人體的作戰指揮部是人體內的自我治療系統，不是外在的醫生。外在醫生的任務，首先是瞭解敵情和戰況、人體自我治療系統的工作方向及作戰時可能的外在反應。其次是瞭解人體自我治療系統能力薄弱的環節，在適當的時候給予必要的支援，扮演好後勤補給的角色。

同時適時的給予患者病情的解釋，使患者瞭解自己身體的工作狀況，配合人體自我治療系統工作的需要，調整心理狀況和生活作息，提供自我治療系統最大的能量補給，做好安定患者情緒的工作。也就是外在的醫生，實際上是人體內部醫生的助手。

傳統中醫的醫療手段，在古書中的記載是分為砭、針、灸、藥四種方法。

“砭”指刮痧和按摩等物理治療方法，是四種方法之首，是各種方法中最重要的方法。除了“砭”的治療效果可能特別好以外，由於它完全不需要特別的材料和工具，只要一雙手或簡單的刮痧板就行了。只要懂得醫理，隨時隨地都能為人治病，是最方便的醫療方法，可能因此被古人將之列為各種治病方法之首。

藥為四種方法之末，主要可能是這種方法需要各種不同的藥材，不是隨

時隨地都能具備的，因此最早被列為治療方法中的下策。

一個好的中醫應該精通四種方法，視實際需要及資源狀況，選擇最好的方法為人治病。但是由於“砭”的治療方法，醫生最耗體力，也最耗時間，最不容易賺錢。而開方取藥，不但能用最少時間、最少體力為人看病，同時在藥材上也比較容易抬高價格，可以使醫生獲得最大的經濟利益。

多年演變下來，最終“以藥為主”的治療方法成為中醫的主流，而各種“砭”的手段卻淪為民俗療法，中醫的功效也大打折扣。和西醫的發展一樣，經濟利益的誘導使得中醫也走偏了方向。

現代中醫教學或醫院把中醫依不同的醫療手段予以分科，如針灸科和推拿科等，使得現代的中醫師不再具備這四種最基本的技術。

另外還將中醫分成了內、外科，中醫的理論中，外表的症狀不過是五臟六腑疾病的表像而已，我無法理解如何能夠將之分為內、外兩個不同的科？這就是中醫引進西醫概念的最不好例證之一。

在實際的經驗裏，多數疾病用砭、針、灸、藥，這四種治療方法都有效，但是各種方法對不同疾病的效用有很大區別。例如最常見的心包經阻塞，推拿、按摩最快收效，但是卻很難找到藥物可以有效治療。

許多因心包經阻塞引起的疾病，都因為“砭”的式微而成為今日的疑難雜症。例如多數的肌無力就是心包經阻塞造成疾病發生的主要原因，而成為今日中西醫束手無策的疑難雜症。

嚴格說來中醫現代化，並沒有真正開始。例如中醫最講究血氣，可是至今沒有任何儀器可以度量血氣的多寡。其他虛症、實症更不用說了。另外中醫的望診也是非常重要的診斷手段，依古書的記載，人體的疾病都會在体表留下明顯的痕跡，但是古時候醫書都是刻在竹簡上的，對望診的記錄只用很簡單的幾個字說明。

例如小腸的毛病，古書裏就記載“小腸疾頰豐”五個字，到底是臉頰的那一個部位？如何豐？後人就很難從書裏瞭解。近代攝影乃至電腦影像處理、技術進步非常快，但是中醫現代化的工作裏，卻很少聽說有這方面的研究，多數的研究都集中在最容易賺錢的製藥技術上。我們認為以基本中醫理論為依據的中醫現代化的醫療技術或醫療儀器的研究，將是新世紀醫學發展能夠有最大突破的可能方向之一，也將是中國人有機會攻下全球市場的另一個機會。

在中國大陸，我接觸過許多中西結合的醫生，他們多數滿腦子西醫的概念，只是開藥時中、西藥都開。最常見的作法是“西醫的診斷，中醫的處方”。

這是最大的弊病，首先對於臟器的定義，中西醫就有很大的不同。其次中醫的診斷還必需經過各種邏輯的推演，如四診八綱的辯證，才能找出生病的器官。

用西醫頭痛醫頭的邏輯診斷，開中醫的藥，是完全行不通的。例如胃潰瘍和十二指腸潰瘍，在西醫認定為胃或十二指腸的疾病，但中醫卻認為是肝和情緒的疾病。如果依照西醫的診斷，開出治療胃或十二指腸的中藥，其結果當然不會理想了。

其實中醫最重要的應該是診斷，透過望、聞、問、切的手段，對患者進行包括整個身體和從幼年到成年的生活習慣、心理狀況以及近期的特殊事件等做全面性的瞭解，再依醫生的經驗進行整體的判斷（可惜的是今天能做這種診斷的中醫師已經極為稀少了）。

只要診斷的方向正確，治療就變成很簡單的事了，可以有許多不同的治療手段，都能對疾病產生改善甚至痊癒的效果。

● 總結

懷著戒慎恐懼的心情，花了許多年，不知改了多少個版本，把兩個幫我校對的好朋友弄得人仰馬翻，總算完成了這本書。在寫作之前，寫作之中，我一直在猶豫是不是適合寫這麼一本書，使用手冊本應是設計製造者該寫的，人類已經在這個地球上生存了近百萬年，大概這是第一本使用手冊，我是不是越俎代庖，太自大了？

長期以來，也一直擔心這本書是不是會給自己帶來許多的麻煩。事實上這本書是一直在忐忑不安的心理壓力下完成的。寫完之後，鬆了一口氣，無論這本書會帶給自己多少麻煩，就讓它來吧。

在寫這本書的這些年中，不斷有新的進展，愈來愈多人了解我們的工作，也給我們很多的鼓勵。到了接近完稿之前，我們又克服了幾種嚴重的疾病，我們提供的只是一種養生保健的方法，教導人們如何正確的使用身體，沒有使用任何藥物和器材，這種方法稱不上是醫學，卻創造了比醫學更大的效用。

現代的醫學幾乎對所有慢性病都束手無策，顯然醫學這門科學存在著很大的缺陷。這是一門會影響每一個人生和死的學問，有時候小小的一個錯誤都會讓某些人失去生命，沒有機會補救。因此，這個行業有很嚴格的法律，限制著各種行為。這些法律原來的用意是為了保護病患的權益，也保護了醫生權益。法律規定醫生只要用被認可的醫療方法為患者治病，如果因此導致患者發生生命上的任何損失，他們沒有責任。由於事關人命，任何這方面的法律責任都是非常嚴重的。

這樣的法律也嚴格的限制了醫生思考的權力，更不准有創新的權力，只有在教學醫院工作的醫生有資格開發新的治療方法。即便是這些教學醫院的醫生，也必需冒著很大的風險，經過很長時間的動物實驗，才能在病人身上進行實驗。

多數的醫生都只能用學校所學，或醫學界公認的方法來治病。雖然全世界有這麼多的醫生，但是只有極少數的醫生有資格開創新的醫療方法。在這樣的環境裡，就算華陀再世也很難再成為一個神醫。

雖然在這本書中對整個現代醫學有很直接的批評，但是當我們親身經歷在加護病房中與患者共同和死神搏鬥，體會了那種驚心動魄的歷程之後，對於許多獻身醫療事業，每天都必需面對這麼惡劣環境的醫護人員有無限的敬意，今天醫學的問題並不是他們的錯，而是各種大家無法掌握的

因素長期造成的。

我們所有的科學家夥伴們都沒有醫生資格，我們不能開業行醫，只能建議一些具有醫師資格的朋友參考我們的方法，或者提供朋友觀念上的指導，更多的是一些醫院已經放棄的病人，以死馬當活馬醫的心態找我們幫忙。

多數時候，我們是在自己的身上進行各種試驗，我們每個人都很珍惜每一次生病的機會，因為這是最好的實驗機會。所幸我們的方法是最自然而且安全的，因此，並沒有冒任何風險。每次生病，都有機會仔細觀察自己體內到底發生了什麼事，仔細思考身體在做什麼。這本書有許多章節，都是我在生病時所寫下來的。

有一次，由於我們想觀察心包積液流動的狀態，需要一名自願者，在心臟和心包膜之間注入顯影劑，然後在 MRI（磁共振設備）下觀察，在心臟上注射是有一點點危險的，因此，我自願擔任“白老鼠”。後來因為其他原因，實驗沒有做成，這是唯一一次具有少許危險的實驗。費倫教授則在多數的經絡研究中充當白老鼠，多數實驗中的照片都是他自己擔任主角的。

也因為“我們不是醫生”的限制，讓我們有機會發展出這一套完全不需要醫生資格就能做的保健手段和全新的健康觀念。卻意外的發現，原來正確的觀念比昂貴的藥物和危險的手術更能幫助患者消除疾病。

由於我們都沒有受過正統醫學的教育，在思考疾病的成因時，完全沒有任何框架，每個人用他原來學過的科學知識來建構自己的疾病模型，再經過一群不同技術背景的朋友共同討論，就發展出這一套理論和觀念。我們不敢說這就是真理，但是，許多朋友讀過我們整理的文章後，都認為很有道理，也很合邏輯。其中很多人身體力行的奉行我們的一式三招及健康觀念，健康真的就這麼得到了。

我們希望這本書能夠帶給更多的朋友和家庭健康快樂的人生，也給醫學界帶來一點改變，讓更多的人敢開始思考醫學的基本問題，建構更接近真理的醫學模型。有朝一日能夠將現在困擾全世界的這些慢性病全數消除。

在掌握了健康的方法之後，真正享受到那種完全不用擔心疾病的自信，這種感覺真好，但願您也能和我們一樣擁有這份自信。

我們找了一群志同道合的醫生朋友，在上海市經絡科學研究中心的支持下，2002年七月，在上海最熱鬧的淮海中路開設了原安針灸推拿診所，利用我們這套理論，提供需要的朋友及時協助，我們也在籌集資金建立一

個大型的慢性病調養中心，這個調養中心將是一個休息和學習正確生活習慣的場所。

我們理想中的醫院應該更像一個休閒旅館，沒有藥味，沒有白大褂的醫護人員，不再有白牆和白天花板構成冷冰冰的白色空間，有的是活潑的空間，和指導正確生活方式的健康顧問及義工；沒有手術房，取而代之的是多媒體教室和休閒設施，每天有輕鬆的旅遊節目和休閒活動。醫生的處方除了經絡的物理調理之外，還有“觀念處方”，提供患者適當的生活建議，並幫助患者改正生活習慣。

每一個人學會了正確使用自己身體的方法之後，未來的醫療費用應該極為低廉，希望有一天慢性病醫療服務不再是一種商業行為，而是社會最基本的公共設施，這個世界上的每一個人都有能力和權力享用，這是我們整個工作團隊的最終理想。