

人体使用手册

The User's Manual For Human Body

(完整版)

吴清忠著

QiYe 重新整理制作

完美的人体系统 —— 一套内建的修复与再生机能

所有的疾病都是我们错用了身体的结果。我们需要的不是灵丹妙药而是一本正确的《人体使用手册》

正确的观念，比昂贵的药物和危险的手术更能帮助患者消除疾病。很多人身体力行地奉行本书中的三招一式及健康观念，健康真的就这么得到了。

人体是一个充满智慧的机体，长期以来，我们一直低估了人体的智慧，高估了我们自己的知识。

现代医学面对众多无法解决的慢性病，一味地寄希望未来某一天能发明新的药物，一举克服某种疾病，这种研究方向很可能是不切实际的。

长期以来我们用一知半解的医术来对抗疾病，许多治疗的手段对身体产生了不良的影响，使得人体的吸收能力受到很大的阻碍。这些问题都会造成人体能量的下降，而使人体逐渐失去各种功能，造成各种各样的疾病。

睡眠时间不对是现代人生病的最主要原因之一，对于这个原因造成的疾病，解决之道也只有在正确的时间里将不足的睡眠补回来一途，没有任何药物可以替代。

肥胖不是能量过剩，身体将过多的能量储存下来，反而是能量不够，使身体没有足够的能量将垃圾排出体外，并非肥胖使人容易得心脏病，心脏病才是肥胖的真正原因。

回复正确的生活习惯，并且用正确的方法处理疾病，使人体的血气逐渐上升，修复及再生系统发挥作用，应该是人类更有机会克服慢性病的途径。

我们相信人体必定比他自己设计出来的个人电脑更完美，保持健康应该就像使用个人电脑一样简单，只要依照操作说明书，不要随便施以干扰，正确地使用就行了，这本《人体使用手册》帮助大家更早地学会如何正确地使用身体。

这将是一本令您惊讶的未来书

不要在现在就对它下评语

这本书正确的评论

也许一百年后才可能出现

感 谢

这本书的出版，首先要感谢家人的全力支持，母亲、岳父母和兄弟姐妹的不断亲身体验；妻子的协助校稿；特别是小儿子坤骏的整个成长期为了支持我的想法，严格地实行早睡的规律生活，养得一张白里透红的苹果脸。但真正要感谢的是我从来见不到面的上师。我没见过我的上师，祂总是用各种不同的神奇方法指导我学习医术，以及这本书中的所有知识。

同时要感谢我学习和研究中医的两个老师费伦教授和陈玉琴女士。

费伦教授原来服务于上海复旦大学，现任上海市经络科学研究中心主任。费教授是中国著名的科学家，从一九九三年开始从事经络物质的研究，一九九八年三月在中国的科学通报上第一次发表研究成果。这份研究报告，是人类第一次用物理学的方法，从人体解剖中证实经络确实存在的证据。

陈玉琴女士是一个自学成功的推拿师。她从中国古籍中体会出一套独特的人体逻辑，并且用这套逻辑，加上推拿的治疗手法，先后克服了许多不同的慢性病。陈女士很多宝贵的临床经验是我学习中医的最早启蒙经验，也是这本书中身体部份养生法的基本观念来源。

目 录

序	7
作者自序	8
第一章 对现代医学的质疑	10
三个现代医学的现象	10
计算机技术的启示	10
人体一定比计算机完美	11
关于血液检查的两个质疑	12
红血球数正常就不贫血吗?.....	12
如何判断人体的脏器机能转好还是转坏呢?.....	13
第二章 人体的系统	14
人体的功能系统	18
指挥系统	18
能量供给系统	19
资源管理系统	19
诊断维修系统	22
废物清理系统	23
周边功能系统	23
网络系统	23
经络系统	24
血管系统	24
神经系统	24
淋巴系统	24
什么是经络?	24
人体的硬件结构：五脏六腑	28
人体的修复能力	30
第三章 人体的血气能量系统	33
五个血气水平的疾病和症状	33
健康水平	34
阳虚水平	34
阴虚水平	34
阴阳两虚水平	35
血气枯竭水平	35
人体血气升降趋势的症状和疾病	36
运动不会增加能量	37
血气能量的储存	38
如何观察血气的水平和趋势	39
第四章 寒气	41
寒气的排除	45
寒气的正确处理方法	46
如何减少寒气的侵入	47
第五章 病和症	48
病和症的关系	49
现代医学低估了人体的智慧	53
第六章 日常保养	53

敲胆经	55
早睡早起	57
按摩心包经	59
不生气	62
保持洁净的肠胃	64
中医的各种治疗手段	67
第七章 减肥	68
肥胖不是吃得太多，而是排得太少	69
心脏病是肥胖的原因	70
不同体形的肥胖，有不同的原因	71
肠胃问题是肥胖最主要原因之一	73
增加身体的能量，是减肥的第一课	74
减肥不是减重量，而是减体积	75
发胖是减肥必要的中间过程	76
速成的减肥多数是将垃圾脱水	76
控制人体血气上升的速度，可以控制减肥的速度	77
减肥实例	78
第八章 慢性病的调养	80
痛风的调养	82
过敏性鼻炎的保健	84
婴、幼儿的寒气	85
失眠的调养	87
再生障碍性贫血	89
哮喘及长期咳嗽	91
坐骨神经痛	94
十二指肠溃疡、胃溃疡、胃出血	95
骨质增生（骨刺）	96
根治骨质增生的方法	97
尿毒症	97
尿毒症患者的养生保健方法	100
糖尿病	102
糖尿病患者的养生保健方法	105
肿瘤及癌症	106
治 标	108
肿瘤的成因，及因应对策	108
癌细胞的成因，及因应对策	109
治 本	109
肿瘤或癌细胞治本的方法主要是养成下列生活习惯	110
成功实例	110
第九章 总 结	112
现代医学不像大多数人认知的那么昌明	112
“中医现代化” 不是“中医西医化”	115
总 结	117
作者访谈 真诚和无私地分享	120
后记 愿天下人都能拥有健康的自信	126
吴清忠先生个人博客文摘及答网友问	127

新年新事	128
敲胆经	131
肝火和肺热	138
肝炎的调养	140
颈背的寒气	141
冬天的生理变化	144
吐纳之术	145
抽烟和牙周病的关系	148
抽烟的问题	150
失眠的调养	151
喝冰的东西对身体不好	153
按摩心包经流水声侦测点	157
乳癌	160
高血压	163
肾、尿道、膀胱结石	167
二氧化碳不完全是动物体内的废气	170
自然的吃	173
单脚的香港脚	177
皮下组织里的颗粒是什么？	184
年龄在脸上和身上留下数不清的垃圾	188
发疹子——体内无机药物的排出	191
心律不整	195
白天的睡眠	196
磁力对生理的影响	205
有限数量的疾病	213
儿童近视眼的成因	216
排除胆结石的方子	230
痔疮的调养	235
可以疏通心包络的甩手运动	243
经络中的体液流动	251
『气』的调度	255
身体虚弱者替代敲胆经的方法	264
季节性的症状	269
清理皮下垃圾的古方	275
意念按摩	277
晕眩	279
细嚼慢咽	297
刮痧——古老而正宗的中医疗法	304
液态维他命和矿物质营养保健品	317
生气的机制	329
头发掉光了，怎么办？	337
疾病是自己创造的	342
你真的想要健康吗？	346
人可以貌相	348
身体的左右不平衡	351
如何减少怒气的伤害	353

序

吴清忠

“中医”是我们祖先留下来最重要的遗产之一，在过去三千年间，它为我们的先人解决了无数的病痛。但在近百年来，中国受到列强的侵略，西方文化进入闭锁的中国，西方的医术、医学也进入我国，中医、西医碰撞了起来。中医的发展也受到很大的影响，可以说是一段颠簸停顿的历史。1949 年新中国成立以后，提倡中西医结合，中医得到大力支持，在中医界相继有用现代科学化的语言文字阐明治本方面的论述，使人们了解中医理论人与自然的关系，可谓天人合一。

进入 21 世纪，我国人口老化也随之而来，高龄老人最大的问题就是来自慢性病的医疗及保健问题。自我国改革开放以来，大量引进西方医学/医术和设备，同时也引进了西方世界不断增长的医疗支出体系，给人口众多的我国增添了很大的经济负担。在这个时机，这本书的出版有很重要的意义，提醒我们，中医“治于未病”的自然方法，很可能是解决老年化人群健康的一个重要方向。

本书作者吴清忠先生是一个在中国大陆工作了十几年的台湾人，许多我国在中医经络研究中的重大发展，我是看了这本书后才了解的。这本书中提到接触班子的工作成果也提醒了我们，中医现代化不可局限在医学界里，应该有更多的基本科学学科的科学家的参与工作。中医现代化是我们这一代中国人不可推卸的责任，我们期许未来揭开中医神秘面纱的必定是我们中国人。

2005 年 10 月

作者自序

小时候英文课本中，一个国王气球点石成金的故事让我印象深刻，“点石成金”是西方自古以来科学发展的最主要动力。相对于西方的点石成金，东方的中国帝王则不断地追求长生不老术。这两种不同的动机，推动着东西方的科学走向不同的方向。

记得小时候，书本上有介绍科学家时，所用的图片都是放了一大堆瓶瓶罐罐的化学家，在 20 世纪末期信息工业开始发展之前，大家印象中的科学家大多数是化学家。西方的医学就是在那样的时空背景中发展出来的，无论是检查或者治病的药，都是化学的逻辑、方法和制品。一直到今天，西方医学仍然充满了化学科技的影子，甚至可以说是用化学方法来治病的科学。

中国人追求了几千年的长生不老术，发展出独具一格的医疗技术。中医认为人体是一个小宇宙，而建立了阴阳、五行的理论。近百年来，无论西方人或中国人都认为这种阴阳五行的理论没有科学依据，根本是玄学。20 世纪末和本世纪初，信息和网络科技成为新科技的象征，几乎人人都或多或少地具备一定程度的信息或网络科技知识，信息和网络科技中最重要的是系统学。

从现代系统学的观点回头看中医的阴阳五行，我们可以发现原来阴阳五行理论，是那个没有仪器和数据的年代，用来描述系统的一种方法。在过去我们无法找到一个类似的系统利用比拟的方式来解释人体。但是在现代系统学发达的年代，用我们熟知的信息和网络系统来解释人体，将是一个使中医更容易被理解的方法。这本书就是试着用这个角度来描述中医理论。和西方医学相比，中医可以说是运用系统学原理治病的科学。

软件是信息科技中最特别的事物，它是人类制造的第一个无法从硬件中用肉眼看到的東西，如果不明白有软件的存在，直接用解剖计算机硬件的方法，无法证实软件的存在。人体的功能比计算机复杂千万倍，从信息科技的观点来看，人体不可能只是单纯的硬件，必定存在着我们无法用解剖学验证的许多软件一样，永远无法从解剖学中得到验证。

人体是一个非常复杂的系统，可是却用非常简单的方法制造出来，只要一对男女在一起，一不小心就会造个人出来。可是人体的维修却极为复杂，一个极为优秀的学生，在医学院里必需读七年，然后又要在医院中继续学习很多年之后，才能成为一个能够独当一面的医生。可是即便是今日最著名的医生，也有一箩筐的疾病是他束手无策的。

在我花了许多年研究中医，发现错误的健康观念所形成的错误生活习惯，以及对于疾病的错误处理方式，使得人体的血气水平不断地下降，各种不同程

度的血气不足，形成了不同的慢性病。也就是说，大多数慢性病其实是用错误的方法使用人体所造成的结果。

现代医学面对众多无法解决的慢性病，一味地寄希望未来某一天能发明新的药物，一举克服某种疾病，这种研究方向很可能是不切实际的。回复正确的生活习惯，并且用正确的方法处理疾病，使人体的血气逐渐上升，让身体的修复和再生系统发挥作用，应该是人类更有机会克服慢性病的途径。

中医最古老而著名的医学经典是一本流传了三千多年的《黄帝内经》，这本书的完成一直是历史上的谜，三千多年前的人类如何能够建构这么完美的医学理论？但是这本书显然也隐藏或者遗失了许多章节，特别是心和灵的章节。

经络和穴道是中医理论中最特别的部份，我最感兴趣的是一些含有灵、神、魂、魄字眼的穴位名称，例如，灵台、神堂、魂门、魄户等。这些穴位显然和现代最流行的身心灵医疗中的灵有密切关系。也就是说最早的中医应该是包含灵疗类似南美洲印加巫医的技术，也许因为政治力的介入因素，使得这一部份被刻意的删除了。

孔夫子有一句千古名言：子不语怪力乱神。自从儒家被历代君王奉为最适合治世的主要理论之后，读书人就视怪力乱神为邪说。医书中的灵疗部份很可能就这么成为难登大雅之堂的言论而被从古书中给删除了。

我一直相信最早的中医和印加的巫医应该很接近，而历代的名医中也应该多数均有特异功能，如扁鹊能透视人体脏器的能力以及名医孙思邈的通灵能力，均记载于史册中。在中国，医术非常高明的医生常常被尊称为神医，其实神医不过是巫医的美称而已。

为了弄清楚真正的中医，在一个偶然的机缘里，我选择学习成为一名中国式的巫医，和我的上师建立了沟通管道。经过近一年的快速学习，我建立了这本书中大部份的理论架构。利用这个理论架构可以对许多人体的现象和疾病做出更合理的解释。

吴清忠

第一章 对现代医学的质疑

三个现代医学的现象

●自从 1960 年代，沙宾疫苗克服了小儿麻痹症之后，近四十年来没有再听到那个疾病又被克服的好消息。

●除了外伤性疾病和传染病以外的各种慢性病，例如高血压、糖尿病、尿毒症、红斑性狼疮…以及各式各样的癌症，多数只能控制不能痊愈。

●多年来不断有新医学科技进展的发表，每一届的诺贝尔医学奖也从未缺席，但是所有最新医学科技的进展，永远都预告着明天或有一天人类有机会解决某一个疾病，从来没有今天已经解决了那一个疾病的消息。几十年来那么多不能治的慢性病，一个也没解决。

面对这三个现象，说明现代医学似乎原地打转了几十年，对慢性病一筹莫展，它的问题必定不是有没有找到新药这么简单，很可能是现代医学的基本思考逻辑，或在起步点的思考方向上、在最根本的发展方向上出了问题。

计算机技术的启示

人体的电压是什么？

计算机技术是这个世纪多数人都能了解的，从系统结构来看，人和计算机有许多基本的架构是非常类似的。因此，我经常用一个大家都熟悉的个人计算机例子来说明人体疾病的原因。

现代个人计算机的电源供给器，都使用电子式的，打开操作手册中的规格，可以看到电压允许有上下百分之三十五的浮动。因此，一部额定电压为 110 伏特的计算机，当外界电源的电压下降到 70 伏特时，是允许额度中的下限，理论上个人计算机还可以正常运行（当然品质太差的除外）。但是当电压下降到 60 伏特时，超过了下限，系统可能就会出现问题，假设磁盘驱动器这个时候出了问题。工程师应该处理那个部份？是电源还是磁盘驱动器？答案非常清楚。

在电子工程师眼里这是一个很简单的笨问题，一个受过基本训练的电子工程师，修理个人计算机的第一个步骤就是量量电源电压，很快的就会发现是电压的问题。等电压调到正常范围以后，再看看磁盘驱动器是不是还有问题。多数情形磁盘驱动器始终是好的，只要电压正常了，问题也就解决了。

如果相同的情形发生在人体上，就不再是一个笨问题了。磁盘驱动器就像是人体的一个器官，在这个例子我们假设是肾脏，用前面电子工程师修个人计

算机的逻辑来思考，问题就大了。第一个问题是“人体的电压”是什么？没有电压可以量，就没有证据说明是能量水平有问题，而各种证据又显示磁盘驱动器(肾脏)坏了，当然是修磁盘驱动器了，也就是修理肾脏。于是用上了各种治疗肾脏病的药，甚至还把肾脏割了换个新的都无济于事，很可能多数割掉的肾脏根本就是好的。(这听起来有点毛骨悚然，不过真实的医学就是这么做的)

由于至今医学上没有任何一个指针是用来测量人体能量水平的，从这个角度来说，现代医学和电子学相比，还在尚未发现电压的年代，没有发现电压当然电子学也就无从发展了。

一切讲究证据是西方医学最重要的原则之一，在这个例子里，由于人类至今还没有能力提出证据来证明人体的能量不够，现代医学的原则是：不能用还没有经过证实的观念来诊断和治疗。由于这个例子，有明显的证据显示肾脏的异常，在这种情形下，所有的医生都会认为是肾脏的疾病。

然而，医生花主要的精力治疗肾脏，很可能就像前一个例子中，电子工程师不调整电源电压而修磁盘驱动器一样的缺乏专业常识。可是在今天以“头痛医头；脚痛医脚”为逻辑的医学世界里，这样的思考逻辑，却像真理一样的被大家所奉行。尿毒症之所以成为不治之症也就理所当然了。

人体一定比计算机完美

现代的个人计算机，具有自我诊断和部份自我修复的功能。上帝设计的人体必定有更好的功能，套一句佛家的话语：这个创造所赋予的宝贵肉身，原本就万法具足，而配备着更精密的功能，例如自我治疗甚至组织再生的功能。

就像计算器的各种强大功能都对计算器的配备有一定的要求一样，人体的各种机能对人体的能量也有一定的要求。当能量下降到一定的水平时，组织的调节再生能力就大打折扣；再下降到某一水平时，自我治疗能力就失去功能；再下降则废物的排除能力、免疫能力都会逐一失去功效。

人类科技不断的进步，生活习惯也不断的改变。这些改变大多对人体造成直接或间接，或深或浅的影响。由于目前的医学知识对于人体仍有许多不明白的地方，还无法查觉这些影响。

例如睡眠习惯的改变，很可能使我们占用了身体造血或自我治疗的调理时间。加上长期以来，我们用一知半解的医术来对抗疾病，有许多治疗的手段对身体产生了不良的影响，使得人体的吸收能力受到很大的阻碍。这些问题都会造成人体能量的下降，而使人体逐渐失去各种功能，造成各种各样的疾病。

就像现代个人计算机即插即用(Plug & Play)的简单特性一样，如果我们好好依照使用手册使用个人计算机，计算机应该不太容易出故障。同样的，人体具备了许多功能，如果能好好依人体所设定配备的条件来使用人体，让人

体原先具备的各种能力都能发挥，就能确保人体随时都拥有足够的能量，许多疾病就不会发生。就算生病了，人体的自我修复功能，也会像个人计算机的磁盘驱动器自动修复程序一样，有能力自行修复大多数的损伤。

我们相信人体必定比他自己设计出来的个人计算机更完美，保持健康应该就像使用个人计算机一样简单，只要依照操作说明书，不要随便施以干扰，正确的使用就行了。我们多年来的努力，就是企图完成这一本人体使用说明书（操作手册），帮助大家更早的学会如何正确的使用身体。

关于血液检查的两个质疑

红血球数正常就不贫血吗？

每个人都有过验血的经验，通常是从人体抽取一定数量的鲜血，装入一个小试管，将这些血液送到检验室进行各种化验。最常做的就是计算血液中的红血球、白血球和血小板的数量。如果红血球太少，医生就判定你贫血；白血球太多，就判定你大概在发炎，再多些就判定你是白血病。

表面上看起来这很正规，这种检查也沿袭多年，好像都没有问题。可是，仔细想想问题可还不小。就拿贫血的判定来说，当红血球的数量不够时，医生就判定你贫血，如果少到危害生命时，就会用输血的方法来进行急救。所谓贫血就是说你的总血量太少，可是从几西西血液的测量就能得出一个人的总血量不足，这种测量真的可靠吗？

这种测量方法，是在一定容积的血液中测量出其中各种成份的比例，用化学的名词来说，就是各种成份在血液中的浓度。这是一种定性的测量，可是却得出一个总量的结果，记得在初中学过的化学课程里，这是非常不合逻辑的。

这种测量方法，就好比在统计一个广场中的人数时，找出其中的一百个人，计算出其中有六十个男人和四十个女人，从这个结果无论如何都无法得出广场中有一万人的结论。“六十个男人和四十个女人”和“血液中各种成分的浓度”都是一种比例的特征，最后的结果却是“一万人”和“贫血”的数量结果，这种逻辑是不通的。

血液中的“红血球总量”是“红血球浓度”乘上“血液总体积”的结果，如果直接用“红血球浓度”来代表“红血球总量”，那么就是假设“血液总体积”是一个固定不变的常数。也就是说这种测量的方法系建立在假设“人体的血液总体积是固定不变”的基础上。可是从任何医学文献中并没有可以证明“人体的血液总体积是一个固定常数”的证据。一向讲究证据的西方医学，有时候并不是那么坚持自己的原则，在这件事上就忘了该讲究的证据。相反的，人体的血管和所有的脏器的体积都是由很大变化弹性的物质所构成，从常识判断，

人体的血液总体积应该是一个经常变化的数字。

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，当验出红血球数太低时，也可以解释为血清太多。红血球数太高时，很可能这个人的血清太少，也就是身体的水太少、人太干了，这些检验数据并不能用来判断他的血液总量是多了，还是少了。

这种检查在普通人身上并没有太大的影响，反正又不会危害生命。可是在急诊室里，这种检查却经常决定了患者的生和死。因为，这个指针是用来决定患者是不是需要输血的重要数据。很可能许多患者只是因为身体的水分吸收能力太差，结果造成血清很少，即使血液总量很低，可是验血时的红血球数量仍很高，得不到应有的输血急救，因而失去了生命。

验血是各种检查中最基本的手段，如果这个部份有这么大的谬误，其它的检查又怎么靠得住呢？

如何判断人体的脏器机能转好还是转坏呢？

在我们的生活中，净水是从自来水管中来的，废水是从水沟里走的，分得清清楚楚，人们对于进来的净水都非常注意，用各种方法来改善其品质，对于废水则任其流逝。

人体的血液循环系统和我们的生活用水系统最大的差异就在于“循环”两个字，所有的血液都周而复始的反复使用，也就是说人体排出的污染血液和进来的干净血液来源是混在一起的。人体动脉出来的血液是经过清理后的干净血液，静脉则是用过的污染血液。用过的血液必需经过肝脏、肾脏的排毒和清洗，再经肺部将二氧化碳等废气排出，就成为干净的血液。

当人体的血液出现了废物增多的情形时，往往有两种可能，一种是人体脏器机能减退，排毒能力不足，留下来的废物就增加了；另一种可能是人体脏器的机能提高，使得脏器从身体内部清理出来的废物也跟着增加，就像家里大扫除时，垃圾量会大增一样。

这也有点像家中的水系统，当水管有水垢时，由于大部份水垢稳定的附着在管壁上，只有很少部份在水中流动，因此流出来的水仍然非常干净，但是当清理水管时，将管壁上的水垢打下来，这时水就非常混浊了。

人体也有类似的情形，当人体长年劳碌时，体力不断下降，脏器机能也不断减退，这时有许多人体应排出去的废物没有能力排出，多数会在体内各处堆积，只有少部份在血液中流动，这时验血的结果多数还算正常。当有机会休息时，人体血气能力增加，脏器的机能跟着上升，这时会将这些堆积的废物清理出来，经由血液进入肝或肾排出体外。在这个时候，这些废物必定在血液中输送，验血时就会出现不正常的的数据，也就是现代医学所谓“生病迹象”的证

据。

因此，当体检数据出现问题时，可以确定这个人的身体状况是不好，但是却不能认定他的身体是在往坏的方向或好的方向发展。也就是说，这种问题的出现，可能是坏事，也可能是好事，不能就以这些检验数据作为最终的判断。

现代医学中慢性病的治疗目标是追求将患者的所有检验指针都恢复到“正常的范围”里，这些治疗手段对于脏器机能上升导致各项检验指针出现问题的患者而言，很可能就中断了身体好转的趋势，阻止了脏器机能的上升，反而造成身体更直接、更具体的伤害。

从这两个验血的问题，可以得到一个简单的结论：

今日各种慢性病之所以无法根治，依据这些有问题的检查方法得出的数据，所拟定的治疗手段，是其最根本的原因之一。

人体是一个非常复杂的生化机体，所谓“生化”的另一层意义，就是人体是一个有生命的化学工厂，会随时因应内外在的各种因素自动调整其工作程序。因此，解读测量出来的数据，不但必须了解人体机能状态的好坏，更需要了解人体当时正在进行那些应变措施，人体处于不同的应变措施状态时，其检查的数据应当有不同范围的参考值。

早期人类科技能力不足时所订定下来的检查方法，有必要重新全盘检讨，否则现代医学恐怕永远无法走出目前的困境。

第二章 人体的系统

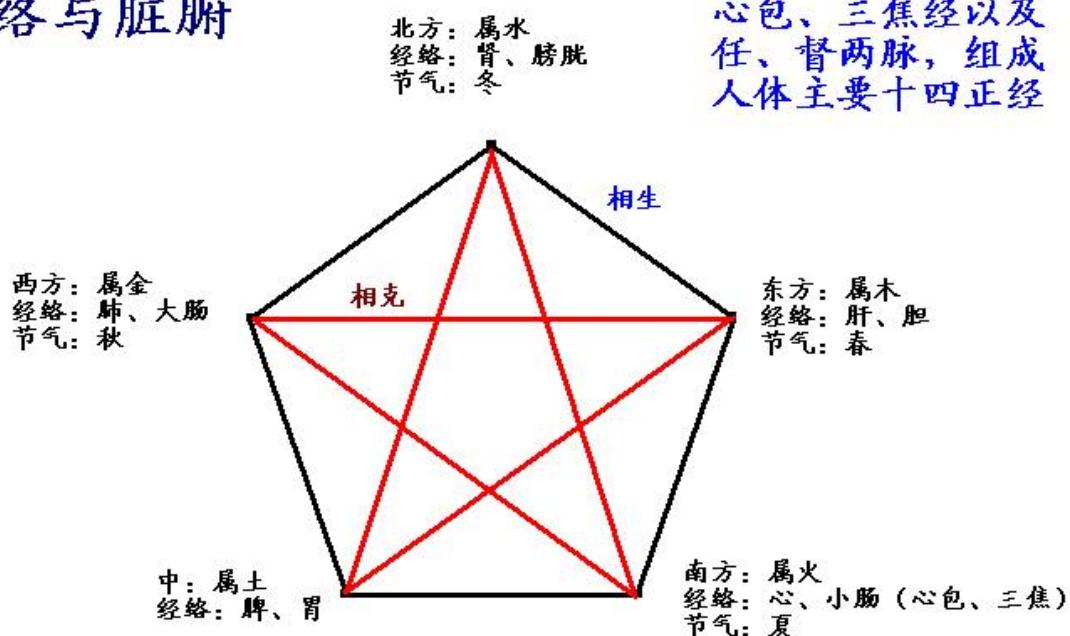
中国的医学理论和西方的理论对人体系统的描述在根本上有着很大的差异，西医将人体分为各个器官，并将一些相关的器官组成系统，例如循环系统、消化系统、呼吸系统、运动系统、内分泌系统、生殖系统、免疫系统等七大系统。在各个系统之间并没有太大的相关性，各个脏器之间也没有太多的联系，好像每个脏器或系统都是独立的。

中医就完全不同了，中医理论认为人体是一个完整的系统。古代聪明的中国医生发明了阴阳和五行的理论。五行是利用自然界物种不同性质的元素来比拟人体的五种不同的主要器官。金、木、水、火、土等五种元素，对应人体的五个主要脏器：肺、肝、肾、心、脾，其中每一个器官对应一种元素，肺对应于金；肝对应于木；肾对应于水；心脏对应于火；脾脏对应于土。

古代的人类并没有什么解剖学的知识，人体内部的器官对大多数人而言，都是非常抽象的，除了用想象之外，没有什么好的方法来形容。不但器官的形体无法形容，器官的性质和功能就更不容易说明了。自然界的金、木、水、火、土这些元素，多数人都能理解其特性，因此非常适合用来把抽象的人体器官性

质解释清楚。同时这些元素的性质，也提供医生们思考和演绎疾病成因的灵感来源。

五行理论 经络与脏腑



中医理论认为人体的器官不是独立存在着，每一个器官都是一个系统，包含了器官本体，以及和美一个器官相对应的经络和穴位。这种情形和现代的电灯系统有点类似，器官就像灯泡，经络则像是接引电源至灯泡的电线，穴位则像是接在电线上的开关。包含电灯、电线和开关的完整组合，才能称之为电灯系统。当灯泡不亮时，可能是没有电，也可能是开关坏了，或者电线有问题，或灯泡坏了。而器官功能不好时，可能是身体的血气（能量）不足（就像电灯没有电），也可能是穴位阻塞（就像是开关坏了），或者经络堆了太多的垃圾形成不畅通的状态（就像是电线有问题），或者器官出了问题（就像灯泡坏了）。

中国人有一句俗语，“头痛医头，脚痛医脚”是用来形容医疗技术非常差的医生。当病人出现疾病的症状时，医术高明的中医必需仔细观察病人，利用学自古代医书的技术，以及长期积累的经验，找出疾病的真正根源。例如当我们喝温度很低的水时，如果喝得很急，常常会造成脸部侧面的一条直到额头太阳穴的线状部位疼痛。从中医的观点，那条疼痛的线是胃的经络，因此，这种疼痛代表喝冰水太急时，会伤到胃。也就是这种额头上的疼痛实际上是胃的疾病，胃的经络分布的位置是从头部到脚部左右对称很长的两条线，如果未来在这条经络的头部出现疾病的疼痛时，中医会认定是胃的疾病，但是却可能在胃经脚部的穴位进行针灸。也就是头部的疼痛，有时是要在脚上治疗的，“头痛不一定

医头，脚痛不一定医脚”。在古代的中国，如果一个医生只会“头痛医头，脚痛医脚”的话，人们一定会怀疑他医术的能力。

五脏六腑是中国人用了几千年的一个名词，就是指人体的主要器官。中国人把人体内部的主要器官分为“脏”和“腑”两大类。“脏”是指实心或有机构的器官，有心、肝、脾、肺、肾五个脏。“腑”是指空心的容器，有小肠、胆、胃、大肠、膀胱等五个腑，另外将人体的胸腔和腹腔合并起来是第六个腑，称为三焦。

脏和腑除了在性质上有很大的差异之外，其经络的位置也有很大的不同。所有脏的经络都在手臂和腿部的内侧，以及身体的前侧。腑的经络则在手臂和腿部的外侧，以及身体的背面。当人体面临危险的威胁时，会本能的曲起身躯，所有脏的经络都在身体的内侧，受到了非常好的保护，只有腑的经络暴露在外。相较之下，脏的重要性远比腑重要，如果人的身体真的是造物主所设计，这样的安排是非常合理而高明的。中国人的这种“脏”和“腑”的分类方法，具备了极高的观察力和智慧，

另外，古代的中医还发现每一条脏的经络都和另一条腑的经络紧密相连。例如手臂上肺的经络和大肠的经络分别在手臂的内外两侧，用针刺治疗穴位时，如果针尖到达的位置是经络真正的所在，那么肺和大肠的经络实际上可能只有数毫米的距离。

虽然从解剖学来看，肺和大肠是在完全不同的位置，甚至找不出任何关联。但是从经络上看，这两个器官却是紧密相连的，而两条经络上的各种物理特性，例如温度、导电性、体液流动等，都会互相受到密切的影响。古代的中医就把这两个器官视为相同的系统，称为“互为表里”。

中国的医生们经过几千年的观察，也确认这两个器官发生变化时，经常是同步而且出现同一性质的变化。例如，出现感冒的症状时，在中医认为是肺热的现象（热和寒的症状是中医对于疾病诊断中非常重要的指标），这时通常也会伴随着便秘的症状，中医称这时的便秘为大肠燥热症。

肺与大肠互为表里的情形也发生在心和小肠、肝和胆、脾和胃、肾和膀胱。这种“脏腑互为表里”的归纳方法，把原来的十个器官减少到五个体系，人体系统分析诊断的复杂程度立刻大幅下降。这样也有机会用五行中的五个元素，来描述所有脏和腑之间复杂的相互关系。

除了这五个主要的脏和腑之外，古代的中医还发现另外有四条主要的经络。第一条是在手臂内侧的中心在线，称为心包经，和心包的机能密切相关，这条经络功能的好坏直接影响血液运行的状态。第二条在手臂外侧的中心在线，称为三焦经，经常会反映胸腔和腹腔的问题，这条经络功能的好坏直接影响“气”的运行状态。第三条在人体躯干正面的中心在线，称为任脉，第四条在人体背面，称为督脉。任脉和督脉与身体所有器官都有关联，是人体最重要的经络。

这样大分类只有五脏六腑，每一个脏腑都有一条相关的经络。除了五脏六腑对应的十一条经络之外，另外还有心包经、任脉和督脉三条经络，一共是十四条主要的经络。各个经络还有分支，称之为经别，几乎遍及全身。每条经络上有穴位，针灸治疗时，主要是刺激经络上的穴位。

由于心包和心脏是在一起的，而三焦却和所有其它的腑没有关联，因此，中国人就把所有脏腑称为“五脏六腑”。五脏是心、肝、脾、肺、肾，其中的心包含了心和心包两个系统；六腑则是小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦。除了前面所说的五脏和五腑互为表里外，心包和三焦则是另一组互为表里的经络。

除了个别脏腑和其相应经络之间存在着紧密的关系之外，各个脏腑之间也存在着非常密切的相生相克关系，中医将之归纳出五行理论。五行理论不但说明了脏腑之间的关系，同时也将各个脏腑和气候变化之间的关系解释得非常透彻合理。

比较中、西医对人体系统的描述，可以看出，西医是从近代的解剖学为基础，以眼睛所见的硬件结构来建立的系统，各个系统都是独立的，系统之间并没有太多的关系。中医则是累积了数千年人类经验所形成的智能，以推理的方式，就整个人体的软硬件结构建立一个具备了缜密的逻辑和结构的系统，因此能够沿用数千年。

在中国古代的书籍中，很少提到“脑”，这也是中西医概念上很大的差异之一。

中医的观点中，人体是一体的，五脏六腑之间互相有非常紧密的关系，而且是经常保持平衡的。除了解剖学所提到的硬件之外，中医更有许多概念性或功能性的系统。例如能量系统、资源管理系统等。这些系统在过去科技不发达，没有仪器量测的年代，由于缺乏数字概念，医书中只能用各种特殊的文字来描述这些系统。如能量系统就用阴、阳、五行、虚、实、血气和火来描述；资源管理系统则用相生相克、平衡及其它的方式来描述。由于这些描述和现代科学精确的数据化用语有很大的差异，使得整个中医看起来成为难以理解的玄学。

从现代工程学来看，以人体这样一个独立运行的系统而言，利用解剖学所建立的现代医学人体系统确很多缺陷，少了许多东西。例如，能量系统是所有独立系统中不可或缺的部分。就像个人计算机中的电源供给系统，汽车上的油路系统和电路系统都是系统中的能量系统，是非常重要的部分，唯独在医学所描述的人体系统中就没有这个部分。

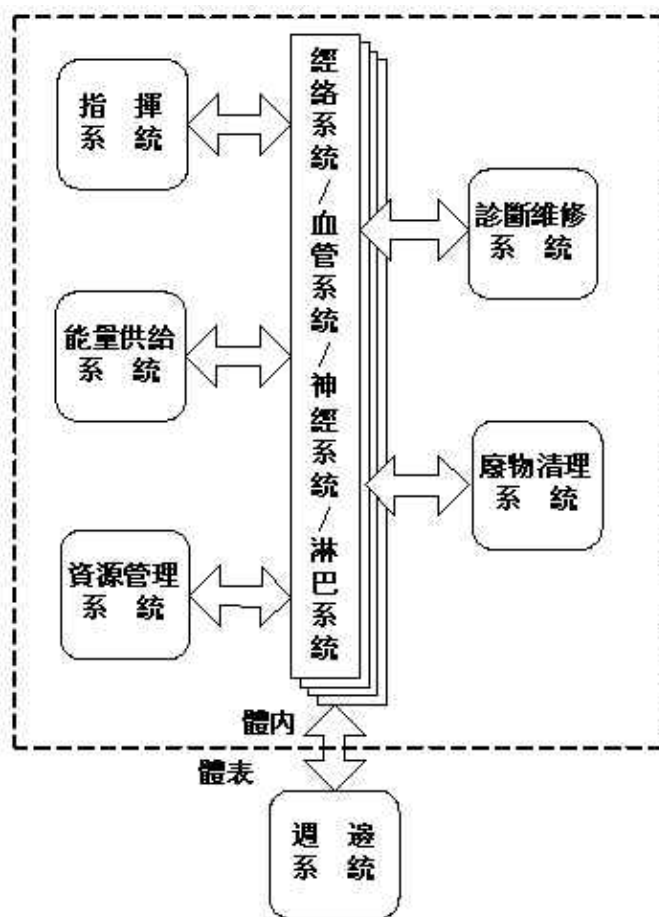
在中医的系统中，还有一个非常重要的部分，就是人体的经络系统，这个部分多年来在解剖学上一直都不能被证实，自到 1998 年中国大陆的一个科研小组经过 8 年的努力，总算在解剖中找到经络确实存在的证据，发现整个经络系统中最重要的物质是一种生物液晶的材质，同时对某些特定波长的远红外线具有近似光纤维的物理特性，这些新的发现配合 20 世纪末全球计算机网络的发

展，很容易让人联想到人体是否也是由一个网络系统所构成的世界？这些经络物质和电子通信网络中的物质特性如此接近，更增添了这种可能性。

从生物的进化过程中，早期的低等动物并没有大脑，经络系统是这些动物体内主要调节各个脏器的机构。以现代计算机术语来说，这些经络系统本身就具备通讯的功能，一个机体很可能不只一个计算机，也就是说动物的机体很可能不呈只有单一的脑子，而是由很多个不同功能的脑子构成的一个网络系统组成的。这个观点和现代医学认为大脑是人体诸多机能的主宰有很大差别。

人体是具有很高智慧的机体，并月有许多不同的能力，利用现代工程和管理知识结合对古老中国传统医学的概念，可以仿照计算机的结构，画出另一种人体的结构方块图。

这个方块图将人体分为五个功能方块和四个网络系统，分别详述于后。利用这种人体结构的思考逻辑，可以对多数慢性病理论重新进行界定，发展出新的病理逻辑。再依据这个新的病理逻辑，拟定完全不一样的治疗方案，有机会对慢性病的治疗开创出一条新的途径。



圖一 人體系統方块圖

人体的功能系统

指挥系统

主要由大脑构成，担负思考及指挥身体的机能，但是各个脏器的运行，并不是由这个系统所指挥。指挥系统是利用神经系统将人体各部位的状况传达到大脑，并将大脑的指令直接传达到人体的各个部位，让人体能够对各种外来的刺激做出迅速的反应。

许多低等生物并没有大脑，这些生物没有逃亡和攻击的能力，只能无意识的活动，多数的行动均很缓慢。但是这些生物都有和人体五脏六腑类似的脏器功能，能够呼吸、吸收营养、排泄废物等。这说明了大脑可能是生物进化过程

中，为了适应外界环境，能够快速运动时，才产生的脏器。

在人体的网络结构中，大脑更像是一个企业计算机网络中总经理（CEO）的终端机，而不是网络中的服务器（Server），各个脏器则更像是网络中不同功能的服务器。

也就是人体的大脑更像一个人体系统的使用者，人体的系统维护则另由负责的机构。

能量供给系统

任何一个独立的系统必定存在着一个能量供给的子系统。例如，计算机的电源供给器和汽车的油箱和油路系统，人体也必定存在着类似机能的系统。

不过人体的能量供给系统并不像计算机和汽车一样具备明显的硬件。电能和汽油都是很容易使用的能源，但是人体所吃进去的食物种类非常多，也不是可以立即当成能源使用的物质形态。因此，当这些材料进入人体之后，必需经过非常复杂的处理手段，才能转变成类似电能和汽油般容易利用的能源，再送到身体的各个部位使用。因此，人体的能量供给系统也就远较汽车和计算机复杂得多。

人体的能量供给系统是由消化系统将食物转化成人体可以运用的材料，再于适当的时辰，人体进入熟睡状态时，将这些材料转化成人体可以方便利用的血液。因此，人体的能量供给系统就是消化系统加上造血系统和心血管系统。

就像汽车没有油或油路不顺，或计算机没有电或电压不足时，都会使系统造成严重的运行障碍，甚至完全瘫痪一样；人体的能量不足也必定会对人体造成很大的伤害，很可能是各种慢性病最主要的原因，更可能是造成多数人死亡的真正原因。

因此，彻底明白这个系统，并找出适当的检测手段，使人体的能量水平能像计算机的电压及汽车油箱中的油量一样，可以随时测量，才能对人体疾病进行正确的诊断，也才能找到疾病真正的原因。同时也要发展出一套可以很简单就提升人体能量的方法，才能有效克服疾病。

资源管理系统

“透支体力”是我们的日常用语，许多人都有持续长时间休息不足的“透支体力”经验。长期透支体力的人当中，有些人感觉体力愈来愈好，也有些人明显感觉体力愈来愈差，但是仍然都能维持身体的正常运转，并没有立即出现严重疾病的症状。

显然人体内部有一个和计算机软件类似形态的资源管理系统，我们目前仍

然不知道它的硬件是人体的那一个部份。但是它随时都用最有效的方法调度人体的资源，当正常的资源不足时，会将身体其它形式储存的资源转化为立即可用的资源，提供人体“透支体力”时的能量来源。

我们的经验里，这个系统拥有高度的智能。当人体长期“透支体力”时，可以在尽量不影响人体运行的前提下，从身体各个部位调动资源供人体透支所需，直到所有资源全部用光为止。通常这种“透支体力”的行为可以维持数十年，而人体仍然能正常运行。

当人体在调用储存的能量时，必定会在体内进行特殊的化学程序，将人体的能量进行转换。因此，这时人体的各种检查指针，如血液中蛋白及血糖的含量都会产生变化。

也就是说当人体不断的透支体力时，身体会不断的调整其化学工厂中的各种生产流程，来应付逐渐恶化的环境。许多慢性病所检验出来不正常的化学指针，就代表着身体在不同应变措施下的状态。只有彻底明白人体透支体力时采用的各种不同能源调度方法，才能正确解读身体检查时所测出来不正常指针的真正意义。

古时候中医诊断所用的阴、阳、虚、实等名词，用在描述人体的整体状态时，就是对人体这种能源调度的描述。例如“阴”代表储存的能量，“阳”代表日常生产的血气能量，“阳虚”就代表日常生产的能量不足，也就是中医所说的血气不足，“阴虚”则说明储存的能量正在透支。

另外，“血气”代表日常产生的能量，透支的能量则称之为“火”。“阴虚火重”则说明人体正在大量透支储存的能量，“阴阳两虚”则说明日常生产和储存的能量都快用完了，也就是“血气”和“火”都快用完了。“气血枯竭”就是“血气”和“火”全部消耗殆尽。用这样的方法来解读中医的术语，就非常具体，也不再有任何“玄”的感觉了。

所谓能量的调度，就像公司里的财务调度一样，当财务好时，公司的门面和内部装潢都会随时维持在最佳的状态，各项业务机能也都运行良好。但是当财务发生问题时，必定会紧缩财务的支出，选择不重要的部门，逐一减少资金的消耗。

人体也一样，当血气不足时，就会选择比较不重要的机能，逐一减少资源的供应，这时人体就会出现许多变化。例如当废物清除系统的能量供应被削减时，人体的表面就会愈来愈黑，皮下的垃圾也愈来愈多，有些人表面上的斑点也愈来愈多，有些人还会愈来愈胖（身上的垃圾愈来愈多），这和公司的门面愈来愈旧是一样的。

削减脾脏的供血时，人体的诊断维修系统就暂时减少工作，只对严重疾病做出反应，对较轻微的疾病不再做出反应。许多大量透支体力的人，忙碌的时候长期不生病，一停下来休息就生病。就是休息使血气上升了以后，脾脏的供

血增加，就有能力生病了。中国人有一句俗语“小病不断，大病不患；从来不生病，一病就要命”，就是这个道理。

削减肝脏的供血，就会造成血液清洗的频率减少，血液愈来愈脏，牙龈和嘴唇的颜色就慢慢的变黑了，肝里的血慢慢的减少，肝也就慢慢的硬化了。

削减肾脏的供血，送进肾脏过滤的血液减少了，小便的颜色就慢慢的愈来愈清愈淡，最终完全像水一样，就变成尿毒症。多数尿毒症的病人，肾脏可能根本就没有问题，只不过血液总量太少，没有足够的血液分配给肾脏使用而已。

削减肺脏的供血，人体脏器的供水系统发生故障，脸色就愈来愈黑，而且愈来愈干而灰，人也愈来愈瘦。

当身体不再有可以削减的供血时，只好开始把肌肉组织改变为能量供人体使用，这是就出现糖尿病，这种病人一段时间之后最明显的症状就是肌肉都消失了，这就和公司百年买资产换取流动资金一样。

由于现代人改变了传统的生活习惯以及不当的疾病处理方式，使得人体的能量供应系统出现了问题，人体长期处于透支体力状态之下，能量日渐减少，资源管理系统不断的应变，就产生了现代人各种可怕的慢性病。

例如，甲状腺亢进是中医所说“阴虚火重”的典型症状，也就是长期大量透支体力的结果；糖尿病则是中医所说“阴阳两虚”时的症状，也就是人体的血气和火都已经快用光了，人体开始将肌肉转化为糖份代替不足的蛋白做为代用能源。几乎所有慢性病都可以从资源管理系统的观点找到新的病理，进而发展出有效的治疗或调养方法。

好的中医师可以从这些能源调度的现象对患者的血气能量水平做出正确的判断。对于人体能量状态的观察和描述是中医诊断中第一个也是最重要的手段和过程。虽然传统的中医书上没有提过这个“资源管理系统”，但是在实际的中医概念中，这是人体最重要的一个系统。

当人体经过调养后，血气会逐渐上升，原来减少供血的脏器会慢慢增加供血，这时人体反而会出现许多疾病的症状。

例如新增的血液重新进入久已缺血的肌肉组织，会使人产生全身酸痛的感觉；新增的血液进入肺脏驱赶长期驻留在肺中的寒气时，就会产生和感冒完全相同的症状；新增的血液进入肝脏进行清理工作时，就会出现肝热和小便发黄等和肝病类似的症状，血液中的血脂和各种垃圾也会由于肝脏开始进行大扫除而大幅度提高；新增的血液进入肾脏就会出现小便混浊并且产生蛋白尿的症状…等等。

这些疾病的症状和人体能力不足时所发生的症状非常类似，不是很高明的中医师是很难分辨出来的，西医则将之视为疾病。由于这些疾病的症状是人体进行大扫除的产物，因此正确的治疗应该是帮助人体加快其过程。但是今天的

西方医学认为这些症状是人体发生故障所致，因此治疗手段的出发点多数都是纠正人体的错误，结果多数的治疗手段都是直接中断人体的大扫除动作，回到原来血气下降的趋势，人体没有多余的能量进行大扫除，这些症状也就迅速消失，各种检查数据回到了正常范围，就算痊愈了。

这种只治结果，不论原因的治疗方法，就像受了潮的墙，不去把漏水的地方解决，只在外面涂上新漆，看起来很好就算修好了一样，是一种“粉饰太平”的治疗方法，不但对人体没有一点好处，反而经常对人体造成更大的伤害。

诊断维修系统

多数人都曾经在手脚上受过伤，受伤时医生所能做的就是用各种红药水、消毒水、消炎粉涂抹伤口，甚至打破伤风预防针等手段。这些手段都不过是为了防止伤口细菌感染而已。所有伤口修复、组织再生的工作全部都是身体自己做的。在体表上的伤口如此，体内的脏器也必然如此。

这些人体所做的工作，在我们眼里看来好像是天经地义，毫不为奇，深入想想这实在是一件非常复杂的工作。

首先人体必需诊断损伤的位置以及严重程度，再采取正确的措施，让坏死的组织慢慢结成硬痂，覆盖在伤口上，达到保护伤口的作用，接着在痂下方再生出新的组织，所有组织必需和原有周边的组织完全密合。

整个过程极为复杂，会消耗大量的血气能量，整个维修工作的进行，显现了极高的智能和完美的工艺。

当人体血气能量处于正常状态时，这些维修工作都会正常进行着，但是当血气能力不足时，则身体会视自身资源的能力，选择性的执行部份维修工作，对于不会立即危害人体的损伤，甚至将之搁置暂时不执行维修的工作。

中医最大的特色，在于非常注重人体的自我修复能力，并且主要的治疗手段都在透过提升人体的能量，或排除人体维修系统无法正常运行的障碍，来提高人体的维修能力。

就像体表伤口的修复一样，在伤口修复的过程中，伤口会出现红肿、化脓、结痂等现象，体内的脏器修复时，也会出现许多症状，如腹痛、咳嗽、多痰、疲倦感…等各种各样的症状。

中医和西医的区别，在于中医面对这些症状时，首先认为身体是具有极高智能的机体，不太容易出错，这些不正常现象的出现必定有它的道理，通常是某一个脏器的能力不足，或者身体正在进行着某种维修工作。因此，治疗的方法并不是纠正人体的错误，中止这些症状，而是协助人体完成它该完成的工作。

西医则认为这些症状的出现，必定是身体出错了，而且直观的就是出

现症状的部位故障了，治疗的方法就是中止这些症状。

废物清理系统

人体每一个部位甚至每一个细胞都不断的进行新陈代谢，会不停的排出废物，人体的经络系统则不断的进行废物的运输，当脏器的能力减低，或人体的动力系统发生问题时，都会造成经络的堵塞，而后造成脏器和其相应的经络之间的互相影响。出了问题的脏器造成其相应的经络堵塞，堵塞的经络又进一步恶化脏器的疾病，形成恶性循环。

在每一个人年轻时，血气能力旺盛，身体的废物清理系统正常运行，多数人脸上没有多余的赘肉和皱纹。随着年龄的增长，血气能量日渐衰弱，脸上的及身体的赘肉愈来愈多，皮肤上的斑点也愈来愈多。年纪愈大，脸上和身上堆积的废物也就愈多。

中医有许多治疗经络的手段是在借助外力协助人体进行垃圾的清理，例如穴位按摩和针灸治疗等，都有这种效果。只要身体上的垃圾能够及时清理，就能使身上的赘肉、斑点和皱纹减到最少，加上充足的血气，就可以长保年轻和健康。

从硬件上来看，人体的废物清理系统包括肝和肾所从事的血液过滤工作、肺脏的废气排放、肠胃系统的排泄、皮肤的排汗和排热等。除了这些之外，心脏、脾脏和经络、血管则担负了运输的工作，几乎是每一个脏器都参与了这件工作。

周边功能系统

即四肢五官、皮肤、生殖器官等和外界接触的部位。从中医的观点，四肢五官是各种疾病显现的部位，所有疾病都应归之于五脏六腑，正如计算机周边的输出接口装置发生问题时，通常都是主机内部出了问题一样。

多数疾病出现的症状都是从这些周边功能系统开始，其实这些症状的原因多数在内脏中，外表的症状只是疾病的结果，许多医生都把注意力集中在症状的消除。不把原因找到，就算一时消除了症状，过一段时间，还是会复发的。

网络系统

人体的机能远比计算机复杂得多，其网络所需传递的不单只有信息，还要担负能量、资源补给、废物输送、防卫信息及资源的输送等。因此，在这个系统方块图中，将之分成几个不同的网络系统。

经络系统

经络系统是中医数千年前就发现的人体网络系统，但是长期以来从解剖学中一直找不到经络存在的证据，直到 1998 年中国大陆的一个科研小组经过多年的努力，才在物理实验室中找到经络存在的证据。

这个小组发现经络本身具有光纤维的物理特性，同时也发现经络附近的毛细血管呈现平行的状态，经现代流体力学的模型分析，发现其中存在沿着经络方向运行的体液流场。这就能够对中医所说的药物循着经络方向流动的现象做出合理的科学解释。也就是人体经络系统不但具有传递信息的机能，更有运送物质的能力。

经络系统不像人体其它的几个网络，拥有特定的管线结构，而是一个遍布全身由多种不同物质所构成的绵密网络。

这个网络系统的存在才刚被证实，在接下来的这个世纪，随着研究工作的继续发展，相信会发现这个网络的更多机能。

下一节会单独就这个系统做更详细的介绍。

血管系统

这是人体能量供应系统和废物清理系统输送的信道。

神经系统

这是大脑和人体各个脏器之间沟通的系统。大脑透过这个系统，收集外界的各种信息，也透过这个系统指挥人体做各种工作。

淋巴系统

这是一个人体的防卫网络系统，负责侦测各种疾病的入侵，也负责指挥白血球到每一个需要的部位。

用这个方式重新定义的人体系统，包含了硬件、软件和网络的结构，比较合理的说明人体是一个完全独立的系统，同时也更能说明各种慢性病成病的原因。

什么是经络？

“经络”是中医用了几千年的名词，中国人数千年前就发现某些人生病时

身体会出现红色发烫的线条，按摩那些线条可以治疗疾病。那种人一般称之为经络人，只有很少人有这种情形。因此，可以说经络学说是从治疗经验中发展出来的，是中医最重要的一部份。

我国在汉朝时曾经处决一个名为王孙庆的叛党头目，将其进行活体解剖，然后将细竹片放入血脉中，观察其流动。结果发现人体的血脉（血管）和医典中的经络不相吻合。这次的实体解剖，就经络学来说是一次失败的实验。因此，在中国的医学领域中，从此就放了解剖人体，解剖学在中国成为验尸官所必需了解的知识，而不是医生所必需学习的功课。

后来西方的解剖学传入中国，中国的医生在解剖中找不到经络，加上当时的中国国力薄弱，整个社会正进行全盘西化的改造，西方的所有科学都被中国人认为是先进的象征，中国人的自信心完全丧失。对中医的态度也一样，特别是西医对一些致命传染病的明确疗效，更让人们中医失去了信心，甚至一度认为中医是一种没有根据的玄学，在汪精卫主政的南京伪政权，还曾经考虑立法废除中医。

20 世纪 60 年代，朝鲜有一个名为金凤汉的科学家，宣称找到了经络，并将之命名为“凤汉管”，这个发现轰动了全球医学界，也引发了各国对经络研究的兴趣，日本随即组织了大批的科学家进行经络的研究，扬言在十五年内解开经络之谜。当然视中医为祖先遗产的中国也很紧张的组织了大批的科学家到北韩去实地学习，并加紧研究，深怕这个祖先遗产的迷由其它国家先解开。接下来的几年，全球科学家不断要求北韩公布研究成果，北韩却始终拿不出具体的证据，最终金凤汉由于拿不出具体的证据而跳楼自杀，这件事就不了了之。

这件事使得从事这项研究的科学家们非常尴尬，许多人放弃了研究，更有偏激的人根本否定了经络的存在，经络成为迷信的一部份。一直到 1970 年，美国总统尼克森访问中国，中国政府在北京向美国代表团实体演示针刺麻醉下的开心手术，那种血淋淋的神奇场面，使得参观的美国专家们惊得目瞪口呆。但是此时的中国医界，分成了两派，一派认为没有经络只有穴位，否则不能解释针刺麻醉的现象，另一派人还是坚持经络的存在，但是提不出具体的证据，这些讨论也就愈来愈低调。

20 世纪 90 年代初期，中国政府高层认为经络是中国的文化遗产，必需投入资源加以研究，可是当时主导科学研究工作的多数专家都反对，只有复旦大学的费伦教授（本书的指导教师）认为经络存在了几千年，虽然我们至今没有找到具体的证据，但是也有可能是我们过去使用的手段不对，或科技能力不足，今日科学进步了，也许有新的方法可以找到经络的证据。因此，力排众议，该项目以十三比一的投票比数差点被否决。由于反对的声浪太大，因此，这项研究仅拨了很少的经费，由费伦教授成立项目进行研究。

由于费教授是一个精于分子物理学的化学家，不是一个医生，因此对这项

研究采取和过去的研究完全不同的方法。首先放弃传统上成立正式组织的方式，采用一种名为虚拟组织的新式组织，项目中没有全职的研究人员，完全视研究需要机动的调集上海各种相关科学家及设备，花了近十年时间，终于找到了几项经络存在的具体证据。

这个研究首先认为解剖学已经如此发达的今天，一定不会有任何未发现的线状或管状组织，因此，将寻找的目标放在经络附近的组织分析，由于现代生物分子学进步，可以使用的工具和方法远较二十年前进步得多，加上这个小组的成员不再以医界专家为主，而以化学家、物理学家、数学家等基本科学的专家为主，从物质最基本的规律做起，因此成功的机会特别大。

在这个研究之前，天津有一个小组在经络研究方面，曾经发现当针刺入穴位时，会使穴位周围产生大量的钙离子。那份报告并没有说明这些钙从哪里来，从常识判断人体的钙主要在骨头中，但是骨头里的钙不可能在针刺的瞬间释放出来。因此，判断在人体的穴位附近应该存在着可以随时释放钙离子的钙库。找到这个钙库应该可以找到部份穴位的物质存在证据。

小组首先在活人身上对穴位进行三维定位，并在磁共振（MRI）设备下观察针刺时的实际落点。同时备用一条离体的人腿，同步进行解剖。中医的穴位依照不同的深度分为天、人、地三层，针灸时，到了每一层会有针感，患者会感觉到酸、胀、麻，而施术的医生则会有粘针的感觉，这个实验瞄准的是腿上胃经的地层。经过穴位定位进行解剖后，发现小腿上的胃经所有穴位的地层均停针于腓骨和胫骨之间的骨间膜上，这是一种结缔组织，以往对它的了解仅止于是人体组织之间的连结功能。

于是小组将该片骨间膜割下来，送到物理实验室，用质子加速器进行分析，发现有七种元素钙（Ca）、磷（P）、钾（K）、铁（Fe）、锌（Zn）、锰（Mn）、铬（Cr）等，在穴位和非穴位上的含量有 40~200 倍之间的明显差异，而一个穴位的直径约五至八毫米，所有这些富集的众多分子都只存在于骨间膜的表层，约一个微米的厚度。这是非常令人振奋的成果，是人类第一次发现经络存在的物质证据，从此没有人可以怀疑经络和穴位是虚无飘渺的了。

接着小组继续对这片骨间膜的结构进行分析，发现它是由三条胶原纤维构成纤维条，再由五条纤维条卷成一束，数量繁多的这种线束结成片状，有点像计算机中的排线结构。再对这种胶原纤维进行分子层次的分析，发现它是由数种不同蛋白质分子构成的一种生物液晶态（Bio-Liquid Crystal）的物质。

根据物理学的常识，晶体结构的物质对声、光、电、热、磁等物理能量都具有有一些特殊的性质。参考上海交通大学过去对特异功能人士的实验，知道气功师所发出的“功”当中，有很大的成份是发射出特定波长的远红外光。因此，小组对结缔组织的物理特性测试，首先就从远红外光的透光性做起。很快的又得到了令人振奋的结果，实验证明胶原纤维在径向对 9~20 微米的远红外线具

有近 100% 的透光率，横向方面则几乎完全不透光，也就是说对于该频率范围而言，胶原纤维具有光纤维的物理特性。

接着再从国外医学研究文献中了解，人体的所有组织，甚至小到个别的单一细胞，都至少有两根胶原纤维连结着，它很可能是人体内部的信息高速公路。而人体各个脏器外部的保护膜，也是一片密密麻麻的光纤维。中医经络分为经脉和络脉，其中经脉是主干，在一般的中医经络图中主要画的就是经脉。络脉是经脉的分支，几乎遍布全身，和研究的结果相吻合。

这项研究的论文 1998 年三月第一次发表在中国大陆的《科学通报》上，接着在 2000 年应邀在世界卫生组织的“传统医学研讨会”中发表，也在 2001 年在“两岸中医药研讨会”中发表。虽然这些报告受到相当程度的重视，但是这项研究最终将造成的影响必定远不止如此。

这项经络物质证据只是针对经络天、人、地三个层级中的地层所做的一小部份研究，除了这项证据之外，经络和穴位必定存在着其它的现象。上海复旦大学研究团队中的丁光宏博士所带领的小组，随后又发现人体的毛细血管多数呈不规则状，唯独在穴位点附近的毛细血管呈规则的并行线状，而且平行于经络。经过流体力学的计算，发现只要在相邻的穴位间有一定的压力差，在人体的经络中就会形成管线外毛细血管间的组织液流场。这有点像海洋中的洋流，没有管子，但有水流。这也很像在黄帝内经中所描述的荣卫之气的卫气，荣气是血管中的血液，这里发现的管外流场，很可能就是卫气。这项研究仍在继续进行，受限于目前设备的极限仍很难在活体中直接观察到这个现象，而在死体上血压消失后经络根本就不再活动，也就无从看到这个现象，这就是经络研究中最大的困难，需要了解活体的细微变化。

这些经络附近的特异现象，可以说明人体的经络不是一个古代中国人想象中的系统。随着科技的不断进步，将逐渐出现更多经络存在的证据。例如在“天”和“人”两层必定也有其它经络存在的证据，还待科学家们继续研究发现。

生物进化的过程，最早是从单细胞生物开始逐渐发展的，在早期简单的生物中，许多生物并没有大脑，却具有结缔组织（研究团队最早发现的经络组织），大脑是很高级的生物才具备的器官。从这个现象看来，主宰人体脏器运行的并不一定是大脑，更有可能是由经络系统直接调节和控制的。

用现代的计算机术语来说，人体很可能不是单一计算机控制的系统，而是多个计算机加上一个高速的通讯网路所建构的，大脑不过类似公司网络中总裁（CEO）的终端机而已。这也说明我们祖先对人体五脏六腑的定义中，包括了心、肝、脾、肺、肾——五脏，和小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦——六腑，唯独漏了“脑”的可能原因。

现代医学是建构在解剖学基础上的，经络系统在过去发展解剖学的年代中，限于科技能力而无法看到，直到上个世纪末人类的科技能力才刚有能力发现部

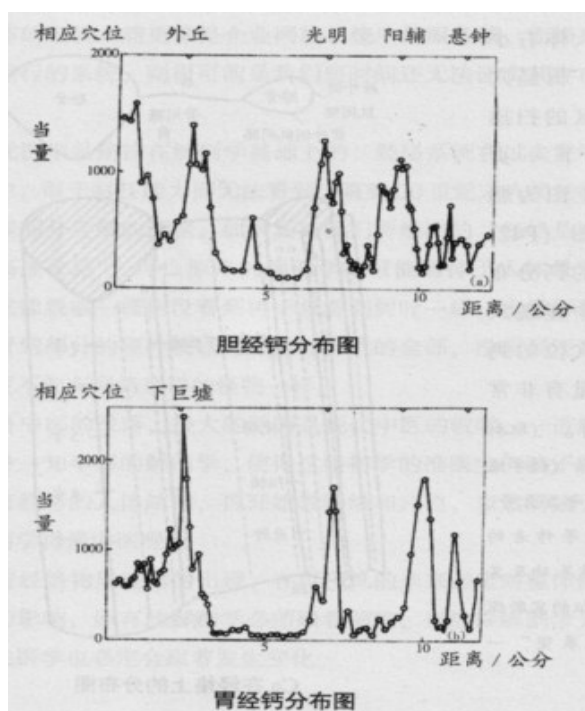
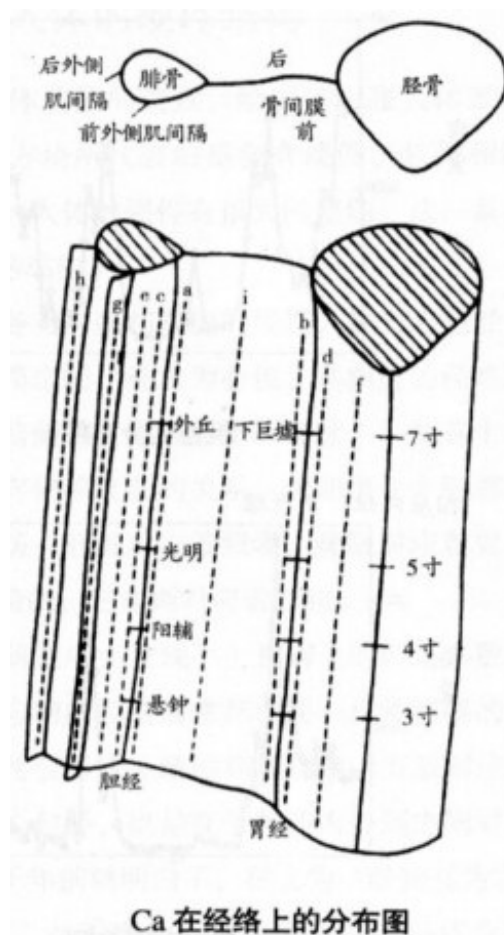
份经络的证据。如果真如我们所推测的“经络是人体内部的信息高速公路”，那么原来的解剖学很可能漏掉了人体最重要的部份。这就像观察一棵树没看到树干只看到树叶一样；也像解剖计算机时，只看到部份的硬件就以为那是计算机的全部，没想到还有软件的存在，更不知有网络这样的怪物一样。

今日中医的没落，很大的原因是现代中医的教学，一进学校就先教了这种一知半解的解剖学，使得这些初学的准医生们脑子里就架了一个没有经络的人体结构，再开始教经络和穴位，当然满脑子充满疑问，如何学得懂中医呢？

随着经络物质证据的出现，在可预见的未来必定对整体医学界造成很大的影响，原有的解剖学必需跟着调整，当然以解剖学为基础的整个现代医学也必定会跟着发生巨大的变化。

右图是人体右小腿胆经、胃经穴位富集区的扫描示意图。

下面的上图为胆经，下图为胃经的钙分布图。图中显现穴位和非穴位的钙元素含量有非常大的差异。（取材自中国大陆《科学通报》1998年3月号，费伦教授等作者的“经络物质基础及其功能性特征的实验探索和研究展望”一文）



人体的硬件结构：五脏六腑

在第一章我们从人体功能的观点，绘制了一张人体系统的方块图，这个方块图的各个方块所代表的是包含硬件、软件和网络的功能，和我们传统所知道的人体的硬件有很大的差别。这一章我们将从人体的硬件来说明人体的结构。

人体的十一个脏器各有一条相对应的经络，加上心包经，也就是心脏和心脏外层的保护膜之间，称之为心包，其相应的经络称之为心包经。再加上人体躯干前

侧的任脉和后侧的督脉，一共有十四条主要的经络。其中彼此之间有错综复杂的关系。例如每一个脏都相对应于一个腑，心脏对应着小肠；肝脏对应着胆囊；脾脏对应着胃；肺脏对应着大肠；肾脏对应着膀胱；三焦则对应着心包。

从经络物质基础的研究中，发现手上和脚上的经络多数在骨间膜上，而脏的经络和其相应腑的经络通常都在同一片骨间膜的两面，所以这两个脏腑之间的变化会形成一致的病理现象。五脏对应着五腑，另外的三焦经则对应着心包经，也是在上肢的内外侧之间对应着。这种现象中国的医生在几千年前就明白了，称之为“脏腑互为表里”。

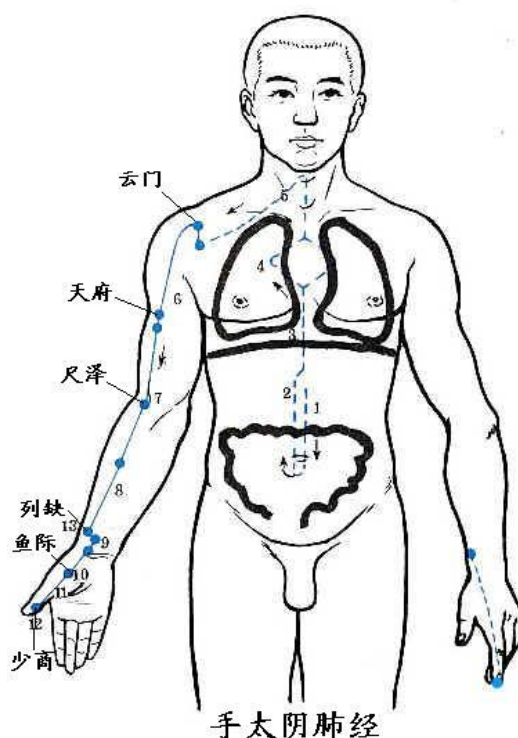
而这种对应的现象，对不懂中医的人而言，则是认为毫无根据的。例如中医认为寒气会入大肠经，从西医来看，受寒就是肺的疾病，和大肠怎么可能相关，一个是消化系统，一个是呼吸系统。两者在解剖中根本就是不相通的两个器官。从经络来看，就会发现大肠经和肺经始终都是非常紧密相邻的。

除了脏腑对应的关系之外，脏器之间还存在着相生相克的密切关系，古人将之以五行理论整理后，再依各个脏器的特性予以对应到五行之中就得出了：心属火、肝属木、脾属土、肺属金、肾属水。

在五行关系中，讲究的是平衡，如果五脏中的任何一个脏器的能力较其它脏器强或弱，就会破坏这种平衡。如心火太旺的症状，有可能是心脏自己的原因引起的，例如夏天天气热，这个季节自然容易产生心火太旺的症状，但是冬天肾气不足时，水克不住火，也会造成心火太旺的症状；春天肝气上升时，也会因为木生火而造成心火跟着也旺的症状。

这种脏腑之间的五行关系非常复杂，通常一个好的中医师需要花费数年甚至数十年以上的经验累积，才能完全掌握。掌握了这种五行变化的医生，经常可以非常准确的判断疾病根源，而有手到病除的功力。

例如我们常见的腿部外侧不明原因的发麻和疼痛，通常被西医诊断为骨刺压迫神经造成的坐骨神经痛，仔细观察疼痛的部位，其实痛的是胆经的部位，是因为常年肺热引起的。肺属金，胆属木，金克木。肺的问题压制了胆的功能，有时肺热特别严重，就会造成胆经疼痛，这时只要在手部外侧肺经的尺泽穴压住不动一分钟，泄除了肺热，疼痛立即消失，真是手到病除。



但是这只是治标而已，这种患者多数都伴随着胆功能方面的疾病，严重的甚至割除了胆囊，因此，只有根治了胆的疾病，才有机会使疾病痊愈。而胆功

能的疾病根源又来自于肺里的寒气，只有将肺里的寒气彻底去除才会消除胆里的问题，疼痛才能永远不再发生。

虽然这种五行的理论不容易掌握，我们会在后续的章节中将常用的几种五行规律做比较详细的介绍。即使没有这种手到病除的功夫，只要能依照本书所提供的调养方法，慢慢调整生活习惯，也就能使血气能量上升，让人体的诊断维修系统发挥作用消除这种疼痛，差别只是需要忍受稍长时间的皮肉痛苦而已。因此读者不用担心学不会那些难懂的金、木、水、火、土，有兴趣就学，没兴趣就不用学，不会因此就学不会正确使用人体的方法。

虽然每个人的血气水平都不一样，但是人体在不同的血气水平，五脏六腑都会形成平衡的状态，身体才不会有不舒服的生病症状。通常出现了不舒服的症状时，就是脏器之间失去了平衡，这时中医的治疗目标，就是消除这种不平衡。

这里顺便一提的是，人体是一个充满智能的机体，前面例子中的胆经痛就是最好的例证。这种发生在四肢上的疼痛，通常是用来通知大脑人体生病的讯号。

多数不明原因的疼痛可能都是经络痛，当人体脏器的能力不足时经络才会痛，多数时候必需触压才会有痛感，到了问题很严重时，才会不碰也痛。因此当发生不明原因的疼痛时，应先找一份经络图，仔细分辨疼痛的位置是那一条经络，直接按摩疼痛的经络，或者按摩其相生或相克的经络，多半能够缓解疼痛。

有些人很容易扭伤手脚，多数都会认为是意外的伤害，其实只有真正的严重外力才会造成扭伤，一般性的用力不当，是不容易造成扭伤的。通常被扭伤的部位会不断的重复受伤，其实主要原因并不是外力造成的，而是该经络相应的脏器早就有问题，使得经络的弹性变差，自然就容易扭伤了，这种扭伤不是偶然的意外，而是必然的结果。

人体的修复能力

现代医学认为人体有强大的修复能力，但是除了对于各种身体外伤性的修复有非常详细而且精确的研究之外，对于身体更深层器官的修复功能则认识不多。

早期的西方医学源自于现代仍存在于西方社会的同类疗法，认定身体有非常强大的修复能力，把许多身体的症状都归因为身体正在进行修复工作，因此医生们并不随意干扰身体的运行，多数对外在变化进行简单的观察和协助。这种观念和当时的中医是非常接近的，甚至有许多方面和中医具有互补的功能。

自从细菌被发现，加上克服了大多数的瘟疫之后，讲求证据成为西方医学

最重要的原则。这种把疾病视为敌人的“对抗观念”的医学理念在细菌性疾病的治疗上取得了空前的胜利，使得“对抗观念”成为整体医学的主流。

同类疗法的人体修复概念，以现有人类的有限科技能力，非常不容易从活人身上实际观察深处器官修复工作的进行，使得他们的理论无法用新的实证原则所证实，不能为新的医学界实证标准所接受，他们的方法渐渐成为另类疗法的一种，接受的人愈来愈少。这种器官自我修复的理论也就日渐式微。

现代人长期忙碌，身体的能量，光是供应每天所需都不足，根本就没有多余的能量进行器官的修复。一旦有机会休个几天假，又急急忙忙地安排旅游的行程，旅游期间也是努力地玩，生怕浪费时光。这种休假，身体并没有真的得到休息。这样的生活习惯，血气能量是长期处于下降的趋势，身体没有机会对五脏六腑进行清理和修复。

直到退休时，才开始整天无所事事，吃睡随意，血气开始回升。这时身体才有机会开始进行各个器官的清理和修复工作。当身体进行器官修复时，其化学程序必定和平时不同。例如当身体清理肝脏或肾脏时，很可能从肝脏或肾脏中排出许多废物，因而使静脉中的废物大量增加。实际的情形是当身体清理肝脏时，会使三酸酞油脂的数据急遽上升；清理肾脏时会使尿中的尿蛋白大量增加。

现代医学的仪器诊断，对于各种数值只有一组上下限标准，超过标准的就认定是不正常。因此，当身体进行脏器清理或修复时，在现代医学的诊断系统中必定被认定是生病了。

从这个事实，虽然现代医学在概念上也同意人体有自我修复的能力，但是在实际的诊断上，则是完全否定身体具有自我修复能力的可能性。否则医生在解读各种检查数据之前，必须先有其它方法判断身体处于哪一种化学程序，再选择适应哪一种程序的上下限标准，才能对疾病作出正确的判断。也就是现代医学的方法认定人体的血气能量只有下降一种趋势，没有上升的可能性。

许多人都有一种经验，就是连续休几天假，就开始生病。原因是他原来的血气并不是很低，但是身体仍没有多余的能量从事清理或修复工作，因此，只要休息几天，血气升高了，就有清理或修复的能力，身体一开始进行这类工作，就产生不舒服的症状，在大多数人的认知里这就是生病了。因此，常常有人认为自己是在劳碌命，一休息就生病。

血气能量的上升就是这么简单，只要多休息，尽量回归到自然的生活，血气自然能上升，并不需要修炼任何特殊的功夫和技艺，也不一定需要吃特殊的补品。

身体是非常复杂的设备，我曾经从事人工智能的研究工作，主要都在模拟人体的各种能力和行为。其中让我印象最深刻的是人体的感知系统，当我们闭上眼睛，旁人用手在我们身上任何一个地方按一下，我们立刻能够知道被触摸

的位置，以及触摸的形式和力度。从控制工程的眼光来看，那么简单的动作，身体上需要许多密布全身用来传送位置和力量的信号传感器，当时我就明白人体的设计是极为精细紧凑的。

人体必须在紧凑的内部空间中传送各种营养物资，也需要把多余的废物送出去，又要传送各种感知的信息和操作肢体的信号，更要具备实际操作肢体运动的机构。当初设计时所保留的各种通道必定极为紧凑，只够身体正常运行时使用，不会预留多余的空间和容量。

当我们平时劳累，身体没有能力排泄垃圾时，这些空间闲置着，但是当血气能量上升，人体有能力排泄垃圾时，不但要排泄当天的垃圾，还要排泄前些时候搁置的多余垃圾，同时为了这些额外的工作，人体也必须输送更多的能量物资才能完成任务，这时候排泄垃圾所需经过部位的各种物资的流量可能是平时的好几倍，有时候甚至需要开辟平常不使用的紧急通道。这些超量的负荷以及平常不使用的功能，自然使身体感觉不舒服，也就成了大家认定的生病症状了。这就像假日高速公路大量的车流使其瘫痪相同的道理。

因此，当我们感觉不舒服时，应该先想自己这一阵子是不是休息得比较好，身体又在进行什么样的修复工作，而不是立刻怀疑身体是不是生病了。只要是休息多所造成的症状，多数是身体正在修复的现象，适当的处理多半不会有什么问题。

实际上身体的各种脏器的修复工作，都会造成人体的各种不同的特异症状，有些症状会让人感觉不舒服，有些则是不仔细观察不会知道的症状。例如肠胃的修复会让人感觉腹部胀气和连续几天的大便异常很不舒服，有时候也会造成胸闷和心悸；肾脏的修复则会使小便中出现许多泡泡，到医院检查会被认定为尿蛋白过多，由于没有特殊的感受，不注意根本不会发现。

从中医的理论，人体的五脏六腑是经常保持平衡的，各个脏腑的能力和状态都不会相差太多。当一个器官有问题，其它的器官也不会好到哪里去。在身体修复过程中，身体仍然必须随时保持这种平衡。因此身体的修复工作是轮流进行的，每一个脏腑提升一点能力，就转换到另一个脏腑，一轮修完再修下一轮，只要持续保持血气能量上升的趋势，这种修复工作就会一直持续进行，直到所有问题都解决，身体再回到正常的运行。

一些长期搁置了很多问题的人，这种修复工作，开始时每一个脏腑都需要数天至一星期甚至十天的修复，然后才会转换到下一个脏腑。然后下一轮时间就会缩短一点，随着大问题一个一个被解决以及身体的能力愈来愈好，这种周期会愈来愈短，最后到一两天转一个脏腑，甚至一天转好几个脏腑。

脏腑修复的先后次序和修复的程度，身体会衡量问题的严重性和自身能量的状况进行最佳化的调配。每一个经历过这种过程的人都会非常惊讶于人体的无所不能，更仔细地观察还会发现身体的系统是以极高的智能系统化进行着每

一项看似平凡的工作。

许多人在退休后一段时间，开始出现各种疾病的症状。很可能这些症状都是由于退休后的大量休息，使身体的血气能量迅速回升，启动了身体修复五脏六腑的能力和机制，是血气上升的正常现象。但是到了医院，都被当成身体发生了故障，不断地接受各种具有伤害性的检查和治疗手段，久而久之就算本来是健康的身体，也被整出病来了。如果这些人能够理解身体的能力和行为模式，正确地面对和处理每一个症状，很可能会有一个完全不同的生命结局。

第三章 人体的血气能量系统

在第一章人体的系统方块图中，我们定义了一个能量供应系统，这就像个人计算机中的电源供给器（Power Supply）是计算机的能量供应中心一样。可惜的是目前还没有任何科学的方法可以量测人体的能量，不像用三用电表很简单就可以量测计算机的能量供应状况这么方便。

中医衡量患者血气的情况只能用多方采证的方式，从患者的外表症状，例如头发的粗细，皮肤的颜色，嘴唇和牙龈的血色，舌头的状况…等各种症状，利用学理和经验来评估和判断。这种方式因为缺乏客观的数据，每个中医师的诊断都会有差异。因此，我们正和上海的一些科学家一起激活一个寻求测量血气方法的研究计划，希望在不久的将来能够找到合适的方法，比较科学的测量人体的血气能量。

虽然目前没有仪器可以直接量出人体的血气能量，但是我们利用传统中医古籍所提供的资料，加上我们多年来累积的观察经验，仍然能够对人体的血气能量进行正确的判断，并将之分类，发展出一套模型。我们可以用这个模型来推断疾病发生的原因，再依这些原因拟订治疗的方案。

五个血气水平的疾病和症状

中医的诊断经常用阴、阳、虚、实、血气、火等这些字，对于大多数的人，听这些用词并不明白自己的身体到底出了什么问题。这些文字经常用来描述人体血气和脏器的状况。这一章我们谈到血气，因此，先把这些字用来描述血气时的意义做一个初步的说明。

首先中医把人体的能量分为“血气”和“火”，血气指的是一个人的正常能量，“火”则指人体储存的能量，也就是我们透支体力时的能量来源。另外也用阴阳来代表这两种能源，阴指储存的“火”，阳指正常的“血气”。“阳虚”指的是血气略有不足；“阴虚”则是人体血气不足到需要动用储存的“火”；“阴虚火重”则说明不但动用储存的“火”，而且还在大量透支；“阴阳两虚”则代表“血

气”和“火”都已大量亏虚接近殆尽。

就我对中医的理解，将人体的血气能量依高低水平分为五个等级，由于古时候数字概念不是很普遍，因此用阴、阳和虚、实来表达。接下来我们用现代的语言说明这些区分的等级。读者可以自己尝试将自己的情况分类，了解自己处在什么样等级的血气能量水平。

健康水平

用中医的眼光来说，这样的人各方面都很平衡，不偏阴也不偏阳，不偏虚也不偏实，平衡是中医追求的目标。因此这是最健康的等级，这个等级的特征是身材匀称，脸色红润，脾气温和，作息规律。由于人体有很强的防御力量，各种外来的疾病不容易侵入，不容易生病。一般很少见到这样的人，也许练气功或瑜珈有成的高手才有这样的身体。我们至今没有看过这样的人，当然这样的人不必要也不可能来找我们。

阳虚水平

血气低于健康水平，造成血气下降的原因很多，如睡眠太晚，或长期营养吸收不良等。这时人体抵抗疾病的能力和疾病侵入的能力很接近，在伯仲之间。因此有外来的疾病侵入时，人体仍有能力抵抗，但是不像健康水平的人一样可以很快的击退疾病，会在人体的各个器官发生激烈的战事，因此会出现各式各样的症状。有些人由于身体经常有这种战事的现象，传统上会认为他体弱多病。一般经常感冒甚至发烧的人，或者有过敏性体质的人，都是处在这个等级里的血气水平。

阴虚水平

血气下降的趋势长期不能扭转，血气降至低于阳虚的下限后，由于人体的能量太低，诊断维修系统无法完全正常工作，疾病入侵或器官的损伤如没有立即的危险，就暂时将之搁置。这时的血气只够维持日常工作或活动的需要。一般的疾病侵入时，人体并不抵抗，疾病长驱直入。由于没有抵抗的战事，因此也没有任何不舒服的疾病症状，但是会在人体的肤色、体形及五官上留下痕迹，有经验的医生能够识别出来。

这样的人是目前工商社会的最大一群。许多人都觉得自己非常健康，有无穷的体力，每天忙到三更半夜，尽情的透支体力也不会生病，这些现象就是典型阴虚水平血气能力的症状。

这个血气水平的人，愈晚精神愈好，这是由于人体日常产生的“血气”无

法支应每天的透支，只好从人体原来储存的“火”中提取。比较通俗的说法，这一级的人并不是没有病，而是没有能力生病。

每个人可以在这个血气水平维持的时间长短是不同的，一方面要取决于幼年或年轻时的生活作息是不是正常，是不是储存了足够的能量；另一方面也取决于他平时是不是会抽空休息，补充能量。

根据我们的经验，农村长大的人，比城市长大的人，可以经得起更长时间的透支，这是由于农村长大的人，在幼年时的睡眠较早，身体储存了较多的能量。现代的孩子，比上一代都晚睡，将来可以透支的能量必定较少，生大病的机会一定比较多也比较早。

阴阳两虚水平

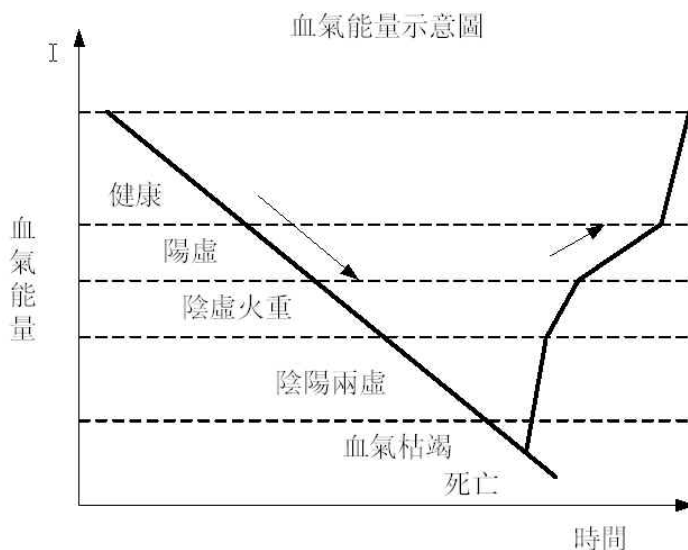
由阴虚的状况继续消耗能量，等到储存的能量即将用尽的时候，也就是“火”快用完了，就到了“阴阳两虚”的水平。这时人体会经常处于疲倦的状态。这个时候人体为了取得必要的能量，会到肌肉里或其它部位，淬取能量。

血气枯竭水平

由阴阳两虚的血气水平再继续下降，最终降低到中医所说的“阴阳大虚”的水平，用比较白话的说法，就是血气枯竭。这时人体血气虚亏导致肝火旺，夜间难以入睡，越晚精神越好。越不睡觉，人更虚，肝火越旺，形成恶性循环。由于胆经阻塞引起胆汁不分泌，所吃食物无法转化为造血材料，营养难以吸收。

这个阶段的患者，由于连控制五脏六腑的能力都丧失，发生的疾病都会是非常严重的疾病，而且多数是目前医疗系统无能为力的疾病。例如各种癌症、肾衰竭、红斑狼疮、中风...等。由于血气枯竭，同时对五脏六腑都到了失控的地步，因此很容易演变成各个脏器在很短的期间里陆续发病的并发症现象，其实并不是第一个发病的器官拖累了其它的器官，而是各个器官同时都达到了发病的临界状态，一发不可收拾。

附图是五个血气水平的下降和上升示意图，人体的血气下降，速度很慢，数以十年计。但是上升却很快，数以月计，就像我们使用的大哥大充电电池一样，充电 30 分钟可以用一天，充电时是以分钟计，使用时却以小时计。在血气上



升至阳虚之前，如果能依照我们的要求，每天早睡早起，加上勤敲胆经，则血气将很快就能上升，通常一个月的调养，自身就会有体力和精神明显改善的感觉。四、五个月，就有很好的效果，旁人从气色就能看出明显的差异。

多数的患者在一年之内都能到达阳虚水平。当血气到了阴虚水平时，由于身体开始处理部份较严重的潜在疾病，因此上升的速度大为降低。到了阳虚水平，则开始处理更多的疾病，血气上升的速度更慢。每个人的上升速度，视每个人的疾病种类、轻重程度和生活作息的改善状况，需要不同的康复时间。

处于任何一个血气水平的人，只要能将血气从下降的趋势转变为上升的趋势，假以时日，血气的水平会不断上升。多数内脏的疾病也就是慢性病，只是不同程度低血气水平的症状。因此，只要提升了血气水平，各种慢性病都有康复的机会。

人体血气升降趋势的症状和疾病

在血气上升和下降时都会出现生病的症状，即使是相同的症状，在上升和下降趋势中，却分别由完全不同的原因所造成，当然也必须采取不同的治疗方案。

阳虚的患者生病时(有不舒服的症状)，存在两种可能的情形，一是在血气下降的过程，二是血气上升的过程。

在血气下降过程中，从健康进入阳虚，这时身体的能量不足以将疾病快速击败，因此经常生病。这样的情形痊愈有两种可能，一种是努力改善生活规律，增加身体的能量，使自己回到健康水平，让身体有能力随时快速的击败疾病，这是真正的痊愈。

另外一种可能是继续过着不规律的生活，消耗血气能量，使血气下降到阴虚水平，由于身体的诊断维修系统不再全面工作，一些小毛病就不再处理，也就没有症状，虽然实际上身体更差了，但是患者会以为已经痊愈了，这是假的痊愈。

在血气上升过程中，患者从原来不会生病的阴虚水平，进入很容易生病的阳虚水平。表面上看从原来不生病，到很容易生病，多数人都认为身体变差了，实际上却是血气上升身体变好的结果。

许多人都有这样的经验，平常很忙，没有时间生病。一休假，在家睡两天，就开始生病，这就是从阴虚进入阳虚的现象。开始上班以后，忙两天，血气又下降到阴虚水平，身体也就不再生病了。这样的患者，我们建议等工作较轻松时，开始有计划的调养，找一段时间，休个长假让身体有机会把该处理的问题清理干净。

如果无论如何都找不出时间，又真的想把身体弄好，那么就狠下心，把工作辞了，在家休息个半年。把身体里长期被搁置的疾病去除，也就是把血气调到阳虚水平，好好的生几场病。有时候调养的时间会长达好几年，多数患者都嫌时间太长。其实想想，我们几十年用下来的身体，用使用时间的十分之一调养回来，应该是很合理的。

运动不会增加能量

运动会打通经络，强化心脏的功能，提高清除体内垃圾的能力。但是并不会增加人体的血气能量。

运动对健康的影响，主要是加快血液循环的速度，可以使一些闭塞的经络因而畅通，特别是对于心包经的打通有很好的效果。心包经的通畅，可以强化心脏的能力，提升人体的免疫功能，也会加快人体的新陈代谢，加快人体废物的排除。

人体的发胖，多数是由于心包经的不通畅，导致垃圾（脂肪）的堆积，运动之所以具有减肥的效果，是由于运动有助于打通这条经络。但是运动需要消耗人体的能量，大量的体力消耗会使人产生疲倦感，进而增加睡眠的时间，改善睡眠的品质，增加了人体造血的时间，血气水平因而提高。血气不足的人，如果只是单纯的运动，完全不改善生活习惯，增加或调整睡眠的时间，则运动只是无谓的消耗血气能量而已。

现代许多繁忙的人都利用夜间进行运动，人体经过了一整天的体力消耗，到了晚上必定已经没有任何多余的能量可供运动。因此运动时身体必定是调动储存的肝火，加上运动的激发，精神处于亢奋状态，在夜间九十点停止运动之后，至少需要两三个小时让这种亢奋状态消除，才可能入睡。由于肝火仍旺，这一夜的睡眠必定不安稳。这种运动对身体不但没有任何益处，如果形成长期的习惯，反而会成为健康的最大杀手。多数人都以为运动可以创造能量，所以才能在运动之后精神特别好，殊不知那完全是透支肝火的结果。

有一次一个哮喘患者来找我们的医生，医生看过之后，只给他口头的建议，不教他推拿的方法。我感到很奇怪，医生事后告诉我，这个患者哮喘已经很多年，最近参加早泳会后，哮喘就好了。可是观察他的血气，仍然很低。判断他的情况是原来的血气在阳虚水平，由于参加早泳，但是并未早睡，吸收也没有改善，因此血气更差，而进入阴虚水平，从原来的哮喘变成了没有能力喘，症状消除，患者以为哮喘已经痊愈了。

这种情形我们必定要求他早睡早起加上经络的调理，势必使他从阴虚回到阳虚，这时他又会开始喘，患者不会认为早睡早起会使他发病，而一定认为是经络调理的方法有问题。因此当时只能给予口头建议，建议早睡早起，让他的哮喘自己再度发作，才好进行下一步工作。但是这样的患者，多数会认为他原

来用运动就将哮喘治好了，不会相信我们的说法，而继续用他的运动疗法。

从这三个血气模型，加上本书随后所介绍的方法，可以发展出一套养生治病的方法。无论在那一个血气水平，只要能够早早的睡觉，再敲打胆经，就能够使血气从下降的趋势逆转为上升趋势。

只要血气上升到阳虚水平，身体的免疫系统、诊断维修系统将陆续恢复功能，逐一的清理、治疗人体存在的问题和疾病，身体会先出现许多各式各样的小毛病，随着这些小毛病的一一清理，身体的状况会逐步好转，血气逐渐增加，只要血气长期是朝上走的趋势，健康就只是一个时间问题而已。

血气能量的储存

“透支体力”是我们经常使用的词句，体力既然能够透支，那么就必然能够储存。

“血气”是中医用来说明人体能量的名词，但是人体内并没有任何物质称之为“血气”，根据中医的解释，血气包含人体的许多物质，其中血液是人体能量最重要的代表。根据我们的经验，血液总量和人体的血气能量成正比，人体的能量是透过血液来储存和运送。

只要每天造血的数量大于血液的消耗，那么血液总量就会愈来愈多，多余的血液就会进入人体的各个脏器。例如，肝在中医里是有藏血的功能，而人体很虚弱时，肾脏也会萎缩，所谓的肾脏萎缩，也就是肾脏中的血液量减少了。因此如果人体长期处于血液总量不断上升的状态，那么在各个脏器中都充满的血液，骨头中也充满了骨髓，这就是血气能量储备充足的状态。

反之，如果每天的造血量少于血液的消耗时，血液总量就会愈来愈少，各个脏器中储存的血液也就愈来愈少。当脾脏中的藏血减少时，人体的诊断维修系统的功能就减弱，免疫能力自然下降。当肝脏的藏血减少时，血液在肝脏中清洗的次数就减少了，血液就愈来愈脏。当肝脏中的血液减少到很低时，部份肝脏由于长期得不到血液的滋养，会逐渐出现萎缩或者硬化的现象。肾脏的藏血减少时，血液中的垃圾无法透过肾脏排出去，小便的颜色逐渐变淡，最终呈现完全清澈的状态。随着血液总量的继续减少，最终肾脏完全不再发挥作用，就演变为尿毒症。

我们都有使用手机的经验，手机的电池，充电一次约两三个小时，可以使用两三天，使用时间是充电时间的数十倍。人体血气储存的机能也像大哥大电池的充电一样，只要掌握了人体造血机能的各项条件，很快就能使血气能量快速上升。反之，如果长期处于透支状态的人，其幼年时所储存的血气能量，可以支持其数十年的消耗。

血气能量是可以储存的，这是一个很重要的逻辑观念。用这样的逻辑能够

说明有些人长期不正常的生活，每天只睡很短的时间，而没有立即的疾病症状，是因为他年轻时储存了较多的能量。但是，随着能量的继续透支，未来一场大病还是免不了的。

人体在利用储存血气能量时，有点像大楼停电时使用的备用能源系统。由于备用能源系统的储存量有限，而且力求能够用最长的时间。因此在使用备用能源系统时，通常只供应最重要的部分。例如大楼中的照明系统和消防系统等，耗电量大的空调系统则停止运行。

同样的当人体的血气不够，开始起用备用能源系统时，也仅供应必要的人体功能，消耗能量大的人体诊断维修系统就暂时停止能源的供应，当然也停止运行了。

中医将正常的能量称之为“血气”，备用能源称之为“火”。使用备用能源时，身体的主要现象是越晚精神越好，就是中医常说的“心火盛”或“肝火旺”。

由于使用备用能源时，诊断维修系统几乎停止运行，人体没有不舒服的疾病症状。许多人就误认为自己身体很好，从来不生病，可以任意透支体力。也有些人，平常忙起来不生病，一旦停下来休息，立刻浑身不舒服。就是平常都使用备用能源，休息下来，血气能量多了，诊断维修系统开始运行，人体就有不舒服的疾病症状。

有些人明明身体已经很糟了，还是不知道保养，不知道休息，认为工作上没有他不行，每天都要拖到半夜一、两点才上床。等拖垮了进了医院，公司最终还是失去了他。

记得有一次在一家公司看到一幅标语“今天不努力工作，明天努力找工作”；套他的语意，也给大家一句忠告：“今天不好好睡觉，明天好好睡长觉”。与其累坏了生病住医院疗养两个月，不如提前在家休息两星期来得好。这是非常简单的道理，偏偏就有很多人想不通。

我们经常给患者的建议是：养生之道的根本，就是经常留一分血气能量给自己。“早睡早起身体好”是我们从小就被再三教导的最简单常识，只是一直没有受到大家的重视。大家也不明白晚睡晚起有什么不好？现在有了血气能量的观念，大家应能明白只要早睡早起，就能有一个健康的人生，真是再简单不过了。

如何观察血气的水平和趋势

谈了许多血气的观念和模型，可是如何才能知道自己血气水平的高低呢？

虽然目前仍然没有适当的仪器很方便的测量人体的血气水平，但是我们有几个简便的方法用在一般的诊断中。最简单的是观察嘴唇和牙龈的颜色，这个

部份会明显的反映身体内血液的颜色，而且会留下过去一段时间血气状况的痕迹。

长期血气透支后，会使嘴唇的颜色渐渐转暗，严重的成为紫黑色。但是当开始改善睡眠习惯之后，会从下嘴唇的内侧开始改变颜色，逐渐由内而外，当改变至嘴唇厚度的中间部位，可以从外部看到明显的里外颜色差异时，至少需要半年的时间。整个下嘴唇颜色全变成淡红色时，则需一年以上的调养。因此，只要从上下嘴唇的颜色差异，就能判断过去这段时间里，这个人的血气是不是处在上升的趋势，而且也能判断其调养时日的长短。

牙龈是另一个非常容易观察血气的部位，特别是一些原来血气很低的人，原来的牙龈颜色多数都很深，当开始依照我们的方法调整生活习惯之后，约两周到一个月就会在牙龈靠近牙齿的部份出现一条很细的新肉痕迹，这部份的颜色接近粉红色，和原来的深色形成强烈的对比。随着调养时间的不断加长，淡红色的部份逐渐增加，两色中间形成一条很清楚的线条，只要观察这条线的位置，就能知道这个人在过去一段时间的生活习惯或工作压力的变化。牙龈的颜色如果很淡，表示这个人睡眠的时间够长，但时辰不对，血气仍然不足。正常的血色应该带点血红色。

在血气增加的过程中，牙龈上的牙肉会愈长愈厚，露在外面的牙齿愈来愈短，牙肉会逐渐长到牙齿的缝隙中，这也是观察血气趋势的很好方法。相反的，如果血气不断下降，则牙龈上的牙肉会愈来愈低，也就是牙肉逐渐收缩，牙齿愈来愈长，直到把牙根都露出来，就很容易得牙周病。

所以说牙周病是血气下降的结果，去除牙周病的方法也很简单，只要依照本书随后介绍的方法调养一段时间，让牙肉长厚一点就行了。不过提醒牙周病的朋友，在开始调养的初期，应该先找牙医把牙根上的结石去除，否则牙肉开始往上长之后，会将结石包在牙肉中，日后很容易发炎，清除包在牙肉中的结石很麻烦，需要将牙肉用手术割开才能清除。

手掌的颜色和肤质也是观察血气的重要信息，如果脸色红润，但是掌心也很红，则是肝气上冲造成的红，这种红润不能代表这个人原来的血气，如果泄除了肝气，可能脸上的红润就完全褪光了。标准的手掌颜色应该掌心白、指尖红，这样的手掌表示这个人目前肝气不盛，脸上的红润就是真正的健康色。

刚开始调养时，手上的颜色会不断的变化，每个人变化的方式都不完全一样，必需视其起步时的状况而定。

另外手掌摸起来非常软的人，是血气很低、血中蛋白很少的人，已经有一部份的肌肉被转化为糖用掉了，当开始调养三、四个月，血中蛋白质增加后，本来正常的血糖也会跟着升高，如果到医院检查时，就会出现糖尿病的症状，这时不用紧张，只要依照第四篇中糖尿病章节中的方法，继续调养，两三年内会自然痊愈。

手掌非常厚而且粗的人，血气必定很低，以至于手掌中堆积了许多垃圾，表面上的皮肤也久未换新，显然组织的再生能力也很弱。

手背上的血管也是一个重要信息，血气很低的人，血液总量必定也不足，血管不明显，到医院打针时，不容易找到血管，有时血管的部位甚至呈凹陷状。有些血脂很高的人，血管的颜色很深，前面提到糖尿病的人，血管看起来较粗，但没有弹性。随着血气的提高，血管会愈来愈饱满，颜色也会愈来愈淡，而且愈来愈有弹性。

从血气变化在人体外表留下的各种痕迹，就能明白健康检查不一定需要完全依赖仪器，仔细的留意就能了解自己真正的健康情形。除了这些迹象之外，在身上还可以找出许多其它的症状，例如白头发的人胆功能必定不好，血气也不会好，皮肤干而且灰的人更是血气极端低落...等，都可以观察到血气的水平和变化的趋势，这些就留待专业的医生们去学习了。

许多人都把体质归咎于遗传，例如，多数年轻时就有白头发的人（俗称为少年白）常常会说，这是遗传的，我父亲（或母亲）就是这样。其实白头发的形成和感冒的用药习惯有密切关系，有些人非常注重保养身体，一有感冒迹象就立刻吃药，这样的人身体上的寒气根本无从宣泄，最容易长白头发。而这样的人照顾孩子时，也必定用同样的逻辑，孩子长大了也自然很早就有白头发了。

许多所谓的“遗传”性疾病，很可能是由于一家人具有相同的生活习惯和用药习惯的结果。

第四章 寒气

寒气是现代人很少使用的名词，感冒则是每一个人所熟知的。感冒指的是打喷嚏、流鼻水、咳嗽、头痛、发烧、喉咙痛等症状。寒气则是感冒的真正病因之一。寒气在中医并不是一个很严重的病，却影响深远祸害无穷。

打喷嚏是人体的正常机能之一，主要是用来排除进入鼻腔的异物。而鼻子里的异物种类很多，只有鼻水形式的异物我们才认定是“感冒”。因此排除鼻水才是打喷嚏的主要原因之一，治疗感冒不应该阻止打喷嚏，而是必须找出造成鼻水的原因。

由于有许多不同的原因都会造成打喷嚏、流鼻水这类的症状，从中医的观点来看，对于疾病的认定并不以其症状为主，而是以其病因为主。因此，对于受寒所造成的打喷嚏、流鼻水这类的症状，就称之为风寒。由于风寒所引起的症状非常多，自古以来许多著名的中医师都对风寒极为重视，著名的汉代名医张仲景所著的医书虽然包罗各种疾病，却以“伤寒杂病”为名，就是这个原因。

用现代科技知识可能更容易说明中医对风寒的观念，“风”和“寒”是两种

不同的疾病，“风”指的是“風邪”，風字最主要的内涵是个虫字，也就是有外来的病因，一如现代医学所称的细菌或病毒。古时候的中国人虽然不知道细菌的存在，但是却猜到是有某种类似虫的东西会对人体造成疾病，对于这类疾病虽然有些预防的方法，但并没有真正能够对治的手段。

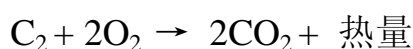
“寒气”则是中医特有的词汇。中医所说的“气”字，有很多种不同的意义，有我们熟知的空气，也有气功师所练的无形罡气，甚至连体液也常用“气”来表示。

“寒气”指的是人体受寒时所产生的东西。从物理学的观点，热量会在所有相邻的物体之间传递，从高温的物体往低温流动。因此当人体处于低温环境时，身体的热量会不断流失，直到人体和外界温度相同为止。人体的体温下降，在医学上称之为失温，是一种会致命的危险。因此，当人体面临低温环境时，第一个防卫措施是迅速适当的降低体表的温度，缩小人体和外界的温差，降低热量流失的速度，但是人体能够下降的温度很有限。

当热量仍然迅速地流失时，人体会启动第二种防卫措施，就是利用化学的方法，燃烧某种物质，使之产生热量。这种措施必定在皮下靠近体表的部位进行，防止体内重要的器官失温。这种被燃烧的物质，通常是在体表流动的体液中的某种物质。这里所说的燃烧和我们日常所说的燃烧不完全一样，并没有真正的火焰，只是把两种不同的物质进行化学反应，使之产生热量。

人体是一个高超的化学魔术师，当受到外力造成骨头的伤害时，断裂骨头周围会因血管破裂造成内出血，这些流出的血液会围绕在断骨的周围。这时人体会分泌某种物质，把这些血液改变成骨细胞，迅速和原有的骨头结合成一体，自动修复断裂的骨骼。人体的这种修复方法，是现代医学所熟知的。

如果人体能够利用转化血液为骨细胞的方法修复骨骼，应该就能够利用转变物质产生热量的方法来防止热量的流失。化学上有许多方法能转变物质产生热量，最简单的例子就是燃烧碳分子产生热量。



人体里到处充满了各种不同的碳水化合物($\text{C}_x\text{H}_y\text{O}_z$)，适当地改变其中碳、氢、氧的比例，或加入某种物质都可能产生热量。这种方法，会使原本正常的体液改变成为低热含量的体液，同时释放出热量，弥补因外界低温所流失的热量，减低人体失温的速度。这些被改变过的体液不再能像原来的体液一样供人体使用，而成为必须排出体外的废物。这种变质的体液很可能就是中医说了几千年的“寒气”，也就是说寒气很可能不像气功一样是一种抽象概念，而是一种具体的物质，可能是液态的，也可能是固态的。

由于热量会从人体的各个部位流出，寒气的物质也就可能会现在各个不同的部位。人体针对各个不同部位寒气的处理方法都不相同，于是形成了各种不同症状的感冒。

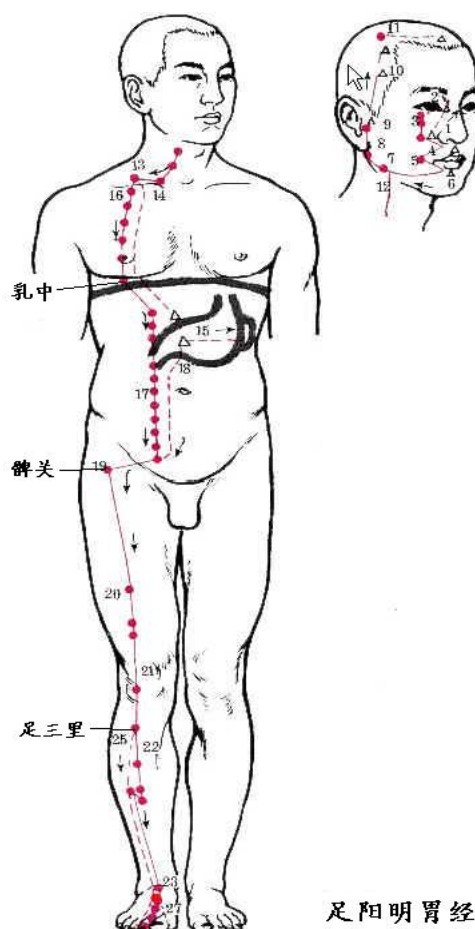
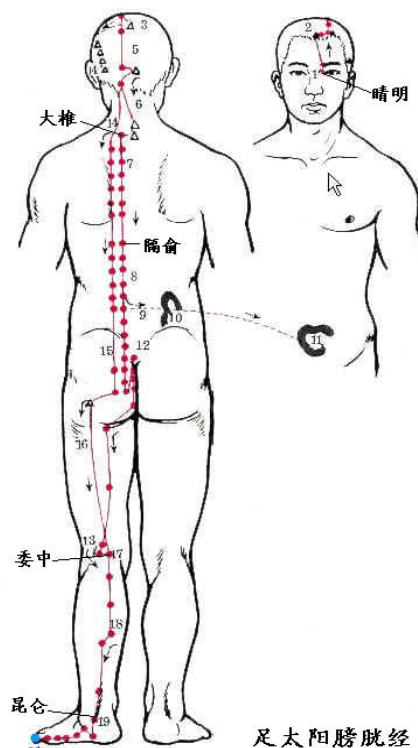
例如，人体背后的寒气，会直接积存在**膀胱经**（中，长期的堆积会在背后形成一层厚厚的脂肪，这些脂肪有一部分即是那些变了质的体液经过长期不断的累积而成。

头顶的寒气会直接堆在头顶上，通常头顶只有一层薄薄的皮肤，用手按压时应该是硬硬的感觉。但是寒气堆积得多了，会形成一层软软的物质，摸起来像有一层海绵垫似的。头顶的寒气更严重的会在前额左侧或右侧形成一个硬硬的肿包，到医院诊断时医生会认定为骨质增生，这是把寒气用固态的形式积存的物质。

正面的寒气，上半身会积存在**肺经和其经别**（经络的分支）中，这两组经别在人体胸前中线的两侧。正面的寒气也会积存在**胃经**中，胃经从眼部下方一直延伸到脚趾，在大腿正面是最容易积存寒气的部位。严重的胃经寒气堆积，会使大腿正面形成一层硬而厚的组织，使得大腿的伸缩发生问题，因而造成行动不便。这种疾病很少医生能够诊断出和胃有关联，经常都成为难以医治的疑难杂症，跛了数十年无论如何均难以想象是由于胃经的寒气所造成的。

侧面的寒气则积存在**胆经**中，只要寒气侵入人体，这个部位都无法幸免。这个部位的寒气有时会在大腿外侧形成一条条的横纹，由于寒气的物质会阻碍经络的流通，使寒气堆积的部位附近，细胞所产生的垃圾无法排出，寒气和垃圾累积多了就会使大腿外侧显得特别的胖。

由于这些废物不是人体的组织，因此会在组织之间流动，如果这个人喜欢运动，大腿部位寒气和组织废物所形成的垃圾会往下流动，转而堆积到小腿肚上，形成萝卜腿。通常男人较女人活动力大些，因而女人多数堆在大腿外侧，男人则大多堆在小腿肚上。这种现象即是本书前面所说寒气所造成胆经阻塞的原始原因，也就是胆经的寒气堆积造



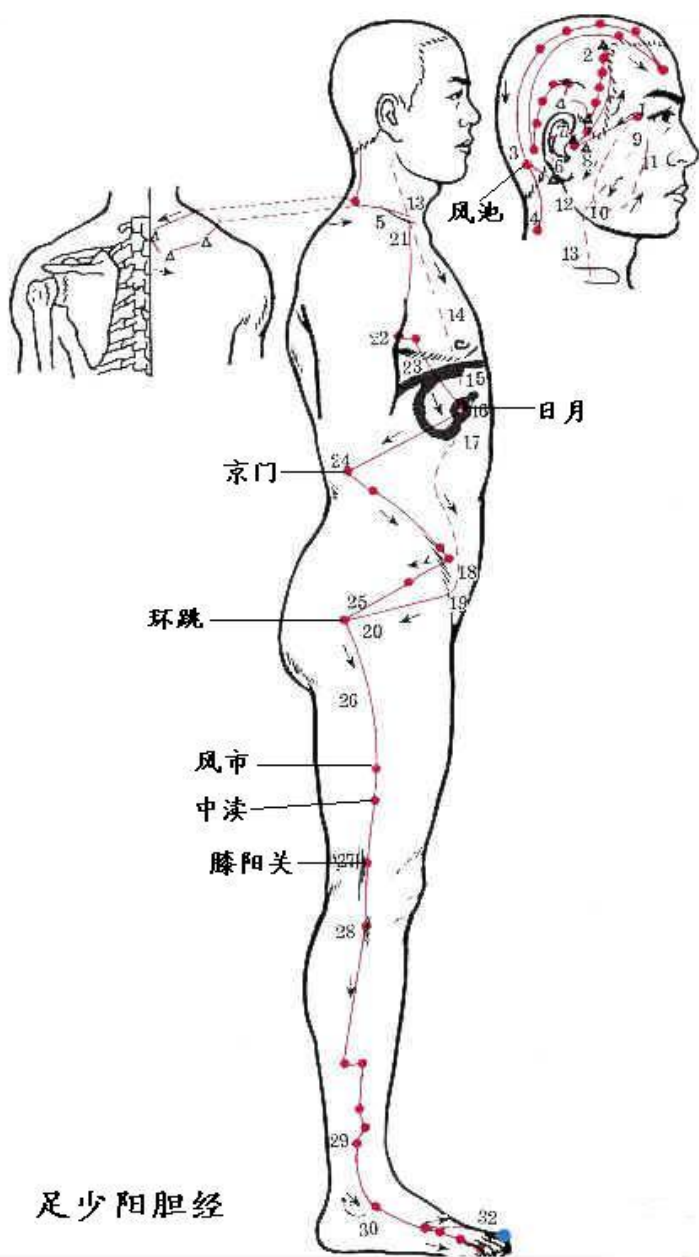
成胆功能受阻，再造成吸收的障碍。敲胆经一方面能刺激胆经，强迫其分泌胆汁；另一方面使这些堆积的废物能够流动，进而排出体外。

寒气从人体的皮肤进入身体之后，如果所承受的寒气分量不多，同时血气充足经络畅通，则很快的身体会将寒气从表皮受寒的部位运送到排泄通道，鼻腔是最主要的通道之一，透过一两个喷嚏就排出体外。如果受寒的面积很大，或周围的温度很低，流失的热量很多，身体产生大量寒气（变质的体液），一时无法将寒气排出体外，很可能就会出现生病的症状，这些症状的产生主要是身体排泄寒气时的现象。这时身体必须耗费大量的能量来驱除寒气，因而使人体呈现非常虚弱的状态。这时最好的应对方法是多休息，把所有的能量留给身体用来驱除寒气。

鼻腔是寒气最常见的出口，当少量的寒气到达鼻腔时，立即造成鼻塞；分量增多时，即出现打喷嚏的症状；分量再增加时，则出现流鼻水的症状，这时的鼻水多数是略低于体温，感觉凉凉的。通常开始流鼻水就是排除寒气的尾声，鼻水流完感冒也就好了。

中医古书里说，寒气先堆积在皮下的经经理，也就是书中所说的“腠理”，时间久了会转移到相应的“腑”中，例如常见的“胃寒”即是这样形成的，当这种现象产生时，用手摸胃部，可以直接感觉其温度特别低，有时会和肚脐的温差大到6~7℃。

寒气在身体中更久，或更大量的寒气侵入时，会逐渐转移到肺脏，形成中医所说的肺虚现象，所谓肺虚就是肺的寒气太多导致肺功能逐渐减低。在人体中，肺脏除了担负我们所熟知的呼吸功能之外，还是身体分布水分到各个部位的主要机构。当寒气侵入肺脏时，肺脏的能力即随之下降，身体吸收及处理水



分的能力也就跟着下降。这时大多数的水分一进人体即排出体外，感觉一喝水就想上厕所，小便也多数呈现清澈无味。由于水分吸收的障碍，使得人体组织里的水分比例愈来愈少，外表愈来愈瘦，同时皮肤上的光泽也日渐减少，并且愈来愈黑。通常中医的望诊，黑而无光泽的脸色即是肺气虚弱的表象。随着肺气的逐渐虚弱，情绪上也会愈来愈悲观，很容易就会有忍不住想哭的感觉，就像中医书上所说的“肺主悲”。

严格地说，寒气侵入人体时，人体只有外表缓慢的变化，并没有不舒服的症状或感觉，多数不舒服的感觉来自寒气排除的过程。存在身体不同部位的寒气排出时，症状都不一样，当然应变的对策也就不同。因此，明白了寒气的原因为何之后，最重要的就是要学会正确的处理寒气排除的症状。

寒气的排除

许多人感冒时，常常会出现身体发冷的症状，寒冷的感觉像是来自身体的深处，盖再多的棉被也没有用。显然这时身体的某些部位是处于低温的状态，但是这种状态并不会持续很久，通常都是过一会儿就不再冷了。

前面提过身体面对寒气侵入时，会产生某种化学反应，使体液中的化学成分发生变化，释放热量来防止身体失温。这些被改变的物质也就是寒气，如果它没有被排出去就会长期存在身体里。当身体状况改善有了足够的能量之后，身体会再利用相反的化学手段，将含有寒气的物质还原。由于当初改变物质时释放了热量，这时再把物质改变回来，自然会从周围吸收大量的热量，使得其周围组织或体液的温度下降。身体再将这些低温的体液或废气排出去，就把寒气带了出去。因此，这时会感觉寒冷来自体内，鼻尖摸起来也是冰冰的感觉，似乎和鼻尖相连的一连串组织的温度都变低了。打喷嚏或咳嗽时所呼出的气体或感冒所流出的鼻水都呈现低温的状态，不像平时打哈欠时呼出的都是热气。

从这样的推论，显然感冒症状的出现并不是由于身体变弱了，相反的却是身体由弱转强时才会出现的症状。许多从来不感冒的人，并不是身体真的很强健，反而是身体根本没有能力排除任何寒气，才没有任何不舒服的症状产生。许多脸色黑而干，明显肺虚症状的人，都是很多年没有感冒的经验，这种人从外表的症状显现出身上的寒气很重，却没有能力排除。

这种没有能力排除寒气的人，使用任何药物都无法将经络中或深藏肺脏的寒气排出。必须先养足了血气，使身体具备了足够的能量，自己发动驱赶寒气的战争，寒气才有可能被排出。在这过程中，人类有限的医疗技术只能在最后当人体开始排泄寒气时，加上很小部分的助力。

因此，无论是哪一种寒气，对付寒气的方法，都必须回归到前面所说的养成良好的生活习惯提升血气，正确地处理每一个疾病的症状，没有什么快捷方式，更没有什么仙丹妙药。

寒气的正确处理方法

感冒的症状有很多种，大致上包括打喷嚏、流鼻水、咳嗽、头痛、全身酸软或酸痛、发烧、喉咙痛等。人体不同深度或部位排出的寒气，会形成不同的症状。因此，大致上可以就症状和寒气的原因分为身体背后经络寒气、身体前面经络寒气的排出和肺脏寒气的排出三大类。

身体背后的经络主要是膀胱经，由于膀胱经所在的背部面积很大，而且在人体最容易受寒的部位，因此许多人都有大量寒气存在这个部位。膀胱经的寒气排出时会出现整个肩背酸软或酸痛。由于膀胱经贯穿整个头部，因此，会出现后脑部位肿胀头痛或偏头痛的感觉，眉头附近的印堂部位会隐隐作痛，按摩耳后的风池穴会有强烈的疼痛感。喉咙也会出现不适的症状或咳嗽，这些都是膀胱经寒气排出时的症状。夏天中暑时也经常会有这种感觉，两种情形都是背后膀胱经阻塞的症状。

排除膀胱经寒气出现不舒服症状时，最简单的应对方法是刮痧，由于背部是膀胱经主要的穴位所在，几乎整个背部的左右侧都是膀胱经分布的部位。因此，只要在颈后、背部和前额刮痧，使经络通畅，刮完痧睡个觉，大概不舒服的感觉就不见了。

另外，当刚开始出现头疼时，可以多喝沙士，然后出去晒个太阳，所谓晒太阳，在冬天可以直射，夏天就只要在树阴下光线较强的地方即可，通常是半个小时后症状就自然消除了。另外，喝杯桂圆红枣茶，再睡个好觉，也能将症状消除一部分。

身体前面经络的寒气排出时，最典型的症状是鼻塞、打喷嚏、流鼻水，有时候还会出现水泻。这些症状和肺里寒气排出时相同，分辨的方法是用手触摸额头和鼻尖，再和脸部其它部位的温度相比较。如果额头的温度较低，则这些症状是身体前面经络中的寒气排出，如果是鼻尖的温度较低，则是肺里寒气的排出。经络中的寒气排除不会造成咳嗽也不容易出现发烧，肺里寒气排出时则很容易出现咳嗽和发烧。

身体前面存放寒气的经络主要是胃经和大肠经。因此，在寒气排出的同时，肠胃也会出现不适的症状。最常出现的是胀气，有时也会出现不停地想吃零食的状况，但大便却不顺畅，直到大便顺畅时感冒也就快好了。和排除膀胱经的寒气相同，这时最好的策略是休养生息，让身体集中能量将寒气排出体外，可以适当地喝些桂圆红枣茶提升身体的能量，协助身体排除寒气。

鼻尖的温度变低，是寒气从肺里出来最明显的症状。通常这种低温会早于各种有感觉的症状之前出现。有些人的眼白这时也会出现淡淡的蓝色，特别是儿童最容易有这种情形，做母亲的人一看到小孩眼白变蓝时，就应该摸摸他的鼻尖，如果也变得冰了，那么就必须先有小孩即将感冒的心理准备。可以在家

中先预备好退烧药，当体温升到三十八度半以上时就先用退烧药防止身体造成伤害。鼻尖低温或眼白变蓝的症状出现了一两天，就会开始出现感冒的症状。如果前期低温的时间很长(三天至一星期)，再出现症状，则这次的感冒必定很严重，很可能会出现持续高烧不退。似乎是人体酝酿了长时间才将寒气驱出，因此特别严重。通常是身体愈强的人驱赶寒气的力度愈猛，感冒的程度也愈严重。

肺里寒气出现的咳嗽所呼出的气体，总是凉凉的。这种咳嗽应该视之作为一种深度的呼吸，并不是疾病。是人体正常的功能，用来将深藏在肺脏深处的寒气排出去的手段。

正确地分辨“哪些症状由疾病造成”，“哪些症状是人体正常的功能所引起”是非常重要的。当认定咳嗽是人体的正常功能，目的是排除肺里的寒气，面对这种咳嗽，就不需要急着用药物将之终止，而是寻求提升人体排除寒气能力的方法，把寒气彻底地排出体外。

传统中国民间利用姜汤来增强身体的热能，或中西医都提倡的多休息等，都是提高身体的能量来加快排除寒气的良好方法。这些正确的方法，有时并不会使症状减弱，甚至常会使症状更严重。因为身体的能力增强之后，反而会有更大的力度来排除寒气，身体需要排出更多的垃圾，当然会更不舒服。这种情形虽然会出现暂时更严重的症状，但整个生病的时间会缩短，而且寒气真正被排了出去。

如何减少寒气的侵入

既然寒气的为害如此之大，每一个人又很难完全避免寒气的侵入，只有在日常生活中建立正确的观念，尽量减少寒气的侵入。以下是防止寒气侵入的几个主要方法。

避免淋雨

这是许多浪漫的年轻人喜欢经历小说和电影中场景的行为，由于现代年轻人大多晚睡以致血气普遍不足，身体对于淋雨所侵入的寒气不容易立即将之驱出，因此也就不会有任何症状，大多数人也就天真地认为自己的身体很强壮，足以经受这么一点小雨。久而久之面对这种小雨就完全不在意。

其实这种淋雨会在头顶和身上其他受寒的部位留下寒气，经常淋雨的人，头顶多半会生成一层厚厚软软的“脂肪”，这些脂肪就是寒气物质。等身体哪一天休息够了，血气上升就会开始排泄这些寒气，由于长时间累积了大量的寒气，身体需要借助不断的打喷嚏、流鼻水的方式将之排除，这时又会由于频繁的打喷嚏、流鼻水而被医生认定为过敏性鼻炎。很可能由于年轻时贪图一时的浪漫，却要耗费许多年甚至大半生来承受过敏性鼻炎的痛苦，实在不明智。

洗头必须吹干

许多人洗头都有懒得吹干的习惯，有些人甚至用布将洗过的头包住，这些行为都会促使头顶吸入过量的寒气，其结果和淋雨有相同的后果。

游泳时必须注意的事项

游泳是一件现代人很重要的运动和喜好，对身体也确实有好处，但是游泳也是寒气进入身体最主要的途径之一。和淋雨相同的是这些寒气大多数不会实时反应，使多数人不认为游泳和寒气有什么关系。多数喜欢游泳的人经常从水中出来时，都会感觉特别冷，特别是一阵风吹来禁不住打一个寒颤，这种感觉即是寒气侵入身体最具体的感受。

喜欢游泳的人最好选择没有风的室内温水游泳池，减少受寒的机会。同时在每次游泳的前后各喝一杯姜茶，加强身体对抗寒气的能力。

至于某些人喜好冬泳的习惯，从寒气的观点，那是最愚蠢的运动。自然界没有哪一种和人类近似结构的动物有这种行为，上帝在设计人体时并没有考虑到有人会把这种运动当成喜好，喜欢这种运动的朋友只好自求多福了。

给这些朋友的忠告是：一时没有症状并不表示寒气就没有侵入身体，个人的意志力可以让身体忍受这种刺激，却无法改变寒气侵入身体事实。

家中常备姜茶

在一些中国古装戏剧中，常常看到有人淋了雨，长辈立刻要人准备一碗姜茶给淋了雨的人喝。这是非常重要的常识，一个人淋了雨，或受了风寒，无论他自己或旁人都知道他受了寒，就应该在这个时候喝姜茶，驱除寒气，不是等到身体出现了症状再行处理。

第五章 病和症

第一次真正和中医的接触是由于我的牙龈经常发炎，牙齿浮起来，医生认为是牙周病，长期治疗也没什么效果，上海的牙医建议我找中医试试。朋友介绍了一个很好的中医师，他一看就说我的问题出在大肠，而且我的血气太差才会如此。只要养好血气再治好大肠就能够解决问题，后来我乖乖的早睡早起养血气，一个月后牙齿就不再痛了，至今近七年来，牙龈没有再发过炎。

这个例子最能说明病和症的关系，牙龈发炎是症，血气和大肠才是真正的病。“症现于四肢五官，病存于五脏六腑”，是中医最基本的道理。

“辨证论治”是中医断病的一个基本方法，医生依据病人的症状以及自己对医学的理解和经验，用推理的方法寻求疾病的根本原因，再就病因拟定治疗

的方法。中医不像西医单就症状治病，必须追根究底推论疾病真正的原因。

通常疾病的原因有好几层。再以坐骨神经痛为例，患者经常是一条腿麻或抽痛。从中医的观点，首先必须了解病人疼痛部位和经络的关系，通常这种疼痛的部位多半位于胆经，因此可以判断是胆经痛。也就是不舒服的原因是胆经引起的。但这并不是最根本的原因，因为通常胆经的疼痛是源自于肺经，是肺热引起的，也就是胆经的问题是第一层原因，肺热则是第二层原因。而肺热的形成则又是由于身体原本存在着寒气，当身体的能量足以排除寒气时，会使身体呈现肺热的状态。因此，寒气才是更里层的原因。这个例子中，腿麻或是抽痛是“症”，肺里的寒气才是“病”。疾病的诊断必须经过这样一层一层的推理和分析，才能找出治疗的方法，这就是所谓的“辨证论治”。

病和症的关系

在前一章寒气的理论中，虽然寒气的症状会在身体各个部位出现，但医生在辨证论治的过程中，必须清楚身体排除的是哪一个脏腑的寒气。好的医生必须有能力从患者四肢五官的症状中，读出在五脏六腑里的病，治疗时对“症”下药，不如对“病”下药来得有效。

中国人常常用“头痛医头，脚痛医脚”来形容整脚的蒙古大夫。但是今天普遍的观念及多数的医院和医生都是用这种整脚的办法来治病的。以最常见的感冒为例，打喷嚏、流鼻水时，医生断定是鼻子发炎，马上开抗生素；发烧就给退烧药，咳嗽就给止咳药。常常是症状缓解或消失了，却给身体留下了无穷的后患。

打喷嚏其实是人体的正常机能之一，主要是用来排除进入鼻腔的异物。根据我们的经验，人体的寒气是以鼻水形式排出体外，因此当感冒流鼻水时，流出来的鼻水经常是有些冰冷的。

从中医的观点来看，当人体受寒时，会利用经络将皮肤上感受到的寒气以冰冷的体液将之输送至身体的排泄器官，如果肠子畅通时，会先经过肠子将寒气排出，所以幼儿的感冒经常都以水泻作为终结。幼儿的肠子是新的，比较畅通，成人由于肠子里有太多的脏东西（有些小孩也如此），寒气无法顺利排出，因此只好从鼻腔排泄，因此就造成了打喷嚏和流鼻水。

其实开始打喷嚏时，人体正在把寒气赶出体外，正确的处理方式，应该是让喷嚏顺利打完，或利用中医的方法，加速喷嚏的过程。打喷嚏其实和大、小便一样是人体的排泄工作，但是现代医学却把它当成疾病来对付，用药物将喷嚏止住，表面上疾病被治好了，实际上该排出去的寒气却常留体内。

在这个例子里，真正的病是寒气，打喷嚏和流鼻水只是症状而已。中医治病不治症，就是这个道理。

再深入谈谈感冒，中医并没有感冒这个病名，一般所谓的感冒，应该是指打喷嚏、鼻塞、流鼻水、咳嗽、头疼、发烧等症状。从中医的观点来看，有许多病都会产生这些症状。例如受寒、中暑、肠胃疾病、脾脏虚弱、心脏疾病…等。而且这些症状还有外来和内发之分，外来的就如我们所熟悉的，受了外在的风寒或暑气侵入，或前述的其它疾病。内发的就很复杂了，有时候血气上升身体状况好了，人体的维修系统发挥作用，清理身体在血气不足时留下来的疾病时，也会有这些感冒的症状。常见的感冒症状就有这么复杂的原因，如果不分清楚，就用强力的抗生素把症状去除，常常是病没有去除，倒是把身体的维修系统给干扰、破坏了。

近代医学界甚至发明了感冒的疫苗，从中医的观点来看，更是匪夷所思，就像发明可以不让人大、小便一样的不合理药物。如果打喷嚏、流鼻水真的是没有用的行为，当初设计人体时，就不会特别设计这个机能。

我们所认知的感冒通常是指寒气（或外邪、病毒）入侵，就从这个疾病来说明人体的反应。寒气入侵时，人体会因个人的身体状况而有不同的反应和结果。我们将之分为三大类：

第一类是那些血气很强的人，经络畅通，寒气入侵时，立刻透过打几个喷嚏，就把寒气排出去了。

第二类是血气不太强也不太弱的人，当寒气入侵时，经络不甚通畅，如果这个人肠胃通畅，就会透过肠子把寒气排出去，形成了水泻，这种拉肚子和肠胃疾病的拉肚子不一样，开始时只觉得腹部隐隐作痛，拉个一两次就结束，而且拉完立刻感到很轻松。许多婴儿很容易拉肚子，多数情形就是在排泄寒气，是肠胃畅通的特征，但是人们的观点却认为婴儿肠胃不好。婴儿看起来很弱小，我们就误以为他们没有抵抗力，其实他们的器官都是新的，多半都处于最健康的状况，他们的反应都是人体正常的功能，只是我们不了解而已。当婴儿水泻时，我们总往是不是吃坏了肚子，而没有注意是受了寒气。

有些人肠子里堆了太多的脏东西，寒气不能顺利排出，就会出现打喷嚏、流鼻水等各种感冒的症状。大多数人都属于这类。这类人在感冒过后，如果寒气最终被驱除出去，就不在身体留下任何后遗症。如果中途利用药物将症状缓解，阻止了身体排泄寒气的工作，症状消失了，但是寒气却长留体内，就会形成肺里的实症。

第三类是身体血气很弱的人，当寒气或外邪入侵时，身体根本没有能力将寒气排出体外，寒气长驱直入，因此也没有症状。有些人黑黑瘦瘦的，皮肤粗糙甚至有斑点，可是从来也不感冒，就属于这类。

激烈的症状只有在身体有能力排除疾病时才会产生。当人体没有能力排除疾病时，虽然病仍留于体内，但却不一定会有不舒服的症状。这种有病无症的现象除了感冒以外，几乎所有的病都可能这个现象。只有人体血气够，才有

能力排除疾病；人体排除疾病时，才有让人不舒服的症状。

大多数人认为所谓的“症”，是指让人有不舒服的感觉，事实上并不是所有的“症”都会让人不舒服。例如前面所说的黑黑瘦瘦，皮肤粗糙有斑点的人，这些外表的特征就是肺气虚弱的症状。其它如肥胖的部位、体形、脸色、大小便的形状、颜色、粉刺……等，都代表了某一脏器疾病的症状。

中医把“病”和“症”分得很清楚，所有四肢五官的症，都会归纳到五脏六腑的病。简单的说，就是这一章的重点“症现于四肢五官，病存于五脏六腑”。好的医生必需有能力从患者四肢五官的症状中读出他在五脏六腑里的病，治疗时对症下药，不如对病下药来得有长效。

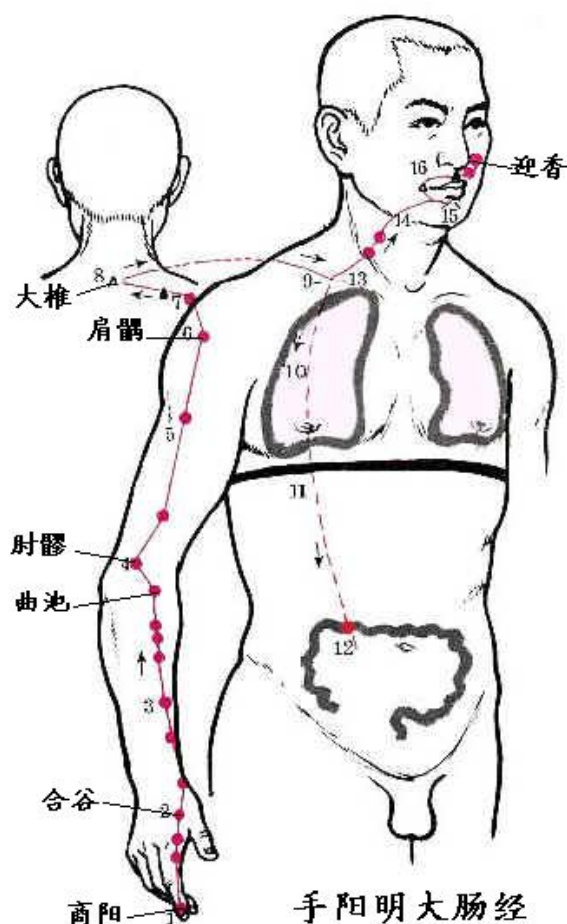
这类例子不胜枚举，例如，一个鼻咽癌患者，其病因却是来自他早期曾经得过严重的肠胃感染。颈部是**大肠经**经过的部位，这条经络由于大肠的问题而堆积了许多废物，患者多半颈部粗大，从西医的“头痛医头，脚痛医脚”逻辑来看，这些废物长在咽喉附近，就定为鼻咽癌。也始终在鼻咽附近寻找可能的病因，通常都将之归咎于抽烟引起的疾病，如果患者不抽烟，就将之归类为二手烟的危害。其实癌症出现的部位不过是肠胃问题的结果，原因根本不在那里。就算把那些癌症的物质全数割除，对于原因一点也没有影响，如果患者在手术后并不改变其生活习惯，疾病在不久之后还是会复发的。

在我们的经验里，肠胃感染有可能演化成各式各样的疾病，如牙周病、过敏性鼻炎、鼻咽癌、肌无力、哮喘、粉刺……等。我们曾经有一个病历，是一个患了红斑狼疮的小女孩，追根就底查下来，她的原始病因很可能是生吃大量生的黄泥螺吃坏了。最奇特的是两个精神患者，居然也是起因于肠胃感染。

更有意思的是，这些人除了记得多年前得过肠胃病以外，平常从来没有肠胃不舒服的感觉，有的甚至从来不拉肚子，每个人都认为自己肠胃很好。

我们遇见过几个肺腺癌的患者，这些人在进行透视摄影时，在肺部会出现阴影，显然这些阴影的部位存在着异物，可是这些异物又不在肺脏内部，因此西医就将之定名为肺腺癌。

从中医的观点，在肺的外部两侧腋下的部位是**脾经大包穴**的部位，在肺



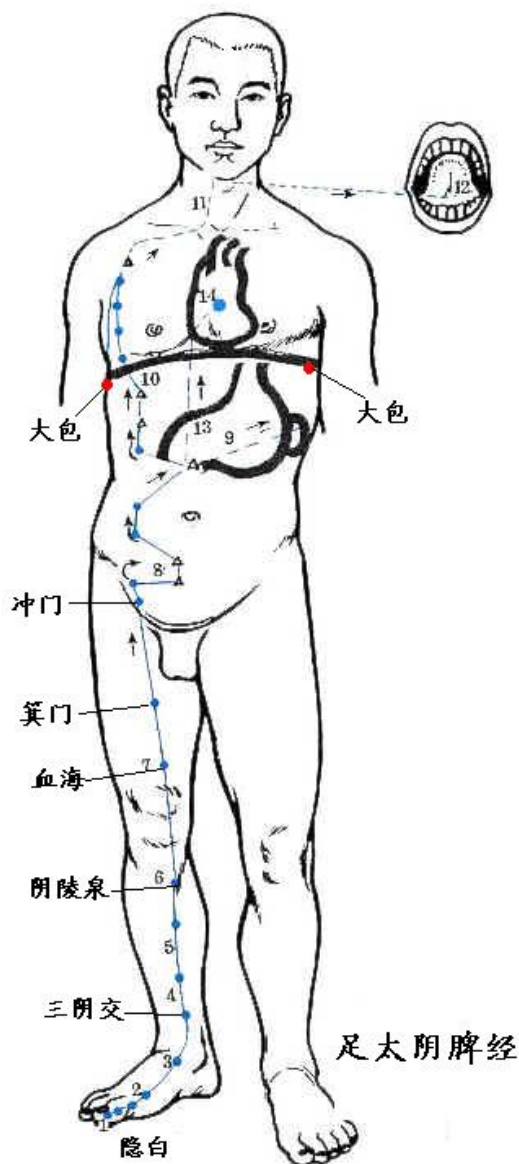
的外部胸前的部位是大肠经别和肺经别经过的部位，经别是经络的分支。从中医的医理对于这些异物的判断是当脾胃和大肠中有病变时，经络上的新陈代谢较差，容易堆积垃圾，时间长了就形成了肿瘤，也就是影像中的阴影。这些肿瘤虽然长在肺的位置，但并没有长在肺里面，而是长在脾或大肠的经络上，从中医的观点，应该是脾或大肠的疾病。因此，正确的对策就应该是针对脾胃和大肠进行治疗，而不是在肺的问题上打转转。我们对这些患者经过几个月的调养，当脾胃里的问题略有改善之后，阴影逐渐缩小慢慢的就不见了。

其实这些垃圾在人体到处都堆积着，有些堆在身上，有些则在脸上。例如堆在额头上的人，显现出很多的皱纹，那是大肠经经过的部位；耳朵下方脸颊特别厚的人，则是小肠经的堆积；肺癌例子中的垃圾，只是堆到了重要器官的附近，经过医生的误判，就成了重病。

被诊断为癌症的病人，医院一定用“以毒攻毒”的治疗手段，如开刀加上放射线治疗或化学治疗等，这些治疗都是伤害性极大的手段，就算再健康的人也会被整死，病人死了更证明医生当初的诊断“癌症”是正确的。被我们治好的病人，回到医院复诊时，多数的情形医院会说当初的诊断是误诊，根本就不是癌症，如果真的是癌症是不可能好的。

另外我母亲的皮肤癌是长在脸上的，生长的部位是胃和大肠经经过的部位，在保健的过程中，大肠经经过的手臂和小腿部位，经常都出现发热、发红、发痒的症状。过去也曾出现过这些症状，医生都将之定位为过敏性皮炎。当肠胃的病灶控制住了之后，新的癌变就不再长出来，再过一段时间，旧的癌变也跟着掉了下来。

提到症状时，多数人都会想到一些如打喷嚏、流鼻水、皮肤痒、局部疼痛、长出异物或者严重的吐血、昏倒等身体上的明显变化。其实各个脏腑中发生病变时，其相应的经络会出现各种症状，多数的症状都是没有感觉的，例如前面例子中的肺腺癌和皮肤癌的症状，只是在皮下堆积了垃圾，患者并没有任何不舒服的感觉。



实际上人体内脏的疾病，在外表都存在着各种症状，一个好的医生并不一定需要仰赖太多的仪器，就能从患者的各种细微症状中读出完整的健康状况。将来有一天，这些简单解读症状的知识也应该成为每一个人日常生活的常识。

现代医学低估了人体的智慧

从中医的观点所看到的人体，是一个充满智能的机体，长期以来，我们一直低估了人体的智能，高估了我们自己的知识。经常在没有弄清楚人体在做什么，就判定了它的无能，随即我们用一知半解的知识贸然地进行干预，今日的许多疾病根本就是这些不当的干预行为所造成的后果。

拜现代科技所赐，中医最新的医学研究逐渐使其理论显现出科学的面貌，原来我们祖先的遗产并不是不科学，只是过去我们的科技能力无法证实而已。我们坚信随着这些研究的进一步发展，有机会开创出基因研究以外，解决众多慢性病的一条更有机会的新路。

人体内建的诊断维修系统，并不仅仅是西医所说狭义的免疫能力，而是包含自我诊断、人体资源管理、自我修复及再生的完整医疗体系，这些系统工作的最基本条件就是必需具备足够的血气能量。

既然人体内建了自己的医疗体系，当我们生病时，应该先考虑让体内的系统正常工作，而不是从外界直接介入调整，我们必需认知人体这些机能的存在，并能判别人体正在进行那一种应变措施，以及它需要我们提供的是什么样的协助。

对于疾病的症状，应该从狭义的不舒服疾病症状扩大到那些没有感觉的人体特征。并且对于不舒服的疾病症状所寻求的也不应该是直接消除这些症状，而是透过这些症状找出疾病的真正原因，彻底消除疾病的原因才是治疗的真正目的。

第六章 日常保养

既然血气能量是人体最重要的健康指标，而人体又是自然界的产物，那么必定存在着非常简单的方法就能使血气能量上升。我们从中医的医理，及自己长久的经验中整理出了一套简单的调养血气“一式三招”：

- 敲胆经
- 早睡早起
- 按摩心包经

这个一式三招是需要努力去做的功课，除此之外，还有两个重要的观念：

- 不生气
- 保持肠胃清洁

这一式三招和两个观念，并不是很复杂的功法，每天所花的时间不到二十分钟，比较困难的是第二项早睡早起，其实多数人只是不明白睡眠的重要性而已，只要了解了，就能逐渐调整。再依照这“一式三招”，自己很快就能发现身体的变化。

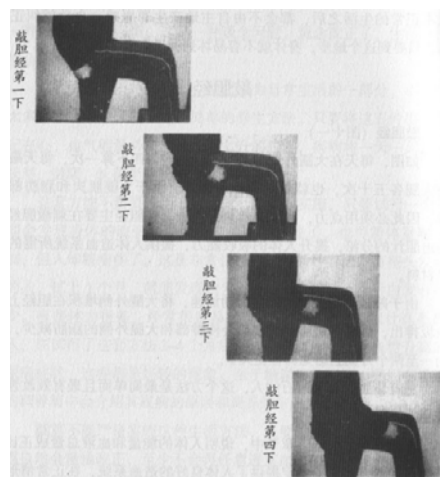
“敲胆经”和“按摩心包经”是需要每天各花 10 分钟所做的运动型自我治疗的功课；“早睡早起”虽然不是什么困难事，但却是现代人很难做到的；“不生气”是修身养性的功课；“保持肠胃的清洁”则是一种健康的生活习惯，这是一种观念问题，观念改正了，生活习惯自然会跟着调整。

这套方法并不需要花钱买特别的健康食品，也不需要大量运动的毅力，更不需要有太多的食物禁忌，只要持之以恒，使之成为日常生活的一部分，只要将这五件事经常铭记在心，血气能量必定经常处于上升的趋势，疾病将一天一天远离，长寿、健康、长葆青春是必然的结果。这真是一种最简单的养生方法。

这套方法不需要任何准备，就可以立即实施，只要试行一个月，即会发现身体的改变，可能精神或体力好些了，也可能体重略微增加，但人却精瘦些了。这是非常快速见效的一种方法。有些头发略白的人，试上一个月，就能发现白发停止增加了，三个月后白发开始减少。有些体力很差，经常很容易疲倦，到医院又查不出什么毛病的人，在试行了这套方法 3~4 个月后，体检时就可能出现血糖升高的糖尿病症状，这些都是好转的现象。至于糖尿病的问题，我们在慢性病的调养篇中会介绍其成病的原因和调养的方法。

就算不能严格实施这种生活方法，只要能接受这个观念，生活习惯自然会慢慢改正，至少不会再任意透支血气能量。同时只要有机会，就会像我的许多朋友接受了这个观念之后，到了该睡觉的时间，会互道“回家养血气吧”。有时候不得不透支儿天的体力，也会找机会好好补睡回来。当自己连续几天不正常的生活之后，都会不由自主地产生罪恶感，自动就纠正回来，只要到这个地步，身体就不容易坏到哪里去了。

经常有朋有问我，某种养生功法是不是真的有效，其实只要要是要求清晨 5~6 点起来练的任何功法，都是有效的。重要的并不是功法的招式和口诀，而是长期的早起，必定也会养成早睡的习惯。适当的动动手脚，都能使经络通畅，就做到了“敲胆经”、“早睡早起”、“按摩心包经”三个功法，只要不生气，再加上没有吃生鱼片的特别



喜好，养生之道就这么简单和自然。

敲胆经

如图，每天在大腿外侧的四个穴位点（环跳、风市、中渎、膝阳关）敲打，每敲打四下算一次，每天敲左右大腿各五十次，也就是左右各两百下。由于大腿的肌肉和脂肪都很厚，因此必须用点力，要感觉力度能透进去，而且以每秒大约两下的节奏敲，才能有效刺激穴位。敲胆经的目的主要在于刺激胆经，强迫胆汁的分泌，提升人体的吸收能力，提供人体造血系统所需的充足材料。

由于敲胆经可以使胆经的活动加速，将大腿外侧堆积在胆经上的垃圾排出，因此，敲胆经直接就会使臀部和大腿外侧的脂肪减少，大约一至两个月就会感觉裤管变大了。

患有脂肪肝和胆结石的人，这个方法是最简单而且最有效改善健康的方法。

在“人体的系统”章节中，说明人体的能量和血液总量成正比。自然界创造人体时，必定提供了人体良好的造血系统，在正常情形下每一个人应该都能造出足够的血液。当人体的能量供应不足时，会造成人体能量不断下降的趋势。当人体出现能量下降的趋势时，必定是人体某一个部份受到阻碍。因此，找出造血系统不能生产足够血液的原因，再予以排除，使人体能够正常造出足够的血液，就能使人体的能量供应呈现上升的趋势。长时间的能量下降趋势，会使人体的血气能量下降到不同程度的低血气水平。不同程度的低血气水平，就出现不同的慢性病。因此，慢性病的最根本原因就是每一天的能量供应不足。

血气能量就像电器产品的电能一样，是健康最重要的基础。在我们的经验里，人体造血有两个最重要的条件，其中之一是需要人体准备足够的材料，血才造得出来。同样的依常理判断，自然界创造人体时，必定也提供人体能够很容易就准备了足够材料的条件。

胆汁是从肝脏中分泌出来的，胆囊则是储存及控制胆汁分泌的器官。人体吃进去的食物，有一部份是由胆汁的化学作用，分解成人体造血所需要的蛋白质。因此如果胆汁分泌不足，则食物被分解成可供人体吸收的蛋白质就不够，当然也就不能提供人体造血所需的足够材料了。

造成胆汁分泌不够的原因，主要是现代人对感冒疾病的处理方法上发生了问题。现代人由于长期使用西药，在感冒的处理上，主要是针对疾病的症状如打喷嚏、流鼻水、咳嗽等，采用强制的手段，而不是真正把风寒排出体外。经常是利用特效药将症状压下去，症状是消除了，但是引起感冒的风寒却留在体内，并和与之对抗的肺气形成了对峙的局面，也就是中医所说肺里的实症。

从中医五行相生相克的理论，肺属金，胆属木，金克木。肺里的实症会克制胆功能的运行，压制了胆汁的分泌。缺少胆汁的分解，吃进去的食物无法分

解成造血所需要的足够材料。现代人几乎每个人都得过感冒，也都曾经用西药处理过，因此，几乎所有的人都有这个相同的问题，只是程度上的不同。

从这个观点来看，要解决胆的问题，必需先将肺的问题解决，而肺的问题，必需有足够的血气，人体的自修复系统才能发挥功效。这就形成了先有鸡或先有蛋的问题。胆的问题不解决，血液不会增加，血液不增加，肺的问题不能解决，肺的问题不解决，胆汁不会分泌，血液就不会增加。

从中医的经验，当脏器功能不佳时，刺激其相关的经络，可以强化经络的机能，因此解决胆功能不佳的最好方法，就是敲胆经。胆经是一条从头到脚的经络，其中多数的经络都和其它经络相邻，唯独在大腿外侧的一段，只有一条胆经，而且这段胆经敲打起来最为顺手。因此我们经常建议朋友们每天都敲胆经。

敲胆经会直接刺激胆汁的分泌，这是治标的方法，没有立即解决胆或肺的问题，只是直接刺激胆经强迫胆汁分泌，使人体能够生产足够的材料，血气便能逐渐上升。也由于这个原因，在肺和胆的问题没有完全解决之前，敲胆经就成为每天必要的功课。

肺和胆的问题必需等到身体的血气很高才能完全解决，那需要很多年的时间。因此通常我们都建议朋友，最好将这个运动养成为终生奉行的习惯，反正每天只要十分钟不到就可以完成了。

胆功能不好的症状有很多，最明显的就是白头发，这是由于人体的能量不足所致，中医有一句话：“发乃血之末”，由于营养供应不足才会造成白发。油性头发也是另一种症状，这是由于胆汁分泌不足，无法有效分解吃进去的油脂，加上肝热的因素，就从头发排出来油了。

许多人都认为自己的白发是遗传造成的，因为他的父母可能很年轻时就有白发了。其实真正的原因是生活习惯，同一个家庭的人，从小的生活习惯和生病时的用药习惯，多数是相同的。因此，纵使在一个家庭中的每一个人都患相同的疾病，也很难立即下断语认为就是遗传造成的，否定了其治愈的可能性。有许多遗传性疾病，其实只是现代医学无能的一种推拖之词而已。

在我们的经验里，并没有太多的遗传性疾病，多数被诊断为遗传性疾病的人，都可以找出他们生活上的致病原因，当然也都能改善甚至痊愈。

另外从胆经所堆积的脂肪（实际上是人体排不掉的垃圾），也能显现胆功能的好坏。胆经不通的人，在胆经路过的大腿外侧会堆积脂肪。如果这个人爱好运动，这些垃圾就会往下流动，而堆积在小腿肚上。因此大腿外侧较胖（现代女人多数如此）或小腿肚上形成萝卜腿（现代男人或爱好运动的女人多数如此）的人，胆功能必定不好。

敲胆经可以提高人体的吸收能力，白发的人，会逐渐转黑。有些白头发会

脱落再长出黑头发，有些就直接转黄，再转黑。油性头发的人，需要很长时间才能去除这些油。年轻时油性头发，老来转成干性的人，会先转回油性，再慢慢转回正常的头发。这些变化都很慢，大约是当初变化的十分之一时间。由于多数人的疾病都是三、四十年时间累积所造成的，因此用三至五年的时间将之转回来，是非常合理的。

敲胆经是最佳的进补方法

早期人类的运输工具不发达，特别是没有运输食物的冷藏设备，多数人终其一生，只吃居住地周围二、三十公里范围的食物，每一个人都或多或少有些偏食的问题。因此，在那个年代的医生，最重要的就是让患者吃到一些平时吃不到的物质，药物和进补在那个时代能够发挥很大的治病功效。几千年下来，人们的经验累积，使得多数人一生病就会想到必需吃药或进补。

现代运输工具发达，多数人在吃的方面，无论多远的食物，都可以成为每天的日常菜肴。只有少数人有偏食的不良习惯，才会有营养的问题，多数人并没有因吃的食物不够而营养不良的问题。

虽然现代人营养都吃进去了，但是由于胆功能不好，使得人体的吸收能力很低，吃进身体的食物常常因为无法吸收而被直接排出了，因此实际上是“有吃没有到”，在这种情形下吃再好的补品也是没有多大作用的。

从这个道理来看，生病吃药并不是天经地义的事，只不过是适合古代人的一种治病方法而已，并不一定就适合现代人。不同时代的人，疾病的形态不同，吃药或进补的方式也不一样。从现代人的食物来分析，问题并不是现代人缺少了什么，而是吃进去的食物能不能被吸收而已，因此，生病吃药也就未必是正确有效的治病方法了。对多数现代人而言，与其经常进补，还不如每天敲敲胆经来得对身体有益。

早睡早起

前一节敲胆经的功课使人体可以生产足够的造血材料，这一节正确的睡眠则提供人体足够的造血时间，两者具全人体的造血机能就能够正常工作，血液总量就会逐渐增加，气血能量也就逐渐提高了。

有了足够的血气之后，不但能改善人体的肥胖状态，还能使皮肤的新陈代谢加快，皮肤会愈来愈光滑，肤色也会愈来愈健康。血气够了，皮肤就会现出血色，脸上自然会呈现白里透红的气色。同时嘴唇也会出现自然的红润，女士们不需化妆也自然明艳光彩。血气提升之后，脑部的供血会增加，会使人更聪明，反应更快。无论读书或工作，都会更得心应手。

“早睡早起身体好”是我们从小就被反复教导的良好生活习惯，可是现在每当建议朋友晚上最好十点钟睡觉时，百分之九十的朋友的回答都是那怎么可能。只有那些已经得了不容易医治疾病的百分之十的朋友，才会排除万难，勉强遵守这个从小被教育的生活习惯。

人体造血的最佳时段，是从下午天黑后到午夜一点四十分，而且人体必需达到深度睡眠的状态。因此，建议每周至少保持午夜 12 点以前累计有八个小时睡眠。

“日出而作，日落而息”，是远古以来人类标准的生活习惯。几万年来，由于没有电力，夜间几乎无法活动。近代由于电灯的发明，加上电视的出现，使得现代人的夜生活愈来愈丰富，睡觉的时间也愈来愈晚。古时候，“三更半夜”是形容很晚的深夜，除了少数作奸犯科的坏人以外，一般人几乎很少在这个时候还在活动的。但是现代的多数人几乎都是不到“三更半夜”不上床。

我们在经络研究中发现人体经络上有许多三氧化四铁分子，这是我们计算机磁盘上的主要磁性材料，推测磁场对人体有很大的影响，我们生活空间中最大的磁场是太阳，很可能人体真正的生理时钟是以太阳磁场为标准的。在现代科学还没有弄清楚这些问题之前，我们就粗鲁的任意更改作息时间，其后果自然是非常严重的。

有一个朋友的小孩患了“再生障碍性贫血”，这是一种造血机能障碍的疾病，也就是这个病人失去了造血的能力。目前医学的治疗方法，只有移植骨髓才有机会救治。我们诊断后，发现原来这个小孩在一个游乐场所工作，每天半夜下班后，再和朋友一起玩到天亮才回家睡觉，几年工作下来，就得了这个病。

由于他除了血气太低外，各个脏器都没有其它严重的疾病，因此我们要求他辞去工作，每天天黑就睡，三个月后，再到医院检查，骨髓中出现了红血球的幼稚细胞，他的造血机能恢复了。这个病历说明了睡眠的时辰和造血有密切的关系。

这个病人出生时具有造血能力，否则不可能成长到二十岁，也就是说身体生下来时是好的，是后来人为的原因造成了这个疾病。因此，只要找到了造成疾病的原因，改正了生活习惯，消除了原因，就能把疾病去除。

这个病例的病根，是违反了自然的生活规律，因此，治疗时就从根本的改变睡眠时间做起，用最简单的方法，就把一个医院束手无策的疾病去除了。这是我们自然、根本、简单医疗理念的最典型例子。

人体有交感神经和副交感神经（植物神经）两个不同的系统。前者是人体有意识行动的控制系统，负责处理人体醒着时想做的各种事情。后者是人体无意识部份的控制系统，也就是处理一些不是由人的思想所控制的各种必要活动。

就像汽车我们在使用一段时间之后，就必需进行加油和保养一样。人体也

会在使用了一段时间之后，在休息时进行“加油和保养”。人类早期，并没有电灯，在天黑以后，必定进入睡眠状态，和目前多数的野生动物一样。因此，这些加油和保养的工作，必定排在夜间人体睡着之后，由副交感神经系统来进行。而这些时间的控制很可能就用太阳的磁场变化来做为定时的控制装置。而“日出而作，日落而息”是人类的最原始作息，任意修改这个作息方式，必定会为健康带来重大的影响。

正常的睡眠提供人体足够的造血时间，将吃进去的养份转化为人体可以储存及使用的血液或其它形式的物质。根据我们的经验，如果每天十一点睡，加上前一章的敲胆经改善营养的吸收，血气至少可以保持平衡，而且有很少部份的余蓄，如果十点睡，就可以使人体的血气形成上升的趋势。

由于血气能量可以用血液形式存于人体内，可以储存也可以透支。因此当我们有时候不得不有一两天晚睡时，可以在其它的日子里早点睡，把不足的睡眠补回来。

睡眠时间不对是现代人生病的最主要原因之一，对于这个原因所造成的疾病，也就只有在正确的时间里将不够的睡眠补回来一途了，并没有任何药物可以替代。

当做到敲胆经和早睡早起的功课，人体的血液会很快增加，这些血液会充盈于人体的脏器，这时人的体形不一定会变胖，但是体重一定会增加。

根据我们的经验，原来血气能量很差的人，依照这种方法调养，有可能在一个月內增加一公斤以上的体重（增加的重量是主要来自于增加的血液）。这是人体血气能量提升，走向健康的一种现象，并不需要因体重增加而放弃了这个方法，这部份的重量增加和肥胖并没有直接的关系。

因此建议读者在开始利用这本书所提供的方法之前，先量量身体某些部位的尺寸（那些您担心发胖的部位），等体重升高后，再来作比较。了解到底增加的是内部的血液或者是外部的脂肪，不要受到体重计的愚弄。

如果血气增加的更快些，人体有能力清除体内的垃圾时，是会使人迅速发胖的，但这种发胖只是暂时的现象，经过一段时间必定会再瘦下来，这个部份我们将会在后面减肥的章节中说明。

按摩心包经

如图，在**心包经**的穴位进行按摩，在图中标示的位置附近寻找穴位，找到了穴位，稍用力压就会感到明显的痛感就对了。每天在每个穴位按摩 2~3 分钟。

除了心包经之外，应再按摩**任脉**的**膻中穴**（两乳之间）和**膀胱经**的**昆仑穴**

（外侧脚踝后方腱前凹陷处），其中昆仑穴的按摩应在按摩心包经之前实施，这样比较容易将心包积液排出。

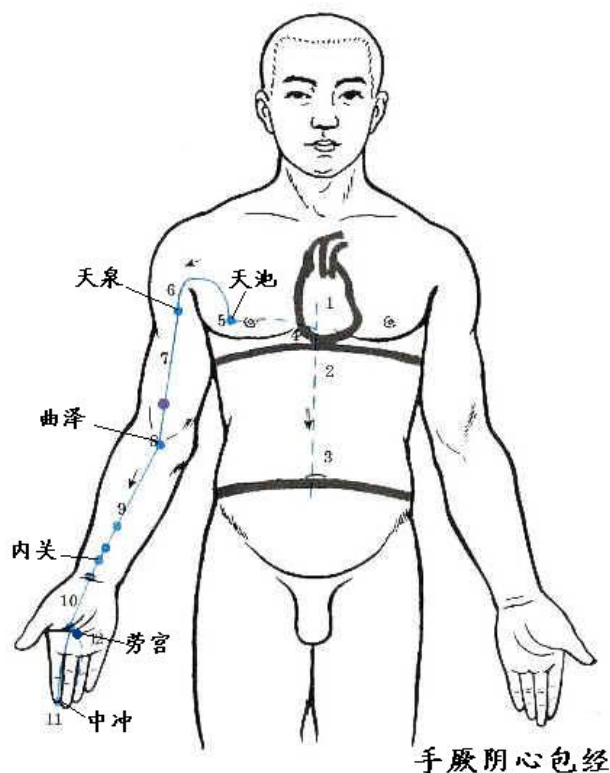
膻中穴

◎ 特性：对应七轮中的「心轮」。属于奇经八脉中的「任脉」，任、督二脉是人体的两大高速公路，所以它的交流道机能不同于一般的十字路口。所谓「气会膻中」，脑是髓之海，膻中是气之海，本穴属于八会穴之一，所以效用非常广泛。

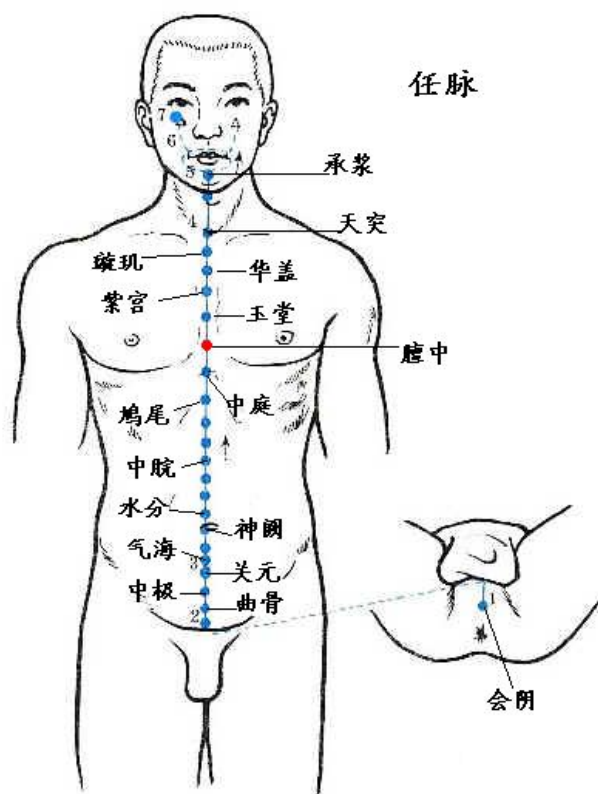
◎ 位置：腹中线与两乳头联接之交点，女性取第四肋间隙之中间取穴。

◎ 作用：心情郁闷，胸中有闷气无法发泄，本穴具宁心神，开胸除闷，降气平胃等作用，此外，对呼吸系统及神经衰弱具特殊效果。

◎ 刺激方式：用大拇指指腹以上下方向稍用力揉压，每次约五秒，休息三秒，共约五回，可自己体会斟酌加减时间或次数。



手厥阴心包经



任脉

这个方法最主要的功效，在于能消除心脏外部心包的积液，解除心脏所受之不必要的压迫，使心脏的正常功能得到发挥，有能力将血液输到皮下组织，将堆积的废物带走。心脏是人体动力系统的核心，当心脏外部积液太多时，会使心脏的功能大幅降低，而用这种按压的方法可以去除积液解决问题。

过多心包积液的去除，可以减少许多人体的不舒适，例如胸闷、呼吸不顺畅、手脚无力、肩背酸痛、心律不整等，这是最快见效的方法。这个方法可以提升人体的免疫力，感冒发烧时，配合其它穴位的按摩，是最好的退烧方法，特别是小孩发烧，又不想服用太多抗生素时，这是最好的选择。

中医有许多强心的药，其实其中效

果最好的，不过和按摩心包经相同而已。强心最好的药就是人蔘，因此按摩心包经和服用人蔘有着类似，甚至更好的效果。

心包在中医里是一个独立的经络，许多病症都和这个经络有关。从解剖学来看，心包是心脏外部的一层薄膜，和心脏之间有部份体液，做为心脏和这层膜之间互动时的润滑剂。

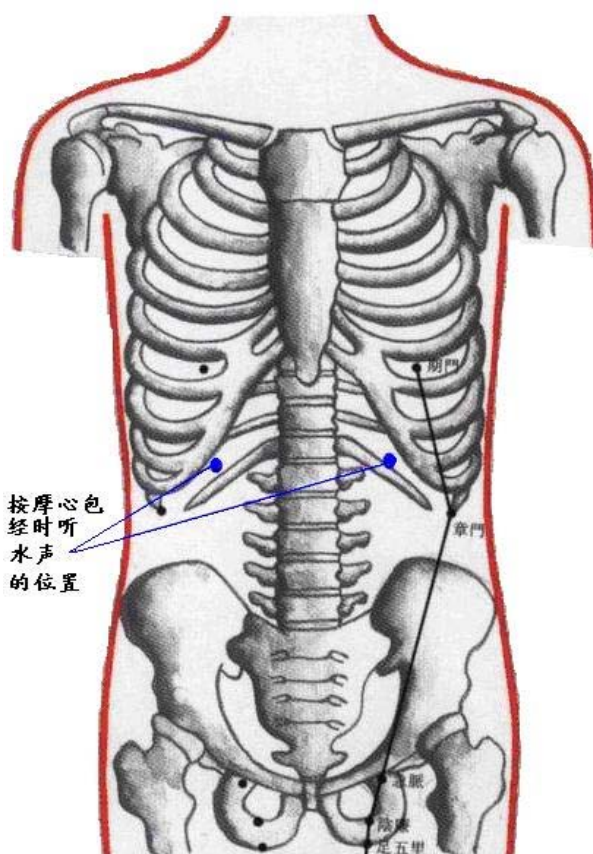
在某些情形下，会使这些体液增加，使得心脏的活动受到影响，心脏泵血的能力也就减弱了。供给到皮下的血液也相对的减少，是肥胖形成的主要原因之一，因此按摩这个经络是减肥最重要的工作。

从中医五行理论，心属火，脾主土，火能生土，心脏的能力提升，必定能够提升脾脏的能力。由于心包经的通畅，能使心脏发挥正常功能，间接提升了脾脏的能力。脾脏是人体免疫系统最重要的器官，因此按摩心包经可以提升人体的免疫能力。多数疾病，按摩这条经络都能对身体有很大的帮助。

心包积液的形成，主要是身体中出现了疾病，脾脏将主要能力用来和疾病对抗，就将运水的工作暂时搁置下来，心包中的废水就积了下来。由于人体多数的维修工作都在夜间睡眠时进行，因此，多数的积液情形会出现在早上，通常到下午就会退去。

但是当疾病严重时，人体会不停的和疾病对抗，这时积液就会长时间不退，使得心脏的机能减低，脾脏对抗疾病的能力也跟着下降，进一步恶化心包积液的情形，形成了恶性循环，人体会和疾病形成对峙的局面，就出现发烧的症状。这时人为的按摩心包经可以快速将心脏中的积液排除，提升心脏的能力，帮助脾脏打赢这场战争，烧就退了。因此，按摩心包经也是退烧的最好方法。

按摩这个经络的穴位时，在人体胸前肋骨的下方，可以听到流水声的变化。在按摩前先听其声音，按摩穴位时再听，就能比较其差异，其声音的差异就像在挤出容器中的液体一样，压了穴位一会儿就能听到一些东西流了出去。由于经络不通时这个部位是没有声音的，按摩的穴位和声音的出处有一段距离，因此从手压下去，直到听到声音的变化，有一段时间差，按摩一段时间就能听到一些液体流动的声音。按摩每个需要按摩的穴位都会产生声音，如果长



时间按摩一个穴位，既没有痛感也没有回馈的声音，就表示这个穴位没有问题，不需要按摩。

由于按摩时会阻断经络中体液的流动，因此按摩时，先压住穴位，心里数一到二十，然后放开一会儿再压，如此反复进行，每次约三至五分钟。

如果自己一个人在家，没人可以帮忙听，可以到药房买一个医生用的听诊器，用带子将听筒固定在肋骨下的位置，就可以自己按摩自己听了。

简化的按摩方法

虽然整条经络的按摩，能够得到最好的效果，但是在日常生活中，有时并不能坐下来好好的按摩。而身体又正好有不舒服，例如，晕车或晕船时，或平常突然感到胸闷、气喘不过来，手脚无力等，只需要按摩两脚膀胱经上的昆仑穴，再按摩胸口任脉的膻中穴，就能很快使症状得到缓解。

这种有流水声回馈信号的按摩方法，是我们最早发现的，几乎按摩身上所有经络的穴位，都能在胸腔或腹腔内适当的部位找到流水声回馈信号。这使得我们的保健按摩不再是盲目的进行，而是可以立即从回馈信号了解按摩的穴位对了没有，也能立即知道自己身体的问题在那里，更能够了解治疗的方法有效与否及治疗完成了没有（也就是经络打通了没有）。

不生气

不知道从什么时候开始，中国人把发怒说成“生气”，从小到大一直用这个名词。学了中医之后才晓得原来人一发怒，真的会在体内产生“气”，严格说来“生气”根本就是一个中医的名词。

不单是人会生气，多数的动物都会生气，动物生气之后接下去就是打斗，因此，生气是打斗之前身体的准备动作。身体透过生气调整内分泌，使身体达到打斗时的最佳状态。

当一个国家面临战争威胁时，会立即进行备战，将大量的资源投入战争的准备中。一旦战争威胁消失，这些投入的资源多数成为废物。就像前苏联解体之后，必需花费很大力气销毁各种洲际飞弹和坦克一样。动物的生气和国家的备战一样，身体将许多资源进行调整，让身体的配置进入战斗的预备状态，准备应付接下来的战斗。一旦状况消失，这些调整的资源就成了废物，必需排出体外。因此，生气就像国家的战争一样，会大量消耗资源，非常浪费身体的血气能量。

《黄帝内经》灵枢篇中对疾病的原因有一段说明：“夫百病之所始生者，必起于燥湿寒暑风雨，阴阳喜怒，饮食起居”，我们的老祖宗很早就明白生气是最原始的疾病根源之一，不但浪费身体的血气能量，更是造成人体各种疾病

的一个非常重要原因。

和多数的疾病一样，长期生气会在人的身上留下痕迹。从外表看长期火爆脾气，经常处于发怒状态的人，多数会造成秃顶。严重的还会使头顶的形状改变，头顶中线拱起形成尖顶的头形。生气的程度轻一点的，则会在额头两侧形成双尖的 M 字形的微秃，这种人脾气一定急躁。

从中医角度来分析，发脾气时，气会往上冲，直冲头顶，所以会造成头顶发热，久而久之就会形成秃顶。严重的暴怒，有时会造成肝内出血，更严重的还有可能会吐血，吐出来的是肝里的血，程度轻一点的，则出血留在肝内，一段时间就形成血瘤。这些听起来很可怕，可是却是真实的情形。

所谓的生气并不单指发出来的脾气，有些闷在心里的生气也会对人体造成伤害。生闷气会使得气在胸腹腔中形成中医所谓“横逆”的气滞。妇女的小叶增生和乳癌很可能都是生闷气的结果。

另外一种有气无处发的窝囊气，这种人外表修养很好，好像从来不发脾气，其实心里经常处于生气或着急的状态。这种人很容易形成横逆的气滞，造成十二指肠溃疡或胃溃疡，严重的会造成胃出血。这样的人，额头特别高，也就是额头上方呈半圆形的前秃，是最大的特征。发病时鼻翼两侧会出现红晕，略红时仅是溃疡，非常红时就可能出血了。

血气较差的人气会往下沉，形成腹部胀痛，经常以为是肠胃的问题，其实根本就是生气造成的。

从中医的五行理论，认为肝属木，脾属土，木克土。肝气太盛时会使脾脏也跟着旺起来，如果血气很旺盛的年轻人，这时会产生许多白血球，去处理肠胃的问题，很可能一些年轻白血病患者的真正病因根本就是来自生气。

生气会造成肝热，相反的肝热也会让人很容易生气。从中医的观点，怒伤肝，肝伤了更容易发怒，两者会互为因果而形成恶性循环。这种恶化会愈来愈严重，也愈来愈难改变习气。最终只有靠这个人大彻大悟，真正下决心彻底改变时，才有机会回头。这是上苍设计用来修炼人性的方式，几乎所有的习气都是类似的逻辑。例如：悲伤肺，肺伤了更容易悲；忧伤脾，脾伤了更容易忧，由此就走上了忧郁症的死胡同里。

当人体长期透支体力，使血气下降到阴虚火重的水平，由于这时的人体使用的能量是透支的“火”，肝必定比较热，肝火也比较旺，人就很容易生气。因此，调养血气，使血气上升超越阴虚的水平，也会使人的脾气变得比较平和。

爆怒还会造成肝热，继而使肺也跟着热起来，就会造成严重的失眠，我们曾经遇到一个五天五夜无法成眠的人，就是生气造成的。

在医院中身体虚弱的病人，有时候一生气就会造成生命的危险。例如，痰比较多的病人，一旦生气，会使痰上涌，造成严重的气喘，一不小心就窒息死

了。

由于生气会使身体造成许多问题，因此，日常保养的第一件事就是要求“不生气”。所谓的不生气并不是把气憋着闷住，而是修养身心，开阔心胸，或者寻求一种宗教信仰，使得面对人生不如意时，能有更宽广的心胸包容他人的过错，根本没有生气的念头。如果生活或工作的环境让人无法不生气，那只有转换环境一途。

生气是一个人内发的因素造成的，再好的医生也无法防止病人生气，因此这个问题只有病人自己修养才有机会克服。

医生只能在病人生气之后设法将生气造成的伤害减到最低。做法是按摩或用针灸肝经。最简单的方法，就是生了气后，立刻按摩脚背上的太冲穴（在足背第一、二跖趾关节后方凹陷中），可以让上升的肝气往下疏泄，这时这个穴位会很痛，必需反复按摩，直到这个穴位不再疼痛为止。也可以在生气的当天找一个针灸医生，在太冲穴扎针，并留针三十分钟，隔两天再扎一次，直到这个穴位按起来不再痛，头顶也不在发热为止。或者吃些可以疏泄肝气的食物，如陈皮、山药等，也很有帮助。最简单的消气办法则是用热水泡脚，水温控制在摄氏 40~42 度左右，泡的时间则因人而异，最好泡到肩背出汗（在室温摄氏 25~28 度），有的人需要半小时，血气低的人有时要泡两个小时。

如果由于生气而在肝里留下了血瘤，那就需要很长时间的保养，当血气能量很高时，身体才会开始处理这个问题。

我们的一些朋友明白了生气会有这么严重的后果，就再也不敢生气了。生气的实质意义是“用别人的过错惩罚自己”是人类最愚笨的一种行为。因为生气造成死亡的人，中国人称之为“气”死的人，其实也是真正“笨”死的人。

以目前医学的诊断方法，很难定义病人的疾病是由于生气造成的，也许将来有一天，可以做到这一点，人们将会发现，生气很可能是人类最主要的死亡原因之一。佛经说：“世人多愚昧。”一点都没错，大多数人都是笨死的。

保持洁净的肠胃

在我们的经验里，肠胃的问题和多数的慢性病有密切的关系。许多严重的疾病，追根究底找寻原因，多数都是源自于肠胃的问题。例如：鼻咽癌、淋巴瘤、皮肤癌、肌无力、痛风等。

在日常生活中随处都能见到肠胃有问题的人，例如长不高的人、肥胖的人、大腹便便的人、很容易长粉刺的人、下嘴唇肥厚的人、容易流口水的小孩...等等，都是肠胃受到较严重感染的症状。

在我们的经验里，这些感染主要来自两个来源，一个是来自唾液的感染，

另一个是食用不清洁的食物。

防止唾液的感染

中国人有一个说法，小孩初生时，由于还有母亲的抗体，所以不太会生病，也不太会拉肚子，六个月之后，慢慢的这些抗体失去了效用，就开始愈来愈多病了，也开始拉肚子。小孩经过一段时间的疾病的历练，慢慢的会培养出抵抗力来。

从这个说法演变下来，就有些人认为小孩吃东西太注重卫生，会使小孩没有抵抗力。“不干不净，吃了没病”是中国人的一句俗话，就是这些人的根深蒂固的想法。

其实小孩在初生时，主要是吃奶，和成人的食物完全不同，当然也完全隔离，受到感染的机会很少。但是六个月之后，开始接触成人的食物，也许是喝汤或一些流质的食物，这时就开始和成人接触，很可能使用成人用过的餐具，受到成人唾液的感染。由于成人口中有上千种不同的细菌，由于是一点一点慢慢累积下来的结果，在成人体内已经形成一个平衡的状态，表面上看起来并没有疾病的症状。几乎完全洁净的婴儿突然接受这么多的细菌，立刻造成很大的问题。

再大一些的孩子，长出了牙齿，可以吃的东西更多了，开始和成人共桌吃饭，感染的机会就更多了。特别是一些长得可爱的孩子，到邻居串串门子，大人都会拿些吃的东西给他，有时候甚至是大人吃了一半的东西，就给他吃。孩子完全暴露在成人的唾液感染环境中。

感染的初期由于人体仍有强大的抵抗力，因此，立即出现拉肚子甚至发烧的症状。随着感染次数的增加，身体的血气愈来愈差，抵抗力也愈来愈低，最终失去了抵抗能力，任由细菌长驻在体内，也就不再拉肚子了。

从表面上看，常常拉肚子大家都认为是抵抗力不好的现象，不常拉肚子是肠胃好的现象。实际上却是完全相反的结果。这种感染最大的问题是当人体失去抵抗力后，再受到感染时，身体不会有任何不舒服的症状，让人完全没有感觉，可是细菌仍在体内不断增长，这些细菌会消耗人体大量的血气能量。直到有一天人体血气能量枯竭，才会以其它形式的疾病出现症状，这时距离最早的感染时期，很可能已经是二、三十年以后的事了。许多癌症就是由于肠胃问题引起的。

成人的唾液中含有大量的细菌，不但会对小孩的身体造成非常大的伤害，也会对成人造成伤害。中国人的饮食习惯是一家人共同在相同的餐盘中挟取食物，是非常不卫生的。因此，洁净肠胃的第一件工作，就是改变饮食习惯，推行共筷母匙的饮食方式，特别是有小孩的家庭，这是保护儿童不受成人唾液感染的最基本条件。

当肠胃中有细菌感染时，每一种不同的细菌会在人体特定的部位驻留，当肠胃中有细菌驻留时，会在经络上相应的部位造成阻塞，时间长了，就会形成垃圾的堆积。通常经过长期相处，相同一家人的身上都会拥有相同种类的细菌，经络上就会在相同的部位堆积垃圾，慢慢的即便是没有血缘关系的亲人长相也会愈来愈像。

有些人可能会认为血缘关系是造成长像相似的主要原因，但是经常都可以发现没有血缘关系的养子或养女，也和养父或养母愈来愈像。更常见的是一对夫妻，共同生活久了，就会愈来愈像，人们称之为夫妻脸。就是因为肠胃中有愈来愈多相同的细菌，造成多数阻塞经络的位置愈来愈相似，脸上垃圾的堆积情形也愈来愈相近，长像就愈来愈像了。

不吃生的动物性食物

生的动物性食物，是人体另一个细菌感染的来源，例如生鱼片、半生不熟的牛羊肉、醉虾、醉蟹、没有煮熟的蜗牛或田螺、上海人爱吃的黄泥螺…等。

和人体唾液的感染相同，这些细菌在感染初期，如果人体有足够的血气，会出现拉肚子或其它的症状，但是一段时间之后，人体失去了抵抗力，对这些食物不再有任何反应。这种现象有些人认为是身体经过了这些锻炼，抵抗力增强了，所以能够抵抗这些细菌。也有些人根本认为这些食物很干净没有细菌，这两种人多数会继续食用，细菌也在体内继续繁殖，直到人体崩溃为止。

也和人体的唾液感染相同，这种细菌的感染，从感染到发病通常也需要数十年的时间，等到发病时，无论如何都无法和这些食物联想在一起，多数都认为吃了几十年都没事的食物，不可能会有问题的。

更有人认为日本人吃了生鱼片，几百年都没有问题，而且日本是先进国家，日本人又有洁癖，他们吃了都没事。殊不知日本人早期之所以矮小，很可能就是由于长期吃生鱼片的习惯所致。今日日本人肠癌、肺癌、鼻咽癌都偏高，这些癌症都和肠胃的感染有密切关系。

肠癌当然直接就长在肠子里，肺癌中有很大大的一部份是在肺部前方的位置长了肿瘤或癌细胞，这个部位从中医的经络来看，是长在大肠经别的部位，很可能也是大肠长期感染引起的。鼻咽癌的情形和肺癌类似，长异物的部位也是大肠经经过的部位，这些癌症都和大肠的感染脱不了干系。

肠胃是人体对食物的第一道警戒线，当人体吃进了不洁的食物时，最好的策略，就是把这些食物和细菌用拉肚子的形式排出体外。当一个人很久都不再拉肚子，并不是他的肠胃很好，而是已经麻痹了。

中医的各种治疗手段

传统中医的医疗手段，在古书中的记载是分为砭、针、灸、药四种方法。

“砭”指刮痧和按摩的物理治疗方法，是四种方法之首，可见是各种方法中最重要的方法。除了“砭”的治疗效果可能特别好以外，由于它完全不需要特别的材料和工具，只要一双手或简单的刮痧板或瓷汤匙甚至扁平光滑的石头就行了。只要懂得医理，随时随地都能为人治病，是最方便的医疗方法，因此被古人将之列为各种治病方法之首。药为四种方法之末，主要可能是这种方法需要各种不同的药材，不是随时随地都能具备的，因此最早被列为治疗方法中的下策。

一个好的中医应该精通四种方法，视实际需要及资源状况，选择最好的方法为人治病。但是由于“砭”的治疗方法，医生最耗体力，也最耗时间，最不容易赚钱，动手动脚的像在干粗活一样，形象并不是很好。而开方取药，不但能用最少时间、最少体力为人看病，也能维持医生专业权威的形象。同时在药材上也比较容易抬高价格，可以使医生获得较大的经济利益。

多年演变下来，最终“以药为主”的治疗方法成为中医主流，而各种“砭”的手段却沦为民俗疗法，正牌的医师不屑为之，中医的功效也大打折扣。有些以“砭”治疗为主的疾病，就成了今天的不治之症，例如，重症肌无力（台湾所称“渐冻人”，或神经元疾病）是最好的例子。

重症肌无力最早的成病原因多半是肠胃的细菌感染，加上血气低落，使得脾脏的能力低下，无法清除人体的废水，形成了心包积液长期过多，心包经长期阻塞，心脏能力长期低落，使得人体的血液长期没有能力进入肌肉组织。没有血液的肌肉自然没有力量，没有血液中营养的供养，肌肉逐渐演变成萎缩的症状，就形成了严重的疾病。

从中医的病理辩证分析，肌无力是中医所说“脾不束肌”的现象，肌肉无力主要是脾虚造成的。脾属土，心属火，火生土。心脏的能力直接影响脾脏的能力，相反的脾虚也会直接影响心脏，使得心脏形成积液，也就是中医所说的心包经阻塞。而脾脏是人体免疫系统的主要负责器官，脾虚必定是来自肠胃的细菌感染。

多数这种疾病的患者，都由于长时间的心包积液，使心脏外侧堆积了太多的垃圾，形成一层厚厚的油脂，现代医学称之为心肌肥厚。这些堆积的垃圾需要不断地清除，才能使之慢慢减少。

清除这些垃圾，当然首先需要身体具备足够的气血能量，因此，敲胆经和早睡早起是最重要的手段。当身体休养生息时，可以同时按摩心包经，使心包积液迅速清除，新的垃圾不再堆积，同时也能带走部分旧的垃圾。只要依照一式三招的养生方法，不断地重复这一式三招，使血气不断上升，经络逐渐通畅，

使心脏外侧的垃圾有机会最终清理干净，当然就有机会使肌肉的机能再度恢复。这种疾病就有机会渐渐好转，最终也有可能达到完全痊愈，唯需要为期三至五年的治疗。但愿这些疾病不再是所谓的不治之症，世界上不再有人受困于这个可怕的疾病。

第七章 减肥

从目前的医学观点，肥胖算不上是疾病，但却是许多现代人共同的烦恼。市面上有许多减肥的方法，可是见效的却不多，更没有对每一个人都有有效的方法。就算一时见效的方法，也没有人能保证就没有后遗症。

有些名人成功的达到减肥的目的，就会受到大众的崇敬，就开始教导人们减肥，但是他的学生中并没有多少人真正减肥成功。

有些人成功的减去了肥肉，但是不久精神松懈下来，没有继续各种减肥的措施，人又胖了回去，并且愈来愈胖。因此，减肥的措施必需长期不停的做下去，减肥成为需要很有恒心和毅力的一件工作。

从这些现象看来，显然现代医学对肥胖的病理研究还没有真正理清楚。现代医学对肥胖的理解是人体营养过剩时，身体会把多余的脂肪贮存在皮下，于是就造成了肥胖，也就是肥胖所增加的物质是脂肪，是一种被储存的能量。

这种理论的根据，主要是观察一些冬眠的动物得来的。有些具有冬眠习惯的动物，在冬天到来之前会吃大量的食物，身体明显的胖了起来，然后整个冬天都在睡眠状态，身体就靠以脂肪形式贮存的能量支撑。

其实自然界中只有很少数的动物有冬眠的习惯，也许他们的身体设计时就具备了这种机能。但是人类显然是没有冬眠的习惯和能力，在设计时应该没有具备这种机能。同时人类当中许多胖子的食量并不多，反而许多瘦的人食量大的惊人，却不见其将脂肪堆积在皮下，难道这种贮存能量的机能会因人而异？

仔细观察胖子身上的“脂肪”，当用手去“抓”、“捏”时，可以感觉那些多出来的“脂肪”是和身体分离的，似乎不是身体组织的一部份。当我们有机会检查市场买来的肥猪肉时，可以发现其中的一部份肥肉是和其组织不连接的，可以轻易的用手将之分离，但是有一部份肥肉则是直接连接在皮下组织，两者显然是不同的。

有些人身上的脂肪瘤会变换位置，而且明显的感觉到这些瘤和身体是分离的。也就是说这些多出来的物质，并不是人体的组织，而是组织间隙里的物质。这些物质有可能是含有能量的营养物质，更有可能是身体无力排泄出去的垃圾。

那些物质所以被称之为脂肪，其实只是因为从冬眠动物身上悟出的一点似是而非的道理而已，并不是真有确凿的证据。但是几乎今天所有的减肥理论和

方法都是从这个理论发展出来的，都在努力的防止“脂肪”的增加和消减“脂肪”。主要的方法都在减少能量的摄取，或者把脂肪消耗掉。例如，控制饮食防止吃进过多的热量而转化成脂肪、运动消耗脂肪能量、甚至手术直接抽取脂肪...等等，都是这个冬眠动物的理论所发展出来的方法。

显然这些方法并不是太灵光，因此许多人就算用了这些方法也无法去除肥肉，甚至连减少肥肉继续增长都做不到，但是也有许多人就算不依照这种法则生活，也不会发胖。最大的讽刺是西方医学最进步的美国，每年在减肥市场上花了无数的金钱，但是仍然无法阻止肥胖人口的继续增长，据最新的统计预测，10年后的美国有超过80%的过胖人口。这样的发展更说明了整个减肥理论有非常大的缺陷，很可能完全错了。

仔细观察年龄在身上和脸上留下来的痕迹，可以发现随着年龄的增长，脸上和身上堆了愈来愈多的“东西”，如果那些东西是脂肪的话，是不是意味着年龄愈大身体就贮存了愈多的能量呢？显然这一点和实际的情形正好相反，身上堆了愈少东西的人似乎体能更好一些。

随着年龄的增长，血气能量日渐下降，身体中无法排出去的垃圾愈来愈多，皱纹、斑点也就愈来愈多。这就像一幢老旧的房子，总是到处留下不可磨灭的痕迹一样。

肥胖不是吃得太多，而是排得太少

我们利用中医诊断中的经验建构了一个肥胖的新逻辑：

“当身体的血气能量不够，没有足够的能量将身体内部的废物排出体外，这些排不出去的垃圾堆积在身体内部组织的间隙，随着堆积垃圾的逐渐增加，人就慢慢的胖起来。”

从这个新的逻辑来看，肥胖并不是能量过剩，身体将过多的能量储存下来；反而是能量不够，使身体没有足够的能量将垃圾排出体外。从能量观点来看，两者完全相反，前者是能量过剩，后者是能量不足。这样的逻辑和传统的认知几乎背道而驰，但是却能对各种肥胖的现象做出更合理的解释。

例如，许多胖子的食量并不多，还是不断的发胖；经常听到胖子抱怨，连喝水都会发胖，有时这并非形容词，而是真实的情况。许多体型瘦的人，却吃再多食物也不会发胖。这两种人的胖瘦和他们的食量并没有直接的关系，吃得少的人发胖，吃得多的人反而不发胖。在这两种人之间，吃的多少和胖瘦并没有直接关系，用能量贮存的理论不能解释这两者的差异。但是用没有能量排出垃圾的理论，就很容易解释这个现象。

胖子发胖的原因，是身体没有足够的能量将垃圾排出，那些排不出去的垃圾造成了肥胖。由于两个人拥有的能量差异，造成了不同的结果。实际的情形，

通常年龄相仿的两个人，瘦子的体力往往比胖子来得好，胖子总是坐着不动，而瘦的人总是动个不停。

又例如年龄差异所造成的肥胖。年轻人由于身体内累积的垃圾不多，同时经络畅通，血气能量也较高，多数垃圾都能排出，就算食量惊人，也不容易发胖。上了年纪的人，血气能量不断下降，累积的垃圾愈来愈多，经络渐渐不通，不能排出的垃圾愈堆愈多，所以渐渐发胖。并且在脸上皮下脂肪堆积较厚的部位形成了皱纹，有些色素性质的垃圾则堆在皮肤上，形成了斑点。年龄愈大，身上的垃圾愈多。年轻人之所以让人觉得美丽，很大的原因是让人直觉上感到身上有一种清洁的感觉。用“没有足够的能量排除垃圾”的发胖逻辑来解释这些现象，比传统的“营养过剩”的发胖理论更合理一些。

如果这些造成肥胖的物质是储存能量的脂肪，身体必定有相同的方式将这些能量储存下来，也会用相同的方式将之转化出来使用。那么这些脂肪多数应该在相同的部位储存，因此，肥胖的体型应该都相同。可是事实上多数的胖子，肥胖的部位并不一样，体型也不同。

细胞是身体的最底层组织，每一个细胞都会独立地吸收营养和排泄垃圾，细胞中所排出来垃圾必须随着体液的流动，经过微血管回到静脉，再经肝、肾的过滤排出体外。如果其中任何一个环节发生问题，就会造成垃圾无法正常排泄，因而堆在细胞和细胞之间的间隙初期分量不多，垃圾会悬浮在组织液中，随着时日的增长，垃圾愈来愈多，整个人体的重量和体型都愈来愈大。这些颗粒原来还呈液体状，慢慢地悬浮的小颗粒愈来愈多，体积也愈来愈大，最终形成块状的固体，从外表触摸起来硬硬的很结实，很多人还以为自己变结实了呢。

心脏病是肥胖的原因

身体内部所有液体的流动，最主要的动力就是来自心脏的搏动。因此，造成细胞垃圾堆积的最主要原因必定是心脏的问题。两则由统计分析得出的肥胖逻辑：一是肥胖的人容易得心脏病；二是随着经济的改善，饮食也跟着改善，营养过剩成为肥胖最主要的原因。多数人都同意这两个逻辑，但是真的是如此吗？

先从肥胖的人容易得心脏病谈起，中医和西医对疾病的认定有很大的差距。以心包积液为例，西医必须等透视照片的证据确认了心包积液高出了标准才能确认疾病的存在。但是中医从把脉中的沉脉现象可以立刻得知心包积液过多，通常这时就算用最进步的仪器检查，都不会被认定心脏有问题。可以说在心脏疾病的认定上中医远较西医敏感得多。

从中医的观点，大多数肥胖的人，心包经都是阻塞的，而且这种阻塞的情形通常都在他还没有真正肥胖的时候就出现了。实际的情形是由于心包经的阻塞（心包积液过多），使得经络中的组织液流动出现了障碍，导致垃圾的堆积，

长时间的垃圾堆积最终才形成了肥胖。

心包经阻塞的人随着身体血气的愈来愈低，排不出去的垃圾愈来愈多，人愈来愈胖，同时心包积液愈来愈多，问题也愈来愈严重。心包积液过多引起的毛病，如心悸和心律不整也跟着愈来愈严重，因而被医生检查出心脏方面的疾病。由于肥胖的问题先被从外观看出来，心脏的疾病过了很久才被查出来。从统计上看来大多数的胖子最终得心脏病的比例很高，因此，肥胖就变成了心脏病的原因，和从中医理论所推论的结果“心脏病造成了肥胖”因果完全颠倒。

再谈经济能力提升，造成饮食过剩，最终形成的肥胖问题。其实在发展中国的经济能力提升期间，除了饮食改善之外，在家庭中的也增加了风扇、冷气和冰箱等电器用品。

记得小时候家里刚有电扇时，夏天从外面玩得满头大汗，最开心的就是对着电扇猛吹。现代的孩子则进到冷气房对着出风口吹冷气，同时到冰箱里拿一瓶冰的饮料，大口大口地灌进肚子里。通常这种行为，家里的长辈一定会制止，因为他们认为这会造成身体的伤害。

确实，满头大汗后，用这些人造的冷却方法是会对身体造成严重的伤害。当身体满头大汗时，正在排泄身体燃烧后所产生的垃圾，这时如果直接吹冷气或喝冰水，会使身体局部的感觉器官很快冷却下来，并且将这个信号传送给大脑，告知身体已冷却的信息，身体随即终止其原有排除垃圾的工作，但是实际上这种冷却信号是外来的而只有局部冷却，不是身体真正完成了排泄工作后发出的信号。当身体将排泄垃圾的工作停止之后，那些还没有被排出的垃圾则被留在身体里。

更糟的是在人体满头大汗时，心脏是量热的器官，需要不断地散热，当外界的冷气或冰水打乱身体的信息，会使心脏的散热工作也跟着突然终止，这种现象很容易造成心脏的严重伤害，心肌因散热不及而受损，使心脏的运行受到影响。

营养过剩的问题并不一定是肥胖真正的原因，冰水和冷气的不当使用很可能是肥胖更主要的因素。今日美国人用尽了各种减肥的手段，而人民肥胖的比例仍然不断增长的现象，很可能和他们长期以冰冷饮料为主要的水分来源，有非常密切的关系。

心包积液过多和心肌的疾病都会使得心脏的能力下降，进而造成身体体液流通的障碍，最终形成肥胖的体型。并非肥胖的人容易得心脏病，心脏病才是肥胖真正的原因。

不同体形的肥胖，有不同的原因

中医诊断学中的“望诊”，是非常重要的方法，其中又以“望形”最重

要。“望形”时所“望”的就是肥胖的体形，也就是各个经络中垃圾堆积的状态。例如，前面章节提过的胆功能问题，会出现大腿外侧较胖或萝卜腿，即是“望形”的一种诊断实例。

从中医的理论中，当某个脏器活力较差时，其相应经络的活力也相对差。例如胃有寒象时，用手摸胃的部位，可以感觉到温度较周围低，这时这部份皮下的生理活动一定比周围差，当然就会堆垃圾了。

全身性均匀的肥胖，是脾脏能力低下，无法把分散身体各部位的废水送走所形成的。当脾脏把水送到了身体的中段，剩下的就是肾脏再把废水排出体外。因此，当身体中段腰及臀部特别肥胖时，是肾脏能力低下无法把废水排出去的症状，堆积在肾脏所在的区域的废水和垃圾，最终形成了中段特别肥胖的体型。

又例如，有些人的大腿外侧堆了很多脂肪，该部位是胆经经过的部位，因此，可以断言这个人的胆功能一定欠佳，而且不喜好运动。如果这个人喜好运动，则这部份所堆积的垃圾就会往下流动，积在小腿肚上，形成萝卜腿。因此，有萝卜腿的人，是胆功能不好又喜好运动的特征。前者的症状多数出现在女性身上，后者则多数出现在男性或女性运动员身上。这样的诊断，完全符合这个新的肥胖逻辑，经过临床诊断的验证，也和病人的实际情形相符。

另外额头上的皮下脂肪肥厚，以至于出现皱纹，由于该处是大肠经经过的部位，因此，可以断言这个人的大肠中的病灶较多；下巴两侧的脸颊肥厚，也是大肠经的问题。较高部位接近耳朵的部位较肥厚，则是小肠经的问题；正面脸颊，眼下及鼻子两侧较厚者，则是胃部的问题造成的；…等等。都是依据这个肥胖理论所建立的诊断方法。

在我们的经验里，当人体的血气上升到阳虚阶段时，身体会开始对各个脏器进行维修，当进行脏器的维修工作时，其相应经络的垃圾会开始排出。有些人原来头皮下有一层厚厚的垃圾，摸起来软软的，经过了几次肠胃的清理之后（身体自己进行的），头顶的垃圾排了出去，剩下薄薄的一层皮。

又如多数接受我们一式三招的朋友，在敲了一段时间的胆经之后，大腿外侧一层拱起来的肥肉就不见了。就是气血增加、胆经疏通之后，堆积在胆经上的垃圾也就排了出去。如果那些垃圾是人体贮存的能量，人体应该不会轻易将之排出去。

并不是只有胖的人会有垃圾堆积，有一些瘦的人，是由于肺气较弱，身体无法吸收水分，喝进去的水没有分布到各个器官就直接排出去。如果这个人同时也有脾虚的问题时，身体上也会堆积许多垃圾，但是垃圾中的水分很少，多数的垃圾都处于失水的状态，干干扁扁的，看起来不胖，摸起来很结实，黑黑瘦瘦的。

这种人一旦进行调养，当身体的血气上升到了阳虚水平，开始有能力清除垃圾时，会很快的将垃圾充水，使它能在身体的组织间流动，以便将之排出体

外。因此，这个人会在很短的时间里，体重直线上升，体积也快速膨胀。我们就曾遇到过这样一个例子，病人在短短的几个月内，重了十几公斤，手臂也粗了两倍多。从一个黑黑瘦瘦的人，变成了白白胖胖的。由于这个人的肠胃里有许多问题，身体必需随着这些脏器问题的清除，因此需要较长的时间才能瘦下来。

虽然在过去这么多年来，我们并不以减肥为主要服务项目，但是在许多不同的病人身上都可以观察到这些垃圾在体内的变化。使我们确信肥胖不是吃得太多，而是排的太少的结果。

肠胃问题是肥胖最主要原因之一

在中医理论中，脾主运化，其中的“运”是运水的意思。当脾的能力不足，也就是中医所说人体处于“脾虚”的状态时，人体运送废水的能力就不足。当脾脏的能力不足时，心包容易产生积液，使得心脏的能力不足，心脏是人体血液的泵，当泵的扬程不足时，整个身体的活力都降低，人体经络中的体液不易流动，自然废物就无法排出了。

造成脾虚最主要的原因，是身体的维修系统工作过于劳累，人体只有在受伤或受到细菌的侵入时会出现这种现象。人体最容易受到细菌感染的部位，当然是最脏的肠胃了。由于脾虚的体质多半角成于幼年时期，在我们的经验里，也发现许多疾病的根源都和幼年的生活习惯有直接而密切的关系。

前一节谈到的儿童肠胃感染，会使幼儿形成脾虚的体质，心包经经常阻塞，慢慢地愈来愈胖，而且容易流口水等，其实这些“现象”是脾虚的真正症状。从中医理论，脾虚时会出现“脾不束肌”的症状，嘴唇的肌肉没有力量，幼儿又不像成人会有意识的加以控制，就容易流口水了。

当幼儿刚出生时，身体通常都是非常干净的，体内没有太多的细菌，而且防御体系也非常灵敏，当有外来的细菌侵入时，会立即做出反应，出现拉肚子或肠胃炎等症状。人们传统的观念总认为这是由于孩子抵抗力弱的缘故，其实恰恰相反，幼儿这时的反应才是真正健康的反应。

这种感染多半来自成人的唾液，成人唾液中的细菌种类很多，对幼儿是非常大的威胁。一两次的肠胃感染还不会造成太大的问题，但是持续的感染，很快就消耗掉幼儿的血气能量，使幼儿失去对细菌的抵抗，脾脏的能力日渐低落，就形成了脾虚的体质。

从外表看，由于不再抵抗，因此也不再有肠胃炎或拉肚子的症状。传统的观念认为这时的幼儿抵抗力增强了，更健康了，其实这时是血气更低，身体没有能力抵抗。此后的幼儿会出现逐渐发胖，而且有容易流口水的“现象”了。

这些容易受成人唾液感染的幼儿，多数是比较受到成人疼爱的孩子，才会

经常被喂食成人接触过的食物。当其逐渐发胖，加上流点口水，更显得天真可爱，得到更多成人的疼爱，当然受到的感染也就愈多。

那些经常在社区里串门子的可爱孩子，多数长大之后都成了胖子。而且这些孩子由于从小就处于血气能量不足的状态，日后也不容易长得太高，而形成矮矮胖胖的体型。这是最典型的“爱之适足以害之”的例子，而且每天都在许多地方不断的发生。

这些幼儿的肠胃问题，有轻重之分，比较严重的人，在很小的时候就成了小胖子；比较轻的人，直到年纪较大时，才变成胖子；有的甚至到了中年才变成胖子。

有些女人则是到了怀孕生产之后才发胖，这是由于本来就具备脾虚的体质，加上血气不足，生产后伤口的复原慢，使得脾更虚，造成心包的阻塞，产后就发胖了。

多数发胖的人，都是脾虚的体质。肠胃的细菌感染是最主要的原因。

增加身体的能量，是减肥的第一课

从肥胖是能量不足的观点来看，当人体的血气能量不够时，人体为了节省能量的支出，会减少一些比较不重要的工作，垃圾的排泄是第一个被搁置的工作，因为这些垃圾暂时不清理并不会对人体造成太大的问题。

人体的垃圾会堆积在许多地方，最常见的是皮下垃圾的堆积。这个部份垃圾的堆积，首先会形成颗粒状，随着颗粒的逐渐增加，部份颗粒会集结成块，随着块状垃圾的增加，最终形成全身硬绷绷的状态，多数人都认为是结实呢。

从这个“能量不足是肥胖的原因”的新观点所发展出来的减肥方法，当然和大家熟知的“能量过剩是肥胖的原因”的方法有很大的不同。原来运动、节食、热量控制的方法中，多数是消耗能量的方法，减少身体的总体能量。而在新观点看来，垃圾排不出去主要是能量不够，这些方法会使能量更低，是反其道而行的。因此，减肥时不应该减少身体的能量，反而要增加身体的能量。

当然垃圾的堆积除了能量不够之外，经络不通也是另一个重要的因素。在我们的经络研究中，发现经络是人体血管系统外的另外一个体液流通的系统，这个系统负责将营养运送到细胞周围供细胞吸收，同时也将细胞所产生的垃圾带走。因此，经络不通也是垃圾堆积的另一个重要原因。

传统的减肥方法中，运动具有强化心脏、疏通经络的功效，因此仍然能达到减肥的目的。运动还有另外两个好处。一是会大量消耗人体的能量，造成身体的疲倦感，使得晚上的睡眠品质能得到改善，也会增加睡眠的时间。二是运动消耗了大量的能量后，也会增加食物的摄取量。因此，运动真正提升人体能

量的途径，是其后续的饮食增加、休息和睡眠等增加人体能量的活动，以及因运动而使经络畅通，身体机能正常，因而产生了更多的血气能量。清晨的运动更能使其效果倍增，因为前一天会睡得更早。

血气能量很低的人，其血气能量的供应必定发生问题，长期处于透支的状态，因而其维修系统长期处于停滞阶段，不容易造成心脏的积液，心包经并不阻塞，不需要透过运动来打通心包经，因此运动对这样的人，除了透支更多的能量之外，没有多少好处。

对于血气能量很低的人，就好比没有钱的穷人，运动好比一种花费很贵的娱乐，对于穷人而言是没有必要的奢侈行为，对穷人而言，这个时候最重要的是要赶快赚钱，并把赚到的钱存下来，存到足够的钱才可以去做奢侈的消费。也就是要赶快早睡早起、敲胆经迅速提升身体的造血机能，使身体的总血量快速增加。

综合上述结果，肥胖的原因有二，一是能量不够，二是经络不通。因此，减肥的方法，首先要找出造成人体能量不够和经络不通的原因，排除了这两个原因，就应该能达到减肥的目的。肥胖的人能量不够的原因，主要是风寒的问题所造成的吸收障碍，当然还有睡眠习惯的问题。因此，利用一式三招养生法，是最简单有效的减肥方法。

前两招，早睡早起和敲胆经，就是增加人体能量的最有效方法。敲胆经，这是疏通经络，改善人体的营养吸收。早睡早起。使人体能有足够的时间进行造血工作。有了血气能量之后，接下来就是保持经络的通畅，就是按摩心包经，使心脏经常保持在最佳的状态，经络中的体液能通畅的流动，不但可以防止人体堆积新的垃圾，更能将其中的垃圾带走。

这一式三招不但是养生的方法，也是减肥最重要的功课。这是完全顺应人体自然运行规律的减肥方法，在减肥的过程中，身体会出现许多变化。这些变化用目前普遍的观念来看，很容易产生误解，因而采取了不当的措施，这些措施经常会终止了身体的减肥过程。因此，在这里列出几种可能发生的现象，以及其正确处理方法。

减肥不是减重量，而是减体积

由于在养生过程中体内的血液总量会逐渐增加，也使得人体的骨髓和内脏中的含血量相对增加。这部份的重量增加并不会使人更胖，但会使目前以体重来衡量减肥成效的主要方法，误以为又发胖了。

有了这部份增加的血液也就是血气能量，人体才有能力排除积存在体表的垃圾，这些垃圾的排除，会使体积减小，才能真正达到减肥的目的。

这时体重的变化必需考虑血气上升时增加的血液重量，再减去被排出去的

垃圾重量，如果增加的血液重量大于排出去的垃圾重量，则会出现人瘦了，体重反而增加的结果。由于血液的比重大于 1，而垃圾的比重只有血液的 70%，比较轻，这是非常可能出现的结果。因此，减肥不能用体重来衡量成效，必需真正的测量体积。

发胖是减肥必要的中间过程

人体的垃圾主要是从身体的各个部位，透过经络和血管的网络系统输送，再由相应的脏器处理后排出体外。身体内部的垃圾，除了在消化系统中的食物残渣，会从肠道中以大便的形式排泄之外，其他非消化道中的垃圾必定以液态的形式从小便或汗液中排出体外。

成年人的减肥，因脂肪堆积太久，逐渐形成颗粒或结成板块，使得这些垃圾无法顺利透过人体运送垃圾的信道排出体外，身体必需先将这些垃圾充水，使之稀释成较小的粒子，再随着体液的输送排出体外。

在垃圾充水的过程中，会使人先行发胖，体重快速增加，等到垃圾排出去了再瘦下来，许多人一休息就会发胖，就是人体休息时血气增加了，立即进入充水过程。在充水过程时，会喝大量的水，而小便并不见增多，但体重却在很短的一两天时间内迅速增加 1~3 公斤；当排出垃圾时，虽不喝水也会有大量的尿液，同样也在很短的一两天时间内迅速减少 1~3 公斤。

通常皮肤愈黑，不常运动，但身体却很结实的人，表示脂肪堆积的情形愈严重。由于是肺虚的体质，使其体内的大多数垃圾含水量偏低。因此，在其身体调养过程中更容易出现大量充水的现象。由于每次排出体外的脂肪有限，多数人都必需反复经历相同的过程许多次，不断重复胖胖瘦瘦的变化，才能达到减肥的目的。

在这个过程中，可以发现原来胖得很结实的部位，开始渐渐变得松软，最后再逐渐瘦下去。

原来就没有肌肉的人，有可能减得太瘦：

当一直保持人体处于充足血气状况时，人体会将所有堆积的垃圾排除。如果原来缺乏运动，肌肉的体积太小的人，有可能一瘦不可收拾，甚至到了皮包骨的地步。这时候就需要到健身房锻炼肌肉才能恢复优美的体态了。

速成的减肥多数是将垃圾脱水

我们在许多减肥的广告中都能看到，那些减肥的药品可以在很短的时间就达到了减肥的目的，那些方法多数是利用脱水的方法，让垃圾中的水分快速流失，减得愈快，胖回来也愈快。

从中医的理论，我们可以找到两种让人体快速失水的方法。一种是造成人体出现肺虚的症状，会使人体减少各个组织的供水；另一个是造成肝热的症状，会使人体出现“肝逼肾水”的现象。换一句话说，只要把肝和肺弄出毛病，就能出现快速减肥的效果。这就像有些癌症患者，会在一个月之内失去十多公斤的体重一样。

这种脱水的方法，由于垃圾仍在体内，仍然是身体急欲去之而快的东西。因此，当体力恢复后，必定还是得将之清出体外。于是开始第一步的工作＝充水，人体就快速的发胖。这也就是多数的减肥方法，当停止了减肥措施后，很快就胖回来的道理。如果所用的减肥方法会对人体造成伤害，组织中会堆更多的垃圾，那么胖回来之后，就会比减肥之前更胖。

传统中医疏通经络的各种方法，包括针、灸、按摩以及疏通经络的运动等，可以使身体经常维持在最佳运行的状态，组织间的垃圾更容易去除，身体的各项机能也会更好，对身体整体的发展都是有益的。也都能使身体达到减肥的目的。

这种新的养生减肥法，实际上是从根本解决问题，追求真正的健康，身体健康了体内的垃圾自然去除，人也就瘦了下来。虽然所需要的时间长一点，但是从此建立了良好而健康的生活习惯，只要继续保持这种生活方式，不但不会再胖回去，同时还再也不会受到各种慢性病的威胁。

控制人体血气上升的速度，可以控制减肥的速度

人体内部有一个非常高智能的资源管理系统，这个系统会衡量人体的能量状况，以及各种疾病的为害程度，拟定出一个工作的优先级。

例如，修复心脏的心肌炎，需要调动大量的血液，因此，在血气上升的初期，身体并不会轻易激活这项工作，但是由于这个毛病对身体而言属于重大疾病，在修复的优先级中，必定将之列为非常优先的工作。人体在冬天时，需要将血液用在为脏器保温的工作，没有多余的血液，在这个季节人体是不会进行心肌炎的维修工作。直到夏天，人体释出保温用的血液，并且在人体睡着后，不再使用血液时，才开始修复心肌炎的工作。这项工作会使得人体消耗大量的血液，因此造成这个人早晨起床时非常疲累，而且有赖床的现象。这个例子说明人体修复脏器时的状况。

和脏器的疾病相较，清除垃圾是比较不重要的工作，所需消耗的血液也比较少。当人体的血气上升到刚跨越阳虚水平时，还没有能力修复脏器，只有能力清理垃圾，这时人体就会开始清理垃圾，从外表看，很快就瘦了下来。如果在这个阶段，血气仍然快速上升，使人体拥有了足够修复其它脏器的能量，人体会将清理垃圾的工作暂时搁置，转而进行更重要的脏器修复工作。这个时候，不但垃圾无法清理，而且当人体修复脏器时，很容易造成心包经的阻塞，使得

新的垃圾不断产生，反而更胖。

因此，利用这个方法减肥时，血气低落的人，起步时可以睡得早些，让血气快速提升。当人体开始清理垃圾时，就必需将睡眠的时间略为延后，从原来的十点入睡改为十一点入睡，让血气缓慢上升，甚至暂时停滞不再上升，避免激活脏器的修复工作。等到身体上的垃圾都出清了，再恢复十点入睡，让人体开始进行脏器的修复工作。这样的操作就需要有经验的医生指导，才能控制得比较理想。

减肥实例

我们有一个患者，从小就是肥胖的体型，因此，家人对他的饮食严格限制，越胖限制就越严，而且尝试了所有可能的减肥方法，仍然控制不了他体重的上升趋势，到了 18 岁体重已经接近 100 公斤了。

经过诊断，其实他并不如西医所说的没有病，只是单纯的肥胖。他的一双大腿内侧脂肪堆积得极厚，走路时两腿内侧会互相摩擦，严重时会造成破皮。大腿内侧是肾经通过的部位，肾经的垃圾堆积多，说明他的两个肾的能力都很差。大腿外侧脂肪也很厚，这是胆经的能力不够所致。胆经能力不够，胆汁分泌一定偏少。这些都是明显疾病的症状，只是没有不舒适的感觉而已。

由于长期的节食，营养不良，血气能量太虚，以至于连身体内的垃圾都排不出去，在全身到处堆积了垃圾，也就是我们所看到的肥胖。因此，减肥的第一步就是要求他改善生活习惯，增加血气能量。

首先，就是改变生活习惯增加血气能量，要求他的母亲，安排三餐正常的饮食，而且开始时尽量让他吃营养好的食物，只要他吃得下就让他吃。这一点他非常开心，因为从小他就没有好好吃过。其次，要求将原来每天的晚睡觉习惯，改变成每天晚上 8、9 点就睡，只要时间许可，想睡多久就睡多久。任何时间只要有机会，而且想睡，就尽量睡。同时要求每天要做敲打胆经的功课，先这样回去好好养一个月再来。

一个月以后，他再来找我们，虽然不控制饮食，体重并没有增加，也没有减少。原来想尽方法的节食都不能阻止发胖的趋势，现在每天没有节制的吃和睡。按照他过去的经验以及传统的观念，他担心一定会胖得更快，他的家人也都很担心。实际上这个担心的结果并没有发生，一个月下来，体重没有变化，患者初步相信吃、睡和肥胖并不一定有直接关系。

接着教他的家人为他进行经络按摩，主要是按摩他的胆经和心包经。他的饮食还是没有要求任何节制，继续加强睡眠和定期经络的按摩。三个月后患者明显瘦了许多，在吃、睡完全放任的条件下，体重减少了 8 公斤。

这个患者，从小就有肠胃的感染，形成了脾虚的体质，进而影响心脏，使

得心包上的油脂特别肥厚，加上能量一直不够，母亲从小就严格限制了他的饮食，使他根本吸收不到足够的营养。血气能量差，没有能力处理垃圾，垃圾越积越多，人就越来越胖。越胖就越不敢吃，越不敢吃，血气能量更差，垃圾就越排不出去，形成了恶性循环。

如果他母亲从小不去管他，让他想吃就吃，想睡就睡，可能他现在反而不会这么胖。因此，减肥的第一步，首先要养足他的血气能量，再利用经络按摩，协助去除心脏外面肥厚的油脂，使心脏的搏动恢复正常的能力，让皮下组织中的体液能正常流动。将垃圾逐步运出体外，人就会慢慢瘦下来。

这种方法需要比较长的时间和正确的观念，但是由于彻底的清除了垃圾，达到真正的减肥。不像一般的快速减肥，只是将垃圾中的水分排出，脱了水的垃圾仍留在体内，一旦停止了水分的清除，水分很快又充满了垃圾，人又胖了回去。

通常患者在保健过程中，了解血气调养的方法，养成规律的生活习惯以后，血气就会逐步上升，加上适当的运动和按摩能使经络畅通，只要继续保持旺盛的血气和畅通的经络，就再也不会胖回去了。

在发展这套健康方法的初期，并没有想到也能具备减肥的功效，原来肥胖根本就是疾病的症状，当疾病去除了，肥胖自然也就不见了。

在这里我们并没有介绍太多的方法，只把我们对肥胖病理的理解讲清楚。就像我们治疗慢性病的方法一样，我们的减肥方法，仍然把握着自然、根本、简单的基本原则，只要把观念调整过来，生活习惯和用药习惯就跟着改变，不需要大清早到公园练太复杂的功法，也不需要很高的毅力虐待自己，饿得七横八竖，自然就会瘦了下来。我们多数从事中年保养的客人，原来只求健康，对于减肥都没有奢望，却在不知不觉中就瘦了下来。

利用这套新的肥胖病理，和过去的减肥方法不太一样，没有立即变瘦的快捷方式，所有的方法都是像从瘦变胖一样慢慢的进行，调理得当，瘦下来的速度可能比当初胖起来的速度快五到十倍。原来用十年才慢慢累积垃圾成为胖子的人，可能需要两年以上的时间，才能瘦下来，和发胖的过程比起来，已经很快了。这样的速度，对于习惯快餐文化的现代人，可能还是觉得太慢难以接受。但是对于长年努力而瘦不下来，比较有耐心的人，应该是可以接受的。

这种新的方法，面对未来的变化有多种可能性，曲曲折折的，可能会先胖再瘦，也可能会花很长的时间。但是至少有一点很容易做到，就是让自己的血气不断上升，并且保持经络的通畅，让身体不再堆新的垃圾，也让旧的垃圾一点一点的排出去。

这个方法的重大风险，就是减肥不但不能节食，而且必需吃得好、吃得饱、

睡得好，并且改善身体的吸收能力。这和目前的节食、运动以及利用药物降低食欲、阻止身体吸收的方法，完全背道而驰。让尝试这个新方法的人，担心万一这个理论错了，可能“一胖不可收拾”。这就需要读者自己详细阅读我们对肥胖病理的解释，用自己的智慧做正确的判断了，人世间的故事本来就是由不断的判断和抉择所创造的。

第八章 慢性病的调养

记得小时候，父亲在四十岁时，患了风湿病，不能走路，当时对我造成最深刻印象的是“那是一种不会根治的可怕疾病”，后来父亲到了五十五岁时，又患了大肠癌。癌症意味着死亡，当时对全家可是晴天霹雳，父亲的工作是全家人唯一的收入来源，这种疾病会改变全家稳定的生活。父亲幸运的度过了癌症的劫难，到了老年，又患了糖尿病。自从得了风湿病之后，父亲就不停的吃药，就像西方人的饭后甜点一样，每餐饭后，总看到父亲吃下各种颜色的药。

这是父亲一生中曾经罹患的几种疾病，也是许多人都会面临的疾病。这些疾病都是常见的慢性病，每一个人放眼周围的亲朋好友，都会有人患上这些疾病。这些病最困扰的是没有根治的方法，却有一大堆禁忌。一开始吃药，就永远不能停，从此就成为医院里长期的病人。通常这些病人都是家庭的男主人或女主人，整个家庭就此蒙上永远去不掉的阴影。

中国人有一句话“真药医假病，真病无药医”，这句话的真义其实是说明真正治疗人体的并不是那些药而是身体自己的能力。从人体外部的一个小伤口到内部脏腑里的严重疾病，都是只有身体自己才能治。而身体治病的能力完全依赖身体是不是有足够的血气能量，和各个脏腑的运行是否正常。出现疾病时，人体有没有能力对抗外来细菌或病毒的侵袭，有没有能力把受损的器官修复。

大多数人都有一种经验，在年轻时身止的小伤口很容易复原，随着身体的老化和衰弱，伤口的自愈能力愈来愈差，需要更长的时间。这种现象就说明人体的修复能力和血气的高低有密切关系。

人体在不同的血气水平时身体的各种反应都会不同，就拿伤口的复原来说，大家都知道糖尿病的众多症状中有一个是伤口非常不容易复原。这就说明糖尿病的病人血气非常低。

接下来的章节是针对我们有实际经验的慢性病，从血气能量观点重新理解每一种慢性病的病理，再从中发展出治疗方案。有一点必须声明的是这些病理是从血气能量的观点所做的分析，在未来还需要更多的实证才能成为真正可用的方法，在这里提供给读者的目的，是让读者在选择养生疗法时，对于许多难以理解的状况出现时，可以从另一个角度思考身体的变化。

在多数的科学领域中，都经过哲学、理论科学、实证科学三个步骤和方向

的发展，互相影响推动整体的进步。例如物理学中就有理论物理和实证物理的区别。许多新的科技都是在理论出现许多年之后，才能走向实用。

在医学领域，由于直接涉及人的生命，同时近代医学最重大的进步都来自实证，因此实际上现代医学并没有理论医学这门学科，仅有实证医学，所有理论和方法都必须有实证才能被接受，所有实证都必须具备眼见为真的条件。

解剖学是现代医学最重要的根据，所有的理论都需要在解剖学中予以证实，也就是必须眼见为真。由于人体有许多方面都和现代的计算机很相像，因此，这本书反复用计算机系统来比拟人体，这里再用一次。

我们都知道现在的计算机是由硬件和软件组成的，如果我们不知道软件的设计原理，直接解剖硬件是不可能找出软件的真相，也不可能修复一个完整的计算机系统，甚至没有任何证据可以证明软件的存在。

人体的运行和计算机非常相像，计算机有硬件、应用软件和系统软件三个部分，人体也有身、心、灵三个部分，现代医学也有愈来愈多的证据认为这三者都可能是疾病的原因。无论是现代或未来高超的解剖技术，都不可能从解剖中找出心识和灵魂造成疾病的原因。就像解剖计算机无法证明软件的存在一样，解剖人体是不可能找出心识和灵魂存在的证据，但并不能就此否定心识和灵魂的存在。

单纯的实证医学是不可能发展出真正能使多数慢性病痊愈的技术，现代的医学体系必须尽快建立理论医学体系，建立多种不同哲学观点的理论系统，再从中进行大量的验证之后，才有机会找出真正能使慢性病痊愈的方法。

慢性病真的是不能根治吗？从我们的观点，这个问题的答案是否定的。慢性病不过是不同程度血气能量不足的症状而已，只要能使血气能量从下降趋势反转成上升趋势，让血气能量不断上升，所有的慢性病都有机会痊愈，也就是中国人所说的“断根”。

接下来的章节，会针对一些我们有实际经验的慢性病，从血气能量理论，重新理解每一种慢性病的病理，再从中发展出治疗方案。以这种观点所建立的初步理论模型。我们用这样的模型指导患者进行调养，虽然没有足够的样本，但成功的机会很高。

既然不同的慢性病只是不同程度的低血气能量，因此，治疗的方法也就大同小异。只要能提升血气，打通阻塞的经络，就可以去除各种疾病了。也就是第二篇中所提到的一式三招，无论什么病，来来去去就是这一式三招，前两招提升血气，第三招强心，心脏能力强了，经络就不容易阻塞。正如我们在健康理念所说的，真正有效的治疗方法，必定是很简单的。

痛风的调养

在网络上的“医疗大百科”中对于“痛风”的成因和症状的解释如下：

痛风

痛风是极普通的毛病，患者多为男性。

成因：

血液中散布太多的尿酸会造成痛风，而原因可能是身体制造了过多的尿酸（如血癌类的恶疾），或是身体排除尿酸的速度不够快（如肾脏出毛病的时候）。此外，使用利尿剂也会增加体内的尿酸。

症状：

不论原因为何，只要血液内有太多的尿酸，它的结晶体就会落在关节处并使之发炎，这样到底有多痛呢？只要想象把一大堆针状的尿酸结晶体丢入手肘、脚趾、手指、膝盖或手腕虚的关节内，然后试着去触碰或转动这些地方，您就知道多难受了。痛风无法根治。我们虽可以舒缓它发作时的疼痛，也能预防它再度发生，但是致病的根本原因却永远存在。

如何预防发作：

预防痛风发作的重点在于长期服用药物来降低体内尿酸的含量。如果您体内尿酸大多是因为身体无法排除它，建议您服用 sulfinpyra-zone (Anturane)，每天 200～400 毫克，分几次服用，它能帮助肾脏将尿酸排除在尿液内。阿司匹林会阻碍 Anturane 的功效，因此应避免两者同时服用。如果尿酸太多是因为生产过量，我则建议您服用 300 毫克的 allopurinol (Zyloprim) 锭剂一颗，来抑制尿酸的制造。身体接受 Zyloprim 和 Anturane 的程度大致良好，但是偶尔会有红疹的情况发生，而且 Zyloprim 有时候还会影响肝功能，因此服药期间最好每年定期去作验血检查 1～2 次。如果这两种预防性药物还无法防止痛风的发作，不妨每天再加上 1～2 颗 0.6 毫克的秋水仙素 (colchicine)，它对痛风引起的急性发炎关节有特别的效用。

禁食食品：应禁食酒类、咖啡因、鲱鱼、肉类及动物内脏，如肾、肝、脑、胰脏等。一些会增加尿酸含量的蔬菜，如芦笋及洋菇等也属于禁忌品。不遵守以上饮食约束的人常得承担痛苦的后果。然而即使再合作再谨慎饮食的人，痛风仍然可能发作，原因不外是压力大大引起极度地焦虑、深恐要开刀，或是受了感染或是利尿剂的关系，或者根本毫无理由。

当一个初次被医生诊断得了痛风的人，上网看到这样的说明，相信一定会非常沮丧，居然染上一个不明原因，也没药可治的病，虽然要不了命，但痛起来要人命。最糟糕的是想到这个病将和自己共度余生，心情的低落可想而知。

这样的解释是现代医学对于痛风的基本看法，认为痛风的直接原因是尿酸引起的，但对于尿酸的成因就没有再深究了。同时直接的断言痛风是无法根治的疾病，而且致病的原因永远存在。

再看其治疗所用的药物，几乎全是化学药剂，最难以让人接受的是最终明确告知大众，所有这些治疗和预防的措施可能会无效。这是现代医学面对慢性病典型做法，充分显现出其面对疾病的无能和不负责任，好像病人得了病不是什么大不了的事，没有人需要负责治愈，但药还是要卖，钱还是要赚的，而且所开的药都是每天得吃的，必须吃到离开世界为止，这样的逻辑最符合药厂的利益。

从中医的观点，痛风并没有那么悲观，痛风的人多半有两个共同的症状，即是身体经常处于心包积液过多和肝热的状态，痛风的患者多数都有肠胃的问题，肠胃的问题会导致心包积液过多，心包积液过多会使心脏泵血的能力低落，血液无法送到处寸；微血管末梢的关节，造成关节部位垃圾的堆积，堆积的垃圾主要是尿酸晶。

尿酸晶的形成则和肝热有密切的关系，肝热的人小便特别黄而味重，小便中尿酸的比例特别高，这些尿酸堆在关节中会造成痛风，堆在肾脏里则成为肾结石，非常恼人。因此，当这种现象出现时，就应该特别注意保养了。

明白了痛风的原因，治起来就不难。由于这种病痛起来要人命，因此，缓解疼痛的方法非常重要。疼痛发作时尿酸晶已经存在关节里，要缓解其疼痛，首先要将其排出，至少使之离开原来的位置。这时按摩心包经，使心脏恢复正常的能力，将血液送至关节，司。能使尿酸晶移动，甚而排出，症状即能缓解。

按摩的顺序是先按昆仑，接着按膻中，再按内关，以及心包经其他的穴位。由于发病时这些穴位都是不通的，因此按起来一定特别痛。这种按摩是痛风患者每日必做的功课，只要经常按，疼痛几乎不会发作。长期下来不但新的尿酸晶不会在关节处堆积，原来堆积的尿酸晶也会愈来愈少，甚至变形的关节都有可能慢慢恢复。因此这个方法可以说是标本兼治的手段。

但是光是按摩心包经是不够的，还必须使肝热现象所造成的影响减到最小。当然最好是彻底消除肝热的产生，这就需要用到一式三招的另两招，早睡和敲胆经了。当血气充足时，身体是不容易产生肝火的。因此，改变生活作息也是治疗痛风最根本的手段之一。

当痛风发作时，还可以利用热水泡脚缓解肝热，或者其它章节所提到的按摩或针灸太冲穴也是消除肺热很好的方法之一。

利用一式三招来对治痛风是非常简单而且有效的方法，可以快速消除痛风的疼痛，如果按摩技术良好，彻底使心包经通畅，一次的按摩有时可以达到一星期都不会发作的效果。

过敏性鼻炎的保健

过敏性鼻炎是现代人很普遍的疾病，多数人都认为是现代空气不好造成的，特别是有些人换了一个地方，病就改善了。例如，从台湾到美国，刚到的一段时间，这个病就好了，但是有些人过一段时间又复发了，也有人从此不再发作。

所谓过敏性鼻炎，主要的症状就是鼻塞、打喷嚏、流鼻水等症状，这些症状和感冒非常类似，但是并没有咳嗽、发烧、头痛等感冒的症状，同时，由于发病的频率很高，因此称之为过敏性鼻炎，这些都是从西医的逻辑来看的论断。

从中医的观点，中医并没有过敏性一类的疾病。这些症状是寒气从体内出去的现象。在前面讨论寒气的章节中，我们对这些症状已经有了很详细的说明，过敏性鼻炎只是身体大量或反复进行排泄寒气的症状。在中医的逻辑，寒气并不是受寒就立刻发作，而是等到身体有足够的能力时，再将寒气驱出体外，当出现打喷嚏流鼻水的症状时，是身体正在把寒气排出体外的现象。

现代医学对付感冒的作法，并不是真的把寒气赶出体外，由于认为疾病是那些鼻塞、打喷嚏、流鼻水等症状，因此，治疗时着重于消除这些症状，所以西医治疗寒气的方法，并不会把寒气排除，而只是用那种近乎于掩耳盗铃的愚蠢方式，让化学药物把身体出现的症状压制下去就算痊愈了。结果是表面症状消除了，但却是也终止了人体驱除寒气的工作，而寒气就以某种形式继续留存在体内。

对于存在身体内的寒气，人体内部的诊断维修系统会等待人体有了足够的能量时，再度发起新一波的排除攻势。但是，多数时候患者又用西药将之压了下去，就这么周而复始地进行着，很可能反反复复多次所对付的都是同一个寒气。如果这种反复频率很高，间隔的时间也很短的话，往往也就成为人们所说的过敏性鼻炎了。例如人们经过一夜的休息，体力有所恢复，因而早晨起床的时候，出现打喷嚏、流鼻水等症状。

还有一种情形是患者在很长的一段时期，由于血气能量很低，寒气进入人体时，人体没有能力反抗，使之存于体内，日复一日在体内积存了很多寒气。而后当人体休息增加，血气提升后，有能力将寒气赶出体外时才开始驱赶寒气。由于积存了太多的寒气，因此，每次赶寒气时会不断的打喷嚏，就形成了过敏性鼻炎。

如果患者的血气能量很高，每次寒气入侵时，很容易就被驱赶了出去。如果患者的血气能量很低，则根本就没有能力进行驱赶寒气的战役。因此，过敏性鼻炎的患者，多数是处于不上不下的血气能量水平，受寒时还有能力抵抗，但是却没有足够的能力将之消除。因此，只要一受寒就会产生感冒的症状。加上以前不当治疗所储存下来寒气的处理工作，使得患者感冒的频率非常高，就形成了过敏性鼻炎。

了解了过敏性鼻炎形成的原因，就能找出根治的方法。首先必需加强执行第二篇中的一式三招，使血气能力快速提升。在血气能力提升至足够驱除寒气的水平时，人体自然会开始进行这项工作。这时候最重要的是不应该再用抗过敏的药或感冒药，将寒气压回体内，而应该按摩胸前的肺经别，以及多休息，让人体集中能量处理寒气，加快将寒气驱出体外。对于病发时打喷嚏、流鼻水等不舒服的症状，只有耐心的忍受，让寒气顺利的排出体外。

由于每个人在体内留存寒气的程度不同，因此，治疗的时程也不同，只要有耐心和恒心，必定能够完全摆脱这个恼人的疾病。

我自己从十几岁就得了过敏性鼻炎，还在医院里开过鼻窦炎的刀。前后病了将近 30 年，期间吃遍了各种过敏的药，都是开始时有效，一段时间后就必须慢慢增加剂量，最终还是全部无效。

直到学会了这套方法，花了好几年的工夫，才慢慢地将之根治，调养期间几乎整年有一半时间都在不停地打喷嚏，连续打了好几年的喷嚏才把体内大多数的寒气赶完，现在还有部分较深的寒气存于体内，但打喷嚏的几率已经减为一两个月才一次，每次一两天就好了。

婴、幼儿的寒气

现代的产房，愈是进步的医院，冷气开得愈强。这是从“低温能抑制细菌”的观点设计的产房。同时在产房工作的医生和护士，接生时需要很大的体力，为了避免满头大汗，所以把产房的温度设定得很低，根本没有考虑到在这个房间里最重要的客人→“婴儿”的需要。婴儿在母亲肚子里时，周围的温度是摄氏 36~37 度，外面的冷气开到摄氏 18~20 度，差了近 20 度。婴儿一出来没穿衣服，就暴露在这么冷的气温下，不但要剪除脐带，还要磅体重，折腾个一、二十分钟或者更长的时间，再强的身体也受不了。

中国人的许多电影或电视中，经常都能看到剧中如果有生小孩的场景，产房的布置首先就是要密不通风，其次当确定要生了，立刻就得烧热水。产房中热气腾腾，产妇和助产士，必定是满头大汗。但是在这样的产房里，婴儿是最舒服的，温度和母亲的肚子里最接近。在这样的环境出生的婴儿，受到寒气伤害的机会最小，这才是最合乎健康的环境。现代超低温的产房，就算有最好的设备和医生，并且完全消了毒，也是最不卫生的。那是为医生和护士准备的环境，不是为真正的主人翁—婴儿—准备的。

在台北只要看到脸上寒气很重的子孩，我几乎就能猜到孩子在那一个医院出生的，反正只要往台北几家产房温度特别冷的医院猜准没错。听说台湾儿童胆道阻塞和过敏性鼻炎的比例愈来愈高，很可能和产房温度有密切关系。从中医的观点来看，产房温度愈低的医院出生的小孩，得这个病的比例应该愈高。卫生主管机构应该就各个医院出生的孩子追踪调查，了解这个疾病和产房温度

的关系。

当婴儿在接生时受了寒，就像在前面几章所说肺里的寒气会克制胆的功能，使婴儿的吸收能力大为降低。由于营养的吸收不良，对婴儿的伤害很难估计。轻微的不过使婴儿长期体弱多病，严重的可能造成发育不全，如果因而造成脑部的发育不全，影响就很大了。我甚至怀疑一个得了轻微唐氏症的孩子，根本就不是遗传造成的，而是出生时太冷的产房造成的结果。这个孩子出生时还算正常，随着年龄的增长，唐氏症的症状才慢慢显现，其症状也较遗传性唐氏症的小孩为轻。

读者只要回忆当初生产时，如果产房的温度是很冷的，那么您的孩子不可避免的必定有很重的寒气。寒气的特征主要在皮肤的颜色，肺气本来就较弱的孩子，身体被寒气击溃时，皮肤的颜色呈现出较黑的状态，同时孩子也较瘦，也就是黑黑瘦瘦的孩子，是肺虚的典型状态。肺气本来较强的孩子，寒气和肺气在体内对峙时，孩子的脸色呈现较为苍白的颜色，这是肺实的症状。

由于两种情形都会造成营养吸收不良，所以脸上都很难有血色。有些家长皮肤较黑，常常会以为孩子的黑皮肤是来自遗传，其实是家长的身上也存了许多寒气所致，正常中国人的皮肤颜色应该是略黄带点血色，健康的孩子则应该是白里透红的气色。

出生时受寒的小孩，调养时最重要的就是先让其胆功能恢复，可以用成人敲胆经的方法，也可以由成人帮小孩按摩胆经，使其能正常吸收营养，同时将睡眠时间调整到每天晚上的 8:00-8:30 上床，力求创造出最佳的造血条件，让身体血气能量迅速上升。由于幼儿疾病累积的时日并不长，因此，只要调养得法，进展会非常快，大约两、三星期就会出现好转的变化。

最早的变化多数是开始出现感冒的症状，可能会拉肚子或打喷嚏、流鼻水，这是开始将存在身体内部的寒气排出体外的现象。因此，处理的方法必需放弃原来以西药中断症状的处理方式，改以中医的方法，协助孩子将寒气排出体外。

一方面可以找中医开方，用中药协助将寒气赶出体外。另一方面也可以用简单的按摩方法，缓解孩子的症状，最重要的是必需尽量让孩子多休息、多喝水，集中所有体力对付寒气。按摩时主要按摩手臂上的肺经和胸前的肺经别。由于孩子的皮下脂肪很薄，因此，按摩时只要孩子的经络上轻轻推摩即可。孩子可能需要反复几次的感冒症状，才能将寒气完全赶出体外。在这个过程中，孩子的脸色会明显的改变，愈来愈白，逐渐出现光泽，最后显现出白里透红的健康气色，调养才算完成。

这种调养的方法适用于不同年龄的孩子，唯对较小的孩子，在按摩时必需用很轻的力道，避免伤及筋骨。

失眠的调养

失眠是困扰许多现代人的问题，造成失眠的原因很多，工作压力、感情压力、长期不正常生活习惯、疾病...等等。不同的原因会有不同的状况，也必须用不同的对治方法。多数失眠的人都曾尝试过各种方法无效之后，才开始服用安眠药。一旦开始服用安眠药，就很难摆脱这种明知有害又不得不服的药，而且随着服用时间的愈来愈长，药量也跟着日渐增加。

当身体处于肺热状态时，嘴唇发红，必定失眠。这种失眠，只要喝喝姜茶，让身体顺利地排除寒气，肺热状态消失了，就能睡。另外按摩手上肺经的尺泽穴泄除肺热，也能适当改善。这种失眠只是偶尔出现，不会形成长期的状态。

当身体处于心火盛、肝火盛时，也会出现肺热的现象，这时就需要先泄除心火和肝火。心火和肝火的产生，主要是发怒或工作紧张，必须去除这些因素才能长期的改善。短期的改善可以透过泡热水脚，使肝气疏泄达到目的。

我们由意志所设定的睡眠时间和身体的睡眠时间冲突，也会形成失眠，这种失眠是最普遍的一种。

身体在中午时常常想小睡一会，可是很多人都把这个“坏”习惯戒除了；到了傍晚时累了，我们再用意志力克服它；晚上八九点又困了，我们忙着做杂事没时间睡。

这几次用意志力对抗身体，身体只好产生肝火，提供透支的体力能源，满足我们意志上的要求。等一切忙完，我们终于可以入睡时，身体火烧得正旺呢，身体不想睡，于是失眠了。

身体想睡，你不让睡，等你想睡时，身体已经不想睡了。严格地说这不能算病，是人们不会正确使用身体造成的结果。

对治这种失眠最好的方法，是放任身体自然地睡，想睡就睡，不想睡就不要睡，大约两周后，应该就能正常。我称这种方法为听身体声音的失眠自然疗法。

但这种听身体声音的方法并不是那么容易，我们的意志力已经控制身体很久了，不习惯也不会听身体的声音。

就像我们的饮食习惯也是一样，长期都是依照我们所知道的各种知识来吃。应该也可以用听身体声音的方法，找出身体想吃的东西。可是长久以来我们只会用自己的意志吃东西，很少听听身体想吃什么。

在这个医学还处于对身体了解极为有限的时代，利用现代医学的知识吃，远比相信自己身体的智慧吃，来得愚蠢得多。

另外，心事造成的失眠，只有解决心事的问题，对治好原因，才能阻止结

果的产生。因此，无药也无法可治，只有靠安眠药直接去除结果一途。

从中医的观点，睡眠的问题主要和三个问题有关，一是肺热，二是肝热、三是血气。肺热会使人睡不着，肝热使人睡不沉，低血气则使人体的入睡时间发生变化。通常中医处理睡不着的人，只要用针、灸、推拿或药的方法泄除了肺热，就能睡得着。推拿时可以按摩手肘内侧的尺泽穴，就能帮助泄除肺热。肺热的产生有时也会由于心火太盛或肝热而引起，这时就需要先泄除肝热和心火。

用推拿的方法，可以按摩脚上的太冲穴，就能泄除肝热；按摩腋下的极泉穴则是泄除心火简单有效的方法。许多人在接受按摩之后，当天就能睡得比较好，就是在按摩时把肺热和肝热都泄除的结果。另外还有一个简单的方法是自己在家中用热水泡脚，最好是购买市面上可以加温的泡脚机可以避免不断加热维持温度的麻烦，每天泡三十分钟至两小时，时间的长短视每个人的血气状况而定，在摄氏 25~28 度的房间里，必需泡到肩膀出汗才算完成，这是最方便而且能够自己在家中的泄除肝热方法。

睡眠时容易惊醒或者多梦的人，可以用前述的方法泄除肝热，就能得到改善。肝热有时也会由于心火太盛而产生，这时就需要先泄除心火，肝热才能去除。

但是心中有事，或压力很大时，就算泄除了心火、肝热或肺热，也不一定睡得着，这时就需要先处理情绪。情绪处理的方法，最重要的是需要暂时离开产生压力的环境，休个长一点的假，找一个地方可以完全安静下来，每天仍然做着泄除心火、肝热和肺热的功课。慢慢的就能睡得着了。

除了这些失眠的处理方法之外，睡眠时间的调整也是一个非常重要的手段。在“人体的系统”中我们提过人体内部有一个资源管理系统，这个系统会衡量人体的血气状况，决定人体的入睡时间。

当人体处在阴虚的血气状态，在夜间七、八点时，会出现特别疲倦的感觉，多数人在这个时候会打个盹或小睡十分钟，然后就精神百倍。就以这个现象来说明人体的资源管理系统的工作状况。当身体处于阴虚状态时，血气能量不足，当天的血气到了晚上七、八点就用完了，所以在这个时候出现了特别疲倦的感觉。这时如果用意志力或打个盹将疲倦感驱除，则人体就将库存能量的透支系统打开，开始透支人体库存的“火”，这时的人体精神特别旺盛，而这一天人体不到午夜不再会有睡意。如果在其间想上床睡觉，是很难睡着的，这就出现了失眠的症状，这种失眠是所有各种失眠种类中最大的一群。有些血气更低的人，甚至在傍晚五、六点钟时就出现这类疲倦感。

这种失眠的治疗方法，首先，必需找出自己每天生理的入睡时间，也就是前面所说的在傍晚五点到夜间九点之间出现疲倦感的时间。然后在这个时间之前做好入睡的准备，在入睡时间一小时之前用毕晚餐、洗好澡，做好入睡的准

备，心里上并不是打个盹的想法，而是要一觉到天亮的打算。

但是，这种睡眠一般只能维持四至六个小时，大约在午夜前后可能就会醒。许多人都有这种经验，为了避免下半夜睡不着，所以不敢太早睡。其实这个观念是错误的。当人体血气不够时，上半夜的睡眠能够有最好的造血效果，因此，人体才会在很早的时段就出现睡意，让人体早些入睡，以期能多造些血，补充库存的不足，这时下半夜的睡眠反而不那么重要。

这种早睡的日子，如果能配合敲胆经，让人体的吸收能力也处在最佳状态，血气会上升得很快。大约持续两周至两个月内（视每个人的身体状况和睡眠品质而异），随着血气的不断上升，身体需要早睡的时间逐渐调整，疲倦感出现的时间也就慢慢的延后，最终回到十点左右。则入睡的时间也跟着调整，逐渐回到正常的睡眠时间。这时就可以完全不用仰赖安眠药也能入睡，失眠症也就好了。

长期以来我们一直以常识和意志来决定每天的睡眠时间，有时候这样的时间并不能满足人体的需要。这个方法最重要的观念是让我们学习听听身体的声音，由身体来决定每天的睡眠时间。

再生障碍性贫血

这是一个听起来很可怕的疾病，依照目前的医学方法只有移植骨髓一途。其实这种患者有很大一部分是生活习惯不良，或幼年时感冒用药不当所致，因此，首先必须针对病人的情形进行判断，找出造成这个疾病的原因。

很显然，这个疾病的问题出在造血系统，而这种疾病多半不是刚出生的婴儿。因此，可以判断病人早期仍有造血的能力，也就是身体并不是天生就没有造血的机能。那么后来出现失去造血机能的症状，并不是造血机能损坏或消失了，应该是没有提供身体造血的条件和环境而已。

这本书中，介绍了人体血气上升的方法，就是让人体加强造血机能。部分患了这个病的人，不是小时候风寒太重，以至于胆机能不能正常发挥，人体不能吸收造血所需的营养；就是生活不正常，长期过着日夜颠倒的夜生活，没有提供人体造血的环境。

这两种情形，睡眠的部分，病人自己稍作分析就能了解；胆的问题需要找一个有经验的中医师，就能诊断出来。

原因找到了，治疗就不是难事了，只要实施敲胆经加上早睡，再假以时日，就有机会痊愈的。

实例一：

第一个患者开始调养时，血色素 4.2 克(正常值 10 克以上)，血小板不到一

万(正常值十万以上),经医院诊断为再生障碍性贫血。经我们的诊断,患者睡眠没有问题,原来就有早睡早起的习惯。他主要是人体的吸收能力发生问题,也就是胆功能的问题。从中医的理论的推断,患者可能是在幼年时受过严重的风寒,当时的处理不当,寒气长留患者肺中,形成严重的肺虚状况。由中医五行理论中,肺属金,胆属木,金克木,肺中的寒气制约了胆的功能,使得胆汁不能顺利分泌。缺少胆汁的分解,使得人体的吸收能力大打折扣,人体的造血功能所需的材料不能顺利产生,久而久之就形成了这个病症。

我们所提供的保健方法,就是利用推拿方法,疏通患者的胆经,使患者的胆汁能正常分泌,改善患者的吸收能力,使患者能够产生更充分的造血所需蛋白质。在经过两个月的调养过程后,患者有很大的改善,血色素达到 8.6 克,血小板也达到 10 万。造血机能恢复正常,患者便脱离了疾病的威胁。

实例二:

这是一个小夜班的工作者,由于原来就和前一个患者有相同的肺中寒气问题,使得长期以来就有营养吸收不好的问题,患者的血气一直处在低水平的状态,并且还不断地下降。

学校毕业之后,他找了一个小夜班的工作,每天晚上十点才下班,下班后必定出去玩到两、三点甚至更晚才回家。这样不正常的生活方式过了半年就发病了,发病时的血色素只有 2.7 克,血小板不到一万,经医院诊断为再生障碍性贫血。

我们给患者的保养建议,首先要求患者先输血,先后两次,共输血 1600cc。第一次输血后,血色素立刻升到 4.2 克,第二次输血后,再升到 5.1 克。通常这种患者,输血可以立即改善各种血液的指针,但是随着时间的过去,外来的血液死亡之后,人体不再产生新的血液,各种指针也就跟着下降了。

我们要求患者输血后,再进行胆经的推拿,改善患者的营养吸收能力。同时要求患者改变睡眠时间,严格执行早睡早起的规律生活。透过推拿的手法,协助其更容易入睡,改善患者的睡眠是我们治疗过程中最主要的工作。用中医手段改善睡眠是最容易不过的事,患者不容易入睡,必定是肺热造成的,只要泄除了肺热,就可以入睡了;患者睡不沉,必定是肝热造成的,只要泄除了肝热,就能让患者睡得沉。

患者输血后,随着时间过去,各种指针不但没有像其它患者一样持续的下降,反而不断上升,三个月下来,血色素就上升到 8.6 克,血小板也上升到了 10 万,完全脱离了疾病的危险。也就是说睡眠改善了之后,造血机能就恢复了。骨髓检查也从原来的黄水,变成了红细胞了,医生正式宣告他的造血机能恢复了。

血气能量一天比一天低,健康状况就一天天恶化,最终走向死亡;相反的,血气能量一天比一天高,健康状况就一天天好转,终至痊愈。所以说,任何疾

病只要患者能睡得香甜，睡醒的第二天，血气必定比前一天好，只要一天比一天好，就一天一天远离疾病和死亡的威胁，时间长一点自然有痊愈的一天。反之，如果患者一直都无法在正确的时间好好睡眠，则康复的机会就很渺茫了。

因为，只有睡得好，营养吸收得好，人体才能产生足够的能量，来激活自我治疗的能力，只有人体的自我治疗能力能够真正治疗各种慢性病。外来的药物，最多只能控制疾病的症状，并不能真正的治疗疾病，只有协助患者激活人体与生俱来的自我治疗和再生能力，才是正确的医疗手段。

造血机能是每一个人与生俱来的能力，失去了这个能力，必定是在生活或健康上出现了某些问题，找到了问题的根源，就能克服这个疾病。如果是先天的再生障碍性贫血，这个孩子出生后会在很短期间就发病，存活的机会必定不大。多数得了这个病的人都是在长到一定年龄之后才患这个病，也就是先天仍具备造血的能力，必定是后天不良的生活习惯或受其它疾病影响才会失去造血的能力。

造血机能最重要的只有两个条件：一是具备造血材料，也就是胆功能必需正常；二是必需在上半夜人体造血机能运作期间有充足的睡眠，使身体能有充足的时间造血。因此，不幸患了这个病时，应检讨自己在这两个条件上是不是有所缺失，就能找出疾病的原因，自然也就能找到痊愈之道。

部分这项疾病的病人，由于长期劳累导致造血因子的病变，致使造血机能出现障碍，虽然这种养生方法也能使其逐步改善，但痊愈的机会很小。因为，这种病人需要长期输血以弥补血红素的不足，输血会由于血液品质的无法掌握，而造成无法控制的风险，常常由于一两次血液品质的不良，使身体状况立即下降，这种养生法的功效就因此而大打折扣。

哮喘及长期咳嗽

哮喘是一个困扰了许多人的疾病，著名的台湾歌星邓丽君小姐就是死于这个疾病所造成的窒息，这个疾病之所以为害，就在于其发病时会在很短的时间内造成死亡，实际上得这种病的人血气都不低，经常都是前一个小时仍然很健康，过了一个小时即已天人永隔，对家人造成难以接受的冲击。而利用我们的养生保健方法已有许多痊愈的实例。

在讨论这个疾病的病理之前，先介绍这个疾病的治标急救的方法。

当患者发病时，应立即针灸或按摩患者的太冲穴，并用手由上往下在胸口进行顺气式的按摩。

除了上述救急治标的方法之外，就是平常的保养，每星期在肝经及肾经进行按摩两至三次，每次每一个主穴位三分钟。最后就是治本了，依养血气的方法，进行一式三招的长期养生保健工作，假以时日是可以达到完全治愈的理想

目标的。

哮喘发病症状，是人体呼吸通道的气管进口部分，被大量的痰所覆盖，阻碍了空气的进入而造成的。轻者痰少，产生咳嗽的症状；重者痰多，产生哮喘的症状。这个症状的形成有两个必要条件，一是生痰的器官，二是使这些痰上升的肝气。

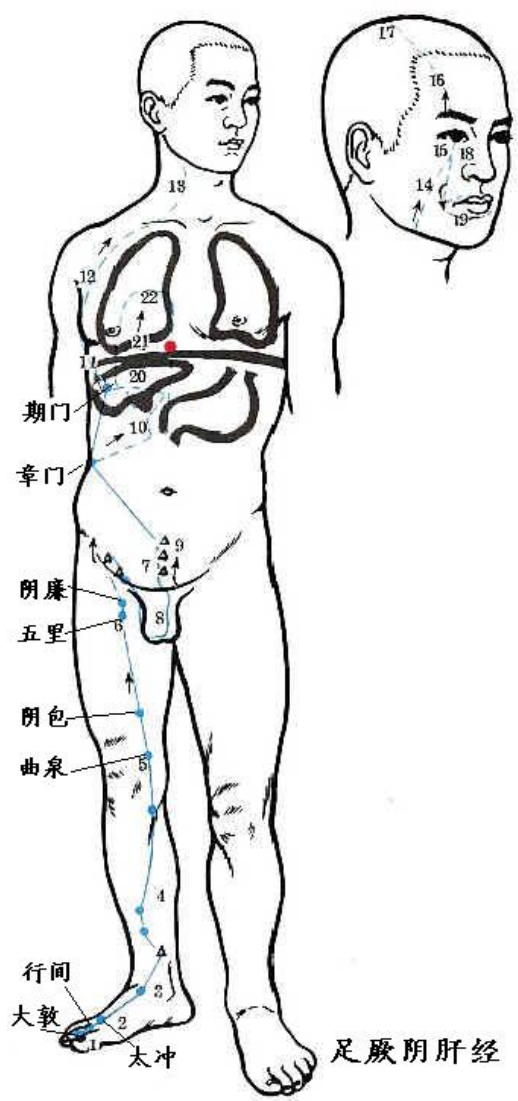
首先谈谈生痰的器官，一般人或多数的医生都认为哮喘时的痰来自肺。但是根据《黄帝内经》的说法，人体的五脏六腑都会生痰，都会造成哮喘的症状。在这里，我们只讨论肺和肠胃造成的哮喘，其它脏器造成的哮喘，由于原因非常复杂，暂时不讨论。

根据我们的经验，肺和肠胃所造成的哮喘，占哮喘患者的绝大多数。实际上至少有一半以上的哮喘患者，气管上的痰不是来自肺部，而是胃或小肠。这些痰的来源可以从患者吐出来痰的颜色来分辨。肺里出来的痰，由于含有空气中的灰尘，因此，颜色为灰色；胃和小肠里出来的痰，颜色则是黄色和白色。痰的产生多半是该器官有病，人体的诊断维修系统进行修复工作后遗留下来的废物。

肺里的痰造成的哮喘，患者只要受寒就发病(冬天特别容易发病)。肠胃原因造成的痰，患者常常在暴饮暴食后的一、两个小时或一、两天内发病。在春天或夏天当气候变暖时，也会由于肝火和心火的上升而发病，当然一生气使肝气上逆，更是发病的主要原因之一。

无论在肺、胃或小肠，这些器官的位置都比气管低，痰之所以能够流动到气管，主要是有一股上升的肝气，逐渐将痰推上去造成的。肝气的发生主要是肝里有病，加上情绪受到刺激，就容易使患者发病，所以常常看到患者发脾气时，人一激动就喘。

根据这样的哮喘模型，拟订的保健方法很简单，治标的方法是先去除上升的肝气，尽快的终止哮喘的症状，这样可以很快的使患者的症状暂时得到缓解方法就是上面说的针灸或者按摩太冲穴，引导上升的肝气向下宣泄，这也是急救时的方法。患者由于疏泄了上升的肝气，哮喘暂时不会发作。但是仍然必须避免生气，严重的生气随时还会使哮喘发作。然后再慢慢的治好生痰的器官，



永远的排除哮喘再次发生的机会。双管齐下，标本兼治。

经常用热水泡脚，也是一个疏泄肝气的方法，但这种方法可以用来作为日常保养，急救时则缓不济急。

这样的保健，几乎立即就能缓解患者的症状，只要持续2~3周，就暂时不会再发作。但是断根性的保健就需要更长的时间，彻底去除发病的根源。

患者肝的问题，有些来自父母的遗传，有些由于工作劳累，或饮酒过量，发脾气或精神受到强烈刺激...等，许多可能的原因。

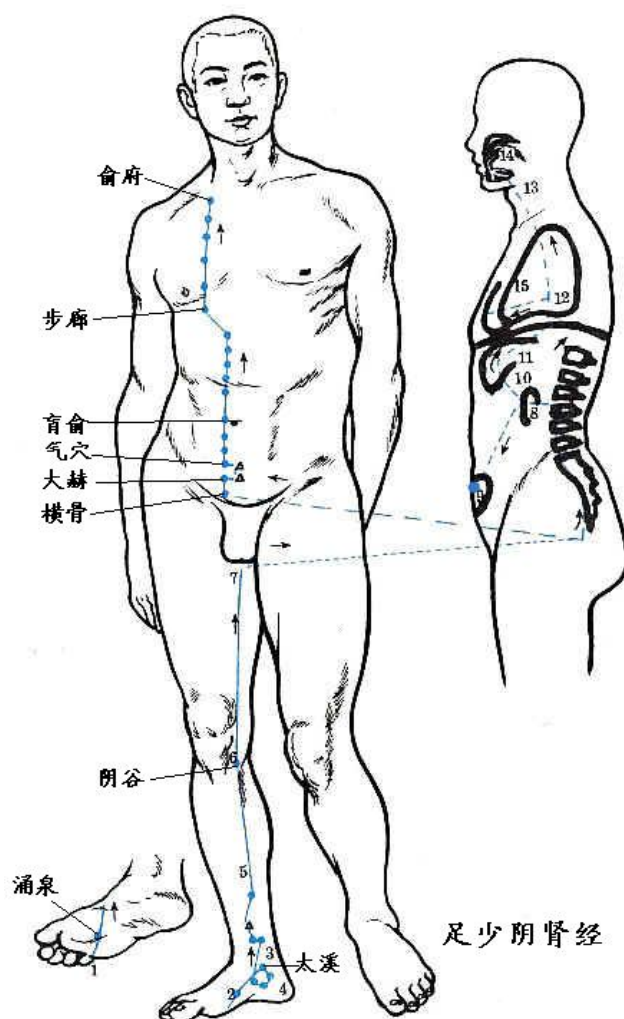
无论那一种原因，都能用这个方法将肝气去除。上升的肝气除了会造成哮喘之外，也会使人睡觉时容易惊醒，多梦，也就是睡得不沉。因此按摩太冲穴是很重要的保健方法，平常只要摸摸头顶，温度比身体其它部位高，显示肝气太盛了，就应该按摩太冲穴或泡泡脚了。

虽然知道生气会伤身体，我们毕竟还是人，总会生气的，生了气的补救方法就是针灸或者按摩太冲穴，使上升的肝气向下疏泄，把生气对身体的伤害降至最低。

再回到哮喘的主题，治本的方法，要透过中医综合诊断的方法，确定生痰的器官。最重要的方法就是调整生活和饮食习惯，例如肠胃喘的患者，应避免吃得太饱，完全忌吃生冷的动物性食物，同时避免吃过饭后立即运动，减少哮喘发病的机会。肠胃原因产生的哮喘，急救时除了前面所说的针太冲穴以外，向下按抚肿胀的肠胃，也会有很好的缓解效果。肺喘的患者，则只能建议尽量避免受寒和生气。然后依照一式三招的保健方法，养足血气把寒气排出。

长期治本的保健方法，则是指导患者调整生活作息，养成早睡早起的习惯，并经常敲打胆经，也就是好好做本书介绍的一式三招。随着人体血气能量的不断增加，人体的自我治疗系统会逐步发动治疗，将富余的血送进需要修复的脏腑，这时患者会产生该脏腑生病时类似的状况。

由于这时的症状变化较多，患者就需要找适当的医生协助。主要是由医生进行诊断之后，会告诉患者症状产生的原因，再采取相应的保健手段，这些手



段也都是按摩经络。如患者忍受得住各种症状所造成的痛苦，只要坚持做好一式三招，也能使症状一天天减轻，只是时间稍长些而已。

这样的保健方法，通常患者在调养过程中，已经养成很好的生活习惯。同时，也很明白不正常生活习惯对健康所造成的危害，因此，会自动的维持长期规律的生活。血气继续增长，经常处于血气富余的状况，不但可以让哮喘完全痊愈，永远不再发作。而且从此身体就算有了小毛小病，人体诊断维修系统也会立刻进行清理，永远不再积累形成大病，治好了哮喘也从此和所有可怕的慢性病绝缘，健健康康的享受人生。

坐骨神经痛

坐骨神经痛疼痛的部位有很多种，大多数是大腿外侧到脚部的抽痛或疼痛，这里所讨论的就是指大腿外侧到脚部的疼痛。一般的疼痛，从现代医学的诊断认为是神经痛，但从中医的诊断来看，则认为是经络痛，神经不过让人能够感知疼痛的部位而已。大腿外侧只有胆经一条经络，多数的这一类疼痛多数是沿着胆经的部占的疼痛，因此，可以断定是胆经不通所造成的疼痛。

大多数不明原因的疼痛都是经络痛。当身体出现不明原因的疼痛时，应仔细分辨疼痛的部位，再核对经络图找出疼痛的经络，就找到了疼痛的原因。再依中医的医理分析，就能够找到治好疼痛的方法。常见的疼痛除了坐骨神经痛外，还有背痛、肩膀痛、偏头痛等，都是一样道理。

当胆经发生疼痛时，按摩肺经的尺泽穴会感觉非常痛，压住正确的穴位后，停留在穴位一分钟，只要压住，不需要揉动，可以立即止住疼痛，通常可以维持一天到两天不发病。经常按摩尺泽穴，可以逐渐减少发病的几率。

这个治标的方法极其简单，原理就是身体排除寒气时的症状之一。现代人由于使用能快速去除症状的药物治疗感冒，却将寒气留在身体里，久而久之，使得寒气长留肺中。从中医五行理论，肺属金、胆属木，金克木。当肺要排除寒气时，肺克制了胆，会使胆的功能受阻，当胆经受阻情形严重时，就造成了胆经疼痛，也就是现代医学诊断的坐骨神经痛。由于疼痛是由肺热引起的，因此，按摩肺经可以疏解肺热，肺热消除了，胆经立即就不痛了。而且在一分钟之内就能立即见效，的确很难令人相信，不过读者或朋友如果有这个病，可以立即试一试就明白真假了。我们在许多人身上试过，确实就是这么简单，也真的有这么好的效果，实在没有必要冒险在脊椎上开一刀。

如果疼痛发生于季节变化时，由于春季肝的升发或夏季心火的旺盛，都会因为脏腑平衡的原因，造成肺热的症状，因此，保健时春天需先按摩肝经的太冲穴去除肝热；夏天则先应按摩心经的极泉穴去除心火，然后再去除肝热，如果还不能去除疼痛时，再按摩肺经卸除肺热；秋天时则直接按摩肺经尺泽穴，多数都能缓解疼痛；冬天肝气会由于肾气下降而上升，因此，必需先按摩肾经

的中府穴，再按摩肝经太冲穴和肺经尺泽穴。

由于肺和胆的问题通常都不是短时间形成的，特别是发生了胆经疼痛症状时，问题必定已经相当严重了。因此，不可能在短期内完全消除疾病，要治本就必需先通过长期坚持一式三招培养血气，血气能力达到相当充足的水平，人体才有能力逐渐去除肺中的寒气。寒气去除了，胆功能才能逐渐恢复。

明白了整个疾病的原因，一方面在心里上可以完全不用再担心疾病的后果，这种疼痛只会让人不舒服，但不会造成太大的危害；另一方面再利用治标和治本的方法，病发时能够立即去除疼痛的困扰，并使疼痛发作的几率减到最低，再从根本将身体的血气能量提升，正确地排除寒气，就能永远根除这个疾病。

十二指肠溃疡、胃溃疡、胃出血

十二指肠溃疡、胃溃疡、胃出血等，这三种疾病虽然发病的部位和严重程度不一样，但是从疾病和保健的观点来看，三者是同样的疾病。多数人都会认为这个疾病是肠胃的疾病，是情绪引起的疾病，从中医的观点则认为是肝脏的疾病，是生闷气引起的。

简易的保健方法是每周按摩肝经的太冲穴至少两次，每次按摩 5~10 分钟。如果对经络及穴位有些了解，最好能沿着肝经按摩所有的穴位，每个穴位 2~3 分钟，同时也按摩肾经，提高肾的能力，可以有助于使肝气平抑。当生气或感觉不舒服时，应立即加强按摩太冲穴。

由于抑制性的生气也就是生闷气是这个疾病的主要成因，因此必需调整身心或工作环境，并建立“生气是用别人过错惩罚自己”的观念，尽量避免生气。避免生气并不是有气不发，而是根本就没有气，也就是必需能够心胸开阔，对于别人的过错均能不计较更不放在心上。

工作上的焦虑也会造成生闷气相同的疾病，因此，也必需避免，真不能避免，则只有在工作与健康之间做一个抉择了。

和其它的慢性病一样，这一类疾病的根治，还是得从加强养血气的一式三招做起，使身体的血气能量逐渐增加。身体有了足够的血气，不再透支“火”，肝脏的问题自然会慢慢去除，再修复肠胃的损伤。

由于这些疾病都是属于情绪引起的疾病，生气是最主要的原因。因此除了生理上的保养之外，还需要配合修身养性，开扩心胸，使自己不再生气才是最彻底的根治这个疾病。另外工作压力使生活紧张，也会使肝发生疾病，这种情形只有改变工作环境才能使疾病根治。

有一次在餐桌上认识了一个新朋友，看他头发前方有点秃，显然是肝气上升得很厉害的症状，因此尝试的问他是不是脾气不好，做事急躁。他还没来得及

及答话，边上两个同事迫不及待的说“他脾气才好呢！”。这种情形显现他必定有溃疡性的疾病。道理很简单，前面发秃，肝必定有问题，脾气一定不好。可是其它人都觉得他脾气好，显然他的修养很好，脾气发不出来，只能往肚子里吞，自然就有胃的毛病了。

这类疾病就像这个例子，通常犯病的人外表看起来都很温和，但内心却很急躁。在家庭或工作的环境中，他没有发脾气的空间，用一句通俗的话，就是经常受窝囊气的人。例如，家庭中处于弱势地位者、老板身边的出气筒、每天都必需和善面对客户的销售员等，都是很容易得这个病的人。

这个病的发作时，很容易从脸上看出来，就是在鼻翼的两侧会出现发红的症状。如果红色程度愈来愈明显也愈鲜红，就表示病情正在恶化中，很可能胃出血很快就会发作。

要使这个疾病不再发作，短期只有设法消除生气所造成的肝火；长期就必需从提升血气做起，再加强心性的修养，放开心胸。必要时改换工作，或住家环境，或从宗教信仰中找到精神寄托，用更超脱的眼光看待俗世间的纷争，把去除这个疾病作为人生修炼的目标。

生气和肝火的问题，就像鸡和蛋的问题一样，可能由于肝有问题，使人容易生气，也可能由于生气造成肝的问题。可怕的是生气会使肝的问题恶化，肝的问题愈大，就愈容易生气，形成恶性循环使问题愈来愈严重。这种情绪造成的疾病，药物或经络治疗只有一半不到的功效，最根本的方法只有从情绪的修炼做起。

骨质增生（骨刺）

“骨质增生”俗称骨刺，是目前无法医治的疾病之一，虽然不至于要人命，但是患者必需长期忍受各种麻痛的感觉，是令人非常痛苦的一种疾病。

从“人体具有智能型自适应系统”假设的疾病原因分析

从人体的结构来看，骨头是人体支撑的架子，脊椎骨只能承受垂直的力量，横向的支撑必需肌肉搭配才能发挥完全的功能，如果除去了肌肉，就像实验室中的骨头标本一样，人体将完全摊在地上。

当人体的血气下降到了一定的水平时，肌肉中的血液供应不够，使得肌肉失去辅助骨头的拉力，则部份的骨头，将有倾斜的问题，人体的智能型自适应系统，为了解决这个问题，在骨头相连的部位，有意的长出突出物，辅助骨头的支撑，代替了部份肌肉的能力。这些突出物就是骨刺了。

根治骨质增生的方法

依照这种加上“人体智能型自适应系统”的病理推论，和其他慢性疾病相同，面对血气不足所造成的骨质增生，主要的治疗方法，还是靠提升人体的血气，增加血液的总量，并提高心脏的能力。当人体的血气恢复，又能输送足够的血液进入肌肉，恢复肌肉支撑的拉力时，人体的系统会自动将不再有作用的增生骨刺吸收，没有了骨刺，疾病自然就好了。换句话说，骨刺并不是疾病，不过是人体血气能量低落时，人体应变措施的现象而已。

因此治疗的方法就非常简单了，就是确实执行养血气的一式三招中就够了，敲敲胆经好好睡觉，身体有了足够的血气，使肌肉里充满了血液，就有足够的能力支撑整个骨架，身体自然会把骨刺吸收或排除了。

尿毒症

尿毒症是一个可怕的疾病，得了这种疾病的人，由于不能从正常的小便中排泄垃圾，因此，需要依赖俗称的“洗肾”方法，将身体内原来需要从尿中滤出的废物利用血液透析设备排出体外。刚开始时每周一次，没多久升高为两次，最终每周三次，然后就需要等机会换肾，许多人却因为等不到换肾的机会，结果失去了宝贵生命。

肾脏是一个过滤器，就像家里的滤水器一样，只不过所过滤的不是水而是血液而已。目前许多家庭中都有各式各样的滤水器，当家中的滤水器不出水时，多数人的第一个反应是停水了，通常都会再开别的水龙头确认是不是真正停水了，或者是那一个龙头没开对，很少人会立即反应是滤水器坏了。这主要是大家都知道，滤水器不过是让水通过一些过滤材料，将脏东西滤除，没有什么容易坏的零件，也没有任何活动的部件，是一个很不容易故障的设备。但是同样的情形发生在人体时，医生的反应就完全不同。

当我们为患者进行推拿保健工作时，通常发生病变的脏器其相应经络在推拿时，患者都会特别痛。但是当我们为一些尿毒症患者进行相同的保健推拿时，却发现多数患者在肾经的部位并没有特别痛的感觉，从中医的其它诊断方法进行诊断时，也看不出患者有肾脏疾病的迹象，反而是肺脏疾病的症状正明显些。经过一段时间的经验累积以及病理分析，我们才发现原来尿毒症患者的病根本不在肾脏，而在血液总量的不足。西医所说肾衰竭，实际上是一种结果，并不是原因，是指肾脏失去了功能。肾脏失去功能至少有两种可能，一是没有足够的血液进入肾脏进行过滤，二是肾脏发生故障。

虽然肾脏和滤水器一样，只是一些不容易坏的过滤机构，但是当人体尿液颜色变淡或减少或肾脏的检查出现异常时，医生却认定是肾脏出了问题，没有人认为是没有足够的血液进入肾脏进行过滤。这是由于现有贫血的检验只用血

液的浓度来代表血液总量的多少，并不能真正反应真正的事实，使医生的判断造成误差，总认为血液总量是正常的，不会有“没有足够的血液进入肾脏进行过滤”的可能性。

就因为这样的病理逻辑，使得今天医疗的目标并不着重在解决血液总量的问题，而在解决各种检验指针的维持，也就是认为问题的原因不明，因此只能从解决结果下手，也就是把治疗的重点放在控制这个疾病恶化的速度，而不在追求根除疾病，使患者回到正常的状态。

尿毒症患者最主要的症状是尿液清淡或稀少，或者完全没有，尿中毒素无法透过尿液排出体外。目前医生对这个疾病的认定，都认为是肾脏的病变或者肾脏萎缩。

从中医的理论来看尿液清淡或稀少，应该从人体的水系统进行分析。人体的水系统，从中医五行理论中，肺属金，金生水；肺是生水的器官，是人体内水源系统，也就是说是由肺脏将新鲜的水布到各个器官。这就像我们生活中的自来水厂，提供整个社会各个家庭、公司、机构清洁的水一样。

在中医理论中，脾主运化，运就是运水(人体的水分都是借助血液的循环进行输送，血液是人体运水的载体)。脾脏将器官用过的废水，运到肾脏(这就像我们生活中的污水排送系统，将所有污水送到城市的污水处理中心)，再由肾脏将废水排出体外。就像城市的污水处理中心，肾脏是一个过滤器，把各个脏器送来的含有污水的血液进行过滤，把脏水滤出来，送到膀胱，再由膀胱排出体外。

在整个循环过程中，血液扮演载体的功能，不管干净或用过的水，要输送时都需先将水混入血液中，再由血液将这些水送到应该到的地方。在这样的整个系统中，当最终的肾脏没有尿液排出时，实际上有四种可能性：

第一种情形是人体整体的血量不够时，由于肺脏布水、脾脏运水、肾脏排水这三件事中，水的载体都是血液。因此，当血量不够时，首先必需维持血管中的血液供应，以维持生命的正常运行。血液进入各个脏器的量都会减少。这就会使三个脏器的功能都大为衰减，整个人体处理水的能力当然也就大为降低，各个部位血液流量自然就减少了。而整个人体用水的量也跟着下降，尿液当然也减少了。因此，人体总血量不足，是我们所见的患者中最大多数的共同问题。

另外三种情形则是前述和水处理有关的三个脏器（肺、脾、肾），其个别脏器的功能出问题，也会使尿液减少。

肺脏出了问题，没有将新鲜干净的水布到各个器官。也就是整个人体的供水减少了，这种人一喝水没多久就小便，而且小便都是无色无味的，也就是这些水根本没有进脏器，直接就排出体外了。时间长了，人体就会减少喝水的量，尿液也就跟着减少了。

脾脏没有将废水运到肾脏。这种人全身各个部位都有点水肿的现象，就是废水堆积在全身各个部位，脾脏没有能力将之运出去。

最后一个可能的原因才是肾脏的过滤功能出问题，排不出水，这种人的中段特别胖，也就是水都运到了身体的中段，就是排不出去。

从这样的分析看来，尿液变淡或减少，确实是肾脏的功能有问题，但可能是根本没有血液进入肾脏，也可能是肾脏坏了，这是必需进一步理清楚，才能正确的开立治疗的方案。

无论上述四种情形的任何一种，血气不够，也就是人体的总血量不够，是基本的原因。因此，正确的保健方法，都是设法增加患者的血气能量也就是血液总量。

目前多数的治疗方法，是以血液透析的方法，将血液中的水分抽出，以人工方法代替肾脏的排水。其实这并不是治疗，只是认定了肾脏坏了，修不好干脆完全放弃，用机器来代替。而人工的机器实际上只具备人体肾脏的一小部份功能，并不能真正的代替肾脏，患者才会愈洗愈衰弱。

这个方法，使得患者血液中的水分大量流失，人体会自动调整肺脏的供水能量，加大肺脏的负荷。这会造成患者在洗完肾的当天有肺热的现象，造成患者不容易入睡。久而久之，肺脏由于过于疲累，造成很大的损伤，甚至崩溃。这就是为什么洗肾的患者，长期下来，皮肤会愈来愈黑而且干的原因。从中医的观点来看：肺主皮肤，皮肤干、黑、粗而且没有光泽，是肺受到很大伤害的主要症状。

目前，在本书的方法下获得明显改善的患者，以医生刚判定患了尿毒症，但是还没有开始进行血液透析的患者为主，几乎所有的案例在经过我们的调理和保健之后，都有很明显的效果，且所有案例最终都不需要进行血液透析。

尿毒症的患者，由于各个脏器失去平衡，营养不易吸收，也不容易入睡。而且，患者的各个脏器的功能都很低，服用药物都会或多或少的增加各个脏器的负担。因此，治疗的方法主要是指导患者回复正常规律的生活，再透过推拿各个经络，使各个脏器恢复平衡，让患者更容易入睡，增加患者营养的吸收。一、两个月下来，患者的身体状况明显改善，半年到一年之内可以脱离必需进行血液透析治疗的威胁，一两年之内，就完全摆脱尿毒症的阴影。

在患者身体改善的过程中，目前检验尿毒症的“肌酐指数”并不能完全显示病情的变化。这个指数在患者调养过程中会不断的上下波动。例如我们一个患者开始时，全身很难动弹，肌酐指数高达 565 单位，经调理两周之后，就能下床行走，观察患者的外表和的体力状况，患者明显改善许多，但是指数却有时好、时坏的变化，并没有明显的改善。时间长了以后，才慢慢的显示出下降的趋势。

经过分析，认为这个指数之所以会上下波动，主要有多种原因，其中的一部份原因是人体的排尿能力不佳留下来的尿毒，另外一部份是人体血气提升之后，从身体各个部位排泄废物的能力提升，这些废物仍必需先进入血液中，因此又使得指数升高了。因此起步的高指数和调养后的高指数虽然数值相同，但是内涵并不一样。

整个保健过程中，可以完全不使用任何药物，利用中医养生的方法，在不增加身体负荷的前提下，调整人体的血气能量，使人体的血气能量恢复到可以起动先天具有自我治疗能力的水准，再利用人体的自我治疗能力将疾病治好。

至于患者服用其它的药物，除非其服用的药物会使患者于夜间过于亢奋，无法入睡，否则不要求其停止服用。这样可以完全确定不会引起不必要的危险或副作用，让患者更安全，也更安心。

找出尿毒症的病根，调养的重点就不在改善肾脏的功能，也不在控制喝水量，而在改变不断下降的血气能量为不断上升的趋势，使身体的总血量不断增加。随着血液总量的逐步增加，进入肾脏的血液也会逐渐增多，尿液也就逐步恢复，肾脏的功能也慢慢的恢复。

肾脏病的检查是另外的一个问题，就像在本书开场白中对验血的质疑，目前对于肾功能的检测，就是透过验血，也就是血液中的肌酸酐指数，验血时主要是验静脉的血液，当肾功能不好时，指数当然不好，但是当身体血气能量上升时，也会将身体各处堆积的垃圾清理出来，排出体外，这时也会出现较高的肌酸酐指数。

因此，依照我们的方法保健时，病人的指数经常呈现不规则的变化，忽高忽低，但是身体其它的症状则出现明显的改善。例如皮肤逐渐从黑回复到白、体力明显的改善、脚部不再出现水肿...等。用较长的时间观察，则可以发现肌酸酐指数还是逐渐缓慢的下降，整个调养的过程以这种方法，估计需要数年时间。

尿毒症患者的养生保健方法

由于这个疾病比较严重，因此，并不建议病人自己单独做，最好有主治医生支持才能进行。保健方法需要分段进行。第一阶段是养血气为主，做法很简单，还是养血气一式三招中的前两招，也就是敲胆经和早睡早起。

但是，这个疾病的患者最难的就是早睡，特别是每当进行洗肾的当天如果排水量较多时，很容易使身体形成肺热的现象，因此应和医生协调适当的减少排水量。洗肾病人多数呈现皮肤干黑的症状，这并不是肾脏疾病的症状，而是肺虚的症状，就是由于洗肾时经常抽了过量的水，使得肺的负荷加重，长期处于肺热的状况，久而久之皮肤就黑而干了。

为了能够早点睡，应该尽量避免在夜间进行洗肾，最好是在上午进行。如果在安排上很困难，则必需利用不洗肾的日子，尽量早睡，可能的话七、八点就睡，弥补洗肾日子里损失的睡眠。

这个保健方法和尿毒症患者的洗肾治疗不相冲突，也不需要停掉医生所开的药物。唯一要注意的是这些治疗方法如果使患者不容易入睡，则必需和医生商量适当调整。上半夜的睡眠是这个疾病患者最重要的养生功课，也是日后痊愈与否的关键，因此任何使患者不能入睡的治疗方法都必需适当调整，这几乎是治疗所有慢性疾病和严重疾病的共同原则。

在患者经过一段时间的调养之后，身体的血气能量会迅速上升，接着会开始清理过去身体无力处理的宿疾，也就是会开始出现生病的症状。由于每个人的体质不同，曾经留下的宿疾也不相同，因此，出现的症状也会完全不同，各种可能的症状都会出现。

最常见的症状是不明原因的高烧，其实多数的患者已经有很多年都没有出现发烧的现象了，这并不代表患者是健康的，而是因为患者完全没有能力对抗疾病，也就没有能力发烧。因此，这时的发烧，应代表患者血气能量已经上升到不错的水平，才有能力对抗疾病，因此对患者而言，发烧是一个好现象。

如果人体长期处于血气下降趋势，血气下降到人体对脏器完全失控时，也会出现发烧的症状，这就不是好事了。因此，前段所说的“发烧是一个好现象”，仅限于经过调养，血气能量处于上升趋势的病人。这就是疾病诊断时最关键的因素，要先了解病人是处于上升或下降的血气能量趋势。经常在两种不同的血气能量趋势中，会出现相同的症状，其代表的意义却完全相反。

尿毒症的病人调养一段时间后，会出现较复杂的症状，在这里就不详细说明，建议患者这时应和合适的中医师联络，由具有能力的中医师协助进行适当的治疗。

在出现任何疾病的症状，又没有找到合适医生之前，自己最适当的保健方法，则是进行第一篇养血气一式三招中的第三招，按摩心包经。或者依照本篇第二章感冒的保健中所述，依不同季节进行不同经络的保健。即春天加强肝经保健，夏天则加强心经，秋天加强肺经，冬天加强肾经等。

保健过程中，患者可以从身体的体力改善，体重增加（血液总量增加的结果），肤色变白等各种现象，体会身体正在逐渐康复的过程实况。而对于尿毒症患者最重要的肌酐指数，在短期内会出现时高时低的不稳定波动，但以月为期的观察，则将出现明显的下降趋势。

其间当小便逐渐增加时，应和医生商量，逐渐减少洗肾时抽水的份量，甚至减少每周洗肾的次数，最终达到免洗的目的。根据我们的经验，如果保健得法，可以打破不治之症的传统认知，有机会在两、三年中痊愈。而且透过整个调养的过程，患者将了解当初患病的真正原因，将原来不正常的生活作息调整

为规律且自然的生活习惯。终其一生，不但旧疾不会复发，甚至和所有慢性疾病及脏器疾病绝缘，随着年龄的增长愈保养愈健康。

过去的几年中，我们曾经协助几个洗肾的患者进行调养，多数都能有很好的成果，由于外在条件的限制，虽然还没有让他们完全痊愈，但是几年下来，病情都没有恶化，并且有逐渐好转的迹象。2000年开始，我们和上海一家著名的医院合作，开始对医生宣告得了尿毒症，但还没有开始洗肾的患者，进行中医调养治疗，结果非常理想。接受调养治疗的两个患者，在调养治疗了两周后，就明显出现好转迹象，肌酐指数持续下降，目前已经脱离了洗肾的危险，相信在两三年之内，他们有机会痊愈。

这个保健方法的要点，主要是针对疾病形成的原因，做了正确的诊断，为了不影响患者接受西医的用药，起步时，我们完全以中医推拿和调养的方法，在患者病情有了明显的好转，对我们完全具备了信心之后，才在我们的建议下逐渐停止西医的用药。

在我们的经验中发现，多数患者发病的原因主要还是来自于不正常的生活习惯和不正确的疾病观念。因此，主要的方法还在回复正常的生活习惯。在整个调理保健的过程中，我们都让患者清楚的了解这些原因，经此教训，患者将不再会重蹈覆辙。因此，自然养成一个正常的生活习惯，身上其它的疾病也会逐一治愈，从此走上健康的人生道路。更可以用亲身的教训影响周围亲朋好友，使大家都能比以往更健康。整个过程，可以说是一堂精彩的养生大课，可以使患者及其亲友终生受用。

我们相信同样的方法对已经开始进行血液透析的患者，也会有很好的效果，这是我们下一步要做的临床实验。只是这样的保健方法必需和负责患者血液透析的医生合作，配合中医的调理和保健过程，随时调整、减少透析时抽取的水分。

我们曾经尝试协助几个已经开始进行血液透析的患者，成功的将他们原来每周三次的治疗减少到一次，同时也使患者的皮肤长期保持健康的血色，不至于像其它患者一样变得又黑又干，最重要的是患者从原来完全没有尿液逐步发展到有了尿液，而且不断的增加。由于其主治医生和患者不敢冒险将剩下的一次治疗也免去，因此终止了进一步的调养。

尿毒症不应该是一个完全无法医治的疾病，更不应该是患者闻之色变的可怕梦魇。

糖尿病

和尿毒症一样，糖尿病的保健养生必需从分析糖尿病成因着手，只有找到真正的原因，才能找到去除疾病正确有效的方法。

糖尿病一直是一个很难医治的疾病，得了这个病，只能利用胰岛素的注射来控制血糖，这个方法主要来自于目前医学界认为血糖失控是由于胰腺的功能出了问题所导致。和尿毒症的血液透析的治疗相同，这个方法也是认定人体控制胰岛素的功能已经丧失，而且不能恢复，因此放弃了治疗而采用人工的替代方法。因此，这个方法不能治愈糖尿病是必然的结果。

如果我们从中医的血气理论来分析糖尿病的成因，便知道当人体的血气在长期处于消耗大于生产的下降趋势，也就是长期的血气透支状态时，人体就必需抽取身体储存的养份来使用。这就是中医常说的“阴虚”体质，这时使用储存能量的透支情形，就称之为“火”。所以中医说到“阴虚”时，都会加上“火重”或“火旺”两个字，就是这个道理。此时人体脏器内的血液会逐渐减少，骨头中的骨髓也会日渐衰减。由于储存的能量必定有用尽的时候，到了中医所说的“阴阳两虚”的状态时，就是“火”也已用尽了。

当人体到了“阴阳两虚”的状态时，可以透支的能量均已用尽，只好开始抽取肌肉里的能量。这时人体会分泌一种物质，来分解肌肉以产生糖份，做为代用能源。由于分泌出来的糖立即被用掉，因此，在静脉中的血液里并不会有余的糖，也没有多余的糖从尿中排出，血糖不会发生异状。在这个阶段，进行血糖的检查，并不会显现糖尿病的症状，主要的症状是肌肉逐渐减少，原来应该有肌肉的部位，逐渐变成一团团松垮的烂肉。这种现象患者如果不注意，并不会发现，只感到愈来愈没有力气，通常都会将之归咎于老化的自然原因。

这时，由于原来血气透支来源的“火”，已经用尽，因此，亢奋的精神状态消失，体力大不如前。原来难以入眠的情形会得到改善，相反的身体变得很容易疲倦，睡眠会逐渐增加，患者还是很自然的将之归咎于老化的原因，而没有任何疾病来临的警觉。

睡眠增加之后，血气自然提升，造血量也跟着增加。人体依原来透支体力的状态，分解肌肉所产生代用的糖份就有一部份形成了多余的状态，这个时候做血液检查，就会发生血糖升高的症状，人体会自动将这些多余的糖份排出体外，因此尿中也会有糖，就成了糖尿病。

我们用一些假设性的数字来做推论，可以更清楚的说明这个问题。假设人体每天所需消耗的蛋白质(人体的正常能量假设为蛋白质)为 100 个单位，由于人体的吸收及睡眠问题，使人体只能生产 50 个单位，人体为了维持正常的运行功能，会生产一种物质来分解肌肉，产生 50 个单位的糖，用以代替不足的蛋白质，由于所有的糖生产出来后随即用掉，没有多余的糖从静脉中排放出去，因此在检查时不会出现血糖太高的现象。

当人体下指令生产代用的糖份时，人体会自动调整各种内分泌，使人体容易产生疲倦感来增加在造血时段的睡眠时间，这是人体的自我保护措施，睡眠增加了，蛋白质的生产自然也就提高了。假设这时生产的蛋白质总数达到 80

个单位，只需要再补充 20 个单位的糖就够了。但是人体的回馈系统不会因为短期的数值就进行调整，必需观察一段时期，确定这种高量蛋白质的生产是一种常态现象，才会修正原来生产糖份的指令。因此，在这段为期几个月的观察期，人体仍然生产出 50 个单位的糖，其中的 30 个单位的糖就多了出来，人体会透过尿液将之排出体外。

这时如果到医院检查，就会查出血糖太高的现象，依照目前医学界的标准，医生很自然的判断病人得了糖尿病，立即要求患者改变饮食习惯，限制患者的食物，减少患者养份的摄取。这时原来已经提高到 80 单位的蛋白质生产，由于缺乏营养，又开始下降了，一直下降到 50 单位的产量。这时人体的血糖又回复正常了。医生认为患者又回复了健康，其实患者又从上升的血气趋势回到了下降的血气趋势，医生的治疗手段实际上中断了人体的应变措施而不自知。

其实，此时的身体状况已经过了最不好的时期，血气正在渐渐增加，健康正在改善中。就算不使用任何药物，只要继续保持良好的睡眠习惯，并改善人体营养吸收的能力，过了一段时间，人体的血液总量增加了，血气也从下降趋势改为上升趋势，不再有血气透支的情形，人体不再需要分解肌肉来充当能量，血糖自然就会逐渐降低，最终回复到正常状态。

人体是一个具有高度智能的机构，它能够针对各种不同的身体状态，采取应变措施来维持身体的正常运行，多数慢性病都是人体正采取应变措施时的状态。然而，传统健康检查时所订定的依据指针，并未考虑这些应变时的人体本能机制，而将这些应变所产生的现象认定系为人体的脏器发生故障所致。

目前医学界认为糖尿病是患者饮食不当所引起的，主观的认定糖尿病就是患者喜欢吃糖或长期饮食过量所引起的。因此，一旦诊断出了糖尿病，就开始限制患者的饮食。患者原来的吸收问题没有解决，加上饮食的限制，使营养不足的问题更加严重。

在现代医学头痛医头，脚痛医脚的逻辑里，当身体出现容易疲倦的病态后，到医院检查发现血液和小便中的糖份太多时，就立即认定是患者吃多了糖。其实此糖非彼糖，血液中的糖分并不完全是吃进去的糖。这个观点也完全低估了人体的智能，把人体想象成一根肠子通到底，吃多了糖，就排出了糖，完全忽略了人体是一个复杂的化学工厂。

当人体缺少某种营养时，会自动改变人的口味。喜欢吃糖的人很可能是身体的能量大幅不足，糖是最容易在人体内转化成能量的食物，因此人体就会转化人体的口味，使其喜欢吃糖。就算吃得太多了，人体也会自动将其排出体外。

现代医学利用控制患者的饮食，降低能量的摄取，来维持表面上血糖的稳定；实际上人体由于能量不足，仍在继续分解肌肉，血气能量持续下降，健康状况继续恶化。患者虽然依照医生的指示，严格控制饮食，以维持稳定正常的血糖指数，但是血气能量仍然不断的下降，各种后续的症状陆续发生，当血液

不足以供给腿部时，就出现腿功能异常，发黑，最终锯掉；当血液不足以供给眼部时，就出现失明的症状；最终走向死亡。

医学界有许多科学家投入于解决糖尿病问题的研究工作中，但是几乎所有的研究都集中在找出可以控制血糖的药，却由于缺乏中医的概念，没有进行血糖升高的整体医理研究。

糖尿病患者的养生保健方法

从前面陈述的病理分析，糖尿病是血气极度低落的症状，因此，保健的方法和多数疾病一样，起步仍是养血气的一式三招中的前两招，即敲胆经和早睡早起，使血气快速上升。

在血气上升的过程中，随着人体生产正常能量的增加，血糖会不断上升，到了一定程度之后，才会开始逐渐下降，直到回复正常为止。在明了这个过程之后，对于上升的血糖不必在意，只要感觉体力不断提升，身体的不正常症状逐渐好转，就表示疾病正逐渐远离，身体也在逐渐康复之中。

和尿毒症的保健一样，在血气上升到一定程度之后，身体会开始处理早期积累下来的疾病，可能出现的症状非常复杂，这时必须找合适的中医师协助处理。

在出现任何疾病的症状，又没有找到合适医生之前，自己最适当的保健方法，则是进行第一篇养血气一式三招中的第三招，按摩心包经。或者依照本篇第二章感冒中所述，依不同季节进行不同经络的保健。即春天加强肝经保健，夏天则加强心经，秋天加强肺经，冬天加强肾经等。

我们从临床的经验中发现，糖尿病的患者肌肉都显得较一般人为少，同时，在养了一段血气之后血糖就出现升高的症状，再经过一段时间才会逐渐下降。

我们从平常的握手中，就能很容易从一些柔弱无骨的手掌中分辨出糖尿病的患者，这些人手掌的肌肉已经消耗掉了。通常这些人在体检时仍查不出糖尿病的症状，经过调养了两、三个月后，才会出现高血糖的糖尿病症状。

许多经我们保健指导的糖尿病患者，在调养过程中，并没有针对他们的糖尿病进行任何特殊的治疗，患者在调养了一段时间，血气上升到一定程度，当白头发逐渐掉落，长出黑头发之后，糖尿病的症状就自然消失了。

我们从这些经验中归纳出糖尿病发生的逻辑，这个逻辑和传统对糖尿病的认知完全不同，可以说是一种另类思考。但是，依据这个逻辑不但能够准确预测糖尿病的发生，更能够藉以拟定正确的保健方法，真正克服糖尿病。

肿瘤及癌症

癌症是现代人最害怕的疾病，在统计上，台湾约有四分之一的人死于癌症，癌症一直是广大死亡原因之首，长期以来癌症就是绝症，几乎和死亡画上等号。因此，许多癌症患者，当知道自己得了癌症之后，首先是精神上受到严重打击，有些人甚至造成精神崩溃。这种精神打击的第一个症状是无法入睡，血气急速下降，病情快速恶化。因此，癌症的治标必需先针对患者进行心理建设，使其了解癌症的成因及解决之道。

癌症的成因极为复杂，年轻的癌症患者和年老的患者不同，不同的癌症成因也不相同，血气低落是所有患者共同的原因，除此之外还涉及许多心灵方面的问题，单纯的血气养生法不足以克服癌症。

通常癌症患者多数在生活习惯或情绪上必定有造成疾病的原因。因此面对疾病时，最好能彻底改变生活习惯，放松情绪，或许还有康复的机会。有些人将癌症或肿瘤割除了之后，就认定疾病已经康复了，于是回到原来的工作岗位，继续过着原来的生活习惯，承受着相同的压力，这种情形过不了多久，癌症必定再度复发。

有些人则完全相反，得了病之后万念俱灰，觉得原来的生活毫无意义，于是放下了所有的工作，也放弃了治疗，远离城市，到乡村中度过残生，许多癌症康复的例子很可能都是这种情形。

中国大陆诺贝尔文学奖得主高行健先生，曾经被医师诊断得了肺癌，在万念俱灰下，他辞去了工作，远离城市到中国的大西北，完全放松的情况下过了一段写作的日子。再回医院诊断，医生不再发现任何癌症的迹象，结果做出早些的诊断是误诊的结论。其实很可能原来的诊断是正确的，很可能由于他面对疾病后，彻底改变了生活习惯，血气上升之后身体自己治愈了癌症，可是医生认为癌症不可能自己会好，就做出本来是误诊的结论。

美国有些癌症患者在得了癌症之后，到一些另类疗法的调养中心治疗，他们的治疗采用生机饮食的方法，所有的食物都自己动手栽种。病人都住到乡下，过着日出而作，日落而息的原始生活，也配合一些草药的治疗，听说这种疗法的痊愈率很高。其实这些成功的病例中，很难分辨出哪一些是由于草药的功效，哪一些又是生活习惯改变的功效。

从人体能量的观点这个角度来看癌症，我常常把癌症分为肿瘤和癌细胞两种。肿瘤是身体由于能量不足无法把垃圾排出体外，暂时将之集中在垃圾流通的通道上。

癌细胞既然称之为细胞，则是人体组织的一部分。细胞经常会死亡和再生，当人体的血气能量过于低落时，再生细胞没有足够的能量，很可能制造出具有瑕疵的细胞，就是癌细胞。

中医的理论，人体的五脏六腑是经常处于平衡状态的，因此当一个人的能量不足，使得脏器出现癌细胞，或身体某处堆了肿瘤时，身体其它的脏器必定也存在着癌细胞，其它部位也可能存在着肿瘤。这些众多的癌细胞或肿瘤，开始时很可能只被发现一两个部位的病变，等身体血气更低时，各个部位的病变更加恶化，终于被陆续的发现。于是就成了现代医学所称的转移。

癌细胞是人体的组织，是被固定在某一个位置不会移动的，肿瘤也许会流动，但不同位置的肿瘤，其内涵通常也不同。这种转移的情形很可能根本从来没有发生过，是现代医学依照其在细菌学上成功的经验所推论出来的结果。

在现有医疗概念下，癌症的治疗风险很高，主要是现有医学检验的方法，对疾病的恶化和好转经常会造成和实际情形相反的判断。

例如，从肿瘤是人体的垃圾观点所发展出来的治疗方法，必定是调养身体的血气，使身体有能力排除肿瘤。由于这些肿瘤都是固体形态的垃圾，而且多半处于人体的经络上。人体只有从大便中才有排泄固体垃圾的能力，而大便排泄的固体垃圾只有食物的残渣，不会有身体组织间的垃圾。身体组织间的固体垃圾必须被稀释成液体，才有机会从汗液或小便中排出体外。

也就是说，当身体有能力排泄肿瘤中的固体垃圾时，必定需要先将这些垃圾充水溶化成液态，才有可能被排出去。当肿瘤一充水，必定使体积大幅增加，在现有的肿瘤诊断概念里，这时必定被医生判定为恶化。医院里只有在第一次的诊断中会做组织切片检查，了解肿瘤的成分，确认了肿瘤的性质之后，就以肿瘤的大小来判断疾病的恶化程度，肿瘤变大了就认定是恶化的证据。因此，当身体有能量清理肿瘤时，很容易被判定为疾病恶化了。

目前几种肿瘤的标准治疗方法，是利用化学或放射线照射的手段，使肿瘤变小。这些方法之所以被接受，主要是根据“肿瘤大小和疾病的程度成正比”的概念下所发展出来的。实际上这些方法很可能只是把身体好不容易集中起来的垃圾，再打散均匀地分布到组织里去而已。把垃圾集中成肿瘤很可能是身体在能量不足时清理垃圾的一个途径，即便是把垃圾集中起来，必定也耗费了人体不少的能量。就像我们打扫庭院时，光是把垃圾集中起来就要耗费不少功夫一样。

实际上这种打散肿瘤的治疗方法，很可能只是徒然地伤害了身体。就像把集中成堆的垃圾打散到院子各个角落里，就看不到垃圾堆，但是垃圾总量并没有减少。癌症治疗和糖尿病治疗相同，都是在“眼见为真”逻辑下所发展出来的“粉饰太平”治疗法。

在医学系统没有发展出正确的检验方法之前，癌症治疗的各种尝试都是非常危险的。正确的治疗方法，很可能被判断成使身体恶化的结果；而错误的方法却具备身体改善的假象。在这样的环境之下，防止癌症发生是最好的策略。由于血气低落是痛症患者共同的原因，因此利用本书的养生法，长期保持血气

的充盈是避免癌症最好的方法。

由于癌症的种类众多，只要是目前医学束手无策的疾病都可以称之为癌症，在此仅对典型的肿瘤和癌细胞做一解析。

由于得了癌症的患者，身体必定处于极低血气的水平，这时由于身体濒临崩溃边缘，随时会有各种不容易预料的情况发生，同时这时患者或家属为了求生存会使用各种不同的方法治病。由于对病理的错误判断，或吃错了补药，都会造成极严重的后果。而且此时稍有不慎病情的恶化将极为迅速。

我们建议在此时仍需由合适的医生给予正确的指导，这本书所提供的方法是在身体已经过了真正最危险的时期之后，才实施的保健手段。

当然我们也希望在不久的将来，我们会依这套方法发展出可以服务更多人的方法。甚至建立这一类的专业疗养机构，但这需要几年的时间。

治 标

生活不正常是癌症的最大成因，因此其治标的方法仍是严格执行养血气中的一式三招。

我们对癌症的成因和传统医学有不同的解释，用这个解释的逻辑，已经治疗过许多成功的病例。在此分肿瘤和癌细胞两种不同形态的癌症来说明：

肿瘤的成因，及因应对策

在肥胖的章节中我们解释肥胖的成因主要是人体血气能量不足时，无法将身体新陈代谢所产生的废物排出体外。这些废物在初期堆积在皮下脂肪中，逐渐形成肥胖。

当人体的脏器发生问题时，其相应经络的活动能力会逐渐下降，经络周围的组织所排出之垃圾逐渐堆积，久而久之，严重的就形成了肿瘤。这就像一家公司财务发生困难，内部乏人维护，连清理垃圾的能力都没有，垃圾暂时堆放的地方就是肿瘤了。

明白了肿瘤的原因，因应的对策就很简单了，只要养足了血气能量，身体能力足够了自然会进行清理垃圾的工作，没什么值得紧张的。

现代医学对于肿瘤的分析，一直以细菌的概念思考，认为其会像细菌繁殖一样的扩散。其实其逐渐扩大应该是身体垃圾愈堆愈多的现象而已。在实验室中的肿瘤样本就算放在营养液中，也不会繁殖扩大，说明其并不具有生命，则如何有扩散的能力？也说明了肿瘤并不会危害患者的生命，真正危害患者生命的是造成肿瘤的原因，是会造成垃圾堆积的低血气能量。

用手术或化疗方式去除肿瘤，最大的问题是肿瘤自己并无扩散能力，把它割除并不能阻止垃圾的继续堆积，再度形成新的肿瘤，但是这些手段均会大伤患者的元气，血气能量快速下降，只会使身体更没有能力排除垃圾，更快堆积出新的肿瘤。

癌细胞的成因，及因应对策

癌细胞和肿瘤的最大区别是癌细胞具有生命能力，不像肿瘤是一堆垃圾。但是称之为细胞，就是说它是人体的一部份组织，和细菌是一个独立的生命体不同。癌细胞是人体自己长出来的，细菌则是外来的。

生物的细胞会不断的老化、死亡再长出新的，这样才可以维持长久的生命力。当人体的血气能量不足时，没有足够的能力长出正常健康的新细胞，而长出变异的不正常细胞，就像工厂里的工作素质不好，生产出了不良产品一样，在身体里的不良品就成了癌细胞。

从这个论点来看，因应癌细胞的对策和对付肿瘤的方法相同，只要养足了血气能量，人体自然会把这些不正常的癌细胞去除，再长出新的正常健康的细胞。

癌细胞是身体的组织，是连结在一定的部位，不可能像细菌一样自己到处流窜，因此也和肿瘤一样不会有扩散的能力。但是当人体的血气能量太低，以至于一个器官长出了癌细胞时，其它器官新细胞的新陈代谢也同时面临能量不足的问题，也会长出癌细胞。这就印证了中医理论所说的：人体的五脏六腑是平衡的，当一个脏器发生问题时，其它脏器也同时濒临发生问题的边缘，因而一起崩溃。

治 本

肿瘤或癌细胞的形成主要是血气能量太低，这种血气极低症状的形成有许多可能的原因：有些人是受到重大精神打击，或长期精神抑郁，造成神经衰弱的失眠，长期失眠自然造成血气长期下降。这种情形，则必需针对造成精神问题的根源解决问题。

也有些人是长期担任夜班工作，睡眠的长期颠倒，违反了自然，当然血气能量低落。目前的网络族经常上网到三更半夜，未来必定也是肿瘤和癌症的主要危险群。

另外更多的人是食物造成的问题，但我们所理解的致癌食物和现代医学所认知的有很大的不同。我们认为如果人体有足够的血气能量，有能力自行将吃了不对的食物排出体外。但是如果经常食用细菌性的食物，使身体疲于应付，最终失去抵抗细菌的能力，则会造成细菌在身体长期生存及发展。这时身体将

不会有任何不适的症状，以至于细菌可以在体内留存数十年，一方面耗尽身体的能量，另一方面也击溃了人体的免疫系统。这才是致癌的最大因素。因此，生食动物性食物，才是最主要的致癌物质。

肿瘤或癌细胞治本的方法主要是养成下列生活习惯

- 严格执行一式三招，养成规律的生活习惯。

- 正确的对付疾病，不使疾病残留后遗症。

- 不食用生的动物性食物。

- 不轻易动怒，不能避免的动了怒，则必需在未开始生病前就采取正确的消气措施：

 - ☆按摩肝经，或找中医针灸师在脚上太冲穴针灸，留针十五分钟。

 - ☆食用陈皮梅疏泄肝气。

由于肿瘤和癌细胞的产生都在人体血气能量很低的情况下才会产生，因此，当生活习惯改变了，也解决了营养的吸收问题时，血气能量会快速上升。随着人体快速的脱离低血气水平，肿瘤和癌症很决就出现了变化。肿瘤会逐渐充水变软变大，其中有些人甚至会快速充水发胖，当肿大、变小，反复的进行相同的过程，肿瘤会逐渐减小直到消失为止，这是人体将固体垃圾一层一层充水稀释后经由血管排出的必要过程。癌细胞则会很快的出现缩小的现象。

血气愈低的疾病，通常较血气高的疾病好得快，这是由于当血气恢复上升的趋势以后，必定先跨越较低的血气水平。以我们的经验，多数的癌症，只要严格改善生活习惯，三个月之内就会出现变化，四个月至一年癌细胞或肿瘤就会消失，比尿毒症及糖尿病都好得快些。

成功实例

我们曾经协助过一个经过台湾著名医院确诊为肺癌的患者，经我们了解后认为他的癌细胞长在肺外部，他说台湾的医生也是这么说的。以西医的观点，在肺部的外面，仍属于肺的范围，因此认为是肺腺癌。但是从中医的观点，肺的外面，则是大肠经别（经络的分支）经过的部位。因此判断他的问题主要来自大肠，可能和肺无关。治疗时就从这个方向着手，结果一年后，患者回原来的医院检查，已经再找不到癌细胞的痕迹。

另外一个鼻咽癌的患者，也是类似的情形。患者刚来时，脖子又粗又硬。而他脖子较硬的部位，正是大肠经别经过的部位，经针对大肠的两次保健按摩之后，脖子立刻明显的变软了。我母亲长在脸上的皮肤癌，也是针对脸上经络

分布的情形，判断长在大肠经和胃经路过的部位，针对这个判断拟定的保健，在十一个月后，就使长出来的异物自动掉下来了。

由于大肠是人体最脏的部位，当其发生病变后，只会使其更迟钝，失去拉肚子的反应能力，当细菌入侵时，不会造成人体任何不适的感觉。这种情形，在传统的观念里反而认为是肠胃好的表象，不会采取任何治疗手段，因此使得病情得以长期发展。至今我们所见严重的疾病，其最早的起因很大的比例来自大肠和小肠。

当我们在脸上长出粉刺时，一定不会认为身体的问题就出在脸上长粉刺的部位，必定认为是人体内部的某些问题引起的，也就是不会用“头痛医头，脚痛医脚”的逻辑来判断。可是当某些异物长在体内时，就必定用“头痛医头，脚痛医脚”的逻辑来判断，认为必定是长东西的部位有病，所有治疗的手段都集中在长东西的部位。开刀、放射性、化学治疗等，都是直接在长东西的部位施行。

其实这些手段有成功也有失败的，医生也不保证，只告诉患者有一定比例的成功率。天知道这些人是因为手术成功，还是后来调整了生活习惯而活下来的。

根据我们的经验，癌症患者只要不生气、能吃、能睡、能拉，则无论检查出来有多严重的肿瘤或癌细胞，都有机会痊愈。所谓的能睡是指在正常的时间睡，也就是在夜间十点以前能入睡，而且可以持续数小时以上。

从血气的观点来看，只要不是活到年岁已接近生命极限的人，如果不生气、能吃、能睡、能拉，再做点经络治疗，使人体能正常的吸收营养，则明天的血气必定比今天高，今天能活过来，明天就一定不会死。只要血气能够持续的一天比一天高，就一天一天的远离死亡，最终必定有痊愈的一天。这就像佛家所说的“活在当下”，只要把当天活好了，也就是正确的使用人体，就能把疾病去除。

治疗癌症并不需要什么灵丹妙药，再借一句佛家的话语，人的身体是一个完整的小宇宙，万法俱足，何需外求。治疗癌症并不需要什么特殊的能力和功法，只要平心静气的活好每一天，给身体安详平静的空间，足够的养份，它自有去除疾病的妙法。

给得了癌症朋友的一句忠告：不要把癌症当成上苍给予您的惩罚，应该把它当成您人生的一个考验和机会，它有机会让您在活着时重新审视自己，找出问题解决它，您才会得到真正的平静和健康。过了这一关，您会有更美好的明天。

本章主要讨论的是慢性病的保健，谈了这么多不同的慢性病，读者一定有一个感觉，好像每一种病的保健方法都差不多，就那么一式三招加上一点小的变化而已。

实际上所有的慢性病严格说来只是一种病，就是血气不足，不同的慢性病就是不同程度的血气不足。既然都是同一种病，当然保健的方法就大同小异了，保健的真正意义就是正确的使用身体而已。我们深信极其复杂的人体可以用那么简单的方法“制造”出来，它的使用和维修方法必定不会比“制造”更复杂。

在这一章的内容中，我们多数只是解释各种疾病的病理，当病理解开，治疗方法就自然浮现了，都只是一些观念性的问题而已。在我们发展这套理论的过程中，每解开一种疾病的原因时，都让我们冒了一身冷汗，原来这么简单的道理，却不知折磨了多少人的生命，也不知破坏了多少个家庭。

第九章 总 结

现代医学不像大多数人认知的那么昌明

十八世纪，西方发现了细菌，随后发明了抗生素，一举控制了瘟疫。从此奠定了西医权威的地位，同时也将西医的发展走向以微观证据为主的方向，所有医学的技术都朝向微小世界去寻找答案。为了在这个微小世界里找答案，因此发展出愈来愈精密的各种设备，这些设备的愈来愈进步，使人们也觉得医学愈来愈进步了。

经过了近两百多年的发展，到了二十世纪末，在解剖学上，对于人体的各个部份，似乎都已经查清楚了，可是许多疾病的原因却仍然是个迷。也有许多的疾病虽然推断出了疾病的原因，可是依据这些原因所发展出来的医疗方法，并不能真正的把疾病去除。多数的慢性病，只能用药物控制，患者必需终身服药，而医生也很明白的告诉患者，这些药只能减缓疾病的恶化，并不能真正断除疾病的根。实际上除了细菌性的疾病和外科手术以外，西医能够完全治愈的疾病并不多。多数严重的疾病只能控制而不能治愈。

这不禁使我怀疑到底是医学真正的昌明进步了，还是只有那些用来制造医疗仪器的电子科学进步了，现代医学不过穿了件先进的电子外衣而已。

由于整体西医理论建立在解剖学的基础上，因此至今只有个别器官的学说，没有整个人体运行的完整理论模型。例如高血压就认为问题出在心血管，所有治疗完全着重在如何降压。糖尿病就认为问题出在分泌胰岛素的胰脏，就利用药物来平衡胰岛素的分泌。这些方法都建立在“人体会造成这些症状，必定是一种控制上的失误”的假设。这是一种完全忽视人体系统智能能力的逻辑。

其实从工程上来分析，如果人体自身具有一个智能型的自动控制系统，这个系统很有可能在发现人体有问题时，能自动调整各种系统的参数，来克服这些问题所造成的影响。

例如，由于人体血液浓度改变，血管硬化等原因，使人体以原有的血压，无法将血液送到必需送到的地方时，人体会主动调高血压，来达到目的。也就是说，高血压的现象有可能只是人体的应变措施所造成的结果，它本身并不是一种疾病，而目前的治疗方法主要着重在调整血压，这只能防止血管因压力太大而破裂，并不能消除造成血压上升的真正原因，因此当然不能将之治好。如果这个假设成立，找出人体采取应变措施的原因，消除这些原因，才是治病的根本之道。

1995年美国曾经出版一本书名为还我健康（Reclaim to our health），揭开美国医学界的许多黑幕。其中对美国医师协会利用各种手段排斥西医以外医疗方法的研究和发展，以及美国医学界和利益团体之间的许多见不得人的事都有很深入的描述。我曾从事投资工作多年，了解西方国家的许多医学研究经费都是由药厂投资的。这一点使我怀疑他们的研究是真的想把人们的疾病去除，还是只想控制疾病。目前西医的治疗方式是要求患者每天每餐都要吃药，许多疾病都必需终身服药，这是最符合药厂利益的。

在这本书中也提到很多这一类医学界轻人命而重利益的实例。最让人惊心的是癌症治疗的两种方法—放射性治疗（放疗）和化学性治疗（化疗）。书中提到放疗最早被用来治疗癌症的动机，完全是美国政府为了降低舆论反对其进行核能军事用途的研究而硬找出来的和平用途。而后透过政府和利益团体的力量，使这项治疗方法让保险公司列为合法的癌症治疗手段，保险公司愿意支付费用。从此这项方法虽然没有实际的证据证明真的能够治疗癌症，但是仍然是目前最主要的医疗手段。

化疗则是另一个类似的例子，开始时它所使用的药剂，是二次大战时的化学武器药剂。同样的也是在没有证据证明它有效的前提下，只要保险公司愿意支付，医院就会推荐患者使用。因为所有的医生都知道这两个疗法都不能治愈疾病，因此他们从不说明到底有多少治愈率，而是强调它一年或五年的存活率有多少。

书中还提到美国对这些放疗和化疗医生所做的问卷调查，问他们“如果他们自己或自己的家人得了癌症，愿不愿意接受他们经常替患者所做的放疗或化疗治疗？”调查的结果出乎意料，居然绝大多数的医生都不愿意，理由是他们自己没有见过真正被治好的患者，但是这些治疗所带给患者的痛苦实在是太可怕了。

中国大陆实施改革开放政策以后，认为西方的东西什么都好，没有认真研究，也不知道外国医学界的黑幕，就大量引进放疗和化疗的设备和治疗方法。最糟糕的是少数不肖医生由于工资低，素质很差，工作非常草率。许多患者在经过简单的检查就认定为癌症，有的甚至切片检查结果还没有出来就认定了，立刻进行化疗，相信有许多人命被糊里胡涂的扼杀了。

最可怕的是这种误诊的结果患者不是被活活吓死，就是被这些治疗手段治死，这时医生会说：“你看我的诊断没错吧，要不患者怎么会死”。只要患者死了，就证明医生的诊断是对的，这是非常可怕的矛盾逻辑（Interest conflict），只要患者被确诊为癌症，就给予医生合法杀人的执照。

每一个人环顾自己周围的亲人，总会发现在有限的亲友中，就有许多现代医学无法治愈的疾病。例如失眠、痛风、坐骨神经痛、肌无力、关节炎、过敏性疾病、各种心脏病、高血压、骨刺（骨质增生）、肝炎带原、哮喘、硬皮症、尿毒症、糖尿病、各种癌症...等，都是非常普遍的现代人疾病。再从另外的角度来看，几乎人体从头到脚每一个器官都有现代医学束手无策的疾病。这两点使我对现代医学昌明的说法有很大的怀疑，当然对西医的治疗，只着重控制，而没有能力治愈疾病的本质，更有深切的体认。

我再用计算器的另一种情况，来解释目前医学上的一些现象。假设人体像一部计算机，将一部 20 世纪设计的计算机，交给一个 19 世纪的最优秀的科学家维修，由于缺乏整体设计理论的基础，科学家只能利用解剖的方法，一边拆解，一边研究，更换这个零件，再更换那个零件，试试看。以现在的眼光来看，这样要能修好计算机是完全需要很好的运气。

同样的现代医学缺乏人体的完整理论，就像 19 世纪的科学家不了解 20 世纪的计算机理论一样，只能以解剖尸体的方法，一边拆解，一边研究，更换这个器官，更换那个器官，试试看。这样要能治愈疾病，也就只好完全靠运气了。

最要命的是有些权威的医生，自以为完全了解人体，当疾病发生时，就担负起和疾病对抗的作战指挥官，完全采取攻击的手段，就以人体为战场，在战场上和疾病展开激烈的战事。由于对人体知识的一知半解，这些医生的攻击手段，经常也会对人体产生巨大的伤害。有时候甚至分不清敌我，有些攻击手段的攻击目标还是人体真正的作战部队。常常疾病消失了，人体也崩溃了。

现代医学，在基本逻辑上犯的最大错误就是：低估人体系统的智能能力，高估人类的知识能力。

举凡科学研究都必需从原始的哲学理论开始，先假设模型，再不断的利用实际的现象来验证其正确性，并反复的修正模型，直到这个模型能够解释所有的现象，才能从哲学领域进入科学领域。

由于现代医学至今连一个独立系统最基本的能源供应系统的概念都没有，根本谈不上有什么系统模型和理论。但是由于众多电子设备所建立权威的先进形象，几乎没有人怀疑他们的理论缺陷，也接受疾病只能控制不能痊愈的现实结果。更因为如此，使得近百年来并没有人投入建立基本模型的工作，大多数的研究资源都花在解决各种疾病症状一类，以微观方向为主的枝微末节工作上。

西方科技早年的发展动机，一直想发展出可以点石成金的点金术。因此，早年化学是西方最发达的科学。现代医学真正的发展是在一、两百年之前，也

就是在西方化学最发达的年代，因此，整个医学都是用化学为基础发展出来的，我们可以说现代医学是用化学来治病的。

古时候的中国人注重的是玄学，这是一种非常宏观的系统学，中国人所看到的是一个完整的系统，所以称人体是一个小宇宙，其实就是指人体是一个各项功能俱全的完整独立的系统。面对这样的系统，在当时科技手段欠缺的环境，无法用数据或类似现代科学的方法来描述，只能用阴、阳、虚、实等对比性的文字来说明他们的概念，后人看不懂这些文字的内涵，就说中医是玄学。中医是在这样的文化下发展出来的医学，可以说中国人是用系统学来治病。

“中医现代化” 不是 “中医西医化”

中医和西医相反，从开始的理论就是用宏观的方式讨论人体的整体模型，从而发展出整套的医疗方法。但是其系统过于庞大，用西医微观的观点，很难立即提供直观的证据，因此一直被认为不科学。加上中国数百年来弱国形象，使得中医的地位在世界上一直无法建立。

近百年来，中国不断的在各个方面进行现代化，中医也不例外。由于现代化的主事者在开始时就先入为主的认为西医较中医为优。早期在二次大战期间的汪精卫伪政府，甚至还有废除中医的计划。因此中医现代化的工作，立足点采取完全否定中医，大胆引进西医的方法，用西医的分科，及西医的诊断方法来重新界定中医。

这种做法，与其说是“中医现代化”，不如称之为“中医西医化”来得贴切。这种牛头不对马嘴硬套的结果，使得中医完全失去了原有的优点。“头痛医头，脚痛医脚”是长期以来中医认定庸医的标准。但是中医现代化引进了西医的观点以后，西医和现代化以后的中医大多数用的是这个方法。

真正的中医面对疾病的态度和西医完全不同，首先必需很清楚的了解敌人是疾病，而人体的作战指挥部是人体内自我治疗系统，不是外在的医生。外在医生的任务，首先是了解敌情和战况、人体自我治疗系统的工作方向及作战时可能的外在反应。其次是了解人体自我治疗系统能力薄弱的环节，在适当的时候给予必要的支持，扮演好后勤补给的角色。

同时适时的给予患者病情的解释，使患者了解自己身体的工作状况，配合人体自我治疗系统工作的需要，调整心理状况和生活作息，提供自我治疗系统最大的能量补给，做好安定患者情绪的工作。也就是外在的医生，实际上是人体内部医生的助手。

传统中医的医疗手段，在古书中的记载是分为砭、针、灸、药四种方法。

“砭”指刮痧和按摩等物理治疗方法，是四种方法之首，是各种方法中最重要的方法。除了“砭”的治疗效果可能特别好以外，由于它完全不需要特别

的材料和工具，只要一双手或简单的刮痧板就行了。只要懂得医理，随时随地都能为人治病，是最方便的医疗方法，可能因此被古人将之列为各种治病方法之首。

药为四种方法之末，主要可能是这种方法需要各种不同的药材，不是随时随地都能具备的，因此最早被列为治疗方法中的下策。

一个好的中医应该精通四种方法，视实际需要及资源状况，选择最好的方法为人治病。但是由于“砭”的治疗方法，医生最耗体力，也最耗时间，最不容易赚钱。而开方取药，不但能用最少时间、最少体力为人看病，同时在药材上也比较容易抬高价格，可以使医生获得最大的经济利益。

多年演变下来，最终“以药为主”的治疗方法成为中医的主流，而各种“砭”的手段却沦为民俗疗法，中医的功效也大打折扣。和西医的发展一样，经济利益的诱导使得中医也走偏了方向。

现代中医教学或医院把中医依不同的医疗手段予以分科，如针灸科和推拿科等，使得现代的中医师不再具备这四种最基本的技术。

另外还将中医分成了内、外科，中医的理论中，外表的症状不过是五脏六腑疾病的表象而已，我无法理解如何能够将之分为内、外两个不同的科？这就是中医引进西医概念的最不好例证之一。

在实际的经验里，多数疾病用砭、针、灸、药，这四种治疗方法都有效，但是各种方法对不同疾病的效用有很大区别。例如最常见的心包经阻塞，推拿、按摩最快收效，但是却很难找到药物可以有效治疗。

许多因心包经阻塞引起的疾病，都因为“砭”的式微而成为今日的疑难杂症。例如多数的肌无力就是心包经阻塞造成疾病发生的主要原因，而成为今日中西医束手无策的疑难杂症。

严格说来中医现代化，并没有真正开始。例如中医最讲究血气，可是至今没有任何仪器可以度量血气的多寡。其它虚症、实症更不用说了。另外中医的望诊也是非常重要的诊断手段，依古书的记载，人体的疾病都会在外表留下明显的痕迹，但是古时候医书都是刻在竹简上的，对望诊的记录只用很简单的几个字说明。

例如小肠的毛病，古书里就记载“小肠疾颊丰”五个字，到底是脸颊的哪一个部位？如何丰？后人就很难从书里了解。近代摄影乃至计算机影像处理、技术进步非常快，但是中医现代化的工作里，却很少听说有这方面的研究，多数的研究都集中在最容易赚钱的制药技术上。我们认为以基本中医理论为依据的中医现代化的医疗技术或医疗仪器的研究，将是新世纪医学发展能够有最大突破的可能方向之一，也将是中国人有机会攻下全球市场的另一个机会。

在中国大陆，我接触过许多中西结合的医生，他们多数满脑子西医的概念，

只是开药时中、西药都开。最常见的作法是“西医的诊断，中医的处方”。这是最大的弊病，首先对于脏器的定义，中西医就有很大的不同。其次中医的诊断还必需经过各种逻辑的推演，如四诊八纲的辩证，才能找出生病的器官。

用西医头痛医头的逻辑诊断，开中医的药，是完全行不通的。例如胃溃疡和十二指肠溃疡，在西医认定为胃或十二指肠的疾病，但中医却认为是肝和情绪的疾病。如果依照西医的诊断，开出治疗胃或十二指肠的中药，其结果当然不会理想了。

其实中医最重要的应该是诊断，透过望、闻、问、切的手段，对患者进行全面性的了解，再依医生的经验进行整体的判断（可惜的是今天能做这种诊断的中医师已经极为稀少了）。只要诊断的方向正确，治疗就变成很简单的事了，可以有許多不同的治疗手段，都能对疾病产生改善甚至痊愈的效果。

严格来说中医现代化，并没有真正开始。例如，中医最讲究血气，可是至今没有任何仪器可以度量血气的多寡。其它虚症、实症更不用说了。

中医、西医结合的方式，应撷取中医在诊断上优异的分析逻辑，以及西医在仪器应用和数据化的各种检查手段，将中医的各种诊断仪器化，逐步验证中医的各种理论。

总 结

怀着戒慎恐惧的心情，花了许多年，不知改了多少个版本，把两个帮我校对的好朋友弄得人仰马翻，总算完成了这本书。在写作之前，写作之中，我一直在犹豫是不是适合写这么一本书，使用手册本应是设计制造者该写的，人类已经在这个地球上生存了近百万年，大概这是第一本使用手册，我是不是越俎代庖，太自大了？

长期以来，也一直担心这本书是不是会给自己带来许多的麻烦。事实上这本书是一直在忐忑不安的心理压力下完成的。写完之后，松了一口气，无论这本书会带给自己多少麻烦，就让它来吧。

在写这本书的这些年中，不断有新的进展，愈来愈多人了解我们的工作，也给我们很多的鼓励。到了接近完稿之前，我们又克服了几种严重的疾病，我们提供的只是一种养生保健的方法，教导人们如何正确的使用身体，没有使用任何药物和器材，这种方法称不上是医学，却创造了比医学更大的效用。

现代的医学几乎对所有慢性病都束手无策，显然医学这门科学存在着很大的缺陷。这是一门会影响每一个人生和死的学问，有时候小小的一个错误都会让某些人失去生命，没有机会补救。因此，这个行业有很严格的法律，限制着各种行为。这些法律原来的用意是为了保护病患的权益，也保护了医生权益。

法律规定医生只要用被认可的医疗方法为患者治病，如果因此导致患者发生生命上的任何损失，他们没有责任。由于事关人命，任何这方面的法律责任都是非常严重的。

这样的法律也严格的限制了医生思考的权力，更不准有创新的权力，只有在教学医院工作的医生有资格开发新的治疗方法。即便是这些教学医院的医生，也必需冒着很大的风险，经过很长时间的动物实验，才能在病人身上进行实验。

多数的医生都只能用学校所学，或医学界公认的方法来治病。虽然全世界有这么多的医生，但是只有极少数的医生有资格开创新的医疗方法。在这样的环境里，就算华陀再世也很难再成为一个神医。

虽然在这本书中对整个现代医学有很直接的批评，但是当我们亲身经历在加护病房中与患者共同和死神搏斗，体会了那种惊心动魄的历程之后，对于许多献身医疗事业，每天都必需面对这么恶劣环境的医护人员有无限的敬意，今天医学的问题并不是他们的错，而是各种大家无法掌握的因素长期造成的。

我们所有的科学家伙伴们都没有医生资格，我们不能开业行医，只能建议一些具有医师资格的朋友参考我们的方法，或者提供朋友观念上的指导，更多的是一些医院已经放弃的病人，以死马当活马医的心态找我们帮忙。

多数时候，我们是在自己的身上进行各种试验，我们每个人都都很珍惜每一次生病的机会，因为这是最好的实验机会。所幸我们的方法是最自然而且安全的，因此，并没有冒任何风险。每次生病，都有机会仔细观察自己体内到底发生了什么事，仔细思考身体在做什么。这本书有许多章节，都是我在生病时所写下来的。

有一次，由于我们想观察心包积液流动的状态，需要一名自愿者，在心脏和心包膜之间注入显影剂，然后在 MRI（磁共振设备）下观察，在心脏上注射是有一点点危险的，因此，我自愿担任“白老鼠”。后来因为其它原因，实验没有做成，这是唯一一次具有少许危险的实验。费伦教授则在多数的经络研究中充当白老鼠，多数实验中的照片都是他自己担任主角的。

也因为“我们不是医生”的限制，让我们有机会发展出这一套完全不需要医生资格就能做的保健手段和全新的健康观念。却意外的发现，原来正确的观念比昂贵的药物和危险的手术更能帮助患者消除疾病。

由于我们都没有受过正统医学的教育，在思考疾病的成因时，完全没有任何框架，每个人用他原来学过的科学知识来建构自己的疾病模型，再经过一群不同技术背景的朋友共同讨论，就发展出这一套理论和观念。我们不敢说这就是真理，但是，许多朋友读过我们整理的文章后，都认为很有道理，也很合逻辑。其中很多人身体力行的奉行我们的一式三招及健康观念，健康真的就这么得到了。

我们希望这本书能够带给更多的朋友和家庭健康快乐的人生，也给医学界带来一点改变，让更多的人敢开始思考医学的基本问题，建构更接近真理的医学模型。有朝一日能够将现在困扰全世界的这些慢性病全数消除。

在掌握了健康的方法之后，真正享受到那种完全不用担心疾病的自信，这种感觉真好，但愿您也能和我们一样拥有这份自信。

我们找了一群志同道合的医生朋友，在上海市经络科学研究中心的支持下，2002年七月，在上海最热闹的淮海中路开设了原安针灸推拿诊所，利用我们这套理论，提供需要的朋友及时协助，我们也在筹集资金建立一个大型的慢性病调养中心，这个调养中心将是一个休息和学习正确生活习惯的场所。

我们理想中的医院应该更像一个休闲旅馆，没有药味，没有白大挂的医护人员，不再有白墙和白天花板构成冷冰冰的白色空间，有的是活泼的空间，和指导正确生活方式的健康顾问及义工；没有手术房，取而代之的是多媒体教室和休闲设施，每天有轻松的旅游节目和休闲活动。医生的处方除了经络的物理调理之外，还有“观念处方”，提供患者适当的生活建议，并帮助患者改正生活习惯。

每一个人学会了正确使用自己身体的方法之后，未来的医疗费用应该极为低廉，希望有一天慢性病医疗服务不再是一种商业行为，而是社会最基本的公共设施，这个世界上的每一个人都有能力和权力享用，这是我们整个工作团队的最终理想。

作者访谈 真诚和无私的分享

颜展敏 吴清忠

[作者访谈编者按]

《人体使用手册》内容不复杂，观点明确，语言非常有感染力和说服力。尽管它的各种版本在网络上已流传很久，早就拥有“江湖地位”，我们在审读这部书稿时，却依然很激动。它最大的价值就是提醒我们要关注健康，让我们充满回归正常生活规律的动力。我们希望让更多的人能分享到这一切。出版是一件严肃和谨慎的事，因此我们做了许多编前工作，向作者提交了一份问卷，把我们能够想到的一切问题、我们认为没有疑问但一般读者可能会产生的疑问全部向作者提出，而作者也一一作了回答。现在，我们将这份访谈附在书后，希望能够促进作者编者读者三者之间的沟通和互动。健康是我们做一切事情的前提，我们都应该珍爱身体。

保健的方式多种多样，而此书提倡的身体调理方式是作者多年钻研积集所得，是出于他与人“真诚和无私的分享”的心愿，供各位读者参考。这份问卷是开放式的，欢迎读者在看了此书后给我们写信，提问、切磋、反馈意见。

编者：是什么样的原因促使您写作这样的一本书？

作者：由于工作上长期的劳累，使我健康发生了问题，后来我遇到两个很好的中医按摩师，他们很快地使我重拾健康。发现原来健康不是现代医学告诉我们的那么困难和复杂，而是非常平凡而简单的一些观念和方法，因此，希望把这个经验分享给更多的人。

编者：为什么书名叫“人体使用手册”？这个名字在我们读来有点拗口，我们一般习惯叫保健手册之类的。此书名代表了您对人体保健持什么理念？

作者：我的工程师背景，使我在读《黄帝内经》时，觉得那根本是一本《人体使用手册》，教导我们如何生活，生病了如何处理。同时在研究中医时，也觉得人体似乎是经过设计的完美物体，许多地方都能看出设计者的斧凿痕迹。

例如，中医把人体分为脏和腑，脏指的是心、肝、脾、肺、肾；腑指的是大肠、小肠、胃、胆、膀胱和包括了胸腹腔的三焦。对人体而言，脏的重要性高于腑。脏的经络都在身体的正面，以及手脚的内侧，腑的经络则都在身体的背面和手脚的外侧。当人体受到外力威胁时，只要蹲下来蜷曲身体，所有器脏的经络都在内侧，很不容易受伤，这种设计是考虑非常周详的。

如果人体是被设计出来的，那就应该配一本《使用手册》，教导人们如何正确的使用身体，《黄帝内经》似乎就是设计者留给我们的使用手册，只是古代的用语不容易理解，因此，我想写一本让人很容易理解的《使用手册》。

许多人类设计的产品，例如电脑、电视等，都配备了使用手册，只要依着使用手册使用，这些设备都非常不容易出现故障。人体是自然界设计的更完美产品，如果每个人都能正确地使用身体，疾病应该非常不容易发生。

编者：在成书之前，听说《人体使用手册》的草稿在网络上流传3年？网友的评价如何？最好的评价是什么？最差的评价是什么？

作者：许多网友从这本书中得到更真实的身体知识，许多人试了一式三招，健康真的改善了，于是才会一传十、十传百地流传出去。

这本书好的评价很多，主要是那些得到健康的人写的，许多人都希望更多的朋友看这本书，最多的评价是认为这本书是“无私的分享”。差的评价倒很少，最多认为这是反科学的一本书。

编者：现在是资讯社会，有很多东西，闪现一下就消失了，特别是在网络上，而您的书在网络上有如此强的生命力，您认为最大的原因是什么？

作者：这本书的流传是无意间造成的，开始时，经常有朋友问我健康的问题，我正在写这本书，为了能让朋友很快了解，因此就把还没有完成的书稿传给他们看，希望他们自己能理解，省得我多费唇舌。后来朋友的朋友有需要，朋友问我方不方便传给别人？有没有版权的顾虑？由于写书的本意就是助人，朋友想要送的人必定是健康出了问题，和他的健康相比，版权不是那么值钱，因此毫不考虑地就同意了，也告知不需考虑版权的问题，于是就传开了。

而这本书中的方法，是毫无保留地把真实的经验写出来，又是免费分享的。许多人都难以相信在网上会有这样的书，而且又有人验证之后发现书中的方法是真实有用的。许多人以为那些在网上供人下载的版本是盗版的，还写信通知我，其实在起步时我就没有在意过版权。这样的分享，反而促使我后来平面版的出版更容易销售，这是始料未及的。因此，“真诚和无私的分享”是这本书最重要的生命力。

编者：读完全书，发现您对传统中医极为自信？这种自信来源于什么？

作者：系统学是我最擅长的科学，从系统学分析，西医有许多不合逻辑的理论，中医的古书则很难找到错误的地方。同时我研究过东西方医学的发展史，深知西方医学在慢性病方面从来就没有真正的理论。而中医的各种理论和方法，具有很好的逻辑性，这些理论可以解释各种慢性病，在理论方面，中医的发展远较西医进步数千年。

我对中医的自信则来自于自己对中医的理解，虽然不敢说融会贯通，但对于大多数的慢性病都能有相当程度的理解，经常能够准确地协助朋友解除病痛。

编者：书里非常强调日常保健的基本功课，请问这个日常保健的“一式三招”具体指什么？您身边的人都有实行这个一式三招吗？他们有什么感觉？

作者：一式二招指的是早睡、敲胆经和按摩心包经。

我的家人和朋友，许多人都实施一式三招，特别是一些重病患者找我帮忙，都是从一式三招开始，很快就能看到成果。

由于一式三招太简单了，许多人开始时都持很高的怀疑，但是实施一段时间之后，病痛就开始减轻了，精神体力也开始变好了，失眠的人也开始睡得着了。

有一个医生朋友，本来学的是西医，行医一段时间之后，觉得他自己的医术无法真正地帮助病人，于是再去学中医。也许是学得不对，因此，还是觉得不足，又去学气功，始终都没有找到真正能帮助病人的方法。我们有机会认识之后，他学了这一式三招，也感受到这种方法的好处，很感慨地说“踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫”，原来是这么简单的道理和方法。他在台湾中部开一家小医院，可是却很少开药给病人，他最常开的处方就是这一式三招。

编者：您在书中挑战西医的一些治疗法则，一般病人都是弱势群体，能提出这样的质疑，这需要极大的勇气，您这些勇气是从哪里来的？

作者：“科学进步，医学昌明”是我们从小就被教导的概念，可是环顾四周的亲朋好友，却又有那么多不能治的慢性病。我在企业界工作，这种话听起来就像一个公司每天都在赔钱，经营者却用许多美丽的谎言，安慰那些投资的股东一样。明明面对大部分的慢性病都束手无策，却又不断地教育整个社会现在“科学进步，医学昌明”，建立医学界不可侵犯的权威，掩饰医学体系的无能，

“科学进步，医学昌明”这句话已经传了一两百年。20 世纪初或者更早，人们就认为已经“科学进步，医学昌明”，可是当时连电脑都没有，现在回头看起来很可笑。今天我们这么说，一百年后当人类的科学更加进步，我们的子孙再回头看今天的我们，必定也觉得很可笑。

我们发现了的书中所列举的那些检查方法的不合理，以及各种疾病逻辑的谬误，在逻辑上西医有许多理论和方法是经不起仔细推敲的。也就是真理在我们这边，这就是我的勇气基础。

当年哥白尼发表“地圆说”时，不也违背了整个主流科学界的认知，虽然今天看当年的那些主流科学界，可能有许多人非常不耻他们的行径，但相同的故事可能在任何一个年代里发生。今天我不过拿中国人祖先留下来的东西来指出西医的问题，比起当年哥白尼的勇气，还差得很远呢。

平时我经常协助朋友对抗疾病，书中的各种慢性病的逻辑，其实都是我们的经验，相信未来都会慢慢的被证实。每当我们克服一种疾病，就发现一种西医理论的谬误，也找到一种用现代语言重新诠释中医的方法。

其实我想做的不只是这类的质疑，而是希望能有医界的人也开始用这种态度来重新检讨他们的理论。希望他们不要一味地在枝微末节的技术研究中浪费

时间，应该回到最基本的哲学层次理论的重建工作。基本的方向错了，再多的研究都是没有意义的。

我非常寄望这本书在大陆的出版，我深信未来必定是中国科学家才能发展出解决慢性病的技术，希望这一天早日到来。有人说“21 世纪是中国人的世纪”，至少在医学技术方面，我深信如此。

改革开放后的中国，一切向西方看齐，其实最好的东西并不在西方，而在我们自己祖宗留下来的遗产里。

编者：您在书内提到，实行“一式三招”之后，“有些人体力很差，经常很容易疲倦，到医院又查不出什么毛病，在试行了这套方法三到四个月之后，体检时就可能出现血糖升高的糖尿病症状，这些都是好转的现象……”请问这种情况的人多吗？我想如果知道会产生这个结果，很多人都不敢实行了，我就有点怕，您怎么看？

作者：在西方国家及台湾，流行许多的另类疗法，如西方的同类疗法（或称顺势疗法），在治疗的过程都会出现这一类“好转反应”。因此，这类问题许多人都能接受。

实际上，如果是重病患者，在康复过程中还会出现远比这些反应严重许多倍的好转反应。在我的 Blog 中，就有一篇最近我帮助过的大肠癌病人家属写给我的信，他的主要感想是“康复的路比放弃困难得多”。

请参考我的博客台湾网址：<http://alexwu2300.blogspot.com>

或者大陆的网址：<http://hexun.com/alexwu2300/default.html>

编者：书里提到的保健常识，有些是不需要技巧的，只要有这个理念然后坚持就行，例如“早睡早起”，但有些我认为是很专业的，例如“敲胆经”和“按摩心包经”，请问实行这两条时有什么禁忌？任何体质的人都可以这样做吗？每天都可以这样做吗？

作者：这两条经络是身体大多数时候都能按摩的，对于大多数人，除了避免在饭后一小时内实施之外，没有什么禁忌。

但是孕妇是不能敲胆经的，还有血友病人有可能会使微血管破裂而内出血，也不适合。

编者：简单的东西其实是最难做到的，例如“不生气”和“保持洁净的肠胃”，但我想您肯定做得很好，请问您有什么经验可以分享？

作者：我是一个很平凡的人，在平常的工作和生活中同样地会遇到许多不平的事，还是会生气。以前会把这些怒气忍下来；学了中医之后，知道忍下的气还是很伤身体的，因此，就改变了这种做法，只要有不平就尝试着用比较婉转的方法和对方沟通，在小事上就把压力泄除。这样可以避免将怒气累积到一

定程度，再爆发开来所造成的身体和人际关系致命的伤害。

有时还是不能避免生气，生了气回家赶紧按摩太冲穴，把肝气疏泄出去，把身体受到的伤害减到最低。

在学习中医之前，我很喜欢吃生鱼片，也常吃生的龙虾，几乎从来不拉肚子。自己调养血气一段时间之后，肠胃即开始修复工作，由于肠胃的问题实在太多，一修就是很多年。最近有一次参加朋友的宴会，看到生鱼片，忍不住又吃了一片，结果回家拉了一个星期的肚子，可是那天一起吃的朋友们，却没有任何人有任何问题。在大多数人的认知，这是我的肠子不好所致，我自己知道这是我调养多年的成果。我的肠子又变干净了，具备了婴儿般灵敏的反应，只要有不洁的食物进入，它必定会将之清除干净。

我有两个孩子，以往我们吃东西都不太忌讳互相的接触，经常把自己吃一半的食物分享给孩子。结果孩子的肠子就有许多问题，脸颊上长了一些小痘子。学了中医之后，才知道那些痘子和小肠有密切的关系，于是在家中严格实施公筷母匙，杜绝彼此之间唾液交换的可能性，再加上一式三招，没多久，小孩的脸色就开始变得红润，也不再便秘的问题了。

编者：您周围的朋友在实行这个一式三招的过程中，有什么有趣的事情发生，可以讲一下吗？

作者：在经验里女性比较容易接受我的方法，这是比较有趣的现象。我们平时的经验，似乎男人比较容易接受科技的产品，可是这种未被完全证实的理论，却是女人比较容易接受。似乎男人比较迷信权威，女人则比较相信自己的直觉。虽然我是男人，但是我的认知是女人远比男人更具灵性和智慧。

有一些现象是本来难以想象的。曾经有一群朋友一起实施我的方法，其中大多数人体重都上升了不少，但外形却没有变胖。有一个女性朋友，从四十九公斤升高到五十六公斤，但所有的衣服都没有更换。我的判断是她体内增加了许多血液，而那些血液都存在体内的脏器，所以外形并没有变化。由于缺乏仪器验证，我无法证实那些重量都是血液，但一个人的血液可能会有五至十公斤重量的变化，这是很惊人的。

编者：听说您此书的繁体中文版今年中已经在台湾出版？还一直在畅销书排行榜上？一般是些什么样的读者买此书？

作者：今年六月一日我的书在台湾出版，完全没有行销的广告宣传，一个月内在金石堂（台湾的大型连锁书店）和博客来（台湾最大的网络书店）进入排行榜。由于我没有实际的统计资料，很难知道是什么样的读者买这本书，从读者来信，似乎是年龄层在二十五岁以上，六十五岁以下的都有。特别是健康有问题的人特别多，许多网站和报纸都主动地帮我传播这个消息。

有一个有趣的现象，在出版的初期，销量很大，大多数是网上看过我的书

的人买的，第一波的热潮过后，销量开始下降，过了一个月，销量又开始逐渐回升。前期的大销量，主要是期待很久的网友买的，后面的销量回升，则是看过的人一传十、十传百的效果，许多单位都是集体通过网络购买。

大概网络上很少有这样的先例，在出版之前，出版商担心大多数的网友都看过了我的书，会不会不想花钱买？结果正好相反，大多数买我的书的人，都是网上看过的，而且多数人都不仅买一本，这本书很可能是最多人拿来当礼物的书，有人在网上封这本书为本年度馈赠亲友的最佳礼物。在台湾，平面书出版之前，许多人都把这本书打印出来看，也有单位内部集体打印后卖给同事。

我本来不知道这本书在网上的流传状况，直到有一天和新见面的朋友交换名片，新朋友看到我的名字当场惊叫，吓了我一跳，他说正在读我的书。我从未出书，丈二金刚摸不着头脑，以为他弄错了，过一会儿他拿出打印的书给我看，我才发现这本书已经传开了。很快地我也收到朋友传给我的书，再到网上搜寻，才发现网上有很多可以下载这本书的网站，也有很多人在讨论这本书。

编者：现在的简体中文版在广东出版，请问它与台湾版，与网络版，在内容上有什么调整？

作者：由于我不会画图，随便贴上别的书中的图，担心会侵犯别人的版权，因此在网络版的书中没有插图。平面版的书，由于专业出版社的协助，找了专人画图、使书本读起来更力。便易懂。另外，为了让读者有更深的印象，我特地请上海著名的漫画家郑辛遥老师为我画了二十幅漫画，表达出这本书中许多重要的观念，这也是网络版中没有的。

平面版中增加了一篇寒气，那是我最近的研究心得，是非常重要的论述。我接触的所有重病患者，身体内最大的问题就是寒气。虽然这方面在古书中有许多论述，但至今没有用现代物理或化学方法的描述，我提出的方法，限于我的环境，无法提供科学化的验证，但在我自己临床的经验，用这个方法和逻辑是能圆满解释各种不同寒气的症状。

由于简体版的出版时间较繁体版晚了几个月，花城出版社组织了最好的工作班子来企划这本书，因此在版面的选择和图片的制作上都记取台湾版的缺失，做了许多改正。

2005.09.06

后记 愿天下人都能拥有健康的自信

怀着戒慎恐惧的心情，花了许多年，不知改了多少个版本，总算完成了这本书。这本书原本的用意是免费提供给需要的朋友，并且同意他们可以送给需要的人，因此，在网络上流传了3年，没想到却受到许多网友的青昧，其中很多人建议我出版平面的书，并且也有出版社感兴趣。由于3年来，我自己又有许多新的体会和想法，因此又花了几个月重新整理，增删了许多章节，并且加上必要的图片，完成了这本书。

现代的医学几乎对所有慢性病都束手无策，显然医学这门科学存在着很大的缺陷。这是一门会影响每一个人生和死的学问，有时候小小的一个错误都会让某些人失去生命，没有机会补救。因此，这个行业有很严格的法律，限制着各种行为。这些法律原来的用意是为了保护病患的权益，也保护了医生权益。法律规定医生只要用被认可的医疗方法为患者治病，如果因此导致患者发生生命上的任何损失，他们没有责任。由于事关人命，任何这方面的法律责任都是非常严重的。

这样的法律也严格地限制了医生思考的动力，只有在教学医院工作的医生有资格开发新的治疗方法。即便是这些教学医院的医生，也必须冒着很大的风险，经过很长时间的动物实验，才能在病人身上施行。

多数的医生都只能用学校所学，或医学界公认的方法来治病。虽然全世界有这么多的医生，但是只有极少数的医生有条件开创新的医疗方法。在这样的环境里，就算华佗再世也很再成为一个神医。

虽然在这本书中对整个现代医学有很直接的批评，但是当我们亲身经历在加护病房中与患者共同和死神搏斗，体会了那种惊心动魄的历程之后，对于许多献身医疗事业，每天必须面对这么恶劣环境的医护人员有无限的敬意，今天医学的问题并不是任何人的错，而是各种无法掌握的因素长期造成的。

我们所有的科学家伙伴们都没有医生资格，但是每一个人都花费很长的时间研读众多的中医古籍。我们不能开业行医，只能建议一些具有医师资格的朋友参考我们的方法，或者提供朋友观念上的指导。

多数时候，我们是在自己的身上进行各种试验，每个人都很珍惜每一次生病的机会，因为这是最好的实验机会。所幸我们的方法是最自然而且安全的，因此，并没有冒任何风险。每次生病，都有机会仔细观察自己体内到底发生了什么事，仔细思考身体在仗什么。这本书有许多章节，都是我在生病时所写下来的。费伦教授则在多数的经络研究中充当白老鼠，多数实验中的照片都是他自己担任主角的。

也因为“我们不是医生”的限制，让我们有机会发展出这一套完全不需要

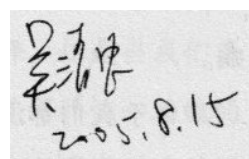
医生资格就能做的保健手段和全新的健康观念。却意外地发现，原来正确的观念比昂贵的药物和危险的手术更能帮助患者消除疾病。

由于我们都没有受过正统医学的教育，在思考疾病的成因时，完全没有任何框架，每个人用他原来学过的科学知识来建构自己的疾病模型，再经过一群不同技术背景的朋友共同讨论，就发展出这一套理论和观念。我们不敢说这就是真理，但是，许多朋友读过我们整理的文章后，都认为很有道理，也很合逻辑。其中很多人身体力行地奉行我们的一式三招及健康观念，健康真的就这么得到了。

希望这本书能够带给更多的朋友和家庭健康快乐的人生，也给医学界带来一点改变，让更多的人开始思考医学的基本问题，建构更接近真理的医学模型。有朝一日能够将现在困扰全世界的这些慢性病全数消除。

每一个人学会了正确使用自己身体的方法之后，睡眠成为最重要的健康手段，未来的医疗费用应该极为低廉，希望有一天慢性病医疗服务不再是一种商业行为，而是社会最基本的公共设施，这个世界上的每一个人都有能力和权力享用。

在掌握了健康的方法之后，真正享受到完全不用担心疾病的自信，这种感觉真好，但愿您也能和我们一样拥有这份自信。



吴清忠先生个人博客文摘及答网友问

姓名： 吴清忠 所在地： 台湾省 台北市

多年以前，由于工作过于忙碌导致健康发生了问题，虽然没有被医生判定得了什么绝症，但是，睡眠愈来愈不好，脸色愈来愈苍白，体型愈来愈臃肿，体力愈来愈差，经常担心自己得了什么病，健康成为我最没有信心的一环。一个偶然的机缘，我被中医的神妙深深吸引，让我放下手边工作，全心钻研这门极为有趣的科学。

感谢上苍赐给我一连串很特别的机缘，让我有机会学习到一套书本上学不来的知识和经验，建构了一套比较合乎现代科学，现代人更容易理解的中医体系，我也重拾了健康，健康的自信成为我最重要的资产，我很珍惜这份上苍的赐予，更明白这不是我的私人资产，是上苍赐给所有人共有的。愿天下所有人都能和我一样，充份拥有健康的自信。

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

新年新事

今年开春在这里告诸各位好友，我的这本书已有出版社计划帮我出版，让更多人得益。

由于在网上流传的版本，是我三年前的作品，而且一直没有加入图片，实在是我自己不会画图，又没钱请人画，因此空着。这三年间我已改版多次，这次又有出版社主动找我，他们会有人协助把我的想法画成图提供大家参考。等出版进度确定了，一定先在此公布。

如果读者有健康的问题，欢迎在这里提出，只要我有时间一定尽力回复。

2005-02-16

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

beile 说:

吴老师您好：读完「人体使用手册」后，非常欢喜。只是仍有少许疑惑，希望老师能为我解答。

书中提到人体内有许多是必需排出的不良物质，而因为无法排出而堆积体内，才会有一些问题出现，那么，若用一般的「排毒」方法，就是吃一些特定药品，以外力刺激体内，而达到清理的效果，这样对身体本身的调理而言，是否适合？

第二个问题，是我本身的一些状况：

(1) 我的脚趾头，大拇趾的关节部份，时常性的抽痛，不知是什么样的因素？又应该如何调理？

(2) 在睡眠时的姿势，许多建议，都说要右侧卧睡，但是，我的左手放在身体上时，都会产生微麻的现象，持续不退而感到不舒服，就只好躺平放松，或右侧卧但把左手往下放在肚子或胸前，就会比较容易入睡，这样可以吗？

(3) 当手中提有物品走路时，并不是提很重的东西，通常几分钟后，就会发麻，二手都会，所以总是要轮流换手。像这样的情况，是什么原因，要如何处理？

以上，因为在生活中太频繁发生，因此，想请吴老师为我解惑！谢谢！4/19/2005

吴清忠 说：

身体真正用来排毒的工具是水。因为身体里的垃圾积久了会结成固体的颗粒或块状，这些垃圾都必需溶解成液态才有机会被身体的循环系统带出体外。同时垃圾的堆积是血气下降后身体最早发生的事，也就是和身体其它的毛病相比，垃圾算是最不重要的事。因此当身体血气上升之后，会先处理更重要的问题，等到大多数的问题处理得差不多时，才会来清理垃圾。

因此，一般『排毒』的方法，并不一定用这样的逻辑来排垃圾，也就不一定有

用。但是有一些以去除『自由基』的方式来排毒，则因自由基的去除能使血液的效能提升，就有机会达到垃圾清理的目的。那些东西有用，那些没有用，要看他们的理论是不是合理。但基本上如果血气不提高，单纯的药物是发生不了太大的效用。

你睡觉时不舒服和提重物会发麻的现象，都是心包积液过多的现象，也就是你身上必定有一些问题，身体持续在处理。例如肠胃里的细菌，或其它部位有伤口等，以至于形成脾虚的体质，经常造成心包积液的过多。大拇趾的问题也和这些问题是相同的原因。

建议你平时多按摩心包经，或每天睡前将手指置于两乳之间的膻中穴，将意念集中在那个穴位，慢慢入睡。手指是用来导引意念的，当你不需用手指导引时，就可以省去这个动作。通常意念集中了，指尖会有血脉跳动的感觉，表示大量的血液由意念导致该穴位，那和按摩有异曲同工之效。只要你心包通畅，这些毛病都会消失。

大拇趾的侧面有一个脾经的穴位『隐白穴』，你的情况有点像初期的痛风，你可以看看本书介绍痛风养生的方法，试试看应该会改善。 4/21/2005

beile 说:

非常感谢吴老师的解惑。将会尝试去调整，以改善身体的功能运作。 4/22/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

ttiffany 说:

从小就有口臭的症状，舌胎白白的，检查没有毛病，已经困扰好多年，请问如何自我治疗？谢谢！ 4/22/2005

吴清忠 说:

口臭通常是牙齿或胃有问题，舌苔白则是脾虚的现象。可能是你胃里原本就有问题，而身体一直在处理的现象。

首先要找出胃的问题根源，是不是有什么习惯经常造成胃的伤害，身体血气不是很低也不是很够，有能力处理，但却无力完全处理好，或者处理好了又有新的伤害发生。

从小就发生的口臭，应是胃里的细菌性伤害可能性较高。可能是家人的唾液感染造成的。因此，首先家中应建立公筷母匙的习惯，断绝感染的来源。其次则应养血气，让身体有更大的能力将原有的伤害修复。 4/22/2005

ttiffany 说:

谢谢您的回复!!我会勤敲脾经的!另外，小儿从小便便就很硬，有时像羊咩咩的便便一样，从小水果就没少吃过，请问是什么原因，这样是肠胃太好还是太差？

4/26/2005

吴清忠 说:

大便很硬应该是肺热引起的。肺热的形成主要是小孩身上从小就带了生产时过冷产房所造成的寒气，身体血气较好时就会试图将之排出，这时身体即呈现出肺热的症状。

建议经常帮他轻轻推拿胆经，并严格执行早睡（九点以前）。一段时间后，会出现排寒气的感冒症状，如果血气较高，会排得很猛，这时的症状可能会很重，有可能出现咳嗽（较严重的程度）或发烧的症状。几次较重的感冒过后，肺热的现象会慢慢减少，大便就恢复正常，接着成长即会更快。

肺里寒气排出之前，小孩的鼻尖会出现冰冷的现象，有时会较肚脐低摄氏 6~7 度，同时眼白会出现蓝色的现象。

鼻尖的冰冷状态持续愈多天才出现感冒，接下来的感冒会愈严重，这种感冒最头疼的是发烧，如果超过三十九度，建议还是接受西医的退烧治疗，让身体暂时缓解症状，过一两天再继续。4/27/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

long5037 说:

吴先生平安：勤敲胆经有 5 个多月，身体有很大的改善。几个月来都在午后 2 - 3 点后至傍晚的时段有 1 到数次不等的腹泻至今依旧，何故？会持续多久？谢谢！祝好。5/12/2005

吴清忠 说:

你的那种腹泻，应该是身体处理大小肠之后的正常排泄，它的出现应是间竭性的，每次大约一星期左右会结束。至于会持续多久，就很难说。5/13/2005

long5037 说:

吴老师好：太太常于用餐后有肠胃胀气现象，时胀气把胃撑的极度难受，导致不愿正常进食，排便也不是很正常（偶有便秘情形）该如何改善？祝好 5/13/2005

吴清忠 说:

肠胃的胀气，有好几种可能，必需视血气是在改善中或在持续下降中。同时也需要明白平日的饮食习惯中是不是有其它可能的原因。如果在血气上升过程，这种胀气多数是身体修复肠胃的现象，那就不用担心。5/15/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

黄禾宸 说:

我的母亲有严重的骨质疏松症，请问应如何？12/07/2005

吴清忠 说：

血是身体各种能量的载体，必要时也能转化成其它的物质。骨质疏松症，实际上是血气不足的一种现象。因此只要调养血气，使血气升高，这个症状自然会消失。 12/07/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

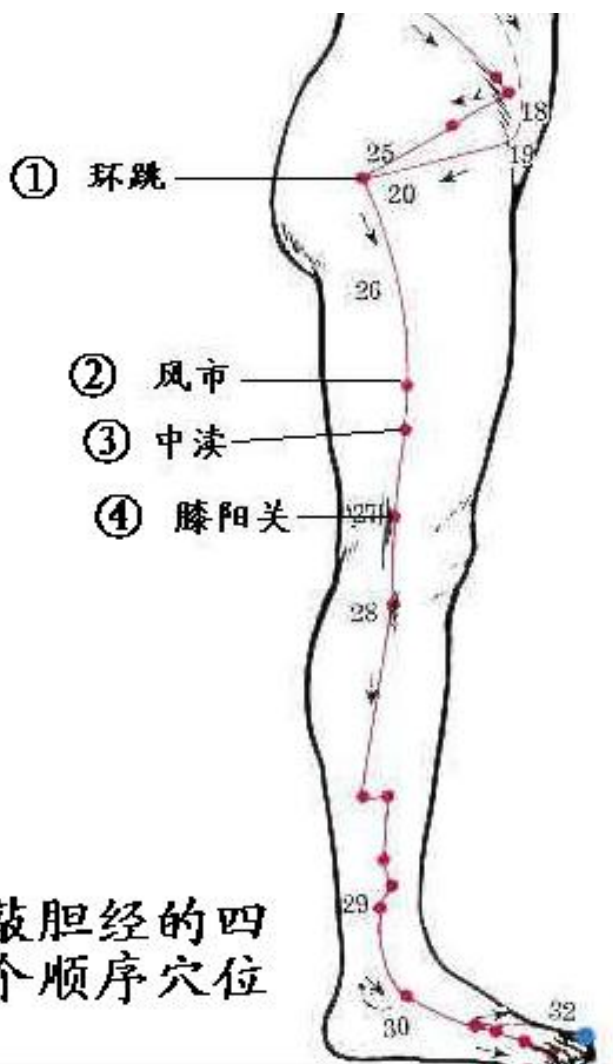
敲胆经

敲胆经：大腿外侧的四个穴位点，是指何穴位？

胆经的阻塞主要是由于大腿外侧堆积了太多的垃圾所致，而这些垃圾的形成主要是大腿外侧受寒时，身体为了防止失温，进行了一些化学程序，改变体液中的某些物质，以释放部份热能来抵消寒气进入所失去的热量。这些被改变的物质一时无法排出体外，就堆在经络里，形成物质形态的寒气。

寒气在经络里愈积愈多之后，会使整个经络的流通愈来愈差，其间细胞所排出的垃圾无法排出，于是经络就阻塞了。大腿外侧是大多数人最不在意受寒的部位，因此会堆放最多的寒气。敲胆经一方面可以刺激胆经，使胆汁分泌，另一方面可以活络整个经络，使垃圾有机会排出。

因此并不需要在穴位上敲，只要在环跳穴及膝阳关两个点，以及这两点之间再加两个点，四个点之间等距离即可。目的在使整个区域敲击后有热热的感觉，这一段胆经是整条胆经中最容易受寒造成阻塞的一段，只要这一段通了，整条也就通了。



2005-02-17

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Lawrence 说：

请问吴老师：母亲早年已经因胆结石割除了胆囊，近年身体也开始不好，下半身及大腿都越来越臃肿，又有骨刺，请问没有胆囊了，敲胆经是不是一样有用？
谢谢 4/22/2005

吴清忠 说：

胆汁是肝分泌的，胆囊是分泌量控制的器官。从中医的观点，胆是一个包括胆经和胆囊的系统，因此虽然胆囊割除了，胆经仍然有存在，因此敲胆经也就有用。 4/23/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

PEGGY 说：

我最近敲了大概五天的胆经，身体的其它部分都很 ok，表现出循环不错的样子。唯独我的耳垂，开始在内部长了几颗会痛的痘痘，左右都长，想请问这大概是怎样的情形？ 5/16/2005

吴清忠 说：

耳朵反应着全身的状况，因此没有看到真确的点，不能断定是那里反应出来的。不过这种情形应该是良性的反应，通常是身体开始排泄废物，才会长痘子。有些废物从皮肤排是上策，从体内排对身体是很大的负担，因此不用太担心。
6/14/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

逸风 说：

知道人体使用手册已经出版，心中自有一股雀跃之喜，也希望中国的医学能够从这小小的点重新为世人所重视。为此，我也在百忙之中抽闲敲胆经身体力行已获得实证来说服家人，有些想法请教吴师傅：

平时自己敲胆经时，并没有酸痛的感觉，但我的同事敲胆经却有暖暖的感觉自脚底升起，一日请他示范时，他先敲大腿再敲小腿，总共才几下而已，我真的感觉一丝暖气自脚跟升起遁入膝盖中，同时由于他比较壮比较有力，所以敲的地方都有酸酸的感觉。为此，请教吴师傅，是否真的要如我同事那么用力敲的力道及敲到小腿的胆经才有效呢？ 6/14/2005

吴清忠 说：

胆经的敲法在出版的平面书中有照片，由于小腿有胆经以外的经络，担心某些时候敲了会有一些难以控制的反应，因此并不建议敲。 6/14/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

瑜珈慢活体验 说：

吴老师您好，从某瑜珈网志上读到您的书讯，马上就买来读，也立即开始尝试敲胆经！也开始推荐朋友读您的书及敲胆经了！

因为我才 30 出头，但大学时代至今曾有两次下背痛到无法起床的经验，并且查不出原因，猜测是因为曾经跌倒伤及坐骨神经。前阵子练习瑜珈时伸展左边髋关节时会有"卡住"及疼痛的状况，以为是关节有位移，但是敲胆经后居然渐渐缓解了！但是有几点想要请教吴老师：

1. 两边敲胆经的痛感不同，左边较痛、右边都没有感觉，是否就应该多敲左边。
2. 敲胆经会有"排气"的生理反映吗？
3. 敲胆经会有明显在妇女疾病或症状的反映吗？
4. 左边脸颊靠近脖子一带，会重复长痘子，周末睡眠充足时会消、每晚下班回到家又会明显的发出来，可能是哪方面需要多注意呢？有什么方法？
5. 担心卵巢有异常，可以从哪些征兆去判断吗？

您在其它询问的回复中有提到会再出版续集，真的非常了不起！十分感谢您的慷慨分享及帮助！ 9/09/2005

吴清忠 说：

身体左右不平衡的现象会随着血气下降而愈来愈明显，您的情形显现您血气不高。但仍建议您两边均匀的敲，等血气升到一定程度，两边的感觉就会非常接近了。

身体的排气主要是肠子里的气体往外排，正常的情形这种排气是一直在进行的，只是量很少，没什么感觉。但当肠道阻塞时，会使内部的气体形成积压，因而提高了压力，再循空隙排出时，感觉就很明显。

敲胆经必需配合早睡，才会使血气上升，血气上升之后，身体会开始修复肠子，这时就会形成阻塞的肠道，才会排气。

脸颊靠脖子附近，在前侧是大肠经，后侧是小肠经，因此可能是这两个腑之一的问题。

妇女疾病指的是生殖系统的疾病，这方面有两个考虑的方向：

首先，月经是身体排泄垃圾的非常重要通道，但每个月会耗费许多血液，如果身体健康，这些血液能够很快得到补充。如果血液很少，身体没有能力补充这些流失的血液，那么身体自然会减少月经排血的量。如果身体长期亏虚，在月经期肝火很旺，这时即便身体想要减少排血，有时会由于肝火太旺而失控，使排血大量增加，甚至出现血崩的现象。因此，月经的状况直接反应血气的水平。

其次，女人怀孕时，身体的造血系统要养两个人，是非常大的支出，如果血气不足，将是非常危险的。因此，当身体衡量自己的血气不足以应付怀孕的需要时，会蓄意制造许多状况，让身体无法怀孕，避免身体陷入危险。这时就会出现生殖系统的各种疾病，当血气提升到足以怀孕的水平时，部份生殖系统的疾

病，可能会不药而愈。

并不是所有生殖系统的疾病都是如此，仍有其它原因造成的疾病。但多数身体内脏的问题，除了细菌性的发炎之外，都需要身体自己有充足的血气，才能自行修复。细菌性的发炎会造成持续性的疼痛，这时需要找西医治疗。如果只是偶发性的不适，则多半是身体在自行修复中。 9/09/2005

瑜珈慢活体验 说：

感谢吴老师的详细说明，再请教您一些疑惑：

1. 最近敲胆经，右边也渐渐有比较明显的感觉。

2. 坐骨神经痛时会使用真空拔罐器，以前施作在胆经外围没有明显的印子是惨白颜色但会酸痛，肩颈部位印子颜色则非常红黑。最近因为敲胆经觉得手会酸，所以敲的大概 100 下后就试着用拔罐的方式，我想效果跟敲胆经应该是相同的吧！也发现，印子呈现红色，和以前有截然不同的结果，这是好现象吧！

3. 先前跟您了解过痘痘生成的位置，最近三天又更严重了，是长在靠近后侧，所以是您说的小肠经的部位。前阵子是长在前侧、在早以前是长下巴嘴角，其它地方有粉刺但没有长出痘痘。目前痘痘外观是会红肿的型态。这样的话是在排泄废物？小肠经有什么需要保养的地方吗？

4. 近三天也觉得胃不太舒服，餐前餐后都会觉得恶心，但还是吃得下正餐。因为我有胃及十二指肠溃疡的病史、很容易胃胀气、常常胀气到一耳会有塞住的感觉，通常是左耳，开口说话会不舒服。最近的恶心感会与敲胆经有关系？

5. 按摩心包经会有排痰的效果吗？最近很早就想睡、10 点就可以熟睡，真是太好啦，是因为敲胆经会帮助睡眠吗？谢谢您！

漏了一个问题这个礼拜一嘴唇开始长出小泡泡，印象中，以前老一辈会说是火气大的那种泡泡，是敲胆经后身体排出废物的征状吗？ ^^ 9/16/2005

吴清忠 说：

敲胆经加上早睡会使身体的血液总量增加，身体各个部位的供血也随着增加，所以拔罐的结果自会不同，左右不平衡的现象也会改善。

但坐骨神经痛实际上是胆经痛，应该按摩手上的肺经，不是处理胆经。

痘痘的生成主要是在肠胃的经络或反射区，是身体处理器官时必然会出现的现象，等完成了修复工作，自会消失。那些痘痘是肠胃部位清理时，直接从皮肤排出经络里的垃圾。小肠的保养主要是尽量减少加工太多的食物。

最近立秋之后的季节是身体排寒气的时，你的情形是排胃的寒气，当然血气提升之后，身体才有能力随着节气波动，是可以算是敲胆经和早睡的结果之一。

痰是身体修复之后产生的垃圾，不一定是按摩心包经的结果，但一定是血气增

加之后的结果。血气提升之后，身体不需开启透支的肝火，气不足就让身体自然呈现疲倦感，睡眠也就改善了。

嘴唇上的泡泡是胃火的症状，和胃部的修复相关。 9/16/2005

瑜珈慢活体验 说：

自从接触了身体使用手册，感觉身体每天往好的方向的变化：不只晚上好睡，午休时竟也可以很快的睡着。白天工作时的精神也更好了！

有注意到您的公子也加入行列，post 为英文版，实在非常谢谢你们！ 9/16/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Ruii 说：

吴老师您好看完您的敲胆经后有些问题想请教您：

- 1、敲胆经一天可不可以很多次？还是只能一天一次，一次敲二百下呢？
- 2、那在调的过程中，因为晚上十点就要睡，早上四要点起床，没有足够的睡眠时间，一天当中也没有有补眠的时间，那请问您是不是可以用打坐来代替睡眠时间呢？这样每天六小时的睡眠时间够不够呢？
- 3、调的过程当中，出现不断想吃东西的症状，吃的又包含零食这种不健康的食物，要怎么办呢？非常谢谢您 10/15/2005

吴清忠 说：

- 1、敲胆经一天可以分很多次敲。
- 2、如果打坐都能入定，是可以达到睡眠相同的效果。如果不能入定，那就和醒着一样。每天六小时睡眠是不够的。
- 3、想吃是身体的吸收能力提升，需要更多的食物，因此应该吃。人体的原始设计并没有要求每天三餐，自然界也没有任何动物有那么好命每天三餐，那是人订下的规矩，是为了集体生活的方便。因此从身体的观点，没什么正餐和零食之分。建议您想吃东西时，尽量挑选较健康的零食。 10/16/2005

Ruii 说：

吴老师您好，很感谢您抽空回答我的问题，要解答如此多人的疑惑，相信是很辛苦的，真的很谢谢您无私的付出。另有些疑问想请您释疑，恳请您不吝指导。

第一，我刚开始施行一式三招之后的两天，就开始有心脏下方及血管动脉部份一直抽痛的现象，连续了一个礼拜多后，情况就变成排便次数变多，每天平均二到四次，腹部时有微闷痛感，这样连续了快十日，到了后面则开始嘴唇变干并有热痛感，但并不会较口渴，精神好到有时觉得自己该休息一下，但是却睡不着，甚至到了就寝时间亦如此(我平常很好睡的)，这是否是肝火太旺的情形？

另最近有莫明的腰痛（平常非常少会腰痛）这些状况都还算是正常吗？若不是该如何改善呢？

第二，照您上次所回答的，想吃就吃没关系，但有时自己常吃些甜食、饼干，这样妥当吗？而且自己是您所说的那种「虽很少运动，但是很结实，皮肤稍黑」型的人，不过我并不瘦，而且很容易一吃就胖，这样实行下来的一个多月时间，发现自己体重有增加的趋势，不确定自己是因为长时间的节食后导致的心理补偿而乱吃还是如您所说的肠胃吸收能力变好了？以我这样的体质还可以想吃就吃吗？

第三，另外自己小时候得过肺炎，之后体力一直不好，肌肉特别是肩膀和下背部都很僵硬，前一阵子得一重感冒，很久才好，后为增加体力而运动，但第二天就觉得全身无力，甚至连走路都觉得累，为了健康又要勉强自己作，现在作了一式三招后，就暂停了运动，但一停就变胖，运动了又觉得累，实很矛盾，请问吴老师您的看法呢？又依我的身体状况，需要多久才能将身体的垃圾充水排出呢？

第四，某次看医学报导指出脂肪是一种物质不灭定律，不会平白无故消失，若脂肪数过大就会分解成二个，所以只会增加不会减少，请问吴老师，既是如此，那么它不就不能融解在水中了吗？为什么还能充水而排出呢？

第五，心包经能用艾灸的方式吗？还是要看所谓的「虚证」或「实证」？像我的体质可以灸吗？（因为手臂肌肉太僵硬，一按摩就黑青了）胆经又是否可以灸呢？

第六，有中医说胆收缩的太频繁会造成食欲过盛、胃酸过多，如此一天中不只敲 200 下可以吗？

最后，有一种按摩用的磁球，正负极两个一组，可用来滚动按摩身体，一个约二到三公分大小，可以用这种磁球来按摩心包经吗？

真的是非常谢谢您看完我这一长串的问题，谢谢^^ 10/27/2005

吴清忠 说：

1。『排便次数变多，和腹部时有微闷痛感』是修复肠子的结果；『嘴唇变干并有热痛感，但并不会较口渴，精神好』则是肝热的现象，在血气上升过程，肝脏的能力会逐渐恢复，就会间竭性的出现这种症状，几天就会过去了，可以泡热水脚改善之，不泡也没有大碍。

『莫明的腰痛』很可能是身体清理肾脏的症状，如果是女性，那几天就要注意小便有没有泡。如果有泡，是蛋白尿的症状，是身体修复肾脏后将残余物排出现象。症状本身对身体并无害处，但由于其富含营养，很容易使尿道口的细菌大量繁殖，引起尿道炎，甚至子宫颈糜烂。因此，在每次小便后，最好能用水冲洗干净，出门在外则最好带有湿纸巾，小便后擦拭干净。

2. 您目前的发胖的现象，是充水的结果，建议您适当的运动，使全身的经络通畅，让整个新陈代谢能力提高。在饮食方面虽说想吃就吃，但最好能每次维持六七分饱。

3. 建议仍维持适量的运动，并增加更多的时间休息，而运动不需要做得太多，觉得累了就是过度。至于排垃圾的时间，每个人的堆积和休息的情形不同，很难估计时间。

4. 现代医学并没有把脂肪和垃圾分清楚，常错把垃圾当成了脂肪。

5. 心包经和胆经并不需要用灸的方法，按摩应该是最简便的。按摩就黑青，是微血管硬化的现象，应该先休息一阵子，让血气上升一段时间之后，等其改善了再按摩。

我没有用过磁球的经验，不知其有没有效。磁铁的效用很慢，最好是放在一个穴位一段时间，才会有效。 10/27/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

逸风 说:

请问吴老师，最早按摩膻中穴时，由于会有痛的感觉，所以相信按摩的位置应该没有错。亦即两乳连线与身体中线交叉稍下方凹陷处。但后来凹陷处不太会痛了，现在取而代之的是其上方的位置。我发现不按时就不会痛，按了之后就愈来愈痛。后来查了结果我怀疑是玉堂穴的位置。现有三个问题请教吴老师:

1、稍早我按摩的位置是否确为膻中穴

2、如果正确，那么膻中穴不会痛是否还有必要按摩，如果有必要按摩，那么是否仅以手指施力来回按摩即可，不需用力到有痛感的地步

3、如果稍早按摩的膻中穴位置正确，那么较上方之玉堂穴按摩的痛代表什么症状？是否可持续按摩玉堂穴？或是有其它方法解决，或是该位置才是膻中穴

那种痛感觉好像被撞到的痛，与稍早按摩膻中穴针刺般的痛有点不同，但我现在实在被搞糊涂了，请求老师帮忙解决我的疑难，谢谢 10/31/2005

吴清忠 说:

膻中穴位置没错，其上的玉堂，紫宫，华盖加上膻中四个穴位都和心脏有关。

不痛的部位不需要再按，只按痛的部位。 11/01/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

cinophilia 说:

Hi, I am living in the Netherlands. I am sorry I can't type Chinese.

I have a question: how exactly to 敲胆经, when do I do it? how many times? Should

I take off my pants when doing it? or can I do it with my pants on? 1/14/2006

吴清忠 说:

敲胆经主要在把大腿外侧胆经部位中所积存的垃圾敲散，同时刺激胆经分泌胆汁，提升身体吸收营养的能力。由于大腿这一段没有其它经络，因此建议就图中大腿段的胆经部位平均分四个点敲，不需要敲在穴位上。年轻人每一次敲四个点，每天敲五十次，也就是每一个点五十下，四个点共两百下。老年人或身体极为虚弱的人，则减半。

敲胆经是使力度进入处于肌肉深处的经络层，因此不需要脱裤子敲。 1/14/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

肝火和肺热

肝气：气在中医有很多的解释，用在肝气主要指肝的能力。

肝火：是人体能量的一种，在中医的概念中，肝是储存血液的器官，血液又是人体最主要的能量库。当一个人每天能量用尽时，如果不能休息，还要继续支出体力，身体就会从肝血中透支能量，这种能量就称之为肝火。

肺热：当肺中存有寒气，身体的血气能力提升到适当阶段，有能力排泄寒气时，会先提升肺的能力，进行寒气的排除，这时的状态即是肺热。

有时睡到清晨四五点，会突然感觉非常热，醒来胸前出了很多汗，即是肺热排寒气的现象之一。

其它如咳嗽，发烧，打喷嚏等症状，也都是肺热排寒气的现象之一。

2005-02-17

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

孔明车 说:

看了您的解说后，我的了解如下：「气」是我们身体要的，好的能量。「火」就是身体不正常发出能量的现象。可是为了让人能依他的意思去运作，所以身体只好产生这种不该产生的能量，去支持人的运作。

如果以上这种认识是对的。请问，如何分辨自己上「火」了？如何停止「火」的继续产生？如何知道体内何处有何种寒气？ 2/22/2005

吴清忠 说:

这种透支的火主要指的是肝火，当身体使用肝火时最明显的症状是头顶发热，有时脸的正面脸颊会出现红晕。其次肝火上了，常常会造成夜间很难入睡，或入睡后容易惊醒，睡得不沉。停止火继续产生的方法，唯有依我书中的方法，

养血气，同时每天累了就需要略事休息，白天的休息虽然不能养血，但能养气，气足了肝火也不会上。

通常现代人的寒气各处均有，寒气出来时，才能判断寒气来自何处。身体各处的寒气都会在身上留下痕迹，如肺里的寒气太重时，会使脸色出现太白或太黑的症状。

太白脸色的人多数体型均较壮，肺气较足，和寒气在体内对峙，中医称之为肺实。太黑的脸色，则属肺虚体质，表示身体为寒气所击溃。这时身体无法吸收水份，因此体必定也干。 2/22/2005

孔明车 说：

进一步请教：女性在更年期期间，常有身上突然发热，进而脸上出现红潮的现象。相信这也是「火」的一种。请问，这是什么地方的火？看您的说法，大概和肝火脱不了关系？养血气和休息对更年期有帮助吗？有什么穴位可供按摩以减低女性更年期障碍呢？ 2/24/2005

吴清忠 说：

女性的身体需要耗费大量的血气能量，方能提供生育的条件，保持生殖系统的正常运行，排卵子以及随后的月经行为等。因此当身体的血气能量条件无法担负这些耗费能量的行为时，即进入更年期，身体进入变化的阶段，逐渐终止每月的生理期。

脸部出现红潮在中医诊断看来，是肝火太盛的现象，很可能是身体原来每月排出的月经血中止了，身体只终止生殖系统的排卵以及随后的月经行为，但并未及时终止因应月经的需要所预备的多余血液。这部份预备血液行为的终止，则由身体自身其它系统从需求经验中自行逐渐调整，红潮的出现则是调整过程中身体出现的现象。

由于女性的更年期除了和年龄有密切关系之外，和女性的血气能力也有很大的关联，血气愈高更年期的到来愈晚。

因此养血气可以使更年期适当的延后，同时较高的血气能量，也会使身体更轻易的完成更年期的转换。 2/27/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

compassion 说：

我是一位西医师，看完人体使用手册后，觉得心有戚戚焉。当同事用电邮传电子书给我时，我的直觉是不可以侵犯别人的著作权，需要时，我们可以到书局买一本，后来得知你那么无私，不重名利，感佩之极。

真正医师的职责是教病患如何不生病，而不是教病患吃药后不生病。你真正做到了，你才是真正的医师。因为现代科学（或医学）和传统中医的路线是不同

的发展方向，也就是西医一开始基点就走错了。传统中医是朝宇宙、人体、时空之方向发展。而西医讲求实证，见可信，不见即不信，此乃下士之见。

您的养生保健方法中。少了最重要的事，那就是“时时保持善念”对于五脏六腑的协调一定会有帮助。谢谢你的电子书。（出版后我会去买）3/16/2005

吴清忠 说：

真理只有一种，世上之所以有中西医之分，是因为两者都还没有真正找到真理，还在猜测和摸索之中，问题是在这样的条件下应该让大众明白真相，不应以极为权威的姿态影响大众的思想。

极病和心灵当然有不可分的关系，保持善念是做人的基本条件，我相信大多数人都是如此的，世上真正天生的坏人应该不多。

医学涉及人的生死，和宗教密不可分，因此，我研读许多不同宗教的书籍，我不是无神论者，但并没有归属任何一个宗教，我尊重每一个宗教，相信他们都是用不同的方法带领人们走向更好的方向。 3/16/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

肝炎的调养

所有慢性病的治疗都是身体自身血气能力足够之后才有能力启动，是身体自己治的，肝炎也不例外。我的经验是肝炎的治疗必需身体的血气很充足时才会启动，因此，养足血气是最基本的方法，如果想要更快的痊愈，适当的灸疗或找到合适的健康食品是会有帮助的。

有一些健康食品的解决方案对整体自疗会有加速的效果，这种食品必需能让胆功能不好的人也能吸收，同时在血气还没有上升到一定程度时，也能协助人体清除一些垃圾。这样的食品可以使调养的速度加快。

根据我的了解，要让胆功能不好的人也能快速吸收，必需把食物加工成类似经胆汁处理过的物质，同时避免过度的淬取，淬取会去掉太多人们以为没有用但实际上是有用的物质。

能协助人体清除垃圾的健康食品则以去除自由基（Free Radicals）的物质为主，这些东西是会有很大帮助的。

由于寒气处理不当所造成的问题，是现代人新的问题。古代没有感冒特效药，所以这类情形没有现代普遍。因此许多古方反而没有太大用处。

如果有钱想要快一点，就花钱使用健康食品，加上生活习惯的改善，可能用一半的时间就能达到健康的目的。

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

叶子 说:

您好! 小三阳嘴唇的颜色发紫, 边缘都是深紫色。读过您的书, 我分析是他的肝脏受到损伤, 毒素排不出去, 体现在嘴唇。同时, 我近期发现, 他后背从胸到肾上的部位, 出现 25*15cm 呈长方形的深色区域, 肌肉有些发死。是什么问题呢, 请您指教! 谢谢! 10/20/2005

吴清忠 说:

嘴唇的色泽反应了血液的颜色, 血液总量偏少时, 血液进入肝肾清洗的频率降低, 血中垃圾逐渐增加, 颜色就愈来愈深, 嘴唇的色泽也跟着变深。

同样的当血液总量愈来愈少时, 进入肌肉的血液也愈来愈少, 皮肤也愈来愈干, 于是就出现您看到的背后状况。

肝炎的调养, 只有靠血液总量增加, 人体自身的能力才能克服。 10/20/2005

叶子 说:

谢谢吴老师的回复! 像乙肝这种情况, 本来身体的吸收能力就不好, 胆汁分泌的也不多, 如何更有效的补血呢? 10/21/2005

吴清忠 说:

一式三招。10/21/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

颈背的寒气

问: 为什么脊椎上部颈椎及后脑这块区域很容易受寒, 一吹风就容易头痛, 人常容易感到昏沉, 医院肝功能验了一切正常。

答: 通常受寒时大多数人是没有感觉的, 多数情形是寒气正往外排才会出现感觉, 脊椎上部颈椎及后脑这块区域主要是膀胱经的区域, 其中督脉的大椎穴则和肺里的寒气有密切的关系。

因此, 这种情形应该是身体正在排泄寒气, 而且多半排泄的是膀胱经或肺里的寒气。此时可以用鼻尖的温度来判断是那一个系统的寒气, 如果鼻尖的温度较额头低, 则排泄的是肺里的寒气; 如果鼻尖和额头的温度没有太大差异, 则排泄的是膀胱经的寒气。

无论排泄的是那一个系统的寒气, 休息都是最好的策略。休息可以省下身体的所有能量, 让身体用来对付寒气, 则会康复得最快。这时如果强迫身体用

更大的能量在其它地方，例如工作，或耗费大量体力的运动，也能使症状中止，不过这种症状的中止并不是把寒气清理完毕的“终”止，而是身体没有足够的能量可以继续驱赶寒气的“中”止，等身体经过适当的休养生息有了足够的能量之后，还会重启和寒气的战争。

除了休息之外，也可以服用适当的中药，加速寒气的驱出。比较简单的方法是服用市场上很容易买到的一些传统的配方。当确定是肺里的寒气时，可以服用姜茶；如果确定是膀胱经的寒气，则可以服用桂圆红枣茶来协助身体把寒气驱出。但是用这样的逻辑来调养，必需认知服用这些配方并不会减缓症状，多数时候会加大症状，使寒气排得更快一些，因而可以缩短症状的期间。最重要的是这种方法不会阻断身体从事他该做的事，不会有后遗症。

这类症状不会一两次就不再犯，通常会持续一段时间就再犯一次类似的症状。随着血气愈来愈高，寒气愈排愈少，一次一次的症状会愈来愈轻，恢复得也愈来愈快，最终当身体将寒气全数排干净，就不会再犯了。

如果便用错误的压制性治疗手段，则效果完全相反，寒气愈积愈多，症状愈来愈重，恢复得也愈来愈慢，最终成为经常发生的老毛病。

2005-02-25

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Tom Huang 说:

吴老师您好，内子是个护士，工作压力颇大，但平日作息正常（大约 11 点左右就寝），少食肉类，水果蔬菜及水份（1500CC 以上）摄取均正常，惟仍有便秘（3-4 天一次）的毛病，请问有方法可改善吗？ 4/27/2005

吴清忠 说:

便秘的原因很多，血气不足导致肠子蠕动不足，肺热造成大便太干，心包积液过多使大肠供血不足，饮食不均衡...等原因，都可能造成便秘。从您的陈述无法判断其便秘的成因。 4/28/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

peter 说:

颈部或后脑受寒后，按摩这个区域的穴位就可以好转，是什么原因？ 9/16/2005

吴清忠 说:

按摩可以帮助那个部位的体液流动，但仍需要有足够的血气，那些含有寒气的体液才会被排出。

当身体觉得颈背不舒服时，应是身体已经启动了排寒气的程序，这时的按摩才有帮助。当身体尚未准备好时，按摩就没有多大用处。 9/16/2005

逸风 说:

吴老师您好: 最近为了准备考试增进记忆力, 服用了汉唐系列 68 号及 49 号来改善身体状况, 由于 68 号护肝丸的影响, 晚上很快就入眠, 早上特别利用闲暇锻炼八段锦, 由于服用汉唐系列约 2 星期后, 才开始有办法早起练八段锦, 不料练了 3 日后, 某日深夜约 3 点时咳嗽惊醒, 隔日下午便头痛发热且全身酸痛无力, 至当日晚上虽 9 点多上床休息, 但由于全身酸痛不堪且发冷, 因此一直到早上五点多才睡着, 醒后便看中医吃药, 隔日醒来便觉喉咙十分疼痛, 后来吐了两口痰竟然都是黄红色的, 与先前白色的痰不同, 惊讶之余跑去问医师, 医师认为这是服药后的正常反应, 这边要说明的就是当身体酸痛时, 昆仑穴会隐隐作痛, 膀胱偶尔也会痛, 晚上睡觉时是大椎穴发热扩张至背后肩膀与后脑, 同时后脑至太阳穴前额也疼痛不堪, 但这些情形到第三天都没有了, 除太阳穴额头及肩膀还有些酸痛外, 但现在则是喉咙非常疼痛且会咳嗽, 请问以下问题:

1. 是否血气升高所致排寒气效应? 如果是, 那是否一开始是排膀胱经的寒气? 或是其它部位寒气?
2. 现在喉咙十分疼痛(可能是扁桃腺炎)及咳嗽, 是否仍在排寒气, 可否喝桂圆红枣汤或姜茶, 有没有减轻喉咙痛的方法, 因为昨晚时痛时醒睡不好? 请帮忙解答以减轻我身体的病痛, 谢谢吴老师。1/05/2006

吴清忠 说:

1. 您排的确实是膀胱经的寒气, 通常排膀胱经寒气时, 会同时出现肝热, 最主要的症状是喉咙不舒服。
2. 膀胱经的问题, 刮痧是最迅速有效的方法, 喝桂圆红枣茶也会有帮助, 最好能多喝温开水, 特别是头痛时, 喝的量就要很多, 通常这种情形, 喝得多小便也多, 喝得不够就头痛。1/05/2006

逸风 说:

感谢吴老师的指导, 但现在喉咙痛症状较为减轻, 咳嗽确较为严重, 是否仍为排泄膀胱经的寒气, 或者改为排泄其它脏腑的寒气, 如此, 喝桂圆红枣及刮痧仍属有效吗, 多麻烦老师了, 谢谢。1/06/2006

吴清忠 说:

咳嗽的原因也有多种, 常见的有肠和肺造成的咳。肠子气滞, 气较短, 咳的次数较少, 都是干咳。肺的寒气排出, 则鼻尖出现较低温现象, 且常咳于夜间。1/06/2006

逸风 说:

前几天天气由冷转热, 我发现很多人都有咳嗽感冒的症状, 令我想到除了血气

提生会排寒气之外，是否外在的气候也会影响，如果会的话那么这样就可解释流行感冒的一部份原因了，请吴老师明示，谢谢 1/21/2006

吴清忠 说：

这个问题很好，另开一新文文章答复。 1/21/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

冬天的生理变化

问：为什么冬天气温低时，暖和的身体（四肢）碰触到较冷的东西，即容易发抖，末梢部位容易冰冷？

答：中医和西医最大的差异之一就是对于四时（四季）气候变化的考虑不同，中医认为在不同的外在气温下，身体内部的血液分布必定不同，其对外界环境的感觉也必定不同。

冬天，气温低，身体需要将大量的血液用于重要器官的保温，这时四肢里的血液就减少了，血气不足的人就容易出现四肢冰冷的感觉，也特别容易怕冷。同时由于保温耗掉了大量的血液，使得肾里的供血也跟着不足，形成肾气不足的现象。肾气是身体的先天之气，肾气不足会使身体的五脏六腑失去平衡，造成心火相对的过高，过高的心火也会使肺热上升，上升的肺热又使肝火上升。

这时有可能出现肺热引起的感冒症状。这种感冒的症状，多数是打喷嚏流鼻水，虽然和排寒气相同，但是由于这种现象是由于肾气不足所引起的，是一种虚火，身体没有真正足够的能量，无法有效的把寒气驱出体外。肺热的症状是嘴唇特别红，心火的症状是印堂发红，肝火的症状是脸颊特别红，头顶特别热，这些症状会使得夜间不容易入睡，却很容易惊醒。

这些症状出现时，用传统的泄肺热、心火或肝火的方法不容易改善，必需以补肾气的方法提升了肾气，肺热、心火和肝火自然消除，其衍生的感冒或睡眠问题也就消失了。

这种情形也可以用中医五行的理论来理解，肾属水，心属火；水不足则火过盛，是一种相对的平衡关系；火克金，肺属金，过盛的火带动了肺热；金克木，肝属木，肺热则也提升了肝热。一个失衡的脏器会使五脏六腑都出现问题。调养时就必需依季节的特性，特别是症状发生前几天的气候变化，做出正确的判断，才能正确的对治疾病。

2005-02-25

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

风之谷 说：

请问肾气不足的话，该如何补足肾气呢？

在日常饮食方面，吃什么对补肾气好？ 9/14/2005

吴清忠 说：

影响肾气最大的原因是睡眠不足，或睡眠质量不良，因此，改善睡眠才是最有效的手段。

传统的观念都从食物中寻求补剂，在食物不足的年代，大家生活作息都是日出而作日落而息，这种方法是正确的。今日食物充足，反而大家的作息才成为最大的问题，这个年代食物就不一定能补肾了。

肾气是每天变化的，一天睡得不好，就可能会出现黑眼圈，那天就肾气不足了。第二天睡得好，黑眼圈不见了，肾气就足了。可是有些人无论如何睡，黑眼圈就是去不掉，那就是睡眠的质量问题了。 9/14/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

吐纳之术

首先练习一种逆腹式呼吸法，吸气时由鼻子自外界吸入新鲜空气至胸腔肺脏中，同时收小腹将腹部浊气挤入胸腔肺脏中，吸气时缓缓均匀的进行。吐气时则反其道而行，将胸腔肺脏中的气体一部份自口鼻呼出，一部份送自小腹，放松吸气时收缩的小腹，同样的呼气时也要和吸气时一样缓缓均匀的进行。

这种呼吸方法，每次呼出的气体中至少有一半是从腹部来的浊气。原来的胸式或腹式呼吸法，呼出的气中浊气的比例多半很低。

进行这种呼吸法时，上半身必需保持正直，气才会顺，下半身可以盘腿而坐，或正襟坐于椅上，或呈站立姿势，或于行进间进行。

这种呼吸法所呼吸的是空气，另外配合这种呼吸法可以同步进行罡气的收纳，罡气就是我们平常所说气功的气。在熟练了逆腹式呼吸法之后，即可将这种空气的呼吸动作交给身体的反射动作无意识的进行。随后将意念用来控制罡气的收纳。

罡气的收纳，在起步练习时，先配合空气的呼吸。当进行逆腹式呼吸法的吸气动作的同时，将意念置于头顶正中央的百汇穴，想象一道无形的罡气自百汇穴循着身体内部的中心线用意念将之吸入体内直达胸腔。这时身体会自然保持直立，使中心线垂直地面。吐气时再将意念集中于小腹丹田，则罡气自会从胸腔纳入丹田。

这种呼吸法，第一个吸气动作进行时，同时吸进空气和罡气；第二个动作则吐出空气纳入罡气，吐和纳是同时进行的，所以称之为吐纳之术。（这个术语

经常听到，但真正明白的人很少)

通常这种呼吸方法，如果动作正确，进行了三五次呼吸之后，就会出现打呵欠的现象，接着眼睛里就会有泪水出现。平时想打瞌睡时，用这个方法也很容易提神。这种方法实际上是吸收天地之气，成为身体的罡气，是养气最好的方法。

许多气功的修练都着重于气的运行，其实要先养气，气足了自然会在身体中运行。但如身体血液总量不够，气是留不住的。血液是身体各种物质和能量的载体，当然也是气的载体。这种养气的方法配合原来的养血方法，会使健康的进步事半功倍。

2005-02-28

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

MiMi 说:

吴先生：您好！看过您的著作-人体使用手册，觉得很好很有用，会尽量介绍给朋友，很感谢！功德无量！

本人有个问题想请教，本人母亲左右大腿外侧，约在胆经位置，每到晚上，都感到有点不对劲，尤如酸，又尤如痛，令她睡得不好，请问敲胆经是否可以完全治疗吗？老人家是否要轻手一点。

自从在您的书上看到热水足浴，可以泄肝热，不单可以安眠，连大腿酸感情况亦有好转。只是我妈热水足浴后，大小腿有水肿现象，是否好的反应？请赐教！非常感谢！4/23/2005

吴清忠 说:

令堂大腿外侧的酸痛是胆经的问题没有错，但有两种可能，一是身体呈现肺热现象的影响，二是身体血气上升，身体试图改善堵塞的胆经。前者按摩肺经的尺泽穴，应能暂时改善，要完全克服可能需要很长的时间。后者则按摩胆经可以暂时缓解。

令堂热水足浴后是不是睡眠逐渐改善？大小腿的水肿现象是两个问题共同造成的。一是肾功能较低，二是身体修复胃部的问题之后，将垃圾延着胃经往脚排放，本应由大小腿后侧的膀胱经送至背后膀胱俞，再通过膀胱排出体外，可能膀胱经阻塞，才造成腿部水肿。可以按摩胸前肾经和腿部后方膀胱经改善这种现象。

由于身体的自疗需要很长的时间，而且会在身体许多地方造成问题，老年人堆积的问题很多，适当的调养很容易出现各种症状，老年人的身体不一定能承受那么多的症状。因此建议老年人的敲胆经数量略为减少，让血气的上升缓缓进行，减少并且减缓各种症状。

对于老年人而言，不能冀望把全身的问题全数清理干净，只要一天比一天好，老化减缓即可。 4/24/2005

MIMI 说：

吴先生：您好！很感谢您很快的回复！母亲的确用过足浴后，不单睡眠质素好，连大腿外侧的酸痛感也有改善，开始时，天气还很冷，连一向双膝冻冷的情况都改善很多，多谢！告诉您只是希望给您一个反馈，希望您因此高兴，同时希望让更多人知道足浴的好处，知道这本《人体使用手册》的确是本好书。

另外还有以下两个问题，希望吴先生可以回复：

（1）本人妹妹双足跟边沿痛，检查过说是骨膜炎，用过针灸，委中放过血，敷过中药，按摩等，半年来几乎未有改善，请问是出了什么问题？

（2）另本人有位朋友，西医诊断未有结果，说可能是脊椎问题，可能是重症肌无力，未有定案，但七八年来，情况愈来愈严重，现在只有靠轮椅，幸好双手还可用计算机，可以上班，但每天都要去看脊椎医生，但情况依然恶化，请问是出了什么问题。

由于他双足很冷，本人曾介绍他也用足浴，效果虽好，但令他灰甲问题发炎，故未有继续，请问可有什么补救办法？很多谢！ 4/26/2005

吴清忠 说：

1。足根边沿？多半情形是内侧，是生殖系统的问题。长期疼痛，可能是身体一直在修复某一个生殖系统的问题，但血气不足，一直没有太大进展。

2。重症肌无力最终会造成渐冻人的结果，是典型的心包经阻塞的疾病，加上血气不足，才会形成。其肠胃必定有较重的感染，但并没有不舒服的症状。

他的情形看来，心包经阻塞已相当严重，如果用按摩的方法，可能需要很长的时间才能疏通一条经络。是很麻烦的疾病，调养的时间要很多年，才有机会康复。请他直接写信给我，alexwu2300@gmail.com 4/27/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Ant 说：

吴医师：您好！我想问，夏天的时候，手掌脚掌经常冒汗，其它地方却很少流汗，这是什么缘故？又，如何医治？（冬天的时候，手掌脚掌虽然不流汗，但却特别干燥） 12/21/2005

吴清忠 说：

你的情形是身上寒气较多的缘故，汗腺受到了影响，必需好好养足血气，让身体将寒气排出之后，才会改善。 12/21/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

抽烟和牙周病的关系

一篇医学报告如是说：

“抽烟是否会影响牙周病？如今答案也是十分肯定的。究竟抽烟对牙周病有何影响呢？简单说来，抽烟者较易罹患牙周病，且一旦罹患牙周病，破坏程度会比一般人严重且不易控制，即使接受治疗，恢复情况也会较一般人来得差。而这些影响程度会随着抽烟者每天抽烟量及烟龄而加剧。（一般而言，每天抽烟量达到一包烟，即二十支时，即可称为重度抽烟者）。以纽约大学学者的研究报告为例：抽烟者牙周骨破坏程度是不抽烟者的三倍，若是重度抽烟者则更高达七倍。而美国塔虎芝大学的学者则指出：接受调查的三十一至四十岁的抽烟者中，有 88% 罹患牙周病，而同年龄群但不抽烟的人中，只有 33% 罹患牙周病。而瑞典的学者亦发现：小于五十岁的抽烟者，掉落牙齿的机率是不抽烟者的十倍。至于经过牙周病治疗但却毫无起色的患者当中，亦有学者发现，90% 的患者正是抽烟的人。”

朋友也有牙周病，我担心他的肝功能， 他的五脏六腑都有问题…。

牙周病是血气低的一种症状而已，血气低时牙龈上的牙肉会愈来愈低，牙齿愈来愈长，露出的牙根就很容易为细菌所感染，就成了牙周病。文章所说的抽烟和牙周病的关系也不能说错，那是从统计数字来的结果，从统计上是看不出因果关系的，只能知道抽烟的人和牙周病的人是同一个族群。

现代人都知道抽烟对健康不好，还会继续抽烟的人在习性上就有一些不理性。因此这样的人同样的也知道生活习惯对健康不好，当然很可能这些人同样的也都生活不正常。

如果他们继续做更多项目的调查就会发现抽烟，生活不正常，牙周病是相同的族群，那么那一个是真正的原因呢？那些症状有因果关系？那些又同样是果呢？

这种利用统计来分析疾病的方法往往会倒果为因，误导大家。

2005-03-02

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

VIO-VIO 说：

我对中医有兴趣，很想了解。但是对于五行、五脏等关系实在是看得一知半解。能不能解说基础一点的东西呢？像是打胆经，是刺激胆的功能，也就是让胆的功能变强的意思吧，肝胆为表里，也就是肝变强吗？

肝属木，肺属金，金克木，所以，若是肺不好，但是胆很好的人刺激胆经是不是反而有害呢？我没读过什么理论，只是在网络上乱找乱翻，若是问错了请别

见怪: P 3/02/2005

吴清忠 说:

五行的理论是中国古人从自然界事物的互相关系规律中理出来的规则。主要的原则有相生和相克两种，另外其它的规则就更深了。

相生：金生水，水生木，木生火，火生土，土生金。

看起来有点复杂，实际上记忆却不难。金用火熔化就成了液体（金生水），水中很容易长出植物（水生木），木头很容易着火（木生火），火烧过了就剩下灰烬（火生土），土中可以找出金子（土生金）。

把金，水，木，火，土依相生的顺序排列，依序相隔一个顺位的就是相克关系。金克木，水克火，木克土，火克金，土克水。

敲胆经主要刺激胆汁分泌，提升身体的吸收能力。

肝胆为表里，主要是肝胆的经络在大腿部份是大腿内外两侧，互为表里，胆经动了也会使肝经动，但并不一定使肝变强，而是使肝的经络也跟着疏通，肝火会略为下降。

肝属木，肺属金，金克木。是指肺有能力驱除寒气时，会使肺形成肺热的状态，这时会使胆经也跟着活络起来，有些胆经不通的人，这时身体就会试着去通，于是就会出现疼痛，就是多数所说的坐骨神经痛。

人体的五脏经常是保持平衡的，肺不好的人，胆也不会很好。同时这种关系是从肺向胆发生，不会反向发展。所以刺激胆经是不会有有害的。 3/05/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

A-Ing 说:

吴先生您好，

请问：我有宫内膜异位的问题，依您对中医的了解，我应如何自我保健？最近，月经来了以后，常停不了，有位中医说脑下垂体出了问题，可能的病因为何？我每天敲胆经，及按摩心包经有用吗？ 3/06/2005

吴清忠 说:

女性的月经问题和血气有很大关系，不同的血气水平，月经的症状不同。

通常血崩发生在肝火很旺的时候，肝热时血就会多些，时间也会较长。

敲胆经，早睡，可以让血气更快的提升。血气上升之后，会有一段时间，排的还是较多，但颜色会较深，或有一些血块，是把身体积存的一些垃圾清出，这时还是会不舒服，必需等身体把垃圾清得差不多了，同时该修复的也修得差不多了，整个才会慢慢改善。

简单的说，女性的月经，和身体血气能量的高低有密切关系，除了敲胆经和按摩心包经之外，更重要的是睡眠，少了这一项，全功尽弃。这种问题，短期间改善的方法只能治标，必需长时间的保养，才能真正去除问题。

怀孕是女性身体很重要的一个机能，身体会随时衡量自己的能量足不足够养一个孩子，如果血气不足，就会使整个生育的机能出现障碍，也就是各种西医所称的疾病，让其无法怀孕。避免造成身体更大的伤害。

因此无论不孕或女子的月经问题，多数都是血气不足的现象，对治的根本方法当然是养足血气。 3/08/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

抽烟的问题

问：朋友 55 岁身体状况如下，请提供建议（治疗方法），谢谢！

- ①眼角膜发炎—— 2 年多前...肝？（肝属木）
- ②（前列腺肥大）手术（摄护腺雷射烧灼治疗）——大约 2 年前...肾？
- ③痛风（脚趾的关节肿胀疼痛）—— 1 年前...心血管疾病？肾？
- ④吸烟——他不同意戒烟...肺，呼吸道疾病？（肺属金）
- ⑤无痰的咳嗽——整天都这样...肺？

答：他的几个症状都是血气不良所引起的，如：①②这两个症状是身体没有足够的血气，以至于身体的修复能力极为低落。

痛风则是他可能肠胃不是很好，加上性格急躁或易怒（肝热），肝火长期都盛，这也有可能是长期透支血气的结果。肠胃不好造成心包经阻塞，加上肝热造成的尿酸过多，才会有痛风。

五脏六腑都会引起咳嗽，必需更多的数据才能判断。

抽烟的问题不一定在生理上，反而在心灵上的问题更大，而且无法戒除是心理的问题，他可能有心灵上的问题，不得不抽烟来克服压力。

他的生理问题是必需开始注意调养了，建议暂时把抽烟的事放下，先从调整生活作息开始，让他的血气开始上升。但这种事他自己没有意愿是没有机会的，他自己必需觉得这是个问题，或他觉得他的健康需要改善，然后才能开始沟通观念，他愿意接受这种观念，我提供的方法才能被接受，否则全是空谈。

特别是我对健康的观点可能和您所认知的多数观点不同，不是每一个人都能理解和接受的。

健康是养出来的，不是治出来的。养生必需自己做，别人帮不了。

中国人有云：真药医假病，真病没药医。真正的病只有身体自己能医，自己没有足够的血气，拿什么来医？身体有了足够的血气，大多数的慢性病身体都能自己医。

2005-03-02

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

失眠的调养

失眠是一件非常复杂的事，有许多原因会形成失眠，不同的原因会有不同的失眠状况，也必需不同的对治方法。

当身体处于肺热状态时，嘴唇发红，必定失眠。这种失眠，只要喝喝姜茶，让身体顺利的排除寒气，肺热状态消失了，就能睡。当身体处于心火盛、肝火盛时也会出现肺热的现象，这时就需要先泄除心火和肝火。

我们由意志所设定的睡眠时间和身体的睡眠时间冲突，也会形成失眠。这种失眠是最普遍的一种。

身体在中午时想小睡一会，可是我们把这个“坏”习惯戒除了；到了傍晚时又累了，我们再用意志力克服它；晚上八九点又困了，我们忙着做杂事没时间睡。

这几次用意志力对抗身体，身体只好产生肝火，提供透支的体力能源，满足我们意志上的要求。

等一切忙完，我们终于可以入睡了，但身体火烧得正旺呢，祂不想睡，于是失眠了。身体想睡，你不让睡，等你想睡时，祂已经不想睡了。

对治这种失眠最好的方法，是放任身体自然的睡，想睡就睡，不想睡就不要睡，大约两周后，应该就能正常。

但这种听身体声音的方法并不是那么容易，我们的意志力已经控制身体很久了，不习惯也不会听身体的声音。

饮食也可以用一样的方法，找出身体想吃的东西。同样的我们已经很久都用自己的意志吃东西，很少听听祂想吃什么。在这个医学还没有真正明白身体的时代，利用现代医学的知识吃，远比相信自己身体的智慧吃来得愚蠢得多。

现代医学最大的问题就是高估了他们的知识，低估了人体的智慧。

另外，心事造成的失眠，除了解决了心事，无药也无法可治。只有靠安眠药一途。

如果你相信疾病是一种业力，那么应该明白不会有药物或医生能单方面治好你的病，医生只能帮你找出原因，告诉你方向，剩下的都必需自己努力去克服问题，真正造成治病效果的必定是你自己努力的部份。业力只有透过自己努力，做了某些习性上的改变才会去除。

2005-03-13

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

VIO-VIO 说：

但是想睡就睡很难耶，还有知道自己想吃什么也很难，有什么方法吗？

请问一下 如果手心包经打了，有瘀青跑出来或是有一点点红红的，是代表怎么样呢？可以继续打吗 还是...？我是说一点一点红点，不是整片红的，而且我其实没有打很大力就红了耶！ 3/15/2005

吴清忠 说：

想睡就睡是不很容易，要找一次休假的日子，完全放松，试试看。通常第一周很难，到了第二周就可以入睡了。

自己想吃什么，可以先用一个原则，吃当季的水果和蔬菜开始，这些是上天为人们准备的药。有时想吃肉就吃，有时想吃辣的就吃。先把现代的大多数概念都拿掉。

手上有瘀青，表示你的血气很低，血管早该汰换而没换，都脆了，一碰就破。可以暂停几天等它恢复再继续。等血气略高后这种问题就不会再出现。 3/15/2005

VIO-VIO 说：

我的困扰是肩颈痛，常常觉得肩膀和脖子僵硬且痛，脖子常常要甩一下"喀拉"一下才会好一些。肩胛骨中间那一段到肩胛骨下方一点点的脊椎常常有“黏住”的感觉，呼吸会憋憋的而且气吸饱时背后会有点痛，跟脖子一样，往左右湾伸展伸展时也常常会有喀拉喀拉的骨节分开的声音。有时候会有吸气下不去的感觉，好像肚子很满这样。

热敷或泡热水澡会暂时缓解，但是一下子症状就又回来了。中西医都看过，骨科照相没问题，复健科也是只是缓解症状而已，一没吃消炎乐就压不住，甚至吃了照样痛。另外 我还有手汗的问题，尤其紧张的时候，这问题好多年了，不知道跟怎么跟这些症状相处。

我试着打胆经和心包经大概两个礼拜了，情况有比较好转。是不是还要特别注意什么呢？比如说什么不能吃等等。另外 我这样的症状到底是身体哪里的平衡出问题呢？好想多了解一点。 3/20/2005

吴清忠 说：

从你的照片看来，你左右失衡比较严重，这是你血气长期不足造成的结果。人体血气不平衡时，就容易出现左右失衡，血气愈低愈严重，解决这个问题最好的对策就是提升血气。

骨头会发生响声不是一件好事，显示你的骨膜由于缺血而太薄，很容易造成骨头的伤害。

看你陈述肩胛骨附近的位置似乎是小肠经的位置，最好能找一张经络图，按压那附近的穴位，并且核对疼痛的部位，比较能正确明白身体的问题。

身体会经常处理小肠的问题，造成腹部的胀气，这时就会出现气吸气的状况，但应该过几天就好了，过阵子再来一次。

手汗则是寒气的问题。这是许多年轻人都有的问题。

你的现象只要让血气开始上升，就会一点一点改善，但肠子和寒气都是需要很长时间的保养，才能有结果，因此必需要有耐心慢慢调养，急不来。3/20/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

darus 说：

请问一下，依照您的调养方式几天后，开始出现类似感冒的现象，此外嘴唇发红，上唇皮肤类似“烧焦”，请问如何处理，可否以穴道按摩卸除心火、肝火与肺热？感谢您的回答！ 3/16/2005

吴清忠 说：

嘴唇变红是肺热的现象，是身体开始驱赶寒气的症状，因此出现感冒是正常的。

这时可以直接按摩手臂上的尺泽穴泄除肺热，可以略为缓解感冒的症状，但这并不是好方法，会使寒气排得慢些。**比较好的方法是喝些姜茶，让身体更快的排除寒气。**你的反应如此快，应该和最近的气候变化有关，不完全是身体调养的功效。 3/16/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

喝冰的东西对身体不好

问：听人家说喝冰的东西对身体不好是这样吗？

答：自然界在夏天是没有冰的东西，人在冬天不太会想吃冰，因此当初设计人体时应该是没有考虑这种状况。

吃冰会干扰人体的回馈系统，很容易造成身体的问题，通常最容易伤的是心脏。

人体很热的时候身体会透过排汗来散热，排汗的同时也把体内的部份垃圾排出体外。当身体从热的地方移动到凉爽的地方时，随着热量的排出，身体会慢慢的冷却，汗液和垃圾也随之慢慢停止排泄。

通常都是在很热的时候人才会想吃冰，而冰吃进去之后会使身体局部的部位感觉凉爽，身体会误以为全身的热都散了，随即将汗液和垃圾的排泄工作停了下来，这些没有排泄出去的垃圾和热量会造成身体的危害，最常见的中暑就是散热不及的症状。在夏天心脏是最需要散热的器官，吃了冰中断了心脏的散热，很容易造成心肌的损伤。

除了吃冰之外，在满头大汗时进入温度很低的冷气房也会出现和吃冰相同的问题，造成相同的伤害。在夏天最常见的问题是打完高尔夫球之后，出现的类似感冒症状，其实多数是打完球进了冷气房，身体的散热出了问题，虽然是感冒的症状，实际上却是中暑所造成的。

许多人都有大口吃冰的经验，吃得太急常常会出现头痛的症状，如果仔细去感觉会发现痛的部位会从脸颊沿着一条线往太阳穴偏后的方向发展，那条线就是胃经。因此大口吃冰是会造成胃的损伤。通常如果一个人的面相中眼下的脸颊部位有很厚的肉，这个人大概就是喜欢吃冰的人，或其年轻时有这个喜好。胃必定有问题，而这种胃的问题和溃疡不同，平时没有任何感觉，当出现问题时通常都是极大的问题。

由于吃冰造成胃的损伤，脾脏必定会尝试进行修复工作，使得脾脏的负荷增加，形成脾虚的问题，也连带着造成心包积液的增加。这种心脏的问题会使身体长期的血液循环出现问题。心脏泵血的能力下降，经络中体液流动的能量降低，垃圾慢慢累积，人就慢慢的发胖。现代医学发现肥胖的人容易得心脏病，其实是心脏先出了问题才导致肥胖的结果，统计分析的方法寻找疾病原因，经常分不清那一个是因，那一个是果，很容易做出倒果为因的判断。

美国人的肥胖问题愈来愈严重，他们日常喝冰水和饮料的习惯很可能是最主要的原因。许多开发中国家，随着经济的改善，人民肥胖的比例愈来愈高，大多数人都认为是饮食改善和运动不足的结果。实际的情形很可能随着经济的改善，电风扇、冷气和冰箱的普及，才是真正的原因。

2005-03-29

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

MacGyver 说:

练太极拳的时候身体会发热，尤其手会变热变胀，所以师傅都叮咛练完拳后不要用冷水洗手，大概是怕寒气入侵吧？

这让我想到三温暖，我在想，身体泡在热水里，所有毛细孔都打开了，血液循环也处于旺盛状态，这时候如果跳进冷水池，难道不会对身体造成不好的影响

吗？为何常听人说泡三温暖对身体好呢？请问以中医的观点来看，洗三温暖到底是有益还是有害呢？谢谢！ 4/05/2005

吴清忠 说：

三温暖有两方面的问题。

一方面是在冷热水交替的这种洗法，和冬泳有相同的问题，虽然意志力可以让身体承受这种考验，但是却无法改变寒气侵入身体的事实。

另一方面是高温的烤箱，当血气不够时，这种烤箱会加速身体的血液循环，让血液循环更顺畅。现代人多数血气不够，因此大多数人洗后会很舒服。

但是当调养血气一段时间之后，血气升高到一定程度，这种高温烤箱会使血气充足的人血液循环过度，造成洗好之后数小时都无法冷却，不断的出汗，这时如果出入冷气房，很容易受寒。这种情形洗三温暖就很不舒服了。

我自己早期经常洗三温暖，但调养血气之后，再去洗一次，就出现这种情形，以后就再也不敢去了。

原来三温暖是专为现代血气不足的人所设计的活动。 4/06/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

KEN 说：

以前抱着捐血有益健康及可助人的心态去做已数十次了，现头顶秃了好多且已好久没捐血，不知养血与捐血间如何取得平衡？谢谢！ 4/06/2005

吴清忠 说：

西医告诉我们捐了血身体会很快补充，其实只是把脏器里的血补充到血管里，用现在数红血球的方法，血管中的红血球数会很快回到正常指标，但是身体的总血量却真的减少了。

如果生活规律，而且勤敲胆经，每天有机会增加三十至四十西西的血。因此，如果想要捐血又不想伤身体，捐两百五十西西的血，得乖乖的养个一星期至十天的血，每天早睡早起，并且勤敲胆经。

如果捐血又不好好养血，那么身体很快就会出状况的。 4/06/2005

大陆很少人捐血，因此经常是单位里强制抽签决定，被抽中的人会发营养品，同时可以休一个星期的假休养。这种作法，我们看起来好像怪怪的，但是实际情形很可能真的需要如此，才不会伤害捐血的人。 4/10/2005

KEN 说：

感谢您把正确观念传布的宏愿让天下苍生受益。 4/10/2005

吴清忠 说：

我的工作伙伴中，曾经有一位小姐，大约 160cm 的身高，利用这种方法养血，增加了七公斤，却没有更换过任何衣服，也就是身材并没有改变。

一个人的血液总量的差异，很可能允许高达十公斤以上，这些差异，多数存在于脏腑中，对健康的影响可想而知。

人体可以在那么少的血液量下，仍保持正常的活动能力，更能看出其能量调度手段的高明。 4/10/2005

KEN 说：

近年建筑业复苏，家门前正大兴土木，看着烈日下挥汗如雨辛勤的工人，解决大渴的方式仍然以极冰饮料灌注身体，劳动是神圣的，换来的却是身体长期伤害，不知有无易被接受并解上述大渴的替代方式？谢谢您！ 6/05/2005

吴清忠 说：

我期望的是透过正确观念的建立，才能改变人们的行为模式。这种事急不来，社会上的意见领袖还没有接受之前，这些底层人员是很难改动的。 6/06/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

TSF 说：

本人的表妹现年 39 岁，近年因病苦恼不堪，经西医验证为大小脑萎缩，但没有具体有效医治方法，现正接受中医及针灸治疗。因此希望医师能给与意见。

表妹约在二年多前开始发病，开始时发现活动时间中左右失平衡。在上落楼梯时更明显。后来平衡力日渐减低。行平地亦容易跌倒。逐渐口齿不清，口水有控制不了的情况，小便亦会（间中），气力逐渐不继，容易疲倦，双脚及全身均无力，现在步行左摇右摆情况比较严重，记忆力减弱，书写不正等。

曾经验血，验 DNA，脑扫描，磁力共振。结果显示：先天性后颈椎第 1 或 2 节骨（记不清楚）比正常人短。大小脑有萎缩现象，脑部有小坑纹。（有个别西医说没什么）

廿多年前父亲约 47 岁时因脑萎缩发病，亦有失平衡，口齿不清现象，最后活动不能自如，后来在医院因肺炎引致并发症死亡时 50 岁。

因有些数据从表妹处得知，有些从表妹夫得知。所以数据比较零碎，请见谅。未知上述资料对了解病情是否足够，医师对其症状有何意见！有劳回复。十分感谢。 5/06/2005

吴清忠 说：

我见过小脑萎缩的人，左右不平衡，脾气暴躁，肝很热。是长期生活不正常加上脾气暴躁造成的结果。但我见过的病例不够多，因此不能断定您表妹的症状是不是相同。那个病例，最难的是好发脾气的习性如果不能改变，几乎其它生

理的治疗都无法凑效。

小脑的萎缩是身体血气太低，加上肝火太旺，肝逼肾水，使脑部的水份太少，缺水缺血的小脑自然呈现萎缩状态。

这种病靠自己的调养是难以见效的，必需有高明的医生，加上他自己和家人一起协助他去除发脾气的习性，方有机会。 5/06/2005

TSF 说：

十分感谢您的回复。我表妹并不是十分暴躁的人，亦没有经常发脾气，但却是十分性急的人，中医亦有提及其肾髓不足。肾髓不足的原因则没有提及，我会着她留意肝火的问题。 多谢。 5/07/2005

吴清忠 说：

性急和脾气暴躁都是肝热的现象，泡脚亦可改善。

通常睡眠不足即会使肾气不足，在五行中肾属水，心属火，肾气不足会使心火上升，心火一升肝火也跟着上升。

血气不足和肝火太盛应该是这个病的主因。 5/07/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

joyce 说：

吴先生：今日有幸拜读您的大作。深信不疑。

我在约 4 年前经一位医生朋友调养身体治疗气喘及过敏性鼻炎。于服药约 2 个月气喘及过敏性鼻炎不复发作。但皮肤开始出疹子及脓疱。严重时 3 周内全身毛发全部掉光，全身肤色为深黑紫色，出现许多症状及严重不适。医生告知为急速排毒反应。我都可以接受，因再不适的同时一些毛病也逐渐转好。但皮肤迄今仍很严重...我已经 4 年没穿过短袖衣服及裙子...也躲在家里很长的时间。读了您的书。我才知道目前健康甚差的原因。不知能否和您见一面？请帮帮我。 9/15/2005

吴清忠 说：

你的情形，那个医生似乎把你的血气弄得更低，才使气喘消失。

你皮肤的情况是肺气很虚而且胆经不通的症状。这种情形需要先把血气养起来，才有机会把这些问题解决。 9/16/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

按摩心包经流水声侦测点

按摩心包经应先学会听心包经是不是通了的信号，这个信号在正面两侧肋

骨的下方。可以找一个医生用的听诊器，放在那个位置，如果心包阻塞那个位置是安静无声的，如果畅通则那个位置应有水流声。通常运动完那个部位的水流声会很流畅，肥胖的人那个部位则多数是没有声音的。

先按摩两脚的昆仑穴，再按摩膻中穴，心包经则从手指尖往上一个穴位一个穴位地按。第一次按摩可能需要长一点时间声音才会出现变化，初期水流声像是挤出来似的，随着心包经的畅通，声音会愈来愈流畅。每次心包经阻塞的穴位不同，慢慢就能按出心得来。

这么做等于是有回馈信号的按法，有没有效很快就能明白。

2005-04-03

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

KEN 说：

小孩是否适合敲胆经，或者有年龄及如发育期前后等不同之施行区别。谢谢您！
4/08/2005

吴清忠 说：

敲胆经是人人适用，但是小孩如果太小，大腿肉不多，因此以用手推拿为佳，而且不能太用力，避免使其受伤。推拿的方式，让小孩侧躺下，上方的腿曲起，由屁股的大腿外侧向膝盖方向用手掌轻轻推。如果胆经不通，在大腿中段会很痛，因此，初期不能太用力。 4/09/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

JJ 说：

请问，何时敲胆经及按摩心包经较妥呢？是早上、中午、晚上或睡前呢？是不是不要在饭后或空腹时？谢谢！ 4/09/2005

吴清忠 说：

敲胆经最好在饭后一个小时不要敲，主要是担心影响充满食物的胃，被翻动会很不舒服。

敲胆经的姿势没有限制，也可以站着把一条腿放在椅子上，比较顺手。

敲胆经不需要敲在很准的穴位点上，只要敲长裤缝略偏后方的位置，从大腿和屁股转角处开始，到膝盖上方，平均分成四个点来敲就可以。也可以分成五个点，主要是四个拳头已经含盖了整个大腿。这个动作的目的，主要使整个经络的范围被翻动，经络中的体液能开始流动。通常敲完了整个大腿外侧会感到热热的，就成了。 4/09/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

还我健康 说：

您好：请问按摩心包经也可以像敲胆经那样按摩特定一段吗？因为最近有在运动，发现从天泉到曲泽这段很痛，按在这两个穴位也会感觉特别痛，请问这是错觉吗？因为我做的运动也不是特定在这个部位而已，只有这段特别痛而已，还是这段阻塞得特别严重？应该特别针对这两个穴位加强按摩还是持续照您书上所说的做就好？谢谢！ 4/10/2005

吴清忠 说：

心包经的按摩重点通常不在心包经，多数情形昆仑和膻中两个穴位的效果反而更大，而且更快见效。心包经上不同的穴位代表心包上不同的部位，因此您的判断是正确的，是有可能某一段不通，才会让那一段运动时会痛，因此直接按那一段应该会有帮助。4/10/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

MacGyver 说：

由于我很瘦，膻中穴的位置似乎刚好在胸骨末端凹陷处，请问这个位置对吗？怎么按都好像是在按骨头，不太舒服。4/11/2005

吴清忠 说：

膻中穴在乳头等高的中心部位，不会在胸骨末梢，因为穴位大多位于骨头边上，因此和胖瘦无关。胸骨末梢是鸠尾穴。

按摩膻中穴时，可以轻轻按，也可以只把手指放在穴位上，把注意力集中到穴位上，几分钟后会感觉到穴位的血脉跳动，保持这种感觉五至十分钟即可。这是一种意念按摩，不会痛。是身体把血液集中到那个穴位，就能达到和按摩相同的效果。 4/11/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Amy 说：

请问敲胆经是从上而下还是从下而上，有没有限制方向呢？ 6/01/2005

吴清忠 说：

通常是由上而下。 6/01/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Helen63562 说：

吴老师，您好，我今天终于拿到台湾朋友帮忙买的您这本书啦！还要再拜读 N 次！我的身体总的来说还是不错的，今年还没有去看过医生。

我想请教一个问题：我在生小孩后几个月时左侧受了风，左侧一直比右侧怕冷，已经 16 年，就是生产后 3、4 个月左右时曾经坐在一个有穿堂风的房间里被吹，虽然风不大。后来就发现主要是睡觉时出现左边比右边怕冷，夏天最热时也要

从左脖子和肩膀向下盖严实，不然醒来会出现左侧发木和发沉的感觉。现在随着年龄的增大，身体两边对温度的感觉差别也变小了一些，因为右肘也开始有点怕冷。我总怕将来一半身体会麻木。曾经照过CT，说我有点颈椎病，这也可能是原因？所以总想找到平时可以自我按摩等的治疗办法，来长期自我治疗，请您赐教。

还有一个问题，我的胃较弱，有时吃同样的东西，别人没事，我就得肠胃炎。半年前，胃总是只有两个感觉：胀和饿。中医说我胃热和肺热，也想向您请教一下，怎样处理？谢谢您！北京陈红 7/15/2005

吴清忠 说：

身体畏寒，通常是血气不足时才会发生。身体的左右不平衡，也是血气较低时出现的状况，多数人的左右都不太一样，感觉不一样、尺寸也不一样。您的情形应该是左侧较弱，所以血气初降时先畏寒，后来血气再降右侧也开始畏寒。应对的方法，自然是调养血气，血气够了就不畏寒。

『有时吃同样的东西，别人没事，我就得肠胃炎。』这是别人的肠胃反应迟钝，不是你的问题，吃到不洁的东西，身体最好的处置当然是把它排掉，这时就出现肠胃炎。当身体没有能力将之除去，则身体就不反应，看起来没事，其实问题长留体内了。

幼儿很容易拉肚子，多数人都认为小孩抵抗力弱。其实正好相反，小孩血气高、抵抗力强，他们的肠胃都是新的，反应灵敏，一有问题立即反应。大人的肠胃堆了很多垃圾和宿便，很迟钝，同时血气也低。脏东西进了肚子，根本没有能力排出去。表面上看，幼儿容易拉肚子，成人很少闹肚子，多数人都会认定成人的抵抗力远比幼儿强，实际上是完全相反的。

胃热是身体排除胃寒时的状态，胃经在身体的正面，当身体正面受寒时，寒气会进入胃经和胃，形成胃寒。等身体有足够能力排除胃经和胃的寒气时，就会先出现胃热，身体集中能量到胃经和胃，才能将寒气排除。肺热也一样，是身体排除肺中寒气时先出现的症状。 7/17/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

乳癌

台湾一个著名的企业家夫妇，先生正派经营台湾最成功的制造业以及夫人贤淑的形象，一直是大众非常钦羡的对象，突然听到夫人罹患乳癌辞世的消息，让人感到震惊和惋惜。虽然先生事业成功，但是夫人却生活得很不快乐，罹患乳癌就说明了一切。

大多数乳癌患者，和伴侣之间的沟通都有些问题，是夫妻之间较弱势的一

方，长期以来，夫妻之间的沟通只有听的份，很少有表达内心想法的机会，是最主要的病因。

生闷气对健康有很大的威胁，在工作上的闷气，会造成胃或十二指肠溃疡或出血。生『性伴侣』的闷气，则很容易形成乳癌。中医称闷气所造成的病为肝气郁结。

乳癌的调理，应该分生理和心灵的调理，双管齐下。其中，由于心灵的问题是疾病最主要的原因，因此，心灵的调理是去病的重点。

生理方面，调养血气当然是最基本的。同时要勤按摩太冲穴，或每天泡热水脚，疏泄肝气，消除生气所造成生理上的直接伤害。

心灵的调养，则必需从调理夫妻关系开始，特别是男方必需做大幅度的调整，花更多的心思倾听女方真正的心声。这种倾听并不是单纯的听，而是要真正理解女人的心事，做到女方要求的实际改变。

例如，一个忙于事业的男人，自认为尽心尽力为家庭而忙碌，其实家中的财富早就足够，继续增加的财富多数对家庭不再有太大意义。这时男人的忙碌早就已经不再是为家庭，而是为自己自私的理想而已。

女人的眼里只有老公和孩子。男人的眼里却充满了全天下的竞争对手，唯独少了妻子和子女。他把妻子和子女当成自己的耳鼻一般亲密而重要，但是却常常忘了把他们放在眼里和心里。许多女人很早就看到了这个问题，但是无论如何都无法让他的伴侣了解。虽然财富充裕，但是精神生活却极为贫乏。这种情形只有男人放下对财富的无止境追求，身心都真正的回到家庭里，女人才会感觉到她存在的价值。

聪慧的女人很早就知道财富的真义。

没有钱时，金钱能带来财富和快乐；

生活无虑时，金钱只能带来财富；

当钱多到需要专人管理时，金钱会带来财富和烦恼。

男人和女人在思想方面是完全不同的，多数女人的灵性远较男人为高，男人的动物性较强。从灵性的角度来看，可以说『男人是介于女人和动物之间的一种动物』。如果一个灵性较其它女性为高的女人和一个动物性较其它男人为强的男人结合，这种结合表面上看是『十足女性化的女人』和『十足阳刚性的男人』的梦幻组合，却是最不容易沟通的一种搭配。

女人总是从女人的角度看男人，弄不懂男人为什么不能理解她。男人则从男人的角度看女人，根本不明白女人脑子里想的是什么。解决这个问题，需要两个人共同努力，女人必需学习从男人的角度看男人，男人也必需学习从女人的角度看女人。很可能这门功课女人和男人永远都学不到 100 分，但是只要双

方都有 20~30 分的进展，沟通就不再是问题了。

沟通不良并不代表双方没有爱，双方都知道对方爱自己，自己也爱着对方，就是气对方为什么不理解自己。

2005-04-08

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

KEN 说：

周遭有许多亲友，四十岁左右就出现血压高的症状，目前只知采对「症」下药处理，即以吃药方式径降血压，能否找出更好的对治之道。谢谢您 4/11/2005

吴清忠 说：

高血压是血液总量减少后的症状，因此还是只有调养血气，才能根治。5/25/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Wilson 说：

我太太有个疑问想问：男人也同样会对性伴侣生闷气，为何男人得到乳癌的机率，远低于女性？5/24/2005

吴清忠 说：

这个问题本应问问造物者，我只能猜。我猜大概女性的乳房较复杂，因此，比较容易生病。男人的各种闷气多半都会变成胃溃疡。

就像女人的生殖器远较男人复杂一样，女人的疾病也分得很细，工作的闷气往胃溃疡发展，性的闷气则变成乳癌。

从构造看，男人比女人简单得多。5/25/2005

Wilson 说：

谢谢吴老师快速的回答，回去再和太太说去。另有问题想请教：若用人体使用手册观点来看，是如何造成另人烦恼的头皮屑？又如何治好它？5/25/2005

吴清忠 说：

头皮屑的产生和胆的能力及血气水平有关。当胆功能变差时，头发会出现头皮屑，油性头发，白发等多种症状。其应有先后顺序，但我目前还没有理出来。

头皮屑可以说是某一个胆功能水平时的一种症状，因此只要敲胆经，早睡，使身体的血气水平发生变化，提升胆功能，即有机会在一段时间之后使头皮屑消失。5/25/2005

Wilson 说：

谢谢吴老师的建议，待敝人试一段时间后再回复成效于您。然敝人目前尚有胃

溃疡在身。应会需较长时间才有答案。是吧？ 5/25/2005

吴清忠 说：

胃溃疡最主要的原因是性格上的问题，必需从性格上开始改变，对于不满要适当发泄或沟通，不能闷在心里，同时做事的步调放慢，避免从事压力太大的工作。

胃溃疡的人，从外表上有几个特征，一是正面额头较高，久了会形成圆形秃。二是鼻翼及附近两侧会发红，必需非常注意这个特征，一发红就要发病了，当很红时很可能就有严重出血了。 6/01/2005

Wilson 说：

谢谢您的再次指正；在人体使用手册中，您也提到为何会有胃溃疡。本人倒没注意鼻翼及附近两侧会发红，目前是没有发红，或许胃溃疡的孽吃了三个多月之故。今后会稍加留意。正面额头高度也还好，应没变过。但有留意对大陆同事纠正错误所发的脾气时，确实胃会痛。还真的要脾气多加修养。 6/01/2005

吴清忠 说：

脾气的修养，并不是隐忍不发。脾气发出伤肝，隐忍不发伤胃。应以更宽广的心胸来应对，使怒气无从生起，或于小怒时即沟通疏解之。 6/01/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

高血压

高血压的原因，还是血液总量太少。当血液总量不足时，没有足够的血液供给肝和肾，血液清洗的周期拉长，血液中的废物愈来愈多，血液的黏度愈来愈高。

血液总量减少之后，血管的更新周期愈来愈长，弹性愈来愈差。在王唯工教授的“气的乐章”里的概念，血液的输送是利用整体血管共振的方式，才能用最少的能量输送。当血管的弹性变差了，这种共振的效果自然也变差了。

这些问题自然让血液输送起来愈来愈不顺畅，原来的压力无法把血液送到全身，身体只好调高血压。

因此，对治高血压还是得回归到养血气，增加血液总量，缩短肝肾的清洗血液周期，使血液愈来愈干净。血液总量增加后，血管的新陈代谢周期缩短，使血管的弹性慢慢改善。这些问题改善后，身体不再需要那么高的血压也能把血液送到该去的地方，血压自然会降下来。

高血压不是身体什么地方出错了，而是身体因应愈来愈恶劣环境的应变措施。

使用降血压药的逻辑，认为高血压是无法治愈，所以用强制的方法使之下降，并没有真正解决问题的根源，是一种“粉饰太平”的治疗方法。

2005-04-10

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

KEN 说：

有一同仁疑惑并提问：「有许多妇女长期有血气不足现象，但并未出现高血压症状，是否血液总量不足，只是高血压的成因之一？」或说高血压症状是血液总量不足所呈现的显症之一。谢谢您！4/13/2005

吴清忠 说：

是高血压的成因之一，血气不足到一定程度之后才会出现高血压。许多人外表看起来体弱多病，但实际上血气并不太低，身体经常还有能力修复器官，才会不断的有症状。

同时多数高血压的人，都伴随有肝的问题。只能说高血压的人血气一定很低，但并不是每一个血气低的人都会有高血压。 4/13/2005

KEN 说：

许多高血压患者看起来似乎仍神采奕奕不输他人，不知气血高低的衡量，是依据中医诊断方式望、闻、问或切的那一环？烦请释疑。谢谢您！4/14/2005

吴清忠 说：

望诊是四诊之首，大多数的疾病望诊都是最重要的。肝热的人从手上很容易看出来，你自己可以试试，只要人很累，掌心就发红，那就是肝热的症状。

血气正常的人，掌心白指尖红。肝一热就掌心红。血气很低的人掌心和指尖都没有血色。

另外肝热的人头顶也会特别热，可以用触诊得知。肝热的人多数神采奕奕，而且比较聪明，反应也快。 4/14/2005

KEN 说：

舅妈脑中风不省人事已二、三个月之久，现正在疗养院，虽已近八十高龄，然中风前体力精神均极佳，只是膝关节稍有问题，现不知其家人有无着力之处，以期盼病况能有所改善。4/15/2005

吴清忠 说：

这种养生方法，年龄太大者做起来很辛苦，主要是由于身体积存了太多的问题，处理起来又得排出很多垃圾，血气也不容易上升。

特别是原来精神很好的人，很可能长期处于透支肝火的状态，许多问题都搁在体内，直到最后才崩溃，就很难帮上忙了。 4/15/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

MacGyver 说:

不好意思，我问题好像有点多，想问一下，以前听过一种说法，眉毛和肾有关，眉毛稀疏代表肾虚，浓密则反之，请问这是有根据的吗？谢谢！ 4/14/2005

吴清忠 说:

眉毛的浓疏是出生时就决定的，可以判断天生肝热与否。这种肝热和母亲受孕时父亲的肝热状态有关，通常如果一个人眉毛很粗，那么他父亲的脾气可能很急或很暴躁。这种情形看病相和看面相算命很像，很有趣。如果受孕时母亲的肝很热，那么生下的小孩一出世就满头黑发，长大之后头发也可能较粗。

肝热并不一定就脾气很坏，有些人是自己生闷气而不发，有些人以性急来表现。 4/14/2005

MacGyver 说:

请问脸上长青春痘是否和对应的穴道，经络有关？谢谢！ 4/15/2005

吴清忠 说:

青春痘的发生，至少有两个脏器出了问题。第一个共通的问题是肝热，第二个则是大肠、小肠或胃的问题。通常额头和嘴唇以下和侧面的下巴和大肠有关，鼻子及其两侧正面脸颊颧骨的部位直到上嘴唇和胃有关，眼睛和眉毛之间及耳朵前方的侧脸颊和小肠有关。可以到书店中买一本经络图，就能看出这种分布。

长了青春痘最直接的对策是暂时减少肉类的摄取，同时调整作息，增加休息的时间。 4/15/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

元气使者 说:

吴老师，您好：诚挚地感谢您编着『人体使用手册』，藉由本书的理论架构，让我以及我的朋友们对于许多人体的现象和疾病有更深一层的认识与了解；期待您陆续的新作，再次感谢您大爱的分享！

另外，想请问『血气能量在回升的过程中是否会造成昏眩与耳鸣的现象？其原理是什么呢？』烦请解惑，谢谢您！ 5/06/2005

吴清忠 说:

耳朵前方是小肠经的起点“听宫穴”，当身体处理小肠的问题时，有时会使小肠经出现肿胀的现象，会由于处理不同位置的小肠，而在小肠经不同的位置造成肿胀，如果造成耳前的穴位肿胀，压迫了耳内的平衡系统，即会出现晕眩，严

重时天旋地转无法站立。

这种状况多数发生于清晨六七点醒来，或傍晚六七点。对应的方法是躺下睡两三个小时，等肿胀消退就没事了，如果发生一次，必然还会陆续发生，必需等身体将那一段小肠的问题完全处理好了，才会不再发生。

至于耳鸣，则是身体处理小肠时，会使整个小肠经的血气均被消耗殆尽，这时发生的。如果血气更高一些，这种症状自然会消失。5/06/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

TSF 说：

吴先生，您好！看完阁下的著作，虽然很浅白，但对金木水火土，如何相生相克，总是搞不清楚。反而对“人”却得到一些启发，多谢。

现今医学对 DNA 的认识尚未了解成熟，若根据“手册”中的概念，请问对“DNA 乱码”这问题有何看法，是病或是症？孰因孰果？7/05/2005

吴清忠 说：

从许多方面来看，人和计算机很像，那么计算机中的操作系统和应用软件和人那些部份较为接近呢？也许正如近代流行的身心灵概念中身以外的两个系统。

计算机中的机器语言都是一些 0 与 1 的二进制数据，这不就和人类的基因很像吗？计算机机器语言出了问题时，有可能原因来自硬件，也有可能来自操作系统或应用软件。

所以基因的问题可能有些来自心有些来自灵，更有些来自身，应该是很合理的推论。可能是更早期所造成因形成的果，也有可能是近期新造成的因。因此可能是病，也可能是症。

每一个未来果的因，很可能也是另一个更早的因所造成的果。7/05/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

kkcoming 说：

我母亲最近发现有高血压，舒张压约 110，收缩压约 160。感觉十分疲累，想睡觉，走路不稳且慢，头晕。而且，好像胃也不太舒服。

她年前刚好是更年期，而且这几年常常生气、郁闷，睡眠质量不太好，半夜有声响就会醒来。我怀疑她的高血压跟这几年的生活有很大的关系。

请问，除了使用“一式三招”使血气上升外，还可以做些什么使她快点康复？6/01/2006

吴清忠 说：

您母亲的情形显然是情绪引起的，这种情形从情绪上解决才是根本之道，外在的处理只能泡泡脚略加缓解生气引起的肝热而已。

生气和郁闷是大多数疾病非常主要的因素之一，需要自己面对问题，解决问题，旁人很难帮上忙。解决这些问题本就是人到这个世上来主要的目的。6/01/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

肾、尿道、膀胱结石

一、西医所诊断出之尿道结石，如何在事先预防（改变体质）？

当人体处于肝热状态时，小便会变得特别黄，这时小便中的尿酸很高。身体长期处于肝热，尿酸晶会在肾脏的过滤通道中慢慢沉积，就成了肾结石，有时沉积在尿道或膀胱里就成了尿道结石或膀胱结石。

事先的预防，就是防止肝热的产生，特别是避免让身体长期处于肝热的状态。肝热是身体体力透支时调用肝血的结果。因此，只有改变生活习惯，使身体不再透支肝血，才能使身体避免出现肝热的状态。

当小便长期都很黄时，就要小心，赶紧改变生活习惯，不能再挥霍血气了。

二、而在治疗上，西医常以非侵入式之「体外震波」及侵入式之「输尿管碎石术」...等去处理结石。有无其它替代医疗？

当身体出现肾结石、尿道结石或膀胱结石，除了西医的方法之外，可以请中医师开立化石汤，多数都能有很好的效果，化石汤的方子大多数的中药房都有，在网络上也能找到。我在十多年前得过肾结石，就是用化石汤去除的。

当然首先要改善生活习惯，再服化石汤才会有效。

2005-04-11

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

MacGyver 说：

如果说，身体长期处于肝热状态，可是喝水很多，尿也不会很黄，这样还会结石吗？

我想我应该是长期处于肝热状态，唉...没办法，肝若不好，人生是黑白的，肝若是好，考卷是空白的...还有一年才毕业。4/12/2005

吴清忠 说：

其实改变作息并不需要增加睡眠时间，只要提前睡提前醒，可以用的时间是一样的，人生和考卷不会空白。

喝水多可以略为改善，但根本的办法还是早睡。4/12/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

加你油 说:

我有一女性长辈长年有咳嗽的问题，最近又有膝盖关节痛的问题，请问与您发表痛风一文所提的治疗方法可以适用吗？ 4/13/2005

吴清忠 说:

咳嗽和膝关节是两回事，后者和痛风可以用相同的方法。

咳嗽是非常复杂的问题，古书上称 "五脏六腑皆会咳"，必需有更多的信息才能判断。 4/13/2005

加你油 说:

感谢回复，再请教全身性干癣如何治疗？ 4/14/2005

吴清忠 说:

全身性干癣是很困难的一种病，我目前正在做这方面的尝试，已有小部份进展。这种病人血气比手汗的人要低很多，而且寒气也很重，还有其它脏器的问题，调养起来很慢。等有进展再告知。 4/14/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Rence 说:

请问敲胆经须配合时辰吗？饭前饭后能敲吗？ 4/14/2005

吴清忠 说:

敲胆经没有时辰的限制，只要饭后一小时内不要敲即可。 4/14/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

KEN 说:

手掌心不论四季终年均比常人灼热，但冬天却又畏冷常比他须人多加一件衣服，请教这大概是什么症状？又如何调理才是？

另颈椎部位开车久了（有时只 30 分钟不到），就感觉很酸痛，是否膀胱经出问题？这又该如何调理才是？谢谢您的回复！ 4/16/2005

吴清忠 说:

您的问题都是血气不足的症状，血气够了手掌自然不会那么热。血气够了肩背肌肉的血多了，也不容易酸痛。 4/16/2005

KEN 说:

有类如拙火瑜珈师或修通气脉者，对自己身体的使用是否可跳脱常人受时辰的限制非早睡不行，如养血之时间，方式可随心所欲。 4/16/2005

吴清忠 说：

有很少数人有很强的意志力，是可以跳脱养血的时间，但睡眠时间仍要足够。

修气通脉者也有可能做到这种境界，古代的瑜珈师也有可能，现代的我就不明白了。瑜珈所锻炼的是身体外侧腑的经络，动作和我们日常活动有异，因此，必需配合特异的气功，那种气功需是脏腑互易的运气方式，如少林的易筋经中的气功即是。如果错练普通气功反而有害。时代的变迁可能使瑜珈的传承有误，我不知现代瑜珈师有多少人明白这个道理。 4/17/2005

KEN 说：

除了期待《人体使用手册》的出书，再者就是想知道日后您是否有进阶养身等类似之健康课程计划，如以面授或函授方式教导。

另静（禅）坐在养血或养气上扮演的是何种功能？

而女性亲戚长辈已中风不省人事，能否提供相关调理方式或经络穴道按摩建议，以期盼能增加其恢复意识甚或健康之机会。谢谢您的回复。 4/17/2005

吴清忠 说：

我没有开课的计划，希望能把所知用书籍方式陈述，因此会再陆续出书。

静坐是把意识放空，有机会让达到和睡眠相同甚至比睡眠更好的效果，这仅是猜测没有实际根据。

不醒人事的老人，可以用按摩的方法协助，但效果不会太大，我现有的工具是可以协助使其经络畅通，但也仅能使其身体的状况平稳，并不一定能使其恢复神智。

有时这样的老人，其潜意识（灵）早已离去，他已不再有痛苦，身体是留给后人完成未完的功课。除非他自己想再回来，否则没有太好的办法。4/17/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Hikaru 说：

请问一下，如果家里有浸泡“四物醋”，饮用此醋对补血及养血是否有帮助？男女是否皆合适？另外，哪些饮食或食材对补血及养血是有正面的效用呢？谢谢您拨冗回应！* 期待您的新书出版。 4/27/2005

吴清忠 说：

由于我平时不用药，所有药物的知识都来自书本，因此，不能给您太多建议。

根据我的经验，现代人食物丰富，多数人体需要的材料在饮食中皆能具备，问题不在有没有吃到某些物质，而在于吃进去后身体是不是能吸收，在人体适当的处理时辰是不是进行必要的处理。因此，大多数的情形，只要饮食均匀，不

偏食，多数不会有健康的问题。

补血的食物，主要多数是荤食的材料，例如肉类，或胶质较高的牛筋等。血液中最重要物质是蛋白质和胶质，这两者都富含这些材料。但如果缺乏淀粉或蔬菜，身体也无法吸收和处理。其它如地瓜和菠萝则是重病体弱的人最容易吸收的食物。

现代人和古代人环境不同，疾病形态也不同，古代的补品不一定适用现代人。

4/27/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

二氧化碳不完全是动物体内的废气

许多人都认为碳酸饮料对健康只有害处没有好处，主要是认为这些饮料中充满了二氧化碳。所有动物的呼吸都是从体外吸入氧气，再呼出二氧化碳。『二氧化碳是动物体内的废气』几乎像真理一样，是长期以来所有人的共同理解。如果二氧化碳真的是一无是处的人体废物，依照动物的本能，每一个人应该不会喜欢喝碳酸饮料。事实上碳酸饮料却是许多人喜欢的饮料，显然二氧化碳并不完全是动物体内的废物。

植物是地球上最早的生物，大多数动物都是从植物进化而来的。光合作用是植物吸收太阳能最好的一种机能，把植物体内的二氧化碳转化为氧气，提供植物自身的需要，多余的部份则释放出来，提供动物的需要。既然动物是从植物进化而来，所谓进化，应该包含了进步化的意义，在进步的过程没有道理把这么好的功能去除。

如果动物仍然保留了光合作用的机能，则动物的氧气供应就不像我们原先的理解，全数是从呼吸系统吸入空气，很可能有一部份是透过阳光所形成的光合作用，将体内的二氧化碳转化成氧气。也就是动物的氧气供应，是由光合作用和呼吸系统两方面共同供应的。

由于动物的活动远较植物高出很多，氧气的消耗也大得多。同时动物需要活动，没有办法像植物长着那么多的枝叶，来吸取阳光。从植物继承而来的光合作用所产生的氧气不够身体的需要，因而发展出自空气中吸收氧气的呼吸系统，这样的推论应该很合理。从这样的推论，如果动物体内的二氧化碳总量的不足，会使光合作用的效能受到影响，使得其整体的氧气供应也跟着不足，因而造成某些不舒适。

这种不舒适在做过开胸腹手术的病人特别明显，这种病人会呈现中气不足的虚弱现象，很可能就是二氧化碳不足的一种症状。

我曾经建议两个食道癌和大肠癌的病人，在手术后的康复期大量的喝碳酸饮料，建议他们依照自己身体的感觉和需要控制喝的数量，并且每天至少在阳

光较充足的室外待十五分钟。前者经过胸腔的手术，后者则是腹腔的手术，手术后都呈现虚弱和呼吸不畅的症状。

刚开始他们共同的感觉是碳酸饮料喝起来很舒服，喝完呼吸也特别顺畅，一段时间不喝就不舒服，开始的几天喝的量都非常多，有时一天可以喝下三千西西的饮料，随着身体的日渐康复，饮料的数量日渐减少，呼吸不畅的状况几乎没有出现。一个月之后，就不再觉得碳酸饮料的口感有初期那么好，每天喝的量回复到常人的数量。过程中呼吸顺畅，整个人都显得很有精神，康复得很快。

这两次的经验是依照前面的推论所做的建议，良好的效果说明这个推论很可能是对的。

胸腹腔手术使体内的气体大量流失，流入大量的空气。很可能体内正常的气体组成和空气不同，空气中有大量的氮气，不完全是身体所需要的。在康复的过程中，喝入大量碳酸饮料，饮料中的二氧化碳替换了部份的氮气。充足的二氧化碳再经阳光照射所产生的光合作用，使身体内部的氧气供应更加充足，中气不足的现象很快得到改善。

这些经验也说明了西方人发明的碳酸饮料，很可能不如大多数专家所认定的『一无是处』，相反的却是一种补气饮料，这里所说的气，指的是气体，不是一般中医所说的罡气。也因为许多人都有喝了很舒服的经验，才会为市场大量接受。

多数情形人体的本能所展现出来的喜好和厌恶，都有他的道理。

2005-04-29

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

tang 说:

请问呼吸不顺，头会晕眩， 如何治疗？ 5/02/2005

吴清忠 说:

通常这种情形是心包积液太多的症状，可以按摩心包经相关的穴位。5/02/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

KEN 说:

请问：碳酸饮料是否易侵蚀胃壁？且是否不宜喝冰凉须室温的但如此二氧化碳是否在进入人体前较易溶（释）出？谢谢您！ 5/03/2005

吴清忠 说:

碳酸饮料是一种在其中充入二氧化碳气体的软饮料，俗称汽水。

按照中国软饮料的分类标准，碳酸饮料分为：果汁型碳酸饮料、果味型碳酸饮料、可乐型碳酸饮料、低热量型的碳酸饮料和其它型碳酸饮料。

碳酸饮料不会侵蚀胃壁，当然最好能喝室温，或略凉的饮料。如果太冰，应一口一口慢慢喝，让其在嘴里升温后再吞进胃里。建议尽量喝黑松沙士，因为这种饮料是中国的处方，内含人工添加物较少。 5/03/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Mina 说:

请问吴老师是否也研究女性方面的疾病？我生理期从没正常过，且每次生理期时，下半身胆经经过的几个点都很酸，如小腿三阴交附近，大腿靠阳陵泉附近及荐骨位置，尤其是荐骨酸得受不了。要怎么治呢？ 5/05/2005

吴清忠 说:

身体的血液分布，主要的部份在血管中流通，另有一部份在器官内使用。生理期所消耗的血液，会减少血管中的血液量，再从器官中的血液进行补充。这种情形当身体血气充足时，不会有问题。但血气下降到一定程度时，即会从身体比较弱的部位出现问题，您的酸痛即是现象之一。

因此这样的症状，表示你血气不足，以及胆经有些问题。则敲胆经一方面可以疏通胆经，另一方面可以提高身体的吸收能力，提升造血机能，进而使血气上升。当然早睡是不可少的手段。月经的问题，多数是血气不足所引起的，在不同的血气水平会有不同的症状。5/05/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

加你油 说:

家父昨夜8点中风。当时我先在十指及耳垂放血再送医院。现由医院在看护中，左半身不随，医生经脑部扫描诊断为血管栓塞。请问应按摩甚么穴道帮助身体以解血管栓塞病症？ 5/05/2005

吴清忠 说:

很抱歉，我没有去除脑血栓的方法。通常这时必需经常按摩心包经，提升心脏的能力，增加脑部的新陈代谢能力。5/05/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

KEN 说:

晨间或在树林中的运动，若在晨曦前或在日落即天黑时进行，因为无光线，植物同我们是在吸氧呼二氧化碳，请问此情况是否同喝碳酸饮料之效果，或这对身体反而不好，烦请指点。谢谢！ 5/05/2005

吴清忠 说:

喝碳酸饮料能改变体内的二氧化碳的比例，再利用光合作用利用非呼吸的手段制造氧气，这是提升整体氧气供应的方法。

在黑夜或树林中虽然植物吐出二氧化碳，但空气中仍然有充份的氧气，对身体应该没有害处。 5/06/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Amogo 说:

小时后，有听大人们说，沙士加盐可治感冒。可能因沙士含有一种特殊的黄樟成分。黄樟在中药里可应用于治疗胃肠炎、胃寒、腹痛、消化不良、百日咳、痢疾。在西医中，也可用来减缓月经、分娩的痛苦，以及治风湿痛。沙士可治感冒的传说，可能来自黄樟的止痛功效。但黄樟中的成分有毒，若服用过量会造成呕吐，瞳孔放大，昏迷不醒，也有造成流产之案例。听说我国早已禁止在沙士中添加黄樟之成分？又听说七喜加盐也可：那么还会有效的话就是二氧化碳啰

我喜欢加盐喝的原因是，沙士的气泡会变的较细较好入口且更增强甜味，后来听说喝碳酸饮料容易蛀牙，我就不喝了，我的家人如果冬天吃麻辣锅配上沙士会直呼过瘾。美食是身体反应的感觉，究竟要不要听呢？ 7/21/2005

吴清忠 说:

如果相同的美食连续吃几天，也就不美了。满则溢，是自然的现象。您可以试试放纵自己的美食欲望，看看能吃到什么地步。 7/23/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

自然的吃

问：您提到人体本能所展现的喜恶有其道理这方面，我忽然想到这对饮食习惯是否说得通，因为有时会特别想或不想吃某种东西，甚至于有时到了用餐时间会根本不想用餐，这时是应该考虑饮食均衡多少吃一点或者是试着顺其自然就干脆就少吃一餐算了？

有此一问是因为听人说过从来也没人规定过一天要吃三餐，关于这个部份请问有没有什么建议呢？

自然界中除了人类之外，没有任何动物是需要『三餐定时定量』的，所有动物都是依照身体的需要吃，只有人类是依照知识来吃东西。『三餐定时定量』并不是依照每个人的需要发展出来的饮食习惯，而是因应群居生活中供应上的方便所发展出来的。

人的饮食喜好会随着身体需求的变化而不断改变。例如，有些人特别喜欢肉类，通常这些人共同的特点是身体的吸收不好，虽然吃得很好，但是身体一

直没有吸收到足够的东西。由于能量的缺乏愈来愈严重，因此身体就愈来愈喜欢高蛋白的食物。可是吸收的问题没解决，吃得再好，身体还是没有收到。

有时身体的肠胃正在进行维修工作，这时就像在修马路时要管制交通一样，肠胃出现胀气，因而没有食欲，这时最好的策略就是不吃。有时又特别想吃某些东西，例如有时想吃糖，这时多数是血糖偏低，吃了糖就舒服了。

依照现代人的知识，许多东西吃了都有害，搞得每个人能吃的东西愈来愈少，饮食成为非常无趣的事。当生病时，医生更是开了一大堆禁食的东西，而那些东西常常是那些病人最喜欢的东西，这些知识真的正确吗？我个人的理解，除非现代医学真正克服了那些疾病，揭开了疾病的真面目，否则这些知识的真伪是很有争议的，那些医生的禁忌，很可能是完全相反的手段。

当我面对严重疾病的患者时，对于他们饮食方面的建议，第一件事就是要求他们放弃原有各种饮食禁忌的知识，想吃什么就吃什么，想吃就吃，不想吃就不吃。在调养初期最重要的工作是找回动物选择食物的本能，可能的话，自己到菜市场去看，看到想吃的就买。找回了这种本能之后，就完全依照自己身体的需要吃东西。

还有一句我常说的话：人类一向都高估了自己的知识，低估了身体的智慧。与其相信人类的知识，不如依赖身体的智慧来得可靠。

另外，我也相信这个世界早就对我们的需求做了妥善的安排，因此当季和当地的蔬菜水果必定是上帝为我们准备的最好药材，无论健康或生病，最好多吃当季、当地的蔬菜和水果。

2005-05-05

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

KEN 说：

请问蔬菜水果中那些可被用来代替肉类当补血的食材？谢谢！ 5/13/2005

吴清忠 说：

两者的能量相差太远，不能这么代替。5/13/2005

KEN 说：

上苍有好生之德！素食者是否较易缺血或贫血？这又如何补救？ 5/14/2005

吴清忠 说：

必需用更多的睡眠来补足，同时也可以多从豆类摄取营养。

佛教的行者，多数很早就睡，但也很早起。长期如此，则素食并无害处。5/14/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Mina 说:

吴老师您好: 以前每年到冬天, 常会被静电电得哇哇叫! 连跟人接触都会怕, 自从一年半前开始早起运动(太极), 这次冬天安然度过, 静电一次都没发生。我直觉是因运动改善。曾听人说, 身体不好的人才会有静电(好像真的是这样咧)。为什么呢? 如果有静电发生, 可以按哪些穴道或经络将电导出去? 谢谢! 5/19/2005

吴清忠 说:

当身体表面的水份较少或脂肪较多时, 身体的电阻较大, 导电能力较差, 比较容易产生静电。运动会使脂肪减少, 身体的电阻会降低, 身上的静电比较容易从地面散去。

身体的血气增加, 水份即会增加, 身上的脂肪(垃圾)也比较容易排出, 身体的电阻自然会降低, 就比较不会有静电。

血气的增加是长期良好生活习惯的成果, 不会有什么经络能改善。5/19/2005

Mina 说:

吴老师, 您好! 请教您, 是否腹腔曾开过刀的人, 经络运行会因此受到影响呢? 要如何补救呢? 5/24/2005

吴清忠 说:

身体动过任何手术, 都必需好好修养, 让身体彻底修复。只要能这样, 是机会不留下后遗症的。如果修养得不够, 受伤的经络可能需要很久才能恢复, 也有可能一直没有恢复。 5/24/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

JJ 说:

您好: 请问长期上夜班的人, 应该如何保养身体呢? 谢谢。5/20/2005

吴清忠 说:

长期夜班的人是一个大问题, 必需以每周为目标, 安排特别的睡眠时间, 最好每天能在 18:00~24:00 之间有三小时睡眠, 或每周在这个时段有十二小时的睡眠。长期日夜颠倒, 会造成身体严重的伤害, 会出现各种各样的慢性病, 也会老化得很快, 最好这种生活不要超过十年。 5/20/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

beile 说:

吴老师: 您好! 目前正努力朝向健康之道努力中。但每日的敲胆经动作, 总觉得有点吃力, 若以五行针代替这种刺激作用, 不知可不可以? 5/23/2005

吴清忠 说：

五行针也可以疏通胆经，但敲胆经还有运动的效果，同时时间也比五行针要短。五行针可能得放半小时以上才会有效，磁针的效果较弱，必需用更长的时间。敲胆经只要十分钟就够了。 5/24/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

树人 说：

请问子宫肌瘤及子宫增生是怎样造成？如何根除？ 6/04/2005

吴清忠 说：

子宫是女人排泄脏器垃圾的一个非常重要通道。这种排泄需要伴随着大量的血液一起排出，当血气充足时，不会有问题。但是当血气不足时，身体没有那么多的血液供这方面的消耗，这时排经血的量会减少，身体已经送到这个部位准备排泄的垃圾，无法及时排出，慢慢堆积下来，就成为肌瘤。

因此只要血气上升到一定程度，经血会慢慢增多，会排出许多垃圾，肌瘤就会慢慢变小。 6/05/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

SIMON 说：

儿童癌症的年龄分布，由出生到 18 岁均有可能，最常见于 3~10 岁之间。根据台湾儿童癌症基金会自 85 年至 99 年 12 月的统计，累计病童人数共计 7205 人，而每年新发生个案数约莫五、六百人。数据显示，常见的儿童癌症中，白血病居首位约占 37%，其次是脑瘤约占 20%，再其次是淋巴癌的 8%，及神经母细胞瘤 7%。这几种病便占了十大儿童癌症之中超过七成的比例。请问您怎么看儿童癌症？ 6/08/2005

吴清忠 说：

儿童的血气通常都很高，得癌症是很不寻常的。您提到的几种癌症中，有些是现代医学的错误处理造成的结果，例如血癌即是。

其它几种则涉及较复杂的心灵问题，这些问题在今天整个社会气氛对心灵问题的接受程度不高的环境下，是不会有答案的。

老年人的癌症，多数是血气溃泛的结果，儿童和年轻人的癌症，则不一定是血气的问题造成的，比较有机会克服，但需要更复杂的手段。 7/19/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Amogo 说：

“人类一向都高估了自己的知识，低估了身体的智慧。与其相信人类的知识，不如依赖身体的智慧来得可靠。”这句话说的很好：我觉得某些大人们，当沉迷

或专注某些事时，真的会饿过头或太偏食，还是给它们固定三餐好，我观察我现在4岁小朋友之前的饮食，就觉得她似乎很有智慧，一样的东西，用炒的说不喜欢吃，因为油。人们应多注意听自己身体说的话，而不是等有问题才找医生。请问，小朋友喜欢吃糖，有原因吗，需要特别去控制它的量吗？7/20/2005

吴清忠 说：

如果吃的糖不算太多，是不需要控制。小孩动得多时，会比较喜欢吃糖，主要是吃进去的东西来不及供应他运动的消耗，糖能快速补充他的需要。如果一个孩子特别喜欢吃糖，很可能是他的吸收有问题，试着按摩他的胆经，改善了吸收之后，对糖的喜好可能就会改变了。

在一些较寒冷国家的人，会比较喜欢吃糖，那是补充热量的一个途径。有些朋友移民到了加拿大，开始和外国人一样的喜欢吃甜食，回到了台北，又对甜食失去了兴趣。7/21/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

逸风 说：

邻居提供一个吃的观念，就是三餐都尽量吃水果，他的说法是水果是属于活的，是属于阳性的，尽量多吃水果不吃煮过的食物，可以增加身体的气，家父现在一天大概1至2餐都吃水果，感觉身体体质都改进许多，不知吴老师对此有何看法？8/05/2005

吴清忠 说：

荤食和素食，有时对某些人都是必要的。有些长时间吃荤的人，改变成素食之后，会觉得很轻松。但是有些身体很虚的人，在调养的过程，适量的荤食也会使血气增长的速度改善。

这方面由于目前身体的量测技术还无法精确的量出身体细微的变化，因此各家的理论仍属理论阶段，我的看法是必需等到血气量测的仪器出现之后，才会知道事实的真相。8/06/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

单脚的香港脚

用人体使用手册观点来看，是如何造成只有右脚有香港脚，另一只却没有？又如何治好它？

香港脚的问题很有趣，单脚得病说明传统的细菌传染理论有问题。

我自己的经验，每当身体修复胃部之后没几天，小便会出现较大的泡泡，跟着脚趾缝中会变得很潮湿，然后脚就开始痒了。

小便中的泡泡，说明是蛋白尿，有时是身体修复胃或疏通胃经所产生的垃圾，有时是其它脏器的垃圾。胃经从脸部沿着身体正面往下发展，直到脚部，其垃圾也会沿着胃经往下流动，部份会从脚趾渗出。由于其营养丰富（富含蛋白），使原来就在其中的细菌得以迅速繁殖，于是形成了香港脚。

当血气较差时，多数人的身体都会有左右不平衡的现象，因此脚趾潮湿的症状，有时只有单边会发生。也就是脚趾的潮湿如果只发生在单脚，那么另外那只就不会有病。问题不在有没有细菌，而在是不是提供了细菌生长的环境。

对付这个问题的方法，只有在脚部出现潮湿时，穿棉质五趾袜，或用卫生纸夹在趾缝中，使脚趾缝保持干燥，通常两三天就过了，这样可以防止香港脚恶化。

在这种预防方法下，再用传统西医杀霉菌的方法，把已经存在的病去除，就有机会根除香港脚。

2005-05-30

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Wilson 说:

像这样情况，说明了人的身体有不平衡的状况出现，请问有何方法能让身体回复平衡？敝人老是在无法久睡，一久睡就会被腰酸给痛醒，尤其是两侧肾上的地方，还一度以为得了肾结石，但醒后动了一阵子，那痛楚就不见了，经X光照，确实没有肾结石，医生也不认为我肾有问题，请问那是什么原因造成的？如何根治？ 6/01/2005

吴清忠 说:

当血气下降到一定程度，自然会出现身体不平衡，这时脸部也会出现左右不平衡。这是很难避免的。要左右完全平衡除了血气要高之外，心灵的修行也极重要，不是一件容易的事。但通常只要血气不要太低，些许的不平衡是不会有太大问题的。

睡觉腰酸的可能原因有好几个，必需看酸的正确穴位，才能做更准确的判断。有时这种酸是身体修复过程的一种现象，过一阵子自然会消失，并不一定是需要根治的病。 6/01/2005

Wilson 说:

中医师跟我说是因为我血浊的关系，才会睡不久。会是这样的吗？

从人体使用手册来看，可否告知如何才能让血不浊？ 6/01/2005

吴清忠 说:

所谓血浊，其实就是缺血的结果，血少了，分配给肝肾用来清理的血液少了，

血自然就脏了。通常睡不着应该是你的上床时间不对，你的身体早就想睡，而你因故无法睡，身体已经开了透支的火，建议可以参考这个 Bolg 中有一篇谈失眠的文章。 6/01/2005

Wilson 说:

听您一说，如同您在 Bolg 中有一篇谈高血压文章雷同，但为何我的舒张压都还 0k (110 - 70 左右)? 6/01/2005

吴清忠 说:

高血压的人血气都很低，身体经常处于透支的状态，肝热也就成为其常态。

但肝热的人，血气不一定都低，只是处于透支时的状态而已。6/01/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Terence 说:

我终于买到您的书了，比网络版阅读方便多了，十几本都送给亲友，大家都很高兴，这真是造福人类健康的一本好书，感谢您无私且敢说真话的大无畏精神!

另我敲胆经并早睡早起，已半年多，除排了肺部三次寒气，至今虽嘴唇已由紫黑色转为珠红色，不过，仍发觉身体一下子在修复胃，这两天又在修补小肠(小腹胀气，早上起来很疲倦)，而且右脚有好几个月一直在长像香港脚的泡泡，破皮流出透明液体后，便一块块自脚皮肤脱皮，但左脚没此现象，请问这须要多久才能完成排毒及修复有病脏腑的整个过程? 祝合家安康 6/19/2005

阳光 说:

请问孕妇可以敲胆经吗? 10/20/2005

吴清忠 说:

孕妇不需要敲胆经，吸收也会很好，这是上天的巧妙安排。

孕妇需要吸收大量营养供养胎儿，因此无论胆经通畅与否，胆汁都会正常供应。建议妇女最好利用怀孕期间，多休息，并且维持愉快的心情，让身体处于最佳的状态，血气能量迅速提升，把潜藏的问题全数清理干净。

当血气不足时，身体是没有能力怀孕的，因此利用自然的方法怀了孕，就说明身体没有太大的问题。怀孕是养生的最佳时机。10/20/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

小雨 说:

请问月经不正常，如好几个没有来或是经期紊乱是什么原因，还有发量稀疏可有补救得方法? 10/20/2005

吴清忠 说:

都是血气不足的症状，该好好休息了。 10/20/2005

小雨 说:

我从小就有流鼻血的状况，大部分都是睡到半夜的时候发生的，秋冬的时节较长出现，请问是什么问题？还有为何会有荨麻疹及胃溃疡的问题？谢谢！
10/24/2005

吴清忠 说:

肝火，心火和肺热都会造成流鼻血，秋天是清肺的季节，而且排除肺中寒气的
时间多数在半夜，许多人会在那时出现咳嗽。您的情形即是肺热的结果。

荨麻疹则要看状况而定，如果只是皮肤上的红点，并且有点痒，发几天就自然
消失的，通常是身上一些药物或化学食物添加剂的残留物，从皮肤上排出去的
症状。

胃溃疡是生活紧张或生闷气无处宣泄的结果。 10/26/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Joey 说:

您好：我看了你的书之后，有一些问题想请教，关于书中所提到的"敲胆经"其
4 个穴位是指"环跳"，"风市"，"中渎"，"膝阳关"吗!? 还有按摩心包经的部分，
是否是整个心包经的 9 个穴位都要按摩呢!?

还有，因为我个人患有重大疾病"皮肤炎"和"干癣"，想请问如果配合中药的调
养，这是可行的吗，不知道医生所开的处方是否会压抑了身体排垃圾的机制!?

我目前 23 岁，皮肤炎患病两年，干癣约 8 年，不知道如果我照这套方法作是否
有可能痊愈!? 又如果可以，大约要多久呢!?

不好意思，问题蛮多的，因为我有蛮多疑惑，又身体很差，因此希望吴先生可
以帮忙解答，谢谢~ 8/25/2005

吴清忠 说:

敲胆经的真正用意是把大腿外侧的那堆垃圾敲走。

当身体遇寒时，大腿外侧是人体最不在意的部位，每个人会先照顾好上半身，
行有余力才处理下半身，而下半身中以大腿的面积最大，受寒时伤害也最深。
因此，身上任何部位有寒气之前，大腿都是先承受的部位。寒气会形成一种物
质堆积在皮下，而且逐渐往内层移动。因此，敲胆经时，并不需要考虑穴位，
只要把大腿外侧那一片敲热，让其中的垃圾能够开始流动就可以了。

皮肤炎是西医的名词，从中医的观点，那些症状主要是由于心包阻塞所形成的。
干癣则种类不只一种，而且每个人的状况都不完全一样。皮肤炎的最早成因应
该是肠胃的细菌感染，导致脾虚，脾虚时心包自然阻塞，过多的心包积液使心

脏的能力受损，血液无法充份供应皮下肌肉，就出现皮炎。皮炎和肌无力的症状非常类似，原因也差不多。干癣则合并有肾、肺、和肠胃的问题，很复杂。

大多数的慢性病都有机会痊愈，但是这两种病单纯用一式三招可能有困难，需要太长的时间，除非能全天尽可能的睡，让血气快速上升，否则可能不是三两年能痊愈的。各种市面上中西医的方法，对这两个病的成效都很有限，最多是暂时有效，一段时间又复发了。未来可能成功的方法，应该是合并治疗的手段和改变生活习性，才有机会。我正在尝试新的方法，寻求让血气更快速上升的手段，应该很快会有结果。8/26/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Ben 说:

请教老师：家母经医师诊断为“自率神经失调”，以中医的观点来看为何？请问要如何调养来改善？谢谢。 9/15/2005

吴清忠 说:

有些人感觉到自己身体的不适，是一种全身性的倦怠感、容易疲倦、发热、盗汗等，经常性的头痛、失眠、心悸、胸部可能有压迫感、恶心呕吐、食欲不振、腹泻、便秘等等。虽有毛病相当多，但是检查下来，却不见有什么异常，于是有些医生会诊断为自律神经失调。

这是西医的解释，含盖的症状很多，从中医的观点，许多症状都不是同一个病，有些是病，有些是身体自愈过程的现象。因此，必需说得更清楚是那些症状，以及过去还有那些病？或在这类症状出现之前，发生过那些事？以及生活的状况。

西医的诊断依赖仪器，虽然准确有数据，但是只检查一个时间点的状态，有时会有几种不同的原因产生相同的检查结果。中医的诊断，必需明白身体过去的状况，病人的体质，血气的上升或下降趋势，全面的了解之后，才能判断是身体在做什么，或遇上了什么问题，接下去才能处方治疗。 9/16/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Peter 说:

吴老师您好，我有看你的书，里面有一段写到“人体造血的最佳时段，是从下午六点到午夜一点四十分，而且人体必需达到深度睡眠的状态。”怪不得我每天的下午精神都很差，人很疲倦，但到了下午六点后精神竟然又好一点。我在网络上找到人体某些器官的作习排毒时程如下：

*晚上 7—9 点：是血液循环旺盛的时间，此时血压升高，应该要在家中休息。

*晚上 9—11 点：是人体免疫系统休息与滤毒的时间，也是女性内分泌系统最重

要的时候，这时一定要休息，不要再为家人操心，此时适合听音乐、洗澡、为明天作计划、或回想今天作了那些美好的事情，将错误原谅与放下。

*晚上 11--1 点：是胆的排毒时间，要进入熟睡才能进行，不能只是入睡。

*晚上 1—3 点：是肝的排毒时间，也是要熟睡才能进行。夜间工作者每周至少有一天、每月最少要有一周、每年最少要有四个月能早睡。

*早上 3—5 点：是肺脏的排毒时间，肺有问题的人在这个时候咳嗽会较厉害，肺的排毒要做心肺运动才能排出。

请问吴老师，若以一天睡八个小时为准，人体的黄金睡眠时段是几点到几点对人体最好？同样是八小时而言，晚上 8 点睡至凌晨 4 点是否比晚上 10 点睡至早上 6 点好呢？ 10/11/2005

吴清忠 说：

以现代人的睡眠习惯而言，上半夜的睡眠多数是不足的，因此愈早睡必定愈好。睡眠时数八小时，是现代医学订出来的数字，从中医的观点，则四季各有不同，不会是一个定数。下半夜的睡眠也不是全部无用，当身体的血气上升之后，会开始修复各个脏器。则各个时辰有各个时辰的功能，很难说哪一段时间是最好的。 10/11/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

health 说：

吴老师您好：^^真的是很开心看到您的书出版啊！谢谢您一直在网络上为大家答复，让我们看到了希望：真的是非常谢谢你！！^^我在此许个愿，希望这本书能一直流传下去！造福无量无边的人群^^

另外，我也有问题想请教老师><，这个病真是困扰我好久了好难过好想哭：我有红癣以及湿疹，两年多了，总是不断地复发，闷热的时节益发地严重，即使穿通风凉快的裙子都无法改善。现在已接近冬天了，然而我只要在椅子上多坐一会儿，臀至大腿就开始发热搔痒，真的是很难过呀。><

回想这两年医治的过程，都是去看中医（医生开给我解毒排毒的药）；并且配合西医的抹药（@@擦了好几罐，不知日后体内是否又多了更多的毒素><"）。另外，我也有单脚香港脚的状况

从前联考的时候，高中与大学相隔数年间，腰与臀围比起国中时粗了一些，然而其它部位还是很瘦。后来，高三那年，心理压力极大，于是引发了严重的胃病（那时候，已经有红癣了）

尔后，体内的抵抗力一直到现在，还是很糟糕，我想问老师：这样的情况，要让血气调到很高，至少要几年呢？我很想在大学时代，短短四年完成，不知道可不可能？

另外，这点是要替家人问的。为什么从不熬夜，而且吃的食物都很天然，然而始终胖不起来，还得了牙周病干眼症等症状？如果您说的早睡早起，什么都吃都做到的话，那么生病的主因是什么？是不是要加上"常保乐观的心情"呢？一家人生活得很严肃，终日为琐事所恼...，这能不能算是长期的心理不健康所引发的果呢？

最后，还是请教老师：我目前替自己治疗的方式是：内服中药，外敷西药，早睡的话，我只能十点就寝，更早是不行了，外加敲胆筋。不知老师您有没有更好的建议给我？感激不尽感激不尽！

补充前面提到的：“腰与臀的尺寸变宽了”，这是否就是“垃圾堆积”的明证？回首当时腰细时，最严重的病也不过就是感冒罢了！倘使，能让腰跟臀的比例快速瘦下来（依健康的方式），这样子癣及湿疹是不是会快点好！？干眼症呢？谢谢您拨空看完这篇冗长的信 ^^ 11/09/2005

吴清忠 说：

您的情形真的很多问题，先从简单的问题回答，『干眼症』是身体修复小肠时的症状，表示您的小肠是有问题的。小肠的问题来自两个可能的方向，一个是饮食时没有公筷母匙，和他人有唾液的交叉感染，这种感染可能是幼年时期形成的。另一个可能是饮食中有较多的人工添加物。对应之策，首先是杜绝这些可能的来源，使新的问题不再发生，让身体有机会把旧的问题处理干净。您会有干眼症，表示身体还有能力处理，也正在处理，因此只要继续保持好的生活习惯，身体总会把问题清干净的。

您的家人生活都正常，仍然血气低，应和家族处理寒气的生活习惯及疾病处理模式有关。例如，夜间睡觉时如果开了冷气，却穿短裤或无袖的衣服睡觉，就很容易在大腿正面的胃经和侧面的胆经堆积寒气的垃圾。或者一有感冒的症状，立即用西药将感冒压制下去，寒气无从排出，只能积在体内。这两种问题都会使胆经的运行受阻，吸收即不灵，睡再多的觉血气也很低。而胆经的垃圾堆多了，腰臀自然也就变胖了。您的单脚香港脚即说明了胃里也有不少寒气。腰臀的变胖还有一个可能性，即是肾气不足，但需视胖到何种程度才能判定。

您的红癣和湿疹，和这些问题都有关，可能是身体排泄这些垃圾的信道在某些位置受阻，只能从大腿或臀部排出，而这些垃圾又富于养份，致使细菌繁殖迅速，才会出现这些症状。很可能是您的肾气不足，以致于膀胱经不通畅，垃圾无法顺利从小便排出，只能从皮肤排出。

这些问题，已经不是单纯的自我保健能解决的，特别是您想快些把这些问题解决。必需寻求较好的中医指导，一个一个问题解决。 11/09/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

皮下组织里的颗粒是什么？

问：不知是否是最近作息比较不正常，还是原本就这样，我最近又发现两只手下臂（手肘到手腕前）好像都堆积很多废物。平常摸不出来，但是洗澡时用手去推或拿硬物刮（类似刮砂）时，可以感觉里面一小颗一小颗的，有时刮的用力一点，还会出现一小点一小点疹子类的红点，这表示我的身体出了问题吗？小弟现在 33 岁，如是，那该如何运用简单的刮痧或物理方式自行保健呢？又，如要观察是否改善，是不是刮的时候，一颗一颗的症状消失就表示改善了？

答：这种现象每一个人都经历过的，不信你看看周围年纪大的人和年轻人的差异，就是身体堆的东西随着年龄愈来愈多。那些垃圾都是从很小的颗粒开始堆积，多一点就像你现在摸到的一样，只是本来浮游的粒子集成稍大的颗粒，不小心被你摸到而已。

一个五十岁的人，脸上很可能堆了两公分厚的垃圾，这就是老化的现象之一。如果血气高一点，并且经常保持经络畅通，则垃圾堆得慢一点。但有些瘦的人并非就没有垃圾，而是他们的垃圾缺乏水份，体积小一点而已。

用头痛医头的逻辑，直接针对那些颗粒进行处理是事倍功半的，还是回归到早睡敲胆经及按摩心包经，让身体的血气上升，心脏能力保持良好，才能把那些垃圾清出去。

有些人从来不注意身上的这些细微现象，只是有一天突然发现自己虽然不运动也是很结实，却不知道那些结实的东西并不是肌肉，而是堆满了垃圾，这就比较麻烦了。

身体的垃圾除了在消化道里的可以直接从大便排出之外，大多数都必需透过血管从小便中排出体外。这些在组织里的固体垃圾是无法进入微血管的，因此当身体有能力排除这些垃圾时，必需先用水将之溶解在体液之中，才能透过血管将之排出体外。

由于身体同时会在许多部位堆积垃圾，当身体有能力清理这些垃圾时，会先在身体内各个部位充水。这时会出现整天口渴，大量喝水，然后体重快速上升，一个 170cm 身高的人，可能在一天之内增加两公斤，然后就停止。过三至五天，又会出现整天不停的小便，有时半小时至四十分钟即上一次厕所，而且每次都有大量的小便，于是先前增加的体重又很快消失了。这样的流程会反反复复的进行很多次，身上的垃圾才能慢慢的排了出去。

2005-06-06

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Avalanche 说：

你好，拜读大作已有一段时间，每日均有依照你的方法敲胆经和心包经。有关于这篇文章我就想到，那么脸上的痘痘又是什么原因呢？我的痘痘都长在左右脸颊，而且是好了又在同样的地方长真是令我不胜其扰。是否是肝和肺有问题呢？

另一个是秃发的问题，我现在是 32 岁，不过发际有明显的往后退。不知中医里如何解释秃发，难道是真如西医说的是什么“ $\alpha 5$ 还原酮”的因素吗？实在不想继续秃下去，不知有否调理方式，可以不用药的！感谢你的回答！6/06/2005

吴清忠 说：

通常痘痘都长在经络上，脸上的经络分别和大小肠及胃相应。眼睛下方的正面脸颊和鼻子上的痘痘和胃相应；耳前的脸颊和小肠相应；额头及正面和两侧的下巴则和大肠相应。

通常都是肠胃先有问题，脸上才长痘子，你的情形如果在固定位置，那么在肠胃里一定有一个部位经常都处于溃烂的状态。

秃发和血气及情绪有关，血气够比较不容易秃。但秃的情形不同也反应不同的脾气和习性，你的发际秃有两种情形，一是正面往上发展，慢慢的形成一个半圆的秃。这种是经常生闷气所造成的，这样的人胃或十二指肠容易溃疡。调理的方法是必需改变习性，不能事事忍让，而必需经常沟通，避免形成闷气。

另一种是两侧发际日渐上升，形成M字形的秃发，则是脾气暴躁所形成肝热的结果。

这种问题的调理，首先必需调整生活习惯，其次要调整自己的习性，只要开始调整，很快掉发即会停止，以你的年龄应该很快就有结果。 6/06/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Mina 说：

望。穿。秋。水。呀：好久没有这么期待一本书了！看到老师写到人体在清理垃圾的情况，恍然大悟！我一两周前就是这样耶，我 172cm，体重突然莫名其妙暴增约 2 公斤，上厕所频繁到以为是膀胱无力哩！垃圾藉由尿液排出，那尿液颜色或味道是否会比较深或重呢？我的则很平常耶？ 6/07/2005

吴清忠 说：

这种排垃圾的尿液，颜色没有什么特别，只是量的变化而已，只要一开始，同时不再透支血气，则会不断周而复始的进行，直到排光了垃圾为止，是真正的减肥方法。 6/07/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

KEN 说：

请问，要求自己多喝水与自然口渴而去多喝的效果差别在哪里？ 6/08/2005

吴清忠 说：

身体进入这种清除垃圾的程序时，水份会进入需要的部位。如果身体没有准备好做这件事，用自己的意志力多喝水，水份并不会进入需要的部位，多数是直接排掉。6/08/2005

KEN 说：

请教红斑性狼疮的肇因与治愈之道！谢谢您！6/10/2005

吴清忠 说：

我没有实际治愈红斑性狼疮的经验，不过见过几个这种病人，共同的特征是女性，身材略壮，年纪不大，皮肤白晰。从中医的望诊看来，这种人属肺实的症状，寒气不轻，大肠的状况必定也不好，脾脏也有问题，应该是有机会透过正确调养大幅改善的。6/11/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

SIMON 说：

吴先生，您好，根据您书上的说法，人体造血的最佳时段，是从下午天黑之后到午夜一点，而且必须达到深度睡眠的状态。

而提倡排毒餐的林光常先生说：睡眠不足会影响免疫功能，一天中的睡眠最重要的两个时辰，一个是午时就是上午的十一点至下午的一点，及子时就是晚上十一点到凌晨一点，这四个小时也是骨髓在造血的时间，只要你把握这四个小时的时间好好休息，整个人就会像充了电一样。

关于造血的时段，除了您提到的天黑到凌晨一点，林先生还提到上午十一点至下午一点。请问，关于骨髓造血的时段，是否因中西医流派的不同而有不同的说法？6/09/2005

吴清忠 说：

由于缺乏量测人体总血量的仪器，大多数的造血理论可以说都是推理的结果。从电子学的经验，没有这项仪器真不知如何正确的检测人体。就像电子行业如果不能量测电压，根本无从修复任何电子设备。因此，个人以为，必需等待量测血液总量的方法出现之后，再做的临床实验，才能真正验证各种造血理论。

我的经验，曾经有好几个朋友，改变了睡眠之后，一年下来增加七至十公斤的体重，但体型没有变，特别是女性，居然没有更换任何衣服。因此可以断定所增加的是体内脏器中的血液。

午睡对身体是有很大的好处，但不一定是造血，更大的可能是补气。让从早晨醒来到了午时已消耗殆尽的『气』能得到补充，身体不至于需要开『火』来应付所需。

至于您所说的只睡好这四个小时，那是不够的，虽说十一点开始造血，但上床后的第一小时是假眠，是没有多大作用的。另外睡眠时身体除了造血之外，还得做些脏器的维修。因此，无论白天睡了没有，最好夜间还是维持至少八小时的睡眠，比较保险。

虽说八小时睡眠对某些人来说是多了一些，但和自然界夜间睡眠的动物相比，人大概算睡得最少的了。上帝当初设计人体时，必定没想到有些人会这么不喜欢睡觉。 6/10/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

树人 说：

Dear 吴老师，你可以让我尊称是我生命健康的导师，真感谢你无为的付出，请问子宫内膜增生如何发生？如何治疗？谢谢你 6/11/2005

吴清忠 说：

子宫内膜增生的原因我并不确知，只能从中医的概念推理。

女人的月经是排泄生理垃圾很重要的手段，而其所排泄的不单是生殖系统的垃圾，也排除身体其它组织所产生的垃圾。当血气不足时，身体无法承担大量血液的消耗，因此月经的排血会逐渐减少，而身体已经运到子宫的垃圾可能因而无法顺利排出，堆积在子宫中，就使子宫内壁增厚了。

因此只要血气能上升，经血会再增多，就有机会把垃圾排出，症状是有可能消失的。 6/11/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

妙音 说：

吴老师：您好，天天欣赏发疹的手和脚，感受到善知识的指引，见到了曙光，距离健康是不远了。

家人二十八岁，最近才发现颈椎4、5、6节狭窄和粘黏，请教老师，请指示保养和治疗的方法。感恩 9/19/2005

吴清忠 说：

您所说的情况可能有两种情形，一种是僵直性脊椎炎，另一种只是血气低落的现象。如果是僵直性脊椎炎，那就比较麻烦，无法在这里说清楚。

另一种血气低落的状况，则是每一节脊椎之间都有一层薄薄的韧带，当血气充足时，韧带中的血管均较为饱满，厚度会较厚。当身体的血气不足时，韧带会较薄，就出现您所说的那些疾病。因此，调养血气，使血液总量增加之后，会使韧带恢复应有的厚度，问题就会自然消失。

由于脊椎的节数很多，当韧带变薄时，所有脊椎之间的韧带都会变薄，整个人

的身高会因此受到影响。有些人年纪大了会变矮，主要就是韧带变薄了，血气调高后，身高就会恢复年轻时的高度。根据经验，一个身高一米七的人，这部份的身高变化有可能达到两公分。 9/19/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

年龄在脸上和身上留下数不清的垃圾

这两张照片是著名影星伊莉沙白泰勒不同年龄留下的，从照片中最能说明年龄在脸上留下的痕迹。年老的她，脸颊的许多部位都至少堆了一两公分厚的垃圾。每一个人都是如此，只要能减缓垃圾的堆积，即能减缓老化。

经常保持高血气水平和通畅的经络，垃圾即不容易堆积，外表和内在都不容易老化。

已经堆积一大堆垃圾的人，只要开始调养，让身体进入排垃圾的程序，即能开始让外表和内在都愈来愈年轻，当然也愈来愈健康。

延缓老化，并不需要花大钱，或修炼特殊的功法，只要正确的使用身体就可以了。



2005-06-06

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

风之谷 说：

请问内容中所谓的正确调养，就是人体使用手册中的三步骤吗？ 6/07/2005

吴清忠 说：

对没有病的人而言，是的。有较重病的人可能不够。

重病的原因很多，还是需要有好医师协助，自己调养是不够的。例如，大多数的癌症都涉及身、心、灵等多方面的原因，我的书中所说的只有身的部份，心和灵的问题还没有谈到。许多难治的慢性病都有相同的问题。

但是对重病的人而言，这种调养是最基本的，没有从这方便着手，再好的医生也没有用。疾病的原因都是自己造成的，因此必需自己改变才能解除。 6/08/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Mina 说：

请问吴老师：小腹突出，是否也是垃圾的垒积？为何会只积在小腹呢？特别是女性，很多都有这种困扰哩。 6/09/2005

吴清忠 说：

这个问题何只是女性，多数中年的男性都已经从小腹发展到大腹了，不是吗？

这是大多数人共同的问题，腹部中最多的是大便，当然表层也可能有一层厚厚的油脂，那也和大小肠有密切的关系，那一圈在中医来说是带脉，直接和大小肠的运行有密切的关系。

大小肠的问题则多数源自于幼年时饮食的感染，使细菌在肠子里滋生，身体处理它时，很容易造成心包积液过多，心包经阻塞，心脏运行的能力降低，大小肠的蠕动能力变差，慢慢的宿便即会堆积，腹部就逐渐突出。

大小肠的运行变差，带脉的运行也跟着不行，于是其中的垃圾慢慢的堆积，肚子上的油脂也就愈来愈厚。所以那些没有怀孕却又大腹便便的人，其实是一肚子大便。 6/09/2005

Mina 说：

请教吴老师：我母亲（64岁）近日发现手指常抽筋，您在书上说发生于四肢的疼痛是人体生病的讯号。经络图上每根手指有不同的经络运行，手指抽筋代表了什么意思呢？[我母亲患严重牙周病、双脚膝盖长期疼痛有些微变形，跌倒很多次，中医长期针灸治疗，诊断为十字韧带受伤、喜吃甜食、大腹便便、视力也不太好曾经视网膜剥离开过刀] 要如何正确调养呢？感谢您的回复。

6/13/2005

吴清忠 说：

手指常抽筋手指常抽筋、严重牙周病、视网膜剥离等都是身体血气不足时发生的问题，其中依西医的说法抽筋是身体缺钙的症状，从血气的观点，血气不足，各种元素身体都留不住。膝盖的问题比较像类风湿关节炎，或其它关节方面的毛病，那是心包积液过多时会发生的症状。大腹便便则是血气不足加上心包经不通，肠子蠕动不足，以致于肠内问题较多。因此，他整体的问题是血气不足，加上心包阻塞。还是依一式三招进行保健。 6/13/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

树人 说：

请问巴金森症是怎么发生？如何治疗？谢谢你 6/11/2005

吴清忠 说：

巴金森氏病是一种脑部基底核渐行性退化的疾病，其病变是因位于中脑的黑质致密部退化所致，黑质致密部分泌多巴胺，经由不同的传导径路，支配苍白球、视丘下核及视丘。巴金森氏病的主要症状为颤抖、僵硬、动作不能和姿态不稳。

这是西医对这个疾病的观点，这种说法的原因，除了老化所造成的退化之外，

应该另有原因。中医和西医的不同就在这里，中医一定要找出这些病变是五脏中的那一个脏器的问题，然后再推演是那个脏器原发的疾病，还是其它脏器经生克方式影响的，然后再追到最终的原始原因为止。

从这个概念，我只能说我并不确知巴金森氏症是如何发生的，但我见过几个这样的病例，从他们身上可以明显看出这些人都属于相当严重程度肝热体质，也就是他们都是长期透支体力以及长期性急的结果。

这样的人最大的问题除了手脚的抖动之外，就是睡眠时的频尿，以致于使睡眠质量极差，血气日益低落。

这种情形，除了平常帮他按摩胆经提升其吸收能力之外，最重要的是改善睡眠质量。最好能每天傍晚能泡热水脚，时间最好能一至两小时，泄除其肝热，减少肝逼肾水的效应，拉长频尿的时间，同时也让睡眠质量提升。

这种病人的血气都很低，因此调养的进展很慢，必需很有耐性。6/12/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Melissa 说:

请问吴老师，您在书中提到，每天敲打胆经，也有让大腿外侧垃圾排出的功效。那如果大腿内侧也有很厚的垃圾堆积，可以同样利用敲打大腿内侧来排出吗？如果可以的话，请问每天该敲哪几个点、几下呢？或是另有方法？恳请回复，谢谢！ 9/21/2005

吴清忠 说:

由于大腿外侧只有胆经，胆经堆的垃圾主要是寒气，敲胆经不容易引起身体的其它变化，胆经敲了只会改善身体的吸收。因此，建议每一个人敲。

大腿内侧则有脾肝肾，三条经络，通常内部的垃圾堆积主要是肾所造成的，如果敲擊时同时敲了各个经络，可能会引发一些症状，虽不一定是不好的症状，但会造成许多不必要的困扰，因此并不建议这么做。

肾脏的问题，必需等身体的血气充足了，再由身体发动复原工程，有时过度刺激经络会使身体在准备工作未完善时，即发动了复原工程。9/21/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

小华华 说:

我一直为下半身大小腿脂肪苦恼，自从看了您的大作，甚为欣喜，回忆之前下半身未发胖前，老是感到双腿冬天是冷到不行，原来当时不察，胆经被寒气所阻。我想请教的是，为什么我在敲打胆经时总感到有阵阵寒气从大腿或小腿外泄，同时身上却有发热感，这是何原因呢？ 10/19/2005

吴清忠 说:

胆经受寒时，其皮下的一些体液会利用化学反应产生热能，用于应付外来的寒气，反应过的体液就成了没有用的寒气物质，会积在原有位置，然后外侧再补充正常的体液，因此，受寒的部位会愈来愈胖。

敲胆经会使胆经发热，那些寒气物质有机会吸收热量，恢复成未受寒之前的状态，其吸收的热量除了来自敲打的能量，也会吸收周围组织的热量。在寒气物质转变之前，身体出现发热感，寒气物质变化中，则感到阵阵寒气。许多人在感冒时也会出现这种感觉，那种寒气不是来自外部，而是身体内部，盖再多的棉被也不会暖和。 10/19/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

发疹子——体内无机药物的排出

通常血气调养了一段时间后，许多人都会出现发痒疹子的症状，药吃得愈多的人，发得愈严重。曾经有人背后的疹子和体内的脏器相对应，整个背后呈现红红的斑点，其中部份位置疹子特别密，而且呈现出肺脏、肝脏、肾脏...等各个脏器的形状，清晰可见，像是体内脏器的投影似的。

原来他长期服用止痛药，那些止痛药平均分布在所有的器官，因此，可以止任何器官的痛。止了痛之后血气不足，身体没有能力将这些药物排出去，于是就留存在脏器里。等血气升上来，身体有了能力，就直接从皮肤将这些药物排了出来，于是出现那种脏器投影的奇景。

我们平时餐桌上的食物，大多数是动物或植物做成的，除了水和盐之外，大概没有直接吃其它的矿物。自然界中只有植物能从土壤中吸收矿物，在植物体内变成了有机的物质之后，动物再从植物吸收这些含有矿物元素的有机物质。

大多数的西药是无机矿物合成的，身体不可能吸收。对身体而言，这种无机的矿物属于无法处理的有毒物质。因此，当身体有能力将之排除时，为了避免对身体造成伤害，会选择最短的途径将之排出，于是皮肤就成了最主要的出路。这些药品排出时，身体会出现发痒的疹子。

现代人多少都吃过无机物合成的药物，因此，大多数人调养血气一段时间之后，都会出现发痒疹子的症状。这种疹子出一段时间之后，不需治疗即会自动消失，建议这时可以涂抹植物性的止痒液，芦荟水即是一种理想的止痒液。

2005-06-29

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

悦 说:

我的疹子长在手掌心 6/30/2005

PEGGY 说:

吴老师: 我红疹子目前已经渐渐消退了, 只是发出来看不出来有个形状。刚开始还以为是被虫咬了呢!

最近我都时常会在家里自己拔罐, 我儿子(快2岁)看了也觉得好玩, 所以我也小力的帮他拔了一些背后, 没想到他的背后小小力拔没30秒就红了, 而且那红的部分持续了2天还没退。我生他是在冷气很强的那间医院生的, 我想他必是受了寒气, 因为他有点黑, 稍嫌瘦了点。想问的是, 是否可以持续替我儿子拔罐呢? 拔罐是否有加速寒气排出的效果? 另, 小孩子胆经用按摩的时间要如何控制? 6/30/2005

吴清忠 说:

两岁以下的小孩最好不要拔罐, 他们的皮肉和微血管都很嫩, 很容易受伤。

寒气的排出是需要血气上升之后, 身体自己发动的战争, 在达到可以排寒气的血气之前, 各种治疗的行动, 不太会有效果。

小孩胆经的按摩必需非常轻, 就用手在大腿外侧轻轻摩即可, 在没有伤害可能的程度, 想到就按, 通常小孩以睡眠为主, 按摩为辅。6/30/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

yogi 说:

老师, 您好, 想请问书中所提的按摩包心经的方法为何? 是要用手掌或是手指(大拇指或其它)按膻中穴, 要按多深呢? 只要往下按即可或是要来回搓? 可否请老师更详细指引, 因为我用力按完都很酸, 敲完胆经后, 手臂也酸, 不知方法是否正确, 谢谢老师。 7/05/2005

吴清忠 说:

膻中穴的按摩, 只要用姆指或十中二指按, 力道无需很大, 通常按对了都会有点痛。按在穴位时, 手指和皮肤并不需摩擦, 指尖小幅度的呈圆型揉动。同样的方法按摩其它的穴位。

另外也可以用意念按摩, 做法是把手指尖轻轻放在穴位上, 闭目, 将注意力集中在穴位点上, 过一段时间后, 即能自指尖感觉血脉跳动。持续这种感觉一段时间, 愈长愈好。这是身体的血液随着意念被引导到了穴位。7/06/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

莉冰 说:

胆已经被切除后, 敲胆经是否还可发挥如您书中所提的功效? 7/06/2005

吴清忠 说:

胆汁是肝分泌的, 胆的主要作用是控制胆汁的分泌量。因此虽然胆囊割除了,

胆管和胆的经络仍在，敲胆经依然有功效。7/06/2005

莉冰 说：

吴老师：二月时您提到“敲胆经只要在裤缝下延，从屁股到膝盖上方即可。”可是胆经中阳陵泉的穴位是在膝盖下方一寸的地方，不知我敲打阳陵泉是否正确？母亲每日敲打胆经4个穴位各300下，造成屁股酸痛等现象，不知是否过多了？

我有心律不整的问题，中医诊断为“胃火”压迫心脏，造成心律不整的现象。西医则判定心脏仍然健康，应无问题。敲胆经已有月余，但未见改善。请问老师胃火的成因及控制的方法？谢谢！7/06/2005

吴清忠 说：

建议敲打膝盖以上，是那些部位周围没有别的经络，不会引起不必要的反应，膝盖以下胆经周围有好几条不同的经络，敲了不必要的经络有时会有一些想不到的反应。如果你能精确的敲到阳陵泉，那是不会有问题的。

年纪大的人敲300下是有点过多，是不会有后遗症，但会使身体的变化太大，出现一些不舒适。有时候酸痛是新增的血液进入原来缺血的组织所产生的，不舒适但没什么害处。

心律不整的问题，另用专题说明。你的问题应多按摩心包经，这个症状是身体修复肠胃时必定会发生的，当敲胆经使血气上升，身体开始修复各个部位的损伤时，脾脏会开始忙碌，心包就很容易阻塞。敲胆经之后，这个现象必然不会减少，有时反而会增加。因此，才会有一式三招的方法，心包经的按摩是非常重要的。

胃火出现时，口腔会有异味，或口腔会出现破皮或其它症状，鼻头也容易长痘子，不知你有这些现象吗？如果有可以按摩脸颊部位的下关穴和肩膀上的肩井穴。胃火不会压迫心脏，而是胃的问题会使脾过于疲累。心火生脾土，脾的疲累会使心脏的能力也跟着低下，致心包积液增多。7/07/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

逸风 说：

吴老师：我每天敲胆经约1个多月，最近约半个月以来，早上醒来时发现右手都会麻麻涨涨的，今天还发现手腕会酸酸的，好像撞伤的感觉，由于我每个穴位都敲200下，感觉很用力，敲的地方会有点酸痛，不晓得是否敲太用力会伤到手腕的筋骨呢，请老师帮忙指点一下7/11/2005

吴清忠 说：

当身体开始修复身体的器官时，早上起来就会出现心包积液过多的症状，典型的症状是脸部浮肿，或手掌发胀及酸麻等。因此我书中的一式三招才会配上按

摩心包经这招。

通常这种由于修复器官所形成的症状，到了十点或十一点就会自然消失，但有些人也可能会时间长一点，甚至整天都不舒服，因此，建议还是按摩心包经会比较好。7/11/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

miya 说:

请问老师，我常常头昏脑胀，脖子僵硬，最近头颈僵硬的地方开始长出湿疹，根据西医的说法，湿疹是身体对于皮肤表面的细菌过敏，不知道湿疹是否也算身体对于体内的排毒反应呢？我是否该去看西医皮肤科抹药呢？还是让他自然痊愈比较好？ 7/26/2005

吴清忠 说:

从您的叙述很难判断是什么情况？您能分辨那是异位性皮肤炎或湿疹吗？通常颈子里长异位性皮肤炎的机会比较大，湿疹的机会比较小。而且颈子有好几条经络，长的位置也很重要。同时您没有陈述整个病史，和近期生活状况，因此，很难给您建议。 7/26/2005

miya 说:

老师您好，我这是湿疹，因为以前曾经长过，给皮肤科医生看过，确定是湿疹没错。位置大概在这张图的左上角位置的红点，头的部位找不到图，大致在头壳和颈部接合的凹凸部位也有。之前抹西药好了，现在又发作。我现在就犹豫该让他自己好，还是去抹药膏好？如果是排出废物，那是不是让他自己好比较好呢？7/26/2005



吴清忠 说:

那个部位长出的湿疹，多数是体内发出的。那个部位附近有大小肠经和胆经，可能是大肠经所造成的。肠子的修复时间会比较长。7/27/2005

miya 说:

很有可能是大肠的问题，因为我的肠胃一直不好，小腹大大的，最近两三天常常放热屁，觉得屁的温度很高，这和脖子的湿疹是相同的问题来源吗？所以说相关的穴位出现皮肤问题，很有可能就是相关的内脏有问题啰？ 7/27/2005

吴清忠 说:

通常颈子上的异位性皮肤炎，多数是肠子的原因，可能是大肠或小肠的问题。相应内脏上的问题会造成经络上皮肤的病变。 7/28/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Mina 说:

吴老师: 越咀嚼您的书越觉得了不起, 浅显字句却内含很深的意义。尤其, 身体力行后, 一一的验证, 更让我深信不疑。

我目前已发过 3 波疹子了, 集中在上胸背及关节部位, 以及部分在额头下巴。以前吃很多年的贺尔蒙类固醇西药, 类固醇的副作用, 如心悸、轻微水牛肩月亮脸及骨头关节痛我都有, 尤其关节的位置, 好像蛮符合的疹子发出来的位置。另外, 不知道是不是跟疹子有关, 疹子发出后, 我多年气吸不上来的状况竟顺畅了, 整个身体觉得轻松很多。谢谢您。7/26/2005

Ida 说:

吴老师: 我老公在二十几岁时出过车祸, 撞伤了身体的器官, 当时开刀把脾脏割掉了, 现在他三十七岁, 身体陆续出现些不好的状况, 最奇怪的是, 他对某些食物过敏, 吃到鸭蛋。不新鲜的食物或含阿斯匹林的西药就会起疹子, 红疹只有在脸上, 身体其它地方不会有, 请问, 没有脾脏的人, 要加强什么方面的保养呢? 11/24/2005

吴清忠 说:

中医所说的脾脏, 是包含整条脾的经络在内的完整系统。当脾脏割除了, 自然会使整个系统变得较弱。

从中医的观点, 脾主运化, 运是运输脏腑用过的水份, 化是化解疾病, 即担负免疫的功能。心属火, 脾属土, 火生土。心和脾为母子关系。当脾虚时很容易造成心包积液过多的现象。因此脾脏割除的朋友, 最好能经常按摩心包经, 应避免过度劳累, 要比旁人更多的休息, 同时也需要随时注意饮食的清洁, 不可吃生的荤食, 避免受到细菌的感染。12/07/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

心律不整

通常心包积液过多会造成心律不整的症状。这种现象常发生在上午, 大多数情形, 十点或十一点之后症状就消失了。医院对这个毛病的判定, 必需积液的过多达到很严重的程度才会被认定。由于这种检查常常将时间排到上午十一点之后, 大多数病人的症状已经消失了。因此, 很多时候, 虽然心包积液过多的问题造成病人很不舒服, 但是医生仍然认为心脏没有问题。

现有制式的检查, 『心律不整』的结果会先出现, 过一段时间再检查, 才会出现『心包积液过多』的结果。因此, 理论上不能认定『心律不整』是『心包积液过多』所造成的。在『检查结果是正确的』假设下, 将『心包积液过多』

的病因归纳为『心律不整造成的结果』，更符合逻辑。

检查的方法和手段上的一点偏差，常常会把因果弄反了。

相对的，中医只要一把脉，脉象很沉，很容易就能判定心包积液过多，比医院里的仪器提前查知很长的时间，就能发现疾病的症候。

人的感官有时比仪器高明得多，就像我们很容易分辨每一个人的长像，用计算机来做，那就很不容易了，现在最高明的设备，人像识别的正确率也只能达到百分之九十。

2005-07-06

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

白天的睡眠

中医所说的『血气』，其中的『血』是很具体，但是『气』则非常抽象。每天清晨醒来，精神很好，到了中午或晚上，精神变得很差，其间身体少掉的就是『气』。

『血』是人体最重要的能量，也是人体能量的载体，『气』则是人体的另一种能量。睡眠除了能让身体造血之外，也能养气。而『气』的多寡则和睡眠的质量及血液总量的多寡有关，睡眠质量愈好，或血液总量愈多，『气』就愈多。

如果晚上睡得很好，多数情形早晨起来精神都很好，这时『气』很充足。经过了四至六个小时的工作，到了接近中午的时候，就感觉有点累，就是『气』已经消耗得差不多了。这时睡个午睡，下午又有很好的精神，也就是午睡可以迅速补充『气』。除了午睡之外，学过气功的人，在这个时候调一下『气』，也可以达到相同的效果。

一个造血机能很差的朋友，严重的贫血。夜间睡得不好，白天经常精神很差，由于担心白天睡多了晚上睡不着，所以白天不敢睡，这是许多人共同的想法。可是这种情形使晚上的睡眠更糟，经常都要到清晨四、五点才能入睡，身体的状况愈来愈差。

他的血气很低，估计每天晚上的睡眠所养的气，大概只够两个小时的使用，每天早上醒来，应该只有两个小时的精神是好的。两个小时以后，为了撑着不睡，身体整天使用的都是肝火。由于白天每次疲累，都用意志力克服，连续几次的支撑，身体肝火大开，到了晚上，虽然身体很累，就是睡不着。

他赋闲在家养病，白天有充份的时间可以休息。因此，建议他改变做法，他的『气』只有两个小时，醒来两小时后，应该会出现睡意。因此，要求他只能在前面的半小时看书，到了醒来一个半小时，就上床躺着，做好睡觉的准备。

只要身体出现睡意，随时就睡，每次睡觉都让身体自然醒。他依照我的方法，果然白天每两个小时就能睡，每次睡两三个小时，醒来又有两小时的精神，累了再睡。到了晚上十点，居然又能入睡，而且一觉到天亮，这是他很久以来第一次睡得这么好。

这种方法，使身体的肝火一直不容易升起，而他的血气太低，原本就不该有太好的精神，每天睡十多个小时是很合理的。这样睡一段时间，血气应该能很快回升。

治疗疾病有时并不需要药物，找到问题的征结，针对问题思考出解决的方法，就有机会真正克服疾病。

2005-07-07

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

莉冰 说:

请问老师，造成肝火大的原因除了血气低外，是否与饮食也有关系？坊间的生机饮食书刊多强调以饮食来改善火气的问题。血气与饮食习惯是否有直接关系？ 7/10/2005

吴清忠 说:

饮食和火气是有关系，但不如许多人所说的那么大，而且时效通常都很短。

例如，辣椒是食材中最易上火的食物之一，但是吃了之后通常在半个小时至一小时，出了一头汗，再拉点东西，就没什么影响了。很少听说有人因为吃了辣椒而睡不着或睡不沉的。

相对的，血气不足所造成的肝火，却是每一个人都有的经验。 7/11/2005

莉冰 说:

请问老师，身体在血气修补的过程中是否可能造成大量的掉发？日后再长出新发呢？最近因为大量掉发，让我困扰不已。 7/12/2005

吴清忠 说:

我没碰到身体修复会掉发的情形，有其它情形的掉发，通常血气停止下降，睡眠恢复或情绪冲击平复，就会停止掉发，年纪轻的很快就会恢复生发。因此，您的情形没有更多的信息，无法判断。 7/12/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

PEGGY 说:

请问老师，不知道对于荨麻疹是否有治疗方法？因为西医说那是对某种东西的过敏反应，但是除了避开与该东西的接触外，似乎没有其它的办法，不过我们

常常不知道是什么导致「过敏」，因此也无从防犯。因为吃西药也只是压下来而已，不知道老师有没有其它方法？ 7/11/2005

吴清忠 说：

西医所说的荨麻疹范围很广，有些是外来的原因，有些则是身体排出体内的废物所致。在中医领域中并没有『过敏』这个病。『过敏』其实是医生和病人一样，弄不清楚是什么原因的病，因此实际上要从这个角度去防范确实是无从下手。

简单分辨是不是身体排出的垃圾的方法，是回顾自己过去一段时间，身体的休息是不是增加了？如果是，则应该就是排垃圾。如果很长时期都是很累，生活很乱，那就可能是出问题了。如果是身体排垃圾，应对的方法是增加休息时间，让身体更快速的把垃圾排完。7/11/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

小小 说：

最近拜读老师大作，甚为感动，原来养身可以如此平民化，艰涩难懂的中医用语也变得亲切，为清楚敲胆经及按摩心包经的位置，并享亲友，已自博客来订购新书，应很快可拿到。

在此想请教老师有关夜间磨牙的改善之道？我先生夜间磨牙从我认识他便有，数年来未曾中断，每晚才刚睡着，用力磨牙的声响已传出，常摇醒他，要他动动口，但他经常是没应我或虽叫他时暂停磨牙，但一转身又开始，甚至边应我还边磨牙，每晚磨个数小时是常有的事，而且最近开始出现右耳上方有一条经络（右边牙齿用力咬下时那条经络会浮起）疼痛。

（我先生面色苍白，双颊凹陷，眉骨凸出；脸部仅剩皮包骨，但四肢还好，有些肉。） 7/11/2005

吴清忠 说：

我自己也是磨了几十年的牙，但已有很久没有再磨牙了。主要是身体改善，自己从压力的生活中释放出来，就不再磨牙了。

你说的那条经络由于没有精确的位置，不能断定是胃经还是小肠经。但是经验判断，胃经的可能性较高。

你先生的状况，显然血气很低，而且肝应有问题，需要好好检讨工作和生活的方方式，必需从这方面调整开始。其它的药物和方法，都只是辅助作用而已，根本在生活习性。但这种事必需他自己认知，并且想要改变才有用。否则，即便是他的妻子，也无能为力。7/11/2005

小小 说：

谢谢老师对我先生夜间磨牙的回复！请问老师，眼睛下方也就是下眼睑的黑眼

圈是否反应某个脏器的损坏？能否好转？（因我有两幼子，过去几年来半夜常需起身照顾，白天又要上班，故有睡眠不足的问题。随着孩子慢慢长大，我的睡眠问题应可渐渐改善。） 7/13/2005

吴清忠 说：

黑眼圈是肾气不足的现象，睡眠不足是其中的一个原因，睡够了应该就会消失的。这个现象，不代表任何脏器的损伤，人体的脏器可能会堆点垃圾，或供血不足导致功能不彰，但不容易损伤。这些问题只要生活正常了，都会恢复正常的。 7/13/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

PEGGY 说：

老师，我想请问，有没有补肾气的方法呢？我黑眼圈很多年了——之前一直以为是鼻子过敏所导致 7/14/2005

吴清忠 说：

补肾气最好的方法是睡眠充足，而且要睡得安宁，虽然有很多方子可以补肾，但真正有用的不多，药物和食物不能替代睡眠。

另外，炼气功可以补先天之气，也就是肾气，也会有用，但对大多数人而言，这比睡觉还难。 7/14/2005

PEGGY 说：

那有没有办法可以睡得安宁呢？因为睡觉常会多梦，梦多就等于没睡，因为一觉起来还是累得很，好像去跑了马拉松呢！ 7/15/2005

吴清忠 说：

多梦是肝热的现象之一，你可以试试泡热水脚，每天泡一小时左右，最好是泡到在冷气房仍能肩膀出汗。这个方法是泄除肝气最简便的方法。 7/15/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

nobody 说：

终于买书了，我想先请教敲胆经的部分，书上只说要敲四点，请问是任意的四点就可以还是有特定位置？这些点的次序上有差别吗？姿势上有要求吗？平常坐着时可以敲吗？另外有什么要注意的禁忌没有？ 7/25/2005

吴清忠 说：

胆经在大腿外侧是最容易受寒的部位，寒气会在皮下形成一层废物（在书中有说明），使得经络造成堵塞，降低了胆的功能。敲胆经在使这些物质能开始流动，并进而排出，使胆经畅通。

因此，敲的四点并不需要太注意穴位，只要让大腿外侧偏下的胆经部位整片都能热起来即可。次序和姿势上都没有特殊要求，可以站着、坐着、躺着敲。唯一要注意的是避免在饭后一小时敲，以免胃不舒服。

PEGGY 说：

最近感冒了，有喉咙不适的症状，会痛，会咳、有痰。感觉上不像是血气上升体内寒气的排除，因为是我老公先有这个症状，然后我才有的。我配合呼吸压尺泽和上尺泽穴，有明显的改善。想请问，这样按穴道使症状缓解的方式，会不会有什么不妥的地方。因为我也怕传染给小孩子，想让自己赶快好 7/25/2005

吴清忠 说：

你的情况还是身体血气升上来的寒气排除，应该不太容易感染。周围的人得同样的疾病，并不一定就是感染，通常血气接近的人，身体会随着气候的变化而出现相同的症状。按穴道使症状缓解，不会使身体有什么后遗症。7/25/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Michelle 说：

请教老师，我在生理期过前或后，时常觉得身体摇摇晃晃的，严重的时候，曾在生理期过后，突然起身时，眼前发黑，头晕站不起来，躺着休息时，心跳可以到 100 下，这种情形不断的在生理期过前或后循环，时好时坏，请问该怎么办呢？ 7/25/2005

吴清忠 说：

显然你的血液总量愈来愈少，生理期的排血使血管中流通的血液减少的比例太高，而肝里的血液又一时无法补充，才会造成这种状况，这是长时间血气下降累积下来的结果。

建议尽快开始养血气，使血液总量慢慢增加，过一段时间这些症状自然会开始改善。今天的情形必定不是突然发生的，应该是慢慢的愈来愈糟。养血气会使情况折回头，逐渐的改善。7/25/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

L0L0 说：

请问老师，我自从怀孕生完老大之后，就一直有腰酸的毛病，三不五时就会闪到腰动弹不得，请问这点应该如何改善？ 7/26/2005

吴清忠 说：

你的情形似乎是月子没做好，以致于长期肾虚。目前有机会休息得更好，睡得更多吗？补肾最好的方法，是多睡觉，特别是早晨晚些起床。7/27/2005

L0L0 说：

我现在老二是两个月大，刚做完月子的那个礼拜就又闪到一次腰，严重到第三四天才有办法弯下一点腰。这样说来，是不是我第二个月子也没有做好？

睡眠的问题如果不能晚起（因为小孩都很早起床），早点睡是不是也 OK？我平常就是很早睡的人，大概九点、十点就会想睡觉的那种。只不过晚上都要起来喂奶，睡眠都会中断好几次，这样是否也会影响？ 7/27/2005

吴清忠 说：

建议您找个中医师开点产后进补的方子，再早点睡，调养一段时间应该就能改善。 7/27/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

MacGyver 说：

老师您好！最近我终于说服母亲开始实行一式三招，不过她按昆仑穴时，赫然发现脚似乎有水肿的情况，按的地方呈凹现状，久久不能恢复，刚好我外公也有脚部水肿的问题，想请教老师，有没有什么方法可以改善这个问题？我知道要治标还是要慢慢来，可是我们住在国外，外公脚一水肿，就是去看家庭医生（当然是西医）然后就是吃药，有时候有效，有时候没效，医生也是在尝试，开了要没效就开另一种。可是偏偏家里长辈不相信中医，只相信西医。

您的大作我也托家人这个暑假来的时候，顺便带了一本，目前只有我和父亲每天照着做，想请问老师，有没有什么方法，例如穴道按摩、食疗等，能在短期内改善水肿的问题？我外公说他以前水肿，是喝生花生熬汤，这在中医有理可寻吗？一次问了这么多，多谢您花时间看完我的问题。 7/28/2005

吴清忠 说：

每一个人有每一个人的认知，即使亲如家人也不一定一样的，无法强求。

大多数人都以为脚肿是肾的问题，其实有一大半是胃的问题，胃经在脚的前面，胃的修复，会把垃圾往下排，再从脚后的膀胱经，导到背后的膀胱俞，经膀胱排出体外。如果这时胃经排垃圾的速度大于背后膀胱经的排放速度，就会脚肿。因此，有时脚肿不见得是身体真的很差，至少还有能力修胃。

可以按摩背后的膀胱经，特别是从腰部到脚根的部份。 7/28/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

小小 说：

请问老师，冒冷汗是否也是排寒气的一种方式呢？家中二个孩子纷纷咳嗽约有一周余（已吃中药），这几天晚上睡着后不久即开始冒冷汗，女儿是额头，儿子是脖子及肩膀，约连续冒冷汗 1 至 2 小时后停止并回到正常温度。

另，儿子除咳嗽外，每晚睡到半夜约凌晨 1 点多均会翻来覆去约半小时，看起来好像是鼻塞，清晨 5 点左右又一次，每天如此真让我疲于应付，一边是女儿

半夜要喝奶一次，一边是儿子翻来覆去两次，请问老师，有无方法可让他好睡一点？（儿子约每晚9点30分左右睡着，有吹冷气，开26度）7/28/2005

吴清忠 说：

你孩子的寒气确实多，夜间盗汗和咳嗽都是排寒气的症状，你可以摸摸他们的鼻尖和额头，应特别冰。

小孩夜间容易踢被子，最好能穿有袖和长裤睡，薄薄的就可以，上臂和大腿是最容易招寒，而不自知的。

你的情形必需终止新的寒气再侵入你孩子的身体，以免排了旧的又来新的，永远排不完。7/28/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

PEGGY 说：

老师，我最近咳的好难过哦，半夜五点咳到醒来，而且痰是绿色的。不知是不是咳的关系，鼻子也有些不通，但是不太像流鼻水的鼻塞。另外，这两天左脚的大拇指关节会痛，但是右脚的不会，而且夜间的时候，左脚的昆仑穴下面约一寸的地方会抽痛，右脚也不会。不知是什么原因导致的呢？ 7/29/2005

吴清忠 说：

您的情形造成咳的原因似乎不是肺，而是胃，绿色的痰很可能是胃里病变的东西，修复后排了出来。脸部胃的反射区是鼻子，所以鼻子有点不通。

大拇指外侧是脾经，内侧是肝经，可能是脾经引起的，和胃的修复有关。脚跟的抽痛，则可能和生殖系统的修复有关，许多人血气上升之后，都会出现这种疼痛，一段时间就自然消失了。7/30/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

brian 说：

我有一个身体状况困扰许久-舌苔，我年约40岁，平常也有再保养身体，比如练太极拳，前一阵子身体健康检查，问医检师，他告知我可能是因睡眠不足造成的；我每天约睡6小时，中午有小睡一下，人会长舌苔，真是如他所言，还是有其它因素，请吴老师给个方向。8/05/2005

吴清忠 说：

从中医的概念，舌苔过多显示的是脾虚，比较大的可能是身上有炎症，通常比较没有感觉的炎症多数发生在肠胃中，肠胃是人体最容易出问题而不自知的部位。

您的睡眠是不够的，应增加睡眠时间，同时检讨饮食习惯中是否有细菌侵入的可能，尽量消除这种可能性，断绝新的问题产生，等血气上升之后，身体自己

会处理肠胃的问题，等问题减少了，舌苔自然会减少。8/06/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

e_male 说:

请问老师：对帕金森氏症这方面有无研究，以中医的观点来看，对于已发生的病人，有没有什么治疗的方法？ 8/09/2005

吴清忠 说:

帕金森的病人是肝的问题，血气也很低，这种病血气提升到一定程度，自然就改善了。但是需要很长的时间。而这种病人多数都由于肝热造成脾气急躁而缺乏耐性。 8/10/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

树人 说:

老师好，胃癌该如何做才能恢复健康？生活及饮食该如何调整？ 8/14/2005

吴清忠 说:

胃癌的情况很复杂，年轻人和老年人面对胃癌的策略不同。年轻人以追求痊愈为目标，老年人则以降低症状的不舒适度为目标。

多数胃癌的病人，情绪的问题较大，和周围亲人的沟通可能有问题。因此，这方面习性的调整是最重要的，需要全家人共同面对，病人没有能力单独度过难关。

当然一式三招的调养血气还是最基本的工作。在食物方面，应以自然食物为主，避免过度淬取的食物。8/15/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Jesse 说:

请问，早睡对很多人来说很难执行，而有一说法“当归补血，黄芪补气”是否利用这方法也能增强血气状况呢？

另外，有些书籍上说，按揉穴位时，因按揉的方向不同，会在不同经络上产生不同补泻作用，这样按摩昆仑和膻中穴时，是不是也需要讲究按揉的方向？若真方向不同即能控制补泻，是不是也可以藉此补偿一部分无法早睡所不足的血气状况？ 8/30/2005

吴清忠 说:

疾病是生活习性的结果，舍弃改正习性，是很困难的。现代人吃的食物都不少，并不缺东西，只缺处理时间。

所谓的泻补，是无法补血的，只能补气。有些经络只有通与不通，例如心包经

只有疏通的概念而已。8/30/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

CHLIN 说:

请问老师,我身体一直会嘴破,而且反复发作,通常伴随嘴唇红肿干裂,口渴,大便只有小小一块的现象,看医生好了之后,也常常又发作。看了老师的文章后才知道是自己气血不足,不过我都早睡早起,也有运动的习惯,请问我这是身体那里有问题,可以怎么改善? 10/04/2005

吴清忠 说:

你的问题可能出在胃部,那是胃火积盛的现象,问题不是现在形成的,而是现在身体正在处理它。因此,不用太担心,继续调养血气,让身体有更大的能力将之克服。10/04/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

easily 说:

老师,您好!有些问题想要请教。最近感冒了,有发热和咳嗽流鼻水,不过现在鼻水症状已经结束,咳嗽却似乎不愿停止,到现在时间快要两周了咳嗽里都还是有痰的状况;另外我因为读了老师的文章,了解需要早睡以补充血气,但是最近在感冒中反而有无法睡觉的状况,不是早点睡但却在天快量的时候就会莫名醒来,不然就是快睡着了又狂咳,造成很晚了才能入睡,睡着了也不安稳,偶尔会作恶梦之类的,让我感到颇忧心,因为其实感冒前已经有阵子睡的不是很好了!想请教老师这样的状况该用些什么方法来改善?? 谢谢! 10/24/2005

吴清忠 说:

看来您这次的感冒是身体排除肺里寒气的症状,病发前或病发之中,鼻尖应该比身体其它部位温度低至少摄氏两度以上。寒气排除时身体会呈肺热的症状,睡眠不好是必然的,同时在夜间十一点前后会咳嗽,而肺和大肠互为表里,肺热时大肠也燥,因此到清晨时会因肺或大肠的原因而醒。这些现象都反应同一件事,等身体排完了这次的寒气自然会终止。这种现象,可以多喝姜茶,并且加强休息,会使身体较快的排完寒气。这些不舒服很难避免,只有平时注意身体,尽量不要受寒,才是真正的改善之道。10/24/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

丁东 说:

吴老师: 你好!我非常庆幸看到了您的书,受益多多!衷心感谢您简明的医理指导!谢谢!

我有一朋友,肝已换,最近情况不太好,请您提一些恢复建议好吗?我对您非常有信心!现在每天都在做一式三招,希望身边每一个人都能分享这份上帝的礼

物!再次感谢您! 11/09/2005

吴清忠 说:

很抱歉,换了器官的朋友,最好避免用这套方法。器官的替换会使身体对外来器官产生排斥作用,但多数这种病人血气很低,身体无力发动排斥作用,也就能苟延残喘。使用这套方法,如果使血气上升,很可能会引发激烈的排斥作用,反而害了他。 11/09/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

vaccine 说:

请问老师,全身都没肉但肚子大大的皮包骨该如何改善,有哪些穴道可以按的吗? 12/12/2005

吴清忠 说:

这种情形先得到医院诊断,了解是不是有什么样的大问题,才能正确的处理。

这种情形,血气必定很低,身体的许多器官都不能正常运行,单纯的养生可能已缓不济急,必需找专门的医生调理。12/12/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

mayland 说:

请问吴老师:神经性皮炎有什么治愈的良方吗?非常喜欢您的书,已经送给好几位朋友了。12/13/2005

吴清忠 说:

通常神经性皮炎会出现在两侧对称的长,而且多数长在大肠经或小肠经上。其实是大肠或小肠的问题造成的。这种情形,一方面注意生活上保持肠胃的清洁,另一方面更积极的养足血气,等身体有能力将那段有问题的肠子修好,就不会再长了。 12/13/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

磁力对生理的影响

许多朋友问我利用磁铁疏通经络的方法,磁铁只能用来泄,不能补。因此用来贴心包和肝经都很有用。主要穴位在肝经只用在太冲穴,心包经则用三个穴位五个点,膻中穴、天池穴、昆仑穴(膀胱经)。时间则没有什么限制,贴的时间愈长愈好。在身体单侧的一条经络上只能放一个,不能放两个,如果一条经络放两个,会失去效果。由于磁铁有时会把信用卡消磁,造成一些麻烦和不便,因此建议夜间睡着时使用,白天就拿下来。钕铁硼磁铁第四代的磁铁是中国大陆特有矿产所提炼的,中国大陆的矿产储量占全球的比例超过 90%,其磁

力强度是一般磁铁的数十倍，台湾应该不容易找到，大陆很多工厂都能做。最方便的磁铁尺寸是直径 8~10mm 厚度 2mm，虽然实际的需要可以更小，但是这种磁铁的磁力很强，平时不用时会全部粘在一起，体积太小会非常不容易分开。

磁铁的固定，如果用胶带，很容易造成皮肤的过敏，因此不建议使用。使用时无需考虑南北极。女士的使用，可以放在胸罩上，天池和膻中都在胸罩的范围内，用两个磁铁，一个在内一个在外，利用磁力夹在胸罩上即可。男士则最好穿件紧身的内衣，夹在内衣里。昆仑穴和太冲穴，则穿双袜子，同样的夹在袜子上，脚上的磁铁不可能影响信用卡，因此可以白天用。痛风的病人，主要的病因在肝火和心包塞，这种磁铁正好是处理这两条经络最好的工具，因此，长期用这七个磁铁，会有很好的效果。心包塞也是肥胖最主要的原因之一，这个方法也会有减肥的效果，但必需长时间才会感觉出来。如果经常上下楼梯会喘的人，戴磁铁一段时间后，会有明显的改善。手术后或妇女生产后，身体有伤口时，心包最容易塞，形成脾虚的现象，脾主思，因而容易形成忧郁症。利用磁铁可以协助疏通心包，提升脾脏的能力，加速伤口的复原，并且防止这些问题产生。还有一个很重要的用途，就是减少晕车、晕船和晕机的发生。所谓减少，是会让人比较耐晕，但不是一定能防止。因为有时这是心理因素造成的。

按摩和磁铁各有长处。磁铁短时间的效用不及按摩来得有效，因此，利用长时间的配带来累积效果。当心包经阻塞时，按摩这几个穴位会造成相当程度的疼痛，力度也不容易掌握，因此磁铁是个人保健很好的方法。磁铁用于事前的预防，对于并没有特殊症状，只是轻微心包塞的人，是很理想的工具。但是当身体真正出现情况较重的心包积液过多时，则磁铁的效力远不及按摩来得快速。但这时可能需要由他人动手帮忙，利用按摩迅速缓解症状。

肝经和心包经的磁铁，主要在泄除肝火及排除心包积液，这两项工作是不会有过度的问题，而且磁铁的效力本就小，需要长时间累积。

使用磁铁时，可以准备一支可以量皮肤温度的工具，如耳温枪。量天突穴、膻中穴和肚脐的温差。配带前和配带一小时后量测，如身体有肝热或心包积液过多，其量测结果应该会出现差异。

量测主要穴位的温度，未来有机会发展出辅助脉诊的另一种诊断手段。这部份我还在寻求其中细微的规律，等有结果再提供大家参考。

在中国大陆的经络研究中，发现穴位上有大量的铁元素，而这些元素是以 Fe_4O_3 形式存在，这种化合物是磁铁最主要的成份。人体必定和磁力有密切的关系，例如我们的睡眠时间或其它生理的控制，很可能都是由磁场所控制，而我们的空间中最大的磁场是太阳，我们的生理时钟必定和太阳与我们所处的位置有密切的关系。由于早期的人类住在山洞中，是无法用光线来调整生理时钟的，但是磁场则无所不在。

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

逸风 说:

请问老师一下，看到这磁铁的事情，似乎磁铁可以代替按摩心包经了，但是以老师的经验，究竟是以手按摩心包经有效，还是用磁铁较有效呢？ 7/23/2005

吴清忠 说:

按摩和磁铁各有长处。磁铁短时间的效用不及按摩来得有效，因此，利用长时间的配带来累积效果。当心包经阻塞时，按摩这几个穴位会造成相当程度的疼痛，力度也不容易掌握，因此磁铁是个人保健很好的方法。磁铁用于事前的预防，对于并没有特殊症状，只是轻微心包塞的人，是很理想的工具。

但是当身体真正出现情况较重的心包积液过多时，则磁铁的效力远不及按摩来得快速。但这时可能需要由他人动手帮忙，利用按摩迅速缓解症状。7/23/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

claudia 说:

老师，我有个朋友，男生、28岁，身高169公分，体重确有125公斤，而且有痛风，完全符合您所说心包积液的情形。 8/03/2005

吴清忠 说:

你朋友血气必定很低，应先改变生活作息，先泡脚就能防止痛风的发作。他的心包经必定也塞得很严重。8/03/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

PEGGY 说:

老师，我有一个女同事，她觉得我帮她按穴道的时候很痛、很有感觉，但是要她自己按，就没感觉，而我试着要她按我，发现即使穴位对，我也没感觉。似乎是她的力气太小，可是她说他已经用最大的力道了。她28岁，身高大约160，体重大约50，这样小的力气是否是身体哪里有问题呢？她最近也开始敲了胆经、尽量早睡。不知是否还有没有别的方式可以帮助她。8/03/2005

吴清忠 说:

心包积液过多是肌无力最主要的病因，你朋友没有力是必然的。目前没有更好的方法，我正在设法找人合作，开发适当的设备，来帮助需要的人。但需要一段较长的时间。或许她能先买到那种磁铁，对她会很有用。 8/03/2005

PEGGY 说:

我最近在晚上会觉得脚很胀、有水肿的现象，有什么办法可以改善勒？涨涨的

很难入睡。8/03/2005

吴清忠 说：

脚部的水肿，通常是身体修复胃部时出现的症状，主要是胃经排下的垃圾，膀胱经来不及带走，一段时间后自然会消失。如果要快些改善，找人帮忙按摩背后腰部到脚部的膀胱经，会有一点帮助。8/04/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

莉冰 说：

吴老师您好：请问我的右脚踝有静脉瘤一大片十多年，最近半年越来越往上至小腿肚。若不穿静脉袜（半统袜）小腿就常常会有水肿的现象，手按下去都呈凹陷且要很久才恢复，请问我应该如何治疗？您赞成雷射手术吗？8/05/2005

吴清忠 说：

我没有实际处理过静脉曲张的经验，不能给您这方面建议。

不过您的情形从推理看来，似乎是脾虚的结果，脾虚的真正原因是血气不足，加上心包经不通。因此一式三招应是对付这个问题的根本方法，但需要时间和耐性。雷射手术能处理的只有结果，对病因没有帮助。8/06/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

风之谷 说：

老师好，最近奶奶到医院检查，医生说奶奶很健康，但是心脏无力。请问这样的话，怎么办呢？奶奶今年91岁了，有驼背现象，平常精神极佳。8/06/2005

吴清忠 说：

年纪大的人，气和血都不足，心脏无力是自然现象，按摩可以略为改善，但也只能如此了。8/06/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

ttiffany 说：

dear 老师，请问一下，女性的生殖器官的问题一大堆，可是为何都没有相关的经络或是章节呢？很多女性月经来的前几天脾气会暴躁些，虽是荷尔蒙的关系，但有何方式改善呢？8/08/2005

吴清忠 说：

很抱歉，女性生殖器官的问题是很多，在第一本书中着墨不多，主要是这部份不在五脏六腑之列，接下来如果我再写书时，会考虑讲详细些。

月经的问题，主要和血气的水平有密切关系，月经来的前几天，由于排血较多使得肝火较旺，自然就脾气暴躁些。改善的方法，还是回到五脏六腑的调养，

即是泄肝火，也就是泡泡热水脚，多休息。长期来看，当然血气调得愈高，这种现象就愈不容易出现。8/08/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

PEGGY 说：

老师，我前些日子的咳嗽总算好些了，但是最近两天又开始咳，而这次是咳不出痰，一直不停的觉得喉咙痒，然后想咳。但是我只有咳而已，而且和上次绿痰完全不同，这次是一点一点的黄色，很难咳出来。

还有我在老师的网络电子版上看到一个大腿内侧脂肪肥厚是肾经的垃圾很多的关系。那请问有什么方式可以帮助肾经垃圾代谢呢？我大腿内侧的脂肪比年轻时多了不少，敲胆经这段时间来，也没见它们消下去。我自觉蛮频尿的，似乎是身体没吸收水份就排出来的样子。我的尿液颜色是浅黄色，水如果喝太多的话会变成非常浅的颜色。

另外，我有个朋友敲胆经之后，大腿外侧黑青（可能是敲太大力），而当天晚上她就开始拉肚子，拉到肚子都平了，晚上睡觉时全身发热，隔天早上就头痛，请问是不是他过量的敲胆经的关系？ 8/08/2005

吴清忠 说：

这次咳嗽的黄痰应该是来自胃里。

肾的问题比较复杂，改善的方法主要在提升睡眠质量，但需要较长的时间。

你尿液有黄色，表示肾功能还算正常，水份是身体吸收过了才排出来。

你朋友敲胆经会乌青，主要是血管太脆，微血管被敲破了，原来的血气太低的结果。他敲完拉肚子应该是水份较多的水泻，大概是排寒气。晚上睡觉全身发热，也是排寒气的症状，有时还可能会发冷，那是排肺里深处的寒气。这些都是正常的反应。8/08/2005

PEGGY 说：

老师，那我先生小肠的问题，是不是要等到血气上升之后，才可以开始按小肠经呢？还是我们可以同时进行？ 8/18/2005

吴清忠 说：

小肠的问题血气够了自然会处理，到时候小肠经可能会痛，通常肩膀会很紧，有时还会酸痛，那时才需要按摩小肠经。修小肠时，也会造成心包经阻塞，因此按摩心包经是必要的。8/19/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

逸风 说：

请教老师，看看我的身体有什么问题：

1. 我现在 36 岁，但我在 20 岁的时候就掉头发看得出秃头的样子，秃头的型态是前额整片均匀的没有头发，只剩一些细毛但长不长。
 2. 我常觉得有些晕，晕的感觉从太阳穴到后脑，也许是头痛
 3. 疲倦时背部会十分酸痛。
 4. 国二到高中这段期间曾有轻微的胃喷门溃疡，现在是吃太胀或太生气时或感觉身体疲惫时就会胃胀好几天，要持续吃胃乳片才会加速消减胃胀感觉。
 5. 血压在疲倦时会达到 140-100，此时后颈会酸胀，并且延伸到后脑导致不易入眠，但这种情形在敲胆经后已有改善，只是由于要照顾老婆小孩，通常都要过 11 点甚至 12 点才睡，早上则 7 点多才被闹钟叫醒。
 6. 但我到晚餐时常觉得烦躁，不晓得是否睡不饱。
 7. 当兵时左额常出现癣，有时严重有时就会消失，擦皮肤会好一些，但没多久又会复发。
 8. 今天才开始用磁铁泄肝气及心包经，不晓得对我身体是否有帮助，顺便一提，我从小就吃素到现在。说这么多，麻烦老师提供意见帮忙我一下，谢谢。
- 8/10/2005

吴清忠 说：

你的秃头，主要源自于你的习性，你遇事常用『忍』字诀，表面上看脾气好，包容力大，实际上性急，有气往肚里吞，因此容易得溃疡，一如我书中的例子。

头晕和背部的酸痛，以及血压和晚餐的烦躁等问题，都是血气不足，身体透支肝火，加上性急脾气无从宣泄的结果。

因此，除了泄肝气和改善心包之外，最重要的是调整习性，有事必需用沟通的方式，把情绪宣泄出去，而不是用『忍』字诀，把委屈吞在肚子里。

这是上天用健康的问题，来协助你改变习性。8/11/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Jesse 说：

吴老师 您好，想请问您一个问题：小时后由于习惯不好，喜欢在放学回家后立刻饮用冰箱中的冰水，这种习惯持续约六年，一直到国中一年级时，突然发生胸口剧痛不便于行的情况，经由一位有类似经验的同学介绍至某家国术馆，印象中当初那位国术师连续指压我的膻中穴三次，每次皆配合呼吸调节，刹时不定时的剧痛造成不便于行的情况立即获得缓解，至今已过约十六年，我已不敢在剧烈运动后及天热口渴时立刻喝下冰凉的冰水，虽然如此，至今仍偶有程度轻微胸口郁闷的情形，想请问吴老师这会是什么问题？为何会形成剧痛的征兆？该如何调养？ 8/12/2005

吴清忠 说：

剧烈运动后，身体有大量的热和废物需要排出，而这时身体会很热，只要这种热的感觉持续着，身体就会继续进行热和废物的排泄，直到热的感觉消失，这种排泄才会自然中止。这时大量喝冰水会使身体热的感觉迅速消失，因而误会整体的热和废物均已排泄出去，继而停止继续排泄。实际上身体只有局部部位被冰水所冷却，心脏的热，以及身体各个部位由于运动所产生的垃圾都还没有清出去，这些留下来的垃圾会对身体造成长期的伤害。

心脏在运动中负荷很重，必需不断的把多余的热排出去，一旦排热工作突然中止，会使心肌过热，因而造成损伤，你的剧痛很可能就是这个原因造成的。

心肌的损伤必需等身体的血气能量很高时，身体才会在夏天展开修复工作。当身体在夏天修复心肌时，会出现早晨醒来时非常疲累，或根本起不来。这时最好能睡得晚些，让身体逐步完成祂的修复工作。8/12/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

hank 说：

吴老师您好，之前在网络上看过您的人体使用手册。现在出书了。先恭喜你，也感谢您的付出。我有一个问题想要请教您，是关于晕眩的问题。

我的亲人之前因为晕眩严重，还需要请救护车才能到医院就诊，不知道吴老师是否可以得知此类问题的根源为何？有无可以及早复原的方法？或是可以吃什么东西，或是不要饮食的东西呢？调养的方式为何？烦请解答，谢谢。8/15/2005

吴清忠 说：

您所说的晕眩是不是天旋地转的那种？多半发生在清晨六七点，或傍晚？

如果是，则那是小肠所造成的，很可能是耳前的小肠经肿胀压迫到耳内的平衡器官，造成这种现象。通常是身体处理小肠时会使小肠经肿胀才会发生，这种情形出现时，只要闭眼睡两小时，等小肠经的肿胀消失，晕眩自然消失。但是如果强行站立，则整天都会晕眩。

由于小肠的这种问题不定期发生，因此无法预先防止，实际上这种现象也没有什么药物能治。如果能使血气持续上升，让身体有机会把小肠的问题彻底解决，就不会再发生。

这是物理性的疾病，实际上没有什么后遗症。由于症状很吓人，很多人都被吓坏了。到医院里可能会有各种各样的检查，也会有些治疗。这种症状出现一段时间就会自然消失，患者很难分辨是药生效，还是身体自然好了。8/15/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

LOLO 说：

老师请教一下，我先生 172 公分 85 公斤，脂肪是平均分布在身体各部位，身材

是属于虎背熊腰型的，胸口厚壮、背部感觉有一层捏不起来的脂肪，腰间有可以捏起来一层小游泳圈，大腿很粗，顶上微秃。本来以为这样的肥胖是属于心包积液的问题，但是我去听他的肋骨下方，有清楚明显的潺潺流水声，有听到流水声不是表示心包经是通的吗？那他的肥胖又应该怎么解释？如何减肥？谢谢老师。8/15/2005

吴清忠 说：

心包经阻塞并不是时时都发生，通常是血气较高，身体有能力修复肠胃问题时才会发生，而且多半发生在早晨。8/15/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

tina 说：

吴老师请教您，最近开始按压太冲，昆仑，膻中等穴位约一个礼拜，身体觉得非常疲倦，打喷嚏，鼻塞，喉咙痛，尤其左肩肩俞穴附近酸痛非常严重，几乎到让左手举不起来的地步，鼻腔有黄色且很黏的鼻屎（这一个症状按摩穴道前就已持续了约一个月了）请问这些症状代表什么？

另外再请教您，从我有印象开始，有时朋友叫我时，不经意的用手指头搓我的外上臂时，我常常会觉得很痛，像被打针一样，这又表示什么？ 8/18/2005

吴清忠 说：

你原本的体力有一部份来自肝火的透支，按摩天冲穴会使肝火泄除，少了这部份的能量，自然会比较容易疲累。另外你身体开始排泄寒气，也会消耗一部份体力，也是疲累的原因之一。

左手的问题似乎是三焦经阻塞的问题，可以试着按摩肩髃、臑会、天井、三阳络，可能会很痛，但可以缓解。另外可以喝点碳酸饮料，并每天在户外较亮的地方待个十五分钟，不需要太阳直射，应该会改善。8/19/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Stonez 说：

吴老师您好，本人有手指指节肿胀的问题，但到医院检查后，又找不到痛风的问题。我在您的文章中看到这两段文字：

“您可以试着把脉，脉象很沉需要按很深才能探到脉动，那才是心包经阻塞。如果脉象浮，手一探就摸到脉动，那么就不需要处理心包经。...

你朋友血气必定很低，应先改变生活作息，先泡脚就能防止痛风的发作。他的心包经必定也塞得很严重。”

我发现我的脉动很容易摸到，我的问题可能是什么呢？我约 176cm/58Kg 还有是否我的脉象浮，一招三式的按摩心包经的步骤可以省略？谢谢！ 5/02/2006

吴清忠 说：

痛风发作之前或当时心脉会较沉，但过几个小时心包中的积水排除了，脉象又会改变，人体的脉象经常都在改变之中。

您的情形最简单的方法是配带几个磁铁，在肝和心包经上，即能改善。

关节的疼痛在西医有好几种不同的病名，但从中医的病理分析，都是心包和肝两条经络的问题，处理的方法是一样的。 5/05/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

有限数量的疾病

现代医学发展的时间愈长，会发现愈来愈多的疾病。好像疾病的种类永无止境似的。中医的体系，就完全不是这么发展的。

中医把人体分成五个脏和六个腑，再加上一个心包，一共是十二个系统。而每一个脏或腑最多只有五种疾病，少的只有一种，例如心包经只有一种病，就是心包积液过多，或心包经阻塞。因此疾病应该是有限数量的，大约在三十种左右。有时候会同时有两个脏或腑有问题的复合病，例如，心包积液过多加上长期肝热，就形成了痛风。

因此疾病的诊断，除了必需判断病人的血气状况之外，最重要的就是要从症状归纳出生病的脏腑。例如，感冒时，医生如果只说感冒或受寒，那是西医的说法。中医必需说出是那一个脏腑正在排泄寒气，多数情形受寒时是没有不舒适症状的，只有排泄寒气才会出现不舒适的症状。又如哮喘，则必定是出现了肝热，再加上一个会生痰的脏腑，好的中医必需有能力判断是肺造成的喘，还是胃造成的喘。

现代许多中医在为病人诊断时，都用西医的病名，这种情形建议病人还是另请高明，或直接找西医可能会好一点。一个好的中医，很难把他对疾病的理解用西医的病名表达，两者很难一对一的对应。

在许多情形，病人本身可能是某一种重病的患者，例如糖尿病。在中医眼里，没有糖尿病这个名词，但有消渴症，那只是症，不是病。一个糖尿病患者，身体的状况随时都在变动，有时候是肝热、有时候心包塞、有时候...，症状随时不同。多数情形中医师不会像西医一样，一次开几个月的药，必需随时就病人的状况，调整药方，或针灸的处方。

2005-08-24

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Terence 说：

这篇说的真好，我去年底曾在台中市文心路一家中医看腰部脊椎不适的问题，还得大老远跑去挂号，等了两个小时才能看病，此中医师满口都是西医的名词和病理，当时我便觉得很奇怪，也不接受健保，看了三次拿一样的药。之后就老老实实每天敲胆经，晚上 9:30 准时就寝，现在腰椎已经没有隐隐不舒服的感觉。我只能说，真正按中医病理看病的中医师已寥寥可数，中国大陆那边也是一样。在没有找到真正的中医师前，健康得按照吴老师的一招三式，自己探求。感谢吴老师，真乃功德无量！ 8/25/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

May 说：

想请问吴老师：我先生皮肤有过敏很多年了，有时晚上躺着就觉得血里有东西，让他烦躁不安，睡着后常无意识的抓脸，前胸，和头皮。白天醒时也总控制不了。几个月前他的情况很严重，从打喷嚏开始，到脸颈部发红肿，连眼睛都肿，耳朵后流液体，看了西医后好多了，但一直没彻底。

我和先生按您的一式三招实行近一个月，最近两周我们的睡眠不好，很难入睡，也易醒，尤其是我先生，还有拉肚子的情况。他以为是吃了冰激凌的缘故。我想请问，这是好现象吗？按你书上看，血气上升后睡眠应该改善的，我们以前睡眠不错，就是有时晚点，梦多。谢谢您。 8/26/2005

吴清忠 说：

皮肤过敏很可能是身体从皮肤排泄一些以前吃的化学品，如无机的西药或食品添加物。原来打喷嚏的状况是寒气的排泄，和肠胃问题的处理所造成的，都不是真正的病，西医的手段只是终止了身体的排泄和修复工作。

调养血气之后，拉肚子可能是身体排泄寒气的一种方式，也可能是身体处理小肠问题的结果。但这种修复性的拉肚子不会持续很久，通常一至三次就结束了，而且拉完就很舒服的那种。

血气上升之后，身体处理肝脏的问题时，就会影响睡眠，建议这时可以泡热水脚，改善睡眠。但这种睡眠的状况不会持续很久，都是间竭性的。一段时间就会出现几天。 8/26/2005

May 说：

谢谢吴老师的回答。这两天经过泡脚，睡觉又好起来了。我还有问题想请问：

我最近夜里睡觉时出汗非常厉害，主要是脖子，前胸，半夜醒来时汗津津的，白天喝点热水，吃饭后也额头冒汗。以前曾有过初秋时夜里盗汗的现象。现在是用一招三式刚一个月。

另外，我的例假这两年量越来越少，这两个月都不正常，七月来了两次，都不多，颜色深，这个月刚来，也是一点。这是身体在排淤血吗？非常感谢您的答

复。 8/31/2005

吴清忠 说：

你的盗汗情形是寒气的排泄，不用担心。

例假的情形随着血气的提升，会慢慢回复到正常，需要几个月的时间。通常例假是女性排除体内垃圾非常重要的通道，因为有这个通道，才使女人不致于像男人一样，到了中年就大腹便便。 8/31/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Susan Zeng 说：

吴老师，偶尔发现你的书，如获至宝。我有一病，长期困扰我，想请教吴老师。从怀第一个孩子，（现 9 岁），我换了神经性皮炎。颈部，两眼角，耳里面和周边等对称发作。拉尿时痒。月经前加重。请问如何分析何调枕身体。10/18/2005

吴清忠 说：

你的神经性皮炎多数发生在小肠经上，应是小肠的问题，小肠的问题，只有血气调升之后，身体自己处理。因此调养血气是最主要的方向。 10/19/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

gelette 说：

请问吴老师，我从大约十二岁开始，前胸、上背、上手臂外侧的皮肤很容易过敏，天气稍热流汗就非常痒，而且越抓越粗，几年之后这些部位逐渐长出稍为突起的深色小点。

这些长斑点的部位的皮肤特别厚。皮肤科医生诊断为类淀粉沉积，并说全世界只有住在台湾和中南美洲的原住民有这种病，也无药可根治。但是我仍抱持希望，请问吴老师该如何调理，让我恢复好的肤质？ 10/26/2005

吴清忠 说：

很抱歉，我没见过您这种病，很难给您直接的建议。

从中医的观点，肺是将水份布到全身器官的脏器，水份充足与否直接影响皮肤，因此，有『肺主皮肤』之论。皮肤的痒和长出异物有两种可能的因素，一个因素是肺的问题，主要是血气不足加上肺中的寒气，这种皮肤的问题，异物生长的范围没有规则。另一个可能的因素，则和肠胃有关。肠胃原因造成的皮肤问题，异物生长的范围会沿着经络生长。这两种可能的因素，调养的方式，还是调养血气，等血气上升到一定的程度，身体自己才有能力将寒气排出，或将肠胃修复，皮肤才能真正的康复。10/26/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

逸风 说：

家父近日为十几年的痼疾——疝气而开刀，请问吴老师，不知就中医的观点，是否也是以开刀来治疗呢？ 11/24/2005

吴清忠 说：

中医认为疝气的形成，是肾气亏虚、中气不足造成的。因此，不会采用开刀，而采用药物治疗，理气、提气、固肾。至于何者为优，由于我没有这方面的经验，很难给您答案。 11/24/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

liudin 说：

请问中医里那三十几种病都是哪三十几种呢？ 11/28/2005

吴清忠 说：

这里所说的病，和多数人认知的病是不同的。指的是脏腑最基本的病。例如，肝的病，有肝热，肝血不足，肝血管瘤之类的病。每一个脏腑的原始病，种类都很有限，最多不超过五种，有的只有一种。

对于原始病的定义，有许多不同的见解，在没有更多的左证之前，我不便将之详列出来，以免惹来无谓的争议。 11/28/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

儿童近视眼的成因

现代人年幼时，功课压力大，到了青少年懂得上网之后成了网络族，加上家中成人多数是晚睡习惯，很少有午夜之前上床的年轻人，血气如何能高？

国人的饮食习惯，一桌子夹菜，每天交换各人从外面带回来唾液里的细菌，肠胃如何能洁净？小肠何能幸免？

小肠和心脏互为表里，现代儿童夏天少有不急喝冰水，不喜冷气者，经常让身体处于急冷急热的冲击试炼，心脏怎能不受损？心脏有难小肠也遭殃。

近视眼和小肠经的不通畅及血气低落有密切关系，以上这些问题极为普遍，近视眼自然成为普及率很高的现象。

经验中大多数慢性病患者最早病因，都在幼年时期形成，这些疾病的先兆，成为大多数人认知的先天体质。因此，建议父母应该协助小孩，在幼年时期就建立正确的生活习惯和健康观念，避免形成未来的疾病。

2005-09-06

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

小小 说：

请问老师，有关大人唾液对家中幼儿肠子的不良影响，市售的益菌粉（声称可活生生到达肠子的）是否有改善作用？因我二岁的孩子总要吃大人正在吃的食物而不要自己碗中的，既难限制孩子，也难与老人家说明有关唾液污染之事。
9/08/2005

吴清忠 说：

唯有禁绝幼儿的唾液感染才是办法，成人嘴里同时有数百种以上的不同细菌，幼儿没有能力抵御。您的情形小孩将会受到很大的伤害，益菌粉是帮助消化的产品，不是消除细菌的。9/08/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

L0L0 说：

电视广告说：好菌多坏菌就少，这个逻辑合理吗？倘若小朋友之前就已经有被大人的唾液感染，改变习惯可以让原有的坏菌消失吗？ 9/08/2005

吴清忠 说：

细菌在身体会繁殖并驻留在肠胃中，除非身体血气上升到相当程度，有足够的能将之驱除出去，才会消失。

好菌杀不了坏菌，只是占用了资源，让坏菌无法繁殖。但这种说法是一种理论，好菌不一定抢得过坏菌，坏菌那么多，很难说会出现什么状况。

无论如何，减少不良细菌进入身体，还是最好的策略。 9/08/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

plume 说：

老师你好，我一直有便秘，痔疮的困扰，自从每天三式之后，几乎每天大号都会出血，以前是一阵一阵的。想请问老师，这是正常的吗？要如何调养呀？谢谢。9/08/2005

吴清忠 说：

痔疮的部位是身体排泄体内垃圾的另一个出口，你血气提升之后，身体会从这个出口排出垃圾，由于部份垃圾混在大便中，不容易发现，血液则由于色泽鲜明，很容易被发现。

建议继续敲胆经，并且早点睡，让血气上升得更快，身体更有效率的把垃圾清出来，肠胃的蠕动慢慢就会正常，便秘才会解决。 9/08/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

tina 说：

老师：这两天一直觉得反胃想吐，且拉肚子，一天约三~四次量多的稀软便，直觉是身体正在修复的症状，但是还是有点担心是不是肠胃炎，若是肠胃炎，西

医说法只能禁食或吃白稀饭，请问我该继续照正常饮食习惯吃吗？若是身体在修复，请问这是修复哪个部位？ 9/08/2005

吴清忠 说：

可能是身体修复小肠的症状，这时食欲应该不好，想吃就吃，不想吃可以暂时不吃。应该在一星期之内症状就会消失。

这个季节许多人有相同的症状。 9/08/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

罗马麻 说：

吴老师,提到儿童的问题,想请问孩子偶而会流鼻血,我应该如何协助改善？ 是否肝热或肺热引起？ 还是胃？ 他们平时约 9 点就寝。 9/10/2005

吴清忠 说：

流鼻水的成因很多种，必需更详细的信息才能给您建议。

从中医的观点，当心火或肝火较旺时，是比较容易出现流鼻血，这时可以尝试按摩腋下的极泉穴，或脚背上的太冲穴，泄除心火或肝火。 9/11/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

PEGGY 说：

老师，我曾经有一阵子觉得自己眼睛好花，本来以为是自己的散光度数加深了（我没有近视，但是有一点散光），去眼科量也真的有变深，但过没多久，眼花的情况自己就好了，我也没有配眼镜，也没为眼睛多做什么营养补充。难道身体在修复某些地方的时候，也会导致眼花？ 9/12/2005

吴清忠 说：

是的。当身体修复小肠时，会动用整个小肠经的资源，而眼部在小肠经上，因此，眼部的供血会减少，造成眼花的现象，等修复行为结束，就自然恢复了。

您提出这个问题，说明已经非常了解人体的这类运行模式了。 9/12/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

tina 说：

老师：请问您，大椎穴轻压就很痛，可能是什么原因？我一直以为是骨刺，前一阵子找按摩师按摩才知道那是大椎穴。 9/13/2005

吴清忠 说：

大椎穴痛，应该是肺里的寒气准备出来，但不一定有能力排，因此可以喝些姜茶，将之逼出来。其寒气排泄的方式，有可能会出现在夜间盗汗或咳嗽发烧的症状，在这些症状出现之前或当时，鼻尖会较身体其它部位低摄氏两度以上。

9/13/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

小山 说:

请问老师, 5 岁的幼儿, 双眼很痒, 求诊过眼科医师, 医师开一种只可以点用 7 天以内的药, 之后如果眼睛仍痒, 不可再用药。这痒到连头部都跟着晃动的情形, 点药 7 天后有改善, 但时常见他仍是会痒, 是他自体正在做任何修复吗? 除了帮他按摩胆经之外, 我还可以为他做什么以减轻他的痒感吗? 9/13/2005

吴清忠 说:

这个小孩的小肠受了细菌感染, 正在排除之, 才会出现那些症状。可以帮助轻轻按摩心包经, 提升其脾脏的能力, 加快身体的过程, 同时也可以按摩小肠经。

长期的办法是找出其细菌感染的来源, 杜绝其再度发生。9/13/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

PEGGY 说:

老师, 我理解您这套理论之后, 觉得这真是一个很好的观念, 所以我一有机会就跟朋友推广这个观念。朋友的小孩 (未满 2 岁) 本来晚上睡得不是很好的, 后来睡得比较好之后, 结果最近就开始很严重的咳嗽, 发烧约 38 度上下, 朋友不敢大意, 便带去看西医、吃药。但是我觉得那应该是身体有能力修复脏器的症状, 吃了药又压下来, 又得要等下次生病再修复, 永无止境。但是朋友提出一点, 小朋友还不会讲哪里不舒服, 她如果不带去看医生吃药, 她怕万一发生什么事, 他无法承担 (她们今年五月小孩生病, 本来没吃药的, 结果后来严重到小孩去住院, 妈妈过几天也生病到住院)。

我想要问的是: 对于很小的小孩生病, 到底该如何判断怎样是需要看医生的时机呢? 身为一个妈妈, 即使小孩生病时自己认为不需要带去看医生, 也不可能阻止家人带去看医生, 难道小小孩注定要等到长大之后才能靠自己调养身体吗? 9/13/2005

吴清忠 说:

目前这确实是一个问题, 小孩的高烧通常在 39 度之后, 才让他吃退烧药。这种情形多数是排肺部的寒气, 身体用高温来转化寒气的物质。用了药之后, 会使身体暂时停下工作, 药效过后再开始, 通常药效是四至六小时。这样的操作可以避免高温的致命伤害, 但整个排寒气的时间会长一点。但如果在较低温 (38 度) 就处理, 则身体几乎无法将寒气排出。

这时只要按摩肺经, 多数情形是可以退烧的, 如果还不行, 可以用刮痧的方法, 疏通背后的膀胱经。

在现代的医疗环境，除非母亲自己明白，并且坚持冒点风险，实在没有更好的方法。9/13/2005

小小 说:

“定喘汤”具化痰止喘功能，严重咳嗽夜间不成眠且有痰时中医师开此方外加杏仁、紫苑、黄芩、蒲公英、麻黄等，孩子症状明显改善（夜咳及长期夜间鼻塞均明显改善，得以安眠），但此方是否会抑制其体内寒气之排出？9/14/2005

吴清忠 说:

中医的方剂是以发散病症为主，不是用抑制的手段，因此不会压制寒气的排泄。9/14/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

pcx123 说:

您好，感谢您对社会做出的伟大贡献。

我的女朋友有个很难堪的问题--乳房发育不良,而且是小到几乎和男的差不多,这个已经十分明显的健康问题了。

我也知道女性胸部堆积的脂肪可能含有垃圾的成分，比如肝经的问题、肺经的问题或者心的问题，所以严格的讲胸部大的女生使身体不好的表现，但是我的女友胸部远远小于正常人。请问老师如何办？9/19/2005

吴清忠 说:

健康的女性胸部应是很匀称，但适当的大不一定是身体不好，只有特别大的才可能是心包积液过多所致，这样的女性一般也会较胖。

通常发育较差的女性，多数在成长期血气偏低，加上肺气虚弱的结果。但如果过了可能发育的年龄，就不容易补救了。

补救的方法，首先还是得快速提升血气，再把寒气排出，才有机会。9/19/2005

pcx123 说:

真的谢谢您这么快就答复我，我现在想起来确实她的血气不够，她很瘦，身高160，体重才44公斤，虽然以前中学的时候有参加田径短跑运动，但是到了大学因为饮食情感等原因就迅速消瘦，并曾经有便秘和痔疮。想来定是血气不足加上肺气不足，造成金不足于生水，布水过少而瘦吧。请问要如何增补肺气呢？9/19/2005

吴清忠 说:

肺虚的原因是身上的寒气过重，去除寒气主要有赖于自身血气的提升，还是一式三招是最有效的方法。正如您所说，肺虚使身体布水功能不良，器官多呈缺

水状态。

女性血气低容易使月经的排血减少，因而使身体原来透过月经排除脏腑垃圾的功能减低，部份垃圾转而从大肠壁渗出，因此容易形成痔疮和便秘。9/19/2005

pcx123 说:

谢谢您对我女友的帮助，敲胆经 3 个月了，身体一直良好，昨日早上睡醒时突然发觉有感风寒的症状：流鼻水，咽喉略有不适，口微苦，昨晚睡眠难以入睡，睡一半因痰而醒。

今天略感疲惫，按脉觉得是浮脉，次数正常，有稍微恶寒，今天坚持不吃药，多按摩了肺经和肝经，效果如何尚不知。对了，以前有慢性鼻炎，现在不知道这个到底是在排以前的体内寒气还是感冒？自我感觉血气尚可，一直处在上升过程。 9/20/2005

吴清忠 说:

您的情形应该是膀胱经的寒气排出，建议在背部的膀胱经刮痧，或喝桂圆红枣茶，可以很快缓解。

所谓慢性鼻炎或过敏性鼻炎，是身体排泄寒气的症状。 9/20/2005

pcx123 说:

感谢吴老师的帮助！昨晚取桂圆数颗、红枣十余枚加水煮沸，转小火数十分钟，取汤两碗喝后早早上床。今早起来感觉症状大为改善，鼻涕量变少变浓，精神很好。除鼻音较重外基本正常。看来症状正如老师所说为足太阳膀胱府证。自查伤寒论似乎属太阳中风，若以桂枝汤治疗似乎也可，不知对否。 9/21/2005

吴清忠 说:

桂枝汤是较标准的用药方式，桂圆红枣茶为今人很容易直接在店里取得，用于大多数的太阳病都有速效，又很方便，最重要的这不是药，比较安全。因此，经常如此介绍朋友使用。 9/21/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

a-gi 说:

请问老师，针对糖尿病的人该如何改善并提升自我修复能力，平常已经在吃降血糖的药，是否停用？饮食方面是否有所禁忌？ 9/20/2005

吴清忠 说:

由于我在糖尿病方面的认知和西医的观点几乎完全相反；而糖尿病患的程度人人不同，如果年龄大些的人，真正往痊愈的路走会出现很多症状，处理时会有很高的风险，所以我并不提供这方面的建议，除非看到本人，并且沟通过，病人和家属完全理解整个病理，再做深入的讨论。

a-gi 说:

谢谢老师如此速答，糖尿病患者是我的父亲，今年 63 岁，糖尿病症状约 3 年，不知是否可以请老师为我父亲看病？指点我们一正确的做法，谢谢。9/20/2005

吴清忠 说:

能不能请令尊先看我的书？特别是糖尿病的那章，如果他能接受，才能往下讨论。 9/20/2005

a-gi 说:

谢谢老师，我父亲已经在看老师的书，我们有共识后再请老师帮忙。

另外，小儿（今年 2 岁半）近来流鼻水，喉咙有痰，半夜咳的很厉害，白天又还好，除了咳嗽流鼻水外（约一周），没有其它症状。不知要如何改善？

我母亲历来骨盘腰椎及肾脏后面（背部）疼痛，从老师的书上，是否是属于坐骨神经痛的症状，可以依书上的方式进行改善吗？ 9/22/2005

吴清忠 说:

您的孩子是在排肺里寒气的症状，寒气很可能是出生时进去的，现在才有能力排。小孩很难服用姜茶，只能轻轻按摩手上的肺经，同时白天让他多睡些，只有血气高些寒气才能排得顺畅。

您母亲的情形必需确认疼痛的位置是那条经络，才知如何处理。那个部位有可能是胆经，但仍要压压看正确的部位。 9/22/2005

a-gi 说:

吴老师您好，我母亲连续敲胆经已经半个月，最近开始按摩心包经，我母亲平时有服用心脏病的药（似乎类似血管扩张剂）她在按摩心包经没几天一早起床发生很严重的头晕，我母亲之前也发生过类似的头晕，但都没有这次严重，不知是不是因为开始按摩心包经，促使心脏修复造成以前的症状加重，另外，我母亲的心脏药是否需要持续吃，还是逐渐减量？烦请老师指点，谢谢。10/14/2005

吴清忠 说:

令堂的头晕可能是耳内平衡系统受到小肠经的压迫所致，是身体正在修复某一段小肠，使耳前的小肠经出现肿胀，压迫了耳内的平衡系统，就出现这种晕眩。

这个症状不是心脏病引起的，也不会危害心脏。

对应的方法是闭眼再睡两个小时，等小肠经的肿胀消退，晕眩自然消失。但下次常身体再修复那段小肠时，还会出现这种症状。

这种症状多数出现于清晨或傍晚六七点之间。 10/14/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

PEGGY 说:

老师: 我的一个朋友他从高中开始就常常扭伤脚踝, 常常今天扭右脚明天扭左脚的, 最近又有严重的腰痛, 想请问老师, 这样的症代表哪些相应的脏器有问题呢? 9/22/2005

吴清忠 说:

脚上有六条经络, 需要看他扭伤的是那条经络, 才能判断。 9/22/2005

PEGGY 说:

老师, 我问我朋友, 他说他都是扭到外侧, 多半是翻到脚踝突出处前侧的筋, 那这样是身体哪边出问题呢?

另外~我最近右后腰会抽痛, 今天下班搭车的时候也没扭到脚, 就突然只有左脚的整个脚跟踩到就剧烈疼痛, 大约痛了 30 分钟左右, 后来到家没走路就好了。这部分是身体在警告我什么吗? 9/22/2005

吴清忠 说:

脚踝前面有胆经和胃经, 位置很接近, 必需能分辨才能判断。

脚跟痛有两种可能, 一是身体在修复生殖系统时会有这个现象, 另一个是身体在修复胃经时排出的垃圾, 腿后的膀胱经来不及运走, 暂时堆在那里。两种情形都在过一段日子自然会消失。 9/23/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

匿名说:

请问平常在外住宿, 该如何补足不足的肾气?

我在网络上看到足心发热厥冷嗜睡 等, 都是肾气不足有的, 但是该网没有写出如何用简易的方法来补身体不足的肾气。希望老师能告知相关的方法。谢谢。 9/24/2005

吴清忠 说:

古时候食物不充足, 因此需要一些补肾的药。但是今人食物充足, 肾气不足主要在吸收能力和睡眠质量以及充足与否。

补肾气最好的方法就是增加睡眠。 9/24/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Momo 说:

吴老师好。昨天刚在网上看到您的书, 觉得非常好。今天想请教您几个问题:

1. 我妈妈 50 多岁，经常手腕\肩膀\腿上会痛，怀疑是风湿，但到医院验过几次血，都显示说没风湿，看了您的书后，我觉得妈妈也是血气弱的缘故，妈妈作息比较好，一直以来都是早睡早起的人，她还需要如何调理呢？

2. 我女儿 3 岁 4 个月，今年 6 月底染过一次支气管肺炎，打了 10 天的抗生素，愈后觉得她身体很虚，老爱出汗，特别是晚上，不开空调简直就睡不好。而且吃了生冷的水果后都会有一两声咳嗽。现在我带她看了一个多月的中医，觉得好了很多，但仍然爱出汗。我女儿从出生到现在，睡觉都比同龄的孩子少，晚上要到 11 点左右才睡，无论我如何哄都不能哄她在 10 点前睡下，是不是血气方面的原因造成她不易入睡呢？她应该如何调理。9/28/2005

吴清忠 说：

1. 先增加敲胆经，再参考这个 Blog 的『痛风的调养』和『磁力对生理的影响』两篇文章。

2. 你女儿身上有寒气，今年六月的病是身体排寒气的症状。愈后出汗和吃了生冷的水果后都会有一两声咳嗽，也都是身体排寒气的症状，而且她的身体愈来愈好，才能反应愈来愈快。她的睡眠应该更多，请参考这个 Blog 中『失眠的调养』一文，她可能白天都没有休息。或者可以按摩她手上的肺经的尺泽穴和少商穴泄除肺热。

肺经的位置请到书店中买本穴位图的书，人体的经络应该是每个家庭应有的健康常识。 9/29/2005

Momo 说：

谢谢吴老师的快捷回复。我女儿白天大概睡 2 个小时，晚上就很晚才能入睡了。您的有关失眠的调养，也适用于 3 岁孩子吗？另外，我女儿下眼廉有发黑的症状，中医说她风重，不知道按吴老师的理论是她哪部分出问题了？中药中加了防风，吃过一段时间后果然眼廉的黑色褪了不少。

如果给我女儿按摩，每天需要按摩多久？如果取穴不是太准可以吗？因为我只是参考了经络图。 9/29/2005

吴清忠 说：

幼儿的睡眠习惯必需由大人慢慢诱导，而且白天也需要适当的睡眠夜间才能入睡，和成人的道理是相同的，该睡不睡，就会上火，上了火夜间就不容易睡。

黑眼圈就是睡眠不足的结果，必需增加睡眠时间，才能真正去除，三岁以下的幼儿，每天必需睡十个小时以上才算够。

幼儿的按摩要很小心，很容易受伤。由于他们的经络很浅，因此只要轻轻的在经络上来回搓搓即可，不需要用力按压。时间也不需要很长，不用正经八百的按，在游戏中边玩边搓。 9/29/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Ruby 说:

八月下旬买了书便开始一式三招及早睡的功课，原本很少生病的先生，竟因胆结石发作痛了近一周，每天发作的时间越来越长，后经西医投药而恢复，但西医却要他切除胆囊以除后患。因为两年一次的体检一直知道有结石却从未痛过，我们虽不敢确定是因为敲胆经而引至发作，但我先生却因此而不愿再敲，只愿早睡一些。现在我们虽已择日开刀，我却不太愿意他去拿掉胆囊，请问吴老师是否应该继续一式三招，做养血的动作，这样可以让胆结石逐渐消失吗？请您给我建议好吗？ 9/30/2005

吴清忠 说:

胆结石和肾结石不同，肾结石是身体的废物尿酸晶堆积而成，胆结石却是无法正常分泌的胆汁使其浓度愈来愈高，逐渐沉积而成，因此结石实际上是浓缩的胆汁。

你先生的情形，他的胆结石早就在那里，但是由于胆汁分泌不畅，因此结石外侧有许多胆汁充斥，使结石不致于碰触胆囊壁。敲胆经会使胆囊中的胆汁恢复正常的分泌，将胆囊中过多的胆汁排了出去，由于结石周围的胆汁减少，使结石直接碰触胆囊壁，尖锐的结石外表割伤了胆囊壁，因而引起疼痛。

这种情形，开刀并不是最好的方法。十年前，我曾经在报上看过一个方子，并经家母亲身试用，真的把结石排出体外，您可以考虑这个方法。

每天将一颗柠檬切片，先泡成柠檬汁，将之当成饮料喝，并在柠檬片较不酸时，切片沾糖将其连皮吃光。连续一个月间，柠檬汁会溶解胆结石，胆结石溶解后体积增大会使胆囊肿大，家母当年肿大如拳头，略感不适。当胆囊肿大后，选一天买一瓶 500 西西的橄榄油，分成一小杯一小杯，并加点柠檬汁，目的在让其好喝一点。半天之内将 500 西西的橄榄油喝光。

接着在二十四小时内，由于橄榄油的润滑作用，使化开的结石从大便中排出，结石呈绿色，浮在马桶的水面上。结石排出后，胆囊处的肿胀立即消失，从此不再有胆结石的困扰。 9/30/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

pcx123 说:

今早用餐时发现口腔上颌左后方竟有一块 1.5 厘米宽的肿起淤血，昨天还没有。想自己敲胆经和早睡 3 个月了，这个症状应该是寒气或其它要排出的现象吧，还是血气大量进入肾脏引起肝热上升所至？只是不知如何处理？ 10/02/2005

吴清忠 说:

嘴里起泡是胃火积盛的症状，可能是身体即将排除胃经寒气的先兆。按摩左右

脸颊上的下关穴和肩膀两侧的肩井穴，可以泄除胃火。 10/02/2005

pcx123 说:

早上喷了一些西瓜霜粉，按摩了一下下关穴和肩井穴，中午淤血开始流出，于是我将淤血清吐出，照镜子发现原来淤血是从上颌一个很小的口流出而集聚在口腔粘膜下的，可能是人体通过那个地方把胃火寒气等垃圾泻掉吧？自觉应该已无大碍。 10/02/2005

吴清忠 说:

身体去除胃寒之前会产生胃热的现象，但胃寒不会从瘀血中去除，您的情况只是胃火的症状消除了而已。胃寒的排除，还会有其它的症状。 10/02/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

瑜珈慢活体验 说:

又来问问题了！之前跟吴老师请教过，我敲胆经都是左边比较有痛感，仍旧两边平均的敲，前阵子左边胆经痛，以为是坐骨神经痛，9/22 请中医师看过，但下背筋骨其实没什么毛病，可能是以前有摔伤的后遗症，但在 9/22~25 这几天双腿非常疲惫酸痛，之后自然消失。自 9/30 以来从来不痛的右边也开始痛，这是什么原因呢？

另外，左脸颊的痘痘仍然持续在发。之前嘴唇会有小水泡的状况已经没有了，胃部也觉得舒坦许多，是以前没有的感觉。

但有一个困扰很久的问题，是我的鼻翼两侧到嘴唇两端及下巴非常容易脱皮，是内分泌相关的症状吗？谢谢吴老师！ 10/04/2005

吴清忠 说:

在血气回升的过程中，身体会出现各种变化。这些变化有许多目前仍未能确知原因，只能猜测。但多数会在数日之间消失。只要回顾前段时日，自己的生活是不是正常，即能判断血气是否上升，在血气上升状态下，各种不适都是身体在处理问题的好转反应。

鼻翼两侧到嘴唇两端，是胃经的反射区，下巴则是大肠经的部位，脱皮表示身体仍在处理那两个部位。10/04/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

JJ 说:

吴老师您好：最近 1、2 个礼拜深受右耳耳鸣之苦，越是累，越觉得明显，还有在晚上要睡觉时，觉得扰人，因而睡不好。...不知有没有改善的方法，谢谢。
10/05/2005

吴清忠 说:

我没有针对耳鸣有效的治疗手段，但我有段很长的时间曾经耳鸣，当时是工作压力大，生活不正常。后来改变了较轻松的工作，血气调高了，耳鸣就自然消失了。10/06/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

TSF 说:

吴先生，想请问去胃火及肝火的穴位及方法？本人发现头顶有很多位置按下去时，都会有痛的感觉。不知是否正常？有劳。10/06/2005

吴清忠 说:

按摩两侧脸颊的下关穴，和两侧肩膀的肩井穴，可以消除胃火。按摩脚背的太冲穴，或泡热水脚，都可以消除肝火。但这些都是治标的方法，治本的方法，则需视两种火如何形成而定。

身体穴位按摩时会痛，是很正常的现象，人总是有些小毛病，按摩那些会痛的点，也是一种中医的方法。这种直接在痛处按摩的穴位，称之为阿是穴。10/06/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

e-san 说:

请问老师,脚上中指常会异常疼痛,又偶而会感到晕眩.请问可能的原因为何? 晕眩时该如何缓解呢? 10/07/2005

吴清忠 说:

脚上的中趾是胃经分支的一个端点，疼痛可能和胃有关，痛时可以用手按摩之。

晕眩有很多种，如果完全无法站立，多数出现于清晨或傍晚的六、七点，是由于耳前的小肠经肿胀，造成耳内平衡器官受到挤压，影响其功能所致。小肠经的肿胀，则是由于身体在处理（修复）小肠中的某一段时出现的状况。虽然症状很可怕，但身体并没有实质的疾病。最好立即躺下，闭起眼睛睡个两小时，等经络的肿胀消失，症状就不见了。身体可能会反复修复那段小肠的问题很多次，于是这种症状也会出现许多次。等身体把那段的问题处理好了，症状就不会再发生。

如果晕眩当时，坚持要站起来，那就会整天都晕，而且很容易造成呕吐。

如果是轻微的晕眩，则多半是心包积液过多，送到脑部的血液不足所致，按摩心包经可以改善。 10/07/2005

e-san 说:

老师你好,原本常感到疲累晕眩有恶心的感觉.开始一式三招后有很大改善,直到第三周却又开始感到晕眩与恶心,额头上冒了一个痘痘,痔疮又隐隐作痛,口

臭很重。似乎火气很大，请问这是改善的现象还是有其它问题？ 10/12/2005

吴清忠 说：

传统的概念认为身体出现不适时，就是生病了。实际上，当身体的血气上升时，只有身体进行修复工作时，才会有不适。

晕眩与恶心是身体在处理肠胃的问题时的正常反应，额头上长痘痘和痔疮的隐隐作痛是清理大肠的症状之一，口臭则是修复胃时产生的胃火造成的。

10/16/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

winter 说：

我的肠胃不好，下腹到胃常觉的闷闷的痛，肠胃容易胀气，三个月前做胃镜检查，有十二指肠溃疡。做了二周幽门杆菌的治疗，然后是吃消化性溃疡治疗剂和帮助消化的药物。

治疗期间腹部不再痛了，但瘦了约三公斤，目前我 163 公分、46 公斤，46 岁。

最近下腹和胃又觉的怪怪的，有点胀气，后背和肩颈都会痛，痛的厉害时连头都会痛，背后及肩颈痛的厉害时，我会在压痛点请人帮我拔罐放血，通常都可拔出许多血块，血块拔出后背痛会缓解一些。

几年前我看过中医，医师说我的背痛是腹部的问题引起的，配合针灸及用活血化瘀和调整肠胃的中药治疗了二年，虽有比较好，但无法断根。请教吴老师，我的状况该如何治疗，平常饮食生活该特别注意什么呢？谢谢 10/18/2005

吴清忠 说：

胃或十二指肠溃疡是紧张的情绪引起的，肩背痛则和小肠有关，多数情形是身体处理小肠时的后遗症。

胃的问题，必需改善压力的来源，或自己承受压力的处理方式，才会改善。

小肠的问题，只有调养血气，让身体将损伤治好，需要较长的时间。 10/19/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

家铭 说：

请问吴老师，在下左右眼度数相差近二百度。除了小肠经不通畅外，还说明什么呢？ 11/16/2005

吴清忠 说：

您的血气必定也不够，很可能您身上的寒气也重，这是大多数现代人的通病。因此您的胆功能也可能不佳，营养吸收也不良。

另外，也可能您的身体有左右不均衡的现象。 11/16/2005

家铭 说:

吴先生所言极是。在下实有血气低、寒气重、儿时营养不良（血色素低）之症状。“左右不平衡”？在下有时左侧睡，醒来感觉左半身有酸麻感；右侧睡则无。现在正在按先生所说的做，那么还需要吃些丸药吗？如附子理中丸之类吗？多谢。在下年二十有六。 11/17/2005

吴清忠 说:

『左右不平衡』是大多数人都有的现象，唯血气愈低症状愈明显严重。例如，因中风而半身瘫痪者，在发病时多数两腿即粗细相差甚巨，这种差异不是发病瞬间形成，而是积数十年方能成形。

您的问题应在寒气，因此，建议您对于平面书中寒气的章节多做了解，目前附子理中丸对您的功效不大，还是以调整作息均衡饮食为主。 11/17/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

stanley9810 说:

请问老师，如果胆经的寒气累积实在太多，可以用刮痧的方式去除吗，会不会比较快呢？还有大约多久刮一次较适合。谢谢。 12/01/2005

吴清忠 说:

大腿外侧的胆经肌肉很厚，刮痧并不容易见效，也不容易把深层的垃圾清出来。

调养血气是一种长期生活习惯的养成，只要养生了好的生活习惯，身体保持上升的血气趋势，自然会一天比一天健康。 12/02/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

hello 说:

请问老师，最近发现经期变短，经血量少。有何疗法？ 4/22/2006

吴清忠 说:

妇女的月经通常反应身体血气的状况，血气愈来愈低，经血自然会愈来愈少。

因此，调养血气，使血气日渐升高，是改善这个问题的基本方法。 4/23/2006

hello 说:

谢谢老师。为调养血气，早睡早起，敲胆经是否即可。心包经对新手有点难，恐怕找不准穴位。可有简便的方法？

老师对胃痛可有良方。通常进食后 15 至 30 分钟发作，发作时胃脘胀气疼痛，不可站立或坐，平卧疼痛即消。几年前西医检查为胃炎。用药后好转，但未断根，是有发作。近来发作次数频繁，且晚上睡前常感胃脘隐痛，此时胃部并未胀气。 4/23/2006

吴清忠 说：

是的，其中早睡是主，敲胆经是辅。心包经可以只按摩五个穴位，先按左右昆仑穴，次按膻中穴，再按左右天池穴。天池穴的位置用姆指延着乳头的高度往外一边压一边滑，滑到肋骨上最痛的那点即是。

胃痛难以断根的原因，是你每天又创造新的病因。胃痛多半源自于生闷气或工作压力大无从疏泄，如果这个病因不解决，肉体上的病痛不可能断根。

大多数的慢性疾病都是如此，不是治不好，而是治好你自己又把它招回来了。
4/24/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

茉莉安 说：

吴老师您好：拜读了人体使用手册，受益匪浅！

想请教，对于以形成的近视眼以及轻微，并未影响视力的白内障，人体的自愈能力能够涵盖到这个范围吗？我好奇这方面的细胞是否有可能更新？不知道您是否有什么看法。谢谢您 4/26/2006

吴清忠 说：

在经络的循行方面，眼睛是小肠经相关的部位，因此多半的近视和白内障的形成和小肠的疾病有关，而小肠又和心脏互为表里，因此和心脏可能也有关系。

当血气上升之后，身体是有机会修复白内障的问题，近视的改善，则比较困难，但也有机会。 4/26/2006

茉莉安 说：

吴大哥，谢谢您的回答，我只是在思考，关于近视，通常会出现眼轴变长，造成眼睛突出。那么，假如有可能改善，眼轴也可能变短吗？如果是这样，那真的要赞叹于人体的奥秘。由于目前感觉内气在调治自己的身体。身体似乎是出现了症状加重的过程，目前观察中。4/27/2006

吴清忠 说：

在甲状腺亢进病人的调养中，突出的眼球回复到原来的样子的实例经常出现，因此近视的眼轴的恢复也是可能的。

身体有能力使眼轴变长，自然也有能力使之变短。 4/28/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

排除胆结石的方子

由于现代人的寒气处理不当，胆结石的状况愈来愈多。胆结石和肾结石不

同，肾结石是身体的废物尿酸晶堆积而成，胆结石却是无法正常分泌的胆汁使其浓度愈来愈高，逐渐沉积而成，因此结石实际上是浓缩的胆汁。

许多人的情形，胆结石早就在那里，但是由于胆汁分泌不畅，因此结石外侧有许多胆汁充斥，使结石不致于碰触胆囊壁，很不容易发现胆结石的问题。敲胆经会使胆囊中的胆汁恢复正常的分泌，将胆囊中过多的胆汁排了出去，由于结石周围的胆汁减少，使结石直接碰触胆囊壁，尖锐的结石外表割伤了胆囊壁，因而引起疼痛，到医院检查，就发现了结石。这种情形，开刀并不是最好的方法。

十年前，我曾经在报上看过一个方子，并经家母亲身试用，真的把结石排出体外。

方子是：每天切两片柠檬或来姆，先泡成柠檬汁，将之当成饮料喝，并在柠檬片较不酸时，切片沾糖将其连皮吃光。连续一个月间，柠檬汁会溶解胆结石，胆结石溶解后体积增大会使胆囊肿大，家母当年肿大如拳头，略感不适。

当胆囊肿大后，选一天买一瓶 500 西西的橄榄油，分成一小杯一小杯，以三分之一柠檬汁，和三分之二的橄榄油，目的在让其好喝一点。半天之内将 500 西西的橄榄油喝光。接着在六至八小时内，由于橄榄油的润滑作用，使化开的结石从大便中排出，结石呈绿色，浮在马桶的水面上。结石排出后，胆囊处的肿胀立即消失，从此不再有胆结石的困扰。

2005-10-11

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Ky-LAI 说：

(1) 柠檬汁会溶解胆结石

(How does it work? Is it because of citric acid [柠檬酸] or the high content of vitamin C? 柠檬酸 may be strong enough to dissolve some type of gallstone if 直接接触, but eating lemon is not going to change the pH of the 胆汁。The pH of the body is kept at a very narrow range, eating something acidic is not going to change the pH enough to dissolve stone.)

(2) 胆结石溶解后体积增大会使胆囊肿大

(It does not make sense that the gallbladder gets big due to 溶解, I can not think of an example of dissolving anything that cause swelling. We see 胆囊肿大 in ultrasound all the time, usually it is due to inflammation.)

(3) 胆管 connects 胆囊 to 十二指肠。胆管 usually is less than 7 毫米。Gallstone can be 几毫米 up to 2-3 公分。Since stones need to go

through 胆管 before getting into 肠 , IT IS MORE DANGEROUS TO HAVE SMALL STONES because they can get stuck inside the duct and cause 黄疸病。

So the part about 橄榄油 does not make sense—if the partially dissolved stones are so small that they can pass through 胆管, no oil is needed to pass in feces. If the partially dissolved stones are bigger than 几毫米, they will not be in the 肠 for 橄榄油 to work.

Gallstone is different than kidney stone in terms of treatment. It is good to break up kidney stones so that they can pass out easier. BUT for gallstone, it is better to have large ones than small ones because of the chance of small stones 堵塞胆管。

The usual recommendation for older patient with gallstone and is asymptomatic 无症状, is to leave it alone—no surgery necessary.

敬请指教! 谢谢! Ky Lai 2005-10-17

吴清忠 说:

这是家母的亲身经历, 她仍健在, 也有过去胆结检查的记录, 现在虽已多年没有再去检查, 但从未再出现胆的疼痛。她自己解决了痛风, 皮肤癌和胆结石的问题之后, 再也不信任医院, 因此, 没再去检查胆结石是否仍在。

您说的 Doesn't make sense 的部份, 建议找人实际实验, 再仔细观察。这个方子用过的人不少, 我家就有两例, 确实可行。

这是从结果倒推回来的推论, 也许不正确, 但我的条件只能做到这里。方法是确实可行的, 即使推论不正确也不会造成别人的伤害。接下去的工作希望能有医生愿意尝试这个方法, 并找寻真正的道理。

这不是我创新的方法, 必定还有其它人成功的经验。对于许多胆结石的病人, 这个方法必定比开刀或将结石留在身体里好得多。 10/17/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

天竹 说:

我自己用过的排胆结石方子:

1. 前日晚餐后, 即不再吃任何东西, 但可喝水。
2. 第一天上午起床后, 即开始饮用有机苹果原汁, 如果太甜可加些苹果醋, 当水喝, 每隔 1 小时喝一次, 从早上 7 点到下午 5 点, 约 10 次 (一般人的每日饮水量计算法为每小时每公斤体重约 2cc。如果体重五十公斤: $2\text{cc} \times 50\text{kg} \times 24\text{hrs} = 2400\text{cc}$ 。每次喝 240cc 左右, 喝 10 次就把一天饮水量喝完), 饿了就吃有机苹果, 下午六点后不再吃苹果及苹果汁。

3. 下午 6 点: 用一满茶匙约 5 公克的泻盐(硫酸镁 Epsom Salt)溶于一杯 250cc 温水中搅拌均匀饮用。

4. 晚上 8 点: 再喝一杯同样的溶液。〈同上〉

5. 晚上 10 点: 喝一杯 250cc 柠檬橄榄综合汁, 125cc 新鲜有机柠檬汁(以中等大小柠檬 2~3 个压汁)与 125cc 有机食用橄榄油(或有机葵花油, 或有机葡萄籽油), 用吸管搅拌均匀后饮用。(柠檬汁软化胆管, 橄榄油促使胆囊分泌胆汁, 把结石冲出胆囊)

6. 第二天早上: 上厕所时, 就会排出结石, 浮在水面上的绿色油状圆形物即是结石。这一天最好只吃有机苹果。

注: 假若你的大肠内的脏东西都排得一乾二净(水泻), 六点到十点之间就不必喝泻盐。

今年已经用上述方式做过四次排胆结石, 曾排出一颗 2.2 公分左右的胆结石, 还有数颗 1.5 公分左右的胆结石, 效果不错。

我用的苹果汁排胆结石方子, 在台湾建议在 4 月到 10 月期间用, 或者气温摄氏 20 度以上的日子, 其原因有二:

1. 气温影响身体的状态, 在气温高的天气身体呈发散状态(要散热), 在气温低的天气身体呈紧缩状态(减少散热), 相对地影响胆管的状态, 气温高的天气胆管比较松软, 气温低的天气胆管比较紧缩, 胆管松软时候, 胆结石比较容易排出。

2. 苹果汁的温度比体温低, 全天只喝苹果汁, 身体一定会发冷, 在气温低的天气做的话, 身体会冷的不得了, 而且胆管紧缩, 胆结石更不易排出。

因此用苹果汁排胆结石时, 建议加强运动, 最好是轻松和缓的运动, 暖一暖身体。10/23/2005

吴清忠 说:

感谢您的分享。 10/26/2005

天竹 说:

吴老师您好: 想请教一个问题, 我太太排出的胆结石颜色不是墨绿色或绿色, 而是深土黄色, 烦请老师解惑, 谢谢! 11/12/2005

吴清忠 说:

胆结石的排泄, 我只有少数例子的经验, 排出来的都是绿色的, 没听过土黄色的。因此无法给您建议。 11/14/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

chichi 说:

吴老师您好,我今天上厕所时,排出结石,浮在水面上的软而散的绿色圆形物结石。可是之后排便是出血,请问是正常吗?谢谢,感恩。2/17/2006

吴清忠 说:

如果只有一两次出血,应该是正常。2/20/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

helen 说:

我和外子早上空腹饮用柠檬汁已有半年多了,平常我们天天食用橄榄油做的菜但是不幸的是我们近日都发现有胆结石,我还进一步要做断层扫描,心里被觉困惑,既然柠檬汁会软化胆管,橄榄油会促使胆囊分泌胆汁,为什么我们还会得到胆结石的病呢?我们虽然身在国外还是吃中国食物,非常清淡,为什么还会得这种疾病?请吴老师解惑。5/08/2006

吴清忠 说:

胆结石的形成不是一两年间的事,是更长的时间累积而成,而且胆结石的检查使用的是超音波,如果结石没有在表面造成胆囊外形的异状,有时不一定能检查出来。柠檬汁可以使结石软化,同时使结石变松变大,有可能因此使胆囊的外形突显出来,而被检查了出来。橄榄油并不能促使胆汁分泌,而是使胆汁流出胆囊,而且必需大量的橄榄油才会有作用。

胆结石的形成,主要是长期寒气造成的,和食物并没有太大的关系,需要针对生活习惯中是否有寒气侵入的问题,做全面的检讨,先断绝外来寒气的继续入侵,再将体内的寒气驱出,才是真正去病的途径。 5/08/2006

helen 说:

谢谢吴老师的快速回答,您说结石与饮食无关,是寒气造成,需要针对生活习惯中是否有寒气侵入的问题,做全面的检讨,先断绝外来寒气的继续入侵,再将体内的寒气驱出,才是真正去病的途径。

至于您提到的寒气,我不太明白,寒气与胆结石之间有何关系?寒气是如何进入身体?身体已经有了寒气侵入后,要如何做才能将体内的寒气逼出?烦请吴老师指点,谢谢。5/08/2006

吴清忠 说:

您的问题,我几乎用半本书来解释,还没说得很清楚?请再仔细的看书中的内容。希望提出一些规模小一点的问题。 5/08/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

痔疮的调养

多数人以为大肠就只排泄食物的残渣，实际上并非如此。

在一个直肠肿瘤的例子中，由于医生将肿瘤的一段直肠和前面的结肠切开，前面的结肠使用人工肛门直接排泄大便，后段被封住的一段直肠，没有大便进来，保留了完整的肿瘤。

在一年之中，人体原有的肛门不断的排泄各种组织的垃圾。原来人体在直肠里有一个排泄垃圾的出口，大肠不是只有排泄食物的残渣，也可以用来排泄组织里的垃圾。这些垃圾有时会用血液的形式排出，有时是人体组织的碎屑，有时则是单纯的液体。

正常的情形这些垃圾都混在大便之中，不容易被观察出来。这个例子后段被封住进口的直肠中只有肿瘤，没有大便流入，因此很容易观察。

由于女人的月经也有相同的功能，因此女人大肠癌的比例大约只有男人的一半，而且多半发生在停止月经或月经流血减少之后。也就是说男人很可能是利用大肠的这个排泄出口达到近似女人月经的排泄功能。

这个出口有许多情形会造成阻塞，血气不足是最主要的原因。这种阻塞，有些人会形成痔疮，有些人则形成肿瘤，为何有这种差异，目前还不得而知。

因此，痔疮的调养，首先还是得建立良好的生活习惯，从血气调养做起。血气调养到一定程度，可能痔疮会出血一段时间，排出积存其中的组织垃圾之后，才会慢慢正常。这种调养需要较长的时间，不会很快完成。

2005-10-15

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

bubugao 说：

我儿子 5 岁的时候出了一次水痘。从此就有了大便失禁的毛病。现在 8 岁。好像是放屁的时候会出来一点大便，量很少，等量多的一次大便出来后，才不会搞到身上。有时候大便就在肛门口，就是拉不出来，塞一只开赛路就出来了。大便并不干燥，是正常的。这种情况已持续 3 年了，时好时坏。肺可能不好，一次喝多了水，立刻就从小便里出来了，小便很清。中医讲他是脾虚肾虚，阴虚火旺。西医讲他是肛管压力异常低下，但都没有治好他。请问老师能给我一点建议吗？谢谢！ 10/18/2005

吴清忠 说：

令郎的状况，应该是血气不足加上脾虚的结果，脾虚应是身体可能还有其它的疾病，才会导致如此。调养的重点，首先当然是一式三招让血气回升，同时杜绝其肠胃感染的机会。一段时间之后才会改善。 10/19/2005

bubugao 说:

谢谢老师的及时回复。按照您的一式三招已调养二个月了。上周全身出疹子。先是后背，然后是前胸，肚子，大腿内侧，脸上小肠经的部位。疹子类似以前出过的水痘，很痒，但不发烧。后来手臂上又起 ji 皮疙瘩，疹子 7 天后基本消失，鸡皮疙瘩到现在还在。鸡皮疙瘩是否是疹子没有发出来？

这孩子 1 岁半的时候鼻子有过一次外伤，此后身体就不太好，一受凉就流口水。5 岁出了一次水痘后，就有了上面的毛病。是否有可能是带状疱疹病毒侵入内脏？

他鼻子到嘴唇，下巴附近经常发青，是否表示脾胃虚寒？眼睛下面有黑眼圈，从眼珠下方到鼻子的地方，不是全部。他现在刚满 8 岁，身高 130cm 体重 24kg，小肠的吸收应该还可以吧？舌嫩红，舌苔少，但吃的不少，爱吃糖。吃东西前，总是先拿鼻子闻一闻。足底（指头和足掌之间）常长鸡眼。

老师讲的一点都没错，除了有上面的毛病，他还有多动的毛病。不知是脾虚引起多动，还是多动引起脾虚？请老师指点。有气是振动的理论，也有气是生物电的理论，您倾向于那一种？谢谢！10/19/2005

吴清忠 说:

当血气提升时，身体会将身上残留的药物或化学物从皮肤排出，就成了您身上的疹子或鸡皮疙瘩，吃过的药或食品添加剂愈多，发得愈多。

您的孩子看来确实是脾虚加上肾虚，外加血气不足和寒气太重。吸收有些障碍，因此偏爱吃糖。多动是心火造成的，只要按压他腋下的极泉穴，必定非常疼，即为明证。问题虽多，仍得从养血气做起，随着血气的上升，必定症状和问题不断，到时再谨慎应付，只能如此。

至于气的理论，我想并不是那么简单。计算机有硬、软件之分，硬件有形，软件无形。人体那么复杂，必定也有有形和无形的部份。现今解剖学只见到有形的部份，整个医学体系即以这样的解剖学为基础，许多疾病因而找不出合理的病理和去除的方法。

中国人的祖先把『血』和『气』放在一起，我想应该有很深的意义，『血气』合称为人体的能量。很可能『血』是有形部份的能量，『气』则是无形部份的能量。以我们现有有限的科技能力，连有形的『血液』都没量好，无形的『罡气』更不用提了。10/19/2005

bubugao 说:

谢谢老师的指点。我儿子出生时 7 斤半重，生的时候有缺氧史，但很健康。1 岁半的时候有过的那次鼻外伤，在医院处理时受过惊吓，难道是那次惊吓造成的伤害？中医讲惊吓会使中气下陷，还有其它的嘛？

不知您是否知道欧洲的调序疗法 (Homoeopathy), 医生治病有时候就是写几个字放在病人身上, 象我们中国的符。他们治重病的方法就是把病人过去所受的伤害按时间顺序一个一个地拔掉。用的药类似我们的中药, 但经过稀释震荡, 几乎已找不出药的成分。这是不是在灵魂的层次治病?

孩子该如何修行? 或者是我代替他修行? 有没有这方面的书可以推荐?

谢谢! 10/21/2005

吴清忠 说:

Homoeopathy 在台湾是翻译成『同类疗法』或『顺势疗法』, 是西方另类疗法中的最重要方式, 主要用来治疗一些现代医学无法治疗的疾病, 但我没听过贴字或符的做法。

中医认为惊吓会伤到肾脏, 即中医的『恐伤肾』的理论。由于『肾属水, 心属火』, 水不足会使火过旺, 因此, 严重的惊吓也可能会造成心脏的损伤, 例如二间瓣闭锁不全、或脱垂、或心脏的破洞, 都可能和惊吓有关。较严重的惊吓, 通常指当场尿湿裤子的惊吓。

这种惊吓在台湾最普遍的方法是到道教的庙宇中, 接受一种收惊的处理, 根据我自己的经验, 那并非迷信, 而是中国人古老传统的一种实用技艺, 效果非常好。许多孩子受惊后哭闹不停睡不安稳, 收了惊后, 明显的改善, 是台湾许多家庭都能接受的方法。

台湾精于此道的大多数是年长的女人, 使用一个盛了米的杯子, 用红布包着, 一边念着咒一边将杯子在受惊者面前绕圈。然后打开红布, 观看米上浮现的图案, 了解收惊的成果, 有时一次还收不成, 必需改天再收, 有些高明的收惊婆甚至能从那些图案中, 准确的说出受到那一种形式的惊吓。

从道教的观点, 惊吓会使部份魂魄离开身体, 因此利用特定的收惊术将那些失散的魂魄收回来。大陆的道教庙宇中是不是有类似的服务, 我不知道。这种受到惊吓所造成的疾病, 是不是能透过修行而康复, 就不得而知了。

这一类的知识很少现代的书藉能够参考。 10/21/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

ttiffany 说:

老师您好, 身体这些症状都是“完整的”身体累积一段时间而引起的, 但是有的人是先天的病症, 一出生就带有的毛病, 例如心脏病等, 这些五脏六腑的缺陷, 那这些先天的毛病是怀孕的母体引起的吗? 还是有其它的解释?

10/20/2005

吴清忠 说:

先天疾病的成因非常复杂，不一定是母体造成的，出生的环境也很容易形成，幼年受到惊吓也会。当然还有其它基因的问题，如果把基因看成一种生命的数据库，那么很可能就是佛家所说的业力的记录，那就更复杂了。

从这个角度讨论，就必需进入身心灵的系统范畴，那是一门更深入的课题。治病至少有两个层次，一个是就肉身的层次去除疾病，另一个是就灵魂的层次去除疾病。

前者在一世的生命中考虑，后者则跨越生死的考虑，是完全不同的。前者着眼于世俗的症状消除和生命的延续；后者则着眼于习性的改变和业力的去除，一般而言不在医疗的范围，而是修行的领域。

先天的疾病，许多是跨越生死的成因。 10/20/2005

ttiffany 说:

谢谢老师的回答，我赞同您说的论点：把基因看成一种生命的数据库。

更期待老师除了身心方面以外，能有更多的灵方面的诊断资料，我相信有很多人的灵魂是有缺憾的，很渴望老师的精神养分滋润哦!! 10/30/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

S. Kan 说:

做了子宫切除手术后，月经往那里排？ 1/19/2006

吴清忠 说:

子宫切除就没有月经了，但是本来从月经排除的部份垃圾，就转而从大肠排出。 1/19/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

依依 说:

吴老师您好，搔痒的问题若是肺气虚弱，痒的时候是否代表在排寒气，不用理会，或这是警讯？

我有地中海型贫血，以及长期洗完头发只用毛巾包裹睡觉，并未吹干，常常到了早上头发仍未全干，现在到了冬天稍微吹到一点风便会头痛，除了一式三招磁铁是否也适合我？常喝姜茶可改善吗？请老师为我解惑，谢谢！ 2/23/2006

吴清忠 说:

肺虚的人皮肤痒是由于皮肤缺乏水份的关系，并非排寒气造成的。

您的贫血和长期的寒气有关，磁铁是疏通肝经和心包经用的，您的情形一式三招更重要。 2/24/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Momo 说:

吴老师，您好。我敲胆经已经 1 个多月，上星期出现了感冒症状，畏寒，我喝了些姜汤。这个星期在鼻子周围和人中长半圈针眼大小的小白点，象是有浓，又不象是痤疮，不知道是哪个部位有问题？下巴上也有，但很少，我需要搽什么药吗？怎么处理？还有一个症状是牙疼，右下方大牙周疼。

我父亲 60 多岁，高血压，也敲胆经和按摩心包经一个多月，他的症状是在脾经的穴位上一个接一个疼（就是一个疼好后又接着下一个），现在是脚肿，其中有几天肿得不能走，怀疑痛风，到医院验血后又没事，这几天已经能走了，但脚还是肿，需要怎么护理吗（他有按摩太冲穴）？他能去吃点中药调理吗？谢谢。
11/08/2005

吴清忠 说:

鼻子周围是胃的反射区，下巴和右下方的牙周则是大肠的反射区，您的寒气应是来自胃经和大肠经。您应防止新的寒气进入身体，胃和大肠经络在身体的正面和手臂的上方，建议夜间应着带袖子的上衣和长裤睡觉。现在可以多喝桂圆红枣茶，协助驱除寒气。

令尊的问题，是身体在清理脾胃的现象。脚肿是身体排泄胃经的垃圾，胃经从眼下的承泣穴一直到脚趾的厉兑穴。当身体清理胃部的问题时，垃圾会循着胃经往下排，再从腿后的膀胱经往上排，从后腰的膀胱俞穴排入膀胱。前侧胃经垃圾的流量大于后侧膀胱经的流量时，就会出现脚水肿。过几天小便会出现泡泡，就排出去了。

这时可以由下往上按摩腿后的膀胱经，可以使水肿快些消除。但如胃经仍有垃圾排出，则还会水肿。这种水肿除了脚不舒服之外，对身体并无实质的伤害。一段时间自然会消除。11/08/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

慢活瑜珈 说:

感谢吴老师！因为书的出版及网络的流通，能创造更多人的健康改善！请教吴老师有关家母（56 岁）身体状况:

1. 膝关节退化性关节炎的原因除了"退化"之外，有没有可能其它器官病症的关联？
2. 家母天天都有做基本伸展运动，但我发现她的体型是腰腹没有更瘦更结实，而腿部却愈来愈瘦，担心会不会时连肌肉生长都迟滞或退化了
3. 有干眼症的问题，眼科医师说没有办法改善。
4. 长期都睡得很少，但她不觉得精神不好，约 10 点钟入睡，容易入眠，会打呼，3、4 点就会醒。

5. 我还是希望她敲胆经、按摩心包经、多睡，但是就我自己的改善经验，似乎没有办法让她体会在她身上可以产生的改善，所以她做得并不持续。目前敲胆经是右边比较痛，我也藉此让她知道原因，并鼓励她依旧两边均敲、：

希望能参考吴老师的相关经验，提供家母自我改善健康的方向。感谢吴老师！
11/08/2005

吴清忠 说：

1. 当血气低时，关节中的韧带会变薄，同时其间的血液流动也会变差，就被定义为『退化』。这样的定义，让医生有合理的治不好理由，『退化』和『老化』是上天的意旨，人类是无力抗衡的。

实际上，各种关节炎多数是肝热加上心包经不通的结果。只要提升血气，即会使韧带变厚，按摩心包经则会使关节处的血液流动改善，泡热水脚则会降低血液中的尿酸晶，即能改善疾病。

2. 腿部愈来愈瘦，可能是身体血气透支过度，肌肉开始消失了。

3. 干眼症常出现于身体处理小肠问题之时。

4. 身体透支肝火时，精神都很好，不能用这种方式来看身体。她需要建立了整体的血气观念之后，才讲得通。 11/08/2005

慢活瑜珈 说：

和您回复最后一段有一样的想法，谢谢您点出一些关键的关联性，一定有助于鼓励我的母亲，让他相信他可以更健康，不要消极接受老化！感谢吴老师！
11/08/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

NONO 说：

请问吴老师，敲胆经和按摩心包经时是否有比较有效的时段？比如早上起床或是睡觉前。 11/08/2005

吴清忠 说：

依照中医的理论，脏腑的活动和时间是有关系的。血气流注于心包络的时间是戌时，也就是夜间七时至九时，血气流注于胆经则在子时，是夜间十一时至凌晨一时。

心包阻塞经常发生于晨间至中午时，这时按摩心包络可以立即改善状况，并不需要等到夜间七点。

胆经的时间则在睡眠时间，不是日常保健的理想时间。而且敲胆经主要在使胆经堆积的垃圾能方便排出，在任何时间都会有相同的效果。但敲胆经会使胃部受到振动，饭后会有些不适，因此建议避开饭后一小时。 11/08/2005

NONO 说:

吴老师, 请问当我们按摩心包经时, 是一个穴道一个穴道按摩, 还是照顺序从天池到中冲, 一个穴道按摩一次? 还有按摩时, 是只要用手指压就可以了, 还是也可以用指压棒来按摩? 11/09/2005

吴清忠 说:

平时按摩心包系统, 应先按膀胱经的昆仑穴, 再按任脉的膻中穴, 再按天池穴即可。其它的穴位可以轻轻按按看, 会很痛的才按。

按摩时用手指即可, 按住穴位后用意念往深层按。如果手指没有力, 也可以用按摩棒, 但要很轻, 否则很容易受伤。 11/09/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Vic 说:

吴老师您好, 在阅读过您的大作之后 完全改变了我对健康保健的看法 在此致上本人由衷的敬意与感谢! 除此之外 有一个问题向您请教:

本人的母亲在两年前被检查出鼻咽癌, 后来经历了约三个月的电疗与化疗, 期间的痛苦与后来近一年的疗养与复原的过程就不再赘述, 在这段期间她的耳朵开始发炎并积水, 中间辗转试了许多方法, 以及国内许多的西医权威, 都无法阻止内耳组织的退化及恶化, 约莫半年前起她已经完全丧失听觉, 并每天受苦于丧失听觉后伴随来的晕眩。

我们带着母亲到处寻找治疗的方法都无效, 最后有医师建议使用电子耳, 但由于耳内的发炎与积水始终无法治愈, 脑部又被检查出有发炎的迹象, 在治愈之前, 电子耳手术是不能做的。但我发现他们治疗的唯一方法, 就是一个接一个的类固醇疗程, 现在母亲全身浮肿, 每天只能躺在床上消极而无助的对抗晕眩。医生开的抗晕眩药, 在我看来只是一天天的帮助病魔摧毁他的身体。我已经无法评估母亲还要忍受多久这样的痛楚。

在拜读过您的大作之后, 我深信唯有提升母亲体内的气血, 并找出母亲耳鼻间症状的病因。因为母亲已经非常虚弱了, 我认为除了藉由您提供的方法来增加气血之外, 她非常需要一位真正在中医治疗上有所专精的医师。之前我们已经试过太多的西医了, 但我实在不知道该去哪里取寻到一位如您的见识般的中医师? 吴老师, 您能帮我推荐人选吗? 请您千万不用为此而感到有所压力, 我只需要一个方向让母亲接受对的治疗方式。谢谢您! 11/14/2005

吴清忠 说:

从您的描述, 令堂的病因很可能来自小肠, 大多数的中耳疾病都和小肠的疾病有关。包括她的鼻咽癌, 也是如此。因此集中于耳部的治疗, 很难凑效。您可以找一本经络图, 观察小肠经的位置, 大多数的鼻咽癌都长在那些位置附近。

西医没有经络的概念，身体出现病变，就在病变周围的器官找原因。依照中医的经络概念，脏腑出了问题，其相应的经络附近也会出现疾病。

很遗憾我离开台湾多年，近年才回来，在台湾没有认识的中医师，因此很难给您建议。也许您可以找『中医之钥』一书的作者『彭奕竣医师』试试。

由于癌症是高度威胁生命的疾病，医生的手段有任何差错很容易招致医疗纠纷。因此，多数情形医生只能依照医界惯用的标准治疗手段。面对令堂的情形，他们只能使用类固醇，针对症状进行缓解。这种情形只能用『只要把今天应付过去就好，根本无法考虑明天』来形容。这不是治病，只是使症状缓解而已。病情一如您所理解的愈来愈差。 11/14/2005

Vic 说:

谢谢您的回应，我会安排母亲到中坜去请彭医师诊断的，再次感谢您。
11/15/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

塔其 说:

未看人体使用手册之前，因为经常觉得身体寒冷，而且有皮肤敏感，曾经有个兼习气功的中医告诫我，要我每晚十点前睡觉，当时都觉得知易行难，所以都没有认真做到医师的建议。看过人体使用手册之后，明白早睡早起的重要，于是努力培养自己早睡的习惯，虽然只过了几天，已觉得身体暖和起来。我深受受益不浅，于是努力向亲朋推介这本书和这套理论。 11/18/2005

sam5736 说:

感佩吴老师的大爱，从《人体使用手册》的读书会中，让我们更自信更健康，在此也有一事请教吴老师：当五脏血气不足时，各会有何明显症状，谢谢！
3/12/2006

吴清忠 说:

五脏血气不足的症状经常是不明显，而且没有感觉的。例如脾脏血气不足时，身体的免疫和垃圾清理行为会减低，只对较严重的损伤进行处理。这时有的人会由于垃圾的堆积而变胖，或身上的斑点增加。有时则会变得很少生病。

肝血不足时，只是嘴唇或牙龈的颜色慢慢的变深，但这是非常慢的变化，有时要很多年才看出来。

肾脏的血气不足时，则是显现出身体的体力逐渐减弱，眼下的黑眼圈愈来愈深。

肺脏的血气不足时，脸色则愈来愈黑而缺乏光泽，皮肤也愈来愈干，由于身体吸收水份的能力降低，人会愈来愈瘦。 3/13/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

可以疏通心包络的甩手运动

许多朋友反映，自己按摩心包络不是很容易，因此，提供另一种可以疏通心包络的运动，供大家参考。

『甩手运动』是由中国古代少林寺的『达摩易筋经』中的一部份蜕变而来，也是最近很流行的「甩手功」。这套方法，易学易用，随时随地都可以练习，只要有耐心毅力，一学就懂。

『甩手运动』对健康有许多好处，从经络上看，可以使手上的几条经络畅通，对于心包络的疏通更是效果明显，可以替代心包络的按摩。

甩手运动有十六个「宜」字诀，最好能好好体会。十六「宜」字诀如下：

上宜「虚」，「虚」字乃空虚之意，可想上体完全空虚。

下宜「实」，「实」字乃厚重之意，可想上轻下重。

头宜「悬」，「悬」者挂也，想似有绳悬起顶上之发。

口宜「随」，「随」者随合将嘴巴微微合起。

胸宜「絮」，「絮」，是棉花，想胸部如棉花一样轻松无力。

背宜「拔」，「拔」者，有挺拔的意思，也就是自然挺直。

腰宜「轴」，「轴」，是车轮的轴心，想象你的腰脊骨左旋右转。

臂宜「摇」，手臂似扒船的轻轻在摇。

肘宜「沉」，肘即手踝，在甩手之际，用意沉下往后甩出。

腕宜「重」，在甩手时，力用在腕部，有如钉槌的重槌，使甩手自然有力。

手宜「划」，划者划船也，手向后作划船状，也是使内脏不断牵动。

腹宜「实」，如果肚子像铁石之实，则自有上轻下重之感。

跨宜「松」，双足稍为闸马，跨部自然轻松。

肛宜「提」，将肛门上提。

跟宜「石」，将臀部稍为下沉，腰伸宜，自然脚跟稳如盘石。

趾宜「抓」，用意念想双足掌钩抓地面，不由自主便达到「上虚下实」了。

尚有应注意的三点：(1)「甩手功」时，以空腹为宜，如饭后须二三小时之后，来做就不会波及肠胃。(2)头放平正，眼向前望。(3)甩手的数量可多可少，视每个人的体力而定，不需要勉力而为。

甩手方法：

①身体站直，集中精神，眼向前看，膝微微弯曲，双足距离与肩同宽站立。

②整个脚底贴平地面站立，脚趾抓紧地面，如太极拳之马步。

③两臂放松慢慢上举至与肩同高。

④由上向下、由前向后用气力平甩，甩手时意念着于手掌，手臂放松。向后甩的手臂高度，尽可能高，每人筋体柔软度不同，无需勉强。

⑤上举时吸气，下甩时吐气。

⑥再回到第3项动作，双臂放松慢慢上举，不必用力，动作柔和。

⑦双臂放松伸直，心中默数，逐渐做到五十次至一百次。约五十次起，手指末端因促进血液循环，会感到发热，此为有益的健身运动，持之有恒加以锻炼，每日三次，得以精神体力充沛。

2005-11-09

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Joey 说:

吴老师您好，关于本篇文章的甩手运动，请问是搭配呼吸的节奏或者是自然的摆动呢!? 因为两者的速度差蛮多，如果是照呼吸的节奏就没办法太快，而且感觉不太自然。不知道我是否做错了!? 11/12/2005

吴清忠 说:

甩手运动需要在往下往后甩时用力，学过武术的人都明白，必需在吐气的时候用力，否则很容易造成内伤。所以许多拳术都在出拳时同时吐气发声。

甩手运动并不在追求甩的多少次数，更不需要甩得很快，而是每一次能很确实的出力。因此最好配合呼吸的频率，比较不会受伤。在平时搬重物时，也应养成吐气时出力的习惯。 11/12/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

NONO 说:

吴老师你好，我对你书中所说的早睡早起还是有个疑问。我了解早睡是要让造血的时间加长，但是早起的原因却不是很了解，而早起的定义是几点才算早起？如过每天九点睡三点起床，这是早睡早起。但是只睡六个小时足够人体的睡眠时间吗？还有个疑问，你书中所说的人体造血最佳时段是六点到一点四十。这是用人的生理时钟算出来的还是其它的方法？如果一个人已经习惯日夜颠倒时几年了，那对他来说最佳造血时间也是晚上六点到一点四十吗？ 11/14/2005

吴清忠 说:

我只建议早睡，并不建议早起，而是自然醒。依照黄帝内经的说法，早上起床

必需配合季节自然调整。睡眠除了要在造血时间有足够的时间之外，整体的睡眠时数也要够。如果长期是六个小时，是不够的。

造血时间是从一篇国外的研究报告看来的。自己和家人朋友试行下来，确实改善了健康，因而深信不疑。但其时间是否如此精准，在现在没有量测血气仪器之前，是值得怀疑的，但是这项怀疑并不影响早睡能够提升身体造血能力的推论。

一个人长期日夜颠倒，除非他意志力极为坚强到可以改变自己身上的基因，否则很难调整身体使其适应日夜颠倒的作息。这种作息的改变，是一种生物的进化，可能需要数以千百年计的长期适应，人类才有可能使身体进化，在一个人短短的一生之中是很难发生进化的。 11/14/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

ttiffany 说:

老师您好，如果确定是病毒引起的病症，而不是人体的修复工程，例如肠病毒等，那是不是可以先吃药把病毒活力降低一些，然后再由人体自然排泄修复呢？这样对身体影响会比较低吗？

还有，以前中医发展的时代还没有这么多的变种病毒与化学药剂，抗生素：等，这些生化科技已经影响我们周遭的生长环境，吃的东西很多都经过改造，那人体是否还能维持有这样完整的修复机制呢？ 11/15/2005

吴清忠 说:

我一直怀疑许多『肠病毒』根本是夏天心火上升时的症状，我们曾经数次成功的用泄心火的简单方式，使肠病毒患者退烧痊愈。我也怀疑是不是有真能使病毒活力降低的药。在这些疾病的谜底没有揭开之前，对于当前所做的疾病定义，建议仍以存疑的眼光视之。

人体的能力很可能远比我们想象的强大得多，当今的状况虽然环境愈来愈恶劣，但是大多数情形只要血气够了，身体的修复机制都还能发挥作用。随着环境的愈来愈差，人体的能力还能维持多久，是很难说的。

病毒仍是人类最陌生的一个领域，有时并不是每一个人受到同一个病毒的感染，都会有相同的反应。由于每一个人的基因不同，面对一种全新的病毒时，虽然所有人都有抵抗力，但是有些人会感染，有些不会，很可能和每一个人的某种基因特质有关。 11/15/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

PEGGY 说:

老师，有关我姐姐泡脚后睡不着的情况，我已经依老师的指导，请她泡完马上去睡（因为她之前泡完还有上网一下），她也有可能是受心事所影响，不知道心

事这方面有没有什么穴道按摩可以稍稍缓解的？另外，泄心火的方式，可不可以请老师指导一下？ 11/16/2005

吴清忠 说：

心事的去除，是每一个人必需自己修行的事。

从佛教的观点，疾病是一种业力，业力除了自己没有别人可以将其移除，医生也不能。只有自己修行改变，才能消除。这也是这本书最主要的内涵，只有自己改变生活习惯和习气，才能真正获得健康。

按摩心经的极泉穴，可以去除心火。极泉穴在腋下胸骨一侧，心火太盛时，轻轻碰触即非常痛。多数过动的儿童或夏天遭医生诊断为肠病毒高烧不退的小孩，按摩这个穴位都会有帮助。 11/16/2005

PEGGY 说：

老师，谢谢你对于我姐姐失眠的部分所做的指导。最近我觉得小时候那种过敏性鼻炎的症状又回来了：早上起来会一直打喷嚏，而且整天都会觉得想流鼻涕，一直吸鼻子、鼻塞。我在想之前之所以会有西医说，过敏性鼻炎长大就会好的原因，应该是年纪越大身体越没能力生病吧？不知道像我现在这样，老师可否从饮食方面给个建议？是否适合喝桂圆红枣茶呢？

另外，我最近两边脸颊靠近耳朵的地方都长很大颗的烂痘痘（就是看脸的正面看不到的），额头也冒很多痘痘。不知是否各代表什么意思？我现在晚上睡眠大概都维持在 11 点半上床，有时要躺很久才睡得着，有时睡到一半还会醒来，其实睡眠的质量一直不是很好。 11/21/2005

吴清忠 说：

没错，西医所说的长大就会好的病，许多都是等血气低些，身体没有能力处理问题，症状自然会消失。

『过敏性鼻炎』是身体排泄寒气的症状，由于反复排泄从症状上看，像是鼻子出了问题，所以定义为过敏性鼻炎。

排胃经或大肠经或肺里的寒气时，身体都会打喷嚏，不同的寒气处理的方法是不同的。有很简单分辨寒气的出处的方法，用手指感测额头和鼻尖的温度，当额头较凉时，是胃经或大肠经的寒气，胃和大肠都是腑，是身体较浅层的寒气，通常胃经的可能性高些。当鼻尖的较凉时，则是肺经的寒气，肺属脏，是深层的寒气。腑的寒气可以用桂圆红枣茶协助排泄，脏的寒气则可以用姜茶协助。

腑的寒气通常只会打喷嚏和流鼻水，不会咳嗽。脏的寒气则会咳嗽和发烧。额头和鼻尖的温差愈大，寒气排得愈猛，症状愈严重。排胃的寒气时，有时会使胃先出现胃热的现象，食欲大增，不停的想吃东西。有时却会完全没有胃口，连续很多天都不想吃，吃了会呕吐，也会出现胃部翻腾的感觉。

如果额头和鼻尖的温度相同，但仍有流鼻水或头疼或喉咙不舒服的感觉，则是身体排泄背后膀胱经的症状，这时多半会伴随着头疼的感觉。膀胱经属腑，也能服用桂圆红枣茶。

这种调理的方法，并不会立即改善症状，有时反而会使寒气排得更猛，但生病的时间可以缩短。中医治寒气的目标，不在消除症状，而在让身体彻底的把寒气驱出体外。

耳前的痘痘是小肠的影响，额头的痘痘则和大肠有关。这些痘痘的产生有两种情形，一种是长期生活不正常，肝火旺加上肠子中的热毒，就会发散出来。另一种是小时在肠子里的问题，调养血气之后，身体开始处理肠子里的问题也会产生。

不管是前者或后者，都需要调养血气，让身体自己处理问题。可能十一点半太晚了，身体更早之前可能曾经出现过睡意，但被乎略了，于是身体进入透支肝火的状态。这时想睡也不容易睡，睡着了也不容易睡得沉。11/21/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Jack 说:

感谢老师上次的回答，果然按摩心包络几天后后，不明原因的疲倦、手脚麻与头晕现象已经有改善了。真得非常感谢老师的指点，解决我这几个月的困扰。

另外，自从执行老师的养身方式后，身体的体质有明显的改变了，变得更敏锐，如：对环境冷热的身体反应等。但是，唯一比较困扰的是，对饥饿的反应似乎太强了，食量变大、体重增加，每天到了早上 11 点、下午 4 点，如果不提早吃些东西，全身会非常不舒服，精神无法集中、一定要马上吃东西，这种现象以前从未发生过，以前很能耐得住饿。不知道事否身体有什么问题，或是有什么方法可改善此种情形。谢谢老师的回答 !! 11/17/2005

吴清忠 说:

这种自然产生的饥饿感，应该是你的身体长期处于吸收能力不佳血气不足的状态，现在身体的吸收能力改善，需要更多的食物，这不是坏事。这种食量的增加，会使体重增加，并不一定会使身体发胖，建议准备点零食，适时满足身体的需要。

长期以来，多数人都处于血气不断下降的趋势中，以为那就是身体正常的状态。调养之后，血气进入上升趋势，身体开始出现各种症状，这些症状在血气下降趋势中从来不会发生，因此很容易被认定是『异常』或疾病。例如，你的这种饥饿感，很容易被认定为低血糖，而成为内分泌紊乱或其它的疾病。前段时间的手脚麻和头晕现象，也是血气上升，身体修复器官，使脾脏过于劳累，造成心包积液阻塞的暂时现象。初遇时，很容易被这些症状吓坏。

建议观念上适当的调整，必需对自己的身体有信心，当身体出现异常的症状时，

先回顾前几个月的生活作息，如果基本是正常的，血气就应该是上升的趋势，则那些症状大多数不会是疾病，而是身体在做某件事，或进入某种和过去不同状态的正常反应。

这种反应在许多疗法中，被命名为好转反应，好转反应有一个特点，每一种症状的出现，都不会很久，一两周就消失了，或间竭性的反复出现。通常不断变化的症状，多数是好转反应的现象。 11/17/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

lastwaldz 说：

吴老师您好！感谢您的健身方法，通过练习，我的体重、胃口都有明显增加。我想再向您咨询几个问题。

我没休息好的时候就会头疼，在太阳穴部位；听说眼袋是脂肪，怎样减小眼袋呢？小叶增生是由什么引起的，有没有什么保健方法？是不是按摩心包络就会保健心脏，预防心脏病？ 11/18/2005

吴清忠 说：

太阳穴的附近有胃经和小肠经，当身体很疲劳时，会使肝火上升，如果当时肠胃本就有些问题时，就会引起头疼，这时好好睡一觉肝火泄除就好了。

血气调升到较高程度时，眼袋的问题自会改善，但需要较长的时间。身体会先处理内脏的问题，表面上的问题不会危害生命，总是排在后面处理。

小叶增生应和肝气郁结有关，可能是生配偶的闷气引起的，改善彼此的沟通模式，是最根本的方法。其次，生气后，泡泡热水脚，可以减轻伤害。

按摩心包络不是保健心脏，只是让心包膜和心脏之间的积液减少。真正伤害心脏的是不正常的生活习惯使血气不断下降，血液质量愈来愈糟，或在夏天让身体处于骤冷骤热的变化环境。 11/18/2005

lastwaldz 说：

谢谢吴老师的讲解，我的头疼确实在睡觉后会自动消失，如果我坚持敲胆经，胃肠问题是不是也会自然康复呢？我还想再问一下，鼻炎和咽炎（咽炎好像是教师的职业病）是不是无法根治？ 11/18/2005

吴清忠 说：

鼻炎实际上是身上存着太多的寒气，打喷嚏是排寒气的手段，必需将体内的寒气全数排净，鼻炎才会痊愈。

咽炎多数是身体太累了，肝热引起的，必需多休息，使肝的能力恢复，才会改善。 11/19/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

需要源源不绝的力量 说:

吴老师您好, 在网络上看到您的著述, 照着做, 虽然对穴道的所在位置不太清楚, 但照着敲胆经(心包经) ... 看不懂图、找不到, 有试甩手), 加上早睡早起(有一两年晚睡的习惯), 感觉白天时自己的精神跟体力好像有变好许多, 深深感谢您的分享。

想请问几个小问题:

1. 关于脸上的痘痘疤痕(暗黑色的), 不知道该怎么处理, 问皮肤科医师, 他建议用左旋 C, 不太懂那方面的东西, 不知有没有什么建议?

2. 渐渐习惯早睡早起的生活, 睡眠质量比以比好上很多, 感觉睡得很沉、每天醒来的精神很饱满, 但这几天发现手指指甲的上面(皮的部分)都长出一丝一丝的皮, 不知道是什么东西, 以前小时候曾经有过好多次, 碰到又会痛, 剪掉又会留伤口。

3. 小指指甲有不圆滑的情形, 持续好多年了, 不知道原因为何? 想听听吴老师的建议。 12/03/2005

吴清忠 说:

很抱歉, 我对指甲的诊断没有太多的研究, 建议您在网路上搜寻, 可以找到一些可供参考的信息。

传统的美白技术, 通常分为三个部份。一是去除表面的黑色素和角质; 二是阻止黑色素的生成; 三是补充真皮层皮肤细胞的胶原蛋白, 并且提高其保持水份的能力。

美容公司通常都针对这三种问题, 提供不同功能的保养品供客户长期使用。但是多数的保养品都无法真的进入真皮层, 也无法真的阻止黑色素的生成。

左旋 C 具有显著抗氧化效果, 直接外用可适当清除皮肤中因紫外线-A 幅射产生的自由基, 也可适当达到防止自由基破坏皮肤的主要成份--胶原蛋白, 甚至因此而引起皮肤老化皱纹、色斑及皮肤癌等。

如果能够从人体内部一方面提升血气, 另一方面疏通经络, 使身体整体的运行能力提高。经络通畅了, 不但会使皮肤组织的细胞能够顺利取得营养的供应, 同时也使得细胞所排出的垃圾能够循着人体正常的体液排泄通道顺利排出体外, 不再从皮肤排出黑色素, 黑色素的生成自然就减少了。

再配合左旋 C 的使用, 一方面可以在血气还没有完全上升之前, 达到改善的效果, 也就是治标的目的。另一方面随着血气的上升, 再从根本上减少黑色素的形成。就能使效果更好, 也更长效。 12/03/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

yueshuya 说:

老师您好，按摩心包经应该是怎么一个顺序呢？是先从那个穴位开始呢？还有就是甲状腺亢进的人多休息就好了吗？是不是还要按摩什么部位呢？另外心脏不好就只要按摩心包经吗？其它的还有注意什么呢？麻烦你！12/28/2005

吴清忠 说:

心包经的按摩，先按膀胱经上的昆仑穴，再按任脉的膻中穴，最终按心包经的天池穴，通常按到这里大多数问题都解决了，如果还有问题，则再依序按摩曲泽穴、内关穴、劳宫穴。

甲状腺亢进的人肝很热，最好能泡热水脚，或经常按摩肝经的太冲穴，但休息才是最重要的，按摩经络只是辅助功效，切不可按摩为主休息为辅。

心包经的按摩的目的不是解决心脏疾病，而是提升脾脏能力。心脏不好则需视那一种问题而定。大多数内脏的问题，需要全身的调养，由身体自己发动各种修复的程序。12/28/2005

yueshuya 说:

谢谢您的指导！我的心脏也不是太大的问题，就是心跳的比正常人快！去医院检查说是心动过速，再就是有甲亢！大概是甲亢引起的心动过速吧！一到冬天就感觉胸闷，有时会喘！是不是只要休息好，血气足了，身体就会自我修复呢？还有就是，我父亲的咽喉不好，总是疼，现在耳朵也不好，听力下降，看了西医看中医吃了好几个月的中药也没有见效，不知道这个是因为什么呢？有什么办法解决呢？还有静脉炎应该怎么做呢？麻烦您了！谢谢！12/28/2005

吴清忠 说:

心动过速是肝火重的现象，只要多休息自然会改善。胸闷和喘则可能是心包积液过多，按摩心包经或做甩手运动可以改善。

令尊的咽喉问题，多半也是肝火所造成的，气血必定也低，耳朵的问题则可能和肾或小肠有关，也需要气血上升，身体才能自己解决。无论吃中药或西药，单纯的吃药血气是升不上去的，非得改善生活作息，增加休息，才会改善。

静脉炎有很多种，除了由于静脉注射所造成的以外，大多数是由于血液总量不足的结果，因此仍必需从养血气做起。

大多数的慢性病，都是不同血气水平的症状。身体只要有足够的血气，自己会克服大多数的问题。12/29/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

经络中的体液流动

血液的流动，除了动脉和静脉内部的流动之外，还会从动脉经微血管渗出体液，在血管外流动，再经微血管渗回静脉。这些体液不含血红素，因此是无色的。

通常微血管的分布是不规则的，但是在身体穴位附近的微血管，则有一部份呈现和经络平行的现象。这种情形，如果在两个穴位之间的管外流场呈现些微的压力差，就会出现部份管外的体液会从一个穴位流向另一个穴位的现象，也就是会循着经络流动，形成了没有管道的经络通道。

中医的概念：『荣行脉中，卫行脉外』。道家诸家气法部有云：『故荣气者，所以通津血、强筋骨、利关窍也；卫气者，所以温肌肉、充皮肤、肥腠理、司开阖也』。其中的荣气，即血管中血液的通道，卫气即经络中的体液通道。我们的老祖先在几千年前，就知道这些道理。

中国大陆的经络研究，曾经在经络中注入渗了显影剂的药物，在透视设备中，发现药物会循着经络的方向流动，证实了中医所说的药物循经的理论，也证实了经络中存在着一个没有管道的流场。在这种经络中流场的流动方向，有些是由上往下，有些则由下往上，最终才能呈现平衡的状态。

这部份的体液，有一部份会再渗回静脉中，有些则直接透过经络系统流到背后的膀胱经，再经由膀胱俞穴流入膀胱排出体外。人体的经络大多数在骨头旁边，从经络研究中发现，除了纵向的经络之外，在身体许多条纵向的经络上的穴位，多数是等高的。在身体横向方面似乎也有横向的通道，特别在胸部肋骨的位置特别明显。

实际上肋骨很可能是经络非常重要的通道，正面的许多经络都在肋骨的部位，透过肋骨和周围组织的间隙，将体液流向背后的膀胱经。而膀胱经中也存在着和各条经络相对应的穴位。例如，肝俞、肾俞、胃俞...等。

这种经络中的体液流动，目前只能用流体力学的数学模式来仿真，至今还没有足够精密的设备可以直接观察到这些现象。而解剖大体时，这些流动已完全静止，无从验证。因此，这些推论还需要很多后续的研究加以证实。

这些经络中体液的流动，密切影响着各个脏腑的运行，也影响着各种疾病理论的推断，却是人类至今最为陌生的一门科学，仍在初期萌芽阶段。

2005-11-21

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

ttiffany 说：

老师，所以一般而言经络气流是没有和血液的“流向”有密切关联啰！那如果按

摩的话是不是最好沿着经络一路按下来气比较容易顺？ 11/22/2005

吴清忠 说：

是的。中医所说的气，含义很广，包含罡气，血液，津液，空气等。如文中所说的荣气，指的是血液，卫气则指的是体液。而经络中的气，则指的是罡气和体液的流动。11/23/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Terence 说：

吴老师你好，最近看了《中医之钥》一书才知道西医占据了几乎全部的国家医疗资源，卫气的流通路线的顺畅与否与疾病的病因有很大的关系，打开了这个研究之门，中医几乎可以说可以在 21 世纪可以不再被可恶的西医药说成不科学，西医不把人命当回事，只想赚钱，才是不科学，真正的科学是谁治病有效，就开始研究他。

最近很多人说台湾未来产业在哪里，我看台湾要是卫生署和经济部和国科会的官员多几个学中医的，我们对人体的基础研究，还有中药的研究，气血高低的仪器研发，可以让台湾至少得几次诺贝尔奖，同时打出世界品牌，一举数得，只可惜这个社会大家大脑中，根本不了解真正的中医是什么。

对了，您说有自己在研发气血高低的测试机，我很好奇，当人体气血降低或升高至气血两虚的阶段，很多生理反映近似，如何判断此人是往上还是往下？有经验的中医也需要花七年到十年的临床经验，才能得知。11/24/2005

吴清忠 说：

中医是世上少数有机会解开慢性病之谜的科学，由于中医和中国人的文化有密不可分的关系，中国人是最有机会解开这个谜的民族。

中医也是一门身心灵的科学，中国大陆的共产党是主张无神论的，因此，在心灵研究上有很大的限制，台湾在这方面有很大的优势。正如您所说，台湾是很有可能在这个领域做出成绩的。

血气的量测，限于财力我自己是很难有大的突破，只能在理论上做些推论，再寻求合作的机构进行实际的验证。理论上，血液的比重较大，约大或等于一，同时调养后增加的血液大多数充斥于脏腑之中，会使体重增加却不会影响体积，因此会使比重变大。而血气较低时，身体会在表面上留下愈来愈多的垃圾，使体积增加，而这些垃圾的比重较低，大约 0.7 上下，重量的增加不及体重的变大来得快。从这两个现象，可以推论人体的比重是会有变化的，血气愈高的人，比重应该愈大。

人体的比重必需先量测人体的体积，再除以体重。在过去这种量测很困难，只能把人体泡在水中，检测水的体积变化。但是今日的数字影像处理技术进步，

可以利用很方便的手段即取得人体的体积。

这是其中的一种可能的方法，应该还有其它的方法可以量出人体的血气。例如，分析人体血液总量减少时，其各个脏器分配的变化状况，再从中找出量测的方法，也有机会发展出更为精确的血气能量检测技术。11/24/2005

Terence 说：

谢谢吴老师的解答。这阵子可能脚部受到风寒，连续下沥三天，下腰部靠近两侧盆骨）也有些不舒服，耳鸣严重，天气变冷了，现在看了您的书后，知道如何保养自己了。

您提到一个非常重要的层面，是心灵方面的，最近我常想，终年为疾病所苦的病患，当看到经方派中医针到痛除，药一帖即病好一大半的人，会如何看待这些中医界的高手？当然会把他们当神看待，古代亦然，只是大部分的这些中医界的高手，都是医术跟医德兼修，都不会介入到病人心灵的层次。有些人生病跟情绪长期受西药药毒毒害身体无法治愈，所产生的无助无望，对人性的根本信任瓦解有关，但是谁能拉他们一把？而这些病人的家属更是为病人的病情担忧，也像自己生了一场大病（心灵上的创伤）一样。所以，我一点也不奇怪，古代的中医高手，被民众说成神医，医圣，因为他们除了会医治病人的生理，同时也兼顾到病人的心理状态。

西方世界的病人现在碰到的无助是，他们的医学跟宗教分开，当西医无能帮助越来越多的千奇百怪的罕见病时，宗教界能给的帮助不多，所以，才会宗教派别越来越多，因为每个人的生理疾病跟心里的需求不同，没有人可以同时解决这两个问题。

也许有人会说，西方社会有心理谘商，可以帮助病人心里的重建，但这毕竟只是和谘商师建立的短暂关系，顶多半年一年就结束，但谘商师还是没法真正体会到病人的痛苦。最多只能和病人谈一谈较深层的感受。

台湾在这方面也许可以有各种社会自由的条件，真正照顾到病人的需要，就是完全把病治好，又可以兼顾到病人身心的中医，或者像老师这种修为境界的人，台湾多几个，乃世人之福。 11/25/2005

吴清忠 说：

虽说西方世界没有中医的概念，生病时以西医的『头痛医头，脚痛医脚』的方法为主。但是他们的生活，却大多数是早睡早起，适时休假，劳逸均衡，重视家庭生活，生活上在在都比我们更符合中医的理念。

我们虽然有最好的中医理念，却是全球数一数二晚睡的地区。

也许这就是已开发和未开发国家之间的差距吧，开发中国家的人民，虽没有温饱的问题久矣。但记忆犹新，深怕重蹈贫穷的覆辙，社会福利又不足，因此仍

以赚钱为生活的重心。已开发国家的人民，早已过了求温饱的年代，所追求的是更佳的生活质量。11/25/2005

Terence 说:

吴老师,请问有实际精神病方面的例子以提升血气的方法,自我治愈的例子吗?精神病的真正成因,实际上尚未完全掌握清楚。西医有很大的限制,顶多控制住,不让病情发作,但离根治尚有很大的一段距离。每当听见这些被药物控制后,行动迟缓,作息颠倒,身材变形,心肾功能被药毒长期侵害的患者,我真的很犹豫要他们继续看西医。因为哪天他们“真”变好了,也是一堆奇奇怪怪的疾病是由药毒所引发,个人跟社会也是蒙受很大的损失。

我是一个在线防制自杀并提供咨询的义工,每当病患提到西药副作用所受的煎熬,感同身受,但又非常无助,无法提供其它的想法给病患。

我脑海坚信一个信念,人身体有很完善的自愈功能,透过老师书中的实证经验,以及本人,亲属实际尝试的断食,都可以加速并完全治好所谓西医创造的各种慢性病,但精神病也可以透过提升气血,达到治愈的效果? 谢谢。12/05/2005

吴清忠 说:

精神病的情况很复杂,仅有少数由于脑部供血不足导致疾病的人,用这种方法改善的经验。

更多的情况是心灵方面的问题,单从生理上是无法解决的。 12/05/2005

Terence 说:

吴老师你好,寒气排除的其中一个方式是打喷嚏,我个人的感觉是受寒后,一两个小时内便会打喷嚏,有时一下,有时两下,而且打喷嚏的声音跟深度,也比去年此时减轻很多。是否寒气较重的人,会集中在早晨起床时排,一连打很多个喷嚏,因为休息一晚,身体才有能力将这些寒气集中排出。而气血较高的人,身体会很快在一两个小时内,便将寒气靠打喷嚏排除。不知这样的观察是否正确? 谢谢回答。 12/14/2005

吴清忠 说:

您的观察完全正确。 12/14/2005

Terence 说:

感谢吴老师快速回答。又我因敲了胆经一年,每天早睡,身体已明显不怕冷,脸上跟手掌背上的皮肤已渐渐变白(接近我身体的颜色),且鼻子也通畅许多,但身体明显还在排除以前残存的寒气。像晚上睡眠时背部流汗排膀胱经的寒气;早上醒来还有排除肺中寒气的鼻涕跟胃中寒气的黄色的痰。

请教:是否气血高,身体某一部位受寒,会找最近的通道排除,藉以避免寒气

累积过久进入脏腑？像我上次寒流，腿部没做好防寒，便下沥三天，且一旦上半身没穿足够的衣服，一两个小时，会以打喷嚏或流鼻涕的方式排除寒气。以身体经络分布跟实际经验，我觉得是有这个可能。谢谢。 12/15/2005

吴清忠 说：

身体血气较高时，上半身受寒是会立即打喷嚏，排出寒气。但是下半身的寒气，如果用下沥的方式排出，并不算就近排出，因为下沥需经小肠大肠，还是很远。通常下沥是从肺经别的寒气排出的，多数不是近期的寒气。 12/15/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

yueshuya 说：

老师您好：请问心脏不好的人，是不是只要坚持您所说的，“一招三式”！就可以了呢？还有身体有病了，只要自身的血气含量高了，就会自己诊断自己修复吗？其它的就不需要什么是吗？还有一就是 假如说心脏不好的人，人体自己会如何修复呢？请指教！谢谢！ 2/14/2006

吴清忠 说：

『人体使用手册』不是维修手册，一式三招是养生的方法，对于一些身体维修所造成的症状，是会自己痊愈，但一些重病则仍需要医生的协助。这本书最重要的是提出另一种思考的方向。

心脏的病因随着疾病的不同需要不同的治疗，身体也会自己修复，但过程仍然需要有医师在旁协助。

心脏的修复需要很高的能量，大多数情形会出现在夏天。 2/15/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

『气』的调度

许多人精神不济时，都会喝咖啡或茶来提神。

咖啡并没有多少能量，喝了咖啡后所增加的能量，应该是透支身体内部而来的。所谓提神或运动员的爆发力，都是透支而来的能量。不单是咖啡，许多吃了会精神很好的补品，都有可能是提高身体透支的能力而已。

真正能补血气的补品，吃过之后会关闭身体透支的大门，身体每天产生的血气一时还无法弥补原来仰赖透支的能量缺口，初期反而会使精神更差，需要一段时日之后，身体产生的血气足够了，效果才能显现。虽然这种补品实际上是真的改善了健康，但由于吃了会精神不好，大概不容易为市场所接受。

血气的补充可以分『血』和『气』两方面说明。『血』的补充即依照我的书中方法，时日长些自然能增加血液总量。『气』就比较玄，摸不着也看不到，是

一种无形的能量。『血』是身体各种能量的载体，『气』即载于其上。因此，如果血液总量愈多，能承载的『气』也就愈多。

每天早晨醒来精神很好，到了中午，累了半天，精神有些萎靡。和早晨相比，中午时身体少掉的能量就是『气』。多数人早上醒来身体所充满的『气』，大约可以供给身体四至六小时的消耗，血液总量愈多的人，可以用得久些。反之老人或身体很虚的人，可能两三个小时，『气』就耗光了。

因此，到了中午时，『气』耗完了身体就感觉累了。这时最好能小睡半小时至一小时，补充『气』，然后又可以维持半天的好精神。因此，中国人睡午觉的习惯非常符合养生的道理。

当身体『气』不足时，用意志力撑一段时间，精神又来了。这时的能量来自身体肝血的透支，也就是『肝火』。如果一天撑个两三次，肝火就不容易退了，那天晚上自然很不容易入睡，就算入了睡，质量也会很差。

许多人的失眠，其实是不懂得调度『气』的结果，正确调度身体的『气』，不但可以改善睡眠质量，更可以去掉大多数的失眠。

一个得了重病的朋友，看了我的书后，为了想要在晚上睡得好些，白天都不敢睡。他担心白天睡太多，晚上就睡不着了。由于他的血气很低，我估计他的『气』大概只够撑两个小时，因此建议他白天每活动两个小时就上床培养睡意，能睡就睡，睡到自然醒。果然他每次上床没多久就睡着了，开始时一次都能睡一两个小时，醒了之后，活动两小时再睡。这样施行了一段时间，晚上反而睡得很好。

2005-11-27

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Viewsonic 说：

吴老师您好，小弟之前工作上常用咖啡与茶来提神，久而久之对这些饮品都已“免疫”，同时身体也越来越差。后来拜读大作之后，照著书上的方法调养才慢慢改善身体状况，也已经戒咖啡跟茶一年了，近来身体情况已经好多了，在此先感谢您分享的宝贵知识让许多人获益良多。

不知老师文中所提“真正补气血”的补品有哪些？是否会根据每个人体质而有些人可以吃，有些人不可以吃？（药性的寒热）

另一个问题是，想要在家里常备姜茶跟桂圆红枣茶，不知这两者天天饮用是不是都没有关系？肠胃不好的人在吃这些饮品上有没有限制？感谢！11/29/2005

吴清忠 说：

现代人食物种类多数都很充裕，气血不足的问题主要在生活习惯，和吸收障碍。多数情形不太需要进补，只要平时饮食均衡，加上多吃当季当地的蔬菜和水果

即可。大多数人的体质，只是不同血气水平的一种现象而已，血气改变了，体质也会跟着改变。

姜茶和桂圆红枣茶，如果喜欢，可以经常喝，过量时身体自会不想再喝。肠胃有问题的人，最好不要吃不容易消化的食品，饮品则尽量找出身体的感觉，依着身体的感觉喝。11/29/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

刘老大 说:

请教吴师，那气血的不足是不是贫血呢？抑或只是血的携养功能不足呢？且，造血不是要经过骨髓吗？直接刺激胆经分泌胆汁不是只有增加小肠吸收养份吗？好像并没有牵动到制血的骨髓啊？如何会加血？ 11/29/2005

吴清忠 说:

『贫血』从字面上或我们的常识上的认知，是血液总量不够的意思。但从医学的检验上来看，只是血液中血红蛋白的比例较低，至于和全身的血液够或不够并没有直接的关系。实际上目前的医学上并没有量测血液总量的方法。

气血不足，包括了『气』和『血』两个概念，『血』是身体所有能量的载体，『气』只是其中的一种能量。血液总量愈多，『气』也载得愈多。因此，气血不足的最主要原因是血液总量不够。

无论造血是身体那一个器官，都需要有足够的材料和身体造血的环境。刺激胆经增加了小肠的吸收，再加上适当的时间身体进入熟睡，身体才有足够的材料，也才能有机会完成造血的程序，骨髓才有机会造出血来。 11/29/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

星景 说:

吴医师您好，最近家母左肩背会痛，手酸的会拿不起来，晚上也睡不好（大约十一点就寝），她说晚饭过后七八点，就会很困，但是他又怕早点睡晚上睡不着所又不敢就寝，有高血压，脚还会水肿，请教吴医师，该怎么样才能让他好过一点。谢谢！12/01/2005

吴清忠 说:

她应该放轻松，七八点想睡就睡，否则硬撑肝火就上来了，晚上自然睡不好。虽然这么早睡有可能半夜会醒，但身体睡够了，醒来对身体并没有不好。然后第二天再放任身体想睡就睡，如此过一段时间，身体自然会调整到正常的睡眠时间。

她的情形似乎在修复肠胃的问题，可以协助按摩心包经和脚后的膀胱经，让身体产生的垃圾能顺利排出。敲胆经仍继续，但敲的数目可以略为减少，让身体的修复工作缓一缓。12/02/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

PEGGY 说:

老师，最近我在下午三四点敲完胆经之后，会明显出现饥饿感，我试过，如果延后敲的时间，饥饿感也会延后出现，而如果不敲的话，就会到六七点才饿，不知这是什么原因？

另有个困扰，敲胆经之前，月经是每次都 20 天左右就来，敲了 2 个月之后，大概是 30 天左右来；才正在高兴终于准时了，再两个月，就变成 40 天左右来；现在又过了两个月，月经超过 40 天还没来！这样有没有关系呀？ 12/01/2005

吴清忠 说:

敲胆经可以刺激胆汁的分泌，提升消化的能力。因此，容易出现饥饿感。

您的月经问题，原来的二十天，应该是身体处于肝热状态才会如此。只要睡眠正常，继续敲胆经，保持血气的继续上升，再过一段时间，月经自会调回正常的状态。

许多妇女在血气提升后，月经会混乱一段时间，有的时间拉长了，有的一个月来三次，各种状况都有，但一段时间之后，就慢慢回复到正常的状态。 12/02/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Susan Zeng 说:

吴老师又想打扰您几个问题。

1. 敲胆经以来，越来越怕冷，特别是晚上睡觉。小、大肠经，膀胱经上到处串痛。尿多（4，5 次夜起），尿很清，（无色），是互很虚。这是排寒气吗？

2. 体重也在下降，这正常吗？

3. 以前敲胆经，数度较慢。每秒一两下，这样太慢吗？ 12/02/2005

吴清忠 说:

1. 肝火较重的人，会比较不怕冷，肝火泄除了，初期会较怕冷，等血气再更高一点，又不怕冷了。但你可能需要到明年的冬天才会不再怕冷。身体出现不同位置的刺痛，而且不断的变化，通常在血气上升的过程中，经络阻塞的位置都会出现这种现象。您夜尿多，应不是常态，只是偶而一两天吧？因夜尿多通常是肝火过盛时的现象，但你又有较不怕冷的现象，两者互相冲突。可能需要更多的信息，才能正确判断。

2. 体重下降是不是正常？通常血气持续上升一段时间后的体重下降，应是身体排出垃圾的结果。但是当血气长期下降，导致肝火特旺时，也会出现『肝逼肾水』的状况，使身体迅速脱水。

3. 敲胆经快慢皆宜。 12/02/2005

Susan Zeng 说:

夜尿多是有时 2-3 次，有时 3-4 次如果喝了水。我很急躁，特撇是工作压力大的时候。这是肝火大吗？是否要多按太冲？另外我 腋下很痛已很久了。心火太旺和肝火太旺有声么联系吗？谢谢。 12/02/2005

吴清忠 说:

您确实是肝火太旺，腋下的极泉穴如果会痛，那是心火太旺。心火太旺会引起肝火也跟着旺。这时应去心火，肝火才能泄除。经常按摩极泉穴，可以泄除心火。 12/02/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Jack 说:

请问老师，近期身体还是处在修复的周期中，但是有个现象却是持续的，比较没有周期性的分别，就是蛋白尿，而尿的颜色大都是淡黄色，不知道是否有何问题，还是如同老师说的在修复肾脏或小肠等，但好像持续修复太久了，约有 2~3 个月了，谢谢老师回答! 12/08/2005

吴清忠 说:

尿的泡泡有两种，一种是较大的泡泡，有些超过五毫米直径，这是修复胃部后排出的；另一种是小小的沫，这是修复肾脏排出的。

不知您出现蛋白尿之前，是不是休养得较好？休养得较好，应仍是正面的影响，但如果是透支的，则是负面的影响。12/08/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

T. Frank 说:

吴老师您好，我想向您请教几个问题

1. 尿疗法是否真有其效，《千金翼方》中提到「人尿乃伤科中之仙药也。」这有包括内服吗？还是只适合外用？在尿液中虽然有些微的营养素，但也有身体排出的垃圾不是吗？希望您帮我厘清这个观念。

2. 我的母亲一直很担心随着年纪的增加会伴随着老年痴呆症的威胁，倘若先不谈心灵的问题，那么身体方面我们该注意什么才好？

3. 您有提到西方的生活，大多数是早睡早起，适时休假，劳逸均衡，重视家庭生活，生活上在在都比我们更符合中医的理念。那么为何他们的心脏病等慢性病还是能挤进荣誉排行榜？

已上是我目前的疑惑，盼望您能给个指导，并期待下一本着作的到来，祝 身强体顺（这是一定要的啦）! 12/08/2005

吴清忠 说:

1。对于尿疗法的理论有多种说法，一种认为在夜间身体会排泄褪黑激素，因此，只喝早上起床的第一泡尿。另一种认为自己的尿和身体本身的问题是相同的，如果喝进自己的尿，会引起身体的共振现象，而激发出更有效的反应。两者都不是从营养素的观点来考虑，由于我没有做过这方面的研究和验证，不能给您建议。

2。多半老年痴呆症的人，都是血气偏低加上心包经阻塞，因此，只要每天敲胆经，并且经常做甩手运动，加上改善睡眠状况，应该可以大幅降低老年痴呆症的发生。

3。西方人在生活的作息习惯比我们更接近中医的理念，但有两件事是很糟的，一是他们在空调的使用，在夏天都开得特别冷，冬天则开得特别热。这种情形当身体在室内和室外交互活动时，很容易造成心脏的损伤。二是日常均以冰饮料为主要的水份来源，也是心脏损伤的最主要原因。

中医的理论中，夏天是心脏最容易受伤的季节，主要是夏天的运动过后，心脏需要大量的散热，这时如果喝冰水，身体局部的低温使其控制系统误以为身体的热已散完，因而停止继续流汗的散热工作，使得心脏大量的热无法散出去，因而造成心脏的损伤。西方人运动得比我们多，而且许多都是非常激烈的。他们运动中的饮料，多数是冰冷的。这些因素很可能是他们心脏病比较多的原因。

许多开发中国家，随着生活水平提高，而出现愈来愈多的胖子。医学界和大多数人都以为是饮食所造成的，其实很可能是空调和冰饮料才是最主要的因素，心脏先受了伤，人才会胖。 12/08/2005

T. Frank 说:

谢谢您这么快的给予答复^-^

嗯！我的确只考虑了营养素的角度，由于现在才开始了解有关中医的理论，而手头的这一本《人体使用手册》果真来的很是时候，我相信每件事总是来得适逢其时！这本著作也正是如此告诉我的，非常谢谢您的不吝分享~ 12/08/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

慢活瑜珈 说:

吴老师好！在我脸颊两侧的痘子、排气的症状还是持续的发生，虽然非常困扰，我告诉自己要有耐心的让身体处理长时间累积下来的问题。

我想了解，之前老师有提到，排气是因为修复的过程中有阻塞的关系，阻塞指的是什么呢？

另外，最近2周常觉得恶心、没有胃口，但又容易觉得饥饿，两餐间觉得饥饿时就吃一点吐司面包。有几个夜里醒来，必须吃一点东西才能再入睡。同时也有胸闷及身体疲惫的感觉。该怎么处理呢？ 12/09/2005

吴清忠 说：

肠胃的修复需要很长的时间，有时长达数年，视长期累积问题的多寡和血气上升的快慢而定。因此，耐心是必要的。

多数人的大肠壁上堆积了许多的宿便，这些宿便有些均已干而硬化，当身体开始修复某段肠壁时，会先在那段肠子上充水，使宿便软化并且掉落，大量掉落的宿便堵住了肠道的出口，并且产生沼气，使需要修复的那段肠子形成了充气的空间，正好可以让身体修复肠壁。等那些阻塞肠道的宿便流动到肛门排出体外时，内部的修复工作也已顺利完成，这时会很顺畅的排出大量异常的大便，这些大便有各种各样的颜色。

当肠道因修复而阻塞时，就像修马路要堵住交通一样，这时再吃进食物，身体不能吸收，只是添乱而已。因此，就让人产生恶心，没有胃口，有时气体排出一部份，胃空了出来，又想吃点东西。

当身体在修复肠道时，会使脾脏的负荷大增，而形成脾虚的现象，这时就会出现胸闷和疲惫的感觉，这时就需要按摩心包经，提升心脏的能力，进而达到提升脾脏能力的目的。 12/09/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Terence 说：

吴老师你好，你提到一个非常重要的重点，宿便的排除。日本的一些较长时间的断食寮，帮人治病的重点就是排除宿便做为恢复健康的重点。以我的经验，这个得至少有七八天以上的断食才能成功，如果加上断食前的减食和断食后的复食的时间，要两个星期以上。但断食对身心来讲，是非常激烈的排除毒废物，且剔除不良信念的活动，没有经验，或没有熟悉于此的人在旁陪伴，有时会被身体的激烈反应（呕吐和晕眩），失去对断食治病的信心。我的亲戚也有人靠每周日一的断食，持续三个月，只喝现打的果汁，便治愈痛风的例子。

我个人在断食期间排出的宿便，是深褐色，因为被缓便剂稀释，其中有一小块一小块扁平的硬块。

我想请问的问题：

1) 一般的情况，身体为恢复健康达到一个平衡的状态，是排尽宿便为先，还是排光身上的寒气为先？

2) 中医讲百病风之始，风跟寒对身体的影响，差别在哪里？有人不喜风吹，有人恶寒，表示身体有过多的风寒在身体排不掉，对吗？感谢。12/10/2005

吴清忠 说：

我并不认同断食的方法，这是违反自然的。虽然能治一些病，例如您所说的痛风，但我怀疑是真的治了病，还是由于断食使营养供应不足，血气下降，身体

没有能力修复器官中的疾病，因而脾脏不会太虚，心包积液多不起来，痛风才不会痛。痛风是肝热加上心包积液过多形成的疾病，只要其中一个因素消失了，就不容易痛。

因为宿便之所以为害，不单是其存在，而是宿便之下肠壁的细菌性损伤是不是被修复了。如果只是把宿便排了出去，肠壁上的坑坑洞洞仍然故我，食物的残渣再进来时，很快又形成新的宿便。

身体真正修复肠子时，是一小段一小段进行的，一方面把那一小段的宿便排除，同时要花费很大的力气清理那一段的肠壁。因此整个过程需要好几天，那时就会出现腹胀多屁或大便不顺的症状。随着肠子的修复，身体相对应的部位也会跟着变化，例如大肠的改善，会使腹部变小，大臂上的粉刺减少，脸颊两侧偏下的部位变瘦等。

至于您的问题答复如下：

1. 不一定，有些人的问题是寒气危害较大，身体会先排寒气，有些人是宿便危害较大，就先排宿便。身体具有极高的智慧，会衡量自身的能力，以及测知五脏六腑的平衡，找出问题最重的脏腑先下手，将该脏腑的能力提升一点，再转往问题次重的脏腑解决问题。一方面提升各个脏腑的能力，另一方面还需随时顾及五脏六腑的平衡。

2. 中文是非常有趣的文字，風字内部有一个虫字。我们的祖先虽然没有细菌学的概念，但是从疾病的形态，仍然发现有某些病是受外来物的影响。从现代的观点，可能是细菌，也可能是病毒性的感染。寒则完全是温差所形成的疾病。

不喜欢吹风或恶寒的人，很可能身体的血气较低，身体不具备抵御寒气能力的自然反应。我的经验是调养之后的下一个冬天，就会比较不怕冷。

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Peter 说：

吴老师您好，请问您所指的阴虚和中医所指的阴虚，是否是一样的涵义？

中医所指的阴虚是指精血或津液亏损的病理现象，因精血和津液都属阴，故称阴虚。而您所指的“血气或能量”和中医所提的“精血和津液”有什么关联？可否简述一下，谢谢。12/11/2005

吴清忠 说：

两者说法应该是相同的，血液是人体各种能量的载体，它也能转化成身体各种不同的物质，例如在皮下流通的体液，是津液的一种，但是从毛细血管中渗出来的，是少了血红蛋白的血液。人体骨头受伤时，身体会将断骨处流出的血转变成骨细胞，这种极为神奇的现象说明人体的血液可以转换成各种人体所需的物质。

所谓的亏虚，即是库存能量不足的另一种说法。因此，『精血或津液的亏虚』和『库存血气能量的不足』是完全相同的意义。血气是中国人通用的词，能量则是现代科技大家都能理解的用语，这种说法希望能让更多的现代人理解。
12/12/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

慢活瑜珈 说：

吴老师，您好！之前说的晚上 10 点要入睡，是因为肝脏是在那个时段修复。脏腑的修复是否一天当中会轮流进行？谢谢您！ 12/12/2005

吴清忠 说：

肝的修复时间是在丑时，也就是凌晨一点至三点。但必需身体有充足的血气，才能进行肝脏的修复。因此十点入睡是为了能在上半夜有充足的时间造血。

通常身体修复主要的脏腑都在下半夜，大多数情形每次只会集中能量修复一个主要的脏器，每隔几天才更换一个脏器。身体会先处理比较严重的问题，因此起步的周期会比较长，可能数天至一周甚至有时会长达十天以上。

慢慢的大的问题处理好了，再处理小一点的问题，周期就愈来愈短。当身体已趋于完全健康，大多数的问题都是很小的，才会一天当中轮流处理好几个问题，这时由于都是小问题，身体的经络也比较通畅，垃圾很容易就排了出去，很可能我们一点感觉都没有。这和我们管理公司或其它事情是相同的逻辑。
12/12/2005

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Amy 说：

吴老师好，我曾经在电邮中请教您冬泳的害处，您也已经回复了我的疑问。谢谢您！不过，这些日子来我不时会思考到一个问题，那就是，锻炼身体到底有没有益处？如果有益，它有没有什么原则？比如说，年轻人有所谓的寒训、气功有所谓的炼内气、拙火等等，他们都标榜身体不但不怕冷，还可以把冰雪都溶化。像这样的锻炼长远来说到底是不是真的对身体好呢？

另外，其它的锻炼身体，如果没有受寒的顾虑也不过度，是否就对身体无害甚至一定有好处呢？不成熟的问题，请勿见笑。 1/01/2006

吴清忠 说：

如果经常维持良好的生活习惯，锻炼身体当然有益处，可以使身体的所有经络都维持在通畅的状态，所有的器官也都会维持很好的状态。但是现代人的生活习惯不好，运动后没有适当的休息，运动所消耗的血气能量无从补充，这种情形的运动则对身体不但没有好处，有时还是伤害身体最重要的原因。

练气功的人，有特异的能力，有可能抗拒寒冷，甚至不让寒气侵入，但他们达

到气功的那些能力之前，必定经过长期的良好生活习惯，或利用气功的修炼使身体达到非常好的状态，他们能做到的，常常不是常人所能企及的。

气功或中国武术的修炼能使身体强健，这是毋庸置疑的。这些修炼的方法都源自数百年前，当时没有电灯也没有电视，生活习惯必定是早睡早起的。因此，功法中并不需要强调生活习惯的重要性。但今日再修习这些功法，如不保持良好的生活规律，是不容易有进展的。

良好生活习惯是各种锻练的基本条件，取运动锻练而舍良好生活习惯，是舍本逐末的不智抉择。 1/01/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

莉莆 说：

吴老师您好，看了您的书之后真是受益良多，本来每天都看书看到一两点才睡觉，现在不敢了，每天最晚也要在十二点以前上床就寝。

有一点小问题，想要请教吴老师，如果身体上有一块很大的脂肪瘤的话，请问要如何才能使其变小或者有没有可能让之变为不见呢？是否，只有使用一招三式，让自己本身的气血提升之后就可以解决了呢 5/11/2006

吴清忠 说：

脂肪瘤是皮下的垃圾结在一起的结果，确实只有血气上升到一定程度之后身体才会将之去除，而且必需是很高的血气才会去除。主要是这些脂肪瘤除了不好看之外，对生命并没有实质的威胁，因此在身体的修复优先次序中必定被排在最后的阶段，必需等到脏腑的问题都清理干净了才轮到它。6/02/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

身体虚弱者替代敲胆经的方法

经常有朋友反应敲胆经很容易造成瘀青，主要原因是这些朋友的血气较低，血管的营养供应较差，缺乏弹性，敲打之后造成了微血管破裂。一般的年轻人，瘀青之后，建议暂时停一个星期，等敲起来不痛了再继续敲。通常这种情形在同一个部位，只会有一次的瘀青，以后就不再会出现了。

有些重病的人，身体很虚弱；有些血小板不足的人，身上的内出血不容易止，这些人都不适合敲胆经。这时最好采用较低酒精含量的米酒（台湾）或绍兴酒（大陆），用 1：1 的比例和温热的水混合，涂在胆经外侧，用手搓揉，也能有很好的效果。

2006-01-02

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

T. Frank 说:

吴老师您好! 最近我开始看了中医师(历来身体状况都不好), 医师说我寒气已深入骨头, 还告诫有许多的饮食禁忌, 由于我个人没有判断能力, 请吴老师指导: 1. 水果 2. 饮料 3. 发酵过 4. 糯米类 5. 凉性蔬菜 6. 炸、辣、烤的食物。坦白说, 我还真不知该吃些什么好了, 很苦恼啊——另外医师说我肝不好, 连运动也得免了, 那我只能做做气功啰?! 1/02/2006

吴清忠 说:

我只知寒气入腠理、腑、脏, 不知会入骨。饮食也不应有那么多的禁忌, 建议您想吃什么就吃什么, 如果不能吃的东西, 身体会告诉你, 你会很不想吃, 或吃了很不舒服。水果和蔬菜最好吃当季本地的, 饮料别吃冰冷和太多人工加味的, 其它就不用太在意了。

找回身体自己的感觉, 是养生最重要的目标之一, 这是所有动物都有的本能。人也不例外, 只是我们以为自己的知识优于本能, 时间久了, 把本能给丢失了。

运动是血气升高之后锦上添花的事, 不会提升血气。调养身体一如经营企业, 需有策略。企业经营的最主要策略就是要赚钱, 只要能赚钱, 企业就能活, 赔钱的企业必倒无疑, 这是人尽皆知的道理。对人体而言, 血气上升就是赚钱, 血气下降就是赔钱。

因此, 养生的第一个策略就是让血气快速上升, 先养血。一式三招的前两招敲胆经和早睡多睡就是养血的招式, 再简单不过。做气功也一样, 先养气, 一式三招的养血同时也能养气, 另外就用这个博客中的『吐纳之术』能更快的养气。没有充足的血, 气养不了多少, 没有充足的气, 气也行不起来。

所以『养血』优先, 『养气』其次, 『行气』更次, 『运动』奠后。1/03/2006

T. Frank 说:

非常感谢您, 我实在该好好放任身体一下, 把主导权交出来了! 1/03/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

jessie 说:

吴老师您好! 您说饮食不应有太多的禁忌, 然而现代各界的说法却是不断的要求国人「三高与三低」。不晓得您对于目前国人观念中六大类食物的看法如何? 六大类食物各在人体中扮演什么样的角色? 饮食真的是清淡少油少盐好吗? 如果烹调完全不用到油的饮食, 长久下来对人体有没有不良影响呢? 1/05/2006

吴清忠 说:

您说的三高和三低大概是『三高』(高脂肪、高热量、高钠)和『三低』(低维生素、低矿物质、低纤维)吧。蛋白质、脂肪、热量、钠、维生素、矿物质、

纤维都是人体所需要的各种物质。我的经验是过多了身体自会将之排出，不足时身体会出现强烈想吃某种食物的欲望。

最明显的例子是那种喜欢吃肉的人，大多数是吸收不良的人，他们吃进去的食物身体无法吸收，营养愈缺愈多，身体就愈来愈喜欢吃高热量和高蛋白的食物。这种人经过适当的调养，改善了吸收能力，口味就变了，不会再那么喜欢吃肉。

太强烈的调味料会使人体的感觉愈来愈迟钝，愈来愈分不清是身体的需要还是嘴巴上的喜好。从这个观点，还是清淡点好。但是也不需要做到完全不用油的地步，中庸是中国人的处世哲学，过犹不及都不好。1/05/2006

jessie 说:

吴老师您好，您说身体会自己告诉我们需要什么元素，然而我父亲一辈子几乎不太吃任何的青菜和水果。难道他身体对于矿物质和维生素都没有需求吗？另外，他口味很重，吃的很咸，您说喜欢吃甜是因为身体缺乏能量，那喜欢咸或辣口味又是如何呢？谢谢您！1/09/2006

吴清忠 说:

『觉知自己需要什么元素』的能力虽然是所有动物的本能，但是现代人大多数都失去了这种能力，需要经过一段时间的调整学习才能再度恢复。

令尊可能长期都吸收不良，因此身体一直想吃高蛋白的食物，但吸收障碍仍然一直没解决，就这么成为这种饮食习惯。

咸或辣的口味形成，必需从其成长的环境去研究，才能断定其成因。大多数咸口味都形成于食物较不充裕的地区，他们可选择的食物不多，经常要吃相同的东西，只好用咸的口味来刺激食欲。

辣口味形成的地区则多半在较闷热或较冷的地区，冷的地区吃辣的食物可以使人较不怕冷。闷热地区的人，很容易形成膀胱经的阻塞，使身体垃圾的排泄受阻，吃辣的食物，会使颈部以上很容易出汗，出过汗之后膀胱经通了，人特别舒服。同时也能刺激大肠排泄一些毒素。

中国大陆吃得较辣的地区集中在几个大火炉的地区，如四川、湖南、江西、云南、贵州等，以及东北的鲜族。江浙地区的人就不喜欢吃辣。1/09/2006

jessie 说:

吴老师您好！您说「『觉知自己需要什么元素』的能力虽然是所有动物的本能，但是现代人大多数都失去了这种能力，需要经过一段时间的调整学习才能再度恢复。」

想请教您有没有什么方式可以作较好的学习调整呢？像我就还有一个很不好的毛病，因为从前学生时代时留下来的后遗症，从前因为功课繁重，一天只睡 2

个小时是经常的事（一星期大约 5 天会这样，另外两天若可以补眠就尽量补，持续了快一年）。现在的我的身体，好像已经不会告诉我我需要睡眠了，除非我看时钟，不然我不知道自己该睡觉了，而且即使不睡，依然精神奕奕。原本以为是因为我年轻，听您这么说，我突然惊觉这好似一个很不好的「退化」？！
1/13/2006

吴清忠 说：

您不是退化，而是身体将透支视为常态。您最好利用一个两周的假期，在没有任何压力下，放任身体想睡就睡，想起来就起来。初期会很混乱，几天之后，就会开始逐渐改变，大约两周下来，就开始懂得累了，睡眠的时间也会愈来愈正常。 1/13/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

ttiffany 说：

请问西方人习惯吃冷食，喜欢运动消耗热量，他们也不坐月子，生活习惯和我们的差异很大，这样他们的身体为什么看起来好像影响不大？ 1/09/2006

吴清忠 说：

西方人的问题和我们不同，他们的习惯有好也有不好的。例如您看到他们不好的地方。但是他们的饮食是每人都分盘的，非常卫生。而他们的睡眠时间大多数也比我们亚洲人早。他们的定期休假的制度、不加班的习惯，都比我们好。所以很难说那一边的身体会好些。 1/09/2006

ttiffany 说：

吴老师，请问例如膝盖的运动伤害，或是某部位有撞击之后遗症，像这种的外力撞击之下的伤害，身体能自己疗育吗？常常有人天气一变，之前的伤害处就会痛，那是表示这地方还未完全好吗？要如何调理？ 1/10/2006

吴清忠 说：

运动伤害很容易在体内留下应力，必需经医生将这些问题去除之后，身体的自愈力才能发挥。只要血气充裕，身体有机会完全康复。

如天气变化伤处就痛，表示该伤处仍有些瘀血没有清出来，最好能找到精于外伤的中医，中医有清除各种瘀伤的药能将之清出。 1/10/2006

ttiffany 说：

身体能自己疗育，那相对的灵魂也能自己去疗育曾经受伤的部分啰！看了近来流行的催眠疗法，甚至于疗育你的前几世，是不是当身体养好了，有能力了，心理想法有所调整时，自己的灵魂方面会比较"敏感"去启发原本存在的问题。老师是否有这方面的实务经验和我们分享！ 1/20/2006

吴清忠 说：

佛家有云：人身难得。

当灵魂的层次不够高时，是不容易自己精进的，所以才需要有一个肉身。就永远不灭的灵魂而言，肉身是一个短暂存在的虚幻体，是祂这个阶段修行必要的工具。

灵魂没有肉身时，不需要食物，不需要房子，不需要任何物质，因此也不容易有欲望。在那个世界，所有人的意识都是互通的，因此恶念也不容易升起。没有欲望也没有恶念，但是灵魂仍然存在着习性，而且经常执着于某种习性。

在那样的世界，每一个『人』即便有很大的缺点，看起来也都是完美的，那些缺点根本不容易显现，当然也无从提升自己。因此，才需要创造一个肉身，让自己产生欲望，让自己的意念和别人不能互通，恶念就有机会升起，缺点有机会显现，然后才有机会改善自己的习性。所以佛家又有一句话：藉假修真，就是这个意思。

灵魂是个意识的能量体，祂的伤残可能是意识上的误会，或者是魂魄上的缺损。有些伤残有机会自己康复，有些则需要有机缘得到外力的协助才能解决问题。这种机缘往往在自己的意念或习性改变，自然就会适时的出现。在我们的世界，许多事看起来好像都是自然发生的，是随机变化的。其时真实的状况并非如此，冥冥之中所有的事情都有着秩序，否则夫妻的姻缘如何能一世一世的累积，在芸芸众生之中，何以能遇到相同的一个好多次。我还没有做好把这个博客提升到身心灵层次的准备，可能还需要一点时间吧。 1/21/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Peter 说：

吴老师，您好！您的书里有说明肥胖的原因和改善方法，那"消瘦"的原因和改善方法是什么？谢谢！ 1/19/2006

吴清忠 说：

身体消瘦的主要原因有两个，一是肺虚，二是肝热。肺是把水份布到全身的器官，肺里寒气太盛或身体血气太低都会导致肺虚的症状，使身体的水份无法分布出去，身体的组织多数处于缺水的状态，体积也跟着变得很小，自然显现出消瘦的外貌。

长期的肝热，会由于『肝逼肾水』的因素，使身体的水份大量流失，出现和肺虚类似的状况。

这两种情形造成的消瘦，最重要的调养方法，还是努力养血气，等身体的血气能量充足时，肝热的现象自动会消失。

当血气充足时，身体也会启动排除寒气的工作，当寒气排得差不多了，身体的

水份自然会迅速增加，人也就胖起来了。不过寒气的排除不是件轻松的事，不但需要较长的时间和耐性，同时也会出现许多不舒适的症状。 1/19/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

ring1012 说:

吴老师你好

1. 请问一下敲胆经有分时间吗？因为我都是晚上睡觉前敲的，入睡后脚会一直发热到流汗，然后 2-3 点就醒来这个现象是正常的吗？

2. 另外我有个同事他的黑眼圈黑的离谱，每天都是这么黑有什么方法解决吗？

3 脊髓小脑萎缩症有办法治疗吗？是如何发病的？

4 桃花眼似乎有分两种，一种是眼睛看起来水水的，另一种是看起来似睡非睡，请问一下这两种也是跟身体的虚弱有关还是跟灵魂有关？谢谢。 4/23/2006

吴清忠 说:

1。 敲胆经不需要分时间，不过如果影响了睡眠，建议还是在远离睡眠的时间敲。脚的发热和出汗是正常的。半夜醒来的情形也是正常的，不会持续很久，过几天就会改变了。

2。 黑眼圈的原因有好几种，大都和肾有关，属肾虚的现象。睡眠不足是其中的一种原因；长期血气太低也是一种；另外还可能有心灵方面的原因，那就很复杂了。

3。 我曾见过小脑萎缩症，但没有痊愈的经验。这种病人血气很低，小脑的供血不足才会出现萎缩的症状。同时这种病人肝火很重，脾气很急躁。必需调养血气和脾气习性，双管齐下，才有机会。血气调养较为容易，但习性的改变常是最困难的。

4。 我对桃花眼没有研究。 4/23/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

季节性的症状

天冷时身体必需耗费血液为内脏进行保暖，气温由冷转热时，这些保暖的血液会释放出来，回到肝脏，使身体呈现肝热的现象，一如由冬入春的情形。中医有云：春天是升发的季节，就是这个道理。肝热会使身体有多余的能量，开始清除体内的寒气。因此，有些人在春天就很容易有各种各样的过敏性疾病。

例如在美国的花粉热，其实和花粉不一定有关系，只是花粉正好在那个季节出现而已，是肝的升发引起的症状。

虽然这种症状普遍出现在春季，但在台湾这样的地方，四季不是很分明，经常一两天之内气温会相差十度上下，就和季节变换没有两样。

各个季节都有该季节容易出现的症状，在五行理论中，春天和肝都属木，春天以肝的症状为主。夏天和心同属火，夏天以心的症状为主，而心和小肠互为表里，因此夏天出现的肠病毒，实际上很可能是心火引起的小肠热毒，必需从泄心火下手，可是西医却将之当成病毒处理，因此，才会高烧不退。由于每个人都生活在相同的气温变化之中，出现症状都差不多，很容易让人联想到传染病。再到肠子里找到适当的病毒，就成了肠病毒。很可能无论发不发病，病毒早就在肠子里了。

仲夏和脾都属土，在最热的季节容易出现脾胃的症状。秋和肺都属金，秋天就容易出现排除肺部寒气的症状。冬天和肾都属水，冬天就容易出现腰酸之类的肾虚的症状。

这些季节性的变化，都和各个季节中，人体内部血液的分布有关。

2006-01-20

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Bringer 说:

吴老师您好，您的书里提到，如果身体中段特别肥胖，是肾脏能力低下无法把废水排出去的症状。我想请问：在这种情况下，除了一式三招之外，需不需要按摩跟肾脏有关的经脉或穴道呢？如果需要，可否请您告知，这些经脉/穴道是在身体的哪个部位呢？谢谢您。 1/24/2006

吴清忠 说:

平时可以用两手手背交互敲打肚脐背面的命门穴，另外找中医开些补肾气的药也是个方法。

但是肾气不足最好是增加睡眠，这才是主要的手段，其它的手段都只是辅助性的，少了睡眠其它的手段一点用也没有。

无论那一种肥胖，睡眠都是健康减肥最重要的手段之一，虽然初期睡多了会有一段时间变胖，但坚持继续多睡一段时日自然会瘦下来。1/24/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

jack 说:

老师新年快乐，两个问题请教？

1. 个人最近好像又进入身体大量修复的周期，心包络又开始容易阻塞，常觉得很容易疲倦、四肢无力、头晕、蛋白尿。但是有了经验后，想办法多休息、多按心包络，似乎症状有些比较缓和的现象。主要的问题在，此次修复过程中首

次尝试刮痧，结果整个背部刮出好多痧，当天晚上变得很舒服睡得非常熟，之后症状好像就开始有好转，不知道是身体是在修复哪里？刮痧的方法是否可在症状出现时配合使用，此问题请教老师。

2. 近日一位朋友西医诊断出是心肌炎，于是西医帮她做了心导管、切片，但是听过她叙述的症状后，如：胸闷、四肢无力、头晕至昏倒，看来与心包络阻塞好像很像，不知道心包络阻塞与心肌炎是否也有关系？我已经买了一本老师的书送给她，请他试一试老师的方法。谢谢老师回答！ 1/24/2006

吴清忠 说：

背后刮痧主要是膀胱经，有可能是排泄寒气的症状，也可能是其它器官所排出来的大量垃圾阻在膀胱经上，需要看其它症状的情形才能判断。刮痧是很简便的症状排除，当全身酸痛，头晕，身体无力等症状出现时，刮痧有时非常好用。

心肌炎多半是夏天造成的，可能由于冷热处理不当所致。例如运动后急喝冰水，或满身大汗之下进入冷气房，冰水或冷气所造成的局部器官冷却，使身体误以为热已散尽，因而停止继续散热，导致心脏散热不及，造成心肌损伤。心肌炎之后很容易形成心包积液过多。 1/25/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

贾斯汀 说：

吴老师，依照您所说人必须早睡早起以合乎养血的时间。那如果一个本来住在台湾的人到了美国那种和台湾时差蛮多的地方，当台湾是晚间十点时，当地可能是早上十点，那么这个人的生理时钟该配合台湾的还是美国的？人体是否也确实有这种智慧可以随时配合当地的昼夜习性？如果可以那我们每个人是否也可以自己创造自己个人的生理时钟，变成一个昼寝夜出（白天睡觉，晚上工作）的人？也就是造血时间变成在早上十点？ 1/26/2006

吴清忠 说：

这是个很好的问题，如果您是设计人体的上帝，您会用那一个性质来控制人体的作息？

在中国大陆的经络物质研究中，发现在人体穴位点中有很多铁元素，这种铁元素以三氧化四铁的化合物存在着，这是一种典型的磁粉，是在软性磁盘上的主要成份。说明『磁』在人的身体内部的控制可能扮演着非常重要的角色。就磁的特性而言，在地球上最大的磁场来自太阳，用太阳磁场来控制人体的作息是最合理的。在地球上不同的地方，其对应太阳的磁场每天的变化是相同的，因此应该依照当地的时间作息是比较合理的。

另外人类是有可能改变自己的时钟，不过那得透过进化的机制。也就是经过千百年人类日夜颠倒的作息，是有可能造成基因的改变。但那时的人类可能会失去白天活动的的能力。 1/31/2006

amy 说:

吴老师您好!我的小孩得了“幼年型类风湿性关节炎”2岁发病,医生说是自体免疫性疾病,吃消炎药吃了一年的,我怕年纪小吃太多西药对身体不好,自行停药,一年后发现手关节不能伸直,又赶紧吃药,又吃了将近一年还未改善,而且吃新药容易药物疹,每三个月抽血一次,还是不行,真不知该怎么办才好,最近才看完你的书,已经照著书上做,请问到底是身体那一部份出问题,除了照书上做,还有其它要加强的吗?请指点迷津,感激不尽。谢谢! 2/03/2006

吴清忠 说:

『起床时又有晨僵现象,但到中午时症状会纾解』是『幼年型类风湿性关节炎』的特症之一,这个症状和心包积液过多相同,也和成年人的类风湿性关节炎相同。关节中的肿痛应是尿酸晶造成的,血液中的尿酸晶过多通常是肝热造成的。因此,和成年型的类风湿性关节炎应无太大差异,都是肝热加上心包经阻塞所造成。建议参考这个博客中磁铁的使用一文的方法,到药房买一种日本的磁石穴位贴,贴在膻中穴、天池穴、昆仑穴、太冲穴等七个点。但这只是治标,不是治本。

治本之道,则需找出疾病的根本原因,幼儿的肝热主要来自遗传,以及出生时的寒气,造成胆经的阻塞,使身体的吸收出现障碍。因此经常轻抚幼儿的大腿外侧胆经,提升其吸收能力,使其血气能适当提升,消除肝热的问题。

另外,心包积液的问题多半是肠胃的感染,身体于夜间处理该问题造成的。因此,应先阻绝幼儿受到感染的机会,其中最可能的伤害来自成人的唾液感染。等身体有了足够的血气,将肠胃的问题处理好,心包积液即会消除。但是如果幼儿身上有其它的炎症也会造成心包积液的问题,虽然这种机会比较小,但还是需要更仔细的检查。2/04/2006

Herman 说:

吴老师您好,请问捐血会影响血气吗?最近又缺血严重,我捐血已满2个月可以再捐了,可是担心血气不足。2/04/2006

吴清忠 说:

人体的血液有一部份在血管中流动,另有一部份藏在脏腑之中,捐血后会减少血管中的血液,使得血管中的红血球和血小板的比例立即降低,但第二天即会从脏腑中将储存的血液补充回来,验血时又回复正常。但是身体的总血量是减少了,减少的部份在脏腑之中,血气自然也降低了。

目前西医认为这是身体又迅速造血的结果,因此认为捐血会刺激人体的造血机能,捐愈多造愈多。从中医的观点,这种说法是不对的。

因此，在中国大陆捐血是大家不愿意做的，大多数的捐血是单位里抽签决定的。被抽中的人，捐完血可以领一份营养金或营养品，并休几天公假，回家好好休息几天，把血补回来。

住在台湾的人很难想象有这样的制度，但从中医的观点，这是合理的做法。捐了血的人，最好能在捐血之后，乖乖的回家养几天血，把损失的血液补回来。

2/04/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Peter 说:

吴老师，您好！能不能冒昧问一下您平时大概几点睡，我们这么多人常常问一些与健康有关的问题，您都很热心的一一答复，这样会不会影响您本人的睡眠时间或敲胆经以及按摩心包经。 2/06/2006

吴清忠 说:

目前在家工作，想睡就睡，大多数时候在十点前后睡，但有时会很早就睡，十一、二点就起来工作。我也是个凡人，也有失眠的时候，但平均来讲，仍属早睡一族。 2/06/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Ida 说:

吴老师您好！拜读您的书已有一个多月了，也按照书中的建议来保养身体（但最重要的要在10点前入睡却一次也没作到，尚在努力调整中。）

有一个疑问希望您可以解惑，您在书中提到每天进食不一定要在固定的时间，饿了想吃就吃，想请问，关于正常排便时间是不是得要像一般的说法最好在早晨进行或是一定要在固定的时间才健康呢？或是和每天吃的食物量有关呢？

不好意思，因为我每天的大号都不是在固定时间，而且常有解不干净一天分好几次的情况，所以很想知道健康肠胃的状况应是如何运作。谢谢！ 2/10/2006

吴清忠 说:

身体是一个活的化学工厂，存在着许多不同的化学程序，每天身体不一定都进行着相同的工作。因此，并不一定每天要在固定的时间排便，而且也不一定每天只有一次排便。但在每天清晨，身体清完大肠之后，较容易出现想大便的感觉，但也并非每天如此。只要不是经常好几天才排一次便，应该都是正常的。

2/11/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

lung 说:

老师抱歉，我要问的是穴道用力按住不动跟按住再揉的效用有什么不同？我记得以前好像看过一些文章说用按的（即用力压住穴道）是可以将火泄掉之类的

功效，而用揉的是补气，不晓得有没有说错。 2/16/2006

吴清忠 说：

按摩的力道并不需要很大，将意念专注于穴位才是重点，特别是在自己身上的按摩，更是如此。建议您把手指轻轻的放在膻中穴，完全不用力，只是指引自己的意念集中于膻中穴。数分钟之后，指尖上如果能感受到和心跳相同的脉动，就表示意念已集中于那个穴位了，然后持续一段时间，时间愈长愈好。这是意念按摩，比用力按摩的效果更好。

以前孩子小时，常用这个方法让孩子顺利入睡。方法是将我的手放在孩子的膻中穴，把我自己的意念集中于指尖，同时要求孩子也把注意力集中于我的手指的部位，当他的意念集中时，我能立即觉察到血脉的跳动，他一分心脉动立即消失，随即用大陆的俏皮话『思想又开小差了』敦促他集中意念。这时他身上的血液会往膻中穴集中，大脑的供血减少了，很快入睡。这是帮别人意念按摩的方法。

用手指按摩，同样的也要让自己的意念集中于那个按摩的穴位，如果配合适当的力度（不需要很用力），被按摩的人会感觉力度像是钻入穴位深处，而且愈来愈深，这是最理想的按摩。这种按摩的方法，会有些微的揉动，但幅度并不大，也不一定是顺时针或逆时针按，有时只是前后微动。 2/16/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

kevin 说：

吴老师您好！看了您的书两遍了，觉得受益匪浅，正在努力尝试中。有个问题想请教您，我太太原来记忆力不太好，生完孩子之后记忆力更差了，平时她的工作比较忙，不过身体一直还比较好，有低血压，但是基本上不生病，连感冒都很少。想请教您的问题是：怎么改进低血压的问题，怎么提高记忆力？谢谢！ 2/22/2006

吴清忠 说：

平时基本不生病，并不表示血气就高，身体就好，很可能是没有能力生病。低血压的人，通常心包经都略为阻塞，血气也低。

记忆力不好，也是身体血气低，供给大脑的血液不足的结果。因此，利用一式三招养血，让身体血气高了，两个问题自会改善。 2/23/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

forchange 说：

吴老师您好，最近正在拜读你的大作，深感收益。有几个问题想请教老师：

1. 我的肠胃一直不好，经常胀，即使好长时间不吃饭也是，但胃口很好。排便很稀，很少！因为腹胀，我运动的时候，肚子里面响动很大，很不舒服。大

概有 2 年了。

2。 每天在上起床，口中感觉很苦。大概有 3 个月了。

3。 小便很频繁，我喝完水很短时间就想上厕所了，不知这是不是病？

从上面的症状来看，我是阴阳两虚吗？我该如何做？ 3/01/2006

吴清忠 说：

1。由于不知道您的年龄及身体其它的状况和这两年的生活作息，因此很难就所陈述的症状做出判断，以及给予建议。

2。早晨起床口苦多数是肝的状况，但身体往好或往坏的方向发展都会出现这种症状。建议回想前几天是不是休息较多，如果是就不用多心，喝杯水就不苦了。如果不是，建议改变作息，休息得好些过几天就不苦了。

3。小便很频繁的状况如果每天发生，有时是喝了太多的水，常常是知识上觉得每天要喝定量的水，所以不管身体需不需要都强迫自己喝那么多的水，这时就可能出现频尿。当然有些人肺气较虚，也会有这种情形。如果是后者，就要好好调养血气，提升肺气，再将寒气排出，就会改善。但短短的几句话可能得好几年才能完成。如果只是少数几天的频尿，则可能只是身体在排除垃圾，就不需要紧张。3/02/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

无趣的巨蟹 说：

吴老师你好，我想请问一下，我的女朋友常常头痛，不知道主要的原因是什么？？而且老师您说多睡点会比较好，可是我女朋友睡太多也会头痛，不知道原因是什么呢？？ 3/06/2006

吴清忠 说：

头痛有很多原因，最常见的有两种，一种是偏头痛，大多数是侧面的部位痛，那里是胆经的部位，因此当身体出现肺热时就会偏头痛。有时吃了冰太急时在太阳穴也会痛，那是胃的问题。另一种整个头的胀痛，则通常是血气不足或心包经不通时会出现，这是血液无法充份的送到头部所致，因此按摩心包经可以改善。平常睡得不够，偶而睡多了，身体会开始清除积存的垃圾，使心包经造成阻塞，就会头痛，这时按摩心包经会改善，同时再多睡些，就不再会如此了。3/06/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

清理皮下垃圾的古方

问：大约一个月前，曾受伤的膝盖的后侧（膝弯处）长出一个约比整支大

拇指略大，成椭圆形状的突起物。该突起物不痛不痒，去医院照 X 光照不出来，照超音波，则显示内部包含液体，称为「水瘤」。

西医判断是因为关节发炎，所以长出。想请问老师的是，该「水瘤」是否也是体内排出的废物，堆积在皮下所造成？是否继续敲胆经，就会排除呢？

答：那个水瘤应该是身体的废物，排除这个水瘤的方法，可以利用一种名为『乌龙膏』的膏药直接从皮肤上排出。这是一种依中国古方所制的产品，直接把膏药贴在水瘤的表皮上，即能将皮下的积液吸出，在表皮长出一个水泡，把水泡剪开让里面的黄水流干，即将皮下的垃圾排出。清除了排出的黄水之后，用消毒的药水和药膏清理伤口，再包扎好防止感染，一周后伤口复原即完成整个疗程。这种方法必需在皮肤上贴膏药二十四小时，在贴上后数小时，即会产生刺痛。

由于这种方法如果没有处理好，很容易产生意想不到的问题，造成纠纷。因此，制造商不敢委托药房销售，只针对专业用户销售。在台湾可以上网找到制造厂，直接向他们订货。

2006-03-06

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

法持 说：

老师您好，请教您关于我的身体出现的两个类似问题：

1. 近两、三个月我的头皮一直感觉很痒，我留短发、天天洗头，也没有过度洗刷的问题，我 49 岁，无白发、也很少染、烫，痒的现象也是体内清垃圾或正在排毒吗？

2. 我的右手手指（特别是食指）近三年出现关节渐变形、肿胀现象，尤其是食指第一关节处变形的很厉害，去年曾至荣总医院检查有否类风湿性关节炎问题，但检验结果都显示尿酸等都正常，最近食指第一关节里感觉有两个突起小物，（手指左侧骨头已突起）不知这是何问题？谢谢！ 3/10/2006

吴清忠 说：

头皮痒是身体在排泄经络中垃圾的现象，头顶有好几条经络，观察痒的部位能够判断出是那条经络的问题。

你的手指的问题很像是痛风的症状，建议使用这个博客中所说的磁铁，放在膻中、昆仑、天池、太冲等穴位，慢慢会改善。但必需配合早睡和多睡，并且不过度劳累。 3/11/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

不想变老 说：

吴老师，您好。我想知道如何祛除脸上的斑。 5/09/2006

吴清忠 说：

脸上的斑至少有少女的雀斑和随着年龄增长累积的斑。后者通常和体内的状况有关，通常这些斑都长在经络上，而且多数长在肠胃的经络，长在那条经络就显示那条经络相应的器官有问题。只有好好调养血气，身体血气增长后将有问题器官修复了，斑才会掉落。 5/27/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

猫头莺 说：

吴老师你好，我想请教一个很困扰我的问题。就是痘痘。我除了脸会长以外。背部更是困扰我。老是冒出一颗一颗红红的大豆痘。有的还会痛。我现在 21 岁。大概从国中开始就一直不断的长都没停很伤脑筋。长的整个背花花的。曾经去给皮肤科医师看过。擦药还是没用。医生也有开抗生素给我吃。但我怕西药吃久堆身体不好所以就不敢吃。还有我很怕冷。常常在冷气房里都冷的受不了。 5/27/2006

吴清忠 说：

各种痘痘都是体内垃圾排出的一种现象，脸上的痘痘多数和肝热及肠胃的问题有关，通常出现于生活作息不正常，或特别劳累时。需要回归正常的生活作息，消除了肝热，才能使痘痘暂时不长。但想要长期不再长，则需要更长期的作息正常，使血气上升到身体有能力将肠胃的问题清理干净，才会完全消除脸上的痘痘。

身上的痘痘则是经络中的垃圾直接从皮肤排出，显现该经络所对应的脏腑运行不是很好，也是身体血气不足的一种现象。 5/27/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

意念按摩

在自己身上按摩有一个很好的方法。把手指轻轻放在膻中穴上，完全不用力，只是指引自己的意念集中于膻中穴。数分钟之后，指尖上如果能感受到和心跳相同的脉动，就表示意念已集中于那个穴位了，然后持续一段时间，时间愈长愈好。

这是意念按摩，比用力按摩的效果更好。这个方法用来按摩胸前的主要穴位，有很好的效果，但四肢上的穴位则由于意念无法集中在那些穴位而不是很好用。

以前孩子小时，常用这个方法让孩子顺利入睡。方法是将我的手放在孩子的膻中穴，把我自己的意念集中于指尖，同时要求孩子也把注意力集中于我的

手指的部位，当他的意念集中时，我能立即觉查到血脉的跳动，他一分心脉动立即消失，随即用大陆的俏皮话『思想又开小差了』敦促他集中意念。这时他身上的血液会往膻中穴集中，大脑的供血减少了，很快入睡。这是帮别人意念按摩的方法。

用手指按摩，同样的也要让自己的意念集中于那个按摩的穴位，如果配合适当的力度（不需要很用力），被按摩的人会感觉力度像是钻入穴位深处，而且愈来愈深，这是最理想的按摩。这种按摩的方法，会有些微的揉动，但幅度并不大，也不一定是顺时针或逆时针按，有时只是前后微动。

2006-03-06

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

kevin 说：

吴老师，通过学习您的书和看了其它的中医资料，我知道自己有阳虚，脾虚症状比较明显（早晨舌头边缘上有齿痕，睡觉有口水，手足畏冷），脾经大包穴按着有痛感，大包穴上下位置手捏有痛感。您看怎么调整脾虚的症状，该按摩那些穴位呢？另外，有的中医资料说阳虚可以吃同仁堂的金匱肾气丸，您看合适吗？

另外，我的一个同事每天睡觉起来爱发脾气，他有长期熬夜到凌晨 3、4 点的习惯，这大概是什么原因造成的呢？多谢多谢！ 3/07/2006

吴清忠 说：

您那个晚睡的同事，自然是长期肝热的结果。

金匱肾气丸是肾虚性质的阳虚所需要的。您目前是脾虚为主，也许归脾丸更适合您。或早睡多睡，并勤作甩手运动，对您的健康也是很有益的。 3/07/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

家铭 说：

吴老师，请教您一个现象。有些男生身体不胖，肌肉紧绷绷的。而有些男生的肌肉很松，而且又脂肪。俺属于后者，似乎脂肪很难减掉，尤其是腹部的。请问老师该如何改善。谢谢。 3/11/2006

吴清忠 说：

你的肠子先有问题，可能是幼年的细菌感染是真正的原因。然后身体只要有态力就开始处理这些问题，脾脏因而较为疲累，出现脾虚的现象，身体运水的机能出现暂时低落状况，心包积液就开始增加，也就是心包经阻塞。心包经的不畅使心脏的能力减低，血液在皮下的流动较差，皮下的水份和垃圾开始堆积，于是出现肌肉松且肥胖的现象。 3/11/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

学习 说:

吴老师，我采用意念按摩之后，通常只感受到指尖的脉动，但是有两次，脉动之外，胸口之间触到的地方觉得凉飕飕的，我是隔着背心点的，请问吴老师我是不是没点中自己的檀中穴啊？那个凉飕飕的感觉又是什么原因呢？请赐教！

4/04/2006

吴清忠 说:

那是罡气的进出，那种凉和风吹的凉很像，但实际上没有气体流动。你的感觉也不是来自皮肤，而是更深层的意念。 4/04/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

晕眩

晕眩有两种不同的可能，一种是血液总量不足加上心包积液过多，使大脑的供血不足，突然站起来眼前发黑一阵晕眩，这种症状只要过一会儿就会自动消失。这种情形只要开始调养血气，就会随着血气的升高而日渐改善，最终完全消失。

另一种情形是身体修复某一段小肠时，会使耳前小肠经的听宫穴附近造成肿胀，压迫了耳内的平衡系统。这种情形通常都会造成天旋地转式的晕眩，也很容易发生呕吐。由于这种原因所造成的问题，只会让人不舒服，身体并没有真正的损伤，长期也没有后遗症，但是通常都不会只发生一次，还会陆续出现相同的症状。

但是这种症状，对患者而言由于不知身体出了什么事，而且常常完全无法站立，直觉上会认定自己生了大病，到医院又查不出所以然来，一段时间后症状自然消失，也不知是那一种治疗手段的成效，或者是身体自然康复。过一段时间又突然出现，完全不可预期。这种情形造成的心理压力远超过生理上实质的伤害。

这种症状经常在早晨六、七点醒来或傍晚六、七点时出现。最好的对策是当出现晕眩症状时，躺下来休息三小时，如果在清晨醒来发现这种现象，赶紧闭上眼睛再睡三个小时。等经络的肿胀消失，再站起来就没事了。如果出现了症状，又强行站起来，那么晕眩的症状就会整天都在。

如果能持续调养血气，使身体有足够的能量将小肠的问题完全修复，这种问题就不再会发生。

2006-03-24

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Tpchwang 说:

老师说的晕眩若是后者...躺 2-3 小时等听宫穴消肿。问题是,若是上班的人没办法躺那么久,有没能使听宫穴快一点消肿方法? 谢谢。3/26/2006

吴清忠 说:

当出现晕眩症状时,就是想继续上班身体也办不到,最好躺着别动,乱动会使晕眩更严重。我没有快一点消肿的方法。3/27/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

家铭 说:

那如何知道小肠的问题解决完了? 3/27/2006

吴清忠 说:

小肠的问题不会那么快解决,会一波一波的处理,每一波只处理一部份的工作。因为身体一方面修复各个脏腑的问题,另一方面又随时要维持五脏六腑的平衡。因此,不会集中一个脏腑的工作,而是一个一个脏腑的修复,每一个都提升一点。 3/27/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

asogo 说:

吴老师你好,我看了您的书,也找了其它数据,很想了解有关荨麻疹的问题。我有荨麻疹很多年了,还有一个朋友患有红斑性狼疮,大概了解这类型的所谓的“过敏”在某方面来说身体是没有什么大病,是自体免疫系统失调的自我攻击造成的。对于一般简单如灰尘这类的东西都是过敏原,如老师说的,如果血气培养起来上升之后,就有良好健康的免疫系统也就不会“过敏”。“过敏”是一般查不出病因的,就给它这个名词。我调养身体好一阵子,也努力做老师的一招三式,可是好一阵子没发的荨麻疹又反复出来,我想会不会是一个好转会发生的状况?如果免疫系统增强,相对自体免疫系统失调的自我攻击会不会也很强呢?这样的推论不知道对不对? 3/27/2006

吴清忠 说:

荨麻疹出现的原因很多,我的经验开始调养之后所出现的红点,多数的情形是身体内部的化学品的排出,这些化学品有可能是过去服用过的药品,也可能是食物添加剂,或化学饮料,或手术时清理身体的化学品。

这些情形和过敏没有任何关联,中医里也没有过敏这个名词。根据我的理解,除非身体的血气极低,否则不太容易出现失控的状况,在血气不是很低的状况,大多数的症状出现于身体在清理或修复脏腑的过程。因此中医不会有『自体免疫系统失调的自我攻击』的论点。

我的理解是这些化学品对身体而言是无法处理的无机物,也可以称之为毒素。

身体为了防止其伤害其它的内脏，不会让这些毒素经由肝肾等器官再排出体外，而选择最短的距离，就近自其存在的部位直接从皮肤排出。而这些排毒的工作多数在身体血气上升时才有能力进行。 3/27/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

面面 说:

吴老师，我曾问过一位中医师，有关婴幼儿玫瑰疹的问题。他对于退烧的作法给了以下答复：“胃火外逼，升阳散火则愈，退烧？若麻毒内陷是会死人的。”若退烧是错的做法，那遇到幼儿发高烧时该怎么做比较好呢？ 3/28/2006

吴清忠 说:

我不知那个中医师为何如此判断？中医书中并没有玫瑰疹的病名。

玫瑰疹的症状比较像是排寒气的症状，而且很可能排的是肺里的寒气。这时如温度超过 39 度，建议先用西医的退烧方法，暂时停止身体的工作，这时会暂时退烧，三至五小时后身体会继续开始排寒气，温度会再慢慢升高，到了 39 度，再进行退烧。这样可以避免身体因高烧而出现损伤。

在此同时可以用中医的方法，先利用耳温枪量测鼻尖和额头的温差，如果鼻尖的温度低于额头 3 度以上，即确认是排肺的寒气。这时可以用热水和米酒混合，温度控制在不至于烫伤的条件下，手沾水轻轻在小孩左右手的肺经上推，由身躯往手指方向推，疏通肺经可以提升肺气，使身体迅速排除寒气，达到退烧的目的。如果在热度上升的初期就做此按摩，有可能使热度不至于升高到 39 度以上。 3/28/2006

面面 说:

吴老师，不好意思，那再请教，你写道可以用“热水”加米酒擦拭肺经来降温。我也曾看过中医写到，有时发烧的处理方式，甚至要用温灸加温，也有中医建议双足泡热水，以达到发汗退温的效果。这种方法与西医的温冷水退烧背道而驰，实在令人矛盾。我是相信中医的做法，但也想听听吴老师的看法。另，双手的肺经是指外侧还是内侧呢？ 3/28/2006

吴清忠 说:

西医的冷水是无法退烧的，只是施术的人直观的以为能退烧而已，实际上往往会使病情更恶化。排寒气的发烧是身体的肺气和寒气能力在伯仲之间，形成了对峙的局面，疏通肺经的目的在提升肺气的能力，使之能胜，烧即退去。

如手心为内，手背为外；姆指侧为阴，小指侧为阳。则肺经在内侧的阴面。
3/28/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

shelly 说:

吴老师好，谢谢你专文说明晕眩。我开始敲胆经和按摩心包经约二个多星期，按摩昆仑穴还是很痛，膻中穴没什么感觉，按天池穴痛已减轻。

三天前开始晕眩，第一，二天早上睁开眼便觉得晕，休息一下就好。第三天更严重，除了早起晕，晚上洗澡后晕得天旋地转，又想吐。只得早早上床，但躺下来只要眼睁开或翻身就觉得晕。

今天早上起床后好多了，中午又有点小晕。我的晕眩是不是身体正修复某一段小肠时所产生？这情形大约会有多久？3/29/2006

吴清忠 说：

是修复小肠的现象，每次应不会很久，最多一周吧，需要休息够。但过一阵子身体还会修那段附近的问题，还可能出现相同的症状，一段时间才会完全消失。

最好持续维持养血气的生活方式，让身体有足够的能将之完全去除。有些人血气忽高忽低的，这个病就永远不会康复。3/29/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

minglong 说：

吴老师好，我因工作需要，时早班时通宵班，年青时也没怎样，最近却很难适应。有甚么办法可以帮助，使身体较好？长远计来说，还是赚少些，转回正常班比较健康，对吗？谢谢您的宝贵意见。 3/29/2006

吴清忠 说：

长期夜班的人，每周最好利用假日补上半夜的睡眠，虽然这种方式不容易调适，但却是没有办法中的办法。

最重要的是必需明白自己赚这样的钱所付出去的代价是什么，再明智的决定该如何做。3/29/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Rita 说：

吴老师您好，我的牙龈红肿流血状况不是只有刷牙才会，在肿胀的牙龈上压会流血、挖鼻孔会流血、用舌头舔会流血、有时候漱口太大力也会流血，甚至平时好端端的没怎样也会无故流血，牙龈红肿流血的状况都是发生在整排上排牙龈，刷牙时最惨，常刷没几下就血流成河，牙刷被血染得红透透，得再挤牙膏再刷。我几乎每天口干舌燥全身燥热，水再怎么喝都觉得好渴，以前也去洗牙看牙科照全口 X 光片，都只是说轻微牙龈炎，也做过凝血功能检查也没问题，但是我的流血状况还是很严重，我现在不敢再去看牙科了，以我现在牙龈红肿流血的状况，我实在无法承受洗牙那种痛和血流成河的惨况，况且好像也没什么帮助，是否体内体质出了什么问题，真怕是不是得了什么怪病。3/30/2006

吴清忠 说：

上牙龈的肿痛常和胃火的过盛有关，下牙龈的肿痛和大肠的燥热有关。而这些问题在血气上升或下降的过程出现，其意义是不一样的。上升过程常出现在身体修复胃或大肠时，则修复完了也就消失了。下降过程则当身体透支过度，虚火上升时也会出现相同的症状。

两种情形的原因虽然不同，但解决之道却都是多休息，在上升过程让身体尽快将胃或大肠的问题修复。下降的过程则让身体的虚火消失。两者都能使症状消失。

另有一种情形，是当身体长期严重透支，致使牙龈处的血液呈现深紫色。当血气回升到一定程度之后，牙龈处的血液对身体而言其血液质量已太差不值得回收处理，则就近从牙龈将之排出。3/30/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

jamsin-127 说：

吴老师您好，有一件疑惑之事：我儿子今年15岁，前两个月发现他两耳耳垂肉里都有小硬疙瘩(用拇指食指捏住感觉)，这两天再摸发现右边的变得比较大了。另外，这3个月来，每个月都发烧一次，并伴随或泻肚子，或喉咙痛，或头痛。请问，可能是怎么回事？

还有是我本人(女，43岁)，按昆仑穴，膻中穴，劳宫穴已经快一年了，可是只有偶尔能听到‘咕唧’一声外，基本听不到流水声，请问是穴位找的不对还是有什么其它问题？谢谢！

还有一件事忘记问了：我双脚轮流生小水泡，如果破了就会溃烂，不同的部位轮番生，很辛苦。请问是否可以通过按摩哪条经络消除这种症状？4/03/2006

吴清忠 说：

耳垂的问题我没有经验，无法答复您。

您可能心包经常都不甚畅通，因此声音一直不易听到，不一定是按摩手法的问题，而是您的身体一直都在处理各种不同的问题。脚部的水泡即是身体处理胃的问题的症状。

当身体在处理胃里的问题时，胃的垃圾会延着胃经排到脚上，从脚趾缝中渗出，由于富含蛋白质，因此很容易使脚缝中的细菌生长，形成水泡。对应之道是当出现脚缝潮湿时，用卫生纸夹在脚趾缝中，保持其干燥。这是治标的工作，治本则应调养好血气，找出胃问题的根源，把胃处理好，但处理的过程中，脚的潮湿是不可避免的。

胃的问题有可能是寒气，可能是年轻时吃了太多的冰，也可能是紧张性格所造成的溃疡。必需杜绝这些原因，不再形成新的问题。等身体把旧的问题都处理好了，才能根除这个问题。可能需要好几年才有机会完全去除这个问题。

4/03/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

问题人 说:

您好，有几个问题想请教:

1. 我敲胆经两个星期，一向好睡的我，两天后就都难以入眠，且易醒。是什么原因呢？
2. 好像从敲胆经之后，下体分泌物变多，透明无色，黏稠。
3. 去年左脚踝曾严重扭伤，两个月不能走，这两天伤处（大约是昆仑穴位置）很酸很酸。
4. 从小脸上有很多雀斑，这也是脏腑的反应现象吗？谢谢，辛苦了。4/08/2006

吴清忠 说:

敲胆经之后，身体吸收的营养发生了变化，因此睡眠的状况会改变，这种使用健康食品时产生的好转反应类似。一段时间身体会再调整回来，这时最好白天累了可以适度的休息，尽量顺着身体的感觉作息。下体分泌物的改变以及脚踝旧伤的反应，也都是身体调整过程的现象，身体长期没有足够的能力处理这些问题，现在能力上升后，开始清理这些被搁置的问题。

脸上的雀斑多半和肠胃的问题有关，会随着身体调整肠胃而发生变化。但是身体处理问题有优先级，体内的器官的重要性较高，体表的问题常被排在最后，因此可能需要很长时间才会改变外观的问题。4/09/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

asogo 说:

吴老师你好，我的很多朋友说夏天洗冷水会提升免疫力 到冬天就不怕冷 想请问像北欧人洗热温泉 冷泉交替 是加速血液循环 增强健康吗？ 还是向我们热带国家的人是不适合的？洗澡一冷一热是好的吗？ 4/09/2006

吴清忠 说:

只要泡热水澡就能加速血液循环，冷水的交替似乎只有增加皮肤的刺激，对身体并没有太多的好处，但如果冲泡冷水的时间很短，对身体也不至于造成太大的伤害。在寒带洗完热水澡身体的体表温度会较高，和外界的温差较大，依照物理学的概念，体热散失得较快，这时用冷水冲身体，会迅速降低体表的温度，减缓身体散热的速度。

身体在自然界的情况并不会出现这种冷热交替的环境，当初的设计者应该没有设计能适应这种环境的功能。自然界也没有那一种动物会有类似的行为。

有些时候人的某些行为会让人很舒服，但却会伤身体，例如夏天运动后喝冰水，

感觉很爽，但是却很容易伤及心脏，即是明例。

由于目前没有方法可以测量身体的血气或寒气，因此很难断言这种冷热交替对身体会不会造成伤害。4/10/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

风光 说：

请教吴医师：如何治疗耳鸣？谢谢！ 4/10/2006

吴清忠 说：

耳鸣发生的初期，通常会在较累的时候出现症状，稍微睡好一点症状就消失了。耳鸣和肾气及小肠的状况有关，当然血气低更是主要的原因。因此，除了好好养血气，其它的方法都只能治标，血气上升到一定程度，耳鸣自然消失。4/10/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

法持 说：

我从9月初起半年多来，每天走路至少超过半小时，九点以前睡觉，体重只少了约1-2公斤，小腹不见了，体型也小了2-3码，（162公分55公斤）气色很好，黑黑的黯层不见了，辩白有光泽了，唯一的问题是腰酸背痛、特别是肩、背、腰、小腿肚感觉紧、僵硬、痛，走路尚可，行动自如，但上下车或躺下翻身，就得如分解动作般，痛苦不已，朋友们都说是更年期，一直要我吃荷尔蒙的药，我一直不愿意靠药物解除身体的所谓疼痛问题，请问吴老师，真有所谓更年期问题吗？若有的话，吃荷尔蒙药物是解决问题的方法吗？谢谢。4/10/2006

吴清忠 说：

女士到了停经的年龄，身体会开始调整，目的在停止月经减少血液的损失。更年期的各种症状在这个时候会出现，而这些症状会让人不舒服，但并不会对身体造成长期的伤害。吃荷尔蒙的药只是拉长这种变化的时期，使症状减轻。但这种违反自然的方法，由于现阶段人类的医学对人体只有非常粗浅的知识，很难断言这种药物对身体有害或无害。

建议您这时可以每天做做甩手运动，减轻心包阻塞的现象，症状也会减轻。你的那些症状更像是心包阻塞身体充水的症状。那些症状如果是隔一段时间出现，则应是身体正在皮下充水，企图将其中垃圾溶解排出的现象，那么就请忍耐几天，等垃圾溶解排出时症状就会缓解，这种充水的现象大约会持续一周至十天。这种排垃圾的充水，可以从体重中观察出来。由于皮下的组织突然由于充水变大了，因此会出现酸痛和肿胀的感觉。

开始的几天会很容易口渴，喝很多水却很少小便，但大多数人并不会注意小便

减少的现象，这时体重有可能在两天之内增加一两公斤。过了七至十天，身体又会出现整天不断的上厕所而且每次的尿量又特别多的现象，一天之内体重下降了一两公斤，回到之前的体重。

只要出现这种充排水的现象，同时又继续保持早睡的好习惯，过没几天，这种循环又会再出现，直到体内皮下的垃圾全部清除为止。这就是人体自然的减肥过程，这种过程由于体内器官中的血液不断增加，因此体重不容易下降，但体型却会逐渐减小。 4/10/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

家铭 说：

果真如吴老师所言，俺心包经不通。按摩心包经有近两周，刚开始就感到大便通畅，很舒适，有入释重担的感觉；人近来也渐渐消瘦下来。多谢吴老师指点。另外，我有个问题，您强调敲胆经和按摩心包经。都是通过外力来疏通经络。当然这种方法是最安全的。但您为什么不建议我们去医院针这些经络呢？多谢指教。 4/11/2006

吴清忠 说：

一来胆经和心包经利用按摩效果会比针来得好，二来天天都得做，而且自己做得很顺手，天天上医院太麻烦了。还是留着医生的时间做更难的病吧。而且每个医生有自己的想法，不一定会依着我的想法做，也不会全听病人的。

砭、针、灸、药这四者的顺序，砭本就排名第一，也就是能用这种徒手就能治的方法先考虑。 4/11/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

LS 说：

吴老师您好，我曾经在腰部开过激光手术（腰椎盘突出），开完刀之后，腰部的疼痛是没有了，但左侧大腿环跳穴会疼痛及小腿外侧会有抽痛的现象。

请问吴老师，激光手术之后，用一招三式可以有效果吗？还是使用针灸直接在胆经上治疗会比较好？谢谢您的回复。 4/13/2006

吴清忠 说：

您胆经的疼痛，是身上寒气引起肺热时才会产生的症状。因此治标的方法是按摩或针灸肺经。治本之道仍需养足血气，将体内寒气排出。但这个方向需要长时间耐心的调养，无法速成。 4/13/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

营养人生 说：

吴老师，我是北京人，学西医的，也学过中医按摩。由于人身从小肥胖，于是就潜心研究肥胖机理，还有营养学及运动科学，3月有幸拜读您的《人体使

用手册》一书，颇感震动，因为其中关于健康减肥的理论和我的10多年的研究与体会非常近似，很有感而发，自己原来想写的东西您早就知道了！因此深感您写的东西其实用现代科学的许多研究成果均可以做合理解析。再学习您的书中相关知识，对理解一些减肥中的问题更加透彻。

例如：运动学认为健康减肥营养一定要跟的上，而且减肥之初体重会增长，减掉的脂肪会给体液中的水暂时代替，以充实皮肤，等待皮肤代谢跟的上减肥速度，再排掉那些水，人就减轻了。还有运动可以令肌肉增长，里面的毛细血管增生，血液增多，循环变好，还有肌肉里含水与糖的数目大幅度增加，可能体重增加几公斤但体形没变化，同时运动可以刺激骨髓的造血功能旺盛，以便运动中更好更快的输送氧气，这些是否可以说明运动可以增加和改善气血，当然是在合理营养的情况下。而且运动可改善心肺功能，这和打通心包经的效果一样。

其实现代西医在研究胰岛素抵抗综合征，它带来的是典型的脾胃虚弱而引发的一系列症状，主要的疾病就是我们常见的肥胖，脂肪肝，血脂高，糖尿病甚至癌。中医几千年前认识的东西，西方科学近20年刚刚看到一个边角。

我受家里人的影响，从小就相信特异功能，气功和中医。我父亲和许多经络研究的部门都有合作，并将经络测绘仪器应用于中医。感觉经络仪测绘人体的时候真的有未病先知的神奇功效，12经的虚实寒热变化一测便知，抱歉，跑题了，由于大陆医学方面的压制，这个仪器即使国内几十名中医专家联名申请，希望投入临床使用，都没被卫生部批准。如果能应用于中医常规检查，应该是中医很好的助手，毕竟随时可以测得经络的虚实寒热的变化，可以给治疗提供有利的参考数据，也可以中医研究“科学化”提供一个武器。可惜，由于各方面的原因，经络仪无法继续开发下去了，也许哪年会交给国外先研制，也许再打回国内，才会给国人接受。不知道您对经络测量有没有兴趣？

看过书后，我父亲给上海经络研究中心的朋友打电话，提级陈老师和您，对方也介绍了您的一些情况，别误会，我们不是调查您，我父亲研制的“HANS药物脱瘾仪器”上海经络研究所在用来搞科研。我父亲是个电子学专家，以前由于喜欢中医，想为中医事业发展做点事情，才会研制经络仪，针灸麻醉仪器，电针仪器。

最近敲胆经，睡觉，感觉手指甲上长出了一条白色的与月牙平行的横线，不知道是意味什么？

写这个只想跟您交流一下，有空请您指点下我写的文章：

<http://blog.sina.com.cn/u/1404389865> 谢谢！ 4/13/2006

吴清忠 说：

很高兴看到您的留言，我已在您的博客中的“健康瘦身规则”一文的留言板中

留了言。 4/13/2006

营养人生 说:

谢谢! 留言已经看到! 大陆浏览您的博客主页很困难, 能在这里留言也是托台湾朋友将您的博客页面另存, 从那个页面上点进来才可以看到留言。我原本也在这里注册了“营养人生”的博客, 可发表的文章自己无法看到, 所以就暂时停发了。

我现在是个电脑工作者, 以前是弄临床的, 凭着自己的医学知识基础, 近年也在研究许多病, 因为自己就有胰岛素抵抗, 所以想学习任何知识, 理想是预防这些病的发生。渐渐发现光医学根本不够看病防病, 人太复杂了, 需要类似营养, 社会, 心理, 运动。许多因素。

很担心是否可以成功发电邮跟您联络, 因为您的主页都无法登陆, 可能是大陆网络封锁的原因。与您有同样类似理论的还有好几个国内的气功和按摩师, 上个月见过一个, 他的理论就是人是万能的, 只要疏通经络, 没有治疗不了的病。我的电邮是: atifcbj@alan-tam.net 很担心是否可以成功发电邮跟您联络。
^^您如何知道当当留言的是我, 哈哈! 4/13/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Kitty 说:

吴老师常提到中医学是身心灵的治疗, 可惜大部份都失传了。请问老师对自闭症有甚么意见吗? 听说针灸也有帮助, 是吗? 4/14/2006

吴清忠 说:

自闭症的起因很多种, 有些原因是大人忽略了幼儿的敏感造成的, 当然也有更深层的心灵原因。

有一个例子, 小孩父亲是托儿所的老板, 孩子从小在托儿所和别的小朋友一起长大。由于别的孩子是客户, 父亲以幼儿教育的专业教导他们, 显现出很大的爱心。但对自己的孩子, 由于身兼父亲, 就把家庭教育和学校教育混在一起施教, 结果显现得比对待别的孩子严厉。孩子分不清自己和别人的差异, 但感觉得出父亲对待自己和别人的差异, 误会为父亲对自己有敌意, 一段时间后就出现了自闭症。

大多数的自闭症小孩, 只有少数亲人能触摸他, 医生根本不能在他們身上按摩或针灸, 由于他们的问题根源很可能来自双亲中的一人, 因此最好是教导那个造成问题的父亲或母亲在小孩身上按摩。这种按摩, 穴位不是重点, 利用细心而温柔的触摸传达爱心才是重点。在按摩的同时, 必需针对问题的根源, 改变对孩子的态度。 4/14/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

forchange 说:

吴老师,我有个朋友才 27 岁,在一月份体检中,发现有前列腺炎,我也是昨天才知道的。我很震惊,怎么这种病这么年轻就得了?麻烦您给些建议和治疗的方法!谢谢了 4/14/2006

吴清忠 说:

现代的年轻人长期晚睡晚起,或长期风寒缠身,造成营养吸收的障碍,很年轻就会有各种疾病,不足为奇。

前列腺炎不过是疾病的症,真正的病应在血气或五脏六腑,必需明白五脏六腑的问题或血气的高低才能提供协助。

估计多半血气很低,因此先调养血气总不会有错,等血气上升了,这种症状不治也会消失。 4/14/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

jessie 说:

吴老师您好,请问您对于食量大和暴食症的看法如何?一个人一餐可以吃下 3~4 个便当算是食量大还是暴食症呢?您曾经说过每个人的食量都差不多可是一餐吃 3~4 个便当不算太正常吧?谢谢。4/17/2006

吴清忠 说:

食量大的人,吃饭速度必定很快,多半是囫圇吞式的吃法,大多数食物进入胃部都还是大体积的固体,同时会使胃部的酸液和身体其它的消化液根本不足以对大量的食物产生作用,可以预期的大多数食物流进小肠时都不是可以被人体吸收的乳糜状,这些食物大多数只是徒然增加身体的负担。

也就是大食量的人吃得多吸收比例却很低,是大量浪费粮食的行为。如果吃饭的习惯不改,身体由于长期吸收不到足够的营养,会一直刺激这个人的食欲,维持他的大食量。

节食的第一步是『细嚼慢咽』,确定每一口吃进去的食物到达小肠时,都尽可能呈现可以被人体吸收的状态,这样食物的吸收率必定很高,食用的饭量就可以适度的减少,而肠胃的负担必定可以大幅减轻。 4/17/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

面面 说:

吴老师您好,想请教您:年轻女性糖尿病患者,一直有服用西医降血糖药。目前怀孕,西医说需改成自行注射胰岛素。这样会不会对胎儿造成影响?若不敢吃中药调理,又不想打胰岛素,日常生活的饮食及作息如何调整,才能改善身体状态呢? 4/19/2006

吴清忠 说：

请仔细再读书中糖尿病的章节，静脉血糖的升高并不代表疾病的恶化，更不需要用药物将之平复，那些多出来的糖本来就从小便排了出去，并不会回到动脉中危害身体。这时注射胰岛素我不知会不会影响胎儿，但知道其对身体并没有什么帮助，那不是治病，只是把验血的结果调整成漂亮的数字而已，对身体并没有任何帮助。

如果您是自然怀孕的，身体一定衡量过自己的能量，有能量怀孕表示身体并没有太严重的问题。因此，建议您在怀孕的阶段，最好完全信任您的身体，并且配合它的需要调整作息，尽量多睡，多休息，保持愉快的心情。您这种药物『吃也不是』『不吃也不是』的担心，对身体和胎儿都不好。4/19/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Jane 说：

吴先生，您好！我得甲状腺功能低下有多年。至目前止，已服甲状腺素三年多。虽说效果不错，但总觉得一生服药不是最好的办法。

读了您的“手册”后，非常兴奋。觉得我这病也许还有救。我也许能慢慢地从减药量到完全不用药。我今年47岁。身体其它个方面也还健康。只是不知从何对症做起。吴先生，您能给我一些建议吗？非常感谢！4/20/2006

吴清忠 说：

早期为非特异性，如嗜睡、肌肉僵硬、畏寒、便秘、痉挛及月经过多，后来有智力、运动肌活动较慢、食欲下降、体重增加、皮毛干而易脱落、声低沈而嘶哑、听力可减退，最后有粘液水肿，如：头发稀；眼眶周浮肿、舌大、皮粗苍白而冰凉及表情愚笨。

这些是网络上查到的甲状腺低下的症状，从中医的观点这些症状包括了心包经阻塞、脾虚、肾虚、肺寒和肺热、肝热等多种问题，所有症状应该不是同时发生的，而是在不同的时间出现不同的症状。应该是血气不足但偶而休息多了身体出现修复器官的现象。

建议还是利用一式三招，好好调养血气，等血气上升之后，身体会开始排寒气，出现各种症状，等一段时间身体调好了，原来的症状自会消失。4/20/2006

Jane 说：

谢谢吴先生的回贴。您提到的那些病症有些我几年前确实有，但还好，不太严重。又因现在正服药，所以人倒感觉健康正常。虽然药量小，总觉得这样不是最好的法子。

我想您说的气血不足可能是我的病源所在。我会按您的一式三招好好调养血气。非常庆幸有您这样的人对中医所做的传播。您的“手册”彻底改变了我对人体

及对现代医学的理解。再谢！ 4/21/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

可鲁 说:

吴老师您好,我看完人体使用手册一书,受益良多!有几个问题想要请教老师:

1.我有时会有落枕状况发生,都在右后颈位置,让我非常难过,但我找不到原因以及如何按穴道,改善状况!!请老师帮忙解答?

2.我的太太吃饱饭后都会打嗝,我看起来好像是胃里气太多,不知道是否正确!!若是是否要敲打胃经位置吗?请老师能拨空解答,谢谢! 4/21/2006

吴清忠 说:

肩颈部位有很多条经络,包括膀胱经、大肠经、小肠经、三焦经,其中任何一条的问题都会造成落枕的症状。出现落枕时,试着按摩这几条经络。

打嗝是胃里的消化不良产生太多的气造成的,建议吃饭时细嚼慢咽,如还不能改善可以在饭后服用一些酵素之类的健康食品,改善消化。4/23/2006

可鲁 说:

谢谢吴老师的解说,我还个问题想要请教老师,就是我常常都会觉得血液都冲到头顶上,好像要爆掉又好像是脑血管要爆开一样。

因为家母有高血压,我有量过血压后护士都说我有高血压,我今年才 37 岁就有高血压,让我非常沮丧,172cm 高 90 公斤我知道自己是超胖,有想减肥过,但没有成功,我看到老师书上所说的是因为有垃圾无法排出,所以现在都在敲打胆经,是否可以请老师帮我解答?

最近我都又再找老师的其它书籍,因为我想要更进一步想要了解经络及穴道!!

是否可以请老师介绍几本书籍,可以帮助自己更了解,谢谢!! 4/24/2006

吴清忠 说:

高血压也是血气不足的症状之一,血气不足身体以肝气上冲的方式保证头部的供血,因此才会那些症状。调养血气是解决你的问题最重要的方向,其中又以充足及正确时间的睡眠最为重要。肥胖也是一样,是身体的血气不够,没有能力把垃圾排出去的结果。

我没有写过其它的书,每个人看书的吸收状况不同,建议您到重庆南路有一家专卖中医的书局中找找看,自己看才知那本最合适自己。4/24/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

法持 说:

吴老师,前几年我常一感冒发烧就转成肺炎、支气管扩张与肋膜炎,转肋膜炎

已有两次经验（不同的一年），都因右胸口即便未身体没动，都痛到无法言语，只好挂急诊打抗生素（我平常很少吃西药）。

上周三一方面刚办完活动，可能心理压力突然纾解，一方面也是疏忽窗帘后的大窗未关，整夜吹风不自知，隔天喉咙就感到受凉的紧与干，周四声音就哑掉，我没看西医也没吃西药，想试试可否以多睡眠及清淡饮食，靠身体自愈力修护风寒？

但昨天（周六）下午去听一演讲途中，狂咳不已，右乳痛不可言（与前两次所谓肋膜炎时的症状一样）那痛感持续了 20 几分钟，后转为更里面的彷彿肺部的痛，稍一动或呼吸或咳嗽就痛揪心扉呼吸急促，脑中一直挣扎着“要不要去挂急诊？”上次那医生说肋膜炎延误看诊的话会死人的！

再撑过 30 分钟痛感稍歇，痛的面积变小但似乎便更里面？返家约 7 点，就上床睡了，清晨五点多就因痰多而屡屡起身，昨天的痰就开始了，绿痰及白痰都有，（现唯一的自疗法是多吃青菜水果、多睡、多煮红糖姜汤喝）现右边乳房侧吸气时仍很痛很痛，咳嗽时须捧着痛避面震动更痛。请问我描述的症状真是西医所说的肋膜炎吗？

按上次西医的讲法至少要吃 7 至 10 天的抗生素，才可抑制病毒

我目前为止的方法可行吗？

这是我目前为止拜读您的大作，及以前读的《自愈力》、《听！PH 值会说话》、《食物是最好的医药》、《疾病的希望》及印证自己半年多来身体力行后，身体的改善经验，给自己的“药方”，不知道对不对？谢谢。4/23/2006

法持 说：

“病情”补充说明：周五晚上睡觉时排大量冷汗，周六（昨晚）排大量热汗，请问这是否是身体在不同阶段自我须护的过程？

我是今年二月 26 日受善友大力推荐读《人体使用手册》获益很多很多！在此致上言说不尽的感谢！4/23/2006

法持 说：

吴老师您好，昨天傍晚病情渐有感改善：右胸深部（不敢确定是否肺部？）到现在深呼吸仍痛，但咳嗽时那一痛点已不会随震动产生痛感，咳嗽、绿痰与白色泡沫状的痰很多，昨天下午六点多，很奇怪的突然沙哑几近失声的声带稍松，声音明显改善，声音出来了，同时也开始流鼻涕——清鼻涕。今晨五点多起床（昨九点多才上床）睡中流了许多热汗（冷汗让汗的差别说明了什么？）。

虽尚未痊愈，但这次的过程，让我对自己身体变化有更多观察，发现只要对自己身体这众生的自我修护能力有信心，就真的不必急急忙忙吃抗生素或更多药。

虽一度我也犹疑过要不要去挂急诊？

针对这些症状，请吴老师给我指点，以免乱摸象。谢谢老师。4/24/2006

吴清忠 说：

很抱歉！这两天还没来得及回复，你的病情就已经快好了。当开始流鼻水就到了排寒气的尾声，接着是排热汗。

您这次的症状，是典型春天的排寒，是气温回升肝气升发所引发的，但所排的寒气却可能包括了肺和膀胱经的寒气。也因为春天的寒气和肝有关，才会造成喉咙和声带的问题。绿痰可能是时间久远的垃圾，而且可能内部曾出现炎症的结果。

这次的寒气排除是您调养一段时间之后才有的成绩，应该不会只有这一次，可能还会陆续出现类似的状况，但症状可能会轻些。4/24/2006

法持 说：

是的，我确有明显察觉我正好转，虽表面看起来咳得仍很凶，（我虽戴了口罩，但刚返家前搭捷运狂咳时，还是引来含蓄的侧目）但痰更出得来，（可能是明显有快好转得感觉，也比较有信心“放心咳”）

今天是几天来首度排便，（深色但成形）也是排毒的现象之一吧？

您说我“所排的寒气却可能包括了肺和膀胱经的寒气”这解释了我生病这几天一直大量排尿的让我满费解的现象，谢谢您！

这一次的经验真的很神奇，为了提问诉诸文字的需求，仔细观察与描述身体的觉受，对个人也是很奇特的经验，真的深刻体会：信任自己的身体真是件“知易行难”的事，如果再加上旁人的善意“关心”与近乎不以为然的冠上“固执”的帽子，真的很容易弃甲乖乖打针吃药去。（不过我的邻居朋友昨天傍晚也发现“你的声音好了，喔！你真厉害，感冒这么严重不看医生还会好”算是意外收获吧！）

很高兴这次的感冒之旅，也很庆幸生病之前已先服了“身体知识”这神丹，与近乎奢侈的半年多来每天持续的走路（每周至少四次每次超过半小时 8000 步）让身体累积了自愈的本钱，感谢《身体使用手册》让我重新认识身体这本大书。
4/24/2006

法持 说：

吴老师，很抱歉又来留言续我的病情了，希望您不嫌烦。

昨天七点多就睡觉了，清晨快五点连着又发了两次热汗，衣服全汗湿透，接下来是狂咳，神奇的是发现在昨天之前都是抱住右胸咳，（睡前右胸还存在的吸气就会感觉痛的部位很奇怪不痛了，）清晨咳时手很自然的抱住丹田（下腹部位），

激烈咳嗽到腹部凹进、姑鲁姑鲁作响，并排气，先咳出四口白色有泡沫夹带约红、粉红到变成粉红血丝的痰，这次我生平第一次咳出“红色”痰，（不是电影或连续剧演的暗红或吐血那种，）接下来仍是狂咳但变成常见的黄绿痰，咳了40分钟左右吧，（是真的很费力很辛苦、声音也挺吓人的，像肺结核病人似的）六点后身体就安静下来了，现在的咳嗽就温和痰是白泡沫状，感觉较轻松，请问前8、9年与去年出现与现在相同症状时，我在右胸发痛的第一时间就挂急诊住院，已当时的气血很差、工作压力都很大状况，如以现在的方式处理，身体挺得住吗？谢谢您耐烦读我叨叨絮絮的病情描述，无限感激。4/25/2006

吴清忠 说：

感谢您的经验分享，您的这个经验相信对很多人有帮助，我甚至想将之写在下本书中。

感冒时身体处于肺热的状态，嘴唇较红，在过程中大便不畅，但到了尾声才会顺畅的大便，但此时的大便有点干也会有色泽。

咳嗽应视为深度呼吸，是把深藏在肺中的寒气或垃圾排出。

您上次相同的症状，如果没有到医院应该也挺得住，否则身体不会发动攻击，身体一向都能自己衡量能量状态，做自己做得到的事。八九年前，你的年龄轻，虽透支体力，但能力应还足够。 4/25/2006

法持 说：

谢谢吴老师的回复；

这次前后约七天（其实现在也还在进行是当中）的生病经验，让个人对“身体”这个众生的运作能力真的充满惊讶与赞叹，过程中很确定了不要吃抗生素、不吃西药、饮食清淡多蔬果不要增加身体代谢负担、多休息让气血上升、减少外出频率、戴围巾不要再受寒的“策略”。

但周日下午出外，人在演讲厅突来的右胸巨痛与呼吸急促，上回急诊时和信医生的警告，让我开始有点犹豫。但周一迄今身体不等任何人（也不等吴老师回复喔^^）就自行根据其节奏与优先次序、不疾不徐稳稳展现自我疗护的能力和自信，让我开眼界、折服之余，也深深体会到要自我臣服，与真正的谦逊之不易。疾病真的不是坏事，如果在“太在意”与“太疏忽”的两极找到倾听身体发出的讯息的方法，（个人还在努力的路上）会发现很多奇妙的...，至于健康、瘦、美丽、快乐，则是必然的副产品。

3月间向吴老师提问时，似提到我体重只下降1-3公斤，但身型小了2-3码的事（从162公分58公斤降到55），我以为那是极限，吴老师预言体重应会再降，感冒前，不经意磅了一下，很惊讶看到指针指在52，简直不相信，那是我2002年开始意识到健康亮红灯、小腹一直硬且大，上健身房、指压、油压。却始终无法解决的问题，（后来2005年3月例行子宫抹片检查时，医生说子宫有

两粒肌瘤共约 10 公分，终于找到合理化的“代罪羔羊”)

现在的（发烧前）我，重获很多“新衣服”，那是我腰、腹围变大，整个人因水肿（以前不知道只当是中年发福）而变厚变虎背熊腰后的我，一直望而生叹无法再穿的钟爱的衣服。

只每天走路、九点前睡觉五六点起床、尽量多蔬果，（我还有两个很特别的“法宝”：学佛和心理治疗，前者让我对生命有不同的体验，后者让我学习面对与处理内在隐藏几十年的愤怒与创伤）

吴老师说：“这次的寒气排除是您调养一段时间之后才有的成绩”我想，我自己“看”到的是透过自我探索、生命经验的身心灵渐渐弥合的不可思议的体验，真得很感恩这几天吴老师的陪伴、倾听与解读，让我渡过有惊无险的“发烧之旅”，这样的分享也希望是正向的！4/25/2006

吴清忠 说：

再次感谢您的分享，大多数调养后出现的症状都不是身体恶化的征兆，而是身体处理积存问题的症状，许多人虽然没有调养血气，但是生活中有时劳累一段时间之后，也会依着身体的感觉多休息几天，就出了状况。

心灵的治疗对于大多数人的调养都是很重要的，肉体上的病痛常是反应心灵问题的结果。疾病常常是修行中的一种助力，有机会更仔细的观察和了解自己。

人的情绪疾病多数都是协助修行的一种设计。例如，怒伤肝，肝伤了更易怒，所有情绪疾病都是相同的恶性循环，进了这种恶性循环圈的人，只有自己大彻大悟才有机会从中脱困。

我的理解，当前流行的身、心、灵医疗观中的『心』谈的是情绪，『灵』则是恶化情绪演变成不断重复出现的习性。前述的怒伤肝，如果偶而发怒，则受伤的肝有机会慢慢康复。但如果每天都发好几次怒，发怒成为一种习性，肝在不断受伤的情形下，不演变成肝癌也难。

这种发怒的习性，只有自己深切检讨，理解自己发怒的习性，再找出改变自己思考模式的方法和对人生的更多认识，不再易怒，才有机会从发怒的恶性循环圈中脱困。除了『怒伤肝』之外，『悲伤肺』、『喜伤心』、『思伤脾』、『恐伤肾』等情绪病都存在着雷同的恶性循环圈。

『无我』是佛家修行的目标之一。在明白了许多疾病的根本原因之后，才明白『不执着某种特定的习性』是走向『无我』的途径之一，也是去除重病的重要手段。造物者当初设计『人体情绪恶性循环圈』的目的，也许就是协助人类修行的一种方法。4/25/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

jack 说：

吴老师您好，持续一招三式将近半年，初期的症状大都已经减缓了，但是前几天健康检查后，发现原有轻度脂肪肝现象，半年后却变成中度脂肪肝。在这其间因为休息较好，相对的也让食量增加较多，前后增加了约 6 公斤，但是以现在的体型来看，还属于标准体型，并不会太胖，倒是以前似乎太瘦了。不知道老师对脂肪肝的看法如何，脂肪肝确实如西医所说的是病吗？需要开始控制饮食，并加上更多运动吗？谢谢老师回答。 4/28/2006

吴清忠 说：

脂肪肝的出现，说明身体分解脂肪的能力不足，建议您加强敲胆经，增加敲打的数量。西医也不认为脂肪肝是病，只是一种现象。适度的运动可以疏通经络，但不需要太多。

饮食的原则并不在于控制，在于吃进去的食物被分解的比例是不是足够，最好能细嚼慢咽，提高身体吸收食物的比例，自然会降低食物的总量，同时减轻肠胃的负担。 4/28/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

家铭 说：

吴老师，您好。我一直坚持一式三招，最近发现每次午饭和晚饭后会有一口白色的痰。最近我能体会到身体和精力在提高。所以这痰是否是身体修复时小肠产生的呢？多谢。4/29/2006

吴清忠 说：

应该是胃产生的。 4/29/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

vaccine 说：

吴老师你好，常常看计算机屏幕眼睛都很疲劳晕眩不知老师有无保养配方？可按那些穴道或饮品？谢谢。 5/12/2006

吴清忠 说：

你的血气显然不足，最好能提升血气才是根本之道。虽然有些短时改善的方法，但那只是治标的暂时之道，不会有长效。 5/27/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Regina 说：

吴老师您好，看了这篇文章后，才一解我这半年多来的困惑。

事情是这样的，（我今年 30 岁，约 6 年前盲肠炎并发腹膜炎开刀），2005 年底，因为新婚房子入厝有请喇嘛诵经法事（我本身吃素 6 年，有修炼气功但不同法门），从清晨 5 点一直忙到 5 点才休息，当天下午 6 点休息醒来，突然间严重的

晕眩，呕吐：发现自己右耳听力丧失，连一丁点声音都听不到，之后这半年多来，很长时间的晕眩，最严重时无法正常作息与活动，看了一些西医中医，检查也查不出病因来，目前，听力只有恢复一点点，在人多的地方会感到有点晕眩，晚上梦多。但体力已慢慢恢复。

我试过一些方法，包括找灵媒问神明，却也说没有病。我也相信我没有病，所以寻找各种能够恢复的方法，拜读到这本书，真的是我目前读过谈论身体健康方便最完整周全的一本书了。也决定从作息好好调整开始，并提升自己的血气。
8/06/2006

吴清忠 说：

许多晕眩的患者都有劳逸不均的现象，一段时间很忙，可能又有一段时间很闲。可能需要让作息更趋于稳定，才比较能改善。

另外听力不佳可能和肾虚也有关，也就是除了需要早睡之外，更要睡足八小时以上。 8/07/2006

Regina 说：

吴老师好，让自己尽量早睡与午时午休后，发现自己的肩颈比较不容易酸痛，也不会一直有疲倦感，没想到自己居然是败在晚睡上面，难怪炼气一直有难以进步之感。还是要再次感谢此书的问世。

想请教如何调养肾虚呢？（承上一次的留言，耳朵听不到的2年前左后腰部位曾发过带状疱疹）在此先谢谢您的回复。感恩。 8/24/2006

吴清忠 说：

肾虚的调养，最好的方法是睡眠，早睡晚起。8/26/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

细嚼慢咽

近来电视上常有大胃王的比赛，在一定的时间里吃得最多的人得胜，从健康的观点这是最糟不过的比赛了，得奖的人也许目前还不是大胖子，在不久的将来应该逃不过肥胖的命运。

现代人吃饭愈来愈快，大多数的食物都嚼没几下就进了肚子。『细嚼慢咽』就像『早睡早起』一般是大家熟知的健康基本要求，也像『早睡早起』一样的被大家所忽视。

仔细思考食物进入人体之后的变化，从口腔经咀嚼并且加入适量唾液初步的处理之后进入胃部，经胃酸的溶解再送入小肠，经胆汁和各种消化酶的分解之后，部份食物呈电解性的液体状态，部份仍是固体的状态。其中液体的部份

才能渗透进入小肠壁被小肠吸收，固体的部份则流向随后的大肠，在大肠中身体进一步把剩下的液体吸收干净，固体的渣渣就成了大便排出体外。

从整个过程中，可以发现食物只有转化成液体才有机会被人体吸收，固体食物是不会被身体吸收的。而我们所吃的食物都是固体的，因此才需要咀嚼将之磨碎，嚼得愈碎的食物到了小肠时成为液态的比例一定愈高。现代人囫圇吞式的吃饭习惯，大多数的食物都在很大颗粒的状态下就进了肚子，加上生活习惯不好和阻塞的经络使得消化酶的分泌不足，食物到达小肠时成为液态的比例一定很低，大多数食物都仍然是块状的固体，这些食物最终只能被当成大便排出体外。虽然吃了很多的食物，可是身体吸收到体内的比例很低。

食物的吸收比例是一个大多数人没有考虑过的问题，总以为吃进肚子里的食物都被身体所吸收了，其实只有很小一部份被吸收了，大多数都成了排出去的大便。而食物被吸收的比例会随着咀嚼的结果而改变。咀嚼愈细食物到达小肠时成为液态的比例就愈高，被吸收的比例也愈高。大多数没有被充份咀嚼的食物，只是徒然增加身体消化系统的负担，并且增加大肠中的宿便而已。

人体需要的营养是那些被吸收的食物，因此如果食物的吸收比例愈高，则吃进去的食物量就能减少。那些饭量愈来愈大的人，很大一部份都是囫圇吞式的吃饭习惯，大多数的食物只是到身体里空跑一遭而已。

『细嚼慢咽』的吃饭习惯可以大幅提高食物的吸收比例，如果能做到『细嚼慢咽』就能减少饭量，是一种健康的节食方法，也是一种不浪费食物的方法。当食物被吸收的比例提高加上食量降低，则整体肠胃的负担都减轻了，就有机会清理积存在肠胃中的垃圾，解决长久积存下来的问题。

我有很长的时间都是囫圇吞式的吃饭习惯，加上牙齿不好，根本不容易把食物嚼碎，大多数食物都在很大颗粒的状态下进入肚子。开始『细嚼慢咽』后，饭量就适当的减少，有趣的是『细嚼慢咽』的吃饭方式，很快就会出现饱足感，根本就不再需要那么多的食物。

2006-04-29

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

jessie 说:

吴老师您好，请问人在进食后，身体已经有饱足感了，但因为食物太过美味，或因为太贪吃而造成的过渡进食，这种问题您怎么看待呢？ 5/01/2006

吴清忠 说:

人间如道场，人到这个世界是来学习和修行的。『贪吃』是贪念的一种，抗拒贪念自然是功课的内含，得自行克制。 5/01/2006

jessie 说:

不好意思，再请教您一个问题：若是说一个「细嚼慢咽」的「大胃王」呢？会不会让身体的负担不是那么大？还是说这样子也不好？应该要定量比较好呢？谢谢。 5/02/2006

吴清忠 说：

只要注意身体的感觉，身体需要再吃，则『细嚼慢咽』一段时间后，身体自然不会想再多吃，因此不可能成为『大胃王』。身体需要的量是会改变的，还是顺其自然的好。

只有少数心灵异常的人会出现不停吃东西的问题，这就需要心灵医生的协助。就像中国人所谓的『饿死鬼投胎』的情形，这是可能出现的。 5/02/2006

jessie 说：

吴老师，谢谢您的答复，不过我想应该有很多人都会有这样子的问题。像我就很爱吃，有时候会在很努力一件事情以后会到所谓「吃到饱」的店去，好好的犒赏自己一番。而且，目前那种店到处都是，虽然每次都吃到很撑，可是都还是会档不住美食的诱惑呢！或许，真的是要靠修行。 5/02/2006

吴清忠 说：

自然界的动物不是每天都有得吃的，当有机会吃时必定吃得很饱。因此这种偶一为之的大吃大喝并不会造成身体伤害，如果天天如此，当然就会有问题了。 5/03/2006

jessie 说：

吴老师您好，请教您有关囫圇吞式的吃饭习惯和经络阻塞有没有关系呢？还有什么原因会造成经络阻塞呢？谢谢！ 5/05/2006

吴清忠 说：

许多原因都会造成经络阻塞。例如寒气的入侵，使寒气物质堆积在经络中；血气不足使经络的运行不顺畅；脏腑的病变…。等。

囫圇吞式的饮食习惯，会增大肠胃的负荷，降低人体的吸收，使血气降低，肠胃产生病变，经络自然阻塞。 5/05/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

keith999 说：

吴老师您好，我想问问胆囊炎的话是否还可以敲胆经？敲胆经的话有什么影响吗？谢谢。 5/01/2006

吴清忠 说：

胆囊炎时必需先把炎症去除，敲胆经是不会消除胆囊炎的。胆囊炎多数是由胆

结石尖锐了的外表伤了胆囊引起的。这样的人胆汁的分泌必定不好，敲胆经可以加强胆汁分泌，减缓胆结石的增加。5/02/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

六六大顺大利 说：

吴老师您好，想请问甲状腺亢进因对西医药物过敏，引起肝功能指数上升，除了开刀或放射性碘之外，中医可有可能医治？有无自疗的方法？5/01/2006

吴清忠 说：

从中医的观点，甲状腺亢进是长期透支血气的结果，只要停止透支的生活习惯，一段时间症状自会慢慢减轻，进而达到痊愈的目标。5/02/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Neo 说：

吴老师您好，您在前面的帖子中说“人到这个世界是来学习和修行的”，“贪吃是贪念的一种，抗拒贪念是功课的内含”这个观点我非常赞同。人生在世，修养自己的身性固然是相当重要的。

我曾经看过一位高僧告诉人们如何修身养性，其中一条是“睡不十分足，食不十分饱”。我还看到网上有人说中医里有“久卧伤气”的理论。大概是教人不要贪吃和贪睡。请问您对这些观点怎么看，它们和您提出的自然的吃，自然的睡有无矛盾？

中国的哲学，教人顺其自然，也教人克制欲望，违反了那一个可能都对身体不好，而顺其自然与克制欲望之间实在不好平衡。 请问您在这“顺”与“制”之间如何平衡？ 5/03/2006

吴清忠 说：

贪吃是动物的本性，人之所以为人就在能有克制的能力。动物之所以贪吃，实是不知下一餐何时还有，人没这个困扰，应该不需要再有这个贪念。

我不太理解『久卧伤气』的道理，我的理解睡足了就再也不会想睡，除非有些人想借久卧来逃避什么事。5/03/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

kylliao 说：

吴老师您好，请问人体的淋巴系统跟哪些经脉有直接的相关。目前正为颈部（下巴两侧）淋巴腺发炎肿胀困扰不已（半年多），几次求助西医，医生皆称之无大碍，吃了许多的抗生素偶有好转，但是依然无法完全消除肿胀现象，日前（一二周前）又感觉到咽喉附近，吞口水或是按压时会稍稍的疼痛，就西医检查，亦称无异状，再次服用抗生素渐有好转，但一停药偶而又会感觉到疼痛。十分的困扰。请问老师，这是不是身体的某各部分出现了隐藏的病症呢？5/03/2006

吴清忠 说:

西医和中医的系统没法这么一对一的对应，最近的咽喉痛多数是排膀胱经寒气的症状。你的方法一直没对路，建议在背后刮痧应能改善。 5/03/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

loveinn 说:

想请问老师,洗澡对气血有何影响? 建议早上起床后洗澡吗? 5/03/2006

吴清忠 说:

适当的水温洗澡应该不会使血气有变化，但太热的水会使人亢奋，如果睡前洗会不易入睡。与其睡前洗澡弄得睡意全消，不如清晨洗澡。 5/03/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

jessie 说:

吴老师您好，请问放屁是不是因为消化不良所造成的？我经常在吃的比平常多的时候会一直放屁，这是什么原因呢？ 5/08/2006

吴清忠 说:

身体在正常的情况下经常会从肛门排出气体，但大多数是没什么感觉。但如消化不良，或身体在修复肠子时，也会产生大量气体，就会放屁。消化不良多数是吃得太快造成的，细嚼慢咽能改善这个问题。 5/08/2006

jessie 说:

吴老师您好，最近不晓得是怎么回事，早上起来眼睛总有一些眼屎，请问那是什么缘故呢？还有，用手稍微用力一点摸皮肤会在表皮下层摸到有一粒一粒的组织，也就是西医所谓的脂肪球。请问您认为那是什么东西呢？是不是您所说阻塞经脉的垃圾呢？ 5/09/2006

吴清忠 说:

眼屎的出现说明身体那天晚上在修复小肠，一两天就会消失。

皮下的颗粒应该就是身体排不出去的垃圾，如果不能顺利排出，会愈来愈多，也愈来愈大。但只要开始调养血气，就有机会将之排出。 5/10/2006

jessie 说:

请问吴老师，有关皮下的颗粒也就是所谓的垃圾，除了调养血气将之排出以外有没有其它辅助的方法？例如按摩经络或是什么的？我发现我大腿后侧（靠屁股那侧）和小腿前侧（靠脚趾那侧）都摸的到一粒粒的，真恐怖，我身上竟然有这么多垃圾！不过，会不会是因为我很瘦所以才摸的到？ 5/10/2006

吴清忠 说：

别担心，每个人随着年龄的增长，身上的垃圾都会不断累积，最终在全身上下都增加个一两公分厚的垃圾，或更多更厚更硬，这是正常的老化现象。

延缓老化最简单的方法就是早睡，养成各种良好的健康习惯，一点一滴累积而成。没什么快捷方式。5/11/2006

jessie 说：

那我们可不可以「限制」垃圾进入身体呢？所谓的垃圾是饮食不当所造成的吗？还是有其它的因素呢？若知道原因应该可以尽量避免吧？5/11/2006

吴清忠 说：

皮下的垃圾是其周围细胞的排泄物累积而成的，是身体血气能量不足，没有能力将之排出的结果。这也是我书中所说肥胖不是吃得太多，而是排得太少的真义。

身体血气充足，经络通畅，细胞所排出来的垃圾每天都会被运送出去，就不会堆积在皮下了。

当血气不足，每天都利用透支的肝火来运行，这时身体的能量只够维持运行的需要，没有多余的能量来排除垃圾，就堆下来了。

身体的垃圾一如家里的垃圾。如果你每天很忙没时间打扫，家里慢慢的就变得到处是垃圾。没有人会把垃圾带回家，家里的垃圾是每个人每天慢慢产生的，家里的人必需花费适当的力气，才能把家打扫干净。5/11/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

疑问 说：

有个疑问，请教吴先生。按照中医经络理论，只要经络不通人体就会生病，那么对一个截肢的人，有很多条经络都不通，这个人不是要生很多病，还怎么能生存下去呢？5/09/2006

吴清忠 说：

这是一个好问题，截肢的人都知道在截肢的部位存在着幻肢，他们可以感觉到那些幻肢的痒和酸，经络可能仍然在幻肢上。

人体就像计算机一样，有硬件和软件，经络的主体可能在软件上，硬件上只是承受的部份。这种说法有点玄，不过计算机的软件不也是看不到的东西吗？这只是我的推理，仅供参考。5/10/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

茉莉 说：

请问吴老师有没有接触过乙肝病例。

我先生患乙肝住院一个月，各项指标降至正常后出院，出院至今已有半年。他除了吃药，还坚持一招三式和敲胆经，也很注意休息，但是各项指标还是逐步上升，并且胃口也变得不好。请问在乙肝的康复过程中出现指标反弹、波动是否正常？我们该如何帮助他树立信心。谢谢！ 5/11/2006

吴清忠 说：

当身体开始清理肝脏时，会排出更多肝脏的垃圾，各种指标会逐步上升。肝脏的问题恶化时，各种指标也会逐步上升。在目前的医学检测手段下，这两种情形是很不容易分辨的。只能从自己的生活习惯是不是改善，休息是不是增加来判断。

胃口的不好，可能是身体开始修复肠胃的现象。 5/11/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

zhaoss 说：

吴老师您好，十分荣幸可以看到您的这本书，我在大约7年前有过一次口服青霉素过敏，当时浑身皮肤过敏，之后每年夏天都会有皮肤过敏的情况发生，只是有时较重有时较轻。但每次都需要激素压制。我现在已经开始练习您的一招三式，我坚信他能克服我的顽症，请问除此之外我还因该注意些什么？（比如是否需要一些其它经络的按摩？）在治愈的过程中可能会有什么样的现象发生？十分感激！ 5/12/2006

吴清忠 说：

皮肤过敏有时是排除体内的化学药物，特别是夏天身体能力较强时，方有能力清除这些垃圾。这时只要止痒，尽量利用一些天然的东西止痒，例如芦荟水，最好不要用药物，身体会自己痊愈。

过去常有这种问题，现在调养时，很可能还会出现相同的问题。如果那只是身体排毒的过程，就不需要特殊的治疗手段，耐心的等身体完成其工作。5/14/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

ring1012 说：

吴老师您好，本人患有干癣多年，请教一下吴老师的看法，对干癣病人有没有什么共同之处？有完全治疗好的病人吗？有什么方法治最好呢？ 5/14/2006

吴清忠 说：

干癣的病人通常在性格上有些缺陷，必需身心灵全面的调整，不是很容易克服。我和一个长年干癣的病人正在尝试克服之，目前虽有改善，但还没有完全成功。5/14/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

JENNY 说:

看了《人体使用手册》之后，尽量早睡与勤敲胆经。可是怎么更容易累？虽然早睡早起，平时白天也觉得很想睡觉，另外，最近有心烦的事，可是自己很努力克制不去想，也就不想了。可是怎么身体都觉得很热？很容易流汗，早上睡醒都是一身汗。还有越累的时候，就越容易口渴，喝完水一下就跑厕所，然后又口渴又再去喝水。这样是心火大吗？还是身体血气正在复原当中？

9/02/2006

吴清忠 说:

你本来身体的能量有一大半来自透支的肝火，早睡之后肝火泄除了，血气又还不完全足，因此越容易累。身体对气温的感觉会随着血气提升而改变，本来很虚的人，是不太会热的，血气够了。喝水的问题，也是随着血气的上升会不断的改变。只要持续调养，这些现象都是正常的，还可能出现更多的现象。

9/03/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

刮痧——古老而正宗的中医疗法

我在北京的好朋友郑先生，是一个医术很好的气功师，我经常请教他问题，他也是我中医方面最早启蒙的老师之一，最近开了一个博客，里面有很好的文章，今天先引用一篇。

以下文章转载自『中里巴人』的博客：<http://jinjiduli.blog.hexun.com/>

提起刮痧使人通常会想起乡间的老婆婆，拿着铜钱、汤匙，在人们的后背前胸，刮出一道道红红紫紫的血印。以治疗中暑发烧、呕吐等症。有时疗效还颇为显著。

一般人认为刮痧可以去火、排毒、美容。所以在美容院，洗浴健身中心都设立了这个项目。而在大医院的西医，视刮痧无异于损伤肌肤血管，愚昧无知的自残。正统的中医呢，也因其工具简陋，操作简单而不屑一顾，岂知刮痧疗法实在是中医疗法之鼻祖。针灸之先驱。中医弃之，岂不是数典忘祖。

刮痧古称砭法，是中医治疗六大技法之一。六法：砭、针、灸、药、按跷、导引。砭为第一法、可见其重要与常用。砭法又分为刮痧、揪痧、吮痧和刺络法。

以吮痧为例，望文生义，就是用嘴嘬的意思、主要用于婴儿的治疗，由医者指导孩子的母亲来操作、根据不同的病情在幼儿相应的肌体穴位上进行吸吮、嘬出紫红痧，患儿病情既时就可得到减轻。孩子们都以为是母亲与自己嬉戏、

亲吻自己、没有丝毫痛感且心情愉悦、这种治法岂不是医疗的最高境界。可现代中医对此竟茫然无知，且还轻视遗弃、岂不可惜。

刮痧虽然手法简单，但医理复杂，非熟知经络走向、脏腑虚实者，难以正确的把握。如果认为此种疗法有益无损，更是贻害不浅。请记住，刮痧是否出痧，不在于刮的力度是否够大，而在于患者的气血是否充足。痧不是医者刮出来的，而是患者推出来的。正确的刮痧是无痛的，就象抓痒一样，很舒服。出痧也很顺畅。若患者感觉刮的地方很痛，心里烦躁抵触，那刮的地方肯定不对，白白的耗费气血。而且出痧也不多。

刮痧要找好它的适应症，砭法是最适合皮肤、肌肉和关节的疾病，如颈椎病、肩周炎等。疗效立竿见影。远胜于药物和针灸疗法。但对于脏腑病就有些鞭长莫及了。

所以中医才分出六大治疗方法。各有各的优势。但现在的中医，用药的不
用针、针灸的不懂药。至于刮痧和按跷导引更少人精通。中医技法变得支离破碎。难怪疗效要大打折扣了。其实，今天在这里不是要给刮痧正名，而是要唤醒同道们找回随意丢弃的中医至宝，以重振岐黄大道。

2006-05-14

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

peterjau 说:

吴老师，是不是有刮出砂才有效用，若不知经络穴道位置的人，是否不要轻易帮人刮砂。因为我老婆常说背部痛，我就使劲帮他刮，发现第一次有砂（黑），隔天刮的时候就比较少，这样是否为正常？ 5/22/2006

吴清忠 说:

刮痧并不需要使太大的劲，轻轻的就会出痧。并不是所有的病都能用刮痧的方法。刮痧也不宜天天刮，最好等瘀血退去再刮。 5/23/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Charles 说:

请问吴老师:

（1）有甚么时间（如饭后）不适合按摩心包经吗？

（2）泄肝热要泡热水脚，那睡前多久泡较有助于入睡呢？热水是否愈热愈好？至少要泡多久才比较有效果呢？一般若用脸盆装热水泡脚，5-10 分钟后水温可能就不足了，所以若要泡 10 分钟以上还要保持水温，是否要买市面上的泡脚机呢？若要买泡脚机，是否要注意什么呢？谢谢！ 5/23/2006

吴清忠 说:

所有经络的按摩最好都避开饭后一小时，心包经也不例外。

泡脚的时间没有一定，如果早些泡，泡过后不要再有兴奋的事出现。泡多久也因人而异，我自己的经验是至少半小时，血气愈低需要愈长的时间，通常泄了肝气，会出现疲倦感，年纪大的人泡一段时间就睡着了。热水的温度不宜超过摄氏四十二度，糖尿病患者最好不要超过四十度。

最好使用能定温的泡脚机，选用泡脚机最好挑品牌信誉较好的产品，慎防漏电。同时最好能加一半的盖子，有益于保温。除了保温以外的汽泡、按摩或其它功能并不重要。 5/23/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Phoenix PAN 说:

吴老师您好，我目前苦于产后肥胖（生产完将近四个月，体重比产前增加 10 公斤）。执行一式三招约两个月，但是身材并没有显著的变化，腰部、臀部和双腿的水肿仍然相当严重。想请教您：

1. 依您所见，造成产后肥胖的原因是什么？
2. 是否有其它方法可以帮助摆脱产后肥胖？
3. 我在考虑找中医生助我改善体质。对于判断一位中医师的医术高明与否，您可有妙法？ 5/24/2006

吴清忠 说:

产后发胖有好几种可能性，我所知道的就有两种。第一种是生产时身上会出现伤口，产后需要修复，同时体内在生产后也需要有许多调整。从中医的概念这些工作都属于脾脏的范围，产后肥胖显然生产的伤口没有复原得很好或者胃部有什么问题身体趁机修复，以致于身体长期处于脾虚的状态。第二种是肾虚的状态，是产后的调养没做好，这种情形主要的肥胖集中在腰、臀部和腿部。因此，必需实际诊断明白肥胖的真正因素，才能提出有效的对治方法。

一个好的中医诊断时需说明疾病的根源在五脏六腑中的那一个或几个脏或腑，而不是以西医的病名来说明。同时必需告知除了用药之外，生活中应如何改善。 5/27/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

SuiYuan 说:

吴老师您好，敲胆经约两个月了，身体出现以下情况，不太明白，不知是否属正常反应：（本人肾不好，属肾阴虚，其它还可以），

1. 近来非常怕热，手心发烫，（以前我冬天手脚冰冷，但夏天还可以），
2. 眼白天很干，很累，但晚上要睡前就流眼泪，我想大概和肝有关系吧。

3. 背部（上半部，肺的后面）经常疼，尤其是早上睡醒时，不知是否在修补肺。请吴老师抽空回答，谢谢。 5/26/2006

吴清忠 说：

血气提升之后，身体对冷热的反应会产生变化，是正常的。

眼部的干、累以及不适和您小肠的修复有关。背部的不适则和膀胱经的寒气有关。5/27/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

ellie 说：

请问吴老师，饮用普洱茶对肠胃有什么影响？我自从敲胆经以来，大便较顺畅，平均一天半一次，这两天开始喝普洱茶，每天大概 4 杯左右，每天有两三次大便了，但也不是拉肚子，只是大便很散而已，我想请问这种情况下可以继续喝吗？因为我喝了两天体重轻了一公斤，所以我很希望可以长期饮用下去。谢谢！5/27/2006

吴清忠 说：

从您的情形看来普洱茶似乎有清肠的功能，这种情形对身体应该有益无害。5/27/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

贾斯汀 说：

吴老师，您在人体使用手册中提到要保持肠胃的清洁，避免吃有细菌的食物。那么养乐多或是发酵乳，味增汤等吃多了会对肠胃有影响吗？因为这些食物好像都有细菌在其中。 6/01/2006

吴清忠 说：

那些是对身体有益的细菌，可以帮助消化。但在生鱼片或其它生的动物性食物中的细菌，就不是我们身体所能承受的了。 6/01/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

jessie 说：

吴老师，我知道肥胖并不表示身体的吸收能力很好，而是因为血气不足无法排出垃圾。但是我想说的是有一些老人家，食量很大却骨瘦如柴。可是老年人的吸收能力应该不会太好，血气应该会不足才对，为什么将垃圾清出体外的能力却很好呢？谢谢！ 6/02/2006

吴清忠 说：

骨瘦如材的老人肺气很虚，身体内的水份必定不足，内分泌也不足，食物进入体内经常是直接就出去了，根本没有进入各个器官。

而身体由于水份不足，垃圾也都呈脱水的状态，体积很小。瘦的人不见得垃圾就比较少，只是脱了水的垃圾体积比较小而已。 6/02/2006

jessie 说:

吴老师，请问有什么方法可以让自己睡的比较沈？因为我自从练习早睡了一阵子，发现睡眠时间是增长了，但却变的比较浅眠，有时候起床后还依稀记得自己在睡眠的时候身体感受到周遭的感觉，不太会形容，不好意思。6/08/2006

吴清忠 说:

浅眠是肝热的现象，在调养的过程或春天时比较容易出现这种情形，这时应对的方法可以利用泡热水脚泄除肝热即能改善。或在肝经的太冲穴按摩或放磁铁也能改善。6/10/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

alligator 说:

吴老师你好，我得了灰指甲已经有大约 10 年了。起先是大拇指，之后 5 个脚趾都灰了。感觉这也属于慢性病，而且都灰在左侧，右侧手脚的指甲都是好的。看了你的书后觉得似乎也和经络有关。不知我是否可以了解一下这种病症通常是由哪部分内脏，大概什么原因引起的。谢谢！ 6/11/2006

吴清忠 说:

从西医的细菌研究可以知道灰指甲是霉菌引起的，和香港脚的因素很类似。在这个博客中有一篇单脚的香港脚，两种疾病的原因可能很类似，都是胃部问题引起的。6/12/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Scott H 说:

吴老师您好，自从用了一式三招之后，多年的痛风已经不在发作了。而日见光明的头顶，也长出细毛，真是意外的收获。

不过有个问题想请教，就是我的儿子。今年十岁，有类似过动的症状。经心理医生鉴定后，认为是轻微的不用吃药。他就是会坐不住，整天蹦蹦跳跳，脾气暴躁，很容易分心，有时会脱口讲些不理性的话。观察他在拿东西时，如筷子常会一把抓，不像一般人用三根手指就行。他在四岁以前，睡眠的都时间不长，甚至比成人短。有时小睡片刻，马上又精力旺盛。要哄他睡也非常困难。请问吴老师这种情况有改善的方法吗？6/15/2006

吴清忠 说:

你的孩子看起来是心火太盛，按摩他腋下的极泉穴必定会很痛。

心火太盛常是由于肾气太虚所引起，因此改善睡眠是最重要的手段。肾属水，

心属火，肾虚则心火旺。睡眠不足会使肾更虚，心火更旺；心火更旺会使睡眠更糟；形成了恶性循环。

可以在他的腋下的极泉穴放置磁铁片，泄除心火，也可以找中医师开补肾的保养品或利用健康食品，都能改善睡眠。 6/15/2006

Scott H 说：

吴老师您好，执行一式三招已将近三个月，并没有特殊的问题出现。

我以前有痛风的毛病，当初就是因为这个因素才买了《人体使用手册》的。那篇有关痛风的文章里提到，引发的原因是心包积液和肝热引起的。而我近来都勤加按摩心包，且没有肝热的现象，如太冲穴疼痛，头顶发热。

生活作息也正常，平常都在十点半至十一点前就寝。可是在四天前觉得左膝略有酸痛，可能是痛风或运动伤害。按内关并不觉得疼痛，也自认无肝热，就当作是运动伤害而加以推拿。结果第三天痛风严重发作，无法下床。吃了秋水仙素之后，隔天才能勉强走动。严重发作时，右边天池穴会疼痛，其它心包经络的穴道并无异样。请问吴老师，痛风是否有其它发病的因素？或是肝热有其它的显现方式？因为我常常分不清楚痛风和运动伤害之间的区别，而且充分按摩心包经并未能阻止痛风的发作。目前觉得很疑惑。6/29/2006

吴清忠 说：

你的情形可能是原来的痛风还没有完全康复，在关节处仍残存着以前堆积下来的尿酸晶。肝热和心包经阻塞在身体康复过程常会反复出现，例如当造血机能提升，血管中的血液会日渐增多，一定时间之后多余的血液才会进入肝脏，这时身体会出现肝热的现象，很容易在清晨三点前后醒。

心包经的问题也一样，当身体在修复某些器官时，会造成心包经的阻塞。而心包经的阻塞有许多不同的情况，会反应在不同穴位的疼痛。有时会内关穴特别痛，有时会天池穴特别痛，或其它的穴位也有可能。每种不同的疼痛，可能心包积液堆积的情况有所不同，但目前我们仍无法观察到这么细微的变化，只约略知道有这些现象。

从中医的观点，除非是经络不通的穴位疼痛，一般是不会在疼痛发作的部位进行按摩，而会按摩对应点。即左边的疼痛按摩右边的对应点，或脚部的疼痛按摩手部的对应点。因为在疼痛的部位按摩，经常会使问题更加严重。不知你对运动伤害的按摩是不是直接在疼痛点按摩？如果正好有尿酸晶在关节中，按摩会使其中的结晶割伤了周围的组织，造成和痛风发作相同的症状。6/29/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

庄李儿 说：

吴老师好，早睡加敲胆经按心包长期来确让我身体变好，但久久一段时日便有

严重心悸的不适感（男，44岁以前曾有心律不整的经验），另外环跳穴旁股髋关节内疼痛（以前的感觉是麻麻的），也有可能是在修复身体关节内部的组织么？谢谢您！ 6/16/2006

吴清忠 说：

通常心悸多数是心包积液略多的现象，大多数的心律不整也是。不知您如何分辨是关节内还是经络本身的疼痛？我的理解大多数是经络本身的疼痛，也有关节内的疼痛。经络本身的疼痛，则多数是肺热引起的，可能得按摩肺经，疏解肺热能缓解疼痛。如果是关节内的疼痛，而且是调养后才出现的，就可能是身体在修复原有存在的损伤。这时可以服用一些抗氧化的健康食品，增强身体的修复能力。 6/20/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

peterjau 说：

我有一个朋友平常很怕冷，但是有很喜欢吃冰饮，我建议他遵循一招三式以提高血气能量排除体内寒气，所以我会觉得他身体是属于寒性的，且能量很低，不知依吴老师的看法我的朋友他的体质是属于热性（喜欢吃冰饮），还是属于寒性的（怕冷）。 6/20/2006

吴清忠 说：

喜欢吃冰是肝热的现象，怕冷则是血气不足的现象，无所谓热性或寒性的体质。身体长期处于透支肝火的状态，因此呈现肝热的症状。长期透支血气自然使血气愈来愈低，就愈来愈怕冷。 6/20/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

gugu 说：

吴老师您好，如果一个人在血气不充裕的情形下发生病痛，透过针灸、推拿、足部按摩等疗法以减轻病痛，这算不算是对血气资源的强制性再分配？即使病痛减轻，却透支了原本就不足的血气，使身体更加虚弱呢？ 6/21/2006

吴清忠 说：

中医的物理疗法通常不算是对血气资源强制性的再分配，而是疏通阻塞的经络来缓解疼痛。许多病痛是内部的能量没有能力使经络通畅，那些物理疗法是利用外力来帮助身体使经络通畅。 6/27/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

初尘 说：

吴老师，我有个朋友一个月前发现左眼看东西时出现一块块黑色区块，后来黑色区块逐渐扩大，到现在左眼只能看到一小块区域。医生检查过后说是视神经发炎，可他一直没有好转。想请教您除了一日三式，还有其它办法可改善眼疾

吗？谢谢！ 6/23/2006

吴清忠 说：

您朋友的问题如果确实做到一式三招的养生，应该恶化的情形可以很快停止，剩下的只是时间问题而已。另外可以选择具备迅速吸收特质的健康食品，快速提升血气，可以较快的恢复。 6/27/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

jessie 说：

请教吴老师，人为什么会有油性、中性以及干性皮肤呢？又为什么会有人比较黑，好不容易冬天白了一点，却随便一晒又黑了？而有些人白，怎么晒就是红，脱皮后又好了？这些是天生无法抗拒的吗？ 6/29/2006

吴清忠 说：

我的理解，油性的皮肤是胆功能不佳身体油脂不能被完全处理，因此从皮肤排出。干性则是肺虚使皮肤的水份不足。比较黑的人是血气无法供到皮下，因此血气低的人皮肤较黑，血气较高的人就算晒黑了也很容易恢复。

因此调养血气才能使皮肤常保年轻，才是最好的美白方法。 6/29/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

garbo 说：

吴老师您好，我于前年时因失眠服用西医抗忧郁药物三个月，在一次运动中突然差点猝死，心跳血压极剧升高，当时送了急诊并去很多家医院看门诊，医生都不知道为什么，我也放弃治疗了。我大概有一年体力都很差，没什么力走路，气血很低。

现在身体逐渐调回来了。想起当时鬼门关前走一遭深感生命的脆弱，真是庆幸当时没接受西医的治疗。想起当时的情况，还是有些疑惑的地方，不知老师意见如何？

1. 当时背后膏肓穴附近大片区域感觉非常僵硬且完全无气血的感觉，那个感觉很难受，好像快吸不到空气一样；
2. 当时呼吸气很短，从外观看来，看不出肺部呼吸时的起伏；
3. 不知道是不是药物伤到心脏，摸胸口却感受不太到心跳；
4. 敲打身体很容易淤血；
5. 身体满寒的，再热也不会流汗；
6. 想打呵欠却打不出来。

不知老师对于这些症状有何看法呢？感谢老师的不吝法，帮助众生，我的身体

会好也是用类似这方法治好的。7/05/2006

吴清忠 说：

你的情况很像心包经阻塞时的症状，吸不到空气，血脉较弱，不易出汗等都是。敲打身体容易瘀血，是血气低落致微血管脆弱。背后膏肓穴的状况和胆经的不畅也有关，是寒气引起的。7/06/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

clark48 说：

吴老师您好，近日购买本书，阅读后有下列问题请教：

1. 敲胆经一天只能敲 200 下吗？
2. 可不可以有空时就敲？
3. 有无每天限定敲的次数？
4. 一天中何时敲胆经较佳？
5. 三餐饭后敲胆经，对消化好吗？
6. 我太太经西医判定：胆严重结石且胆管亦遭结石堵住无法排出胆汁，唯人至今无任何异样，请问敲胆经会有何作用？能消除结石吗？
7. 如果血气与血液量成正比，那捐血不就是减少血气，所以捐血对人体而言就是不正确的做法，对吗？ 7/06/2006

吴清忠 说：

年龄较大的身体比较虚弱的人，胆经敲得愈多，血气升得愈快，身体修复的力度愈猛，症状会出得愈多，可能会吃不消，因此建议最好只敲一百下。

我们的经验胆经敲得更多并不会有更好的效果，可以分次敲，敲胆经的时间并没有限制，饭后立即敲会使胃部不舒服。

敲胆经无法消除胆结石，但由于可以增加胆汁的分泌，因此，可以预防胆结石的产生。这个网站中有一篇去除胆结石的方法，许多人用过，您可以参考。

捐血是一种善行当然是一种付出，付出之后最好能早睡、敲胆经修养半个月才能补足捐血所做的付出。

捐完血却过着透支体力的不当生活作息，就像向银行借钱来做善事一样，对身体必然造成伤害。 7/06/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

安安 说：

老师，我今年 35 岁。约 10 年前就有白发了。刚出现白发就从头顶冒出一大遍。

现在白发更多了，发油。夏天四肢很热，不易流汗，月经量很少，约二天就结束了。想请问老师要如何才能使白发情况减少或延缓出现？有没有什么快速的方法呢？谢谢您的回答。7/06/2006

吴清忠 说：

你大概从小就被照顾得很好，一感冒就赶紧服药，寒气全封在身体里，造成了胆功能的问题，才形成了白发和接下来愈来愈多的发油。肺的寒气会使一部份的汗腺阻塞，有时还会形成手汗。血气愈来愈低，身体愈来愈没有本钱，月经量就愈来愈少了。

敲胆经加上早睡可以减缓白发的产生，但是可能会引发身体排寒气的反应，会有较多的感冒症状出现。如果你经济条件许可，可以利用健康食品加速这个过程。但这部份我不在这个网站讨论，请直接写信给我。 7/06/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

SuiYuan 说：

吴老师你好，有个问题困扰了我多年，就是每天睡醒时（大约 6-7 时）总觉得腰很疼，特别是在两个肾的位置，有时会蔓延到上半背，但起床后大概 5-10 分钟这症状就消失了。我已用一招三式有 3-4 个月，但情况还是差不多。

请问吴老师，我的背痛是什么原因呢？是不是肾功能差的表现，为什么总在早上出现，有什么方法可以改善呢？谢谢。7/07/2006

吴清忠 说：

你的情况有很多种可能性，必需了解身体更多的信息才能正确判断。有可能是肾里有结石，在睡觉的某种姿势使结石伤到周边的组织，产生剧烈的疼痛，起床后姿势变更了，结石的位置改变，就不疼了。另外，当血气上升之后，身体开始修复肾脏时，则会在起床前后产生酸疼感。这种情形也在起床后几分钟就不痛了。

如果是肾结石，最好找中药房开帖化石汤，可以化解。如果是身体在修复肾脏，则可能是血气不上下下的，一直修不好，需要等血气更高时自会完成修复工作。7/09/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

judy 说：

谢谢吴老师。我这两天觉得人的气色好一些了。也让老公开始敲胆经了。1。我一直有起夜的习惯，通常在两三点钟，平时一喝水就要上厕所。您书上说是肺气不能运水，所以水喝了不吸收就排出了，所以我会越喝越渴也是这个原因吗？那关于总要起夜的问题，能不能改善呢？2。我足掌靠近大拇指的比较厚的地方一直有茧，最近一边还裂开了，请问是什么原因呢？谢谢您！ 8/26/2006

吴清忠 说：

肺气虚得等血气升上来才能改善，夜尿的问题则有可能是肝热的问题，表示身体仍在透支能量之中。足掌的茧也是血气不足，皮肤的供血不够，血气升上去之后，皮肤供血充裕了，足掌自会变软。8/30/2006

judy 说：

吴老师您好，我昨天作了一个检查，结果是说我的内分泌失调的问题比较严重，并且淋巴循环也不是很好，请问应该怎样按摩经络，怎样的饮食搭配会比较好呢？谢谢您！ 8/31/2006

吴清忠 说：

身体有十多种不同的化学程序，例如当使用血气和肝火两种不同不同的能源，就是两种不同的化学程序。另外，身体修复各个器官时，也会有各种不同的化学程序。

在目前的检查中，假设人体只有一种化学程序，也就是使用血气并且不修复任何器官的条件下，是正常的。其它的情形都属于不正常。

在这种检查方法之下，其它的情形都会被认定为内分泌失调。您的情形即是如此，有太多的可能性。可能在修复器官，也可能正在排泄垃圾。我不能就少量的信息给您建议。 9/01/2006

judy 说：

谢谢吴老师，是这样，我近几年来都是月经不调，脸上开始长斑，妇科有些炎症，比较容易长胖，远端循环不好，指甲不坚硬等症状。去年两次准备怀孕都在一个月左右自动流产了。

最近是由于月经不调（每次都延后半个月甚至更多不等）和有时白带异常而去就医，也希望调整好体制为受孕做准备。

医生验血和其它医学手段检测认为我内分泌失调引起一系列女性问题。但我还没有决定是否要吃要调理。我是信赖自然医学的，希望能靠营养食疗和物理方法让身体自己修复。

最近一直在敲胆经和心包经，注意喝新鲜蔬果汁和红枣等补气血的食物，但不能每天保证早睡早起，所以暂时还没有什么反应。

请吴老师指点应该怎样进行日常保健。非常谢谢您！ 9/01/2006

吴清忠 说：

你的那些症状都是血气不足的现象，只要依照书中的方法，加上耐心，假以时日即会改善。 9/03/2006

judy 说:

吴老师您好,,我一个月来一直坚持睡前敲胆经,按摩心包经,也按太冲穴,但除了早上特别饿以外,似乎没有什么反应。是我身体仍然没有开始修复呢,还是说没什么可以修复的,但我觉得后者不太可能。。对了,最近几天总是早上6点过一点就醒了,这是不是什么地方在改善呢? 谢谢您! 9/15/2006

吴清忠 说:

也许你的血气还没调到够高的程度。想成功怀孕,调养血气是最重要的手段,其它的手段都没有这个重要。9/20/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

sunny 说:

吴老师,读了你的《人体使用手册》,觉得很有启发!谢谢!我母亲得了肩周炎,无法用力。不知道怎么做好呢?

还有一个问题请教,我是一名教师,可能最近搬家和备课的原因,这段时间常常觉得腰很酸痛。很想敲打。以前也会有。我仔细阅读了几遍您的书,对应自己的症状判断好像是膀胱经寒气的排出。会不会是肾虚的原因呢? 8/29/2006

吴清忠 说:

肩周炎多数是背后积了太多的垃圾,是血气不足垃圾无法排出的结果,只有调养了血气,经络通畅,病即能不药而愈。在此之前可以寻求针灸医师缓解疼痛。

膀胱经的寒气不会造成背后的腰酸,而是整个背的酸痛。腰酸可能是血气不足平时又缺乏锻炼,太累了。 8/30/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

大伟 说:

吴老师,今天拜读了你的《人体使用手册》,很有共鸣。我素来身体不好,也很注重保健。在此,向你请教下我的问题。

我发觉自己三年来都是在立秋前后,每天早上睡觉起来后鼻子就留清鼻涕打喷嚏,中午睡觉后也同样如此。奇怪的是,醒后还躺着就每事,只要一做起或下床起来,双鼻孔立马就流出清鼻涕,伴随大声喷嚏,鼻内也痒痒的。这样子一般要持续1~2个小时后,或吃些热饭后就会好,鼻子不再难受。这是为什么?我该如何按摩?我发觉自己三年来都是在立秋前后,每天早上睡觉起来后鼻子就留清鼻涕打喷嚏,中午睡觉后也同样如此。奇怪的是,醒后还躺着就每事,只要一做起或下床起来,双鼻孔立马就流出清鼻涕,伴随大声喷嚏,鼻内也痒痒的。这样子一般要持续1~2个小时后,或吃些热饭后就会好,鼻子不再难受。另外,手脚较别人的凉,冬天更甚;14岁那年夏天摔伤左膝盖,现在28岁。有6年来,早上膝盖怕凉,受凉后腿脚木重,多会拉肚子。这是为什么?我该

如何按摩？ 9/25/2006

吴清忠 说：

立秋之前是脾胃的季节属土，身体常在这个时候排胃的寒气。许多人都会在这个季节出现这类症状，只是大多数人没你细心，没观察到和节气的关系。今年立秋是阳历的八月七日，那几天找我的朋友都是这个问题。但也不是每个人的身体都能随着节气变化，血气太低就不会有这种现象。在重要节气变化时，中医师当天对每一个病人开的药可能都是相同的。

手脚冰凉是血气不足的现象。你摔伤的膝盖可能一直没有足够的血气将之完全修复，而那个部位可能经络较不通畅。至于拉肚子的原因，必需在出现症状时仔细的观察才能明白。你还是得好好调养血气，等身体血气充足了，才能把伤完全修复。 9/26/2006

大伟 说：

吴老师，我是沈阳大伟。首先感谢上次你及时解答我的问题！我会按你说的首先提升血气能量。

我还想帮我女朋友问一些问题。她 24 岁，沈阳人。

1) 月经来的很晚，一般至少两个月才来一次。感觉这不正常，西医说是内分泌失调。吃药后（中药和西药都吃过）会来，但也都在两个月左右，来期间小肚还很疼。

2) 她身体胖（158cm，120 斤），手、腿也胖，但脸正常。

3) 双手手心经常很热，容易出汗，尤其非常爱吃冰糕。

4) 她容易生气，每每生气或多吃一点之后又会不停地打嗝。

5) 在肯德基工作有一年时间，劳动强度不大，但任务多，工作时间长，有时还是晚班得忙到第二天早上 5 点来钟。上班时也多用嗓子说话，累时嗓子就容易失声，引起咽炎或喉炎。嗓子的事已有 5 个月了，看了 5 次，每次都是很多药。吃药会好一些，休息两天之后也同样会好很多，但只要工作很忙很累，嗓子很快就又哑或发炎。但暂时她还不想换。可我发愁！

想问吴老师，她是不是血气能量也很低？除了注意休息和一式三招外，她还应该怎么做？ 9/29/2006

吴清忠 说：

是的，她的血气愈来愈低，肝火愈来愈旺。先把一式三招做好，换一个轻松点的工作。如果她自己不觉悟，即便是最亲近的人也没办法。10/01/2006

大伟 说：

吴先生，谢谢你及时回复！觉得你说的很有道理！我也想说服女朋友要么休息要么换个工作，但很难。我可以麻烦你再帮我从她的病症分析一下她的病因和病情是如何发展的吗？实在很感激你！中秋快到了，祝吴先生身体健康！中秋快乐！
10/02/2006

吴清忠 说：

她的情形主要有三个原因，寒气、生活作息不正常、生气。其实大多数现代人的毛病都是这三个。10/04/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

液态维他命和矿物质营养保健品

最近读过一篇美国自然疗法医生谈到液态维他命的文章，其中的重点如下：几年前的某一天，一个病人告诉我她家化粪池的故事，改变了我对健康食品的观点。她家的化粪池被数以百计未消化的维他命丸所阻塞，其中有一部份甚至还能看得出药丸上品牌的印记。

美国华盛顿州塔可马市（Tacoma， Washington），每 6 周从污水管中清理出 25 万磅未消化维他命和矿物质的锭状营养品。美国犹他州盐湖城，每一个月在污水过滤系统中清出 150 加仑维他命和矿物质的锭状营养品。身体对于锭状维他命和矿物质的营养品的吸收率只有 10~20%，也就是人们花在营养品的费用中，每 100 元就有 80~90 元从马桶中冲掉了。在美国的医生工作手册中则明白的说明服用 100 毫克的维他命片，只有 8.3 毫克会进入身体的血液之中。医生们则依这个比例来计算病人需要服用的剂量。过去九年里，在我的办公室里卖出去许多锭状营养品。改变为提供液态营养品之后，最近的一个月里，我所听到服用液态保健品产生的健康改善见证，远比过去九年的所有案例还多。By David Friedman, Chiropractic Economics 1998 Mar/Apr 许多人都有长期服用维他命和矿物质营养保健品的习惯，包括钙片、维他命 C、B、E 和综合维他命等。大多数人都以为吃过了这些保健品身体就不再缺乏这些东西了，却不知道大多数吃进去的保健品都流进了马桶中。

服用这些保健品还有一个搭配性的问题，例如服用钙时还需搭配镁，以及必需有充份的硼和维他命 D3，以及适当的胺基酸才能为身体顺利吸收，否则会造成便秘的问题。大家都知道服用维他命 E 能降低心脏病发生的可能性，而维他命 E 的吸收则需要搭配适量的锌。这些知识不是一般消费者所能理解的。而多数锭状的保健品并不能把这些必要的成份全配在一颗药片中。

我们吃进去的食物到了小肠时，必需成为液态才有机会穿透小肠壁为身体所吸收，维他命也不例外。因此，改善保健品的吸收率最好的方式，是将之做成液态的形式，并且将各种需要搭配的成份全部包含进去，让消费者能够在数

分钟内即达到 95% 以上的吸收率。

新式的保健品目前均朝向液态的形式发展，不但将之做成液态，同时也将各种需要搭配服用的成份全做在一起，并将其浓度、酸碱度（PH 值）、电离度都做到近似于人体体液的状态，也就是做成在营养学中称为等渗透压的溶液。这种保健品的销售员展示产品时，会将各种不同品牌的维他命溶入水中放在不同的杯子里，再用一个灯泡来展示，这个灯泡串接两个插头，一个插入墙上的插座，一个放入溶有保健品的水中，如果保健品的溶液呈等渗透状态，那么灯泡就会亮，表示这种溶液是可以导电的，和人体体液的性质相同，具有穿透小肠壁的条件，可以快速为身体所吸收。几乎大多数锭状的保健品都无法通过这个测试。这种测试让人印象深刻，原来服用维他命或钙有这种讲究。

如果锭状保健品的吸收率是 10%，而液态保健品的吸收率达到 95%，假设两者的价格相同，则锭状保健品实际比液态贵了 9.5 倍。价格的问题还小，比较大的问题是锭状保健品的吸收率实际上很难掌握，而且其中含有太多的粘合剂和表面涂料，都是难以被身体所吸收的化学品。常常服用后根本达不到预期的效果。

相反的液态保健品通常需要在空腹时服用，这样使服用时的状态完全符合产品设计者的要求，才能保证吸收率达到标准。许多理论上应该出现的效果，在过去使用锭状保健品始终做不到，改用液态保健品很快就达到了。例如，理论上钙的补充能缓解妇女的经痛，但服用锭状钙很少能有效果的，液态的钙就真的能解决问题。

在经络研究中曾经发现针灸时在穴位附近会出现大量的钙离子，然后经络就通了。因此，认为钙应有疏通经络的功效，但是试了许多种钙都很让人失望。使用了液态的钙后，终于验证了这个想法是对的。

便秘是试验钙是不是能通经络的最好方法，因为便秘的成因很复杂，心经、肝经、肺经、心包经、三焦经、大肠经等多条经络不通都会形成便秘。因此，中医师必需详细诊断之后才能开出有效的处方。我认为如果钙能疏通各条经络，则有机会对付所有的便秘。于是建议几个便秘的病人使用液态的钙保健品，果然有非常理想的效果，不管是那一种原因造成的便秘都能改善。进一步配合服用帮助消化的酵素（消化酶），效果则更确定。许多长期便秘的人，从此过着顺畅轻松的日子。这种方法最理想的优点，是不会留下任何后遗症。

2006-07-11

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

dexton 说:

老师您好，第一次在这留言，有问题想请教您，我妹妹于世界杯后，开使在身上出现像过敏的红斑，而且慨医生都无效，她去年也曾发生过一次，不过上次

是在2脚，这次是在手臂与颈部，因为她看中。西医皆无效，所以想请教老师；另外我个人有青春痘及过胖的问题，但我的食量不大，也不吃宵夜，但体重却一直增加，无法减下来，不知是否肠胃循环不好？脸上的青春痘都集中在下巴及下巴下侧，请问该如何调理，并请问泄心包经是要按顺经或是逆经按才对？一次问这么多很不好意思，因为摸索不出来，才来请教老师，谢谢。7/13/2006

吴清忠 说：

红斑的出现有多种不同的可能性，有时候是在排体内的毒素，一段时间就会消失，但也有其它的原因。如果是排除毒素，则一段时间自然会消失。毒素的来源有可能是食物中的化学添加剂，或化学合成的药物，通常都是积存很长的时间才会排出。

胖和吃的多少不一定有直接的关系，身上堆的不是过剩的能量，而是排不出去的垃圾。胖的人多半吃东西很快，不管吃得不多，真正被吸收的都不多，许多食物都成了堆在大肠里的宿便。你还有青春痘，显然肝火也旺，也就是生活作息不是很好，这才是主要的原因。

因此，建议你先调整作息，早睡自然醒。其次每天敲胆经左右腿各两百下。再调整饮食习惯，忌吃冰的东西，吃冰是许多肥胖的原因。吃东西必需放慢速度，请参考本网站中的『细嚼慢咽』一文的方式吃东西，提升食物的吸收率，减少进入大肠的垃圾。最后建议实施『午后轻食』，每天早餐吃很好，午餐吃得饱，晚餐吃得少。我自己是晚餐只吃流质的东西或水果，不饿就不吃。这种方法并不需要忍耐饥饿，吃得慢嚼得细虽然吃得不多，却比囫圇吞式的吃一大堆食物吸收得更多。

概念上必需认清『肥胖是能量不足的结果，不是能量过剩』。因此，减肥应该先增加身体的能量，也就是注意让吃进身体里的每一口食物都能被吸收。被吸收的食物会转变成能量，身体有能量才能把垃圾清出去。吃进去的食物如果不能被好好吸收，就变成了身体的负担，身体不但没有增加能量反而增加了负担，必需浪费很多能量处理这些不能被吸收的食物。没有足够的能量把积存的垃圾清出去，又增加新吃进来的垃圾，自然愈来愈胖了。 7/13/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

珠珠 说：

老师你好，一个40岁左右糖尿病患者病史三年，合并长期月经不调（月经中期出血，子宫长有小肌瘤），坚持饮食控制，已停用降糖药一年多，但近两个月来，睡眠不好，身体消瘦，但血糖指数正常，很困惑身体是否走下坡路？有何良策？非常感谢百忙中能解答疑问！ 7/17/2006

吴清忠 说：

糖尿病患者的饮食控制能使血糖维持正常数字，但不会改变身体的继续恶化的

趋势，甚至会使恶化的速度加快。请再读书中糖尿病的章节，糖尿病是血气极端低落的现象，增加营养提升血气是最重要的调养手段，但随者血气的上升，身体会把体内多余的糖份排出，使血糖指数上升，而且会升到相当高的程度。但这时的高血糖指数，身体却有更健康的感觉。建议这时应相信身体的感觉，而不是血糖指数。7/21/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

baby 说:

老师您好，我想请问您那纽崔来营养补助食品这锭状营养适合供我们使用吗？因为我周围的朋友近来开始都很疯狂的使用着呢？而我本身也知道单只从一天三餐中也依然无法摄取到身体每天所需要的营养这个原理，故想吃些营养补助食品，但又不知该选哪些才好，望老师您能给些意见。谢谢！ 7/21/2006

吴清忠 说:

我没有用过纽崔来的产品，因此不能给您建议。不过身体吸收锭状的营养补充品的能力并不理想，大约只有 8~15%的吸收率。由于大陆目前对于直销公司进入有很高的门坎，使得许多国外很好的产品暂时无法进入中国，因此消费者的选择很有限。大多数新的健康食品，其服用的方式都和传统的药物或食物不同，需要一对一的指导使用，因此无法在一般的商店中销售，多数以直销方式销售。7/24/2006

baby 说:

老师，我把您告诉我的讯息传达给我的朋友们后，他们竟然把那些营养品拿来搅，说是什么营养早餐之类的，还做了应该与您文中提到的灯泡示范一样的东西，结果灯泡竟然亮了！

然后他们就说，我们人体依然可以吸收到约 80%-90%的营养成分而且还说已经拥有约 70 年的历史了。

老师，据他们做的这些种种的东西，我是否可以放心的选用这种营养品呢？请给我一些小小的意见。谢谢！ 7/27/2006

吴清忠 说:

建议先确定是不是大公司的产品，如果是应该很安全，那就先试用看看一段时间检验其效果是不是很确实。7/31/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

江鸟鸿 说:

尊敬的吴清忠先生，我是大陆创办最久的医学科普杂志《大众医学》的编辑，很高兴能看到您的博客，本人非常喜欢，由于很多人看繁体字不是很方便，所以我私自把你的文字转为简体版在我个人博客刊出，如果涉及版权问题，请及时

时联系我，我会尽快删除。

同时欢迎您能浏览我们杂志网站 www.popumed.com，提出宝贵意见。期待您的联系。 我的 email guojiang.zhou@gmail.com 7/23/2006

吴清忠 说：

谢谢您的告知，放在网上的文章本就是提供给大众的信息。我并不在意他人的引用。7/24/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

e 的北鼻 说：

请问老师，您说的液化钙可以是牛奶或是酸奶吗？ 7/24/2006

吴清忠 说：

市场上有液态的钙营养补充品。不是牛奶或酸奶。7/24/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

schen 说：

老师您好，我于三年前开始感觉口腔内壁有些干燥，舌尖有灼痛感。虽不严重，但伴随终日。另外我的舌苔有一条较深较长的裂纹及几条较浅较短的裂纹。西医找不出原因，只是建议嚼无糖的口香糖以增加唾液。我试了一段时间，无大助就停了。三年来生活照旧，能分泌唾液，只是口内老是不太舒服，舌尖痛痛的。没有严重也没有好转。我去看过中医，中医说是阴虚火重，至今已服了三个多月的中药，效果不明显。最近看了您的书，觉得非常好，已开始了一式三招。老师您认为我的症状是什么原因引起的？作何种治疗为好？非常感谢！7/25/2006

吴清忠 说：

你的情形很可能是胃火过重，一如那个中医所说的是生活不正常引起的，先调养一段时间，应能改善。这种虚火，药物虽能去一时的症状，但不久会再复发，根本之道还是改正作息，先用这一式三招一段时间，再视症状决定下一步骤的调养。7/31/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

jack 说：

老师您好！一阵子未上网发问了，持续使用老师的方法快一年了，一开始时的症状现在大都已经缓和了，但是最近又有一个问题需要请老师解答。一式三招执行半年后，约在今年2月，原本背上的一个很久的痘子，突然熟了并且排出很多的脓，之后就平了。但是，这几周同一个地方却又涨出了一个肿块，与上次的不大相同，看来比较像是脂肪瘤或是粉瘤，因为老师好像提过皮肤表层的沉积物，是身体的垃圾应该让他排出，所以不敢看西医，而到圆环一家专门卖

膏药的老店买药，贴了约一周目前并未解决。因为持续有脂肪肝现象，而此次的脂肪瘤似乎又有些关联，可能是身体对脂肪分解能力有问题，应细嚼慢咽的问题，我会再加强注意，胆经是有多敲了，其它不知道还有什么方式可以解决，再请教老师，谢谢！8/01/2006

吴清忠 说：

通常身上的肿块或粉刺都长在经络上，和该经络所对应的脏腑有关。这种肿块可以参考这个网志中的一篇『清理皮下垃圾的古方』，其中的乌龙膏可以解决你的问题。8/06/2006

jack 说：

谢谢老师回答，忘了说明粉瘤的位置，是在膀胱经的心俞上，是否代表心脏有问题。请问目前用的是类似火箭膏（狗皮膏药），是否和乌龙膏不同，如果真的无法消掉，是否可以不管它，谢谢老师回答！8/06/2006

吴清忠 说：

有可能，需要再观察其它的症状才能确定是不是心脏有问题。狗皮膏药和乌龙膏不同，乌龙膏是专用于拔除皮下垃圾的工具。

去不去除无伤大雅，重点在心脏的可能问题是不是有机会去除，那就需要平时调养血气，等明年夏天可能会出现早晨不易起床，则是身体开始自己修复心脏的问题的症候。心脏的问题常常只有身体自己可以修复。8/07/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

贾斯汀 说：

吴老师，飞蚊症的问题是出在小肠吗？请问如何治疗飞蚊症？8/06/2006

吴清忠 说：

飞蚊症是血气不足加上小肠有点问题才会出现。调理的方法是提升血气，身体有了足够的血气自会修复小肠的问题，飞蚊症自然会消失。8/07/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

爱肥 说：

吴老师您好，本人妈妈年龄超过八十岁，近一年消瘦了20磅。经常感到害怕，是不是心血少？我每天都有带她到中医师打B12补血针。最近我又带她去看另一位中医师，说她的症状是痿症，身体器官开始萎缩。肝脏不是太好，而且胃脏有幽门螺旋杆菌，所以吃错了少少食物就会不舒服。中医师说我妈妈情况可以吃冬虫草，于是我便炖冬虫草瘦肉加龙眼肉给她吃。初初睡眠得好好，后来半夜肛门痛及很辛苦地去大便。所以害怕了吃冬虫草。请问冬虫草适合她吃吗？可否给她吃燕窝吗？一式三招适合她老人家吗？现在应该怎样去调理她的身体？她的情况会不会得越来越坏？谢谢您的帮忙！8/07/2006

吴清忠 说：

她一年瘦了二十磅，表示肺气很虚，身体留不住水，用冬虫夏草是对的，冬虫夏草可以补肺气，肺气强了就开始排寒气于是出现肛门痛大便辛苦，这是正常而且必然的现象。萎症就是西医说的退化，也就是血气太低了。只要提升了血气，身体开始清理东西，就会出现各种不舒适的症状。如果她害怕各种不适，又没人能让她理解，那就很难了。

身体不适和愈来愈坏是不同的，真的愈来愈坏时是不会有不舒服的。就像先前她的肺气愈来愈虚，只会愈来愈干，不会有其它的不适。必需先让她明白这种道理，否则只能用西医头痛医头的方法，缓解她的症状而已。 8/07/2006

爱肥 说：

十分多谢老师回复，还有以下问题想补充。

请问以下煮食冬虫草那一种方法，对我的妈妈身体容易吸收：

(1) 冬虫草磨成粉状加入热汤；(2) 炖或煲瘦肉及龙眼肉。

市面上冬虫草的药丸跟煲冬虫草功效是否相同？是否可继续打 B12 补血针下去？如何改善胃部幽门螺旋杆菌？有什么健康产品可提议给她吃？是否可同时跟冬虫草一起吃？在日常饮食当中有没有食物可以改善她的身体？谢谢你不厌其烦地回复我的问题。8/08/2006

吴清忠 说：

虫草的服用不需要太多，每天一根也就够了，昨天立秋，秋天是补肺的好季节，正是服用虫草的时机，煮食的方法愈简单愈好，最简单的方法是用点热水煮熟就可以，一个秋天服五十根虫草也就够了，多服无益。

我不知 B12 如何能补血？不过只要能细嚼慢咽，最多再服用目前市上场很多的综合酵素，就能增加营养的吸收，再加上早睡，造血机能就能改善。

胃部幽门螺旋杆菌的问题主要来自于她常生闷气的性格，必需她自己调整环境及心态才能改善。最多能用一些健康食品缓解症状，争取更多的时间供她调整习性。8/08/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

日番冬狮郎 说：

老师您好，第一次在这里发言看了您的书，感觉很有道理，现在开始天天敲胆经~有几个问题想请教您一下：1.我从小身体就不是太好，只要有人感冒就会传染给我。一到冬天就手脚冰凉，晚上如果不用暖水袋脚会一直冷到第二天早上，但是到了夏天手心脚心又比一般得人要热，请问一下要怎么调理？2.前两年军训太阳暴晒一个礼拜后得了白癜风不过用了中药现在已经消去，只在脖子

上留下米粒大小的一块白斑怎么也消不掉，请问怎么保养？3。最近一段时间发现在膝盖弯曲的内侧两边对称的出现一小片不规则状颜色比较深象脏了一样的颜色，摸上去比较粗糙不光滑，本来以为是皮肤不好，但今天我仔细看了一下，在手臂内侧前臂，上部，手肘内下侧都有这样的东西出现而且几乎是对称的，心里很是不安，请问可能是什么问题出现？谢谢！ 8/08/2006

吴清忠 说：

你小时候的感冒可能不是别人传染给你，而是和别人一样有寒气，遇上气温变化就出现排寒气的症状，显然你从小身上寒气就不少。手脚的冬冷夏热，是血气不足的现象。既然血气不足，调养的方法自然是调养血气。

皮肤上的白斑从中医的理论，肺主皮肤，应该是肺气不足的现象，和小时的感冒是相同原因的延续。寒气不足的原因，是体内寒气仍多。调养的方向还是得调养血气，血气充裕身体才有能力把寒气驱出。

膝盖后的那个位置是肾经的阴谷穴，前臂上的位置是心经，手肘上的相应位置是心经的少海穴。肾属水，心属火，应该是肾气不足的问题，有可能会转成干癣，最好能在刚出现症状时，就开始调养血气，提升肾气（血气提升，肾气即会跟着上升），改善症状。 8/08/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

forchange 说：

吴老师，您好！我想问一下，我的下牙龈肉很下陷的利害，有两颗已经可以看到牙根了。但是我最近一直保持在 11:00 点前休息，怎么牙龈反而下陷呢？而且上牙龈是正常的！请老师帮忙分析一下！谢谢，祝 安康！ 8/11/2006

吴清忠 说：

下牙龈和大肠的血气有关，可能最近身体在处理大肠的问题。8/12/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

doow 说：

吴老师您好，在下也去买了您的人体使用手册来看，真的是于我心有戚戚焉，看的很过瘾，在下有白斑，也就是中医所称的白癜风，在左边的下巴和脖子右边则没有，就是长半边就对了，大约快八九年的历史了，最近由于在吃中药加上外擦补骨脂（有感光的作用刺激黑色素的产生），另外有练甩手功，感觉最近有一些黑色素长出来，不过效果还是很慢，另外有白斑问题的人也不少，因为在下在加入奇摩的白斑的家族，发现受此困扰的人不少，而且往往也找不到好的疗法，不知您是否可以提供一些好的建议给大家，另外在下也开始奉行早睡的习惯大约十点就上床睡了，不过还是跟以前一样，要睡到早上七、八点才起的来，这算正常吗？

希望您可以给些建议，或者是有可能的发病的原因，造您书上所讲，白斑是症，至于病那就不太晓得了，有人所是免疫系统紊乱，造成免疫系统杀死黑色素细胞，所以就白斑了，中医常见的说法是风邪搏于肌肤气血不和所生，大概就是形于内而发于外，因该身体体内有问题，所以在外在显现，这是在下经由多年看一些有关健康方面的书，所得到的结论，烦请赐答，谢谢！ 8/13/2006

吴清忠 说：

我没有处理过白斑症，不能直接给您建议，只能就中医的理论提出我的看法。

中医有云：肺主皮肤，我见过白斑症的人大多数也确实是肺虚的体质，肺虚的人胆功能都不太好，食物的吸收能力较差，可能身体缺少某种物质所致。

调养的方向，必定是从血气调养做起，等血气上升到一定程度，身体会开始排泄寒气，需要等寒气排到一定程度时，才可能有所改善。针对个别症状的调养通常效果不会太好，最好是从身体整体的血气调起，血液是身体所有能量和物质的载体，血液总量不足，各种能量和物质才会缺乏，血液总量充足，各种物质也就不缺了。 8/14/2006

doow 说：

吴老师请问，您书中所说的前额秃，我也有这种情况，真的是因为生气造成肝气上充，所造成的吗？

其实我也是很容易就生气的那种人，那假如按太冲穴，头发会在长回来吗？另外早睡早起，身体气血上扬后，头发也会长回来吗？谢谢！太冲穴我看您书中的画是在大姆指和次指中间的缝对吗？ 8/14/2006

吴清忠 说：

前额秃是想得太多，也容易生闷气的结果。出现这种结果时这种特质多半已成为习性，不是很容易改变。按摩太冲穴只能治标，不容易让头发长回来，改变自己的习性才是重点，让前额秃不再恶化就很好了。改变习性通常是人生最大的功课，习性没有好坏，只要不执着于某种特定的习性即不会造成健康的伤害，这是非常困难的目标。所谓修行即在去除对特定习性的执着。 8/16/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

冷傲枫 说：

您好，我今年18岁了，患慢性咽炎5年了，吃药吃了很多，激光也做了，但没什么效果，还是经常犯病，请问有什么好办法，谢谢。 8/14/2006

吴清忠 说：

你的情形必定是长期晚睡或吸收不好，身体经常处于透支肝血的肝热状态。不改变生活作息，或改善吸收，停止身体的透支状态，吃太多药或多做几次激光

也没有用。8/16/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

robertxu516 说:

吴老师您好，我是在法国的留学生，有幸看了您的著作，现在我咳嗽 5 个多月了，前 4 个月在国内吃中药调养，本来症状已差不多好了，但回到法国又复发了，期间做过各种检查都正常，就是发现有咽炎，这是我第 3 次发病，每次都要持续几个月，真的很苦恼，现在在法国医生给我用的消炎加哮喘的干粉吸入剂，但 2 周来疗效不大，您能帮帮我分析一下病因吗？有的大夫说是哮喘有的说不是，我真的很困扰，如可能望您千万帮帮我好吗？ 8/19/2006

吴清忠 说:

中医认为五脏六腑都会咳，从您的信息，很难判断是那个器官引起的。8/20/2006

robertxu516 说:

吴老师您好，谢谢您能回复信息。我总是干咳，但在嗓子里总觉有痰，痰不多是白痰。同时我脾胃不好，脾虚，总拉肚子；嗓子有咽炎症状咽部出现息肉已用激光切除，上火或吃太饱时就会干呕，引起咳嗽，或者在有空调环境下待时间长也会咳，平时会觉得嗓子和气管好像总是不太舒服，痒痒的好像有东西似的。几年前在国内偶遇到一位练气功有成的人说我心与脾不好，练气应着重加强心包经。不知咳嗽是否源于心和脾。

此外每次咳嗽都由于感冒咽部发炎，后开始久咳不愈，使用各种消炎药都无效果，肺功能，胸透，血液各项检测都正常，上次在法国医生给我一种叫 FORADIL 的防哮喘药，几次后就不咳了，但这次却无效果。我也对比过内经咳论，查过各种资料但还是自己不太能确定，真不好意思能麻烦您再帮我分析一下吗？不胜感激之至！ 8/20/2006

吴清忠 说:

你大概长期晚睡，肝火太旺才会导致咽炎并出现瘰肉，你的咳嗽则可能还有胃部的痰造成。胃部的痰主要有三种可能性，一种是可能曾经出现溃疡的损伤；第二种则可能和寒气有关；第三种则可能是幼年细菌感染残留的问题。从你简单的陈述还是无法判断这三种中的那一种原因。

建议先改善作息，去除透支肝火的习惯，否则过一段时间瘰肉会再长出来。胃部的问题，血气再高些身体应会自行将问题去除。 8/21/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

庭院散步 说:

吴老师好，两个月前拜读您的书，现在正在照着做。有以下问题相问:

近日常常出现晚上睡不着症状，想睡的时候精神却来了。昨晚发现两脚有稍微

浮肿，还是第一次出现，摸着就象胖了一圈。躺在床上感觉两脚里面特别发热，烫烫的，热的我也睡不着，不知道这也是血气上升的现象吗？还好早上醒来浮肿没了。

我母亲有胆囊炎，向她推荐敲胆经，一日三招，有什么需要注意的吗？只要坚持应该可以恢复吧。

我今年 23 岁，从小就胃不好，发现慢性胃炎到现在有七八年了吧。目前的问题就是胃胀，晚上躺哪里敲胃部咚咚响。实行一日三招、吃饭细嚼慢咽后，食欲比以前差好多，我想是在慢慢改善。不知道解决胃胀有没有更好的办法。另外我自己按摩足三里也多日，现在按那个穴位依旧疼，不知道到底管用不。

另外我近视，400 多度，在学校学习用眼睛时眼睛经常酸，不论白天晚上。特别是昨晚睡眠不好的话，次日就酸一整天。我自己也在做眼部穴位按摩，吴老师有没有好的建议？谢谢！ 8/22/2006

吴清忠 说：

胃的问题比较慢，可能你情绪也不是很好，是不是常生闷气？你想象身体一边修损伤，你一边生闷气制造新的损伤，那一天才修完？中国人说『生闷气是把气往肚子里吞』，一点都没错，生气的能量把胃打出洞来。所以调养胃的问题，最重要得学习沟通，改变生闷气的习性。

胆囊炎的人多半有结石，建议参考网站中有一篇介绍去除胆结石的方子。

你脚的浮肿是身体修复胃部排出的垃圾延着胃经往脚上排的结果，等胃的问题都解决了就不会了。两脚里面发热的部位可能是脾经，说明身体正忙着呢。

眼睛的问题是血气不足，分配不到充足的血气，等血气上升后慢慢会改善。
8/22/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

youyouran 说：

吴老师，看了您的书收益匪浅。我和父母均开始身体力行。现有问题请教您：

我早睡、敲胆经 10 日有余，其间 3 次感冒症状，第 1 次吃摇，后两次不药而愈；双脚很凉，脚趾关节痛，北京 30 多度的高温不敢光脚；每天晨起眼睛肿胀直到傍晚；今日发际处发痒，但没有包，也不红。依您见我的身体在排除寒气吗？盼复。谢谢。8/22/2006

吴清忠 说：

感冒是能确定是在排寒气，眼睛的肿胀和发际的发痒则和肠胃的修复有关，按摩心包经能改善。8/22/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

lisir 说:

吴老师: 您好! 我妈前两天查出贲门癌, 2*2 厘米。医生说是早中期, 建议手术治疗。否则会长大堵住食道。请吴老师给出个主意, 有否传统方法, 能控制住不再长大。用何保健方法按摩什么穴位。急盼您的回复! 8/22/2006

吴清忠 说:

这种癌症和性格有密切的关系, 性格的调整旷日废时, 传统的方法的控制可靠性难以掌握, 在目前的状况, 手术能切除还是切除为宜。 8/22/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

无为而为 说:

吴老师, 你好! 感谢你, 使我们能分享你写的这么好的书。

我再过几个月就 40 了, 身体总体状况还算不错, 但有过敏性鼻炎及不算重的痔疮, 几个月来, 排便一开始总是较疼, 还会带出点血, 但很奇怪的是, 自敲胆经的第二天起, 排便就很顺, 已经两礼拜了都这样, 请吴老师解释下, 谢谢

另外, 上礼拜鼻炎发作, 我就不吃药了, 多喝水休息, 四五天后就没事了, 请吴老师就我的这两个事判断下我的身体情况, 使我心中有数, 谢谢。8/22/2006

吴清忠 说:

排便会疼表示大便比较干, 是肺热造成的症状。过敏性鼻炎的人身上寒气较重, 身体排寒气的能力在排得出和排不出之间的临界状态, 因此身体经常处于肺热的症状。敲了胆经使血气升高, 身体顺利将寒气排出, 肺热的症状很快消失, 大便就顺畅了。同样的道理, 鼻炎的发作其实就是身体在排寒气, 血气升高寒气排得干净, 就没事了。 8/23/2006

无为而为 说:

吴老师, 你好! 感谢你耐心而又通俗地回答我的问题! 看了你的书, 真觉得中医是一门科学、实用、有趣的学科, 我相信自己也会去学一些基础中医知识。再次向吴老师请教: 1, 肺热的人在饮食上要注意什么? 平常保健上要怎么做才好? 2, 我从小上胳膊的外侧皮肤表面就有许多小疙瘩, 皮肤不光滑, 有医生说我是火体, 那些小疙瘩会排身体里的热毒, 不知是否如此? 请吴老师谈下看法, 此问题已困扰我近三十年了! 8/23/2006

吴清忠 说:

是的, 中医确实是很科学的学科, 你的例子最好说明了。由于肺和大肠的经络是在一起的, 在手臂的正反面, 因此肺热时大肠就燥热, 大便就干了, 这就是『肺和大肠互为表里』的一种现象。肺是脏, 大肠是腑, 脏腑相对应。全世界只有中国人把器官分为脏腑, 这是非常科学的。最近想把书翻成英文, 英文中

就没有『脏腑』相对应的字。

肺热的饮食没有什么特别，重点还是均匀，并且细嚼慢咽，现代人营养供应都够，只要把吸收改善了就好。你大臂上的粉刺是大肠问题的反映，随着调养的进展，大肠的问题逐渐改善，手臂上的粉刺也会跟着慢慢消失。我自己也有相同的问题四十年，现在都没有了。8/23/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

楚楚 说：

老师您好，请问有没有听闻吃甜的食物会对脾脏无益？因为会降低白血球的抵抗力。这些食物包括所有生果（因为生果有果糖），其它例如红萝卜、粟米、番薯及南瓜等等。是不是少吃为妙？脾脏是不是很重要器官？若果不好的话，是否会引发很多疾病？验血的结果说白血球偏低少少，是什么原因？这些数字是不是很浮动？有什么可以改善白血球偏低？8/23/2006

吴清忠 说：

白血球偏低，应该是身体的总体能量不足的结果，和甜食的关系是西医的猜测，实际上应没有太大的关系。改善这个问题还是得回归到调养血气，才是根本之道。在中医的概念，脾是一个包含脾脏和经络的完整系统，是非常重要的系统，负责防疫、修复器官、排除废水等多种任务。在中医的概念里，身体里没有那一个器官是多余的。8/24/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

贾斯汀 说：

吴老师，请问注射感冒疫苗是否有副作用？ 8/24/2006

吴清忠 说：

有一个朋友大拇指没来由的疼痛了很长的时间，始终找不到原因。仔细观察疼痛的部位实际上是沿着肺经痛，可是无论如何都无法疏解。他的身体呈现肺热的症状，可是却不会感冒，寒气排不出来，于是形成大拇指的疼痛。仔细问她，才知她打了感冒疫苗，寒气跟本排不出去。

打了感冒疫苗，最好不要用一式三招养生，血气上升后，身体排除寒气的行为和疫苗的作用相抗，可能就会出现这种情形。从中医的概念，感冒是排除寒气垃圾的行为，用药物阻止垃圾出去是很不卫生的。 8/24/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

生气的机制

中医书上说『怒伤肝』，却没有说明这种怒气是如何造成肝的伤害。

几年前一个一起研究中医的伙伴，他有些特殊的能力，能直接看到人体的内脏。这种能力许多特异功能的人都有。但是有趣的是他看到的内脏是有颜色的，心是红色的，肝是绿色的，脾是黄色的，肺是白色的，肾是黑色的。他描述的颜色其实就是五行的颜色，金（白）、木（绿）、水（黑）、火（红）、土（黄）各有不同的代表色，人体的内脏不可能是这些颜色。

这件事让我思考了很久，我知道他是一个精通五行相生相克理论的人，因此，推论他所看到的人体内脏很可能并不是直接透视人体得出来的，或者根本不是从他的眼睛看来的，而是信息直接入他脑中所造成的影像。是被透视者和他的潜意识互相用意念直接沟通的影像，他自己的潜意识知道他精通五行的颜色，因此就用颜色来传达更丰富的信息。这种情形和我们计算机的人机接口很类似，我们都知道计算机是用二进制数学来运算的，任何信息都必需数字化后才能进入计算机进行储存或运算。所谓数字化，就是把信息变成二进制数学的形式。但是我们面对计算机的二进制数学形式的信息，是非常不容易解读的。因此，计算机系统设计时，就把这些数字化的信息再转换成我们熟知的文字或图形，显现在荧光幕上。这种特异能力的人，也许具备利用潜意识和对方潜意识沟通的能力，对方的潜意识把信息传给他自己的潜意识之后，他的潜意识就用一种他能理解的形式显现给他看。至于是如何进行这种沟通的问题，暂时不在此深入讨论。

一个经常发怒的朋友请他看，他看到对方整个绿色的肝上有几个白色的点，这又是一件很有趣的事。肝属木，木是绿色的，肺属金，金是白色的。通常大怒时肝会出血，如果发怒的程度很严重，血会吐出来，就是中国人常说的『气到吐血』。如果发怒的程度不到吐血，但肝里已经出血了，这些血就会留在肝里，形成血瘤。他所看到白色的点，应该就是这种血瘤。显然这个现象说明血瘤是肺造成的，从这个现象可以理出人体生气的机制。

人体的各种情绪都是从心所发出，怒气也不例外。怒气发出之后，会经由相克的途径，往其它脏腑发展。心属火，火克金，肺属金。怒气的能量会从心转到肺，怒气的能量如果停留在肺，将会造成严重的肺积水，很容易致命。因此，如果血气能量充裕，身体会将能量进一步往下一个脏腑转移。肺属金，金克木，肝属木。怒气的能量会转移到肝脏，肝脏是人体再生能力最强的器官，足以承受怒气的能量。因此，当怒气发作时，肝就成为最终能量着落的器官。由于最终伤害肝的能量来自于肺，于是肝上面就出现了白色的点。这样的逻辑，可以合理的解释那个特异能力者所看到的景象。

有些人的怒气并不发作，而是隐忍下来，也就是生闷气，这时怒气的能量又循着相克的逻辑往下一个脏腑转移。肝属木，木克土，脾属土。隐忍的怒气会进一步转移到脾胃，这时有两种发展的方向。

血气能量很充足的人，会由脾脏承受怒气的能量，使人体产生许多白血球，过多的白血球会攻击本来就存在于肠胃的细菌，造成高烧不退。如果血气很高，

则可能突然间增加数十万个白血球。可能许多被医生判定为白血球过多症的人都只是生了闷气而已。从中医的观点，血气不够高的人，没有能力在短期间产生大量的白血球。大多数这种疾病都出现在本来身体非常强健的年轻人，或气血很高的儿童，说明这种推论的可能性。

这种隐忍怒气的行为，对于血气不太高的人，脾脏没有能力承受，转而由相应的腑（胃）来承受，这时就很容易形成胃或十二指肠溃疡。我见过的几个胃癌患者，似乎都是长期生闷气的习惯。这种习惯开始时只是偶尔生闷气，然后生闷气的机会愈来愈高，主要是自己心眼愈来愈小，愈容易生气。这些人生了闷气，都不发作，而所有的闷气几乎长时间都记在心里。

另有一种怒气，既不发作，也不隐忍，而是忽略。在怒气从心转到肺之后，即消失了，这些怒气是由与肺相应的大肠所吸收，这种情形很容易形成便秘。我见过的大肠癌患者，多数都有这种习性。这种患者有些是父母非常强势，或者在家排行老么，从小意见从不受尊重，即使有怒气也无从宣泄，久而久之，只能将之忽略。当这种将怒气忽略的行为模式，成为一种天天出现的习性，不断的伤害身体的同一个器官，很容易形成疾病。愈年轻的大肠癌患者，这种习性愈严重。

癌症患者的调养，常常无法克服的问题，是如何改正患者的这种习性。生理上的治疗，主要为了争取足够的时间让患者有机会改正习性。但江山易改，本性难移，唉...。

2006-08-27

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

闲庭信步 说：

本人习武已经有一段时间，每次练习不到5分钟，可运动量大，练后气喘徐徐（是不是肺虚？），全身各个毛孔都往外流汗，做完后站的地面都被汗水滴湿，鞋子里都是汗水。请问大量流汗会不会有害健康？这样出汗会不会帮助排除体内寒气呢？还发现运动后肚脐周围包括小腹非常凉，请问是不是寒气在那里排泄？

照吴老师的说法，注意休息才是提升血气最好的方法，做大量运动并不好，我是不是应该等身体血气上升的差不多了再练习一下强身呢？8/28/2006

吴清忠 说：

练武很容易气喘，不一定是肺虚，心包不通，或缺乏锻炼肺活量不足都会，练一段时间会慢慢改善。运动时的流汗是正常的现象，不会有害健康。但和排寒气是两回事，是散热。

排寒气的排汗，不一定需要运动，有时吃辣的食物，会从颈子以上大量出汗，

这是排膀胱经的寒气。在外淋了雨，回家喝了足量的姜茶，过一会儿，由内而外的热了起来，接着再出一身汗，这也是排寒气。

我不知小腹凉凉的情况，这部份无法回答你。

运动并非不好，而是运动必需注意冷热的调节，不能满头大汗进冷气房，或喝冰水。另外也必需明白，运动后的睡眠才是补足能量最好的方法。8/28/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

jessie 说:

吴老师您好，请教您对肿瘤的看法？是不是和皮下垃圾是一样，身体无法排出的东西呢？我从高中起胸部就检查出有纤维囊肿，后来陆陆续续还有增加数量，大约十几颗，最近一年来（现在 28 岁）因为改变清淡饮食、早睡早起，很高兴发现不但有些囊肿不见了，剩下的囊肿也变小了，还好先前没有听医生的说法叫我开刀拿掉呢！

另外，我最近不知道是吃太多蔬菜还是身体出现什么问题，自从有一天开始突然拉肚子拉得非常严重（那一天肚子会痛，拉到头昏眼花），一直到现在约有一周了，几乎天天大便都稀稀的，不过肚子倒是不会痛，我原先以为是吃到不对的东西才会突然拉肚子，而且拉得很严重，因为我一直大便都很固定也很正常，但是持续拉了一周，这样子是不是有什么问题呢？谢谢您！～

对了，我爸爸每天都喝不少的酒，先前您说过喝酒过量会溶蚀细胞壁，最近检查出来胃出血，您认为他胃出血是因为喝酒的关系吗？，还是因为生气呢？（他也经常生闷气、也经常大怒，他脾气挺不好！）谢谢您！～ 8/29/2006

吴清忠 说:

肿瘤是身体无法排出的垃圾，但是这种垃圾不单纯是生理的垃圾，更多的是来自情绪的垃圾。你调养的方向可能除了生理上的作息改变了，应该情绪也好多了，两者加起来才会有这样的好效果。

腹泻有两种，一种是肠炎造成的，这种腹泻会整天泻个不停，而且泻完了肚子还是不舒服。另一种是排寒气的水泻，一天之内大概最多泻个三次就停止了，而且泻完肚子立刻就舒服了。我想你的情况可能是后者，随着几次的水泻，脸上的气色会变得亮些也可能白一点。

令尊的情形，生闷气才是主因。8/29/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

finalmatrix 说:

吴老师好，我父亲脾气很差，跟妈说话经常动气，最麻烦的一点是他有时候晚上半夜会说梦。他的梦话不是在说话，而是发出一些野兽般的噪音，孔叫之类的。我的房间跟他们房间相连。曾经几次我被他惊醒。他几十年来的习惯都是

看电视看的很晚到 1-2 点凌晨经常开着电视睡着。我想请问是不是由于他睡眠太晚血气低,而肝火太旺呢? 如何帮他呢? 我叫他早点睡觉。他不听。8/29/2006

吴清忠 说:

只有他自己想改善,旁人才帮得上忙。每一个生命都是独立的,即使亲如夫妻或父子都一样,在生命的过程也只是旁人。8/29/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

jack 说:

老师您好,日前在背上心俞的粉瘤,不知道是否为前一阵子休长假,休息较多的原因,自然的就消失了。但是,最近到了晚上 2-3 点起来上完厕所后,都要一个小时候后才能入睡,本来想泡热水脚看看,最后还是使用背部刮痧的方法,果真如同以前的经验,刮完痧后的几天都变得很好睡,可是以我的经验一阵子后又不会不好睡了,请问老师,不知道是哪里有问题,每隔一阵子就会有此种情形发生,是否有比较能根治的方法啊? 如吃中药调整体质等? 谢谢。8/29/2006

吴清忠 说:

你的情形是所有调养的人都会出现的状况。开始调养之后,血液总量会逐渐增加,肝里的存血也会不断的增加,每隔一阵子就会出现你的这种肝热的现象,这不是病,用中药也不能调理。但每次不会很久,过几天就会消失。8/29/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

豆芽 说:

吴老师,您好! 我妻子是个上班族,每天工作压力很大,最近她的身体状况很差,我很担心。但我已经按您在《人体使用手册》里的方法对她的生活进行了调整,并做了按摩。但我还是希望您能对她的身体现状做一些提示,分析一下是哪的问题,还有什么好的建议?

她的状况: 血气很差(明显能看出来),最近很容易感冒,发烧也很经常,但不是很严重。一直以来每天早上起来都会有流鼻涕和打喷嚏的症状,可能是过敏性鼻炎吧。有时会觉得呼吸不顺,需要深呼吸。胆汁分泌少,对营养吸收不好,大腿胆经处有赘肉。

另外,我父亲有过敏性鼻炎约 20 多年了,他已按您的方法去调整,请问估计需要多长时间。

最后还是非常感谢您,我按您的方法(调整了睡眠时间等)去减肥,5 个月减了 15 斤,身体也比以前健康多了,很有效果。 8/30/2006

吴清忠 说:

你的妻子是身上的寒气较重,目前的症状正在排寒气,血气还不算太差,至少还排得出寒气。还是需要实施一式三招,把血气调得更高些,寒气才有机会完

全排出。

寒气的排泄，时间很难估算，主要是不知原有多少寒气，目前又没有方法可以量测。另外，调养血气的进度也有很多变量。8/30/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

jessie 说:

吴老师您好，一般常听到有所谓将食物分为凉性和热性，如热性食物吃了会上火、口干舌燥如龙眼荔枝等，凉性食物吃多会拉肚子如西瓜苦瓜水梨等，请问有这样的说法吗？谢谢。9/01/2006

吴清忠 说:

食物是有热性和凉性之分，如果弄不清楚，就依其盛产的季节吃，只要不是生有重病，依着天时来吃，一般都是有益的。9/03/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

从新开始 说:

吴老师您好。我敲胆经已七天，但是这几天脸上和外阴处都长出小红疙瘩，不知是怎么回事。

我 92 年开始练过几年气功，一直感觉左腿自大腿到小脚趾部分好像里面的筋舒展不开，直到现在，每入静时都如此，请赐教，不胜感激!!! 9/02/2006

吴清忠 说:

你的情形是身体久积的垃圾排不出来，敲胆经之后血气略升，即将之排出，一段时间应会消失。大腿至小趾的经络应是膀胱经，可能是不通畅，或者需要拉筋，应问你的气功老师如何做。9/03/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

renee 说:

吴老师您好！我认真拜读了您的这本书，觉得真是收益无穷。

我母亲今年 7 月因为胸部忽然疼痛去拍了胸片，发现肺部阴影：CT 所见为：右肺上叶后段见大小约 1.5*1.3cm 结节影，边界锐利，有分页及小毛刺，内部密度不均匀，可见小空泡征，周围见条索影与侧胸膜轻度粘连。两肺门及纵隔内未见明显肿大淋巴结。胸腔内无明显积液。两侧胸膜无增厚。

CT 诊断：右肺上叶后段结节，周围性肺癌不能排除，建议密切随访。后来进入上海胸科医院检查，于近日做了手术切除。因为是肺腺癌，所以放化疗也不敏感，况且我本身就是比较排斥放化疗，觉得是在消耗生命。

我很想用您的方法给我妈妈进行调理。我想除了用您书上写的方法进行调理外，还应该注意些什么呢？您在上海的诊所我们是否可以去尝试呢？

请原谅我冒昧的在您的博客上留言，但是体谅一个做女儿的无能为力时候的心痛以及心焦。我愿意付出一切努力来延长我母亲的生命，哪怕用我的生命作为交换我都没有怨言！谢谢吴老师了！ 9/07/2006

吴清忠 说：

我在上海的诊所已转给他人经营。

令堂的状况，利用某些健康食品，有机会使其恶化得慢些，但癌症除了血气特别低的生理因素之外，通常还和情绪有密切的关系，大多数癌症患者都有严重的情绪压抑，那才是主要的病因。因此，如何疏解她的情绪，是更重要的课题。

每一个人有自己生命的课题，即使最亲近的家人也不能替代她修行。每一个重病的患者，他们的病通常也是生命课题中最重要的结果，必需他们自己从中学学习到教训后，彻底改变行为模式，才有机会完成这个课题。

千百年来，生死一直是人类最不易理解的课题，各种宗教主要的内含都在讨论这个课题。我比较能够接受佛教的轮回理论，他们称死亡为『往生』，用这个说法，出生则为『往死』，人总在不停的生死之间来来往往。修完一个课题，再换另一个。常常同一个课题重复许多次，甚至千百次都是同一个课题。如果每一世都是不同的课题，那就真的是到了一个花花世界，轮回就不苦了。所谓轮回之苦，主要是每一生每一世虽然有不同的背景，却都是相同的课题。

在不同世的生命中，也许际遇和福份会不同，角色也会不同，但人的习性是不会改变的，而且会随着一世又一世不断重复相同的课题，而使习性愈来愈执着，最终成为每天每时不断重复着的习气。

某些习性会造成身体脏腑的伤害，如悲伤肺，对所有事物均持悲观的看法，就很容易得肺的疾病。又如怒伤肝，经常生气的人就容易伤肝。如果这类情绪成为每天都发生的习性，那就会使那个被伤害的器官得很重的疾病，通常最终会演变为癌症。

习性没有好坏，但如果成为天天重复的习性，那就不好了。因此，人生在世修行的目的之一，就在使自己不执着于特定的习性。遇到悲伤的事，偶而悲伤；遇到不如意的事，偶而生气。只要不成为天天发生的习惯，都是正常的，人毕竟是人，总有七情六欲。

成佛是佛家修行的终极目标，有一种说法，成佛指的是『无我』。不执着于特定的习性，也是一种『无我』。

当亲人面临重病时，宗教是很有用的慰藉。佛教的理论，让人可以跳脱单世的人生观，以更宽广的多世人生观来看事情，更能看清事实的真相，就知道如何来面对了。当然其它的宗教也有他们抚慰人心的理论，宗教和习性一样，也没有好坏，端看你如何理解和体悟。

癌症调养的最大困难，在于患者没有足够的时间，改变积重难返的习性。所谓江山易改，本性难移，有时一种习性的去除，需要很多世的生命。所以即便没有足够的时间改变，也必需朝向这个方向努力。9/11/2006

renee 说:

吴老师，谢谢你那么耐心的回复了那么多。其实我也发现，我妈妈最大的问题是心情，她看上去脾气很好，也是比较慢性子的，但是不爱说话，并且可能某些时候是自己压抑了自己。

另外，她曾经因为胆囊结石切除了胆囊，所以可能消化比较差，再加上本来饭量就不是很大，睡眠也不是很好，所以她可能就是到了吴老师说的气血两虚的状态。而且我看了您的《人体使用手册》，里面有个肺部腺癌的例子，我觉得和我妈妈的情况很象。因为我妈妈肺部的这块东西有块地方的密度竟然比桌板还要大。应该就是杂质吧？

另外，曾经机缘巧合认识了一个中医，她曾经为我妈妈诊断过（她使用的是气感），并且建议我妈妈不要手术，并且说我妈妈的病因起源于大肠。她和我说了很多理论（估计是让我理解中西医的方法论问题）。当然，最后种种原因还是选择了手术，但是术后她说希望我妈妈去调理，她不使用药。会开出一套方法，比如适合吃什么，不适合吃什么之类。然后就是气功帮我妈妈排毒并且教她一些自我保健的方法。而且她坚决不收取费用，只是说医有缘人。

其实我后来看了您的书，觉得她的理念和您的这本书的理念还是很相似的。所以您觉得这种方法可行吗？ 9/13/2006

吴清忠 说:

我只能说可以试试，这种病一大半得靠自己，医生能做的有限。其实大多数的病都是如此。 9/13/2006

renee 说:

吴老师，今天我妈妈的病理出来了，肺腺癌 Ib，中分化。医生建议做一个疗程的化疗，但是我觉得：化疗不就是毒药吗？这样不是更加摧毁病人的免疫系统和身体吗？您觉得有必要作吗？ 9/13/2006

吴清忠 说:

化疗是没有什么真正的作用，但是癌症患者在后期需要到医院，由医院协助照顾，如果不依照医院的要求治疗，医院可能不收。这就形成了两难，还是得由家人和患者一起决定。 9/15/2006

renee 说:

吴老师您好！再次打扰您，不好意思了！

我母亲已经出院了，现在在家修养也在按照您的一招三式进行一些锻炼，但是可能不是很到位，因为总是觉得比较疲倦。家父懂一些中医，每日进行一些足底按摩。

近日母亲白天总觉得疲倦，想睡觉，她想拜托我请教您这些现象是正常的反映吗？而且睡醒后总是头痛（母亲本身有颈椎病）。目前我也很迷茫，因为不知道是应该让她继续这么睡好还是不睡好？现在晚上睡眠，基本上九点上床，11点左右会醒一次，大约一个钟头后继续睡，到1点左右又会醒，然后到2点左右继续睡，睡到4点左右醒。但是目前已经比刚出院那段时间有了好转了。

您看这种情况接下来该这么作呢？谢谢您！ 10/04/2006

吴清忠 说：

令堂虽已出院，但血气仍低，此时经常疲倦是正常的，如此时精神很好，必定是透支肝火而来。她目前最好能在睡前两小时，泡脚至少一小时，有机会改善夜间醒转的问题。 10/04/2006

renee 说：

吴老师，感谢您那么及时回答！

那么现在如果白天疲倦是否可以睡觉呢？因为以前一直说什么“能坐就不要睡着，能站就不要坐着”妈妈也怕老是睡的昏昏沉沉不好。

妈妈手术前因为胆结石胆囊切除，之后排便就一直不是很正常，一般一天2次以上，但是肯定不是腹泻。手术后正常了大半个月，最近又开始每天3次排便，不知道这个是什么原因引起的呢？是消化能力不好的原因吗？ 10/06/2006

吴清忠 说：

令堂目前最重要的目标就是养病，多睡是把能量留给身体修复内部的损伤，因此想睡就睡。一天两三次大便，仍是正常的，特别是在康复的过程中。10/07/2006

renee 说：

吴老师，谢谢您！ 10/08/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

头发掉光了，怎么办？

最近一个朋友来找我，她得了一种怪病，十天之内满头的头发掉得快光了。到医院去看，医生告诉她是情绪上受了严重的打击。但是她始终找不到情绪上的问题。

当天看到她的两侧鼻翼有点泛红，再三确认她没有感冒打喷嚏，应该是十

二指肠或胃溃疡的症候。说明她正在生闷气，而且这种闷气不是来自她的先生，或者和感情有关的人。这是很少见的，一个四十多岁的女人，生的闷气多半来自她的另一半，但是这种闷气不会造成溃疡，却会形成乳房的肿块。只有工作上持续的闷气才会造成溃疡，但是她却是个不上班的家庭主妇。

我怀着满心的疑惑问她，请她想想近一、两个月来，有没有那件事惹她生很大的闷气？这种闷气她无从宣泄，却始终放不下。而这次的生气和她的先生或男女的感情无关。她立刻问我如何知道的，她确实有一件令她生了两个月气的事，那件事也确实和她先生无关。她参加小区的活动时，和一起活动的人发生肢体上的冲突。由于事出突然，使她不知如何应付，在冲突中吃了亏，事后又不知如何讨回公道，只能离开那个她很喜欢的活动，觉得非常委曲，又无处申诉。

当医生问她有没有情绪上的问题时，她只想到家人或先生，觉得几个月来都没有异状，无论如何都没想到这件事。她不讨回公道实在心有不甘，问我该如何处理。我建议她有两个方向可以考虑。第一个是再去和对方理论，直接讨回公道，但这个方法有很大的风险，很可能架吵不赢，再一次受到伤害。第二个方向是用另一种角度看这件事，把这件事作为自己修行中的一个课题，设法改变自己的习性。

首先请她衡量那次肢体上的冲突，对身体所造成的伤害，和目前她掉头发的伤害，那一个比较大？实际上那次的肢体冲突，被对方推了一把，在生理上并没有实质的伤害，只是在心理上受到重创。而目前她却被从来没有出现的掉头发给吓坏了。当然是现在的伤害比较大，而且大得多。

我告诉她，其实她本来就有生闷气的习性，这件事只是突显自己的这个习性。应该把握这个机会，正视自己的这个问题。对方既不是亲人，也不是必需每天共事的伙伴，在人生的旅程中，不过是个不相干的路人甲。那个冲突并没有造成实质的受伤，可能在场所有人都已经忘记了，只剩下她自己还记着，还在生气，更糟的是还造成掉光头发的重伤害。从这个角度看来，她自己都觉得愚蠢。其实那件事和在路上遭到狗吠两声相差不大，实在不值得生那么大的气。我的诉说使她跳出长久以来心理上被困住的窠臼，回想自己的性格，确实很容易生气，但是从来没想到生气会对自己造成这么大的伤害。那次的冲突，像个照妖镜一样，使她看到自己从来没看到的缺点。谈到这里，她鼻翼两侧的泛红退去了不少，再也找不到长久郁积在心里的怒气。我想过几个月她的头发应该能够长回来了。

2006-09-07

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Susan Zeng 说：

吴老师， 人生不如意十有八九，既不能发作，也不能隐忍，有不能忽略， 那

该怎么办呢？一旦怒气到了肝或其它脏器,如何逆转这个机制呢？是不是打坐或气功可以帮忙？冥想算不算忽略？谢谢。9/08/2006

吴清忠 说：

打坐或气功能不能帮忙，人人功力不同，效果自然也不同。

只要是人都会有生气，虽然会伤害身体，但是身体也有自愈的能力。如果生气的少，不生气的时间多得多，血气也够，那些伤害都有机会克服。如果，生气的少，不生气的时间多，血气又不够，那就难了。9/11/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

快乐的小狮 说：

吴老师，很多谢你的悉心教导，希望你能给我一些意见。

我在去年年底患上湿疹，是全身的，经差不多一年的医疗，已没有了出水的情况，身体本已在康复中，因此再次回医务所工作（我是疹所护士）。工作了约四个月后，这两星期湿疹又再复发，在手肘、颈、下巴、前胸、手节位置出现（而且在扩大中），颈甚至有些硬。当然又再服药，但未见好转。应如何处理？此外，有什么方法可以止痒，因为太痒而睡不到觉？

另外，我的大肠一向很干，没有水份，并有内、外痔，每天虽有排便，但量小、形小，而大便有时是一粒粒的。我已有喝蜜糖约一个月，但像没有太大效果。我有洗肠习惯，觉得颇有效。在这两星期因湿疹复发，每星期洗肠二次，是否太多？9/10/2006

吴清忠 说：

你对付疾病的方式仍是西医追着症状处理的逻辑，可能需要从基本概念上进行调整。你大便的状况，从中医看来是肺热的症状。皮肤的问题也是肺的问题，大肠和肺在中医是互为表里的器官，肺热自然会使大肠燥热，大便就干。洗肠的习惯，短期看起来有效，但长期却对身体会有不良的影响。尤其每周洗三次，太频繁，大肠里自然的生态根本无法建立。

建议还是回到改变生活作息开始，让身体的血气提升之后，自己发动清理大肠和肺的工作。才是自然而且不会有不良副作用的方法。9/11/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

闲庭信步 说：

家父今年五十多岁，身体还好，就是这两年总是耳鸣，总感觉后脑勺那“轰隆隆”响，这段时间严重些，隔段时间会轻些。他以前害过几次中耳炎，农村叫“害点儿”，都治好了，不过耳朵一直听力不太好。最近去医院检查耳朵也没毛病。今年发现有轻度高血压，但血压最近还好。这是哪里的毛病呢？

家母常年腰痛，医院检查是腰间盘脱落，一直治愈不好。通常早晨睡醒后疼的

特别厉害。立秋以来这段时间更疼了。今年又出现两个胳膊疼，就是骨头部位疼。因胳膊上经络也好几个，我不能判断是哪个经脉疼，我给她按摩几天稍有效果，但一直不能治好。在这里向吴老师请教，麻烦指导。 9/12/2006

吴清忠 说：

那些都是血气不足的现象，按摩自然治不好。 9/13/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Bill 说：

吴老师，您好，看了您的书后，受益良多。已经实行一式三招几个月了，身体正在恢复之中。非常感谢您。请教您一个问题，我有颈椎病，后脑总是嗡嗡响，还有耳鸣，这个病困扰我 7、8 年了。请问吴老师，除了一式三招之外，还有什么方法可以帮助这个病的恢复？谢谢。 9/14/2006

吴清忠 说：

耳鸣是肾虚的现象，只有好好养血气才能改善。 9/15/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

zhang68li 说：

吴老师您好！读过您的《人体使用手册》后觉得很有启发，现有个问题请教：

我敲胆经后月经有两个月没来了，不是怀孕，以前心情特别烦躁，两个月来心情平和，没什么异样，月经不来我很担心，能否用药？我今年 36 岁从事微机工作多年，有颈椎病，腰间突出，老师给些指导建议，谢谢。 9/18/2006

吴清忠 说：

你的情形可能是血气太低了，本来是肝火撑者，现在肝火退去，身体没有多余的血液可以供月经排放。请继续敲胆经，更早睡，一两个月应该就会来的。通常开始调养的前几个月，月经都会出现紊乱的现象。并不需要用药。另外你的颈椎病和腰间突出，主要是背部肌肉缺血，无力支撑身体。血气升高，肌肉中有充足的血液，这些毛病不治也会好。 9/18/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

qianlong 说：

吴老师，如何“依子午流注法的顺序”决定按压穴位起止的方向，并烦请介绍各条经络按压的起止顺序，对此甚感兴趣，万望赐教。一式三招施行 2 月后，晚上 8、9 点就想睡（以前 10:30 睡觉），且易感疲劳，是否与此法调理有关？原因何在？ 9/26/2006

吴清忠 说：

子午流注的顺序是肺、大肠、胃、脾、心、小肠、膀胱、肾、心包、三焦、胆、

肝。肺的经络是从胸到手；大肠经则从手到头；胃经从头到脚；脾经从脚到胸；心经从胸到手；小肠经从手到头；膀胱经从头到脚；肾经从脚到胸；心包经从胸到手；三焦经从手到头；胆经从头到脚；肝经从脚到胸；再接肺经…如此一条经络接着另一条，周而复始。

施行一式三招之前，大多数人到了下午身体的血气就不足了，经常处于透支肝火的情况而不自知，这时常不知疲倦。施行一式三招一段时间之后，血气较充裕，身体不再轻易透支肝火，血气不足时，则出现疲倦的感觉 10/01/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Bear 说：

吴老师你好！实行一式三招二个多星期。三式中，睡眠一环对我比较困难实践。除每周有一晚通宵班，平时仍可保持晚上 11 至 12 点半前睡觉。晚上睡得不好会浸 5 至 20 分钟脚，那晚便睡得很好，很快入眠。

但我仍是十分担心自己的身体。除了月事每月迟来及只得一两天外（我知道这需要几个月的调理），面上两旁腮位，额头的暗粒似乎没有减少，反而增多。其实未做一式三招前已有几声喉咙痒造成的干咳，实行二招后开始越咳越多（开始不是由喉咙痒造成），越咳越辛苦，并偶带白痰。上颚的牙肉仍旧分上下两色，上偏白下偏粉红。我每天也会慢慢吃东西以帮助消化。唯一似有好转的是我现在每天可去一至两次大便。

请问吴老师腮位及额头粒粒情况反映了我身体那个系统出现问题呢？

另外，这样持续性的干咳有问题吗？我怕自己患上肺结核。我本是一名护士，过去偶有接触一些患肺结核的病人。我怕自己其实当时感染了也不知道，现在身体差了又复发起来。再下去我便决定走去做肺结核测试了。

得吴老师回复，不胜感激！在此谢过。 9/28/2006

吴清忠 说：

腮位和额头的颗粒反应的是大小肠的问题。中医有云：五脏六腑都会咳，你的干咳可能是身体好转后，某一个脏腑正在处理的现象，不一定和肺结核有关。 10/01/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

家铭 说：

请问吴老师，中医所说的“脾虚”是否指脾脏储存的血液少呢？还有这样的疑惑：清晨是否适合做剧烈运动？一般好像认为清晨适合做轻度的运动，如打太极拳等。但当兵的和运动员清晨好像跑五千米的，而且他们身体很好。请您谈谈您的看法。谢谢。 9/29/2006

吴清忠 说：

通常脾虚是身上有某些损伤或炎症，脾脏忙于修复的工作，脾脏系统的负荷过重。

从中医的概念都不主张做激烈的运动，中国人讲的是中庸，运动也一样，过与不及都不好。中国武术的锻炼也是渐进式的，随着身体的日渐强壮，逐渐增加负荷。

年轻时当兵时的晨间锻炼，没有什么不好，经过适当的训练，跑五至十公里仍可负荷。10/01/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

疾病是自己创造的

在现代医学中，除了在生理上分有许多学科，如内科、外科、心脏科、肠胃科、泌尿科...。之外，更把心理医生和生理医生分得更远。但是中医就不同了，中医的理论心理和生理是一体的，是互相影响的，根本不能分科。

肝主怒、心主喜、脾主思、肺主悲、肾主恐。这是中医对于五种主要的情绪和五脏之间关系的陈述。也就是说怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾。而怒伤肝，肝伤了人更容易怒，多数情绪都很容易进入这种恶性循环圈，愈来愈容易发怒。

开始时可能偶尔发怒，随着『怒伤肝』肝火愈伤愈旺后，发怒的频率愈来愈高，本来一星期一次，慢慢的进展到两三天一次，最终演变成每天发怒，甚至经常处于怒气充盈的状态。这样的人实际上是无时不刻不在『伤肝』，这时得肝癌的机会就很大了。实际上怒和急都会伤肝，肝癌的人不是很容易发怒，就是性子很急。

脾主思，思的情绪就是我们常说的生闷气，而且还时时记挂着。同样的开始时只是略有这种倾向，偶尔生闷气。随着时间的推移，生闷气的频率愈来愈高。最终发展成天天甚至时时都在生闷气，这时就有很高的机会演变成胃癌。

每一种情绪都会发展成这种恶性循环圈，而形成一个人强烈的情绪特征，俗称为习性。大多数重症患者，都有很重的特定习性，就算找到了正确的调养方法，也只能略为提升人体的能力，其功效难以和特定习性所造成的伤害相抗衡。

以肝癌为例，假设生一次气所造成的伤害，调养十天能消除。如果平均十天生一次气，那么身体不断的在受伤和康复之间达到平衡。由于这种情绪会进入不断恶化的恶性循环圈，因此，生气的频率会逐渐加快，当快到五天生一次气，那么前次生气在肝所造成的伤害还没有复元，又有新的伤害出现，肝的问题自然一天比一天严重。最糟糕的是许多内脏的伤害，在相当长的时间，身体

并不会有不舒适的感觉，只在气色或外观上有些微的变化。情绪上的变化，由于是渐进式的，自己和周围的人不太容易发现。在现有的健康检查手段，通常都必需到非常严重时才会被检查出疾病。

身体在很长的时间里，不断的在调养和伤害所形成拉锯战中度过，除非患者改变了习性减少生气的频率，否则再好的调养手段都注定了失败的命运。几乎所有的慢性病都是如此，患者必定在生活中执着于某种特定的习性，不断的在身体同一个脏腑造成伤害而不自知。

佛家有云：人生如道场。从情绪和疾病的观点看来，一点都不错。在佛家的多世人生观里，人在不同的人世，会有不同的身世和命运，但是习性却是相同的。在不断轮回的人世里，习性会不断的被强化，形成了执着而无法改变的性格，在人生道场里不断修行的目的，就在去除这种对习性的执着。

习性没有好坏，但如果成为天天重复的习性，那就不好了。人毕竟是人，总有七情六欲，遇到悲伤的事，偶尔悲伤；遇到不如意的事，偶而生气。只要不成为天天发生的习性，都是正常的。成佛是佛家修行的终极目标，有一种说法，成佛指的是『无我』。不执着于特定的习性，也是一种『无我』。

2006-10-06

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

kity wu 说:

这篇文章令我感慨良多，因我祖母患胃癌，父亲患肝癌而辞世。祖母去时年少，徒余悲伤，三年前父亲查出时已是晚期，因长年吸烟，我认为是肺癌，哪知竟是肝脏。医生认为是乙肝转化，建议作化疗，我自认不是，如有乙肝早就查出来了，家中一直用公筷，母亲特意做的的肝功能检查也正常。期间经人介绍寻访到一位治肝腹水的中医，可惜我父亲不接受他的见解，开的药方一剂未服，可惜！化疗并未产生奇迹，没有一个医生试图去寻找病源！不到三个月，所有人就在绝望中等到最终结局。

我的疑问一直存在，认为可能和父亲喜服药物及日常生活习性有关（他对健康很关注，一有病痛就要服药）。自此家人对健康也是前所未有的关注，但父亲的病因始终是我们的心病，直到年初读到手册，又从“中里巴人”贴中得知“六味地黄丸”对于肝旺之人无异火中添柴，而我父亲曾长年服用。

可惜我父亲无缘见到此贴和手册，就算见到，他那执份执着又会接受吗？

亲历过才会懂得珍惜，老师的书我一直认为是上天送给我三十一岁时的生日礼物，让我重新思考，重拾信心，始终对冥冥中的上苍怀有感恩和敬畏！

祝好，并期待新书！ 10/08/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

阳歌 说:

有一个问题要咨询吴老师。我按照书中的方式尝试去按摩膻中穴。多少年没有碰这个地方了。可最近一按，把我吓了一跳。轻轻的按或者触摸就会很疼，我试着揉压或者轻拍了几天，仍然如此。不知道为什么会这样，这是否意味着我的心包经有比较多的毛病呢。我有肠胃病史，也有鼻炎和咽喉炎的病史，还有一些膝关节的关节炎，是个慢性病比较多的人。 10/08/2006

吴清忠 说:

关节炎是由于长期心包经不通加上肝热引起的，而心包经则由于您的肠胃病史引起的。鼻炎和咽喉炎则说明您身上寒气重，平时食物的吸收不良，血气长期处于下降的趋势，才会形成长期肝热的体质。建议您从一式三招做起，从根本慢慢把血气调高，这些病才有机会改善。 10/08/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

家铭 说:

请问吴老师，你是如何看待老年性白内障的？谢谢。 10/15/2006

吴清忠 说:

白内障通常和小肠有关。如果光开刀而不处理小肠的问题，一段时间还是会复发。但是小肠的问题需要较高血气的身体才能够处理，对老年人来说比较困难，所以开刀治标可能是唯一的方法。 10/16/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

阳歌 说:

我读了这段，很受启发，但也因此产生了几个问题，请教一下:

1) 心是产生所有情绪的来源，除了怒，还有悲伤、恐惧、还有忧伤、还有喜悦、还有焦虑。怒是伤肝的，您的解释理由是因为能量的问题。而且怒气是经由肺来传导的。但如果“传导途径相克说”正确的话，那么，忧、恐都是这样的传导路线。那么，这个理论就需要解释为什么悲就停留在肺，而不往前传导到肝；而恐之类的情绪还需要继续传导。逐级传导似乎是能量递减的（这个也是一个假说，没准中间有正反馈）。

2) 其实我觉得这个理论体系如果完善，还需要解释为什么某些人易发怒，而非仅仅解释到怒易伤肝？肝气旺的人容易发怒，也就是它会影响到心，心是君主之关，心的平衡为什么会被肝的状态所左右。 10/16/2006

吴清忠 说:

情绪的问题非常复杂，有些是强烈的能量，如怒或恐；有些则如细水长流的伤害，如思。因此，不一定全数是用克的逻辑，有可能也有『相侮』的逻辑。也有些情绪和灵魂有关，在心理医生治疗恐惧时，经常需要用催眠的手法。催眠

很可能是直接和人的灵魂沟通，也就是说恐惧很可能伤的是灵体，而不是肉身。灵魂学说在中国古代应该有很高深的研究，只是今天已很难找到文献，只留下一些专业术语，成为我们日常的用语。如三魂七魄、失魂落魄、魂不守舍、魂迁梦系、魂飞魄散等。

灵魂的课题可能得等中医科学化走到一定程度时，医学界能够接受除了今天的『实证医学』以外，仍然需要有一门『理论医学』存在时，才能再往下深化研究，我相信许多较重的慢性病和情绪或心灵有非常密切的关系。 10/16/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

芽儿 说:

吴老师，您好。经朋友介绍，我有幸仔细阅读了您的《人体使用手册》，感觉受益匪浅。现在我也正按照您书中所介绍的方法进行保健。我想将我的症状仔细描述给您看一下，希望能得到些意见。

我是女孩子，今年 25 岁。面部肤色发黄，较为暗淡。脸上易出油，长痘痘，尤其是生理周期临近的时候。鼻翼周围毛孔较为粗大，而且面部特别容易出汗。不知道怎么才能得到改善，我希望皮肤能变的白皙一些。

我的睡眠不太好。有时候晚上容易兴奋，很晚都睡不着，按照您的方法，我保持 10 点上床，有时候睡到半夜就醒过来了。之后就再也无法入睡了。我晚上还会出现起来上厕所的问题，很困扰。而且睡眠质量也不好，常常做很多梦。

我从事的是办公室类工作，平时伏案时间较长，所以造成颈椎酸疼，背部肩胛也非常酸痛。可能这个也是我比较贪凉造成的，晚上睡觉的时候喜欢将手臂肩部整个放于被子外部，有时我也刻意去保暖了，可是我一盖上被子就觉得全身发热，难以忍受，这是什么原因呢？是不是什么火之类的比较旺盛？有没有解决的办法？

我的下半身偏胖，屁股比较大，腿比较粗，上半身却很瘦，手臂也比较细，请问这种不协调是什么原因造成的？怎么样才能得到改善？

我最近一直在练习瑜伽，不知道对身体有没有帮助，因为是热力瑜伽，温度比较高的环境里练习一个小时左右，平均一个星期 2 次。

以前我常常胃疼，做过检查除了慢性胃炎之外也没有什么，后来我长期忌口，不吃辛辣生冷的东西之后，这种状况已经得到改善了。不过排便有时还是不顺，基本上每天都有，不过偶尔会便秘一天。还有就是我偶尔会有大便出血的问题。我的肾不知道是不是也不好，因为我常喝下去的水很快就排出来了，很难吸收。

前几天经一个朋友介绍，去了一个中医师那里刮痧，可当我看过你的文章之后，我觉得似乎不太一样，因为我刮痧的时候觉得很痛，是不是那个人技术不过关？他还给我做了“耳穴”治疗法，就是一些小珠子贴在耳朵相应的穴位上按摩。不知道这有没有问题？真不好意思，一下子问了这么多问题，如果您有时间，

请帮忙我解答解答哦，谢谢咯!! 10/19/2006

吴清忠 说：

面色发黄是血气不足的现象，而黯淡则是寒气。脸部出油是胆功能不佳，容易长痘子是肝热。肝热的时候睡眠会不好，建议睡前 40 分钟泡热水脚。睡觉时不要穿没袖的上衣，要穿过膝的裤睡便可以，不需要一定盖被子。

下半身偏胖是肾虚的现象，血气上升便可改善。胃痛有可能是你生闷气所造成的，需要改变平常的心情才能改善。以我的经验，刮痧有些人是会觉得比较痛，并不代表刮痧师技术不好。10/20/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

你真的想要健康吗？

一个焦急的母亲找我帮忙，她女儿十七岁，月经才来了两年就停了。那是个清秀漂亮的女孩，可惜皮肤黑了点，胸部完全没有发育，个子也很瘦小。一看就是寒气很重，肺很虚的样子。对付寒气，没有血气一点办法也没有。我建议她早睡，她说她住校，室友不早睡她很难一个人早睡。建议她搬出学校，她说她很喜欢现在的学校。好像停经是我的事，她总有各种理由拒绝配合。

我转而和母亲谈，建议最好能休学一年，在家大量的睡和休息把身体调好，再去读书。我的理由是她不能早睡，谁也帮不了她的忙。她的问题不单是月经不来的问题，身体没有发育对一个女孩来说，是影响一生的事。她的年龄已经到了发育的尾声，目前可能是最后的机会。过了这几年，就算休学五年，也发育不起来。

健美的身材对任何一个女孩都是非常重要的，我想八年以后，当她二十五岁时，必定挺着一付飞机场的身材。那时如果知道在她十七岁那年，休学一年，可以有一个大三号罩杯的身材，而她却放弃了，她一定会很后悔。她母亲刚开始也很难接受，但是听了我的分析之后，总算赞同我的想法，可是女儿无论如何不肯休学。

这样的例子，我经常遇到。在我们的社会里，似乎只有得了不能上学的重病，才会休学，我们的文化鼓励孩子最好能抱病上学。这样的文化里，健康总是排在很后面的地位。许多被大众歌颂的伟人，都是积劳成疾死的。人们常常需要在健康和事业之间做选择，大多数人总是敬佩那些选择事业的人。很少有人想到，当你选择了事业，实际上等于放弃了健康，那么接下来失去健康就成为必然的结果。

我在四十五岁时，被健康的问题吓坏了，健康才成为我生命中最重要目标。经过了十年的努力，我自己觉得目前的健康比四十五岁之前好得多。我的

生理年龄实际上比四十五岁时年轻，十年的岁月并没有真的流失。

前面这个女孩，休学一年，有可能让她的健康改善很多，也可能会有一个不再自卑的身材，更可能有长而健康的生命，那么这一年不但没有浪费，反而是丰收的一年。可是在大多数人的价值观里，都把这种情形称为『耽误了一年』。

回顾我自己的人生，现在觉得事业最辉煌的那几年，是最浪费时间的时间。没几年工夫，就让生理年龄老了几十年，几乎把整个健康都流失了。可是在过日子的那段时间，觉得可充实得很。每天都是重要的会议，见的都是重要的人物，来来去去的都是天文数字的生意。行程一个接着一个，飞机一趟一趟的飞，一点时间都不浪费。

我也曾经和那个小女孩一样，一点都不想浪费时间在健康上。

2006-10-26

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

XjAcKs 说:

大部分都是这个社会逼的，如果想休学，必须办理很多手续和申请，并且理由还得校方接受。在千辛万苦退了修养一年以后，还能不能回到原来的学校是很大的问题，如果校方不同意，还得重新考中考或者高考，然后从头上起……

哎，现在这个社会完全没有注意健康问题了，青少年是祖国的花朵，不知以后这花朵花朵会开得怎么样…… 10/27/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

coquus 说:

这篇文章非常的好，好看、好心，也好让人回味。

最近岳母的甲亢很让妻困窘，而老人家偏偏只是相信权威，不能给自己宽心或者寻求更好的改变症状的办法。按照我个人的理解，仿佛老太太的症状，大腿抖动没劲为主，确实和多疑、心重有关，但现在她诉求要是谁可以让她的症状消失或减轻，那是最佳，甚至打算手术或者用碘131“治疗”，全不关心自己的健康。还好，现在是中医在治疗，可她一直坚定的认为，中医是治不好什么的，只是一些调理功效。呵呵，苦笑一下。谁都会说“急功近利”这词，但谁能了解这里的深切含义呢？期望她能尽早好转吧。

“可是在大多数人的价值观里，都把这种情形称为『耽误了一年』。”很应该发人深省。我想，“走自己的路，让别人说去吧”这话，让很多人自食其力的同时，也自食其果。

文字里吴老师的殷切之中不乏乐处，读了两遍，笑了许久。不知在笑哪个？

在杂志上刊出自己写的《手册》的书评之后，本以为会收到一些读者的问讯，

哪怕是批评也好，但实际却无半点回响。或者便是同样的原因吧。

岳于渊 10/27/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

beck 说...

吴老师您好，很喜欢读你的著作，令我得益良多。我想问很多人说煎炸食物很“热气”，那热气又是甚么？和寒气有甚么分别？ 11/10/2006

吴清忠 说...

煎炸食物身体不易消化和吸收，身体需要花多余的能量处理这些食物，热气和寒气没有关联。 11/15/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

人可以貌相

大学时期曾经读过一本西方国家出版的照片分析的书，知道一个人的左右两边的脸常常是不同的。当时书中以美国总统尼克松为例，他的左右两边的差异很大，几乎不像是同一个人的脸。分析的结论认为他的心理有很大的问题，行事亦正亦邪阴晴不定，所以出现水门案也就不足为奇。当时除非自己有暗房，这种把照片分为左脸和右脸的分析工作，只能想想，根本不能动手自己做。

平时我们的脸上有着各种不同的表情，而且讲话时不停的动，许多细微的部份很难观察。但是摄影可以撷取某一瞬间的形象，定了格的脸比不停运动的脸能够透露出更多的信息。现代计算机科技发达，还可以将定了格的相片进行处理，做更深入的分析 and 观察。

第一次使用 Photoshop 软件时，就迫不及待的拿张照片进行分析。有了这种工具之后，照片的分析就变成非常方便的事了。几分钟就可以从一张大头照，衍生出一张左脸照和一张右脸照来。所谓左脸照，就是利用计算机软件，切下大头照的左半边脸，再利用翻转的功能，将左半边脸转成右脸，贴回原来的照片，则新的照片，左右两边都是左半边脸的影像，称为左脸照。用同样的方法，再创造一张右脸照。再把原来的照片放在中间，左右脸的照片放在左右两侧，就很方便比对左右脸的差异。

左脸和右脸气质不同的意义

大多数人左右脸的气质都会有一些不同，有一边会较另一边顺眼，自己照镜子或面对别人时，都会选择性的只看那半张较和善美丽的脸，而看不见另外半张较不顺眼的脸。如果差异很大时，最多只会感觉这个人的脸好像不太正，而看不出其气质的差异。通常同一个人的这种差异会随着年龄的日渐增长而愈来愈明显，根据多年观察的经验，差异愈大的人，其内心想的和外在表现的性

格差异就愈大。这种差异会形成长期的心理压力，使脸部的左右失去平衡，差异的大小和压力成正比。

经过重新制作的左右脸，会强化原来隐藏其中的一些特点。其气质会明显展现出来。例如，在我自己的左边眉毛上方有一个凹痕，由于右边没有，所以平常不明显，但是当两张左脸放在一起时，就会左右都出现一个凹痕，看起来有点像皱纹，整张左脸看起来就带了一点忧郁的表情。

根据经验，大多数男人左边的脸和女人右边的脸，都是比较不开心的（也有少数相反的）。通常我们只会看到看起来比较顺眼的那半张脸，所以我们比较常看到男人右边的脸和女人左边的脸，却很少看到男人的左脸和女人的右脸，形成了隐藏着的半张脸。

不但别人只会看到我们半张脸，我们自己也一样，照镜子时只看到那半张顺眼的脸。第一次看到自己左右两张脸的人，多数都很惊讶自己有半张非常陌生的脸。那张比较顺眼的脸，则由于去除了不对称的一半，显得好看多了。可是那张不顺眼的脸则比原始的脸难看了许多。

我比较喜欢用数字录像机取景，让对方从不笑开始微笑，拍下整个过程，再取其在将笑未笑瞬间的影像，这样最能显现一个人两个完全不同的气质。通常刚开始笑时，不会两边的嘴角同时上扬，开始时一定是一边先朝上，另一边不动或朝下，就取下这个景象，这样做成的左右两张脸将会出现一张笑脸和一张没有表情或是哭丧的脸，两种不同的气质差异最大。

左右脸的气质显现了一个人显性和隐性的两种不同性格，也可以说一张是意识的脸，另一张是潜意识的脸。通常自己和旁人都比较熟悉显性的性格。隐性的性格有时候连自己都不熟悉。左右脸的气质差异愈大，性格愈不稳定，愈难相处。左右脸相差很大的人，整体而言生活得并不开心，这种差异愈大愈不开心。

有一个朋友，平时相处很随和，从外表看，是一个性格随和的人，但是经照片分析之后，才发现他隐藏着半张极度精明的脸。原来他外表的潇洒和随和不是本性，实际上是个斤斤计较的人，平常的点点滴滴都记在心里，有一天为了一点小事，把所有的帐一鼓脑的发了出来，就翻脸了。

一个同事结婚的前几天，才把未婚妻的照片让我分析，那是我看过最不对称的照片，两张照片几乎看不出是在同一个人的脸上。由于婚期太近了，我什么话也不能说，结果这位妻子果然让这个同事吃尽了苦头。

隐藏着的半张脸才是一个人真正心里的情绪，虽然平常那半张脸一直都显露在外面，但是大多数人就是看不到，也许某些直觉很强的人，或具有特殊的能力，在看人时，才会发现那半张脸。由于多年以来习惯用这种方式看人，常常有人找我看健康时，有时候我的第一句话会是『你怎么这么不开心』，我已经习惯看人时只看半张脸，左右脸分开来看。

通常我们照相时，都会微笑，因此，显相的一半多数是笑脸，另一半则会显出各种不同的表情，有愤怒、忧郁、悲伤、犹疑…等各种负面的表情。研究这些隐藏的表情，可以找出一个人心理的问题，也可以用来衡量一个人心理健康的状况。

一个左右脸不平衡的人，很容易患各种不同的慢性病，而这些慢性病，如果不从情绪调整做起，单从生理上是很难有好的进展。

2006-11-22

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Hunter 说...

吴老师：看了您的书和博克，受益很多。本人男性，35岁，去年七月开始练习长跑，每周4-5次，每次平均15公里，加上每晚睡前泡脚，自然的将晚睡晚起的习惯改变成早睡早起了，睡眠质量也大大改善，人的精神也振奋很多。

今年因为跑步能力的提高，跑步的频率和距离也提高，每周七天，每天平均16公里，大部分是有氧跑，跑完之后当然会疲劳，但是没有任何不适的感觉，而且可以很快恢复。最近几个月，每晚总是到2-3点就醒来（10-11点入睡），一般过1-2小时，才可以睡个回笼觉。体力上倒是没有受到什么影响，精神上稍微差些，上班时很多时侯感觉困。

我的猜想是，因为跑步锻炼和作息习惯的改变，血气提高了，比如我以前经常会手脚冰凉，现在基本上是暖和的。是不是因为运动量的提高，身体自适应地进一步增加血气呢？这是一个暂时的过程？还是需要注意些什么？希望能够得到您的解答原因和相应的改善方法。谢谢您对广大读者的热心帮助！

12/02/2006

吴清忠 说...

首先谢谢 SusanLau 帮我回复了两个问题。SusanLau 是我们一起工作的好朋友，西医背景，正在努力学习中医。

SusanLau 提到...

hunter 网友，从运动学角度来讲，你一周7天的锻炼过于频繁，不利于身体机能恢复，一般都一周3-4次比较合适，身体在锻炼后修复需要24-36小时，尤其长跑，建议您调整锻炼的频率，过于频繁会造成人体免疫系统能力下降，也就是卫气不足，还有疲劳无法恢复回肝火透支，造成睡眠质量不好。身体没有理由总透支没有储存对吗？运动可以增加心肺功能，但绝对是件非常奢侈的耗费气血的活动，适度为好。12/11/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

rippledwave 说...

吴老师，谢谢您在博克里的无私分享。

有一事相问。耳鸣会是身体好转的一个信号吗？我素来身体弱，易生风寒，月经不调。读了您的书，开始调理。早睡，敲胆经，近半年来身体好转，月经也基本正常。但是三个月前开始左耳耳鸣，如蝉鸣。在美国也看了专科，做了检查，没有发现异常，听力也正常。西医将说不明的东西大概都归为过敏，也没有开药物，说是三五个月也许就好了。可是似乎没有好的迹象。耳鸣首次发生在行经的前一天，这三个月间，似乎都在行经前后耳鸣的尤其厉害。想问先生这耳鸣会是身体好转的一个表现吗？我自己按摩听宫，听会，翳风，风池，是否应在肾俞和曲池拔火罐？还应该怎样治疗？先谢谢您的耐心解答。12/12/2006

吴清忠 说...

通常耳鸣和肾虚有关，肾虚的出现有时，你在行经后发生，正好符合肾虚的说法。没有调养之前，可能身体调用了肝火，在行经前后不一定会出现肾虚。但调养后，身体不再轻易透支肝火，就比较容易出现肾虚。这时按摩的效果不一定有效，建议月经前后增加休憩的时间，可能会改善。12/22/2006

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

身体的左右不平衡

在『人可以貌相』一文中所谈的左右脸的差异问题，主要讨论的是气质方面的差异。其实在生理上也有左右脸的差异，这种差异不仅只于脸部，实际上整个身体的左右都可能有所不同。

大多数人在穿鞋时，都有左右脚大小不同的经验，这就是身体左右不平衡的现象。这种现象在血气充盈时，不会很明显，但是随着血气的下降，这种现象会愈来愈明显。

在面对镜子时，通常都会发现脸部有一边胖，一边瘦的现象。通常脸部的肥胖是经络垃圾堆的结果，因此，较胖的脸，表示脸部那一侧的经络较差。身体和脸部的对应是相反的，左侧的脸反映的是右侧的身体，右侧的脸则反映左侧的身体。因此，左侧脸部较胖的人，身体右侧的机能较左侧为差。右侧脸部较胖的人，身体左侧的机能则较右侧为差。

我观察过几个中风的病人，这些人都出现了半身瘫痪的症状。但是在中风发生时，他们的左右腿就已经有非常明显的差异。瘫痪半边的腿远比正常的腿细得多。这种腿部粗细的变化，不是脑部血管破裂短期间形成的，而是长期慢慢累积的结果。

这种左右的不平衡，会随着血气的下降而愈来愈明显，差异会愈来愈大。身体不舒适时，也总是发生在其中较差的一侧。例如走路走多了，总是有一侧

的腿先产生酸痛或无力的感觉。有时出现经络的疼痛，也总是发生在较弱的一侧。

在穴位按摩时，也是有一侧会较另一侧疼痛，但这时疼痛的一侧就不一定较弱的一侧。由于身体的疼痛感会随着血气太低而显得迟顿，这时较差的一侧，则可能由于血气不足使按摩时不易感觉到痛感。这时会痛的一侧反而是身体较好的一侧。如果血气没有低到痛感迟顿的水平，则比较弱的一侧，由于经络较不通畅，按摩时会比健康的一侧疼痛。

由于这种左右不平衡是血气低落的现象，因此，改善的方法，只有调养血气，使血气不断的回升，这种现象自然会慢慢改善，最终消失。

2006-12-20

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

dolphin 说...

吴老师您好，很高兴在这个假期拜读了你的《人体使用手册》，感觉挺实用的。我也在看中医，可没有得到很好的效果，西医看不出什么病。症状是：脸色发黄，刚开始有点血色，眼圈黑，手脚发凉，舌苔白，晚上容易皮肤痒，回老家就出湿疹，去别处都没事，有时还会出现心脏突然紧张的跳动几下。中医说是脾湿，先天性免疫力低下，可是吃了一个多月的药还是不见效果。是不是脾的问题，怎样通过穴位按摩才能有个健康的身体？ 1/02/2007

吴清忠 说...

先天性免疫力低下是西医的名称，中医没这个病。你的问题是整体血气不足，加上肠胃的问题，经常造成心包积液过多。光吃药按摩是治不好的，这类问题得用养的方法，不是用治的。先试试一式三招，但得有耐心，长些时间应该有效。1/17/2007

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

Bear 说...

吴老师，新年祝你身体健康。我定时会看你的博客。一天一位网友说早餐应早上 7-9 时吃，因身体会吸收得快，并说千万别不吃早餐，即使过了这个时刻也要吃早餐。我回想起原来我从小到大也没有吃早餐的习惯。我今年 26，即使求学时期定时早睡早起也没有此习惯，敢问这样会否造成不良影响呢？而且我从小到大，大便也不是每天可去，有时三四天才有一次，是否我身体已经习惯这样呢？这样正常吗？

因为我本身皮肤不好，这一年月经减少之余还不停长痘痘。现在正在看中医，她说我气血虚，以致内分泌失调。还说我天生是气虚的体质。其实每个人是否也有先天的体质呢？我自己也这么认为。工作关系，我每星期也需上通宵班一次。我发现做了十多年的同事，年纪虽比我大，皮肤却比我好。而我却只是做了三年这

份工作。这个结果是否与天生的体质和性格有关呢？我本身也是个多忧虑和急性子的人，乳房也有纤维瘤。谢谢吴老师赐教！1/04/2007

吴清忠 说...

血气低的原因，通常是长期作息不良，或胆经不通造成的。因此，现在开始调养还来得及。三四天才大便，是不正常的，应该尽速改善，必要时可以利用健康食品帮助。1/17/2007

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

贾斯汀 说...

吴老师，喝酒脸会红究竟是肝好还是肝不好？1/10/2007

吴清忠 说...

喝酒时，肝比较好才会发红，肝不好就会发青或发白。1/17/2007

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

如何减少怒气的伤害

生气发作了伤肝，隐忍了伤脾胃，忽略了伤大肠，血气太低时还会造成致命的肺积水。似乎只要怒气产生了，就无从避免对身体的伤害。可是人总有七情六欲，不可能不生气。最好我们能了解自己生气的模式，就能找出减少生气伤害的方法。

想象我们的胸中有许多怒气的小瓶子，每一个瓶子对应着我们周围的一个人。当我们对这个人有什么不满意，可是又不好意思明说时，就把这点不满意放进了对应这个人的瓶子里。今天放一点，明天又放一点，有一天瓶子放满了，又出现了一件小事让你不满，可是瓶子已经满了。这时你的情绪已经到了『忍无可忍』的地步，于是怒气就发作了。这时不是只把最后的那点不满发作出来，而是把长期点点滴滴放进瓶子里的怒气，一鼓脑的全倒了出来。对方这时常常会出现一脸的茫茫然，心里嘀咕着：『又没什么大不了的事，以前这种事又不是没出现过，怎么生这么大的气』。我们自己则常常在脾气发作到一半时，已经不记得今天生气的真正原因，只觉得这个人太可恶了，事后也常常想不起来那天是什么事惹你生那么大的气。

这是大多数人生气的模式，多数情形怒气的发作都是这种『零存整付』的模式。中国人的儒家思想，教导人们温、良、恭、俭、让的美德，忍让成为美德的一种。人和人相处，总会发生摩擦，大多数的中国人从小就被教导要把许多小的不满隐藏起来，『这怎么好意思说，算了！』是许多人经常在心里嘀咕的。

其实许多小不满，只要适当的沟通，最多小吵两句，就能化解。这种小吵的争执，对肝的伤害会比真正生很大的气小得多。充份的沟通，就会把瓶子里

的小不满倒掉了。学习不再累积不满，是避免生气造成伤害的最好方法。

工作场所和家庭是大多数人最容易产生怒气的地方，而这两个地方的对象都是非常熟悉和亲近的人，最好大家事先沟通好，有小事就直说，建立健康的沟通环境。夫妻之间，更要建立好床头吵、床尾合的默契，才能让大家减少许多怒气的伤害。

当无法避免的怒气出现后，无论是发作或隐忍或忽略，肝火都会上升，这时最好能及时的按摩太冲穴，或回家在睡前泡泡热水脚，疏泄肝气。经常发怒的人，则最好天天做这些保养的工作，避免肝火的上升，不但能降低怒气的伤害，更能减少怒气出现的频率。

2007-01-17 13:53:50

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

franly 说...

吴老师好，我妈妈（72岁）的脑部供血不足，导致很多问题，爱睡觉，有时坐着干事儿都能睡着了。而且颈部的自然弯曲度天生不好，比一般人直，我想这是不是也是导致脑部供血不足的原因。她睡眠也不好，夜里起的次数也多。请问，我可以教妈妈敲哪些经络呢？希望能得到您的回复，多谢！ 1/18/2007

吴清忠 说...

很抱歉！最近实在太忙了，以致于许多问题都拖了很长时间。

老人家血气不足爱睡是正常的，夜里起的次数多，是肝热的现象，可以泡泡热水脚，泄除肝热。2/08/2007

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

finalmatrix 说...

我父亲有一次跟别人吵架，大怒，差点就打起来。经过那次之后，他每次睡觉都会说梦话，一般都是骂人的话。请教用什么方法可以让他恢复正常呢？有什么中药可以治疗？ 1/31/2007

吴清忠 说...

中国人说，心病需要心药来医。令尊的问题，得他愿意打开心胸，愿意接受别人的建议才行。可能得找个心理医生帮助他。2/08/2007

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

附注：

☆此次整理系依据吴清忠先生《人体使用手册》网络版以及其个人博客的帖子等，修正了少许错别字，并对部分插图做了一些补充，重新排成一个较完整的版本，以方便一些平时不大上网的朋友（尤其是年长者）阅读。希望读者从中受益，欢迎大家指正，QiYe合十。

☆由于先生博客的内容尚在不断更新中，好文层出不穷，大家可登录先生博客尽情浏览。