

望聞問切 ～ 搭看趣 · 逐字稿

第 01 堂 1150913 | 全長 2 小時 33 分

一、本集重點摘要

1. 藥材冷藏冷凍可久放，但藥效會逐漸遞減，建議一年半內用完；藥材須依配方在醫師指導下使用，不可自行混搭多味。
2. 秋天屬燥，容易耗損津液，宜以清潤茶與白色食物滋潤潤肺；水梨湯為代表，煮時務必加冰糖當藥引。
3. 石斛、人參、冬蟲夏草、藏紅花等貴重藥材易遭造假；野生道地藥材因地氣而藥效較佳，選購須格外謹慎。
4. 水梨連皮方能止咳潤肺，煮好的湯約兩天內喝完；百合、白木耳、蓮子、淮山皆為當令的白色潤燥食材。
5. 熬藥講究火候、器具（砂鍋陶鍋，忌鐵鍋）、水質、浸泡與先煎後下，湯劑藥效遠勝科學中藥。
6. 望聞問切各佔四分之一，切脈是最後的 double check，脈象須與望聞問相互驗證，不能單憑把脈下診斷。
7. 五行木火土金水代表屬性而非物質，中醫源於哲學與歸納思維，與西醫微觀實證的邏輯截然不同。
8. 中醫講同病異治、異病同治，同為失眠因證型不同而用不同方；陰陽寒熱皆是相對而非絕對。
9. 六氣過與不及即成六淫致病；五行對應五色、五臟、五體，秋天白色潤肺之物能顧及皮毛。
10. 中醫重辨證論治，難在診斷而非開方；五臟六腑各為一系統、各司其職，腎主生殖與生長發育。
11. 陰虛火旺不可一味降火，補陰才是根本；陰陽水與薑水是溫和的補陰法，搭配靜心專注可改善睡眠。
12. 臟腑平衡也決定對外環境的適應力；日常宜多曬太陽、節制冰品，冬天可用肉桂泡腳暖身活血。

二、影片分段重點

- 1. 冷藏冷凍保存與藥效遞減：冰箱裡放了八年的黃耆其實不會壞，只要不長蟲，冷藏或冷凍都能久存，這是因為藥材經過高溫熬煮後細菌都已殺滅。但藥材放得越久，藥性只會越來越差，如同人也會老化，因此還是趁新鮮使用為佳。
- 2. 果實類跑糖與根莖葉類特性：果實類如枸杞放久會「跑糖」，果糖滲出黏成一團，吃起來難吃且幾乎沒有藥效，建議直接丟棄。根莖類如山藥、淮山、當歸、人參、黃耆，以及葉類、花類如薄荷則較耐放，只是越放越脆、效果越差。
- 3. 建議一年到一年半內用完：多數根莖類、葉類與花類藥材，只要有冷藏或冷凍大多不會壞，最怕的是受潮長蟲。一般家庭並非天天做補藥，常一包黃耆就用上三、五年，冰箱裡甚至堆了好幾包，十分可惜，因此建議在一年到一年半內用完。
- 4. 冰箱囤積與浪費：老師常見的情形是，冰箱底層一包黃耆、旁邊又有一包，攏總加起來將近半公斤都沒用完。因此她盡量提醒大家，想到就拿出來使用，但務必照著建議的配方，不要自己隨意拼湊。
- 5. 不可自行混搭、須依配方服用：有人做補湯時把枸杞、菊花、紅棗、桂圓、黃耆全混在一起，看似很補，其實藥性全亂了。中藥講究配方與君佐配伍，就像西藥不會把止痛、消炎、降血壓、降血糖的藥一起吃，中藥也必須在醫師指導下使用。

- 1. 清潤茶的來源：今天示範的這款茶是成方，由老師在學校的一位學生到大陸旅遊時購入，名字就叫「清潤茶」，正好適合秋天飲用，內容物皆屬清潤型藥材。
- 2. 秋天屬燥、燥傷津液：秋天在五行中屬「燥」，這個「燥」是火字邊，代表它會耗損體內的津液。津液不等於水分，而是身體裡的水、口水、眼淚、尿液、血液、汗液及各種潤滑液體的統稱，連胃液也算在內。
- 3. 陰液不足不是多喝水就好：當陰液不足時，並非多喝水就能補回來，喝進一百份的水，最後真正轉化成津液的恐怕只有一成。到了秋天津液被消耗，就會出現鼻子乾、喉嚨乾、皮膚乾等現象。
- 4. 以滋潤而非進補來潤燥：面對秋燥並非用「補」，而是用「滋潤」。秋天屬肺、也屬燥，因此要從潤肺著手來潤燥，這正是清潤茶與白色潤肺食物的原理。
- 5. 白色食物與時令：潤燥最好的選擇是白色食物，但更關鍵的是「時令」。白蘿蔔雖是白色，真正的產季卻在冬天，秋天吃並不對時；此時最合時令的白色食物當屬水梨。
- 6. 水梨湯與冰糖藥引：水梨不論直接吃、煮水或熬成川貝燉梨湯都好。可連皮切塊煮成濃濃的水梨湯，冷藏後兌水喝。潤肺之物一定要加冰糖，冰糖是「藥引」，如同炸彈的引線，量可以少卻不能沒有，既能引出藥效也能提味，單煮水梨湯其實並不甜。

- 1. 石斛、人參不宜自行購買：石斛屬貴重藥材，常有人以假貨冒充，或喊出「鐵皮石斛」把價格從每百克五十元人民幣抬到六百元。人參水分更大，常見把六年參作成年份更久的參，價格翻漲數十倍。不熟悉行情時，不建議購買。
- 2. 冬蟲夏草與藏紅花的造假：冬蟲夏草造假更離譜，有用麵粉壓模、插上草冒充整支，煮後整支化掉；藏紅花同樣屬貴重藥材。早年昂貴的靈芝如今因可養殖而變得便宜。這些高價藥材在不懂來源時，最好不要隨便買。
- 3. 野生與養殖、道地藥材：除了蟲草與人參，如今多數藥材已少見純野生。野生藥材大多屬於「道地藥材」，即產地適宜、品質特別好；例如枸杞以寧夏最佳，正因產地的「地氣」不同，養出來的藥材味道與藥效就是不一樣。
- 4. 地氣與產地的重要性：同樣是茶，南投、阿里山、梅嶺、木柵的風味各異，這就是「地氣」。藥材亦然，所以不該拿台灣紅棗去比寧夏紅棗。每一味藥都有它最適宜生長的產地，這也解釋了為何要講究道地藥材。
- 5. 青蒿的採收時機與野生養分：青蒿這味藥只在每年三月採收才有療效，能治瘧疾，過了三月就變成只能當柴燒的茅草，可見採收時機本身就決定藥效。野生藥材「天生天養」，歷經風雨仍努力生長，養分自然較養殖者高，如同放山雞與養殖雞之別。

- 1. 水梨連皮與農藥清洗：止咳潤肺的成分就在梨皮上，削掉皮等於把效果丟掉。面對農藥，可用菜瓜布刷洗、鹽水浸泡，或以酵素、專用蔬果洗劑清洗；殘留量有限，其實不必過度擔心，若真擔心也可削皮。
- 2. 連皮與削皮的差別及保存：連皮飲用一週約喝一杯，若削皮則一週可能喝到六杯，效果相差六到八倍。煮好的水梨湯保存期限只有約兩天，容易變酸，因此不建議一次煮一大鍋，少量現煮較新鮮。
- 3. 秋日其他白色潤燥食材：此時節還可用百合（新鮮、乾燥皆可，可炒蘆筍、紅蘿蔔或泡水喝）、淮山、水梨片、白木耳、蓮子等，熬成糖水或煮成水飲用，都很適合秋天。
- 4. 保溫壺沖泡藥材：忙碌時可把藥材全丟進保溫壺，燜泡半小時倒出，再加水燜一小時以上。若要真正煮出有效成分，通常需要四十分鐘到一小時的熬煮時間，因此熬煮的湯藥效果最好。
- 5. 湯藥有效的原因與熬藥要素：熬藥要留意火源（炭、瓦斯、電）、器具（砂鍋、陶鍋、不鏽鋼鍋，鐵鍋絕對不行）、水質、是否先浸泡，以及先煎、後下的順序。先煎要煎一到兩小時、甚至四小時，後下則在起鍋前五分鐘才下。
- 6. 熬藥的學問與科學中藥藥效：熬藥是一門技術，老師的中藥學老師光講煮藥就上了十六小時。感冒只要熬得當，三帖藥就能好，比西藥還快；而科學中藥藥效約為湯劑的三到六分之一，因此吃科學中藥往往要半年到一年才見效。
- 7. 藥液有效成分的時效：老師至今仍習慣自己動手煮藥，時間到了就煮。藥材熬出藥液後，有效成分約在三天後開始降到剩不到四成，因此湯藥最好現煮現喝。

- 1. 老師的學經歷：老師二〇〇〇年赴大陸就讀北京中醫藥大學，畢業後在北京工作十年，之後再赴美取得碩士。學歷一半在大陸、一半在美國，台灣無法執業，專業為針灸，因此在課堂上只能提供建議、不能看診。
- 2. 面診的工具與練習：課程發鏡子，是為了讓同學練習望診：觀察自己下眼瞼是否變白、變紅、變黃，面色偏紅、偏黃還是偏黑，以及舌頭有無胖大、齒痕與顏色變化。
- 3. 手機色差與蕎麥脈枕：過去沒有鏡子時大家拿手機螢幕觀察，但不同手機色差很大，觀察不準，因此統一準備鏡子。脈枕改用較輕的蕎麥殼，方便同學攜帶，提醒每次上課相關器具都盡量帶齊。
- 4. 望聞問切各佔四分之一：望、聞、問、切四個字各佔四分之一，切脈還擺在最後。光看臉色、眼神、講話、穿著與走路形態，往往就能看出問題所在，切脈只是最後的確認。
- 5. 切脈是 double check 與脈證不符的處理：切脈的作用是再核對一次：若脈象與先前判斷吻合即可確定診斷；若不吻合就要重新思考。例如判斷為寒證卻搭到熱象，可能是患者剛趕來、心跳加快所致，可請對方先坐五到十分鐘再重新搭脈。
- 6. 單憑脈象的侷限與問診技巧：純教把脈沒有意義，因為同一種脈象對應的意義很多：滑脈常被認為代表懷孕，但健康帶點濕的男性也可能出現；弦脈因琴弦不同而難定。二十八脈由李時珍在《瀕湖脈學》訂出，仍須配合其他診法。問診則最怕話題亂跑，重點是把患者的敘述導回需要方向。

- 1. 五行的正確順序：一般人熟知的順序是金木水火土，但學中醫一定要照「木火土金水」的次序背，因為後續所有的生剋關係都要依這個順序推演。
- 2. 五行是屬性而非物質：五行不代表木頭、金屬、水、火、土等具體物質，而是「屬性」。凡帶有熱性、炎上特性的都歸為火，如陽光；凡往上往外生長、生發條達的都歸為木，如樹木。所以學五行時，腦中想的應是屬性與感覺，而非具體物質。
- 3. 中醫源於巫與哲學：中醫的邏輯本質是哲學而非單純醫學，最早可追溯到巫醫，古字「醫」即從巫。隨著酒能消毒、能麻醉，以及針、砭、刮痧、藥物的出現，醫學體系才慢慢從無到有建立起來。
- 4. 讀懂黃帝內經之難：要真正懂中醫須從《黃帝內經》入門，但讀懂它得具備中文、天文、地理、自然、氣候、醫學與哲學等基礎。同一字在不同篇章意思不同，同一意思又用不同字表達，因此十分難讀。
- 5. 中西醫思維的差異：西醫是微觀的，一定要看到實體、眼見為實；中醫則靠思考、推導與歸納。西醫像看到什麼就抓什麼、拼湊答案，中醫則像偵探辦案，用刪去法排除不對的線索，找出最後剩下的答案。
- 6. 中醫名詞的系統性與陰陽等號邏輯：上課時要把西醫的觀念暫時擱下，因為中醫的腎與西醫的腎本是兩回事；一個名詞往往代表一整套系統。中醫又講陽等於氣、等於男、等於熱，陰等於血、等於女、等於寒，彼此如同數學等號可互相代換，因此治陰可從治血、治寒或治水著手。

- 1. 三位失眠患者的辨證：同樣是失眠，三位患者的證型卻可能不同：阿姨屬陰虛火旺，大叔屬腎陽虛或脾陽虛，年輕女生則因壓力大而肝鬱氣結，開出的方子各不相同。西醫或許都給安眠藥，中醫則須辨證論治。
- 2. 同病異治與異病同治：同一個病用不同治法叫「同病異治」，如上例；不同的病用同一治法叫「異病同治」，如熱證同用白虎湯。關鍵在於背後的證型是否相等，證同則治法可同。
- 3. 男女與氣血的用藥：女性屬陰、易受血影響，男性屬陽、易受氣影響，因此女生多治血、男生多治氣；但這並非絕對，需要什麼就補什麼。男生血虛照樣可喝四物湯，女生氣虛也能補氣。
- 4. 觀察自然是中醫的根柢：古人沒有手機與娛樂，除了睡覺就是思考與觀察自然。老師曾在美濃每天盯著門前芒果樹，觀察葉、幹、花、果的變化，那段時間反而對中醫有更深的體悟。
- 5. 陰陽是相對而非絕對：萬物都是相對而非絕對：五十度算熱還是涼，要看跟零度或一百度比。老師在北京經歷零下兩度覺得酷寒，等到零下十幾度時，反而覺得零度「很溫暖」。陰陽寒熱都須有比對才有意義。
- 6. 萬物都在運動：所有東西都在運動，風吹則葉動，牽一髮而動全身。五行之所以有生剋，正是因為萬物彼此相互牽制、相互影響生長發展，缺一不可，這也正是五行學說的核心精神。

- 1. 外國四元素與屬性自身會變化：中國講五行，歐美神話體系則講風、火、土、水四元素，中國多了「金」，因為金屬等堅硬之物在世間並不缺少。此外物質或屬性本身也會變化，如水在低溫下結冰，熱可從小熱變大熱。
- 2. 六氣過與不及成六淫：自然界本有風、暑、濕、燥、寒等正常之氣，一旦太過或不及就成為致病的「六淫」。例如連日豪雨使濕氣過重，過敏、濕疹的人便會增加，因為身體的代謝與適應來不及，邪氣就會累積成病。
- 3. 秋燥致病與乾燥的潤養：過燥會使咳嗽、咽癢、鼻乾甚至流鼻血的情形增多。老師的朋友到甘肅旅遊天天流鼻血，用凡士林滋潤鼻腔便止住；喉嚨乾痛則直接吞蜂蜜即可潤喉，不必吃藥。懂得生剋，就能用自然之物調整身體。
- 4. 五行對應五色五臟與相剋治療：木火土金水對應青赤黃白黑，也對應肝心脾肺腎。若在臉上看到青色，就代表肝出問題，可用剋它的食物來調理。老師強調要把基礎打穩，讓同學離開課堂後不必翻課本也能自行推演。
- 5. 經痛的四種證型與誤診之害：同樣是經痛也有不同證型：按著小腹才舒服屬虛，喝了熱飲就不痛屬寒，小腹下墜屬氣虛，輕碰即痛屬瘀。若不辨證就給方，虛證補錯、瘀證更堵，便成誤診。可見難不在開方，而在診斷。
- 6. 五行對應表與背誦方法：課本第八頁的表格要背熟：木火土金水、肝心脾肺腎、筋脈肉皮骨、青赤黃白黑，要背到成為反射。如此看到秋天就能推出與肺、皮毛、白色、燥有關，進而知道秋天可吃白色食物潤肺。
- 7. 肺主皮毛、冰箱飲品與相生相剋：肺主皮毛，把肺顧好，皮膚與頭髮自然較好，不易乾燥、搔癢。老師冰箱裡備有各式自煮藥茶，如山楂決明子茶、仙草茶、黃耆菊花胎菊綠茶，講課後喉嚨發炎使用菊花、蒲公英清熱。相生相剋其實就是降溫這類物理與常識的整合。

- 1. 中醫是理工工科、講究歸類：中醫學不是文學，而是理科與工科，邏輯並不難，重點在於「歸類」：把從小到大的常識分門別類、整理成一套知識。老師在美國帶教時，第一堂要解釋陰陽，發現西方學生難以理解，可見中醫之理對華人而言其實是熟悉的常識。
- 2. 五臟六腑各是一個系統：中醫講「臟腑」，西醫講「臟器」。中醫有五臟六腑，一個臟是一個系統，一個腑也是一個系統。西醫的臟器則各司其職、功能單一，兩者的邏輯並不相同。
- 3. 十二臟之相使與各司其職：《黃帝內經》的〈靈蘭秘典〉以朝廷百官比喻臟腑，稱為「十二臟之相使」。每個臟腑如同一位官員，各管各的部位、各司其職，誰也不能替別人做事，彼此互相牽制卻不互相管轄。
- 4. 腎主生殖生長發育：中醫的腎很奇特，主「生殖生長發育」，關係到第二性徵、成長發育、能否長高，以及生育能力。民間「轉大人」的方子有九成藥材都在補腎，正是這個道理，與西醫的腎完全不同。
- 5. 中醫臟腑與西醫臟器之別：西醫的腎多與排尿、排毒、糖尿病等有關；中醫的腎則主生殖發育。兩者邏輯不同，因此不能把西醫的病名直接套到中醫的臟腑上。往後會逐一講解肝心脾肺腎的生理功能，以理解望診的意義。
- 6. 大學坐診與子宮脫垂案例：老師大三時曾到大陸偏鄉替人坐診，親眼見到一名婦女因子宮脫垂而當眾塞回的景象，深深震撼。當地離最近的中型診所八小時車程，缺醫少藥，針具還得反覆使用，水也要沉澱多日才能喝。
- 7. 中醫重經驗與養生體悟：中醫之所以重視老醫師，是因為經驗多、觀察多、人生歷練穩重。老師自嘲長得娃娃臉，直到從事中醫美容後病人才變多。她自己二十歲因嚴重多囊性卵巢被宣告恐難受孕，赴北京跟診婦科大家一年多後經期恢復正常，也因此二十二歲就開始養生。

- 1. 五行是運動變化與中庸之道：「五行」的五代表構成自然的五類屬性，「行」代表運動與變化。變化可能往弱或往強，兩者都不好，中國人的思維講究中庸與平衡。例如冬天越來越不冷，代表寒在變弱，可能使熱變強或熱的時間延長。
- 2. 陰陽平衡與晚睡傷肝膽：早上屬陽、晚上屬陰，本應平衡。老師坦言自己不早睡，該睡的時間（晚上十一點到凌晨三點）沒有休息，就會傷肝膽，只能靠其他方式補。若陰氣不足、陽氣拉不下來，陽氣便浮躍在外，人就睡不著。
- 3. 熱證忌猛降火、勿喝冰水：出現熱證時，第一個反應往往是降火、瀉火，這其實很危險，也絕對不可以喝冰水。冰水最傷脾胃，而脾胃是後天之本，一旦受傷，後續所有飲食狀況都會被打亂。
- 4. 折衷的退冰方式：真的想喝冰的，可先把飲料倒進馬克杯，放到杯壁不再冒水珠，就沒有那麼冰；最冰的極限是一半冰水加一半常溫水。老師的法國老病人就曾把「沒加冰塊」的冰箱礦泉水當成沒問題，其實冰水照樣傷脾胃。
- 5. 上火與陰虛的圖示區別：老師畫出陰陽平衡圖：以零為中心、陰陽各半。若陰正常而火多了二十，稱為「上火」，出現熱證；若陽正常而陰不足，稱為「陰虛」，雖然也表現為熱，但病根在陰不足。兩者字面相近，機理卻大不相同。
- 6. 誤把陰虛當上火、越降越虛：很多人在不明就裡時只看到「熱」，就一味降火。結果陽被降下，症狀卻沒改善，因為真正的問題是陰不足；陰越低，熱象越明顯，越降火人越虛，卻找不出原因。
- 7. 上火與陰虛的症狀鑑別：真正上火的熱是全身泛紅、舌頭鮮紅、隨時都熱且情緒暴躁；陰虛的熱則集中在手心、腳心與心區，即「五心煩熱」，並呈現「潮熱」，一陣熱、一陣涼，情緒多為煩躁不穩、愛碎碎念。此時應補陰，讓身體自然涼下來。

- 1. 陰虛的辨識與肌肉觸診：老師的北京同學專攻診斷學，一摸她肌肉便說摸起來像牛肉乾，代表陰虛到體內津液不足。當時老師靠針灸已來不及，同學便提供了三個調理方法，並強調著重在後面兩項。
- 2. 陰陽水與薑水的做法：三個方法是早睡、早上喝薑水、喝陰陽水。陰陽水的做法是睡前將煮滾的水倒入有蓋馬克杯、蓋好放床頭，隔天杯蓋上的水蒸氣凝結流回杯中，晃一晃喝下。熱水歷經一夜已轉涼，與蒸氣水相混，故名陰陽水。早上起床後什麼都先別做，先喝這一杯。
- 3. 補陰後自動早睡、陰不斂陽：老師同時做陰陽水與薑水，不到一個月竟自動早睡。因為她原本是陰不足、陽氣收斂不住而睡不著，中醫稱「陰不斂陽」；陰氣補上後，睡眠時間便從兩點提前到十二點。薑水可用保溫壺燉泡乾薑片，較為省事。
- 4. 玉竹麥冬補陰：若要更講究，可用玉竹與麥冬煮水補陰。麥冬即麥門冬，外形細長、略大於枸杞，三百三十毫升的水約放八到十顆即可；玉竹有切塊與切片兩種，兩者一比一。這屬「藥飲／茶飲」，與藥引不同，比例不必太精準，每天喝一些即可。
- 5. 北京同學的診斷學資料：課程所依的診斷學資料，來自老師北京中醫藥大學的同學。北京中醫藥大學中醫系屬「雙一流」科系，該同學本科、碩士、博士都在此就讀，專業診斷學，與老師一同整理出這份教材，兼具專業與易讀性。
- 6. 五行代表系統與水土不服：木火土金水代表肝心脾肺腎五大系統，是「系統」而非物質。中醫不微觀研究病毒細菌，而在意各系統之間的相互關係，以及人與外境的適應。例如跟團出遊有人水土不服、有人卻活蹦亂跳，差別就在適應環境的能力。
- 7. 臟腑平衡與環境適應：老一輩說出門帶半罐家鄉水就能避免水土不服，其實關鍵在體質。老師的父母屬戰後嬰兒潮、物資匱乏、脾胃沒養好，臟腑較弱、適應力差；現代人營養均衡，先天與後天之本都不錯，較不易水土不服。臟腑不只平衡內在，也要能適應外在環境。

- 1. 阿拉斯加的適應體驗：老師到阿拉斯加看極光，遇過零下三十九度的酷寒。第一天全身衣物加起來十四件、前後貼滿暖暖包，沒貼到的地方都凍傷；五天後只剩四件，身體便適應了。同行的三人適應速度不同，從脫衣服的快慢就看出誰的體質最好。
- 2. 適應力取決於臟腑經絡：能不能適應環境，取決於五臟六腑與經絡是否通暢。身體夠好就能瞬間轉換、代謝掉外邪；轉換不及，邪氣便累積成病。所以養生不只是顧好自己的身體，也是在提升對外在環境的適應力。
- 3. 調整身心與靜心專注：可透過中藥、按摩、針灸、精油、頌鉢、音樂療法等自然療法調整身體。現代大環境改變，情緒、壓力、精神問題已成最大病因，因此身心靈療法盛行。其實只要每天放下手機，看書、靜坐或發呆，讓精神集中或放鬆，就能自我調養。
- 4. 四季養生與白開水：中藥、藥引、茶飲、藥膳都屬於四季養生。老師曾有武術老師帶她依二十四節氣飲食，那段時間身體很好。她提醒水是水、飲料是飲料，每天最好維持一千到一千五百毫升的白開水，其餘再補充其他飲品。
- 5. 當歸酒與料酒運用：老師習慣買整盒當歸塞進紹興酒，泡成當歸酒，約三個月即可取用，可做燒酒蝦、藥燉排骨。她也會在農曆過年前到酒廠買紀念酒。當歸紹興酒做出來的醉蝦最好喝，女性經期不順時可小酌一點。
- 6. 泡茶的專注養生：老師靠泡茶讓思慮沉靜，專注於水溫、沖泡，心思便不亂跑。泡茶最好一、兩人單純進行，環境不必隔絕吵雜，但不可聊八卦。專心做一件事是「充電」，與上班的消耗不同；重點是做不帶得失心、不為生產的事。
- 7. 晚間茶飲、曬太陽與肉桂蜂蜜水：晚上應避免喝會睡不著的茶，如熟普洱、白茶，可改喝菊花、枸杞等藥茶，並剪成小包裝備用。想驅寒最好多曬太陽，早上十點前、下午三點後曬十五分鐘，可改善陽虛。近日流行的肉桂蜂蜜水並不建議，因在座多數人陰虛，肉桂又熱又燥、行氣走竄，等於火上澆油。
- 8. 肉桂泡腳、泡腳要領與課程結語：肉桂可留著泡腳，冬天用熱水加一瓶蓋米酒頭，行氣走竄效果更佳，一週一次即可改善手腳冰冷。泡腳可用花椒、八角、香葉、肉桂、薑、辣椒等辛香料乾炒後煮水，兌涼水並加米酒頭。矮盆至少泡過三陰交、高盆超過足三里，並蓋浴巾以防寒氣入侵。課程最後預告將以同一張表格讓同學自我量測體質變化。

三、影片逐字稿

[00:00:00] 冰箱裡面的黃耆放了八年啊，不要笑，大部分的人都做得到，可以吃藥效，藥效沒剩多少，它不會壞，它只要不長蟲，說實在，長蟲也沒壞。

[00:00:14] 為什麼？因為你用了高溫去煮，煮它個兩個小時，什麼都死掉了啊。照道理來講，它放的越久，只是藥性越來越差，它也會老啊。但它有沒有壞，放冷藏冷凍大部分都不會壞，除非它是果實類的果實類會出現一種行為叫做跑糖。你會發現枸杞，它是裡面的糖分，果糖跑出來粘在一起，只是變得很難吃，有沒有壞？某種程度不算壞啊，就像葡萄乾的概念一樣。但我建議你丟掉，因為那完全零藥效，那個就完全沒有用了，吃了就是撐肚子而已，所以那個就丟掉啊。

[00:00:57] 那大部分的藥材根莖類。我們知道的這些什麼山藥淮山這之類的根類的，或者是莖類的啊，什麼當歸啊，人參算根類的。然後不管或者是黃耆啊，常見的這一些這種東西，或者是葉類的花花比較容易長蟲哦。或者是那種葉類的什麼薄荷啊，這些的這些東西放久了，你只要有冰冷藏或者是冷凍，它大部分我說的是大部分都不會壞，只會越來越脆，然後效果也會越來越差。所以建議還是在一年到一年半之內把它用完。

[00:01:45] 但是，我也知道，並不是家裡的人隨時都在做補藥，所以這個一包黃耆一斤用個三五年很正常。有些時候找不到了，又跑去買一包。所以我聽過最離譜的那個冰箱下面那個收起來就是誤，這也。一包黃耆耶誤，這邊有一包黃耆耶，誤，這邊有一包黃耆，攏總三包加起來都要好公斤半啊，都沒有用完，很可惜，

[00:02:11] 所以呢，我會盡量把這些東西跟大家講，你可以在家裡想到你就拿出來，但是記好儘量照著我說的配方，不要哦。有些人像我爸爸也曾經做過枸杞很好，菊花很好，紅棗很好，桂圓很好，黃耆很好，攏總給我做一堆，給我做了那個藥性全部都亂掉了，很補沒有錯。你在補什麼？你不知道中藥為什麼很多時候都要在醫師指導下面去飲用，或是食用服用原因就在於它是有配方，你不可能一個頭痛去吃止痛藥，去吃消炎藥，去吃降血壓藥，去吃血糖藥吧，不可能嘛，對不對？你們西藥都知道不可以這麼做，為什麼中藥可以呢？所以儘量不要好，那我們。

[00:03:00] 今天的這個茶是已經成方的是另外一個同學，我在學校的學生，他去大陸玩的時候，他直接買下來的那它裡面的內容，它這個就很好聽哦，就直接叫做清潤茶。

[00:03:12] 為什麼在五行，我們接下來就會上到五行當中。現在是秋天，大家都想到重陽了對不對？秋天秋天在五行當中屬燥啊，燥熱的燥，這個燥哦，記好哦，我們這個燥是火字邊的燥，所以代表他會把身體裡面的津液。不是水分哦，記好叫津液。這個津液包括你身體裡面的水、口水、眼淚、尿液、血液、汗液，還有所有的這種潤滑的這一種液體，全部統統稱為津液。你的胃液什麼都算，所以不是水。

[00:03:58] 當我有的時候說啊，你們陰液不足的時候，就會有學生說啊，我是不是多喝水就可以不行，你喝一進去一百的水，最後變成津液的可能只差百分之十，所以到了秋天我們就會一直去乾燥我們身體裡面的津液。你就會發現你的鼻子比較乾，喉嚨比較乾，皮膚比較乾啊。

[00:04:18] 那怎麼辦？我們就要用潤的方式，不是補哦，我們是用滋潤的方式，所以呢，我們就會去選擇這種叫做清潤茶。那在五行當中，秋天屬肺也屬於燥，所以呢，我們會用潤肺的方式來潤燥。

[00:04:40] 好，那我們先講在這個過程當中，我們要潤燥最好的方式就是選擇白色的食物。等一下會跟大家講。那昨天我也剛好在學校裡面講到這件事情，有學生跟我講說，誤，老師，你說白色的東西，白蘿蔔可不可以？覺得白蘿蔔可以的，舉手沒關係啊，主我不會罵人，可以的舉手不管你煮不煮嘛，你覺得白蘿蔔在這個季節能不能吃？覺得可以的，算是潤的舉手啊，不可以啊，為什麼因為白蘿蔔真正的季節不在秋天，應該是冬天。所以記好時令食物是最重要的。

[00:05:19] 白色的食物最時令的是什麼？水梨對不對啊？水梨是這個時間最適合吃的，不管你是直接吃，不管你是去煮水，或者是你去熬糖水，甚至你很離譜，很搞剛的去做川貝燉梨湯都非常的好。

[00:05:38] 那梨呢，一般我會分兩種，一種買那種漂亮的乾貨，另外一種去市場買那種類似像B級品，不要碎的扣胸的，攏不要緊，回家記好，不削皮，把紙拿掉以後，全部切切的，剝剝的，然後煮成一鍋水梨湯。然後煮的濃濃的，大概花個一個小時兩個小時把它煮濃了以後，放冰箱，然後再拿出來兌水喝。想到就兌，想到就兌，我不用喝到直直接的太甜。然後記好，不管是怎麼樣，只要你要潤肺的東西，一定要加冰糖。冰糖就是之前我們講，我可能沒有跟你們講過，

[00:06:18] 有一種在熬藥方，有種東西叫藥引。這個引就是炸彈上面的那一顆引線，我必須要有這個藥引才可以把這個藥材炸開了以後，有它的作用存在。所以，冰糖就是我可以量少，但我不能沒有。而且，如果真正自己在家煮過水梨湯，你會發現它不甜，酸酸的，對不對？所以，其實有些時候小朋友不愛喝，但是你要加一點點冰糖以後，它會把整個味道都吊起來，變得更好喝啊，所以呢，這個我們之後還會再講。

[00:06:56] 那這個方子裡面的有竹葉、茅根、無花果，然後馬蹄，馬蹄大家知道是什麼吧？荸薺嘛哈，然後石斛、玉竹、杏仁這些東西都是清潤型的啊，聽聽就好。

[00:07:15] 因為有些東西，例如像石斛，不建議同學自己去買，它算貴重藥材，很容。容易被騙，他會用假的東西來代替，或者是用低價品充高價賣給你們啊。所以，一些貴重藥材在上課的時候，我會跟你們提醒，不建議購買。尤其是如果在座的同學會去中國的時候，有幾樣東西我會深深的跟你們講，不要亂買。

[00:07:43] 第一，就是我剛講的石斛，他會騙你說我這是鐵皮石斛，價格可能就從一百克。五十塊人民幣變成一百克，六百塊人民幣啊，就多這兩個字啊，你也不知道它是真鐵皮還是假鐵皮啊，所以不建議再來人參，人參的水分特別大，我自己就曾經去東北學過看人參，根據東北學過作假人參，怎麼個作假呢？把六年參變成四十年參，這個價格就從一斤六百塊變成一隻六萬塊。這個作假非常簡單，但是一定你看不到，所以人參不要買。

[00:08:21] 再來，那個叫什麼蟲草，蟲草有假到什麼離譜，整隻都是麵粉，他就把麵粉和一和把一些品質不好的蟲草煮成藥汁，然後拿那個藥汁去和麵粉和完麵粉以後，拿去壓模具，然後上面插草，然後一支就給你。然後你煮完以後，你會發現哇，我的這個品質好好都化掉了，麵粉煮在水裡會不會全化了？這個我沒有學，但是我知道，因為我有朋友專門在做貴重藥材的，然後還有什麼算是貴重藥材？藏紅花藏紅花也算貴重藥材啊。所以這幾樣靈芝已經不算貴重藥材了，靈芝已經很便宜了，因為那都可以養殖了。

[00:09:10] 所以這幾樣東西我會建議在你們不瞭解的狀況之下，不要隨便買。因為。

[00:09:16] 被騙的機率很大，我們都被騙過。所以，嗯，我看像一般我們養殖的這個野生人，很多人到家在哪裡，什麼東西就是野生的跟培就是每一種藥材嗎？現在野生的藥材基本上除了我剛剛說的貴重藥材中的呢，蟲草跟人參以外，沒有什麼野生的不告用好，那野生的跟養殖的有沒有差？有差在哪裡？第一，野生的大多都叫道地藥材，所謂的道地藥材。像我之前在講枸杞，我就跟人家講過，說枸杞。

[00:10:00] 寧夏的最好，他們就說老師臺灣有產紅棗，寧夏的好老師臺灣有產為什麼不可以用臺灣的？我就講一件事情，現在有一隻十八年的長白山人參賣三千塊人民幣，跟一支十八年的阿里山人參，你要買哪一支？也賣三千塊人民幣，你要買哪一支？阿里山還是長白山？買阿里山的舉手，你住阿里山對不對？好，不可以哈，阿里山我會買茶葉，如果長白山採茶葉我就不會買了。為什麼你們都知道為什麼這種貴重藥材你們就去買阿里山紅棗，你們就願意買臺灣的，因為它有地氣嘛。

[00:10:45] 有喝過茶的就知道，南投的茶跟阿里山的茶一定跟梅嶺的茶不一樣，梅嶺的茶一定跟包種文山木柵那邊的茶不一樣，那叫地氣，每個地方的地氣，它能養出來的。

[00:11:00] 的道地藥材的味道就是不一樣，所以甚至我們有一味藥叫做青蒿。青蒿這個藥材，它能採的時間點裏就只有每年的三月，過了三月就叫草。如果三月你採摘的青蒿可以治什麼你知道嗎？可以治療瘧疾。但是到四月那個就已經變成茅草用燒的了。時間點都有差距，更何況是地方，所以野生的大多都是道地藥材，哪有那麼多？

[00:11:28] 你看看現在每全中國能吃起長白山人參的人有多少？不貴啦，可是那個山就這麼大而已，他能養得出幾千幾萬只嗎？對不對？為什麼我跟你說這種貴重藥材，尤其有年份的一定要小心被騙。每年都跟你說我有一支三十年的人參，噴笑啊，我自己現在要找一支三十年的人參，我有一個朋友專門做人參這方面的工作，三十年的人參我都得找機會等，一隻可能都要快要上萬人民幣，那個都還是。因為直接跟源頭拿才可以這麼便宜，所以他怎麼可能不暴利？怎麼可能不作假？我遇過作假是把頭換掉，把尾巴接上，這個都有，所以這種不要亂買。

[00:12:12] 然後再來野生的跟養殖的還有差在哪裡？如果現在同樣一隻雞都是腿哦，一隻都是一百五十塊，你要買放山雞的雞腿，還是你要買養殖雞的雞腿？一定是放山雞呀，好吃嘛，營養感覺比較高嘛，比較有活動量嘛，那所以就是野生跟養殖就差在這邊。為什麼野生的東西它就是天生天養，經過地震，經過下雨，經過乾燥，它會還能努力地茁壯生長，那它的勢必養分一定比較高對不對？雖然說養殖它給你科學化，它的紫外線不是太陽，是紫外線燈，你覺得一樣嗎？對呀，洗過衣服也就知道了嘛。你照太陽跟照紫外線味道一樣嗎？一定不一樣嘛。

[00:13:00] 你剛才說雪梨不要削皮啊，而現在農藥那麼洗乾淨，你可以用盡各式各樣的方法，因為真正止咳潤肺在那層皮，你把皮削掉了就再見了。那我們一定要買有機拿來說實在對我來講，我都不差，因為我不我們現在每天吃進去的毒比你想象中的多，沒有擦那一層皮。說實在的，像我學生會問我說，老師，你都說要儘量吃那個煮湯藥啊，那個農藥怎麼辦？我說在你快病死的時候，你覺得你的病比較重要，還是你的農藥比較重要？你一年能吃到那個梨，也大概就只有這兩個月而已，吃不了多少，我也不相信你會天天吃。

[00:13:43] 我的做法是我回家以後，把它用菜瓜布洗乾淨，然後再用鹽水泡一泡，把蒂拿掉了以後，裡面洗乾淨，然後浸鹽水，啊啊啊，有些比較搞剛的會去買那種專門的蔬果洗劑啊，不然你真的可以用酵素去洗。洗那個都沒有關係啊

，按你最後的殘留量大概也沒有剩那麼多了。如果你真的很擔心，你也可以把皮削掉，那我們就回歸這個東西。

[00:14:09] 如果我不削皮，我大概一個禮拜喝一杯。你喝你削皮，一個禮拜喝六杯，就這樣子，大概是六倍到八倍這之間的差距。那你不想喝那麼多杯而已嘛？對呀，而且重點是你要煮那麼多杯哦，而且梨這個東西記好它的它的儲存期限，煮好了以後它的儲存期限大概兩天，咦逗酸去啊（梨湯變質酸了），很容易酸掉，所以不太建議一次煮一大鍋的啊，這個是剛剛好，

[00:14:40] 我們在講這個茶，那如果說。除了水梨還有什麼啊？常見的百合新鮮的乾燥的都沒有關係。這個時間你拿來拿個百合去炒個蘆筍啊，炒個紅蘿蔔，OK,乾的你就拿回家泡水喝啊。那你可以加上什麼？加一點點淮山啊，或者是加一點點我們剛剛講的這個水梨片啊。你或者啊，有的你們可以去買那種果乾的那種水梨片去泡水，用煮的用保溫壺都OK哦，這些都可以。這些東還有白木耳這些東西全部都可以用，還有蓮子等等，這些都是很適合現在這個時間點去做。你要把它熬成糖水煮成水。

[00:15:29] 我自己是偷懶，有的時候我真的偷懶很忙的時候，我就把這些藥材全部通都丟到像那樣的保溫壺裡面，一泡半個小時，然後倒出半杯出來以後再加水再泡一次，所以大概我的保溫壺一千六百六百C C。的那個保溫壺，我大概可以泡出九百C C的量，大概就這樣，所以大概三杯一杯倒出來就是三百三百C C的馬克杯。然後我再加一次熱水，第二次熱水再燜，我就會燜一個小時以上，然後儘量把藥效如果我沒有時間去等它煮，因為你要煮出有效成分的話，大概都要一個小時左右，對，四十分鐘到一個小時，

[00:16:08] 所以熬湯為什麼湯藥的效果一定比其他的效果好？

[00:16:12] 原因就在這邊，你有把足夠的有效成分把它熬出來。所以熬藥也是一門學問。從熬藥的火柴是炭、是瓦斯爐、是電，是啞巴媳婦跟熬藥的器具，砂鍋、陶鍋、不鏽鋼鍋、鐵鍋絕對不行啊。不同的藥，不同的工具，不同的藥材，還有你的水，你是什麼水，還有你熬藥。之前你有沒有浸泡？還有有些藥材要先煎，有些藥材要後下先煎，要煎到一到兩個小時，甚至要煎到四個小時的後下。是你要出藥湯之前的前五分鐘你才下的藥材。這些如果你都有注意好的話，哪怕你只是感冒三帖藥都能好，比你吃西藥還快。所以，熬藥是一門學問。

[00:17:07] 我以我們老師以前教我中藥學的老師，光是熬藥就講了四次課，一次課六小時，四小時十六個小時，光講熬藥哦，所以熬藥也是一門技術活，所以很多人都講說啊，

[00:17:21] 中藥為什麼現在都吃不好？當然科學中藥的藥效大概是湯劑的三到六倍，不是比它強，是比它弱。所以我湯藥喝七帖，等於就是我湯藥喝一個禮拜，我科學中藥大概就要喝吃一個半月，所以科學中藥基本上某種程度大概都是半年到一年起跳的。所以你不要想說啊，我大概吃三個月，怎麼吃這麼久還沒好？你根本就沒吃到藥效很正常，

[00:17:50] 所以我到現在家裡打開都還是那種紅色的紙包的那一種藥材。時間到了我就自己去煮，時間到了我就自己去煮，這個是我自己的方式了哈，很幫我好，有那個最最好就是七天藥材的有效時間就是三天，三天以後開始，它的成分就剩不到百分之四十了，都一樣，都一樣，你熬出來了，它的有效成分就在裡面。

[00:18:20] 所以我們為什麼我們會講都一樣，是因為我以前在大陸我就這樣子哦，忘了跟大家講我自己的資歷哦。

[00:18:26] 我是兩千年就去大陸唸書，我是北京中醫藥大學畢業的，在那邊讀完書以後在那邊工作，所以我在北京總共待了十年，後來因為陰錯陽差，我在出來畢業出來的時候呢，是北京經濟還沒有起飛的時間。所以呢，

[00:18:41] 我還記得我第一個月薪水一千六人民幣。我的房租兩千，就是屬於那種不吃不喝兼倒貼，我還養不活租不起房子的那一種。所以我後來就都在外面接外國客人。那接到外國客人就會有一個很大的硬傷，就是語言問題。所以呢，那個時候我的客人都要自帶翻譯啊，有法國的有德國的，有英國的有美國的，什麼都有，大家都要帶翻譯。但是我很崩潰的一點，他們帶的翻譯都叫做商業翻譯。

[00:19:10] 所以呢，所有的醫學用語都不會用。因為我突然跟他講說，哎，你之前那個做過手術馬是不是傷到馬尾神經？然後那個人就是嗯，什麼那個翻譯就翻不出來很正常，因為你們可能都沒有聽過這個東西，所以中文都沒聽過，英文他一定更不會。沒辦法，在這個英沒在這個過程當中，我就決定再去美國念碩士。

[00:19:31] 所以呢，我的學歷一半是大陸，一半是美國，就是沒有臺灣，所以我在臺灣不能執業。所以各位同學不好意思哈，不要在上課下課結束後再來問我說老師你在哪裡執業沒有，我沒有在臺灣執業。我可以跟你們講，你們去看哪一科比較好，我能做到這個，然後跟給你們一些就是生活上面的建議，但我不能幫你們看病哦，啊，我會鬧官司的哈，好，所以呢，我之前大部分。

[00:20:00] 的時間有一半的時間都在大陸學習讀書，然後我在美國就是在那邊的針灸師在那邊工作，所以我的專業是針灸方面啊。好，那在這個過程當中，嗯，我們會在上課會遇到很多大陸的一些案例或者是一些美國的案例。我們在講課

的時候診斷基本上都差不多，

[00:20:24] 剛才有發給你們鏡子，請同學每個禮拜儘量都帶上，因為這個鏡子目的是給你們做什麼？我要看你們說。哎，你們去看看你們的在講血虛的時候，你們就要去看看你們的下眼瞼有沒有變白，有沒有變紅，有沒有變黃啊。然後看你們的面色的時候，自己是什麼顏色，看看隔壁是什麼顏色哦，這個比較紅，這個比較黃，這個比較黑，什麼原因啊？然後舌頭伸開有沒有胖大舌？有沒有齒痕舌？舌頭的顏色有沒有變化？

[00:20:55] 以前沒有鏡子的时候，大家就是拿著手機，拿著手機的那個。這個照相功能在這邊看還有色差都不準，而且不同手機你會發現哦，用iPhone看的是這個顏色，用Sony看的是這個顏色啊，那個常出現。所以呢，

[00:21:10] 國哥就很貼心地直接跟我們講說，幫大家全部都準備鏡子，所以我們哪一節課會用到，我也不敢跟大家保證，所以今天發給你們的袋子最好裡面所有的東西通通都帶上啊。那因為脈枕不重，所以我也不像以前我們那個麥枕，你們這個是蕎麥殼，我們以前是直接決明子重死了，那蕎麥殼就比較輕，所以你們帶著也不會太重，所以就希望你們儘量所有東西都帶上，比較保險哦。

[00:21:36] 所以呢，我們在上課的時候，除了大家比較有興趣的脈診以外，

[00:21:42] 我會跟大家講很多為什麼我們叫做望聞問切，是中醫診斷學當中非常重要的一點。

[00:21:48] 有些時候我光是不切脈，我光看你大概就有什麼問題，為什麼？因為從你的臉色、你的眼神、你的講話、你的穿著、你的走路形態，我們就大概知道你有什麼問題。

[00:22:00] 搭脈的目的是什麼？望聞問切四個字代表望佔百分之二十五，問佔百分之二十五，聞佔百分之二十五，切脈佔百分之二十五，切還擺在最後一個，所以對我們來講，切脈叫做double check.什麼叫double check?我把你前面全部通通都看了，大概診斷你有什麼問題以後去切脈。嗯，跟我剛才考慮的診斷出來的對得上，那我就可以開方了，我就確定你是這個病了。如果說我剛開出來，你全部通都是寒證，結果我一搭脈，嗯啊，熱證怎麼會是這種脈象？是你有問題還是有問題，那就不一定了，你就要去考慮。所以呢，如果搭脈出來跟前面不吻合，那我就可以重新思考，有可能是什麼。

[00:22:47] 我做出我問的診出來是寒證，結果你剛才為了急急忙忙跑來看病，你在外面這麼熱的狀況之下，你你衝進來，你的脈是不是就會跳很快？那這一跳快就變成像熱證啦，那怎麼辦？哦，你先去旁邊坐五到十分鐘，心率下降下來再過來搭，哎，他的脈象就降下來了，那就可以跟我剛才的診斷吻合，那就OK了。

[00:23:09] 那我就可以開寒證的方子。如果你做五到十分鐘後回來還是熱證，那就表示我剛才前面的推導有問題，我就不能開這個方子，不能下這個診斷，重新問，這樣懂意思嗎？所以望聞問切四個東西是互相牽制，互相去check到底有沒有問題。我看到你的狀況是這樣，但我問你出來的答案不吻合。不對，如果這兩個是吻合的，聞出來的味道、聽出來的聲音不吻合，方向在變，他在望聞問切當中一直一直一直一直一直地在修正，修正到最後才是真正的答案。

[00:23:50] 所以當初國哥問我說可不可以教把脈，可以，可是純教把脈沒有意義，因為你只會把脈，你還是不確定他有什麼問題，例如說大家最想知道。

[00:24:00] 到的滑脈，滑脈代表懷孕。正常人男生會不會滑脈？會會那男生出現滑脈怎麼辦？你有身（懷孕）啊是嗎？對不對？滑脈這個脈象二十八種脈象是李時珍定出來的，大家都只知道李時珍寫了什麼本草綱目嘛，對不對？大家都不知道他寫的一本書叫瀕湖脈學大家可以上網去找這本書，

[00:24:36] 應該還有這二十八種脈象哦。他定出來的那這二十八種脈象，基本上除了一些比較嚴重的什麼結代脈這之類的，什麼脈象在什麼人身上都有可能發生。所以滑脈這個東西，我如果在男生身上摸到啊，妳是有身（懷孕）啊是無，這個就不能這樣講嘛。所以當你身體比較濕潤健康，但是偏偏有。一點點濕的時候，你就可能出現滑脈了。

[00:25:06] 那你用脈象去做診斷就不準確了，對不對？例如說弦脈，你是古箏弦，你是古琴弦，你是吉他弦，你是鋼琴弦，都不一樣。所以我只跟你只摸出弦脈，然後代表什麼意思也不一定嘛。所以，你是不是就要靠其他的診斷方式來去確定它到底是怎麼回事？所以我們最後討論下來才會決定讓大家去上這門很大的一門課程。

[00:25:33] 但是如果你有跟著這個順序全部通通都上完的時候，你就可以很假掰的像算命仙一樣坐在那邊，你就知道嗯大概有什麼病，但是你不一定能診斷，你大概可以知道他有什麼樣的問題啊，或者是在對話過程，甚至你看都看不出來。

[00:25:50] 像有些人用問的，聽你講話他就知道你大概有什麼樣子的狀況，所以你別看小看望聞問切，每一個醫生都有他特別厲害的地方。像我剛才說的一個朋友，他的那個朋我那個朋友。還有就是切脈超級強，但是他的望診很一般。那我的我的強項在望診，

[00:26:10] 我有一個學，我有一個學長，他的強項在問診，問到多厲害，你坐在這邊，他大概可以把你祖宗十八代都問出來。超有刑訊官的能力，他很會去引導，而且病人常常會有一件事情，患者或者是大家在聊天的時候，你會發現話題會亂跑，對不對？問診一對我們醫生來講最害怕的就是什麼？我問你A，你回答我一，我問你A，你給我B沒有問題，我問你A，你給我A之一沒有問題，可是我問你A，你可能給我甲。這種常見，那你要怎麼，或者是他會變成甲一二三a ABC亂跑，跑到最後就是我本來問你什麼，被你被你牽走了。

[00:26:48] 有些患者不講話，有些患者喜歡把他自己所有東西都講出來。我問你現在的問題，你把你小時候生病都跟我講。所以問診厲害的一點就是你要怎麼把話題轉到你要的一部分。所以每一個地方都非常的重要。

[00:27:03] 那我們在講的時候是一步一步一步來。我們會先從最基本的五行開始講起。那首先我們先要知道說五行到底是什麼東西。我相信大家在唸五行的時候一定聽過這幾種順序。

[00:27:21] 第一種，我小時候常聽的叫做金木水火土，對不對？記好，我們如果用中醫的邏輯來講，我們的順序一定要照這個順序背，叫做木火土金水，記好哦，因為我們接下來所有的關係。全部都要跟著這個跑好，

[00:27:42] 那五行既然你們聽到的叫做木火土金水來講，它代表的是物質嗎？它是代表木頭、金屬、水、火、土嗎？不是，它代表的東西叫做屬性，只要跟這種物質屬性類似的，我都歸類為土，這種物質的屬性跟這個一樣的，

[00:28:14] 我就歸類為什麼？例如我們講最簡單的火，火是不是熱的，是燒的時候是不是往上燒？所以只要它帶有熱性，活潑炎上炎是這個炎。只要帶有這種性質的，我全部都歸類為火。例如陽光，它是往上的熱性的，它就可以歸類為火的性質。只要跟這種性質有關的，都全部在火裡面。那木木是往上往外生長的，沒有木頭是這樣長的吧，也沒有木頭是往地下長的吧，很少嘛。柳樹也都是河邊，還會往這邊找，但它一定也是這樣子伸出去，所以木頭有一個特性叫做生發條達，條是條件的條達到的達，生發條達所以代表只要有往上往外的這種感覺的，你看到的這種全部都歸類為木。

[00:29:20] 所以我們在講五行的時候，請你腦袋裡面不是明顯的物質這兩。兩個字，而是屬性類似的感覺差不多的有關係的這種我們就都歸類為這一個。所以記好哦。

[00:29:40] 中醫本身的邏輯是哲學，它不是醫學。最早的中醫是跳大神啊，他從哪邊開始？從什麼蒙古啊，各個地方，中國的醫藥最開始都是巫。

[00:30:00] 巫術的巫，所以早期的醫這個字，我們現在的「醫」是這麼寫，對不對？

[00:30:07] 古時候的「醫」是這麼寫，為什麼是巫啊？所以以前看病都是怎麼樣去跟巫大巫不是巫醫哦，叫大巫。我有病，我身體不太舒服，然後我就是跟你講我有什麼問題，那巫就會跟你講，你回家洗洗澡，我呢也回去淨淨身，你把你的問題給我了以後，然後呢，我開始燒東西，溝通天地，讓神幫你治病。那有些時候神會告訴我啊，你這個問題需要什麼草，需要什麼東西，我就把這些東西給你，你回家燻一燻，洗一洗，衝一衝啊，有像有點像我們現在的符仔水（符水）的這種感覺。好慢慢地隨著酒的出現，大家發現酒可以消毒了，酒可以治病。病了，酒可以麻醉了，

[00:31:01] 而我們的醫學體系也開始慢慢建立了。針出來了，砭出來了，刮痧出來了，然後藥物出來了，然後思維邏輯出來了。這個時候，跳大神的已經慢慢偏向宗教性了。然後又有更好的酒類的東西，我們不要講酒精哦，酒類的東西可以麻醉，可以消毒了。這個時候慢慢的醫治才從無轉成有，所以是一步一步一步這樣子來。

[00:31:34] 所以中國的醫藥，它的基本理論是哲學。所以真正要會中醫要懂什麼很難哦。你如果真的要懂中醫，是從黃帝內經這本書開始，我相信你有沒有聽過。但黃帝內經這本書，你如果要看懂，你要懂中文，不是國語，是中文，你要懂天文。你要懂地理，你要懂自然，你要懂氣候，你要懂一點醫學，然後你還要懂哲學。

[00:32:08] 所以呢，

[00:32:09] 給大家一個良心的建議，如果你有失眠的情形，你可以去買一本黃帝內經放在你的床頭邊，睡不著的時候就把它打開看看，三頁你就睡著了。相信我啊，我自己都可以這樣子做，因為他真的太難懂，為什麼？因為他在這一篇裡面的這個字代表這個意思，到下一篇就是另外一個意思。這一篇的這個字跟下一篇的那個字兩個字完全不一樣，但它代表的是同一個意思。所以，你的中文不好，你的邏輯觀不好，你的哲學觀不好，你的自然觀不好，你根本聽不懂他在講什麼東西。

[00:32:41] 上次我爸我就在跟我爸去討論他的陰陽養生大論，上古天真大論，他就在講春夏秋冬我們該怎麼養生，這春夏秋冬他該怎麼養生的這些東西加起來不到兩百個字。我跟我爸討論了四個小時，我就只只解釋給他聽黃帝內經那那那短短的兩百個字解釋了什麼，我爸就說，哇，很難呢，應該可以買回來看。我說別買，我有給你，然後我爸就跟我一個月以後，我爸就跟我講，哎。

[00:33:10] 看第一篇，我中文很好哦，他講看看就困，看看就困。我說我就跟你講吧。所以呢，中醫你要記得它的邏輯，它的開始的觀念跟西醫就不一樣。西醫是微觀的，而且它一定要看到實體的物質，它沒有想象空間，他不需要觀察，他最主要的，他不需要思考，他最需要是觀察。我看到什麼他就是什麼，我在顯微鏡裡面看到什麼？我看到你的腸子潰爛就是潰爛，發膿就是發膿。他一定要眼見為實，中醫不是中醫去思考，以後推導歸納邏輯性答案，所以中醫看病跟西醫看病的邏輯是不一樣的。

[00:33:52] 西醫看病是看到什麼抓進來，看到什麼抓進來，看到什麼抓進來，看到什麼抓進來，然後看答案。中醫不是中醫，是看到這一堆，這個不是這個不太對，這個不太對，這個不太對，這個不太對，誒，最後剩下的答案，所以中醫比較像什麼你知道嗎？偵探在抓賊。再抓兇手不可能這個證據不足，證據不足，證據不足，證據不足，這個不足不足誒，最後就是兇手他比較像這種型別的，

[00:34:19] 所以中西醫一開始的出發點就不一樣。所以大家在上課的時候，請你把你的西醫腦先拿掉很多哦，常常會有人來跟我講說啊，老師，那個我聽你這樣子講腎的那個問題，那我媽有糖尿病，我該怎麼治腎不行，因為中醫的腎跟西醫的腎本來就是兩件事不一樣。所以記好，把這個東西全部通通都分開。所以中醫的東西記好，它都是一個屬性，一個系統，它不是單一的東西，是幹什麼，它都是一個名詞，代表很多東西。所以一開始你會霧煞煞，怎麼這麼複雜，但是它就是一個基本，你把這些基本都弄好了，剩下的推都可以推出答案，

[00:35:00] 我們來講一個最簡單的例子，我現在寫給大家看，

[00:35:04] 這個是。陰陽大家都聽過，對不對？好，在中醫裡面陽等於氣，陰等於血。好，大家也聽過男生屬於陽，對不對？女生屬於陰，好，

[00:35:43] 我把它寫下來。再來，陽是熱，陰是寒，所以我們光做簡單的這個樣子推導的話，我可以認定陰等於血，等於女等於寒，對不對？邏輯通不通？通陽等於氣，等於男，等於熱，可以吧。所以如果我這樣推導的過程當中，我可不可以認定血等於寒，氣等於熱？可不可以覺得可以的舉手，覺得不行的舉手。好，你看哦，它是等於它，它也等於它，它也等於它，它為什麼不可以等於它？這是邏輯呀。

[00:36:51] 懂意思嗎？就是這個樣子，所以一樣哦。它既然是等號，數學的等號，你們都上過，這個等於這個，這個等於怎麼可能這個你會不等於這個你的邏輯怎麼就跑掉了？

[00:37:09] 所以我在治療陰的時候，我可以先治血，我也可以治寒，我也可以治水啊。那我在治水的時候，是不是代表我可以？我等於可以順便治陰？懂意思嗎？中醫的邏輯性非常強哦，不要被字搞弄錯了。你如果這個邏輯，它只要是等號，它永遠是等號，但是它只要其中有一個不等號，他就不能等於，因為你的邏輯就對不上。

[00:37:34] 所以以前我在上課的時候，我們老師就跟我們講過一句話，他那時候我才大一，他就講只要你的診斷是正確的，你後面寫的所有的判斷，你所有的治療，你所有的病因病機，只要能圓成一個圓，你答案就是對的。

[00:37:50] 為什麼我們先在來講一個這個現在有三個患者來看我，三個都說是外面有人是嗎？是你們學生嗎？

[00:37:59] 好，外我們現在有三個失眠的同學。假設哦，這邊一個女生是失眠，這邊一個男生失眠，這邊一個年輕的女生失眠，三個失眠的人，三個失眠的人來了以後，我看了三個都是失眠，

[00:38:17] 一個阿姨，一個叔叔，一個妹妹，三個失眠是不是？三個失眠的原因都不一樣，在西醫全部都給你什麼安眠藥。可是我來看的時候，這個阿姨有可能是陰虛的，陰虛火旺導致的失眠，開的可能是逍遙散。這個大哥可能是因為腎陽虛或脾陽虛造成的，我開的是什麼補腎補脾的藥。這個小女生可能是什麼大學畢業或者是剛剛工作壓力很大，工在找工作，工作的壓力很大，是肝鬱氣結造成的，開的可能就是疏肝解鬱湯。

[00:38:54] 同樣都是失眠，開的方子都不一樣，對不對？對呀，大家都是失眠，那我是不是我自己去圓那個圓？對呀，好，現在來了三個人，這個是因為熱渴煩躁，這個是因為大汗COVID-19.

[00:39:12] 假設這兩個人來了以後，我看了症狀，全部我都開白虎湯，一個是COVID-19,一個只是大汗淋漓，為什麼？因為都是熱證造成的，它的基本原則相等於的，所以我可以開同樣的方子啊。所以中醫才有這句話，叫做異病同治，或者叫做同病異治。剛才說的失眠三個方叫做同病異治。那第二個白虎湯異病同治，不同的病我用同樣的治法，為什麼？因為它的答案是等於的。所以我們再回歸剛才的，我治血是不是可以等於治寒？那我治氣是不是可以等於治熱可以？除非我有特別的血熱這種疾病，那它一定有其他的原因。

[00:40:00] 造成他血熱，這就是診斷，那這個是例外，這也不叫例外。這個是我在另外一個統計學出來的答案。但是基本上我大概治血就治寒，

[00:40:09] 所以我也可以認定什麼，我女生多治血，男生多治氣，這樣對嗎？對嗎？為什麼？因為女性是陰，所以她容易被血所影響，男性屬陽，所以她容易被氣所影響。所以你絕對沒有，很少，不要說沒有，絕對沒有聽過男生去喝四物湯，對不對？

[00:40:33] 四物湯幹什麼？為什麼男性不喝四物？那男性可不可以喝四物？可以哦，不要想說啊，像是補血，男生不能喝血虛就要喝好不好？所以女性可不可以喝補氣的湯？可以呀，你氣虛就要像我，我沒有血的問題，但我有氣的問題，因為我一直在講話，所以我會耗氣嘛，所以我就補氣嘛，所以是你需要什麼給你什麼，不是你是什麼給你什麼。

[00:41:00] 所以，中醫既好，它的邏輯性很強。只要你的邏輯是正確的，你就不會亂。所以，中醫最重要的考慮的是什麼？是思考這件事情，你要會想，你想的再光怪陸離，你都沒有。古人會想為什麼？因為我們的一天裡面，二十四小時，除了八小時啊，不要講八小時太過分，六小時睡覺，剩下的時間不是上班就是手機。

[00:41:27] 古時候的人呢，除了睡覺就是思考，他沒有手機，沒有娛樂，沒有電視，什麼都沒有，連書都很少。他能幹什麼？對著外面那棵樹想半天，真的，

[00:41:40] 我曾經有一段時間真的很無聊。那段時間我人在美濃，我家外面有一片院子，我太無聊了，沒事做，我就每天對著我家外面的那三棵芒果樹在那邊看哦，今天葉子這樣掉下來哦，這一棵的葉子，這樣三棵不一樣嘛，一棵金煌，一棵愛文，然後一棵土樣（土芒果），一樣，三棵都不一樣。葉子也不一樣，樹幹也不一樣，結的果子也不一樣，花也不一樣。然後那半年我就天天盯著外面看，我爸都覺得我要成仙了，一直看一直看，可是在看的過程，你會不會遇到下雨，會不會遇到大太陽？你每天都在變化的時候，反而那半年的時間，我對中醫有更多新的感觸，

[00:42:18] 為什麼？因為你認認真真的在觀察這個自然，

[00:42:21] 等到開始我工作越來越多以後，我家芒果就是兩年後才發現談，我家去年沒結芒果談，我已經忘了接近大自然這件事情。

[00:42:31] 所以其實我們在上這個課的時候，我會建議大家多去，為什麼我說中場下課的時候，你可以去把我上課的東西重新捋一遍，然後發現這個邏輯是不是卡住了？卡住的時候，有些時候是你沒想到，或者是什麼，你沒有聽懂。我剛才在講什麼，這樣懂嗎？好，所以呢，要講好。他這邊講了，你們的課本上面也都有寫，它是世界上萬物形成的原因跟相互之間的關係。所有的東西，它都是相對而不是絕對。陰一定要有陽才可以感覺到陰。你如果沒有光亮，你看不到陰影，你沒有熱，你也感覺不到涼。

[00:43:14] 為什麼？例如說，我現在一百度跟零度，我很明顯的知道一百度是熱，零度是涼。好，所以我中間出了一個五十度，一百度是熱，五十度是熱還是涼？涼對不對？可是我現在反過來，五十度跟零度誰是熱，五十，所以它是相對的問題，它不是，你只要沒有這個五十度，只有零度，那它是熱還是涼，你沒有比對，你不能講，因為你現在說零度是涼，我出現了一個負十度呢，它就是熱了。

[00:43:50] 為什麼我在北京上課的時候，我是標準的臺灣人，剛到那邊去的時候，到了出現零下兩度的時候，我都快哭了，我就覺得我住在冷凍庫，我記得我打電話回家的時候，他說北京怎麼樣？我說你天天住在冷凍庫，你試試看。然後呢，我就發現很冷嘛，對不對？零下兩度，突然有一天冷到零下十三度的時候，我想我想死的心都有了一直到有一天我們看了那個新聞，

[00:44:17] 我就想說，快今天很溫暖，外面零度談，衝出去，你在臺北，你會講這種話嗎？零度包死你，你都不願意出門。可是我在那邊居然聽到今天外面是零度，趕快衝出去，為什麼？因為昨天負十二度，所以零度很冷，是寒。當你有負十二度去比的時候，它就是熱。所以記好，沒有東西是絕對的，它一定是相互關係的記好。所以當你一百度的時候，出現兩百度嘞，一百度算熱了嗎？不算，它就是涼了。所以，記好所有的東西，你一定要比對它才會有。所以，陰陽也是這樣子。男生如果全世界只有男生，他就不會有男。

[00:45:00] 男女之間的問題了，所以一樣，所有的東西一定要有比對才是。所以，五行之間的關係，它也是互相比對，屬性之間的關係也是互相比對而來的。它沒有絕對說一定誰是什麼，沒有這回事，這樣懂意思哈好，所以呢，這個東西記好，

[00:45:20] 所有的東西都在運動。所謂的運動不是說啊，最近的那種什麼我要出去跑步啊，或者是幹嘛，只要它是靜止的，不是靜止的，它就在動，那所有的東西，你只要不動，它就是死的。它一定是這個風在吹，葉子在動，葉子在動，東西在搖，或者是灰塵在活動，所以它一定是牽一髮動全身。所以，為什麼五行當中會有生克之間的關係？它一定是你風不動，樹葉就不會動。所以風跟葉子一定是這個生風，這個會動，所以它是生克的一個觀念。所以所有的東西都在運動當中去告訴你說它是互相牽制的，也是互相影響生長發展的，少一個都不行。

[00:46:15] 這個不止只有中國，外國也是一樣。

[00:46:17] 中國是五行，外國是四元素。在座的可能比較少，那種年輕到會打遊戲的哦，那打遊戲的只要玩有玩歐美遊戲的來講，他們叫做四個元素，叫做什麼風火土水，這是歐美的神話系統的體系。他們沒有變醫學，他們直接變成神話好，所以他們也有這種元素。

[00:46:40] 古時候的人，所以我們可以簡單思考回去，就是古時候人真的很無聊，都是在去觀察大自然。那只是東方人多了一個金，為什麼？因為金屬堅硬的東西在這個世間上，它就是不缺少，對不對？金屬的物質，石頭哦，或者是什麼金啊，銀啊，銅啊，鐵啊等等的這些東西，它都是屬於堅硬的，所以中國就多了一個這個關係，那因為歐洲的系統我不懂，所以我也不能多說。

[00:47:14] 但以中國的邏輯來講，這些東西除了它本身會互相去影響，其他以外，這個物質或是這個屬性，它自己本身會不會變化？會就像我們剛剛講的五十度到一百度，它都是熱啊，只是從小熱變大熱，五十度變成兩百度，從大熱變成超大熱，對不對，甚至到什麼，到太陽的溫度，它會一直上去，它這。本身也會變化，水也會水，甚至更離譜，低過某一個溫度，它直接變冰塊，對不對？所以本身這個屬性，它自己也會變化啊。好，所以呢，

[00:47:50] 在自然界當中，木火土金水這五類物質的運動就被稱為五行。而我們的五行學說是在告訴大家，也是讓大家去理解這五個物質跟這五個屬性，它到底之間的關係是什麼，屬於這五個物質的屬性到底是什麼？它們之間到底怎麼運動？

[00:48:13] 到底怎麼牽制啊？就像是說，我們在看一些連續劇，壞人一定要有好人襯托他才叫壞人啊。那壞人他是一開始就壞人嗎？他也是從這個樣子變成壞人。那這個過程也是它的變化，五行也是一樣，它從自然的生長，大自然的物質。

[00:48:37] 怎麼變成叫做邪氣？邪氣或者我們稱為外邪，或者更離譜的，我們會叫做六淫，這些都是不好的。那它是怎麼從正常的變成不好的？這整個過程也就是我們在講五行的過程，木火土金水都很正常啊。那木火土金水應對的叫做風暑濕燥寒，聽起來好像都是病，大自然有沒有風有啊，有沒有夏天暑氣也有啊，濕氣呢，

[00:49:16] 最近前一陣子，這幾天一直下雨，大家發霉哦，我家發霉的離譜哦，發霉的發霉，潮濕的潮濕。對不對？燥熱現在的秋天的燥熱跟冬天的寒，這些都正常存在吧？你能說它是邪氣嗎？不可以呀，但是你看前一陣子正常到夏天會有點潮濕是正常的，因為你有颱風。但是，下雨下成那個樣子，濕成那個德性，那就叫邪氣了。所以，你會發現，可能周邊的人過敏突然間變多了，濕疹的人突然開始變多了。為什麼？因為外在濕的過度了，導致人的身體沒有辦法正常去做適應環境，跟來不及了嘛，濕的太快了嘛。

[00:50:00] 我身體的代謝跟適應能力來不及了，那就變成六淫或者是外邪，這個時候它就變成致病因素。所以我因為邪氣自然屬性太重，導致它變成邪氣的這一個過程就叫做屬性的運動。所以一樣接下來這樣子的燥是最近可能是不會燥得太離譜了，因為前面濕得太離譜，都來不及燥。如果說像前幾年那個到那個水庫都乾掉的那個程度，剛好直接碰到秋天大家就再見了他會變成怎麼樣？

[00:50:36] 咳嗽的人就會變多，因為為什麼太燥咽癢鼻乾甚至流鼻血的人會變多，

[00:50:42] 為什麼？因為他過燥。所以之前我有朋友去甘肅玩啊，去甘肅玩之前他剛剛好感冒剛好。而且是熱證的感冒，所以代表他身體是不是還有一點點熱？甘肅不熱，乾不乾很乾，還稍微有點海拔高啊。

[00:51:04] 他從去的第一天到回來，就整整十天，天天流鼻血。怎麼止都止不住，

[00:51:10] 他一直在想他怎麼了。我就跟他講說，最簡單你就拿那個棉花棒去沾那個凡士林進去，裡面捅兩圈，你就沒事了。為什麼？因為它太乾燥，凡士林進去把那個全部糊起來就好了，什麼事都不用做，什麼藥也不用喝。他是到最後快要回來時間，他才跟我講這件事情，然後他就真的當地去買，他還找不到，他還拿那個面速力達母去塗好，他說好辣，我說那流不流血，他說不流了。他前面已經吃了四五天的藥沒有用，因為你的重點在於什麼，那個地方太乾燥，你只要把它滋潤起來就可以了。所以要知道說，甚至她那個喉嚨這樣子痛，

[00:51:48] 我就跟他講說，你就去那個超市買蜂蜜，不要兌水挖了，直接這樣吞下去，讓你這邊滋潤了也就好了，你也不需要吃藥。

[00:51:58] 我只要把那個燥潤下去，像你們在喝的這個茶一樣，叫做潤燥，我就好了呀。我為什麼要去吃那麼多藥？所以有些時候是你知道它。

[00:52:09] 之間的生克關係的時候，我就可以用一些很自然的東西去來，我們不要說治療它，調整它，我把它變成陰陽平衡就可以了。我讓它的邪氣變成正常的自然之氣，那就OK了。所以懂意思嗎？我們在講這中間的東西，這五類物質的運動變化，還有它們之間的相互關係，還有相生相剋，誰跟誰在一起它會變得更好，誰跟誰在一起可以互相壓制，因

為誰都會被另外一方打倒。

[00:52:44] 所以這整個過程，也就是五行學說，就是我們現在前面這一兩個禮，這幾個禮拜要先上的東西，這些東西你都懂了。後面我們再講的，

[00:52:55] 例如說，我們講的叫做木火土金水，應對的顏色叫做青赤黃白黑，應對的臟腑叫做肝心脾肺腎。所以，如果我在你的臉上看到青色，就代表你的肝出問題了。那我要用什麼來治療？找克他的嘛？找克他的食物，我來治療就好啦。這都不需要我跟你講，你自己上網去找哦。什麼東西屬什麼，什麼東西什麼顏色剋什麼，你就可以自己去弄，都不需要我。

[00:53:24] 所以我們在上這門課的時候，我會把基礎打得很死，想盡辦法讓你們一定要懂的原因就在於這門課。我希望你離開我以後，你都可以不用翻課本，或者是你翻課本，你也很快就能懂，不要就是談上課抄一堆配方。下課了都用不到，這個是我覺得最沒有意義的事情。

[00:53:44] 很多時候我在學校上課了，學生都會說，老師，經痛要用哪幾個穴，頭痛要用哪幾個穴，腳痛要用哪幾個穴？

[00:53:51] 昨天我就在講一件事情，如果說現在一個女生她來了以後，她跟你講經痛，她的動作是這個樣子。然後這樣跟你講話，一直壓著自己的小腹。這種經痛是虛所造成的，為什麼？因為它裡面沒有東西，它需要靠加壓，所以它會一直壓著它壓著它就會覺得舒服啊，這種是虛。還有一種她跟你講，她喝了巧克力，喝了紅糖水，喝了熱水，她就不痛，這個是寒證造成的。

[00:54:28] 還有一種女生她來跟你講話的時候，她會這樣子拉著肚子，為什麼？因為她小腹下墜，這個是氣虛不足，甚至嚴重到臟氣不足。還有一種她會呈現這種姿勢，手弄著，然後輕輕這樣也不敢動，然後就讓他這樣子痛。這是瘀證造成的，很有可能是瘀寒造成。所以一個瘀，一個寒，一個虛，一個墜脹。

[00:54:51] 我可以給你一個方子嗎？不行啊，是不是治病原因都不同，但是問題是他的病都叫什麼經痛啊？你跟我說老師經痛要用什麼方子，我要給你哪一個不給嘛，我不能給嘛，甚至你可能根本不知道他是什麼問題嘛，所以為什麼要你們？學這個就是讓你判斷他到底是哪一個問題，我可以給你推薦答案才會更準確。這樣懂意思嗎？

[00:55:17] 啊，所以昨天也是一樣啊，他說老師，那我在上課，因為我們昨天是開學嘛，就問老師，那你會給我們方子嗎？我也很想跟他講，我要給你都可以給你啊，問題是你辨證正確嗎？如果他現在是他現在是寒證造成的痛，結果你給他什麼？你給他補虛的有用嗎？一點用都沒有。這孩子是一點用都沒有哦。可是他現在如果是瘀所造成的，你還給他補虛的會變什麼結果？他就已經排不出去了，他都堵在那邊了，你還給他補，他是不是會更痛？所以這個就變成什麼誤診，哎，這個很可怕哦，

[00:56:05] 所以你一很重要，其實難不是難在開方，難是難在診斷。

[00:56:10] 斷對辨證論治怎麼辦它到底是什麼情形？你要搞清楚，這個是比較難的部分。所以呢，我們光是把五行學好，呃，之後應該我看一下，你們應該要記一下課本在第八頁的地方，你們先翻到第八頁的地方，底下有一個表格，有沒有看到底下這個表格？我在上課的時候很少會叫你們背東西哦，第八頁的這個表格，麻煩你們基本大概都背上哦，因為它真的很好用，所以我提早跟你們講，就是希望同學可以提早回去背哦。

[00:56:56] 它你要背到什麼地步？就像我這樣子，木火土金水，肝心脾肺腎，筋脈肉皮骨，青赤黃白黑，你要變成一個反射性的答案，這樣子你以後就可以順便例如說我們剛才講的秋天去看，你們去看秋呢？橫的秋是不是跟肺有關？是不是跟皮毛有關？是不是跟白有關？是不是跟燥有關？好，所以等於什麼意思？我在秋天的時候可以吃白色的食物潤肺保護皮毛。它的邏輯性就是這樣哦。所以你如果能把這一個東西一排一排一排全部照順序這樣子背下來，你就算不會診斷，你也會知道怎麼去讓大家知道怎麼用這些東西。

[00:57:41] 所以我冰箱打開裡面只要有潤燥的東西，我全部都可以現在這個時間用，或者是我冰箱打開大部分有白色的東西，我都可以用。但記好白蘿蔔跟薏仁不行，

[00:57:52] 季啊，季，對，季節，因為現在是秋天嘛，所以秋天只要是白色的，只要是潤燥的，只要是潤肺的都可以好，所以等於是什麼意思？只要我能潤肺的東西，都代表可以讓我的皮膚跟我的頭髮變好。

[00:58:10] 所以女生皮膚要好，肺就要好，男生要頭髮不容易掉不容易斷。那我就是補肺，意思就是因為肺屬皮毛，所以我只要把肺補好，我的皮毛狀況都會比較好，我也比較不會出現皮膚乾燥、皮膚搔癢、皮膚不滋潤、皮膚不光澤，就這麼簡單。所以這張表非常好用，我才會強迫大家儘量拜託可以就備起來，

[00:58:40] 所以背的方法最簡單的是什麼你知道嗎？自己也去畫一個表格，自己一直寫一直寫一直寫一直寫一直寫，寫到最後談，寫錯了你就劃掉，寫錯了你就劃掉，寫錯了你就劃掉。一直重複寫，你就可以變成有一次我也忘記帶PPT，我就自己在黑板上面開始這樣畫，然後就聽到下面哇老師你都背起來了，我說嗯，當你靠這個吃飯的時候，你就必須要背起來啊。所以一樣，你們雖然不靠這個吃飯，但是這對你們來講，你們就算不幫助別人。

[00:59:10] 幫助自己也很好啊，

[00:59:11] 你至少冰箱打開你自己知道要幹什麼，不要像我家就一個太后娘娘，我們今天要喝什麼？冰箱這一罐是什麼？白色的蓋子是什麼？因為我自己有習慣，我就是會把家裡的那些藥材啊花材啊茶葉啊，想到今天大概或者是這兩天是什麼什麼氣候，我就自己去煮一堆花草草茶，然後就放，

[00:59:33] 所以我家有一個冰箱，專門放我的飲料。我很喜歡喝飲料，但我又不喜歡在外面買，我就自己在外邊煮各式在家裡煮各式各樣的藥茶。到最後我媽都暈了，她就只會問我，我們在外面買不是都很多瓶子嗎？那種比較好的瓶子，什麼小人泉啊，什麼歐卡桑啊，他們那種瓶子上面蓋子顏色都不一樣，我媽就會問啊，今天白色蓋子是什麼？我說，嗯，山楂決明子茶啊，紅色蓋子是什麼？嗯。

[01:00:00] 古早味紅茶啊，黑色蓋子嘞呃啊，這個是仙草茶，我就會自己去想，然後每次都不一樣。後喝完就喝完了，那再想想今天要煮什麼，好像我今天課講的比較多，我回去可能就是黃耆，然後再加上菊花胎菊，然後跟一點點綠茶。

[01:00:23] 為什麼？因為講課講久了這邊會發炎，所以我需要用菊花跟胎菊來清熱，甚至我可能會放一點點什麼蒲公英消炎的結果，消炎然後我就會煮好就放冰箱。所以今天早上我就知道會有這種樣子的狀況，我就把東西弄好弄成茶包，

[01:00:42] 然後出門前跟我媽講，因為我媽很早就醒了嘛，七十幾歲的人五點起床都算正常。我出門前我就跟我媽講說，昨天我已經把那個茶包弄好了，你幫我丟進那個保溫壺裡面，泡那，因為裡面是菊花跟蒲公英，所以不可以煮。煮了以後，有效成分會揮發掉，所以就熱水去沖泡就好，不要開蓋子，不能高溫。因為不同的茶葉這種是揮發性的，所以呢就是開蓋。然後我回家，我就直接有涼的可以喝。我剛才講，你泡完了以後拿起來，你不要冰冰箱。我回家我喝常溫的，然後我這樣子就可以消炎。所以我等於我今天在出門前，

[01:01:20] 我就已經把我要回家調理我自己的先準備好，

[01:01:25] 那這都是家裡有的東西呀，對不對？我剛講的東西是不是除了蒲公英，應該家裡都有吧。對不對？綠茶也有啊，我就放一點點龍井而已啊，不多啊，調一下味道而已，所以這都是冰箱的東西都可以用的啊，就趕快把它掃光啊。好，這也就是我們在炎症是不是代表熱，蒲公英是寒涼的，我就用寒涼來壓熱嘛，

[01:01:51] 就這麼簡單啊，對不對？你熱水太燙的時候，你想要喝溫水，你是不是加冰水，或者是你是加常溫的水，它溫度是不是降下來，這是大自然的物理原則嘛。所以相生相剋其實都是一個物理概念的而已，它沒有很多，有些時候就是你的常識，你就可以去理解它，只是大家沒有把它整合起來而已。那五行學說的整個目的就是把大家鬆散的知識或者是常識，把它結合成知識，這樣子而已。

[01:02:20] 好，那在中醫學當中，他會先記好歸類，所以某種程度來講，中醫學不是文學，它是理科跟工科。所以它的邏輯沒有你想像的那麼難哈，就是你只要會歸類這個這些書這邊比較高，這邊比較低，這邊比較矮，歸類就這樣子，它沒有那麼難。這些東西是我們從小到大的常識，已經很好了。

[01:02:45] 我那時候在美國幫我們老師帶教，第一堂課叫陰陽，我都快哭了，下面坐了一群白人問我說老師什麼叫陰陽，我怎麼講的呀？什麼叫陰陽？你們都懂吧，怎麼解釋不要叫你用英文哦，用中文解釋你要怎麼解釋？你就在那邊落落長講一個小時可是我對你們，我要不要解釋陰陽不用，所以中醫學對大家來講，輕鬆的一點就是什麼？這都是從小到大聽到的常識而已。好，他就把這些常識歸類出來，

[01:03:17] 然後告訴你五臟六腑記好，

[01:03:20] 中醫叫做臟腑，西醫叫做臟器，中醫稱為五臟。六腑，所以總共是十一十一個器官，十一個功能，應該這樣講，十一個功能，而西醫叫臟器是心臟、肝臟、肺臟、脾臟、大腸、小腸，每一個臟器一個功幾個功能。

[01:04:13] 中醫的五臟六腑，一個臟是一個系統，一個腑是一個系統。所以在內經裡面有一個叫做靈蘭秘典，黃帝跟岐伯之間的對話，他會問你，中醫的臟腑當中這十二個，它叫做十二臟之相使。

[01:04:34] 什麼叫做十二臟之相使？它把我們整個身體喻為比喻成朝廷裡面的每一個官官員，皇帝、將軍、宰相，呃倉廩之官。倉廩之官有點像我們現在的農業部長的這種概念，每一個臟腑都是一個官員，所以他要把我這個身體的國家朝廷管好，所以呢，每一個臟都有它自己要管的部位，誰都不可以去幫別人做事，但。大家互相牽制，但互相不管轄。所以呢，每一個臟腑都有它自己的功能存在，各司其職，這個是黃帝內經就已經跟你講好的。所以每一個臟有它自己的功

能，每一個腑也有它自己的功能，那它的整個功能是一個系統。

[01:05:33] 例如我昨天跟學生提的一個例子就是腎。腎這個東西，在座應該有幾個同學應該都已經在看腎病科了的糖尿病之類的，對不對啊啊，有的是有泌尿的系統的問題，有的是生殖的問題啊，不管大概腎都是在什麼排尿。排毒或者是糖尿病方面的問題，所以腎臟的功能在西醫大概是這樣，

[01:06:02] 可是在中醫呢？中醫的腎很奇特，它代表的是什麼？它主治的功能叫做生殖生長發育，什麼意思？代表你也在大，你有沒有辦法發育正常的第二性徵，或者是你的成長發育完不完善，健不健康，器官完不完全，再來你能不能長高非常重要，所以有沒有聽過轉大人啊？你就回去仔細看看你們轉大人的方子，不管你是家裡自己的秘方或者是藥店的秘方，或者是中醫師開給你的方子，百分之九十的藥材都補腎。

[01:06:45] 為什麼？因為它的作用，生殖生長發育，包括你能不能生、能育、能孕與否，都跟腎有關。所以這個是腎的基本功能啊。跟西醫有關係嗎？完全不一樣哦。所以記好整個臟的功能、臟腑的功能跟臟器的邏輯是不一樣。

[01:07:07] 所以我們到時候會在肝心脾肺腎的五臟當中會去跟大家講，

[01:07:13] 每一個臟腑的生理功能到底是什麼？這個樣子相對下來大家會更理解說哦，原來我在望診的時候，我看什麼顏色代表你什麼臟器有問題是什麼原因，大家就會比較理解。這也是為什麼我會把五行先放在前面跟大家講。

[01:07:32] 我們先休息好了，要到十點半嗎？好，可以，因為我想說到這邊剛好一個段落，再下去就會對，就會又要再下去了。好，休息休息休息。

[01:07:47] 理財，然後麻煩你到那邊順便幫我們看一下。我說我那時候我大三，我說我才大三，我能幫你看嗎？他說你知道嗎？扣除掉我那邊醫學學歷最高的是護校肄業，所以如果我是一個大三，我已經很夠了。好，我就去那邊看，

[01:08:05] 就幫忙坐診一天，桌子真的就這樣擺，醫生就在這邊，一個女的一個媽媽穿著那種大布裙，像這種樣子的布裙，就這樣看完以後呢，他就走了。那我就坐在這個位置，我就這樣看，就看著那個阿姨這樣子走一走。我的眼睛斜斜過去，就突然看到「」怎麼感覺，好像東西掉下來。我想他什麼東西掉了，沒有想到就看到那個阿姨這個動作，手就進去弄弄，然後就走了。

[01:08:34] 然後我就想說，怎麼回事，我也覺得怪怪的，整整個整結束以後，我就問阿姨說，誼江阿姨，我問一下剛才那個穿什麼衣服那個女生，她為什麼有那樣子的動作，她就說想想哦。哦，你說看到東西掉下來哦，沒什麼啦，子宮掉下來而已。我整個人就是你們剛才的反應就啊，我說所以他的動作塞回去啊，我說這把子宮塞回去不是她不怕感染嗎？她說那有什麼辦法，他就窮到那個地步，然後我就不能做手術嗎？他說你知道嗎，離這邊最近的中型診所，診所不是醫院，

[01:09:10] 開車要八小時，等於從這邊出發繞到臺北再開到屏東，才有一間中型的診所。

[01:09:18] 某種程度不具備合格的開刀，但是也那一那一間也是承擔了那方圓，真的是百里所有的開刀。

[01:09:29] 所以為什麼我阿姨要從婦科變成內外婦兒兼獸醫，就是這個樣子。我帶過去了一千支針，我們針用完是丟掉，他們是反覆使用，你沒有醫療器材，你什麼都沒有，缺醫少藥，什麼連水，你們現在看到的這個水，我那。

[01:09:45] 這個時候，到那個阿姨住的那個地方，我看到房間裡面有一鍋跟洗米水差不多的水，我手就伸進去洗手，洗完了出來，我就問阿姨說，阿姨，我們喝的水在哪裡？她說，啊，你桌上不是有一盆？我說，不是那個。

[01:10:00] 那洗手水他說那是兩天前，他們已經放在那邊沉澱要給我們喝的水，就窮到這種地步。個這個，我們還要導師重道一下朋啊，我出哇這麼一下好，我們要呢推舉本（班長），有人舉薦有沒有人自願，有沒有人推薦什麼事情呢？推薦什麼事情是麼？沒有啊，因為因為我的一一氣呵成啊，他放是不來的，他的下一步啊，有沒有人推薦選就是。

[01:11:00] 汙了，要不我們就分散海濤好，來，我們把手指拿來。我們有人有人有人提議他，然後也有人提議我們的海濤大哥好，來五十萬投上來。海濤啊，好，同意海濤，海濤大哥成為我們的班長。

[01:11:34] 同意一首，你來自我介紹一下，我用自我介紹老師好，你好，呢，各位學長學姐好，這個我從高雄來，我姓孫啊，職業軍人退伍呢，都是各位的學弟，不要認為我的階級或者說對我有關鍵是少將覺得我呢少將沒什麼要求。些都是的，呢個我有這個服務熱忱，各位有任何意見，我幹什麼東西寫寫信給我也好，或者說在課堂上告訴我，我都會盡到最大的力，謝謝，很好，

[01:12:16] 所以呢，其實你們有任何問題，你們都可以提出來，不要去想著說你們的問題。誼，我問這個問題會不會很蠢，我問這個問題會不會顯得我很笨，不會，因為有些時候，你的問題有可能是別人的問題，也有可能是別人沒有想到的觀點。大家可以有不同的東西去集思廣益，甚至有的時候你提出來的問題，我可以延伸講更多的東西。因為有的時候

，我一定是照著我的邏輯去想，我想到什麼講什麼。甚至這個班如果我開第二次，我能保證這次講的跟下次講的可能不一樣，因為我們遇過的事很多啊，

[01:12:50] 就像我剛跟你講那個子宮掉下來的這個下一個班可能不會聽到，因為這只是我遇到的其中的一個案例，那個真的是讓我很可怕，雖然我沒有。我看到子宮長什麼樣子，但是她那個動作跟 掉下來，你真的很難想像她會掉到裙子外面。她那個裙子大概這麼長哦，然後她就非常淡定的這樣做。

[01:13:11] 所以在中國，你可以看到很多奇奇怪怪的病，我甚至在醫院裡面看到那個脖子比肩膀還要大，她的肩膀這樣哦，女生非常漂亮的一個女生，像她這樣子，瘦瘦的，纖纖細細，就脖子超過肩膀，你整個傻眼，然後腦袋它就呈現一個金字塔的形狀。然後，二十幾歲，三十歲的一個女生旁邊病床旁邊擺了一張漂亮的，超過林志玲。結果，那個女生只剩下不到半年的時間，所以你會看到很多奇奇怪怪的病證。所以呢，

[01:13:42] 我們在講，其實中醫為什麼大家都喜歡看老的，老的是經驗多，他看的東西多，他觀察的東西多，他的人生歷練比較穩重，也不過就是這樣，所以我剛剛出來當醫生的時候，沒有人要理我，真的是沒有，我長得又娃娃臉，真的很委屈你知道嗎？然後一直到我開始做了什麼，我才開始病人變很多你知道嗎？我開始做中醫美容，我開始做了中醫美容以後，我的病人啦這樣子，為什麼我本身長得就娃娃臉，你們看我現在這個樣子，我已經四十七歲了，所以做中醫美容有沒有說服力？很有，尤其到美國更有說服力。

[01:14:24] 我那時候在美國的時候，所有人都以為我天才，為什麼？因為覺得我跳級。一路跳級上去，他就說，哇，這個女生二十幾歲就可以出來當醫生，還碩士畢業，怎麼那麼厲害？沒有，我已經三十幾歲了。

[01:14:37] 然後那個時候我記得我有一次幫一個患者，是看他急性腰扭傷，結果我看到我從另外一個房間出來，調著一鍋跟那個不知道什麼東西，他說你幹嘛？我說談，我這個是做美容的。他說幹嘛？我說面膜啊，他就說啊，劉醫師，你還有做美容？我說有啊，他說我一直很想問你一個很失禮的問題，你幾歲？我說哦，我三十六，三三十六，嗯，

[01:15:02] 電話打起來，麥迪呀，那個趕快來把他自己的老婆叫來，然後老婆叫來了以後，他就當著我的面跟他老婆的面說，你看那個人家醫師，劉醫生三十六歲長這個樣子，你二十六歲，你對嗎？我說你不怕回去跪算盤嗎？但是那個女生真的看起來比我老很多。不得不說，加州陽光大曬嘛。然後，白人的皮膚本身也沒有我們這麼的健康，很多各式各樣。

[01:15:29] 原因，但不能只怪那個女生，但是你有沒有保養有差，而且為什麼我可以看起來比較年輕，是因為我二十幾歲就開始調養。

[01:15:39] 為什麼我二十歲去大陸唸書，我在去大陸唸書之前，我的婦科糟到什麼地步，糟到臺灣的兩間大醫院跟我說，我以後可能不能生，因為我的子宮，我的卵巢叫做多囊性卵巢，很嚴重的多囊性卵巢，所以我的經期嚴重到什麼地步。我如果這個月來，下一次可能是九個月後再來，又六個月啊，又三個月又兩個月沒，又十五天，她什麼時候來，我自己都不知道，永遠不知道。經期來七天，我痛十五天，很難受，我又不敢吃止痛藥，因為我那時候十幾十幾歲，我很擔心止痛藥跟我一輩子，所以我每次只能硬扛扛的非常非常的難過。

[01:16:19] 後來到北京以後，我跟診大一，跟診的那位老師是北京非常有名的婦科大家，他有我平常都。在旁邊幫他抄病歷，一直到有一天發現抄病歷那個女生怎麼不見了？發現她坐到後面的那個按摩床上面，人是這樣，臉色是青的，不是白的。老師就說怎麼回事，剩下的同學就老師他經痛老師就說嗯，來過來，病人都結束了，他就幫我看，我就這樣子讓她照顧了一年，然後到最後我的經期不但很穩定了，她來的時候我都沒有感覺，走的時候就啊，走了就非常的穩定。

[01:16:58] 兩年後，我再回到臺灣，再去重新照超音波，

[01:17:01] 兩間醫院都跟我講，你沒事啊，我的多囊性卵巢都好了。但是從那個時候二十歲，因為那一整整一年多的時間，我的吃喝穿住睡覺都被我們老師定的死死的。你不可以做什麼，不可以做什麼，應該怎麼樣，應該怎麼樣叫做什麼，等於我二十二歲就開始養生，然後很多習慣就一直留到現在，不得不說那個時候老師可能定了一百條規則，我現在有沒有一百條都遵守，沒有能剩二十條就。了不起，但是我就算能遵守這二十條養生規則，也都比大家還要好。

[01:17:34] 那我從二十歲一路一直到現在，我是不是二十歲左右？我就keep住那個狀態，我就比別人老的慢，我沒有不老，我也沒有逆齡，只是人家一年一年老，我是人家老一年，我只老三個月，我是不是就比別人多三倍的時間？所以我就是一直去keep住那個時候的樣子而已，我沒有逆齡，所以養生不是等到我退休了以後再開始。

[01:17:59] 可是之前我在講這個課的時候就有人講說，哈老師你這樣講我都六十了怎麼辦？我說沒關係，你看旁邊的七十你就比他早十年。然後那個旁邊的就說啊，七十，那老師我七十了怎麼辦？我說沒關係，那邊有七十五的，他說啊啊，七十五說老師那我怎麼辦，我說七十五了，是不是該吃吃，該喝喝，該玩玩，你就快樂就好啦，你都活在七十五，你輩子這輩子還不夠本嗎？你就該怎麼吃，該怎麼喝，該怎麼玩，你只要心情愉悅，你自然就。

[01:18:29] 可以活很久，你想要再恢復年輕健康的樣子，我也很實際的跟你講，不可能因為你人生不是過了大半，你是只剩下了。但是這個時候，你只要心情好，最重要的就是情緒，就是我們的肝，我們的肝，只要好情緒，只要穩定，其實基本上你就可以很快樂。現在，現在的人都不在脾胃病，都在精神病跟情緒問題，這些你只要弄好，問題大概都不大。那這個東西，我們之後會去講到，都在肝上面的好，那我們來講哦，五行是什麼意思？不代表五種物質，是五種物質的屬性，而五是構成這些構成我們整個自然大自然整個地球的結構。

[01:19:18] 而形代表什麼？運動跟變化，怎麼動，怎麼變化？動是正常的變化是異常的，可能往弱了變，可能往強了變。

[01:19:29] 例如什麼叫做往弱了變？例如說我們現在的冬天像不像冬天？完全不像。我記得我爸跟我講過，說他小時候冬天都還長過凍瘡，我想說，你在講什麼鬼故事？臺灣的冬天怎麼可能凍瘡？臺灣的冬天能冷到十度已經算是天怒人怨了。可是問題是我跟我爸爸差三十年，等於某種程度，他的小時候是六十年前呢，六十年前是什麼樣？

[01:20:00] 沒有辦法想像啊，就像我現在再去跟北京的朋友講，我說哇，我最冷的那年零冷到零下十九度，他們不能想像為什麼，因為對他們來講，他們現在冷到零下十一二度已經算很多了。所以寒是不是就開始慢慢變弱？那寒在變弱的时候就代表什麼？熱可能在變強，或者是變的是熱的時間延長都有可能。所以，形代表的是變化，往弱了往強了去，都是不好的。這是中國人的思維邏輯，叫做中庸之道。不止只有做人，所有的東西都要在一個平衡的狀態，沒有東西要搶。很多人都覺得陽氣重，好好個大頭，你陽氣重，

[01:20:46] 我們講最簡單的一句，我啊，作為一個不合格的中醫師，為什麼不合格呢？

[01:20:51] 因為我從來不早睡，真正該睡覺的時間是幾點呢？十一點到三點之間不是睡。是睡著，所以某種程度是告訴你九點就要上，十點就要上床，十一點要睡著，然後最好睡到三點就該起床。我個人大概是一點到兩點睡覺的人啊，所以我是一個不乖的中醫師，我只能靠別的來補好。

[01:21:16] 不管如何，在這個邏輯之下，我應該要好好的睡覺，但是我做不到好，

[01:21:24] 那我們來說哦，他在變化的這個過程當中，時間點是我們應該休息的時間，我不休息，那我要靠別的東西來補。我會傷肝傷膽，那我就要看誰可以讓我的肝跟膽變得比較好，我來補它，我只能這樣啊，啊不然怎麼辦？對吧，所以我們在整個這種變化的過程當中都是會有好跟壞。那我變得差的，我就要想辦法讓它升，或者是什麼。當我的肝跟膽因為太過於糟糕啊，我太嗨了。我晚上睡不著了，那我就是拿別的東西來克它。我如果沒有拿別的東西來讓它升的更好，或者是拿別的東西把它的強度往下壓，那我的肝跟膽就會變得很差。

[01:22:12] 那有沒有更好的方法？有直接早睡好，那為什麼我會晚睡？

[01:22:18] 我們剛才講到陽氣太盛不好，陽氣太強不好，為什麼我們剛剛是不是講陰陽平衡？早上是陽，晚上是陰，我應該是要平衡的，我才可以剛剛好。現在我的陰氣不足，也就所謂的陰虛。那我的陽會往外往上往外，需要靠陰把它往下拉嘛。陽是不是在上面，陰是在下面？所以陰有辦法把陽往下拉。結果我現在陰不足，陽就拉不下來，結果陽氣就浮躍在外。我睡得著嗎？我我連晚上我都是嗨的呀，對吧，所以要幹什麼？我這個時候減陽氣嗎？不是啊。補陰氣，讓它可以拉下來啊，

[01:23:02] 所以有些時候，當我們出現一些熱證的時候，大家第一個反應是幹什麼降火瀉火，對不對？結果會變成什麼樣一個狀況？

[01:23:10] 來畫一個圖給你們看，很恐怖哦，可以喝冰水，不可以絕對不可以喝冰水。講到喝冰水啊，

[01:23:18] 剛剛記不記得我講到我那個，我在北京的時候，很多外國病人，

[01:23:21] 我有個遇到一個法國老先生，他很可愛，有七十歲了。我怎麼看就是道他脾胃不好，我就跟他講說，你不可以喝冰水哦，他就說好，我說我就跟他的秘書講，你要盯著他不可以喝冰水哦，秘書也跟我說好。然後呢，

[01:23:37] 隔一個禮拜我再去看他的時候，我說可以給我一杯水嗎？他就說好，然後他就跟他的秘書講，順便再倒一杯兩杯來冰箱打開兩杯礦泉水，就這樣下去。我這樣看著他，我說，爺爺，我是不是跟你講不可以喝冰水？他就這樣看著我，我沒有加冰塊呀，你知道嗎？就是你在講什麼，它就是冰的。它就是冰的，所以冰水千萬不可以傷脾胃，尤其在座的沒有任何一個人啊都不可以喝冰水。

[01:24:08] 如果你真的很熱很熱很熱很想喝冰的怎麼辦？我自己也很喜歡冰的，可是我儘量不喝，我會怎麼做？

[01:24:17] 回到家，冰箱打開以後，先倒一杯我要的飲料，倒在馬克杯裡面。馬克杯你倒下去，如果是冰水的時候，旁邊是不是會冒水珠？放著，放到水珠不再冒為止。它就沒有那麼冰了，可是它還是不是比常溫還要再涼一點？

[01:24:33] 自我安慰一下啊，就是只有這樣子，這是最冰的程度了，真的不行，一半冰的一半常溫的，這個是極限的冰，

[01:24:43] 非常傷脾胃。你的脾胃只要一傷，它稱為後天之本。你後面所有的飲食狀況全部通通都會把搞混，這就是另外一個大課題。

[01:24:53] 我們晚一點再講，我們現在講陰陽，我們這邊畫一條線，嗯，這我太歪了哈，我這個什麼都可以，就是畫畫有bug哈。假設我們這邊作為一個零，這個圖你們也可以自己畫下來。這個圖叫做陰陽平衡。以這邊作為一個零點陰陽各五十，很好理解吧。OK，

[01:25:50] 好，我們先來告訴你什麼叫做上火。這個叫上火，我是不是多了我的陰正常嗎？正常哦，可是我的火多了二十，這個叫做上火，會出現所謂的叫做熱證，好，

[01:26:57] 接下來會出現另外一個很容易有謬誤的。好，這是另外一個，這個叫做陰虛。我陰是不是不夠，陽是不是比較多？它也會出現，你看到我兩個字不一樣，一個是熱證，一個是熱證。OK，我等一下會跟你們解釋。你們先把這個圖畫下來，照下來比較快，但是畫下來你不會不見你過來這邊拍，或者是誰你知道你們有群主班長或者是誰過來拍拍完傳過去，這個最準一個人在正前面拍，這樣最快不要大家都是那種各種斜著拍哦，拍的不清不楚。開開開開，應該較較看。有啦，來啦，

[01:28:47] 來畫畫。這個同學的，他的照的很漂，他畫的很漂亮，班長照他的，他畫的很漂亮。啊，畫圖高手啊，畫的可漂亮了，這個就更清楚了啊，自己畫是自己懂了啊，我不擋住你們哦。現在哦，有line就是有這種好處你知道嗎？一人飽全家飽以前我們老師都是板書硬抄抄的，想死的心都有，還沒有照相機嘞，手機好了，這樣大家理解了哈。

[01:29:21] 好，你先看哦，這個叫做陰陽平衡，我跟你保證，在座的沒有任何一個人是這樣再來第二個，你看到的明顯叫做上火，所以它出現的是陽多過於陰，所以它會出現的叫做熱證證是言字邊的證，它叫做證型而不是症狀啊。這個我們以後有時間我們會再講下去哦。第三個叫做陰虛，它是我的陽是正常的，但是我陰不足，所以是不是我陽多過於陰。我會出現的也是誤是是他出現的是陽多於陰。

[01:30:00] 但是它的病證不在於熱，而在於陰不足。但是，它表現的是什麼？表現的是陽證。結果，你不確定你到底是上火還是陰虛，你只出現了熱。所以你第一件事情就是什麼降火，結果你就出現一個什麼狀況，把它吃掉。

[01:30:20] 什麼我跟你講，陽虛是小事，你的症狀本身已經是陰虛火旺了，對不對你現在把陰陽降掉了，感覺看起來像陰陽平衡，對不對？可是你的症狀有沒有改變？你的症有沒有改變？沒有你就會變成什麼你知道嗎？這個又不見了他才會又在才是陰虛嘛。結果你就陰變得更低，對不對？好，你又出現了熱證，你又再把陽給降下降下去，你就發現你就越降火，人越虛啊，你不知道為什麼。

[01:30:58] 因為你一開始的症狀你就錯了，所以同樣是熱證，兩個差在哪裡？

[01:31:06] 如果是真正上火的熱，你可能會出現是什麼？全身熱泛紅，舌頭可能是明顯的鮮紅色，溫度不變，隨時都是熱的，而且情緒暴躁，暴躁聽好，如果是陰虛的熱，會熱在哪？手心腳心跟心區，中醫的名詞叫做五心煩熱，它出現的是煩躁，它的熱是什麼？它叫做潮熱，跟更年期綜合症很像，來一下，退一下，熱一下，涼一下，熱一下，涼一下，出現的是情緒不穩定，不暴躁，可是很煩，所以會出現什麼碎碎念一直念，因為他想發洩，可是他又不生氣，怎麼辦？他就一直念，一直念，一直念，一直念，一直念，一直念，一直念，一直念。

[01:31:54] 所以每次到這種狀況的時候，我都會跟患者的家屬講。忍忍就過了，他在講什麼他也不知道，他也不是故意念你，你們跟他吵也沒有用。明天他接著念，因為他就是這麼煩，

[01:32:07] 患者就會跟我講不能去，他沒有辦法控制嗎？我說來你就記好，現在在座都去想一個狀況。現在我們這一間是三溫暖在裡面蒸一個小時，出去外面曬太陽曬一個小時，再進來蒸一個小時，再出去曬一個小時，一天連續八次，你會怎麼樣？你會不會起肖（發瘋）？更年期綜合症是二十四小時每天，你說他煩不煩？煩吶，他也不願意啊啊，不然你把他病治好沒問題，

[01:32:40] 是治不好的時候怎麼辦？你就只能一直反覆的熱涼、熱涼、熱涼、熱涼，不要說誰都肝地都可笑，再怎麼有再怎麼有脾氣的人，再怎麼情緒穩定的人都受不了這樣子的煩熱煩熱煩熱這個樣子來，所以這個時候幹什麼？幫他把陰補上，讓它自然會涼起來，這樣子就好啦。

[01:33:02] 所以要搞清楚，如果我出現的是五心煩熱，他的臉紅，像我們剛剛講上火的紅，是全身都紅，對不對？那潮熱呢，上陰虛呢，它只會熱這一塊。叫做兩顴發紅，它只會紅這一點點，其他地方都不會哦。舌頭伸出來，他的舌頭會變成這個。我們一般正常人的舌頭伸出來是這樣，對不對啊？這是中間通常陰虛火旺的舌頭伸出來會這樣尖尖的，中間

有裂紋，或者是會有裂紋跑出去。所以，你們現在鏡子就可以拿出來看看誰自己的舌頭有裂紋。哎，那不一定，你看，這個年輕妹妹一定不會有裂紋，就代表你已經陰虛啦。

[01:33:46] 可以拿鏡子出來看哦，這就是鏡子的好處哦，

[01:33:50] 我看。啊，有啊，一點點在舌靠近舌尖的部分啊，你這個有瘀啊啊，哎，你有血瘀哦，有虛啊哦，你它這個就是明白它的裂紋就明顯了我看啊，你也是哎，你還好哦，中啊，你裂後面也有哦，是我的呢，你沒有裂沒有但是你的脾虛哦，你裂的有點嚴重哦。你回去可以泡，你也是有瘀血的，而且你的水陰津液不足哦，瘀血，你這個也有裂，你看你裂中間，你拿鏡子起來看，我可以可以泡什麼玉竹跟麥冬，有國哥，你也是裂前面。

[01:34:38] 那我要補什麼？你這個要補脾胃，你最好去看中醫師，補脾胃一點點。你也是有瘀，你也有裂，你也裂前面哇，它這個也是標準的。你這脾胃不好啊，你看你，你也是啊，你是不是愛吃冰愛吃甜沒有嗎？那你這個要去看脾胃哦。

[01:35:05] 你這個來來來看他的舌頭，它是標準的裂中間而已，沒有任何人學習，沒有我跟你講，不要照相就好，跟我跟你講哦，這個就是有哦，這個黃的，你有熱哦，要注意一下，你也是有一點白哦，你們這個。但是最標準漂亮的舌頭，但是跟在座的各位比起來，他已經很好了。因為你們連年輕的都沒有他的好好再來以大哥的舌頭來講，他的年紀出現這樣很完美，他的所以我們不能說謊，這個舌頭明明就有點病態，可是他的年紀，哪怕大哥的年紀是只有剛剛七十多大，年紀七十三好，那就等於是七十左右。以七十來講，這個舌頭放在六十五都算很好，

[01:35:53] 所以大哥的身體狀況，我額外的我們沒有講，我們就單單看舌頭是OK的，他其他的慢性病，我們就先不說，但是以整體來看，脾胃心肝狀況都挺好的，沒有太大問題。

[01:36:09] 在座的目前為止，我們大概算是二十二二十個人吧，是不是二十二個人，至少二十個都不正常，所謂的不正常，不是說有病，而是說你們可能長期的消耗陰虛，有些時候是過度。度消耗，像我這樣晚睡，我有沒有陰虛也有沒有那麼嚴重的原因是在於我一直補陰。

[01:36:29] 像剛才大哥來講，剛才你們聽到的有我剛說有裂紋的那幾位同學啊，呃，

[01:36:37] 有幾個方法是我北京的同學教我的，因為他那天看我的時候，他跟我講了一句話，大家可以聽聽摸摸自己的肌肉哦。那天我去臺北找他的時候，他就摸我的肌肉，他就說，你的肌肉有點硬，你的肉有點硬。我說，我有在打拳，當然有點硬。他說，不是，不是不是，你這個肉摸起來像牛肉乾。我說，你認真的嗎？他說，對，因為你已經陰虛到身體裡面的津液不足了。我說，哈，那怎麼辦？那因為我們是從大學就認識到現在，我們很久了嘛，他專門攻診斷學，我專門攻針灸，所以後來他看病特別強，診斷也特別強。

[01:37:14] 好，那我就跟他講，那我怎麼辦？因為我只會靠針灸處理自己啊。可是我知道我這個狀況，針灸已經來不及了，他就說三個方法，但著重在後面兩個。

[01:37:23] 在後面兩個我說為什麼？他說第一個你一定做不到。我說為什麼？他說第一個早睡啊，我說你的早多早？他說十點做不到，十點我的我的一天才剛開始，所以做不到。他說對我知道你做不到，所以第二個，

[01:37:40] 第二個早上起來一杯薑水，生薑水啊，熱的熱的早上現可以現煮，然後我就跟他講說還有沒有第三個，他說，

[01:37:52] 有陰陽水，什麼鬼東西對大家就跟你的反應一樣。陰陽水，什麼叫做陰陽水？有沒有自己家裡那個馬克杯上面有蓋子的？有哈好，晚上睡覺前一杯煮滾的水，煮滾的倒進那個杯子裡面蓋蓋子。放在你的床頭，隔天起來以後，蓋子上面是不是都是水蒸氣？把那個水蒸氣的水流進杯子裡面，晃一晃，喝掉，叫陰陽水。因為水是熱的，隔了一整天，好某種程度，我朋友跟我開玩笑說，曬了一個晚上的月亮啊，然後再加上寒涼之氣上去了，它凝結在水蓋上面的水蒸氣，兩個混在一起叫做陰陽水。

[01:38:34] 這樣子，每天早上起來，什麼事都不要，刷牙漱口先不要哦，我也不知道為什麼他這樣跟我講，然後你就是打開進去和一和喝掉，這樣就可以。

[01:38:42] 然後我就跟他講，我兩個都做可不可以？他說，你早上起得來煮薑水嗎？我說做不到，但是我去買臺灣很多那種乾薑片，有沒有啊？就是薑，然後去曬乾。我說，我把它剪的小小的，泡在馬克杯裡，泡在那個保溫壺裡面。早上起來，我先喝完陰陽水，然後我早上再把那個生薑水這個水薑水喝掉，

[01:39:01] 可不可以？他說，你要是那麼努力，你可以試試看。我說，這樣不會衝突嗎？他說，嗯，看看我應該不衝突。你知道，我們兩個就在拉麵店裡面講這種。

[01:39:11] 東西，然後呢，我就回家試，他就說，你為什麼就不直接乖乖的早睡？我就說，臣妾真的辦不到啊。然後呢，他就說，好，那你就回去試。你知道嗎？真的很有趣的是，我陰陽水跟這個薑水同時進行了不到一個月以後，我居

然自動早睡。為什麼記不記得我剛剛講的我是陰，我們剛才那個狀況叫做我的那個狀況，晚上陰不足導致睡覺睡不著，這個名詞叫做什麼？

[01:39:42] 中醫的名詞很漂亮，叫做陰不斂。陽斂是收斂，它沒有辦法收斂，是不是一聽你們懂，稍微懂中文就知道好不好聽，很好聽，很漂亮啊，所以。

[01:40:00] 我中文要好，所以我的陰氣沒有辦法收斂。陽氣導致我嗨的睡不著。結果，我把陰氣一補上了。我從兩點睡覺變成十二點自動，我十二點就撐不住。我晚上睡覺我會拿那個電子書，不是手機哦，電子書那個書都會打在臉上的那一種。以前盯到兩點，眼睛還那個亮的，可以打遊戲。可是當我開始陰陽水跟薑，後來，薑水我就慢慢忘記了，因為有的時候晚上會忘記啊。陰陽水就是晚上睡覺前去泡一杯，就這樣子而已。

[01:40:30] 有人問我說保溫壺可不可以，不可以哈，他說馬克杯一個蓋子這樣子哦，最好的就是這樣，可是要早上起來那個水是冷的，等下涼的啊，常溫而已啊，它也不是冰的。

[01:40:41] 喝一個薑水不用啦，兩個選一個就好，是我的那個薑水，是我一整天在忙的時候，我那個薑水順便喝兩個，選一個就可以。只是我就習慣做實驗嘛，兩個他說三個選項嘛，我當然是建議大家都是選第一個選項啊。請問這個薑可以加糖嗎？不可以加糖傷脾胃。是那個那個那個水蒸氣上面那個蓋子的水蒸氣要不要喝？就是那個水蒸氣的水，讓它進那個水裡面，不要再舔蓋子了啦，啊，那個打開那個水自動就會流下來了。哈可以嗎？我們直接用香水不可以，不要偷懶。你們都有這種各式各樣偷懶的行為，

[01:41:27] 各一個為什麼是三種可以合在一起？我同學幹嘛不直接跟我這樣講？我要水瓶都是這樣的，就一杯馬克杯啊，就這種樣子的杯子就可以啊，這種就夠了。五百的還是三百的，這種就夠了。五百太多了啦，哦，這種三百的三百的兩百五的，兩百五到三百最大的杯子大概一般來講，它Starbucks的那個杯子大概就三百三到將近三百五，很夠了，

[01:41:52] 你早上起來啥都不做，你先灌那一杯下去，嚇死人啊，其實就夠了啊，你就是記得什麼蓋子都可以啊，最好。是那種陶瓷的蓋子，它水蒸氣上去，因為你要知道為什麼不可以用薑這樣子去泡你的薑。如果溫度泡的不夠久，你那個薑泡不出來，你那個馬克杯就涼掉了。你不能用保溫壺，因為保溫壺的水蒸氣又不夠，

[01:42:15] 所以薑水是薑水，陰陽水是陰陽水。記得分開哦，最多就是什麼，你把薑水煮早上，當然最好的是早上起來煮薑水啦，就是一般那個菜市場不用老薑哈，一般的那種炒菜的那種薑片，那薑就切個兩三片，煮出三百五十C C的水就夠了，不用太多。

[01:42:35] 不要一煮說哎，我既然都煮了，就給它煮個五六百八百M一杯就夠了，除非你要煮一鍋全家喝哦，

[01:42:43] 要不要削皮，不用不用削皮，不用削皮，而且，還這個那個電最好不要你既然要煮，你就一般的鍋啊，不然你就像我偷懶，

[01:42:55] 直接晚上泡保溫壺，早上喝。因為我的保溫壺，我就拿那個。沒有那麼好的八個小時以後，它溫度就會降下來。我早上起來喝不燙嘴，但是它剛剛至少它會比一般的馬克杯多保溫兩三個小時，它的溫度可以集中在九十度上下，那它可以把那個藥性稍微逼出來一點。所以其實薑水用保溫壺是第二招。

[01:43:20] 我的重點還是在陰陽水啊，大家可以回去試試看，補陰這個是什麼最陽春的方式。如果你要搞剛的方式，可以像我剛剛跟大哥講的，回去買玉竹跟麥冬。這兩個東西去煮水喝補陰的效果挺好的啊，我自己都會喝，但是玉竹跟麥冬現在都不太便宜，不是它的比例要多少。

[01:43:53] 我攏青菜（隨意）……賣賊都厚（不要多就可以），就是假設像這樣子一個保溫壺吧，假設這樣的保溫壺，麥冬麥冬長得很像枸杞，白色的大一點點，大概大概這麼大，麥冬大概這麼大大啦，細細的啊，長長的很像枸杞，大概這種大小，這個跟麥門冬一樣一樣一樣一樣。麥冬就是麥門冬，這種大概三百三的水壺的話，麥冬大概十顆八到十顆就夠了。

[01:44:30] 玉竹有兩種，一種是切塊的，一種是切片的，你就自己去算那個比例。兩個一比一就可以了啊，如果你是要用水去煮，你就按它的比例去增加就可以了啊這種東西呢，就叫做藥飲茶飲啊藥飲。跟剛才那個藥引不一樣哦，藥引所以呢比例沒有那麼講究，叫做喝養生，就跟我們現在在喝的那個意思是一樣的，所以比例不用太多，一點點就好，

[01:45:10] 每天喝一些，每天喝一些哦。對，這個就是麥冬來，大家可以傳下去看一下。他有的也是寫麥門冬一樣同樣的東西，麥冬麥門冬都一樣，可以吃，可以吃，可以吃啊，你先別吃，先傳下去給大家看，先別吃哈，別急著吃，就兩顆，大家這樣傳哈，

[01:45:32] 一會我們起床的時候啊，嗯，我們客戶兩個都不舒服。那如果像那個你說的那個，那你就早上起來就不要用陰陽水，你就用薑水，對他有給你選擇嘛，對不對，如果你早上起來喝涼水，你受不了，那你就起來煮薑水，就是這樣

子啊，薑水是。熱飲還是熱熱飲？那傳給後面那那那那桌沒看到薑水就是熱的，所以為什麼我的薑水是在保溫壺裡面啊？要不然你就是現煮我媽她起得來，所以她可以現煮，

[01:46:13] 我起不來啊。我晚睡晚起型的哦，也不是啦，就是我喜歡起床就準備出門了的那一種，我一定要睡到最後一刻。例如像我今天這邊，是我那天我跟我國哥講，我八點半要來，從我家到這邊騎車大概二十分鐘，我絕對睡到八點。

[01:46:30] 我就是早上起來刷牙漱口，衣服穿著出門的那一種，所以我不會早上起來再像我爸媽起來慢悠悠的喝咖啡吃早餐做不到。

[01:46:39] 如果早上喝冷的，會不會像就會降陽氣？早上喝冷的降陽氣，常溫不會啊，太陽下這樣子對上一下。嗯，我覺得這個是各個的說法，那你就要看它整套的體系是什麼，因為他說會降陽氣，那他的從頭到尾，他為什麼他要講出來？為什麼早上喝涼水會降陽氣？它的整個跟大宇宙同步，所以剛好早晨的話，我們嘿小宇宙的陽氣剛好要上來喝水，是陰會把它壓下來。所以為什麼它叫陰陽水啊？它不是陰水呀，對啊，那那幾滴水珠，所以它就已經變成對對對，不然我也可以直接這樣放著啊，那你就蒸汽，所以就會蒸汽蒸掉了。

[01:47:26] 陰陽水是說，呃，今天晚上是熱的嘛，放到明天一生變成那。對啊，然後早上起來再再加熱水。

[01:47:34] 有我跟你講陰陽水，我聽過各式各樣的邏輯，各式各樣的方法，但是這個是我那個同學跟我講的，我只能說這是在他的研究過程當中跟他的診斷開方過程當中，他的陰陽水是這個樣子啊。如果啊，老師的背景有個團隊叫學霸學霸團精英中醫的學霸團隊，所以他這些的資料都是團隊寫出來的，就是非常難得的一個教材。

[01:48:04] 這個資料是我剛剛說那個診斷學的那個同學，他是我本科的同學。本科以後我就不務正業，出去外面隨便晃，他就從北京中醫藥大學，大家都可以去找哦。在大陸來講，北京中醫藥大學中醫系，它是北中國的211跟985工程的學校的科系，所以，是人家說的雙一流，我這個同學，我只有讀一個雙一流，他是本科、碩士、博士。他都在我們學校待，

[01:48:31] 所以我那個時候上去臺北的時候，有一次我跟他講，孟修，拜託我要診斷學，你那邊有沒有資料？他這樣看一看，我有給我，然後他就說，好，我給你，你回去自己再整理。所以他給我的資料以後，我再慢慢去整理這一些東西。

[01:48:48] 然後談，他都在大陸，所以你們找不到他，他在臺灣也不開業，因為跟我們一樣的背景，所以他在臺灣一樣不可以開業。對，那我還有另外一個學長，他是專門做骨傷推拿的，他的針骨非常的強，強到什麼他可以幫你恢復出廠設定。所以出廠設定就是什麼，你怎麼來的，你現在就會變什麼樣子。談，對，但是痛，為什麼？因為你用很長的時間把你的身體搞爛，他要幫你恢復就會很難，重點是需要時間。

[01:49:19] 那他的骨傷科的邏輯就會很強，所以我們是分科分的，很在中國是分科分的很清楚，

[01:49:27] 骨傷骨傷，推拿推拿整脊整脊整。針灸，針灸按摩，按摩，然後開方，開方是全部通通都不一樣的。那因為我們後來的同學可能就四散各種跑步一樣的，所以這些資料，你們看到這些資料很多都是我從各個地方熬過來的啊，請他們幫我的，他們在臨床上面的有些什麼呢經驗的，我們都會在討論。那他們有回來的，我們就會一直像我在國外遇到什麼東西，或者是我有什麼體會，我就會跟這個同學那。

[01:50:00] 這個我剛說的是北京的這個同學，就是本本碩連呢到唸到博士的這個診斷學的同學，他是最常聯絡的一個，所以他自己也有他在中國也發展的很好，就是他基本上現在都在北京，一個月左右會回來一次，這邊看小朋友這樣子而已。所以呢，這些資料其實都是在他統合完了以後，我們倆，我弄完以後，我還拿去臺北給他看，這樣可不可以這樣編排，可不可以這樣講，會不會怪怪的啊？他都說問題不大，所以我才敢跟大家去分享。就是他有他的，除了專業性以外，還有把它編的沒有這麼難。

[01:50:36] 所以，你們在看課本的時候，你會發現說不是一堆字，它都是分段性的，所以，東西你們看起來就比較不會這麼累，那也留了空間給你們，讓你們去寫筆記。

[01:50:46] 但我還是強烈推薦大家可以再準備一個小筆記本啊，把一些我講更多的東西寫在上面。好，我們再回歸哦，你這一頁要講好久哦，好，這個。

[01:51:00] 五行在裡面來講，我們連體型每一個大概是什麼樣的體質啊？

[01:51:06] 是金性、木性、土性這些有各式各樣的說法。

[01:51:10] 坊間上面也有各種的觀看的模式，這邊我們不去多做說明，

[01:51:16] 我們不會特別說你是什麼土型人，你是木型人，你是金型人。老實說，我自己是什麼型人，我自己都不知道，我只知道我叫做脾虛型啊，我是金型木型，我不知道，但我的臟腑來講，我應該不止脾虛，我還脾濕。所以呢，就變

得比較什麼肥胖水腫啊。那有些人可能是血虛型或者是氣虛型，像這個妹妹可能就比較偏向血虛型，因為她那個白都白的不正常。不是天生白哦，他的白跟他的那個膚色的比例，臉色跟身體的顏色就不一樣啊。你去看他的手，他的手的指甲的部分可能就甲色偏淡白啊，那還有可能各式各樣的原因。那我們再看你就是什麼樣。

[01:52:02] 所以體質還有九種體質，這不在我們現在這邊的上課，因為你這邊不懂，我去跟你講體質，你就不會懂，所以這個我們會先上，以後有機會，我們有可以再講體質方面的東西。

[01:52:12] 好，所以呢，五行，木火土金水的符號分別代表的是肝心脾肺腎的五大系統。你們在系統這邊自己把它畫上，它不是屬性，不是物質，哎不是物質，它是一個系統。所以，木火土金水的這一個，它都是一個部分，一個部分一個部分。所以，

[01:52:34] 光是一個屬性，你就要了解很多東西哦，這應該在你們的第二頁吧。

[01:52:39] 第二頁或第三頁這之類。所以你特別把屬性系統這個弄起來。所以記好，中醫絕對不是微觀的去研究。

[01:52:47] 病毒跟細菌如何運用於身體，而是每一個之間的相互關係如何作用在我們身體裡面。這很簡單的來講，就是我的身體木火土金水，除了是我身體裡面自己的變化以外，他要怎麼去改正或修正或適應我這個人跟外界的環境。你們一定有遇過那種跟團出去旅行的時候，一團出去有人生病，有人活蹦亂跳，為什麼他身體比較差，是水土不服嗎？那他為什麼水土不服？他不能適應環境嘛，對不對？

[01:53:24] 記不記得老一輩的可能都聽過一句話？我媽媽也都跟我講過，吼，我以前要出去的時，陣我會先帶半罐水出去，甲我就不會水土不服。我那時候聽完的之後，就覺得你在耍我嗎？怎麼帶自己的半罐再加人家那邊的半罐水就不會水土不服嘞？我怎麼沒有這個樣子的情況？

[01:53:46] 後來我到學校去問老師，老師就笑一笑說，對啊，但你有沒有想過，你爸爸是什麼年，你爸媽什麼年紀，我說。五六十歲，他說，你爸媽的五六十歲是不是戰後嬰兒潮出來的孩子？我說，哦，應該是。他說，那你想想，戰後嬰兒潮出來的小孩子物資健全嗎？好像不健全，飲食可以正常嗎？能吃饱就算了不起。我還記得我爸媽講過他們都吃地瓜籤（地瓜刨絲曬乾）。啊，到這營養好嗎？不要說肉菜，可能都吃的不均衡。他說這個樣子，他脾胃養的好嗎？養不好，那怎麼可能其他好脾胃是後天之本，你都養不好了，那你自然其他肝心脾肺腎都會被營養的不被養的不好啊。

[01:54:37] 所以它有辦法正常的去適應外界的環境嗎？不行嘛，所以它只能用別的東西來去快一點，進入身體裡面去適應環境。

[01:54:49] 你想想你什麼年代出生的？臺灣經濟起飛的時間不要說吃的很好，至少我可以俱全營養均衡嘛。

[01:54:59] 所以我的脾胃先天之本不錯，後天之本也被養的挺好。所以我怎麼會水土不服？所以，臟腑之間的平衡不只是平衡你內在，他要去平衡你外在，還有你去適應外在環境，O不OK嘛？

[01:55:15] 好，所以他就會變成說，有些人你出國了以後病懨懨的，像我有個朋友去西藏，他說他去玩了十天，從第一天去就開始流鼻血，頭暈、高山症，到最後離開。他說他只知道上去的車旅館跟回來的車外面長什麼樣子，他都不知道為什麼，因為從頭病到尾，可是有人一下火車以後，哇就不哇開始拉薩布達拉宮什麼開始到處玩跑談三千多四千的海拔騷，阿甘納當地人呢，他為什麼可以？他適應環境能力好啊，心肺功能好啊，肌肉體力允許啊，然後臟腑內的營養全部都可以支撐啊，

[01:55:57] 或者是像我自己，我在LA住的時候，我在美國我都住LA，我在LA大部分啊，一年四季如夏了，我有一年要去，我愛玩嘛，剛剛有跟同學講我愛玩愛旅行嘛。然後我就想說，我都已經到中美國了，我就跑去阿拉斯加幹嘛看極光。

[01:56:16] 挑了一個時間點，三月極光，最多的時候看了一下六十年的平均溫，六十年平均溫最低。負二十六度，我想說我可以忍哈爾濱，我都去了，零下二十五度跟零下二十六度差沒有多少。我呢，跟我朋友兩個人計劃好了一年的行程，兩個人包包背了就去出發的時候，LA二十七度很舒服，到了那邊零下十二度一天，我已經快起肖了。

[01:56:52] 我弟的我去的地方叫做安克拉治，它的首都。然後我要去看極光，是，還要從這邊坐火車八個小時的地方，再更往北那個地方，晚上我們遇到最低溫的那一天的晚上，零下三十九度，冷到不是懷疑人生，冷到腦袋跑袋什麼地步，不是形容詞，而是我腦子裡面想的東西，跟我嘴巴對不上。

[01:57:19] 我是一個不吃牛肉的人，我那天冷到受不了，以後我朋友來問我說靜你要吃什麼，我腦袋裡面想著我要喝熱可可，嘴巴跟他講說我要吃。吃牛排，他愣住了，他就說，嗯，你真的冷壞了。然後我就哼，我還反應不過來哦。他說，你跟我說你要吃牛排，我還。哦，我知道我講錯了，可是我嘴巴卻出不來。然後他就先給了我一杯熱牛奶，然後我就一邊喝一邊呃，因為我很怕牛奶的味道，他就說啊，忘了你不喜歡喝牛奶。他又去弄了熱可可，

[01:57:55] 給我拿到熱可可，聞到那個味道，我就跟他講，呃，我要這個，他說那叫熱可可。我說呃呃，熱可可你就這樣冷到到這個地步。我到了那邊，連白天最溫暖的時間都是零下三十四度。我到現在都還有記錄，那真的是我人生最低溫了，不會再比那個更低，再低我也不要，會死掉。

[01:58:15] 然後，大概前面第一天第二天去的時候，我的身上的衣服從頭到腳加起來十四件，聽著很離譜的，我還沒跟你講，暖暖包前面貼八個，後面貼八個，沒有貼到的地方都凍傷。很離譜，五天以後就剩四件，我就適應環境了。這樣身體算好還是不好，挺好，對不對？跟我去的那個男生兩天後就剩四件，他就更好。所以就代表啊，

[01:58:45] 我室友一直到第三天，他第三天也就換了我是最慢的那在這樣的一看，就知道我們三個人裡面誰的體質最差。我可是我回來跟我朋友講，他說零下三十九度嗎？我到回來那一天，我可能都還十幾天，為什麼？因為他這樣身體狀況更不好，所以你看，我們光是同樣的三個人，我們去體質就不一樣。你很明顯的就可以看到大家一件一件一件一件脫衣服，一件一件一件少暖暖包越來越少，就是我可以適應環境了。那我能不能適應可以啊，我第三天就適應了，但是我七天後就回家了，

[01:59:20] 所以其實我等於適應不了多久，我回到LA，我快瘋掉，好熱。本來去之前覺得LA二十七度很舒服啊，我回來以後熱瘋了你知不知道？所以這就是你的身體，能不能跟外界去適應環境，也就是這樣。我學姐說她剛去杜拜工作的時候。時候他說他每天在死掉，快要乾死的邊緣你知道嗎？天天的包的跟什麼一樣一樣。一個月以後，它就沒有那麼熱了。它也是適應環境了。所以我們能不能適應環境，取決於你五臟六腑跟你的經絡通不通順，就在這個地方。所以不是說我的目的只是要養好我自己的身體，而是我能不能適應環境，然後你就會想說，老師，我又不去阿拉斯加。

[02:00:00] 啊，我也不去杜拜呀，那你有沒有想過，如果說像前一陣子下雨濕成那個樣子，有些人會濕疹，有些人不會濕疹，為什麼？你的身體夠好，你就能適應那麼潮濕的環境？你可以瞬間、瞬間轉換嘛？你不能瞬間轉換的時候，邪氣就會累積在你的身體裡面，它就變病。那你可以轉換、可以代謝，你的邪氣就不會累積在你的身體裡面，它就會帶走。

[02:00:24] 那你就會生病，懂意思嗎？所以，你的五臟六腑越齊全，你適應環境的狀態就越好。那我怎麼去弄？透過中藥、按摩、針灸或者是心理作用去調節。現在除了針灸、按摩、推拿、拔罐，還有什麼？還有像我們現在點的這個精油啊，你們應該都試過。

[02:00:49] 還有聽過什麼頌鉢，有沒有聽過啊？音叉啊，音樂療法、白噪音等等這些東西，全部自然療法都可以屬於調整我們身體的一個狀況。那以前是調脾胃，讓我的身體變得更能去傳輸更多的營養。但是現在因為整個大環境在改變，所以情緒問題、壓力問題、精神問題反而才是造成我們現在疾病最大的問題。所以反而慢慢的到最後就會走向，為什麼現在會有這麼多所謂的叫做...

[02:01:25] 身心靈療法？為什麼？因為大部分的人都生病了，腦子都生病了，心裡也都生病了。如果我不去參加身心靈療法，我可不可以自我調養？也可以。你只要每天把你的手機放下來兩個小時，乖乖的看個書，什麼書？哪怕你去看金庸小說都沒有關係，或者是乖乖的隨便拉一本東西，或者是有人靜坐啊，有人打坐，有人就像我這樣坐在美濃的芒果樹底下發呆都沒有關係，讓你的精神能集中或者是放鬆，你自然都會變好。

[02:02:05] 你不用去想說我要花個幾萬塊、十幾二十萬去上初高中階的這些身心靈療法，我不是說它沒有用，只是很多時候你離開它，你又不會了。有些時候你只要環境舒舒服服的、香香的啊，

[02:02:20] 有些人會，我也有一段時間，我自己，我靜不下來，聽我講話。

[02:02:25] 就知道我很活、很跳，我跑去幹嘛你知道嗎？我跑去學泡茶，慢慢的在那邊泡茶、燒水、煮水。我那時候離譜到什麼地步？去買一個炭爐，裡面燒炭煮水，慢慢在那邊泡。因為我同學，我在北京的同學就一直說我思慮太過活躍，我必須要冷靜下來。但我做什麼事我都不能，我連睡覺我都在想事情，靜不下來。

[02:02:51] 我曾經有學生很會做頌鉢，厲害到什麼地步？滿大陸這樣做教學，大家都叫他老師的，他幫我頌完鉢，他幫我頌鉢，用頌鉢幫我調整一個半小時哦。他說老師，你有放鬆嗎？

[02:03:03] 陪我去的人坐在美容床旁邊坐著，他睡著了，我趴在那邊還在想哦，這邊震波比較大，嗯，這邊鏡子這個位置哦，原來頌鉢是這個感覺哦，他會這樣震我腦子，都還在想這些事情。然後他就跟我講說，你能不能讓你自己冷靜下來？我說，嗯，我想了很久，他說，有沒有做什麼事情可以讓你腦子放鬆，或者是專注於前面這件事。我說有，泡茶，他說那你就每天給我坐在那邊泡一個小時，我就發現我只要乖乖的坐在那邊，

[02:03:33] 很假掰的泡茶，我就會冷靜，因為我會想讓茶變得更好喝。那我要怎麼泡？如果我現在拿了一個龍井，九十度給它沖下去，浸個五分鐘，能喝嗎？一定不能喝嘛，對不對？

[02:03:47] 那我就要去慢慢想哦，我要怎麼讓這個茶好喝，我水溫要怎麼，

[02:03:50] 我就只會專心在前面這一塊，我就能冷靜、專心在這件事情上面。

[02:03:55] 所以我最假掰的一次就是焚香、泡茶、看書。有人會怎樣？寫書法、畫畫都沒有關係，只要你能專注在當下這件事情。有人就會跟我講，我專注看手機不行嗎？可不可以？不行、不行，為什麼？因為手機是給你很多訊息，它迅速的閃屏，訊息太快，不可以。手機是在給你很多訊息，你是強迫接收，但是你接收不進去，因為你來不及接收進去、消化，新的又來了，所以，你很容易一直被帶跑，你沒有辦法專心。

[02:04:38] 你在寫字，你在畫畫的過程，你當下只是：我墨會不會太多？我的這個字撇得好不好、寫得好不好看？勾的勾得漂不漂亮？我這一筆畫得好不好？你只會專心在這一塊，你會去思考這個字寫不漂亮，那我下一個字要怎麼弄？我這個書沒有專心看，我看沒有辦法去接上面這個東西，所以其實你要

[02:05:01] 要去調整自己的心態，很簡單，每天靜下來兩個小時真的不行，一個小時也行，你就去專心地做你眼前，記得，手機不能看、iPad不能看、電腦不能看。

[02:05:14] 有些學生跟我講說，老師不能看手機，沒關係，我改看iPad有什麼不一樣？不行，就是這種會閃屏的、迅速的訊息爆炸類的東西，請你先停止一下下。沒有用，電子書可以，因為電子書只有書，它沒有別的東西，它不會閃。那為什麼電子書會比手機的小說好一點？是因為電子書它大部分是LED燈、藍光，呃不、非藍光，但是手機是藍光，很傷眼睛，所以你盡量的就是是不會傷眼睛的東西就好了啊。那這是我們額外去講的，所以我們在講的透過中藥藥引或者是茶飲類的東西都算，甚至藥膳都算啊。

[02:05:59] 有人說四季養生。啊，每個季節我該吃什麼東西，從湯藥到小零食到茶點到粥都算啊。我不過最離譜的是我的武術老師，人家我們叫四季養生，人家是二十四節氣養生，照著節氣吃哦，就搞剛談，但是有一段時間，因為我在跟他學的時候，他會因為我，我跟他差了六十歲，所以在她眼中我是那種小孫女輩的。你知道那時候她八十，我二十，她時間到了，就說來，我來我們家吃什麼粥，來我們家喝什麼，喝什麼茶，來我家吃什麼東西啊。

[02:06:33] 我那時候二十四節氣，就是天天往他家跑啊，腳踏車騎了就過去，不遠，只要騎一個小時就到，那個時候可以騎啊，你在過一會騎得很快樂，現在你叫我騎，從這邊騎回我家，我都不想騎了，但是那個時候就這樣子騎著騎著，然後去吃這些東西。我真的發現我那一段時間身體很好，但是離開我師父以後就沒有了。因為我後來的功課壓力越來越大，我就只好停止跟師父在學這些東西。

[02:07:01] 但有些我就養成了，就是哦，我大概什麼季節會去，我不煮了啦，因為以前都是師母煮，但是我就是能用飲料就用，就後來就導致我有這種愛喝飲料的這種好習慣跟壞習慣啊。好習慣是因為我不加糖，壞習慣是白開水不太愛喝，但我還是會強迫自己都去喝白開水。

[02:07:23] 記好哦，水是水，飲料是飲料，水分並不代表水啊。水是水，飲料是飲料，所以最好每天還是維持在有一千到一千五百C.C.的水啊，我說的是水、白開水，剩下的一千你要補什麼？你說隨便你了啊，沒關係。看如果跟著你一起養生，這方面的飲品有沒有？有沒有？要買談。我現在都還沒有辦法，除非要去找。我現在可以就是說大家有興趣，等我一下，推薦大家喝水，來，大家喝水談，我現。

[02:08:01] 現在有在考慮啦，我剛不是說我北京的那個同學，他有一些他自己在北京做的這些藥包、茶包，我還沒有試過，所以我不敢跟同學講。我要試過了以後，我才可以跟同學去講。我相信他的東西不差啦，但是好不好喝我不知道啊。

[02:08:18] 我前一陣子暑假前，我有跟他講說，你回來的時候幫我帶回來，結果他有帶回來，我沒去找他，所以也沒有拿到。那我不太確定，那如果說我在調配的這一些飲品，我自己因為都是家裡冰箱的東西弄出來的，所以我不能確定。我有啊，有些東西我會在坊間上面看到不錯的，我也會拿過來跟大家分享，剛好適合這個時令的，那可能可以幫同學買，這樣只有這樣子而已。因為那包是另外一個同學從大陸買回來，友情贊助給大家，對，所以都是國哥的愛心。嗯，國哥去請那個同學找，那剛剛好，他有這個。

[02:09:01] 這個東西他跟我講說談，劉老師這個適不適合？我說嗯很適合，他給了我兩三個啊，剛好這個特別適合這邊，所以這個目前要買，可能還是只有中國，我們這邊是手邊是沒有現貨的，對啊，所以很抱歉，目前為止很抱歉。可是您剛剛所講的那個冰箱裡面都有，我不是直接在藥房儲存這些藥材。那如果說我們在臺灣的地方，但是現在已經聽到了，嗯，一般好像就像都有，你不見得買到是真正實在的貨。應該是這樣講，我會提供出來的藥材都是平價藥材，不太可能作假。

[02:09:40] 高價藥材，我會特別跟同學講，如果你們真的找不到，再跟我說，我再去幫你們找，或者是我直接去，我朋友有，我直接去跟他拿，高價藥材才會這樣。

[02:09:51] 平價藥材大部分，我說的是大部分，一般中藥行都會有，只是品質不穩定。

[02:10:00] 因為他去跟哪一個藥材集散公司拿我不知道，只有這個樣子。那有沒有藥材比較好的？當然有，但是我也不知道臺灣是哪一家。

[02:10:08] 因為我自己個人，我都是去藥材批發市場買，談，不算是算藥材批發店買，我都是固定在那個地方買而已，然後買一買批發，人家一買就是一斤幾，講貴，所以我大概都是這個樣子啊，如果同學有想要知道那家藥材批發店的，呃，我可以跟同學講啊。至於配方比例，可能你們就要回家自己處理啊，除非大家有統一都要這些東西，那我再統一幫大家去找，那也OK。好，

[02:10:42] 就是說，談，大家要什麼什麼什麼，有些時候我會，像我自己會有一個習慣，我就是那個藥材的批發店，我去買一斤一整盒的當歸，然後呢，再去臺酒買一箱紹興，然後就把當歸塞到裡面，變成當歸酒。

[02:11:00] 可不可以喝？可以。可不可以做燒酒蝦？可以。可不可以做藥燉排骨？可以哦，那個超好用的。然後很多一般大概都近三個月就可以用了。我都只、我都會進到一年，所以我每次就買一箱兩箱。

[02:11:14] 那給大家友情提示，過年前、農曆過年前大概在十二月左右去臺酒，我都是去嘉義酒廠，我沒有辦法做、做、做廣告做多，只是我都這個樣子。我去年還前年去的時候，我去買了一些，他當、他假設今年是、今年是馬年吧，馬、羊，明年羊對不對？十二月的時候，他就會出明年的紀念酒啊，我就去買那個紀念酒，

[02:11:40] 它通常都是這樣，當你買多少錢的時候，他就可以抽獎。然後我運氣不錯，那年我買了一款、我哪一年的紀念酒，然後又買了什麼東西，反正我們家買了拉拉雜雜，買了一萬多塊，快兩萬塊，抽了兩三次啊，我那個奶油桂花手挺快樂，我就抽到了兩箱紹興酒。一箱十二罐，兩箱二十四罐。

[02:12:03] 我回去開始拿當歸泡的好開心哦。現在我家都還一排。那你這個泡下去了以後，你是不是就可以用它泡酒？會不會壞？不會啊，就藥酒啊，可不可以泡白酒？可以啊，只是紹興好喝很多啊。我說我買一瓶啊，下一次來到大家喝一下。你說我那邊哦，對啊哦，我回去去看看，不用買啦，我如果我回去有的話，我可以帶過來大家試試看啊，就是那種準備那個小杯子，可、但我要先確定我有，因為我除了我家放我家，我爸也會帶到美濃去放，這樣子我有找到我就可以帶過來給大家。那大家可以回去自己試，

[02:12:39] 這個東西也不太傷身，尤其是一些女性的那個經期不好的時候，可以喝一點點，然後去調，這樣子喝無所謂的，一點點是多一點點，有沒有看過那種shot glass？

[02:12:50] 就是人家喝的那種小小的那種十、十五C.C.的那一種，有沒有？半杯，就這樣一點點，這真的是一點點這樣子喝啊。

[02:12:59] 你做燒酒蝦就另外，我看看K機，我就、我跟你講這種東西，因為它我不是藥酒，我不是泡來要準備喝的那個要有比例。可是像我這個是拿來做料酒，就是我拿來做燒酒蝦啊，做那個薑母、不是薑母鴨，燒酒雞啊，或者是那種醉蝦啊等等。

[02:13:23] 像我自己在做一款醉蝦，我就是用這個酒去弄，也是我跟我那時候香港的學妹我們去討論出來的，就是用白酒去做醉蝦，還是要用紹興酒。後來我們發現當歸紹興酒做出來最好喝，而且還有比例、還有時間，下課有時間可以跟大家聊這些哦，就愛吃愛喝就有這個樣子。那這就是問，其實剛剛老師你講說是他在一個...

[02:13:48] 每、每天如果說可以的話，就是一個小時或兩個小時，能讓自己靜下來的時候，我們單一做一個專注於事、這個環境的。

[02:13:59] 其實我當時在泡茶的時候，在家裡啊？家裡的客廳旁邊沒人吵沒關係啊，電視照放，但是我不會去聽，音樂照放，或者是我媽也在房間，沒有關係，你只要專心，但是我要泡茶的時候，我就跟我媽講說，不要跟我講話。就是我安靜，我只做自己的事情，不會去做其他事。所以，

[02:14:22] 呃，你可以兩三個人，或者是你可以乖乖，就是例如說，談，我現在泡茶，四五個同學可不可以？可以，因為我們現在就站在這邊而已，我們沒有外務，我們就是泡茶聊天，你可不可以每天都這樣做到？其實做不到。那我們重點在聊天還是在泡茶？反而是分開，我就是聊天跟泡茶，甚至我們有的時候一群人在泡茶，

[02:14:44] 我們就說，談，你今天這個茶不好喝，是不是你泡壞了？或者是你今天這個茶不好？或者是你說我們的專注點focus都在這個地方。所以你只要在這個位置不會被遷移過去。當然你不可以在那邊泡著茶，那邊一直講八卦啊，那個八卦就牽牽到到哦，今天那個明星怎麼樣？這個政治人物怎麼樣？你就又不行了。單純一點就好。所以建議一兩個人就可以，不要太多，多了叫茶會啊，這個就叫party了。但是一兩個人、兩三個人，OK，認真上班、認真。

[02:15:17] 上班不算認真，上班叫做消耗腦力，那個叫消耗。對，因為你是出去的東西，我們在專心做這件事情叫充電。你不要想說放空是放電，不是，放空的放是把你不好的東西放掉。你覺得上班你情緒好嗎？除非有人說，呵，我上班就

是每秒一兩萬、一兩萬這樣子進，別說你，我跪我都跪得上，對不對？我開心得很呢，我跪在那邊一秒一兩萬，不要說跪，什麼跪粘板我都跪，可是問題是沒有啊，算談，

[02:15:57] 專心運動算哦，對，如果你是專心運動OK哦，為什麼？因為你只會專心在那邊哦。我要練肌肉，我要消耗體力，可以，你就是只做單純一件事情。彈鋼琴更厲害了，彈鋼琴要很專心做。

[02:16:18] 音樂，所有很多，就簡單講，不是生產的事情。麻、麻將有輸贏，麻將有輸贏不行啊，你看，我說的不是生產，不是生產，你看音樂有沒有生產什麼？沒有，只有愉悅的心情啊。書法也，除非你寫的東西跟你畫出來的畫可以賣，對不對？但是你這樣就乖，就是說我現在做任何的事情不會有得失心的，很單純的、簡單的這樣子就可以冷靜就好。

[02:16:49] 所以我過一陣子我就跟人家約著說，嗯，上個禮拜我們就是呢為了要弄你們這些姓名貼，去那個同學家裡面，然後我們就一邊弄姓名貼，他在他在打姓名貼，我就在泡茶，然後泡一泡。因為我們三個是一個小小的team，這樣子我們就跟另外一個人講說，誒，就欠你一個人，他就說哈，可是我人在高雄，因為我們兩個在臺南嘛，他就說，我就說，那不然下個禮拜四你有沒有空？有空的話，我再來泡茶。然後他就說，好，那我要帶什麼、什麼茶。然後那個同學也說，誒，我還有什麼茶？我說，我家也有什麼茶。我說，那我們。

[02:17:24] 禮拜四下午一點，我們就開始在他家約著，我們就三個人，大家都講好只帶茶啊，就很單純，我們就三個人，就專心這一泡下去，好幾個小時了。那我們會不會有外務？不會啦，我們就是大家都講好，

[02:17:39] 那天我們要泡茶，就三個人而已，很簡單，泡完茶吃晚餐回家。那我是不是可以安靜一個下午？就只有這樣子而已，那我也做過什麼，

[02:17:49] 有一段時間下雨下很兇，我就拿這樣一個保溫壺裝熱水，然後拿一個小小的那個盛菜的盤子。坐在我的房間，把那個茶壺放在上面，茶杯擺在旁邊，拿那個保溫壺的水倒進茶壺裡面倒出來，倒出來就是一杯的量啊，超假掰的。在那邊喝，然後放著一支線香、小說，拿起來就開始看。我爸進來說，哇，過得很舒服。我說嗯，好，你趕快出去。他就進來看了一眼，然後我那一壺水，因為一壺水大概三到六百C.C.，我那個壺很小很小，出來就是一杯量，倒出來就是一杯的量。泡完大概換茶葉下去，再重新煮一壺水，再上來換茶，

[02:18:33] 我就這樣兩個小時就在那邊看書、喝茶就過了。外面下雨，誒，你就會想著外面在那邊淋雨，你在裡面好開心哦。那這樣子一個晚上也就這樣過去了，我就安安靜靜的，我也不做什麼事，我把工作全部都放掉，然後隔天早上再起來就好好的。

[02:18:50] 我就盡量不要喝那種晚上睡不著的茶，例如像是熟的普洱茶啦、白茶啊，這之類的東西啊，這些東西，甚至是什麼。

[02:18:58] 你也可以藥茶，我就是菊花或者什麼枸杞，或者是一味。我可能就單味或者是東西，我都把它剪得小小的。我有的時候就很無聊，不知道幹什麼的時候，我就開始撿藥材，為什麼？因為我可以把它弄在茶包裝裡面，然後我每次一做就做好十幾包，然後就把它放在一個密封盒裡面。

[02:19:23] 要喝的時候，那一袋拿出來啊，我有空有閒我就去做，沒有空沒有閒就放。所以我家有很多瓶瓶罐罐，我媽都說我家要快變藥行，因為我的關係啊，哼，說徵味很多啊，他我們可不可以喝？你說去徵嗎？我覺得去徵最好的方法就是人出去曬太陽。你如果每天在十點以前、下午三點以後出去曬十五分鐘的太陽，陽虛的人都不錯，尤其像在座的，我不知道哦，是不是大家都會習慣待冷氣房。如果待。

[02:20:00] 冷氣房裡面的最好每天都出去曬個十到十五分鐘，自然就不會陽氣虛。那陽氣虛會出現什麼狀況？它叫做自汗。流汗有兩種哦，一種叫做自汗，一種叫做盜汗。有沒有聽過？自汗叫做白天醒著的時候流汗。盜汗是晚上睡覺的時候，你不知道的時候偷偷流汗，叫做盜汗。自汗陽虛不足，盜汗陰虛不足，所以有盜汗的人補陰，有自汗的人補陽，那補陽怎麼辦？出去外面曬太陽就好了，就這麼簡單，

[02:20:44] 不太需要喝什麼東西。最近哦，很流行一個東西，我不知道你們有沒有聽過，叫做肉桂加蜂蜜水啊，不建議，大家都可以去試，目前以剛才大家舌苔的狀況都不行，為什麼？因為肉桂是非常熱跟燥跟行氣走竄的東西。你們現在都陰虛不足了，還補陽，那叫不叫火上澆油呢？

[02:21:17] 所以不建議。為什麼我會知道這件事情，也是託我家太上皇的福哦。我家太上皇本來不會去消耗我家的蜂蜜，蜂蜜都是我自己一個人在消耗的，跟我媽。最近我家的蜂蜜用掉得特別快，我就想說，奇怪，我們家蜂蜜怎麼又不見了？我媽就說啊，寶寶最近在喝什麼？那個肉桂加、肉桂粉加蜂蜜。我就啊，她說他們那個都在流行這個東西誒。我想一想哦，好，沒關係，為什麼？因為我爸很瘦，然後呢，有點陽虛、陽氣不足，那適不適合？可適合了，肉桂是不是補陽氣，又熱又行氣走竄，它這種末梢循環超級差，然後哦，陽氣又不足，可適合了，所以我就行行行哦，好，沒問題，我就不管它了。然後我聽完也就算了。

[02:22:07] 到昨天上課的時候，我在跟學生講蜂蜜水的時候，他們說老師最近很流行，我說啊，你知道這流行、這東西最可怕就是在座的。如果我沒有跟你們講，你們可能過兩天你們就會聽到這個東西，

[02:22:19] 然後你們就會開始喝，大家就開始團購，就、就開始團購蜂蜜、團購肉桂粉，然後就開喝。那很好玩的一點，你會發現有一半的人喝了很有效，有一半的人喝了沒有效，還有一點點人喝完以後出狀況，出狀況的人也只會說嗯，我大概不適合吧，然後就不喝。沒效的人，他現在沒效，但是狀況隱在身體裡面，等到你身體虛的時候就爆發，你不知道，所以不太建議，不是說不可以，可以，但是目前為止，我看的在座的同學從剛才舌苔看下來。大概都不太適合啊。

[02:23:02] 至於買了的人，蜂蜜留下，肉桂不是不能用，泡個咖啡啊，做個肉桂捲咿哈，偶爾可以拿出來用啊，做個滷肉啊，可以加進去也不用丟掉，肉桂放著不會壞啊，就只有這樣子而已，不用說啊，

[02:23:21] 我已經買了怎麼辦？沒關係，就放，或者是你看家裡有沒有陽虛的，或者是有什麼手腳特別容易冰涼的、血液循環不好的，那可以喝啊，不然盡量不要。那肉桂泡腳？

[02:23:37] 可以談，對，你要拿來泡腳OK了，可好了，尤其現在不要哦，冬天才開始。

[02:23:43] 冬天在泡腳啊，因為哈，因為冬天特別寒氣重，我需要、我建議你，如果你用肉桂去泡腳，最好你那個熱水下去了以後，再加一瓶蓋的米酒頭啊，加進去裡面，它那個行氣走竈的效果更好。一個禮拜泡一次，大概整個冬天泡完了以後，隔一年你都不會手腳冰冷。如果你真的不介意把你的腳當滷肉汁去做的話，你除了肉桂，你還可以加胡椒、花椒、八角，然後在平底鍋乾炒，記好不要加油、不要加鹽，純料加甘草，稍微炒香。然後拿那一堆料去煮水。煮完水以後，兌一點涼的去泡腳。

[02:24:34] 泡之前，加一瓶蓋的米酒頭啊，家裡口袋夠深的，加金門高粱，我也不介意一瓶蓋，記得是那一種高粱的瓶蓋，不是米酒頭那種淺淺的瓶蓋啊，是稍微高的一瓶蓋下去，啦啦的攪進去，泡一個禮拜一次就夠了，尤其是一些容易血瘀、經痛的女生特別適合。如果手腳冰冷的人也非常適合，一個禮拜一次就夠了。

[02:25:04] 有些人說，老師，我兩次可不可以？可以呀，你要是有那麼努力，我也不介意呀，啊，給它吃就可以了，喝、泡OK，不要喝那個，很難喝，剛才那個比例聽起來不會覺得好喝啊。剛剛我說的花椒、八角、香葉、肉桂、薑、辣椒都沒有關係哦。記好，胡椒是胡椒粒，不是胡椒粉，這個都發生過，為什麼會這樣講？加、油有要加油的啦，有要加鹽的啦，有要用胡椒粉的啦，白胡椒、黑胡椒都沒有關係，就是胡椒粒、花椒粒、麻油都沒有關係。這種辛香走

[02:25:44] 竈類的東西都可以啊，稍微、你不炒可不可以？也可以啦，炒了只是效果再更好一點點。你現在就可以用，冬天、冬天，對，要到冬天，所以大概是某種程度來講啊，差不多是十一月初應該就可以了。十一月初農曆應該已經到了秋冬天了吧，十月底吧，對啊，十月底差不多可以了，好，但十月底的臺灣還很熱，應該不建議。或者是你知道嗎？你覺得那種寒流要來的時候，你就可以泡，很過癮。那你如果說手腳冰冷，嗯，開玩笑，啊，身體特別虛弱啊，那個就是另外一個故事了，那個就可能需要醫生去看著調。

[02:26:40] 然後還有一點呢，我們既然講到泡腳，就順便跟大家講泡腳怎麼泡。

[02:26:47] 泡腳通常有兩種，一種矮盆，一種高盆。建議就算是矮盆都要泡超過三陰交。

[02:26:58] 三陰交在什麼地方？把你自己的四指拿出來以後，找到你的內踝高點，從高點的地方往上四隻指頭，記好是這個位置，不是這邊，這個位置至少泡超過三陰交，所以大概在你的小腿的三分之一的高度，最好到這邊。

[02:27:17] 如果你是矮盆，高盆盡量超過足三里，好，如果你是高盆，良心建議你在泡腳的時候拿一條浴巾或者是毯子，整個蓋起來。第一，你在這樣子蓋的時候，所有的熱氣都在裡面，它可以在裡面乾蒸。第二，它不會因為你在泡腳的過程當中，你毛孔張開，外面的寒氣又進去。沒有必要說啦，如果你濕氣比較重，沒關係，這個都是可以問，你濕氣比較重，你還這樣子反覆這樣濕，你很容易中暑哦。所謂的中暑不是在所謂的...好，我們中暑下個禮拜提醒我講好不好？

[02:28:12] 好，我們先講回這個，這樣子的話，蓋起來，那就保證我的腳都是在一個溫暖的狀態，毛孔張開，不會有寒氣入侵。

[02:28:22] 最重要是什麼，這個毛巾你弄起來了以後，你要把腳抬上來，那一剎那你還可以把它擦乾，迅速的乾，你不會有意外在小濕的時候起來摔倒，所以這個很重要，而且它是可以把效果再提高。

[02:28:40] 那淺的盆子可不可以？可以，但是據我的經驗，淺的盆子到最後那條浴巾都會濕掉。對，所以盡量是高盆，高盆的效果比矮盆的效果更好，也就是只有這樣子而已。可是還是一樣，跟拜拜一樣，有拜有庇佑。

[02:28:58] 你有泡就是比沒泡的好。所以不管你矮盆高盆有沒有蓋毛、最好還是蓋毯子。這是我學長跟我講的，你蓋了毯子，它的效果更好，而且你更不容易受到邪氣的入侵。

[02:29:10] 好好，我們今天先到這邊好不好？那個，這邊、等等等等，我來回顧一下啊，其實開這個課，我跟徐老師也是談過很多，他剛剛通哥翻長，你的手掌變得、很深的一塊的啊，那你知道你是什麼？分別是什麼？這個。讓你學說，以我們、我們現在在座的多都不知道你是什麼的。所以我有跟劉老師討論的說，他設計三種自我量測，是不是？自我量測嘛？嘿，對，就是讓大家多選，讓你們知道你什麼屬性的，好，讓你們知道會先那個，可能你們還不會知道什麼屬性，只是知道應該那個那張表目前為止還不會讓你們去學到什麼。

[02:30:00] 信，而是先讓你們去知道，說我上完這一門課、還沒上課之前，我是這樣同樣的一張表格。在十八週上完了以後，我在上課的過程回去，我相信今天回去很多人都會去幹陰陽水這件事，對不對？已經有人在想我要去哪裡買薑了，已經有人在想我家裡的蓋子、杯子有沒有蓋子，一定有，我們每一次上課，多多少少都會有一些變化。那這些變化，我們十八週結束以後，你再去勾，你去看看上課、剛剛開始上課跟十八週之後，我有沒有什麼變化。因為我相信你們就算上完課，你們還不太會診斷自己。那我們可以先知道你們有這個邏輯，等到之後我們真的有確定會有這種體質課程的時候，

[02:30:45] 你就可以看著你自己那張表哦，原來我有這些症狀，所以我是什麼體質？你這張表格是什麼時候會給？五行上完以後，五行上完之後，對，一張嘛，然後最後再一張嘛。同樣一張，我們就是同樣一張，等於算是。診段的開始診段的結束，OK，對對對，那各位、各位看一下後面的哈，我們有一臺單獨的泡腳桶，那我的建議哈，每、每輪流做三十分鐘，想做的就去做，做到那裡人家可以立刻啊，立可、立刻。那有需要的話就呃、不下，你這一次會議怎麼做，反正大家如有去做這樣子啊，那各位還有沒有要問老師的什麼事的？

[02:31:30] 那如果說今天的課程我們回去想要再複習一下什麼，我們有錄、錄影的話要來這邊看錄音的話，我們會多上我們的雲端錄音檔。錄音檔可以、錄音檔可以。我社恐哈，不太希望出鏡，所以就大家自己這樣子就好啊。

[02:31:52] 錄音看不到人，隨便你，大家也不認識我是誰啊，我也希望你們多多回去多聽錄音，因為有些時候，現在我們今天講的都還沒有很學術性哦。學術性開始的時候可能就很容易忘記或者是對不上，回去可以多聽幾次，順便把你回去聽完覺得有問題的寫下來。那換句話說，如果你們要錄音，你就開發錄音，可以可以可以可以可以自己錄音。如果你們想錄音、透過雲端來複習的話，你自己都用手機錄音。

[02:32:23] 對啊，那老師的這樣子的聲音我不曉得沒錄出來。他、老師一直強調他不戴耳機痛，他說他痛，他、我嬌、我嬌貴，他說你們自己想辦法錄啊。如果我們這邊都有存檔的嘛，哈，如果真的需要我們這邊的檔案，我們再、這樣好，那我們今天課就先到這邊啊，有叫便當的大家就留下來吃飯啊，

[02:32:48] 起立，好，很正常啊，他的舌頭反而好，對啊，談，這個舌頭是最漂亮的。今天看下來，談，他這個舌頭算漂亮的哦。我就解釋他漂亮在哪裡，你看、你看，他的舌頭的舌形沒有、只有微微的胖，這樣子啊，然後它的顏色是淡粉色的，沒有深、沒有淺，沒有嚴重的白苔，沒有裂紋。他年紀比較大。大，所以就不算胖，是沒有、也算。