

望聞問切 ～ 搭看趣 · 逐字稿

第 02 堂 1150920 | 全長 2 小時 30 分

一、本集重點摘要

1. 課程從《尚書·洪範》「水曰潤下、火曰炎上、木曰曲直、金曰從革、土曰稼穡」切入，說明五行是萬物的屬性分類，以及相生相剋的基本規律。
2. 五行對應五臟：木主肝、火主心、土主脾胃、金主肺、水主腎，藉生剋關係推演臟腑的生理與病理變化。
3. 五臟「藏而不瀉」、六腑「瀉而不藏」；脾胃為後天之本，負責受盛、腐熟與運化水穀、化生精微來營養全身。
4. 脾最怕冰與甜，臺灣飲食偏甜又嗜吃冰品，容易困脾生濕；風暑濕燥寒火六氣，過與不及即成致病的六淫。
5. 金主收斂肅殺，故有「秋後問斬」；秋天乾燥應以「潤」為先而非補；水曰潤下、性寒，對應腎與膀胱。
6. 腎為先天之本，腎精總量固定、只減不增，如同沙漏，需節制消耗、及早調養；備孕與安胎可提升下一代的「原廠設定」。
7. 老師示範用手推算相生相剋，並說明「見肝之病，當先實脾」與中醫「治未病」的超前調理觀念。
8. 以胃為例說明臟腑病理：胃火則消穀善飢、多量多餐又磨牙；胃寒則完穀不化、大便不成形而怕冷。
9. 肝喜條達，肝鬱氣結會胸悶、唉聲嘆氣，可按壓太衝穴；換開闊的大山大水能轉換情緒，情緒病需正視而非責備。
10. 憂鬱症如同感冒是一種疾病，應就醫並中西藥、針藥並用；家人宜陪伴接納，不該隱瞞或把孩子關住。
11. 後段談脾運化水穀精微與氣血生化之源、古代的平安脈，以及舌診（舌色、舌形、舌苔）的觀察要領。
12. 病因分內因（七情）、外因（六氣六淫）與不內外因（外傷中毒），並以 COVID-19 說明「正氣存內，邪不可干」。

二、影片分段重點

- 1. 五行屬性與《尚書·洪範》：老師從「五行是屬性」談起，說明中醫早就把萬物依性質歸類。《尚書·洪範》記載一曰水、二曰火、三曰木、四曰金、五曰土，並以水曰潤下、火曰炎上、木曰曲直、金曰從革、土曰稼穡說明各行的固定性質，是推演自然與臟腑關聯的基礎。
- 2. 水曰潤下、火曰炎上：「潤下」指水滋潤、往下的特性，水一定往下流並滋潤所經之處，絕不會讓地方變得更乾。「炎上」指火炎熱、向上焚燒，凡屬火的東西都是熱的、燙的，火苗與煙都往上升；老師也提醒火災時要往下逃，不要往上跑。
- 3. 木曰曲直、金曰從革：「曲直」指木直直往上長、還會往外分枝，代表生長與舒展。「從革」的革是變革，也指兵器（戈），金屬須經冶煉敲打才能成器，帶有冰冷、肅殺的性質，象徵能不帶情緒、冷靜地處理生殺之事。
- 4. 土曰稼穡：「稼穡」是種植與收穫的意思，代表耕種、包容與承載，土的特性與植物的生長、收成有關。五行有這套經典闡述，再依木生火、火生土、土生金、金生水、水生木推演出生剋關係，成為中醫的重要理論。
- 5. 相生相剋與用手推算：老師指出相生相剋不一定要死背圓圖，用單手就能推算出來。相生依木生火、火生土、土生金、金生水、水生木的順序推進，相剋則隔一位相制；熟練後隨時都能推演誰生誰、誰剋誰，臨床應用十分方便。
- 6. 五行規律的普遍應用：相生相剋有其基本法則，通用於萬事萬物，從情緒、臟腑、天氣、大自然到方向、聲音，都可用五行生剋來歸類與調節。這些概念整合起來便成為一套穩定、不易被推翻的學說，與經絡、腧穴、臟腑、辨證等學說構成完整體系。

- 1. 木的特性與肝主升發：樹木具有生長、柔和、能屈能直的特性，木頭加熱後可彎曲、冷卻後定型。木在臟腑屬肝、膽，肝膽本應向上升、往外舒展，也就是生長、生發、條達、舒暢；一旦不能舒展，功能就會失常。
- 2. 肝鬱氣結的成因：樹枝一律往外生長，沒有往內縮的；肝膽一旦往內長、被憋住，就形成「肝鬱氣結」。老師說所有情緒相關的肝病都要往外發散，並提到更年期前後不論男女，肝氣不舒時情緒都特別不穩定。
- 3. 情緒抒發的各種方式：情緒需要適度抒發，若一直憋著不發，久了很容易變成抑鬱症。老師自己一情緒不好就衝KTV唱歌，朋友在苗栗當補習班英語老師、壓力更大，只要放假就來臺南找她，兩人進包廂第一首先唱舞曲，再點五月天、信樂團，唱到破音、連唱三四個小時，把壓力全發洩完，情緒就穩定了。
- 4. 開闊環境與情緒調節：老師舉朋友靠吃美食紓壓為例：那位朋友在銀行做工頭，為了吃一頓美食可以從高雄坐高鐵到臺北101，吃完再坐回來。無論是吃、看海或上山，目的都是讓情緒開闊；情緒抑鬱時最好選開闊的地方，不要待在憋悶的環境，否則越待越鬱悶。
- 5. 火（炎上）與心陽：火具有溫熱、上升的特性，代表溫熱向上、活潑，在人體對應心與小腸。心有一個專有名詞叫「心陽」，是生理意義上的陽氣；因為只有心本身帶有炎熱向上的性質，是陽氣的代表，所以稱心陽，必須好好保存。
- 6. 心陽不足與心陽不振：心陽若出現病理狀態，稱為「心陽不振」，會覺得身體冰涼、寒冷、胃寒，甚至一直想穿外套。老師說心的陽氣要一直儲存住，相關症狀多與溫煦不足有關，調理應從溫補心陽著手，才能維持正常體溫。
- 7. 土（稼穡）與脾胃：「稼」是種植穀物、「穡」是收穫，土的概念都與植物有關，在人體代表脾、胃，飲食最後都在脾胃處理，故《內經》稱脾胃為「倉廩之官」，也就是人體的糧倉。土的特性是生化，即生產與轉化；談脾胃不好之前，要先了解它的生理功能。

- 1. 五臟與六腑：中醫把臟器分為五臟與六腑：五臟為肝、心、脾、肺、腎，六腑為膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦。五臟與六腑是陰臟陽腑的陰陽相對關係，各有不同生理功能；臨床診斷雖以五臟為主，但六腑的重要性其實差不多。
- 2. 藏而不瀉、瀉而不藏：五臟「藏而不瀉」，把吸收到的東西貯藏起來，有需要才送出；六腑「瀉而不藏」，像轉運站，時間到了就要送走。老師以借東西為比喻：五臟是東西收著不輕易放，六腑則隨進隨出、定時清運，兩者性質相反卻互相配合。
- 3. 消化過程與精微運化：老師以吃東坡肉為例：咀嚼成小肉塊後進到胃，胃以溼度與溫度把食物「腐熟」，約兩小時後送到脾。脾再把肉泥轉化成膠原蛋白、脂肪、蛋白質等身體可用的精微，運送到皮膚、肌肉、骨骼等處；脾胃功能越好，轉化越細緻，身體就越健康。
- 4. 十二經絡與表裡配對：老師以手說明十二經絡的表裡配對：大拇指陰面為肺經、心包經、心經（簡稱肺包心），陽面對應大腸經、三焦經、小腸經（大三小），故肺與大腸、心包與三焦、心與小腸相表裡；腳上另有肝膽、脾胃、腎膀胱等足三陰、足三陽經，陰陽相對、互相配合。
- 5. 心為君主之官與心包：心為「君主之官」，如同皇帝，一旦受損，全身的結構與運作都會跟著亂掉。為了保護心，經絡中另設「心包」，像紫禁城外的護城河，功用是「代心受邪」，代替心去承受外邪。心包的症狀與心很相似，臨床上心與心包很少分開講。
- 6. 三焦的區域劃分：三焦分上焦、中焦、下焦，指的是身體軀體的部位，範圍很大，並非實體臟器；肺、心屬上焦，脾、胃屬中焦，腎、膀胱、子宮屬下焦。臨床上三焦常與相關臟腑合併使用，較少單獨成病。心包只在經絡中出現，所以不算第六臟。
- 7. 脾胃為後天之本：脾胃被稱為人的「後天之本」。飲食先到胃受盛，再送到脾運化，之後才到小腸分清泌濁。胃的腐熟功能不好，食物轉化就差；脾胃越好，身體越健康；只要有一個臟不好，其他臟腑、筋骨、皮膚都要花更多能量代償，反而更累，這就是後天調養的重要。

- 1. 脾怕冰與甜：老師提醒脾最怕冰與甜。臺灣冰品、手搖飲與冰鎮食物十分普遍，要人不吃冰真的很難；脾需要一定溫度才能運化食物，長期吃冰會削弱脾的陽氣，使消化代謝變差。老師自嘲偶爾也會吃披薩配冰，但強調份量要節制。
- 2. 臺灣的甜食文化：老師以在臺南生活的經驗說明，臺灣做菜常加一點糖，臺南連鱔魚麵都偏甜，甚至說臺南九成以上的人皮膚有問題、臺灣六成以上的人脾胃有問題。越富裕的地方吃得越甜、越窮的地方越鹹，因為糖在古代比鹽還貴，甘蔗又只能在南方種。
- 3. 甜食困脾：甜味屬「甘」。糖加水加熱後會變得黏稠，鹽再飽和也不會；脾一旦被糖包住，就像被丟進麥芽糖裡動彈不得，運化隨之失常，這就叫「困脾」。脾被甜困住，水濕與營養代謝不掉，久了容易水腫、疲倦，也會變胖。
- 4. 六氣與六淫：風、暑、濕、燥、寒、火本是自然界正常的「六氣」，與人體相應，屬正常的圖表內容。當氣候過與不及、超乎人體所能適應時，六氣就成為致病的「六淫」，例如連日大雨造成過濕而長濕疹、不欲飲食，或臺南忽然降到五、六度，都是「過」而致病。
- 5. 嗜食五味與身體需求：當身體某方面不足時，會特別想吃某種味道，例如突然很想吃甜、吃鹹或吃酸，都是身體不足（不及）所發出的訊號。但甜若吃過頭，就會傷脾、困脾，甚至因運化失常而變胖，所以即使身體有需求仍要節制。
- 6. 脾胃病與治療的配合：中醫有專治脾胃的「補土派」，門診中約七成以上的病都從脾胃著手，而脾胃病也是最讓醫師頭痛的科目。醫師管得住用藥，卻管不住病人吃甜、吃冰；像肝鬱氣結吃疏肝解鬱藥、再出去走走唱唱歌就會好，整骨也要病人肯配合站牆壁。因此治療需要病人一起努力。

- 1. 金（從革）的特性：「從革」的從是順從，革是變革，也指金屬。金、銀、銅、鐵等礦物開採出來都不能直接用，必須經冶煉、敲打、塑形才能成器；金的質地沉重、多用於殺戮，因此代表沉降、肅殺與收斂，對應人體的肺與大腸。
- 2. 秋後問斬與秋天肅殺：小說戲劇常說「秋後問斬」，因為一年四季中也只有秋天具備肅殺之氣，古時不到秋天不能行刑，故又有「秋決」。春天主生長、生發，不可能有獵殺行為；秋天則是萬物收成、收斂的季節，也是特別乾燥、最容易傷害身體的季節。
- 3. 秋天乾燥與補水為先：秋天氣候乾燥，人容易覺得皮膚、喉嚨乾而難受。老師強調，肅殺或乾燥時一定要「以潤為先」而不是「補」，因為補只鋪在外層、進不去。皮膚保養也一樣，要先把水分滲透補足，身體與肌膚的水夠了，乳液、霜、油才上得進去，才能對抗秋燥。
- 4. 水（潤下）與長白山冰水：水曰潤下，代表滋潤、往下、寒涼，未經加熱的水一定偏寒。老師分享在長白山喝天池雪水的經驗：導遊說水質雖好卻不建議生飲，因為太寒會拉肚子，她摸下去那種冷是會透到骨子裡的；她喝了一罐後月經竟亂了兩個月，說明「冰」與「寒」是兩件事。
- 5. 腎（水）與封藏：水在人體對應腎與膀胱。老師指出，腎主封藏、往內收，與肝的向外升發相反；火會往外往上發散，腎則要把東西藏起來，所以腎精只能往內藏、不可隨意外洩。這也是古代說房事要節制的原因：腎精有其固定總量，過度消耗就補不回來，如同女生的卵子數量固定一樣。
- 6. 腎精與先天之本：腎精從出生那一刻緩緩增長，到七至十四歲達到巔峰，之後便逐步消耗，如同沙漏倒過來後只會減少、補不滿。所以「補腎」的目的不是補滿，而是讓它不要洩得太快。老師並提到五臟六腑都有實症，唯獨腎沒有實症，可見腎精是與生俱來、不可取代的先天之本。
- 7. 原廠設定與身高基因：老師以「原廠設定」比喻先天體質：基因、家庭環境正常的人，出生時的基礎體質大致相仿，就像滿分的國產車；先天較差的人出廠設定就低，要追趕很辛苦。她也談身高多受基因影響，自己努力打籃球、喝牛奶到一天十幾罐，仍不敵遺傳，說明先天條件影響深遠。
- 8. 備孕與後天調養：老師強調備孕的重要，最好在懷孕前一年就開始調養，讓精子與卵子的狀態更健康，這是提高「原廠設定」的第一步；懷孕後要安胎，把子宮環境與營養照顧好，替寶寶打好基礎。她以中醫師學妹為例：六位中醫師一起照顧一位孕婦，孩子從零歲到十二歲都沒生病，可見後天用心調養能明顯改善體質。

- 1. 用手推算相生相剋：老師示範用單手在掌上推算五行相生相剋，取代死背圖表。相生就是「下一個」，依木生火、火生土、土生金、金生水、水生木，順序是一、二、三、四、五；熟練後不需畫圖，隨時都能在手上推出誰生誰、誰剋誰。
- 2. 相生相剋的順序：以五臟而言，相生順序是肝生心、心生脾、脾生肺、肺生腎、腎生肝；相剋則是「跳一格」，順序為一三五二四，即肝剋脾、脾剋腎、腎剋心、心剋肺、肺剋肝。老師請同學用自己的手練習，把抽象的五行關係化成具體可操作的步驟。
- 3. 疏肝與五行治法：老師舉例說明五行治法：肝鬱氣結、肝火旺盛要瀉肝木，除了直接瀉肝，也可用相剋之法，例如肺熱時可在心經上刺激、以火剋金來壓制肺熱，或利用肺與大腸相表裡的關係。這類借力使力的方式多用於補益與慢性病，並可藉此分析生理與病理變化。
- 4. 見肝之病、當先實脾：中醫名言「見肝之病，知肝傳脾，當先實脾」。五臟依肝、心、脾、肺、腎的順序相生，肝有病時病氣會往下傳給脾，與其等它傳過去，不如先把脾養壯，這就是「實脾」。同理腎虛要補心；這也說明中醫善用五行傳變、提前部署。
- 5. 治未病與提前調理：中醫重視「治未病」，例如春天就先補秋天，提前一、兩個季節調養。因為中醫處理的是臟器的問題，不像西醫的阻斷、割除能立竿見影，身體需要時間反應。年輕人精氣足、反應快，年紀大了則經絡過動、堵塞或臟腑萎縮虛弱，更需要長時間調理，所以及早養生才不容易出事。

- 1. 藥材分裝與用量：老師示範把玉竹、麥冬等藥材秤重、分裝成小包，一次沖泡一包最方便。手抓藥材以少為原則，例如玫瑰約十朵、桑葚只要三指頭或兩指頭的量，甚至用白瓷湯匙量取即可；若第一次喝了拉肚子，就要減量。
- 2. 麥冬玉竹茶的配方：老師以麥冬、玉竹為底介紹多種配方：加黃耆、玫瑰、桑葚、紅棗可疏肝解鬱、滋陰養血；加黃耆、荷葉、決明子、菊花可抑制脂肪吸收；麥冬玉竹百合適合陰虛火旺、換季皮膚乾癢的人；再加玫瑰、茯苓則可淡斑。其中麥冬玉竹百合茶正適合秋天飲用。
- 3. 玉竹的挑選與應用：老師說明玉竹有不同等級：藥用的玉竹價格較高，另一種藥膳或泡茶用的玉竹顏色較黃、透亮度較低，價格差一倍多。若覺得藥用玉竹太貴，可向藥店表明只是要做藥膳或長期飲用，不必用到藥效那麼高，依實際用途挑選即可。

- 1. 胃的受盛與病理變化：胃屬六腑，主受盛（承受食物）與腐熟，這是它的生理狀態。老師說明，胃要有適當的溫度才能把食物煮熟、腐化後送到脾；若溫度過高或過低，就是病理變化，會出現胃火或胃寒等不同症狀，藉此可了解臟腑的寒熱失衡。
- 2. 胃火（胃熱）燒食：若胃的溫度過高、形成「胃火」，就像焚燒爐把食物一燒而空，脾根本沒有東西可運化。這類人吃完很快又餓、一天吃好幾頓卻瘦巴巴，中醫稱「消穀善飢」。治療上要用清胃的方子把胃火瀉掉，讓溫度降回約四十度，食物才能轉化成營養。
- 3. 胃寒與完穀不化：若胃的溫度不足（胃寒），食物無法腐熟腐爛，常以原樣送到脾，脾也加工不了，排便就會出現未消化的食物殘渣，中醫稱「完穀不化」。這類人可能吃得很多卻消瘦、一天五六頓且是多量多餐，大便量少、偏乾一粒一粒，或不成形軟爛、比較怕冷。
- 4. 胃火旺盛與磨牙：老師以高中同學為例：該同學早餐吃蘿蔔糕、蛋餅、總匯三明治與漢堡，再加上豆漿、米漿，一整天多量多餐，卻只有一百六十八公分、四十公斤。老師說她後來才知道這叫「胃火旺盛」。長期觀察發現，又消瘦、又多量多餐、又磨牙的人，多半百分之百有胃火。

- 1. 肝鬱氣結的症狀：肝喜條達、厭惡抑鬱，肝的功能一定要往上往外生長，絕不可抑鬱住。老師示範肝鬱氣結的人常有的動作：坐著坐著身體一直動、反覆做同一個動作，或忽然憋氣、打嗝，把憋住的氣吐出來後才覺得輕鬆、心情愉悅，這些都是病理反應。
- 2. 唉聲嘆氣與肝鬱：老師指出，習慣性唉聲嘆氣的人幾乎百分之百有肝鬱氣結，只是程度輕重不同，正常人不會出現這種反應。嘆氣是身體試圖把鬱住的氣吐出來；若嘆氣也吐不乾淨，有人會覺得全世界都對不起他、情緒萎靡抑鬱，再嚴重下去甚至可能傷害自己，需要及早疏肝解鬱。
- 3. 案例：一嘆氣就舒暢：老師分享一位患者的案例：該患者胸悶已久，在肝經的「太衝穴」扎針後，竟不停地打嗝十幾秒，停針才止；他脫口說「突然覺得世界變得很美好」，之後也不再唉聲嘆氣。老師後來教他用按摩筆自行按壓太衝穴，一邊按、一邊把嗝打出來，氣通了就好了。
- 4. 換環境與開闊心境：老師認為，離開封閉的小空間、走向開闊的環境，對情緒很有幫助。她分享年輕時打算從北京坐火車到烏魯木齊，買不到臥鋪只能坐四十四小時的硬座；在敦煌轉車時，清晨在戈壁灘看見日出把整片大地染成金色，深受震撼，剎那間覺得世界很大、自己爭的東西很渺小。
- 5. 大山大水的療癒：老師建議情緒不佳時去看大山大水，而不是熱鬧擁擠的地方，因為熱鬧的環境仍會讓人憋悶。她分享在巴里坤草原、臺東太平洋邊看海的經驗，說明開闊的環境能帶動心情轉換；尤其抑鬱的人，要帶他去看開闊的大山大水，在空曠安靜中讓心胸打開，是很好的療癒方式。
- 6. 肝與情緒的關係：肝有疏通氣血、調暢情志的功能。老師說明：肝越正常，情緒就越正常；肝被抑鬱住稱為「肝鬱氣滯（氣結）」；肝生發太過則成「肝火旺盛」，表現為易怒、脾氣暴躁、急躁、情緒不穩，甚至動手傷人。無論太過或不及，都會傷害情緒，因此要及早調理。

- 1. 憂鬱症的正確觀念：老師指出，現在有很多「陽光憂鬱症」「微笑憂鬱症」，患者外表看來正常、情緒控制很好，旁人根本看不出來。她提醒不要誤以為憂鬱症是「太矯情」「想太多」或「不惜福」；憂鬱症就像感冒一樣只是一種病，有些人天生對情緒的調節能力就是比別人差，生病就去治病就好。
- 2. 就醫與中西醫配合：老師認為憂鬱症應積極就醫。中醫可用疏肝解鬱調理，但因西藥較傷脾胃，通常要先調脾胃、補正氣，再慢慢處理；她也建議中西藥並用、針藥並用，效果最好。服藥前務必告知中醫師正在服用的西藥，也讓西醫師知道已開始中醫治療，療程往往需要一段時間。
- 3. 家人的態度與陪伴：老師提醒家屬，不要覺得丟臉而隱瞞病情，甚至把患者關在家裡、不讓他與外界接觸，那等於自己就在歧視他。應該讓患者覺得「我只是生病了」，願意支持他與人相處。很多心理問題其實是家人先設限才變得複雜，陪伴與接納才是關鍵。
- 4. 被關住的比喻：老師以「把人關在房裡、只給三餐，不給手機、電話、電腦與書」為比喻：不用一個禮拜，三天就會發瘋，因為人需要抒發、需要接觸外界。憂鬱症患者正是被憋住、處於出不來的狀態，所以要想辦法替他打開一扇門，讓他把情緒舒展出來。
- 5. 躁鬱與肝火：老師區分憂鬱與躁鬱：憂鬱是肝氣被抑鬱、憋住；躁鬱則像肝火加上肝氣往上衝，表現為情緒暴躁、不穩定、講話大聲、急躁，甚至動手打人。面對躁鬱者，除了要降肝火，溝通時也不要一味說教或強迫，以免他更反彈，應以引導與陪伴為主，家人冷靜穩定地陪伴最好。
- 6. 長期陪伴的實例：老師分享一位母親長期陪伴憂鬱症孩子的案例：母親為了孩子辭職、花了兩年多時間陪伴，爸爸則每到週末帶全家出遊，全家人一起配合治療，最後孩子完全恢復正常，還能跟著醫師去分享經驗。老師說這樣的成功案例很少見，但說明情緒疾病需要時間與全家支持，陪伴本身就是最好的藥。
- 7. 心陽與肉桂蜂蜜：老師談到，若容易發冷、手腳冰涼，除了血液循環不好，也可能與心陽不振有關，調補心陽即可。她提到上週講過的「肉桂加蜂蜜」，肉桂本身辛熱發散、能溫心陽，體質偏熱的人吃了容易流鼻血或津液不足；偶爾吃可以，天天吃則可能助火，需視體質調整。

- 1. 脾運化水穀與水穀精微：土性敦厚、有生化萬物的特性，故脾主運化水穀。老師說明，「精」在中醫指最精華的部分，「精微」即細微之意；水穀藉脾運化而轉成精微物質，再運送到全身營養臟腑與形體。脾功能越好，運化出的精微越細膩、吸收越好，身體也就越健康。
- 2. 脾為後天之本、補先天：老師指出，先天之本在腎，後天之本在脾。出生時的「原廠設定」雖然固定，就像拿到什麼等級的車子一樣，但可藉後天調養改善體質：例如二十歲起持續調補，到準備懷孕時以更好的身體孕育下一代，下一代就有機會再往上提升，後天的努力確實有意義。
- 3. 古代的平安脈：老師介紹古代的「平安脈」：富貴人家會請專屬的家庭醫師（府醫）全天候照顧一家人的身體，醫師熟悉每個人的體質與作息。平安脈不是有病才看，而是定期把脈看你有沒有病；沒病也開些養生茶、山楂糕、茯苓膏等，屬於「無病養身」的概念，能在細微變化中及早發現問題。
- 4. 從把脈看情緒的變化：老師分享幫瑜伽課同學把脈的經驗：對方說醫師在調脾胃，她一摸卻發現脾胃沒調得特別好，反而是情緒明顯穩定、不再抑鬱想哭。原來對方有憂鬱症，醫師可能先調情緒再調脾胃。老師說這也是一種變相的平安脈，透過長期把脈就能掌握身體的細微變化。
- 5. 舌色的變化：老師講解舌診：舌色分鮮紅、粉紅、淡紅與絳紅。絳是深紅的意思（如詞牌「點絳脣」的胭脂色），絳紅代表熱已過頭；鮮紅多為有熱；淡紅則偏熱不足或血不足。舌面有裂紋多屬陰虛，透過舌色的深淺變化，可判斷體內的寒熱虛實與病情進展。
- 6. 舌形與舌苔：老師說明舌形可見水嫩、胖大、齒痕、裂紋等：舌體水嫩、邊有齒痕，通常脾胃較有狀況，皮膚也容易出問題；舌頭伸出就滴水、舌苔厚者多為脾濕。舌苔是胃氣上泛於舌所形成的表象，白苔、膩苔、厚苔、黃苔、剝落苔基本上都和脾胃密切相關，可作為辨證參考。

- 1. 病因總論（內因、外因、不內外因）：老師提醒，生病時食慾差、吸收也差，容易形成惡性循環；她多半會強迫自己吃，唯獨肝鬱氣結時不勉強，因為那股氣堵在胸膈、脾胃之氣下不去，怎麼塞都吃不下。這種不欲飲食的問題在肝而不在脾胃，要先疏肝解鬱，並進一步查清病因。中醫病因分內因、外因、不內外因三大類。
- 2. 外因：六氣與六淫：內因是自己造成的七情（情緒）。外因即風、暑、濕、燥、寒、火六氣：當外界氣候過頭，或氣候正常但人體變差而被侵犯，六氣就成為致病的「六淫」，也稱「外邪」。它是由外界環境影響人體而致病，與身體內部自行產生的病機不同。
- 3. 不內外因與毒物：不內外因是指既非氣候、也非情緒造成的病因，例如刀傷、車禍、被毒蟲或蛇咬傷，以及誤服藥物、飲食中毒、被下毒等。老師說三因可以互相影響；而身體不需要、代謝不掉而留在體內的物質都統稱「毒」，有時也稱「痧」。中藥造成的叫毒、西藥造成的卻叫副作用，其實道理相同。
- 4. 正氣存內、邪不可干（以 COVID-19 為例）：老師以 COVID-19 為例說明「正氣存內，邪不可干」：她全家都確診、只有她沒中，因為身體狀況好，受外邪侵襲的機會就少。新冠病毒屬「風熱犯肺」，於是她一開始就加強肺部防禦力，並依「肺主皮毛」的概念強化體表防護；平時也備金銀花、板藍根、杏仁、菊花，覺得不對勁就泡來喝。
- 5. 杏仁的潤肺運用：老師分享杏仁的日常運用：喉嚨或肺部不適、容易乾咳的人，可買南北杏（不是美國大杏仁，而是小小一顆、約拇指大的那種），洗淨泡軟後加少量冰糖打成杏仁汁飲用，有潤肺養肺之效。她笑說臺南杏仁露很多，杏仁茶、杏仁露等也都算潤肺之品，但仍以天然南北杏自行調製為佳。
- 6. 肺金收斂、往下：金性收斂、肅殺，肺屬金，所以肺氣一定要往下降、往內收斂，這是它最好的狀態。老師強調，若肺氣上逆就會出現咳嗽、喘等症狀，而咳、喘多是往上發的，因此凡屬金的臟腑都應維持內收、下降的特性，這也是治療肺系疾病的重要原則。
- 7. 腎水封藏與腎精：水具有滋潤、下行與閉藏的特性，所以腎主封藏，最好的狀態就是把精藏起來、不隨便外洩，像保險庫一樣只能進不能出。老師說明，腎精從零歲到十四歲逐漸充盈，十四歲到二十一歲之間達到高峰後就開始往下掉，如同沙漏一旦倒過來就補不滿；腎精越完善，老化就越慢。
- 8. 養生之道與結語：老師說補肝腎的目的，是讓沙漏漏得慢一點，但現代人卻常把沙漏的孔挖大、讓它漏更快：晚睡不睡、睡眠品質差、飲食不均衡、缺乏運動，都在消耗腎精，因為運動能健脾、脾主肌肉，與先天之本相連。古人身體較好，關鍵在於把自己慢慢養好、絕不熬夜。課程最後提醒大家愛惜身體、好好保護腎精。

三、影片逐字稿

[00:00:00] 到這個地方啊，那我們現在來講，上個禮拜講的這個五行的東西，那我們最主要要知道說，我們說了五行是屬性，那它的屬性到底是什麼，我們可以講了很多這種屬性的假起來圖形。

[00:00:23] 那我們在中醫裡面經裡面，它就已經有告訴你說什麼東西是歸類為什麼屬性哦。那尚書裡面講過，

[00:00:35] 一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。第一水曰潤下潤下的潤，潤下的潤是代表滋潤的意思，下是往下流往下行。如果沒有什麼特殊地形，所有的水一定都是往下進去的，對不對？包括像是一些什麼山泉水啊，過濾水啊等等的，這些所有的東西都是往下水一定是往下，而且它一定帶有滋潤的這個功效，它絕對不會說啊，我水流過了以後，這個地方變得更乾，不可能，這是水的特性。

[00:01:14] 第二個火曰炎上，炎上是什麼。炎上是代表炎，是代表熱，它一定是往上燒的。所以，記好，真的記好，如果不是家裡住在頂樓的人，火災的時候不要往上跑，往下跑煙也是往上的，火也是往上。除非你住的地方在這邊，起火樓層在這裡，不然的話，往上跑就是一件找死的行為。

[00:01:51] 古代的時候就已經跟你講了，所有火的東西一定是熱的、燙的，燃燒的，然後往上行的，所以這是火的特性。木曰曲直，這曲直是告訴你，木頭它是直直的往上長，帶有這個曲，不是說它會彎曲哦，是會有分支出去的啊。然後再來，金曰從革，這個革這個字，革代表什麼意思？

[00:02:28] 有沒有人知道鍛鍊過不是變化五個代表兵器，兵器在古代來講，戈這個東西就是兵器啊，所以告訴你說心這個東西，它除了是冰冷的兵器以外，還帶有什麼肅殺，有沒有聽過這個詞，肅殺。你是他下來以後，你我給他弄好啊。沒有我要告訴你的意思是什麼？現在年輕人都不讀書，都是看手機，所以年紀大的才好你知道嗎？年紀大的都有一些文學底蘊哦。文學底蘊越好的時候，其實你在理解很多中醫的東西會更容易。

[00:03:20] 那肅殺代表什麼意思？代表是沒有情緒的冷靜的去處理一些生殺的事情啊。

[00:03:30] 再來五曰稼穡，不五曰稼穡，什麼意思呢？代表是一個種植耕種包容的意思。好，那這邊會告訴你，五行裡面它有這種經典的闡述，被依照著木生火，火生土，土生金，金生水，水生木等等。這個生克，你們先不用擔心，我等一下會教你們用一隻手就把你們的這個生克。

[00:04:00] 關係算下來很多時候哦，我們在記這種相生相剋，我相信你們一定都看過這一張圖，一個圓的啊，然後木火土金水，然後這樣子畫，有沒有看過這種圖？有，然後你就要去那邊算生克關係。然後每一次只要問到你誰生誰就要畫一次，誰克誰就要畫一次，對不對？不用多麼麻煩。我們今天教你在生剋的邏輯上面，請用你的一隻左手或是你的一隻右手，你就可以把它算出來了啊，那這就不用緊張，好，然後再來相生相剋之間的規律，

[00:04:51] 它是有基本法則存在的，那這個法則來講的時候，是通用於所有的事情，從你的情緒。從你的臟腑，從天氣，從大自然，甚至從方向，甚至從聲音等等，所有的東西，全部都可以藉由這種五行生剋的方式，來去做一個呃使用應用來去做調節。所以藉由這些的概念形成起來，然後變成一個學說。所以學說是什麼？就是它是一個穩定的，不太容易被攻擊。我所謂的攻擊就是說，我覺得你這邊怪怪的，我要把它，我要去跟你去教這些東西，其實學說它已經是很穩定的，

[00:05:39] 在中醫的學說裡面來講，不管是經絡學說、腧穴學說、五行學說、臟腑學說，或者是各種辨證等等，它都是一個完整的體系。我可以全部分開看，我也可以全部合起來看。

[00:05:54] 好，那我們現在來看各自的特性，第一個目標取值指。

[00:06:00] 樹木具有生長柔和、能屈能直的特性。這樹木哦，我們可能本來是筆直長的可能嗎？不知道有沒有人試過，我是沒有試過，但是我看過，當你木頭加熱的時候，你就可以彎曲它，就不會是硬的對不對？然後彎曲到某一時間點，等它冷卻了以後，形狀就固定了，這是它自己的特性。所以記好，木的特性代表生長、生發、調達、舒暢。在臟腑裡面，它屬於肝跟膽。所以我它這件事情告訴我們說，我們的肝跟膽它必須要怎麼樣？平常它就應該是一個往上升、往外發舒展型的。如果沒有舒展的話，你就會出現什麼，

[00:06:51] 你們聽過的一個詞一定聽過，叫做肝鬱氣結。有沒有為什麼叫肝鬱氣結？我的肝本來往外長，悶住了。就比如說，你想哦，你一棵樹，我相信有人在家裡種過樹啊，尤其是那種松樹，愛去雕哦，愛去雕我爸講愛去雕的松樹等等，你要是把它折成它樣的樣子，可是所有的樣子一定都是往外走，沒有人會往內凹吧，對不對？樹也沒有任何一棵樹是往內的，所以當你的肝跟膽是往內長的時候，它就被憋住的那你的肝就不能抒發。所以我們所有的情緒記好，所有的這種肝方面的問題，尤其是情緒，你一定要往外發散。

[00:07:35] 你會發現哈，更年期的女性。或者是更年期來都會不管男性還是女性，你會發現只要一到這個時間點，那個肝的那個情緒就會變得很不穩定。

[00:07:49] 然後他就開始什麼一直是這樣，一直是這樣，一直念一直念不開心。不管開別人看到這，不管你開不開心，反正你就一直念一直講，一直念一直講，你就覺得他很棒。

[00:07:59] 為什麼這麼多話，怎麼一直講那麼吵？重複的東西他要一直說，其實不是他的問題的最大的原因是什麼？他想發洩。他發現即使說難聽，你講你不理他，或者是你表面應付他都沒有關係，因為他發洩出來的就沒事。發洩完了以後，好他情緒穩定了，他就會做他自己的事情，等著又開始憋悶的時候，他就出發。如果你不讓他出發，他很有可能就變成什麼抑鬱症。因他憋在裡面憋久了，所以其實很多抑鬱症的什麼是什麼原因，

[00:08:32] 他不懂得去抒發他的情緒，情緒你的情緒不是說我，我也不是意思是說啊，你只要一有那種抑鬱的感的時候，你就要趕快跑出去。對別人誰誰呀，不是哦，這個不是我講的，而是你去抒發你的情緒。你抒發情緒的方式有很多啊，有的人去吃，有的人去踏青啊，有的人像我，我是幹嘛，我只要情緒呀，紅胞受不了了，我就衝KTV，我就去唱歌，真的，然後唱三四個小時，

[00:09:05] 不管怎麼樣，那我我有我不知道有沒有跟你講過哦，我跟我的。

[00:09:08] 朋友就是這樣，他在苗栗當補習班的英語老師，他壓力比我更大，你知道嗎？因為他教英語教的都是小朋友，所以他除了壓力面對小朋友的壓力，還要面對家長的壓力，所以他壓力更大。所以只要一到年假，他就會從苗栗坐火車來臺南。

[00:09:23] 然後我們什麼事都不幹，連行李都沒有放，我們就先抽成對談拼室去唱歌，然後呢，就唱它四小時唱完以後，壓力全，而且最好笑是我們兩個女生進去第一首歌舞蹈，那再來五月天，再來信樂團，大概七八首歌結束，那個情緒都發了。那個唱歌都破音了。好，接下來才開始各種我們想要唱的歌。這個時候情緒是不是發出去了？四個小時唱完了，肚子餓不餓？餓，下面就難把，直接剛好去吃飯，所以唱完歌也抒發情緒了，肚子也滿足了。好可以。

[00:10:00] 回家了，接下來三天兩夜，可能他來我家通常都是四天三夜左右，通常四天三夜在我家才划算。

[00:10:05] 第一天我們就出去唱歌，接下來哦，會不會出去玩？不會哦，就窩在家裡看書，為什麼？因為情緒已經發洩掉啊，想要吃什麼，我們再去給二多賣夾子裡吃吃的東西，再回來了，剩下就是在家裡冷冷靜靜的看書，因為平常他沒有時間可以看書，我們兩個都很喜歡逛書店，尤其是二手書店的那一種。那我們可能就是第一天瘋完的，剩下的時間就是在家裡窩在客廳那個我們家的沙發是L型的，他窩一邊，我窩一邊，然後茶水的話，你就我就彎那邊那樣看出。然後我媽也不管我，因為反正已經習慣了啊，這是我自己的發洩方式，

[00:10:44] 所以你看一年會有幾個年假？蠻多的吧，大概會有四到五個年假左右，連過年他都會過來。談，我們就是跑出去上完了我友，所以我們固定平均下來大概三個月，兩個月到三個月，我們就發洩一下情緒了。所以這是我的方式。

[00:11:03] 那別人呢，有些人我有個朋友工作壓力很大，他是在銀行裡面做工頭的，然後呢，他最大的樂趣是抒發他的樂趣，就是把全臺灣所有的寶貝都吃一遍，他你看哪裡有好吃的寶貝？車子開了出貨是高鐵，他最離譜的是什麼？為了吃那個臺北一零一那一間叫什麼——頓大概四千塊哦。然後呢，他就高鐵坐過去，從高雄高鐵坐過去，

[00:11:32] 吃完中午那一頓，然後那周邊的百貨公司逛一逛，那不是CD計劃書嘛，逛一逛，然後晚上坐高鐵回來，就這樣，我說，你這樣子，這一頓消費會不會有點高？那一頓四千多塊，再加上他還年輕，還沒有到可以買房。有沒有來回高鐵，大概一千兩千兩千六到快三千？他光是吃那一頓花了快七八千塊，

[00:11:55] 再加上逛街，我說你這樣會放炮，他說都不說，我說行，開心就好。那這種壓力很大，然後所以他的他的方式就是我是靠吃去疏解我的壓力。有些人可能去海邊，有些人去山上都沒有關係，

[00:12:11] 目的是什麼？目的只是讓你的情緒開闊，有些時候，你們人在我們人在看這個開闊的環境的時候，心情會變得比較舒暢。不要去那種憋悶的那種環境，不要說哦，我心情不好，然後我就去逛那種憋悶的那種什麼臺南的相聲啊，你會越看越無為什麼，因為是憋著，不是說不好。那個可以在有閒情逸致的時候去，在情緒抑鬱的時候，最好選一些開闊的地方，其實，就算什麼事情都不做，心裡都很開心。這這是我們在講肝的這一部分。

[00:12:48] 再來火曰炎上是火，具有溫熱上升的特性，所以它代表溫熱向上啊，也比較活潑。那在心在人體是代表心跟小腸。所以呢，

[00:13:06] 心我們有一個特性，有一個特別的名詞叫做心陽。這個心陽哦，代表的是生理生理意義的生理意義哦。有些如果說肝陽，那很有可能已經生病了，體涼也有可能已經帶有一點生病的概念，因為只有心這個角色本身它就帶有炎熱向上，所以它是陽氣的代表，所以我們會叫做心陽。所以如果我們在心陽這個名詞上面還會有這種所謂的呃病理狀態，

通常都叫做心陽不正，那通常有心陽不正的人，你就會發現說這個人已經開始出現什麼身體冰涼、寒冷、胃寒，一直想要穿外套的這一種狀況。這個是我們在講心的症狀，所以心的陽氣我們一直都要讓它儲存住。

[00:14:08] 再來五曰稼穡，稼代表種植穀物。色代表收穫，穀物也就是說，我們在土的這個概念，它最主要的東西都是跟植物有關。所以，土在身體的五臟裡面代表是誰？脾胃，我們吃東西最後進去都在脾胃裡面，所以脾胃在呃內經裡面也被稱為叫做倉廩之官。

[00:14:47] 我點名寫錯了啊，代表什麼意思？倉庫，它的這個倉庫叫做糧倉。我以前在北京的時候，有一個地方，朝陽區有一片，那知道叫朝陽什麼地方我忘記了哦，那一區就是古代的糧倉，他們有分成南糧倉跟北糧倉。我去的時候已經只剩下五機了啦，就剩那個倉而已。後來人家都變成文創館了，那人體也是會有所謂的糧倉，也就是脾胃。所以在這個呃性質裡面，他就告訴你說，它最主要的目的代表記好哦，生化。這個生化是代表生產轉化，什麼意思？

[00:15:33] 我吃進去的東西，我們先來講脾胃，它很有趣的一點是脾跟胃，我們常常在講啊，你脾脾胃不好，脾胃不好，脾胃不好，到底不好在哪裡？我們先了解脾跟胃的生。生理的功能是什麼？我們吃東西進去以後，會先到胃，然後才到脾。脾本身的功用叫做受盛，胃叫做運化。脾是運化，胃是受盛嗎？講反我講錯了，是不是講反了？哦，我講反了，好好好好開始哈，萬事受盛，脾是運化，受盛是什麼意思？承受承著而已，所以呢，我們在五臟六腑當中。

[00:17:15] 好，我我上個禮拜有講過臟腑跟西醫的臟器這兩個概念對不對？好，那臟腑臟肺呢，我們叫做五臟跟六腑，五臟叫做肝心脾肺腎。大家還記得六腑是什麼？就是在臟以外的剩下的部分小腸大腸，還有三焦胃膽膀胱，這些叫做六腑。好，這分別就是五臟。跟六腑好，所以五臟跟六腑分別代表不同的臟腑，它的生理功能是不一樣的。

[00:18:43] 那以胃來講，我們剛才講了，胃是屬於六腑，它的工作叫做洩而不藏。五臟當中的脾是藏而不洩，什麼意思？就表達又瀉又藏，又瀉又長。我們所有吃的東西哦，五臟裡面的功能是我把所有東西全部通通都吸收到身體裡面以後，藏著有需要的時候我才送出去給別人，沒有需要我就留著，等於就是你們來跟我拿東西，你要簽報表，我報表不批我就不給你。而六腑是什麼？六腑是時間到了就要送走，像個轉運站倉儲，時間到了就要送走，時間到了就要送走，所以。

[00:19:29] 我吃東西到胃胃就是一個受盛，吃進去以後兩個小時我就要送到脾去了。那我吃進去，我常常舉一個例子，就是我吃一塊三兩半東坡肉，我在嘴巴嚼一嚼以後，是不是變成小肉塊？小肉塊送到胃以後，胃我們身體裡面本身有一定程度的溼度跟溫度。好溼度溫度就是到了胃以後，它會經過初步的叫做煮熟。

[00:20:08] 經過這個腐熟以後，是不是變得更容易消化？這個腐熟的東西，兩個我們做一個隨便抓抓一個時間，兩個小時以後，我就要把它送到這個時候。

[00:20:22] 三盞吧的這個東西，它的性質還屬於是三盞吧，不是還是因為我只是把它變成肉餅，它只是形態改變，但是它並沒有變化啊，它只是從肉塊變肉泥，但它還是在蛋白這個時候，我要把它送到加工廠，也就是皮。你拿到的這些肉泥，它要把它變成什麼？我要把豬皮的部分變成膠原蛋白，我要把肥肉的那個部分，肥牛的那個部分變成脂肪，要把肉的那個部分變成蛋白質，要把裡面的什麼成分變成氨基酸，什麼成分變成Q，什麼脾的功能是什麼，把這些東西轉化成各。各式各樣適合身體的分子，就你們這樣才能理解它。

[00:21:12] 轉化成不同的東西以後，藉由運送跟轉化這邊的運送、運輸轉化或者是運動轉化，轉化是不是就把我剛才那些肉泥轉化成不同性質了？

[00:21:25] 然後，例如說，我膠原蛋白要送皮膚送骨骼，我的蛋白質要送肌肉，我的糖可能要送別的地方，我的脂肪可能要送肌肉的蓬鬆度等等，我要藉由脾把它轉化性質了以後送到各個地方去。

[00:21:44] 所以我區別的，我如果說皮膚不好，我的膠原蛋白就出去多一點。如果我的皮膚還很好，我就可以藏起來，等到需要的時候再輸出去。所以臟腑不一樣的一點是，腑是我不管我有沒有轉化好，我都要動，時間到了就送走，這是它的生理功能。所以叫做呃洩而不藏，是東西來了它就走，東西來了時間到了它就走。每一個臟腑的時間不一，每一個腑的時間不一樣而已。而臟呢，臟是我吃進去了以後，我只要別人不需要我就收著，所以叫做藏而不瀉。

[00:22:27] 所以基本上五臟我們一般在診病診斷的時候，我們診斷都是五臟，很少會去診斷六腑是因為五臟跟六腑來講的話，我們叫做陰臟陽腑。是相對也是陰陽的概念，所以我可以藉由跟才，你們看才在這邊有沒有看到在人體肝跟所以臟腑才是一起的。雖然說我在目裡面著重點在肝，可是實際上在骨裡面還會加一個膽。

[00:23:05] 只是我們在做診斷跟治療的時候，我們大多以五臟為主，比較少以六腑為主而已，就只有這樣子，但是重要性還是差不多的。那這是我們在講的這個部分，所以它代表了生化成長跟受納。五臟六腑是相對應的，相你說誰對誰，是不是三焦對誰來？這個哈，因為這是屬於經絡的部分。我順便就教你們很簡單，拿你們的手出來啊，順便在經絡上面，你們稍微瞭解一下我的手。當然完全走向不是這個樣子，

[00:23:48] 我們就把它分成大拇指、中指跟小指。人呢，這邊是陰面，這邊是陽面，好，大拇指的內側，陰面的這一邊，肺經、心包經跟心經啊，所以我自己的簡稱叫做肺包心。記好哦，然後再來反面跟它相對的大腸經、三焦經跟小腸經，所以叫做大三小。所以，肺跟大腸是相表裡的，也就是所謂的陰陽相對。心包經跟三焦經是相表裡的，也是相對的心。經跟小腸經是相表裡的是相對的，所以肺包心大三小這樣OK嗎？這個是我們十二個六組裡面的其中三組，再來另外三組在腳上腳上的也就是說，足三陰跟足三陽經，那不管你先不管它，其實我們這不是我們在講的這個重點。

[00:24:51] 剩下的另外的三者怎麼分呢？最簡單的就是我們在西醫院看消化科的時候，消化科叫做肝膽脾胃對不對？所以肝膽是一組陰陽。脾胃是一組又陰陽沒錯吧，這樣OK，可以理解哦。這樣幾組了，總共五組，所以最後剩下誰腎跟膀胱。所以你們這樣就位去做相對。所以你看這邊是不是肝膽？然後這邊是什麼心跟小腸，是不是我們說的心小腸對吧？這個是三焦肺包心嘛，大三小嘛，所以心跟小腸再來脾胃也就是我們剛剛講的肝膽脾胃的部分，然後，金淵從膈肺跟大腸水的腎跟膀胱最後部位，這個心跟心包心跟心包的啊，

[00:25:44] 心包跟三焦的原因在於說三焦在身體裡面，它沒有一個特別的位置。為什麼？因為三焦是指我們身體的軀幹部分，稱為上焦中焦下焦，所以它的範圍很大，所以它不比較不會在於說是臨床上面多診斷或者是治療。

[00:26:04] 因為他一做就是整區那心包，心包的目的比較特別一點。

[00:26:10] 之前我們講過說心為君主之官，是你們跟你們講的吧？有哈心為君主之官，所以我為了心不要被外邪攻擊。你要知道，作為一個皇帝，只要他受傷受損出了一點問題，整個朝廷的國家都亂了，

[00:26:28] 對不對？我們身體也是這樣，心只要亂了，那你整個身體就全部的結構跟在運作的全部通通都跟著亂了，所以為了保護心，它就像是紫禁城外面那一層護城河，多一個東西叫做心包。這個心包是這樣子寫，這個我可以擦掉，沒問題了吧，好。等於就是包住心的意思，所以叫心包。那它最主要的功用叫做代心受邪，也就是白話文講就是代替心去承受外界的邪氣。所以，什麼意思就是說，當我現在外邪進攻我的時候已經傷到心，我可能會出現一些新的症狀。

[00:27:24] 那我昨天也才跟同學講完了，例如說，我的心在中間。八月生物城河。現在有邪氣，遺望。我的心本身是一萬的血條，好，現在如果我這樣直接打出來，沒有心包的時候，一比一打是不是剛剛好？邪氣打我的心一比一剛好打死混亂，

[00:27:59] 對不對？如果現在我多了這個心包，它有一個五法五千，我先打他，因為一定要先打他嘛，那這個時候我的邪氣是不是正五千？五千來打這個一萬的話，我裡面是不是還剩下五千？我可能就沒事。那心包跟心的症狀很類似，所以當我開始出現一些新的症狀的時候，

[00:28:22] 我可不可以先做一件事情，第一，心包再加上防禦力或攻擊力，現在是只有一萬，這個都不要打他好了，心完全沒有受損，是吧？所以心是不是還可以正常運作，這是心包的功用，還有一個是什麼？我直接不管它，我再增加他的防禦力。這個時候，我打完他是不是剩五五千？剩下的五千再打剩下的五千的時候，它還是維持原來的一萬。所以我的心自始至終都沒有受損。所以這個是心包的作用，所以才叫做代心受邪這樣懂意思嗎？那嗯，那心包的意思就跟三焦一樣，是一個整體的，但是它無所無所形對，它沒有真正的作為存在，可不被稱為地理。

[00:29:13] 第第第六章第六對，可以不能算，不能算。第六臟不能算，因為只有在經絡才有心包。那為什麼三焦要算六腑？六腑那它本來就是算在六腑裡面的。因為這個是在內經裡面講到的，它就是其實心包在內臟在內經裡面也有講到，只是三焦跟心包，我們臨床上真的很少特別拿來作證，因為他們的功能算比較特殊，這個心包跟心的症狀很類似，所以心跟心包很少會分開講。而只要跟臟腑有關的，我們會例如說肺跟心，它在上焦，那是三焦，我們會去使用到上焦，脾胃在中焦，所以。

[00:30:00] 我們脾胃病會跟中焦一起用，腎、膀胱、子宮在下焦，所以就會跟下焦一起使用。所以它很難變成一個單獨臟腑病來講，這樣可以理解嗎？他都是這兩個人很有趣的一點，就是一個是像雙胞胎，一個是區域性。我反正在哪裡你就找我，我可是低於上焦，我不管哦。脾胃病那我就找中焦部門去解決。如果是腎病，膀胱病，我就找下焦病，它就是一個區域性，

[00:30:31] 那為什麼我們會稱為五臟六腑？這個我也不太不太理解。從小也是這樣念，在學校的時候也是這個樣子念，只是在經絡上面會被稱為六臟六腑，你就只有這樣子，所以記好它一定是一個陰陽相對的問題。

[00:30:47] 所以我可以藉由治肺來治大腸。我也可以，大腸有病自費。我也可以肝有病治膽，脾有病治胃。

[00:30:58] 所以，為什麼脾胃脾胃人家一在聽脾胃為什麼這兩個一定要放在一起？你從小到大聽到就是有脾胃病，有脾胃病，有脾胃病，有脾胃病，

[00:31:07] 到底是什麼是脾胃病？其實，脾跟胃病是這樣，我脾受盛完了以後，他就要送到胃。他脾受盛完，哎，胃受盛完了，它就要受到脾胃，受盛完絕對不會受到小腸，不可能因為它一定要先到脾去做運化。脾做完運化了以後，它才會受到小腸。小腸經過分清泌濁以後，再去送到別的地方。我們有一個完整的這種水液跟精氣代謝圖，這個之後有時間我們可以再去講啊。但是你要知道說，我們的工作在這樣分的時候，它就代表了這幾個性質，而脾胃為什麼會講這麼久，是因為它被稱為我們人的後天之本。

[00:31:49] 所以你要想哦，如果說我的胃本身都。功能不好，它在煮熟這一步是不是就出問題了？食物是不是越腐爛，它的轉化越快？例如，假設啊，我們不會幹這種事，但是，如果我是一塊生豬肉放到胃，它要去煮熟是不是很難？如果我滷過了，熟了再放到櫃裡面，它要去腐熟，是不是更快？如果我攪過，讓它變肉塊了，到裡面是不是又更快？所以，

[00:32:26] 為什麼說人家說吃飯要慢慢吃，要慢慢嚼，因為它到你的問題的胃的負擔不會這麼大。好。如果我嚼熟了，這是第一步，時間到了，送到脾，我的脾功能不好的時候，我只能分出什麼膠原蛋白、脂肪、蛋白質好了沒了，然後還要送到各個器官去，然後各個器官還要再工作。所以它耗能是不是比別人大？可是我脾功能很好的時候，我可以分成膠原蛋白、Q肽、糖類、脂肪、蛋白質、然後氨基酸、葡萄糖等等。我分的很細，送到其他臟腑，送到其他身體各部，是不是它只要吸收就好？

[00:33:04] 所以，你的胃功能越好，脾功能越好，你的身體就越健康。可是，你脾胃功能只要有那麼一個臟不好，另外一個臟就要承擔更多的責任，然後時間到了，他也要送到別的地方去。但病人其他的臟腑、身體、筋節、肢節、皮膚都要再花更多的時間，或者是更多的精力耗能來去幫你轉化成不需要的東西。這樣子，身體是不是就會變得或身體可能需要比別人更多的能量？這樣是不是更累？

[00:33:37] 所以，為什麼脾胃被稱為後天之本？有些人先天不好，後天調的很好，原因就在這個地方，我後天調的好，我身體一樣健康啊，可是。脾，我們之前上次可能講過脾這個東西哦，

[00:33:52] 很害怕什麼很害怕冰跟錢。臺灣呢，冰多不多？我多啊，到現在不要說你們昨天晚上我吃完披薩以後我就吃冰了。但是偶爾嘛，我偶爾還是很想披薩，很的，因為我昨天在外面上一天的課呀，甚至我還跑到外面，這個我熟啊，最後回到家的時候，我就看著冰箱，但是我很乖，我這個冰就這麼小塊而已。好騙一下自己，我就看著那一罐汽水跟這一小塊冰，我就想著吃披薩，沒有這兩樣東西，怎麼對呢？要不就披薩，要不就冰。我自己糾結了很久以後，就因為我本身就不擅很喜歡喝汽水，就喜歡這氣泡的感覺，

[00:34:36] 我就說，那我就旁邊一杯紅茶，自己煮的紅茶，然後呢，就紅茶不加糖了，都很乖了，那杯紅茶都不加糖了，然後紅茶，然後配披薩，配完以後，布置收拾一下，我就去吃冰。我媽出來之後，她那邊講冰，我說不要這樣子，然後你就進去。我媽就我絕對進去了。所以，臺灣人，你讓他不吃冰真的很難。

[00:34:58] 我們先不要講手搖飲，什麼雪花冰啊，綿綿冰啊，臺南還有很有名的八寶冰啊，對不對？各式各樣的冰箱開啟也都是飲料，那麼真的，你想要在臺灣借冰很難，還在臺灣借錢更難，在臺南更真的。而且哦，我我自己在像。

[00:35:19] 以前我在去北京讀書，之我是不做菜。後來我回來，我才發現臺灣哦，做菜都會加一點糖，覺得味道都給要吸掉。對我剛剛搬回排滿，搬到排滿的時候，我快聽笑了。你知道嗎？我去外面吃飯到最後我都要在那個炒菜的那慢慢講，那個少湯。

[00:35:42] 我都沒有，尤其是臺南到現在還有個東西我都不吃，叫做鱔魚麵哦，那個甜到真的是我懷疑人生你知道嗎？我以前在臺北吃的鱔魚麵，我長這樣，我很喜歡吃鱔魚麵，可是我到了臺南，我都不吃，我到現在還在尋找哪一家沒那麼甜呢？誒，臺南什麼東西都吃得到，那種明顯的當然知道，不是說那種很痛就是這樣，有的可能是蔬菜水果汁是熬出來的，有的是他自己特調的醬弄出來，反正都帶有一定的甜味。所以，你跟你講，臺南百分之九十以上的人皮膚都有問題。臺灣百分之六十以上的人脾胃都有問題，

[00:36:20] 為什麼你要知道一件事情，越有錢的地方吃月餅，越窮的地方是越鹹，為什麼？因為他為了靠鹹來配饅頭白飯等等這些東西，越甜的地方代表什麼？越複數，複數就為糖哦，在古代比鹽還貴，鹽以前可能有鹽井啊，可能有海鹽等等這些，

[00:36:47] 還有很多糖，只有甘蔗，那個時候我們還沒有什麼甜菜根，沒有哦，那甘蔗只能在南方種，北方是絕對不會有甘蔗的。然後再加上那麼多的甘蔗汁，只能弄出那麼一點點的糖。所以以前糖哦，很貴重。可是問題是南方取得糖不容易？容易啊，

[00:37:09] 別說什麼，我自己都曾經試過把甘蔗汁熬成紅糖。就去外面買甘蔗吃啊，一掛到我冰箱在大春的時候他們就收了呀，買回家就自己想試試看好子工廠是什麼感覺。這樣沒說就不曉得乾爹就在外面買笑談，

[00:37:25] 你知道嗎，我自己吃，因為愛吃到什麼地步，我連那個冬瓜裝的那種冬瓜糖我都自己熬過，熬完以後也再也沒有第二次，太累了，但是你就知道說哦，原來自己熬出來是這個味道，外面熬出來是什麼味道？我就儘量去尋找跟自己熬出來味道一樣的。嗯，在家的應該真的是純手工，沒有加什麼東西，你就知道我離譜到這個境界。所以呢，我們在這樣子的在這種愛吃甜的這種狀況，

[00:37:53] 哪怕你是正常人，佛跳牆這種東西都在對不對？

[00:37:59] 所以，你在這種狀況之下，你的脾胃一定會受損啊，甜這個東西又被稱又又又有另外一個名詞叫做甘甘草的甘對不對？甘這個味道五味來講啊，雖然是苦甘辛鹹。肝一定會過敏，

[00:38:17] 為什麼糖這個東西哦，你把它融了水加熱以後到一定的程度，它會有點粘稠。鹽會不會你再怎麼飽和，它都不會粘稠。所以，你要想，我的脾如果被糖包圍，你就不會動，因為那個粘稠感啊。如果你想象中的沒有辦法想象，那感覺你就想著一個象徵一個方骨的東西，它會這樣動，然後把那個幫土丟進蜂蜜，丟進麥芽糖裡面，它是不是就會變得很難動？那你的脾如果在這一堆甜的裡面，哎它就不太會動了，所以它的運化就會失常。這個叫做什麼困脾，那個黃帝肚肚皮啊，但是黃帝內經講的這些都叫做正常。當你停過的時候就會更平。

[00:39:17] 已被困住，你要知道，我們在講所有五行的東西哦。

[00:39:31] 來，我們來看這張圖，這張表裡沒一列有我記得上個禮拜在你們翻在第八頁的地方，這張圖所有的東西都叫做正常。例如我們來看這個武器叫做風暑溼燥法。上次來有沒有有沒有風？有暑正常也有溼也有燥，也有寒，這些是正常在的。但是當冬天大了，變颱風的時候呢。

[00:40:00] 它就叫溼氣，前一陣子雨下那麼多，本來我們是需要潮溼的人的皮膚啊，身體才夠滋潤，結果雨下成那個樣子，大家都開始打溼疹，不欲飲食，這個比較邪氣，太冷了。

[00:40:17] 平常我們如果說，哎臺灣再怎麼冷，臺南能冷到十四度，你應該算冷了。突然間天冷到五度六度，這個就是過。所以所有的正常的這種東西我們都叫做假設你這個五氣，我們叫做正常的六氣，因為是風暑溼燥寒火，那叫病因的問題。好，這五氣正常，當五氣或是六氣出現過與不及的時候，我們就叫做六淫。這我們就擦掉了啊，正常的叫做六氣啊，這是風暑溼燥寒再加一個火。但是當出現不或者是不及的時候，所有的不吉數不夠的時候就被叫做六或者是六十，大多會叫六淫或叫六十啊，或叫萬十。

[00:41:24] 所以黃帝內經裡面講的東西是的確肝的主脾或者是肝入脾。但是當我的甜過多就會困脾或者是傷脾不足，你就會發現有一段時間我會特別想吃甜，一塊糖果一塊巧克力都好，為什麼？因為你身體缺了，當你有那種特別特別特別想的時候。好沒關係，我擦就可以。我擦就可以，沒關係。男朋友是哦，沒有啦，那那也麻煩你可以啊，但是我是可以自己擦。

[00:42:00] 但是你看啊，當我所有東西過不夠的時候，我就會特別想吃，或者是你偶爾會特別想吃鹹，特別想吃酸，這個時候都代表什麼？你身體不夠，這就是我們說的不及。但是當你過的時候，甜吃多了啊，傷脾困脾還變胖，

[00:42:19] 為什麼？為什麼會變胖？我們剛剛講脾胃是不是運化，把你的食物轉化，結果你現在被甜包住了，包住了以後所有的營養全部都沒有辦法完全地去利用，所以會變成什麼危機。堆在那裡又轉化不出去，大便也大不出去，代謝也代謝不出去，然後蒸發也蒸發不出去，然後就堆在裡面，然後就慢慢慢慢的胖，然後再加上什麼一困脾溼也不能運化，人就跟著水腫，然後它變成溼氣也腫，水也腫，有可能氣也腫。所以通常脾虛或是有脾的問題的人，為什麼大多都肥胖？原因也在這邊，所以脾哦，

[00:43:00] 脾胃能講的東西太多太多太多，再加上本身在中醫來講它有很多種派別，有專門的一派類叫做補土派，土是什麼？脾胃，所以他做的他的功通是什麼，這個派別的人大概百分之七十以上的病都是看脾胃啊，他脾胃病也是我們作為醫生最最愛看的，

[00:43:20] 為什麼跟。大家在醫院裡面看內科怎麼樣？醫不好治不死，很久啊，他真的要很久啊。因為為什麼我幫你看病，

[00:43:32] 可是你愛吃甜，你是不是還是愛吃我？我管得了你吃藥，我管得了你吃不吃甜嗎？你愛吃冰你還是愛吃啊。我自己都知道我有脾胃問題，我的冰跟糖還不是沒戒，我只是糖吃得比較少了，但是，冰我也吃得比別人少了，但是我的就算再少，對我的脾胃還是有傷害。那沒有辦法，所以有些時候是什麼？你的飲食習慣導致你的中醫無能為力，不是他不，你不行。可是例如說我肝的問題啊，我有肝鬱氣結，我開給你疏肝解鬱的藥，你自己去外面這樣子再跑一跑，走一走，或者就像我一樣去唱唱歌，去喊一喊，發洩出去了，這不就好了。

[00:44:13] 所以有些東西它的治療方法是可以立竿見影的，有些東西是什麼，我是再努力，你不配合我也沒有用。例如很多像整骨的。

[00:44:22] 老師，你又繼續這個動作，那我能怎麼辦？回去有時候我都跟患者講了，你回去站牆壁啊，別要以為站牆壁很容易。站牆壁有幾個原則，

[00:44:33] 第一，你的頭，你的這一塊，你的這一塊跟你的小腿肚，跟你的腳跟，要全部這五點要全部貼在牆壁上面。

[00:44:42] 可是問題是很多人會怎麼站呢？來，假設我現在站在這個位置，真的全部通通都貼住了。可是因為他沒有照鏡子，他自己本身歪，他就變這樣，那他身上還是還是都憋著，那有沒有用？沒有用。這以一開始我就跟他講，前面放一個鏡子，然後就這樣把它站正，你就會發現如果你站正又站這樣的姿勢，你絕對超過不了一分鐘。為什麼？因為你要把你的肌肉調為正常的位置，但你肌肉已經像橡皮筋一樣，都在你正常的位置走，你就覺得這個姿勢好難受，然後就慢慢站，慢慢站，慢慢站，慢慢站。

[00:45:20] 如果你沒有鏡子，你一定一開始是這樣。還有會站一站，站一站就變成這樣哦，這邊就跑起來了。有的會站一站，站一站就這樣，為什麼？因為那是你生理已經異常的結構，很多非常多會有這種樣子的狀況，所以人會有自己的壞習慣存在，這個是很正常的。所以像這種長期表裡的疾病很難去，除非醫生天天盯著你，不然不是沒有辦法的哦。就脾胃病為什麼難治，就是這個原因。

[00:46:03] 然後再來金曰從革，從是指順從，革是指變革跟金屬，說明金是透過電荷而產生的所有的金屬類的東西，什麼金啊、銀啊、石啊、銅啊鐵啊礦啊，各式各樣的金屬挖挖出來絕對都有各式各樣的誕生物。它絕對不是挖出來就可以直接用，它一定要經過冶煉、敲打、塑形、造型等等，它才可以變成可以使用的樣式，所以它是經過變革而產生的。再來金的質地多沉重，而且多用於殺戮，所以代表沉降、肅殺跟收斂的性質。

[00:46:41] 所以你有沒有發現，在看任何的劇跟小說的時候都有一句話，

[00:46:46] 秋後問斬，為什麼要到秋天來斬？因為秋天是一年四季，包括五季當中，只有秋天是肅殺的季節，所以我以前會跟學生開玩笑，我說如果你在夏天犯罪，然後要問斬，你是沒有什麼翻案的機會的，夏天關進去了，秋天的斬該斬。如果你是在冬天犯罪，關到隔年的秋天，你中間還有至少九個月的時間可以犯案。所以你看，你不像現在該要殺就要殺啊。

[00:47:20] 在古時候不到秋天是不能殺的，或者是是什麼你知道嗎？秋天被判春咬，冬天被判案，準備要殺了進死牢了。結果到了夏天的時候，皇帝大呼誅，大赦天下，那就算你逃過一劫了。結果呢，人家大赦完了你才被抓去死牢關，秋天就差不多了。

[00:47:40] 所以記好秋，所以你會聽到，除了秋後問斬，還有一個名詞叫做秋決。

[00:47:48] 春天才打獵，為什麼春天該發情的發情了，懷崽崽的懷崽崽了，差不多要生了，到秋春夏天，崽崽差不多，動物裡面的崽崽是不是都生出來了？好了，可以看到媽媽和寶寶，等到這些崽崽經過一個冬天一個秋天長大了，到隔年春天了，長大了，接著發情懷孕生崽崽。

[00:48:12] 好，這個再生的這個寶寶長大了嘛，就生了崽崽了。好，這個崽崽到了秋天又可以幹掉了，因為它已經生出下一代。所以春天是不可能會有獵殺的這個行為，因為春天代表什麼？生長跟生發。所以記好哦，春夏秋冬來講，所以所有的東西你看到了夏天春秋天的時候，現在這個季節你會覺得特別乾燥，特別難受，特別的這種玻璃感，這個原因就在於什麼？它是最傷害我們身體的一個季節。

[00:48:48] 所以為什麼我們在喝這個飲料的時候都是以潤為主，不會以補這個時間不能再補了。為什麼？因為你身體有什麼破痛過洞的東西，你一定是補不上的，所以你一定要先滋潤。

[00:49:01] 例如說像我們女生在做保養的時候，你說你皮膚特別乾燥，一直上保養的保養油啊精華油啊，上什麼這些都沒有用，你要滲透起來補水，你的水要夠了，讓你身體裡面皮膚裡面吸收夠了足夠的水分。不只是你的喝水，甚至你用的保養品裡面都要以補水為先，把水都補上了。你要上乳液、上霜再上油都沒有關係，水一個就好，但你水本身要夠，所以一開始我們就不能讓皮膚缺水。所以記好，所有在肅殺或者是乾燥的狀況之下，一定要以潤為先，而不是補，你越補越沒有補，因為補就是鋪在這外面。

[00:49:48] 那一層進不去，水的質地是最最滋潤的，最輕柔的，所以它能進去的是最深的。好，那在這個裡面，人體就被稱是。

[00:50:00] 跟大腸最後一個是水水曰潤下它代表滋潤下行寒涼水一定是寒涼的。我們平要溫泉這些東西，這種哦，它都是經過加熱的。如果沒有經過加熱，水一定是寒涼的。

[00:50:19] 我記得有一年我去長白山。然後上山帶我們上去的那個導遊就跟我們講說，那個旁邊流下來的這個水都是長白山那個天池的雪水，經過層層過濾以後從這個地方流的，就剛好有這個位置。我就說這個水是不是很乾淨？他說真的很乾淨，他們有去測過那個那個什麼什麼什麼，反正他有測過那種值，所以很多村民都會跑到這個位置來撈那個水回家。我說可以生飲嗎？他說不建議。我說這個值不是很好，為什麼不建議？他說會拉肚子。我想說水不乾淨，不噁，不是太寒。我想說能有多好。

[00:51:08] 那時候剛好有個那個寶特瓶，就拿著那個寶特瓶去裝那個水，那個水摸下去的那種冰，跟我不知道你們能不能理解，冰跟寒是兩件事情，冰是在表面。寒是會透到裡面去，透到骨子裡面的那種感覺，我摸下去以後，你會覺得那種瞬間感應出那個時候是夏天呢，山下大概是三十度左右，我摸起來我的皮這麼冷，但是就是。白目跟白痴就是開啟就開始灌，灌完以後，這一塊全部——一下子就要冷起來。你知道就灌就那一罐水。

[00:51:50] 我灌完以後，我直接跳兩個月的月經了。了我的經期本來就有一點點狀況，就是本來上個月剛來以後，這個月應該要來沒來。下個月還沒來，再下個月才回到第二個月沒來，我不知道，說完蛋了，這個水一定出事了，一定要出事，為什麼太寒，所以水這個東西在自然的狀況之下，它一定是寒涼的。好，

[00:52:15] 所以我們在講，水代表所有的下層含量，它有一個異藏，它的功力，因為它要往下到一個地方就藏起來，收拾它不像火會往外往上發散掉，所以它是不一樣的氣節在人體裡面是在腎跟膀胱。所以記好，我們剛才說肝是不是要往外發散，腎裡面的東西要閉藏，藏起來，所以腎精要往內藏，不可以往外出去。

[00:52:46] 所以為什麼古代的時候會講說房事要節制，原因就在於哪裡，你腎精不能過度消耗，你正常房事是正常的，可是當你消耗過度的時候，我們是有固定的，就像女生的卵子一樣，你出生以後，我的卵子固定大概就是四百克上下。雖然不可能排完，但是有些人他可能會一次排兩個卵子，就有的時候或者說只會在一卵上胞胎嘛，就是排兩個卵子，所以它是有固定的。你不要想說啊，我腎至我骨就有了嘛，它不是血，它出去了就出去了。腎精從你出生開始那一剎那，然後慢慢的長到七歲到十四歲左右，是你的腎精的巔峰值。接下來就開始一步步的消耗，

[00:53:37] 所以從你們出生開始就沒有辦法補腎這件事情。

[00:53:42] 所以所謂補腎的目的是什麼？是把它補到不要洩，不要太快。我們所有五臟六腑裡面都有實症，只有腎沒有實症，因為它們是補實。

[00:53:53] 當你腎有辦法腐食了以後，老師講的一說大家還記得，他說當你要返老還童，唯一能做到的一個方式就是你的腎補食，我就說老師，有沒有可能。老師說，OK,中國人三四千年來怎麼做都是想要審時務實的燈過很多時候，都是為什麼這腎腎虛不足才會這樣。如果我正常的腎功能是完全的不用燈的，它也長高，他也他也可以登我。可是那是天生腎虛不足，所以我要在什麼他要轉骨的時候，我趕快它已經不足了，我要把它補成正常而已呢。

[00:54:40] 我的正常是一百，我到七個，呃，十四歲左右開始是不是要轉骨了？是不是要長高了？我剛剛說從出生開始，慢慢慢慢慢慢一直不是說你出生到到那個十四歲的中間哦，我可以補腎讓你不過，不是哦，這個人他有天生先天的這個預值存在，我常常跟大家講的一。這個比較先天，這個聽起來很殘酷哦，有些人例如說像我們在座的基本上基因正常，家庭環境正常，所以生出來的基本體質都一樣，我們就說滿分是一百就好。

[00:55:20] 我剛剛我舉這個例子啊，我們叫做我們的滿分叫做漢達車子，

[00:55:26] 漢達是不是基本款滿大街都有一百分，這個叫做。原廠設定好，如果有一個人家裡本身條件不好，身體環境不好啊，身體基因不好，他這個人啊，原廠設定叫做很大聲音。所以它的原廠設定只有五十。誒，有些人看上那些比較漂亮，有沒有身高比較高的啊，然後呢，基因比較好的這個。都憋到你。它的原廠設定就是兩百五十嘛，

[00:56:22] 對不對，那有沒有人就是不但家裡身體基因也好，環境也好，養生概念也好，有沒有可能也有這種原廠設定，就是boss五百。好，我們正常人都是這個在你在媽媽在懷孕的過程當中，你出生她可能剛剛好是設定，因為我要出生，它不完全嘛，它要慢慢長，

[00:56:54] 所以這個叫做出廠日期。出場數值好，這樣比較容好。出廠數值是五百五十，因為我要慢慢長到一百都一半，所以它的出廠數值是多少？二十五。這個出廠設值是一二五，這個出廠數值是零五。所以哦，

[00:57:19] 你要知道，光是你一開始的身體狀況跟你的營養，有沒有這麼在拍拍一拍的這個過程，你有沒有做好？你生出來就這樣子時候，你自己想想，後十跟他差十差多少？他出生就差十倍，要登多少呢？大家都是這些，我們正常人是這個樣子，我們也跟這個差二百五，就差多少，差五倍。這是出生你就固定的了，而且是什麼？你就算補到你十四歲，你補到死，你也立馬人家補到死，就算不要補到死，好不好？他就是慢慢的吃，慢慢的喝，只要他。

[00:58:00] 不要拖累自己，怎麼樣都可以有翅膀，是不是就還是比別人高，還是比別人優秀？所以，為什麼會有這種叫做優生學？就像我，我那個時候就跟我自己講，我如果要結婚，我一定要找一個一米八的。為什麼？因為我矮呀，一米八過分的，我找個一米七八的一米七六以上的那個時候，一米七六以下的都不胖，因為我怕我的小孩子怪我你知道嗎？我就是在怪我媽。因為我媽個子小，我說都是你太矮，所以我這麼矮。我跟你講，在長高這件事情上面哦，我說第一，沒有人敢說，第二，你剛剛說的燈火的酸甜苦辣的，我們都吃過了，要上哦。

[00:58:41] 那個時候運動會不會長高？對我跟你講，我那個時候，我這個身高打籃球打到進校隊，排球游泳撐竿跳還沒有撐竿跳，那個拉桿槓，我都是校隊，你就知道我有多努力，演技飛了。不知道幾隻球鞋的話，也不知道多少。

[00:59:03] 我牛奶，你們有沒有看過那種小罐的牛奶？臺灣那種小罐的牛奶，不大罐小罐的我最高紀錄平均啊，一天六罐，最高紀錄一天十三罐，這麼拼。都沒想到你知道我有多遠嗎？

[00:59:18] 我最後我就跟我媽講，都是我媽默默的跟我講，你沒有做這件事情，你可能更難。我好難過你知道嗎？這是先天不良身高上面我爸就默默講，沒關係啦，你就當做把身高都長到智商，你就不會那麼難過了。我說好，希望我就女生沒那麼難過。好，這個大家都心天不良，

[00:59:39] 所以我那時候就跟我自己講，我如果要結婚生小孩，我一定要長得高的，除了我男朋友以外，我後面站的所有的人沒有一個低於一百八的，真的都高。你每個看我都是這樣子看，我不管這就是我的要求，反正智商隨媽媽，所以我就不在意不相因聰不聰明這件事情，這個是我的要求，因為為什麼。

[01:00:00] 我希望我的小朋友不要出聲這麼大，要BMW啊，Lexus可不可以？我如果中間小小隔一個Lexus呢？談至少有一百八吧，我是不是叫他提上去了，如果我的下一代也有這個觀念，那有沒有可能加到BMW有機會嗎？例如說為什麼我第一我找一個基因高的。啊，一米八的，我在管小朋友的時候，我乖乖的安胎。調整我自己的身體，我有沒有讓他有機會從一百變成一百八？有機會吧，然後他的下一代再我再嗷嗷吐，他有沒有可能就變成BMW了？我就實現階級躍升嘛，對不對？可是你要想到我要到BMW是第三代的事情了。這個要什麼時候才能看到BMW五代對了嗎？

[01:00:59] 一個朝代都布，所以你知道，人變成過去，他中間可能經過一個朝代，要有一個一個半個朝代啊，這個是沒有辦法的，所以這個叫做先天。你的出廠設原廠設定是什麼？那個不能每場來講是注定的。你投胎在誰家，你的出場設定是就是什麼好，我們剛才在講燈火這件事情。出廠數值，我的出場，每個人的設出生都是你的設立點半，那二十五他天生就引導不了，所以他才需要分布的。那他提成都不高。

[01:01:40] 或者是什麼，還有一種是什麼，我的出廠設值應該要五十。我以正常人來講，我的出廠數值應該要五十。結果，可能因為安胎沒安好，或者是媽媽在懷的過程當中，因為工作或者是什麼原因導致過於勞累。

[01:01:56] 小朋友生出生的時候就先天不良，他出生的時候就只有三十五。所以他要到長到到生長期要到一百的時候，他是不是比別人少十五，這中間的十五就是要分卵行的時候用的，這就是腎腎虛啊，先天不足，當我出生就大是十五十，他只有三十五的時候，這個就叫先天不足。我要怎麼去把這十五補出來，我就比別人多到這十五個空空間點在這邊呢，

[01:02:28] 如果說我出場出場的數值是五十，某種程度我就是正常的吃喝玩樂睡覺，他就可以慢慢的到登朵了。你時間剛剛好是一百，他就有時間登多了。可是我現在出生就是三十五，我就不夠。那我還是正常的吃喝玩樂，

[01:02:47] 結果等到燈籠，然後發現談，他賣都沒回，為什麼？因為人家要到一百啊，可是你就只有八十五啊，那你怎麼登沒回呢？你這時候就趕快再補腎的呀，原因是在這個地方啊。這樣懂意思嗎？那個時候老師主弄出來的時候，把我全身想說，老師，那我們全部人都是燙打。然後我說，你要你要頭他也可以啊，有什麼關係？但是問題是我們一般正常人大部分的人大概都是在這種等級，因為我們的基因大概就是這樣，

[01:03:18] 所以你會發現為什麼有一些混血人如果沒有意外，大部分都比正常同種族的人還要優秀，因為他會去截長補短，他會把比較好的東西收下來。

[01:03:30] 當然，我也遇過那種會族混亂，那真的你譜爸爸很漂亮，媽媽很漂亮，結果兩個女兒雙胞胎都嫌爸爸媽媽在什麼地方長，只有身高有身高哦，這個我看到我就覺得難過，跟爸爸說媽媽真漂亮，媽媽怎麼著他呢？而且不是已經沒有機會說長開了就好了，沒有，因為我認識他們女兒時候已經十七歲，當然也會有這種樣子的狀況，所以本身我們要去讓小孩子先天足的時候，就是你在不只是。

[01:04:01] 是你就是女性或者是男性在要懷孕的前一年就要開始叫做備孕。備孕的目的是為了讓你的精子跟卵子的狀況非常的健康，去提高你的原廠設定。這是第一步。你從腳踏車慢慢的先到放倒，然後再到了懷孕正常了，變成胚胎在子宮裡面了以後，你要去安胎。安胎的目的不是只是拍讓你補一點，它是要讓你的子宮環境跟你的營養吸收，跟寶寶的營養吸收更完善，再一步的實現階級躍升，從達變Lexus，然後安胎出來了以後，生下來那一刹那你就可以知道你是達達

還是Lexus。

[01:04:50] 所以我學妹那個時候就是這樣，我記前有跟我講跟同學講過，是我學妹的例子啊。我學妹那個時候是我們在加州六個中醫師僱她一個孕婦，我們幾個北京中醫藥大學都在那邊，從學姐到學妹中間裡面的時候，只有她一個人結婚。所以我們大家都很开心啊，她結婚啊，她大肚子，我們就哇好開心啊，

[01:05:10] 她懷孕了，所以所有的下班都是顧她。甚至那個時候，我跟她住一起，因為我就住他家的一個房間，住大家一起顧她。然後她吃什麼都不，但是沒動。我買這樣子，一家要負責好好的走路，然後所有的飲食，我們大家都幫你找到。這樣子推拿的按摩的開方的全部都來顧的，可好了。我覺得她長得很一般，她老公長得非常一般，你知道她那個女兒生出來多漂亮，你知道跟天使沒什麼一樣，直到我從北離開後回來臺灣。

[01:05:39] 那女生從零歲到十二歲沒有生過病，連感冒都沒有。你們有過小朋友都知道沒有生過病的小孩子有多難得，沒有，而且認知到什麼，他們家生第二胎出來的時候，都是姐姐在照顧弟弟。

[01:05:55] 那個第一個，那個女孩又聰明又漂亮，文能文能武，音樂也很好，運動也很好，體育也很好。他硬生生的是從胖達變成BMW哦，為什麼？因為他本身自己，我們自己是中醫師，身體會護自己的良好老公的來不及養。因為反正當們就是結婚了，可是他在安胎的時候，我們大家就是那九個月把他顧的非常非常非常的好，甚至有些藥材，我們不從大陸進來，就從臺灣過入，一定是不用美國的藥材。大家只要有來，就請人家自己的朋友從臺灣帶這些東西，就顧好他一個，這輩子都沒有顧這麼辛苦，

[01:06:31] 我可能給你還，如果我有機會的懷孕，為我都不會這樣顧自己了。那那個時候，大家就是覺得出門在外，大家感情都很好，所以這個。女孩子她的小朋友就非常，我就想說，你這輩子應該是拯救了一個國家才可以把小孩子生的這麼的好。

[01:06:47] 可是後來事後我們在講的時候才發現他弟弟等到他，

[01:06:51] 我這個學妹在懷兒子的就是老弟老二的時候，

[01:06:54] 那相生是什麼？記好上面有寫數字，對不對？相生叫做下一個什麼意思啊？下一個就是一二三四五，

[01:07:07] 剛好是相生，所以在你的手上就會淡化，會變成什麼木生火。火生土，你先不要看你的手，看我的手，你的手要這樣子動木生火，火生土，土生金，金生水，水再生木。所以，它的動作會是呈現一個什麼樣子呢？如果是以這張圖，它就會呈現出一個這個樣子的動作。是不是木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，那它會出出現這樣的動作，所以它的順序會是什麼呢？相生的順序會是一二三四五一。對不對？所以在你的手上的話，就是木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，它就會這樣子。

[01:08:10] 所以就代表什麼？肝生心，心生脾，脾生肺，肺生腎。不是哎，肝脾水生，你下得了從五行變五臟，肝生心，心生脾，脾生肺，肺生腎，腎再生，回肝，

[01:08:31] 這個是相生，對不對你在手上是不是就可以算出來了？

[01:08:36] OK,相剋呢，相剋叫跳一格，什麼叫跳一格，它的順序是一三五二四一。你是看嗎？木是不是跳一個跳個二，木克土，土克水，水。克火，火克金，金又克木，是不是都要挑一個？所以你在手上的演算法也是，木跳掉這一個克土，土跳掉這個克水，水跳掉木克土。火跳掉土克金，金再回來跳掉水克土，是不是剛好跳一格？所以它的順序就剛好一三五二四，是不是也是這個樣子跳？所以，你只要照著這個順序走生剋，

[01:09:46] 就不需要去畫那一張圖了。你在自己的手上都可以算出來，你只要記好你的順序，永遠就是一二三四五，所以。如果是相生就是照一二三四五好，如果相剋就是。

[01:10:00] 要要一個好在手上，你就算出來了。所以這個時候我如果突然問你不要看這一張圖，你就用自己的手去算生剋什麼。

[01:10:14] 土啊，土啊，脾啊，肝克脾吧，你自己手上木克土嘛，所以位置上是不是肝克脾？那脾生什麼生肺呀？脾生心，你剛跟我算的一樣哦，脾生肺，脾生肺嘛，對不對？然後再來心克什麼新客這派遠遠新客不了，對不對啊？是不是可以這麼出來？好，再來土生什麼？土生土生肺，土生肺，土生金的要跳這個種族了，土啊，水克什麼，所以腎克什麼？對腎克心嘛，對不對？那木克什麼，你這樣是不是很快比你在這邊轉這個東西，甚至你在腦袋裡面，你都可以過這個畫面。

[01:11:19] 可是，我連我我都不喜歡動機，我的時候就開始沒算不知道的有會什你啊，沒有哦，就是你自己在那邊講，

[01:11:27] 為什麼要這樣講？例如說，我現在肝鬱氣結，人家說肝鬱氣結，肝鬱氣結不太遠，我說我肝火旺盛，我現在要瀉肝木。我本身要洩肝木，我可以本身用肝木的方式去卸，我還可以用什麼方法克嘛？說除以誰？我是不是把背加強了？股份客戶可不可以。啊或者是嗯，看我這邊有沒有什麼東西。好，

[01:12:11] 這邊等一下會跟大家講啊。好，大家記好這個部分呢，我要告訴你它的生剋要怎麼去使用它哦。

[01:12:18] 我們先講五行，在中醫的應用當中，它的目的是可以利用它在臟腑跟經絡去處理。為什麼我們剛剛講的木為五金水肝經、脾肺腎這些東西，是不是跟我剛剛講的經絡？因為我有肝經、脾經、心經、腎經、小腸經等等，我可以藉由像我們剛才講的肺跟大腸是不是相表裡？所以我可以去治療藉由肺經，肺本身是什麼經嘛，對不對？所以我除了假設我現在有肺熱，我除了可以治肺熱以外，我可以藉由火火去克它。所以我可以增加我的心火，也等於就是說我可以在心經的上面去刺激它，讓我的肺熱被壓制住，對不對？

[01:13:12] 但是一般這是講法，如果說我有肺肉，我直接切肺肉，我用是這樣子處理，但是有些補益類的東西，長期慢性病的東西，我們會這樣去處理，等一下會去講，那藉由這些東西的關係，我們會去分析它的生理跟病理變化。

[01:13:31] 例如中醫有一句話叫做知肝之病當先實脾。的是什麼建單就是B。方式不對，什麼意思？我是不是跳的順序？肝心脾肺腎？所以當我肝有問題的時候，當我肝有問題的時候，它下面的臟腑很有可能就會到哪裡脾了。所以我現在可以做什麼事情？我已經見到肝病了，肝病已經起了，我為了不讓他，我已經知道它會傳脾了。

[01:14:19] 那怎麼辦？我先補脾，因為我這時候瀉肝來不及，所以，什麼我就算要瀉肝，他的那個病已經會往下傳，所以我先把脾，我們叫做實脾。實脾是什麼意思？把脾變得比較健康，所以就算我把肝的病治好了，但是被一些病菌往脾去的時候已經沒關係了。我脾已經健康了，所以我可以看到什麼病現在發生的時候，它是例如我是肝病，那我就是健脾。如果我是腎氣，我就補心，還是心是下一個呢，心本身有心陽，所以他們會互相有關係。而且，通常我這邊有問題，這邊已經迅速有問題啊的在往下傳。所以我為了不讓他到第三個，所以你要記好，

[01:15:12] 中醫所有的概念其實都是我們心。會去考慮到往下就例如說我會在春天補秋天，不是春天補夏天，對對來不及，因為你時間需要反應啊，我的身體不是我馬上吃馬上有呢，那是西醫的工工作，因為西醫很多是阻斷跟割除，所以我可以立竿見影。可是中醫是你臟器的問題，所以我現在補這個，它來不及，迅速的短短一段一小段時間它就好，所以我必須要超前部署，對不對？所以我們都會提前時間去養它。所以，

[01:15:50] 為什麼你有很早在養生後面都不會出事？原因就在這裡，你還沒有發現兩個季節一定是隔兩個季節，你一定要有時間讓你的身體反應啊，因為你吃了這些東西的原因就在於你身體不夠強，來嘛。

[01:16:13] 小朋友就不需要啊，小朋友是立竿見影啊，因為他什麼精氣足啊，不管是腎經、脾經、肝經，任何的經。這個精夠，所以呢，它的反應就快到了我們這個年紀，要麼不夠，要麼經絡過動，要麼經絡堵塞，要麼臟腑就萎縮，虛弱好勞損都有。所以，你需要更長的時間去反應嘛，對不對？不止你不要說經絡，你又是人的反應，你都變慢。我有時候在跟我爸媽講話的時候，他們他們反應都變慢，但是時間的特點啊。好就休時間，你們不改，可這個樣子，因為這個做起來真的蠻蠻好的，好麻煩，不是多多。

[01:17:06] 每次不要在這裡扯啊。我家也是我那天去那個批發市場，是個買一包，家裡也有買的，所以我們買了玉竹跟買了麥冬，然後回家就是稱哦，一次稱重六百一千六百克吧，除以五的話，應該可以兩百六十包吧，我就把一百二十包背子去束起來，

[01:17:28] 然思我還沒有用到好。我的封口袋，我只知道我接裝口袋，腳上上面紅色條紋表沒麻啊，放到一個大底表帶試一下，然後我這邊怎樣兩包開出來，我沒有用到，我沒有用到三件七這的詞大概有兩情吧，然後我在裡面再加上慢三靜哦，拜拜。我剛剛考完，我明天可能就會把這個蛋拿雞理出來，然後我再加什麼，再加面膜，好酸，以美玉。

[01:18:04] 接下來我可以加三份，我也給加茯苓。其實這個東西作為一個基礎，它本身特效沒有了，那我如果想要淡斑美白，那我就加上呢玫瑰，如果我要祛溼，我就加上茯苓子，如果我要，我就加上空氣，如果我要讓金色面的毛，就加上三萸長，我們不增加，不能電話可以及時處理。只是為什麼我會裝啊？因為我每次要整個抽屜開啟啊。然後再各位啊，所就是就是這個包裝材料，安買到食品時大概。三好這個菜子小，這個就好了。然後看這個摸起來，其實壓就沒有這樣子嘛。那個外面的那個袋子可能就是這麼大了，對不對？那三號的袋子大概就這麼大而已。

[01:19:10] 用裝啊，夾面袋啊，人家不計就這樣。然後我就提就說，就算不要這麼六十包裝話，那就是六十包也夠以後你喝一個月了，那你要每天喝，你可以有問題，如果是這樣，你要這樣講，我有機會太多問題要就很生誠，

[01:19:47] 然後我就想說，反正愛怎個要，所以我這個東西，我我是如果你想要美化。哦，建議可能就是讓專家來說。

[01:20:00] 我你好多找食物，但是爸爸好自己都沒有檢，所以你家人減上對方啊上嗎？為什麼但是你如果要喝到一年有效果，大概要兩個月以上啊。今天所以為什麼我會說我自就把自己做好了，因為一經的話，我就算一個禮拜有五天，我一經大概也可以了一個多月差不多。對我最多就是兩，

[01:20:34] 因為我最多兩包，就最多兩包，然後因為我們家裡有我跟我們家奶是兩個，所以我家奶奶被我養得很要很愛哦。每吃多就不可，偶爾我們可以加狗料吧，隨便可以加兩張啊，它可以可以去理那個脾胃的氣，脾的效果力氣比較大，因為我媽燒果好太好，所以它的不五虛，所以來給以加山楂。

[01:21:00] 然後其實我都一點為大概三三個就夠了，三個了。玫瑰的話，大概十朵到十十朵就夠了一份一份這這樣一小包一份，大概是十朵就夠了。不要太多哦，太多可能會拉肚子哦。如果你喝了第一次拉肚子你就變拉哦，就這樣子，所以然後記好第三聲。桑葚酒手這樣子抓一點點，這種就是不喝啊，你不要這樣子一把所有在抓他的東西都是三十指頭。然後我之前有學生講說天吶就抓一次，然後我覺得就開我吃他就說啊，吃這麼多苦都不知道喝到多少，嚇死人了哦，就一點點的三隻指頭就可以了，甚至有些東西甚至兩隻指頭就可以了，都不要太多。

[01:21:53] 如果你真的抓不住那個量，我們在喝湯的那個白瓷的那種湯匙有沒有一放啊？差不多就這樣子，偶爾可以在家裡有什麼東西，你都可以偶爾拿出來加一下，都量都不多，不會怎麼樣。有些時候只是因為這個味道喝膩了，想換換味道而已，就是這種人，所以我家這種亂七八糟的東西很多。我昨天啊。

[01:22:17] 念給念給大家聽，我昨天在那個人家的那個資料裡面，我看到完全以玉以玉竹作為一個底。然後我念給你們聽，他們有多少種配方，全部都是麥冬玉竹呢。麥冬玉竹，

[01:22:37] 我們就不講，麥冬玉竹，我們就不講了。它有的是沒有百合而已啦。我們都以麥冬玉竹為主，它再加上黃耆六克，玫瑰五克，桑葚五克，紅棗三顆。這個的目的，疏肝解鬱，滋陰養血。再來黃耆荷葉決明子菊花，目的是抑制脂肪吸收啊，挺有用的，但是不太好喝，而且有股草的味道。荷葉就是這個樣子，而且荷葉就挺緊的，他這邊寫五荷葉五克，我跟你講，荷葉五克是麼東西。真的很多。而且不太好喝，

[01:23:16] 好再來玉竹裡面的話，一般來講，我們講的玉竹麥冬百合就是你們現在這一包。它裡面目的是什麼？陰虛火旺跟換季的時候皮膚乾癢的人可以適用，所以剛好又很適合秋天這個季節，這段時間大家可以多喝哦。而且有一些比較敏感皮膚的人很好用。

[01:23:37] 再來玉竹麥冬加上百合玫瑰跟茯苓可以淡斑。是不是真的我也不知道，但是玫瑰本身可以淡斑，也可以養顏養氣。它加茯苓，我總覺得吃去調脾胃啊。他說適合人群是黃褐斑肝斑的人較好的叫做金玉竹，金色的金那個玉竹跟你們現在看的這個玉竹價格差一倍多啊。這種的玉竹老闆有說是拿來做藥膳或者是拿來泡茶飲的就可以了。所以呢，

[01:24:19] 記好哦，如果說在藥店裡面你買的玉竹太貴的話，你可以跟他講有沒有另外一組另外一種。我只是要做藥膳的啊，因為我們是拿來喝，所以不需要到藥效這麼的高，因為我們是長期的。只是剛好維持得到，那麼這跟我之前買的玉竹顏色不一樣啊。你們會覺得說這個玉竹怎麼顏色比較黃，沒有那麼的透明感啊，那是因為那個玉竹兩個玉竹的那個等級是不一樣的，所以這個是正常的哈。

[01:24:50] 好，我們剛剛講實品講到哪裡好，這邊。我們藉由這個經絡跟臟腑之間的生剋關係，它的各式各樣的病理變化跟生理變化。

[01:25:07] 正常來講，像我們剛剛講的胃，它有所謂的受盛跟腐熟的這個狀態，這個叫做生理。我生出去的東西，它自然會讓它什麼腐化熟化。

[01:25:18] 可是病理狀況是什麼？我上次有跟你們講胃苦跟胃寒嗎？好，那你們就順便連什麼叫做病理變化？正常是我三盞花加了以後，它會在裡面熱了腐了轉到脾。這個時候如果你的胃出現了，我既然在裡面，我的溫胃還有溫度才能煮熟嘛。所以當假設那個溫度大概是三四十度剛剛好，結果現在你的胃八十度。叫做胃吃進去的東西，第一關是不是它溫度這麼高，

[01:25:56] 是不是像焚燒爐燒掉了食物就沒了，對不對？根本就沒了嘛，好在沒有的狀況之下，他有沒有東西可以用到底。沒有那脾肝還是不是我們講了它是一個運化的過程，你要有東西把它煮熟送來，我這個我才可以把它轉化成有用物質啊。結果現在到胃了就把我結殺掉了，沒了就出現什麼，又肚子餓了，接著吃進去，嘔又燒掉，又餓又吃。

[01:26:28] 所以你沒有看過有些人哦，一天吃好幾頓都沒有。這大部分都有問題，為什麼？因為它吃進去然後就燒了，然後脾胃都沒有營養可以再轉化出去，然後就這樣一直反覆，一直反覆，一直反覆一直反覆，你怎麼會胖？不可能啊，因為你食物永遠不到脾啊，這就是胃火。所以這個時候要幹嘛？把胃火拿掉，清胃有專門的方子去洩它。這個時候你把胃火給調整完了以後，讓你的胃的溫度慢慢降到四十度，你才有辦法去讓它不要燒掉你的那堆食物，而是變成可以轉化的營養。

[01:27:08] 好，既然有熱就一定有寒。那胃寒是什麼？我吃進去以後，沒有溫度，東西會不會腐爛？不會，它就變成這樣子，然後如鼠原來的樣子，就再送到脾。脾有沒有辦法加工？這些很難的啊，因為他做不到啊，那不是他的工作啊，結果就會出現什麼？

[01:27:29] 他沒有消化完全，然後你大便出來的東西就是食物的原始。

[01:27:35] 我們叫做什麼？有一個專門的名詞好。走。頑固不化。完穀不化是什麼意思？我們以前吃東西用大多是穀物啊，那穀物還是有原來的形態沒有變化，所以叫完穀不化。所以通常胃部的人大便量可能會變少，因為他沒有食物了。然後呢，如果大便出來可能都是乾的一粒一粒一粒一粒的啊，或者是什麼呢不會變胖還是很消瘦，甚至什麼一天吃五六頓，而且這個一天吃五六頓，不是少量多餐哦，它是多量多餐哦。

[01:28:23] 他吃的東西很多很多，我都講這個例子，我的同學應該是叫我拿出來各種鞭屍的哦，為什麼我在高中時期，我們班有個女生。

[01:28:33] 我在唸高中的時候，我高中後面是一條夜市。然後呢，早上這個夜市就變成早餐店。那那時候，我們學校有一個很很不錯的早餐店，現在不知道還有沒有。它是那種沙琪啊，然後就是一個大鐵盤，然後現煎東西。那個時候還是早早期的那種蘿蔔糕，紅色差不多這麼大塊啊，大蓋子我們都看過，我們那時候是一塊啊兩份。那一份兩塊蘿蔔糕，

[01:29:04] 他的早餐是一份蘿蔔糕，一份蛋餅，一個總匯三明治，再加上一個總匯漢堡。偶爾不太夠的時候，還會加上一顆半條。然後再加上一個豆漿跟一個米漿，這個叫做早餐。他把我一個禮拜的早餐大概都吃完了啊，感覺吃這麼多對不對？

[01:29:27] 十點接著吃，又一個小便當。到了中午的時候，兩個便當一個裝菜一個裝飯。到了下午還要吃個小籠包。晚上的時候，我們後面的那個夜市開了，所以一份炒麵一份炒包。

[01:29:47] 至於晚上回家還有沒有在吃宵夜，我就不知道。這是他一整天吃的東西，可是他一百六十八公分，四十公斤。

[01:30:00] 那個時候好羨慕哦，我那時候為了減肥努力到吐了你知不知道？吃的東西大概只有他的五分之一，可是還胖，他的吃成這個樣子都不胖，他只是真的覺得是天選之人啊。等到後來再後來，那時候應該很好嘛，然後等到大學去唸書的時候才發現，哎呀，這個叫做病啊，為什麼胃火旺盛，胃火旺盛還會有出現的狀況，大家可以回去注意看畫嗎？

[01:30:29] 會磨牙幾個知道為什麼他會磨牙啊？嗯，這個是什麼基理我不知道，但是是我們老師跟他長期觀察出來的，所以通常有胃火的人可能會要不就是很消瘦，要不是既消瘦又磨牙。但是只磨牙的人不是代表他有胃火哦，記好哦，要又消瘦吃的又多多量多餐又磨牙，那他百分之一百一定有胃火。好，所以胃火跟胃寒出現的，

[01:30:57] 剛才說的多量多餐、消瘦，或者是完穀不化、頑固不化的這一種人，通常大便都不成形。或者是特別軟爛，為什麼？因為它沒有溫度，讓它成型，然後就會有水洩出來。所以這種人都比較怕冷。所以，

[01:31:15] 如果你看到上述的這個狀況，那個就是五臟的病理狀態，它超越了我正常要補存胃的這個問題。所以胃它本身的問題是本身的狀況是這樣，這叫生理生理結構。當我出現了過熱或者是過寒的時候，它出現的反應我們叫做症狀的時候。這個就叫做病理狀態，所以每一個臟腑有它自己的生理結構以外，也會有所謂的叫做病理變化。藉由這些病理變化，我可以去借由這個所謂的生克關係去治療，或者是調整身體的陰陽平衡啊。那它的關係來講的話，我們就要先知道木有生發表達跟舒暢的一個特性。

[01:32:12] 所以肝喜條達和不抑鬱，這是厭惡的惡哦，所以它的肝本身的功能一定是要往上往外生生長的，絕對不可以抑鬱，不可以抑鬱住肝只要被抑鬱住了的話，那你的情緒會整個特憋悶的。

[01:32:31] 你看嗎？你會看到通常有這種肝鬱氣結的人，他一定會有一個症狀就是這樣子。他會一直有這種看大，甚至他偶爾會出現這種狀況下拉他坐在這裡，他可能坐著坐著坐著坐著啊，你也不知道發生什麼事情。你讓他這樣跳完可不好，可是他會一直一直一直為什麼，因為他這股氣憋在這裡，或者他會突然這樣子。他會把那地憋著，甚至有人會突然這樣子噁這樣子打嗝，這股憋悶的氣打出來，他就輕鬆了，心情也就愉悅了。為什麼因為他會，他憋在心中，這是是不是是病理？這是病理反應就好了。

[01:33:34] 沒有，沒有沒沒有，正常人不需要這樣子做啊。他沒有抑鬱的話，你你們看過我這樣子嗎？除了我剛剛表演給你們看，沒有啊，

[01:33:42] 因為我一直是不去唱歌的人呢，習慣性習慣性的不會，習慣性的會，可能是這樣。它不會是那種很明顯讓你覺得是那種。或者是唉聲嘆氣習慣，那如果他長期習慣那樣唉聲嘆氣，那表示他肝鬱氣結很久了，真的哦，真的哦，因為正常人不會出現這種反應哦。只要出現這種唉聲嘆氣的人，他百分之一百沒有例外，一定肝鬱氣結，只是嚴重度多少，再嚴重下去可能就要五割腕了。因為什麼他可能說不出去了。他這個樣子在唉聲嘆氣的時候，

[01:34:30] 他我曾經遇過一個患者，我們在穴位當中有個叫太衝，它是肝經的穴位。他其實憋了一段時間，然後他在嘆氣。他嘆到之後，他發現他嘆氣，他還沒有那麼舒服的時候，我在太衝的這個位置給他扎針黃四肢，他是這樣子，我不騙你，兒子說少海奶，他就這樣子，我扎就開始轉身，他就這樣子，呃，沒有停哦，大概十幾秒，我嚇了一跳，沒有說這青蛙怎麼回事。然後我真不在擰的時候它才停，可是一開始轉開就在響嗚嗚這樣子一直打嗝，

[01:35:08] 一直打嗝一直打嗝，一直到我提倡牛奶他不再打嗝的時候，他只跟我講了一句，他說。突然覺得世界變得很美好，我傻眼了。我想說，你這周星馳電影看很多，他說沒有，這邊不憋了。然後他也說，他也我們弄完了，

[01:35:24] 由於是好朋友嘛，我們就去看，我們就去吃飯。

[01:35:27] 吃飯的過程當中，我就發現，哎呦。他沒有再這樣子，我說，哎，你不嘆氣了？他說，哎，對我不嘆氣了。哎我說不憋了，他說不憋了。我說那你隔兩天再過來，我再幫你處理一次。隔兩天再過來，

[01:35:44] 再扎針的時候，他打嗝就是這樣子，嗚嗚嗚，就很短的胖胖的。我就在想說，那你如果因為他家離我家比較遠嘛，開車大概要三十分鐘，

[01:35:54] 然後我就跟他講說，我就叫他去買一支探對筆，然後在那個太衝的那個地方，我就在腳上點給他，我說你不去紙這樣按一邊按一邊打，一邊按一邊打，把嗝打出來。

[01:36:04] 這種哦，通常不會放屁，為什麼？因為他一定是氣鬱結於胸，所以他一定用打嗝的方式。有的甚至離譜會打打打之後就這樣子，膈肌痙攣，因為它氣本來是飽的，你知道突然間鬆出去了以後，裡面的壓差不一樣，它就出現這個狀況就會有哦，這個是會有的，所以肝鬱像剛剛同學說習慣性嘆氣。那他找不乾淨啊，還有一種是他會覺得他不嘆氣，但是他會覺得全世界都對不起他，所以他就會出現這個反應，不講話演戲，就是那種我看著就很想來一拳下去的那種，就覺得說你有哪裡不高興你講啊，沒有啊。

[01:37:01] 但是他的情緒就是萎靡的、抑鬱的不快樂的不開心的，

[01:37:06] 這都是肝鬱氣結。所以你會發現現在很多這種很多啊，這都是情緒病啊，各種肝鬱氣結，

[01:37:12] 為什麼因為得不舒服，為什麼現在的人都習慣在一個小空間裡面？我們上個禮拜講玩手机看電視很是要走出去啊，其實你只要走出去，你的心胸真的會開闊很多。我第一次哦，你看我這樣子很快樂很歡樂。

[01:37:29] 為什麼我第一次去在中國旅行的時候不能算第一次？

[01:37:33] 因為我年輕的時候在中國旅行的時候，有一次我打算從北京坐火車坐到烏魯木齊。四十四個小時高幹，還記蠻高調。硬是軟臥硬臥都買不到，好不容易讓我憋到了一張叫做硬座。你知道硬座坐四十四個小時是什麼概念嗎？硬座就是你現在坐的這種，只坐四十四個小時。我坐到敦煌我就受不了，

[01:37:59] 我就跟我學妹說，要不我們去敦煌下那個車票的價格已經差很多了，本來四百多萬變兩百多塊不算我們，我們本來是從烏魯木齊要還回去啊，在烏魯木齊然後返回來，然後再還回去。我們說乾脆是不是換掉從敦煌玩過去，這樣回來，然後最後直接回家。所以我們敦煌不下車，結果敦煌站離敦煌市區開車要兩個小時，

[01:38:27] 中間要經過一個很大的叫做戈壁灘。我那個時候在車上遇到兩個敦煌的女孩子，她就跟我們講說不要去打黑車幹嘛，就坐巴士等一等，坐那種中十幾個人坐的那種小巴士，他說記得坐在最後一排，我說為什麼，他說你會看到這一輩子你難忘的景色。我到那邊時候是凌晨四點，車子要開的時候大概四點半多，我就聽那兩個女孩子說的那句話，

[01:38:55] 坐在最後面，整車只有我跟我兄妹，我們就兩個人，像小孩子一樣跪在那個椅子上面，盯著後面那個很大的玻璃窗。等到太陽起來的那一剎那，哦，整片戈壁它是金色的，不是黃色，是金色的，它是慢慢的橘，然後就咻那一剎那忽然就變成金色的那種感覺非常的震撼，我想哇怎麼這麼漂亮。然後那個車車上只有我們兩個人嘛，那司機就跟他說沒看過哦，嗯，

[01:39:25] 聽我們的口語，南方來的，來停下來下去看。我們兩個衝下去看的時候，我們站在那邊，不是公路，兩邊都是戈壁灘，你那樣看，突然就覺得這世界真的很大，然後就過物去裡面兩個人都沒有講話，一直看一直看。

[01:39:41] 突然那個時候，我那時候才二十二二十四歲，我第一次覺得說我這輩子到底要爭什麼東西啊，這麼大的地方，我心情不好，出來走走比就好了。然後我們真的到了敦煌市區了，以後我就跟我學妹講，

[01:39:55] 說你剛看我的時候的感覺是什麼，她說，我覺得這世界好大。

[01:40:00] 什麼地方都可以去，我到底那麼努力在幹嘛？我說我們兩個怎麼辦？提的好話嗎？但是其實那個時候你會瞬間感覺到你的心胸開闊的。

[01:40:09] 第二次又遇到是我們過了天山到巴嶺，變成一個很大的草原，

[01:40:12] 就是大大頓子。我們那時候戈壁灘變成草原也是一大片。

[01:40:17] 我記得他剛為怎麼跟我們講啊？他說，你看，這邊全部都是草原哦，一片這樣過去。他說，你就從那邊一路騎馬騎過去，就到俄羅斯。不什麼桑葉，我說要騎這麼久，他說不久，七天就好掉。我說起碼我說都是這種草原嗎？他說，基本上都是，

[01:40:37] 只是草會越來越少。我說你們就這樣長大的，他說對我看到那個小孩五六歲就騎在馬上，一兩歲的小孩子是爸爸媽媽騎在馬上，然後把搖籃掛在那個馬旁邊。你邊騎小孩就在裡面這樣震，他們就是這個樣子長大的，所以你看那個時候你就覺得心胸很開闊，就不會顛了。所以他們都非常的快樂，很歡快，他們也沒有更大的慾望。

[01:41:00] 而我們在那邊逗球，不是你就點那麼天巧，你都會帶我去去。我覺得我已經坐不住了，談，真的，我覺得我不知道現在還有沒有那麼那麼的棒，因為我是二零零四年的時候去的。

[01:41:18] 可是，嗯，它的環境，我那個時候的坐車環境沒有那麼漂亮，但是我真的覺得它很值得去，因為我們是一路從敦煌到吐魯番啊，

[01:41:28] 哈密哈密以後，哈密這一塊就是天山了啊，就是吐魯那個火焰山那邊的那塊。我你知道哈密哈密以一條路直接穿過去，穿過天山後面就叫巴里坤草原，非常大家可以去上網去找，我不知道現在還熱不熱鬧，但是那邊大部分都是哈薩克族，很漂亮。我我那個時候真的還很珍惜，我覺得，有機會大家可以去了解看看。

[01:41:54] 哦，如果有有可以，我也還想單獨去。是就的你在講，你要這樣的話，是因為我們患者的話，換一個環境是不是也會帶動會，而且，最好是我們換一個完全不一樣而且開闊的環境，然後不要太熱鬧。你不要說哦，我現在跑到三亞，那那沒有意義哦，要去人少的。

[01:42:18] 地方，尤其是這種抑鬱的，你要帶他去看的是大山大水，而不是就你不要跟他講說哦，現在這個已經抑鬱，你還帶他去看黃山是很美的，憋死你公司，我來就怕好火不掉，對不對？

[01:42:30] 可是你帶家去新疆，例如像伊犁啊，或者是雲南，雲南哦，

[01:42:35] 我到現在我很很可惜，我還沒有看過日照金山哦哦，看種香格里拉那一堆地方，那一定很漂亮啊，你看到的就是這種所謂的大山大河啊，你看到的這些東西是開闊的。我真的在臺灣，我就去哪裡你知道嗎？臺東，然後我就坐在太平洋旁邊，我曾經在那個應該是多兩還多多兩個車站，多多兩站我就在那邊。上兩個半小時就看海，而什麼事都不做，這就是一個換環。而且你要換的環就是開闊，你自己在那邊開闊，

[01:43:08] 只要沒有恐慌症的人哦，我是我這有個患者很可愛，他說我開車開著，哎，他就是那狗，他說我現在不能開車，我說為什麼，他說我開著開著就要往海邊進去哦，這種比較危險哦。那你，你可以找一個朋友，跟你一起去一個完全不一樣開闊的環境裡面，其實是可以讓你舒的，因為你有足夠的空間輸嘛。為什麼不讓你去那種很熱鬧的環境？因為他還是憋著你在一個空曠的環境，你一開始你會很不適應，而且甚至你會恐慌，為什麼？因為你被憋習慣了，突然間開闊的時候，你會一下子不能適應，

[01:43:44] 不知道該怎麼辦。我那個時候看到戈壁灘的那個樣子的時候，我會很開心。是因為我剛剛考試期末考結束，有點被壓軸，情緒真的不太好。突然間，你看那個金光萬丈，你知道那布袋戲那種咄出來的時候，那種感覺。你真的可以感覺到那個光是那種這樣射出去的那種感覺，非常非常非常的漂亮。我再也沒有看到那麼漂亮的景色了，不知道是年紀大了看的東西多了，還是已經沒有那個時候的心機，或者是可能我就再也沒有去過那個地方，看不到那個東西。但是你會知道說陽光照射的沙漠跟金色的東西的感覺是不一樣的，

[01:44:22] 所以從那個時候開始，我常常會心情不好的時候，我就回想那個時候那個畫面，會自己一個人坐在那邊傻笑。其實有看多很漂亮的東西，原因在這，我不是說炫耀或者是什麼，而是說這個是讓我自己去平復情緒的另外一種方式。

[01:44:40] 所以我有些時候出去旅行，整個過程當中我一定會有一個特別開闊的地方，像年底，年底我不是說我有一段時間不在嗎？十二月的時候，我現在跑去日本，我去日本的時候，都市也有，山裡面也有，但是我那時候最重要的一點，我要是在鳥取的海邊，我就找一個。溫泉旅館，那個溫泉就可以面對海，我就說我在那邊把自己皮膚摳很腫。我是我朋我室友就說，你有必要嗎？我說，情緒啊，風氣很好，我沒有辦法去泡臺東的朝日溫泉。我泡這裡可不可以？可以呀，那我就面對開闊，我所有的旅行出去一定是去轉換我自己的心情。

[01:45:20] 除了唱歌，唱歌小消費嘛，一年可以好幾次旅行，消費不大，不能常做，但是我一定會去做一個，完全是在我居住環境是不一樣的地方，就像剛剛博哥講，它是個轉換心情。只要你不要都市轉都市，你不要說我現在臺南，然後等下去上海，去東京，去紐約，我對紐約我就很不OK，憋死我消費又高。

[01:45:46] 所以，記好它本通氣血跟調暢情志的功能，所以，你的肝越正常，你的情緒就越正常。肝超過被抑鬱住的時候，稱為肝鬱氣滯。但它生發調達會不會太過，會就出現什麼叫做肝火旺盛，

[01:46:06] 這個時候就會出現什麼狀況？易怒，脾氣暴躁，急躁，情緒比較不穩定。所以，肝太過會出現什麼傷害別人不足太低，傷害自己，所以，肝都是一個在傷害的一個狀態。所以，不管太過或者是不及，都是對自己情緒上面的一個很大的反應。只是一個可能要坐牢，一個不用。但是，抑鬱是一個非常可怕的情形，因為他最後的傷害自己很有可能會傷害到什麼地步，可能會往死亡去。

[01:46:46] 所以現在的憂鬱症很多，以前的憂鬱症可能看得出來，現在有很多什麼陽光憂鬱症啊，什麼微笑抑鬱症啊，都有，你根本看不出來他有抑鬱症，他平常跟你笑笑的很開心了，你根本看不出來他有抑鬱症，為什麼這種人的情緒控制非常的好。

[01:47:06] 所以記好憂鬱症，他不是他習慣，因為我提前遇過這種問題啊。你們聽一下，憂鬱症很多時候是很多人對憂鬱症有一個誤解，就為我也覺得太矯情啊，或者是說哎你就是想太多了，或者是什麼就是哎呀，你明明什麼都有了，就是不珍惜，不珍惜，不身在福中不知福，千萬不要有這種想法。

[01:47:29] 抑鬱症它跟感冒一樣，它只是一種病，有些人對情緒調節天生就是不一樣啊。

[01:47:40] 有人就像我爸講我，他說我這種天塌下來了都有比我個子高的點，而且他曾經跟我，我記得我去大陸唸書的時候，我媽很緊張，就說，我爸就默默在旁邊補了一句賣房老公，我就想說，這個是爹嗎？這個是親。天生的，在他的眼中，我是極度樂觀的一個人。這很多時候是天生，就像我們剛剛講的，有人天生他就是講踏說的時候，他在這些情緒方面的轉化就是比別人差，所以他只是生病而已，有病就是去治病。就像你想想你在感冒的時候，家裡人是不是會關心你，會照顧你，幫你熬粥，幫你弄熱水，給你藥吃，

[01:48:31] 這個病，你也得七天到十天，那他也是生病而已，他只是心裡生病而已啊。你也是去關心他就好，不要在他旁邊又繼續去講那些有的沒的，就只會讓他病更重。例如說，你現在感冒了，結果我還一直摸你不水，你是不是病得那麼重？

[01:48:47] 對吧，或者是什麼，你現在已經喉嚨痛了，我還給你吃馬鈴薯，那手機刷牙，所以，

[01:48:54] 一樣，不管你是抑鬱或是躁鬱，這個都只是生病，不是他自己太矯情。

[01:49:03] 不要這樣子，遇過很多結果，最後導致本來。

[01:49:06] 抑鬱症沒有這麼重，我最後選擇自殺。大憂鬱症的治療的效果還不錯，就是肝鬱氣結，疏肝解鬱。是的，西藥那就變成說，你的中藥跟它可能你中間要先走脾胃，因為西藥很傷害身體，它需要調脾胃補正氣。以後再慢慢的，這個我會建議這藥並用哦，因為扎針的效果也很好，因為我記得我那個時候在大學的時候，我因為在神經內科待，所以我的大學的論文就是寫我叫我寫的是鬱症，憂鬱的鬱的鬱症。那那時候因為我喜歡針灸，所以我著重點在針灸。那老師是講說單純針灸不夠，單純藥也不夠，所以最好針藥並用。因為在我們來講就是都處。

[01:50:00] 擔心還有心經的問題，因為我告訴他是生病，他除了情緒生病以外，心理也生病了，腦子也生病了，所以要去轉化他的情緒問題。好，這個就是中藥是還不錯，但是你不要，你如果去吃中藥的時候，看中醫的時候，建議你跟中醫講說西醫有開這些藥，一定要就是互相沖突，或者甚至是什麼，讓你的西醫師知道，說他有在吃，他現在已經開始中中醫介入治療了。因為這樣子才可以互相可能你慢慢有改變的時候，

[01:50:35] 西藥可以降藥啊，這一定需要一段時間了。很久這種情緒方面的問題通常都需要一小段時一大段時間，這沒辦法，因為他一定是很多原因導致他長期造成生病，尤其是中藥可以的，可以的，這個是我確定一定可以的，因為它不是器質性病變，所以它可以。但是至於要多久，還有最重要的是周。

[01:51:00] 周圍的環境，有些人呢，我遇過那種都是什麼你知道嗎？

[01:51:03] 我家裡有個抑鬱症。病人他會覺得很丟臉，不願意跟大家講說我家這個孩子有憂鬱症或者是有抑鬱症，我是有躁鬱症，不願意講把小孩藏起來，讓他不能跟外界接觸自己其實某種程度，自己就已經是在歧視這個孩子了，或者是歧視這個患者，這是很糟糕的行為。你一定要讓他覺得說我只是生病了。那我沒有辦法跟正常人相比，但是我不願意。我也願意支援你跟他們去相處，就是情緒或者說很多小孩子的一些心理問題都是家裡的人自己先設限，然後他就會出現這種樣子的問題，這個是蠻危險的哦。所以，

[01:51:44] 你要知道說，你很簡單就知道說像我們剛剛講的這種憂抑鬱的這種狀態，他就是一個被肝被抑鬱住，會關注你就想很簡單的心情，

[01:51:54] 我現在把你關在這個房間裡面，每天只給你三餐，不給你手機，不給你電話，不給你電腦，不給你書。你就在這邊，只有三餐。憋久了，你會不會出事？不用酒，你連一個禮拜你都撐不下去。你不是說我還有個書可以看呢？不要說一個禮拜了，三天你都發瘋了。這邊的字我就不相信你三天看完了以後，你還會一直反覆看，對不對？所以他也是這樣，他只是被憋住了他出不來。

[01:52:24] 你要想辦法讓他出來，這樣子被關住，我要想辦法從那邊開門出去，或從那邊開門出去。出去了我就開心了。

[01:52:32] 為什麼？因為不接觸到外面，所以只有這個樣子而已。你要讓他去舒展自己的情緒，那躁鬱呢？讓他冷靜下來，讓他學著去冷靜，

[01:52:44] 不要去強迫跟他講，你可不可以這樣子，不可以這樣子。你這樣不對你那樣不對，不是到底什麼孩子肝一樣，就是我剛剛講肝太過肝火旺嘛。它可能調達是正常的，可是因為帶帶什麼火，是不是會讓木燒的更旺？這個時候就會肝本身已經是生發調大火，又是一個炎上的，你會咄怎麼就往上，他就會這變成什麼情緒暴躁不穩定，講話很大聲，很急躁，甚至是什麼打人回應這個就很麻煩了。所以這個時候我們就必須要把肝火降下，然後，

[01:53:21] 不要再給他更多的說明，不可因為通常這些人他的情緒會變得很暴躁，我們會覺得你會危害到公共安全，所以我們就會跟你講，你不要這樣做，你不可以這樣做，你這樣做是不對的。不要說你們不要說病人，我自己聽了我都覺得煩。對不對？所以這個時候只是要引導他跟著你去做比較正常的事情，就反正就是生病，你就要理解他。然後去陪著他做事情，情緒病是最糟糕的一個事情，就是家人能冷靜穩定的陪伴，這是最好的。

[01:53:55] 現在大部分大家都還是吃吃西藥，這是一定藥。其實中藥沒有辦法，因為這個就是西醫不大的原因啊。這個就很麻煩啊。但是，西藥吃久了到最後就跟不上，跟不上。嗯，對啊，然後再來一點就是他只跟你講吃西藥，他都不會讓你出去。其實，你要想哦，那有一個也是很麻煩的一件事情，你生病，我每個禮拜我都要帶你出去玩一下，帶你出去玩一下，帶你出去玩一下。你作為家屬病人家，你也很累。

[01:54:28] 說實在，這就是久病床前無孝子嘛。可是實際上，你如果要他好，我就曾經有遇過媽媽。她是非常努力的在陪伴自己這個小孩子一年多後，他的小孩就完全恢復正常了，看不出來他曾經有過這種抑鬱的路。最後，這個小孩子可以陪著我們這些醫生出去，去告訴他，告訴朋友之間，就是說，家裡的人是怎麼對他的朋友是怎麼對他的，醫生們是怎麼對他，他現在變成什麼樣子？所以他是一個非常非常非常非常成功的案例。但很少他媽媽為了這個小孩子辭職花了兩年多的時間，真的他他沒穩把這個小孩子弄好，媽媽才確定沒有問題了，才帶我們婚出場。而且，不止媽媽，

[01:55:12] 很多人都覺得是媽媽的事情，沒有這個爸爸就是媽媽是平常陪伴孩子，爸爸一到週末就是帶著全家一起出去，所以是整個家裡的人都非常的去配合整個完整的治療，這很少見，說實在真的很少見，

[01:55:28] 但是小孩子最後。很小的，其實讀高中而已，他就出現這個樣子的疾病，壓力太大太大了。

[01:55:35] 所以其實我們是有看過案例的，知道說你是你把它當成是一個需要陪伴的病人就好。你把它當成感冒啊，或者是糖尿病腎臟病也不過就是這樣，你怎麼可以認為他情緒問題都不是病，還是啊，好再來火火具有溫熱向上的特性，所以記不記得我剛剛說的心陽它本身有溫曲之功，所以你身體裡面有沒有溫度。啊，或者是說你正常的體溫，什麼是存在，都是心來的功勞。所以，如果你比較容易發冷，手腳冰涼，除了你可能會有一些血液不循環以外，那可能是你心陽不正，也有關係，調補心陽就可以了。所以，

[01:56:25] 記不記得上個禮拜我講的肉桂加蜂蜜？還記得這件事情嗎？肉桂這個藥物本身就是鎮心陽的正作的正。

[01:56:35] 但我說過了，有些人體質比較熱，你看，像我像我這種體質，我本身屬於熱性的，本來就是往上往外的。我再去吃肉，外加蜂蜜，我跟你講，我絕對流鼻血，或者就是說，我就是手機開始講課，講到床上六點都不看，摸開呀，太超過了，不可以哦。所以還是要看體質哦，需要做這種正清涼的人，你們再來吃這種藥，或者是你本身因為真的手腳冰冷，寒性體質的人，你去吃那個最近在流行的這個蜂蜜加肉桂粉是OK的，剩下的儘量不要這東西。而且肉桂本身是一個非常辛熱發散的藥物，偶爾吃可以，

[01:57:19] 你天天這個樣子吃，其實你要想熱，既然會往上往外，它是不是會把你身體裡面的。水分燒蒸騰，不會紅亂，所以很有可能到最後會變成什麼精液不足。他他知道這件事情哦，除非你是什麼。我早真的是真的瘋了你知道了嗎？我早上喝蜂蜜肉桂，接下來一整天全部都要喝這個玉竹，你懂了嗎？一直在這邊吃藥，奶不都不要吃就好了，

[01:57:51] 對不對？可以講下的好不好？所以要知道，說我如果這個樣子，那我可能就會去補那個，因為我不會去消耗好然後再來土土性敦厚，具有生化萬物的特性，所以脾主運化水穀。水穀啊，我們通常會這幾個字湊在一起，

[01:58:14] 對不對？水穀清。精為這個詞哦，要知道精這個詞在中醫裡面叫做是精華最好的部分，不管是氣或者是物質，它都是最好的部分。這個叫做精神微微小小的意思。所以，水穀藉由精運化的這個過程中會轉成精微物質，然後就去

運送到身體各個地方去。所以，水穀經文通常我們會用在一起，大多都是脾功能會去處理的，然後有沒有。運化水穀，化生精，為以營養臟腑跟形體，所以你的脾功能越好，你能運化出來的精微物質越細膩，能吸別的地方，能吸收，或者是更快吸收了，會更好好。

[01:59:16] 所以，脾功的不是脾臟，後天之本腎呢，是老天給你的。你出生是哪一個等級的車子，那是固定的，但是就像我剛剛講的，我出生的時候可能是漢養，可是我可不可以只有調養的方式把自己變成Lexus？可以呀，我可能二十歲左右開始一直調調調調調到三十歲，差不多準備懷孕的時候，我就是以ex的身體去懷孕我下一代。那如果說我又調養的很好，我的另外一半我也顧的很好的時候，我的下一代有沒有可能是BMW我這有可能吧，那個要住了，甚至是什麼，我還是到到達不了。我不是把我這不成Lexus，而是讓我的下一代變成ne。

[02:00:00] 但是他的出發起點就比別人高啊，他比正常人高，甚至他比腳踏車還高，對不對？雖然我要追到後學還很難，但是我至少一定在這樣成長，所以這個是靠後天可以解決的。

[02:00:14] 所以你會發現古代有錢人家為什麼家後養主一皇宮裡面呢，主呢住宅的那個，那你們有沒有聽過這種學好會有些奇奇怪怪的東西。

[02:00:30] 你時候住的地方是不是叫福鼎？所以我講一個叫做子音。那個醫生啊，就是一天二十四小時都是你家的，所以他對你家裡的每一個人的身體狀況都特別的瞭解。你今天的脈象跟昨天不一樣，你這禮拜的脈象跟上個禮拜不一樣，所以我知道你身體出了什麼事情，甚至是你平常在家裡的作息啊，幾點睡幾點起床，我大概做為一個比大概都瞭解。所以呢，我這個醫生就是顧好你這一家子。半夜十二點，你叫我起來看病，我也得起來，所以這個福醫就是一直一直一直一直一直的在照顧你的，

[02:01:11] 古時候有這樣的，所以有沒有聽過皇宮裡面也有那個瓷瓶安寶？什麼叫做平安脈？不是你有病來看，而是我去看看你有沒有病。媽媽沒病了，哈，明天再來就算沒病，

[02:01:23] 我要開一些養生茶啊，養生粥，養生要點或者是什麼。在把脈的過程當中，會不會突然跟你講一句啊？最近食慾不好啊，就開始山楂糕。最近脾胃狀態有點怪怪的，開的茯苓膏類似像這種藥叫平安啊，沒大事叫什麼叫無病呻吟。我感情但是滿血還記者，那實際上有沒有好處？有，因為你有變化，我都知道一點一點一點一點的變化。像雖然我不在外面看病，但是有的時候我還是會去跟一些呢我自己在外面有上瑜伽課。我那瑜伽課的同學就是都已經很久了，兩三年了。

[02:02:08] 有些時候我去他就說，哎，老師可能幫我拔一下，我就把它拔完以後，可能兩三個月或半年。他說，誒，我最近都有在看醫生，你幫我看看有沒有比較好。因為醫生都他都覺得醫生都會讓醫生聽講。那因為我們跟他沒有戀愛關係，他就會說，我吃這個藥到底有沒有效誒一把，

[02:02:25] 嗯，我那天還遇到一個很可愛的，我保完了以後我就說你。你調的是什麼？他說，醫生跟我說調脾胃啊。你是調脾胃，我說怎麼了？我說脾胃是沒有調的太好啊，但是你的情緒問題改變很多哎，因為那個人是有憂鬱症的，我說你這脾胃沒有差太多，但是你的情緒變得很穩定哦，不會再有那種抑鬱不舒服想哭的感覺。說嗯，對我說，你這個跟跟醫生討論一下，你到底是在調什麼東西好，那把脈的之後就知道說，哎，大概是這個樣子，所以其實這種在變相的叫做平安脈。

[02:03:04] 我大概知道我不能幫你什麼，但是我會知道說哦，你的醫生跟你講的是這個結果，你出來的結果是這個樣子，你自己自覺的也是這個樣子。那他本身也有這方面的問題，所以你這些繼續沒有關係，沒有太大影響，對你的脾胃沒有變得更差，但是也沒有變得更好，那很有可能醫生是為了先幫你調情緒之後再幫你調脾胃。這也有可能每個醫生的思路是不一樣的。

[02:03:30] 這就是我們在講說後天的時候，我可以藉由一些。各式各樣的原因來去確定你有一些什麼樣的情形，像各位同學現在目前為止還不知道把脈到底是怎麼怎麼處理，可是我就可以慢慢知道說，

[02:03:44] 哎，我的舌頭是不是沒有那麼的絳紅色。舌頭的紅色有分鮮紅、粉紅、淡粉紅色跟絳紅色。絳紅色就是那個紅已經深到這種地步了，像這樣有點像這樣，沒有那麼紫啊。舌頭到這個地步，它不是紫哦，它在叫。絳是什麼？降是一個糸字邊，再一個那個升降的那個降，大家可以去找這個詞哦。在古代好像就是紅色的意思。有一個詞牌叫點絳脣哦，他就在講什麼擦那個胭脂，那那個胭脂的顏色叫就叫絳色。所以那個絳色是什麼？是代表比紅色再更深一點點就代表什麼？這個已經是熱過頭了，才會出現這種紅，

[02:04:41] 鮮紅色是有熱，淡紅色是熱不止或血不足，所以大家可以看哦，我現在的顏色是絳紅色，一段時間過去了以後，是不是我的舌頭沒那麼紅了。我變得比較沒那麼燥熱哦，

[02:04:54] 大家可以把鏡子拿出來看，沒關係，不用這樣偷偷拿我們鏡子給大家，就是要用我來看看同學有沒有絳色的舌頭哦，你這個真的紫的很難譜哦，這個還沒有，大哥就是真的有點絳色，這個不紅而已了。來我看一下這邊很好的啊，這個有那還沒有下。這拍不重了，看一下大哥啊，那大概就是這個同學跟這個同學比較偏絳色而已啊，這種的上一上一節，一個你如說那個舌頭裡面有一裂紋，裂紋那是什麼？那是陰虛，陰虛不對，陰虛啊，通常有絳色舌頭的大概也都會有陰虛的症狀啊，陰虛是說有病也不是說有病，就是陰虛液不足而已啊。

[02:06:09] 我跟你講，這個也不能上，有病人到一定的時間，你的消耗會退化，他們都會出現的，

[02:06:15] 就像你，你現在走路，我現在這個年紀走路很輕鬆，他們這兩個更年輕，走路可能還可以再跑，對不對？到了差不多你們的年紀以後，走路愛搶什嗎有嗎？對不對？因為你已經沒有像年輕的時候這麼的靈活，那是什麼呼吸的退化跟老化，身體也是一樣。

[02:06:35] 我可能陰虛，我可能陽虛。有些人是陰液不足導致液，身體的津液不足導致陰虛，有些人是什麼陽氣不足導致陽虛，就是這樣子而已。那這個東西，你說是不是生病？不可以叫生病，只能叫陰陽不平衡。你們也是陰陽不平衡嗎？為什麼陰不足導致陰液不能產生？

[02:06:55] 因為什麼在喝這些東西？我自己也是啊。

[02:06:58] 我上次不是跟你講過，我同學說我手像牛肉乾。沒有講嗎？有啦，不然怎麼會跟你們講弄那個陰陽水就是他說我的手上有肉乾啊，對不對？他就說我的手上有肉乾，就是你這陰虛不足啊，他就跟我講分成跟名氣嚇死我了。

[02:07:14] 所以我這次十月多的十月初，我不是不在嗎？我要去大陸，我就求我同學把他自己準備的那些藥廠全部通都吃得。我其實我當時我問說他可不可以，我喝完我就不說可不可以，就是請他吃，他說不行，因為他所有申請的東西都在大陸，所以他不能拿回臺灣賣。然後我有跟他他有跟我講說，覺得如果我覺得不錯，我可以把方子弄出去。如果是我自己，乾脆我們大家積一積去請藥房做，當時給藥房幫藥房去做哦，大家如果有興趣，也就有這樣，他說賣得走很利潤太低，就這樣啊。再來就是什麼，

[02:07:52] 他那邊的東西，他在大陸可以賣，我們這邊不能賣啊。

[02:07:56] 我就請他先寄一些到山東給我，我看看結果怎麼樣，就問他還有哪些好。

[02:08:02] 得兩斤吧，看一下哦，剛應該很多都是大家會有需求的吧。看一下，我請他準備有一個叫甘麥大棗湯。甘麥大棗湯哦，專門治療的就是憂鬱症跟失眠的，然後還有一個滋陰補腎，一個潤肺，一個養肝。

[02:08:34] 我覺得我們都需要，我不辛空，我聊聊啊，是不是在座的大概聽道都全都需要啊？然後我跟他講說，那還有我跟他講說有氧氣的嗎？他說有，我說來這個也上，因為現在一直講課嘛，好，然後想說都上都上，他就說好，你再看看還有什麼東西。所以呢，我有跟他講這個是他看那個已經是一個完整完善的方子了。所以呢，如果我真的覺得不錯，我也一樣會。

[02:09:03] 把方子給大家啊，或者是說大家真的需要，就像我同學剛才講的，大家可以去找一間相近的藥房，請他幫你製作個幾百包。大家這樣分，這樣比就快了吧，哦，他不會把它底下包放到美國啊。好，再來金生性屬素清高之裂，所以到那個季節，它是還沒講完嗎？

[02:09:29] 要說水果有多色，多色代表什麼東西？舌頭有多種，那各種代表哦，這個屬於舌診的部分的啦，那個就是另外的故事，只是剛好我們剛講到絳色的這個部分哦，有裂紋的這樣子。那這些東西是我靠舌頭假設說我們在講脾胃，脾胃的舌頭哦，基本上都是像哈哥這樣子。水水的，嫩嫩的，這種的大概都是脾胃有問題的。然後旁邊有齒痕，好幾個同學旁邊都有齒痕，像這個弟弟身上有。

[02:10:00] 指紋齒旁邊有齒痕啊，這種有齒痕的通常皮都有點狀況哦。

[02:10:05] 還有還有一種哦，那個舌頭多溼你知道嗎？你要把它伸出來兩秒哇，就開始滴水滴口水的這一種啊，這種你看也是體溼的。然後還有很胖的，還有上面舌苔很厚的，這種很多大多都是有脾胃的問題。舌頭本身這些舌苔或者是尤其是舌苔，它是什麼，它是胃氣上泛於舌形成出來的這個表象，所以你是白苔膩苔厚苔黃苔脫落苔基本上都跟你的脾胃有很大的關係。這個是屬於我們脾胃的問題。

[02:10:46] 說說那麼可以啊，可以啊，可以啊，可以啊，山不行對。淮山山藥這些東西不行啊，然後呢，它因為可以劃分營養物質去呢作合物質是營養臟腑，所以呢，它是氣血生化之源。我們之前講過說我們人的構成是氣分血，所以呢，我吃進去的東西越多越均衡，脾胃能分解的越好，它就可以化身更完整的氣體，培養我的身體。所以，你會發現越均衡的人身體狀況，它是一個良性循環，而脾胃不好的人，他是一個惡性循環。

[02:11:35] 所以你會發現在病房裡面的人，他都沒有食慾。然後身體狀況越來越差，

[02:11:42] 為什麼吃的不好，吸收一定也不好？那轉化以後，所以他為什麼會是怎麼？所以我記得那個時候，呃，我朋友和平那一次，

[02:11:54] 我就跟他講，你每天要吃掉什麼什麼什麼東西。因為他一直吃到一開始瘦下去，我就跟他講說，再不想吃要給我吞一點，一定要吃完。為什麼？因為你不吃完，你沒有辦法去做這些營養來讓你去一個正形調生。

[02:12:10] 所以有些時候我自己生過病，我也知道在生病的時候食慾很差，會強迫自己吃，只有一個時間，我不會強迫自己吃，肝鬱氣結的時候。肝鬱氣結的時候，你那個不能吃哦，是真的怎麼樣，你都塞不下去，那跟養養不養都沒有關係，因為它是肝的問題啊。這個情緒，我就問那個時候怎樣肝鬱氣結導致不想不欲飲食的時候，問題不在脾胃，在肝，為什麼你這塊已經記住了，這一塊氣淤在這，你下不去啊？你想吃的東西，你吃不下去，就堵在這了。你這一塊如果沒有掉，你就是沒有沒有這個食，就是堵在這個地方，所以一定要把這個淤疏解疏解完了，你才有辦法過去。

[02:13:00] 所以，只有肝鬱氣結的時候，強迫吃是吃不進去的。你那個那股氣沒有輸掉，所以最快的方法是什麼？不是去健脾，不是去強迫吃，而是先疏肝解鬱。你疏肝解鬱掉了以後，你就不會有不欲飲食的狀況。

[02:13:16] 所以，你要查清楚病因到底是什麼。那上次有跟同學講到病因啊，內因外因與內外因。

[02:13:27] 我感覺要講的東西很多。好，我們來講生病的原因啊，沒關係，現在講的後面都可以用得到。中醫講的病因分成三大類，一個叫做內因，一個叫做外因，一個叫做內外因。很簡單啊，中國方法就這麼簡單，好分成這三大類，內因很簡單，這列出來的自己造成的，所以叫做七情。

[02:14:34] A. 嗯。嗯。情緒所造成的，這個是內因，外因呢？記不記得我們剛剛講的六氣風、暑、濕、燥、寒。外因叫做護因，剛剛才講的，所以是風暑濕。走。好，這個是外界的自然氣候環境過頭了，或者是它是正常的，可是你身體變差了，但是它還是可以入侵你，到你身體裡面就變成了病態。所以可能是外邪，也可能叫六邪。所以這個叫做外因，是外界的環境去影響你的，不是你自己內部去生產的，這個叫做外因。

[02:15:44] 那不內外因是什麼？蛇。五。刀傷。這個叫做國內外因，外界不是氣候造成的，不是情緒造成的，而是各式各樣的意外造成的。

[02:16:19] 你有出門才會的，你怎麼被割被東西割到啊，或者是車禍啦哦，或者是什麼被毒蟲咬傷啊，被螞蟻咬傷啊，被蛇咬傷啊，還有毒。這毒除了除了你自己不小心吃到毒毒，或者是別人被別人下的毒，還有一種叫做什麼藥，毒藥吃錯了，藥吃太多了，這種也叫做毒，這個都歸類到不外因，

[02:16:51] 所以在中醫的生病原因叫做病因分成內因、外因不外，外因我們也就稱為叫做三因。三個原因，這三個都有可能造成生病，互相可以通。如果互相可以通，我可能可以內因出現外因，也可以因為外因去影響到內因，甚至我可以因為毒去影響到什麼情緒，或者是因為身體狀況不好，容易碰到接觸到毒等等。

[02:17:25] 我身體外因不好，我例如說風症，我應該吃的是風類藥，結果我吃到寒類藥就出現寒毒，懂意思嗎？所以在古代啊，尤其在�一些電視劇啊，就他們都說啊，中毒了，這毒可不重要，對吧？有些甚至是什麼，當這個藥跟這個最簡單的，我例如記得以前農民曆都有寫螃蟹跟柿子不可以一起吃啊，那個是什麼樣，它就會有毒，中毒就在去擠。所以呢，這個毒不是單純的毒藥，而是當它什麼東西跟什麼東西。加在一起出現的叫做副作用，所以啊，

[02:18:07] 中西醫很好玩，他都說中醫出來的東西叫做毒，他不知道啊，自己的藥物出來的叫做副作用。什麼叫做副作用啊？不是毒。一樣啊，它不出現你這個身體本性吃完的東西不該出現的東西啊，不生主是什麼，他就跟你講副作用，我也不能我不能講的中藥的東西副作用啊，你可以的對吧？所以毒這種東西就是你身體不必要的、不需要的東西，而留在你身體裡面的統稱都可以叫毒，也就是代謝不了的廢物都算不，那都出去。

[02:18:41] 所以，毒有的時候還可以有另外一個名稱叫什麼痧刮痧的痧，它也是毒的一種，好好跳出去啊，那金本的這個生化之源全部都屬於脾跟土要去做的事情，

[02:19:00] 所以你身體狀況越要越好，氣血要越完善，你的脾胃狀況要越好。這就是我們所謂說的後天之本。你後天之本只要好，你能轉化的講會也會更好。

[02:19:10] 你在就這麼講，我的生化資源越好，身體狀況越好，你會受到外力的侵襲就越少外。

[02:19:19] 外因是外形就入侵嘛，我們舉一個最簡單的例子，COVID-19有沒有身邊有那種天選之人的都沒有，COVID-19那麼多年都沒有中標的有沒有？有有吧，我那道為什麼可以？身體好啊，對不對？為什麼我們家我也沒有，我爸跟我媽都有，我弟都有，我弟媳也有，就我沒有。為什麼？第一不能說我自己本身好吧，因為我自己有改過條過，身體狀況不錯，可是在頭皮胎鏡剛開始一剎那的時間，我就知道這個，這算不算外因算嘛，對不對？但是外界。

[02:20:00] 因素影響的，既然我知道這個東西叫做風熱犯肺，它的這個病是風跟毒影響的，然後犯哪裡侵犯肺部，所以一開始我就直接加強肺部的防禦力，是不是等於就是增強免疫力對不對？好，我一開始就增加我的防禦力。肺部的防禦力以外，

[02:20:27] 記不記得剛才那個圖。這一張。肺主皮毛，有沒有看到？是不是跟肺是同一格的？嗯，好。

[02:20:41] 皮毛代表什麼？皮膚也外邪入侵的第一件事情，是不是會先經過皮毛？所以我現在是像將軍一樣穿上一個，非常堅硬。防禦力很高的盔甲，我是不是外邪要入侵就很難？如果我現在是一個在地上捅的那個小兵，只能穿一件布衣，連皮都不行。外邪要縫你是不是很快？所以，如果我希望我的防禦力跟我的抵抗力越高，我就把我的肺補的越好。除了本身不讓它犯肺以外，我還可以藉由肺主皮毛的這件這個功能，讓我的防禦力變得更高，不是背的防禦力哦，是本身外界這個盔甲的防禦力變得更高。我光是補背就可以了。

[02:21:33] 然後，只要我有一點點熱的狀況發生的時候，那時候我家裡有準備金銀花、板藍根、杏仁跟菊花，板藍根跟金銀花消炎，杏仁補肺潤肺，菊花清熱解毒。我平常覺得不太舒服，我就泡一點來喝，泡一點來喝，我是不是一直在增加自己？

[02:21:55] 己的抵抗外邪的能力，所以自然而然我就沒有受到侵襲。其實就是這個樣子，就是都是一些平常家裡都有的啊。好吧，可能金銀花板藍根一般人家裡沒有，但是像是杏仁臺南杏仁露那麼多，你不要想說那個不可以哦，杏仁茶、杏仁露，杏仁的那個果凍都可以呢。這也可以，可以杏仁不行哦，甚至什麼，你可以去買那種南杏北杏回家用那個調理機打一打喝也可以啊，那都是潤肺的啊。所以最近有朋友同學也是這樣，如果有喉嚨不舒服的，肺不舒服的，乾咳的，你就去那種雜糧湯。

[02:22:39] 是買杏仁，南北杏記得不是那種美國大杏仁，是那種小小一顆，跟大拇指差不多大的這種南北杏。回家然後洗一洗，泡一下，然後加一點點冰糖，就把它打成杏仁汁，這樣子喝也是可以潤肺養肺啊。好，所以這個是很多時候我們都可以自己去做的一些方式。

[02:23:05] 然後再來金金屬收斂樹梢，所以記好肺一定要往下降。它本身是樹梢，就是往下往內收斂的。如果它會往上，就會出現什麼，或者是所以咳嗽是不是都是往上發的，這都是肺的問題。所以，精氣哈，它是往內往下收斂，是對他是最好的。然後，

[02:23:36] 最後一個水，水具有滋潤下行跟閉藏的特性，所以記好腎主封藏這個字。最好藏起來，不要被別人發現。

[02:23:58] 而且，就我，我就說，個人要像什麼你知道嗎？保險一樣，進去了就能出了，只能進不能出。非必要要看到你的身份證，看到你的鑰匙，看到你的手，全部都有了，你才可以馬上出去塗一出去就是沒人呢，出去就是沒了呢。所以他一定要收起來，藏起來，不可以隨便出去。這個樣子，你才可以延緩老化，你如果想延緩老化，最好的方式就是腎精完善。腎如果完善的越久，你的身體你的老化就越慢。嗯，好，這個是沒辦法的事情哦。所以我剛剛講，

[02:24:42] 如果你想要返老還童，就是只有腎要回來。所以我們剛剛在講哦，腎從我們出生的時候出生那一剎那，零歲到十四歲之間，就是把你從我們說的從需要從五十要到一百。這個過程，然後從到一百以後開始哦，也就十四歲到二十一歲這段時間，一開始二十一歲身腎就開始往下掉，開始慢慢的下去，就已經在消耗你的腎精了。所以到那個時候，我再補，就像沙漏一樣，腎精就像沙漏，從你出生到滿了以後倒過來那一剎那永遠補不滿。

[02:25:22] 然後呢，我們在補肝腎的目的是什麼？讓它漏，漏的時候還可以再加一點點進去。可是呢，現在的人大多都沒有在做鼓的這個行為，都做什麼事情，把那個沙漏的孔挖開，讓它漏的更快。這是大家現在在做的事情。你又不補，又到又掉的更快，你是不是就一直在消耗你的腎精？然後，我就老化的頭髮，可是現在醫學又非常的好，

[02:25:56] 就說復什麼自己複雜的。你要我講話就多了，剛剛講的晚睡不睡，睡眠品質變差，吃的不平衡，沒有運動，這些都算嗎？全部哦，因為腎精是是你這個人的一個包藏的一個整體，你只要沒有好好的保護它，你任何破壞身體的行為都是在消耗身體。沒有運動，沒有運動也算嗎？為什麼？因為運動它可以健脾健康的。健脾屬肌肉，所以腎精後天之本跟先天之本是掛鉤的。你的肌肉狀態不好，你的腎精沒有辦法去支撐你啊，所以這很可怕啊。

[02:26:44] 所以你會想，古時候的人為什麼某種程度身體會比較健康？因為他所有的身都是把自己養好。慢慢的去養好它，沒有那麼多額外的東西。

[02:26:54] 最重要的一點是古時候絕對不熬夜。你怎麼熬夜？

[02:26:59] 你們有沒有試過真的用蠟燭看書？有試過的舉手啊，有試過哦，你知道要多少蠟燭才可以讓你看到前面的廚房？要看清楚，這不容易哦，我那時候準備考研究生的時候，我在山裡面就本書沒有電啊，所以沒有燈啊，所以我就我沒騙你，那搞得恐怖片一樣哦，我坐在這裡，書放在前面，大廚頂跑，我才看得到音槍呢。

[02:27:35] 所以你看電視劇裡面那個皇上半夜辦公很小，怎麼可能啊，你你要想想一件事情，我們以前的燈叫做五燭光，二十燭光對不對？一五燭光等於五支蠟燭。二十五燭光暗還是亮暗？那要二十五支蠟燭。你要多少蠟燭，你才可以那麼亮的看著你的書？想想就知道很可怕。我以前就是這樣啊，從此以後，

[02:28:14] 我就在看，我就看電視劇的時候，我就覺得他戴樣很棒，哪有那麼厲害啊，騙誰呀，不可能啊，老師還有他們叫男生是那個華RA，是不是也是可以讓那個沙漏能夠點的？

[02:28:27] 不會不會應該這樣講，他如果吃威而鋼，他的目的是為了心血管，不會，可是他如果目的是為了要發生性行為，如果啊，他是偶爾一次不會。它如果是為了一直發生，那就會因為那就是消耗腎精啊，那個就沒有辦法。

[02:28:50] 所以要看你吃這個的目的是什麼。如果你只是偶爾一次想要重振雄風，那沒有話說，心血管威而鋼本來的目的就是治療心血管，只是它的副作用會造成陰莖勃起。所以大家最後他最後出名反而是在這一個很搞笑，真的，

[02:29:14] 我有，你知道真正一開始是治療心血管疾病的，但它的副作用實在太強大了，所以我們剛剛講的毒啊。那算不算賭你自己想想，如果有人拿它來重振雄風，而是天天掙，那他是不算毒，就是這樣。所以這個就是副作用。它真正的目的是在調整心血管的不定，很多東西的副作用最後都出名，在它的副作用，不是在它本來的疾病，然後來就是這樣。那你不要過度使用，基本上都不會出問題。

[02:29:44] 啊，這就是我們在講腎經的這個部分哦，所以呢，今天我們大概就講到這個地方，然後讓大家知道說記好就是正常，所以就是這樣啊，我雖然沒有什麼資格去講這句話。

[02:30:00] 但是我會盡量做到好，那今天到這邊結束了，謝謝。