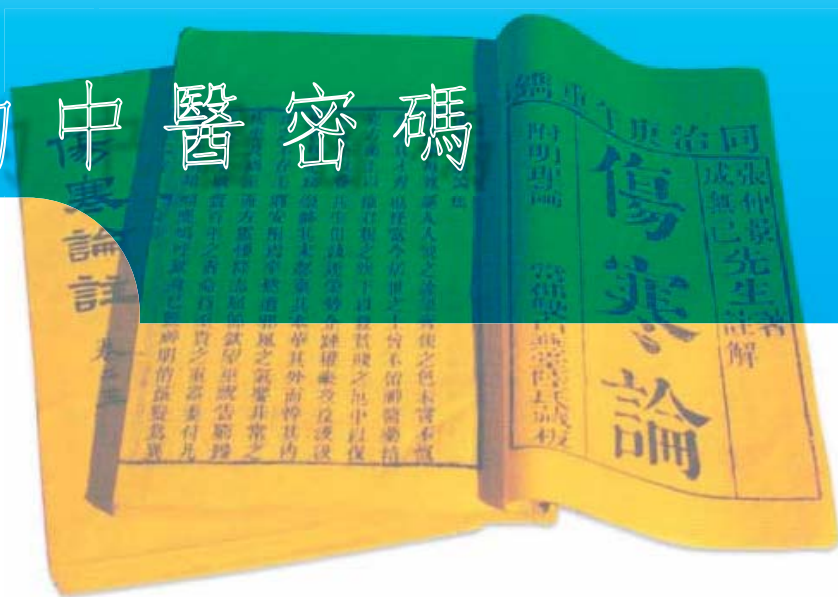


解碼中醫

你所不知道的中醫密碼



一本為現代人所寫的中醫入門書籍

作者: 美國 潘同喙中醫師 Terrence Pan L.Ac.
網路電子書免費下載版, 第二版



解碼中醫

A Revolution for Traditional Chinese Medicine Theory

本書送給過去幾十年來長期支持我的父親與母親。過去幾年來，我為了解碼中醫而四處流浪。沒有他們在背後的支持，我無法堅持至今，更無法完成本書的撰寫。他們的 support，是我存在的動力。



目錄

解碼中醫

前言.....	5
本書導讀.....	6

一， 你所不瞭解的中醫

我該看中醫嗎??	8
中醫治療虛幻的病	9
經絡存在嗎?	10
如何證明經絡存在?	12
中醫就是預防醫學	13
如何證明未病?.	14
什麼病該看中醫?.	16
我應該如何選擇中醫師?	17
針灸，拔罐，刮罐如何治病?	18
中草藥如何治病?.	19
中醫治病的基本邏輯是什麼?.	21
中醫治療的侷限性	22
EMAS 中醫系統化治療流程	24
中醫應該是一門「求因」的醫學.	26
我的病可以被「根治」嗎?	29

二， 飛來橫禍—傷寒入侵經絡經絡

什麼是傷寒病?	30
-------------------	----

傷寒病如何傳變?.	31
傷寒病如何診斷?.	32
太陽病與現代疾病	32
陽明証與現代疾病	35
少陽証與現代疾病	37
太陰病，少陰病與現代疾病	40
厥陰病與現代疾病	44
你不能不了解的傷寒秘密	45
治病即是挖病	47

三， 積習難改—臟腑病影響經絡

什麼是臟腑病?	49
我教你如何得到中醫的肝病?.	50
我教你如何得到中醫的脾病?.	52
為什麼你會得到中醫的腎病?.	54
你為什麼會得到中醫的心病?	55
如何預防中醫的肺病?	56
EMAS 療法的基本五行理論	57
肝虛階段的現代疾病.	58
肝實階段的現代疾病	60
如何解除肝虛，肝實階段的疾病?	63

四， 搶救疼痛大作戰——疏通你的經絡

什麼是經絡病?	66
足少陽膽經(11:00 pm- 1:00 am)	66

目錄

足厥陰肝經(1:00 am- 3:00 am) .	.67
手太陰肺經(3:00 am- 5:00 am) .	.69
手陽明大腸經 (5:00am- 7:00 am) .	.71
足陽明胃經 (7:00am- 9:00 am) .	.73
足太陰脾經 (9:00am- 11:00 am) .	.75
手少陰心經 (11:00 am - 1:00 pm) .	.76
手太陽小腸經(1:00pm- 3:00 pm) .	.78
足太陽膀胱經 (3:00 pm- 5:00 pm)	.89
足少陰腎經 (5:00pm - 7:00 pm) .	.80
手厥陰心包經 (7:00pm- 9:00 pm) .	.82
手少陽三焦經(9:00pm- 11:00 pm) .	.83
全身各器官與經絡息息相關85
臟腑理論與經絡的關係85
傷寒論六經辨證與經絡的關係86

五, 我的養生法適合我嗎?

生機飲食, 素食與斷食88
我應該敲膽經, 按摩心包經嗎?90
我應該按摩膀胱經?92
我應該用熱水泡腳嗎?92
氣功, 太極拳, 瑜珈以及各種 健身運動93
桑拿浴, 蒸汽浴, 各種遠紅外線 療法94
我應該被按摩或SPA嗎?96
每一個人都應該做的養生法97
你的電池充滿電了嗎?99
療癒的本身就是一場修煉	101
版權頁	103

前言

大約是五六年前吧，有一天我在南非義診，還記得那天有上百位病患，由於人數眾多，我連檢測經絡的時間都沒有。基於時間有限，平均每個人我只花了一分鐘就把許多的疼痛給消除了，當天留下許多人的驚嘆號。

從那天起，我就開始動起一個念頭，如果中醫的療效這麼好，我應該寫一本書介紹中醫的書籍送給我的病患，讓他們可以很清楚地了解什麼是中醫？我用什麼方法治他們？。而這一本簡單的書，卻花了我五六年的光陰。

為什麼會寫這麼久呢？因為在撰寫的過程中，我不斷地面對中醫的兩大問題，沒有解決之前，我是無法把這本書寫完的。我清楚知道，如果我沒有把兩個問題解決，大家還是不會相信中醫的。這是哪兩個問題呢？

第一，中醫診斷必須客觀化。這個世界，存在著一些中醫大師，出版著許多的書籍。看完他們的書，除了崇拜他們之外，我們並無法從中去學習如何落實他們的醫術在自己的生活中？

例如，有一位中醫大師公開教導學生把脈，明明所有學生把的是洪脈，他當眾卻說這是細脈？開了一帖“四逆湯”給病患服用，當場語驚四座！過了幾天之後，所有學生再度幫這個洪脈的病患把脈，這位大師卻說：“對了，這就是洪脈！”。讓人不知從何學起？

理論上，洪脈的人是不能服用四逆湯的，這位病患吃了四逆湯之後，不但病情轉好，也沒有發生什麼異常反應。所有學生對這位大師除了崇拜，還是崇拜。

許多中醫大師們出書，除了強調自己的醫術很高明，批判其他學派的醫術境界不高之外，並沒有留下什麼客觀性的診斷法可供傳承。到後來，所有的病患還是必須去給這些大師或是親傳弟子們醫治。

我個人認為，中醫診斷如果不能客觀化，所有的傳承將會中斷，這是傳統中醫迫切需要解決的問題。我經常說，我隨時會死亡，我留下的將會只有我的治療方法與程序，只要照著程序治療都將會有效，沒有人需要依賴我的存在。

第二，治療療效必須可重複性。一些中醫大師們出版書籍，列出許多的實際案例來強調他們的醫術有多高明，治療癌症有多有效。而如果真丟個一百個癌症病患給他治療，可能治癒率不到50%，像這樣誇張且不科學的宣揚中醫方法，只會讓知識份子鄙視中醫，並不能提升整體中醫水準。

幾年前，人體使用手冊在網路上竄紅，強調的是“敲膽經”這套養生法可以增進健康。這本書會很熱門的原因，就是因為大家照著做都有效果，道理簡單易學，治療效果可重複性的，因此才會引起大家共鳴。

如果我要介紹中醫，我提出的方法必須是可重複性的，大家照著做是有效的，經得起時間考驗的，因此每一個方法我都必須不斷地驗證，這可不是在電腦前花個幾十個小時可以捏造出來的。我期待我所提出的想法，現在可以用，一百年後還是可以用。

我運用EMAS這套客觀化檢測法，幾年的時間驗證下來，雖不滿意但是初步可以接受，它讓我不斷經歷所謂的治療重複性，我經常可以把人體當作是一個物理(唯物)現象，只要照著規定的治療程序。

就可以達到一定的療效。一次，兩次，上萬次的治療下來，我確信它有一定的治癒率，因此我才敢動筆寫下這一本書。

如果你仔細閱讀本書的所有案例，你應該會覺得這些真實案例的內容很“誇張”，有許多“造假”嫌疑。我的許多病患，就是因為不相信而來找我踢館的。美國西部有一個很有名的史丹佛大學，曾經有一位博士生透過網際網路找到我，他看到我的文章，覺得我實在太會吹牛了，因此親自來找我挑戰。

這位博士生長期練習太極拳，因此自認為身體很好，透過經絡檢測之後，我說他是“上實下虛證”，體內寒氣很重，健康前景令人憂心，他當場不敢置信。而後的三次治療，我運用已經公開的理論，依序將他的肩膀酸痛，背痛，咳嗽，夜間睡不安穩，下午精神疲累狀態治癒。治療過程完全公開，治療效果是說到做到，讓他也不得不相信了。第一次就診的時候，我對他說：“我非常樂於挑戰，歡迎您對我的療法提出任何理性的質疑！”

幾年下來，我對中醫的體會是，中醫的療效是極快的，快到大家無法想像。那些不相信的人們，只要給我機會，我就會盡我所能去證明給你看。

幾年後的今天，我初步提出了一套適用於現代的中醫治療程序與系統，在我的自我評價，只完成了30%，而這一個小小的部分，卻已經可以治療不少疑難雜症。而治病不是我的最終目標，這卻只是一個過程。

在研發這套中醫系統化療法的過程，我清楚地看到了所有的疾病本質，一切的疾病都是病患自己創造出來的，只有病患自己才有可能治好自己，這是不可能依賴他人的。因此，我建立了所謂的個人化養生戰略系統，最終的目的就是用最簡單的方法教導大家透過改變生活習慣來治病，這才是所有治療的根本。

我提出了種種的想法，許多人認為我是在革命，但是我所提出的方法，沒有一個是中國古代漢朝以後提出的思想。因此我自己評價這套方法很傳統，很老舊，一點也沒有革命色彩在裡面。唯一的不同，可能就是要求中醫師學習電腦，病患必須上網互動。這是時代趨勢，不能說是革命。

終有一天，人們會相信我所做的一切是在還原中醫本色，這是一套純純的中醫，原味且濃厚，我深深地為它著迷！

美國·矽谷
潘同蔭中醫師
3/10/2009

本書導讀

本書是由我所提出對中醫的理解以及EMAS療法治療程序。EMAS是一套運用良導絡系統所研製出來的經絡分析儀。EMAS 療法為運用這套經絡分析儀以及相互配合的一套中醫治療方法。

EMAS療法為預防醫學，主要針對治療西醫檢查不出疾病原因，卻困擾病患的諸多疾病所提出的解決方案。這套療法主要以疏通人體經絡為目標來達到治病的目的。通常，透過按摩，指壓，針灸，拔罐，放血就可以疏通經絡。

而因為傷寒所阻塞經絡，或是因為臟腑不協調所阻礙經絡所造成的疾病，必須驅除傷寒，調和臟腑才能達到疏通經絡的目的，因此必須配合中草藥的治療。這就是完整的EMAS 療法基本概念。

因此讀者必須對傷寒病有初步的了解，對臟腑病的來龍去脈也必須清楚，才可以達到根本解除疾病，疏通經絡的目標。本書的第一章介紹中醫基本概念，第二章，介紹傷寒病，第三章介紹臟腑病。

第四章開始，就是EMAS 療法的主軸---經絡病。由於經絡系統相當複雜，本書先提出經絡學的基本概念，進一步的詳細解說，仍待他書作進一步的詳細介紹。

第五章為現代社會的許多流行養生法提出一些我的觀點，第一版的第六章是EMAS療法的最終目的--個人化養生戰略，由於內容太多，已經另立專書來加以解釋，第二版之後予以刪除。

本書完全為免費電子版，任何問題請可以到 tw.emasweb.com 網站的論壇內討論，或是e-mail至 health@emascenter.com



第一章 你所不瞭解的中醫

我該看中醫嗎？

我的XXX病應該看中醫嗎？在美國，我常常被病患問到這個問題。身為一位執業中醫師，當然希望自己的客戶可以多一點，歡迎大家來看中醫。但是直到開始廣泛接觸社會大眾之後，才會發現許多人完全不懂中醫的概念，治病過程中雞同鴨講，完全無法溝通，最後不是主動放棄治療，就是引發訴訟事件，這真是令人沮喪啊。

中醫，是一門看起來完全不科學的醫療，因為至今所有的高科技，最多也只能印證中醫理論的百分之一，科學無法證明傳統中醫，這當然是一點也不科學了。而在多數的時候，中醫不是運用西方解剖學的方法來分析疾病的，因此習慣用生物學思考的社會大眾，卻一點也無法運用這些學問來理解傳統中醫的。

有一天，我把以下的問題列了出來，依序詢問我的病患，看看他們的反應：

1. 請問你知道什麼是經絡嗎？針灸是用什麼原理來治病的？
2. 請問你知道，什麼是氣，血嗎？
3. 請問你知道中醫所定義的肝，與西醫的肝有什麼不同嗎？
4. 請問你知道，什麼是寒氣嗎？寒氣會停留在體內嗎？
5. 請問你知道，什麼是陰陽嗎？

持續問了二十個病患，卻幾乎沒有一個人知道這些基本問題的答案。我問他們：「這些全都是中醫的基本知識，你們怎麼都不知道呢？」有人說：「我去看西醫，也不懂西醫啊？」我會對他們說：「你從小到大的學校書本，都是在教你西醫，怎麼會說不懂西醫呢？」

我經常反問病患，許多人看中醫，是把自己的身體交給一個完全不懂的醫療體系來治療，這是不是風險太大了一點？許多病患聽到我樣的陳述，會像恍然大悟一般地說：「你說的沒錯！」我會續問：「那你為什麼還來看中醫呢？」

通常答案都是這樣：「因為西醫治療不好我的病，我只好來了！」所以這個社會的真相是這樣的，因為主導整個醫療系統且號稱非常科學的西醫，經常治不好社會大眾的病，因此失望的病患只好像無頭蒼蠅一樣四處尋找解決方案，中醫是世界上最大的另類療法系統，這當然是第一個選擇。

所以，許多人看中醫，通常是不知所措了，才會被迫看中醫。而大多數人都是因為疼痛，被西醫折磨(吃止痛藥，打針，開刀)了許久之後依然沒效，最後只好來「試看看」中醫。因此美國人看中醫，幾乎多數都是以治療疼痛為主。

我曾經在美國的西醫醫院裡面被僱用為針灸師，每天找我治療的病患，百分之百都是疼痛病患。而這些病患如何來的呢？這些病患來找我之前，幾乎每一位都是注射過類固醇，服用數百甚至上千顆止痛藥，最後在面臨開刀邊緣前，才會被西醫師建議先運用針灸來「試看看」。除了疼痛，西醫師幾乎是不可能把其他的病交給中醫來主治的。

中國人倒不是這樣，有些中國人連糖尿病，高血壓，癌症這類的疾病也會交給中醫師，原因很簡單，中國人從小耳濡目染，至少懂了一點中醫的概念，這些已經懂的人，自然放心地把自己的生命交給「不科學」的中醫，然而他們的內心卻充滿著信心。

你應該看中醫嗎？這個問題的答案很簡單，中醫至今雖然無法用科學來印證，但是看中醫的人頭腦至少要很科學。什麼叫做頭腦很科學呢？至少看中醫之前，所有的病患必須要把中醫的基本治病理論搞清楚，了解它治病的理論與流程，這樣你才具備了看中醫的基本資格。

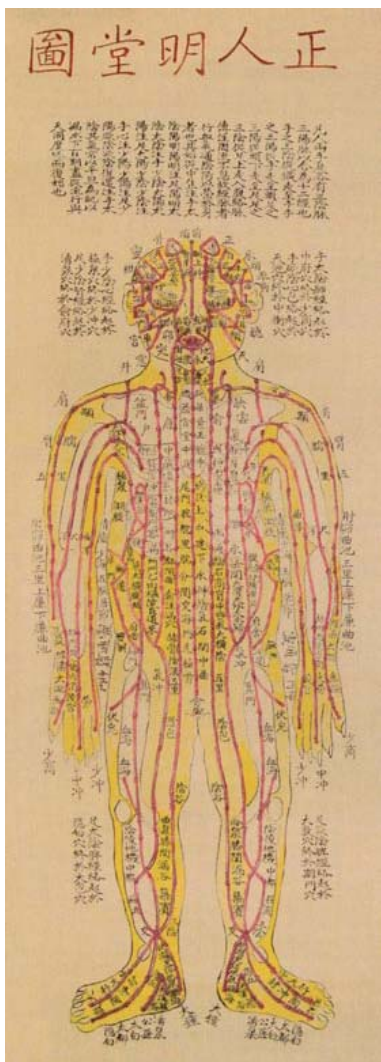
連中醫的基本理論都搞不清楚的人來看中醫，或許會體驗到一點中醫治療的好處，而在面臨治療關鍵時，她們依然會放棄中醫的。為了讓所有的治療不致於功虧一簣，你必須先了解中醫。

當然，閱讀本書是了解中醫基本理論的捷徑，這便是我撰寫本書的主要目的。

中醫治療虛幻的病

有一天，有一位美國白人男病患出現在診所，他抱怨說他的胸口，經常有一種奇怪的感覺，這個感覺有時候會通到臉部，有時候會通到肚子，好像有一條細細的線在那裡動著。而臉上也一樣，有時候會從手指傳到耳部，有時候會停在臉上。我問他：「請問這樣多久了？」他說：「約兩年了！」

「那你有沒有詢問家庭醫師？」我繼續問著，他說：「有啊，每一次他們都開給我抗憂鬱藥，最後還建議我去照MRI！」我聽了差一點沒有笑掉大牙。我反問他："吃抗憂鬱藥有沒有效呢？"他馬上回答："根本沒有效"。我繼續問他："那你現在還有還有感覺嗎？"他點頭說有。



我說：「這只是人體經絡在運行有輕微阻塞的現象，只要運用針灸就可以把他打通了，你想不想試試？」他既然來針灸了，當然是想試，我在他的足三里，合谷穴各下一支之針之後，馬上問他："好了沒?"

他說：「怎麼可能，真的不見了！」。「這個感覺瞬間消失了，你是如何辦到的？」他非常興奮地問我，兩年來讓他日夜憂愁的疾病，怎麼可能瞬間消失呢？我向他解釋，這根本不是病，這是經絡運行的一種現象。經絡完全無法用科學印證，也無法透過解剖被看到，他是那樣虛幻且微妙地存在於人體，人體只要死亡就會消失了。

經絡是存在的，但是看起來是虛幻的，無法用科學印證的。因此多數的時候，你的病也是存在的，同時也是虛幻的。

又有一天，有一位女性中國人約35歲出現在我的診所，她抱怨從兩個星期前，他的胸部就好像有什麼東西堵在那裡似的，無論她服用什麼胃藥都沒有效，從早到晚都存在於那裡。我問她：「你的家庭醫師如何建議？」她說：「他建議我去檢查胃鏡」。通常，在服用一堆胃藥卻無療效之後，通常西醫師就會推薦病患去照胃鏡。

我說：「照胃鏡？太小題大作了吧！」像這樣在中醫看起來這麼簡單，明確且清楚的狀況，怎麼需要去照胃鏡呢？我說，你只要給我五分鐘，我就去準備了一杯「半夏瀉心湯」科學中藥，當下要求她服用。

無法用科學驗證的經絡，聽起來真是虛幻？

五分鐘後，我面帶微笑地問她：「好了吧？那個塞住的東西還在嗎？」她完全不知道我是如何辦到地說：「這怎麼可能，真的不見

了？」從她走進診所到痊癒，從頭到尾不到十分鐘。這個十分鐘內，至少省去美國醫療體系幾千美元的費用，美國政府是應該頒發感謝狀給我的。

你的病根本是虛幻的，就是有一個「痞氣」塞在你的胸口，透過中藥把這個「氣」給舒通了，病就消失了，這不是很簡單嗎？哪需要照胃鏡呢？就算照了胃鏡，也照不出痞氣啊？

"氣"是存在的，但是看起來也是虛幻的，無法用科學證明的。因此多數的時候，你的病也是存在的，同時也是虛幻的。

又有一天，有一位女性中國人約55歲出現在我的診所，她抱怨從兩個星期前，她每天早上起床之後就會暈眩。這時候暈起來天旋地轉，根本無法站起來，他必須一直躺在床上。我問她："你有沒有問家庭醫師呢？"她說："有啊，醫生認為我應該是貧血，建議我去抽血。"我說："驗血報告顯示如何呢？"她搖搖頭說："我的血液一切正常啊，什麼問題都沒有？"

「那西醫如何建議？」我繼續問著。她說："叫我多休息，不要起床動作"「但我總不可能一輩子這樣躺著吧？」她抱怨著。

我說："好吧，我來幫你治，請問你現在很暈嗎？"她點頭稱是。我給他一杯「半夏白朮天麻湯加當歸」，並要求她躺在我的診療床上約半小時。半小時之後我要求她起床，並問她："還暈嗎？"她說："奇怪，真的好多了。"

「你的頭暈是血虛與痰飲所造成的，透過去痰，補血就會改善了」她非常高興地拿了藥，一個星期之後她向我報告："所有的暈眩都消失了"。

"血"是存在的，但是不是驗血報告可以檢查出來，"痰"也是存在的，但是也不能透過解剖顯示出來，因此他們看起來是虛幻的。因此多數的時候，你的病是存在的，也是虛幻的。

中醫治療的，是看起來很虛幻的病，因為這些致病的原因，不是「科學的」西醫可以實際檢測出來，因此相對於很實際，很科學的西醫，中醫所治療的都是屬於虛幻的病。

而西醫所定義的「真實的病」是什麼呢？一定要用機器看到腫瘤，或是看到發炎，看到器官壞死，那才叫做實際，那是千真萬確，且夠真實了。這個時候這些壞死的器官割除，細菌殺死，這就是很清楚且實際地移除疾病。

可惜的是，事實上多數人的病是西醫所檢查不出來，也治不好的。我們必須等待科學的西醫進步到可以證明虛幻的經絡，氣血，痰飲之後，才可以把「虛幻的病」定義成為「真實的病」。

抱歉，當虛幻變成真實之前，多數的時候我們可能也只能依賴中醫了。

經絡存在嗎？

傳統中醫認為，經絡是人體中氣血運行的通路，透過經絡可以聯繫臟腑與肢體。經絡，對人類而言是一個「莫名其妙」的東西，這怎麼說呢？因為自從漢朝的黃帝內經出來之後，就沒有再有任何新的發現了，這裡經絡理論好像從天而降，突然就出現在人類的世界。幾千年來，所有人無法再進一步突破，透過各種研究產生更新的想法。後人的研究，最多只能印證黃帝內經是無誤的。

在中國漢朝的時候，人類對經絡的研究，就跟現代醫學的方法沒有什麼差別。依照《漢書·王莽傳》所記載，王莽為了研究經絡，下令對罪犯進行活體解剖，看看經絡到底是什麼？結果發現，那個時候的中醫用竹片插入體內，只能找到血管，卻看不到經絡。之後，許多中醫師開始

放棄運用解剖人體來尋找經絡。經絡不是可以透過解剖來印證的，這與現代醫學的發現是一致的。

幾千年來，許多人透過各種方法來找出經絡是用何種形式來存在的，似乎並沒有重大的突破。尤其是人類進入科技時代之後，許多號稱高科技的方法來找出經絡的存在，至今也未聽聞有決定性的突破。

在 1963 年，北韓有一位名為金鳳漢的科學家，發表一篇論文，宣稱找到檢測經絡的方法，為此曾經震驚全球醫學界，結果許多科學家依照他的論文來實驗，發現他的論點根本是不成立的。最終金鳳漢由於拿不出具體證據，在重大壓力之下，竟然跳樓自殺？



如何印證經絡？至今仍是一個謎？



高科技儀器檢查出人體哪一條經絡出問題了。

既然科學無法驗證經絡，我們應該相信嗎？過去五千年來，完全不知道什麼叫做現代科學的中國人，運用經絡理論成功治癒了億萬個中國人，數以萬計的書籍，記錄著這樣的醫療成果。因此我們相信經絡應該是存在的，只是至今仍然無法用科學儀器來證明而已。

身為一位中醫師的我，如果去討論經絡存在與否是沒有任何意義的，因為如果經絡不存在，整個中醫就不存在，那過去幾千年，數以億計的中國人是如何把病治好的呢？每天找我治病的病患，身上的痛又是如何消失的呢？

每當我運用經絡理論，讓病患的疼痛瞬間消失時，我的內心是這樣告訴我的：「經絡是存在，

在 1990 年代之後，中國大陸政府大力推動經絡研究，上海復旦大學成立一個研究小組，嘗試對經絡進行系統研究。有一位費倫教授，認為不應該用西方生理解剖學的做法來研究經絡，運用分析肌肉與骨膜之間的離子，發現穴位上的金屬離子(鈣、磷、鉀、鐵、鋅、錳...等)，比非穴位高出四十到兩百倍不等。之後，上海復旦大學又陸續發表各種經絡學的理论，都不外運用現代科學解釋，來印證經絡是存在的。

過去幾十年來，西方醫學不斷有許多針灸研究，來印證針灸是有效的。最大且廣泛的研究，是 2007 年的德國，在約 1100 個腰痛患者身上運用真針灸，與假針灸(Placebo)實驗。結論是，「真針灸」確實比「假針灸」有效。證明針灸是果然有效果的，進而證明經絡可能是存在的。

無論用什麼方法去印證經絡，我們都可以確定一個結論，就是現代科技仍然無法明確地印證什麼是經絡。只能說，「大約」，「可能」，「應該」，「或許」經絡是存在的。卻無法像 MRI 一樣，透過

我對它完全沒有一絲一毫的懷疑。”

如何證明經絡存在？

既然我相信經絡是存在的，那只是存在於我的信念，這就像宗教一樣，每個人都有一些堅定且相信的事。如何讓別人也相信經絡呢？十年前我就這麼疑惑著。

大約從十年前開始，我開始四處尋找可以證明經絡的儀器，但這是非常困難的。至今，沒有一種科技可以印證經絡，也就是說就算花了幾百億美元，也買不到這種科技。像我這種窮光蛋，怎麼可能找得到檢測經絡的儀器呢？

有一天，我注意到了良導絡系統，這套系統大約只有兩千元美金，卻號稱可以檢測十二經絡。我詢問了周邊使用過的人，幾乎每個人都說這套系統不準確，因此他們不建議我購買這套系統。

這套系統究竟準不準確，這在十年後的今天已經初步得到了我的驗證。在過去十年裡，我持續在亞洲，非洲，美洲運用良導絡系統檢測世界上各種不同的人種，結合傳統中醫經絡理論，運用針灸治療成功地解除了一萬人次以上的疼痛。我可以說，現在我可以證明經絡給你看了。

我舉一個例子：L女，是一位女性中國人，約40歲，有一天憂心忡忡的坐在我面前，抱怨她的脖子經常有塞住的感覺，可能是中風前兆，因為他的父親就是因為中風而死亡的，她很擔心自己有一天會突然暴斃。



為了預防中風，她每天服用各種西藥，但是脖子，耳朵塞住的狀況好像持續沒有得到改善，她一臉的愁容，完全隱藏不住。透過良導絡經絡檢測，圖中顯示她的大腸經，以及三焦經有異常現象。

我手中拿著一個經絡銅人，對她這麼說：「小姐，你看看這一條叫做大腸經，這個大腸經從食指走到肩膀，最後通過脖子。」我又繼續說：「這一條叫做三焦經，從無名指走到耳朵。你仔細看看，這

是不是剛好在你覺得塞住的地方？」

她遲疑了五秒鐘說：「對耶，怎麼這麼巧？」我說：「我只要在你的手上針兩針，脖子，耳朵塞住的感覺就會瞬間消失了。」她半信半疑地把手伸出來，讓我下了兩根針。

針才剛下完，我就馬上問她：「好了沒？」她說：「奇怪，真的不塞了？」我笑著問她：「你還擔心中風嗎？」她一時不知道如何回答，第一次體驗這樣神奇的治療，她感到非常吃驚。

過去幾年裡，我帶著我的良導絡系統，結合傳統經絡理論，累積至少一萬次以上的治療經驗，許多人被我的神奇魔術給震驚了，而最震驚的卻是我。

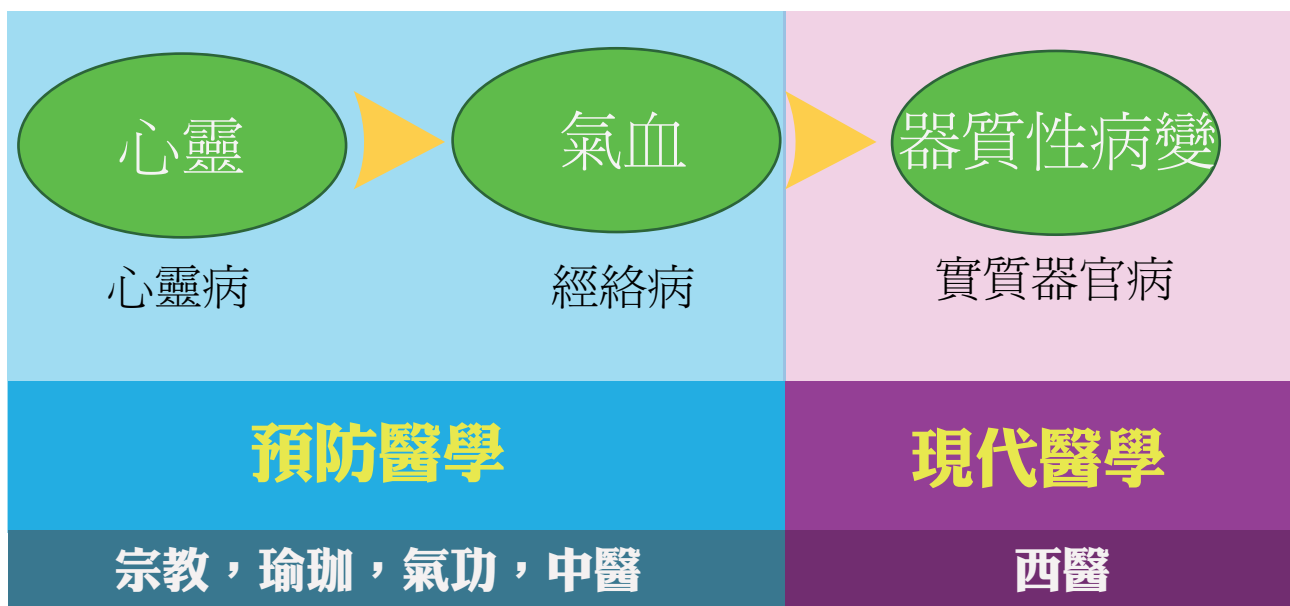
我震驚的是什麼呢？因為我清楚知道，我們竟然可以用良導絡這種低科技，低成本的儀器，來印證幾兆億美元都無法驗證的十二經絡。如果有人問我，會不會像韓國金鳳漢博士一樣去自殺呢？我有信心是不會的。

從此，我帶著我的良導絡系統闖天涯，大約五年前，我研發出一套自己的良導絡系統，名叫EMAS (Electro Meridian Analysis System)。至此，我開始整合更多的傳統中醫理論，更有系統地印證整個中醫理論讓所有的人更了解中醫。

中醫就是預防醫學

預防醫學，是近幾年來西方非常熱門的學科。之所以大家會開始注重這門學科，是因為過去西醫很著重在診斷與治療方面的技術，但是隨著醫療的成本愈來愈高，大家發現如果不積極研究預防疾病，而是一直研究如何治病，那反而是一種消極的態度。預防醫學的概念可以節省極高的醫療成本，減少未來病人發病的機率，畢竟預防疾病，比起治療疾病本身是簡單多了。

但是問題來了，我閱讀過不少西方預防醫學書籍，還是搞不清楚他們完整的理論是什麼？西方預防醫學主要針對的是糖尿病，心臟病，中風還有癌症這類的疾病，他們會告訴人們什麼食物要少吃，什麼食物要多吃以預防疾病，還有要經常做運動，要經常做的健康檢查等等。

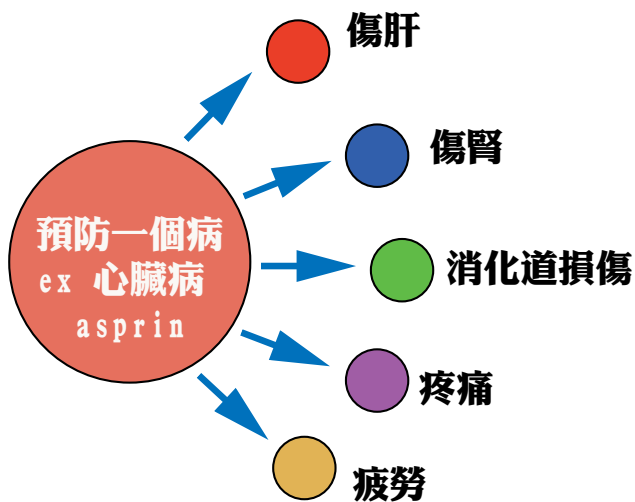


你會發現，這根本不是一套醫學，而是一大堆建議。這些結論，就是從這些疾病的患者身上去做統計，發現這些疾病過去產生的原因，而進而從疾病未發生之前，針對這些原因加以預防，這就是西方的預防醫學理論。

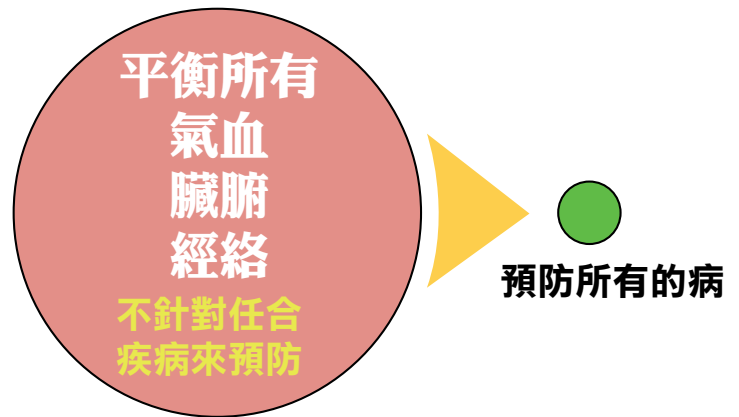
每一種疾病都有它的預防方法，而今西醫定義的疾病有幾千種，那就有幾千種的預防方法。但是哪一種最好呢？經常都是最有名的最好。什麼叫做最有名？就是今天晚上新聞公佈香蕉可以抗癌，明天市場上的香蕉就銷售一空；後天說某某中藥可以治療冠心病，大後天那個中藥價格就翻十倍。這是預防醫學嗎？我個人認為完全不是。

我認為所謂的預防醫學，不是專門針對去預防XX疾病，處心積慮去預防這個疾病，結果這個疾病是真的沒有生出來了，反倒是另一個疾病出來了。預防醫學應該是一套有系統的治療理論，針對病人的身體做整體性的分析，分析病人哪些部分比較虛弱，哪些部分比較強健，進而預測病人未來發生各種疾病的可能性，以及提出防範這些疾病的所有戰略，包括所有應有的治療與建議。這是一種個人化的治療，不是每個人都一樣的。

而西方的一直無法建立完整地預防醫療體系，就是因為不知道什麼是「經絡病」，一定要等到他們所謂先進的儀器診斷出實質器官的病變，才能定義為疾病，這個在中醫看來，一切都已經太晚了。所謂的「經絡病」就是我上面所說的「虛幻的病」，疾病在經絡階段，西方醫學是根本檢查不出來的。



西方的預防醫學概念--- 預防一個病，產生其他病



東方的預防醫學--- 心中無病，預防萬病

真正的預防醫學，是建議病人在平常沒有病的時候保持良好的生活習慣，還有心性的修養，在身體出現許多症狀(例如 頭暈，耳鳴，失眠)的時候便必須加以治療，這個治療並不是吃止痛藥，安眠藥這類的方式，而是透過平衡經絡，氣血以達到身體的平衡，這些症狀便會消失，進而延緩實質器官病變的可能性。

過去幾千年來，中醫可以說是已經建立了龐大的預防醫學與臨床體系，足以充實西方預防醫學豐富的內涵，這是西方醫療體系必須加以研究的。預防醫學是必須透過經絡理論來建構的，這是西方醫學最弱的一環，中醫卻擁有最成熟且完整的醫療資料庫。

而今，當西方開始重視預防醫學的概念，其實對中醫是一項大利多，因為這是現在中西醫學結合唯一的可能性，而這該如何結合呢？而今，許多中國大陸的醫院，幾乎都是標榜中西醫結合，通常是中醫不會治的病丟給西醫，西醫不會治的病，丟給中醫。這是中醫結合嗎？我認為不是。

中西醫結合，應該就是中醫著重在治療「經絡病」的階段，西醫著重在治療「實質器官病」的階段，各司所長，治療領域完全沒有衝突，而且可以互相輔助。**中醫師必須努力不要讓病患的疾病演變成「實質器官病」，西醫必須努力研究如何不讓病患因為「實質器官病」而快速死亡。這種合作模式才可以節省數以億計的醫療資源。**

簡單的說，**中醫是治療前面階段的病，虛幻的病；西醫是治療後面階段的病，實質的病。**中醫師必須努力教導與治療病患，不要讓疾病演變成非常嚴重的器質性病變，棄守中醫而轉診去西醫。這就是真正的中西結合，這才是預防醫學。

我想，你應該會覺得這個論點很弔詭吧？可惜的是，現代人都不願意去學習養生，因此西醫醫院門庭若市，這是非常可以被理解的。

如何證明未病？

黃帝內經說：「上工治未病」，意思就是說，一個最厲害的中醫高手，是在病患的疾病未發之前，就把病給治好了，這叫做治「未病」。治未病的境界，是許多中醫界的武林高手一輩子所追求的目標。

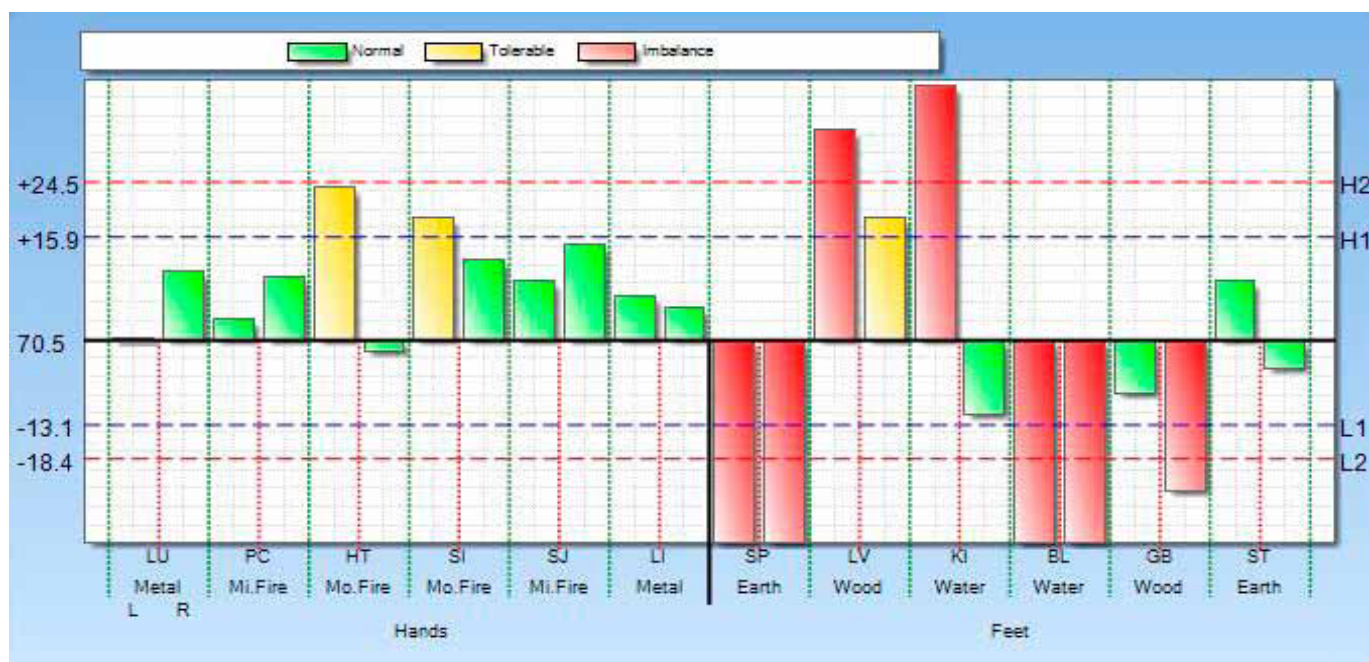
但是問題來了，一位中醫師如何向病患證明他們未來會生病呢？而又如何在未生病之前，就把病治好了呢？多年來，我只有在EMAS 中，找到了這個問題的答案。

單純要透過把脈，看舌診來說服病患未來會有什麼疾病，除非這位中醫師白髮斑斑，看起來極有經驗，要不然多數的民眾都會不相信的。就算病患相信了，但是實在沒有什麼異常症狀，他們也不會認真執行預防行動的。

「胡扯，他說我有肝病，我哪有肝病呢？」許多病患在看完中醫之後，都會這樣發牢騷著。中醫如果沒有看起來比較科學的儀器可以信服病患，是不可能達到治未病的目標的。

運用EMAS，我通常是這樣證明「未病」給病患看的。某天，某某H，約35歲，陪母親來看病，他坐在我面前說：「我一點病也沒有，不需要看醫生。」我說：「我這個系統，可以在疾病還在經絡階段的時候，就可以檢測出來了。」

「當疾病在經絡階段，只會有症狀，不會有所謂的疾病。」我這樣說的。他半信半疑，露出懷疑的眼神說：「真的嗎？要不然你幫我檢測一下，我看我有什麼病？」透過EMAS 經絡檢測之後，圖形如下：



我說了，這是肝實的經絡圖，通常這種圖醞釀幾十年後，會有糖尿病，高血壓...等等。他聽了一愣地說：「我整個家族都是糖尿病，我倒是有可能會遺傳。」他猶豫了一分鐘，開始問我：「那我該如何開始預防糖尿病呢？」

我說：「只要透過中醫治療，我可以再度檢測，把這些異常經絡調整到正常的區間，證明給你看，你就可以延緩所有疾病的發生可能性了。」我繼續說：「理論上，如果你晚上不睡覺，不注意保養身體，以後一定是糖尿病患者。」他聽了開始緊張了，從此成為我的「治未病」病患。

基本上，他的家族有許多糖尿病患者，因此他很相信遺傳的可能性。而我在多數糖尿病患者身上，都檢測到肝實的經絡圖，他也不例外，因此他未來得到糖尿病的機率極高。至此，他有什麼理由會不相信「未病」呢？

透過中醫治療調整經絡，氣血，臟腑...等等，加上病患自己注意改變生活習慣，個性等等，每一次的經絡檢測都有改善，病患也覺得治療後精神特別好，他當然可以明確地預防未來的可能的糖尿病，這就是所謂的EMAS "治未病"程序。

透過EMAS 經絡檢測，可以治的 "未病"大乎想像，總歸一句話："不通則病，通則不病"。所有經絡隨時保持疏通的人，是不可能會生重病的。EMAS 可以隨時檢測，隨時知道自己的經絡有沒有疏通，這當然可以預防未來所有的疾病。

EMAS 讓黃帝內經：「上工治未病」這句話給真正活了起來，所有過去不可能的事，都變成可能了。

什麼病該看中醫？

你無法想像，當中醫師是很困難的，這怎麼說呢？只要是一位醫師，通常都是有專長的。例如心臟科醫師，通常不會有膀胱炎的病患上門的；泌尿科醫師，也不會有心臟痛的病患來就診。因此有專長的醫生，每天看的都是同樣的病，看久了就像機器人一樣，一切都依照規定來，真是太簡單了。

當中醫師可沒這麼輕鬆了。在亞洲，中醫師一天的病患如果十個，裡面可能有疼痛患者，心臟病患者，膀胱炎患者，甚至癌症。疼痛患者還有好幾百種變化型，這個世間更有幾千萬種疾病，這類的病患也都會去找同一個中醫師。因此，要當一位中醫師，必須要擁有十八般武藝。

但是，過去幾年來，為什麼我可以運用中醫理論治療各種變化多端的毛病呢？這就是因為中醫的偉大，中醫把所有的疾病化繁為簡，外觀看起來是幾百種病，卻可以歸納成為一種病，你或許會想，這怎麼可能呢？

我曾經有連續約一個多星期，都只有運用中藥方劑「小柴胡湯」來治療各種病。這些疾病包括：老人嚴重便血，甲狀腺亢進，頭暈，消化不良，心臟痛，氣喘，口渴，肋痛。這些看起來完全不相干的疾病，最後怎麼都可能運用小柴胡湯來治療呢？這就是中醫化繁為簡的特點。

中醫所定義的肝如果能量異常了，通常肝的異常能量會馬上影響到肺，大腸，脾胃，也會影響到肝經，造成喉嚨，肋間等等巡行部位的疾病。因此，肝有問題，會直接演變成幾百種疾病。我們不管這些疾病是什麼？只要把肝這個罪魁禍首解除了，所有的疾病就消失了。所以，中醫可以治百病，就是這個道理。

而今，現代醫學雖然很高科技，但是卻根本不知道一個肝就可以變化出幾百種病，因此投入幾千兆億研發出幾千萬種化學藥品來治療疾病，最多卻只能達到控制，穩定住病情而已，卻無法根本治療疾病。因此，便血治大腸，甲狀腺亢進治療甲狀腺，消化不良吃胃藥，就是不給肝藥吃。最後呢，多數病患將死於因為服用西藥所造成的副作用，而與原本主治的疾病一點關係也沒有了，這就是事實的真相。

什麼是該看中醫的病？

頭暈(各種暈眩)，口渴，頻尿，咳嗽，氣喘，全身各部位酸痛(頭痛，脖子痛，肩膀痛，背痛，腰痛，坐骨神經痛，大腿小腿痛，四肢痛)，嘴巴裏有怪味道，消化不良，胃口不佳，肥胖，過瘦，失眠，各種不明原因過敏，各種不明原因皮膚異常，眼睛模糊，眼睛酸澀。婦女病(月經痛，月經頭痛，月經不規則，白帶過多，不孕症，閉經)，手腳冰冷，寒冷症，各種肌肉麻木，重症肌無力，肌肉萎縮，中風。

而多數病患什麼時候會看中醫呢？是被西醫折磨到忍無可忍了，才會去找中醫，這個時候找中醫就是錯了。以這個肝的例子來說，因為長期肝的能量不佳，影響到脾胃，大腸，心臟，久了之後，這些器官真的有問題了。

在這個時候，已經無法透過治療肝可以達到治療目的了，必須要標本兼治。由於時日一久，大腸，心臟，脾胃也產生器質性病變，治也治不好了，這個時候找中醫也只能緩解，也不能治癒了。當中西醫束手無策時，就是這個窘境。

所以什麼時候該看中醫呢？就是疾病剛剛開始的時候應該看中醫，所謂的疾病剛剛開始，不是

透過西醫檢查，有心臟病，有甲狀腺亢進的時候，這個叫作疾病發展末期。所有的人必須在平常感受到失眠，口渴，怕冷，疲勞，頭暈，心悸這些看起來根本不是病，西醫也檢查不出來的時候，就應該開始接受中醫治療了。

由於中醫治療的是經絡病，因此多數的經絡病，都是我所定義的「虛幻的病」它是存在的，卻是無法用科技證明的。既然這是虛幻的，多數的時候可以透過放鬆，多休息，放鬆情緒，食用健康食物而達到治療目的，連任何醫生都不需要看就會自己痊癒的。

遇到疾病，先要檢討自己的生活習慣與情緒，下一步再去找中醫(治療經絡病)，中醫無法治療的時候再去找西醫(治療實質器官病)，這才是正當的治療程序。

如果身體一有小小病痛，不去檢討是否是自己的不良生活習慣造成，便馬上服用止痛藥，抗生素，長久下去只會把身體逼到無藥可治的境界，這是對自己身體最糟且最不負責任的一種態度。

在還沒有病的時候就應該看中醫保養身體，這是大家應該對中醫所保持的正確態度。

我應該如何選擇中醫師?

在美國，訓練一位西醫師是需要至少七年的時間，在經過許多年的實習，才有資格成為一位醫生。而要成為一位中醫師，只要經過約四年的訓練，在美國許多州就可以獨立執業了，他們不能稱為醫生，只成稱為「針灸師」。



這個世界的每一位病人都渴望神醫的出現

「我不相信多數的中醫師!」許多病患親口對我這樣說。「幾年前，他還是賣家具的商人，怎麼現在變成治療糖尿病專家呢?」「兩年前她還在幫我剪頭髮，怎麼現在變身成為中醫師了?」「他過去是某某防盜器材公司負責人，怎麼現在打廣告變成神醫了?」許多人對中醫師的壞印象，都是從這些事實而來的。

由於中醫是一門化繁為簡的學問，因此，許多中醫師「不小心」治好病患的多年痼疾，就突然間會變成神醫。

有一天，有一位年紀約85歲的病患被送來我的診所門口。這位年老的病患，由於長期持續便血，家人很擔心，但是西醫說她已經無藥可治了，把她送到「安寧病房」，最後請家人把她帶回家靜養，西醫已經放棄對她的治療。

我運用EMAS 幫這位病患檢測經絡之後，發現她已經走到了我定義的「肝實」的階段，由於她是老人，因此只開了一個星期「小柴胡湯加側柏葉」，三天之內就把所有便血現象都完全消除了。結果一個月後，西醫檢查顯示不但便血好了，心臟也變強壯了，家屬馬上把我視為神醫，介紹不少新病患給我。

老實說，治療這種被西醫視為無藥可救的危險案例，我的經驗是沒有太多的。但是在面對病患的剎那間，我為什麼毫無畏懼而勇於治療呢? 那源自於我對中醫的信心，只要掌握到中醫治療的主要原則，就什麼病也不怕了。

這世間上的許多中醫師，就是體驗到一些簡單中醫治療原則，而變成號稱「天下無病不可治」的神醫的。過去幾年來，我顯現過非常多的「神蹟」，讓病患驚呼我為神醫，我還真有一段時間，自覺我自己真的是神醫呢？多年下來，我不斷反省，其實我不是神醫，這一切只是運用傳統中醫理論治療的正常現象。

在這個世界上，真的有許多掌握中醫治療原則的中醫師，治起病來信手拈來，經常可以力挽狂瀾，立起沉疴。但是我們也必須承認，中醫界的中醫師水平是參差不齊的，也因此的選擇中醫師的時候，必須格外小心。

什麼是中醫師？簡單來說，就是運用傳統中醫知識來治病的醫生。在美國，有許多中醫師原本在其他國家是西醫師，因為來美國無法執業成為西醫，就轉行成為中醫師。這類中醫師對於西醫的疾病非常了解，所以病患非常喜歡他們的「專業度」。

但是這種中醫師，由於太具備西醫專業知識了，治起病來便自然地運用西醫的思維模式，感冒要求病患服用抗生素，疼痛建議病患吃止痛藥，傳統中醫的理論幾乎是派不上用場，內心深深地以自己的西醫背景與知識為榮。這類的中醫師，是所謂的「中皮西骨」中醫師，不是我所建議的。

你該如何選擇優良的中醫師呢？我認為這沒有一個一定的原則。我依然強調本書一開頭就提到的大原則：「你必須自己先學習了解什麼是中醫？」。否則不論是高水平或是低水平的中醫師向你解釋病情，你都將無法自行分辨。

而後，我會建議你必須給中醫師至少三次機會，看看是否他能夠改善你的病情，許多人看中醫就像蜻蜓點水，看了一次就換人，這樣長久下去，任何好醫生也都會遠離你的。

針灸，拔罐，刮痧如何治病？

甚麼是針灸？簡單來說，就是把一根一次性使用且已經消毒過的細針刺入體內，這個刺入的點，就是所謂的穴道。

「將針刺入體內？」許多人一聽到這句話，頭就馬上暈了，因此許多人無法接受針灸治療？為什麼中醫師要把針刺入體內呢？這就必須好好解釋一番了。

我們的身體就像山河大地，經絡就像許多的河流每天在流動著，如果有一條河流裡面的垃圾太多了，就會造成阻塞，這個阻塞就是造成身體(山河大地)發臭(生病)的主因。因此，針灸治療像是在河流的源頭倒入天然的強力清潔劑一樣，如果不是很頑固的垃圾，都可以隨著清潔劑來快速融化。

針灸是平衡體內異常經絡(充滿垃圾的河流)最迅速的方法。透過EMAS 經絡檢測，找出所謂的異常經絡(阻塞的河流)，只要幾根針(強力天然清潔劑)刺在這些異常經絡的穴道上，就可以迅速疏通且平衡這些經絡(阻塞的河流疏通了)。

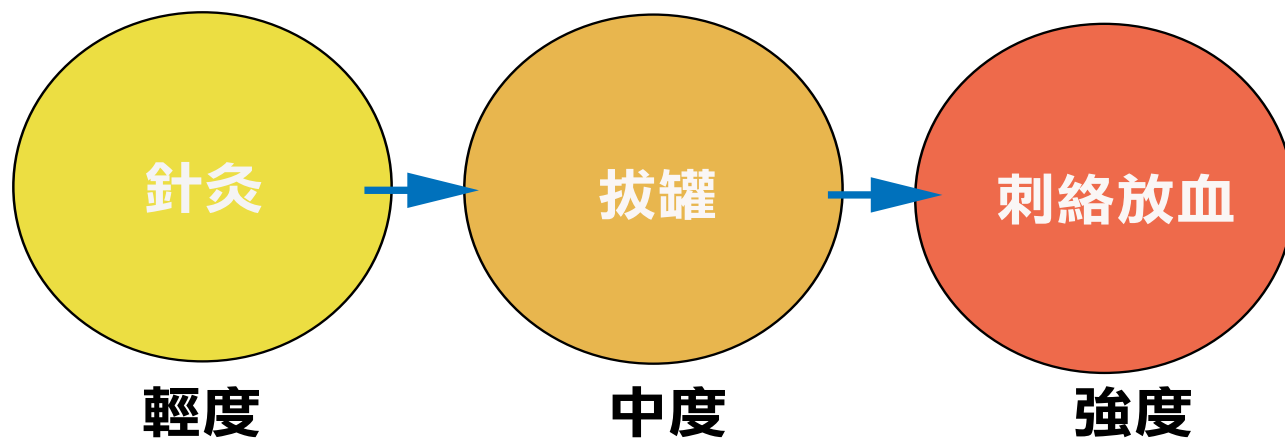
當河流的垃圾少了，河流就暢通了，整個山河大地聞起來就清新許多，整體環境就比較健康了。我們的身體也是一樣，當這些異常經絡平衡之後，最明顯的變化就是身體的疼痛會迅速消失，有時候一些身體的異常症狀，例如：頭暈，口渴，胸悶...等等也會改善。

針灸平衡經絡的速度極快，有時候速度快到難以想像，大部分的時候，幾乎是在下針的一剎那，就已經發揮功效了。這個針灸(倒清潔劑)的方法是有訣竅的，有些人在經絡(河流)的源頭治療，叫做「遠端取穴」。有些人直接在疼痛處治療(垃圾比較多的地方)，叫做「阿是穴」。這

兩種治療各有優缺點，臨床上遠端取穴的效果，通常會是比较好的。

我有一位美國白人病患，男性約35歲，一大早起床之後突然間有胸悶，胃痛症狀。透過EMAS經絡檢測之後，我發現心包經的能量有相對不足的現象。因此，我在他的內關穴上下了一根針，一秒鐘之後，他馬上就感覺到胸部瞬間解開了，胃痛在五分鐘之後就消失了，這就是針灸治療的真實案例。

清掃經絡解決方案



針灸並不是每次都靈光的，臨床上，有很多人的經絡(河流)阻塞實在太嚴重(垃圾太多)了，連針灸(天然清潔劑)都沒有感覺。這時候最好的方法，就是直接在有問題的地方拔罐，刮痧，直接像鏟子一樣，把垃圾拉出來，這些垃圾會顯現在皮膚表皮上，因此會有看起來好像被毒打一頓的瘀青現象，這完全是正常的，通常隨著經絡(河流)的流通，幾天之後就會自動清理乾淨了。

而有一些人，在垃圾被挖出來之後，竟然無法透過自然的經絡(河流)流通來推動這些阻塞物(垃圾)，這個時候直接在病位放血，把這些瘀血像挖土機一樣挖出體外，就是最快的方法了。

我有一位女性病患，約50歲，因為高膽固醇的原因，服用西藥 Lipitor 之後造成背後發癢現象，第一次給我治療的時候，我幫她針灸並且準備中草藥給她服用，效果一點也不好。第二次治療的時候我突發奇想，直接在她的背部拔罐，結果整個背部都是嚴重的「痧」，伴隨著一大堆黑色瘀點。兩次的治療之後，她的癢就完全好了。這就是拔罐，刮痧的真實案例。

有一位女性病患，約45歲，左邊肩胛骨大約在膏肓穴的位置上疼痛，她曾經找了許多中醫師針灸，每個星期都去按摩，卻都無法根本移除疼痛。我一聽到她的治療歷史，二話不說就在疼痛的病位上放血，直接把瘀阻的垃圾挖出體外。只有一次的治療，幾個星期之後她對我說已經改善了95%，這就是放血治療的真實案例。

針灸，像清潔劑，治療起來是微妙且有美感的。拔罐，刮痧像是鏟子，清潔劑無法作用時，只好用鏟子把垃圾挖出來，垃圾放在路邊是真的不太好看。放血治療像是挖土機，雖然沒有美感，卻直接把垃圾移出體外，治療效果當然也不讓人失望。

不論是針灸，拔罐，刮痧，放血，這些療法都可以去除經絡的阻塞，讓所有的經絡暢通。當所有經絡都暢通的時候，不論是得到什麼疾病，至此都可以減輕一大半了。

中草藥如何治病？

在美國，中草藥不能被定位成藥，而是食品，第一次聽到這個概念時，我還以為這是美國人不懂中醫而對中草藥的錯誤印象。過了幾年之後，我再度思考這個概念，竟覺得老美比我們還了解中藥，他們的觀念是完全沒錯的。

在亞洲，大家長年來一直以為中藥就是藥，事實上這是集體觀念上的大錯誤。例如，有一種中藥叫做紅麴，有些人為了達到降體內膽固醇的目標，服用紅麴一個月之後，再度去檢驗血液，發現膽固醇果然降了許多。如果是為了降膽固醇去服用紅麴，它就是藥。但是事實上，紅麴就是一個非常平常的食物，本身根本不能算是一種藥。



中藥，事實上應該屬於一種性質特殊的食物，多數的時候，他們源自於植物，因此應該算是一種特殊功能的蔬菜。有時候，它可能是一種礦石，一種動物，或是一種特殊物質，但是這些都是可以食用的，所以都可以把它歸類為食物。

這些食物就像電影 X-Man 裡面的特異功能人士一樣，每一個人都擁有一種至多種獨特的能力。有些食物本身特別冷，專長於降火氣，有些食物特別燥，可以拿來去濕，有些食物特別熱，可以拿來把寒氣融化掉。中國古代的人非常有系統地把這些各種食物的特異功能記錄下來，目的就是用來平衡人體每天所面臨的各種變化。

草藥就是具有偏性的食物，只有中性的食物可以經常食用

了。例如，夏天特別熱，這些大自然的熱氣，有時候會跑入體內，因此身體會感覺

到特別熱。這個時候有很多清熱的植物，例如連翹，金銀花，就可以解除這些熱。透過服用這些植物，就可以快速地把熱去除。在冬天的時候，因為天氣太寒冷了，這些寒冷有時候會跑入體內。這個時候有一些非常熱的植物，例如薑，只要食用這些食物，全身馬上都會熱起來，當然這些寒氣就會被融化掉了。

這些特殊的食物，都是有偏性的，有些特別寒，有些特別熱，有些特別燥。因此平常不能拿來當成飯吃，必須要等到體內不平衡的時候才能吃。台灣曾經有一位非常沒有知識的中醫師，每天服用特別寒的中藥(龍膽瀉肝湯)幾年之後，得到了腎衰竭，這就是不懂中藥的後果。多數的中藥都是屬於偏性的食物，當體內平衡之後就必須停止，不能經常或長期服用的。

有一些中藥，屬於中性的食物，例如山藥，白扁豆等等。這些中藥因為是中性的，因此可以經常食用，不太需要擔心有生命危險的問題。像這類的中藥，通常會被歸類為食療的食物，中國人「藥食同源」的理論，就是從這裡而來的。

在X-Man 電影裡面，每一次這些特異功能人士與壞人對抗的時候，都是集體進行的。治療疾病也像是在作戰一樣，集體運作是最容易成功的。所以古代中國人結合各種中藥，創造出所謂的方劑(多種藥混合在一起用)。

例如，有一個人整天發燒，口渴。中醫認為這是體內胃的熱氣太盛了，必須要降火。因此古人發明了白虎湯這個方劑，把知母，石膏這兩味苦寒的藥加在一起來向火氣打戰。但是，古人又發現，這兩個苦寒藥可能會把胃火降了，但是同時會傷害到胃，因此加了炙甘草，還有梗米兩味藥，這樣加起來就不會有問題了。通常，病患只要服用一天藥，全身的熱就會消失的無影無蹤，而且胃也不會有問題。

過去幾千年來，古代中國人為了對抗各式各樣的疾病，發明了數以萬計的方劑來應付各種疾病。只要認真研究這些方劑，就會理解古人為了對抗疾病的苦心。

許多人會問，中藥會不會有副作用？事實上，中藥不能算是藥，但是如果用錯了，也會像藥一

樣會有不舒服的反應。因此，大家要注意，中藥只是一種食物，只有用錯了才會有副作用，用對了，就算有毒性的食物，也不會有副作用。因此，服用中藥沒有所謂的副作用問題，只有吃對方向，或是吃錯方向的問題。

例如，有一個人體內有熱，結果沒有辨別清楚的中醫師，開了很多乾薑與附子這類很熱的藥，結果病患吃了中藥之後變成流鼻血，嘴巴腫起來，喉嚨痛。這不叫副作用，這叫做開錯藥。這個時候，也不需要責怪中醫師開錯藥，只要方向一換，馬上改服用清熱的藥，不舒服的症狀很快就會好了。

中藥是如何達到治病的目的呢？其實，我認為中藥多數的時候並不是直接去治療疾病的。我們整個身體是一個小宇宙，所有的中藥是透過平衡這個小宇宙裡面的陰陽，寒熱，暑濕，風邪，燥火，瘀血，痰飲，待小宇宙平衡之後，所有的疾病自然都會消失。如果刻意去用藥去改變小宇宙，而不試圖去平衡它，通常只會造成更多的紊亂而已。

例如，有一個病患長期腰痛，透過EMAS 經絡分析之後，發現是腎經虛弱所造成的，透過中藥(金匱腎氣丸)補足腎的能量，結果腰痛就自然消失了，完全不需要去治療腰部，腰痛就自然消失了。又有時候，腰痛卻不是腎虛所致，例如有些人是因為長期便秘所造成的腰痛，中藥這個時候就讓它拉大便，大便拉出來之後，腰痛就消失了。這個時候中藥有去治療腰痛嗎？根本是沒有的，但是腰痛卻消失了。

我經常覺得，中藥治病是不可思議的，那是一種微妙的藝術感，像一段美妙的音樂。透過平衡體內的一切不平衡能量，身體的自癒力就會自動治癒所有的疾病，完全不需要刻意地做作，這是渾然天成的。

中醫治病的基本邏輯是什麼？

中醫到底是用什麼邏輯來治病的？許多病患希望我用一句很簡單且有邏輯的話來解釋。我的答案通常很簡單，就是「不通則病，不病則通」這裡所說的通，就是經絡的暢通，幾乎所有的病，都是人體的經絡不暢通所致。因此如何讓經絡暢通，就是中醫治病的主軸。

暢通經絡？許多人認為這個很簡單，只要全身按摩，刮痧，拔罐就會通了。但是事實上有這麼簡單嗎？許多人不論如何按摩，拔罐，刮痧身體還是不好，就代表這些治療的人通的方法不對。

不通則病，不病則通

寒氣累積

臟腑不協調

外傷

經絡不通，這個結論很簡單，但是是什麼原因造成經絡不通，還有要用什麼方法來治療，就不是一件簡單的事。簡單來說，經絡不通的主要三大原因。第一是傷寒入裡，第二是臟腑運作不協調，第三是外傷所造成。

直接外傷造成經絡阻塞，這是非常簡單可以理解的，因此在此不加以解釋。但是因為傷寒入裡，或是臟腑運作不協調，就需要解釋一番了。

所謂的傷寒，簡單來用現代的語言，就是感冒。因為天氣涼了，沒有穿足夠的衣服，就會造成傷寒。傷寒入裡的意思，就是因為感冒沒有治好的病，傷寒長期遺留在體內的病。

所謂的臟腑運作不協調，原因就複雜了。所有不良的生活習慣，思緒，個性都會造成臟腑不協調，

因此這種病的成因很複雜，造成的經絡瘀阻現象也會很複雜。例如，有人晚上不睡覺而去賭博，就會傷肝。有人每天哭泣，就會傷肺。而這些臟腑會互相影響，不會只有單純一個臟腑有病，因此這類疾病的成因與治療方法將會非常複雜，因此叫做「雜病」。

漢朝時代的張仲景中醫師，針對這兩個原因寫了一本書，叫做「傷寒雜病論」，這本書不但治傷寒，也治雜病。後來的人把這本書分開成為兩本書，一本叫做「傷寒論」，另一本叫做「金匱要略」，其實原來它是一本書。

傷寒論已經為所有的傷寒病提出了解決方案，治療效果快速準確，如果辨証正確的話，通常可以在一兩天內透過服用中草藥體會到療效。而臟腑病(雜病)就很複雜了，治療效果雖然也是很快，但是沒有辦法像治療傷寒病一樣快速，因為病人的生活習慣，還有個性不可能馬上改變，因此要達到根本治療的目的，就比較不容易了。

簡單來說，中醫治療的就是經絡病(經絡不通的病)，經絡不通的主要根本原因有兩個，第一個是傷寒病(傷寒入侵體內的病)，第二個是臟腑病(臟腑不協調的病)。透過治療之後，所有經絡都通了，病就消失了，這就是中醫治病的基本邏輯。本書在其他章節將會把所有細節依序論述出來。

中醫治療的侷限性

中醫是一門古代的學問，是幾千年前的中國人發現且架構出來的，它一直被沿用至今，原因很簡單，就是因為它還有價值，許多人依照這些方法來治病，效果還是很好。

中醫是中國漢朝以前就被廣泛運用了，現在中醫界奉為聖經的傷寒論，黃帝內經，都是古人拿來治療古人所記錄下來的臨床案例。這些臨床案例，幾千年來一直持續被記錄著，直到清朝為止，所有的文獻對我們來說都算是古人的臨床報告。

我經常在想，所有中醫師讀的書都是古人的經驗，只有非常少數是透過現代臨床統計所出版的書籍。而這些古人的臨床案例，真的適用於現代人嗎？我經常非常懷疑。

因為所有中醫的書都是記載如何治療古代的病人的研究成果，因此如果站在科學的立場來看，我們比須比較一下古代與現代的治療程序是否一樣。現代中醫師幾乎都使用針灸，中草藥這類的治療方式，所以與古代中醫師一致。而換個角度來看，現代病人的所有行為也必須保持像古人一樣，才能複製這些醫療成果。明顯的，古代人與現代人的生活幾乎是完全不一樣的，我將這些主要不一樣的地方列舉如下：



古人不會在深夜上網，也不會熬夜看電視

- 1. 睡覺時間不一樣:** 古人無法熬夜，因為沒有電燈，所以想要熬夜的人必須非常有錢(通宵點油燈)。一般人晚上九點以後就入睡了，清晨四，五點就起床，很少人會撐到晚上三點以後才入睡；
- 2. 生活方式不一樣:** 古人生活在現代人看起來是非常無聊，沒有這麼多的資訊，古人沒有電視，電影，電動玩具，沒有網際網路；沒有手機，沒有任何的聲光刺激娛樂；
- 3. 沒有電器產品:** 古人沒有冰箱，所以沒有辦法喝冰水或是任何冰涼的食物；
- 4. 交通工具不一樣:** 古人很少坐車子，每天都是走路，因此古人運動的機會很多，不像現代人每天都坐在電腦前面；
- 5. 食物不一樣:** 古人的食物都沒有化學藥品，所有食物都是有機的，沒有農藥。現代人要買有機的產

品，還要到特別的商店去買，而且價格還特別貴。

6. 古代沒有西醫: 古代沒有西藥，古人不會同時吃中藥，又吃西藥。

基於這六點，我就認為多數中醫臨床的書籍論述，是不太適用於現代人的。以前傷寒論說，只要開對藥，吃了一帖藥就可以治好八成的病，而現代人每天吃中藥，吃了幾年也治不好病，我想主要原因就是源自於此。

中醫的侷限性是什麼，**第一個就是中醫治不好這些不良生活習慣的人們**。但是你說治不好，卻也不是這麼絕對，通常中藥還是可以改善現代人的疾病，但是無法達到根本治療，原因就是因現代人與古人的生活習慣完全不一樣。

熬夜晚睡，用腦過度，累積壓力，
心情鬱悶，喝冰水，不運動，
吃加工食品，服用一堆西藥

中醫無法治療

相對的，如果病人的一切生活可以儘量與古人一模一樣，運用起古人的中醫理論治起病來可真就是如虎添翼，迅速確實了。

有許多人經常向我提出反對意見，認為還是西方醫學比較優秀，因為以前的人的平均壽命不高，現代的人都很長壽，這都是西方醫學的功勞。每次有人提出這一點，我都是舉雙手支持的，完全不反對這個論點。

大家想想，以前的人如果得到了癌症，如果遇不到中醫高手，只要癌症已經長膿長瘡了，幾乎都是很快就死亡了。而活在現代社會裡，嚴重癌症患者遇不到中醫高手沒有關係，至少西醫師會把腫瘤割除，把生命先保下來，不致於馬上面臨死亡的地步。

中醫能不能治療癌症，或是重大危及生命的疾病，我不能說不行，但是應該說全世界知道如何治療且敢治療的中醫師太少了。因此只要疾病已經到了器質性病變，而病患的目的只要繼續活下來的話，找西醫治療是比較保險的。

因此，**中醫的第二個侷限性，就是治療器質性病變效果比較差**。中醫是治療氣血，經絡這些看起來很虛幻的疾病，到了實質器官病變時，只有少數中醫高手有能力治療，讓病患起死回生，而多數中醫師是不敢治療或是沒有能力治療的。

西方醫學可以讓病患的生命保留下來，壽命延長，卻不能保證活下來的生活品質，甚至多數存留下來的人，必需每天依賴各種藥物維持。所以許多人雖然活了下來，但是卻感到生不如死，這就是最大的嚴重缺憾。

肝氣不順
肝血不足
肝經不通

中醫可治

器質性病變

肝臟硬化
肝腫瘤

中醫難治

一旦成為中醫的追隨者，就必須每日遵守養生的規則以預防各種疾病，以免讓疾病演變成器質性病變，必須依賴各種西藥讓生命

延續，那時候可就真的「叫天，天不靈；叫地，地不應」了。

現代病患非常自以為是，就是很喜歡自己當醫生。早上才看了醫生拿了一堆降膽固醇的藥，下午又聽了XX朋友建議，去買了降膽固醇健康食品(紅麴)以增加療效。結果呢，這兩個中西藥加在一起吃的結果，竟然是傷肝傷腎，服用不久之後就會造成肝功能異常。

長久以來，我發現只要同時吃西藥，又吃中藥的病患，治療效果都不佳。因此我認為，中醫治療的第三個侷限性，就是中西藥同時服用效果差。服用西藥的病患，最好只運用直接在身體上運作的經絡療法(針灸，拔罐，放血，刮痧...等等)。



中西藥同時服用?

結論未知?

大家想想，現代西醫發明了數以千萬計的西藥，這些藥彼此的相互作用連西醫自己也搞不清楚。因此有許多病患就是死於這些西藥相互作用所併發的副作用。而中藥根本沒有經過他們的研究，許多病患私自來個中西藥大結合，風險更是大增。

例如，運用傷寒論來治感冒是效果最快，最明確的，通常只要是診斷對了，不出三天就會完全像一個正常人，一點也沒有感冒過的跡象。但我卻經常發現，感冒只要是同時服用抗生素的病患，反而是無法快速體驗療效的，甚至病情會多拖延個幾個星期，這就是一個最明顯的例子。

許多病患問我，中藥，西醫藥可不可以同時服用? 通常我都會說兩種藥間隔一小時以上就沒有問題，但是我真正的內心答案是:「我也不知道?」。沒有人針對病患的西藥與我給的中藥做過科學研究，我怎麼可能會有肯定的答案呢?

中西藥結合不是不行，而是我們不知道這些藥究竟會把身體健康帶到什麼境地? 古人沒有答案，現代人也沒有答案，至今都仍是一個謎。我的唯一解決方法，就是在有限的時間裡，儘速把病患的病治好，沒有病就什麼中藥或西藥都不需要吃了，這是大家最終的目的。

EMAS 中醫系統化治療流程

長久以來，大家對西醫的看法，就是他們很科學，很清楚，透過運用現代科技，全身大大小小的肌肉骨骼神經血液等等，都可以透過現代醫療科技清清楚楚地掌握。但是問題來了，他們可以清清楚楚地看到，卻無法治癒。

我舉以下一個病患為例，F女，約35歲，墨西哥人，是一位在醫院工作的護士，過去半年來飽受肩膀酸痛，每天早上都會因為肩膀痛而被叫醒。身為護士的她，當然是先服用止痛藥，服用了約半年後狀況依然沒有改善，醫生最後建議注射類固醇。

由於她身為護士，深深知道注射類固醇是沒用的，因此來找我針灸，看看有沒有效果? 透過經絡檢測之後，我清楚地透過經絡圖表，告訴這位年輕女士，她的肩膀酸痛是經絡病，只要透過針灸就可以緩解疼痛，過了約五分鐘的治療之後，她的肩膀酸痛緩解了約95%，因此驚訝不已。

長年以來，我發現西醫經常是「清清楚楚(狀況清楚)」地把病「醫糊塗(原因不明)」了，中醫卻經常是「糊裡糊塗」地把病醫好了。我常常想，我一定要把中醫變成「清清楚楚地把病醫好了」才

是，因此多年來，我致力於中醫系統化的研發。

直到 2009 年3月的今天，我確立了以下的中醫治療系統流程，過去幾年來，我幾乎都是運用這樣的原則來治病，至今已經有某種程度的治癒率，只要運用得當，經常可以在三次治療之內改善折磨病患數十年的疾病，並且清清楚楚地透過 EMAS 經絡圖證明給病患看。這個流程圖如下：



我的解釋如下：中醫治療系統化，關鍵不在於高科技儀器，第一個起始點就是問診，如何問診就是極大的關鍵。首先，問診必須要拋棄所有西醫病名的束縛，否則所有的病都治不好。

我再舉一例，K 女，約40 歲，手肘痛約6 個月，找了許多推拿師，中醫師治療都沒有效果。透過經絡治療，我說她的手肘痛是肝經所造成的，我馬上問她：「請問你有沒有失眠？」她馬上眼睛一亮問對我說：「你怎麼知道的？」失眠會造成肝經異常，肝經異常造成手肘痛，這不是很清楚嗎？

兩天之後，她向我回報失眠狀況改善很多，晚上可以睡得很沉。可以預期的，她的手肘痛只要在睡眠改善後，透過幾次治療就可以完全治癒。頭痛治頭，手痛治手，這是最差的治療方法。現代人由於接受西醫的教育多年，通常找中醫師都會有錯誤的預期。

又例如有一位女病患找我治療腳跟痛，結果我在她的背部治療，完全不去治療腳跟，他覺得我根本不懂中醫，從此不再來找我治療。儘管我如何解釋，她都聽不進去。這就是錯誤的預期。

要找中醫師治療，第一個就是先要把西醫的病名擺在輔助的立場，透過中醫的問診去尋求治療的根本原因。這個基本觀念不能理解，整個治療過程將會是失敗的。

透過經絡檢測這種客觀性輔助工具之後，我們可以初步確定異常經絡。在臨床上，幾乎所有全身

上下的疼痛，都可以透過經絡治療來加以解除。因此任何的疼痛都可以透過程序一的經絡治療加以解除，在臨床上的治癒率是極高的。

有時候，有些疾病是傷寒遺留下來的，因此像針灸，拔罐，放血這類的療法去除傷寒的速度，比起中草藥是慢多了。這個時候如果可以透過問診，脈診來找出適合的中草藥(傷寒方)，就可以迅速解除多年疾病，傷寒方治病效果通常也是不可思議的。

透過經絡治療，以及去除傷寒的中草藥，病患的病通常都會緩解許多了，剩下來的就是臟腑病，這卻是最難應付的一環。為什麼臟腑病難治? 因為臟腑病的成因都是病患多年來完全不願意改變的生活習慣或個性，因此所有的病都是病患自己創造的。

像這樣病患自己創造的疾病要來找醫生治療，本身就是矛盾，因此這些壞習慣不改，幾乎是不會康復的。我們只能透過中草藥或是苦口婆心的建議，才能讓臟腑病漸漸緩解下來。

過去幾年裡，我透過第一步”疏通經絡”，第二步“去除傷寒”，第三步“調和臟腑”，已經創造不少治療奇蹟。許多病患喜歡叫我神醫，我卻完全拒絕這種恭維之詞。因為我的治療方法平淡無奇，根本一點也不神奇，這只是中醫治療的常態。把中醫治療神話了，對中醫發展是不利的。

所有的病患的疾病治癒之後，我們不能說就解決了。因為，這些病灶要根本驅除體外是很困難的。這些病灶依然會隱藏在身體的深處，隨時伺機而動，在適當的時機出來干擾。

因此，治癒後的病患必須建立一套個人化養生戰略，完全依照個人化的程序養生。不是今天聽到喝XX 果汁很好，就喝個幾天。明天聽說敲膽經很好，就敲個幾天，這是不對的。

個人化養生戰略必須是長期抗戰，不能三天捕魚，兩天曬網的。個人化養生戰略的制定，可以落實真正的預防醫學，這是我未來努力的大方向。

黃帝內經所云，所謂「上工治未病」，這將在我所提出的EMAS 中醫系統化治療裡發揮到淋漓盡致。

中醫應該是一門“求因”的醫學

C 中醫師是一位老中醫，臨床經驗至少有四十年，長年來擅長於推拿整骨。由於推拿整骨不是我的專長，因此在有一段時間裡，我經常將我的病患轉診給他。有一天中午，他親自跑來我的診所，說是要來感謝我，當我看到他時，我的內心是非常感動的。

當他坐下來之後，我開始向他介紹我如何看病的方式，也展示EMAS 系統給他看，結果竟然換來的是持續地，不屑的眼神。他對我說：「我治病，只要把脈，看一看面相，就可以一清二楚了。」他繼續說：「你這種東西，治標不治本，我這個才是治本的技术。」

每次聽到這種話，我都會怒火中燒。這些老中醫根本還不了解我這個系統的內容，就會開始批評我的系統一無是處。長年來我都是在這種批判下生存的，因此我非常不願意與老中醫互動，以免傷害我的肝臟。

「今天我來的目的，是希望你能來接收我的診所。」他這麼說，我才知道他來找我的真正目的。他這麼瞧不起我，我怎麼會答應呢? 我心想：「你的技術這麼好，還需要別人來接診所，還真是奇怪?」

過了兩個月之後，有一天我的診所來了一位男性病患，他抱怨說，過去二十年來，他每天都要服

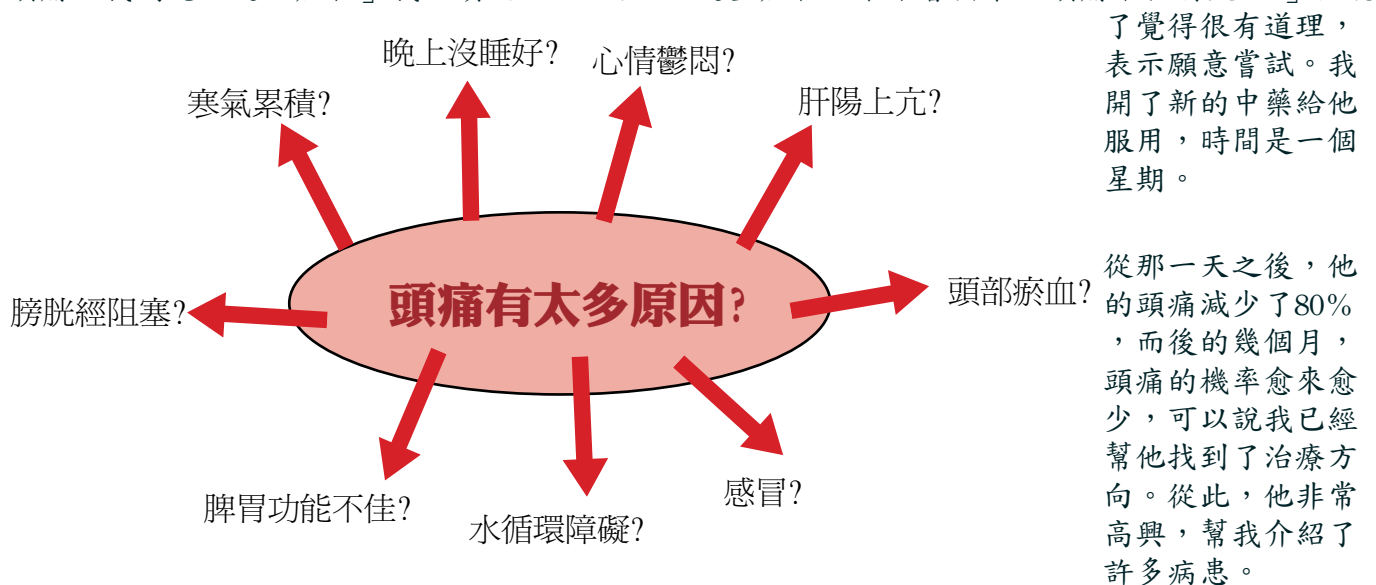
用止痛藥，如果不服用，就一定會嚴重頭痛，這個頭痛一旦痛起來，完全無法思考，痛不欲生。我問他，過去幾年來，他看過多少醫生？

他說，他看過不少西醫專家，檢查過MRI，都查不出原因。他也去過不少神壇，看看這些神明能不能顯一些神蹟，依然沒有效用。最近這一次，是在C中醫是那裡治療的。我聽了眼睛一亮，心想：「這位傲慢的老中醫，也沒把他治好啊？」喜歡挑戰的我，馬上表示我對治療他的頭痛極有興趣。我想，這位病患一定不能體會我躍躍欲試的心情。

他說，每一次他頭痛的時候，C中醫都會幫他在頭部放血。他說：「這確定無法治癒了，一輩子都要痛下去。」每次放血完後，他的頭就會輕鬆許多，但是後來又會痛回來。第一次治療時，我開了一些傳統中醫治療頭痛的中藥給他服用，複診的時候他告訴我，治療效果不是很明顯。

第二次治療的時候，我開始靜下來與他聊天，不急著治病。我問他：「你頭痛前都會有什麼症狀？」他聽了一愣，好像從來沒有人問過這個問題一樣，他說：「很奇怪，頭痛前，我的腹股溝就會抽痛，腳底就會發冷，之後就會開始痛了。」

我心想，頭痛前會腹股溝痛，伴隨腳冷，這個倒是好治多了。我對他說：「這樣好了，我們先不治頭痛，我們先治這個症狀」我繼續說：「理論上，這些症狀如果不會出來，頭痛不就消失啦？」他聽



這個案例，我打敗了這位號稱「治病求根」的C中醫師，也打敗了許多天上飛舞的神明，我的關鍵是什麼，就是一個「求因」的精神。一個專注於治病的醫生，必須有棄而不捨的「求因」精神，否則是無法根本治療疾病的。

過去幾年來，許多病患會這樣問我問題：「醫生，我這個是不是五十肩？」，「醫生，我這個病是不是荷爾蒙異常所造成？」，「醫生，我這個是不是多發性神經炎」。像這樣的問題，我被問了上百千次，讓我不知如何答起。

「是又怎麼樣？」我常心想。「對，你這個是五十肩」，我會馬上問病患：「這個答案對治療肩痛有任何幫助嗎？」很多醫學專家，最善於花幾個小時的時間來解釋疾病的起源，最後的答案卻是：「原因不明」或是「至今尚未有明確的治療方法」。因此，去定義這些名詞本身不具有太大意義。病人真正要的不是一堆名詞，他們要的是「把病治好！」。

「那我該怎麼辦？」病患通常會這樣問。這個問題就是關鍵了。不論是「五十肩」或是「荷爾蒙」這些都是「結果」，都只是一個「名詞」，不是探討「原因」的方法。而真正治病的關鍵，是要去探討「原因」，不是去探討「結果」。所有的西醫疾病名稱，都只是結果，卻不是原因。

可悲的是，在我看來整個號稱超高科技的西醫體系，卻是不折不扣探討「結果」的醫學。例如，有一個人手肘痛，現代醫學可以透過驗血，X光，MRI 檢查出手肘有一點點退化的現象，但是這個退化只是「結果」，是造成手肘痛的「原因」嗎？經常他們能夠下的結論經常還是：「原因不明」。

事實上，這個「求因」的精神，是適用於任何醫學的。我有一位潛心研究醫學的朋友，告訴我一個有趣的故事。有一天，她的母親咳嗽嚴重，她陪母親去找一位San Jose 非常有名的中醫師，這位中醫對母親說：「你陰虛很嚴重。」她聽了心想：「這簡直是胡扯！」。回家之後，媽媽服用了三天中藥，依然咳嗽未止。她建議母親不要吃中藥，認定這是腸胃消化不良所致，因此她只有建議母親服用西藥的胃腸藥，兩天之後咳嗽就消失了。

對西醫而言，咳嗽就一定要用咳嗽藥嗎？難道不能用利尿劑，制酸劑嗎？治療的藝術不是中醫的專利，也存在於所有的醫學體系裡面。用不同的方向來思考疾病，常常會有不同的治療效果，這就是一種「求因」的精神。

在美國，有一個非常有名的影集，叫做 Dr. House，我非常積極建議大家去看這套影集，這位非常古怪的Dr. House 就是我的偶像。他會為了治療病患，在深夜的時候去解剖病患家中的死貓，或是去敲破病患家中的牆，看看是什麼寄生蟲活在裡面？這就是一種積極「求因」的心態，這種心態才能夠真正根本地治療疾病。

什麼叫做求因呢？就是找醫生看病之前，要先自行反省，觀察自己生病的前因後果，不要動不動就吃藥。例如，一個人喝完水之後會嘔吐，那就要去研究它如何喝水的方法？有些人喝水是小口小口喝？有些人喝水是一次喝一大碗，這樣喝水不吐才怪呢？又有一次，我咳嗽了一個月，無論服用什麼藥物都沒有效，最後是安裝了空氣清淨機就痊癒了。這個原因很簡單，只是因為我換了新工作環境之後，空氣不好所造成的！

人體是一個宇宙，至今我們對宇宙的了解，可能不到1%。同樣的，我們對人體的了解，也是不到1%。而今，西醫看到的是物質的世界，而中醫看到的是經絡，氣血這種抽象的世界，還有許多未知的領域仍待我們來努力突破。

「請問一下，你的EMAS 能夠測出我有什麼病嗎？」「你的機器能夠測出我有沒有癌症嗎？」許多病患是這麼問我的。「不行！」我是這樣說的。「我的機器只能測出病因，不能測出你有什麼病。」EMAS 能夠檢測出「生病的原因」，而不是有什麼「病」。這是一個探求因的系統，因此我深深地愛上它。

如果你具備了求因的觀察精神，遇到了一位願意陪你一起研究「病因」的醫生，那不論遇到任何疾病，都應該是迎刃而解的。我把中醫定位成一個求因的醫學，是對我自己的要求與警惕。

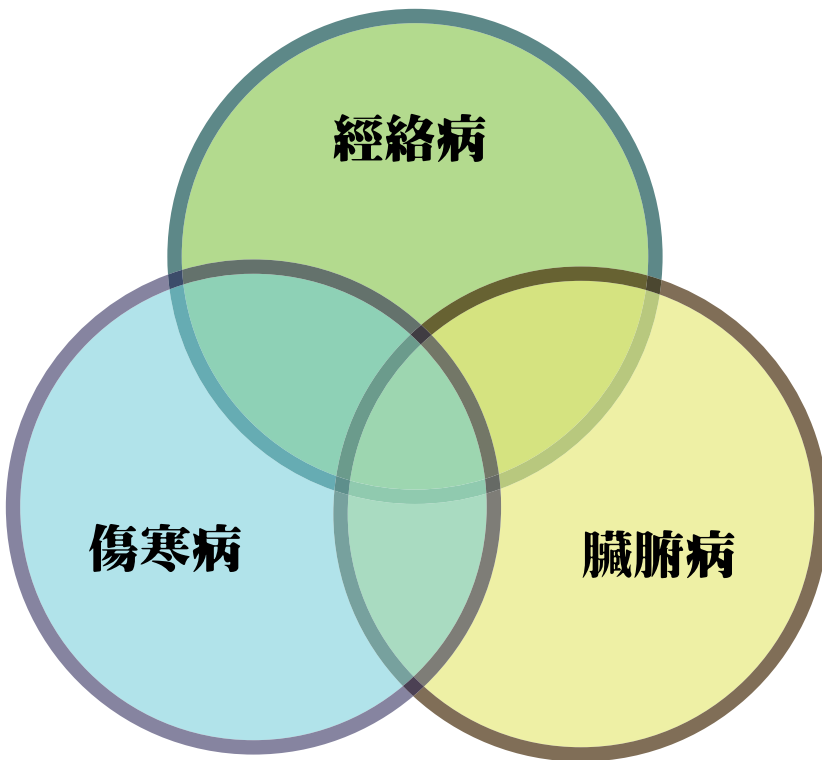
或許有一天，我會像 Dr. House 一樣古怪，拿著鋤頭出現在你家門口。到時候，你可千萬別被我給嚇到。

我的病可以被根治嗎？

「醫生，我有糖尿病，高血壓，頸椎有骨質增生現象，腰部椎間盤有突出現象，平時有高膽固醇，有時候會痛風....」通常病患看到我時，就會開始這樣訴說病情。

通常，還沒有等她講完，我就會說：「好了，這不是我最關心的事！」這個時候我就會把下面的這三個圈圈圖拿出來。我會繼續說，不論你有什麼病，我都會用這三個圈圈來解釋。

大家可以看到這三個圈圈，最上面的是「經絡病」。許多人找中醫治病，都是因為身體酸痛。而大部分的酸痛症狀，都是因為經絡阻塞所造成的。



因此，只要透過針灸，按摩，拔罐或推拿等等的方法，就可以達到疏通經絡的效果，因此疼痛就會消失了。

不需要我問，通常病患都會繼續問一個老問題：「那這個痛會不會再回來，是不是根本治療呢？」

我說：「通常是會的」。病患就會問：「那要如何根本移除這些疼痛呢？」這就是EMAS療法的關鍵了。通常，所有經絡不通的主要原因，都是受「傷寒」與「臟腑」所主宰的。

因此，如果能夠根本「去除傷寒」，「調和臟腑」，就可以達到大家夢寐以求的「根治」境界。

許多中醫師聽到我說到「根治」的境界非常不以為然，他們說：「脖子

痛，就要密集治療脖子，讓經絡疏通了就會完全康復，根治卻是不可能的！」

我在此就舉一個簡單的例子，某 P 女病患，約 35 歲，長期脖子酸痛，找了許多中醫師無論如何治療脖子都沒有起色。有一天，她的脖子讓某某中醫師治療之後隔天卻更痛，痛到完全不能轉頸了，聽別人介紹來找我急診。

透過 EMAS 經絡分析之後，我診斷她的小腸經沒有能量，所以造成脖子痛。我推測她的肚子寒氣太重，應該又是喝冰水所遺留下來的，所以當場要求她服用中草藥以去除肚子的寒氣。果然，肚子寒氣消除了，小腸經就有能量了，脖子就馬上不痛了。就這三個圈圈來分析，她的病主要是落在傷寒，臟腑與經絡三個交集的部分。

此次治療，完全沒有運用針灸，推拿，按摩...等等療法，只有治療肚子的寒氣。但是脖子痛為什麼卻消失了呢？這不就是真正的「治病求根」嗎？許多傳統的中醫師不知道可以從肚子來治療脖子痛，最大的原因就是沒有運用客觀性的診斷方法來診斷。一味運用傳統的方法，最後只能讓大家大嘆：「中醫效果真慢！」

「去除傷寒」，「調和臟腑」是 EMAS 療法的兩大主軸，也是達到「根治」的基本原則。許多我的病患都體驗過，只要真正達到「去除傷寒」，「調和臟腑」，許多幾十年的疾病都會消失的無影無蹤，而且很少復犯。

EMAS 療法並不反對脖子痛治療脖子這類的療法，而是多數病患找醫生的目的，除了圖求治療「舒服」之外，還希望能夠「根本」移除疾病，要移除這個根，可就需要動點頭腦來思考了。

第二章 飛來橫禍—傷寒入侵經絡

什麼是傷寒病？

什麼是傷寒病？簡單來說就是感冒沒有康復所留下來的病。通常這個時候大家就會反問我："感冒是病毒造成的，與傷寒有什麼關係？"



傷寒論是一部歷史巨著

西方醫學認為，感冒是濾過性病毒所造成的，因此必須運用抗生素殺死這些病毒，感冒就會好了。中醫認為感冒是傷寒所造成的，在西醫聽起來真是一點也不科學，因此許多人認為中藥可以治感冒是不可能的。

感冒究竟是不是病毒所造成的？我認為這個答案可以說是，也可以說不是。相信科學的人，我建議大家做個實驗。如果你住在北加州的舊金山，你可以晚上把床移到窗戶旁邊，把窗戶打開，身上只穿內衣內褲，不要蓋棉被，就這樣持續一個晚上。

舊金山的夜裡通常是非常冷的，隔天起床之後，你就會馬上流鼻涕，鼻塞，甚至嚴重到發燒，這就是傷寒病。這跟病毒有關係嗎？恐怕是沒有的。

有人又問了，那為什麼家裡有人感冒，全家的人就陸續感冒呢，這不是很明顯是病毒所造成的嗎？其實，中醫在古代已經觀察出病毒所造成的感冒，古代人把它叫做「瘟疫」，很奇怪的是，多數的瘟疫也可以透過治療傷寒，或是後來的溫病理論來治療，效果一樣好。

因此，如果是單純受到寒氣所造成的感冒，可以運用傷寒論來治療，如果是瘟疫(病毒傳染)所造成的感冒，只要症狀與傷寒相同，依然可以運用傷寒論來治療。如果症狀不一樣，運用溫病學來治療，同樣效果是非常好的。

中藥不是透過殺死病毒來治感冒或是瘟疫的，中醫是透過調節體內的寒熱，讓病毒無法生存，自己就會死亡的。例如，在SRAS 期間，有許多人死於這個幾乎無藥可治的疾病。這個可怕的病毒，可以在很短期間內把肺燒壞掉，因此可以說這個病毒是讓體內產生非常熱的現象，尤其會傷到肺。

這個時候，研究傷寒論的人會去比較，發現它的症狀是：「怕冷，發高燒不退，呼吸短促，咳嗽，全身痠痛。」這剛好全部都是傷寒論太陽病的「大青龍湯」証。所以相信傷寒論的中醫師，會用大青龍湯來治療SARS，具非官方私下報導，效果是非常好的，讓許多人逃離死神的魔掌。

大青龍湯具有殺死病毒的功能嗎？我相信是有的，但是不是直接殺，而是間接殺。這怎麼說呢？大青龍湯由麻黃、桂枝、石膏、杏仁、生薑、炙甘草、大棗所組成，這裡面的麻黃，石膏，這個麻黃可以宣肺(就像打開窗戶，讓肺空氣流通一下)，這個石膏性寒可以降溫度(就像冷氣機一

樣)。透過宣肺，降溫，與其他的中藥相互配合之下，喜歡熱的病毒就無法再滋生了，所以就會自動死亡。

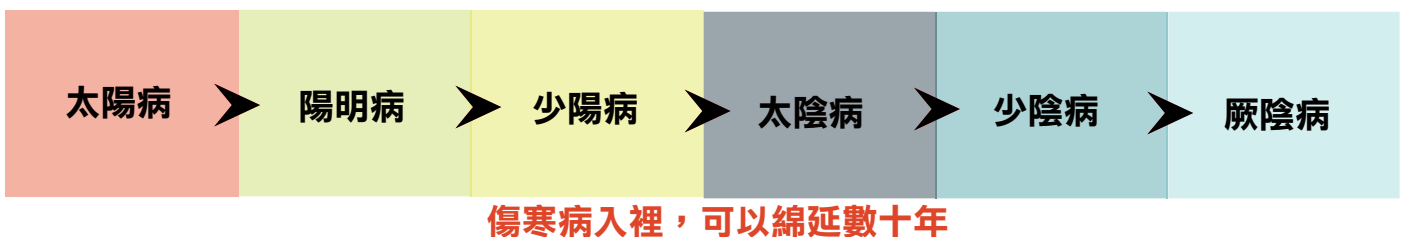
中醫治療通常是透過改變環境(調整陰陽五行)來達到治療的目的，因此最後是身體的自癒力讓疾病自己好的。西方醫學在過去幾十年裡，不斷研究各種抗生素來對抗感冒病毒，但是萬萬沒想到他們也會變種來對抗這些抗生素，到最後變成無藥可用的窘境，這真是一場永無止境的戰爭。

中醫對於對抗病毒的態度就相對智慧多了，中醫先不管這些病毒是哪一代的變種，中醫只要先評估這些病毒入侵體內對身體所產生的症狀，例如：頭暈，口渴，發燒...等等，依照症狀來決定這個病的屬性(陰陽，寒熱...等等)，依照屬性來治療這些症狀。之後，通常病毒會自己死亡，疾病也會自行康復。因此，在中醫看來，是一點也不擔心任何未來更新的變種病毒。遇到病毒只要見招拆招，就可以無招勝有招地戰勝病魔。

傷寒病，就像是飛來橫禍一般，你無法預測何時會發生在你身上，我們只能經常注意保暖，培養人體免疫力，不要讓傷寒入侵。一旦傷寒入侵之後，必須用正常的方法處理它，不需要動不動就服用抗生素，否則這個傷寒就將成為「萬病之源」。

傷寒病如何傳變？

漢朝時代的張仲景，為傷寒病提出了整套有系統的解決方案。從傷寒入侵人體之初，到如何存留在體內，都提出完整性的架構。他更提出一系列的中草藥方劑，來解除每一個階段的傷寒病。



六經辨證的第一個病叫做太陽病，太陽病的主要症狀幾乎就是大家在感冒時體驗到的症狀，這個時候的症狀，主要有頭痛，脖子痛，背痛，腰痛，全身痠痛，發燒，怕冷，怕風，或者有汗，或者無汗，鼻塞，嘔吐，氣喘，咳嗽...等等。

太陽病如果沒有解除，通常會分兩路傳變，第一個可能性，就是陽明病。第二個可能性就是少陽病。如果太陽病沒有治好，或是吃了抗生素，很容易變成陽明病或是少陽病。

陽明病的主要症狀，是身體發熱，完全不怕冷，口渴，流汗，便秘，心煩，氣喘，面紅。下午的時候特別熱，內心狂躁不安。

少陽証的主要症狀，是口苦，口乾。頭暈。乎冷乎熱，肋間痛，沒有食慾，心煩，容易想要嘔吐。

這三個陽病的階段如果沒有治療完善，病便會進入三個陰的階段。第一個階段是太陰病，太陰病的病人很容易肚子痛，腹瀉，手腳不暖。

太陰病沒有治好，便會進入少陰病，少陰病的病人很容易疲勞想睡，手腳永遠是冰冷的，有時候反而全身會變成非常熱，這是假熱。通常，癌症患者都是少陰病。也就是說，很多癌症都是感冒所遺留下來的。

少陰病沒有治好，最後會進入厥陰病，這時候病人會又熱又冷，是非常難治的。所有重病患者，最後都是這種體質，這個階段幾乎都是死症，很難治癒。

感冒一定要吃藥嗎？答案是不需要的。依照傷寒論的理論，一個人如果感冒不吃任何藥，通常是十天之後就會自行康復的。而現代人，在太陽病初起，全身痛，發燒的時候，很難理解為什麼可以不吃藥，因為那種發燒且疼痛的感覺，與死亡好像沒有什麼差別。因此，滿街都買得到的抗生素，就是大家認為最簡單快速的解決方案了。

感冒吃抗生素，通常只有一個可悲的結果：「把傷寒逼到身體的深處隱藏起來」，這絕對都是所有社會大眾所沒有意識到的。通常，服用抗生素的人，漸漸會開始口渴。頭暈，胃口不好，這就是少陽証。不要小看這個少陽証，這個少陽証不解，可以變化出幾千種疾病。這個留待我後續提出詳細實際案例。

傷寒病如何診斷？

在我的診所，通常每一次治病之前，我都會幫病患檢測經絡，但是傷寒病通常不需要檢測，這怎麼說呢？我想，沒有人感冒之後，自己卻不清楚吧？每個人在感冒發燒之後，都會留下深刻的印象。而許多毛病，卻都是在感冒之後發生的。

通常，有經驗的中醫師，只要依照症狀，甚至不需要把脈就可以把傷寒的証摸清楚了，迅速開一帖中藥就可以解除傷寒証。因此要治療傷寒病，必須要熟悉傷寒論，這是至今沒有機器可以替代的。因此平時依賴EMAS 經絡診斷的我，這個時候也需要把脈了。

一個熟悉傷寒論的中醫師，甚至可以透過遠距問診，就可以開出藥方，完全不需要把脈，這是確實可以達成的。有人會問，看中醫一定要把脈，不把脈就不叫中醫，這是不懂中醫的人說的。

我常說，一個修車很有經驗的人，遇到壞掉的車，是要依照修理手冊程序來一一檢查車體的每個部份，還是依憑修車多年經驗直接找出問題呢？一個善於修車的人，會依照車主的描述(例如：無法發動)，去主動尋找第一個可能原因(例如更換火星塞)，而不會依照傳統程序，一個一個找吧？

同樣治療傷寒病也是一樣，一位熟析傷寒論的中醫師，隨時可以把整本傷寒論治療系統了然於胸，只要確認是因為傷寒所造成疾病，大部分的時候，只要透過問診就可以開出藥方，而且精確無誤。大家不要以為看中醫病一定要把脈，那就大錯特錯了！

當然，臨床上有許多疾病不是傷寒所造成的，因此需要透過把脈這種臟腑的理論來輔助。這個時候EMAS 的輔助臟腑診斷的功能，多數的時候比起把脈更為客觀且強大，因此也不需要依賴把脈了。EMAS 療法將把脈的依賴性降到最低，目的就是希望治起病達到最客觀的境界，不要受人為主觀意識主導。

問診，是中醫診斷的核心，尤其對傷寒系統而言，更是最重要的一環。當然，愈多的資訊對治病的輔助愈大，望診，聞診，切診也相對重要。如果真的時間環境不許可，問診將是最重要的一個診斷依據。

太陽病與現代疾病

漢朝時代的張仲景，為傷寒病提出了整套有系統的解決方案。從傷寒入侵人體之初，到如何存留在體內，都提出完整性的架構。他更提出一系列的中草藥方劑，來解除每一個階段的傷寒病。

六經辨證的第一個病叫做太陽病，太陽病的主要症狀就是大家在感冒時體驗到的症狀，這個太陽並如果沒有處理好，由此變化出來的疾病可真是千變萬化。所謂的太陽經，在經絡來說就是膀胱經與小腸經。因此，太陽病會有整個頭部，頸部，肩部，背部，腰部，大腿小腿部位疼痛的現象。

太陽病方劑

桂枝湯，麻黃湯，麻杏石甘湯，桂枝麻黃各半湯，葛根湯，桂枝加附子湯，小青龍湯，大青龍湯，五苓散。

太陽病與現代疾病

各種感冒，發燒，氣喘，咳嗽，消化不良，脾胃障礙，肩周炎，遺精，陽萎，失眠，健忘，脫髮，耳聾，各種皮膚病，異位性皮膚炎，各種婦科疾病，小兒厭食症，夜尿，頻尿，無尿症，小便障礙，過敏性鼻炎，慢性疲勞，各種暈眩症，手汗症，無汗證，長期怕冷，面神經麻痺，頭痛，脊椎增生，胸悶，心悸，嘔吐，腹瀉，坐骨神經痛，高血壓，全身各種關節肌肉酸痛，煩躁症，口渴，霍亂，各種怪病。

張仲景在太陽病提出了不少方劑，來治療各種太陽病所變化出來的病症，我在這裡列舉幾個現代疾病以及臨床實際案例。

各種感冒

傷寒論治感冒，可真是如神降臨啊，通常只要辨證正確，可以在一天之內，解除症狀80%，這個只有體驗過的人才知道，案例如下：

G 男，約40歲，中國人。兩週前感冒，服用吃了抗生素無效，後來又找了一些清熱派的中醫師開中藥，服用類似銀翹散之類的中藥之後還是無效。他來找我提出解決方案。我一問他的症狀，流鼻水，咳嗽，全身無力。我當場要求他服用「小青龍湯」，約十分鐘之後就緩解一大半。

J女，約50歲，墨西哥人，一週前感冒，氣喘極為嚴重，西醫認為她是嚴重肺部發炎，給她兩週的抗生素服用，她吃了三天依然沒效，從賭城(拉斯維加斯)坐飛機來找我求救。她的症狀是咳嗽，氣喘，黃痰。我馬上給她「麻杏石甘湯」，也是當場要求她服用，半小時後幾乎完全不喘了，隔天所有症狀康復了八成。

J 男，約35歲，中國人，有一天感冒發燒，全身痠痛，咳嗽不止。服用西藥依然不退燒，咳嗽有愈來愈嚴重傾向，折騰了三天之後，要求我來幫他退燒。我給他一劑「大青龍湯」之後，大約半小時後燒就完全退了，肺部也不再有任何悶痛的感覺。

太陽病的方劑治感冒，可以說是隨治隨到，速度極快無比，我曾經認識一位身為藥劑師朋友，他對中醫很有興趣，甚至拿了一張美國中醫師執照。我問他：「你感冒吃西藥還是中藥？」他用很訝異的眼神問我說：「感冒吃中藥怎麼會好呢？」

而今許多中醫師感冒還吃西藥，那就是不了解中醫的基本經典--「傷寒論」，連中醫都還沒入門呢，還有什麼資格當中醫師呢？

肩膀，脖子酸痛，肩周炎，頸椎病

許多人一有肩膀脖子酸痛的現象，第一個想到的就是止痛劑，每天吃止痛劑來麻醉自己，就以為這就是好了。一個肩膀酸痛的人，必須第一個必須思考，這是不是感冒所遺留下來的。我在此提出一個案例：

J 女，約40歲，中國人，肩膀脖子酸痛約6年，嘗試過各種西藥，中藥都無效，已經面臨無藥可救的地步了，對所有醫療建議都已經放棄了。有一天，她的朋友建議她來給我治病，我當場運用EMAS 幫他檢測，並且幫她針灸，她完全不痛了，但是隔天又痛了回來。我心想，這應該是感冒所遺留下來的，因此我開了「葛根湯」給她服用，大約一個星期後，所有症狀都穩定了，肩膀酸痛也消失了，她感到非常意外。

傷寒有時候會遺留在肩膀與脖子，因此如果是感冒以後所遺留下的後遺症，最好運用中藥來化解，否則這種痛會在體內遺留幾十年，這幾乎是所有社會大眾所無法想像的。

全身發癢

全身發癢，很多人以為這是過敏，也有人以為這是特殊病毒感染，但是多數的時候，大家要去想想，在全身發癢之前，是不是得過感冒？不要動不動就去服用抗過敏藥，或是最新研發的西藥，通常治療全身發癢的方法，比你想像中的容易多了。我舉一個案例如下：

U 男，約40歲，中國人，幾個月前開始，就會有全身發癢的現象。這種癢是很奇怪的，沒有一定的發作部位，癢起來全身都不舒服，去抓癢之後，就會全身一條一條的疤痕，他非常的困擾。他她來找我治療，我只開了「桂枝麻黃各半湯」給他服用，幾天後所有的症狀改進了約70%。之後我又針對他的症狀加減中藥，所有的癢就從此消失了。

長期咳嗽，氣喘(小兒，成年)

咳嗽，氣喘，通常服用西藥是不會好的，西藥只會減緩症狀，並無法根本達到治療目的。在多數的時候，氣喘都是傷寒積藏在肺裡面所造成的，只要把這個傷寒從肺裡面挖出來，丟出去，就可以達到根本的治療目的。案例如下：

I 男，約40歲，中國人，多年來咳嗽問題一直無解，他的咳嗽狀況很特殊，是每天早上起床後咳嗽，或是遇到冷空氣就咳嗽，西醫說這是過敏，但是他服用抗過敏藥依然無效。北加州早晨是很冷的，因此他的症狀明顯的是遇到冷空氣才會咳，這就是傷寒病，代表肺部裡面有寒氣累積。西醫不知道什麼叫做寒氣，也沒有機器可以檢測出來，所以統歸這些症狀叫做過敏。

第一次治療時，我給他服用小青龍湯，效果是有但是沒有完全根本治療，有時候他還是遇到冷空氣會咳嗽。幾天之後他再度來就診，我最後開了猶豫許久的方劑「麻黃湯」給他服用，就這四味藥，把他多年來的咳嗽給解除了。這就是明顯的風寒束肺証。

有一對雙胞胎，男約三歲，中國人。出生一年之後，都同時患得嚴重氣喘，因此從一歲之後，就開始服用類固醇。我見到他們的時候，已經服用兩年。我很驚訝，這些西醫怎麼會這麼狠心地讓這麼小的小朋友服用類固醇，真是太令人難過了。類固醇治不好氣喘，只會改善症狀，這是所有人都知道的事，難道他們要這些小孩一輩子服用類固醇嗎？

我勸服這對雙胞胎的母親服用中藥，但是小朋友不肯吃。最後，我建議媽媽把科學中藥「麻黃湯」每天晚上塞在小朋友的肚臍裡，沒想到從隔天開始，這對雙胞胎的氣喘就消失了，他的母親喜出望外，對我產生極大的信心。

氣喘是好了，結果這對雙胞胎轉變成為咳嗽，這是一個非常好的現象，我給他們換了新藥服用

一天之後卻效果不好，結果這位不了解中醫的母親，又把他們帶回去服用類固醇了，這對我來說，真是一個失敗案例。

中醫要治內科病，一定要讓病患本身也了解中醫，否則在關鍵的時候，就會功虧一潰，前功盡棄，如何讓病患了解中醫，這就是我撰寫本書的主要目的。

以我觀察，大部分的氣喘，咳嗽，肺炎，支氣管炎，都是傷寒所遺留下來的，這是西醫完全無法理解的領域，至今科學也無法驗證。我在此積極建議長期氣喘，咳嗽，支氣管炎病患尋找中醫運用傷寒論來治療。

過敏性鼻炎

過敏性鼻炎的成因太為複雜，許多原因都會造成長期過敏性鼻炎。而多數的時候，過敏性是傷寒遺留在體內所造成的。傷寒論的太陽病有一個方劑，叫做「小青龍湯」。這個方劑威力無窮，常常是下手之後，就會有立即效果。

這個小青龍湯，專門治療那種流鼻水，咳嗽的感冒症狀。因此，感冒之後，如果這種小青龍湯証沒有解除，就會長期在早上起床之後流鼻水，這個鼻水必須流到整個環境陽氣充足之後(通常是中午以後)，就會漸漸消失，直到晚上深夜又會開始流鼻水，隔天早晨遇到冷空氣會最為明顯。

像這樣的病患，真是滿街都是，這是可以理解的。因為幾乎沒有一個人是沒得過感冒的，也幾乎所有的人感冒都是吃抗生素，抗生素絕對無法解除寒氣，因此就會變成過敏性鼻炎。

由於這樣的案例實在太多，我在這裡就不詳細撰寫了。臨床上小青龍湯真是像青龍一樣威猛無比，這是我非常喜歡的方劑。

傷寒論的太陽病方劑如果應用在現代社會，還可以治療的病多到大家不可想像，我列舉如下：心血管疾病，心悸，銀屑病，全身各種疼痛，失眠，健忘，癲癇，脫髮，偏癱，面神經麻痺，手汗症，月經病(經痛，經期頭痛，經期全身發癢...等等)，水腫，消化不良，夜尿，過動兒，各種皮膚病，長期怕冷，嚴重腹瀉，各種精神病(狂躁症，躁鬱症)...等等。

陽明証與現代疾病

陽明証簡單來說就是一種熱證。她的主要症狀是身體發熱，非常容易想要喝水，容易流汗，經常便秘，由於體內有熱無法發洩，因此患者會有心煩，氣喘，面紅的現象，尤其是下午的時候特別熱，就是一個典型。

陽明病方劑

白虎湯，小承氣湯，大承氣湯，調胃承氣湯，葛根湯，桂枝加附子湯，小青龍湯，大青龍湯，五苓散。

陽明病與現代疾病

各種發熱證，各種發斑皮膚病，腦梗塞，咳嗽，哮喘，痢疾，尿路感染，便秘，腸梗阻，無尿，嚴重發熱，長期低熱，風濕性關節炎，糖尿病，小兒麻疹，胸中煩，腹瀉，咳血，黃疸。

在美國，臨床上我並沒有看到太多的典型陽明証，我在此舉幾個案例如下：

慢性牙痛

大約一年多前，有一天洛杉磯的陳醫師邀請一位女藥劑師到洛杉磯演講，這位藥劑師對中醫是一竅不通的。經過陳醫師介紹之後，她對我的治療方法很有興趣，因此她主動邀請我幫她治病。

當我在幫她檢測與治療的時候，我發現她的先生一直進進出出的，不知道在忙什麼？我就主動問了：「你在忙什麼？」他對我說：「他非常頻尿」。我心想：「不會吧，一個小時內可以有三次小便，也真是太嚴重了。」由於他根本不相信中醫，所以也不相信我，我也沒有多問了。

中午的時候大家一起吃飯，他依然一直跑廁所，我開始與他閒聊：「你還有什麼其他症狀嗎？」他說：「他經常會口角炎，整個嘴巴都會很痛」。我再繼續問：「你身體會發熱嗎？還會便秘嗎？」他點頭說是。我說，這真是明顯的陽明証，中藥治療速度是很快的。他的藥劑師老婆聽到這句話，一直鼓吹他接受我的治療。

下午的時候，他終於答應了，經過EMAS 經絡檢測之後，非常明顯的，他的胃經有實証的現象，我更確定這是陽明証了。我要求他吃中藥，他還是不肯接受。大約又過了兩小時，他突然又來找我吃中藥，我覺得很奇怪？

他是這樣說的：「他的嘴巴又開始痛了，通常他會馬上服用維他命B 12，大約過了兩星期之後，就會好了。但是出來旅行，忘記帶B12了，現在牙齦很痛。」我說：「我給你的藥只要五分鐘，不需要兩星期，我們試看看吧！」

陽明証的主藥是「白虎湯」，我運用科學中藥給他服了下去，大約五分鐘後，他主動向我說：「已經不痛了！」他的老婆非常地高興。白虎湯是非常猛的藥，這方劑裡面的石膏可以把熱全部清除，讓體內瞬間清涼。有趣的是，之後的兩個小時內他竟然不再頻尿，這讓他覺得非常不可思議的。

陽明經就是胃經，大腸經。這兩條經都有通過牙齒，因此牙齒痛在多數的時候都是陽明經異常所造成的。這就可以解釋為什麼他經常有嘴巴牙齒疼痛的現象。通過調整陽明經，才能夠根本治療牙齒痛，服用維他命 B12 是西醫的理論，身為中醫師對此不加評論。

結果這位先生回到美東之後，依然堅持不吃中藥，繼續服用維他命B12，在洛杉磯服用白虎湯對他來說只是權宜之計。長年來，我看到許多這類號稱科學的人士，在我看來經常是冥頑不靈，井底之蛙，實在可悲啊！

堅持科學的想法，讓他們的心永遠封閉了起來。我常想，難道這真是科學的本意嗎？

高血糖

許多人到了四十幾歲以後，就會開始有高血糖的傾向，因此市面上充斥著許多降血糖的中藥。中藥裡面，有非常多降血糖的藥，主要都是針對健脾養肝方法，通常效果都是不錯的。而降血糖最快的方法，就是服用「人參加白虎湯」，這是有許多研究報告證明是可行的。我有一個案例如下：

S 男，約16歲，8歲的時候開始發現有糖尿病，每天都要照三餐打胰島素。他的母親來找我，希望我能夠治療他。一型糖尿病，是幾乎沒有人敢說可以治療的，何況他已經打了胰島

素多年，可以說是難上加難。因此，我只能說可以實驗看看。

我問他：「如果你不注射胰島素，會有什麼症狀？」他說：「會非常嚴重口渴」。我一聽這個陳述心想：「這不就是陽明証嗎？」因此，我打算以「人參加白虎湯」為治療他的高血糖主要方劑。

這位高中生，未來立志想要當醫生，我對他說：「要當醫生就要有科學精神，這個治療就當作是人體實驗吧。」他點頭認同且願意配合。我給他人參加白虎湯，要求他每餐餐前先不要注射胰島素，看看效果如何。總共實驗了約一個多月，可以確定一個結論：只要他服用人參加白虎湯，他就可以減少注射三分之一的胰島素，有時候他注射太多了，還會造成低降糖，會有頭暈的感覺，可見這個方劑的降糖效果是明確且快速的。

雖然這個藥有效，但是問題來了，此方劑雖然可以降糖，卻是不能長期服用的，吃久了體內會太寒。果然，吃了一個月之後，他的手腳開始冰冷了，我不得不放棄這種治療法。

中醫治療注重整體，不能為了只有達到降血糖的目的，而不照顧身體的其他部分。我長年觀察下來，幾乎所有難治疾病，都是寒熱夾雜，錯綜複雜且矛盾的。所以才會陷入無窮的治療困境。

便秘

陽明証最明顯的症狀就是便秘，因此在介紹陽明証時，便秘應該屬於首選的治療疾病。在臨床上，治療陽明証的便秘，是用非常猛烈的方法來治療的，如果是慢性便秘，通常不屬於陽明証，必須用其他的治療方法來治療，希望讀者不要因為便秘，就服用陽明証的藥，這有時候是很危險的。

通常陽明証的便秘都是急性且短期的，我舉一個案例如下：K男，約37歲，中國人。有一天來找我治療咳嗽，希望我能夠開一些止咳散給他服用。治療咳嗽，許多中醫師通常都會開始考慮運用治療肺部的中藥，翻開中藥學，止咳平喘藥總共有12個，中醫師至少也會開個8個。我常想，當中醫師如果像西醫一樣簡單就好，愈到咳嗽就開咳嗽藥，一輩子做這樣無聊的事，可能會提早老人癡呆吧？

我看他面色通紅，同時他向我抱怨這幾天一直口渴，全身發熱。我心想，這不就是陽明証嗎？我反問他一句話："你有沒有便秘？"他說有。我二話不說，就給他兩天的「大承氣湯」，果然兩天之後，他的咳嗽就銷聲匿跡了。

陽明証的主要症狀是便秘，透過治療陽明証的草藥是可以快速治療的，通常在服藥後的幾個小時至幾天內就可以完全解除症狀。因此古人說：「陽明無死症」。得到陽明病的病患，通常是死不了的。

少陽証與現代疾病

少陽病，是一種很特殊的病，他的特色就是：「口苦，咽乾，目眩」。因此只要許多人感冒完之後，有口乾舌燥，一點點頭暈的症狀，那就是少陽病。這個病是很微妙的，以我臨床的觀察，有許多的病都是在少陽証徘徊的，因為西醫不知道少陽這個抽象的概念，因此可能會花了九牛二虎之力，依然無法治癒，而中醫只要一劑「小柴胡湯」，就可以在幾分鐘至幾小時內治癒了。

小柴胡湯是少陽病的主治中藥方劑，在臨床使用上可以說是經常可以達到出神入化的境界。日本人非常喜歡服用小柴胡湯，甚至把它視為治療百病的藥，吃太多造成了肺炎，這就是沒有辨證論治的結果。服用小柴胡湯至少要具備「口苦，咽乾，目眩」其中一個症狀，不對証只會

造成更多的問題。臨床上，小柴胡湯可以治療許多的疾病，在此列舉如下：

甲狀腺亢進

許多人問我，我的醫術是誰教導的？通常我會一時答不出來？因為多數的時候，我體驗到的「無上心法」，是我所研發的EMAS 還有病患共同指導我的，所有的老師完全比不上他們。我這樣說，大家會相信嗎？

甲狀腺亢進，西醫認為是腦下垂體的問題，或是遺傳，壓力，碘攝取過高所造成。但是就傷寒論看來，卻還是傷寒入裡所造成。一個實際案例如下：

J女，約40歲，中國人，過去半年經過我治療之後成效顯著。有一天，她在中午的時候來找我急診，她說經過驗血之後，發現她有甲狀腺亢進，西醫建議她要開始服用藥物，她非常憂慮。

甲狀腺亢進？這在我聽來是不可思議的，因為我的 EMAS系統是預防醫學，在我的長期治療監控下，不會突然間發生這種怪病的。我反問她："驗血前你做了什麼事？"

「我就只有得到一個嚴重感冒，發燒了三四天，服用抗生素之後才漸漸改善。」之後，她就開始甲狀腺亢進。她坐在我面前，全身無力，焦慮驚慌，心悸，手指輕微顫抖，完全沒有精神。我只問她一句話：「你有沒有口渴，頭暈，食慾不佳。」她說症狀完全一致，一分鐘後，一杯「小柴胡湯」就放在她面前了。

「喝下它吧，幾分鐘後你就會舒緩了！」我這麼說。果然十分鐘後，他感到心悸消失了，精神變好了。五天後，我打電話關心她，她根本忘了有這回事，所有症狀都消失了，她每天忙的不可開交。又過了三個月之後，我再度關心她，她說後來她再度去驗血，甲狀腺亢進的症狀確實不存在了。很明顯的，她已經好了。

我想，這位病患是幸運的，在甲狀腺亢進剛剛開始出來的時候，就把它消滅於無形之中，避免它繼續惡化，免於一輩子服用西藥。我再度印證，許多疾病，都是傷寒入裡所顯現出來的，運用傷寒論來治療，經常是簡單到無法想像。

少陽病方劑

小柴胡湯，大柴胡湯，半夏瀉心湯，甘草瀉心湯，

少陽病與現代疾病

頭暈，口苦，口渴，糖尿病，高血壓，甲狀腺亢進，咳嗽，哮喘，各種消化不良，各種脾胃障礙或發炎，肝囊腫，各種肝炎，膽囊炎，慢性低燒，肝硬化，噁心嘔吐，食道逆流，胰腺炎，心律不整，冠心病，睪丸痛，頭痛，經前緊張綜合症，厭食症，中耳炎，結膜炎，痛經，坐骨神經痛，膽結石。

咳嗽

咳嗽是所有中醫師最害怕治療的病，因為所謂：「五臟六腑皆令人咳」，因此可以治療咳嗽的方法實在太多了，如果病患只有給中醫師一次機會，成功的機率就很低了。

我很喜歡挑戰咳嗽，因為這可以考驗治療的功力，也可以訓練我的思考能力。還記得我在洛杉磯的時候，有一次中醫師公會上課，在場有幾百位中醫師出席，有一位老中醫，女性約65歲當時嚴重咳嗽，大家問她咳多久了，她說約兩個月。她自己治不好，到處問別人如何治，許多中醫師當場提出各種不同意見。

當時有人向他建議，說我有特殊的機器可以檢測健康，她馬上跑到我的面前，要求我幫她檢測。透過EMAS 檢測之後，發現她是明顯的肝實証。她直接問我，要吃什麼藥？我在幾十位中醫師面前，實在不敢有什麼建議，因此當場我就沒有說話。那個時候，有人拿了一些「XX咳嗽特效丹」給她服用。

大約過了一個星期，她主動打電話給我，抱怨說那個特效丹一點也沒有效果，她希望找我治療。我心想，這個特效丹是葶蘆子為主的方劑，吃了沒更嚴重就應該慶幸了，還能期待什麼特效？這個特效丹是對嚴重肺炎，咳嗽且痰非常多時確實有效，又不是對肝實証有效。特效丹治不對証，就一點也不特效了。

她從洛杉磯的海邊開了一個小時的車程來找我，見了我的面，她說：「我已經找遍了所有的洛杉磯名醫了，效果都不好，希望你能治療我！」那年，我33歲，我敢向這些名醫們挑戰嗎？我是不敢的。但是人家都已經拜訪上門了，我也不得不硬著頭皮治了。

我心想，既然是「肝實」証，這個時候不是小柴胡湯可以治了，我就用「大柴胡湯」，並且要求他當場服用科學中藥。十分鐘後，她說：「感覺果然有舒服一點。」

她總共找了我三次，大約兩個星期後，她的咳嗽症狀減輕了約八成，她非常興奮。她希望我可以把他多年的氣喘給解除。我再度檢測她的經絡，發現她的真正經絡狀態是「上實下虛」，這就應該進入另一個特殊療程了。

在臨床上，有很多的咳嗽都不是肺造成的，很多時候都是肝所造成的，這就是少陽証所產生的咳嗽。在臨床上屢見不鮮，看多了我也見怪不怪了。

忽冷忽熱

忽冷忽熱到底是什麼感受？許多沒有體會過的人實在難以體會，或許有人根本不知道這是什麼病？在臨床上，小柴胡湯是治療忽冷忽熱最神奇的藥，可以說是藥到病除，完全不需要猶豫的。

我記得有一次，有一位白人女性，約35歲來找我治病。由於她根本不知道什麼是中醫，她是因為得到怪病，西醫束手無策了之後才來找我的。她坐下來之後我就問她：「你的怪病是什麼呢？」她抱怨說：「很奇怪，我最近很容易發熱，但是少穿一點衣服之後，卻又很冷」，她繼續說：「真是麻煩，她穿了衣服之後，又覺得太熱」她實在想不透，這到底是冷還是熱？到底該穿衣服還是脫衣服？

我一聽這個症狀，真是欣喜若狂，因為這個只要小柴胡湯，吃兩天之內就可以解除了。我快速開了三天藥給她，過了幾天之後她很高興地說：「果然好了！」這個結果我是聽了一點也不吃驚的。

少陽的概念，是「陽入陰」的過渡階段，因此有時後傷寒跑到「陰」了，就會冷。傷寒跑到「陽」了，就會熱，這個傷寒猶豫不定，不知道要跑到哪裡是好，病人就會又冷又熱，不知穿衣好還是脫衣好？小柴胡湯一劑服下去，就把傷寒從體內給驅除了。這個現象，至今還不是科學可以印證的，所以大家還是搞不懂這是什麼原理？

失眠

失眠，是許多現代人所困擾的症狀，失眠問題治療起來是很複雜的，在臨床上失敗率還真的不低。原因在於現代人失眠的原因太複雜，在許多時候根本不是藥物可以治療的。在臨床上，有許多人的失眠，其實是感冒完後，傷寒停留在少陽階段所造成的，只要透過服用中藥，就可以迅速解除症狀。我舉幾個案例如下：

L女，美國白人約50歲，長期不容易入睡，我問她有什麼症狀，她說容易有口渴現象，有一點點頭暈。聽到這些症狀，我的第一個直覺就是「小柴胡湯」，果然她在服用此方劑之後，很快就入睡了。像這樣的案例實在不少，尤其用在美國人身上，還真是好用。

J女，中國人約60歲，也是長期不容易入睡，她的症狀也是容易口渴，早晨起床之後會有口苦的感覺，半夜睡到一半容易驚醒。這類的病患我通常會先給她們：「柴胡加龍骨牡蠣散」，通常效果真是不錯。果然，沒兩天之後，她就回報說很容易入睡了。

為什麼治肝的藥可以治療失眠？因為晚上11點至3點經絡就是運行到肝膽，因此肝膽有問題的人，是不容易入睡的。這種失眠只要將肝膽調和好，就可以輕易解除的。

少陽階段的疾病變化型，可以說是變化多端，許多無法想像的疾病，都有可能是從這裡變化出來的。

太陰病，少陰病與現代疾病

傷寒在「陽」的階段如果沒有解除，就會進入「陰」的階段，這個陰階段，第一個就是太陰病。進入太陰的階段，已經屬於陰的範圍，因此身體開始會寒冷了。在太陽階段的寒冷，怕冷又會發熱。陽明階段只有發熱，少陽階段是忽冷忽熱，這些都不是真正的寒冷。

太陰病與少陰病方劑

通脈四逆湯，四逆湯，真武湯，理中湯，桂枝加芍藥湯，吳茱萸湯，當歸四逆湯

太陰病與少陰病與現代疾病

各種寒冷症，四肢冰冷，心臟病，高血壓，各種精神病(煩躁，憂鬱，精神分裂)頭暈，嚴重暈眩，腹痛，頭痛，全身各種酸痛，慢性關節炎，心跳過緩，嚴重失眠：嚴重嗜眠，慢性疲勞，慢性咽喉痛，慢性胸悶，嚴重咳嗽，坐骨神經痛，慢性胃炎，前列腺增生，各種癌症。

太陰，少陰階段的寒冷，是完全的寒冷，必須要服用比較熱的中藥材能夠驅除。太陰階段的寒冷，是比較輕微的，比較嚴重且頑固的寒冷，就是少陰病。由於這兩種階段的寒冷很難界定，因此太陰病與少陰病通常是被一起討論著，治療的藥物經常是一樣的。

所謂的太陰，指的就是脾經為主的經絡，因此太陰與脾胃的狀態息息相關，有太陰病的人脾胃虛寒，因此狀況通常不太好。傷寒論裡面針對太陰病，只有提出一些簡單的概念，並沒有太多的描述。書中說，太陰病的人容易腹瀉，因為是腹中有寒氣所造成，必須用「熱藥」去治療它。有時候，感冒也會直中太陰，因此只要運用太陽病的藥，也可以治療太陰病。舉一個案例如下：

J男，中國人約40歲，是一位電腦工程師，是以前的辦公室同仁。有一天他來向我抱怨，說這兩天痔瘡突然間變得很嚴重，食慾不佳，好像肚子脹脹的，有一點會痛。透過EMAS檢測，我

發現他體內有陽虛現象，因此此病屬於「陰病」的機率極高。我心想，「腹滿時痛」，應該就是屬於太陰病。因此我就用了「桂枝加芍藥湯」給他服用，要求他當場服用科學中藥。

大約過了半小時之後，他說症狀有非常明顯改善，甚至感覺肛門附近的壓力沒有這麼大了，我開了兩天中藥給他服用。兩天之後，所有痔瘡，腹脹，腹痛的症狀都消失了，這就是太陰病的例子。

痔瘡一定是上火嗎？在臨床上，我發現並不是的。否則，我用太陰病的藥，為什麼可以治療痔瘡，這不是很奇怪嗎？傳統中醫師都用習慣治病，遇到上火的症狀就清熱泄火，常常就是治到後來是愈來愈嚴重。

太陰病由於是腹中的寒氣太多所致，因此治療腹中寒氣最佳的藥，就是理中湯，這個方劑是由黨參，乾薑，白朮，炙甘草所組成，主要就是祛除腹中的寒氣所設計。在臨床上，我發現現代的年輕人，幾乎95%都有太陰病，原因很簡單，因為現代的年輕人每天喝冰水，完全不需要傷寒入侵，就可以輕易得到太陰病。

這個太陰病所變化出來的症狀有什麼呢？以我臨床觀察如下：憂鬱症，心情鬱悶沮喪，每天精神不佳，容易疲累，容易腹瀉。全身各種過敏，嚴重過敏，異位性皮膚炎，頭痛，腹痛，肩膀酸痛，手腳冰冷。

喝冰水是得到太陰病最快的途徑，偏偏現代人最喜歡喝冰水。因此在臨床上，我的「理中湯」用量極大，幾乎每天都需要開出數劑理中湯，如果大家統計我每天開的藥方，幾乎都是一成不變的。這不是我不會開藥，是病人的身體要求我這麼做的。

多數病患在服用理中湯之後是有效的，這代表什麼意思呢？這代表這個病是很難根治的。寒氣像是鬼魂一般，是陰魂不散的。一但進入體內，你說要把它完全驅除，以我的觀察不是單純透過藥物可以達到的。所以簡單的說，喝冰水所造成的寒氣，只進不出，一輩子跟著病患，從一些小症狀演變到癌症，寒氣都不會離開的，這可真是忠實的好朋友。

我以前經常喝冰水，開始治病之後，終日看到病患被寒氣所苦，我也開始害怕了。當你知道了寒氣入裡的可怕性，量你一點也不敢再喝了。

少陰病，就是太陰病再嚴重一些，體內再更寒一些，就是少陰病了。在臨床上，我幾乎每天都看到少陰病的病患，我認為這個世界得到少陰病的人實在太多了。其實這很容易被解釋的，現代人普遍處理感冒的方式不佳，又經常喝冰水，要不得到太陰病，少陰病還真是難呢？

少陰病的病患，手腳長期冰冷，整天疲勞，每天早上睡起來還是很想睡，例如有些人一開車就很想睡，就是少陰病。由於長期想睡疲勞，精神不佳，因此非常容易得到憂鬱症，看什麼事情都不會很樂觀，人生是黑暗的。雖然少陰病的人很想睡，但是卻有很多人會睡不著，晚上非常容易醒來，這就是更慘狀況了。

在臨床上，幾乎所有的癌症病患都有少陰病的症候，因此有許多重症病患都是少陰病。如果說癌症是感冒傷寒沒有治好所造成的，用這個道理就可以解釋。臨床上，我運用治療少陰病的藥物，治過不少難治性疾病，舉幾個實際案例如下：

經年頭痛

頭痛是一個非常難治的病，許多人的頭痛都是累積數十年，每天都必須服用止痛藥，非常地惱人。北加州有一位西醫師，長年來都為頭痛所苦，只要痛起來都是痛不欲生，經常在早上起床的時候頭痛，也經常有過敏的現象。有一天他私下來找我治病，他向我承認，其實西醫對於這種過敏與頭痛，實在沒有什麼好辦法可以根本治療，他也不想一輩子就這樣服用西藥。

我從頭到尾，至少運用EMAS幫他檢測過20次以上的經絡，每一次他的膽經都是有問題的，這代表體內有深深的寒氣累積現象。因此我幫他針灸膽經，運用「麻黃附子細辛湯」來治療頭痛，每一次都會得到立即止痛的效果，過敏現象也會有明顯改善，現在他的頭痛不會再那麼難以治療了，但是他的頭痛卻是依然無法根治。

誠如我所說的，只要寒氣入裡，是很難根本去除的，這個寒氣就像陰魂一樣，永遠徘徊在體內。舊的寒氣不除，新的寒氣又隨時有可能入侵，就會造成永無止盡的疼痛。他是一位西醫，每次感冒第一個反射動作就是Advil(美國的抗生素)，這樣如何根本治療寒氣，我認為是遙遙無期的。

而長年來，我對西醫師最不能諒解的部份，就是他們為了自己生存，不顧道義。許多西醫師明明知道服用抗生素，止痛藥根本沒用，卻還是每天開了幾百顆給病患，自己卻不敢吃，私下來找我治病。這些抗生素讓他們住大房子，開名牌車，卻製造出整個社會更多的疾病，增加醫療成本的負擔。我經常是在猶豫，是否應該治療他們的病？

過去幾年來，我運用治療少陰病的中藥，在治療期間都可以明顯改善患者長期的頭痛，可見多數的頭痛，幾乎都是寒症，長期的寒氣累積在體內所造成。由於西醫不知道什麼是寒氣，所以根本不會治療，這是可以理解的。服用止痛藥只會造成更多的副作用，長期下來對身體健康是不利的。

長期腰痛，坐骨神經痛

腰痛，是困擾現代人流行症狀之一，許多人只要腰痛起來，就完全站不起來，是非常痛苦的。許多中醫師，一聽到腰痛，就會直覺反射說是腎虛所造成的，因此聽到腰痛就是補腎。但是在臨床上，我運用EMAS診斷，反而很少看到真正屬於腎虛的腰痛，多數竟然都還是寒氣累積在體內所造成的。我三個案例如下：

案例一：我上北加州開業之後，印象比較深刻的就是一位腰痛的男性病患，他的腰痛病史長達40年，找過不少中醫治療，依然沒有解除腰痛。第一次他來找我，我也是運用平常的治腰痛法給他治療，效果不明顯。第二次治療時，透過EMAS檢測，我依然看到了膽經的異常現象，透過詢問症狀之後，確定他還是有少陰病的症狀。

我開了一劑「麻黃附子細辛湯」給他服用，隔天中午他就興奮地打電話告訴我，他從來腰部沒有這麼舒服過，他覺得非常不可思議，之後一兩個星期，他享受了沒有腰痛的日子，這是四十年來很少有的體驗。

然而中藥服完了，他的腰痛又跑回來了，他又來找我拿藥。我勸他不能一直服藥，必須找出生病的根本原因。他說，他的公司環境非常寒冷，連牆壁都會滲水出來，寒氣非常重。我建議，必須把這些外在的環境改變，才有辦法根本治療。體內的寒氣，還必須持續透過物理治療，各種運動來驅除它。

案例二：U男，約40歲，長期坐骨神經痛。透過經絡檢測之後，我發現他的膽經有虛證的現象，這就是陽虛。但是他的疼痛卻是在膀胱經上，因此第一次治療的時候，我是治療膀胱經，那一次的治療大約只改善了30%。

第二次治療，我問他說：「你以前是不是有腰痛？」他說：「是的，以前腰痛多年，現在變成坐骨神經痛。」我聽了很高興，馬上針對腰痛去治療，而不是治療坐骨神經痛。當我下完所有的針後再度問他感覺如何，他說：「坐骨神經痛幾乎全好了」。又過了一個星期，她向我確定已經改善了70%。

透過臨床實踐，我得到一個心得，就是：「不要被病患的病給騙了」。另一個心得是：「你要

假設過去的病都還沒有好。」依照我的長年觀察，所有的傷寒是不斷累積的，因此小時候的氣喘，長大了雖然沒有症狀，但是還是要假設它沒有康復，只是潛伏在體內。當我把它挖出來的時候，氣喘依然會再度現前。

案例三:L 男，約40歲，每天腰痛難耐，不知如何是好。透過EMAS 經絡檢測之後，我發現他的肚中寒氣很重，因此開了一劑「腎著湯」給他服用，隔天起床之後，腰就不痛了。他覺得很奇怪，開始懷疑我在藥中放了類固醇。後來我要求他自己去抓藥，不給他科學中藥，效果依然明顯，他就開始信服我了。

我以前曾經在西醫醫院任職針灸師，這些西醫對中醫治療腰痛的評價是不佳的。那個時候我常思考，這是什麼原因呢？後來我知道答案了，因為中醫界都不研究傷寒論，不知道腰痛是傷寒病，遇到腰痛只會把針刺在腰腿上，這怎麼能夠治好腰痛呢？連中醫都不懂傷寒，那西醫更不用說了，所以廣大的可憐腰痛病患，病痛是永無出期的。

身體有寒氣累積的人，可以說是長期處於內憂外患之下，因為內部的寒氣難以根本驅除，外部的寒氣又隨時在入侵。必須隨時小心防護外敵，又必須驅趕內賊，治起病來必須小心翼翼。許多少陰証病患，在治療期間還喝冰水，吃西瓜，感冒時還吃抗生素，這要達到根本治療的目標，可以說是遙遙無期了。

失眠

體內有寒氣累積的人，依照傷寒論上的論述是容易疲勞，很容易會想睡覺的。但是在臨床上，這只有佔一半的比率，許多有寒氣的人，反而是晚上睡不好的，他們經常會在晚上容易醒來數次，容易被聲音驚醒，有些人醒來之後就睡不著了。

這是在一個偶爾的狀況下發現的，有一位病患來找我治療肩膀痛，我開了「附子理中湯」這種趨除腹部寒氣的中藥給他服用，他的肩膀是好多了，但是他告訴我改善最多的，竟然是他的睡眠。他以前非常容易夜間醒來，吃完藥後不旦一覺不醒，早上還甚至爬不起床，爬起來之後還是想睡覺。

我給他驅除寒氣的藥，反而像照妖鏡一樣，照出他的少陰証原形。可見，少陰証在剛開始之初，是非常容易想睡的。久了之後，反而造成晚上容易醒來。我要求他繼續服用，過了一個星期之後，就完全正常了。肩膀也不痛了，晚上也不容易醒，早上起床之後精神極好，這就是完全健康的狀態。我給他的中藥，已經帶他通過重重關卡，走出少陰証的叢林。

至此，我通常遇到失眠的人，都會先去思考寒氣的可能性，通常效果都很好。有一天，我到朋友家去做客，遇到了一位失眠長達30年的女人。這位女人非常喜歡讀書，滿腦子都是思想，她對中醫半信半疑，對我的EMAS卻是極感興趣。

透過EMAS 經絡檢測之後，顯現出上實下虛証，她不敢相信，認為我的機器不準，因為她認為自己很健康。我心想，健康的人怎麼會失眠呢？失眠的人又怎麼可能會健康呢？在朋友的鼓吹下，要求我開一劑中藥給她服用。我心想，就拿此案例來做實驗吧，我開了一劑「四逆湯」給她服用。

隔天她說：「真是不可思議，我昨晚怎麼睡得這麼好？」又過了一天，她又抱怨睡不好了。我心裡清楚知道，像這樣上實下虛的人，體內是寒熱夾雜的，因此不可能只有透過四逆湯可以治療。但是服用四逆湯之後還可以睡著，那還真是代表她的體內還真是寒氣深重啊！

而後，我在非常多人的身上，看到同樣的現象，證實傷寒論所述是真實不虛的。如果說許多失眠的真正原因是什麼，對多數人而言就是深深的寒氣。當你體驗過嚴重失眠之後，你應該就會對如何預防與驅除寒氣秉持著極為嚴肅的態度。

憂鬱症

美國人服用抗憂鬱藥，已經到了極為氾濫的地步，幾乎許多人私下都偷偷地服用百憂解，據說服完後真的心情會好很多。所有的西藥都有副作用，這個抗憂鬱藥也不例外，許多人經年服用之後會產生依賴性，也有些人的頭會不由自主地搖動，有些人甚至會想要自殺。

憂鬱，是一種陰病，因此憂鬱症屬於寒証的機率很高。有一陣子，我非常容易憂鬱，想什麼事情都容易悲觀，我自己不斷思考為什麼會這樣，後來找到了一個原因，就是我晚上太晚睡了。一個晚睡的人，睡眠是不足的，早上起來精神不好，不容易思考事情，就容易憂鬱了。

我開始改變睡覺時間，改變成早睡早起的生活習慣，果然精神好，寫起文章靈感百現，什麼憂鬱都沒有了。因此我知道，憂鬱症的人，第一個症狀一定是容易疲累。

體內有寒的人，容易疲勞想睡，久了轉變成睡不著，整個頭腦都是昏沉沉的，想起事情一點也不積極。如果再加上感情，事業不順，再來個心情上的重大打擊，那就馬上得到精神病了。

在這個時代，是非常容易得到精神病的。由於這個時代可以累積寒氣的機會實在太多，而生活的壓力太大，人們的欲望無窮。因此得到精神病的機率極高，憂鬱症只是一個小小的開始，從此演變出來的癌症，各種重大疾病，才是終極的宿命。

在我很小的時候，我爸爸曾經嚇我，他說：「你不能吃冰淇淋，吃這個你會死喔！」我那時不能理解他的意思，還是私底下偷偷吃。現在想想，他嚇我的這句話還真是有意思。透過EMAS檢測，我不斷發現老一輩的人身體狀況竟然比年輕人還要好，現代年輕人每天吃冰，晚上不睡覺，從這個現象來看，就完全可以理解了。

厥陰病與現代疾病

厥陰病，是一個許多中醫師都不了解的領域。厥陰病是複雜的，也是難治的。閱讀過上段，大家知道體內有寒會有許多的症狀，大體上都是可以透過驅除體內寒氣，就可以達到治療的目的。而厥陰病的體內是又寒又熱，開起藥來真是困難啊。

在少陰病的發展階段末期，體內就會產生熱。極寒會轉變成熱，這個概念更是西醫所不能理解的。傷寒論中所論及的厥陰病，是非常嚴重的，幾乎得到厥陰病的人都是快死的人，可以說是九死一生啊。但是臨床上，我卻看到許多不會死的厥陰病患，而這卻可以說是佔著極大的比率。

什麼叫做不會死的厥陰病患？這種病患有一種特質，就是體內原本是寒的，她們卻感覺自己是上火的，每天喝涼茶退火，吃西瓜，蘆薈。這樣的處理方法就麻煩了，因為體內是寒的，不斷吃這些退火的食物，反而造成體內更寒，體內更寒又換轉變成更熱的體質，寒熱夾雜之下，就變成不會死的厥陰證患者。

由於傷寒論對厥陰病論述不多，從古至今對他的理解是爭論不斷的，但是厥陰病的基本觀念卻是很簡單的，「寒熱夾雜」就是它的主要特色。以我的觀察，現代人的特殊生活習慣，很容易把自己逼到寒熱夾雜的狀態，因此厥陰病反而變成一個流行病，一個大家完全不能理解的流行病。

什麼叫做「寒熱夾雜」，我可以舉個例子來解釋。有一個病患，女性中國人，約60歲，慢

性咽喉炎大約30年，過去30年來，她幾乎每天都會喉嚨痛，她認為是上火了，所以每天喝涼茶，蘆薈，各種清涼退火的食物放滿了整個櫃子。

我問她：「你確定是上火嗎？」她說是的，因為吃完這些退火藥，就會好一些，但是過了幾小時後又痛回來。我說：「你應該吃四逆湯這種熱藥。」她一聽熱藥，馬上就退怯了。她說：「我都喉嚨上火了，怎麼可能吃熱藥？」

她看我這麼年輕，一副沒有經驗的樣子，不聽我的建議，又持續每天喝她的涼茶了。另一位病患，就比較幸運了，他是男性，中國人約50歲，也是長期喉嚨發炎，只有透過服用四逆湯約一個星期，就解除了一大半。

喉嚨有病，通常是肝經，腎經的問題。少陰證屬於心腎，也就是說少陰病會有喉嚨發炎的 problem，而少陰轉化成熱之後，會有發熱現象，這是假的熱。必須去除真正的體寒之後，假熱才會消除。

體寒去除了，腎經能量充足了，喉嚨就不痛了。這個時候體內的假熱也會自行消退，不論幾十年的喉嚨痛，都可以解除。難以解除的是病患對疾病的誤解，不相信這個概念，一輩子就這樣地錯下去，誰能夠拯救救她們呢？

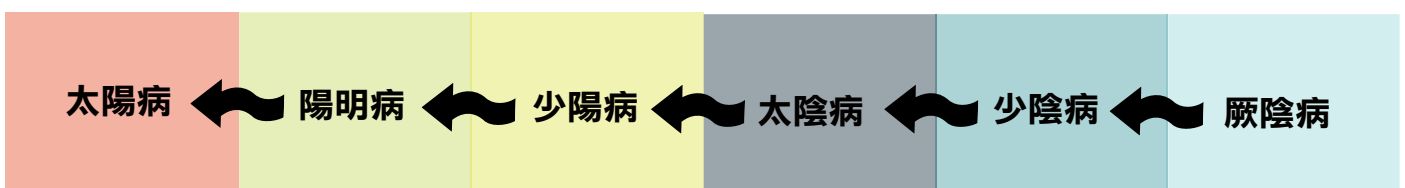
在臨床上，真正的厥陰病患都是躺在西醫醫院的病房的，因此中醫師沒有什麼機會治療，在此我就不加以詳加論述了。

你不能不了解的傷寒秘密

以上所有的內容，讀者不能理解或是沒有時間閱讀沒有關係，但是以下的內容，就不可不瞭解了。

誠如上面所述，大部分的傷寒都是透過太陽經入侵體內，依序傳遍至少陽，陽明。而後傳遍至太陰，少陰，厥陰。這個現象聽起來很單純，但是實際上治療起來，卻是有無限的複雜性。

例如，臨床上許多少陰病，當中醫師用藥之後，他會馬上變成陽病(太陽，陽明，少陽)，因為之前這個傷寒是從"陽"傳進來的，現在必須再還原回去。因此，原本一個手腳冰冷的病患，透過治療之後，可能會變成感冒，發燒，全身酸痛。



傷寒論治病，是一種還原的過程

這種傷寒傳遍的現象，在多數的書中並沒有專門的論述，因此中醫師必須在臨床上自行體會。最經常發生的狀況，就是病患在服藥後的兩天內突然間重感冒，通常病患會停止服用中藥，轉服西藥，這是非常錯誤的舉動。

一個人之所以會得到陰病(太陰，少陰，厥陰)，通常剛開始的時候都是從陽病(太陽，少陽，陽明)那裡傳來的。現在透過藥物，把這個陰病解除了，他會轉移到原始的陽病之後，再離開體再離開體內。

更簡單的解釋就是說，之前因為沒有處理好感冒，讓感冒停留在體內，而今透過藥物把感冒挖出來了，我們必須再度正確地處理一次。因此，這是一個非常好的現象，代表病患馬上就要康

復了。

因為西藥的抗生素並不能治療傷寒，因此在這個時候再度服用西藥，等於是白費功夫。好不容易把病挖出來，後來透過西藥又把它推進去。而在臨床上，這樣的案例屢見不鮮。

案例一：有一對夫妻，在我剛來北加州開業的第二天，就出現在我的診所。由於剛開業，時間很多，我順理成章地花了約半個小時向他們演講解釋傷寒論六經辯證的道理。這位先生一看面相，就知道「鐵齒幫」的信徒，不論說什麼都質疑中醫的，倒是老婆還是比較相信，但是從她的口頭禪：「真的嗎？」聽來，對中醫還是半信半疑的。

我說，如果一個病人有少陰證，治到一半會很有可能轉成少陽證，或是太陽證。變成少陽證，就會有口苦，咽乾，頭暈現象。變成太陽證，就變化多端，甚至會有重感冒現象，請她們先有心理準備。

這位老婆抱怨說，多年前心臟有一部份已經停止跳動，所以要裝一個輔助器，每天因為高血壓，必須服用利尿劑，以及兩三種西藥。我問她想要治什麼？她希望能夠停掉利尿劑，不要經常吃這麼多西藥。我認為可以試看看。

透過問診之後，我認為應該從解除少陰證下手，因此我開了一些治療陽虛的中藥給她。沒想到兩天後，她打來一通電話，說吃完這個藥，突然變成口乾舌燥，頭暈。

一般中醫師聽到這些描述，一定認為是熱藥傷陰，造成口乾舌燥，必須馬上清熱滋陰。我一聽到這個症狀，馬上想的是：「不會吧，變成少陽證了？」

我馬上請她開車過來，要求當場服用「小柴胡湯」，約過了十分鐘，她說口乾頭暈現象解除了。我要求再服用兩天藥，再回報我狀況。沒想到又過了兩天，她說口乾，頭暈現象已經解除了，但是變成頻尿很嚴重，喝完水就必須上廁所。

我心想：「不會吧，又變成太陽證？」因此，我開了五苓散。當天晚上，她就告訴我，已經不會頻尿了。整個過程她認為是驚心動魄，從來不知道中藥效果可以變化這麼快，因此不敢再繼續找我治療。

而她的老公反而認為我是在拿身體開玩笑，雖然我的中藥效果是不錯，但是都是我故意玩弄她們的。說真的，我可以清清楚楚地解釋這是什麼道理。理論上，這位太太已經鄰近康復狀態了，在這個時候放棄，實在是太可惜了。

案例二。H女，約50歲，長期過敏，咳嗽，失眠…等等症狀，透過EMAS經絡檢測以及問診之後，我評斷這是少陰病，因此開了一些中藥給她服用，治療過程穩定而且效果明顯。有一天，她突然告訴我得到嚴重麻疹，一輩子從來沒有得過這種麻疹，嚴重到全身上下都是，連嘴巴裡面都有，這很明顯是太陽証的病候。

在麻疹康復之後，她告訴我，感覺自己身體比以前好更多了，精神非常好。我對她說，這完全是正常的反應。

像這樣成功的例子是少數，失敗的例子卻是多數，我過去的所有失敗案例，都是栽在這裡。因為在現代社會裡，每個人都好像是醫生一樣，自己會處理自己的感冒。遇到感冒，服用抗生素幾乎是大家的反射動作，因此給我治療等於是「白治」，整個過程經常是白費工夫。

我為什麼要寫書，就是要教育我的病患如何應對傷寒病，否則我經常白費工夫，彼此浪費時間，過去至今就這樣浪費了幾百個小時，我並不想一輩子就這樣浪費下去。

治病就像談戀愛一樣，如果能夠遇上彼此了解的病患，完成一個美妙的治療互動程序，這才是一個完美的治療過程。

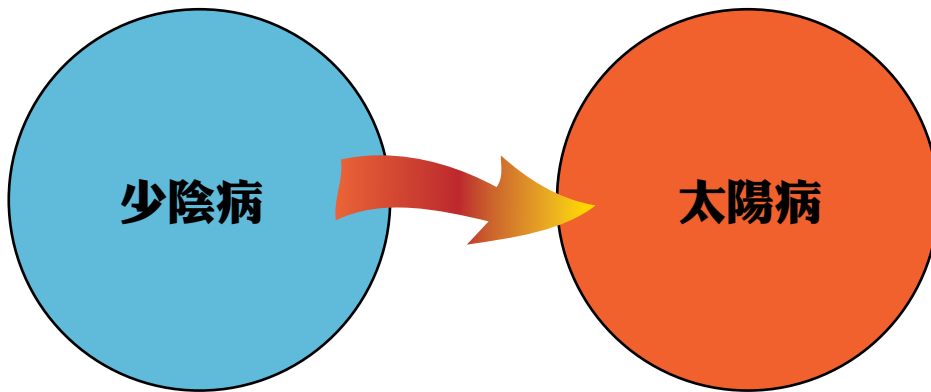
治病即是挖病

有許多病患，聽到我的描述之後，通常會馬上建議我：「你可以講清楚啊，事前講清楚一切可能變化，病患就會配合了。」「許多西藥在包裝外合上，都會詳細列出副作用，你可以將副作用全部列出來？」

我經常說，我是想講清楚啊，讓我講給你聽。「你在服用這個藥之後，非常有可能變成嚴重感冒，發燒，全身酸痛，麻疹，頭暈，口乾舌燥，尿道炎，頻尿，全身皮膚發癢，便秘……」

這個時候病患已經面色難看了。「等等，我還沒有講完……」病患說：「你不要再說了，我平常上班很忙，我沒有能力去面對這些副作用！」

大家說看看，我是該講清楚呢，還是不該講清楚？總之，這些狀況不外以太陽病，少陽病，陽明病的範疇，這裡面的疾病變化至少有幾千種，我該如何



服用中藥之後得到感冒，是正常現象

講清楚呢？

多年下來，我不斷思考要如何向病患解釋或是預測這種傷寒傳遍的現象，以免造成治療上的困擾。有一天，我突然發現這其中的道理，向病患解釋起來就簡單多了。

一個人在出生的時候，理論上是完全健康的，漸漸地長大了，得到了許多感冒，這些感冒並不會因為服用抗生素而消失，而是全部累積在體內深處，有些人累積了幾十次，有些人累積了上百次，這些感冒通常最後會形成傷寒論的「陰病」。

透過中藥來撼動且驅除這些陰病，所有的疾病就會開始還原，以前得過感冒的人，就會再感冒一次，以前得過肺炎的人，也會再度面對肺炎。重新面對過去病患所沒有解決的疾病，應該就是預測傷寒傳遍的最佳模式，因此每個人狀況都是不一樣的

因此，我假設大多數過去的病，透過服用西藥之後，只是表面上好了，事實上沒有康復，透過傷寒論的治療，一切都會還原，還原之後再運用傷寒論一一去解除它，整個治療過程非常繁瑣，因此必須依賴一位通達傷寒論的中醫師，才可以將疾病從內到外驅除，達到成功達陣的目標。

透過傷寒論的治療，你將再度面對所有過去的疾病，而這些疾病通常都只是感冒，也有可能是其他的症狀，只要病患對整個治療流程有信心，這一切的現象都是好事，都是邁向康復的路上。

基於這個，「治病即是挖病」原則，我開始重新思考各種年齡層的治療法。中年以前的人，我必須挖病，把所有過去的病挖出來，達到完全健康的目的。而中老年人，我是不敢挖病的，累積幾十年的病如果挖出來，除非病患或是家屬能夠理解，否則會造成許多的困擾，還不如放在體內的好。

不論挖出來的病是多麼嚴重，它們終將離開體內，我們必須慶幸。挖出來的感冒，如果許可的

話，透過服用中藥之後，將會快速驅除。如果狀況不許可，只要多休息就可以自行康復，千萬不要再服用西藥。

而許多人在病挖出來之後，會有極度疲勞想睡的症狀，這就是過去的睡眠債，只要透過不斷睡覺就會康復的，此時千萬不要再吃一堆興奮劑，強迫讓自己精神亢奮。

如果病患能夠了解「傷寒傳遍」以及「治病即是挖病」的道理，不論是幾十年的疾病，都將會在傷寒論的指導下，將它驅除至無影無蹤的境界。

第三章 積習難改—臟腑病影響經絡

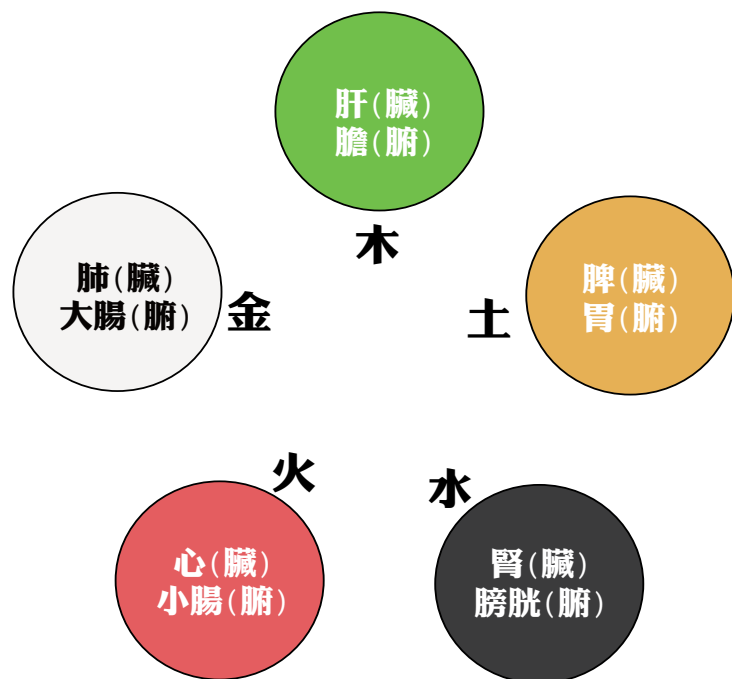
什麼是臟腑病？

傷寒病像是從天而降，你不知道何時它會降臨，只要一不小心照顧身體就會突然得到傷寒病。而臟腑病卻像是寄生蟲一樣，每天慢慢地累積醞釀，侵蝕自己的健康，時日一久，就會累積成為各種疾病。因此，臟腑病是病患的生活習慣與個性所長期創作形成的。所謂的"積習難改"，最容易形容臟腑病，因為臟腑病多數都是病患自己創造出來的，要病患改變他們還不願意，因此是無法責怪別人的，也因此臟腑病特別難治。

過去幾年來，我運用EMAS 經絡診斷，檢測了一萬多人次之後，經過我不斷觀察與統計，找出了人類所有臟腑疾病的根源，那就是肝病。幾乎所有人類的流行疾病，都是從原始的肝臟能量不佳所演變出來的。

我從漢朝張仲景的金匱要略一書中，找到了這結論的初步依據。張仲景說，肝病會傳到脾，脾病會傳到腎，腎病會傳到心，心病會傳到肺，肺病會傳回肝，這時候就病危了。因此，肝病的人，第一個會感覺到脾胃不好，以為自己是胃腸病，一天到晚吃胃藥卻治不好，原因很簡單，因為胃根本沒有病嘛，真正的病在肝。

中醫治病完全無法像西醫一樣區分專科治療，例如心臟科，肝臟科，腎臟科這類的分工方式。因為臟腑病不是固定不變的，它是會傳變的，肝病會變成脾病，脾病會變成腎病，如果病人有腎病，不去治療肝，就永遠治不好。如果只有治療肝病，不去治療脾病也不對。所以要一旦要治療就要整體一起治，分工是永遠治不好的。



中醫是整體治療，基本上就是站在臟腑理論的立場來說的。這個臟腑理論配合所謂的陰陽五行理論，治療起來就會特別活潑。中醫的臟腑，主要講的就是五臟(心，肝，脾，肺，腎)與六腑(胃，膽，小腸，大腸，心包，膀胱)。

每一個五臟都有一個"行"，例如肝屬木，心屬火，脾屬土，肺屬金，腎屬水。每一個臟都有相對應的腑，這叫做表裡關係，例如肝與膽，心與小腸，脾與胃，肺與大腸，腎與膀胱。因此，肝有病，膽也有病；脾有病，胃也有病，其他亦同。

為什麼肝病會傳給脾呢？因為肝屬木，脾屬土。木是剋土的，因此肝有病，就會去影響脾。依照表裡關係肝有病，膽也會有病，脾(臟)有病，胃(腑)也會有病。因此，

肝(臟)有病，一下子膽(腑)，脾(臟)胃(腑)也會有病了。如果脾病再往下傳，變成腎(臟)病，馬上牽連到膀胱(腑)，因此同一個時間內，就會有六個臟腑有病了，這個聽起來是很可怕的。當然，如果這個肝病非常強大，一次會傳到心，那就麻煩了，一次八個臟腑都有病。中醫是一套整體治療的醫學，就是站在這個基礎來看的。

你覺得這個概念很抽象，不相信這會發生在現實生活上？在此我就舉一個實際案例給大家聽。有一天，有一位媽媽帶她的小孩來找我看病。結果到了看病的那一天，她的小孩突然間說不願意來看了。原因很簡單，因為這位年輕人在網際網路上的遊戲寶藏，被駭客全部偷走了。他氣到快崩潰了，所以不願意看病。而這位媽媽同時也氣到快崩潰了，在我面前愈講愈氣，罵到一半突然胸部開始非常不舒服，有心悸，喘不過氣來的現象。

如果運用這個臟腑理論怎麼治呢？因為她以前從來沒有胸悶，心悸，所以這個可去確定是生氣造成的。生氣馬上會傷肝，所以肝就病了。因為實在太氣了，所以同一個時間內傳到了心，當然就胸悶了。

為了要證明這個理論是對的，我馬上開了一劑肝藥(小柴胡湯)給她服用，要求她當場服用。結果不到一分鐘之後，胸悶與心悸就解除了。這位媽媽一直以為我給她服用治療心臟的藥，我趁這個機會向她解釋這個臟腑傳遍的道理。

中醫的陰陽五行道理，聽起來是很複雜的，連許多中醫師也搞不清楚。大家無法了解這個抽象的道理沒有關係，只要記得這個"肝-脾-腎-心-肺"的傳變口訣，就可以治療幾乎所有的流行病了。

我教你如何得到中醫的肝病？

如果你去書店，會發現有幾千萬本書教導大家如何預防和治療疾病。我發現很少有一本書，是教大家如何生病的。因此我一直有個願望，想要寫一本書，教大家如何生病，因為不想生病的人，只要不要照著做就可以了。為了要滿足我的願望，我在這裡就小露身手，教大家如何得臟腑病。

所有臟腑病的大龍頭，就是肝病，因此如果大家想要快速得癌症，糖尿病，高血壓，高膽固醇，高血脂，最快的方法就是先得到中醫所定義的肝病。首先，我必須要解釋，中醫的肝病，指的是經絡，氣血的階段的病，在西醫是檢查不出來的。不要以為西醫驗血檢查出來沒有問題，就以為自己沒有肝病。

中醫的肝病，主要指的是肝臟的能量以及肝經巡行部位的能量異常與否，不是解剖學上所講的肝臟。但是只要是西醫的肝臟被檢查有病了，通常中醫的肝經以及肝的能量也會同時異常。簡單來說，中醫的肝可以涵蓋西醫的肝臟，但是這兩個肝臟不完全是一樣的概念。

依照中醫理論，肝主疏泄，調暢情志。意思就是說，肝主導調理體內的所有氣機。肝主藏血，因此肝有問題的人，藏血的功能就有障礙。由於傳統中醫理論對肝的描述講的太抽象了，在此我提出比較簡單的介紹。想要得到中醫的肝病，必須依照以下的模式去運作，只要超過三天以上就會得到中醫的肝病，這是立竿見影的。

1. 每天晚上 11:00pm 以後就寢: 晚睡是得到肝病最快的方法，只要每天晚上超過11:00 pm 點以後就寢，連續三天以上，就會得到輕微肝病。如果每天晚上3:00 am 以後就寢，那只要超過一個星期，就會得到嚴重肝病。可惜的是，如果要等到西醫的血液化驗出來有肝病，必須至少要這樣持續十年以上。所以這些晚睡的人，還會持續以為自己的肝臟功能很好。

為什麼晚睡會得肝病呢？因為肝膽是相互影響的，晚上11:00pm- 1:00 am 是膽經運作時間，1:00am 3:00 am 是肝經運作時間，肝臟運作的時候必須是躺著的，因為所有的血液必須藏在肝臟來休息，這個時候如果你是坐著的，還在看電視，看電腦，那傷害肝的速度可就加速度地驚人了。

2. 每天工作無度，不要休息: 有一種人，做事非常有效率，什麼競賽都要拿第一名，做什麼事都要達到完美。每天持續工作，累了也不休息，這是傷害肝臟最快的方法。又有一種人白

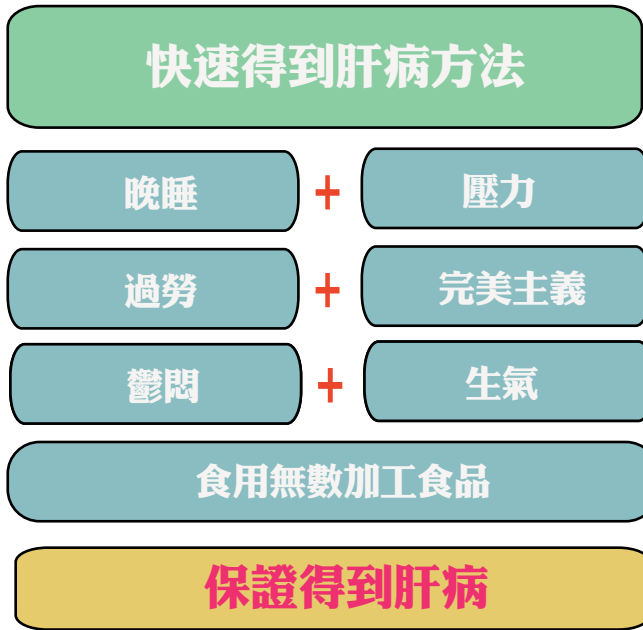
天上一個班，晚上又上另一個班，為了要多賺一點錢，好讓自己多付一點醫藥費，這也是得到肝病的最佳途徑。

日本男人由於白天上班壓力大，晚上又不直接回家休息，待在酒店喝酒，或是在KTV 裡面唱歌，這種行為製造肝病的速度最快，因此日本永遠是全世界罹患肝癌的龍頭老大。現代電腦族，整天坐在電腦前面，要不然就是打電動玩具，要不然就是與朋友聊天，完全不知道什麼叫休息，這種傷肝的速度也是非常快的。

3. 每天累積壓力，鬱悶與痛苦:有些人，遇到什麼事情都很擔心，一個星期後要考試了，就焦慮的不得了。每天緊張兮兮，壓力極大，這類的人要得到肝病也是很容易的。還有一些人，由於感情或家庭狀況不順，終日心情不佳，每天鬱悶。還有一些人，原本的工作職位很高，後來被裁員了，每日心情鬱悶，這些都是得到肝病最快的方式。還有一些人，人生沒有目標，無病呻吟，每天閑晃又鬱悶，這種人也會得肝病。

4. 每天生氣，暴怒:這世間有一種人，就是太聰明了，看什麼事都清清楚楚，因此很容易不滿。這種人有一個特點，就是特別看不慣別人的行為，一天到晚批評，生氣。這種人是得到肝病的第一人選。那些動不動就暴怒的人，可以直接馬上得到肝病，連醞釀的時間也不需要，一生氣的當下就得到了肝病。

5. 每天服用精緻食品，人工製品與化學添加物:活在這個時代要得到肝病的最佳方法，就是每天外食。因為所有外面販賣的食物，為了要做得很好吃，讓很多人買，就必須要放很多人工添加物。看起來愈好吃，吃起來愈好吃的食物，通常都是不健康的，因此得到肝病的機率就愈高。因為這些添加物裡面有很多化學藥品，會增加肝臟的負擔，長期食用就會累積許多毒素在體內。



看到這裡，你有沒有覺得自己已經得到了中醫的肝病呢？是的，在我的角度看來，這世間99%的人都是肝病，活在這個時代，要不得肝病都還很難呢。

我曾經運用EMAS 分析儀檢測過上萬次的人體經絡，我發現幾乎所有的人，肝經的能量都是異常的，所有治療到最後所謂健康的人，也依然是剩下肝經異常，只有非常少數的人是例外的。因此，多年之後，我認定所有現代疾病的原始點在肝，就臟腑理論來看，幾乎所有的疾病都是從肝傳變出來的。

得到中醫的肝病會有哪些現象呢？我將常見的現象列舉之如下：

1. 容易脖子，肩膀酸痛:肝之俞在頸，因此肝有病的人，馬上會脖子痛。這種脖子痛，透過按摩會達到舒緩，但是過了一下子就又会痛回來，連吃止痛藥都沒用。肝有問題，馬上會傳到脾胃，因此也會造成肩膀酸痛。

2. 容易生氣，沒有耐心:生氣會造成肝病，肝病也會造成脾氣不好，這是惡性循環。因此肝有病的人，像是吃了炸藥一樣，永遠愛生氣。

3. 容易口苦:許多人不知道什麼是口苦，這是一種嘴巴的味道，有苦苦的味道。這是由於肝不好，影響到膽汁分泌的關係，因此嘴巴都會有苦苦的感覺，尤其在清晨起床後，這種狀況特別嚴重。

4. **容易疲勞或頭暈，下午特別疲累：**晚上不睡覺的人，肝血容易不足，因此容易頭暈或是疲勞，白天容易打瞌睡。由於肝會透過脾經進而影響膀胱經，因此到了下午三點以後，就會開始特別累。膀胱經會進一步影響腎經(5-7pm)，因此這種疲累會在晚上七點以後才會漸漸消失。
5. **容易口渴，頻尿：**肝有病的人，經常容易口渴，持續喝水也解不了渴。這個原因也是源自於脾經，膀胱經的異常。這種口渴很特殊，就是猛喝水，猛頻尿，好像身體一點也不會吸收一樣。
6. **容易失眠：**肝不好的人，要叫他們早睡也是不太可能，因為肝不好的人不容易入睡。感覺很累卻睡不著，這就是肝病。有肝病的人，晚上睡覺非常多夢，睡很久也無法消除疲勞。
7. **容易眼睛酸痛：**肝不好的人，由於肝經的能量不足無法上達於目，因此經常會眼睛酸澀。
8. **容易嚴重背痛，腰痛，坐骨神經痛：**肝病久了，就會變成肝實證。所謂的肝實證，就是脾經與膀胱經完全沒有能量。膀胱經沒有能量的人，就會嚴重背痛，腰痛，坐骨神經痛，怎麼治也治不好。
9. **其他：**肝病的症狀實在太多了，以上所列出來的是非常頻繁所見的症狀。其他例如：肋痛，睪丸痛，腹股溝痛，頭頂痛，灰指甲，指甲生長障礙，僵直性脊椎炎，牛皮癬...等等。有興趣者，請詳細閱讀其他的中醫書籍。

我教你如何得到中醫的脾病？

中醫的脾臟，可不是解剖學裡面那個小小的脾臟。中醫的脾臟功能可多了，主要指的是脾臟的能量以及脾經巡行部位的能量異常與否，不是解剖學上所講的脾臟。由於幾乎所有的人都患得中醫的肝病，一得到中醫的肝病即刻就會傳變到成為脾病。因此，中醫的脾病幾乎也是99%的人都會得到的病。

依照中醫理論，脾主運化，主要是運化食物，運化水液。脾臟又主升清，是一種上升的力量。脾臟又主統血，因此脾臟有問題，一定會有血液的相關障礙。老話一句，傳統中醫理論的介紹，大家實在看不懂，就算看懂了，也容易忘。因此，在此我教導大家，為了要加速得到脾病，以下所列出的條件只要照著做，就會立即得到脾病。

1. **每天喝冰水，吃寒涼食物：**由於中醫的脾臟最害怕冰冷的食物。因此，要患得脾病最快的方法就是喝冰水。愈冰的冰水，效果愈快。當冰水進入體內之後，除了會直接傷害脾臟之外，也會累積體內的寒氣，讓人每日昏昏欲睡，感覺疲勞，另外一個特點就是可以加速得到憂鬱症的可能性。

喝冰水有時候力道還不夠，要增加體內寒氣，傷害脾臟更激烈的方法，就是直接食用冰西瓜，冰蘆薈這種食物。因為這些食物本身就是屬於寒性，再加上低溫冷凍，那就是寒上加寒了。

2. **每天持續用腦：**脾臟主思，因此思考愈多的人就會傷害脾臟。許多職業如：作家，教授，科學家這類的人每天被迫持續用腦，最容易傷害中醫的脾臟。經年下來幾乎沒有一個人能倖免於難的，這些人只要看中醫，不需要把脈就知道一定是脾病。

現代有一種最新的傷害脾臟方法，就是整天打電動玩具，或是上網聊天，或是打麻將(賭博)，完全不運動。一天持續十幾個小時，這類生活模式因為長時間思考，完全不休息，傷害中醫的脾臟速度是最快的。

3. **特殊飲食習慣:** 脾臟主運化食物及水液。有一種人吃飯特別快，嘴巴還沒咬兩口，就吞進去肚子裡。吃一頓飯下來，喝了一大碗湯，或是喝一大杯茶，整個肚子又是湯，又是水，又是飯菜的，肚子都吃撐了，這樣沒過多久就會得到脾病。

快速得到脾病方法

喝冰水

+

食用生冷食物

整天用腦

+

完全不運動

晚睡

+

飲食不規律

每天外食

保證得到脾病

得到中醫的脾病會有哪些現象呢？我將普遍的現象列之如下：

1. **容易全身痠痛，膝蓋痛，肩膀痛:** 中醫的脾主肌肉，因此脾臟有問題的人，全身都會痠痛。由於脾經巡行至膝蓋內側，因此許多人會莫名其妙膝蓋內側痛。肝脾互相影響下，最容易產生肩膀脖子痠痛。

2. **肥胖或消瘦:** 中醫的脾主運化，所謂的運化就是體內清道夫的意思。脾可以將體內的循環增強，將垃圾清出體外。脾有病的人，會把垃圾全部累積在體內，因此體內會累積脂肪，水液，痰，還有一堆沒有必要的物質，這就是肥胖的根源。

多數脾不好的人是肥胖的，但是卻有不少人是消瘦的，不論如何吃就是不會胖，愈吃愈瘦，這也是脾病。

3. **消化系統障礙，容易疲勞，沒有食慾，頭昏:** 中醫的脾與胃互為表裡，因此脾胃不好的人，胃口是不好的，不吃東西的人，每天沒有精神且四肢無力。脾主升清，因此脾臟功能不佳的人，頭腦永遠是昏昏的，無法專注，這種狀況久了，就會容易得到憂鬱症。

4. **高血壓，糖尿病:** 脾有病的人，體內水的運化不佳，最容易產生高血壓。體內肝脾不協調久了，就會造成糖尿病。大家看看市面上所有降血糖的中藥，都是調和肝脾的藥，原因就在於此。

5. **容易口渴與頻尿:** 脾臟能量不佳的人，由於體內水的運化出了障礙，最容易產生口渴的現象，這種人一口渴，就會大量喝水，結果一喝水，就會馬上想上廁所，非常頻尿。這種現象不斷重複，有時候病患乾脆就不喝水，不喝水卻會口渴，你說這不是很痛苦嗎？

還有一種人更可憐，因為持續口渴，所以一直喝水，但是一喝水就想吐，要不然就是肚子脹脹的，這就是脾病的典型症狀。

6. **容易失眠:** 脾虛的人，通常也會伴隨著心血虛的現象，因此晚上不容易入睡，會有失眠的現象。因為脾虛造成體內水的運化障礙，也會造成長期咳嗽，氣喘甚至失眠。

7. **各種皮膚病:** 脾虛的人，通常也會伴隨著血虛的現象，因此容易皮膚發癢。如果伴隨著體內的寒氣，那就會產生各種皮膚病。現代人困擾的異位性皮膚炎，幾乎都是這樣造成的。

8. **嘴唇乾裂:** 脾虛的人，通常會有嘴唇乾裂的現象，不論如何塗護唇膏，好像效果就是不怎麼好。

肝病或是脾病，幾乎主導了現代人80%的流行病，大家只要看看我寫的，如何得到肝病或脾病，再比較一下肝病或脾病的臨床症狀，都會發現並不陌生。所以只要能夠治療肝病，脾病，就可以治療幾乎所有的慢性病了。

為什麼你會得到中醫的腎病？

依照中醫理論，腎藏精，主生長，發育與生殖。腎又主水液，對體內的津液代謝平衡起了很重要的調節作用。腎又主納氣，因此甚有病的人看起來會像是肺病，因為會有呼吸障礙。這個腎藏精，有著無限的涵義。我舉個例子如下：

I女，約35歲，有一天來找我做EMAS 經絡檢測，因為她在兩三年前，突然得到了一種怪病，叫做肢體末端肥大症。她的全身四肢都不斷長大，後來經過腦部開刀之後，才得到了初步的控制。幾個星期之內，我幫她檢測了約5次經絡。我發現到一個很一致的現象，就是她的腎經永遠是虛證。

我不能說我可以治療肢體末端肥大症，但是從她的案例，我可以知道，腎主生長發育的功能，確實與肢體末端肥大症有著極大的關係。腎主水液，與現代的醫學有著一致的觀念。腎主納氣，就是大家所不能理解的。由於腎經是通過胸部的，因此腎虛的人會有胸悶的現象。

許多人看中醫，中醫師都會病患說："你腎虛喔"，因此腎虛幾乎是所有中醫師的口頭禪。臨床上，我透過EMAS 長期觀察病患的經絡，我發現多數的腎虛，都是從以下幾個來源而來的

為什麼會腎病？

過度疲勞

體內水運化障礙

寒氣累積

性行為過於頻繁

1. 體內水的運化障礙: 在臨床上，幾乎多數的腎病都是從肝脾不調，造成體內水的運化障礙而來的。體內長期水的運化障礙，第一個會影響膀胱經，由於腎與膀胱互為表裡，下一步就是影響腎經與腎臟。因此中醫治療腎臟病，並不全都是透過補腎來治療的，多數的時候卻是透過 "健脾利水補腎法" 來治療，有名的六味地黃丸，八味腎氣丸就是其中的一個代表。

2. 過度疲勞或是過多的性行為: 許多中醫師都會向病患說，過多的房事會造成腎虛。依照我長期對EMAS的研究，我發現主要不是過多房事造成腎虛，而是過度疲累會造成腎虛。什麼叫做過度疲累呢？例如，有一位女士，白天工作很辛苦，晚上又要煮飯洗衣服，忙到晚上十一點，終於累到快要睡著了，結果老公卻要求p恩愛一下，這個時候勉強答應，做完之後全身更加虛脫，這樣一定傷腎。

又例如一個男人，白天上班用腦已經非常辛苦了，晚上又應酬，喝酒，唱卡拉ok，回到家以後已經疲累不堪，卻又為了應付老婆的需求而有房事。像這樣的狀況下，隔天一定會腰酸背痛，精神不佳，產生黑眼圈，這也是非常傷腎的。

當然，有些人號稱一夜數次，或是每天數次房事，這樣的行為非常容易傷害到腎氣的，這也是腎病的主要來源。

3. 寒氣傷腎: 體內有寒氣的人，不論是傷寒所造成，或是因為喝了太多冰水所造成，長久下來都會直接傷害到腎陽，腎陽不足就會造成腎虛。因此，在我長期的觀察裡，只要EMAS 經絡圖形有陽虛的現象，通常就會同時伴有腎虛的現象，這是非常一致的。

所有的臟腑疾病，只要傳到了腎(臟)，膀胱(腑)，就幾乎已經具備了塑造95% 流行病的基礎了。臨床上，我看到所有的病，都是以肝脾腎這三個對西醫來說非常抽象的概念為基礎來建構的，臨床上幾乎可以說是非常明確的。詳細案例，請參照我的其他章節或是書籍。

你為什麼會得到中醫的心病？

你有聽過心臟癌嗎？我想是沒有的。



依照中醫理論，心是不會生病的，大家想想，心臟每天都在動，除非是出生的時候就有問題，要不然怎麼會生病呢？許多人看到這裡，就會開始質疑我了，既然心臟不會生病，那為什麼心臟科每天都排著滿滿的人，很多人都有心臟病呢？

要回答這個問題很簡單，因為多數的心臟病根本問題不在心臟，是大家看錯醫生，治錯方向了。依照張仲景的理論，心病，多數是從肝，脾，腎那裡傳過來的。簡單來說，就是要先去治肝，治脾，治腎，心臟病就會康復。

中醫認為，心臟是不會受病的

只要你已經得到中醫的肝病，脾病，腎病，那要得到心臟病就自然水到渠成。對一般人而言，除非對自己的身體極端不照顧，要慢慢累積得到心臟病，至少要醞釀幾十年的功力。因此一般人通常要到四五十歲之後，心臟病才會顯現出來。

一般人是如何意識到心臟病的呢？通常是有一天發現自己的心跳很快，心臟好像要跳出來一樣，這個時候就會很緊張地去找醫院檢查心臟。運用很多高科技儀器來檢查，還是找不出原因，因此醫生開始就會開一些心臟病的藥(例如阿斯匹靈)給大家"預防"，這些預防心臟病的藥吃到後來，就一定會變成真正的心臟病。

吃這些西藥為什麼會得心臟病呢？理由很簡單，因為原本的心臟不舒服，就是從肝腎脾那裡傳過來的，在這個時候心臟病還不是真實的，可以透過調整肝腎脾就可以治療心臟病。結果長期吃這些心臟病藥物，肝脾腎就確定會敗壞了，無法治療了，因此心臟病最後一定會變成真實了。

我舉個例子如下：L女，約60歲，中國人，大約半年前開始心悸，心律不整，經常覺得心臟快跳出來，她很擔心自己會隨時死亡，因此愈擔心，心臟異常的狀況愈嚴重。吃了半年心臟科的藥，還是依然沒有改善。她來找我治療，我只有在她的心包經上針刺兩根針，當場就讓她舒服許多了。之後，我開了脾胃藥(苓桂朮甘湯)給她服用，總共四味藥，就把這個惱人心悸現象給解除了，從此不需要服用西藥。

許多人的心臟病，都是從這樣開始的。但是現代人有一種特殊原因，是不需要透過臟腑傳遍就直接得到心臟病，那就是特殊的飲食方法。現代人吃的食物，經常可以媲美古代的皇帝，經常是大魚大肉，營養極為豐富，這類飲食方法，久了就會造成全身血管阻塞，那還不得到心臟病嗎？

中醫的心臟，也會反映在舌頭上，因此有許多舌頭的問題，是可以透過調整心經或是治療心臟來達成的。這讓我想到一個例子，有一天，我去一位朋友家拜訪，她的女兒大約12歲，從小舌頭就是爛爛的，她用過所有的西藥治療都沒有效。

我要求這位小女孩張開嘴巴，看到她的舌頭果然是不太成型，有一邊看起來就是爛爛的，實在很難形容這種可怕的舌頭。我對她的媽媽說：心包經可以治療舌頭的問題，我要求這位母親為她的女兒在中衝穴放血，每星期一次，每天持續按摩勞功穴。大約兩個月後，這位母親托人向我說，她的女兒的舌頭完全正常了，她非常高興。

中醫的心臟，也可以治療人體流汗的問題，在臨床上有許多手汗，腳汗，全身冒汗都可以透過調整心臟，就可以達到治療的效果。心臟有問題的人，面色看起來是不好的，有些人是臉色蒼白，有些人是滿面通紅，這都不是正常的現象。

得到中醫的心病，會有哪些症狀呢？中醫的心病，主要繞著心經，心包經，還有心臟為主。因此，心有病，會有手肘內側痛的問題，也會有舌頭病變，口渴的現象。臨床上，我們不能只有治療心臟，還必須治療其他臟腑才能夠根本治療心病。

如何預防中醫的肺病？

要透過臟腑傳遍直接得到肺病，通常是要一段很長時間才會達到的。中醫的肺病，通常是由傷寒所引發的，也就是說從感冒所直接造成的。

中醫對於感冒有兩派說法，第一個是傷寒理論，第二個是溫病理論。傷寒理論認為，所有的傷寒都會先入侵太陽經，而這個太陽經是什麼？實在太抽象了，所以沒有人能夠懂，但是照著傷寒論的論述來開藥又非常有效，這是非常神奇的。



肺為嬌臟，許多臟腑的異常都會影響到肺

而溫病理論與現代醫學就很像了，溫病學派認為，感冒是透過口鼻入侵肺臟，這個非常容易理解。因此所有的感冒會影響到肺，因此就會咳嗽，肺病會造成咳嗽，透過「清熱解毒」這種類似抗生素的概念來治療感冒，這樣大家就能理解了，因此溫病學派成為顯學，整個中醫界幾乎都是溫病學派。

不論這兩個學派誰對誰錯，只要是感冒就很容易會得到肺病，這是確定的，因此如何預防感冒就是預防肺病最重要的一個關鍵。

在臨床上，除了直接因為感冒得到的肺病之外，幾乎所有的肺病，都是從肝臟，脾臟，腎臟，心臟所造成的，簡單來說，都不是真正的肺病。我舉幾個案例如下：

J 男，約45歲，長期咳嗽約20年，每天到了下午就特別嚴重，這個時候他感到又累又咳，經常咳到全身沒力，他以為自己得到了肺癌，但是去西醫檢查卻找不到原因。透過EMAS 經絡檢測之後，我發現腎經，脾經特別虛弱。只有幾帖「豬苓湯」就緩解了這個多年的咳嗽。像這樣看起來像肺病的咳嗽，其實是從脾臟，腎臟所造成的，根本不是肺臟的問題。

H 女，約50歲，兩個星期前突然間夜間開始嚴重咳嗽，完全無法睡眠，害得他的老公與小孩也無法睡覺，全家陷入愁雲慘霧之中。她來找我治病，我只有開了三帖治療肝臟的藥，晚上就不再咳嗽了。這種咳嗽也不是肺病，而是肝病，是肝臟所造成的咳嗽。

L 女，約50歲，咳嗽約二十年，只要聞到煙味，化學藥品味就會咳嗽。透過EMAS 經絡檢測還有詳細問診之後，我發現她的腎經與腎臟極為虛弱。透過服用補腎中藥兩個星期之後，多年咳嗽竟然完全都消失了。這就是腎臟造成的咳嗽。

在臨床上，有為數非常多的咳嗽，氣喘病患都不是只有透過治療肺臟可以治療的，而是要透過治療肝臟，脾臟，腎臟，心臟才能夠根本治療肺病。簡單來說，預防或治療 "肝脾腎心"這四個臟的病，就可以預防或治療所有的肺病。

臨床上，所有中醫師最怕治療咳嗽，因為所有的臟腑都會引起咳嗽，很難一次就抓到真正引起咳嗽的原因。但是許多人，只有治療一次沒有效，就開始服用西藥了，因此中醫師治療咳嗽，是人見人怕的，愈到沒有耐心的病人，就真的需要一點運氣了。

EMAS 療法的基本五行理論

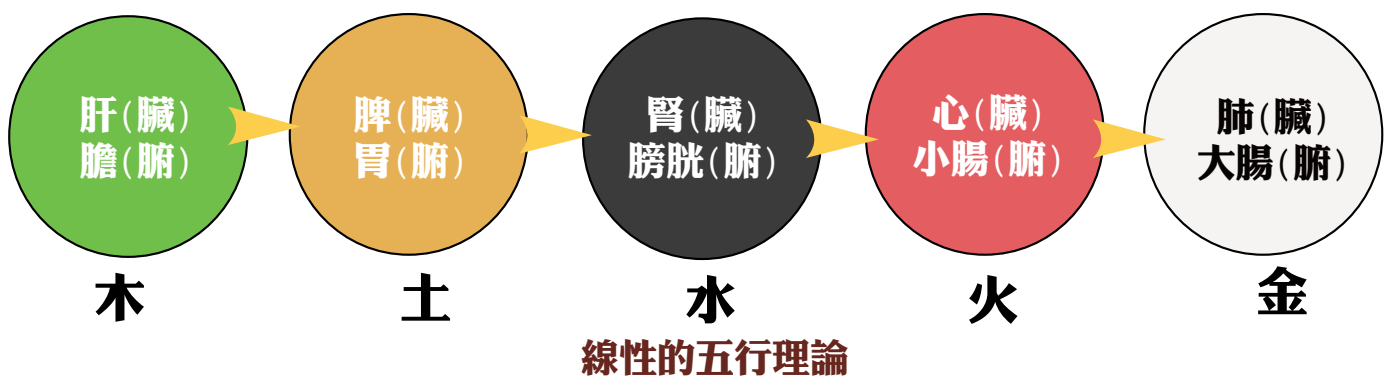
傳統的中醫五行理論，要解釋起來是很複雜的。我舉個例子如下：有一個病患因為長期腰痛，中醫說這是水不涵木，意思是說，腎屬水，肝屬木，腎水不足，造成不能生木，這就叫做母病及子。為什麼會水不涵木呢？因為，腎精不足，然後累及肝臟，以致肝血不足，因此造成肝腎精血不足。肝腎陰虛之後，就會造成肝陽上亢，這就是「水不涵木」。

又例如，有病患長期失眠。中醫說這是「心肝火旺」。肝屬木，心屬火，木能生火，肝為母臟，心為子臟。心病會犯肝，也叫做子病犯母，或叫做「子盜母氣」。臨床上，心血不足會累及肝臟，就會造成「心肝血虛」。心火旺盛，就會引動肝火，就會造成心肝火旺的症狀。

看到上面的陳述，大家有沒有愈看愈迷糊呢？在臨床上，有許多傳統的中醫師喜歡用這種抽象的概念分析疾病給病患聽，講到後來病患一點也聽不懂，到頭來病也沒治好。好奇的病人就會問，為什麼會腎精不足呢？這是如何開始的？為什麼會突然間心血虛呢？為什麼又會突然心火旺呢？這就好像問，這世界是如何開始的？是雞生蛋，還是蛋生雞呢？

運用傳統中醫的五行理論，看起來好像是萬能的，能夠解釋一切的疾病現象，但是臨床上用起來卻是令人迷惑的。面對複雜的疾病時，到底是要從「木」開始，還是「水」開始，誰是「火」開始呢？在臨床上每個中醫師的看法都不一樣，運用這個傳統五行的哲學來治病，對醫生或病人來說，經常是非常困惑的。

既然我的目標是想要研發一套系統化中醫理論，我的目標就是要「化繁為簡」。所謂的系統，一定是要有邏輯的，可以寫成一套電腦程式的，因此不能抽象，一切都必須邏輯化。透過臨床上萬次的經絡檢測之後，我嘗試著將傳統五行這種立體的理論簡化為「線性」的傳遍，用這個線性的五行理論來解釋大部分的臨床疾病。



我初步定義，所有臟腑疾病的根源是肝，所謂的線性的五行理論，就是依照「肝->脾->腎->心->肺」的路線來傳遍的，過去幾年來，我找到 EMAS 經絡檢測與臟腑理論相配合的方法，運用在臨床上，有著一定的治癒率。我發現臟腑理論的傳遍，其實多數的時候是線性的，主要分為「肝虛」以及「肝實」兩個階段，這兩個階段都是依照「肝->脾->腎->心->肺」的路線來傳遍的，因此所有的臟腑疾病起始點都是肝臟。簡單來說，就是在這個立論下，所有臟腑疾病的根源都是肝病。

肝虛與肝實症狀的治療方法類似，唯一的差別是「肝虛」的病患治療方法相對起「肝實」病患是簡單多了，所有的病到了肝實階段幾乎都是很難治癒的。

現代人的生活與工作壓力極大，普遍過度勞累或晚睡，許多人因為諸事不順而長期鬱悶或氣

憤，為了達到最高的效率，做什麼事都是"趕趕趕！，急急急！"，因此幾乎所有的人都無法逃離得到肝病的機會。

一旦得到了肝病，就一定會傳遍至脾病，脾病就會傳遍至腎病，不斷傳遍下去的結果就會演變成不可思議的複雜與紊亂狀態，塑造成上百千種現代疾病。因此如何制止所有臟腑疾病的演變，並且預防所有的疾病，關鍵就是在肝臟。

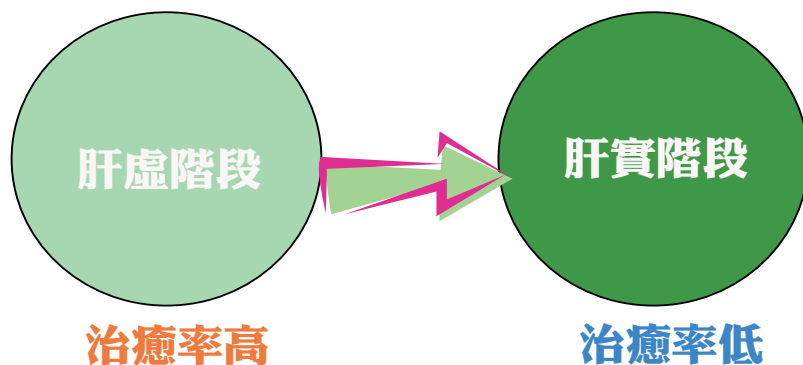
這套線性的五行理論，如果配合起EMAS 經絡檢測，在臨床上運用起來相當簡單且有效，以我的臨床觀察，幾乎可以合理地解釋80%的疾病。當然我也認為這套理論一定也有它的限制性，剩下的留待更新的理論與研究來完美它。

肝虛階段的現代疾病

如上所述，我將臟腑理論的傳遍，區分為肝虛以及肝實兩個階段，這兩個階段都是依照肝脾腎心肺的模式來傳遍的，只是肝虛屬於比較輕微，肝實屬於相對嚴重。

所謂的比較輕微，就是肝虛的階段，是屬於對肝傷害較輕的階段。例如，有些人連續幾天晚睡，疲勞，或是短期的生氣鬱悶，這就是屬於肝虛階段。有些人連續幾年夜班，長期疲勞，長期生氣鬱悶或是晚上幾乎不睡覺，那就會直接進入肝實階段。

依照我過去幾年的經驗，肝虛階段的疾病，幾乎都可以在三次之內治癒，EMAS 圖形也會相對變成正常。肝實階段的病，就算患者感覺症狀改善很多了，EMAS 圖形也不會變成正常，是非常頑固難以治療的。所謂預防勝於治療，就指的就是肝虛階段的疾病，到了肝實階段，治療起來就會非常令人沮喪。



依照我臨床上實際觀察，肝虛階段會有哪些現代疾病，我在此將它們列出來：高血壓，高血糖，高膽固醇，肥胖，三酸甘油酯，全身各部位酸痛(頭痛，肩膀痛，腰痛，背痛，膝蓋痛，腳痛)，暈眩，各種關節炎，各種不明原因消化障礙(沒有食慾，消化不良，肚子嚴重脹氣)，頻尿(日間或夜間)，尿路障礙(尿痛，無尿)，腹痛，腹瀉，便秘，失眠，各種皮膚病，慢性咳嗽。

異位性皮膚炎，心悸，過敏性鼻炎，各種過敏症，嚴重寒冷症。

依照我過去的經驗，只要病患有以上的疾病困擾，而且透過EMAS 經絡檢測之後，屬於肝虛階段的話，一般只要三到五次的中醫治療，就可以明顯地達到改善的目標。而大多數人，甚至可以只有透過生活習慣或個性的改變，就可以達到自癒的療效。

肝虛階段的疾病，是變化多端的。但是中醫只要透過全身臟腑的調整，就可以一次橫掃千軍，而達到整體治療的目的。我在這裡略舉出五個實際案例，都是臨床上非常流行的症狀。

案例一 高血壓，輕微糖尿病

L 女，約50歲，最近血壓偏高，檢驗出血液中血糖有偏高的傾向。西醫師建議開始服用降血壓藥物，並開始注意血糖，一旦血糖太高，就必須開始服用降糖藥物。由於這是她第一次被要求服用高血壓藥物，她不願意隨便開始服藥，因為她知道只要服用這個藥，就應該一輩子也不會停了。因此，她來找我治療，透過EMAS 檢測之後，發現她的經絡圖形屬於肝虛階段的狀態。我除了開了一些健脾利水的中藥之外，只要求她每天放鬆，晚上十點就寢。

過了一個月，她再去檢查血壓與血糖，完全回歸到正常的狀態，她非常的高興。至此之後的三年內，她不斷保持這樣的生活模式，只有偶爾服用中藥，血壓與血糖都持續保持正常的狀態。

案例二 口渴且頻尿

O男，約35歲，是一個典型的上班族，每天朝九晚五地工作。最近他發現到一個特殊現象，就是到了下午的時候特別口渴，但是喝了水之後又特別會頻尿，經常跑廁所讓他非常困擾。經過EMAS 經絡檢測之後，顯示這是屬於肝虛階段的狀態，透過服用健脾利水的中藥之後，這個現象完全消失。

我像這位病患解釋，由於膀胱經在下午3-5點的時間運作，因此在下午的時候會特別明顯。在肝虛階段，因為脾失健運所造成的口渴且頻尿現象，在臨床上非常普遍。這種現象也會出現在夜尿頻繁，小朋友夜間遺尿，幾乎都是基於同一個原因來的。

案例三 膝蓋痛

J女，是一位西醫師，中東人約70歲，在美國一家西醫醫院工作，一輩子沒看過中醫。由於她長期膝蓋痛，走起路來非常疼痛，因此透過另一位西醫朋友介紹來我的診所。由於西方人不懂中醫的道理，我實在也無法用英文向她解釋清楚，這個時候EMAS 就幫了我一個大忙。

透過EMAS 經絡檢測之後，我發現她的脾經特別異常，也像他確認這是左腳膝蓋內側的疼痛，透過對應理論，我在她的右手小腸經上面針了一根針，三秒鐘之後她的膝蓋就不痛了，她兩個眼神非常吃驚地望著我說：「這怎麼可能？」

西方人不吃中藥，透過針灸一樣能夠達到治療的效果，這個也是屬於肝虛階段的脾經病變，如果讀者問我，只有這一次的治療，可以達到根本治療的目的嗎？我的答案是：「保證不行的」。她必須找出真正肝虛的原因，去真正改變這個原因才能夠根本治療。西方人把針灸當作止痛劑，那我就把它變成魔術吧。

案例四 慢性咳嗽

K男，約16歲，每天早上咳嗽，不想吃早餐。找過了不少中醫，西醫治療都無效。媽媽聽朋友說我很優秀，因此來找我看病。第一次EMAS 檢測的時候，並沒有顯現肝虛階段的圖形，因此我以為這是傷寒病，開了一星期 "小青龍湯"給他服用。一個星期之後，他說沒有效果。

第二次治療的時候，EMAS 圖形顯示出肝虛症狀，因此我給他服用「豬苓湯」這種利尿的中藥，不到兩天之後就不咳嗽了。這位媽媽沒有因為她的孩子康復了而相信我，反而認為我是放了類固醇在裡面，讓我蒙受不白之冤。從此之後，我都儘量要求病人去外面抓藥，有權利拒絕我提供的科學中藥。

在肝虛階段，有許多病患因為體內利尿的功能出了障礙，是會出現咳嗽的症狀，這個時候如果能夠適當的利尿，就可以達到治療的效果。這個觀念遠在漢朝時代的傷寒論就已經提出來了。

案例五 心悸

P女，約45歲，越南人，最近經常心悸，感覺心跳快要跳出來了一樣。為此，她進出了急診室兩次，每一次都因為查不出原因而出院。有一天她又發作了，這一次她不是送急診室，而是直接來找我治療，透過EMAS 檢查之後，顯示出肝虛階段的脾病。我當場要求她服用我健脾利水的科學中藥，不到幾分鐘之後心悸就緩和了。

所謂見肝之病，當知傳脾。在肝虛階段，其實就是脾病。脾一旦有病，就會運化不良。這個運

化包括食物，水液，血液。因此健脾利水，幾乎就是治療的大主軸，抓到這個主軸，就幾乎可以治療百病了。

當然，「健脾利水」四個字說來簡單，裡面卻是涵意無窮，這個留待專業的中醫師來研究了，本書略述至此。

肝實階段的現代疾病

通常來找我的病患，我只要看到肝實的圖，我對治療療程都不會太樂觀，不太可能透過我治療一兩次就會康復的。何況，就算治療康復了，EMAS經絡圖也不會給面子，依然會顯現出肝實的狀況。在一段不短的歲月裡，我曾經是對治療肝實證是非常沮喪的。



肝實証病患----脾經與膀胱經都沒有能量

所謂的肝實証，簡單來說就是肝臟的能量不佳，而且持續一段不短的時間，所以才難治。依照我臨床上實際觀察，肝實階段有哪些病呢？我列之如下：

長期高血壓，糖尿病，中風，高膽固醇，食道逆流，各種嚴重胃腸道障礙(胃潰瘍，各種潰瘍症，腹部脹氣...等等)，肥胖，三酸甘油酯，全身各部位嚴重酸痛，長期失眠，各種皮膚病，各種眼部疾病(失明，白內障，黃斑變性，視力減退，眼睛酸澀)，長期耳鳴，耳聾，牛皮癬，僵直性脊椎炎，腦病(腦瘤，腦瘀血阻塞)，各種癌症(肝癌，肺癌，大腸癌，淋巴癌...等等)。

在我臨床上的觀察，肝實階段的病患，幾乎都是屬於長期累積出來的，脾經以及膀胱經的能量明顯不足，不論如何治療，最多也只能達到短期改善，很難穩定地將這兩條異常經絡達到穩定且長期的平衡。治起這些病患是非常容易感到沮喪且容易失敗的。實際案例如下(幾乎都是失敗案例)：

案例一 失明(視網膜黃斑變性)

J女，約60歲，兩年前開始完全失明，她說這個病是西醫所說的視網膜黃斑變性，她是漸漸看不到的。幾年前還看到模模糊糊的影像，現在只會看到光，什麼就看不到了。剛開始，我運用EMAS經絡檢測出來的圖形是「上實下虛」，透過我的治療之後，過了兩次治療之後就變成肝實圖形。

她說，她以前連續15年在郵局上大夜班，白天也不睡覺去做另一個工作，每天都在硬撐，為了就是希望把兩個小孩養大。十幾年下來，身體就搞壞了。每一次我幫她針灸，她都會短暫恢復視力，但是隔天又失明了。我治療了約20次，依然沒有改善，當然她的肝實証從來沒有改善過。

我想，有一天她會看到的，因為她的眼睛功能還沒有喪失，只是這個肝實証障礙了視覺。

案例二 四十年高血壓

U男，約80歲，有高血壓史約40年，每天服用高血壓藥。聽朋友說我很優秀，希望我能幫他治療高血壓。透過EMAS經絡檢測之後，很明顯地顯現出肝實証。他的太太說：「他每天的脾氣都非常差，一天到晚罵人，我都是被她氣出來的。」

還好他的太太是肝虛證，因此治療起來效果快速。至於這個愛生氣的老爺爺，我的直覺是難治了，因此第一次我只有開了幾帖藥給他服用，他服用之後效果不明顯，他也就放棄了。

看到肝實証的病患，我的第一個直覺是想辦法改變他的生活習慣與個性，當我覺得這一切都不可能時，我就會興起放棄治療的想法，以免大家彼此浪費治療的時間。一個80歲的老爺爺會改變個性嗎？我看是很難的。在這個時候，服用不能根本治療的高血壓藥來達成平衡，反而是一個最好的選擇。

案例三 糖尿病

過去九年來，我不斷在所有的糖尿病病患中看到肝實証的圖形。我幾乎可以說，只要看到肝實証的經絡圖，我就會直接問：「你有沒有糖尿病？」通常病患會很吃驚地問我：「你怎麼知道？」要不然就是說：「我沒有糖尿病，但是我的家族全部都是糖尿病。」此時，我就會在內心暗自偷笑。

肝實証幾乎是等於糖尿病，或是高血糖，這個準確率對我來說是非常高的，詳細的準確率必須留待科學界來做統計研究，我在此只能提出拋磚引玉。糖尿病可不可以根治，我的答案是：「保證可以」。但是好不好治？我的答案是：「非常難治！」

因為肝實証的成因，通常就是長期的壓力疲勞，鬱悶。簡單來說，如果壓力疲勞或是鬱悶可以根本治療，糖尿病就會絕跡。我在這裡勸告所有高血糖的讀者，如果你可以自己做一個實驗，把自己完全放鬆兩個星期，每天想睡就睡，除了放鬆什麼都不做，什麼也不想。買一個檢測血糖機每天檢測血糖，你看看它有沒有回歸正常，你自己就知道糖尿病該如何治療了。

現代西方醫學每天在研究治療各種疾病的藥物，殊不知有許多疾病不是藥物可以治療的，這些疾病全部都是源自於肝實証。

案例四 失眠

臨床上，失眠症是我最潛心研究的疾病，因為一旦失眠症不治，就會百病叢生。一病不治生百病，這是罪魁禍首，不殺此病該殺何病呢？在臨床上，我經常解除病患的失眠症，但是也經常失敗。因為失眠的原因太複雜了，而在很多時候就是肝實証所造成的。

肝實証的病患如果失眠，相對是好治的，因此只要失眠治好了，肝實証就有康復的機會。在臨床上，許多人的失眠症，都是透過服用疏肝養血的中藥來達到治療的效果。我舉一例如下：

J女，約60歲，被某某算命大師預測出幾年之後會得到重大疾病，因此她到處尋訪名醫，希

望能夠防患未然。但是不論他找任何西醫，都檢查不出任何毛病。而找中醫，也是只能模模糊糊地治，不知道病在哪裡？也不知該如何預防？

經過EMAS 經絡檢測三次之後，我明確檢查出肝實圖，而且持續不變。我對她說說：「這樣繼續下去，是一定會得到癌症的」。她聽了非常緊張，但是同時也放下了心上的一塊石頭，因為她已經知道自己應該朝向哪一個方向去預防疾病了。

透過服用疏肝理氣養血的中藥之後，她每天清晨自動醒來無法入睡的狀況完全消失，持續睡眠且非常深沉。可以預測的，照這樣下去是真的可以預防許多疾病的，至於能不能夠破解這位算命師的預言，那就是未知數了。

案例五 腦中風，腦血管阻塞

臨床上，許多人一直認為，只要服用降高血壓藥就不會腦中風，這其實根本是一場誤會。降高血壓藥就只能降血壓，至於能不能預防腦中風，我長期觀察是兩碼子事。我舉個案例如下：

J男，約78歲，幾年前腦血管阻塞被送醫院，透過MRI 檢查之後，發現腦部有非常大的血塊，因為年紀太大擔心危害性命，因此放棄開刀治療。後來，他為了存活下來，找了民間的秘方，聽說可以通血活絡，服用了約一年再去檢查MRI，竟然血塊完全消失了，他覺得中藥真是不可思議。

我聽了他的陳述之後，我馬上幫他檢測經絡，顯示出肝實証的圖形。在肝實証下，脾經與膀胱經是完全沒有能量的。簡單來說，膀胱經這一條大河流，每天都沒有流動，當然就會阻塞很多垃圾了。膀胱經遍及腦部，因此要造成阻塞就很簡單了。他雖然服用了活血化瘀藥把這個阻塞消除了，但是膀胱經依然沒有能量，因此未來還會繼續累積垃圾。服用活血化瘀藥是治標不治本的方法。

人體在肝虛階段，就會高血壓，只要透過健脾利水，就可以控制血壓，根本問題是在肝。而肝虛沒有治好，就會進入肝實，肝實証的人膀胱經沒有能量，整條背部都會發病。運氣好的人，就是脖子痛，腰痛，坐骨神經痛。運氣不好，堆積垃圾太多的人，就是得到腦中風。

服用高血壓藥，只會造成肝的負擔，直接把肝虛証推向肝實証。這不但不能預防腦中風，反而是加速腦中風，你說這西方醫學是不是應該好好思考一下呢？

案例六 各種癌症

美國的居民，長期都是在西醫的教育下長大，得到癌症之後，很少人會在第一時間把自己身體交給中醫治療的。而在美國生活的中國人，除非是從小在亞洲長大，要將危急的癌症交給中醫治療，沒有信心是無法達成的。

因此，在美國執業當中醫師，如果要以治療癌症為主，幾乎是不太可能的。過去幾年來，在這樣特殊的環境下，我幾乎沒有完整的治療癌症的病例，幾乎都是收拾西醫化療完後的副作用。在美國，我很難有機會去治療癌症。

我很少治療癌症經驗，是否代表我不會治療癌症？我的答案是，以我對中醫研究至今的體會，我不但敢治癌症，我甚至還覺得治療癌症比起治療其他病還單純多了。只是幾乎沒有病患願意給我治療癌症，只願意找我中西結合治療，因此我依然沒有大展長才的機會。

我對癌症的理解是這樣的，簡單來說，癌症就是人體無法排出體外的垃圾累積，是一種長期經絡阻塞的現象。例如，我有一位年輕女病患經常肋痛，經過檢查之後，發現肝臟上面有囊腫。透過我幫她拔罐之後，果然發現在背後的反射區有明顯的瘀血，三次拔罐之後這個肋痛就明顯

消失了。

這個故事代表什麼呢?這代表，原本她就是在肋間附近的經絡阻塞了「一大片垃圾」，她不以為意，時間久了就會阻塞愈來愈多，後來開始長血管瘤。肋間剛好是肝的部位，就長在肝，如果不小小心瘀在胰臟的部位，就是長在胰臟。時間一久，不是肝癌，就是胰臟癌。這樣來解釋癌症，不就是連小朋友都聽得懂嗎?

光是拔罐就可以治療癌症，你相信嗎?以前，我在洛杉磯認識一位專門拔罐的中醫師，她就告訴我，過去十幾年內，她僅僅運用拔罐臀部，就治癒了許多大腸癌。拔罐只是一種去除瘀血的簡單方法，西方人不能理解且接受，這真是需要時間來教育她們的。

既然癌症是因為體內長期經絡阻塞所造成的，那何時最容易發生呢?我認為有兩個機會最容易得到癌症。第一，肝實証。人體最大的經絡之一---膀胱經，如果長期沒有能量的話，那得到各種癌症的可能性大增，各種疼痛就是必然了。第二，寒証。寒氣最容易入侵膽經，因此人體最大的經絡之二---膽經完全阻塞，那就是更可能得到癌症了。

EMAS 療法的兩大主軸就是圖求根本治療「傷寒病」以及「臟腑病」，傷寒病的極致就是「寒証」，臟腑病的極致就是「肝實証」。EMAS 療法把這兩個解除了，那就不可以預防甚至治療癌症嗎?這是完全符合理論的。

因此，如果一個人有肝實証，體內又有寒氣累積(陽虛)，那幾乎是可以預測這個人一定會得到癌症了!何時到到癌症?需要的只是時間。至於得到什麼癌?需要的只是運氣!

因此，如果一個人長期疲勞，壓力，鬱悶，剛好孕育了肝實証，感冒沒有處理好，每天又喝冰水，那真是太容易得到癌症了。大家想想，像這樣可憐的人滿街都是，難怪現在的癌症病患也滿街都是了。

在這本書完稿前的三個星期，我收到來自台灣的一位西醫師的電子郵件。標題是:更上一層樓。內容如下:"...這三個月，我應用您的EMAS理論，已經成功的醫治了(控制了?)淋巴瘤，乳癌，肺癌及攝護腺癌，且癌症患者的數量正在持續增加中...EMAS的理論及方向遲早必將成為未來中西醫學的主流，請拿出鋼鐵般的意志在最短時間內完成統一吧!"

這位西醫師閱讀完了我的"經絡密碼"一書之後，給我的評價如此，我實在是很感動。我的回信是:我不驚訝，卻很感動。經過日以繼夜的思考，我不驚訝我的理論可以治療癌症。而感動的是，我的理論可以透過理解的人們來拯救這麼多癌症病患，這確實是我撰書的初衷啊。

在美國，我至今沒有機會治療癌症。而在世界的某一個角落，卻有人可以運用我的理論來成功治療癌症。如果有一天，我的所有讀者都比我優秀，站在我的肩膀上繼續往前進展，我將死而無憾!

如何解除肝虛，肝實階段的疾病?

長期以來，我觀察且統計這些肝實的病患，有哪些共同的特徵，我列出如下:

1. **過於疲勞:** 這些肝實的病患，都是屬於喜歡硬撐的人。明明工作已經很累了，還是很努力工作，認為自己是無敵鐵金剛，從來不會意識到休息這回事，這樣的人最容易得到肝實証。許多，社會地位成就很高的"人上人"，EMAS 經絡圖都是肝實証。

2. **心情極端不佳:** 許多肝實病患，都是過去或是現在有一段非常痛苦的歲月，累積非常大的鬱悶，心情極端不佳。對男人而言，多數都是事業不佳，例如原本是xx 大企業老闆或是高級

主管，竟然事業突然失敗或是被裁員了，通常都會造成長期心情鬱悶。對女人而言，許多都是因為感情或是婚姻不順利，或是因為小孩不聽話而氣憤，長期心情鬱悶一定會累積成為肝實證。

3. 長期夜班: 常年觀察下，我可以確定所有長期上夜班的人，都是清一色的肝實證。因此，我們可以確定，長期夜班的人得到癌症或是各種重病的機率是極高的。依照現代統計，女人最容易得到乳癌，肺癌。男人最容易得到肝癌，大腸癌，還有腦中風。

為什麼會有肝實証?

長期疲勞累積，睡眠不足

長期心情鬱悶或生氣

長期夜班或晚睡

長期服用西藥

4. 長期服用西藥: 肝實證患者，通常都是服用西藥十幾年以上，這些西藥的副作用通常都是傷肝傷腎，因此要演變成肝實證就順理成章了。由於肝實証患者幾乎都是慢性病，究竟是服用西藥造成肝實證，還是肝實證的人經常吃西藥，這就不得而知了?

肝虛階段的病人，可以透過經絡療法來達到治療的目的，通常療效是很快捷的。而肝實的病患，通常治療療效不佳，就算病患感受到療效，EMAS 經絡圖也不會改變。長期以來，是令人沮喪的。

過去幾年來，我曾經努力研究各種中醫的治療方法，實際運用在不同的肝實證病患身上，卻從來沒有一次是成功的。但是，過去

幾年來我卻看過兩次成功解除肝實證的案例，像這樣特殊的案例，我必須在此提出與大家分享。

L 女，約45歲，是某某大企業的負責人，長期全身痠痛，不論如何針灸，推拿，按摩都沒有效果，尤其是長期肩膀痛，背痛，腰痛，臀部痛。經過EMAS 檢測之後，顯現明顯的肝實證。透過我的針灸治療，確實是將多年的酸痛消除了，但是EMAS 的肝實證卻從來沒有變化過，她的疼痛依然會在針灸治療的幾天之後再度複發。

大約在半年的時間裡，我幫她檢測了約30次的EMAS 經絡檢測，每一次都是清一色的肝實證，從來沒有對我的任何的治療賞臉過。神奇地在某一天，我竟然在她的身上檢測到了一個完全沒有肝實證的經絡圖，那天我非常地困惑，因為我在這之前的兩個星期內，是完全沒有給她任何治療的。

透過詢問之後，我才知道她跑到歐洲去度假兩星期，每天睡覺睡到自然醒，醒來之後不是逛街就是喝茶，過了兩個星期的悠閒日子，這竟然是解除肝實證的主要途徑。當然，回到美國之後，面對繁瑣的事務之後不到兩個星期之後，她又回到了肝實證。

這個案例演變至此，讓我初步看到度假竟然是解決肝實證的第一種方法。回到美國之後，她又過著肝實證的生活，每天腰酸背痛，全身酸痛，找我治療也是短暫效果，我與她都非常沮喪，因此有一段時間裡，她都不來找我治療了。過了一個多月之後的某一天，她又出現在我診所，讓我感到有些訝異。

她說：“我來找你治療了!” 依照慣例，我還是幫她檢測經絡，令我吃驚的是，她的肝實證這次是完全消失了。我問她：“你是如何辦到的?” 她神秘兮兮的說：“他最近每天都在聽XX 大師的演講錄音帶，教導我如何開心面對生活。”

快樂的心念，讓她用全新的心態來面對生活，整個身體就會產生巨大的變化。長年困擾的肝實證就這麼簡單地解除了，我想，這一次是會維持很久的。這個案例讓我知道，除了度假之

外，還有不度假也可以解除肝實證的方法，就是讓自己保持開心與快樂。

另外一個案例如下：P 女，是兩個孩子的媽媽，長年來為了扶養兩個孩子長大，又要面對公婆問題，常年以來飽受悶氣。長年來他肩膀脖子酸痛，全身酸痛，月經不順，子宮長了肌瘤，好像全身都是病，她很擔心自己隨時會得到癌症。

第一天幫她檢測，就顯示出典型的肝實證，我對她說：“我可以讓你馬上酸痛消除，但是要根本移除這些疼痛，可能不是容易的。”果然，我的治療就像嗎啡一樣，只要她來我的診所治療，疼痛就會馬上消失，離開了幾天，疼痛就又回來了。總共治了約8次，每一次都是典型的肝實圖。

第8次治療時，我對她說：“我們是需要找個出路的，再這樣下去不是辦法。”但是面對肝實證，我實在沒有多大的信心。那天，她對我抱怨說平時感到壓力極大，因此我開了“逍遙散”給她服用。

過了一個星期之後，她來複診時問我：“你是不是開安眠藥給我啊？為什麼我一服用這個藥就會想睡？而且睡眠非常深沉，完全醒不來？”我一聽到這個陳述之後心想：“服用逍遙散之後，竟然會想睡，這真是個好消息啊。”我馬上說：“太好了，你繼續服用，想睡就去睡，一天睡20個小時也沒關係。”

又過了一個星期之後，我再度檢測她的經絡圖，頑強的肝實證就此消失，讓我驚訝不已。又過了一星期，再度檢測肝實証還是依然沒有復發。這個案例，讓我有一種開悟的感覺。不論是肝虛，或是肝實，都是長期疲勞，壓力，鬱悶所累積出來的。肝虛的疲勞壓力，是微小的。肝實的疲勞壓力，是巨大的。肝虛與肝實，差別只是在於疲勞壓力累積程度的大小而已。

既然一個人的疲勞壓力累積這麼深，當然只能靠“睡眠”，“放鬆”，“開心”等等方式來化解，這幾乎不是任何藥物可以治療的，難怪過去我不斷研究中藥，卻也找不出一條根本的解決方案。

因此，不論是肝虛，或是肝實，都是平時的疲勞壓力所累積出來的，因此每分每秒都能放鬆，累了就應該休息，隨時保持開心的心情，就是預防肝虛(實)證的主要方法。

至此，我不再去尋找藥物來解除肝實證，而是要去輔佐病患如何把過去沒有睡夠的覺(睡眠債)給睡回來，如何協助病患放鬆且保持開心的心情，這才是真正的肝實證解決方案。

"肝實証，先試著放鬆睡覺，不要一直想吃藥!"我經常是這樣要求病患的。



放鬆且專注的睡眠竟然解除肝實証的最佳方案

第四章 搶救疼痛大作戰---疏通你的經絡

什麼是經絡病？

經絡，就是體內許多肉眼看不到的氣血運行通道，人體的經絡系統是錯縱複雜的。而經絡病，就是因為傷寒入侵體內或是臟腑的不平衡影響，所造成的經絡異常現象，大家最經常體驗到的症狀就是「疼痛」。例如，許多人一大早清晨起床，就會發現腳跟怎麼莫名其妙地突然間痛了起來？或是脖子落枕，或是清晨被肩膀痛給痛醒。這些不明原因的疼痛，都是屬於經絡病的範疇。

前兩章已經提到，如果是因為傷寒入侵體內所造成的病，必須透過驅除傷寒來達到治療的目的，如果是因為臟腑異常所造成的臟腑病，也是必須調整臟腑才能夠達到根本治療的目的。但是，這些因為傷寒或是臟腑不協調所引發的經絡異常，通常是可以直接透過針灸，按摩，拔罐，刮痧...等等方法迅速調整且平衡經絡，這種治療根本不需要服用任何藥物，就可以減低許多身體的不適感。因此，每個人應該學習如何自我調整經絡，這是非常重要的。

臨床上，大部分的小病都是經絡病，也就是說，多數的小病都是可以透過養生，自我保養來治療的。依照黃帝內經描述，人體主要有十二經絡，這個十二經絡會依照時辰，每兩個小時轉換一次，因此如果人體有病，會在這些經絡巡行的時間反映出來，如果一個人能夠了解十二經絡，就可以在適當的時間，適當地治療自己。

以下內容，依序從晚上11點開始介紹經絡，主要提出一些簡單的經絡介紹，至於如何自己治療經絡病，必須等待大家對於這個十二經絡有初步的了解之後，才能夠進一步學習自我治療，這將留待他本書來專門介紹。

足少陽膽經(11:00 pm-1:00 am)

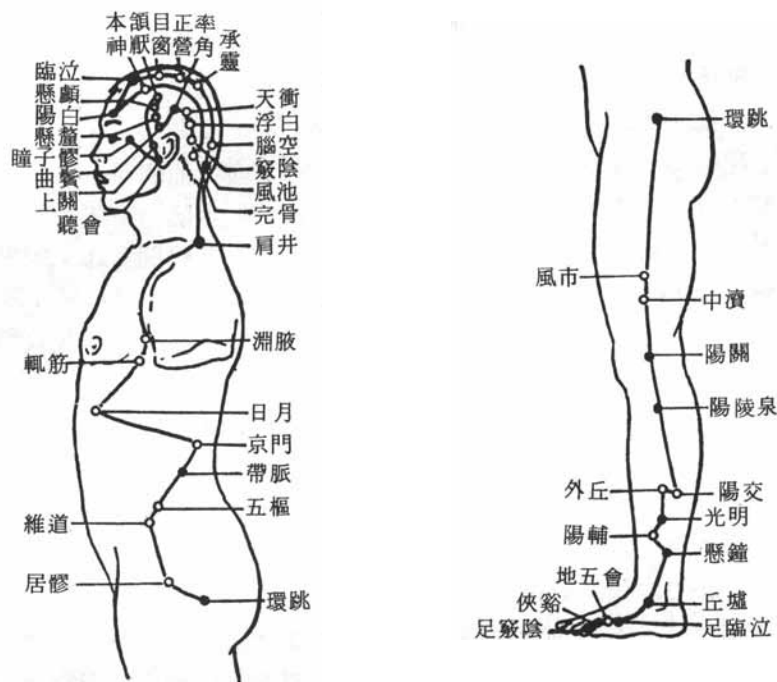
簡介: 足少陽膽經是屬於陽經，運行時間是11:00 pm-1:00am。所以膽經有病的人，通常會在這個時候特別嚴重，許多人在這段時間內無法入睡就是一個現象。

黃帝內經提到膽經的巡行路線如下:

主幹: 1. 起於目銳眥，上抵頭角，下耳後，循頸，行手少陽之前，至肩上卻交出手少陽之後，入缺盆 2. 其支者從耳後入耳中，出走耳前，至目銳眥後 3. 其支者別目銳眥，下大迎，合於手少陽，抵於出頁（目眶下），下加頰車，下項，合缺盆以下胸中，貫膈，絡肝，屬膽 4. 循脅裡，出氣街，繞毛際，橫入髀厭中 5. 其直者，從缺盆，下腋，循胸，過季脅，下合髀厭（髀樞，即環跳穴）中 6. 以下循髀陽（大腿外側），出膝外廉，下外輔骨（腓骨）之前，直下抵絕骨（懸鐘）之端，下出外踝之前，循足跗上，入小趾次趾之間
分支: 其支者別跗上，入大趾之間，循大趾岐骨內，出其端，還貫爪甲，出三毛。

黃帝內經提到膀胱經異常會產生的疾病如下:

口苦，善太息，心脅痛，不能轉側，甚則面微有塵，體無膏澤，足外反熱，是為陽厥。頭痛、頷痛、目銳眥痛、缺盆中腫痛；腋下腫、馬刀俠瘦；汗出振寒，瘧，胸、脅、肋、髀、膝外至脛、絕骨、外踝前及諸節皆痛，小指次指不用。（膽味苦，苦走骨；“骨”應指骨節）



我們分析膽經的症狀，必須區分以下三個方法來辨證：

- 1. 巡行路線與聯繫臟器：**就是膽經所走過的路線，會影響相關的臟腑或是器官。從膽經巡行路線看來，小趾次小趾痛，腳外側痛，腳踝痛，小腿大腿外側痛，坐骨神經痛，臀部痛，下腰痛，肩頸痛，偏頭痛，耳痛，就是在巡行路線上。治療膽經異常所造成的痛證就是以這個為辨證基礎。膽經絡肝，與眼，耳有相互聯繫。
- 2. 主要影響臟腑的病候：**膽經主要影響的臟腑是膽，依照中醫基礎理論，膽腑如果異常，會有消化系統的問題，例如食慾減退，腹脹等等。膽有問題的人，嘴理會有苦苦的現象。
- 3. 相互影響的經絡與臟腑病候：**膽經與肝經互為表裡，因此膽異常也會有肝經的病變。因此膽經有問題的人，肝經通常也會有問題。

膽經屬於陽經，只要體內有寒氣，就會造成陽虛，因此膽經就會第一個受影響。現代人普遍陽虛，因此幾乎都有膽經異常的問題，在臨床治療上是一個非常重要的經絡。

因此，如果你有任何疼痛是在膽經的部位，第一個要先想到如何按摩膽經，而不是直接服用止痛藥，這是最不智的一種作法。由於臨床上太多人膽經都有阻塞，因此在亞洲地區人們很流行敲膽經這種運動。在平常每天透過敲膽經來疏通膽經，是一種非常好的養生法。

臨床案例：J 男，約55歲，每天都會頭痛，必須服用止痛藥。有一天，我在一個聚會中認識他，他抱怨頭痛又開始發作了。我問他：「你是那裡痛呢？」他說：「偏頭痛」。我想，這是膽經的循行路線，因此我拿了一根隨身攜帶的針灸針，刺入他左腳的足臨泣穴。不到一分鐘後，他的偏頭痛就消失了，這就是透過治療膽經來治療頭痛的簡單案例。

足厥陰肝經(1:00 am- 3:00 am)

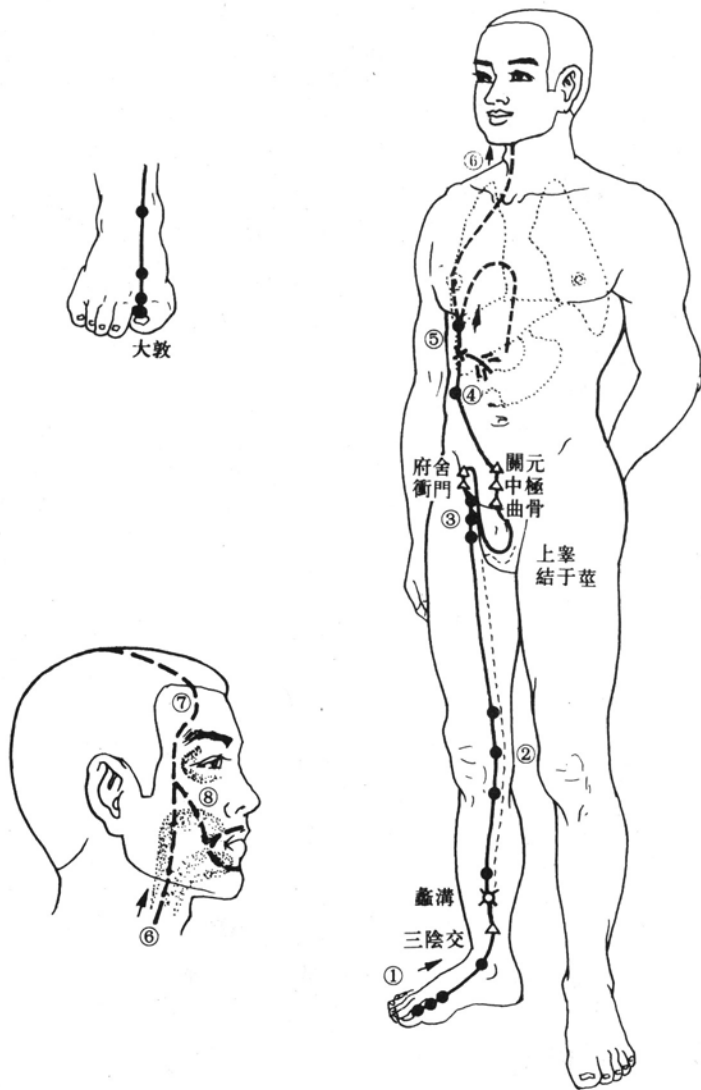
簡介：足厥陰肝經是屬於陰經，運行時間是清晨1:00-3:00。所以肝經有病的人，通常會在深夜的時候發病。例如，夜間咳嗽特別嚴重，這通常就是肝經的問題。

黄帝内经提到肝经的巡行路线如下:

主干1. 起于大趾丛毛之际，上循足上廉，去内踝一寸，上踝八寸、交出太阴之后，上膈内廉； 2. 循阴股、入毛中、过阴器、少腹，挟胃、属肝、络胆； 3. 上贯膈，布胁肋，循喉之后、上入颧颞（鼻咽部）； 4. 连目系、上出额，与督脉会于； 支干 其支者从目系下颊里，环唇内； 6. 其支者复从肝，别贯膈，上注肺。

黄帝内经提到肝经异常会产生的疾病如下:

腰痛不可以俯仰，丈夫颊疝，妇人少腹肿，甚则咽干，面尘脱色 胸满、呕逆、泻泄、狐疝、遗溺、闭癢



我們分析肝經的症狀，必須區分以下三個方法來辨證:

1. 巡行路線與聯繫臟器: 就是肝經所走過的路線，會影響相關的臟腑或是器官。從肝經巡行路線看來，大腳趾痛，腳內側痛，小腿大腿內側痛，陰部痛，下腹痛，胸痛，脅肋痛，腰痛，就是在巡行路線上，治療肝經異常所造成的痛證就是以這個為辨證基礎。肝經還聯繫絡膽，並與肺、胃、咽喉、眼、外陰等有聯繫，因此也會影響這些臟器的運作，尤其是肝經會影響眼睛與生殖器官，必須注意。

2. 主要影響臟腑的病候: 肝經主要影響的臟腑是肝臟，依照中醫基礎理論，肝臟如果異常，全身的疏泄都會有問題，主要會表現在胸部的症狀，例如胸痛，肋痛，乳房疾病等等。肝臟也影響血的運行，因此肝臟有問題會有痛經，閉經，頭暈或是手腳麻木的現象。肝臟促進脾胃運

化，因此主要影響消化系統，肝臟運化功能不佳，會有消化不良，胃酸等症狀出現。肝臟調暢情志，因此如果肝臟異常的人容易生氣或是鬱悶。肝開竅於眼睛，肝有問題的人眼睛容易酸痛。肝主筋，因此肝有問題的人，全身容易有酸痛麻木現象。肝之華在爪，許多指甲有異常的人肝臟都有問題。

3. 相互影響的經絡與臟腑病候: 肝經與膽經互為表裡，因此肝經異常也會有膽經的病變。肝臟同時也與許多臟腑有有交互影響。

臨床上，容易生氣的人會傷及肝臟以及肝經，肝臟虛弱的人也容易手腳冰冷。許多其他經絡也是聯繫到肝臟，例如足少陽膽經「絡肝」。足少陰腎經「上貫肝膈」，足少陽經別「散之肝」。

在肝經與膽經的運行時間裡，最好的作息就是睡覺，但是現代人最喜歡在這段時間裡看電視，上網，讀書，打電話，聽音樂。因此，這就是所有流行疾病的一大根源，這個習慣不改，不論找什麼醫生治療都效果都不好了。

臨床案例: J 女，約40歲，平常容易緊張，有一天在一個聚會上，她被邀請上台講話，緊張起來之後就開始胃痛。這位女士剛好是我的病患，她看到我之後馬上要求我幫她急救。我心想，因為緊張所造成的胃痛，除了要針刺胃經之外，還必須針刺肝經。因此我在她的右腳針了足三里，太衝兩穴。一分鐘後，她的胃痛就緩解了80%，她非常高興。

K 男，約50歲，有一天左腳大腳趾突然間腫起來，他覺得很奇怪? 由於過去他有痛風史，因此他以為這是痛風發作，服用治療痛風西藥之後卻無效。更有趣的是，尿液檢查竟然尿酸正常，因此他來找我急救。透過EMAS 經絡檢查之後，發現這是肝經異常所造成的。因此透過針刺肝經之後，五分鐘之後所有的疼痛就減輕了80%。

手太陰肺經(3:00 am- 5:00 am)

手太陰肺經是屬於陰經，運行時間是早上3:00-5:00。所以肺經有病的人，通常會在早上清晨的時候顯現出來。許多有肺病的人不知道為什麼會在清晨的時候特別嚴重，咳嗽氣喘特別劇烈，肺經在這個時候運行，便可以輕易解釋這個現象。

黃帝內經中提到肺經的巡行路線如下:

主干: 1. 起于中焦(脾氣散精上歸于肺)，下絡大腸，還循胃口，上膈屬肺 2. 從肺系橫出腋下，下循臑(上臂)內，行少陰、心主之前 3. 下肘中，循臂內上骨(桡骨)下廉，入寸口，上魚，循魚際，出大指之端(少商) 支干: 其支者，從腕後直出次指內廉，出其端(商陽)。

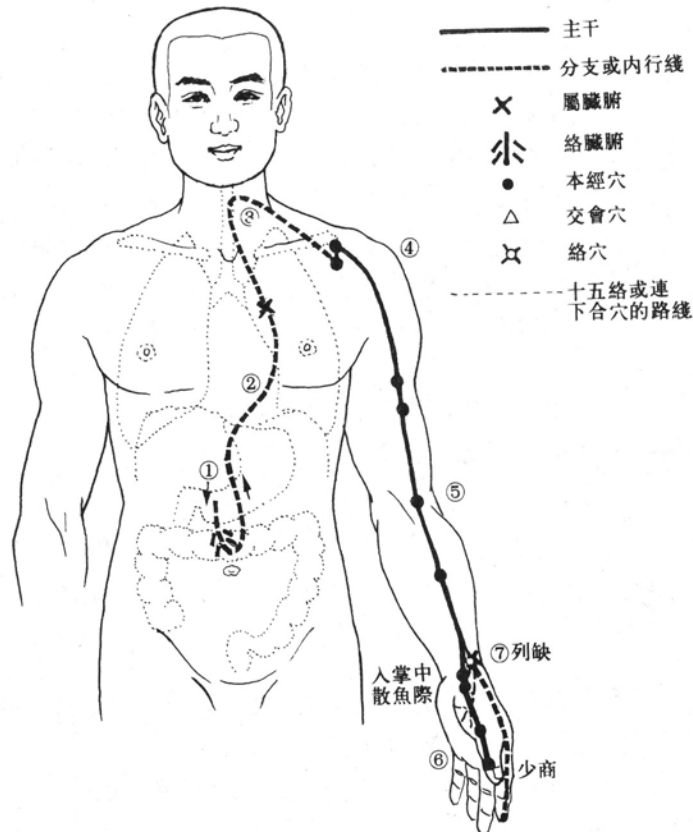
黃帝內經提到肺經異常會產生的疾病原文如下:

肺脹滿膨膨而喘咳，缺盆中痛，甚則交兩手而督，此為臂厥。咳，上氣喘渴，煩心胸滿，臑臂內前廉痛厥，掌中熱。氣盛有餘，則肩背痛風寒，汗出中風，小便數而欠。氣虛則肩背寒痛，少氣不足以息，尿色變。

肺經的巡行路線: 肺經從於腹部中間，往下聯絡大腸腑，往上通過胃腑，聯絡肺臟，通過肺臟之後從腋下出來，循著上臂內側，下行至肘窩中，沿著前臂桡骨，進入魚際，最後從大拇指之端(少商穴)出去。肺經有一個分支，從列缺穴分出，與手陽明大腸經相接。肺經還聯繫屬肺，下絡大腸，胃、氣管與咽喉。

肺經異常身體會在哪些地方痛?

肺經異常的人，會在巡行路線上展現出疼痛的症狀，大拇指痛，下臂上臂外側痛，缺盆痛，



胸痛。肺經還聯繫大腸，胃、氣管與咽喉，因此有些人也會有咽喉痛，胃痛的現象。如果你在這些部位有疼痛的現象，可能要先考慮是不是肺經出現異常的現象，不要馬上吃止痛藥或是考慮開刀治療。

肺經異常會產生哪些現代疾病?

肺經主要影響的臟腑是肺臟，中醫的肺臟指的不是西醫所能理解的肺臟，中醫的肺臟功能遠遠大於西醫所定義的肺臟。依照中醫基礎理論，肺臟如果異常，會有呼吸系統的問題，用現代的疾病名稱來看，有以下的可能疾病：

例如咳嗽(cough)，鼻竇炎(sinusitis)，咽炎(pharyngitis)，扁桃腺炎(tonsillitis)，喉炎(laryngitis)，急性會厭炎(epiglottitis)，嘶啞(Croup)，上呼吸道感染(upper respiratory infections)，急性支氣管炎(bronchitis)，急性細支氣管炎(bronchiolitis)，流行性感冒(influenza)，氣喘(asthma)，鼻息肉(nasal polyp)，過敏性鼻炎(allergic rhinitis)，鼻竇粘液囊腫(mucocele of nasal sinus)，鼻前庭炎(nose vestibulitis)，聲帶痲痺(Paralysis of vocal cord)，聲帶瘻肉(Polyp of vocal cord)，聲帶結節(Vocal cords nodule)，聲帶炎(chorditis)。

肺臟直接影響皮膚，因此肺臟異常會有皮膚的病變，例如：皮膚炎；皮炎(dermatitis)，痤瘡(Acne)，蜂窩組織炎(Cellulitis)，多汗症(Hyperhidrosis)，蕁麻疹(Urticaria)。肺臟又主通調水道，因此肺臟異常會有水腫，甚至泌尿系統的異常，例如：全身各部位水腫(edema)，尿道炎(Urethritis)，少尿症(oliguria)，頻尿(frequent urination)，尿色異常(color abnormality of urination)等等。

肺經下絡大腸，肺經與大腸經互為表裡，因此肺經異常也會有大腸的病變，例如痔瘡(Hemorrhoid)，大腸發炎(Colitis)，大腸過敏症(Irritable Bowel Syndrome)，便秘(constipation)，腹瀉(diarrhea)等等。肺臟與心臟相互影響，因此肺有病通常也會影響到心，例如冠心病(coronary artery disease)，心肌炎(myocarditis)，心律不整(Arrhythmia)。

依照良導絡的研究，結論出肺經的異常會影響到肺臟，鼻子與皮膚。肺經實證會有肩膀酸痛，氣喘，痔瘡，咳嗽。肺經虛證會有呼吸困難，手腳冰冷，皮膚異常，喉嚨乾燥，憂鬱，

背痛肩膀痛，咳嗽。這個結果與中醫的結論幾乎一致。

中國古籍並沒有將肺經實證與虛證的症狀分述出來，但是不論良導絡的實證或是虛證症狀皆完全符合傳統中醫基礎理論關於肺經或是肺臟的論述。良導絡實證或是虛證症狀尤待更多的統計研究才能確定這些症狀，在還沒有進一步研究之前，我們還是以黃帝內經所論述的肺經與肺臟症候為指導原則。

要如何預防肺經所造成的病?

憂傷的情緒會影響到肺臟，因此可以說憂傷也會影響到肺經，避免憂傷是預防肺經病變的第一個基礎。肺經最主要的異常是透過外感風寒所造成，所以妥善處理感冒是最好的預防策略。由於感冒是沒有藥可以治療的，如果感冒了最好是運用另類療法來治療。中醫的傷寒論完整描述一套治療感冒的方法，依據該書作者張仲景的描述，用傷寒論治療感冒，只要方法正確，通常在三天之內可以治癒。

如果因為種種原因無法服用中藥，針灸，食療也是很好的方法，甚至多休息就會快速痊癒。依照張仲景的經驗，只要是平常身體健康的人，感冒自己會康復的，大約需要十天的時間。吃西藥不能治療感冒，只會讓風寒堆積在體內，長久下來，就會直接影響到肺經的異常。

由於其他經絡也有聯繫到肺臟，例如心經，腎經，肝經，膀胱經等等。也就是說，這些經絡的異常也會影響到肺臟與肺經。必須參照其他經絡的預防方法來預防肺經的疾病。

實際案例: J女，美國白人，是一位美國友人的太太。有一天我去拜訪他們家，她突然間右肩肩膀痛，正要服用止痛藥之前，我把這個動作給止住了。我說:「只要給我三分鐘。」她半信半疑地問:「三分鐘就可以針灸止痛啊?」我點頭稱是。由於她的痛點是在肺經上，因此我在她的右手魚際穴上針刺了一針，不到一分鐘之後，疼痛就消失了。她覺得非常神奇。

手陽明大腸經 (5:00am- 7:00 am)

簡介: 手陽明大腸經是屬於陽經，運行時間是早上5:00-7:00。所以大腸經有病的人，通常會在早上的時候特別嚴重。由於大腸經在這段時間運行，因此如果能夠在這段期間內大便，將會是最佳的排毒方法。

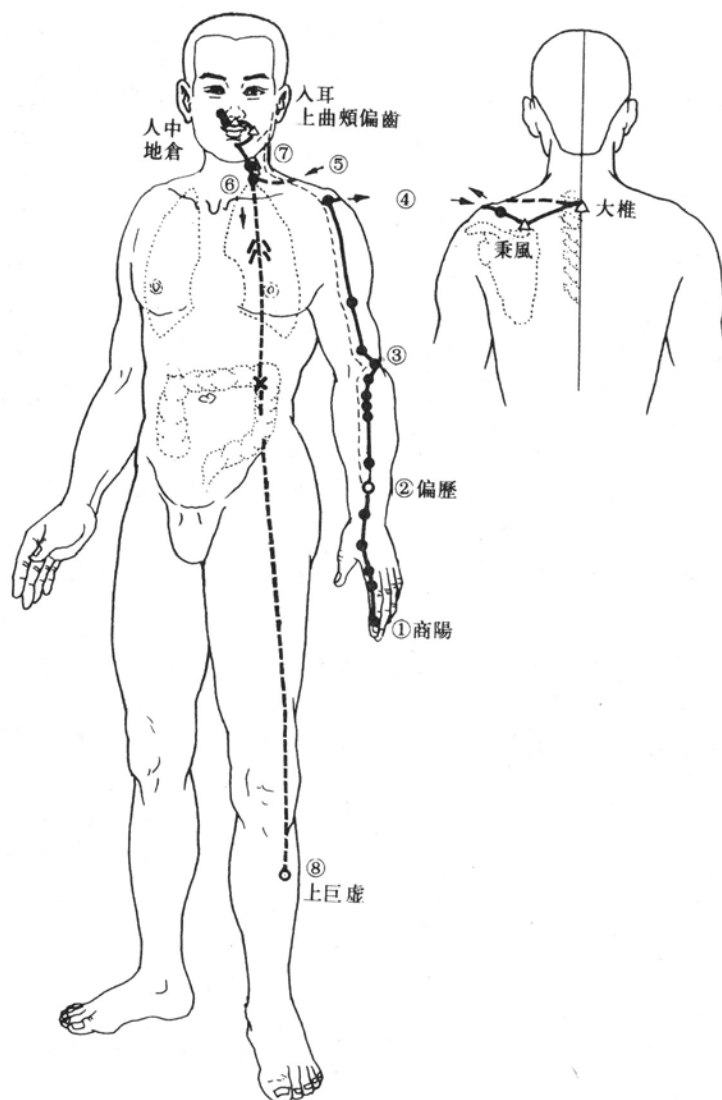
我們分析大腸經的症狀，必須區分以下三個方法來辨證:

黃帝內經提到大腸經的巡行路線如下:

主干1. 起于大指次指之端，循指上廉，出合谷兩骨之間，上入兩筋之中 2. 循臂上廉，入肘外廉，上臑外前廉 3. 上肩，出骨禺骨（鎖骨肩峰端）之前廉（肩骨禺，會秉風SI12），上出于柱骨之會上（大椎） 4. 下入缺盆，絡肺，下膈，屬大腸。支干: 其支者从缺盆，上頸，貫頰，入下齒中 6. 還出扶口（會地倉），交人中，左之右，右之左，上扶鼻孔。

黃帝內經提到大腸經異常會產生的疾病如下:

齒痛頸腫，目黃口干，鼻衄，喉痹，肩前臑痛，大指次指痛不用。氣有余則當脈所過者熱腫，虛則寒栗不復。內經病候: 臍腹部疼痛，腸鳴，大便溏泄或便秘。《靈樞·邪氣藏府病形》“大腸病者，腸中切痛，而鳴濯濯，冬日重感于寒則泄，當臍而痛。不能久立，與胃同候，取巨虛上廉”



1. **巡行路線與聯繫臟器:** 就是大腸經所走過的路線，會影響相關的臟腑或是器官。從大腸經巡行路線看來，大拇指，食指痛，下臂上臂外側痛，肩頸痛，面頰痛都有可能。治療大腸經異常所造成的痛證就是以這個為辨證基礎。大腸經還聯繫絡肺並與口、下齒、鼻有聯繫，因此也會影響這些器官的運作。

2. **主要影響臟腑的病候:** 大腸經主要影響的臟腑是大腸(腑)，依照中醫基礎理論，大腸如果異常，會直接影響排泄系統的運化，例如大腸炎，便秘，腹瀉等。

3. **相互影響的經絡與臟腑病候:** 大腸經上絡於肺，肺經與大腸經互為表裡，因此大腸經異常也會有肺經的病變，例如咳嗽，氣喘，皮膚病等等。

憂傷的情緒會影響到肺臟，因此可以說憂傷也會影響到大腸經。現代人經常肩膀酸痛，與大腸經息息相關。

一個經常便秘的病患，通常都會伴隨著大腸經的病變。因此，只要把便秘治好，就可以治療肩膀酸痛。無知的人，每天按摩肩膀，甚至服用止痛藥來治療肩膀酸痛，這不但不會康復，還會繼續惡化。許多現代人不吃早餐，喜歡在早上十點以後起床，久了就會變成大腸經病變，這是很可惜的。

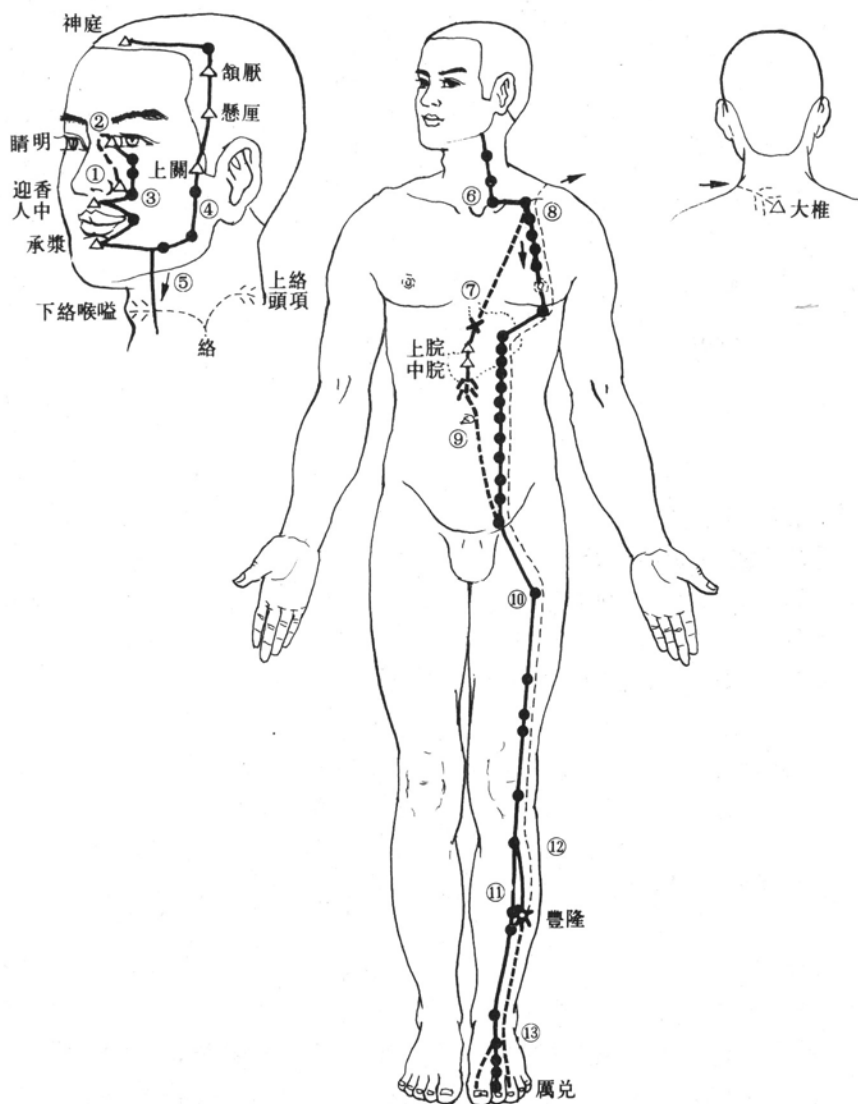
實際案例: K 男，約50歲，是南非一間塑膠工廠的負責人。有一天我去找他喝茶，他開始向我抱怨牙齒痛，沒有心情喝茶。因為牙齒痛不能喝茶，實在太掃興了，因此我說:「我幫你解除疼痛吧。」牙齒痛通常是大腸經造成的，因此我在他的左手針刺了一根針，刺在合谷穴上，不到一分鐘後，他的牙齒痛就消失了。還記得那天，我們喝茶的過程非常愉快。

L 男，約25 歲，是我在南非時的一位年輕玩伴，他經常攜帶著手槍帶我到南非首都約翰尼斯堡逛街，如果沒有他，我是一定會被搶劫的。有一天他車禍了，之後幾天內頸部完全不能轉動，看起來像是機器人，必須用一個架子撐著。那個時候他來找我的師父針灸。我的師父只有在大腸經上針刺了合谷穴，曲池穴，肩髃穴，三根針就讓頸子復原像正常人一樣了。那個輔助脖子的架子，當場就被他丟到垃圾桶。

足陽明胃經 (7:00am- 9:00 am)

簡介: 足陽明胃經是屬於陽經，運行時間是早上7:00-9:00。所以胃經有病的人，通常會在早上的時候特別嚴重，許多人在早上不喜歡吃早餐就是這個原因所造成。同時這段時間不吃早餐，就會造成脾胃病，造成全身無力經常疲勞。

我們分析胃經的症狀，必須區分以下三個方法來辨證:



黄帝内经提到胃经的巡行路线如下:

主干: 起于鼻之交頰(亡、指鼻根部)中, 旁纳太阳之脉(会睛明), 下循鼻外, 入上齿中 2. 还出挟口, 环唇(会人中), 下交承浆(会任脉), 却循颐后下廉出大迎 3. 循颊车, 上耳前, 过客主人, 循发际, 至额颅(神庭)

分支: 其支者从大迎前下人迎, 循喉咙, 入缺盆, 下膈属胃, 络脾 5. 其直者, 从缺盆下乳内廉, 下挟脐, 入气街中 6. 其支者起于胃口, 下循腹里下至气街中, 以下髀关, 抵伏兔, 下膝腘中, 下循胫外廉, 下足跗, 入中趾内间 7. 其支者, 下膝三寸, 而别下入中趾外间 8. 其支者别附上(冲阳)入大趾间, 出其端。

黄帝内经提到胃经异常会产生的疾病如下:

洒洒振寒, 善呻数欠、颜黑, 病至则恶人与火, 闻木声则惕然而惊, 心却动, 独闭户塞牖而处, 甚则欲上高而歌, 弃衣而走, 贲响腹胀, 是为胫厥。狂疟, 温淫、汗出, 鼻衄, 口喎, 唇疹, 颈肿喉痹, 大腹水肿, 膝腘肿痛, 循膺、乳、气街、股、伏兔、胫外廉, 足上皆痛, 中指不用, 气盛则身以前皆热, 其有余于胃, 则消谷善饥, 尿色黄。气不足则身以前皆寒, 胃中寒则胀满。

1. 巡行路線與聯繫臟器: 就是胃經所走過的路線, 會影響相關的臟腑或是器官。從胃經巡行路線看來, 次腳趾痛, 腳背痛, 小腿大腿前側痛, 下腹痛, 腹痛, 胸痛, 肩頸痛, 面部痛, 頭痛, 就是在巡行路線上。治療胃經異常所造成的痛證就是以這個為辨證基礎。胃經還聯繫絡脾。合於大腸、小腸, 並與鼻、眼、上齒、咽喉、乳房有聯繫, 因此也會影響這些臟器的運作, 尤其是胃經會影響牙齒, 咽喉與乳房, 必須注意。

2. 主要影響臟腑的病候: 胃經主要影響的臟腑是胃, 依照中醫基礎理論, 胃腑如果異常, 會有消化系統的問題, 例如腸胃病, 食慾不振。胃主通降, 如果胃有問題, 會有口臭, 腹悶痛, 便秘的問題。

3. 相互影響的經絡與臟腑病候: 脾經與胃經互為表裡, 因此胃經異常也會有脾的病變。

胃經異常影響層面極大, 主要是因為胃與脾息息相關, 主宰食物進入體內能量的運送, 胃經異常甚至會產生精神病, 在臨床上胃經幾乎是每次針灸都必須治療的經絡。許多人四肢無力, 都是脾胃經絡障礙所造成的, 因此如何保持胃經的能量正常運作, 是保持身體健康的基礎。

實際案例: 胃經專門可以治療胃痛, 因此任何人在胃痛的時候, 如果能夠針刺足三里, 是幾乎很少失敗的, 因此我不需要撰寫治療胃痛的案例, 因為實在太多了。有一個案例倒是很特殊。有一次, 有一位住在Sacramento的中醫師要求我證明EMAS的療效給她看, 否則她實在不相信我所講的EMAS療效是真是假。當場, 她有一位女病患, 透過EMAS經絡檢測之後, 她馬上透過寄送電子郵件給我, 並立即與我通話。

我看著這位病患的經絡圖形, 我問她有哪些地方痛? 她陸陸續續地說, 我就陸陸續續地開出治療穴道。這位針灸師就依序針刺這些穴道。果然, 所有的疼痛都依序消失了。最後, 這位中醫師說, 還有一個痛你沒有治好。我反問: 「哪裡痛?」她說: 「前面頸部在咽喉部位疼痛。」

我說這個簡單, 就只剩下胃經我還沒有治, 你就加針「足三里」。果然, 在加針這個穴位之後, 頸部疼痛也不見了。那位美國病患親自體驗這種奇怪的治療方式, 她透過電話對我說: 「這真是前所未有的。(I never experienced it before!)」

足太陰脾經 (9:00am- 11:00 am)

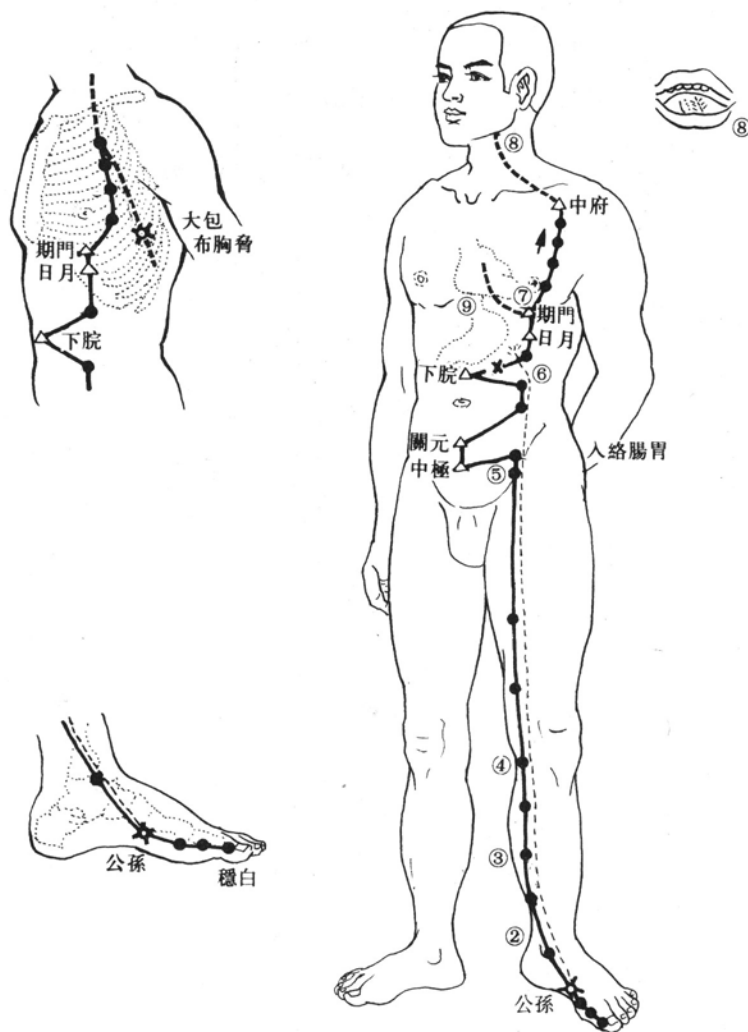
簡介: 足太陰脾經是屬於陰經，運行時間是早上9:00-11:00。所以脾經有病的人，通常會在早上的時候特別嚴重。脾經與胃經都是在早上運作，因此早餐如果能夠吃的好，就可以滋養脾胃，整天的精神都會很好。

黃帝內經提到脾經的巡行路線如下:

主干: 1. 起于大趾之端，循趾內側白肉際。 2. 過核骨(第一跖骨關節)後，上內踝前廉。 3. 上踰內，循胫骨後，交出厥陰之前。 4. 上膝股內前廉，入腹屬脾絡胃。 5. 上膈、扶咽，連舌本、散舌下。分支: 6. 其支者，復從胃別上膈，注心中。

黃帝內經提到脾經異常會產生的疾病如下:

舌本強、食則嘔，胃脘痛，腹脹，善噫，得後與氣則快然而衰，身體皆重。舌本痛，體不能動搖，食不下，煩心，心下急痛，溏，瘕，泄，水閉，黃疸，不能卧，強立，股膝內腫厥，足大趾不用。



我們分析脾經的症狀，必須區分以下三個方法來辨證:

1. 巡行路線與聯繫臟器: 就是脾經所走過的路線，會影響相關的臟腑或是器官。從脾經巡行路線看來，大腳趾痛，腳內側痛，小腿大腿內側痛，腹股溝痛，腹痛，胸痛，腋下痛，側

腰痛，就是在巡行路線上。治療脾經異常所造成的痛證就是以這個為辨證基礎。脾經還聯繫絡胃。並與心、舌、咽、食道有聯繫，因此也會影響這些臟器的運作，尤其是脾經會影響舌頭，必須注意。

2. 主要影響臟腑的病候:脾經主要影響的臟腑是脾，依照中醫基礎理論，脾臟如果異常，會有消化系統的問題，例如腸胃病，食慾不振。也會影響排泄系統，例如大便溏瀉。同時也會影響肌肉系統，例如：倦怠，消瘦，全身無力。脾臟運化水液，因此會影響體內水的運作，如果異常的話，會有許多關於水的症狀，例如：水腫，肥胖(中醫認為肥胖多數是痰濕所造成)。脾臟統血，因此脾臟異常會有出血的問題，例如尿血，崩漏，便血等等。脾開竅於口，其華在唇，因此脾臟異常的人，嘴唇容易有乾燥破裂的現象，嘴裡的味道也會不正常。

3. 相互影響的經絡與臟腑病候:脾經與胃經互為表裡，因此脾經異常也會有胃的病變。脾臟同時也與心，腎，肝，肺等臟腑有交互影響。例如心與脾功能不佳，會造成失眠，脾與肺同時異常，會有氣喘，水腫現象，脾與肝功能不佳，會造成精神抑鬱，甚至失血。脾與腎同時虛弱，會有下腹痛，清晨泄瀉現象。

良導絡在脾經的研究成果幾乎與中醫的結論一致，有一點比較特別的是良導絡認為脾臟與胰臟相似，脾臟異常是造成糖尿病的主因。思考過多容易傷脾，還有喝冰水也容易傷脾，因此現代人幾乎都有脾經與脾臟異常，如何保養治療脾經與脾臟是預防及治療糖尿病的關鍵。肥胖是現代最流行的文明病，也是與脾經息息相關。

實際案例: K男，約40歲，最近得到一種怪病，就是突然間會覺得舌頭怪怪的，整個牙齒好像會緊張起來，找了西醫檢查結果是「原因不明」。他來找我那一天，整個下顎也是覺得緊緊的。透過EMAS經絡檢測之後，我信心滿滿地說:「我只要針刺」兩根針，你就會好多了。

我在他的脾經上，針刺了太白，還有公孫兩穴。過了一分鐘之後，他就覺得下顎的壓力減輕許多。過了一個星期之後他又來找我，向我證實這個現象確定是好了。這個就是脾經的異常所造成的疾病。

手少陰心經 (11:00 am - 1:00 pm)

簡介: 手少陰心經是屬於陰經，運行時間是早上11:00-到下午1:00。所以心經有病的人，通常會在中午的時候症狀會特別明顯。例如，有些人一到中午時間就會心悸，甚至胸悶，完全不知道是什麼原因，這時候運用經絡理論，就可以很簡單地解釋。

黃帝內經提到心經的巡行路線如下:

主干: 1. 起于心中，出屬心系，下膈，絡小腸 3. 其直者，復從心系，却上肺 4. 下出腋下，下循臑內后廉，行手太陰心主之後 5. 下肘內，循臂內后廉，抵掌后銳骨(尺骨小頭)之端 6. 入掌內后廉，循小指之內出其端。支干: 2. 其支者，從心系上挾咽，系目系。

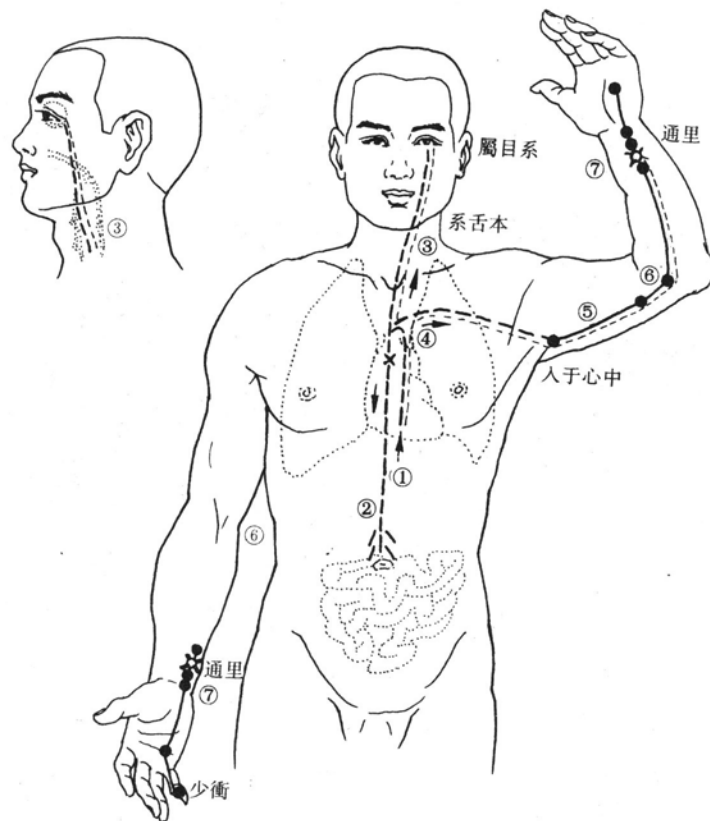
黃帝內經提到心經異常會產生的疾病如下:

咽干，心痛，渴而欲飲，是為臂厥，目黃、脇痛，臑臂內后廉痛厥，掌中熱痛。

心經主要起於我們的心臟，向下聯繫小腸，往上與肺相連繫，從腋下出來，循著上臂下臂內側，到達手掌第四第五掌骨之間，從小指內側出去。心經的支幹，從心往上聯繫咽喉，聯繫眼睛。

心經異常身體會在哪些地方痛?

心經異常的人，會在巡行路線上展現出疼痛的症狀，小指痛，手掌痛，下手臂上手臂內側痛，腋下痛，胸痛，心臟痛。這些痛就是在心經的巡行路線上，心經還聯繫小腸，並與肺、咽、眼有聯繫，因此心經異常也會造成尿痛，腹痛，咽喉痛，眼睛痛等症狀。



心經異常會產生哪些現代疾病?

心經主要影響的臟腑是心臟，中醫的心臟指的不是西醫所能理解的心臟，中醫的心臟功能遠遠大於西醫所定義的心臟。依照中醫基礎理論，心臟如果異常，會有心血管系統的問題，例如心臟病(heart disease)，胸口痛(chest pain)。

心肌梗塞(myocardial infarction)，冠心病(coronary artery disease)，心肌炎(myocarditis)，心律不整(Arrhythmia)，心絞痛(Angina pectoris)，心房顫動(Atrial fibrillation)，心房撲動(Atrial flutter)，心臟衰竭(Heart failure)，心雜音(Heart murmur)，高血壓(Hypertension)，高血壓性心臟病(Hypertensive heart disease)，心搏過速(Tachycardia)。

心臟主神志，因此心臟異常會有精神的問題，例如失眠(Insomnia)，多夢(Nightmare)，昏狂症(Delirious mania)，神智昏迷(Delirium)，健忘症(Amnesia)，精神分裂症(Schizophrenia)，精神官能症(Neurotic disorders)，焦慮狀態(Anxiety state)，恐慌症(Panic disorder)，妄想狀態(Paranoid states)。

心臟又開竅於舌，因此心臟異常會有舌頭的病變，例如語言障礙(lalopathy)，舌炎(Glossitis)，舌繫帶短縮(Tongue tie)，舌頭腫大等等。心在液為汗，因此心臟有問題，會影響汗腺，例如多汗症(hyperhidrosis)，汗疹(Sudamina)，無汗症等等。心臟有問題，會直接反映到面色，如果心血虛，則會面色蒼白(pale face)。

心經下絡小腸，心經與小腸經互為表裡，因此心經異常也會有小腸的病變，例如心火下移小腸，甚至會有尿痛的現象。心臟與肺臟相互影響，因此心臟有病通常也會影響到肺，例如氣喘，咳嗽。心臟同時也與肝臟，腎臟，脾臟有交互影響。例如心與肝功能不佳，會影響到全身血液的運行，心與腎無法交通，便會有失眠現象，心與脾功能不佳，也會造成暈眩，心悸，失眠的現象。因此心經異常，不能以為只會影響心臟或是血管的毛病。

與心經相互影響的經絡與臟腑病候:

過於喜樂的人，會傷害到心，因此會影響到心經與心臟。其他與與心臟有關的經絡還有：手太陽與足少陽經“絡心”。足少陰腎經，支者“注心中”。督脈與足少陽經別“上貫心”。足太陽經別“當心入散”。足陽明經別“上通於心”。手少陰絡脈“入於心中”。手少陰經別“屬於心”。手太陽經別“入腋走心”。這些複雜的經絡交互影響，足見心經與心臟在人體的重要性。

實際案例: K女，約55歲，經常會有右手臂內側痛。透過MEAS 經絡檢測之後，發現她的心經特別虛弱。因此，我在她的右手少府穴，神門穴針刺了兩根針，她馬上就覺得手臂痛減緩許多。我說，這是心經病候，必須還要加上中草藥的治療才能夠根本治癒，這是預防心臟病的好方法，她欣然接受了我的建議。

手太陽小腸經(1:00pm- 3:00 pm)

簡介: 手太陽小腸經是屬於陽經，運行時間是下午1:00-3:00。所以小腸經有病的人，通常會在這個時候特別嚴重。

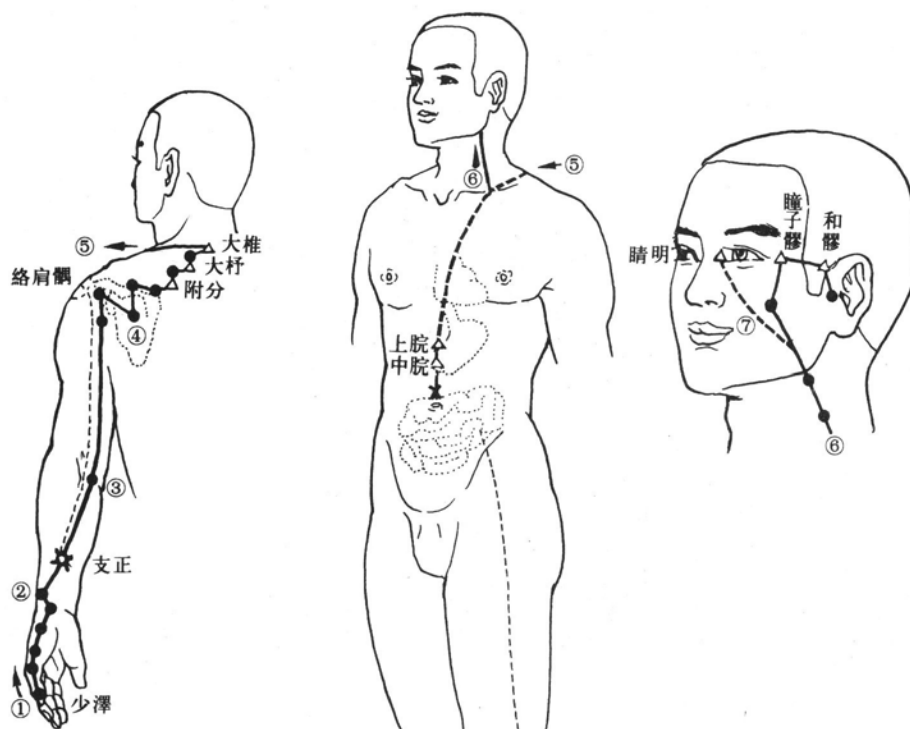
我們分析小腸經的症狀，必須區分以下三個方法來辨證:

黃帝內經提到小腸經的巡行路線如下:

主干: 1. 起于小指之端，循指外側上腕，出踝中（尺骨莖突）； 2. 直上循臂骨下廉，出肘內側兩筋（尺骨鷹嘴與肱骨內上髁）之間，上循臑（上臂）外后廉 3. 出肩解（肩關節），繞肩胛，交肩上（會大椎穴），入缺盆，絡心 4. 循咽下膈，抵胃，屬小腸 5. 其支者，從缺盆，循頸上頰，至目銳眦却入耳中。分支6. 其支者，別頰上出頰（目眶下），抵鼻至目內眦，斜絡于顴。

黃帝內經提到小腸經異常會產生的疾病如下:

溢痛，頰腫，不可以顧，肩似拔，臑似折。耳聾、目黃、頰腫、頸、頷、肩、臑、肘、臂外后廉痛。



1. 巡行路線與聯繫臟器: 就是小腸經所走過的路線，會影響相關的臟腑或是器官。從小腸經巡行路線看來，小指，手掌外側面痛，下臂上臂外側痛，肩背頸痛，面頰痛，耳痛，腹痛都有可能。治療小腸經異常所造成的痛證就是以這個為辨證基礎。小腸經還聯繫絡絡心。並與食管、胃、耳、眼有聯繫，因此也會影響這些器官的運作。

2. 主要影響臟腑的病候: 小腸經主要影響的臟腑是小腸(腑)，依照中醫基礎理論，小腸直接影響消化系統的運化，並主導水液的吸收，分泌清濁，與尿液的量有關，也會影響大腸的運作。因此小腸異常，會有消化不良，嘔吐，尿痛，尿閉，腹瀉，便秘等等症狀。

3. 相互影響的經絡與臟腑病候: 小腸經上絡於心，心經與小腸經互為表裡，因此小腸經異常也會有心經的病變，請參照心經的內容。

順帶提到的是，喜樂的情緒會影響到心臟，因此可以說喜樂也會影響到小腸經。臨床上，心與小腸的互動極為密切，這幾乎是人體所有熱量的來源。心的熱能透過小腸傳到下肢，這兩個經絡可以說是人體的熱能核心。因此這兩個經絡阻塞的人，手腳都將會是冷冰冰的。

實際案例: 臨床上，因為小腸經異常所造成的脖子痛，實在是太多了。因此都可以透過針刺小腸經來達到治療的效果。L女，約40歲，長期脖子痛，透過EMAS 經絡檢測之後，發現她的小腸經有左右差距過大的現象。因此我在她的右手的后溪穴下了一根針之後，她的脖子痛馬上就消失了。由於小腸經的疼痛，通常是因為寒氣累積所造成的，因此這位女士的頸子痛，後來還是運用中草藥去除寒氣之後才達到根本治療的效果，針灸治療還是短暫的。

足太陽膀胱經 (3:00 pm- 5:00 pm)

簡介: 足太陽膀胱經是屬於陽經，運行時間是下午3:00-5:00。所以膀胱經有病的人，通常會在下午吃完午飯後特別疲累，許多人吃完中飯後很想睡覺通常是膀胱經異常所造成。

我們分析膀胱經的症狀，必須區分以下三個方法來辨證:

黃帝內經提到膀胱經的巡行路線如下:

主干: 膀胱足太陽之脈，起于目內眦，上額，交巔(百會); 2. 其支者，從巔至耳上角; 3. 其直者: 從巔入絡腦，還出別下項，循肩膊內，挾脊抵腰中，入循脊，絡腎，屬膀胱;

分支: 4. 其支者，從腰中，下挾脊，貫臀，入膕中; 5. 其支者，從膕內左右別下貫腓，挾脊內，過脾樞，循脾外從后廉下合膕中; 6. 以下貫踇內(腓腸肌)，出外踝之後，循京骨至小指外側。

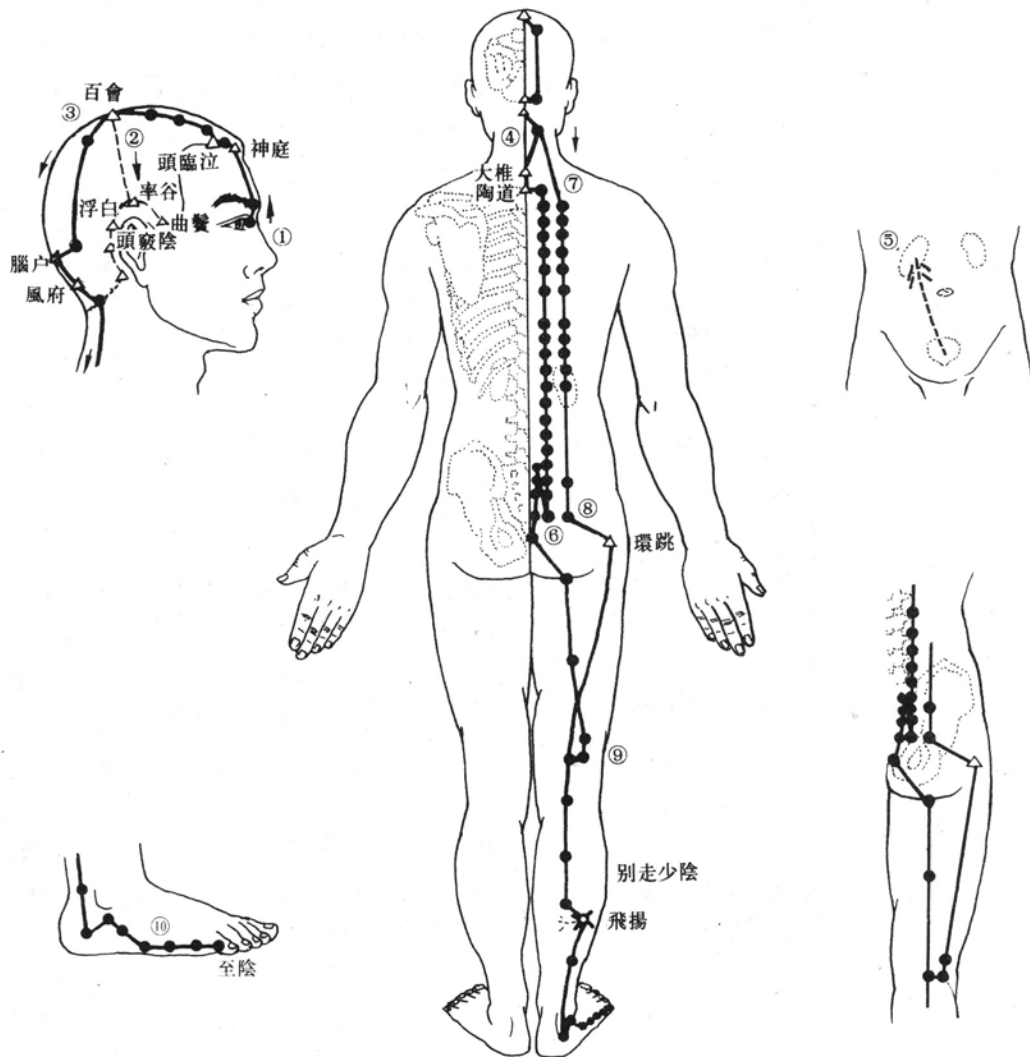
黃帝內經提到膀胱經異常會產生的疾病如下:

沖頭痛，目似脫，項如拔，脊痛，腰似折，脾不可以曲，膕如結，踇如裂，是為踇厥。痔，疔，狂、癲疾，頭白項痛，目黃，淚出，眦紐，項、背、腰、尻、膕、踇、脚皆痛，小指不用。

1. 巡行路線與聯繫臟器: 就是膀胱經所走過的路線，會影響相關的臟腑或是器官。從膀胱經巡行路線看來，小腳趾痛，腳外側痛，小腿大腿後側痛，臀部痛，下腰痛，背痛，肩頸痛，頭痛，眼睛痛，就是在巡行路線上。治療膀胱經異常所造成的痛證就是以這個為辨證基礎。

2. 主要影響臟腑的病候: 膀胱經主要影響的臟腑是膀胱，依照中醫基礎理論，膀胱腑如果異常，會有泌尿系統的問題，例如尿頻，尿痛。

3. 相互影響的經絡與臟腑病候: 膀胱經與腎經互為表裡，因此膀胱經異常也會有腎經的病變。



臨床上，多數的腎病都是從膀胱經異常來的。

膀胱經異常影響層面極大，膀胱經異常不是只有膀胱的疾病，而是全身性的疾病。中醫的傷寒論裡面提到，傷寒入侵體表第一個是太陽病，這個太陽病的症狀與膀胱經幾乎一致，我們可以說膀胱經是一套免疫系統，負責抵抗外邪入侵的第一個防線。臨床上，我遇過太多膀胱經的病變了，這都是在所謂的肝實証病患身上見到的。肝實証病患的膀胱經幾乎沒有能量，因此全身痠痛也就是理所當然了。

實際案例：膀胱經涵蓋的範圍實在是太大了，可以治療的疾病非常多。事實上整個西方的脊骨療法，都是從膀胱經為基礎來發展出來的。膀胱經是一個天然的診斷系統，大家可以閱讀中醫的書籍，膀胱經上有許多俞穴。例如，腎俞，肝俞，心俞...等等，通常肝有病，就會在肝俞顯現出來，心有病也會在心俞展現出來，以此類推。大家可以透過指壓，有病的人會感受到俞穴疼痛。透過刮痧，有病的人就會展現瘀點在穴道上面。

臨床上，我經常會透過刮痧背部來達到治療臟腑的目的，這就是基於這個理論來達成的。例如T女，約35歲，肝臟已經長了血管瘤，平時肋間經常會疼痛。透過背部拔罐之後，果然在後背反應出許多的瘀點。透過三次拔罐治療之後，肋間疼痛消失了80%。

足少陰腎經 (5:00pm - 7:00 pm)

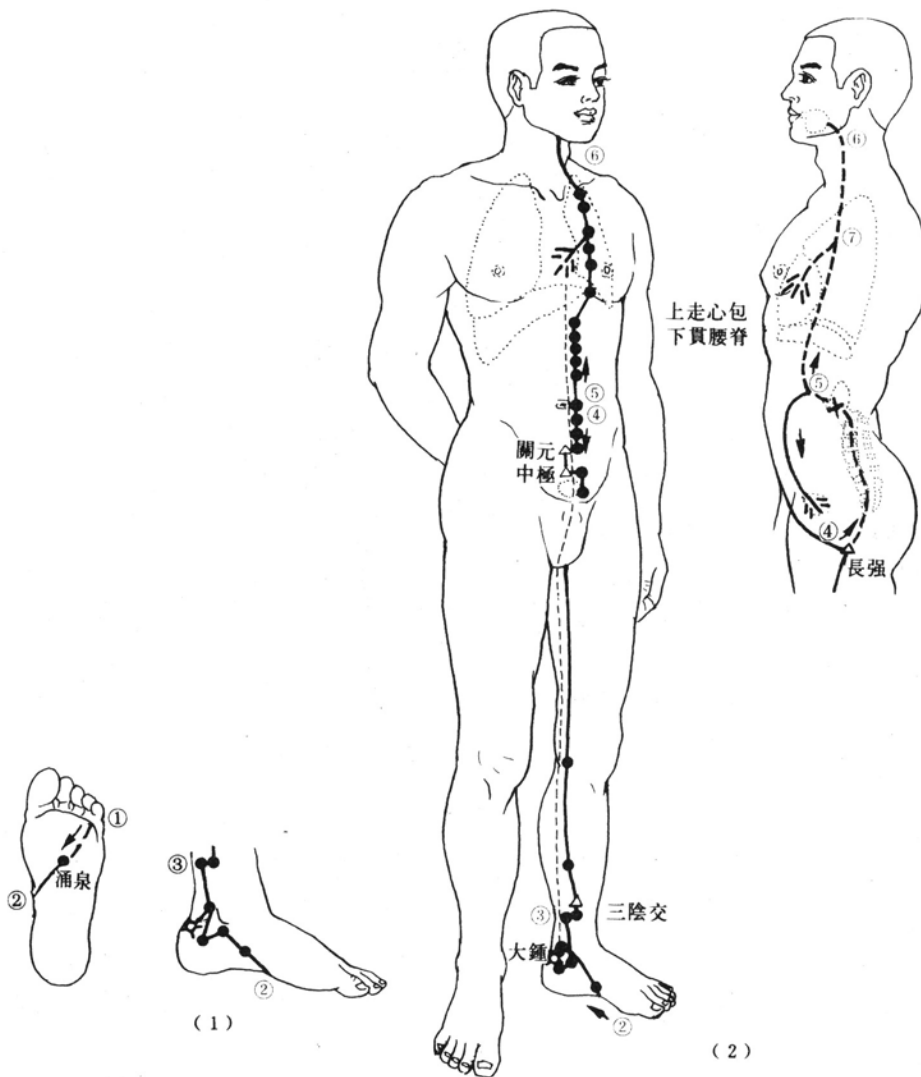
簡介：足少陰腎經是屬於陰經，運行時間是下午5:00-7:00。所以腎經有病的人，通常會在傍晚的時候特別疲累。許多婦女有腎虛的現象，但是在傍晚時卻必須煮飯給家裡的人，煮完飯後全身疲累無力，根本吃不下，就是因為腎經的異常所造成的。

黄帝内经提到肾经的巡行路线如下:

主干: 1. 起于小趾之下, 斜走足心, 出于然谷 (舟骨粗隆) 之下 2. 循内踝之后, 别入跟中, 以上踹内 3. 出腠内廉, 上股内后廉, 贯脊属肾, 络膀胱 4. 其直者从肾上贯肝膈, 入肺中, 循喉咙, 挟舌本 分支: 其支者从肺, 出络心, 注胸中

黄帝内经提到肾经异常会产生的疾病如下:

饥不欲食, 面如漆柴, 咳唾则有血; 喝喝而喘, 坐而欲起, 目荒荒如无所见, 心如悬, 若饥状; 气不足则善恐, 心惕惕如人将捕之, 是为骨厥。口热舌干, 咽肿上气, 嗌干及痛, 烦心心痛, 黄疸肠澀, 脊股内后廉痛, 痿厥, 嗜卧, 足下热而痛。……灸则强食生肉, 缓带披发, 大杖, 重履而步。



我們分析腎經的症狀，必須區分以下三個方法來辨證:

1. 巡行路線與聯繫臟器: 就是腎經所走過的路線，會影響相關的臟腑或是器官。從腎經巡行路線看來，腳心痛，腳內側痛，小腿大腿內側痛，下腹痛，胸痛，腰痛，就是在巡行路線上，治療腎經異常所造成的痛證就是以這個為辨證基礎。腎經還聯絡膀胱。並與肝、肺、心、喉、舌有聯繫，因此也會影響這些臟器的運作，尤其是腎經會影響肺，咽喉，舌頭，必須特別注意。

2. 主要影響臟腑的病候: 腎經主要影響的臟腑是腎臟，依照中醫基礎理論，腎臟如果異常，會有生殖系統的問題，例如陽萎，遺精，子宮肌瘤等等。腎主水液運化，異常會造成泌尿排泄系

統的問題，例如頻尿，多尿，便秘，腹瀉等等。腎主納氣，因此腎臟異常會有呼吸系統的問題，例如氣喘，咳嗽。腎主骨，腎臟異常會有骨質的問題，例如骨軟無力，骨質疏鬆症等等。腎臟還會影響到腦的發育，因此腎臟有問題，會有腦部疾病，耳鳴等現象。腎之華在髮，腎臟有問題的人頭髮生長會異長。腎開竅於耳，因此腎臟有問題會有耳朵的疾病。

3. 相互影響的經絡與臟腑病候：腎經與膀胱經互為表裡，因此腎經異常也會有膀胱經的病變。腎臟同時也與許多臟腑有交互影響。

必須注意的是，過於驚恐的人會傷及腎臟，腎臟虛弱的人容易手腳冰冷。有許多經絡也是聯繫到腎臟，例如足太陽膀胱經“絡腎”足少陰經別“上至腎”衝脈“與少陰之大絡，起於腎下”胞絡者“繫於腎”督脈“貫脊屬腎”，又“絡腎”

腎經異常的最大特點，就是傍晚的時候特別疲累，通常這種疲累會從下午就開始，一定要睡午覺才可以復原。因此如果讀者有這種現象，就必須開始治療腎經，以預防未來所有的病變。

實際案例：腎經的運行時間是在下午5-7點，所以很奇妙的，許多腎虛的人都會在這段期間特別疲累。L男，約34歲，是美國名校史丹佛大學的博士生，他是透過google.com找到我的。他抱怨說，他經常會在下午的時候感到特別疲累。透過EMAS檢測之後，我看到腎經有非常虛弱的現象，因此我對他說：你只要服用“腎氣丸”就會好了。

過了三天之後，我收到一封電子郵件。他回報說：“果然，服用這個藥之後，傍晚都不再這麼疲累，精神非常好。”通常腎經的病變，透過服用中草藥的療效比起針灸是快多了。中醫治療需要針藥並治，就是這個道理。

手厥陰心包經 (7:00pm- 9:00 pm)

簡介：手厥陰心包經是屬於陰經，運行時間是晚上7:00-9:00。所以心包經有病的人，通常會在這個的時候症狀會特別明顯。比較特殊的是，歷史上心包經在黃帝內經成書之前是沒有的，是在黃帝內經之後才出現的，心包經與心經的功能可以一併討論。

黃帝內經提到心包經的巡行路線如下：

主干：1. 起于胸中，出屬心包絡，下膈，歷絡三焦； 2. 其支者循胸出肋，下腋三寸，上抵腋下，循臑內，行太陰少陰之間 3. 入肘中，下臂行兩筋之間，入掌中，循中指出其端。分支：其支者从掌中循小指次指出其端

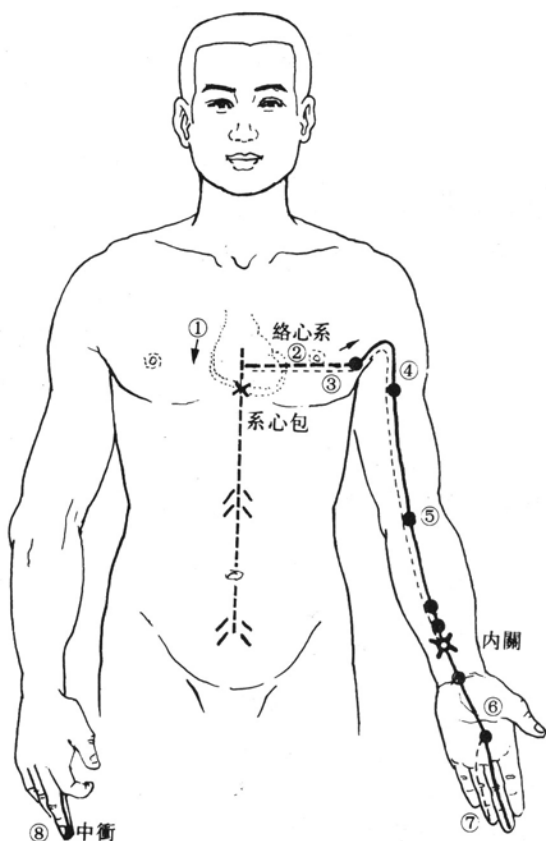
黃帝內經提到心包經異常會產生的疾病如下：

手心熱，臂肘掣急，臑腫，甚則胸脇支滿，心中澹澹大動，面赤，目黃，喜笑不休，煩心，心痛，掌中熱。

我們分析心包經的症狀，必須區分以下三個方法來辨證：

1. 巡行路線與聯繫臟器：就是心包經所走過的路線，會影響相關的臟腑或是器官。從心包經巡行路線看來，中指痛，手心痛，下臂上臂內側痛，掖窩痛，心臟痛就是在巡行路線上。治療心包經異常所造成的痛證就是以這個為辨證基礎。

2. 主要影響臟腑的病候：心包經主要影響的是心包絡，依照中醫基礎理論，心包絡是包在心



臟的外膜，具有保護心臟的作用。如果心包絡異常，也同樣會有心血管系統的問題，例如心臟病，冠心病，胸口痛。心包絡異常會直接影響心臟，因此心包絡異常的症狀與心經差異不大，可以參考手少陰心經的症狀。

3. 相互影響的經絡與臟腑病候: 心包經直接影響心經，並與三焦經互為表裡，因此心包經異常會有心經的病候，也同時會有三焦經的病候。詳細請參考三焦經的內容。

臨床上心包經與心經在治療上是一起被討論的。現代人由於壓力太大，很容易在胸中的壇中穴產生瘀阻現象，造成憂鬱的傾向。壇中穴是心包經的募穴，因此按摩心包經確實是現代人很需要的一種養生法。

臨床案例: 臨床上，心包經與心經幾乎可以被一起討論的。在治療上，我比較習慣治療心包經，因為治療心包經的效果實在很快。臨床上，我運用心包經來治療流鼻血通常有立即的效果。

有一次，我到一個團體去義診，那天有一位病患的症狀就是流鼻血。透過經絡檢查之後，我發現他的心包經與胃經有實証的現象，因此我馬上要求在他的中指上的中衝穴刺幾滴血出來，當場他就不再流鼻血。他說，他經常流鼻血，也不知道是什麼原因，我看到他的胃經有明顯實証的現象，透過症狀比對也可以確定體內有火氣的症狀，因此我推斷這是胃經異常引起的心包經異常。

臨床上，胃經與心包經是相互影響的，因此一個人如果胃痛，可以針刺心包經的內關穴達到立即的效果。有一次我參加一個聚會，在場與會人士中有一位女士突然間胃痛，我聽到她胃痛，馬上將她的手拉過來，在內關穴上用力指壓一分鐘，她的胃痛就當場緩解許多。

西方人透過臨床研究發現，透過刺激內關穴，可以減少許多□娠嘔吐的現象，這些都是從中醫這裡學來的。經常刺激內關穴，除了可以治療胃病之外，還可以鎮靜心靈，是一個非常實用的穴位。

手少陽三焦經(9:00pm- 11:00 pm)

簡介: 手少陽三焦經是屬於陽經，運行時間是晚上9:00-11:00。所以三焦經有病的人，通常會在晚上的時候特別嚴重，例如有些人晚上肩頸特別酸就是這個原因所造成的。

黃帝內經提到三焦經的巡行路線如下:

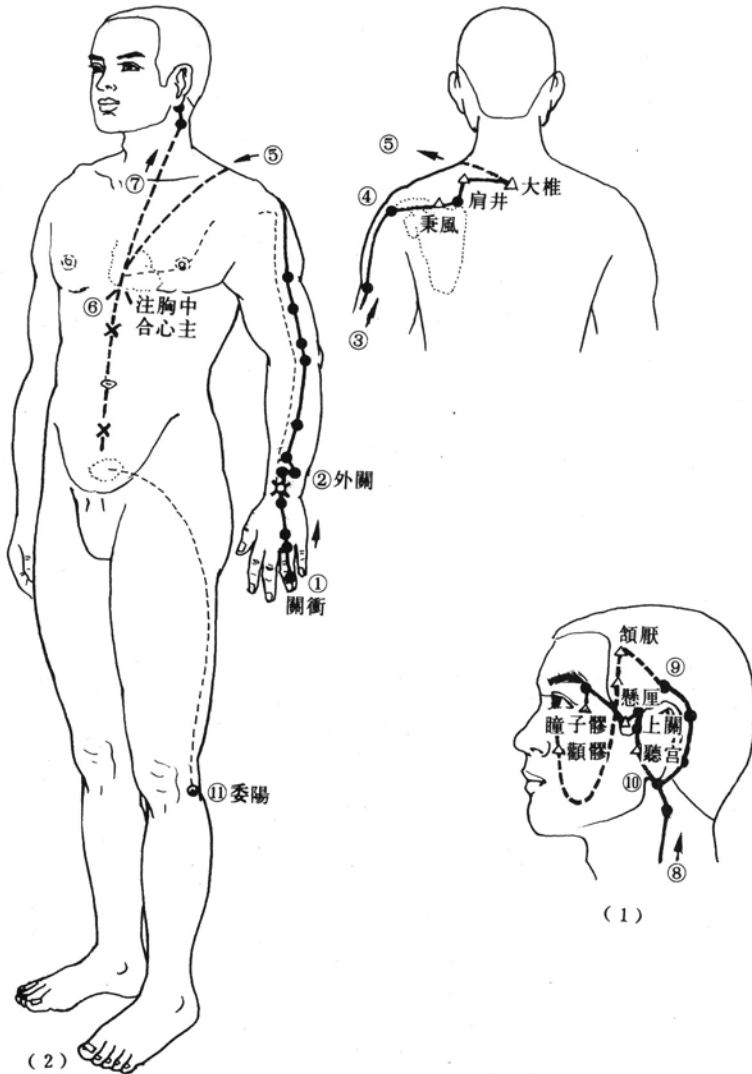
主干1. 起于小指次指之端，上出兩指之間，循手表腕，出臂外兩骨之間 2. 上貫肘，循臑外，上肩而交出足少陽之後 3. 入缺盆，布膻中，散落心包，下膈，循屬三焦 4. 其支者，從膻中上出缺盆，上項，系耳后直上出耳上角，以屈下頰至出頂（目眶下）分支: 5. 其支者從耳后入耳中，出走耳前，過客主人（上關GB3），交頰，至目銳眦。 交會胆經: 其支者從耳后入耳中，走耳前，至目銳眦后

黃帝內經提到三焦經異常會產生的疾病如下:

耳聾渾渾，腫喉癰。是主氣所生病：汗出，目銳眦痛，頰痛，耳后、肩、膈、肘、臂外皆痛，小指次指不用。外經病候：耳聾，外眼角痛，咽喉腫痛，腮頰部疼痛，耳后、肩及上肢外側經脈所過部位疼痛。

內臟病候：腹部脹滿，少腹實，小便不通，水腫，或遺尿、或尿頻尿急《靈樞·邪氣臟腑病形》：“三焦病者，腹氣滿，小腹尤堅，不得小便，窘急，溢則水，留則為脹。……取委陽。”《靈樞·本輸》：“三焦者，……入絡膀胱，約下焦，實則閉癰，虛則遺尿”

我們分析三焦經的症狀，必須區分以下三個方法來辨證：



1. 巡行路線與聯繫臟器：就是三焦經所走過的路線，會影響相關的臟腑或是器官。從三焦經巡行路線看來，小指，無名指，手掌心，手掌外側面痛，下臂上臂外側痛，肩背頸痛，面頰痛，耳痛，腹部痛都有可能。治療三焦經異常所造成的痛證就是以這個為辨證基礎。三焦經還聯繫絡心包經。並與耳、眼有聯繫，因此也會影響這些器官的運作。

2. 主要影響臟腑的病候：三焦經主要影響的臟腑是三焦(腑)，從古至今，許多人都不知道三焦腑是一個什麼器官？古書說這是「有名而無形」的臟腑，引起許多爭論。兩千多年來，大家對三焦的理解，就是一個佈滿胸腔，腹腔的一個大傘蓋，影響的層面遍及所有的臟腑。三焦的主要功能，就是主持諸氣，通行水道。因此三焦異常，會有各種可能的症狀，還有泌尿系統的問題。

3. 相互影響的經絡與臟腑病候：三焦經上絡於心包，三焦經與心包經互為表裡，因此三焦經異常也會有心包經的病變，請參照心包，心經的辨症。

在美國，許多人喜歡問我，到底三焦經是什麼？良導絡理論認為三焦經就是人體的淋巴系統，這個概念現今完全無法被驗證，只能期待後人做更多的研究。由於三焦經影響的影響層面太廣，因此任何疾病在治療上都可以運用三焦經來輔助治療，這個經絡至今對我而言都還是一個尚未摸透的謎。

臨床案例：三焦經在有人把它叫做耳脈，意思就是說，通道耳朵的經脈。但是事實上，臨床上三焦經治療肩膀痛特別有效，因此我經常針刺三焦經。有一天，有一位菲律賓的女病患來經絡檢查，報告顯示三焦經異常，我馬上問她：「你有沒有肩膀痛？」她搖頭說沒有，讓我感到很納悶？後來我又問，你的耳朵有沒有問題，她說：「她耳朵的聽力已經非常差了，幾乎很難聽見。」依照慣例，我就針刺她的中渚，液門穴。結果隔天她告訴我：「她早晨竟然被鬧鈴吵醒，她好久沒聽過鬧鈴的聲音。」

又有一天，有一個好奇的年輕人向我借了一套EMAS 經絡檢測儀幫她的朋友檢測，一邊檢測，一邊透過MSN 即時通訊與我聊天。我要求她把圖型立即傳送給我。我收到經絡圖之後，我發現三焦經特別異常，我馬上問她：「請問你的朋友，是不是耳朵有問題？」她問了這位朋友，朋友搖頭說沒有問題。

大約過了一個星期之後，這位朋友因為嚴重暈眩住進急診室，醫生說這是梅尼爾氏綜合症，是耳朵內平衡出了問題。從此，這位年輕人非常相信我的EMAS 療法是 "預防醫學"，果然是可以預測疾病。

全身各器官與經絡息息相關

身體各部位的疾病，通常不是只有一條經絡異常所造成。以EMAS的分析系統為例，便有所謂的單經絡辨證，與多經絡辨證。單經絡辨證只注重在單一經絡對整體身體的影響，臨床上很少有病例是只有單一經絡異常的。多經絡辨證是臨床上的常態，也就是說多數的疾病是多個異常經絡交叉運作所造成的。

多經絡辨證，在臨床上極有意義。通常一個器官的病，必須平衡多個經絡才能達到治療的目的。而臨床上，面部，頭部的器官由於通過的經絡非常多，因此相對之下非常難以治療。黃帝內經關於多經絡辨證的描述很多，各器官異常與多個經絡的交互影響舉例如下：

1.與咽喉有聯繫的經絡：胃經，脾經，心經，小腸經，腎經，肝經，任脈。因此，咽喉相關的疾病，例如甲狀腺炎，甲狀腺癌治療起來是相對複雜的。

2.與耳朵有聯繫的經絡：小腸經，三焦經，膽經，胃經。手陽明絡脈，入耳合於宗脈者，宗脈之所聚。臨床上，耳聾，耳鳴這類的疾病，也是相對之下較難治癒的。

3.與嘴唇有聯繫的經絡：大腸經，胃經，肝經，任脈。要治療嘴唇相關的疾病，例如唇癌，主要必須從這平衡這四條經絡下手。

4.與舌有聯繫的經絡：脾經，腎經，肝經，心經之別絡“繫舌本”。臨床上，要治療舌癌以及相關舌頭的疾病，必須從平衡這些經絡下手。

5.與目有聯繫的經絡：心經，肝經，足陽明經別“還繫目系”，足少陽經別“繫目系”，足少陰絡脈“屬目系”。臨床上，眼睛的問題並無法單純透過治療眼睛而達到目的，必須平衡諸多經絡才能達到目標。

6.入腦的經脈：足太陽（巔）、督脈（風府）、陽蹻（風池）。臨床上，腦部的疾病主要就是膀胱經以及督脈，這是比較明確的。

在臨床上，不是單純地只有眼睛，耳朵這類的疾病，事實上疾病的發生是廣泛且變化多端的。一個經絡的治療師必須熟悉單經絡的病症，以及多經絡的交叉影響，便能在治療上有許多新的體會與啟發，治起病來就會有許多異想不到的效果。身為病患，不能只是一味要求醫生頭痛醫頭，腳痛醫腳，必須站在整體治療的立場來看待疾病。

臟腑理論與經絡的關係

經絡是體內氣血運行的通道，因此體內的臟腑有了異常，經絡也會異常，這一切都是相互影響的。在許多中醫的書籍裡面，很容易把經絡與臟腑的解釋混淆在一起。

例如以肝經為例，黃帝內經對於肝經異常的症狀描述是腰痛，胸滿，少腹痛，疝氣，頭頂痛，咽乾，嘔逆，遺尿，小便不利，精神失常等。但是中醫基礎理論裡論述肝的功能是主藏血與疏泄，開竅於眼睛，主筋。就字面上看來，肝經與肝似乎不是一個完全相同的概念，因此，經絡與臟腑的關係我們必須清楚地了解。

首先我們必須了解，中醫的臟腑與西醫的器官不是完全相同的概念。例如，中醫的肝所運作的功能遠遠大於西方醫學所能理解的肝臟。中醫的經絡與相關的臟腑是有聯繫與相互輔助的，但是在許多方面它們的功能卻不太一樣。

我們以肝經為例，肝經從人體的大腳趾走入腿的內側，進入陰器，上行至胃肝膽，散布於脅肋，進入喉嚨，連接眼睛至頭的顛頂。分支則注於肺。因此，肝經異常的病人，至少在巡行部位會有疼痛的現象，大腳趾痛，大小腿內側痛，陰部痛，腹痛，脅肋痛，胸痛，喉嚨痛，眼痛，頭顛頂痛。這麼多部位的疼痛，都有可能是肝經異常所造成。

肝經異常所影響的臟腑，除了肝之外，還有胃，膽，肺，不是只有影響肝這個臟腑而已。許多良導絡的使用者在看到肝經異常時，便認為病患的肝(實質器官)有問題，這是完全不成立的。

肝經異常的人，可能會有巡行部位的疼痛或是實質器官病變(例如睪丸)，由於肝經影響到“胃”與“膽”腑，因此可能會有消化系統的問題，肝經分支巡行至肺，因此可能會咳嗽。而肝臟是不一定會有異常的。

論及肝臟，在中醫基礎理論裡面它的功能是主疏泄與藏血，這是肝臟獨特的功能，是肝經所沒有的。但是肝臟透過肝經的協助達到主疏泄與藏血的功能，這是可以確定的。由於肝經上達於眼睛，因此肝開竅於眼睛，就非常容易解釋了。肝臟異常的時候，會影響到脾胃(肝氣犯胃)，影響到肺(肝火犯肺)，也是透過肝經的巡行來達到相互影響的結果。

以上的論述，只是一個舉例，十二經絡與臟腑詳細的相互影響，我們留待更多的文章來做詳細論述。中醫論述每一個臟腑，各自擁有著獨特的功能，透過其所屬的經絡，達到相互運作的目標。一個臟腑有了問題，會影響到其所屬的經絡，經絡交織在人體內，與其他經絡與臟腑相互影響之後，便造成各種疾病的可能性，事實上這裡面的複雜性是很高的。以現今的科技，如果沒有透過EMAS輔助，要真正了解經絡理論簡直是癡人說夢。

我們必須注意的是，有時候病是先侵入經絡，而後影響臟腑，通常這樣的病是外感居多。而有時候，是因為臟腑先有病，進而影響經絡，通常這是因為情治或是生活習慣所造成的。通常我會與病人互動，了解真正致病的原因，EMAS檢測法只能看到經絡運行的結果，必須要透過中醫師推理出真正的原因，多數的時候還是需要一點經驗的。

透過EMAS找出異常經絡，推論可能病變的臟腑(不是器官)，配合病人主述的症狀，便可以將治療方向定位。這是EMAS輔助臟腑辨證的基本模式，也是我平常治病的規律。

傷寒論六經辨證與經絡的關係

傷寒雜病論是漢朝張仲景所撰寫的，起初的名子叫做“傷寒雜病論”，後人把它分為兩部書，一部叫做“傷寒論”，另一部叫做“金匱要略”。傷寒論裡面的論述完全依照所謂的“六經辨證”，六經辨證是一種非常獨特的辨證法。六經辨證法是中醫最原始的辨證法，可惜的是遠古流傳至今，反而不是當今的主流。由於六經辨證法治療效果非常好，因此在討論經絡治療時，六經辨證便不能被忽略。

所謂的六經，指的是太陽，少陽，陽明，太陰，少陰，厥陰這六種病。後人認為，十二經絡也有六經，因此把十二經絡套入六經體系。例如太陽病就是膀胱經病，陽明病就是胃經病等等。這樣的討論從古至今就是爭論不斷。有些學者認為六經就是十二經絡。有些認為六經與十二經絡是不同的系統，不能混為一談。有些學者認為，六經指的就是腳的經絡，完全沒有傳到手。由於沒有人可以證明什麼是經絡，所以這個問題的答案是不會有結果的。

我們可以用演繹的方法要找出這個問題的答案，以太陽經病為例，如果是單純的太陽病，與膀胱經的症狀極為類似，但是臨床上純正的太陽病不多，通常都會有合病的現象。例如太陽少陰合病，太陽少陽合病，合病的結果會造成多個經絡同時異常，用EMAS 檢測反而不容易看出經絡與六經辨證的關係。

透過EMAS 檢測，可以觀察到一個很有趣的現象。例如，體內的寒氣增加時，就會造成陰經能量很強，陽經能量很弱的現象，這會直接反映在EMAS 經絡圖形上。因此，透過這樣的指導，我就可以看出疾病是落在三陰經，還是三陽經，治起病來就快多了。

因為傷寒造成的經絡現象，通常可以透過調整經絡來達到改善病情的目的，如果能夠透過服用中草藥，就可謂標本兼治，根本治療了。臨床上，許多的多年頑疾，就是配合去除傷寒，調整經絡來解除的。如果病患的臟腑狀況單純，通常病患的多年疾病會消失得無影無蹤。

第五章 我的養生法適合我嗎？

生機飲食，素食與斷食

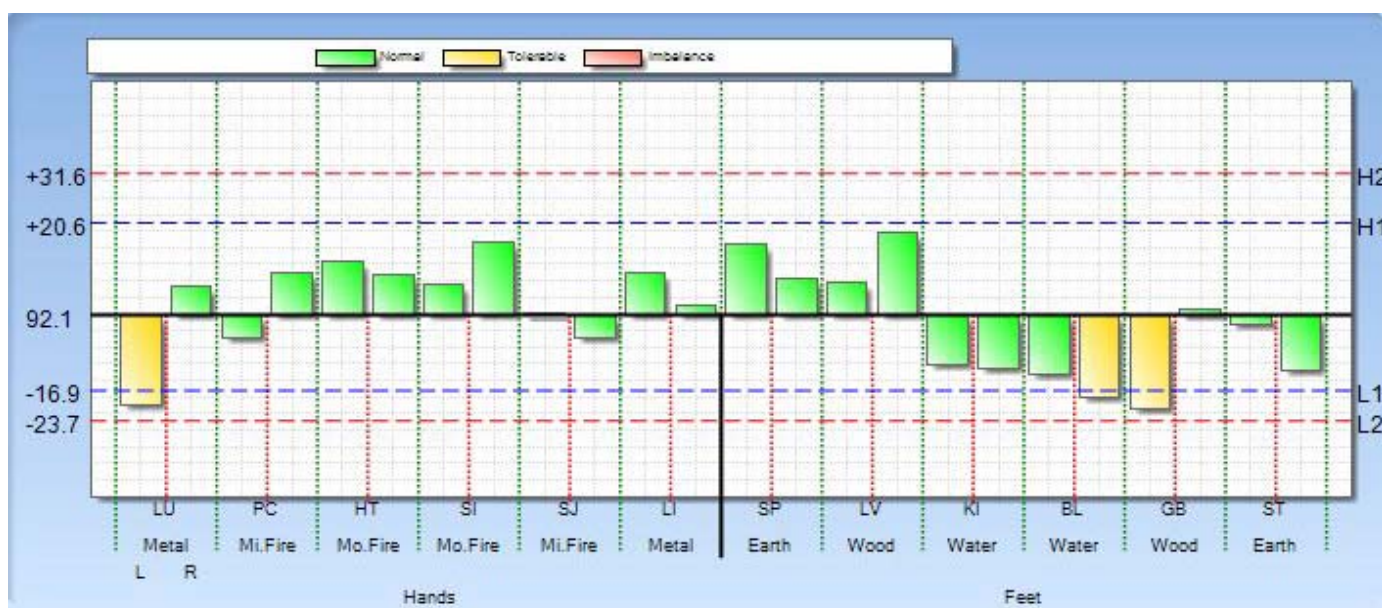
過去幾年來，不論是國內外，各種提倡生機飲食，健康素食的養生概念如雨後春筍般地冒了出來，這可以說是非常熱門的養生法。許多人成立研究學會，養生中心，創立有機農場，定期舉辦各種活動的目的就是要大家體會與學習這種新的生活與飲食方法。這樣的飲食法真的是最好嗎？我在此提出一些不一樣的觀念。

首先，我們必須定義什麼叫做生機飲食。一般而言，大家對於生機飲食的理解，是指不吃經農藥、化學肥料、化學添加物及防腐處理或汙染的食品，而多吃未經烹煮的食物及新鮮動植物。而素食者更嚴格，平時只有食用植物，嚴格的素食者連雞蛋，奶製品都不食用。

我經常問大家，請問古人的食物，哪一個是有汙染呢？哪一個會有化學藥品呢？既然沒有，服用有機的飲食就是必然，沒有需要質疑或討論的，這是每一個人都應該去做的。我們試問，有誰會認同每天食用有毒，有汙染的食物呢？而問題在於，現在大家推廣的生機飲食方法正確嗎？這是我們在這裡必須討論的主要議題。

許多我的患者私下問我，生機飲食，素食到底適合我嗎，這樣的養生法真的會讓我比較健康嗎？過去十幾年，幾乎所有的社會輿論都一面倒向支持生機飲食與健康素食，但是我長期的觀察卻與大家所習慣的想法卻不太一樣。

由於我是一位中醫師，我在平常都是運用陰陽五行的概念來治病，因此中醫師所定義的健康，就是任何時候都保持陰陽五行平衡的狀態。運用EMAS 經絡檢測之後，我定義的健康，就是隨時隨地，所有經絡都保持在平衡狀態的一種現象。



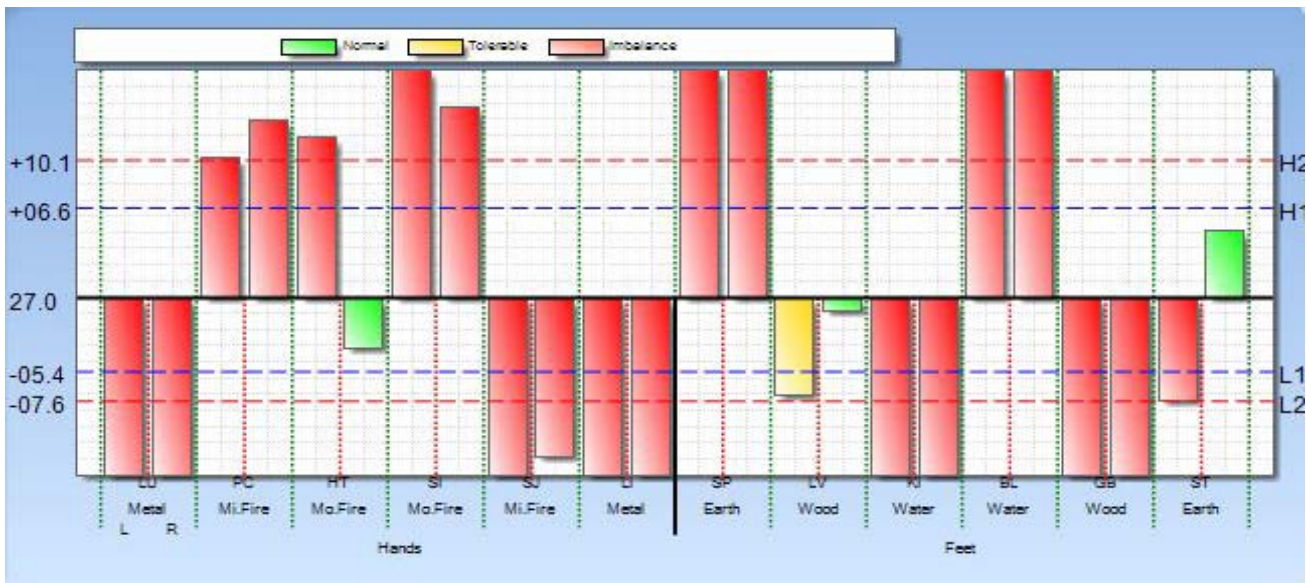
EMAS 所定義的健康，所有十二經絡都在平衡狀態

因此，在這樣的原則衡量下，任何養生方法只要能讓所有十二經絡，陰陽五行達到平衡，這就是健康的養生法，如果不行，就必須再修正。

如果站在營養學的立場，生機飲食強調生吃食物可以讓許多營養物質透過烹煮而損壞，這是完全正確的，許多人會感到吃完這些食物之後精神百倍，因此生機或有機飲食備受大家寵愛。

而問題在於，現代營養學完全沒有討論過「寒氣」，因此卻沒有顧及到因為生食食物，很容易增加體內的「寒氣」，造成無法想像的後果。一味地強調生食，生菜沙拉，或是多吃蔬菜，很容易將體內的體質引導入另一種不平衡狀態，反而容易創造出另一種更不健康的體質。

由於我長期接觸一些佛教團體，因此有非常多的機會可以運用EMAS 檢測到許多素食者，而這些素食者有非常多的比例都是生機飲食者。我發現到一個現象，就是有非常大的比例，他們的經絡幾乎都是不平衡的，而且非常明顯呈現「陰盛陽衰」的現象。



陰盛陽衰的經絡圖

這些陰盛陽衰的經絡，會讓這些生機飲食者產生哪些症狀呢？我列之如下：整天疲勞，容易想睡，整天精神不好，手腳長期冰冷，頭暈，腸胃消化不好，大小便頻率太高，經常腹瀉。夜間失眠，或者容易醒來數次。全身各部位肌肉酸痛，尤其是肩膀。這些症狀如果持續久了，通常患者會有憂鬱傾向，有些反而會變得煩躁不安，有躁鬱傾向。

這些生機飲食的提倡者，應該沒有人願意公開承認這個現象吧？許多西醫師認為，長期生機飲食或是素食，可能會造成營養不良。站在中醫師的立場，營養不良卻不是重點，體內寒氣長期累積，卻是得到癌症以及重大疾病的主要根本原因。

曾經有一位中醫師，深信生機療法，經常練習斷食排毒，有一天他在斷食排毒的期間，我幫他檢測了經絡，人體有十二條經絡，檢測的那一天他卻有十一條不平衡，尤其是腎經，幾乎完全沒有能量。他認為這是在排毒的一種現象，我卻深深不以為然。

我有一位病患，整天手腳冰冷，與他握手像是握冰棒一樣，年紀輕輕(25歲)便全身關節痠痛腫脹，我無論開多少的熱性的中藥給他服用，都像杯水車薪，只能發揮一點點功效。這個人卻經常斷食，服用生機飲食已經到無可救藥的地步。

斷食期間他經常腹瀉，他卻認為這是在排毒，實在讓我匪夷所思？斷食後，他的手腳更冰，全身關節更痛。最後，我把他介紹給另外一位善於開「生附子」(中藥的極熱藥)的中醫師醫治。那位中醫師說:「奇怪，從來沒有看過這麼寒的人？連癌症病人都比他好多了？」像這樣的體寒証，明顯是病患自己所創造出來的。

我一直認為，食用生機飲食之前，必須先改變自己的體質去適應生機飲食，而不是透過生機

飲食來改變體質。這個因果道理，必須要搞清楚。在此，我提出一些我的實際經驗。

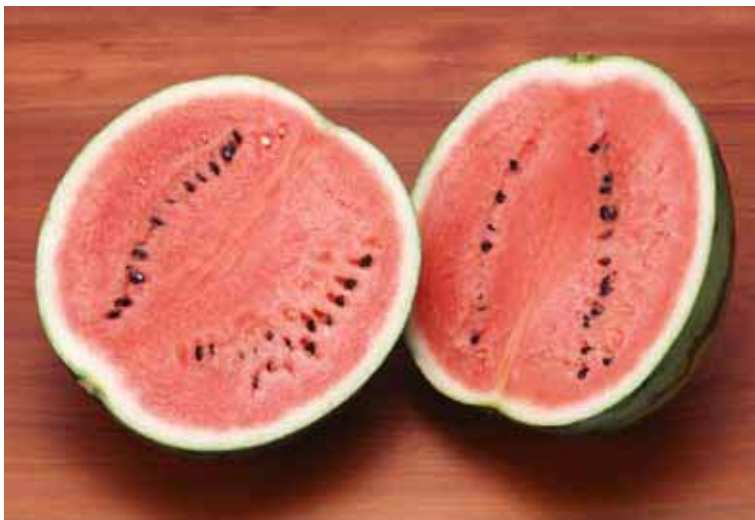
我從十六歲開始學習禪坐，經常參加各種短期閉關，七天之內什麼都不想，除了吃飯，睡覺，就是專注於禪定的訓練。每當我坐禪體驗到初步的禪定狀況時，通常我的身心狀態會有極大的轉變。例如完全不會覺得餓，全身輕飄飄，身心感到極為舒適沒有壓力。

通常這個時候，我會自然地不願意食用任何肉類，整個飲食習慣改變成生機飲食是必然的現象，我甚至可以只要一天兩餐（早餐，午餐）就可以應付所有身體的需要。這個時候身體充滿能量，身心靈感受到極大的健康滿足感，我可以輕易地斷食，生機飲食，素食而沒有障礙。

當我離開寧靜的閉關中心之後，回到城市裡再度面對複雜的社會，我開始容易感到飢餓，身心靈不再這麼安定，我的飲食習慣又會自然地回到一般人的狀態。過去十幾年來，我非常習慣這樣的轉變，也知道這是身心變化的一種正常現象。

我常常想，這個時代現代執行生機飲食的人，有幾位是認真地在修練禪定以轉變體質的呢？多數人每天為了生活而煩惱叢生，心情鬱悶，吃的又少，又寒，甚至不吃(斷食)，這樣的生活不生病才真是夠奇怪了，我對這類的現象感到非常憂心。

中醫治療強調的是陰陽平衡，因此這世間沒有一種食物是可以多吃的。熱者寒之，寒者熱之，體內有寒的，要用熱的食物去平衡它。體內有熱的，需要用寒的食物來平衡它。因此，中醫的養生觀是變化多端的，不是只有多吃XXX，少吃XXX的這樣的簡單邏輯。



寒性的食物冰涼之後食用，保證寒氣十足

而執行生機飲食的人，在根本還不知道自己體內是寒是熱之前，就一味地多吃某種食物，而生機飲食的食物多數偏寒，日積月累下來，就逐漸把自己的身體塑造成寒性體質，進而引發出種種相關的疾病。在我的病患中，這樣的狀況屢見不鮮，我已經見怪不怪。

我完全不反對生機飲食，甚至支持生機飲食與素食。但是，我認為必須衡量每一個人的體質來決定是否可以生機飲食，我也曾經遇過一些生機飲食的朋友，他們的經絡現象是正常的，也並不是生機飲食就一定會產生體寒體質，這還是因人而異的。

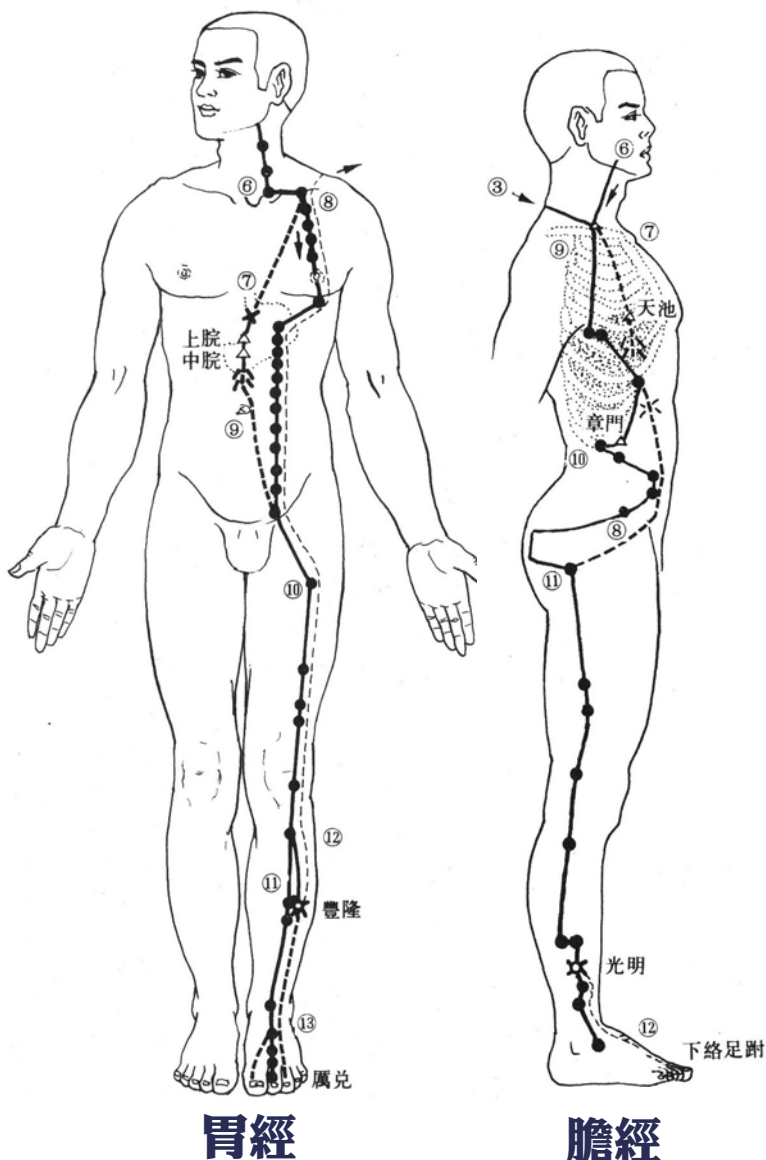
如果你不知道自己適不適合生機飲食，只要檢視一下我上面所提到的"寒氣生理症狀"，如果那些生理症狀已經產生了，就代表不適合繼續這種飲食。當然，有機會透過經絡檢測，將會是最客觀且最快速的方法來得知自己的體質，再來作進一步的飲食規劃，才是比較客觀的。

不論哪一種飲食養生模式，都將是朝向個人化的趨勢，有些人適合生機飲食，有些人卻極端不適合。站在中醫的立場，本書第六章所述的個人化養生戰略，才是真正適合每一個人的養生模式。

我應該敲膽經，按摩心包經嗎？

大約四五年前，有一天有一位來自中國大陸正在芝加哥執業的中醫師，透過電子郵件寄給我一本書，名叫「人體使用手冊」，那一本書非常熱門，是網際網路上流傳最廣的一本書，裡面介紹了許多基本中醫學的概念，還有指導大家如何自己養生。其中有一個非常重要的概念，就是敲膽經，許多人在實驗了之後，感到非常有效。因此，該本書非常暢銷，幾乎人手一本，許多人都在討論這本書提出的內容。

我第一次接觸到這本書，也是對這本書的內容感到很驚訝，我不知道作者怎麼知道大家的膽經都有問題，但是過去我檢測過上萬個人次看來，是幾乎可以證實幾乎90%的人，膽經都有異常現象，而且多數是虛證。就我所研發的EMAS 辨證法看來，這確實是寒氣累積在膽經的現象。



寒氣累積在膽經，就我看來是傷寒系統的疾病。也就是說，傷寒從太陽經入侵體內，最後雖然是到少陰証停留了下來，但是卻是反映在膽經上的。因此，簡單來說，少陰証就是陽虛，陽虛會反映在膽經以及胃經的虛證上，現代人幾乎感冒都是服用抗生素，在這種不正當的處理方法之下，幾乎每一個人的寒氣最後都會滯留在膽經以及胃經上。

因此，陽虛的人，通常是膽經與胃經同時虛証的，敲膽經的同時，也必須順便敲胃經，才能夠達到真正驅除寒氣的目的。膽經與胃經是鄰居，要一起按摩或敲打是很容易的。透過敲膽經與胃經，可以直接震動且驅除存留在這兩條經的寒氣，因此在練習過程中，寒氣通常會自動又跑到太陽病階段，因此有許多人會有類似的感冒症狀出現，這個時候千萬不要再度服用抗生素，否則又把寒氣逼回體內，而功虧一簣了。

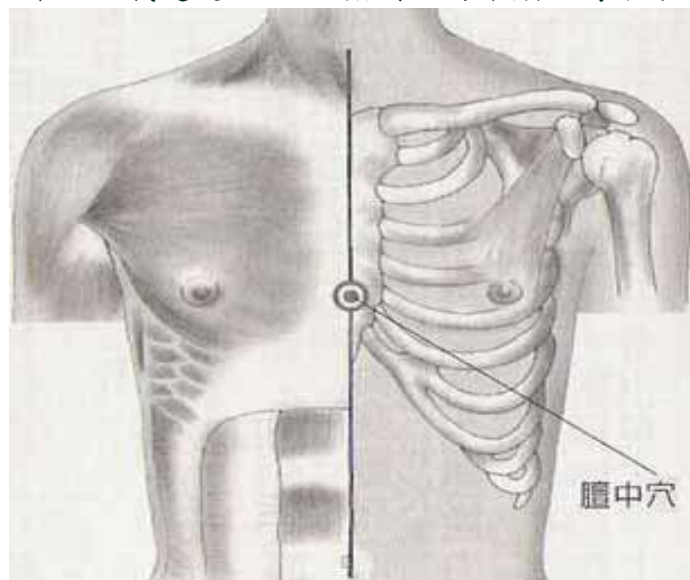
敲膽經是確切可行的，而且幾乎是每一個人都應該做的。曾經，有一位美國白人來找我治病，她主要抱怨的是偏頭痛，我幫她經絡檢測之後，發現膽經虛証非常嚴重，我當場幫她敲膽經約莫三分鐘之後，偏頭痛就消失了。可見很多時候，可以透

過簡單的方法，治癒很多疾病，多數時候是不需要吃藥的。

人體使用手冊裡面，也不斷提出所謂的按摩心包經，許多人也非常受用。關於作者所提出的按摩心包經養生法，我是非常支持的。因為在臨床上，我透過EMAS 檢測，的確顯示為數不少人有心經，心包經同時虛証的現象。這些通常是胸部氣血循環瘀阻所造成的。

臨床上不斷實踐觀察之後，我認為心包經虛証主要歸屬於“氣血津液辨證法”的治療範疇。簡單來說，就是現代人心情不佳，肝氣鬱悶所累積出來。現代女人由於每天帶胸罩，更容易直接產生胸部瘀血，因此心包經虛証，幾乎成為了流行病。

黃帝內經云：“膻中者，臣使之官，喜樂出焉”。簡單的意思是說，如果膻中穴有阻塞的現象，心情不會太好的。膻中穴位於兩個乳頭中間，胸骨柄上，有些人在按壓膻中穴時，



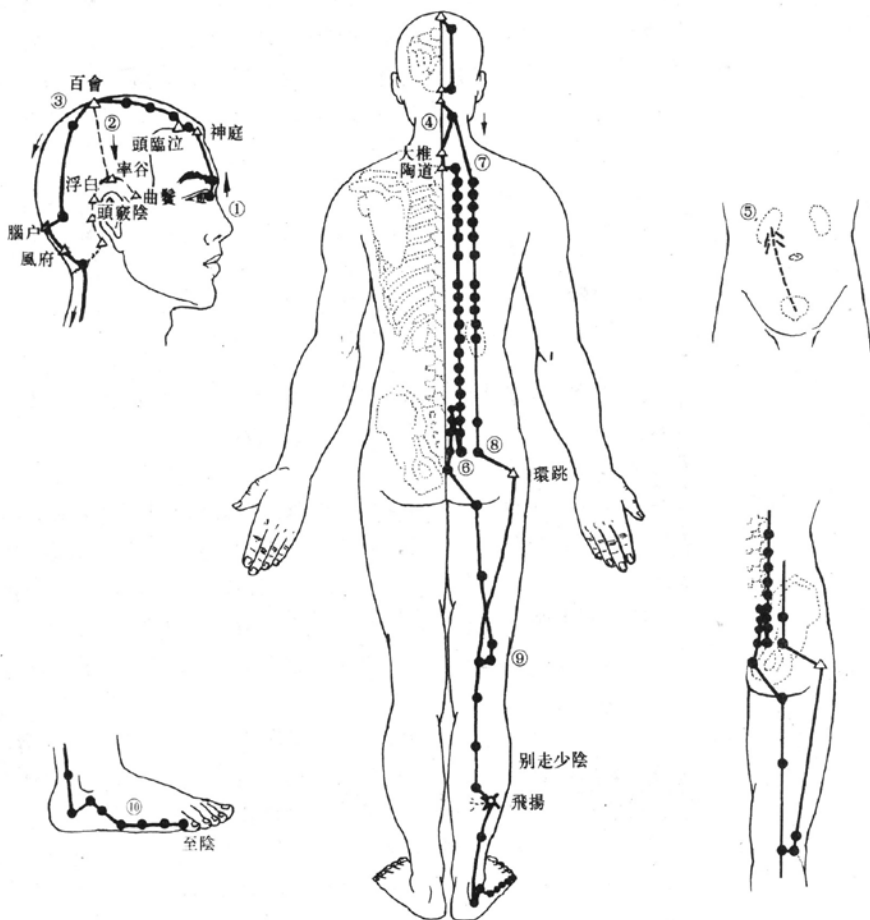
會有嚴重刺痛的現象，這通常就是代表有瘀阻現象。而膻中穴是心包經的募穴，也是人體氣之會穴，是氣(宗氣)聚會之處，這個地方塞住，就會容易產生所有胸部(心，肺，乳房，)的疾病，嚴重者會有憂鬱傾向。

除了經常按摩心包經之外，我建議在背後拔罐，刮痧，可以增強治療的效果。

按摩膀胱經？

如果說真要按摩經絡的話，我會建議按摩膀胱經是必須排在第一順位。人體所有的背部幾乎都屬於膀胱經，從腦部，頸部，背部，臀部，大腿小腿到整個腳跟，都是屬於膀胱經的範疇。它所影響的範圍，可以說是非常龐大。

膀胱經屬於太陽經，就傷寒論六經辨證看來，膀胱經的經絡組塞，理論上應該是屬於寒氣累積在膀胱經所造成。但是臨床上，我反而發現傷寒的寒氣最後是累積在膽經，胃經，而不是在膀胱經。



膀胱經的阻塞，主要是透過臟腑系統長期累積所造成的。就臟腑系統來看，EMAS 經絡辨證分析在肝虛的階段，膀胱經就開始異常，這個時候的膀胱經通常是顯示在實證的。在肝實的階段，膀胱經是幾乎沒有能量的。

膀胱經沒有能量，就代表這個人體最大的河流已經乾涸，因此裡面會阻塞很多西醫檢查不出來的垃圾(氣瘀，血瘀...等等)，這些垃圾會累積在從腦部，頸部，背部，腰部，臀部。累積在腦部，就容易變成腦中風。累積在頸部，就會變成高血壓，頸椎側彎。累積在背部，腰部就會變成骨刺，椎間盤突出，或者是脊柱崩塌等等。累積在臀部，就會變成坐骨神經痛。這些幾乎都是現代的流行病，足見疏通膀胱經的重要性非比尋常。

許多人以為脊椎側彎，只要透過脊椎矯正就可以治癒，而以我在臨床上的觀察，脊椎側彎不論如何矯正，都是難以根本性地回歸正常的，病患在平常生活上，一不小心又把調整好的脊椎給彎回來了。這個問題的根本原因，就是在於膀胱經的經絡阻塞現象沒有移除。完美的脊椎矯正，必須配合調整疏通整條膀胱經，才能達到根本治療的目的。

不一定多數的人都有傷寒病，但是可以確定多數的人都有臟腑病，膀胱經幾乎牽動著整個臟腑病的變化，因此平常必須經常按摩疏通膀胱經，會比起按摩膽經更為重要。這是預防所有重大疾病(糖尿病，高血壓，中風，癌症...等等)的關鍵養生法。

用熱水泡腳？

就EMAS 治療法看來，在臨床上所有最難治的疾病，都幾乎屬於上實下虛，簡單來說，就是

腳的經絡都沒有能量。而所謂的腳的經絡，指的就是足三陽與足三陰(肝，脾，腎，膽，胃，膀胱)，這幾乎就是整本傷寒論所治療的「經絡」，也就是人體所有的菁華。

要治療上實下虛，在臨床上是不易的，因為上實下虛基本上是人體老化的一種現象，治療上實下虛就是一種抗老化的過程。經過我多年研究之後，我卻發現有一個極端簡便的方法，可以加速治療改善這種上實下虛的現象，那就是每天用熱水泡腳。

有一位越南籍的女病患，約50歲EMAS經絡圖就已經是嚴重上實下虛圖，比起她的八十歲的母親還要糟。他每天都非常疲勞，身體有許多疼痛，我幫她治療了約五次，效果反反覆覆無法穩定，因此她就主動放棄治療了。由於，我幫她的家族許多成員治病，效果都很好，因此過了兩個月後，她又出現在我面前，要求我繼續幫她治療。



當她再度回來治療之後，我要求她不能只有依賴我的治療或是藥物，她必須要她自己加入治療的行列。我給她開的第一個功課，就是每天泡腳。每天用熱水泡腳，必須泡到膝蓋，泡完之後還必須按摩脾經，腎經，胃經等等各種經絡與穴道，就這樣持續一個星期。

一個星期之後，她的上實下虛魔咒竟然解除了，她不再感到這麼疲累，足見用熱水泡腳的療效驚人，比我針灸，按摩或是運用任何中藥還有效。許多人都知道用熱水泡腳這種養生法，但是多數人就是沒有耐心做。運用EMAS檢測，可以讓病患直接"看到"泡腳的功效，許多人就像遊戲一樣願意嚐試了。不論大家有沒有機會可以

透過EMAS經絡檢測來證明泡腳的功效，我都向大家推薦泡腳的好處實在多多。

既然上實下虛是一種老化的現象，代表所有人體根本的經絡都沒有能量了，那用熱水泡腳，並且加上適當的按摩，可以加速腳部經絡的血液循環，當然可以達到強化經絡能量的效果。經過我多年實驗證明，這是確切可行的，也是明顯有效的。

氣功，太極拳，瑜珈以及各種健身運動

不論是亞洲的公園，或是美國的公園，每天早上有一大推人在那裡練習氣功，太極拳。你只要在公園繞一下，會發現各門各派各種招式的氣功都有人練習，這世間各種門派的氣功，總共加起來應該是上千萬種吧。

依照中醫理論，經絡是人體氣血所走的通道，練習氣功可以增加人體的氣，氣增強了，自然會讓這些通道更為暢通，這就是氣功可以治病養生，去病延年的基本原理。有些人練習氣功境界高了，可以達到十二經絡百脈皆通，自然達到無病的境界。因此，氣功可以治病基本上是可以肯定的。



這個時候有個問題就來了，多數的人會去練氣功，都是因為百病纏身所致，被逼到不得已了，才會很認真地每天練習氣功，希望能夠透過練習氣功看到奇蹟，讓所有的病都瞬間消除。基本上像這樣的心態，是對的也是錯的。

我常常對病患解釋，如果你相信氣功可以治病，你會更相信中醫，因為中醫直接治療的就是"氣血"，"經絡"的問題。既然你相

信運用這種聽起來很虛幻的"氣功"可以治病，那中醫治起病來比起氣功倒是實際多了。

例如，有位病患在夏天因為濕氣太重，造成脾胃功能運化不佳，脾胃無法吸收營養，因此造成經絡不通，之後變成全身無力。這個時候，可以服用「平胃散」或是「藿香正氣散」，這些方劑可以把累積在脾胃的溼氣快速吸除，脾胃運作好之後，所有經絡就開始舒通，全身無力的現象就解除了。在正常的狀況下，服藥後幾個小時之內就會康復。

又例如，有一位病患在冬天的時候，突然間頭暈了起來，原因是便秘數日，大便的毒素衝到了腦部因此造成頭暈，這個時候只要運用「大承氣湯」這類的瀉下劑，將這些大便迅速從體內拉出來，就可以避免這些濁氣上衝至腦部。通常這類的頭暈，只要在大便拉出的一剎那，就會改善一大半。

透過以上兩個例子，我想要請問大家，在這個時候，你是要用氣功治病，還是要吃用中醫治病呢？我想，全身無力，或是嚴重頭暈的病患，是無法透過自己練習氣功來治病的，必須依賴氣功大師來發功治病。而這些氣功大師，卯足了全力將氣導入全身無力的病患體內，病患頓時感覺能量增強了，但是脾胃的溼氣卻沒有去除。氣功大師將腦部的氣疏通一下，讓頭暈頓時緩解，但是卻沒有消除大便，因此便沒有辦法達到根本治療的效果。

在我看來，氣功是沒有病的人所必須練習的，透過平時每日的練習，疏通全身大小的經絡，確實可以預防所有的疾病。而那些平時不練氣功，等到重病才練習的人，通常在練習之後，經絡疏通反而身體狀況會感覺更糟，而不會更好，這怎麼說呢？

我們以肩膀酸痛為例，一個人之所以會肩膀酸痛，就是巡行至肩膀的經絡不通所造成的，長期經絡累積不通之下，肩膀的垃圾阻塞多了，當然就開始痛了。一個平常就練習氣功的人，是不會在肩膀累積垃圾的，而那些從不清理垃圾的人，想要透過氣功來強力清理垃圾，反而會因為頓時體驗到自己有這麼多垃圾而感到更痛。

這個時候該怎麼辦呢？大家認為是透過氣功將氣逼入肩膀，疏通肩膀經絡比較簡單，還是直接在肩膀刮痧來疏通垃圾比較簡單呢？刮痧可能不需要五分鐘，自己練習氣功可能花上幾個小時的時間，還是一樣痛吧？

氣功，我是積極推薦大家所練習的，因為只要中醫是存在的，氣功也當然是存在的，練習氣功，太極拳，瑜珈以及各種養身運動都是對增進身體健康有極大幫助的。但是，如果想要透過練習這些運動來治病，你卻只有一種選擇。

這個選擇是什麼？就是運用堅強的意志力，努力不懈的練習這些氣功運動，一天至少練習3-10小時以上，終會有成功的一天。

而今，有許多人號稱是氣功大師，為了自己本身的利益，公開號稱氣功可以治百病，什麼藥都不需要吃，這類的言論是極端危險的，我有許多病患在過去就是被這類的言論所迷惑，以致於延緩治病的關鍵時刻，拖延至今演變成非常難治的病，這是非常令人可惜的。

桑拿浴，蒸汽浴，各種遠紅外線療法

桑拿(SAUNA)浴是一種蒸汽浴，是兩千多年前芬蘭人所發明的。最早的桑拿室是設在洞穴中，人們在洞中堆起一排排經過高溫加熱的石頭，再在石上澆上清水，冷水遇熱後產生大量蒸氣，熱氣透過血液經由血管至內臟，加速心臟跳動及血液循環。而流汗亦有加速新陳代謝的功用，身體的有毒物質隨著汗水排出體外。

現代人拜高科技之賜，可以透過各種方法製作桑拿浴，例如大型蒸汽烤箱，遠紅外線等等。

許多健身休閒中心都有提供類似的服務。基本上我是非常建議大家可以經常享受桑拿浴。桑拿浴的優點是可以加速全身血液循環，補足運動不足的缺憾。



在這個時代，要尋找桑拿浴的場所是非常容易的，但是在臨床上，我卻發現有許多人運用錯誤的方法來做桑拿浴。我舉一個案例如下：

V 男，約45歲，中國人，有一天來找我治療坐骨神經痛，他抱怨說過去找了不少中醫師，效果都不明顯，治好了隔兩天又再痛回來了，實在是很令他沮喪。我幫他檢測經絡之後，發現所有的經絡都是正常，就只有膽經與胃經嚴重虛證，這是陽虛的症狀。

我問他會不會手腳冰冷，他說不會，也不會覺得冷。但是為什麼膽經的寒氣這麼重呢？我實在想不透，因此我邀請他坐下來聊天，聊了半小時，東扯西扯就是希望找出一個答案。我說：「就是因為這個寒氣累積在膽經，因此坐骨神經痛無法根本治癒。」但是這個累積在膽經的寒氣原因是什麼呢？還是令人想不透？

聊了約半小時之後，我們比較熟悉了，他開始對我說，他經常做桑拿浴，由其是將全身烤得熱熱之後，他會直接跳入冰水之中，他說這真是痛快啊。我聽了這個描述，馬上眼睛一亮，因為我已經找到了一切問題的答案。

大家想想，透過桑拿浴之後，全身毛細孔都張開著，這個時候跳入冰水，不是提供寒氣進入體內一個最好的機會嗎？我建議他從此不要再這樣做，只有幫他按摩幾個穴道，當場把他的坐骨神經痛給消除了。之後的一個月，他的坐骨神經痛沒有再犯，總共兩次治療就完全康復了。他反問我一句話：「你這樣的醫生，這麼快治好病要如何賺錢啊？」這個問題讓我啼笑皆非。

而今，有許多的療法，都是類似桑拿浴的方法，透過各種遠紅外線的儀器(按摩床，按摩椅...等等)來加速體內的循環。這類儀器的主要缺點是，加速全身血液循環之後，並沒有針對異常經絡去做特異性的平衡治療，因此如果病患自己本身知道哪些經絡異常(必須透過EMAS 檢測)，可以在桑拿浴時自我按摩，或是運用這些儀器來治療異常經絡，就可以達到加速全身血液循環，並治療異常經絡的功效。

而許多人在透過這些遠紅外線儀器治療之後，會產生很多副作用，通常都是體內寒氣要離開體外的現象，這個時候千萬不可以服用西藥，否則就會將一切狀況變得更糟。

有一天，我的父親突然間寫了一封電子郵件給我，他抱怨他的手關節突然間腫了起來，找了幾個中西醫治療都沒有效，他說：「看了你的文章之後，顯然的他們是頭痛醫頭，腳痛醫腳的庸醫。」這些庸醫在他的手上貼了一堆藥膏，卻一點效果也沒有，服用止痛藥也沒有效，因此，他必須尋求美國的中醫師(我)來幫他看病。

收到電子郵件之後我心想：「奇怪，怎麼莫名其妙地手會突然腫起來呢？」因此我就先開了一帖藥給他服用，服用兩天之後效果不好。」他回信說：「不需要再開藥了，因為賣電椅的人說這是正常排毒現象，只要多喝水就好了。」

「什麼是電椅啊？」我馬上打電話回家詢問，我父親才向我解釋。過去幾個月來，他經常去一個販賣日本遠紅外線電子按摩椅銷售商那裡接受免費治療，他覺得頗有療效。我一聽到這些陳述之後，馬上就對我父親說：「什麼排毒啊？喝水沒用的，我開一帖藥就可以把腫痛給解除啦。」

我立即開了兩帖傷寒論太陽証方劑給他服用，兩天之後所有的腫痛都完全消失了，我的父親再

度見識中醫的神奇療效。這個案例，就足以解釋透過遠紅外線治療之後，寒氣要排出體外的正常反應。這個時候如果再吃西藥，就可真的是再把寒氣逼回體內了。

理論上，各類的遠紅外線療法，對增進身體健康是完全正面的。但是大家必須學習如何處理寒氣排出體外的症狀以及對治方法，不要動不動就說這是排毒。如果不會正確地去面對這些看起來像是"副作用"的反應，一切為健康的努力付出就等於是白費了。

按摩，SPA

美國是相信針灸嗎？多數人是不相信的。可笑的是，多數美國人以為針灸師就是按摩師，他們通常會找針灸師按摩，多數針灸師為了要圖求生存，最後也被迫要幫病患按摩了。整個美國的按摩市場極大無比，許多美國人每個星期都會自掏腰包找按摩師按摩，期待透過按摩來紓解壓力。

而通常這些尋找按摩的人，都是有身體酸痛的。因此，她們會要求按摩師在身體疼痛的地方多花一些時間按摩。可惜的是，依照我的臨床經驗，在身體疼痛的地方按摩，只會讓病情更嚴重，長久下來是非常傷害身體的。



我舉個例子如下。V女，約60歲，是台灣某家大企業的老闆，每天工作繁重，壓力極大，每天肩膀酸痛，由於她的經濟能力許可，幾乎每個星期都找按摩師來幫她按摩，尤其是肩膀，可以說是按了數百千次。拔罐，放血，刮痧是每次都有的程序。幾十年下來結果是什麼呢？她的整個肩膀變成纖維化了，完全像水泥一樣硬，根本按不動了。而她的肩膀依然酸痛，我看了真是搖頭。

過去幾年裡，我治過至少8000-10,000次以上的肩膀痛，我都是儘量以不碰肩膀為原則，為什麼這樣可以治好肩膀痛呢？因為問題根本不在肩膀，直接治療肩膀效果是不好的？多數的時候，我必須治肝與大腸，治腎與三焦，治脾與小腸，治膽與心，去風寒，調氣血才有辦法根本治療肩膀痛。由於問題根本不在肩膀，不斷地去按摩肩膀，只會製造更多的問題，整個肩膀就會像這位女士一樣，變成不可收拾。

美國有一位中醫師，有一天來找我治療，他抱怨他的後腰經常酸痛，經過幾個月的按摩與針灸之後，不但沒好反而在後腰長出一個硬塊。讓我覺得奇怪的是，這位中醫師在美國已經執業十幾年了，竟然還不能自行解決這個症狀，實在讓我覺得納悶？

我建議他在手上針刺幾個穴道，平時練習透過意念放鬆後腰那個硬塊，完全不需要去按壓它，兩個星期之後，他就感覺到好多了。這個例子可以讓我們知道，幾乎全世界都是在應用這種哪邊痛按哪邊的按摩法，長期下來通常只會把狀況搞得更糟。

按摩，SPA這類的療法是美好的，透過按摩可以疏通經絡，這是從古至今從未退流行的一種療法，我是非常積極建議大家在經濟許可之



肩膀痛按摩肩膀，有可能讓狀況更嚴重

下，可以經常找按摩師按摩的。但是，千萬不要要求按摩師一直按摩身體疼痛的部位，治療疼痛還是必須找中醫師，否則這麼美好的按摩體驗，卻變成是傷害身體健康的一個途徑了。

每一個人人都應該做的養生法

從古至今，所有人所提出來的養身法是非常多的，經常讓人眼花撩亂，不知道如何遵循是好。複雜的養生法是無法長久的，因為大家會因此怠惰。簡單的養生法，可以隨時信手拈來，隨時可以運用，我在此提出一些長年觀察下來，最簡單實用的方法，提供大家平時養生運用。

1. 梳頭，按摩頭部

人體頭部的穴道是非常多的，在美國有一些針灸師，完全以"頭皮針"來治療所有的疾病，足見頭部的穴道是非常重要的。既然頭部的穴道這麼多，如果可以透過按摩頭部，就可以達到預防甚至治病的效果。



而按摩頭部最快的方法，就是梳頭。大家可以去買一個木梳，在每天早上起床或是平時有空的時候運用這個木梳在頭皮上梳個36下，身心頓時都會感到無比的輕鬆。當然，如果沒有梳子，也可以用手指來按摩，經常按摩頭部，對身體健康是有正面意義的。

2. 按摩腹部

在臨床上，我經常發現許多疾病都是因為肚子的經絡不通所造成的，透過治療腹部可以治癒的疾病，可真是不可勝數。大家可以做個實驗，許多人都有鼻塞的現象，在鼻塞的時候，只要平躺下來，自己按摩肚子大約三分鐘後，鼻子就會頓時暢通的。許多人有鼻子過敏的困擾，吃了無數的西藥，都不知道透過按摩肚子就可以緩解一大半的症狀。



人的腹腔裡面，幾乎滿滿的都是臟器(肝，腎，脾，大腸，小腸，三焦，膽，胃，膀胱...等等)，經常透過按摩腹部來疏通這些臟器的能量，真是再簡單也不過了，常常會有令人意想不到的效果。

要如何按摩腹部呢? 大家可以先將兩手搓36下，將這個兩手搓出來的熱氣放在肚子，順時針搓36下，範圍由小而大。當然有時間的人，可以搓愈多愈好。如果發現肚子有一些塊狀或條狀的硬塊，可以針對這些硬塊來按摩，通常這些硬塊消失之後，身體許多的疾病都會消

失。

有空的時候，就按摩腹部，絕對可以達到去病延年的效果。許多人喜歡喝冰水，要知道自己的冰水有喝多少，只要按按肚子就知道了，通常喝冰水的人，肚子會特別硬，裡面硬塊特別多，這些硬塊真是頑強難銷，也是許多腹部臟器發生「癌變」的基礎。喝冰水是萬病之源，就是從這裡所發展出來的。

3. 按摩小腿



在臨床上，我的針灸治療幾乎都是集中在小腿，足見人體的小腿是多麼的重要。不論是頭痛，脖子痛，手肘痛，腰痛，胸痛，肩膀痛，下腹痛，手各部位痛，竟然都可以透過針灸小腿來治癒。因此所有病患如果平時可以多按摩小腿，基本上幾乎就可以自己治療所有的疾病了。

要如何按摩小腿呢？主要是繞著脛骨以及腓骨來按摩。脛骨上的主要穴道是陰陵泉，地機，三陰交，腓骨上的主要穴道是陽陵泉，足三里，懸鐘，光明等等。我建議不需要拘泥這些穴道，只要找到比較疼痛的點，就代表這些穴道有阻塞，特別針對這些痛點來按摩即可。

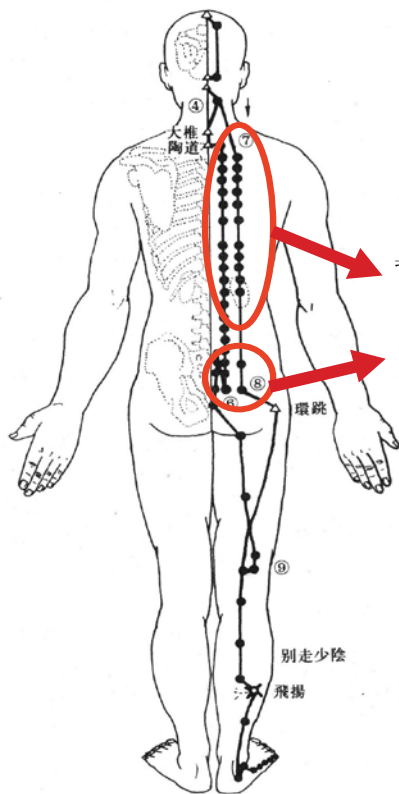
我建議大家可以先用熱水泡腳，等到經絡疏通了之後，再來按摩效果就會更明確。當然，現在拜高科技之賜，有許多按摩小腿的機器，這樣就可以省去許多自己按摩的力氣，也不失為一個替代的方案。

4. 敲大腿

在亞洲非常流行的敲膽經，其實主要就是敲大腿外側的這一段。從"環跳穴"一直敲到膝蓋外側，臨床上幾乎所有的人敲這一段部位都會非常疼痛。我建議大家可以用坐的姿勢，除了敲膽經之外，也可以敲胃經與脾經。

通常敲打大腿部位的胃經與脾經也是非常疼痛的，可以著重在胃經的梁丘穴，伏兔穴部位，還有脾經的血海穴。這世間的人幾乎都有脾胃病，經常敲打對身體健康的助益極大。

5. 按摩膀胱經(背部與臀部)



在臨床上，我經常看到我所謂定義的"肝實證"，這個肝實證的特點是膀胱經幾乎沒有能量，這樣的病人我治起來是非常沮喪的，因為不論我如何治，膀胱經的能量就是提不起來，這種病人沒有治個幾十次是不會好轉的。

如何預防自己變成肝實證，是預防所有疾病的基礎，既然所謂的肝實證是膀胱經沒有能量，我們在平時就需要經常疏通它，避免它全面阻塞。膀胱經主要遍及整個背部，頭部我們可以透過梳頭來疏通，背部我們只能透過背部撞牆來自我治療。

背部撞牆必須在放鬆的狀態下練習，而且不能太大力，否則反而會造成背部傷害。經常刺激背部可以疏通整個膀胱經，刺激體內臟腑，對身體健康極有助益。膀胱經主要集中在臀部，因此按摩膀胱經的另一個重點，就是敲臀部。

敲臀部是臨床上我經常建議的一個動作，因為有許多女孩子有子宮肌瘤，便秘，婦女病...等等都是因為臀部的垃圾阻塞太多所造成的，第一次敲臀部時許多人都會感到非常疼痛，敲久了就會漸漸舒緩。

膀胱經位於大腿與小腿部份實在不容易自己按，有機會只好交給按摩師了。

6. 腹部呼吸

過去幾年，中國大陸非常流行所謂的"三一二經絡鍛鍊健身法"，這個方法是由祝總驥所提出的。這個"三"，主要是指經常按摩，合谷，內關，足三里這三個穴道。"一"所指的就是，腹部呼吸，"二"所指的就是兩條腿的運動。我個人認為他所提出的方法，是確切可行的。

基本上，每個人應該按摩的穴道，還是必須依照個人化指導原則下來進行，因此我不會特別推薦這個"三"。而兩條腿的運動，我在本書按摩小腿與大腿中已經提出了，觀念完全是一致的。而這個腹部呼吸，卻是非常特別的，我在此必須提出解釋。

我在約十八歲的時候，有一次去參加禪七，那個禪七主要練習的就是數息法，每個人透過觀察自己的呼吸，來達到訓練禪定的目的。在練習之前，我是用肺部來呼吸的，意思就是說，吸氣的時候，我的胸腔是鼓起的，呼氣的時候，我的胸腔是消下去的。



我練習數息法大約五天之後，有一天突然間在吸氣的時候，整個氣往下沉了，變成吸氣的時候，下腹部鼓了起來，連後腰在外觀上看起來也是鼓了起來，呼氣的時候，下腹部消了下去。從此之後，好像空氣只有通過肺，但是卻是以下腹部為主要呼吸的器官了。剛該始體驗到這種變化，感覺有一些不習慣。

我的呼吸方式改變之後，身體產生了許多變化，最明顯的是精神狀況明顯變好，心情變得穩定且專注，感覺身體真是健康許多，頭腦也變聰明。甚至有許多小病，我都可以透過這樣的呼吸法來消除，

完全不需要吃藥，足見腹部呼吸的重要性是非同小可的。

多年來，我早已經習慣了腹部呼吸，忘了自己與別人當呼吸方法實在不太一樣，也經常忘記提醒病患必須運用腹部呼吸。直到看到這個"三一二經絡鍛鍊健身法"，我才知道這個重要性是非常大的。而運用腹部呼吸理論上是簡單的，但是許多人卻無法真正運用這種方法呼吸。

其實，只要經常放鬆身體每一個肌肉與腦子裡的每一個心念，我們的呼吸自然都會是腹部呼吸，這世間所有的出生嬰兒都是腹部呼吸，只是大家在長大之後面對壓力，自己轉換成肺部呼吸了。這是大家原本的能力，只是大家都忘了。

如何訓練腹部呼吸，我認為必須有一本專書來教導，不是簡單幾段話可以結束的，大家可以去參考市面上的其他書籍。在還不了解之前，我們可以透過練習來訓練腹部呼吸，吸氣的時候，控制空氣壓到下腹部，久了身體還是會漸漸習慣的。

腹部呼吸對提升身體健康有著極大的助益，我認為這是所有健康法裡面，順序排名第一名的方法，這是建構整體身心靈健康最重要的基礎。

你的電池充滿電了嗎？

你有體會過什麼是充滿電的感覺嗎？最近一年內，我又體驗過了一次。前些日子，有一次我又參加了一次放鬆閉關禪七。所謂的放鬆閉關禪七，就是七天之內完全不講話，只有練習全身肌肉放鬆，就這樣連續七日。

在第一天的時候，我一放鬆就完全想睡，整天都在睡，這種睡法很有趣。打坐的時候坐著睡，休息的時候躺著睡，晚上繼續睡。只要你不理會因為放鬆之後所帶來的全身性疼痛，整天睡的感覺實在很過癮。

人體一旦放鬆，全身的經絡就會疏通，經絡一疏通，所有塞住的部位就會痛起來。因此，在前三天，我除了整天睡覺之外，就是全身疼痛。平時，我從來不會肩膀脖子痛，怎麼一旦放鬆起來，就全部都痛了起來？可見，這些都是平日壓力所累積出來的，只是自己不知道而已。

每天睡覺，放鬆。睡覺，放鬆。這樣的日子聽起來挺無聊的，大家卻不知道無聊中卻有許多平靜的樂趣。到了第五天的時候，全身的疼痛漸漸消失了，也漸漸不想睡了，精神好了起來。到了第七天時候，當我再度看著這個世間，卻發現一切變得好亮，這個時候的精神好到了極點，

檢測EMAS 經絡圖，是一點問題也沒有的，這幾乎是我可以體驗到身體健康最佳的狀況。

過去幾年來，我不斷致力於EMAS 療法的研發，每天都在思考如何破解這些圖表，孤獨地走了這條路多年，承受了許多的壓力，因此EMAS 經絡圖上不斷顯示出我的肝的能量不佳。禪七前的某一天，我遇到一位特異功能人士，她說我的肝充滿著黑氣，要求我要小心保養身體。

禪七後，我再度去找這位特異功能人士，她看了我的肝說："奇怪，怎麼黑氣都不見了，反而發亮了。"這個奇特體驗，讓我深刻體驗到，原來肝不好，是不需要吃藥的。可以透過放鬆來達到根本治療的目的。



我常想，人體的肝，就像是一個電池一樣。一個人就像機器人，必須透過這個電池來運作。所謂肝藏血，因此這個電池必須在晚上11點至清晨3點充電，否則隔天就會電力不足。肝主舒泄，充電不足的電池，就無法完成疏泄的功能，因此就容易鬱悶，生氣，心情不好。

肝是霸極之本，那些每天工作或玩樂無度，完全不知道休息的人，就會把這個電池根本透支，用完全沒電。現代人的生活模式，就是每天在透支這個電池。依照臟腑理論，這個就是所有現代疾病的根本，由肝所衍生的疾病，主導著所有的現代流行病。

所謂，「擒賊必先擒王」，若要預防以及治療所有的疾病，就必須先把人體的電池充滿，這要治起病來就簡單愉快了。在這個養生的章節裡，我必須建議所有社會大眾，如果你晚上從來不睡覺，或是疲累時完全不知道休息，看中醫是沒有

效果，或是效果有限的。

如果你要看中醫，而且希望效果良好，你必須自己經常把自己的電池充滿。充電的方法如下：

1. 每天一定要睡飽：每天一定要睡飽，這是充電最快的方法。有人會問，那一天要睡幾小時才會飽呢？我的答案是不一定。有些人的電池每天是滿的，只需要睡2小時就精神奕奕，有些人的電池長期缺電，連續睡五天也不夠，這沒有一個絕對數值的。

中醫強調除了要睡飽之外，還需要正確的時間內睡覺。因為這個電池最佳的充電時間是晚上11點至清晨3點，所以如果有人一天睡8小時，卻是在每天清晨三點以後入睡，這是完全不對的睡眠方式，電池依然充不了電。

2. 每分每秒放鬆：大家可能不知道我們每天食用這麼多食物到底是用在哪裡了？事實上以我的觀察，我們每天食用的食物，有一大半是去用來面對壓力以及煩惱，是完全浪費掉的。如果說一個人每天都可以放鬆，就可以少吃很多食物，精神卻很飽滿。

一個沒有放鬆的人，如果食物又吃的不對或不足，疲勞又不斷累積，這個電池馬上就會消耗完畢。因此如何練習在生活上的每分每秒放鬆，就是讓電池持續充電最重要的一件事。許多人會問我，要如何放鬆呢？大家都知道放鬆很重要，但是卻都做不到。

以我的觀察，許多瑜珈的呼吸法，是練習放鬆的最佳方法。透過觀察身體的每一個肌肉，骨骼，隨時意識到壓力的時候就用念頭去放鬆，這是最簡單易學的放鬆模式。詳細的放鬆方法，我打算只能再寫一本書專門來介紹。

3. 修正自己的人生觀：我看過一些人，她們的身體是很放鬆的，但是她們的人生目標卻不放

鬆。她們擁有著遠大的理想，超高的人生目標，為了追求完美的目標而努力不懈。像這樣的人，電池依然會能量不足的。

除了放鬆之外，每一個人還必須修正自己的人生觀，透過瞭解自己，認識自己來達到適當的人生目標。這其中的取捨，恐怕不是身為中醫師的我應該在此提出來的，我在這裡只是提出來與大家共同反省而已。

那天，我的身體飽滿著電，我看到的世間是明亮潔淨，完全像洗過的一樣清楚。我的身體一舉一動，都是這麼祥和且穩定。我的身體感覺是飽滿的，不知道什麼是疲累，就這樣持續了約一個星期。

如果你體驗過電池充滿電的感覺，你會非常珍惜且努力地保持，這是一個令人印象深刻的體驗。

療癒的本身就是一場修煉

有一天晚上深夜兩點，我一個人獨自抱著我喜愛的MacBook上網。心想，深夜上網真是舒服。寧靜的夜晚，完全沒有人打擾，我可以恣情做我想做的事，這是多麼自在啊！我每天要求我的病人早睡，我自己還不是喜歡晚睡呢？我真是言行不一的人！我就這樣想著想著，在凌晨四點時才入睡。

隔天早上我十二點起床，其床之後有一點想吐，胃口不是很好因此也沒有吃中飯，雖然睡了足足八個小時，但是還是頭昏昏。我的膝蓋與腳大母趾有一點酸酸痛痛的，整個背部緊崩著，脖子有一些不舒服。

下午三點，我開始有一點肚子餓了，開車出門找了個漢堡店，點了一份漢堡家薯條加可樂。那杯可樂裡面滿滿都是冰塊，我心想：「在美國餐廳，哪一家會提供熱水喝呢？喝冰水是正常的。」那天我多喝了幾口冰水，晚上以後我就開始腹瀉了。整個下午頭昏昏想睡，到了晚上九點我就無法支撐下去，不由自主地就睡著了。

隔天，早上九點我才起床，足足睡了十二個小時，睡起來後精神奕奕，酸痛全部消失，開始會肚子餓了，很難想像昨天那種渾渾噩噩感覺。我心想，這才是真正健康的感覺，為什麼我不能每日刻意去維持呢？

事實上，要維持真正的健康對多數的人而言是痛苦的。你必須放棄深夜的寧靜享受，刻意地不喝冰冷的食物，還要每天吃健康但是味道不夠吸引人的健康食物。你必須每天運動，擺脫懶骨頭並維持一種自律的生活，最後還要隨時保持一個穩定且成熟的個性，不能夠隨便生氣。這些都讓我想起經常從病人口中聽到的一句話：「這怎麼可能呢？！」「這樣的日子根本不屬於我！」

曾經有一位朋友對我說：「如果過著無欲的生活可以長壽百歲，那我寧可因為沈溺於慾望而夭折！」多數的人是想要同時滿足慾望，卻擁有健康的，而這個幻想卻充滿著許多矛盾。

二十幾歲的時候，我經常拜訪寺廟，每次看到那些出家人整天念經拜佛，日復一日，年復一年，我經常感到很困惑。我經常自問，他們是用何種心態來支撐度過這些看似枯燥且無聊的生活的呢？

多年之後，當我經歷人生的許多酸甜苦辣，我已經能理解他們的心境。這些出家人由於已經體驗且看透世間的「苦」，他們不願意再像芸芸眾生那樣盲目地沈溺在這些「苦」之中。因此他們可以自在地去面對世間人認為「沈悶」的生活，卻也甘之如飴了。

同樣的，健康養生也是一樣。這些年來，市面上教導養生且出版許多書籍的養生大師們，哪一個不是曾經到癌症，嚴重車禍，或是重大疾病之後所體悟出來的呢？經過這些生死攸關的反省之後，他們因此痛定思痛，認真地去面對自己過去的一切，嚴格地規定自己什麼該做，什麼不該做；什麼該吃，什麼不該吃？日復一日，年復一年地遵守這些看似「嚴苛」的規定，最後他們得到了最究竟的健康，因此可以教導他人。

當我們去統計歸納這些養生大師們所提出的內容，你會發現這些都是「千篇一律」的言論。例如：「要早睡」，「多運動」，「多放鬆」，「不要吃冰涼的食物」，「吃健康的食物」...等等。



「怎麼可能早睡？」，「我連睡覺的時間都沒有了，如何運動？」，「下個月的房租我都付不出來了，如何放鬆？」，「喝一點冰水有這麼嚴重嗎？」，「健康食品通常都很貴，我買不起！」這些言論通常都是從我病患的口中聽到的，這是事實的真相，也是大家無法健康的根本原因。

吃藥，似乎是大家能夠安慰自己的最佳解決方案。血糖高了，就想辦法找一些藥把血糖降下去；血壓高了，就一定要馬上服用降壓藥；身體莫名奇妙地肥胖了，無論用什麼方法也要把它瘦下來。多數人不去探討這些疾病的來龍去脈，一味地去壓制這些現象，最後便造就更多的疾病，更無法收拾的局面。

有一天，我接到一通中年婦女打來的電話，內容是這樣的：「潘大夫，我希望馬上去找你，我的血糖每天居高不下，找了不少中醫、西醫治療效果都不好！」我一聽這個陳述，馬上想到這很有可能是臟腑病，臟腑病的根源在肝，肝病的根源通常是「晚睡」或是「心情不好」。我只有問她一句話：「請問你每天幾點睡？」

「晚上三點」她的回答一點也不遲疑。我說：「你只要早睡就會好一大半了，你相不相信？」我拒絕了她的就診，因為每天晚上三點睡的人，不論如何治療效果都是不好的。我相信，她不會因此就早睡的，她會不斷地去尋求特效降血糖的藥，這就是世間人的習性。

多年來我發現，原來保持身體健康就像這些出家人的修行一樣。大部分的人一定要受到苦難的折磨，直到把自己的身體健康逼上梁山，已經無路可走的時候，才會自己靜下來反省思考，應該過一個怎麼樣的生活？應該如何真正維持自己的健康？

可惜的是，這些癌症或是重大疾病的病患，就EMAS療法的立場看來，都已經是來不及了，各種維持健康的養生方法都只能讓一切不再惡化，除非是奇蹟出現，他們已經很難再體驗完全的健康境界。我常常想，為什麼多數的人就一定要把自己逼到這樣的處境才甘願呢？

因此，我把療癒的本身當做是一場修鍊，追求健康的過程裡不但要修鍊「身」，也要同時修鍊「心」。而對多數人而言，要下定決心維持健康，除非是讓重大疾病來考驗了，否則是很難痛定思痛的。

悟性高的人，只要小小的感冒就會覺悟。悟性低的人，一定要癌症才會真有一點感覺。無論如何，生病對每個人都是一個好事，只有透過生病才能夠警惕自己，要求自己隨時保持健康，每天遵守一個嚴格且自律的健康生活。

療癒的本身是一場修鍊，一個健康的人，必定有穩定的心情與成熟的智慧，會為了安穩穩地活在這個世間而每日勤奮不懈地保養身體。我深信終有這麼一天，每個人都會自然地走在這條自我修鍊的道路上！

解碼中醫

版權頁

作者：潘同莪 中醫師 (Terrence Pan L.Ac.)

文字整理：尚無

總編輯：尚無

企劃編輯：尚無

美術設計：潘同莪

攝影：尚無

行銷企劃：尚無

發行人：潘同莪

出版者：美國 矽谷 EMAS CENTER 電子經絡治療中心

電話：1-408-426-8038

電子郵件：health@emascenter.com

初版：2009 年3 月

定價：免費電子書版

本書版權歸潘同莪中醫師所有，翻印必究
任何與本書相關的商業行為，請與美國潘醫師聯繫，以免侵犯著作權。