

《病中人》EP11 痠痛五類

對應播客：《病中人》EP11 痠痛五類（8 分 36 秒）

新系列《病中人》第四幕・第十品（試播第 11 集）

素材：《道器圓融真經》（讀本）第十品〈痠痛五類〉

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

痠痛不出五類：肌肉、神經、筋膜、組織、姿勢——先分類，再下手。

一切痠痛，都是氣滯血瘀、沾黏；來源不同，道理一樣。

一、痠痛五類——先分類，再下手

「肌肉神經和筋膜，統攝一切痠痛症。」

- 第一類・肌肉：一次情緒、一次氣滯血瘀，處處瘀、處處黏（沾黏）。
- 第二類・神經：龍骨（脊椎）某節壓到神經，對應區域就痠疼。
- 第三類・筋膜：寒氣滯留筋膜之間，會遊走。
- 第四類・組織磨損：潤滑不足、筋骨相磨，磨到軟骨、傷到肌腱。
- 第五類・姿勢：長期姿勢錯誤，拉扯筋、讓肌肉沾黏。

肌肉類熱點：大腿前側（抬腿吃力）、大腿後（蹲下站不起來）、小腿前面（靜脈曲張）、小腿後面（三陰無氣、難入眠）、膝蓋四周（氣血不到、膝在磨損）、手腕四周（腕隧道症）。

二、八虛五邪——五臟的濁氣堆在哪裡

五臟代謝不順，濁氣客居「八虛」：

- 心肺邪氣 → 肘窩；腎邪氣 → 膝窩；肝邪氣 → 兩脅；脾胃邪氣 → 兩髀。

刮痧、拍打肘窩膝窩，不只是打痠痛，是幫五臟把濁氣排出來；代謝一通，邪有出路，腫瘤也無處生。

三、龍骨二十五節——脊椎是一條總線

- 頸椎（1-7）：管頭、眼、鼻、口、肩、手臂。
- 胸椎十二節對應臟腑：心臟等高第一、二節受壓，可能心絞痛。
- 腰椎五節主下肢：屁股、大腿、小腿、腳盤、腳趾。
- 龍骨匯總在薦骨（五節對龍骨，一對五）。

龍骨卡歪常因肌肉牽扯；拍後背膀胱經鬆肌，龍骨自己會復位。

四、法義——大道極簡

1. 痠痛統攝五類——所有痠痛都歸得到，大道極簡。
2. 一切痠痛機制都是氣滯血瘀、沾黏——來源不同，道理一樣。
3. 八虛五邪是下手處——肘窩、膝窩、兩脅、兩髀。
4. 扣回全書：痠痛看似局部，根源統歸五臟；開壇中、通氣血才是根本。

五、病中人視角——痛是訊號，不是判決

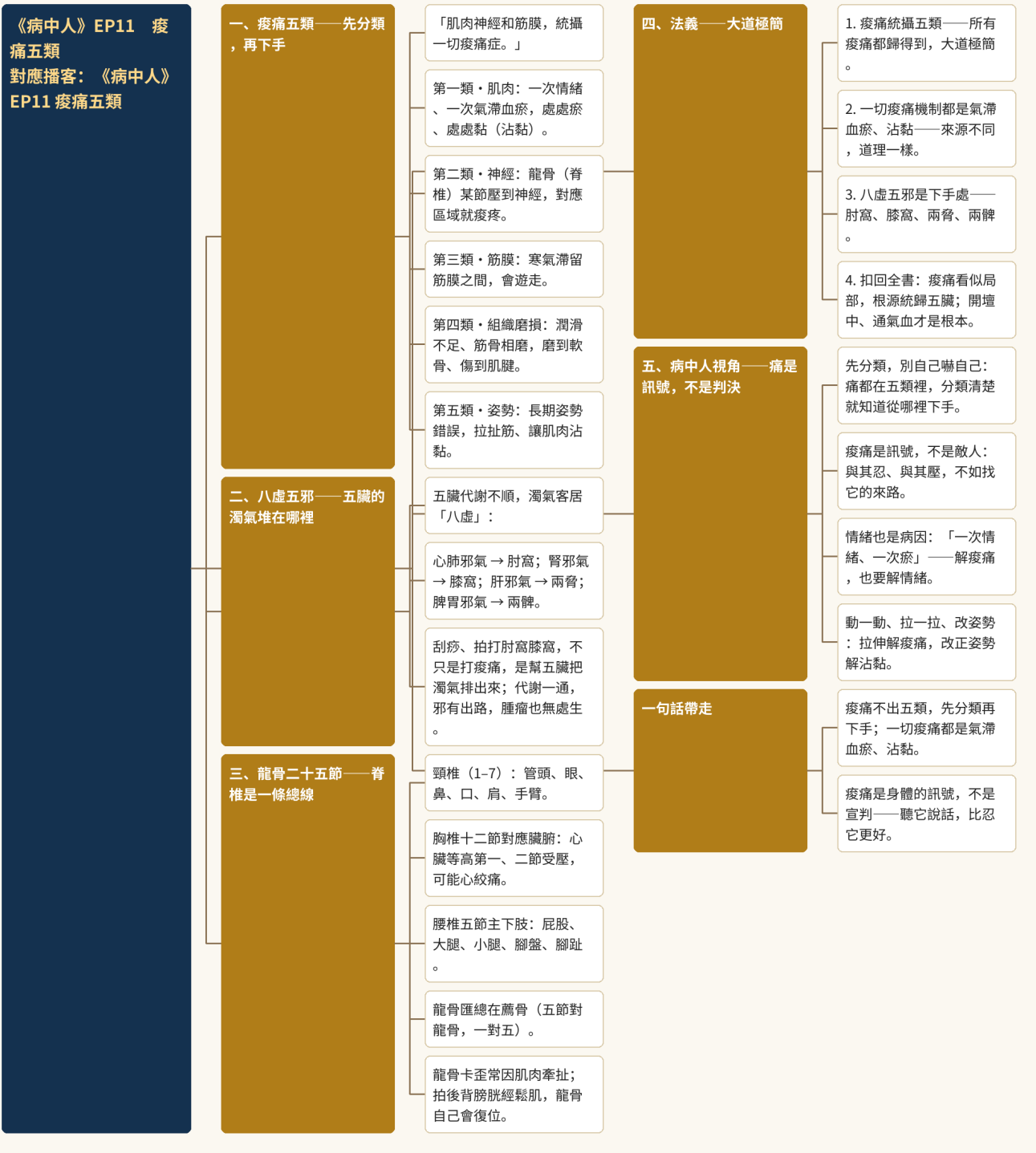
- 先分類，別自己嚇自己：痛都在五類裡，分類清楚就知道從哪裡下手。
- 痠痛是訊號，不是敵人：與其忍、與其壓，不如找它的來路。
- 情緒也是病因：「一次情緒、一次瘀」——解痠痛，也要解情緒。
- 動一動、拉一拉、改姿勢：拉伸解痠痛，改正姿勢解沾黏。

一句話帶走

痠痛不出五類，先分類再下手；一切痠痛都是氣滯血瘀、沾黏。

痠痛是身體的訊號，不是宣判——聽它說話，比忍它更好。

本集腦圖



第十品 痠痛五類

肌肉神經和筋膜。統攝一切痠痛症。
皮肉分佈於外形。一碰一撞被擠壓。
肌肉褶裡無間隙。任何情緒一起伏。
氣行經絡血走脈。經絡氣滯血就瘀。
肌肉痠疼第一類。一次情緒一處瘀。
處處血瘀處處黏。拉伸阻力難伸展。
大腿前側有沾黏。抬腿吃力會拖地。
大腿後面有沾黏。蹲下困難站不起。
小腿前面有沾黏。靜脈曲張會顯現。