

《病中人・入口》04 家人說我裝病

對應播客：《病中人・入口》04 身體不會說謊（7 分 41 秒）

輯一「剛知道的那一刻」第 4 集

素材：十之一 5.2.1／5.2.2（p.154-156）+5.4.1（p.170-171）

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

身體是不會說謊的——不舒服，是真實存在的。

「裝病」這個詞，對一個真的不舒服的人，是最不公平的判決。

一、先講一句話：身體是不會說謊的

「身體所有氣病階段，機器是檢查不出來的……但身體是不會說謊的，患者的不舒服事實是存在的。」（p.170）

「病就是身體失衡。即使找不到病處，也不能否定這個人沒有病。」（p.171）

二、為什麼「看起來沒病」？——因為是氣病階段

已成病的叫《血病》，驗得出來；還沒到血病之前的叫《氣病》，難過卻驗不出來。

十之一 10.1：「氣病階段儀器驗不出來，目前儀器只能驗血病。」（p.309）

三、古典醫學怎麼看「輕微的情志症」

「情志小傷現代人都說成大病了。」（p.155）

憂鬱症＝原料（陽光）進不了廠——「憂鬱症曬太陽就好了」「心病心藥醫」。

躁鬱＝「躁是火旺……肝鬱是脾沒動力（虛）」；「體溫高時躁，體溫低沒氣，兩者互交替，這就是躁鬱。」（p.157）

四、最傷人的一擊，是冷言冷語

「最糟糕的是被周遭同儕或親眷誤解，冷言冷語的諷刺……苦悶期一直持續的結果，就是在累積自殺條件的原因。」（p.170）

游老師個案：讀大學的妹妹休學、走路就喘；一把脈下焦無脈、壇中一壓就痛、環跳哀哀叫——全身氣逆。她說：「老師，你真的救了我的命了。」

五、病中人視角：怎麼跟家人溝通

- 不要辯論「我有沒有病」，先講「身體的訊號」。
- 給家人一個看得見的方法：同一時間量兩側腋溫，誤差不大於 0.2℃。
- 請家人陪你做一件事，而不是請他們相信你。
- 情緒低到谷底不是你的錯，是身體堵塞的結果；及早疏通、必要時就醫。

今天就能做的一件事

請家人跟你一起量體溫——把「你說」變成「數字說」。

一句話帶走

身體是不會說謊的——不舒服，是真實存在的。
不是你的意志不夠強，是身體先塞住了。

本集腦圖

