

《病中人・入口》11 好轉反應還是惡化？

對應播客：《病中人・入口》11 好轉反應還是惡化？（7 分 19 秒）

輯三「聽懂身體的話」第 1 集

素材：十之二 第二章 3. 覺受（暝眩反應）（p.37-40）+ 十之一 7.2

聽懂身體的話（p.252）+ 尚書・說命篇

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

療癒，幾乎 100% 是不舒服的——不舒服，不等於走錯路。

往外排、有周期、漸強漸弱，是轉好；往內藏、持續加重，才是警覺。

開場・那一刻的問句

開始調理後，疹子冒出來、咳得更兇、拉肚子——這是好轉，還是惡化？

一、先立觀念：療癒，從來不舒服

「所有身體療癒過程都 100% 是不舒服的反應。」（十之二 p.37）

「滅除你的覺受，讓你感受不到痛，而不是沒有痛。」

「世間除了刺激神經的毒品外，有什麼治療藥物在過程是舒服的？沒有，一個也沒有。」

尚書・說命篇：【若藥弗暝眩，厥疾弗療】。

二、生病方向 vs 好轉方向

生病：毒素由淺入深、往裡藏。

好轉：由深出淺、往外排（由臟到腑、走到排泄系統）。（p.38）

疹、痰、濁尿、黏便、汗——是往外走的好消息。

三、兩把尺：週期性+波形

①有時間的週期性（氣血在十二經絡有時間週期）。

②有強弱的週期性：「會漸漸難過，到達巔峰，再緩緩回降，是一個山丘波形（正弦波形）。」（p.38）

「即使在修復過程，身體也不會自己傷害自己。」（p.39）

四、一句話口訣

往外排、有周期、漸強漸弱 → 轉好；往內藏、持續加重 → 警覺。

分辨不清時：視為惡化處理，優先就醫確保安全。

五、病中人視角：把反應當「進度條」

「身體不會騙你，它是聰明的。」（十之一 7.2，p.252）

- 記錄時間、型態、強弱。
- 不要慌——焦慮會使動脈弓收縮、總閘拉下。
- 陪它掃完：揉壇中、多喝水、早睡、少焦慮。

●紅線就醫：高燒不退、劇痛、呼吸困難、突發單側無力。

今天就能做的一件事

開一張「反應紀錄表」，連記兩週——你就能看出是波形的排病，還是一路往下的惡化。

一句話帶走

身體不會騙你，學會當它的夥伴，而不是對手。

不舒服，不等於走錯路。

本集腦圖

