

《病中人・入口》12 上熱下寒：上面火、下面冰

對應播客：《病中人・入口》12 上熱下寒：上面火、下面冰（7 分 14 秒）

輯三「聽懂身體的話」第 2 集

素材：十之一 3.4 中焦不通（p.106）、3.1 壇中不轉（p.098-101）、三診法溫診（p.259）

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

上熱下寒，不是火太多，是火下不去。

中焦是天地樞紐——樞紐不通，上面冒火，下面結冰。

開場・那一刻的問句

臉上長痘、口乾口苦、心煩上火；腳卻是冰的，睡到半夜還冷。我到底是上火，還是體寒？

一、身體只有一個熱源：熱上不去也下不來

「《上焦通天、下焦通地》，中焦是連接天地樞紐，中焦閉鎖，天地不交。」（十之一 3.4，p.106）

「熱氣堆在上焦中焦，下焦以下寒冷。就是中醫說的：《上熱體質、燥熱體質、陰虛體質》」

不是「火太多」，是「火送不下去」。

二、關鍵在那個「旋轉汽缸」——壇中穴

壇中穴是人體上下氣對流的關鍵，相當於車子的總閘（十之一 3.1）。

閉鎖三級：初級＝中脘穴痛；中級＝壇中穴痛；嚴重＝「前胸痛穿後背」，成一條貫穿軸線。（p.259）

「就是上熱下冷，且閉鎖時間越久，病象越重、溫差越大。」（p.259）

三、怎麼知道自己是不是？量「溫差」

上下平衡：摸胸口 vs 小腹——溫差大者就是上熱下冷。（p.259）

左右平衡：比對左／右肩胛、左／右手臂、左／右腎——溫差大代表脊椎壓迫。

數字會告訴你。

四、中焦不通，會長出一串症狀

身體缺水：水被上焦蒸發，口舌乾燥、尿量少。（p.106）

月經量少；便秘、口苦口臭（濁氣降不下去）。

潮紅、上火發炎、長青春痘（氣血堆在上焦）。

看起來四個病，其實是同一個「中焦不通」。

五、病中人視角：不是滅火，是「讓熱回家」

● 開壇中：揉開壇中→華蓋這段任脈，火有路下去，自己就消。

- 顧脾胃：中焦上推靠脾、下降靠右肝膽；三餐正常、早餐吃點油。
- 引火歸元：泡腳、保暖下焦、不熬夜（熬夜最耗心火）。
- 調情緒：喜樂是壇中的開關。

今天就能做的一件事

量一次自己的「溫差」——同時感受胸口與小腹、左右手。

一句話帶走

引火歸元，勝過一味降火。

上面冒火、下面結冰，是同一件事。

本集腦圖

