

《病中人・入口》13 沒力氣，是病了還是快好了？

對應播客：《病中人・入口》13 沒力氣，是病了還是快好了？（8 分 22 秒）

輯三「聽懂身體的話」第 3 集

素材：十之一 7.2

聽懂身體的話（p.252）＋第七章專題「沒體力」（古典五條線七型＋四步判斷）

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

同一句「沒力氣」，可以是病、可以是快好了，也可能是無形——先身體，再無形。紅字少，不代表健康；問題可能還沒爆發。

開場・那一刻的問句

最近特別沒力氣、懶洋洋，什麼都不想動——這到底是病了，還是快好了？

一、先立大原則：先身體，再無形

「人們不知是五臟重傷，就怪罪天地神靈。」（《醫方明大論・精神疾病論》）很多被當成「無形干擾」的，其實是情緒過度傷及五臟。

二、十之一怎麼說？「快沒電了」

「全身不舒服，越來越沒力氣，感覺就是快沒電了。但是到醫院檢查，醫生總是告訴他『沒有問題』。正確應該說『問題還沒有爆發出來』。」（p.252）書上：整體腑臟器官同時機能下降、屬整體敗壞，卻健檢紅字很少。

三、古典看疲累：五條線、七型

昏沉沒力、懶洋洋 → 身體發炎（寒濕、體溫偏低）。

沒意志力、還沒動就先累 → 腎功能低下（腎主志）。

想動但沒力氣 → 體內蘊毒（長期用藥）。

昏沉迷糊、睡不飽 → 肺弱缺氧。

精神先累／精神容易累 → 肝（T5-T6）／腎（T11-T12）自主神經受壓。

沒續航力 → 貧血（動力系統）。

四、三種可能，怎麼分？

- ①真的病了：持續超過兩週、且持續加重 → 先做基本檢查（血常規、甲狀腺、血糖、肝腎功能）。
- ②快好了（排病反應）：來得快、去得快，過後精神更亮——別慌，焦慮會讓垃圾清一半又停。
- ③民俗說的靈擾：只在特定情境出現、好到一半停又違反邏輯 → 最後才想這個方向。

五、病中人視角：別誤判，也別嚇自己

- 時間是最好的判別器（1-2 天來快去快＝正常；超過 2 週一路往下＝要查）。

- 先補體質：揉壇中、早睡、熟水、運動、排濕。
- 紅線就醫：體重驟變、發燒、呼吸困難。

今天就能做的一件事

記錄「沒力氣的時間型態」——一週後看趨勢：回來得快→偏排病；一路往下→該去做檢查。

一句話帶走

醫學該幫身體，不是壓身體。

先身體，再無形；看時間型態、看對治療的反應。

本集腦圖

