

《病中人・入口》14 睡不著，是腦太熱

對應播客：《病中人・入口》14 睡不著，是腦太熱（7 分 58 秒）

輯三「聽懂身體的話」第 4 集

素材：十之一 第七章 病06 失眠（p.205-206）＋三診法溫診（p.259）

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

你不是睡不著，是頭太熱——熱下不去，人靜不下來。

別一直擦桌子上的水；去把水龍頭關上（開壇中、引火歸元）。

開場・那一刻的問句

躺在床上，身體很累，腦袋卻像開了燈，怎麼也關不掉——我怎麼睡不著？

一、關鍵一句：頭，降不下溫

「頭部無法降低到日常體溫 2°C 時，就無法進入深眠，頭過熱《上火》就睡不著。」（十之一 病06，p.205）

問題不是「腦太興奮」，是「腦太熱、散不掉」。

二、熱從哪裡來？三個原因

①上熱：「心臟熱氣無法下降到下半身《上熱下冷》……屬於循環代謝不良。」上熱不外心火或肝火。（p.205）

②腦傷血滯：「頸動脈和腦幹必須通暢無阻，若是頸動脈太硬，就要多按摩風池穴和風府穴。」（p.205）

③中樞偵測不到疲累：「薦骨鼓起者，中樞神經無法偵測身體疲累，就不會發出睡眠信息。」（p.206）

三、主流 vs 古典：角度不同

主流分成難以入睡型／不能持續沉睡型／早醒型，成因歸於疾病、環境、心理、藥物。

古典問：你這個人的熱，是從哪一條路散不掉的？

四、怎麼知道自己「頭太熱」？

摸胸口 vs 小腹：溫差大 → 上熱下冷。（p.259）

摸手腳：上面燙、腳卻冰，更印證熱下不去。

口含冰塊、走動後會打嗝——胸腔熱氣被對流下來的訊號。

五、病中人視角：關水龍頭，而非擦桌子

- 今晚先能睡：口含冰塊直到打嗝、睡前泡腳引下陽氣、揉壇中、少 3C 與咖啡濃茶。
- 從根調：開壇中（心火下行、陽能歸陰）——才是睡得著的根；早點睡；疏肝。
- 情緒：「一切病源自心」，心情愉快就是最好的「開壇中」。

今天就能做的一件事

睡前：① 感受「胸口比小腹燙多少」；② 泡腳 15 分鐘，泡完立刻上床。

一句話帶走

能睡，是身體能把熱交代出去的樣子。

頭太熱，人就靜不下來。

本集腦圖

