

《病中人・入口》15

手腳冰冷——不是體質差，是送不到

對應播客：《病中人・入口》15 手腳冰冷——不是體質差，是送不到（9 分 35 秒）

輯三「聽懂身體的話」第 5 集

素材：十之一 第七章 病19 手腳冰冷（p.223）

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

手腳冰冷，不是體質差，是熱送不到。

心臟的熱從沒停過——問題是，那條路塞在哪。

開場・那一刻的問句

冬天一到，手腳冰得像冰棒。別人總說：你就是體質差、血液循環不好啦。

一、關鍵一句：熱氣沒有下降到四肢

「手腳冰冷，是身體熱氣（火），沒有下降到四肢體。絕對是動力系統失衡了。」（十之一 病19，p.223）

「身體除非死亡，否則心臟一直發出熱能的工作是不會停的……熱氣沒有往下推送，全部集中在上半身，中醫稱上熱體質。」

二、唯一例外：感知器故障

「唯一的例外是 sensor 故障（神經感知錯誤）。」

手腳明明冷，回饋給心臟、大腦的訊號卻是「高溫」——氣血就不往四肢送。

三、原因只有兩大類

①旋轉汽缸太慢（壇中穴閉鎖），或主力氣缸（脾胃升氣）故障。

②脊椎神經壓迫：感知器故障，「氣血就不往四肢體輸送」。（p.223）

手腳冰冷，其實在說：動力系統或通訊系統，有一處塞住了。

四、主流怎麼說？

主流多歸給：心臟衰弱、貧血、動脈阻塞、末梢循環不良、甲狀腺低下——「沒構成疾病的體質問題」。

本書：不是「循環差」四個字帶過，而是問「哪一段的推力／拉力掉了」。

糖尿病患者末梢冰冷長期有嚴重後果——是身體的黃燈，不能只當體質。

五、病中人視角：三個方向

- 開壇中：先把旋轉汽缸轉起來（揉、撥、生物共振材料置壇中）。
- 顧脾胃與肝：中焦上推靠脾、下降靠右肝膽；早餐吃點油。
- 看脊椎：冷熱感覺反常，可從胸椎這條線去查。
- 日常：泡腳、保暖下焦、不熬夜、少冰飲——是把熱往下引。

今天就能做的一件事

做一個「溫差觀察」：摸手掌／腳掌，再摸胸口、小腹，並量左右手、左右腳的溫度。

一句話帶走

別一直加熱上面；要把熱，引回家。

不是沒有熱，是熱送不到。

本集腦圖

