

## 節醫減藥 養生防病六通

美國自然醫學研究院 執行長

自然醫學文摘雜誌社 社長

何永慶

ho@lingzhi.com

2010/03/07 ( 2011/01/07再修2016/01/08第三次訂正 )

### 摘要

羅馬在西元312年鋪設了第一條大道，「阿比安大道」，一直到西元475年，帝國內共修建了85,000公里道路，終有了「條條大路通羅馬」，以及「羅馬是世界首都」之美譽。而中醫亦有「六腑以通為用」的健康提示。

中國著名生物物理學家貝時璋教授曾說過：「從生物物理學的觀點看來，人類的生命活動無非是自然界物質、能量、信息三者綜合運動的表現。在生命系統中這三個量無時無刻不在變化。它們有組織有秩序有規律的活動是生命的基礎。」因此，人體必須保持物質流、能量流、信息流的通暢，始能有序的正常生活。

面臨今日能源浪費與環境污染下之整體環境崩潰，特別是溫室效應，於是有了「節能減碳」的口號。

回顧我們的健康，以下的論點淺見：「拍打經絡、清腸胃、淨肝膽」等六大管道的暢通，是「節醫減藥，養生防病六通」。

關鍵詞：

節醫減藥、拍打經絡、清胃腸、淨肝膽、觀念通、二便通、經絡通、膽管通、氣血通、汗腺通、亞疾病。

## 1. 前言

中華自然醫學認為：「木先腐而後蟲生」，同理「正氣先衰而後邪客之」。今流感之為患，各類慢性疾病之難以醫治，實在是人體內積毒太多，致使氣滯血瘀，痰濕阻梗，導致各種外感疾病，或各種內因性疾病與內積諸毒互為因果，這才是新流感使人致病或各種內因性疾病的重要成因。若能通過有效無傷的「養生防病六通」，即觀念通、二便通、經絡通、膽管通、氣血通、汗腺通，使外因失去內因的接應，則新流感等及其他疾病，根本不足為患。

經絡是維繫生命有序運行的根本，人體生命從受精卵就開始形成經絡，分裂的各細胞依據遺傳基因（DNA）的指令，通過不同經絡的共振頻率而組成不同的器官，若沒有經絡及其有序的運行，則從細胞的分裂、到細胞與細胞及臟腑與臟腑之間的互動（訊息交換即中醫的生剋順逆），將雜亂無章，無法成為一個正常運行的生理系統。早在中國西漢年代《黃帝內經·靈樞·經脈篇》中就強調：「經脈者，所以決死生，處百病，調虛實，不可不通。」因此，體內最方便、最快捷、最有效、也最無副作用的「良藥」就是與身俱來的經絡及穴位，只要善而用之，則是人人安身立命，養生防病的良方。然而，拍打經絡又是人人都可為的良方善法。

人類文明越發展，醫學越進步，疾病反倒是越來越多，越難治。然而，醫藥費，也越來越高，除人命越來越難保外，帶病延年的中老年人類更是年年攀升，其醫藥、照護費用，往往造成各國財政及各家庭的沉重負擔。針對這個問題，我們斗膽提出「節醫減藥」的號召，並不揣淺陋，提出「養生防病六通」的解決方法，僅供醫界及社會大眾卓參。

疾病無論它以什麼型態出現，其實都只有一個關鍵病因，即「邪毒盛，正氣衰」。而造成「邪毒盛，正氣衰」的重要因素，則是「養生防病六通」中的任何一項或多項不通，一定讓人不健康或生病。因此，任何人如何平常保持這「六通」，將是養生防

病或治病的一大課題或生活實踐。

本文僅偏重介紹如何讓經絡通及膽管通這兩個疏通的方法，其他四通介紹不多，留待以後再詳細與各位讀者先進分享。

## 2. 養生防病有六通：

### 2.1. 觀念通：

2.1.1. 應了解任何「病症」均是正消、邪長的動態現象。而且，外因必須通過內因，方能起作用。

2.1.2. 「正氣存內 邪不可干」《黃帝內經》。每個生命體內均有強大的自然療能（Medicatrix），即正氣。

### 2.1.3. 治病不可傷身（First do no harm）

2.1.4. 無明、惶恐，負面思維、情緒及偏跛或錯誤的學說更是不治之症。「養生六通」中，觀念通，不僅決定著人們對疾病的防治態度與策略，也影響著人們在面對疾病時所採取的具體方法。而且，正確而正向的觀念所產生的心靈療能，對各種生理機能，有顯著的良性調節作用；在養生六通中，應當放在居中的重要位置；它堪稱是物質、能量、信息的領航者。俗云：「心想事成」。佛家也有「心靜（淨）則國土靜（淨）」之說。二者都頗具禪意與科學性。

2.2. 二便通：「百病百因，百因毒為首」。每天大、小便排泄順暢、正常者，體內將不為病毒提供內應要件。各類病毒（包括H1N1新型流感等病毒）自然「一個巴掌拍不響」。再有，腹中常清，則胃氣自強，故同時強化了「脾胃為後天之本」，使機體固若金湯。也可以說，二便通暢是機體代謝的兩大指標。

2.3. 經絡通：《黃帝內經·靈樞·經脈篇》中強調：「經脈者，所以決死生，處百病，調虛實，不可不通。」然而，體內最方便、最快捷、最有效、也最無副作用的「良藥」就是與生俱來的經絡及穴位。經絡者，縱者為經、橫者為絡，絡之別

者為孫絡；其由裡而表，由表而裡，縱橫交錯循行全身，網絡各臟腑的互動，微妙地主導著全身的氣、血、津液等能量、信息、物質的輸佈。故不可不知，更不能不通。欲使經絡通，除針灸常有立竿見影之捷效外，也可以指壓、刮痧、拔罐、按摩、拍打、健走、熱水泡腳、八段錦、太極導引等簡便之道為之，均有助經絡通。

- 2.4. **膽管通**：肝是人體最大的解毒器官，也是人體內最大最複雜的生化總樞紐。免疫系統的強弱跟肝臟產生抗體的能力，有很大關係，若肝和膽本身「窗明几淨」，功能正常，人體內就不易積毒，相對解毒能力加強。而膽管更是排毒的通道樞紐，所以，如何清肝淨膽，化解、祛除諸毒（肝內外膽管內的結石前驅物），應該是預防勝於治療的關鍵良策之一。另外，肝、膽、胰其實有「桃園三結義」（三位一體）的互動關係，若是肝、膽管通暢，相對對胰臟的正常運作，有非常正面而重要的幫助。
- 2.5. **氣血通**：以上三通加上正常的作息、均衡的飲食，適度的運動，氣血自然通順，人體自然療能自然會正常運作，新型流感等病毒將無機可乘。因此，**氣血通暢是生命活動的兩大指標**。
- 2.6. **汗腺通**：汗腺是機體代謝的體表代謝的通道，氣血通而使汗腺通，汗腺通又促進氣血通。兩者良性互動，病毒等病邪就不易由表而入裏；而已入裏者，極易被驅離體外。

### 3. 拍打經絡，執簡馭繁

有專家提出「不打不成“氣”」之趣言，非常能讓人心領神會。人體有12經脈及奇經八脈主控了全身的氣血循環，除了各類代謝廢物（內毒素）的堆積會影響經脈的通暢外，少運動或不動，同樣會讓經絡的流通變差變弱。因此，若平時以簡單的方式，每天適時地拍打經絡，便可幫助經絡流通順暢：

- 3.1. 可依序以適當力度以手指指尖、或掌、或拳扣打百會穴、膻



中穴、環跳穴、風市穴、足三里、豐隆穴、懸鐘穴、三陰交穴、勞宮穴、大陵穴、大陵穴、大陵穴、大陵穴、合谷穴、後溪穴等穴位，每穴位約30次即可

### 3.2. 拍打膽經

《黃帝內經》中說：「肝者，將軍之官，謀慮出焉。膽者，中正之官，決斷出焉。」大家都知道「肝膽相照」這一成語，其實就健康及醫學層面，其意義重大，足厥陰肝經在裏，負責謀慮；足少陽膽經在表，負責決斷。只有肝經和膽經相表裏，肝膽相照，一個人的健康才有保證。

六腑者，膽，胃，大、小腸，膀胱，三焦是也。《素問•五臟別論》指出六腑的特性為「實而不能滿」、「瀉而不藏」。後世醫家對六腑特性的認識有很大的提高，提出「六腑氣化宜動不宜滯，功在走而不守，以通為用，以降為順。」、「腑病以通為補」。均在強調「通」「降」二字。如果腑氣不通，常可致氣逆不降，從而影響水穀受納，而見呃逆噯氣、嘔吐、不食等症。中醫對於“不通則痛”為主的急腹症，常選用通裏攻下法的治療手

段，則達到“通則不痛”之目的。

六腑的共同生理特點是“傳化物而不藏”（《素問·五臟別論》），如胃腐熟水穀、主降濁，膽的疏泄膽汁，小腸的泌別清濁，三焦的通調水道等。要使六腑的出納、消化、轉輸等主要功能得以正常進行，必須保持其通暢無阻。後世從大量的臨床實踐中，總結出“六腑以通為用”的理論，對六腑病證的治療具有指導意義。

大凡膽經不通而得病者，主要反應在頭部、目、耳、鼻、喉、胸脅、發熱病、軀體側面疾病。有下列病候：面癱、口苦、脅痛、偏頭痛、乳汁少、乳腺炎、腰痛、胯痛、帶下、月經不調、坐骨神經痛、膽道疾病、膝關節痛、本經所經之處皆痛等等。所以，**拍打膽經，主要在刺激膽經，促進膽汁的分泌，提升脾胃運化功能，以提供人體造血系統所需的充足材料。**膽汁是從肝臟中分泌出來的，膽囊則是儲存及調控膽汁分泌的器官。人體吃進胃腸的脂肪，是由膽汁的乳化學作用，分解成人體需要的脂肪酸。因此**如果膽汁分泌不足或膽汁流通受阻，對健康是造成很大負面影響的。**

#### 4. 熱水泡腳 溫經通絡

**每天晚上以熱水做足浴。足與人的健康有密切關係，有道是「人老腳先衰」。古書《瑣碎錄》說：「足是人之底，一夜一次洗」。蘇東坡亦有「主人勸我洗足眠，倒床不復聞鐘鼓。」之詩句。而中醫認為足有三陰經（足太陰脾經、足少陰腎經、足厥陰肝經），有三陽經（足陽明胃經、足太陽膀胱經、足少陽膽經），足三陽經由頭至腳末端；足三陰經由腳末端循行入內臟，進而連絡促進手三陰經（手太陰肺經、手少陰心經、手厥陰心包絡經）由臟走手末端，再由手三陽經（手陽明大腸經、手太陽小腸經、手少陽三焦經）由手末端上頭。如此週而復始，如環無端，因此溫泉足浴或每晚溫水（約 $40 \pm 1 \sim 2^{\circ}\text{C}$ ）泡腳，能良性刺激足部60多個要穴，增進血脈運行，調理臟腑，舒通經絡，促進新陳代謝，自然產生養生防病祛邪之功。大陸民謠云：「春天泡**

腳，昇陽固脫；夏天泡腳，暑濕可祛；秋天泡腳，肺潤腸濡；冬天泡腳，丹田溫灼。」此言有其道理，若在泡足前先喝一杯靈芝茶或蔬果酵素，或口含一粒高倍萃取濃縮的靈芝，必有相輔相成之功。

## 5. 清淨妙方 釜底抽薪

中醫防治感染性疾病的第一步，依然是辨證論治，扶正祛邪是基本治則，即清除內在諸毒，增強並調節抵抗力（自然療能），再依咳嗽、喉嚨痛、發燒、發炎、斑疹等不同症候，處方用藥，隨證加減，並因人因時因地而有所制宜，自然藥到病除而不留後患。

每次流感的死亡病例中，大部分都是由於出現了病毒性肺炎，合併呼吸衰竭及多臟器功能損傷……其因不乏誤治，或治標不治本，及醫源病、藥源病的疊加。

中醫認為肺與大腸相表裏。是故，在初有感冒跡象時，能在第一手時間內就用適量的酵素，乳酸菌、低聚木寡糖等清除腸道中的所有廢物毒素，同時吃下夠量的靈芝。往往在第一手時間可攔截病邪的深入。若已得病，也可配合正常中醫治療，同樣適用不悖，往往一兩天就能大幅改善或痊癒。

### 5.1. 清胃腸

酵素能分解腸道中之各類殘留物，乳酸菌能強化和改善腸內微生態，低聚木寡糖能使腸內糞便含水量維持在80%上下，有利腸道依其本能，乾淨地排出所有宿便，同時寡糖又是腸道內益生菌的生長基質（益生元prebiotics）。以達到「瀉下」而不損正之良效。正如中醫名言「若要長生，腹中常清；若要不死，腸中無屎」。如此清腸，自然有助肺經通達宣發，將氣血津液敷布體表、強化衛氣。衛氣固，則汗腺（毛孔）開合正常（汗腺通），有利於調節體液代謝，機體就不易受外邪侵擾。

### 5.2. 淨肝膽

「預防勝於治療」、「上工治未病」，這不能只是口號，如何落實才能「不治已病治未病」。是故，「清胃腸」之後，應該「淨肝膽」。依據後學個人的親身體悟及逾萬人次的實證，絕大多數人都曾做過體檢，包括超音波（B超），均未發現肝、膽異常，但卻使用「清胃腸 淨肝膽」簡便安全的方法，竟然能排出不同量的泥沙狀物或成百上千粒大小不一的肝膽管內沉澱廢物。這說明大多數自認為健康或所有體檢報告均正常的人，可能不但是處在亞健康狀態，根本就已處在「亞疾病」狀態而不自知。

因此，可大膽推測，大凡當今文明社會一般成年人，豐衣足食，且成天忙碌，加上各類有形無形的壓力 幾乎無有不「結石」（肝膽內沉澱廢物）者，祇是或黏稠態或固態，或軟或硬，大小多寡，有無症狀，因人而異罷了。這有如汽車引擎汽缸，開久必有積碳。汽車引擎汽缸可清理搪缸（bowling），人的肝膽該如何「搪缸」是值得醫界和世人研究及正視的問題；而非一旦出現症狀，動輒以手術切除。因此，若能在症狀出現之前，就能以自然無傷的方法清肝淨膽，排除肝膽內的結石前驅物或結石，使之煥然一新，生命的馬力必然得以重振，諸多痼疾也應該會因之緩解或自癒，對各類流感的防治應有非常積極的作用。誠如中醫所言：「邪去而正自安」。

### 5.3 5+2（七天）乾淨酵素排毒法：

步驟如下：出發前用5天期間清體排毒暖身，因此務必遵從以下的飲食及作息安排：

- (1)每日三餐按時吃，約在七分飽，並逐漸減少用量，忌暴飲暴食，晚餐以蔬果酵素代餐則更理想。
- (2)飲食清淡為主，多素少葷（儘量素食），早餐不要攝入高蛋白（肉、蛋、奶等）、油炸食物。一周素食最佳。
- (3)依據738原則（每天早7點、午3點、晚8點）：分別飲用蔬果酵素30ml（取30ml原液加40攝氏度溫水稀釋5~6倍沖泡飲用）。
- (4)第五天睡前以300ml溫水沖泡。服用「益生菌酵素粉」一包

（便秘者須吃二包），也可直接將「益生菌酵素粉」服入口中，然後喝300ml溫水；

- (5)五日內，每晚9點前熱水泡腳30分鐘，促進三陰三陽活絡；
- (6)第6天 全天以蔬果酵素淨食，不吃任何食物，分別於7:00am、11:00am、下午2:00pm、5:00pm，吃四次蔬果酵素30 cc（以五倍溫水飲用）。

下午3:00pm和晚上8:00各以溫水再吃1包「益生菌酵素、綜合粉」。於睡前10:00pm飲用檸檬酵素+油（可用亞麻籽油或茶油或橄欖油>約220cc ~300cc）。然後上床右側臥。通常半夜3:00am以後到第2天（第7天）就能陸續排出肝膽內的廢物。

- (7)每天晚上睡前和早晨睡醒前輕揉肚子：順時針36，逆時針36，再順時針36下。

註：5+2(7天)的活動之後最少一週仍保持作息正常，飲食清淡。也可依舊保持以每天三餐前1小時空腹食用30cc蔬果酵素。若體力轉好的壯年人，也可再5+2(7天)後再做酵素、淨食7天，效果更佳，但宜請相關有經驗的專業人士指導為宜。

#### 5.4 十四天清胃腸淨肝膽計畫：

流程可在有經驗的專業人士指導下，進行此一計畫。

- 5.4.1. 前五天每日三餐照吃，但宜清淡，盡量素食，吃七、八分飽。並於上午7點（氣血流注足陽明胃經）下午3點（氣血流注足太陽膀胱經）及晚上8點（氣血流注手厥陰心包經）各喝一次靈芝蔬果酵素以清降濁氣、健脾養胃，通利水道，寬胸解鬱等，為第六天晚上清肝淨膽做好預前暖身。
- 5.4.2. 第六天除早餐外，宜斷食，以酵素、乳酸菌、檸檬汁、橄欖油等清除肝膽內的沉澱物（包括肝膽結石），較徹底地清除深層次之毒。
- 5.4.3. 第七天到第十四天，飲食仍宜清淡，並宜早上空腹食用花粉

一包（5g）靈芝2粒，睡前藍藻20粒（4g）靈芝2粒。排毒（祛邪）後的修復（扶正）工作若不做好，往往「為山九仞，功虧一簣」，不可不慎！

- 5.4.4. 清肝淨膽雖不會傷身，但仍屬瀉下作用，因此，女性月經來時、懷孕時期，最好暫時不要做。另外嚴重心臟病，糖尿病、腎衰竭等，均不宜做。或膽石確診已超出2公分以上者，須請教專家意見，不宜自做主張。
- 5.4.5. 每個成年人，至少須連續做3次~6次（每月一次），盡可能把所有肝膽內的沉殿物或結石清除乾淨，看以前身體的老毛病都消失了，再酌情每年春秋兩季各作一次，以確保內環境乾乾淨淨。
- 5.4.6. 每次清胃腸、淨肝膽以後一個月內，宜早上空腹食用花粉一包（5g）靈芝一至二粒，以健脾養胃；睡前藍藻20粒（4~5g）靈芝二粒，以養肝利膽（其用法用量也可以因人而異，隨證加減），每餐半小時前服用靈芝酵素30cc（所附量杯一小杯）加溫開水300cc（40℃以下）。或可食用適合個人體質的保健食品。
- 5.4.7. 「清胃腸 淨肝膽」的活動，以目前逾萬人次的實例觀察，尚有以下附加價值及功效：各類腸胃疾病改善、食慾增加、減肥、膽固醇/血脂肪/血糖/血壓下降、脂肪肝改善、腰圍減小，全身痠痛消失，皮膚有光澤，已有膽結石者，得以刀下留膽等等。

## 6. 19天清胃腸淨肝膽計畫：

從2009年3月7日至今，從逾萬人次的實踐中，我們觀察到中國大陸的同胞們可能因為重口味的飲食習慣等因素，普遍脾胃功能都不盡理想。因此，特別為大陸同胞在原來活動流程的前五天「準備期」（暖身）過程增加至10天。特別以「仁易酵素粉」（腸壽）在活動前加強調理脾胃，第10天和第11天為正式「淨肝膽」流程。再以「花粉」和「仁易酵素粉」（腸壽），做第13~19

天（共7天）的修復（保養）。希望這整套「體內環保」流程，更能說明大家健康快樂。

註：體內環保健康管理368工程

三流：物質流、能量流、資訊流

六通：觀念通、二便通、經絡通、膽管通、氣血通、汗腺通

八換：換觀念、換思路、換習慣、換環境、換飲食、換好水、換心情、換食品

## 7. 結語

有道是「百病百因，百因毒為首。」各類疾病都不例外。任何人，若能依循古訓「法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞。」確實做到「養生六通」，自然「正氣存內，邪不可干」。

而經絡阻，二便秘，膽管瘀，當是大多數疾病的淵藪及單門。

「拍打經絡 熱水泡腳」、「清胃腸 淨肝膽」則是「上工治未病」或康復的關鍵樞紐。

本文係後學個人親身體悟與逾萬人例實證的心得，由於學識淺薄，掛一漏萬之處，尚祈同道先進不吝指正幸。

## 參考文獻

1. 《黃帝內經》素問-上古天真論
2. 陳紬藝· 自然醫學與中國醫學，自然療法雜誌社，1991.11；4：5~19
3. 林佳谷· 醫學史與自然醫學，合記圖書出版社，2000.1；69~90
4. 黎澤泉、余瑾· 刮痧——把病邪流感攔截、殲滅在體表，廣州中醫藥大學 2005
5. 何永慶· 清胃腸淨肝膽概要——為百齡壯年奠基，自然醫學文摘，2009.4
6. 何永慶· 清胃腸淨肝對禽流感的防治，「第三屆世界自然醫學高層學術大會」論文集 2009.10
7. 中里巴人· 思考疾病，求醫不如求己，中國中醫藥出版社 2009.5；257

詳見拙著《清胃腸 淨肝膽 保健康》元氣齋出版社出版

聯絡電話：886-2-2214-1171 聯絡人：鄔小姐