氣該下去，它卻上來——打呵欠、打嗝、噯氣｜學習清單

醫方法門・古典醫學｜南傳導師游朱義的論述 時長 12:45｜2026-11-21

一、本集重點摘要

1. 打呵欠、打嗝、噯氣放在同一篇，因為它們是同一組：氣該往下走時沒有下去，或該交接時沒有交接完。

2. 來源是《靈樞》第二十八篇〈口問〉——岐伯「先師口傳」的十二種日常小病，典籍上沒有記載。

3. 百病三源：「皆生於風雨寒暑，陰陽喜怒，飲食居處，大驚卒恐」——天氣、飲食、情緒。

4. 三源一動，連鎖是：血氣分離 → 陰陽破敗 → 經絡厥絕 → 脈道不通 → 衛氣稽留 → 經脈虛空。

5. **打呵欠不是缺氧，是陰陽在交接。** 陽引而上、陰引而下，兩邊拉扯，故數欠。

6. 老師講法：「加速陰陽的轉速，讓陽速歸陰則能速眠。」所以呵欠是通知，不是叫你撐。

7. **打嗝是「新的撞上舊的」。** 新穀氣上注於肺，胃裡本有故寒氣，新故相亂、真邪相攻，氣並相逆。

8. **噯氣是「下氣上散」。** 寒氣客於胃，厥逆從下上散，復出於胃。聲音長而悶，與打嗝不同。

9. 打嗝與噯氣要分清楚：噦是胃裡打架（短促有力），噫是下氣上漫（長而悶）。

10. 治法方向一致：呵欠瀉腎補膀胱、打嗝補肺瀉腎、噯氣補脾胃——都是讓氣回到它該走的路。

11. 全篇鑰匙：「凡此十二邪者，皆奇邪之走空竅者也。故邪之所在，皆為不足。」

12. 邪氣會停在某處，是那個地方本來就虛。**十二條全部用補，沒有一條要瀉實。**

二、三條對照

症狀	經文機制	氣怎麼了	治法
打呵欠（欠）	陰陽相引，故數欠	該入陰的陽氣沒入，兩邊拉扯	瀉足少陰，補足太陽
打嗝（噦）	新故相亂，真邪	該下去的穀氣被	補手太陰，瀉足

症狀	經文機制	氣怎麼了	治法
	相攻	寒氣頂回來	少陰
噯氣（噫）	寒氣客胃，厥逆從下上散	下焦之氣不往下，反而往上漫	補足太陰陽明，一曰補眉本

三、打嗝與噯氣怎麼分

	打嗝（噦）	噯氣（噫）
聲音	短促、有力、連續	長、悶、一口氣
位置感	胸口、膈間	胃、腹部上來
機制	新穀氣與故寒氣相攻	下焦厥逆之氣上散
治法	補肺、瀉腎	補脾胃

四、現代怎麼做

打呵欠

1. 想睡就去睡，呵欠是通知。
2. 泡腳 15 分鐘，把陽氣引下來。
3. 按睛明、攢竹（膀胱經起點，也是眉本）。
4. 晚上 11 點前躺平。

打嗝

1. 吃慢一點、少講話、少碳酸。
2. 溫胃：薑、胡椒，少量多次熱食。
3. 憋氣或按攢竹、內關。
4. 飯後別馬上躺，坐 20 分鐘。

噯氣

1. 少碳酸、少嚼口香糖（會吞氣）。
2. 飯後散步 10 分鐘，讓氣往下走。
3. 按內關、足三里。
4. 溫脾胃：山藥、小米，少生冷。

五、要先排除的

症狀	先排除	提醒
打呵欠	睡眠不足、貧血、藥物副作用	⚠ 伴胸悶、單側無力、說話不清 → 心腦

症狀	先排除	提醒
		血管急症
打嗝	吃太快吞氣、胃食道逆流、藥物	⚠ 超過 48 小時、影響吃睡呼吸 → 就醫
噯氣	吞氣症、逆流、幽門螺旋菌	⚠ 體重下降、黑便、吞嚥卡 → 就醫

六、用字註

字	說明
噦	音同「越」，即打嗝、呃逆
噫	音同「意」，即噯氣
眉本	即攢竹穴，眉頭凹陷處

七、一句話帶走

小毛病不是「沒什麼」，是正氣不足最早的訊號。不是去壓症狀，是去補那個不足。

本文件內容依據：醫方法門 古典醫學 南傳導師游朱義的論述 《醫方明大論十之十》靈樞 28・口問 p.61–72

本文件為課程學習整理，不能取代專業醫師的當面診斷與治療。