抖一下，打一個噴嚏——發冷發抖、打噴嚏、全身無力｜學習清單

醫方法門・古典醫學｜南傳導師游朱義的論述 時長 9:14｜2026-11-21

一、本集重點摘要

1. 三條都在講陽氣：一個在表面應急、一個往外衝、一個是存量不夠。

2. 發冷發抖（振寒）：「寒氣客於皮膚，陰氣盛，陽氣虛，故為振寒寒慄，補諸陽。」

3. **抖不是症狀，是辦法**——身體用肌肉收縮產熱，把陽氣逼回表面。

4. 所以不要壓它。要做的是「幫它一把」，把陽氣叫回來，抖自然停。

5. 打噴嚏（嚏）：「陽氣和利，滿於心，出於鼻，故為嚏。」

6. **十二邪裡，只有嚏是「陽氣和利」**——其他十一條都是「邪之所在，皆為不足」。

7. 所以偶爾打噴嚏不是病，是身體在清路。不要硬憋（憋住會往耳咽管跑）。

8. 連續十幾個＋鼻癢眼癢 → 是過敏，要找過敏原，不是壓噴嚏。

9. 全身無力（癉）：「胃不實則諸脈虛，諸脈虛則筋脈懈惰，筋脈懈惰則行陰用力，氣不能復。」

10. 順序是：**先胃虛 → 諸脈虛 → 筋脈懈惰 → 再耗 → 氣補不回來**。 不是「懶」。

11. 治法：「因其所在，補分肉間」——從肌肉層補，不是光吃補藥。

12. 三條的結構：發冷發抖＝表面不夠；打噴嚏＝表面夠了；全身無力＝裡面不夠。

二、三條對照

症狀	陽氣在做什麼	訊號	治法
發冷發抖（振寒）	退回裡面，用抖逼回表面	表面不夠	補諸陽
打噴嚏（嚏）	充足，從裡面衝出鼻子	表面夠了	補足太陽滎・眉本
全身無力（癉）	存量不足，筋脈無支撐	裡面不夠	因其所在，補分肉間

三、現代怎麼做

發冷發抖

1. 先加衣、喝熱的（別急著吹暖氣）。
2. 薑湯、桂圓紅棗，從裡面加熱。
3. 按大椎、風池，把陽氣提上來。
4. 艾灸關元、命門（虛寒體質平日做）。

打噴嚏

1. 打了就打了，不要硬憋。
2. 找過敏原（塵蟎、花粉、溫差）。
3. 曬太陽補陽氣。
4. 按攢竹、迎香，讓鼻腔通。

全身無力

1. 先把胃養起來：定時、溫熱、七分飽。
2. 按揉肌肉豐厚處（大腿、臀部、肩背）。
3. 停止透支：房事、熬夜、過度運動。
4. 補中益氣（山藥、黃耆、紅棗），慢慢來。

四、要先排除的

症狀	先排除	提醒
發冷發抖	發燒前兆（量體溫）、低血糖、甲狀腺低下	⚠ 寒顫＋高燒＋意識變化／血壓下降 → 急診
打噴嚏	過敏性鼻炎、血管運動性鼻炎、感冒前兆	⚠ 單側膿涕帶血、臉痛 → 檢查鼻竇
全身無力	貧血、甲狀腺、血糖、肌少症、憂鬱	⚠ 幾週內急速變差、體重掉 → 就醫

五、用字註

字	說明
振寒	發冷發抖、打寒顫
嚏	噴嚏
嚲	音同「朵」，全身無力、軟趴趴
眉本	即攢竹穴，眉頭凹陷處

六、一句話帶走

中醫看陽氣，不是看一個數字，是看它在哪裡、夠不夠、通不通。

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。