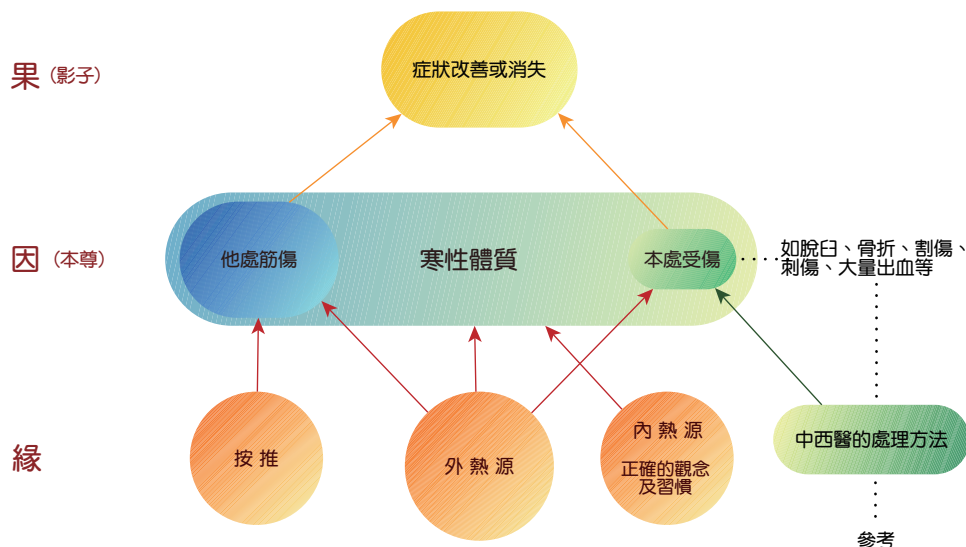


的同時，體質也會變得更加寒涼，能夠提供身體的熱源就會越來越少。如果要延長壽命，縱使無法改變體質趨寒的事實，但起碼也要延緩趨寒的速度。故日常生活不管是飲食或用藥，一定要盡量避免使用寒涼。

致病之緣：

1. 內緣：壓力、焦慮、生氣、憂煩、不眠、勞累、飲食過冷、服藥不當……
2. 外緣：環境污染、外傷、外感風寒、中暑、姿勢不正、過度使用、敷藥不當、手術不當……

處理方法



保健之緣：

1. 以原始點診斷及按推，可預防疾病產生及錯誤治療。
2. 運動是最好的補藥，如拉筋、瑜珈、太極拳、爬山……
3. 常懷喜悅、感恩、包容的心，與人為善，樂於助人。
4. 要有規律作息及適當休息，天冷宜保暖、多食溫熱性食物。
5. 保護好環境資源，使我們吃的食物、喝的水源、呼吸的空氣不再遭受污染，一切回歸自然，為後代子孫留下一片淨土。

因（他處筋傷、寒性體質及本處受傷）的處理方法：

1. 所有**他處筋傷**之疾病，不管是分屬內科或傷科，也不管是任何原因造成，或任何醫學病名，其處理方法都是一樣的：只要找出原始痛點按推，再加熱源溫之即可，嚴重者甚至可在患處溫之。熱源使用可分內熱源及外熱源兩種，內熱源包括：溫熱中藥、溫熱飲食、運動……；外熱源包括：溫灸、溫敷袋、電熱毯、電熱器、遠紅外線……。熱源使用：應以患者感覺溫暖舒服為宜，不可有燙的感覺。



溫敷袋

內裝：紅豆、粗鹽、櫻桃核、玉米……任選一種，可用微波爐加熱。

所有疾病，如果只知病名，例如：高山症、憂鬱症、糖尿病、高血壓、血癌……而不知如何下手，則可從症狀部位找出相關之原始痛點處理；若無明顯症狀，則可從一條脊椎（頸部、上背部、下背部、薦椎部）加上七處（頭部、肩胛部、臀部、踝部、足背部、肘部、手背部）原始痛點處理。

2. **寒性體質**影響他處筋傷的處理：偏向他處筋傷則以按推為主，內、外熱源溫之為輔；偏向寒性體質則以內、外熱源溫之為主，按推為輔。
3. **本處受傷**就需要時間讓體質來修復本處，在這段修復期，休息很重要，期間可以按推原始點，並用熱源在原始點甚至患處溫之，來改善體質，以便加速本處的修復。若屬急性本處受傷，如脫臼、骨折、割傷、刺傷、大量出血……，非原始點療法可立即處理，則可參考中、西醫學的處理方法。

受傷後應注意的事項：

1. 手受傷，盡量避免握拳、持重。
2. 腳受傷，盡量避免久坐、站立過久。
3. 腰背受傷，盡量避免彎腰、持重。
4. 關節受傷，如手腕、肩、頸……日常活動宜轉向不痛側。

每天症狀反覆或持續發作，近乎或者是24小時稱為重症，重症患者不但筋傷嚴重，而且體質極寒，但筋傷如果不先處理，有時熱源難以吸收，反而出現各種假熱症狀。

一、嚴重筋傷的處理：重症患者，一天按推兩次，特殊個案可增加次數，力道由輕而重，以患者能承受為宜。前20天如按推後有劇烈疼痛，亦屬正常，仍須堅持，疼痛感自會逐漸減輕，按推同時宜進行溫敷。

二、極寒體質的處理：熱源使用要以溫暖舒服為宜

1. 外熱源：24小時溫敷，睡覺時用電熱毯，若感覺悶熱，可在電毯上放加熱紅豆袋，起床隨時背上加熱紅豆袋，若背紅豆袋太沈重，不堪負荷，亦可改用暖暖包之類，並且注意周遭環境，隨時調整室內溫度。

2. 內熱源：可分濃薑湯及溫熱飲食

A. 濃薑湯材料以瘦小土薑為主，十兩生薑片加10碗水煮，大火煮開後改小火熬成三碗，分六次溫熱服用，每兩小時喝半碗，薑片可視個別情況增加到十六兩。

B. 溫熱飲食：三餐煮菜要多加薑、辣椒、胡椒、花椒、咖哩之類，可多吃麵食及堅果，如饅頭、麵條及腰果等。

三、適量運動：上述按推及熱源使用，若無運動配合，終將失敗。運動時身體要放鬆，緩慢調息，當病情改善，體力好轉，最好一天運動達2—3小時。

四、放鬆心情：重症患者，情緒容易低落，更應開闊心胸，澄清思慮，感恩一切，若有宗教信仰更好。

五、適時休息：重症患者宜早睡，不可勞累，並且杜絕房事。

心、腦血管重症之急救

按推力量一定要溫和適度，不可過猛，並且要以患者能承受為宜。若判斷為腦中風則按推頭部原始痛點約3到5分鐘，輕輕按推，則10分鐘內仍屬安全；若判斷為心臟則先按推上背部原始痛點約1分鐘。按推後病情沒有改善，甚或加重，立即改以內、外熱源溫之，並注意周遭環境之溫度，應以溫暖舒服為宜。

