

原始點療法

臨床實際操作手冊



財團法人

張劍漢疼痛醫療基金會 印製



目 錄

手法篇

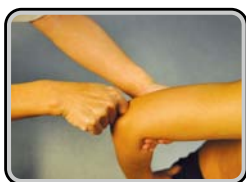
- 按推力量、次數與時間..... 2
- 脊椎兩側原始點的找法..... 2
- 原始點療法常用操作手法 .. 3
- 人體各部位名稱示意圖..... 4
- 頭部原始點..... 5
- 頸部原始點..... 6
- 上背部原始點..... 7
- 肩胛部原始點..... 8
- 下背部原始點..... 9
- 薦椎部原始點..... 10
- 臀部原始點..... 10
- 踝部原始點..... 12
- 足背部原始點..... 12
- 肘部原始點..... 13
- 手背部原始點..... 13

理論篇

- 原始點總論..... 14
- 疾病由來..... 14
 - 果、影子：包括所有疾病症狀、醫學之病名及病因、儀器之檢測
 - 因：他處筋傷、本處受傷、寒性體質
 - 緣：致病之緣
- 處理方法..... 20
 - 緣：保健之緣
 - 因：他處筋傷、寒性體質、本處受傷的處理方法
- 心、腦血管重症之急救.... 23

附錄

- * 癌症的介紹..... 24
- * 論細菌病毒..... 25
- * 論疫苗..... 26
- * 蔬食寒熱表..... 28



按推力量、次數與時間

按推力量、次數與時間的拿捏：

所有的原始點，大多位在骨旁之筋，找到原始痛點後，按推力道之輕重，應以患者能承受為宜，但又不能太輕，否則效果不佳，最好是患者感覺在按推時有點疼痛，但又能承受為宜，按推力道最好由輕而重。輕症患者2—3天按推一次，也可每天按推當作保健，重症患者在能承受範圍內，一天可按推3—4次。每個按推點約3秒，可來回處理約2—3次，只要患者症狀減輕即可停止操作，至於按推的時間因病情不同，很難加以規定，時間也許幾秒鐘，也可能是幾分鐘。

脊椎兩側原始點的找法

脊椎兩側之原始痛點，可處理身體相對應之疾病，脊椎兩側原始點的找法：

症狀訊號處	身體前面	脊椎旁邊	脊椎下面
原始點	後面脊椎兩側	中間脊椎兩側	上面脊椎兩側

- 但亦有極少部分患者，在症狀相關的原始點處找不到痛點，而必須再往上找。
- 影子與本尊重疊的地方，最常見的如肩胛部原始點與臀部原始點，就不需考慮影子，直接按推即可。

原始點療法常用操作手法

五種常用手法：手肘法、豆狀骨法、食指法、拇指法、拳頭法，可參看下列圖示——



手肘法（手心朝上）



手肘法（手心朝下）



肩胛部豆狀骨法



背部豆狀骨法



拇指須按住食指



食指法

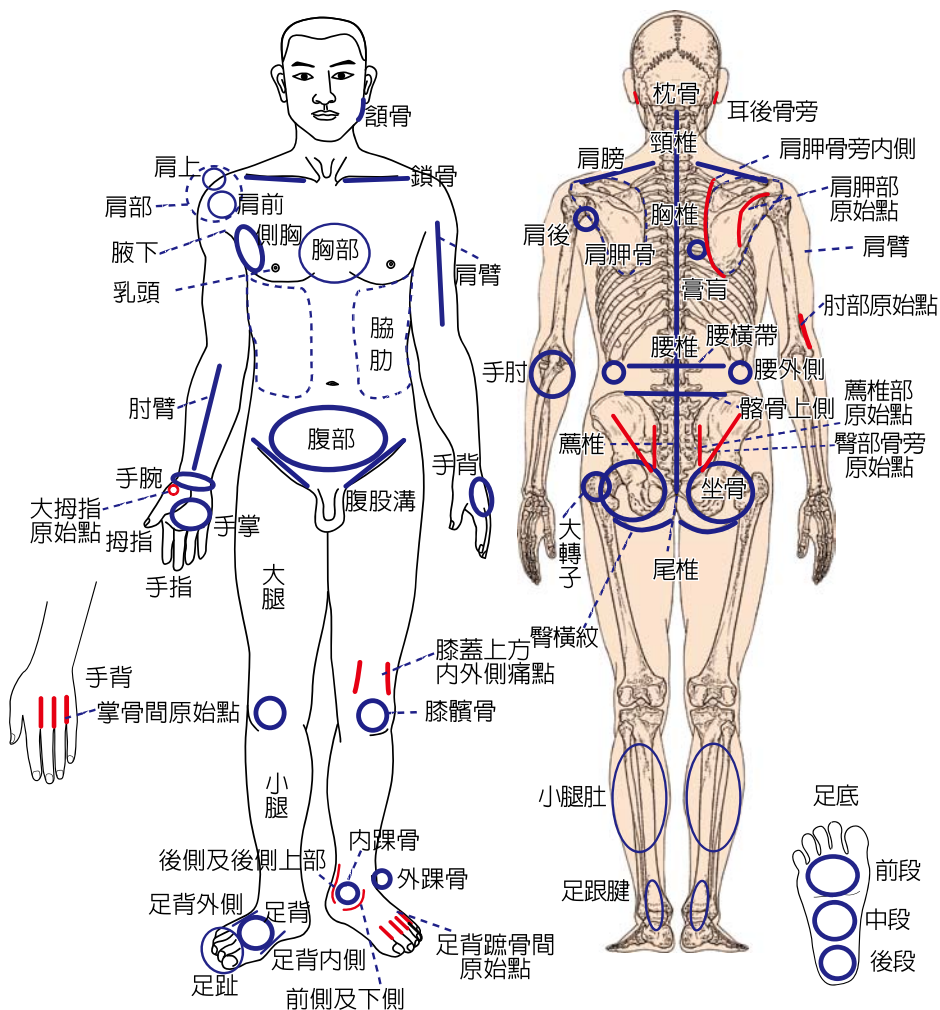


拇指法



拳頭法

人體各部位名稱示意圖



藍線為部位標示

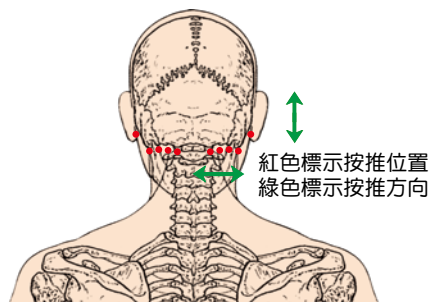
紅線為原始點位置舉例

頭部原始點

- 頭痛、偏頭痛、頭暈
- 眼皮跳、眼睛痛、眼睛凸、眼睛酸澀、口眼歪斜
- 口齒不清、牙齒咬合疼痛、舌頭麻、痛及灼熱感
- 三叉神經痛、顏面神經麻痺
- 耳聾、耳鳴
- 四肢抽搐、麻、無力
- 頭部之疾病：如腦中風、腦震盪、癲癇、憂鬱、感冒、發燒、失眠、癡呆、鼻子過敏、青春痘、腦癌、口腔癌、鼻咽癌、舌癌……

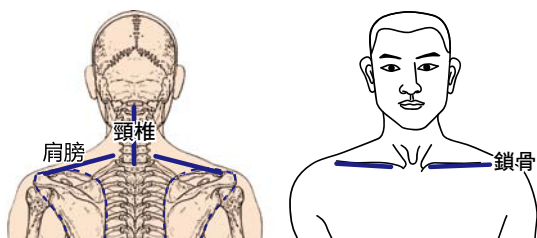
處理方法：

按推耳後骨旁及枕骨下沿之原始痛點，偏寒體質須用熱源溫之。



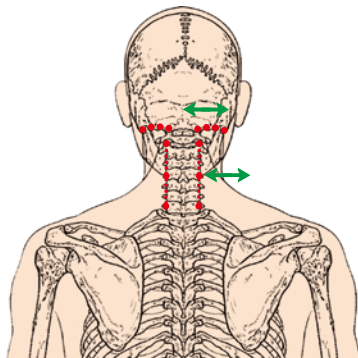
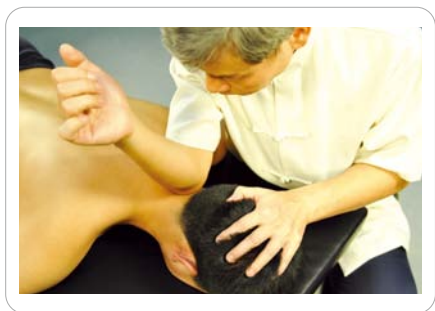
頸部原始點

- 頸椎痛、喉嚨痛、鎖骨痛、肩膀痛



處理方法：

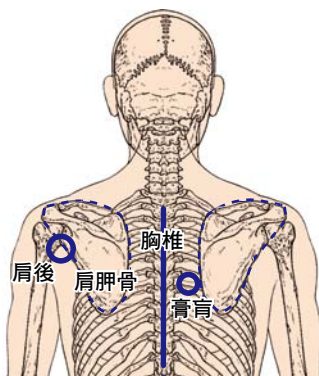
按推枕骨下沿及頸椎棘突旁兩側之原始痛點，偏寒體質須用熱源溫之。



參考：頸椎俯仰痛請見上背部原始點。

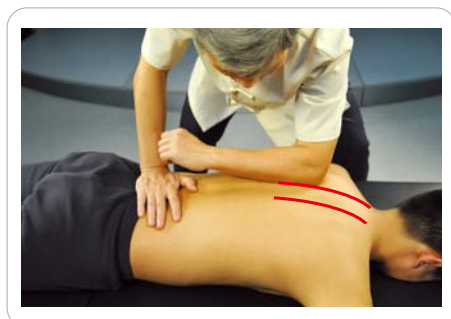
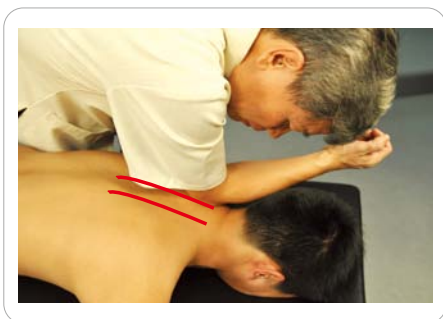
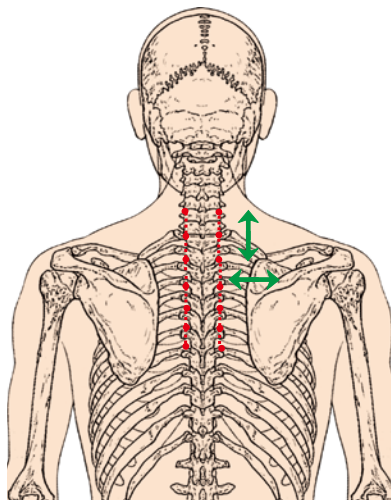
上背部原始點

- 背痛（肩胛骨痛、膏肓痛、胸椎痛）、胸悶痛、肩後痛、頸椎俯仰痛、小腿肚痛及抽筋
- 上背部之疾病：如氣喘、咳嗽、心肌梗塞、心痛、心悸、乳癌、肺癌、胃痛、胃癌……



處理方法：

按推上背部棘突旁兩側之原始痛點，偏寒體質須用熱源溫之。



肩胛部原始點

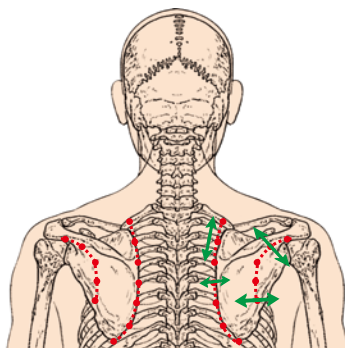
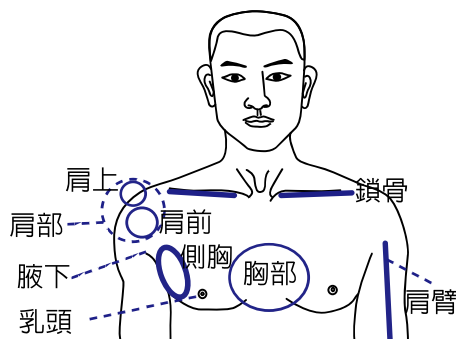
- 肩痛（肩上痛及肩前痛）、肩臂痛、腋下痛及側胸痛

處理方法：

按推肩胛骨之原始痛點，偏寒體質須用熱源溫之。

參考：

肩胛骨旁內側有加強上背部及肩胛骨原始點療效之功能，且對應前胸乳頭，故對乳癌、肺癌、咳嗽、胸悶……亦有療效。



肩胛骨原始點



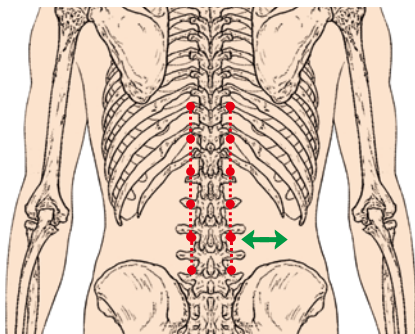
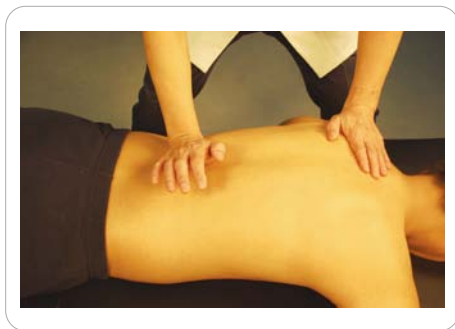
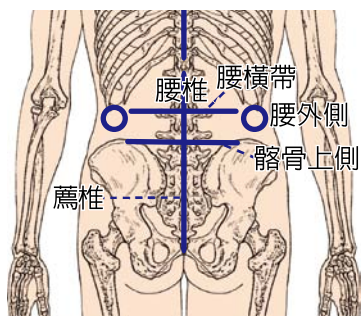
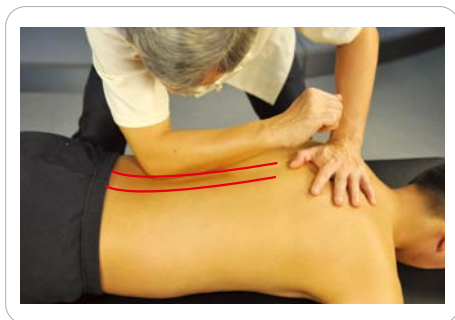
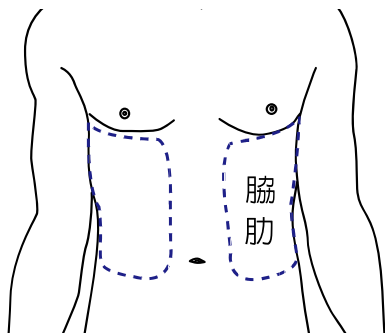
肩胛骨內側原始點

下背部原始點

- 脇肋痛、腰痛（腰椎痛、腰橫帶痛、腰外側痛）、髂骨上側痛、薦椎痛

處理方法：

按推下背部棘突旁兩側之原始痛點，偏寒體質須用熱源溫之。

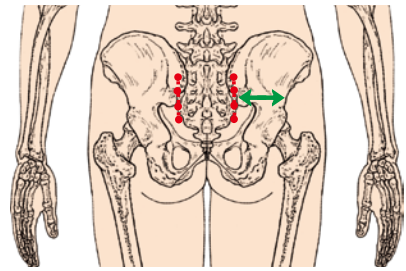
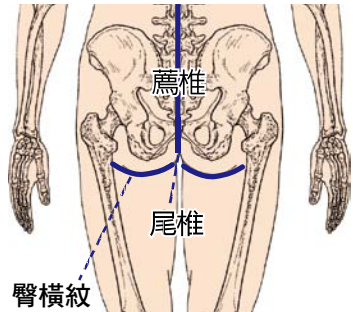


薦椎部原始點

- 臀部痛（臀外側痛、臀橫紋痛）、恥骨痛、尾椎痛

處理方法：

按推薦椎棘突旁兩側之原始痛點，偏寒體質須用熱源溫之。（由趙信榮醫師提供）

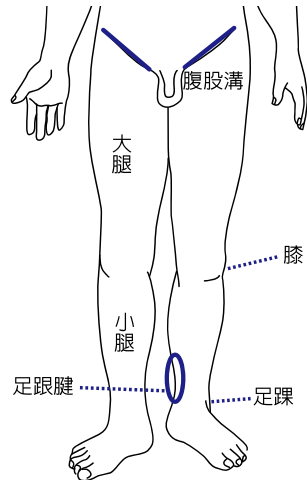


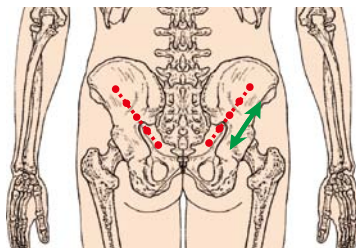
臀部原始點

- 腹股溝痛、腿部痛（大腿痛、膝痛、膝後痛、膝不能彎曲、小腿前內外側痛、足跟腱痛、足踝關節痛及踝骨旁痛）

處理方法：

按推同側臀部骨旁之原始痛點，偏寒體質須用熱源溫之。

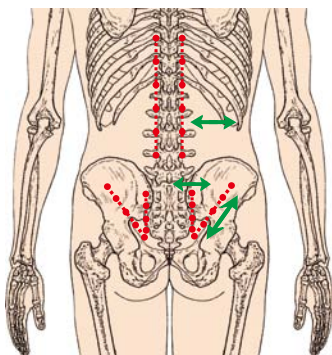




參考：

小腿肚痛及抽筋請見上背部原始點。

- 下背部、薦椎部、臀部之疾病：如腹脹、腹瀉、肝癌、腎臟病、胰臟癌、下腹部脹痛、便秘、痔瘡、頻尿、少尿、尿痛、月經異常、痛經、肌瘤、白帶、陰道炎、腹部及下肢癢疹、卵巢癌、子宮頸癌、大腸癌、攝護腺癌……



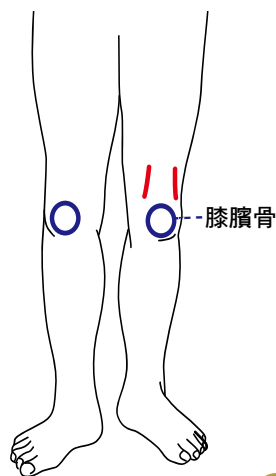
→參見各部相關原始點的處理方法。

◎特殊點

- 膝臏骨痛

處理方法：

按推膝蓋上方的內側或外側之痛點。



踝部原始點

- 足跟痛（足底後段痛）

處理方法：

按推內踝骨旁後側及後側上部之原始痛點，偏寒體質須用熱源溫之。



參考：

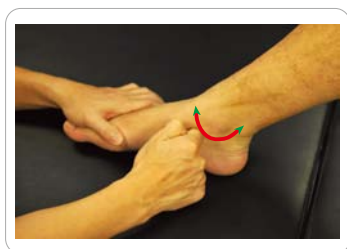
只有極少部分患者是因外踝骨後側引起。



- 足背內外側痛、足底中段痛

處理方法：

按推同側踝骨旁前側及下側之原始痛點，偏寒體質須用熱源溫之。



足背部原始點

- 足趾痛、足底前段痛

處理方法：

按推足背蹠骨間之原始痛點，偏寒體質須用熱源溫之。



- 踝部、足背部之疾病：濕疹、足汗、足裂、足癬、痛風、香港腳……

→參見各部相關原始點的處理方法。



肘部原始點

- 手肘痛、肘臂痛、手腕痛、掌背痛

處理方法：

按推肘後之原始痛點，偏寒體質須用熱源溫之。

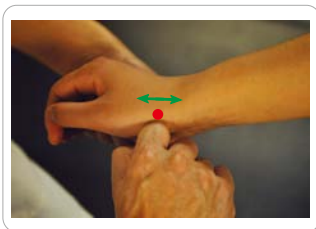


手背部原始點

- 拇指痛

處理方法：

按推拇指掌骨旁之原始痛點，偏寒體質須用熱源溫之。



- 手掌正面痛、手指痛、手指麻

處理方法：

按推掌骨間之原始痛點，偏寒體質須用熱源溫之。

- 肘部、手背部之疾病：濕疹、手汗、富貴手、手癬、類風濕性關節炎……

→參見各部相關原始點的處理方法。



理論篇

原始點總論

原始點可分兩大部分：疾病由來與處理方法，運用因、緣、果的理論可以完全明了這兩大部分的含義。

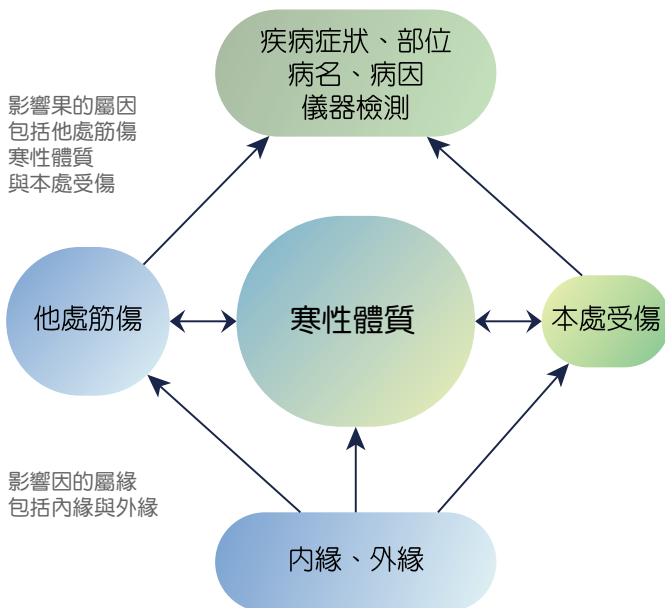
疾病由來

他處筋傷及本處受傷（如脫臼、骨折、韌帶肌腱撕裂、割傷、刺傷、燙傷等）是產生疾病症狀的因，至於寒性體質與他處筋傷及本處受傷的關係是互相影響著，故緣會影響寒性體質，進而影響他處筋傷及本處受傷；但亦有緣直接造成他處筋傷及本處受傷而產生症狀（果）的。

果（影子）

因（本尊）

緣



「果、影子」包括所有疾病症狀（因生病而產生的狀態，又稱訊號）、醫學之病名及病因、儀器之檢測：

1. 身體感受或出現的：疼痛、痠、麻、癢、脹、悶、刺、暈、抽筋、口乾、口破、口苦、口臭、發燒、潮熱、灼熱、腫、煩躁、譫語、目赤、出血、紅腫熱痛、多汗、盜汗、紅斑、疹、流鼻涕、耳流膿、咳、喘、腹瀉、大小便不利、嘔吐、白帶、肌肉跳動、下墜感……以上症狀皆因他處筋傷所致，而患者全屬偏寒體質，至於症狀出現的部位統屬影子，如五臟六腑、頭、頸、四肢等。
2. 儀器檢測的：X光片、斷層掃描、潰瘍、沾黏、發炎、骨刺、椎間盤突出、脊椎移位、各種結石、瘤、腎萎縮、腦萎縮、肝硬化、肺纖維化、血壓、癌指數、肝指數、腎指數、細菌、病毒……以上種種都不是產生症狀的因，也非要處理的對象，就算是如腫瘤、肝硬化、骨刺、結石、椎間盤突出或小如細菌、病毒等衰敗、變形的狀態，也是一種常態或自然的變化過程，他是不會立即威脅到健康的，處理他反而有害，要得到健康，唯有改善自身體質一途。

果、影子非治療的目標：

凡屬他處筋傷所致，不但不能在症狀訊號處按推，且包括病名、病因及儀器檢測的，統統都不是要處理的地方。

「因」可分他處筋傷、本處受傷及寒性體質：

三者最簡單的區別方法就是找到原始痛點按推後——

- 一、症狀改善明顯，則屬他處筋傷，此類患者在臨床上占絕大多數。
- 二、若出現他處不適症狀：

1. 屬局部的，如頭暈、胸悶、嘔吐、腰痛等，則偏向他處筋傷引起；
2. 屬全身性的，如怕冷、麻、抽筋、抽搐等，則偏向寒性體質影響他處筋傷所致。

三、症狀雖有改善（屬他處筋傷），但進展緩慢或一天內反復發作，甚至近乎24小時，則屬寒性體質影響他處筋傷所致。

四、症狀改善並不明顯：

1. 屬本處受傷，其臨床症狀來得又急又重，稍微動作更加劇痛，最令患者難以承受，體質修復本處的時間：
 - A. 一般扭傷患者其本處受傷，修復時間約需三至七天，即可復原。
 - B. 腰背肌肉腫脹變形，或指骨受傷、肌腱撕裂，修復時間約需一至三個月。
 - C. 脊椎骨本身及其旁之筋嚴重受傷，修復時間約三至六個月。
 - D. 如果患者體質變寒或受傷部位不斷使用，就會使修復時間變長。
2. 屬症狀24小時持續發作，在臨床上最難處理，經按推及內、外熱源溫之：
 - A. 有改善則屬他處筋傷，而24小時則意味著受極寒體質嚴重影響；
 - B. 沒有改善則屬本處受傷，而24小時則意味著受傷的程度更加嚴重，故需再以按推及內、外熱源溫之，由體質來修復本處受傷，經一段時間：
 - 甲、症狀消失，則屬較易復原的本處受傷；
 - 乙、症狀仍在，則屬不易復原的本處受傷，如植物人、癱瘓病人。

所有嚴重疾病（例如：癌症、心肌梗塞、腦中風、愛滋病），全屬偏寒體質。

寒性體質的辨證 (體質：未病前身體平常就會有的狀態，又稱證)：

1. 顴骨以上到額頭面色青白、黃，黑眼圈，舌質淡白，舌胖有齒痕，舌潤、白苔，無神、倦怠、嗜睡、懶言、少氣。（註：黃色是中性偏寒，故膚黃、苔黃、涕黃、帶黃、尿黃仍屬偏寒體質。）此條辨證最為容易、最為準確、最為重要。
 2. 鼻子過敏，早晚症狀較嚴重，怕冷，冬天四肢冰冷，肌肉僵硬，受風寒及食涼症狀即加重。
 3. 口淡，口甘甜，流口水，不喜歡喝水，就算想喝也喜歡熱的，痰多，大小便頻繁。
 4. 脈細微、無力。
- 中性體質：在任何時間及環境下，都處於一種平和、寧靜、舒適的狀態，既不怕冷也不怕熱。
 - 他處筋傷會使患者的感覺錯亂，如怕熱、灼熱感、口渴喜冷飲等。
 - 體臨床上所有熱症，皆因他處筋傷所致，全是假熱。因此除了中性，人的體質只有寒多及寒少，根本就不存在有熱性體質。故治療上只需考慮使用內外熱源的多寡，根本就無需考慮使用冰敷及寒藥。
 - 體質沒有虛火、上熱下寒、表熱裡寒或寒熱交雜的問題。以上之熱，全是真寒假熱。

寒性體質飲食及用藥的觀念：

寒性體質患者勿食冰品、甜食、茶葉、生冷蔬果等。因為寒性體質才是致病的重要因素，故答案不在酸鹼平衡及缺少各種營養素的問題，只要把寒性體質改善了，身體各種狀況就能自動調整回來。因為在生病後寒性體質會趨向更寒，而離中性體質越來越遠。所謂藥性必有所偏，就是要把過寒的體質調整回來，進而達到治病的目的，故對於偏寒體質的患者而言，藥物也只不過是一種內熱源罷了，而不是真的能直接治病。

為何不能說某種藥可直接治療某種病？因為實在沒有某種藥可直接治療某種病而不經過體質的。如果不透過體質，當人因病毒或風寒而感冒，然後喝了熱開水、薑湯或熱粥，甚至用吹風機或蓋棉被把汗逼出來，病也好了，就會得到熱開水、熱粥、薑湯，甚至棉被、吹風機都可以驅風寒、殺病毒的結論，這樣大家能接受嗎？若能接受，當你頭風痛，喝了熱參湯，或用木棒、手肘按推，而把病治好了，能說人參、木棒或手肘有驅風止痛的作用嗎？若能接受，那麼你也可以說跑步、爬山、打太極拳可以治百病，這樣我們還談什麼是醫療呢？如果不談體質，就會出現以上荒謬的結論，闕而言之，不談體質，而宣稱藥可以驅風濕、清熱解毒、以毒攻毒、熄風鎮痙、利水、安神、開竅、止血、固澀……都屬妄念，或說藥可以治高血壓、糖尿病、腫瘤、憂鬱、失眠、細菌、病毒……亦屬戲論。更進一步說，既然沒有一種藥物可以直接治療某一種病，那麼反過來說，也沒有一種藥物可以直接造成某一種病。疾病是沒有特效藥及偏方的，治病別無他路，只有改善自身體質這一條路而已。

論寒涼之傷人：

寒性體質，如果誤用寒涼藥，當體力不錯，仍可容許各種人為的錯誤，而能善盡體質自我修復的任務，讓我們遇到各種疾病，都能化險為夷。譬如生病打點滴，吃抗生素，消炎止痛，退燒藥，類固醇等，以上西藥，全是寒涼藥，對於寒性體質的人來說，無異是雪上加霜，但除極少數的人熬不過去，才會死亡，絕大多數都會活得好好的。

很多寒性體質的病人，剛開始吃寒涼藥，病卻好得很快。因此讓病人及醫師都深信不疑，誤以為用對了藥。甚至有些病人吃生機飲食，一開始身體也有輕安、舒適的感覺。可是在不知不覺中，病人的體質變得更寒，面對疾病的侵襲就會越來越吃力。在長期的錯誤下，即使擁有強健的身體，也無法容受不斷地摧殘與傷害，重大疾病於是就這樣慢慢地形成了。

中醫的溫病學派，善用寒涼藥，就如同西藥一般。可是在臨床上幾乎所有的病人都是寒性體質，根本就不能用寒涼藥。但問題是，即使用錯藥，病人最終也都會好轉。然而這不但不是在幫助病人，從長遠看，根本就是在傷害患者。一旦病人的體質差到無法容受時，即使小到如感冒、各種傳染病、胃腸病，都會變得很危急。亦有可能突發重病，如腦中風、心肌梗塞，而一些慢性病，如糖尿病、癌症之重症患者，則會迅速惡化，甚至危及生命。世人不察，從開始滿足於症狀的好轉，忽略了體質的惡化，終至難以挽回。

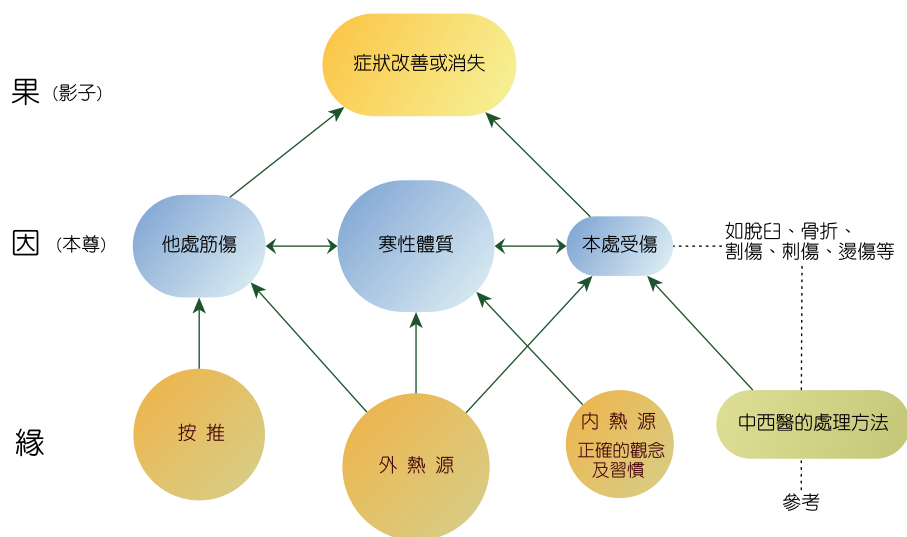
試看人之已死，身體體溫驟降，體內的熱源不見了，而這熱源正是維持生命力的主要因素。當人的歲數增長，身體走向衰敗的同時，體質也會變得更加寒涼，能夠提供身體的熱源就會越來越少。如果要延長壽命，縱使無法改變體質趨寒的事實，但起碼

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. 以原始點來診斷及按推，可以充分預防錯誤的治療及疾病的產生。

2. 徹底修正自己的錯誤習慣，如需要規律的作息、適當的休息、天冷宜保暖、多食溫熱性食物。
3. 要活就要動，運動是最好的補藥，如柔軟操、拉筋、瑜珈、太極拳……都是很好的運動選項。
4. 常懷喜悅、感恩、包容的心，與人為善，樂於助人。
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（本尊），按推即可。偏寒體質則須加熱源溫之，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。

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、淋巴癌……），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，則可從耳後骨旁及枕骨下沿、整條脊椎兩側或四肢找出原始痛點處理。



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。

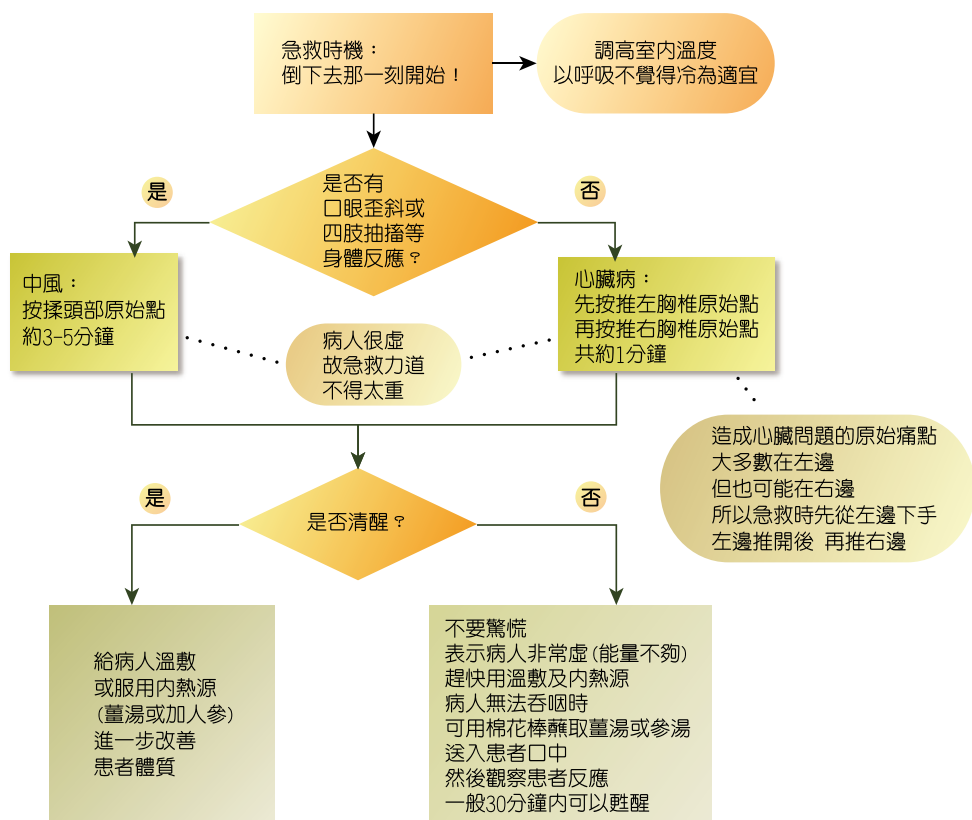
2. **寒性體質**影響他處筋傷的處理：偏向他處筋傷則以按推為主，內、外熱源溫之為輔；偏向寒性體質則以內、外熱源溫之為主，按推為輔。按推時若出現他處局部性不適症狀，從症狀部位找出相關之原始痛點處理，若出現全身性不適症狀或無效，需立即改以內、外熱源溫之；反之，內、外熱源溫之出現不適症狀，需立即改以按推處理。
3. **本處受傷**就需要時間讓體質來修復本處，在這段修復期，休息很重要，期間可以按推原始點。偏寒體質可以在原始點甚至患處加熱源溫之，來改善體質，以便加速本處的修復。若屬本處受傷，如脫臼、骨折、割傷、刺傷、燙傷等，則可參考中、西醫學的處理方法。

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。

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。頭部按推時間約3到5分鐘，若輕輕按推，則10分鐘內仍屬安全；上背部按推時間約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。



癌症的介紹：

癌症不可怕，它只是因體質變寒所產生的訊號，就像水太冷了會結冰一樣，也是提醒我們體內代謝變差了，生活習慣該改變了，不是來要我們的命。而且癌細胞是與生俱來的，是生命不可切割的一部分，並非是要處理的對象。

可是當癌症被醫學不斷地誇大，變成是一種惡疾，是要命的東西，甚至醫師會以威脅、恐嚇式的語言告訴病人說：如果你不接受手術或化療，癌症會迅速惡化，最多只能活幾個月或幾年等云云，讓病人嚇得半死，生活在死亡的陰影下。這並非找回健康的開始，根本就是惡夢的開始，從此一生也注定與幸福、快樂無緣。

而現代醫學提供我們些什麼檢查及治療呢？難道是像斷層掃描、穿刺、切片、手術、化療、放療的檢查及處理方法嗎？如果只是提供以上這樣的方法，像斷層掃描，它的輻射約略等於400張X光片，穿刺、切片檢查等於在傷口又補上一刀，會讓腫瘤進一步惡化，而手術、化療、放療，這些治療的破壞性、殺傷力更大。只會使患者的體質變得更寒，身體變得更差，甚至讓器官衰竭、死亡加速。就如同把冰塊敲碎，雖然冰塊暫時不見了，可是溫度不變，其他地方又會開始結冰，甚至因處理不當，溫度變得更低時，結冰的速度反而加快。正確的處理方法應該是把溫度調高，冰塊自然融解，是要從因下手，不是從果下手。可惜的是，如同火警，警報器響了，而我們的醫學不是去滅火，而是把警報器敲壞，結果就可想而知了。

癌細胞本來就是一個訊號，如警報器一樣，是不該被處理的，處理反而是災難的開始。而且癌細胞也是生命不可切割的一

部分，任何破壞性的治療，無異是破壞了自己的生命。所以癌症患者應該從日常飲食、運動、作息、心情開始調整起，真正能救你的是你自己，而不是病急亂投醫，最好拒絕醫院任何的檢查與威脅。只要願意樂觀地面對生命，積極去生活，把體力調整好，我們不但可以活得很自在，且又可延年益壽，何樂而不為呢？

癌症患者可透過原始點的按推，及善用內、外熱源，不但可以節省大量的醫療費用，又可以解決很多症狀，讓病人面對癌症不再恐懼，重新站起來，迅速找回自信與快樂。

論細菌病毒：

因為感染細菌病毒才會生病，如果這話成立，那麼就可以說，細菌病毒是因，生病是果。不過這種說法真的能夠成立嗎？我們就來進一步分析。

一、在體內未病前就有細菌病毒，如果細菌病毒是因，生病是果，在當時就應該生病才對。可是在臨床上卻有很多案例根本就不發病的。因此形成有因而無果。既然無果，相對的因也就不能成立。就如同沒有生過孩子（果）的女人，也就不能成為母親（因）一樣。因此細菌病毒是不能被說成因的。

二、如果是生病後才有細菌病毒，可見細菌病毒是果不是因，因為生病後而產生的統屬果。

三、如果細菌病毒與生病是同時產生的，那這樣細菌病毒也不能成為生病的因，就如同牛角同時生，彼此不能互為因果。

四、細菌病毒是被儀器檢測出來的，在臨床上原始點療法已經證實除本處受傷外，凡被儀器檢測出來的統屬果。

從以上推論，可以很清楚地看出細菌病毒不是導致生病的

因，它只不過是生病的其中一種果、症狀而已。

從臨床上觀察如果感冒而有細菌病毒，不管有沒有吃藥，結果都是一星期左右會好，可見是自身體質處理好的，根本就與藥物無關。從原始點來看，感冒症狀是果，也是無藥可醫，即使現代醫學說抗生素可以殺死細菌，亦是不能成立的，因為藥只能改善體質，而不能直接治療症狀。

論疫苗：

在西方醫學認為，疫苗可以成功地防治各類傳染病，如天花、小兒麻痺、B型肝炎等。不過從現在的傳染病來看，如SARS、禽流感、H1N1等，沒有一種是經由藥物或疫苗而控制下來的，根本就是無藥可醫。不過隨著時間，這些傳染病終究都會自然消失而歸於平靜，可見對於傳染病的消失，根本就與西藥及疫苗無關。以今視昔，怎能說疫苗對過去的傳染病有防治之功呢？如果說以前可以，為什麼現在又不可以了呢？畢竟這些傳染病隨著時間都會過去，從古至今，沒有一種傳染病可以永恆存在的，絕對不是因為藥物及疫苗就能控制下來。要不然在以前沒有西藥及疫苗發現前，古代的一些傳染病又是怎麼消失的呢？再說又有那一種傳染病，是從古流傳至今而仍在肆虐人類的呢？

現代醫學對病毒是無藥可治，可是卻宣稱未來還沒出現的病毒是有疫苗可以防治。以此推論，依照現代醫學的觀點，疫苗是對過去及未來的傳染病有效，可是卻沒有辦法處理現在的傳染病，也就是看得到的現在不能處理，看不到的過去及未來卻可以處理，這跟國王的新衣又有什麼兩樣，可是這種荒謬的觀點，真的卻有很多人相信。

既然已經知道細菌病毒是果，也就是影子，不但不是要處理

的對象，而且也是無藥可治，病之所以會好，都是因自身體質處理好的。所以之前的天花、小兒麻痺、B型肝炎等，如果照現代醫學說是因病毒引起的，那就更可以證明疫苗可以防治過去及未來的病毒，根本就是背離事實、一派胡言。因此所有疫苗皆不需要注射。

現代醫學如果不改變思維模式，一味在果上研究，終究是一場空，因為影子裡是找不到正確答案的，不只是現在的愛滋病毒、SARS、禽流感、H1N1等找不到答案，以後新型的病毒出現，也終將是無解。在臨床上的觀察，打疫苗有些人會出現不適症狀，甚至產生重大副作用，花了那麼多錢研究，及宣導民眾要打疫苗，除了壞處，實在看不出對人類有什麼貢獻。

蔬食寒熱表

- 甜屬寒、酸屬涼、水屬涼，任何含水的東西都偏涼。
- 酒雖是溫性，但揮發力大，因此來得急去得也快，故於人體無益，甚至喝多體質反而變得寒。

	寒	涼	平	溫	熱
穀類		大麥、蕎麥、綠豆、薏米、黃豆、西谷米、小麥（全麥麵）[平涼]	大米、小米、玉米、白豆、豌豆、扁豆、蠶豆、赤小豆、黑豆、燕麥、小麥（精白麵、富強粉）[平溫]	黑米、糯米（江米）、高粱、炒芝麻	
菜類	蕓菜（空心菜）、竹筍、瓢瓜（葫蘆）、苦瓜、冬瓜、番茄、銀耳、海帶、紫菜、海藻、金針菇、鮮蘑菇、荸薺、慈菇（茨菰）、蘿蔔、小麥草、龍葵、西葫蘆、馬齒莧、萵菜、苦菊菜、生蓮藕	萵菜、菠菜、萵苣、青江菜、A菜、茄子、絲瓜、黃瓜、茭白筍、油菜、白花菜、芥藍（甘藍）、金針花（黃花菜）、黑木耳、竹筴（竹筴）、腐竹、豆腐（含皮）、干、乳）、白菜、紫菜、黃心菜、生菜、油麥菜、芹菜、豆芽菜、猴頭菇、香菇、菱角	胡蘿蔔、豇豆、豆角、豆豉、芋頭、包心菜（圓白菜、高麗菜）、芥藍菜、青椒（柿子椒）、綠花菜（西蘭花）、蓋菜（芥菜）、雪裡紅、青菜頭（榨菜頭、鮮榨菜）、蕃薯（紅薯）、馬鈴薯、地瓜葉、乾磨菇、烤麩、麵筋（油麵筋、水麵筋）、茼蒿、蒿子秆、南瓜、山藥、蓮藕（熟吃）	香椿、九層塔、香菜（芫荽）、洋葱、蔥、蔥、大蒜、蒜苗（蒜薹）、韭菜（薹花）	茴香菜、薑、辣椒、芥末、五香粉、咖哩粉、胡椒粉、小茴香、花椒、肉桂（桂皮）、丁香、八角（大料）
	體寒者熟吃並加生薑等熱性調味料				
果類	柿子、柿餅、香蕉、楊桃、奇異果（獼猴桃）、西瓜、香瓜、哈密瓜、梨、鳳梨（菠蘿）、甘蔗、椰子汁、蓮子心、檳榔、檸檬、柚子、橘子、臍橙、柳丁（橙子）、蓮霧	金桔、枇杷、無花果、芒果、火龍果、百合、桑葚、菠蘿蜜、草莓、石榴、龍眼、荔枝、釋迦、葡萄、木瓜、櫻桃、酪梨、蘋果、冬棗、李子、番石榴、桃	南瓜子、葵花子、芡實、蓮子、花生、榛子、栗子、腰果、香榧子、楊梅、山楂、橄欖、杏、葡萄乾、佛手柑	大棗、龍眼乾、榴槤、堅果類（松子仁、核桃仁、杏仁、開心果）、炒乾果（炒栗子、炒花生、炒瓜子）	
	體寒者忌食、少食，可加熱或開水燙後食用				
其他	冰品、綠茶、味精（味素）、人工飲料、人工添加劑、化學藥品、化學品、生水（純淨水、礦泉水）、菊花、決明子、糖精、白糖、冰糖、啤酒	紅茶、胖大海、羅漢果、薄荷、荷葉、蜂蜜、蜂王漿、蜂膠、花粉、巧克力、豆漿、玉米鬚、醋、醬油、鹽、沙拉醬、牛奶、優酪乳（酸奶）、甜果酒（如葡萄酒等）、茶油、菜籽油、豆油、咖啡、燕窩、魔芋（蒟蒻）	各種蛋、靈芝、葵花子油、橄欖油、花生油、玉米油、黃醬、醪糟（糯米酒釀、甜米酒）、飴糖（麥芽糖）、紅糖、枸杞子	麻油、純芝麻醬、黃酒（料酒）、麵醬、白酒、高粱酒、（臺灣）米酒	

基金會的目標

解決當代人所有的疾病，
為後人留下一條活路。
只要人們的病痛一天未能消除，
我們的努力就一天不會停歇！

捐款帳號

郵局捐款劃撥帳號：50067216
戶名：財團法人張釗漢疼痛醫療基金會



財團法人張釗漢疼痛醫療基金會

地址：11493 台北市內湖區洲子街46號2樓
（捷運港墘站2號出口附近）
TEL：(02)2659-8480
FAX：(02)2659-4783
e-mail：cchf.tw@gmail.com
網址：<http://www.cch-foundation.org/>

本手冊純屬結緣贈送，歡迎複製流通，請勿販賣，亦請勿擅改或增減內容。