

非卖品

原始点健康手册

张钊汉医师 著 （第四版）



原始点
Yuan Shi Dian

财团法人

张钊汉原始点医疗基金会印制

财团法人张钊汉原始点医疗基金会

理念与推广原则

壹、理念（以下简称基金会）

- 一、原始点医学是以人为本、以病为师，放空知见、从零开始，点点滴滴从患者身上摸索研发，是“安全有效、简易环保、非药物、非侵入”的自然医学。具体处理方法，是以按推原始痛点、补充外内热源，并配合适当运动、充分休息与良好心态等，以改善体伤及热能不足，帮助身体恢复正常运作，达到自我康复、解除症状的目的，期与各项医学共同解决全人类疾病症状。
- 二、基金会旨在义务教导全球民众“原始点”医学观，进一步改善现有医疗文化，帮助各个区域、国家精简医疗支出，使民众不再枉受病苦。基金会并非医院、诊所，将“原始点”教导民众后，医疗、保健的自主权仍由当事者抉择应用。
- 三、基金会为维护医学的中立性，不涉及政治、宗教活动。乐意在合法前提下，与全球各团体保持等距友好关系，合作双方必定彼此尊重、平等往来、相互协商。期望把原始点的种子播撒到全球每个角落，解决当代人所有病苦，并为后人留活路。

貳、推广原则

- 一、原始点医学所有研发成果、相关资料，包括演讲、网路、手册、光碟等，均与民众同享。合法到各区域、国家推广，培养志工人才，令当地民众身体康复，并将收集的各类案例，在基金会网站公告，作为民众自学参考。
- 二、为广布流传纯正“原始点”，只有基金会能发布相关资讯，绝不对外授权公开演讲、录制，各推广处只能播放基金会教学影音。使用者或推广者务必遵守“一条脊椎与七处原始点”要则，不得任意增减、篡改或编辑，加入各种学说、个人己见，令后人混淆难辨。基金会培训、考核、认可的公益推广处，必须遵守上述规定。
- 三、基金会是依法设立的公益团体，财务收支受政府监督考核。基金会相关财务收支公开化，回报十方善心人士的信任与护持，提供捐助者及各界查察，以昭公信。

我的心路历程

看着眼前这本《原始点健康手册》即将定稿发行，仿佛能将怀抱十余年日夜不断琢磨的心血结晶，来个终极诞生，内心颇感欣慰，而当中曾协助过我的每一位好友，更叫我感激不尽！

《原始点健康手册》自公元 2006 年初版起，一路修改至今，晃眼已十一个年头。回首来时路，五味杂陈 原本当个中医师只想平平淡淡过日子，可是内人一场癌病，却改写了我的的人生！

公元 2001 年末，内人被证实罹患乳癌，全家顷刻陷入愁云惨雾中。起先我们听从专家建议，于公元 2002 年开了两次刀，西医说万无一失，没想到半年左右，不仅原位复发，还远处转移，更残酷的是医生宣判她一至两年内必死无疑，这给我莫大震撼与打击。身为中医师的我，看着爱妻病情恶化，却使不上力，心如刀割。接续试尽大量昂贵中药与针灸，同样无效。最后由于病苦难当，求生不得，绝望之余，只好于公元 2003 年住进安宁病房。有一回，内人腹股沟肿痛，我试着帮她全身按摩，按到臀部时，她反应强烈，同样部位连续按摩两三天后，不但痛止了，肿也消



了。我终于悟到痛处不能按，一定要从他处找开关，意即“任何病痛，在他处都有一个固定的起源点；只要在起源点适当处理，疼痛就会消失！”这也意味着只要找出所有开关，就能解决内人全身的疼痛，这个重大发现令我雀跃不已，从此我便踏上寻找“原始点”的漫长征途。

坦白说，光“一条脊椎与七处原始点”，就足足花了我五年才钻研透彻。因为每处原始点位置都必须找遍患者全身，且经很多案例反复验证才可归纳出来。在未找出答案前，就像黑夜里，一条船驶进茫茫大海，完全不知岸在哪边。日夜独自一人摸索，却要与时间竞赛，面对一切，确实煎熬。偶尔也会沮丧，但一想到这关乎内人的健康甚至生命，再怎么难熬也只能咬紧牙根撑下去！虽知这一天终究会来，但于公元2004年面对爱妻的离世，仍然痛彻心扉，久久不能自己，心想连最爱的人都救不活，我还有颜面当医生吗？活着又有何意义？于万念俱灰之际，一度有轻生念头。但忆起内人曾说：“我的疼痛因为你找到的开关而大大

减轻，相信这些方法可帮助很多癌症病人，希望你能继续研发。”就是这段话，激励我走出阴霾，遂发愿这辈子一定要解决这世纪大病“癌症”，免得家破人亡的悲剧发生在其他人身上。故当原始点位置确立后，我便毅然关掉诊所，到台北创办基金会，全力投入推广教育。一开始，我便坚持要以公益服务的方式来推广原始点，让民众在没有经济压力的情形下，可以学懂此法而自利利他。并希望借此能移风易俗，为社会注入一股清流，使人与人之间更和谐，继而造福子孙后代。

诚然，此法最初虽为攻克癌症而研发，但从往后大量临床案例证明：原始点能处理的不仅是癌症，还有各种疑难杂症，甚至急症急救等，且处处展现其安全、有效、可重复的特色。为了使民众易于理解，原始点在实证的基础上，不断作理论层面的充实与完善，最终确立为一个贯穿医疗与保健的崭新医学体系。并证实真正能解决疾病的是人体本身的自愈力，而只要在生活中善用按推、外内热源、运动、休息及良好心态，便能激发提升此自愈

力。更难能可贵的是，在这过程中既无须侵入性的工具，亦不用药物，只需全力改善体质，就可达到因变果转、因好病除的效果。相信这种“化繁为简”、“反璞归真”的生活化自然医学，才是远离疾病、保障健康的最佳途径。

原始点是我“以人为本、以病为师”，放空知见、由零开始，从实践探索中突破、创新而研发出来的。因此希望大家也能放下个人知见、从零开始，以开放心态来学习，且身体力行地活用原始点于生活中，以达到根治疾病、延长寿命的目的。并期盼在大家互助努力下，人人离苦得乐走向健康！

張 釗 漢

序 言

原始点自问世以来，深受广大民众喜爱，短短十来年，便已传遍世界各地。这本小册子自公元 2006 年初版起，即随着原始点的推广与发展不断地得到充实与完善，其名称也因对原始点认知的不断深入曾多次变更。至于其版本的升级则更是频繁，截至公元 2014 年中已经到第 12 版了。如今“原始点”一词早已成为原始点医学及其保健疗法的代名词，其发展也已进入成熟阶段，需要一个定型版本与之配合。为此，近一年来基金会多方征询意见，并深入总结既有的研发成果，殚精竭虑，对手册进行全面修订而暂不出新版，不得已时则用《原始点讲义》应急。今新版完稿，更名为《原始点健康手册》，以反映原始点对医学的理解与定位。

原始点原本是为攻克癌症而研发，但因其处理疼痛有立竿见影之效，故最初命名为“疼痛疗法”。而初版时即有的“原始痛点”概念，被理论化为“原始点”后，于公元 2008 年 7 月才加入到名称中，成为“疼痛原始点疗法”。到了公元 2009 年 1 月，已有足量临床案例证明原始点适用于几乎所有内外科疾病，遂去“疼痛”二字，简化其名为“原始点疗法”。及至公元 2012 年，其医疗的诊断与治疗手段已近成熟，保健的外内热源已获得重大突破，理论

也趋成型，不仅处理各类疑难杂症更加得心应手，甚至在急症、急救方面也表现精彩，处处展现其安全、有效、可重复的特色。故原始点虽不牵涉任何医疗行为，却已具备医疗与保健的医学实质，于是在公元 2013 年 1 月出新版时更名为“原始点医学”。

医学的唯一目的就是救死扶伤，解除病苦。所有的专业化医疗手段，都是为了帮助患者恢复健康。若能在生活中运用简单的保健疗法，如按推原始痛点、温敷、温热性饮食、适当运动、充分休息及良好心态，就能获得健康，相信这是大众所乐于接受的。十余年的原始点临床实践，即是运用这些简单的保健疗法，使无数民众重获健康，证明这是可以做到的。究其原理，是因按推原始痛点有医疗立即解症之功，其余方法则有保健间接治病之效，所以才能帮助民众彻底解决疾病、重获健康。职是之故，遂于公元 2015 年将新版更名为《原始点健康手册》。如此更名不仅符合基金会推广的初衷，也符合基金会始终不变的使命，那就是研发一套生活化、成本低廉、易学易用且涵盖医疗与保健的绿色纯天然医学，且不涉及医疗行为，以非侵入性、非药物的方式来解决人类的病苦，并将健康自主权交到民众的手中。

这一版增删甚多。其中手法篇增补了原始点位置的文字描述；理论部分，在临床实证的基础上，深入反思医学的核心问题，产生了一些创新的见解，因而针对医学、医疗与保健、成分与药性的作用、疾病症状与衰老异常、症状中的症与状等重要概念，按照原始点医学的逻辑给予重新定义，对辨因的诊疗原则及病情研判也做了更精要的描述，以厘清许多医学中历来模糊不清的根本问题。这些观点与现有医学的认知或有不同，但可提供一个新角度来审视现有医学，相信读者从中能有所启发。

我们深知，任何新事物的诞生，必然要冲破旧有的观念框架；要理解接受任何一种创新思维，也非易事。但“实践是检验真理的唯一标准”。既不为成见所蔽，固步自封；亦不为新说所迷，盲目顺从，读者不妨先放下个人知见，以科学的实证精神心平气和地按照手册所述方法去试一试，再判真伪不迟，如此从实践中得出真知，方能开启大智慧，拓展新视野，承前启后，自利利人。

赖忠文于浙江平阳岩庵湖畔碧泉精舍



目次

CONTENTS

基金会理念与推广原则	2
我的心路历程	4
序言	8

壹、手法篇

原始点手法	14
原始点位置及其涵盖范围示意图	17
一、头部原始点	18
二、颈部原始点	20
三、上背部原始点	21
四、下背部原始点	22
五、肩部原始点	23
六、荐椎部原始点	24
七、臀部原始点	25
八、踝部原始点	26
九、足背部原始点	28
十、肘部原始点	29
十一、手背部原始点	30

贰、理论篇

一、论果	32
二、癌肿瘤	38
三、辨因	41
四、热能	46
五、原始点	48
六、经络、阿是穴、原始点	50
七、谈缘	53
八、急救	55
九、重病处理	56
十、调因	62
十一、医疗与保健	64
十二、总论	73

叁、附录

一、姜的应用	84
二、参汤制作	97
三、蔬食寒热表	98
四、中药药性分类表	100
后记	102
感恩您的支持	106

壹





原始点手法

原始点手法的研发，是为了解除他处体伤所致之病症，而欲达此目的，手法必须在理论指导下，配合热源的应用，才可大幅提升其安全性及有效性。手法包括原始点位置与按推技巧，处理病症则首重位置，其次才是技巧。

就位置而言，原始点大多位于骨旁处，可分成一条脊椎（颈部、上背部、下背部、荐椎部）及其余七处部位（头部、肩部、肘部、手背部、臀部、踝部、足背部）。每一处原始点都有明确的涵盖范围，共同遍覆全身。应用时只须知道病症发生位置为何处原始点所涵盖，即可按推该处原始点，并从中找到需要处理的痛点（参考【原始点位置及其涵盖范围示意图】）。其中脊椎两侧原始痛点找法的基本原则是：

要 领	病症位置	原始痛点
前面找后面	躯干前面的病症	向背后相对的脊椎两侧找痛点
旁边找中间	脊椎两旁的病症	向中间的脊椎两侧找痛点
下面找上面	脊椎的病症	向上沿脊椎两侧找痛点

原始点虽名为点，实则相连成线，故按推时沿红线所示路径即可，勿拘泥具体有多少点。临床上，在各部位的路径上发现的痛点，

或仅一点、或有多点、或相连成段、甚至遍及全线。由于痛点位置深浅不同，故按推还要配合技巧。

就技巧而言，按推力量须由轻而重以测定最适宜的力度，找到原始痛点后，按推痛点以略感疼痛为宜，过重有强烈疼痛感，则易造成伤害；太轻没有疼痛感，则效果不佳。至于轻按即痛者，则只能用指腹或掌根缓慢轻柔地处理。按推每个痛点约 3 秒，可来回 2 至 3 遍，但只要病症减轻即可停止。重病者可一天精准轻巧按推两次；轻症者可两三天按推一次，也可每天按推一次当作保健。总之，按推之力量、时间与次数都应以患者能承受为宜。

手法应遵循三项原则：

1. 安全原则，即按推不可太重、太久、太频繁。
2. 有效原则，即位置精准，见效即止。
3. 经济原则，即施作者以最省力的方式，让患者承受最小的痛苦，而达到解症的效果。

由于按推技巧不仅涉及肘、拳、掌根、指节、指腹的力度、角度、速度、幅度等，还要配合身体姿势，且施作时必须清楚原始点位置，故学习者一定要观看教学视频，并经资深志工多次指导校正，才可较熟练地掌握这套手法。然艺无止境，即便熟练者仍须精通理论，不可得少为足，自误误人。

注 意 事 项

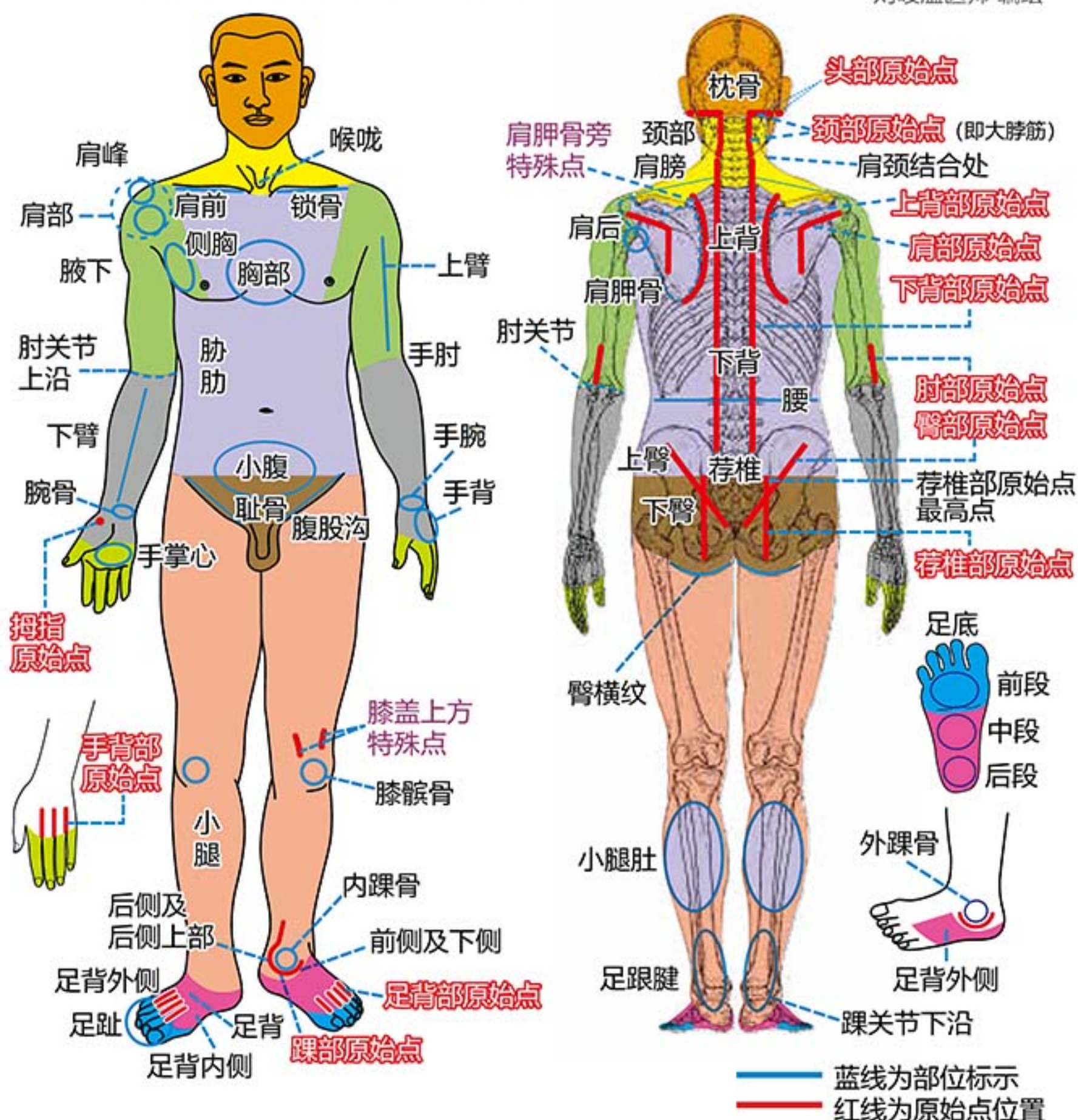
1. 处理头、颈及躯干部位的病症，其两侧原始痛点都要按推，其余四肢病症则只须按推病症同侧的相关原始痛点即可。按推后都必须以热源温之。
2. 患处不可按推。原始点位置若有状的伤口或肿胀，不可按推。原始点位置若有症无状，则可按推，但应先解决其病症。
3. 有极少数患者，在病症相对应的原始点找不到痛点，可往上延伸寻找。



原始点位置及其涵盖范围示意图

(每个人的骨骼位置、形状不尽相同, 原始点位置图仅供参考。)

张钊汉医师 研发
刘峻溢医师 编绘



病症出现部位的颜色标记及应该按推的原始点:

- | | | |
|--------------|------------|-------------|
| 黄 请按颈部原始点 | 橘 请按头部原始点 | 灰 请按肘部原始点 |
| 淡紫 请按上下背部原始点 | 绿 请按肩部原始点 | 黄绿 请按手背部原始点 |
| 棕 请按荐椎部原始点 | 淡橘 请按臀部原始点 | 粉红 请按踝部原始点 |
| | | 蓝 请按足背部原始点 |



一、头部原始点

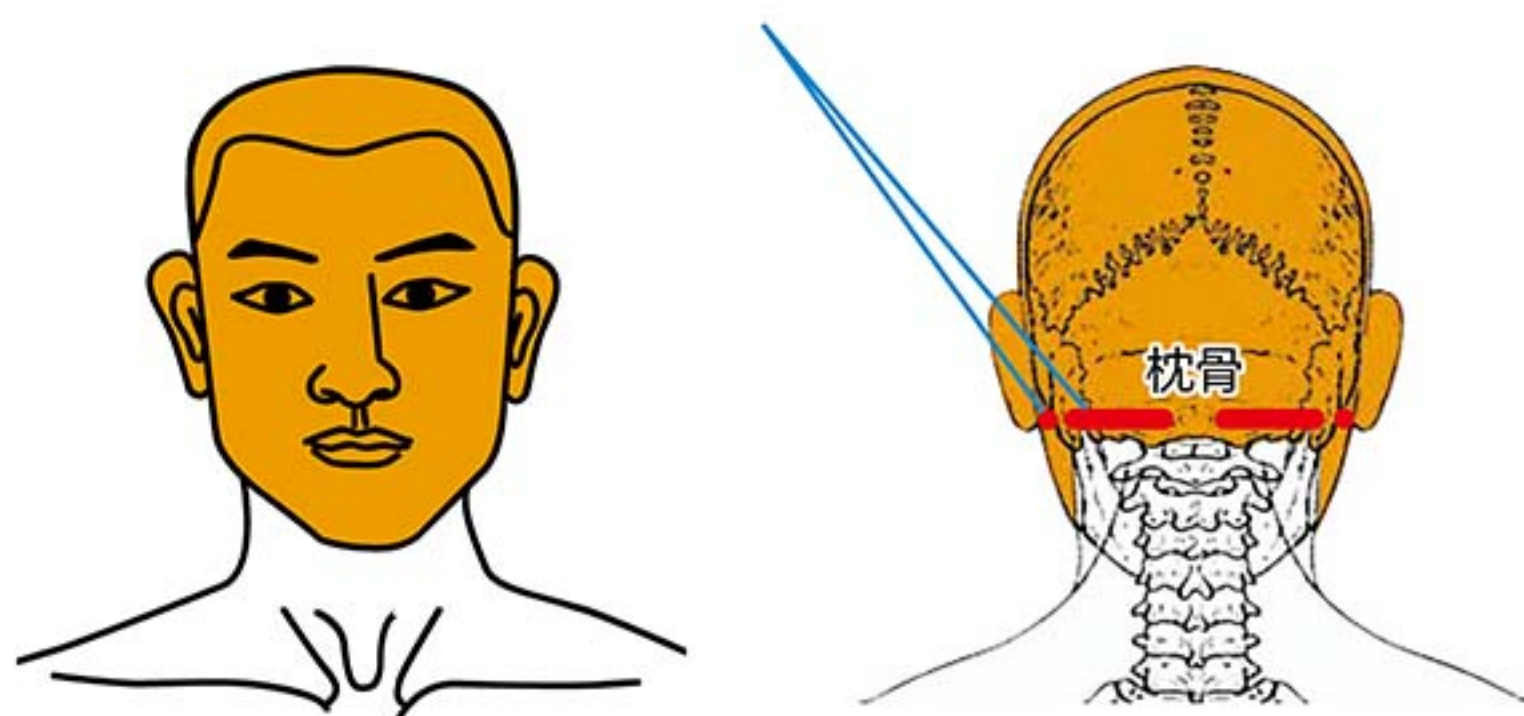
位置

如图中红点、线所示，分耳后原始点及枕骨下沿原始点两部分，前者为主，后者为辅。耳后原始点在耳垂后方下颌骨及乳突骨间的骨缝上端，贴近耳背。枕骨下沿原始点起于乳突骨向后与枕骨下沿相接的凹陷处，由此紧贴枕骨下沿延伸至同侧颈部顶端的大脖子筋上为止。

涵盖范围

头的全部，如图中橘色区域所示。

头部原始点





拇指须按住食指



◎温敷袋：

内装红豆，可用微波炉重复加热使用。



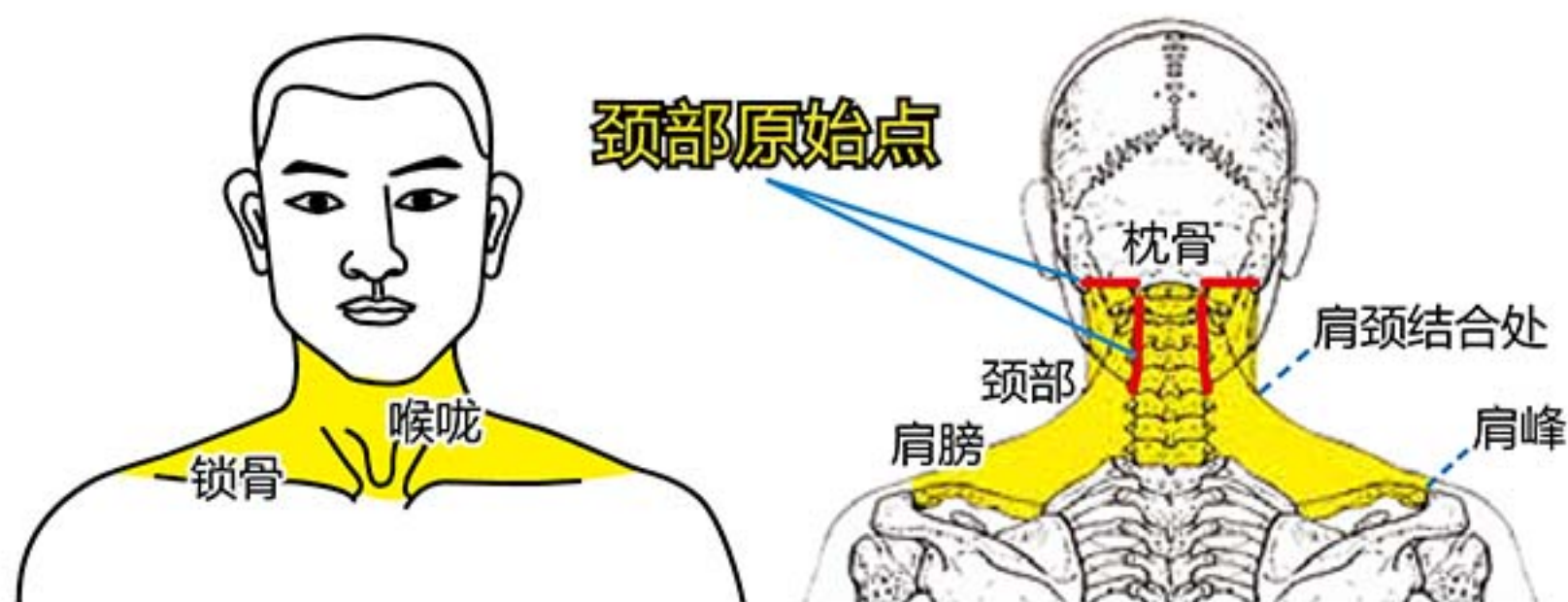
二、颈部原始点

位置

如图中红线所示，分水平、垂直两段。水平段即头部原始点中的枕骨下沿原始点；垂直段则位于颈椎两侧，起于大脖子筋顶端

涵盖范围

颈部、肩膀至锁骨，如图中黄色区域所示。





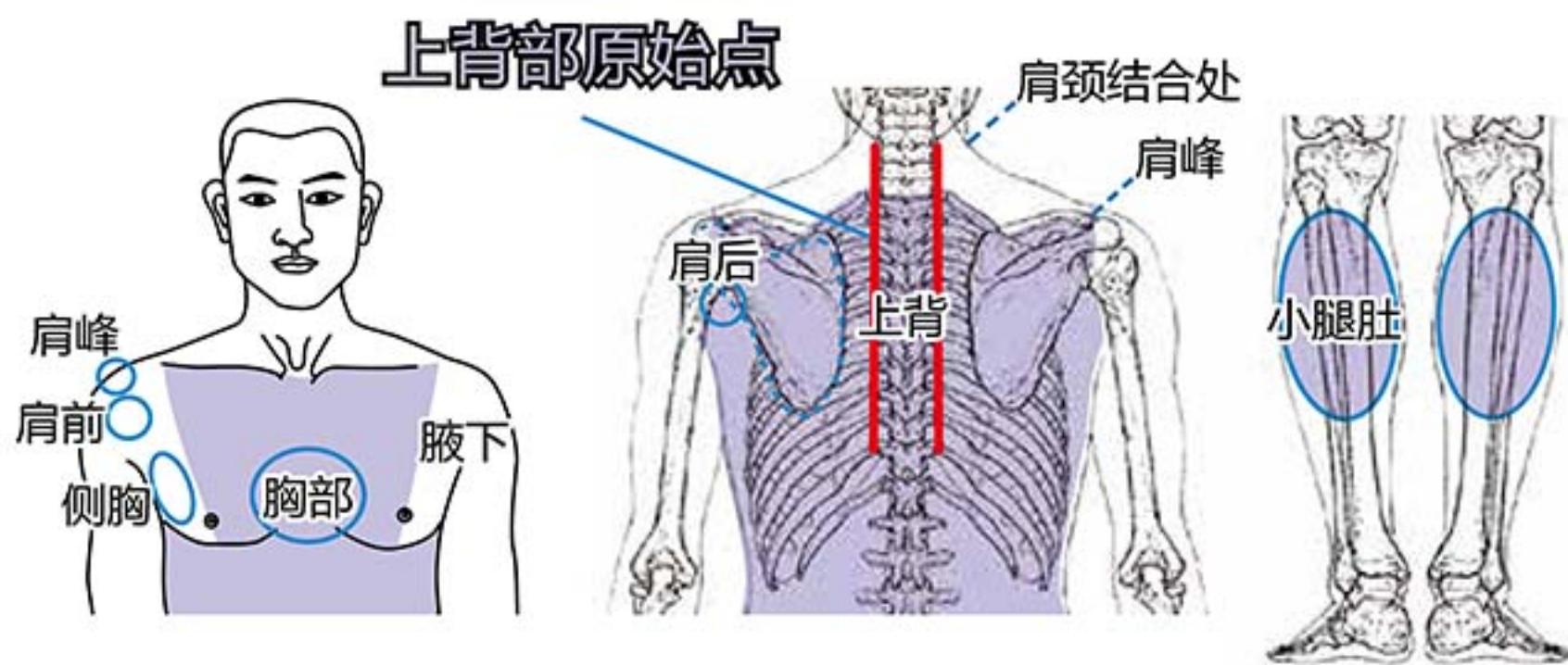
三、上背部原始点

位置

如图中红线所示，平行位于脊椎两侧，左右对称。用指尖轻触脊椎以确定骨头位置，再从骨头旁开一指宽即是。起于肩颈结合处，下行至背部中间处而止。

涵盖范围

上躯干（除锁骨、肩峰、肩膀、肩前、腋下、侧胸以外）及小腿肚，如图中淡紫色区域所示。





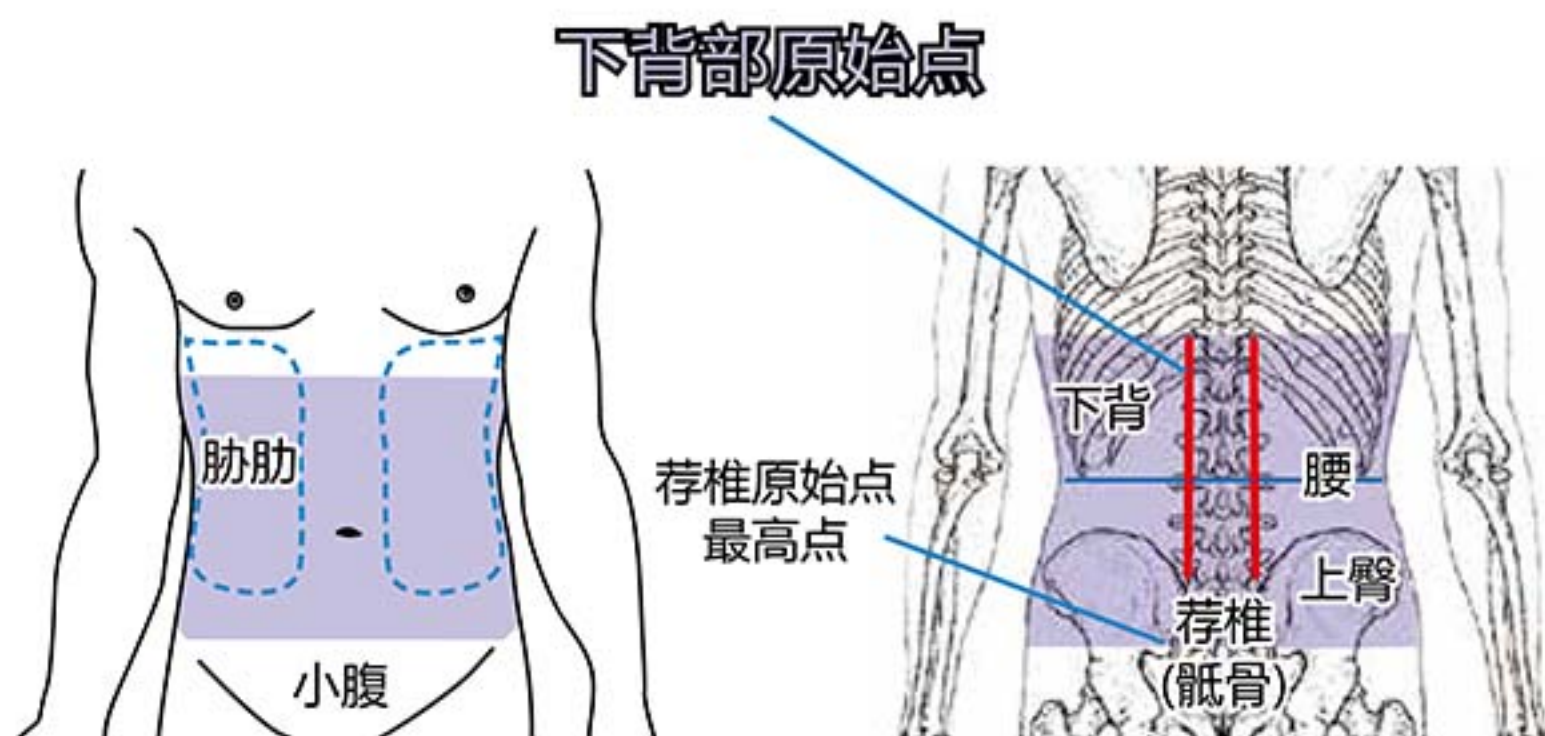
四、下背部原始点

位置

如图中红线所示，接上背部的点位，同宽度向下延伸至髌骨上沿而止。（此实与上背部原始点为连续的一条，仅为操作方便而分上下。）

涵盖范围

下躯干至荐椎原始点最高点，如图中淡紫色区域所示。





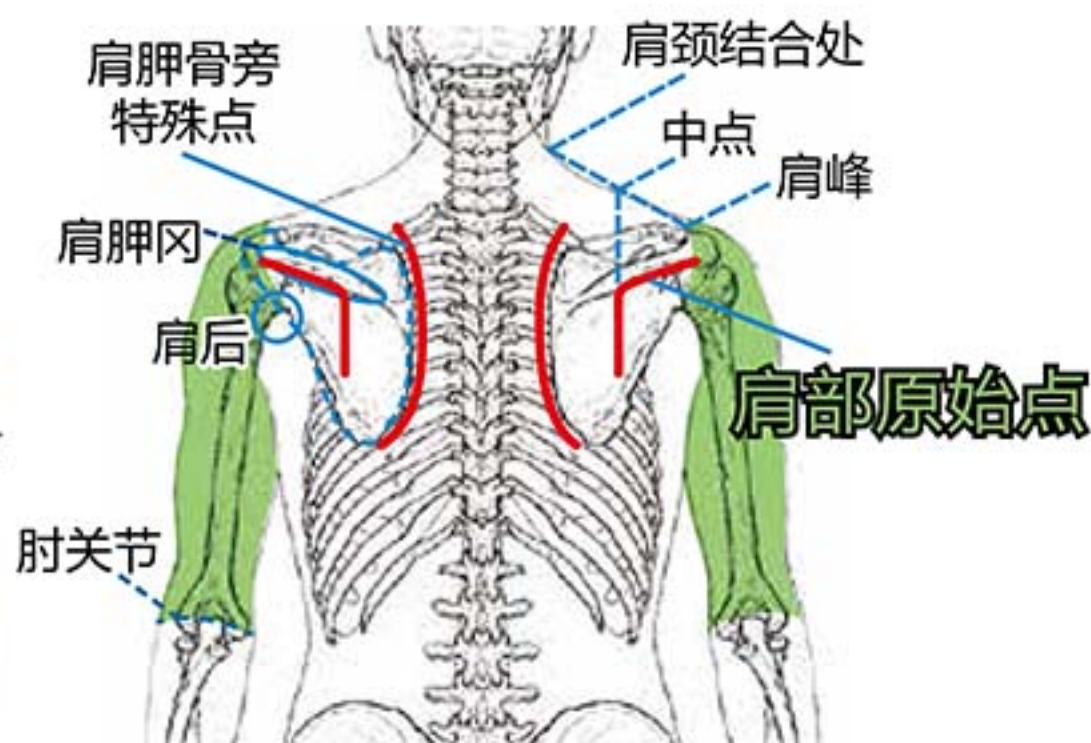
五、肩部原始点

位置

如图中红线所示，从肩颈结合处与肩峰连线的中点垂直下行至与腋下等高处为起点，然后平行于脊椎直线上行至碰到肩胛冈下缘而止，再由此转折沿肩胛冈下缘横向往外至肩胛冈尽端处为终点。

涵盖范围

肩峰、肩前、腋下、侧胸、上臂至肘关节上沿，如图中绿色区域所示。



◎肩胛骨旁特殊点：

分布在肩胛内侧缘边上，如图中内侧弧形红线所示。上端起于肩胛上角骨旁，下端止于肩胛最下角骨旁。



六、荐椎部原始点

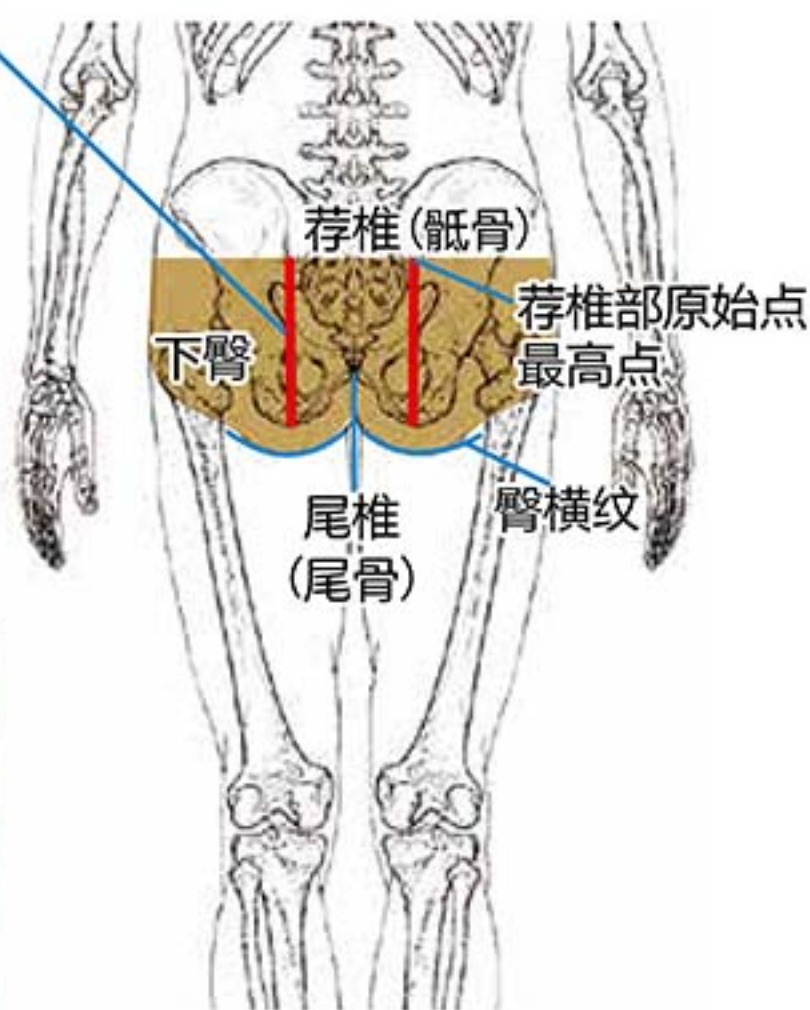
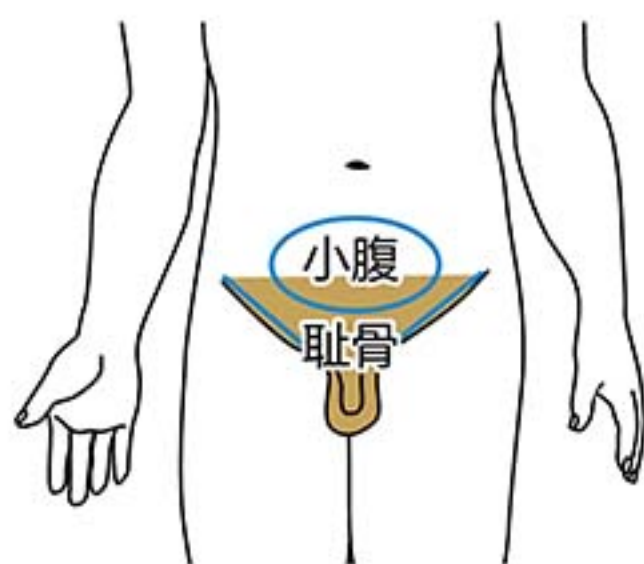
位置

如图中红线所示，以拇指轻触尾骨，再将食指轻放骶骨中线上，令指根与尾骨对齐，然后四指并拢，此时小指尖上方之位置为参考点。再从此点以拇指向上、向内顶到骨头，则此处即为荐椎部原始点最高点。由此点向下行，止于坐骨。

涵盖范围

下臀（荐椎部原始点最高点以下、臀横纹以上）及其前方小腹，如图中棕色区域所示。（由赵信荣医师提供）

荐椎部原始点





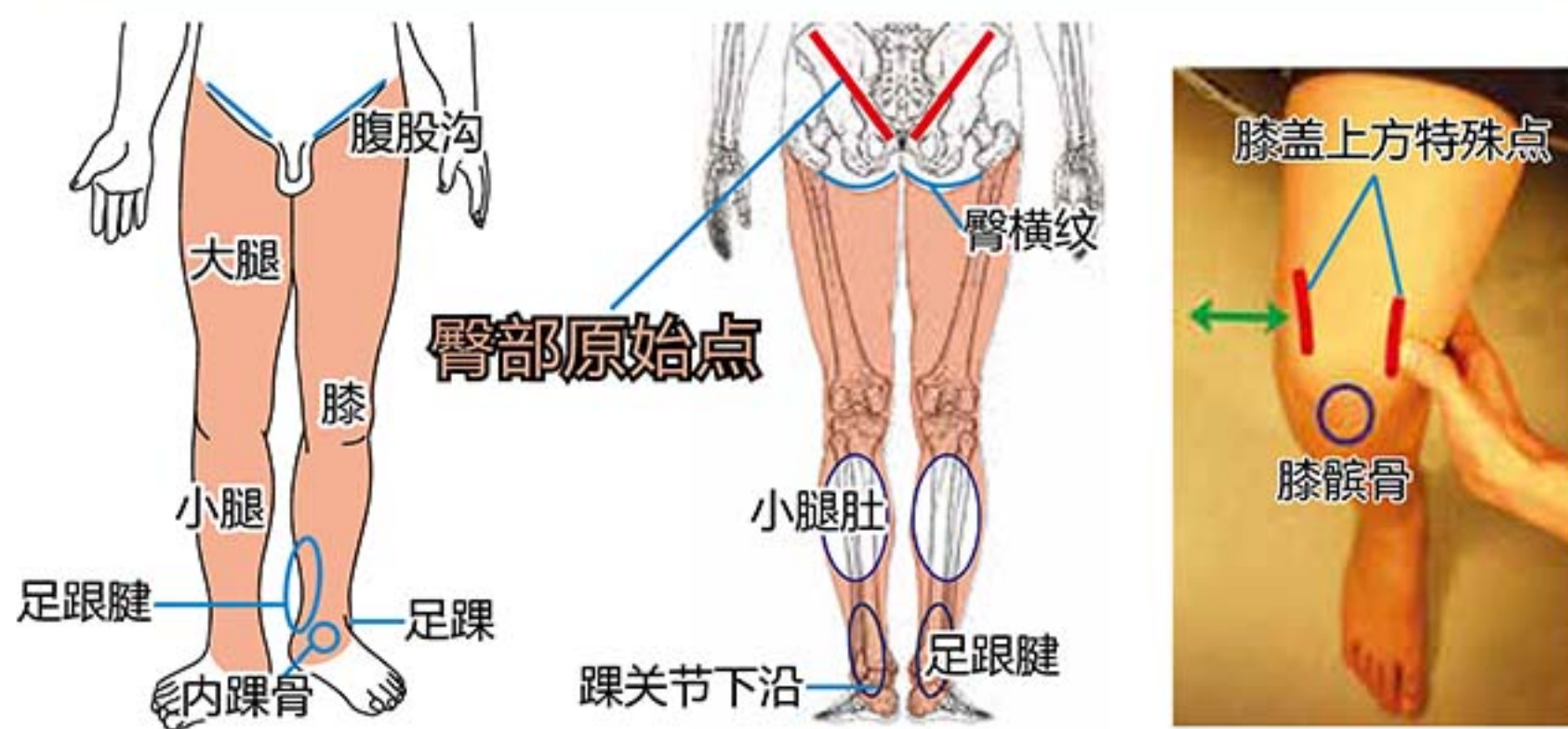
七、臀部原始点

位置

如图中红线所示，在臀部上，左右对称呈 V 字形。以拇指从外侧的髂骨上沿向内、微向下顶到骨头，即以此骨旁为上端点；下端点位于尾骨旁。此两端点紧贴骨旁的连线路径即为臀部原始点位置。

涵盖范围

从臀横纹及腹股沟以下至踝关节下沿，如图中淡橘色区域所示。



◎膝盖上方特殊点：

主要涵盖膝髌骨，亦有助于膝关节。有内外两处，分别起于膝关节上方骨边、沿距大腿前面正中线旁开四横指处的内侧肌与三横指处的外侧肌上行，各约半指长。





八、踝部原始点

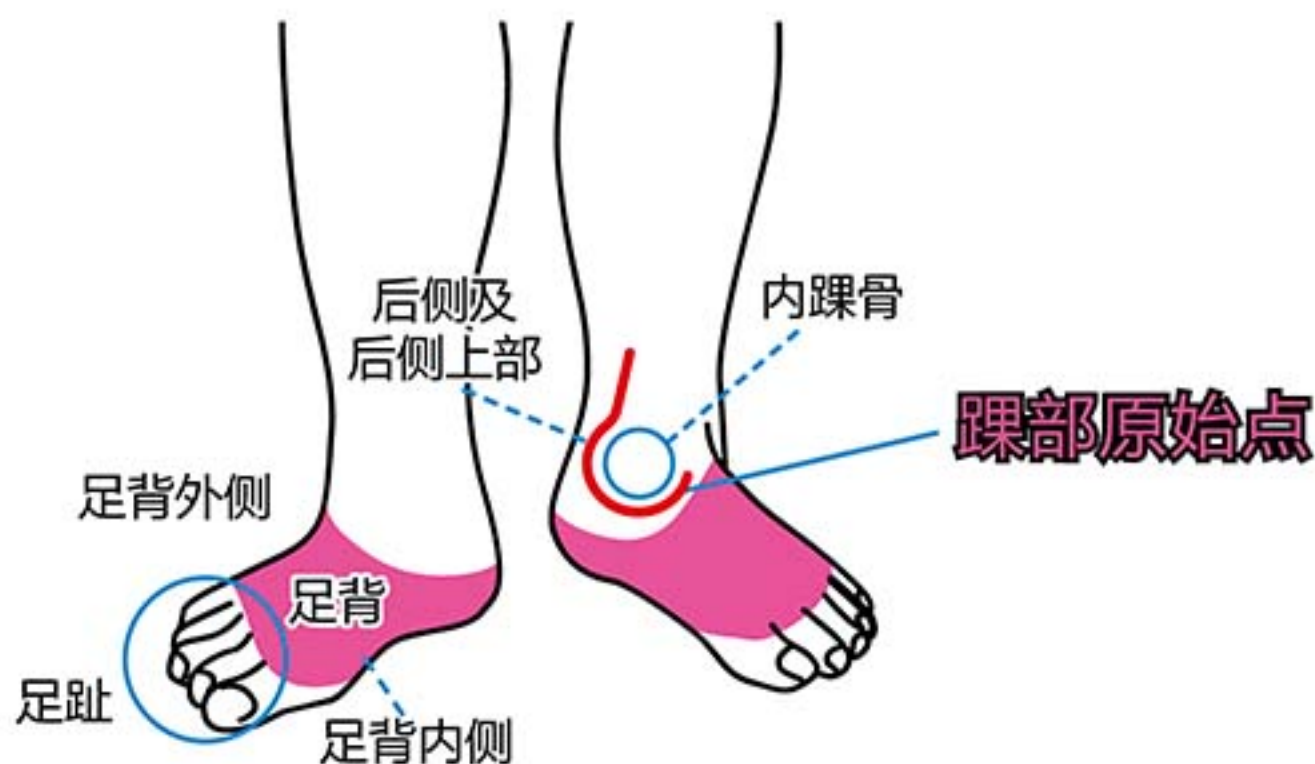
位置

如图中红线所示，分内踝、外踝两处，前者为主，后者为辅。原始点在内、外踝骨下缘骨缝处，各呈开口向上的半圆形。内踝还可沿胫骨后侧缘向上延伸约一食指长。

涵盖范围

足背内、外侧（约以足背中线为界）及足底中、后段（以通过内、外踝尖的垂直截面为界，后段即足跟部），如图中粉红色区域所示。再进一步细分，以内、外踝尖正下方的原始点为界，将内、外踝原始点分为前后两段，则：

- ★ 内踝后段主管足跟部，外踝后段辅之。（图 1）
- ★ 内踝前段主管足底中段及足背内侧。（图 2）
- ★ 外踝前段主管足背外侧并辅助足底中段。（图 3）







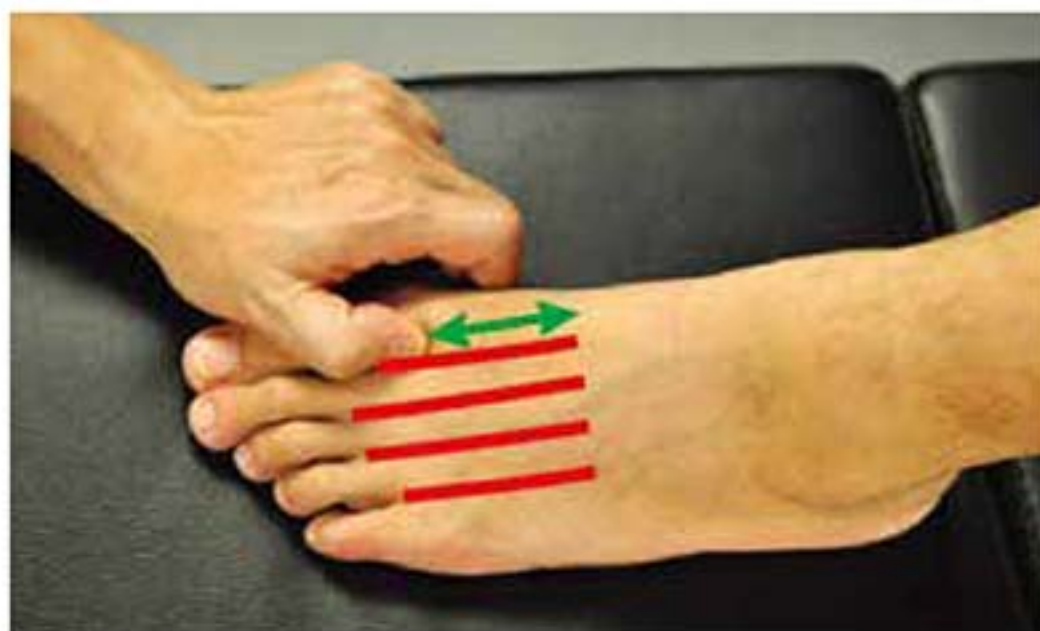
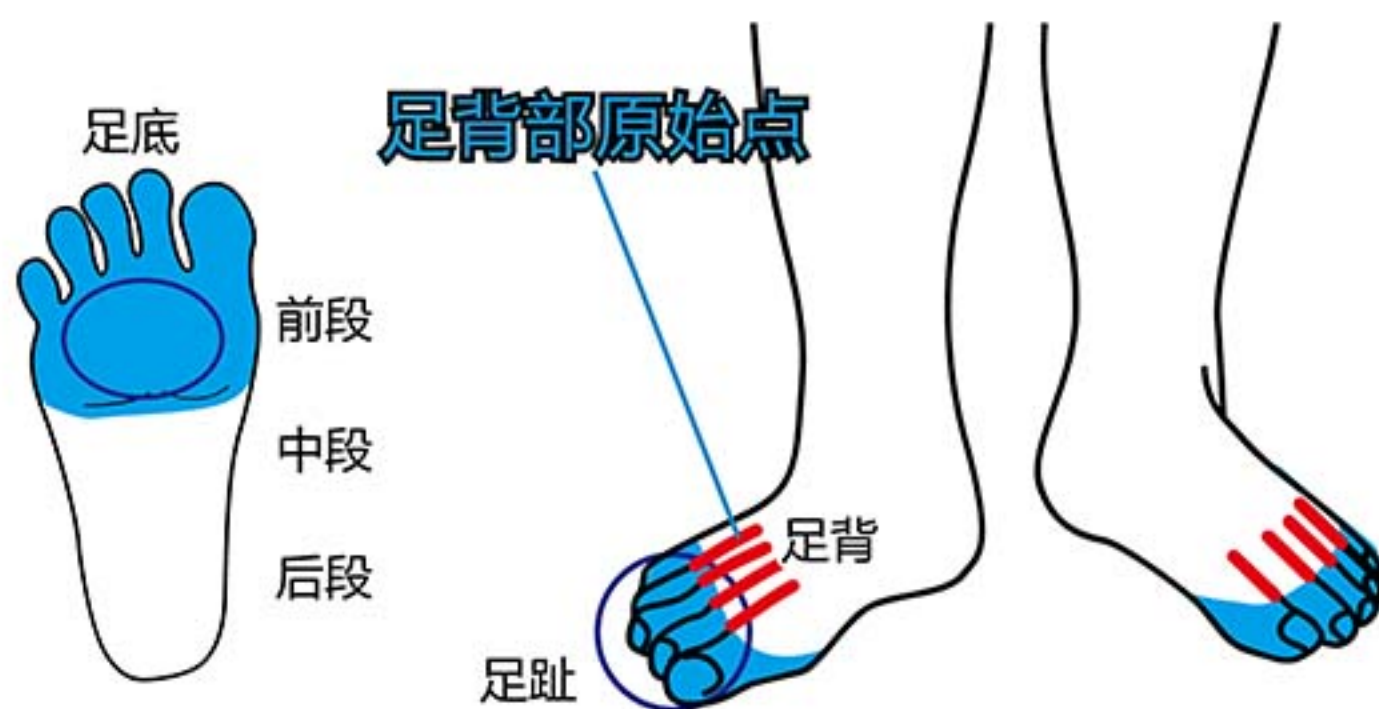
九、足背部原始点

位置

如图中红线所示，共有四条位于足背。每条从两趾根之间的结合部，向上经过两跖趾关节间隙，再沿跖骨缝（蚓状肌）上行至其尽端而止。

涵盖范围

足背原始点相对应之足底前段至足趾，如图中蓝色区域所示。





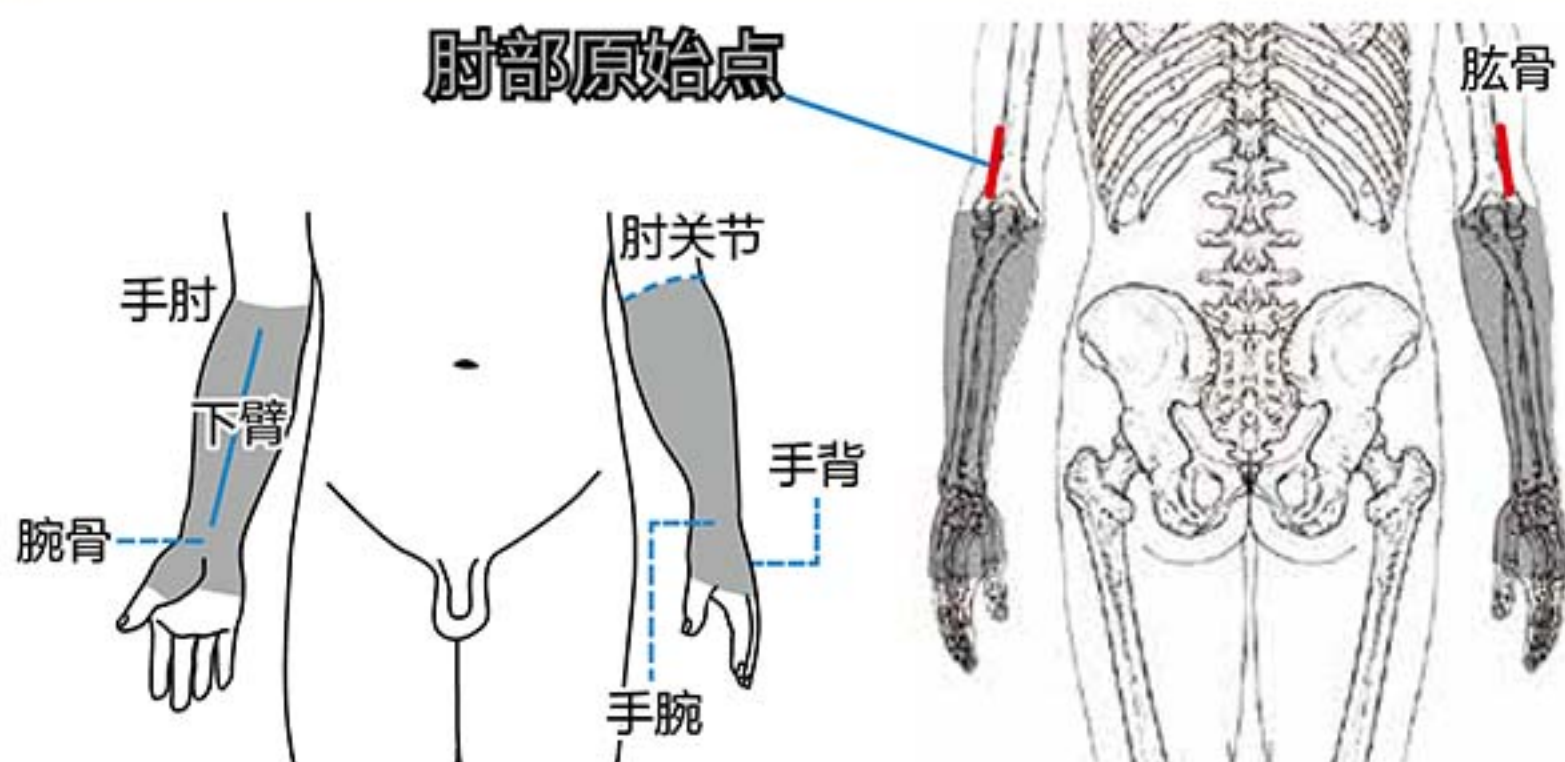
十、肘部原始点

位置

如图中红线所示，起于肘关节上方前侧凹陷处，沿肱骨向上行约一食指长，少数还可能再向上延伸。为了容易操作，可请患者手插腰。

涵盖范围

肘关节以下，包含手肘、下臂、手腕、掌根、手背（包括手背的指关节），如图中灰色区域所示。





十一、手背部原始点

位置

如图中红线所示，位于手背上的三条，每条从两指根之间的结合部，向上经过手背的两指关节间隙，再沿掌骨缝（蚓状肌）上行至其尽端而止。

涵盖范围

手背原始点相对应之手掌心至手指，如图中黄绿色区域所示。



位置

另有拇指原始点，位于大鱼际外侧、近拇指腕掌关节处之掌骨根部紧贴骨旁。



涵盖范围

拇指第1、2指节，如图中黄绿色区域所示。

拇指原始点



貳



疾病与衰老的由来图

果

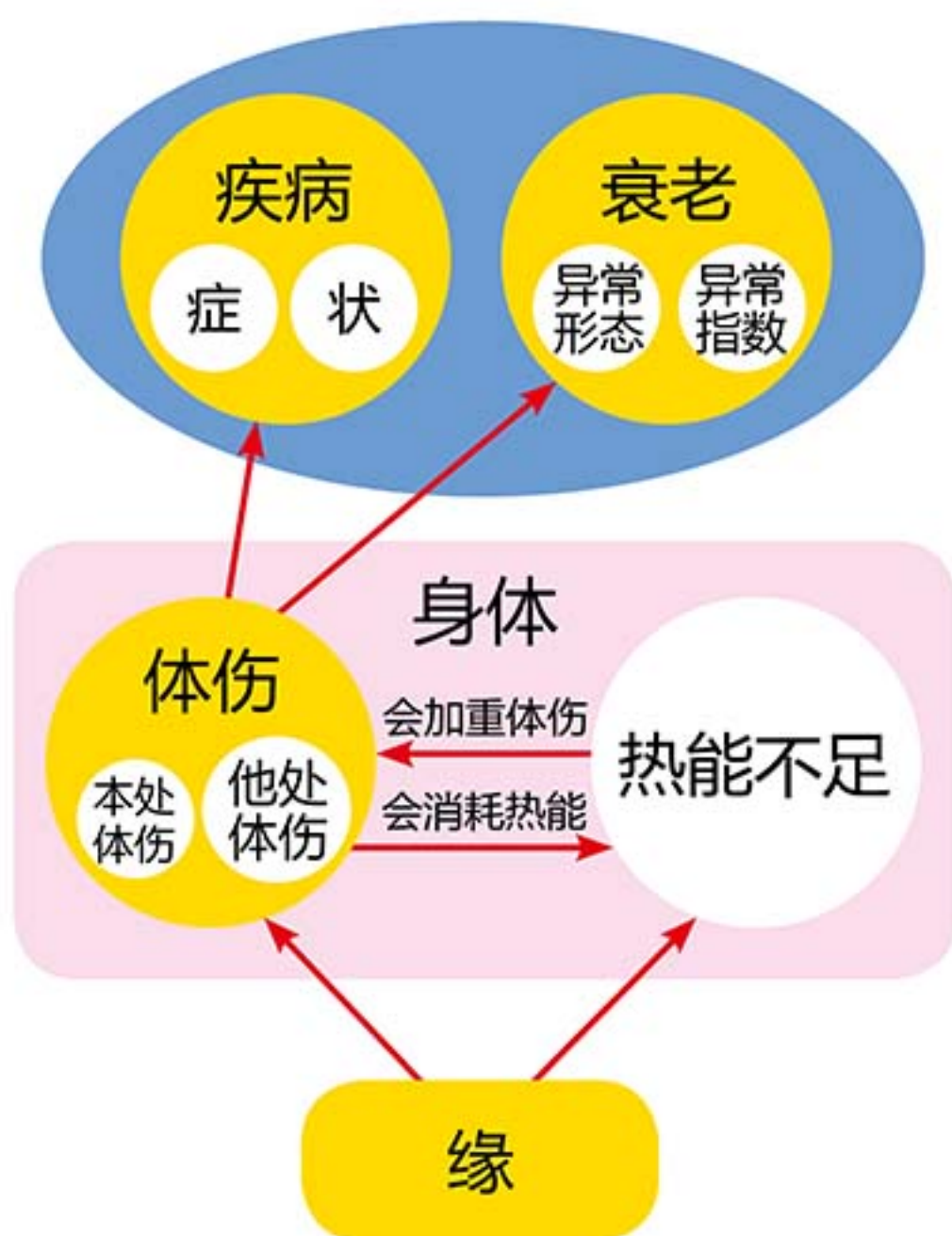
果如同果实
果不会生果

因

因如同种子
因会影响果

缘

缘如同阳光、
空气、水分、土壤
缘会影响因



“果”指疾病的症与状及衰老的异常形态与异常指数，其因皆由体伤及热能不足所致。至于西医病名及病因，不过是据果的不同特征加以命名，已含在果中，不再另列。

在生老病死的过程中，随着体伤与热能不足，身体的变化不是走向疾病，就是走向衰老。有疾病与衰老必有症状与异常，症

状与异常可感可见，是疾病与衰老之具体表征，而疾病与衰老则是所有症状与异常的抽象代名词。症状可再细分为症与状，其中“症”指不适感、功能紊乱及体力虚弱，“状”指体表组织受损，而症与状同异常一样，都不会产生其他症状。历来的习惯，不论是症或状，都一概统称为症状，但二者常有不同的体伤来源。所谓异常，即异于之前正常的形态与指数，异常可分为异常形态与异常指数，异常形态指目视手触可辨但还未达到状的体表组织受损程度的非正常形态，以及仪器检测出来的体内非正常形态；异常指数指仪器检测出来的非正常指数。它们既非症也非状，也不会导致其他症状。所以异常并非疾病而是衰老。

症状

“症”的不适感，如疼痛、酸、麻、痒、胀、闷、刺、晕、口苦、灼热、潮热、下坠感……多属他处体伤所致；“症”的功能紊乱，如失眠、烦躁、食不下、气喘、多汗、流鼻涕、耳鸣、耳聋、耳流脓、口眼歪斜、咳嗽、呕吐、腹泻、便秘、小便困难、白带、抽筋、扳机指……或属他处体伤或属本处体伤所致；“症”的体力虚弱，可显示出生命的脆弱或危险，如行动迟缓无力、异常疲惫、瘫痪、肌肉萎缩、暴瘦、声音微弱、面无光泽、高烧、肢体冰冷、怕冷、发抖、水肿……多属本处体伤所致。“症”的体伤位置分类仅供参考，并不绝对。其准确位置还必须经按推原始痛点后，视病症改善与否，才可确认为他处或本处，绝不能单凭感觉或目视。

“状”的体表组织受损，主要包括伤口及皮肤病，如外伤肿胀、

破皮、出血、目赤、口疮、疔疮、溃烂、烫伤、化学毒液灼伤、青春痘、牛皮癣、干癣、红疹、褥疮.....属本处体伤所致，可见“状”单凭目视即可分辨。

这里将“症”与“状”分开，即是为了指出“状”消失后，“症”未必能解除；反之，“症”解除后，“状”也未必会消失。譬如肿痛，常见有肿消而痛仍在，或痛消而肿依旧的现象，即可证明“症”与“状”可由不同体伤所致，其间并无因果关系。

异常

目视手触可辨身体的异常形态如发白、面皱、驼背、高低肩、长短腿、筋结、筋粗、筋沾粘、筋紧绷、骨移位.....。仪器检测出来的体内异常形态，如癌肿瘤、子宫肌瘤、纤维瘤、息肉、脾肿大、肾萎缩、脑萎缩、肝硬化、肺纤维化、心血管堵塞、心肌梗塞、脑梗塞、脑溢血、溃疡、发炎、沾粘、骨刺、骨头坏死、关节变形、脊椎侧弯、椎间盘突出、各种结石.....；仪器检测出来的异常指数，如异常的血压、血糖、血脂、尿酸、癌指数、肝指数、肾指数、胆固醇.....。由于有疾病症状才有医学，因此人之健康与否是以“症状之有无”为准，而所有身体的异常，既不是“症”的不适感、功能紊乱及体力虚弱与“状”的体表组织受损，也不能反映热能不足及体伤的真实状况，跟判断健康与否的诊断及从因解除症状的治疗无关，且本处体伤所致的组织受损，不论是属体表的还是属体内的，热能不足只要得以改善，身体就可自行修复，故不必再细究其中仪器检测体内的异常形态有无组织受损。

通过仪器检测发现异常，往往须忍饥挨饿空腹进行，甚至还须忍受像麻醉剂、内视镜、放射线、抽脊髓、穿刺、切片.....所带来的不适与风险。殊不知付出这么多代价，查出的异常不仅不是疾病之因，也不是疾病本身。

医学中的一大误区，就是错认果，将衰老的异常当成疾病之因或疾病本身而使病人变多。其实异常与疾病一样，皆由体伤及热能不足所致，所以它是果而非因。如果将异常当成疾病之因，就会犯了两种错误，首先是“一症多因”的错，即认为一种症状可由多种异常所致，比如痛症可由异常形态如肿瘤、骨刺、椎间盘突出、结石、溃疡、沾粘、发炎等，或异常指数如高尿酸、高血糖等引起。但原始点经临床实证确认所有症状皆由体伤直接导致，即体伤这一种因可导致多种症状之果，例如头部体伤可导致头痛、眼干、鼻塞、耳鸣、牙痛、面麻等所有头面部病症，也就是“一因多症”，而非“一症多因”。再说“一症多因”意即“一果多因”也于理不通，正如一个母亲（因）可生出很多孩子（果），而一个孩子（果）不可能有很多生身母亲（因）。所以认为一种症状可由多种异常所致的“一症多因”，本质上是“倒果为因”，是不能成立的。

其次是“果生果”的错，即认为一种异常可导致多种症状，比如：肠沾粘可导致腹痛、腹胀；阑尾炎可导致腹膜炎、败血症；肝硬化可导致腹水、食不下；肺纤维化可导致咳嗽、气喘；糖尿病可导致皮肤溃烂、眼睛瞎；高血压可导致头晕、脑中风；脑溢

血或脑梗塞可导致昏迷、偏瘫、口眼歪斜；心血管堵塞可导致心悸、胸闷、胸痛；心肌梗塞可导致昏迷、猝死；癌肿瘤可导致倦怠、暴瘦、疼痛，甚至死亡。但就像发白不会导致头痛、头晕；面皱不会导致肤痒、溃烂一样，果是不可能生果的。反之，要是果可以生果，则如同不需父母，孩子本身就可生出弟妹来；一颗苹果也可以生出同一树上的其他苹果，甚至香蕉、葡萄来，这岂不是天下大乱？因此，认为一种异常可导致各种症状，即一种果可生出多种果的“果生果”观点，本质上也是“倒果为因”不能成立。

异常不是疾病本身，因为异常既不是疾病“症”的不适感、功能紊乱及体力虚弱，也不是“状”的体表组织受损，而是自然规律所呈现的衰老败坏现象。由于身体衰老败坏程度各个不同，所以即使同属一个年龄层仍会有个体的差异。这些差异，无论如何努力改善，有些仍会超出正常标准，而被视为异常。且随着体伤与热能不足的日渐恶化，身体衰老败坏程度也会加重而出现更多异常，但这些异常却非疾病本身。

正因为异常既不是疾病之因，也不是疾病本身，异常与疾病之间无因果关系，所以仪器检测出来的异常，不能反映健康的真实状况。这就是常见身体有病，检测结果却正常；身体无病，检测结果却异常的原因。虽然透过改善体伤及热能不足，或可使异常恢复正常，但医学要治疗的是疾病症状，而非衰老异常。明了此理，就不必想方设法，刻意要解决衰老败坏所带来的异常，而去追求仪器检测的所谓人为“正常”标准。只有当其中的异常形

态已影响到生活作息，从因治疗无效的情形下，才可从果下手，治疗此异常形态。

总之，异常只是衰老败坏的现象，它们既不是导致疾病症状的因，也不是疾病本身。医学要解决的是疾病而非衰老，如果为了解除症状或检测正常，却将异常当成治疗对象，它就犯了“将衰老当成疾病而使病人变多”与“倒果为因而说一症多因或果生果”的过失，如此治疗不仅违反自然规律，还超出医学范畴。



病皆因體傷及熱能不足
論由何種因素（緣）引
診斷為何種病名及病因
屬慢性或急性、內科或
理方法都是一樣的：
，並用內外熱源溫之。



財團法人張釗漢原始點醫學會
原始點全球資訊網

原始點學好

健康沒煩惱



二、癌肿瘤

每个人都有癌细胞，这已是公认的常识。癌细胞既然本有，未被检查出，又有何喜？既然本有，被检查出了，又有何惧？既然本有，为何还要检查？如果说癌细胞是要命的，又是本来具有，那么我们是如何活过来的？可见生死与癌细胞的有无无关。

那么是不是癌细胞聚生成癌肿瘤之后，就会威胁到生命？如果会，为何很多人有癌肿瘤却至死都不发病？既然都不发病，怎么还会死人？可见生死与癌肿瘤的有无无关。如果不死是因癌肿瘤长得不够大，可是有些人癌肿瘤都长到二、三十公分大了，为什么还活着？而且也没有证据说要长到多大，就必然会死，可见生死与癌肿瘤大小无关。如果不死是因癌肿瘤长得不够多，可是很多人体检时癌肿瘤已转移多处，为什么还活着？而且也没有证据说转移范围要多大，就必然会死，可见生死与癌肿瘤多寡无关。如果不死是因癌指数不够高，可是有人癌指数已上万，为什么还活着？而且也没有证据说指数要多高，就必然会死，可见生死与癌指数高低无关。

其实癌肿瘤与癌指数跟发白、面皱一样同属异常之果，并与其他所有异常之果一样，皆因体伤及热能不足所致，也都是伴随着生命衰老败坏过程中，自然会产生现象。所以癌肿瘤顶多就是提醒我们体内代谢变差了，生活习惯该改变罢了，并非疾病的症状，不可视同疾病，更非绝症。因此没有人是死于癌肿瘤或癌指数，就像没有人是死于发白、面皱一样，最后皆因热能耗尽、体力衰竭才走的。不幸的是，癌肿瘤却不断地被夸大丑化成致命

恶疾，甚至有些医师会用此来威胁、恐吓病人：如果你不接受手术或化疗，癌肿瘤会迅速恶化，最多只能活几年、几个月甚至几天等云云，让病人吓得半死，每天活在死亡的阴影下，这哪是找回健康的开始，根本就是恶梦的开始。

目前癌肿瘤的诊断与治疗所用的断层扫描、穿刺、切片、手术、化疗、放疗等方法全都是破坏性的。比如一次断层扫描的辐射量视不同部位，约略等于 100 到 400 张 X 光片。穿刺、切片检查又在伤口补上一刀，让癌肿瘤进一步恶化。而手术、化疗、放疗的破坏性、杀伤力更大，会使患者的热能严重消耗，体力瞬间变差，甚至让器官衰竭、死亡加速。即使侥幸挺过来，因身体已遭严重破坏，若不努力改变生活方式以改善热能不足及体伤，癌肿瘤很快就会复发、扩散。这与把冰块敲碎，冰块暂时不见了，但温度不变，仍会结冰，是同一道理。可见治病是要从因下手，不是从果下手。

可惜的是，如同火警，警报器响了，我们的医学不是去灭火，而是把警报器敲坏，结果就可想而知了。癌肿瘤不过就是一个讯号，如警报器一样，是不该被处理的，处理反而是灾难的开始。何况只要有生命就会有癌，而癌从细胞到肿瘤，就像有头就会有发、发会从黑到白一样，是难以避免的，也是生命过程中不可切割的一部分。白发既然无须除掉，对癌肿瘤又何必痛下杀手，而苦了自己呢？而且杀了又长，长了又杀，如此反复地重创身体后，只会死得更快。

因此，要延长生命，就要善待癌肿瘤。而善待癌肿瘤的方式，不是用刀割除、用药毒杀，治到奄奄一息，痛不欲生；也不是不要进补，想将它饿死，而是要在生活中落实温热性饮食、注重保暖、适当运动、充分休息及良好心态等保健方法，积极地把体力调整好，使自己活得有干劲、有动力，这样生命才有保障。若有症状，这是体伤所致，与癌肿瘤无关，可用原始点医学处理。须知生死也与癌肿瘤的有无、大小、多寡及癌指数的高低无关，而是跟热能体力有关。所以研判重病好坏，不须参考癌肿瘤的变化或癌指数的高低，只须参考病症的体力变化即可，也就是当体力转佳，即表示转危为安，步向坦途；当体力转弱，则表示趋向恶化，步入险境。所以一定要相信自己，因为体力有无好转，自己最清楚。

总之，癌肿瘤只是衰老败坏的异常形态，并非“症”的不适感、功能紊乱及体力虚弱或“状”的体表组织受损，不能称为疾病；且其属果而非因，不会导致其他症状。所以，不可将癌肿瘤当成治疗对象及诊断依据，否则就超出医学范畴。其余异常之果，亦作如是观。

生命要靠身体的组织器官运作来维持，而推动组织器官正常运作需要充足的能量，称此能量为热能。因此，所有疾病不外乎源自两个层面的问题：一是身体组织器官运作失调的体伤问题，二是身体能量不能充分供应组织器官运作所需的热能不足问题。简言之，所有疾病症状皆因体伤与热能不足所致。体伤分为他处体伤与本处体伤，可直接导致症状，热能不足则可通过影响体伤间接导致症状。换言之，有症状必有体伤，身体为修复体伤必会消耗更多热能造成热能不足。反之，热能不足也会使体伤恶化而加重症状，陷入恶性循环。由此可知，体伤与热能不足彼此相互影响，共同左右着病情的变化，所以治疗疾病必须同时解除体伤及改善热能不足。

所有疾病症状皆因他处体伤或本处体伤直接导致。而按推原始痛点可改善组织器官运作以解除他处体伤所致之病症；外内热源则可改善热能不足间接解除本处体伤所致之症状。所以，辨明症状之体伤位置是决定治疗原则的诊断方法。

辨体伤位置的诊断方法，须按症、状区别对待。“状”的体表组织受损，必属本处体伤所致，目视即可分辨。“症”的体伤位置则他处本处皆有可能，须经按推原始痛点后视“症”之改善与否才能判断。若有改善，则此症与患处无关，是由原始痛点所致，原始痛点称为他处体伤；若无改善，则此症与原始痛点无关，是由患处体伤所致，此患处体伤称为本处体伤。可见对于病症而言，是先有按推原始痛点的治疗，之后才有辨病症之体伤位置的

诊断，因此其过程既是治疗，也是诊断。但因为病症的体力虚弱具有危险性，不适合以按推原始痛点作为诊疗手段，所以，若要通过诊断辨体伤位置以决定治疗原则，首先须观察是否有病症的体力虚弱，如行动迟缓无力、异常疲惫、瘫痪、肌肉萎缩、暴瘦、声音微弱、面无光泽、高烧、肢体冰冷、怕冷、发抖、水肿……以及状的体表组织受损？其次按推原始痛点后病症的不适感或功能紊乱是否仍无改善？于此二者中只要有一种情况出现，即表明疾病之主因在于本处体伤，处理上先以外内热源为主，后以按推原始痛点为辅；反之，若二者皆否，即表明疾病之主因在于他处体伤，处理上先以按推原始痛点为主，后以外内热源为辅。

无论是经络穴位、阿是穴乃至原始点的研发，都是为了解决他处体伤所致之病症，但由于病症的体伤位置他处本处皆有可能，因此，若要从因解决病症，必须辨明体伤位置。也由于体伤位置辨明后，才能决定改善热能不足的外热源使用原则，此即：属他处体伤者，温敷应以原始痛点为主，患处为辅；属本处体伤者，则反之。可见，医疗若不知疾病可由不同体伤及热能不足所致，就会误入歧途，延误病情。

职是之故，辨体伤热能不足程度的诊断方法也很重要。此方法是通过观察症状、体力表现，推断体伤与热能不足之程度，以辨疾病轻重与病情好坏。而从疾病轻重，以决定治疗原则；从病情好坏，以修正解决方法。

（一）分辨轻重症的好转与恶化

1. 病症属局部且位于四肢，如臀痛、腿痛、膝痛、踝痛、肩痛、臂痛、肘痛、腕痛等，若发作次数很少、时间短暂，则属轻症。因为病症限于局部且很少发作，表示体伤轻微、影响热能甚少，且病症在四肢，无危险性，故属轻症。
2. 症状属多处且位于头身，如头痛、呕吐，或口疮、胸闷、咳嗽，或腹痛、便秘等。若发作频繁、或时间持久，则属重症。因为症状多处且发作频繁或持久，表示体伤严重、影响热能甚巨，且症状又在头身，有危险性，故属重症。
3. 概而言之，疾病之轻重及介于轻重之间的研判，可从症状发作之范围（局部或多处）、部位（四肢或头身）及时间（久暂与频率）与轻症者相比即可。若三项全同，则属轻症，若其中有二项相同，则属轻偏重；若仅有一项相同，则属重偏轻。若三项全部不同，则属重症。

由于轻重症主因是体伤，表明热能不足还未严重，所以除体表组织受损之外，处理上先以按推原始痛点为主，后以外内热源为辅。研判轻重症的好转与恶化，首先观察是否有体力虚弱病症？其次观察症状是否更严重？于此二者中只要有一种情况出现，则属恶化；反之，若二者皆否，则属持平或好转。轻重症患者如果病情恶化，即表明体伤与热能不足更严重，其因多由医术不够高明所致。医者必须辨明疾病之轻重，用诸善缘从因解除症状。

(二) 分辨重病的好转与恶化

1. 症状不论轻重，只要有体力虚弱病症，即为重病，表明热能严重不足。
2. 重病若又出现体力下滑愈来愈弱，表示热能严重耗损险象已现，虽没有立即生死之虞，但短期恐难以恢复。
3. 重病若已恶化到食不下、暴瘦，全身无力，身体水肿等体力急速下降的病症出现，即表明热能即将耗尽命危已现。

由于重病主因是热能严重不足，所以处理上先以外内热源为主，后以按推原始痛点为辅。不言而喻，治病最重要的目的是为了保命，其次才是解除症状，而热能正是维持生命的主要因素。由于体伤表现在症状，热能反映在体力。故研判重病的好转与恶化，观察体力虚弱病症远比其他症状更为重要，也就是经治疗后不论症状有无改善，如见体力渐渐充足，则属好转；反之，如见体力渐渐衰退，则属恶化。重病患者如果病情恶化，而出现险象或命危，其因多由错误生活习惯造成。患者必须反省检讨，通过运动、休息及良好心态，并注意饮食及温敷，以改善热能不足、增强体力，如此才能转危为安，重获健康。此外，重病若出现喘促不堪、呼吸困难，处理可参考“急救篇”。必要时亦可配合输氧、输血、抽水等。

(三) 分辨生死存亡以决定治疗与否

病症若出现张口吐气、不见吸气，眼神呆滞涣散，不能表达，则说明热能耗尽，体力衰竭，大限已至。

此时不须抢救，只可温敷让患者减轻痛苦，保持神志清明。若能根据患者的信仰或习性，善加开导，使其放下尘世所有执着，或忆起一生所行善事而心生欢喜，安祥而逝，则是临终一大助缘。如此即可避免压胸（CPR）、气切、插管、电击等浪费大量金钱，却徒增患者痛苦的抢救。





四、热能

生命要靠身体的组织器官运作来维持，而组织器官正常运作需要热能来推动，可见热能是维持生命的主要因素。且由于组织器官运作可将食物吸收转化成热能，故组织器官运作与热能作用是相互依存、协同进行的关系。在此情形下，改善热能不足，热能不会只增不减，比如饮食，身体虽可将温热性或寒凉性食物经组织器官吸收后，转化成能够提供身体使用的热能，但维持组织器官运作却会消耗热能；同理，在此情形下，改善体伤，热能也不会只减不增，比如按推与运动，虽然它们会消耗热能，但也正因此才能使组织器官运作顺畅，加快将食物吸收转化成热能。可见，改善热能不足，不能只靠饮食，还要配合按推与运动，以利吸收转化；改善体伤，也不能只加强按推与运动，还要配合饮食，以供运作所需。所以改善身体的各种方法，都必须在身体能够承受的范围内妥善调配、灵活运用，如此才能兼顾体伤及热能不足以达到健康长寿的目的。

身体随时都在运作变化、消耗热能，生病时消耗更多，体质会趋向更寒，故体内的热能只会不足，不会过多，因此可说根本不存在热性体质。既然如此，那么据以判定热性体质的热象症状，如怕热、口破、喜冷饮、灼热感、肿痛、干癣、发烧、潮热、口苦等，或寒热交杂体质的寒热象症状，如中医所谓的虚（寒）火、上热下寒、表热里寒等，只要外治手法及外内热源到位，即可化解。因此，不可误认为真有热性或寒热交杂的体质。此外，须注意的是，由于以上种种热象之症状，即使有轻重之分，究其原因皆由体伤及热能不足所致，所以在处理上不但不可冰敷及服寒凉

性药食，还须在按推原始痛点后温敷及服温热性药食。

至于寒凉性西药，如点滴、疫苗、抗生素、消炎止痛药、退烧药、类固醇……以及寒凉性中药、生机饮食等，在被吸收转化的过程中，必然会比温热性药食消耗更多热能。既然如此，为什么有人服食后一开始也会有轻安、舒适的感觉，甚至一段时日后症状也会消失呢？这是由于这部分人体力还好，身体的热能尚足以消化吸收寒凉性药食而直接抑制症状，甚至使疾病痊愈；但对虚弱者，寒凉性药食不但不能被身体吸收运作以抑制症状，反而因其透支热能加重体伤，导致症状反复拖延，甚至诱发其他疾病。然而，尽管最后使病因改善、疾病痊愈的，其实是靠自身热能作用及组织器官运作的修复，但这却让病人及医师误以为是这些寒凉性药食的功效。有人因此长期服用，而忽略了背后热能的下降、体力的衰退，如此颠倒，必陷危殆。

有热能则生，无热能则亡。试看人之将死，皆因热能耗尽，体力衰竭所致，所以热能盛衰关系着生命长短。由于生老病死是生命必经过程，在这个衰老病发的败坏过程中，体内热能会随着年长体衰而越来越弱，故医疗与保健，做得再好，都不能使人不老、不病、不死，能做到的顶多就是延缓衰老、解决疾病、增长寿命罢了。因此要健康长寿，纵使无法改变热能趋弱的事实，起码也要延缓其衰减的速度。故日常起居及药食一定要避免寒凉的侵害，同时要重视热源的补充，加强运动，适当休息，并随时放松身心才行。



五、原始点

原始点可分广义的原始点医学与狭义的原始点位置。就狭义而言，原始点是经临床实证的病症起源处，它们位于身体一系列固定部位，各涵盖特定区域共同作用于全身。在这些部位经按推找到较痛的点，称为原始痛点。按推此痛点，若有病症，则可分辨其体伤是属于他处还是本处，并可改善其中他处体伤所致之病症。若无病症，亦可防患于未然。所以就广义而言，原始点是诊断、治疗与保健合一的大开关。

身体是由热能及各种组织、器官组合而成，且需缘如空气、食物、水等才能产生作用。组织包括肌肉、肌腱、韧带、筋、血管、血液、神经、骨头等等，器官包括心、肝、脾、肺、肾、小肠、胆、胃、大肠、膀胱、子宫、乳房、眼、耳、鼻、脑等等。所有这些组织与器官相辅相成，在热能的推动及众缘的辅助下，共同维持着这个生命体。当这种相互依存、协同运作的关系受到致病伤身之缘的破坏，就会造成身体组织器官运作失调的体伤，及身体能量不能充分供应组织器官运作所需的热能不足而导致症状。

虽然症状的产生与单一组织或单一器官的运作有关，但任何的单一组织或单一器官即使被检查出有异常，也都不是导致症状的主因。举例来说，痛症与神经传导有关，而要维持神经的传导功能，不仅神经须有血液滋润，血管、肌肉等组织也要加入运作，但即便如此，如果心脏不跳，神经仍不能传导，以此类推，可知还要有各种器官的参与，此外，要是没有足够的热能维持组织器官的运作，也是不行的，可见痛症的产生，牵涉到整体的运作。

这正是为什么体伤及热能不足才是导致症状的主因，且按推原始痛点可以激发体内热能及各种组织器官的运作，使其所影响的区域增强自愈力及修复力，从而解决他处体伤所致之病症，此与中医阿是穴疗效之所以显著的原理是相通的，并与针刺穴位产生针感获得疗效亦相仿佛。职是之故，不论是为了解决他处体伤或本处体伤所致之症状，都必须顾及全身的运作，不能只从单一组织或单一器官的异常下手。

综上所述，可见针刺穴位或阿是穴乃至按推原始痛点，都是为了刺激他处体伤以解除病症，而刺激他处体伤最有效的位置就是压痛点。虽然压痛点不一定只在一处或只有一点，有可能是多处或多点，但因为压痛点的影响力会随距离而递减，直至消失，因此，只要他处体伤所致之病症是在压痛点的影响范围内，刺激此压痛点皆可激发体内强烈运作，从而达到解症的效果。由此可知，治疗他处体伤所致之病症，最好选用距离患处最近的压痛点。

由于原始点大多紧邻其影响区域上方的骨旁处，以利于传导，且距离患处最近，有利于解症，故能于此位置，不论已病或未病，经找出压痛点按推，其过程不仅可以快速诊断出病症的体伤位置，还可以达到治病与防病的目的，所以原始点不但是病症的起源处，也是诊断、治疗与保健合一的大开关。



六、经络、阿是穴、原始点

经络学说是中医重要的理论基础，更是中医外治法的理论核心，两千多年的实践也证明是有效的，不仅为中华民族的生生繁衍作出了重大贡献，如今更传播到世界各地，继续为全人类的健康发挥着重要作用。在经络发展的过程中，出现了异于经络思维的阿是穴与原始点，而它们是否有可能弥补经络的不足呢？

经络的不足，早在唐朝时的药王孙思邈就注意到了。有一次，他用十四经的穴位治疗一患者的腿痛，经半月无效。于是他尝试避开患处一分一寸地在其病腿上掐试，另寻经络外的压痛点，然后下针，方才见效。但次日痛点位置却变了，相传是在七天中变换了五个位置，才告治愈。

“阿是穴”即是因压痛而得名，孙思邈认为它比经络穴位更为有效。由此看来，阿是穴疗效之所以更胜经络穴位，是因阿是穴属患处外的压痛点，且不被固定位置所限，并通过双方互动才确立，这与经络穴位的位置固定、单方推断、且无须确认是否为压痛点，正好相反。

从阿是穴的发现来推断，经络穴位也是古人在实践中归纳出来的位置，其目的也是为了解除他处体伤所致之病症；但如认为其背后有实有的循行路线，纵横交错，周遍全身，然后循经而取固定穴位，那就形同刻舟求剑了。阿是穴正是突破了这种思维，所以效验胜过经络穴位，既可说是对经络的发展，也可说是对经络的颠覆。阿是穴这种跳脱经络的创新思维，在原始点的应用中也可以得到印证。以手臂为例，经络是由手三阴、手三阳六条贯

穿分管；原始点则是由肩部、肘部两处分别涵盖全部上臂与下臂，完全不需要区分路线。换言之，原始点的作用模式与经络的单线式传导不同，它是立体式成片区的，如石投于水，水波必往外全面扩散，而非单线进行，因此不需要循行路线的假定，也就不存在循经取穴的问题。

那么原始点继阿是穴之后，又有什么新贡献呢？这可以从它与经络穴位及阿是穴的比较中得到答案。首先，三者都只是代表位置，但在分布上，原始点只分成一条脊椎及七处，至为简要；经络则分成十二正经、任督二脉及络脉等，在这些经络路线上分布着三、四百个穴位；阿是穴则无固定位置。其次在诊断与治疗的应用上，原始点经按推其痛点，不仅可分辨病症之体伤位置，还可解除他处体伤所致之病症。经络穴位及阿是穴则无此诊疗合一的方法。

此外，原始点可处理其涵盖范围内的所有他处体伤所致之病症；经络穴位则须选配多个固定但常属不同经络的穴位，以处理他处体伤所致之病症；阿是穴虽然处理他处体伤所致之病症功效显著，却因位置不定，又无固定范围可寻，故难以应用。最重要的是原始痛点虽属压痛点，且须避开患处，经按推确认、双方互动才能成立，但它距离患处最近，所以疗效更为显著，这类似于阿是穴而不同于经络穴位；但它又有固定范围，此则类似于经络穴位而不同于阿是穴。原始痛点的这些特性，不但解决了经络穴位繁多，且因单方认定、位置固定及配穴复杂，以致疗效不定的

问题，同时也突破了阿是穴似大海捞针，以致千年来无法应用于临床的困境，并将诊断、治疗与保健融合为一，易学易用，极大简化了诊疗过程。所以原始点的发现，是继阿是穴的创新思维之后，再一次为中医、为医学开创出一个前所未有的崭新局面。





七、谈缘

医疗保健的目的是为了健康长寿。要达到这个目的，必须考虑缘对身体的影响。缘有两种，可帮助身体解除症状的各种因素，称为医疗保健之缘；反之，会伤害身体导致症状的各种因素，则称为致病伤身之缘。

缘的作用，并无绝对性，如果使用不当，本来是医疗保健之缘，也会变成致病伤身之缘。比如按推与运动，虽可使组织器官运作顺畅，但过度了，反而会造成体伤；又如外内热源，虽可改善热能不足，但过度了，反而会消耗热能。故任何医疗保健之缘，皆须适度，亦即必须在身体能够承受的范围内，才能解除症状，延长寿命；否则，再好的医疗保健措施，如超出身体负荷，也会变成致病伤身之缘而适得其反了。

（一）致病伤身之缘

错误观念、缺乏运动、压力、生气、熬夜、劳累、外感风寒、中暑、药食过量或过冷或不洁变质、手术不当、外伤、烫伤、环境污染、化学毒液、毒气（如化学废气、煤气、沼气、天然气等）、毒物（如毒蛇、毒蜘蛛、虎头蜂、蜈蚣、毒蝎、毒蚊等各类毒虫及有毒植物）及各类细菌、病毒等等。以上致病伤身之缘或可直接造成体伤，或会使热能更缺影响体伤，进而产生症状，故须尽量避免。

若已造成伤害，则处理方法都是一样的，必须按推与热源兼顾。其中较危急者如烫伤、食物中毒、化学毒液、毒气、毒物及

少数特殊细菌、病毒等所伤，则会立即造成体伤而产生症状，此时身体为修复体伤，热能会瞬间大量消耗，严重者可危及生命。处理此类急症应加强外内热源，以保命为主；适度按推原始痛点，以解症为辅。惟此二者皆应以患者能承受为宜，如果热源太多、太热或按推太重、太久，反而会造成伤害，不可不慎。

（二）医疗保健之缘

正确按推原始点、善用热源、适当运动与休息、正确观念、良好心态……以上诸缘，都必须在生活中一一落实，如此才可解除症状，改善体力，达到健康长寿的目的。

注 意 事 项

1. 虚弱者漱洗应避免使用冷水，可用姜粉刷牙，温姜汤漱口。
2. 上肢痛应避免握拳出力，下肢痛应避免久坐，腰背痛应避免弯腰、持重，关节痛应避免转向痛侧。
3. 保护好环境资源，使我们吃的食物、喝的水源、呼吸的空气不再遭受污染，一切回归自然，为后代子孙留下一片净土。



八、急救

卒倒之症，其因多由头部或上背部或头部及上背部之他处体伤所致。其病主要分为脑中风、癫痫及心脏骤停等。脑中风发作会口眼歪斜、偏瘫无力；癫痫则咬牙切齿、抽搐有力，二者皆属头部体伤所致。心脏骤停或手捂胸口，脸部及面色微变而倒下，或面无表情，全身瘫软而倒下，或自述胸闷胸痛，继而倒下，此皆属上背部体伤所致。

急救主要是保命，其次才是解症，鉴于心脏骤停会瞬间夺取人命，面对卒倒之症，除非其意识清醒还能表达，否则，最安全的作法，就是不论研判结果如何，皆先就地立刻按推上背部原始点约 2 分钟，然后才视情况按推头部原始点约 3 分钟。由于原始痛点位置深浅不同，且抢救心脏骤停分秒必争，所以按推上背部原始点虽然会消耗热能，但力量仍不宜太轻。

此外，在按推上背部或头部原始点时，只要病症减轻或时间一到，即须停止。按推后，不论病症有无改善，除昏迷者以温敷为主外，其余患者皆应以外内热源温之。与此同时，还要保持环境安静，空气流通，周遭温度应以温暖舒服为宜。

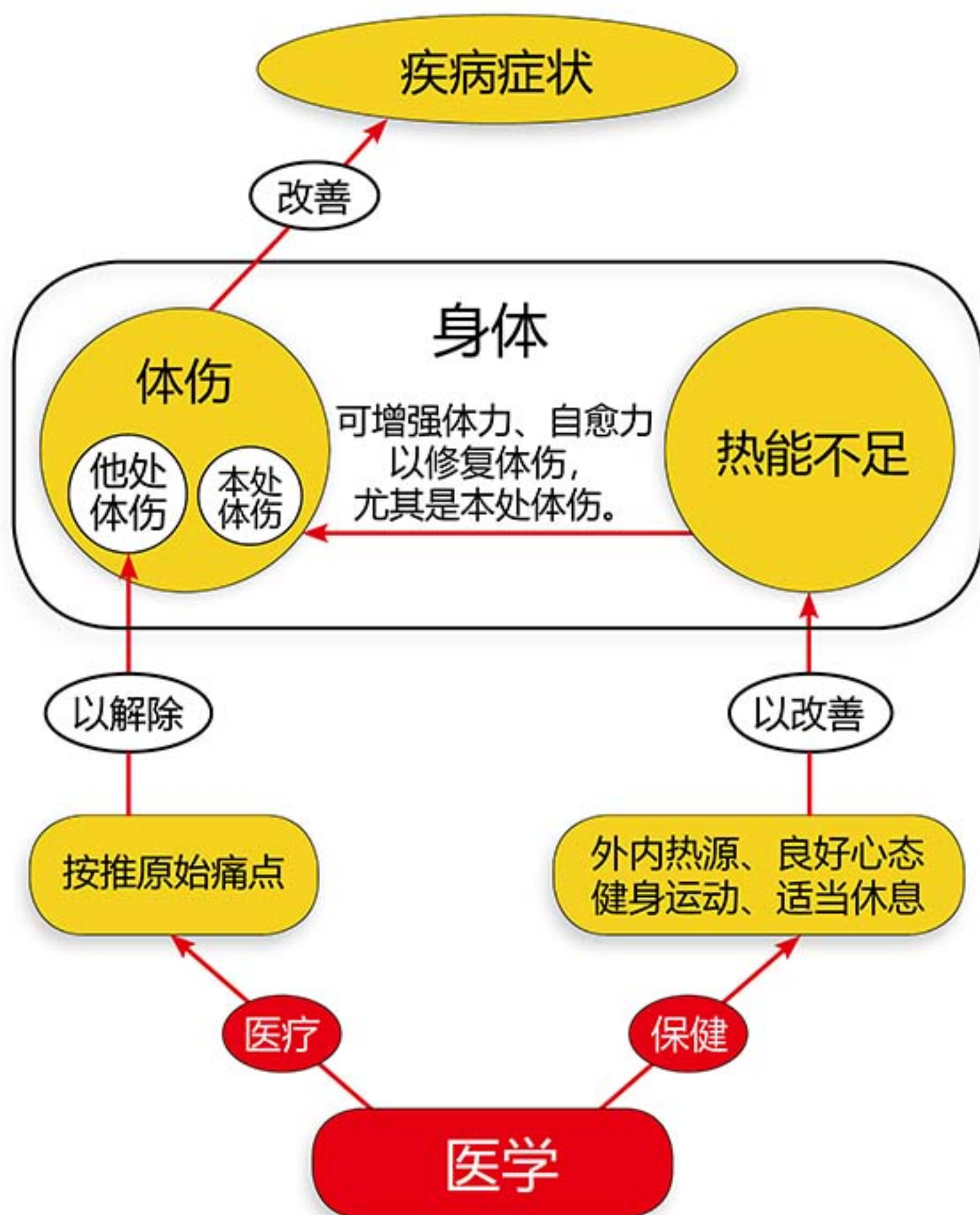
有热能则生，无热能则亡。由于热能可反映在脸色，因此心脏骤停的预后，可直接观察患者脸色，意即卒倒脸色变化不大还有血色，较易救治；反之，卒倒面无光泽，比如脸色腊黄、发青、苍白等，则较难救治。值得注意的是，心脏骤停如果按推无效，则预后不佳，须作最坏打算。此时仍应观察患者脸色，如果还有血色，或许尚存一线生机；反之，如果面无光泽，则更可判定热能耗尽大限已至。

疾病处理图

果

因

缘



症状不论轻重，只要有体力虚弱病症，即为重病。重病处理应先外内热源，后按推原始痛点，并配合适当运动、充分休息及良好心态，以上处理方法，除按推原始痛点属医疗外，其余方法皆属保健。由此可知，原始点是通过保健为主以改善热能不足、增强体力，间接修复本处体伤所致之症状，以及通过医疗为辅以改善组织器官运作，快速解除他处体伤所致之病症，如此才能转危为安，从而达到解决重病的目的。

（一）他处体伤的处理

热源使用后，手法须精准、轻巧。虽然处理重病也允许力量稍大或时间超过，但要谨慎，意即病症一有改善或病症恶化、体力变差，都要停止操作，以避免过度消耗热能。在患者能承受的情形下，一天按推两次，特殊个案可增加。总之，处理要以患者能承受为最高原则，而非越重、越久、越多次就越好。

（二）本处体伤的处理

要保持室内温暖舒服安静及空气流通。且须配合运动、休息及好心情，热源才较易被吸收。外内热源的使用，皆应以患者能接受吸收、感觉温暖舒服为最高原则，而非外热源越久越热、内热源越多越浓就越好。

1. 外热源

红豆袋、电热毯、电热吹风机、暖贴等常用于无创口的情况。姜粉泥、姜膏等常用于无创口的硬节、肿块、皮肤病等。姜粉、艾灸等常用于小创口，但小创口若腐烂流脓，其中姜粉则可改用鲜姜泥。鲜姜泥、远红外线等常用于大创口。至于温姜汤或温姜汁则不论有无创口皆适用。以上仅供参考，无绝对性。重病温敷多以大面积，时间可达 24 小时，但都要以患者感觉温暖舒服才行。如背红豆袋太热或太重，要改以暖贴局部温敷；如天气闷热，则须空调降温后再温敷。

2. 内热源

内热源主要包括姜汤、姜粉及温热性饮食。

(1) 姜汤与姜粉

姜汤是鲜姜片或干姜片熬煮而成，重点在姜的品质必须严格筛选。虽然用干姜片熬煮其药性胜过鲜姜片，但法无定法，不论用何种材料，以及用量、浓度等，都要考虑个体差异。服用方法是少量多次、小口温热吞服，以使热源的补充源源不断。如果紧急或不方便熬煮姜汤，也可用姜粉。但因姜粉不易消化，且可能含重金属，长期服用，必须审慎。

虽无定法，但依病情，在患者能接受吸收的前提下，针对成人每日姜的用量，提供下表供参考：

病情	鲜姜片（克）		干姜片或姜粉（克）	
	常规用量	上限	常规用量	上限
轻症	50	100	5	10
重症	100 ~ 150	500	10 ~ 15	50
重病	500 ~ 750	1500	50 ~ 75	150

用量要由少渐增，见效即止，虽低于常规用量亦可，其后增减则视病情需要而定。重病患者只有在经过按推、温敷、温热性饮食、运动、休息、调心的全面配合，病情仍无改善，但还能吸收的前提下才允许超出常规用量。遇情况紧急不得已要超限时，必须更加审慎。虽然用姜允许超量、超限，但不可长期为之，必须在病情改善且稳定后，逐步调回常规用量。重病患者若不愿服食浓姜汤、姜粉，或服后吸收不良而出现症状，宜减量减淡，改以重症患者的用量甚至更少；亦可姜加西洋参、生晒参、红参等，或加少量甘草、龙眼干、红糖等，加一种即可，以减弱内热源之药性，并改善口感。值得一提的是，由于浓参汤性温易被吸收，且患者多能接受，故成为救治重病的最好选择。红参常规用量是 50 克至 75 克，上限是 150 克。总之，内热源用量之多寡及其药性之强弱，皆应以患者能接受吸收、感觉温暖舒服为最高原则。

须再三强调的是，浓姜汤与浓参汤主要是生病时用来加强日常饮食的热源，以供身体之急需。当身体完全康复后，所需

热源只须从合理饮食中摄取，并加强运动即可。若要当作保健长期服用，则宜改为淡姜汤，或淡参汤，或淡姜参汤。

(2) 温热性饮食

重病患者的饮食重点，不限定在温热性食材，而是要让任何食材都成为美味可口的温热性食物。煮菜要在少油、少盐、少糖、少加工品的情况下，善用温热性调味料，如姜、辣椒、胡椒、花椒、咖哩等，并且须煮熟，必要时甚至须煮烂，趁热服用。服用时要细嚼慢咽，不宜太饱，不须配汤。

3. 适当运动

对重病患者上述按推及热源使用，若无身（运动）、心（情绪、观念）配合，终将失败。初期运动量以患者能承受为宜，过量反而容易受伤，因此无须强求，量力而为，缓慢增加。运动方式有拉筋、柔软操、太极拳、瑜伽、拜佛、爬山、爬楼梯、伏地挺身（俯卧撑）等，以能缓和、持久、摄心为首选，不宜剧烈，可选几样使全身能均衡运动。室外运动宜避免太冷或太热。易出汗、怕冷者，颈及身体前后可塞毛巾，既可保暖，湿后又方便取出，常保身体及衣物干爽。总之重病患者日常应以运动及休息为主，放松身体，缓慢调息，随时动动，不可过累，累了就睡，但亦不宜久躺久坐，一定要脚踏实地去落实。等热能渐充，体力转佳，体伤改善，各种症状如冒虚汗、吃不下、气喘、水肿、头晕、溃烂……自然都可改善。

4. 充分休息

不可劳累，但亦不宜长卧久坐而不动。不可熬夜，宜早睡，睡到自然醒，醒后勿赖床，并杜绝房事。

5. 良好心态

重病患者，情绪容易低落，对疾病会有恐惧、压力，又急求病好，心情在如此紧绷下会耗掉原本就不足的热能，反而更伤身体。要保持内心平静，就要深信因果，了解疾病是因为体伤及热能不足所产生的果，只是讯号，不须在意，彻底放下对疾病担心害怕的念头。就算遇到各种恶疾，仍要坚信惟有从因下手，才是根本解决之道。若原始点医学处理后症状仍在，甚至加重，且体力也在衰退，宜反省按推、外内热源或运动是否做不到位？情绪是否起伏太大？以便及时修正偏差，否则贪快而用寒凉性药食或手术，一不小心就会严重透支热能而危及生命。患者更应开阔心胸，澄清思虑，常怀喜悦、感恩、包容的心，避免大的情绪波动，亦不可乱想自成心结。家人宜随时观察、开导、鼓励。若有宗教信仰，能与人为善、乐于助人则更好。

最后，患者虽不须在意病情，但亦不可因病情改善而掉以轻心。重病患者康复后，体质较常人脆弱，故饮食起居不可骤然恢复常态，仍须按照上述各项原则进行保健，尤应避免寒凉与劳累，谨防复发。在此基础上，要特别加强运动，放松心情，从根本上增强体质，以逐渐摆脱对热源，尤其是浓姜汤的依赖。

由于所有疾病症状皆因体伤与热能不足所致，故疾病不论由何种因素（缘）引发，亦不论诊断为何种病名及病因（果），分属轻症或重病、慢性或急性、内科或外科，其处理方法都是一样的：按推原始痛点，并用外内热源温之。此论亦适用于许多动物。内热源包括温热性饮食、温热性中药；外热源包括太阳光、温灸、温敷袋、电热毯、电热器、电热吹风机、远红外线、暖贴、姜粉、姜粉泥、鲜姜泥、温姜汤、温姜汁（鲜姜榨汁加温）等。

急性病如药食中毒，毒物、毒气及细菌病毒所伤，烫伤，脑震荡，脑中风，心脏病发，急性腹痛（肠沾粘、梗阻、结石、盲肠炎等炎症），胎死腹中……可从因解除症状，以原始点医学处理。如果只知病名而不知如何下手，如高山症、糖尿病、高血压、不孕、血癌……不论其病是易治或难治，可从病症部位找出相对应之原始痛点处理，并用外内热源温之，以达到因好病除的效果；若无病症，可从一条脊椎及七处原始痛点处理，并用外内热源温之，以达到治未病的目的。

症状若属本处体伤所致，即使可以从果治疗，但为慎重起见，最好先从因下手，通过重用外内热源，并配合运动、充分休息及调整心态，以改善体力，间接帮助本处体伤的修复。如此从因处理若仍无效，再从果直接解除症状也不迟。

研判本处体伤所致之病症与组织受损的修复时间：

1. 普通症状，约 1 至 7 天。

2. 严重烫伤，毒液灼伤，肌肉肿胀、撕裂，约 10 至 30 天。
3. 肌肉腐烂、坏死，骨折，器官受损，约 1 至 3 个月。而严重者，约 3 至 6 个月。若经半年仍未改善，则属难治之症。

症状若由急性外伤引起，如脱臼、断肢、粉碎性骨折、异物刺伤、大量出血等，且需特殊方式诊治，除脱臼寻求中医协助，其余皆可交由西医治疗。

综上所述，可见除急性外伤引起的特殊症状及从因处理无效的本处体伤所致之疾病可由西医治疗外，其余各种疾病症状皆适合以原始点医学处理，此治疗范畴与中医极为一致，与西医则有差别。西医擅长治疗急性外伤，也能治疗本处体伤所致之疾病，但它却“老”“病”不分，将身体衰老的异常当成疾病之因或疾病本身，无端地使病人变多。此外，西医也无他处体伤与热能不足的概念，故对于他处体伤所致不适感与功能紊乱之病症，以及本处体伤所致体力虚弱与组织受损之症状，即使从果治疗或可改善，却难治愈。此类疾病须从因下手，按推原始痛点，并用外内热源温之，才易根治。



(一) 概念界定

医学是为了解决疾病症状，而所有疾病症状皆因体伤与热能不足所致，因此欲达此目的，既要通过医疗影响组织器官运作来改善体伤所致之症状，又要通过保健影响热能作用、改善体力来间接疗愈疾病，所以医学必须包括医疗与保健，二者缺一不可。

医疗

主要是通过影响组织器官运作来改善体伤所致之症状，以达到治病的目的，所以是治已病；出于解除病苦的急迫性，所以要求医疗必须具有时效性。医疗包括诊断与治疗两部分，而其治疗方式可分为内治法与外治法，此二者都必须在诊断的指导下才可进行。其中内治法是根据辨病的诊断结果配与西药，并用口服、注射、点滴等方式将药物送入体内，来改变组织器官运作以达到从果解除症状的目的；外治法则是根据症状部位或异常形态以推断治疗的位置，然后用按推、刮痧、复健、牵引等非侵入性方法，或针刺、手术等侵入性方法，从因处理他处体伤以解除病症，或从果处理患处及异常形态以解除症状。外治直接处理患处、异常形态或他处体伤，内治则否，此为二者之根本差别。

保健

主要是通过影响热能作用来改善体力，即增强免疫力、自愈力以修复体伤，尤其是本处体伤，如此处理不仅能保命增寿及预防疾病发生，还可使虚弱的体力或受损的组织得以恢复，从而达

到保命、治未病及间接疗愈疾病的目的，所以保健是医学不可或缺的核心。保健方式亦可分为内治法、外治法及其他。其中内治与外治主要是靠药食之内热源与温敷之外热源，并须结合诊断，才可达到改善热能不足、增强体力的目的。其他方法包括健身运动如太极拳、拉筋、跑步等，充分休息如避免劳累、熬夜等，心态调整如情绪管理、心理辅导、打坐、忏悔等。除温敷外，由于所有保健方式既不具体针对某种疾病症状，也不直接处理他处体伤或患处，而是通过全面增强体力、自愈力以期自我修复，因此，若要达到保命增寿及间接疗愈疾病的目的，则须持之以恒，日久方显其效。

虽然治疗疾病必须由医疗与保健并用，但由于体力的提升不仅是保命及间接治病的治疗主要关键，也是判断病情好转的诊断重要依据，所以生病时，与其外求于解除症状的医疗，还不如内求于恢复体力的保健。由此可知，保健比医疗更为根本，更为重要。

（二）内治法

在内治法中，药食对身体的影响有两种要素：药性与成分（此处药性仅指药食之寒凉平温热之特性，并从其对人体热能的影响角度来界定）。此二者皆影响热能作用与组织器官运作，但药性以影响热能作用、改善体力，从因间接治病为主，属于保健；成分以影响组织器官运作，从果解除症状为主，属于医疗。

内治法又可分为辨病论治与辨证论治。辨病论治是针对不同

疾病症状，通过西药之成分影响组织器官运作，来进行差异性治疗，以达到从果解除症状的医疗目的。辨证论治是针对不同体质的病人，通过药食之药性影响热能作用，来改善病人体质、增强体力，以达到从因间接治病的保健目的，这与原始点的辨因施治相类似。但因为原始点认为人体只有热能不足的寒性体质，而无中医所谓的热性体质，所以在辨因施治中只须通过观察症状、体力表现，以推断体伤与热能不足之程度，并选用温热性药食来改善热能不足的寒性体质即可。可见寒热之辨，原始点只辨药性之寒热而不辨体质之寒热。

生活中常利用药食之寒热偏性来调治疾病。从医疗保健的角度深入分析，寒凉性西药虽可影响组织器官运作，具有治病功效，但因会消耗热能，甚至减弱体力，所以它是辨病论治，从果解除症状，并须以体力尚佳为前提，其重点在成分而不在药性，故属医疗。但由于寒凉性食物不能有效改善组织器官运作及热能不足，因此，它既非医疗，也非保健。举例来说，时下流行的保健医疗之法，诸如碱性食物（谓可改变酸性体质），生机饮食（谓可保全营养成分），人造维生素，水果酵素，乃至包括疫苗在内的西药等多属寒凉，且皆聚焦在成分而非药性。其中属医疗者仅有除疫苗外的西药；疫苗及其余诸法，其成分既无解除症状之功，其寒凉性亦无改善体力之效，不仅称不上是医疗，也算不得是保健，所以无法将它们划分为医疗或保健，而有健康或长寿的效果，且其寒凉性会耗损热能，若当保健长期服用，反成致病伤身之缘而得不偿失。

温热性药食则不同，它可从因改善热能不足，增强体力，虽不求治病之功，却可收因变果转之效，达到间接治病的目的，所以它是辨证论治，适用于所有体质，其重点在药性而不在成分，故属保健。但温热性药食为何不像寒凉性西药那样具有治病功效？举姜为例，当发烧咽痛、咳嗽痰多，用温热姜汤而痊愈，一般人就会认为姜具有退烧消炎、止咳化痰的功效；当痛经、小便困难、便秘，用温热姜汤而痊愈，则又认为姜具有活血止痛、利水通便的功效。如此延伸好像姜具有各种治病功效，但这并非事实。就如同汽车没油，一切功能失效，加油后又恢复正常运作，此时能说汽油具有导航、音响、空调的功能吗？如果有，只须买桶汽油，不就可以知方位、听音乐、吹冷气了吗？显然，汽油不具任何特定的功能，它只是一种能源，提供汽车运转所需的能量，是汽车各种设备在此能量驱动下恢复正常运转，才展现出种种功能。同理，姜也不具任何治病的功效，它只是一种热源，帮助身体将食物吸收转化为热能，是身体组织器官在此热能推动下恢复正常运转，才达到治病的功效。但如果忽略此身体热能作用及组织器官运作，当病好了，就会误以为温热性药食具有治病功效，对治病功效的迷思即由此而起。

其实药食只是一种“缘”，不论是以温热性药食从因或以寒凉性西药从果治疗，最终都必须透过身体热能作用及组织器官运作的“因”，才能解除疾病症状的“果”。倘若不谈身体的运作，而单独宣称药食可以清热、利水、安神等，或产生抗体、抗凝血等，或补甲状腺素、荷尔蒙等，或治高血压、糖尿病、心脏病、

肿瘤等，就犯了“弃因谈缘而说缘治果”的过失。

温热性药食又为何不像寒凉性西药那样通过其成分来改善症状？为了容易理解，再举例说明，比如用红豆袋加热外敷可改善各种症状，如果是其成分有效，为何吃红豆却不见效？外敷时又何须先加热？再如经晒干炒过的干姜片与鲜姜片的成分相同，为何疗效却不相同？冷服姜汤，其成分不变，为何疗效不彰？故加热过的红豆袋跟姜一样都只是一种热源，也正是这种热源才能改善热能不足、增强体力以达间接治病的目的。综上所述，可见温热性药食能使症状痊愈的是其药性而非其成分。

此理既明，则用药疗疾或饮食养生，若要从“因”下手，以达到改善体力的保健功效，只须善用药食之药性，从保养热能着手，而不必在意其成分，选方配伍即可大为简化。反之若从“果”着手，为求改善症状的医疗功效，就要强调成分，以对治不断变化的病情，所以选方配伍或药物研发就变得极为复杂。【按：此中所谓用温热性药食不必在意成分，是指不必追求所谓个别的“有效成分”，而不是否定药性与成分的关系。药性虽不即是成分，但也离不开成分，它是所有成分整体和合的作用，所以若从药食中抽提单一的“有效成分”即失其整体的作用，就像树叶的光合作用要靠叶绿素，但单独抽离出来的叶绿素就失去这个功能了。】

人体的热能主要来自于食物，而不能由温热药性单独提供。如果将食物比喻为燃料，则温热药性犹如助燃剂，可减少食物消化过程中热能的消耗；寒凉药性犹如阻燃剂，会增加食物消化过

程中热能的消耗，令虚弱者不堪承受。

故欲趋利避害，须善辨药食之寒热性。其辨别规律，经多年观察重症、重病患者饮食用药反应，总结如下。以味辨：甜、酸属寒，甘、咸、淡属凉，辛属温，辣属热，苦则不定，但多属寒凉；以类分：水、油及海产属凉，茶、水果属寒或凉，酒类皆属寒，因酒精性寒。由于寒凉性药食皆需仰赖身体的热能，才能被吸收转化后发挥其效用，对轻症及体力尚佳者，适量服用，固然无妨；但对重症或体力较弱者，却会使热能更加不足而衍生种种后遗症，是不适宜的。故寒凉性药食是否可用，当视自身体力之强弱及症状之轻重而定；若服食后感觉不适或体力变差，说明热能已经不足，食之有害，应当减停，改以增强药食之温热性及加强运动来补救。若已身患重症或体力虚弱，则应少食甜、酸、酒、冰品、海鲜、生冷蔬果、水果酵素、人造维生素，及寒凉性碱性食物如柠檬、葡萄、龙眼、猕猴桃、茶、醋、海藻等，并少依赖药物，避免接种疫苗。日常饮食宜少水、少油、少盐、少加工品、少基改食物，多温热性药食。

最后需要强调的是温热性药食虽可改善热能不足、增强体力，间接疗愈本处体伤所致之症状，但不一定能使他处体伤好转、病症消除，也就是用对内热源，若无按推原始痛点，他处体伤所致之病症未必会好。此外，服温热性药食若出现症状，或因原本就有体伤所致，或纯粹是温热性药食过量过强造成体伤所致，不论何种情况，此时皆应按推相对应原始痛点，病症若解，则继续等

量服用；若无按推配合，或按推无效，则须减量减淡。这也说明从因改善病症，内治法的保健必须配合外治法的医疗才行。

（三）外治法

外治法主要是为了解除症状，所有外治法中，除温敷的作用是改善体力属保健外，其余皆属医疗，并从治疗位置的不同可分为从果解除症状与从因解除病症两大类。从果解除症状是直接处理患处或异常形态，但除非已经确定症状是由本处体伤所致，否则直接处理患处或异常形态是外治法的禁忌。从因解除病症则是处理他处体伤，其关键是要避开患处选用压痛点，尤其是距离患处最近的压痛点，只有选用压痛点恰当处理，才能立即显效。然而，不论是从果或从因处理，都会消耗热能，故为巩固疗效，外治法的医疗必须配合温敷、温热性药食及其他之保健措施才行。

所有外治法的手段，与内治法一样，不论是属医疗还是保健，都不能单独宣称有任何治病功效。比如感冒，用暖贴或棉被温敷把病治好，能说它们可以驱风寒、杀病毒吗？如果能，把它们放在屋内，不就满屋温暖，清新无毒了吗？又如头风痛，用木棒或手肘按推把病治好，能说它们可以驱风止痛吗？如果能，家具多木制，且手肘在身，为何还得头风痛？再说按推、拍打如果有效，那么眼睛痛，若按推臀部，会不会如隔靴搔痒？还是直接拍打眼睛，会不会打成熊猫眼？故手术、针刺、按推、拍打、温敷等外治法，就如同药食等内治法一样，都只是一种缘，不能单独说有

治病效果，否则就像汽油的“缘”，不经汽车空调系统运作的“因”，就可产生冷气的“果”一样，明显也犯了“弃因谈缘而说缘治果”的过失。

总之，由于所有疾病症状皆因体伤及热能不足所致，而内治法与外治法不论是属医疗或保健，其所有手段都只是一种缘，不能单独宣称有任何治病功效。因此若要解决疾病，延长寿命，最终都必须内求于身体的正常运作，即通过改善体伤及热能不足来提升代表人体体力的免疫力、自愈力。所以人之健康长寿与否，身体的体力才是居主要的关键地位。

（四）总结

保健虽然可以改善热能不足、增强体力，但不直接治疗疾病，所以不属医疗。但也不可因此忽视保健的重要性，因为体力虚弱与组织受损之所以能治愈，也是靠自身热能不足的改善、体力的增强而修复的。所以医疗若无适当保健措施的配合，对热能较弱、体力较差的慢性病患，不仅疗效难以持续，还可能危及生命，可见治疗疾病，保健的配合是至关重要的。

既然治病离不开保健的配合，因此为了保命及增进并巩固疗效，医疗应将保健纳入其中。反之，虽然保健得当也可收因变果转之效，让疾病消弭于无形，达到“上工治未病”的目的，但为了直接有效地解决他处体伤所致之病症，保健也应将医疗纳入其中。故医学的实践，必须医疗与保健并用，内治与外治互补，不

可割裂或偏废。惟有如此，医学才能臻于完善，真正达到守卫健康、延长寿命的目的。

由于很多疾病是错误的生活习惯造成，不可能单靠医疗就能解决，何况要防治疾病，体力是关键，因此当务之急是将正确的保健观念融入日常生活中，教导民众养成良好的习惯如不抽烟、不喝酒、不吸毒等，并积极落实温热性饮食、注重保暖、适当运动、充分休息及良好心态等保健方法，确实地把体力锻炼好，如此才可预防疾病发生。有了好的体力，即使遇有疾病，也不需担心，只要按推原始痛点，并用外内热源温之，就能很快获得改善。这样简单易行的生活方式，才是远离疾病、保障健康的最佳途径，也只有如此，人人才能成为自己健康的主人。





(一) 原始点医学概要

原始点医学是放空知见、从零开始，点点滴滴在患者身上摸索出来的。研发之初，先是重用内热源，之后归纳出“一条脊椎与七处原始点”，其后又发现外热源的重要性，在此基础上形成一套诊、疗一体同步的原始点保健疗法，进而创立以因、缘、果的架构来阐述疾病由来与诊疗原则的理论，并在临床实践中不断验证、突破、充实、完善，最后建立起一个医疗保健与理论高度统一的崭新医学体系。

“种瓜得瓜，种豆得豆”，宇宙间万事万物都离不开因果定律。例如种子没有了土壤、阳光、水分、空气等外在条件的协助，是不能生长发育开花结果的。将此种子譬喻为“因”，则外在的土壤、阳光、水分、空气等条件就是“缘”，长出的果实就是“果”，此即众所周知的“因、缘、果”的道理。

生老病死是生命必经过程。在此过程中，随着体伤及热能不足，身体的变化不是走向疾病，就是走向衰老。医学要解决的是疾病症状，而非衰老异常。为了厘清疾病症状与衰老异常之由来及关系，可用上述之因、缘、果的理论加以阐明。因果果本是假设的名词，彼此相待而生，为方便表述，先设定疾病与衰老为果，则因、缘二者之定位即与之相对待而成立。衰老常表现为异常形态与异常指数，总称异常，虽与疾病同因，但既非疾病本身，也非疾病之因。疾病表现为症与状，其中症指不适感、功能紊乱及体力虚弱，状指体表组织受损，而所有症状皆因体伤与热能不足

所致，其中体伤分为他处体伤与本处体伤，可直接产生症状；热能不足则可影响体伤，间接导致症状。缘可分为医疗保健之善缘与致病伤身之恶缘。善缘如正确按推原始点、善用热源、适当运动等可改善体伤及热能不足，使身体正常运作恢复健康。恶缘如生气、压力、劳累等会消耗热能间接导致体伤而产生症状，但有些恶缘如车祸、摔伤、烫伤等则可直接造成体伤而产生症状。

由上可知，因要影响果，必须借助缘；同样，缘要影响果，也必须通过因的运作。单一的因或单一的缘都不会影响果，必须要因缘具足，果才会改变。切莫在诊断上将果作因，如把热象症状的果当成热性体质的因，而使果与因混淆不清；或错认果，如本无疾病，却将异常当成疾病，而使病人变多；或倒果为因，如将异常的果当成症状的因，而说一症多因或果生果；或在治疗上弃因谈缘，不谈身体运作的因却谈药食、按推的缘有治病功效，而说缘治果。

由于有疾病必有体伤，身体为修复体伤以解除症状必会消耗更多热能，故治疗疾病当从因着手，用诸善缘同时改善体伤及热能不足。此外，要发大心大愿，并随时观照内心，反省明察，断诸恶缘。如此则因变果转，治病不难；否则舍因逐果，祸福难料，惟智者明断。

（二）原始点医学与古典中医、西医智慧精髓一致

最能代表古典中医智慧的，是两千多年前《黄帝内经》中的

十六个字“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚”。热能充足、组织器官运作顺畅而无体伤，即是“正气存内”；身体无致病之因，此时虽有病邪之缘，此因彼缘不能和合，故“邪不可干”。反之，病邪之所以能入侵人体而致病，必是热能不足且有体伤之故。在治疗原则上中医所强调的是“辨证论治，固本培元”，即是通过辨体质及药性，以采取恰当方法扶助正气，改善人体热能不足并使之恢复平衡运作，协助身体可免于疾病的威胁并达到自我疗愈的目的。

代表古典西医的是西方医学之父，古希腊的医圣希波克拉底（Hippocrates，约公元前 460——前 377），他有几句经典名言：

1. 我们体内的自然力量是真正的治疗者。
(Natural forces within us are the true healers of disease.)
2. 我们每个人体内的自然疗愈力是获得康复的最大力量。
(The natural healing force within each of us is the greatest force in getting well.)
3. 知道是什么样的人得病比知道一个人得的是什么病更为重要。
(It is more important to know what sort of person has a disease than to know what sort of disease a person has.)

因此他的医学思想核心也是基于人体自然疗愈力，强调采取有助于人体自然愈复的措施，是“治人”重于“治病”，与以人为本、辨证论治的思想是相通的。所以从思想根源上说，古典中

医、西医都是内求的、以“身体的免疫力、自愈力”为中心的医学。

原始点医学则从实际操作的角度切入，通过实证，发现没有一法、也没有一药可以单独治病，所有的手段都只是助缘，最终都必须内求于身体的正常运作，即通过改善体伤与热能不足来提升人体的免疫力、自愈力，以达到防治疾病促进健康的目的。这个独特发现，正与古典中医、西医的智慧不谋而合。尤为可贵的是“一条脊椎与七处原始点”的应用，兼具经络穴位及阿是穴的长处，并且透过按推原始痛点改善他处体伤的过程，不断归纳简化医疗程序使诊断与治疗做到一体同步，故能快速有效地解除病症抢救患者，从而将医疗效果发挥到极致。但若要预防疾病发生，则须配合外内热源、适当运动、充分休息及良好心态等保健方法来改善热能不足，以达到有病可间接治病，未病亦可强身，令疾病消弭于无形，使中医“上工治未病”的保健养生观念，不再是难以企及的梦想。所以，唯有从因下手，透过医疗保健之缘改善体伤及热能不足，才可提升自愈力，从而达到解决及预防疾病的目的。此外，原始点医学在按推原始痛点及外内热源应用上的突破与创新，进一步证明了热象症状并不表示热性体质，因而得以将中医辨证及“一针二灸三用药”的诊治手段进行全面的简化与改良，形成了效果卓著的非药物、非侵入的原始点保健疗法。

总之，古典中医、西医强调的人体本有的正气或自愈力，如果说过去因缺乏有效的操作方法，以致逐渐被医学界所淡忘，转而极力外求药物功效与手术疗效，遂使医疗变得更加复杂，那么

原始点保健疗法的诞生，终于可为此提供一套简易而有效的操作方法，来提升正气激发自愈力，使身体快速恢复正常运作功能，从而达到疗愈疾病及保健养生的目的。所以原始点医学真正代表了古典中医、西医智慧的精髓，更是对人类医学发展由博返约、化繁为简的大胆探索。

（三）原始点医学的特色

一门完整的医学必须包括医疗与保健。但西医发展到今天，尚有诸多不尽理想之处。比如西医发展的趋势，偏重于解除症状的医疗，却忽略了改善体力的保健，或人为地割裂医疗与保健，以至二者不但无法紧密配合，反而渐行渐远。事实上医疗离开保健，医疗将成无根之木，其效不能长久；保健离开医疗，保健则如不实之花，独力难以解症。又如西医的诊断及诊断与治疗之间也经常是矛盾脱节的，以至于往往身体康健如常，检查却有异常；或已病苦不堪，检查却属正常；甚至有症状又检查出有异常，经服药、手术使此异常恢复正常了，症状却未必改善。产生这种矛盾脱节的原因，在于仪器检测出来的异常形态与异常指数亦属果而非因，不会导致其他症状。因此不论是将异常倒果为因，还是当成疾病来治疗，都无助于根本解决他处体伤所致不适感与功能紊乱之病症，以及本处体伤所致体力虚弱与组织受损之症状。还有在时间上诊断与治疗的脱节，更是从古皆然。这些问题自然也体现在理论与临床之间的反差，以及不同理论之间的矛盾对立上。原始点医学的诞生，终于使医疗保健与理论获得了高度的统一。

在诊断上，由于所有疾病症状皆因体伤与热能不足所致。所以原始点医学须辨因施治，即通过辨体伤热能不足程度及体伤位置，以决定治疗原则，从而解除疾病症状。所谓辨体伤热能不足程度的诊断方法，即是通过观察症状、体力表现，推断体伤与热能不足之程度，以辨疾病轻重与病情好坏。而从疾病轻重，以决定治疗原则；从病情好坏，以修正解决方法。此外，所谓辨体伤位置的诊断方法，即是先通过观察有无病症的体力虚弱及状的体表组织受损，再配合按推原始痛点后，视病症的不适感及功能紊乱有无改善，来辨明症状之体伤位置，以决定治疗原则。这两种诊断各有优劣，可以互补。比如辨体伤位置，它的优点是通过按推原始痛点的治疗，始知疾病有不同的体伤位置，因此才可对病症作出更精准的诊断与治疗，而这正是辨体伤热能不足程度所欠缺的。它的缺点则是多一道按推手续，且不作疾病轻重与病情好坏的研判，而这正是辨体伤热能不足程度的优点。由于治疗疾病必须同时处理体伤与热能不足，所以辨因施治不可能只用单一诊断，比如辨体伤位置的同时，自然会辨疾病轻重与病情好坏；同样，辨体伤热能不足程度之后，自然会在按推时辨病症之体伤位置。可见，辨因施治融合互用这两种诊断，故可明确决定按推原始痛点与使用外内热源的先后主次，从而改善体伤及热能不足，以达到解除疾病症状的目的。

在治疗上，原始点医学的特色是调因除病。它以非侵入性外治法的医疗手段按推原始痛点，来解除他处体伤所致之病症，并

配合温敷、内治法之温热性药食，以及在日常生活中重视运动、休息及放松心情等保健措施，来改善热能不足、增强体力，从而达到保命强身、间接治病的目的。由于外治内治互相配合，体伤热能不足兼顾处理，医疗保健相辅相成，并以保存生命为先，解除症状居次，如此调因除病，故可大幅提升治疗的安全性及有效性。

原始点医学是“做出来”的，其理论就是在安全、有效、可重复的实证基础上，总结升华而成的，务求与实践相一致，亦即说出来的就必须能做到，故能一以贯之，不自相矛盾与对立。

简而言之，原始点医学是一门安全而有效、简易而环保、非药物又非侵入的自然医学。它离相探源，舍果治因，化繁为简，大爱为心，易学易用，便于普及，不仅可让民众很快掌握自己的健康自主权，还可大幅降低医疗资源，减轻环境污染，为子孙后代留下一片净土、一条活路。

（四）原始点医学定位

原始点医学的使命是解决当代人所有疾病，为后人留下一条活路。由于很多疾病是现有医学无法解决的，为了寻找答案，所以在生老病死的过程中，借由观察身体的种种变化以了解“老”“病”的区别及原因，并从中找出解决方法。再由博返约、化繁为简，从众多成功案例中，归纳出简单易行的保健疗法，使人人掌握健康自主权，彻底解决疾病，造福子孙后代。

相信人体具足自我修复的潜力，所以重视身体，落实医疗保健之缘；守护身体，避开致病伤身之缘，是原始点医学的宗旨。意即原始点医学所宗奉的是人体与生俱来的免疫力、自愈力，并认为任何的医疗或非医疗手段都不能单独治病，只能作为助缘以激发提振免疫力、自愈力，使身体恢复正常运作重获健康。所以要防治疾病拥有健康，就要锻炼身体守护身体，不可轻易毁伤，医者及一切的医疗手段都不可越俎代庖，这应是保健与医疗的普遍真理，也是古典中医、西医智慧的精髓。原始点医学与这一东西方共同的古老智慧是一致的，并将以其特有的辨因施治使身体的自愈力充分发挥。

医学必须包括医疗与保健。那么原始点是否可称得上是医学？原始点通过按推原始痛点，可直接影响组织器官运作，改善他处体伤所致之病症，并可分辨病症之体伤位置。可见，原始点既是治疗，也是诊断，故属医疗。原始点在生活中通过外内热源、运动、休息及良好心态等，则可改善热能不足、增强体力，从而达到因变果转、间接治病的目的，故属保健。由于所有疾病症状皆因体伤及热能不足所致，所以在治疗上原始点为了从因解除症状，其医疗与保健必须互相配合才行。再就原始点的调因效果来说，它的医疗可改善组织器官运作，对他处体伤所致病症的疗效不但具有时效性，更有长效性、甚至根治性，还可用于心脑血管之急救及其他急症之处理；它的保健可改善热能不足、增强体力，不仅能够间接解除本处体伤所致之症状，还具有预防疾病、延缓衰

老、增长寿命的效果。所以，原始点这种诊疗一体、同时改善体伤与热能不足的方法，对症状与体力是兼顾的，完全具备了医疗与保健的实质，从这个立场，称其为医学，可谓当之无愧。但它既无侵入性，亦不用药物，而且只强调调因增强体力，不谈论从果治疗疾病，完全不涉及医疗行为。这种生活化且没有医疗行为、却又完全具备医学实质的新型学科，到底该归属于医疗还是保健，抑或是一体贯穿包含更广的医学，那就见仁见智、各取所需，由民众去评判、让时间来检验吧。



叁



一、姜的应用

姜，味辛辣，性温热，是居家常备之食物，又可外用，故为原始点医学所推荐的一种常用热源。本文介绍几种常见姜品的制作及其应用。

首先澄清两个观念问题。其一，有说“留姜皮则凉，去姜皮则热”，认为姜皮、姜肉寒热性不同。这是不对的，因为姜皮味辛辣，故性亦温热。其二，有说“早吃姜胜参汤，晚吃姜赛砒霜”，这也是谬见。喝姜汤若出现症状，其因或原本就有体伤所致，或纯粹是姜汤过量过强造成体伤所致。但不论何种情况，此时皆应按推相对应原始痛点，病症若解，就继续等量服用；若无效，则须酌情减量减淡，可以姜加西洋参、生晒参、红参等，或加少量甘草、龙眼干、红糖等，加一种即可，以减弱内热源之药性，并改善其口感。



(一) 姜汤

1. 材料制备

- (1) 选姜材：一定要精选有机新鲜瘦小土姜或老姜，以确保品质。
- (2) 鲜姜片：生姜先去土、洗净、切掉坏的。如用以制作干姜片，则切成 3 ~ 4 毫米的厚片（因薄片日晒或炒制时易碎裂）；若直接用以熬姜汤，则可切得薄些。
- (3) 干姜片：鲜姜片经晒干（注意：若两天内不能晒干，很可能会发霉）或烘干，再用小火炒约 25 分钟，即制成干姜片。视产地、品种不同，十斤鲜姜片可制成 1.0 ~ 1.5 斤干姜片。

炒制干姜片



2. 浓姜汤熬煮法

直接以鲜姜片，或将鲜姜片加少许油、小火炒到金黄色（时间约 20 ~ 25 分钟），再加水熬煮。鲜姜片用量至少为一斤（500 克以上）；如用干姜片，则按 10:1 比例换算（即 50 克以上）。

- (1) 水量：以一升（1000 毫升，约 5 碗）水为基准量。若为了增加姜汤浓度而增加姜片用量，致使一升水不足以淹没姜片，则须增加水量至姜片全部淹没为止。（不论是用鲜姜片或干姜片，熬煮第一遍或第二、第三遍，皆以此法定水量，但第三遍浓度已淡宜当保健用）。
- (2) 熬煮：关键在浓度，姜汤要浓缩到所加水量的三分之一（如加 5 碗水，则熬成约 1.7 碗）。用普通炉灶或瓦斯炉大火煮开后改小火，或用电药壶熬煮，依不同器具约需 2 ~ 4.5 小时不等，但重点不在时间而在浓度，只要姜汤水量熬煮剩三分之一，即使熬不到 1 小时，亦可关火，期间尽量不要掀盖；若水分太多对重病患者造成负担，可以熬得更浓些。

【以干姜片熬煮的另一种方法】

将炒制干姜片过水清洗一遍，置锅中加适量水浸泡约 40 分钟后，先大火烧开，再转小火熬煮 45 分钟即可。此法因熬煮时间短，可减少用水量来增加浓度。

🍵 3. 应用

- (1) 内热源：主要用浓姜汤作为重病患者的内热源，以补其日常饮食热源摄入之不足。
- (2) 外热源：姜汤不论有无创口皆适用。但以淡姜汤为主，除非患者能忍受，才可用浓姜汤。使用时以棉花棒蘸温姜汤清洗或擦拭患处，尤宜于清洗大面积创口（一天可多达 5、6 次，且不必再辅以其他外热源）。

姜汤熬煮



(二) 姜粉

🍲 1. 制作：将干姜片细研成末，即成姜粉。

🍵 2. 应用

(1) 内热源：重病患者每天 50 ~ 75 克，分 3 ~ 5 次用少量开水冲服或调成糊状慢慢吞服。

(2) 外热源：姜粉多用于小创口，但腐烂流脓之小创口则宜改用鲜姜泥。姜粉可直接撒在各种小面积创口。裸露创口不须包扎，并尽量保持干燥，以加速愈合；非裸露创口则可用药用纱布包扎固定，以避免与衣物摩擦。更换纱布时，要先打湿再缓慢揭开，以免伤及皮肤。



(三) 姜粉泥

🍲 1. 制作：姜粉加少量温姜汤或温开水调成泥状，现做现用。

🍵 2. 应用

用作外热源，虽可敷在无创口的硬结、肿块、皮肤病等，但必须慎用，以防伤及皮肤。使用姜粉泥温敷，可视情况以无纺布及纱布包扎、或保鲜膜包裹固定，外层可再用暖贴等热源保持温暖，以加速体伤修复。患者对此类外热源的耐受力差异极大，可从十几分钟至 12 小时不等，尤其前 10 来分钟最为难耐，若 15 分钟后仍感严重不适，就立刻拆除，换用其他温暖合适的热源。



(四) 姜膏 (姜与凡士林)

1. 材料

市售固体医用凡士林，干姜粉（未经炒制，并以 100 目或 120 目筛子筛过），陶制罐器，加热水锅（要比陶制罐器略大些）。凡士林、干姜粉的比例是 2: 1（按重量）。

2. 制作

- (1) 将凡士林倒入陶制罐器中，再将此罐器放入水锅中，往水锅注水适量，开始隔水加温，溶解凡士林。切记水温勿超过摄氏 90 度。
- (2) 待凡士林完全溶解成液体状态时，分多次慢慢加入姜粉，直到所有姜粉加入为止。注意，每次放入的姜粉须搅拌均匀，以免姜粉沉底。
- (3) 继续以小火加热水锅，使锅中水温维持在摄氏 80 ~ 90 度之间。姜粉若用 100 目筛子筛过，熬煮 6 小时；姜粉若用 120 目筛子筛过，熬煮 2 小时。熬煮过程中每 20 分钟左右搅拌一次，让姜粉与凡士林充分融合。融合的标准就是挑出一点姜膏两指对搓，以感觉完全没有颗粒状。
- (4) 熬煮完成后，把药膏分装瓶里，须等完全冷却后才可上盖。

3. 应用

姜膏可以作为外热源使用，甚为方便。它可敷到其他温敷垫、红豆袋与暖暖包等无法敷到的区域，比如：耳后原始点、肩胛骨内侧特殊点、手肘、手背、脚踝与脚背等。往皮肤涂抹姜膏时，涂很薄一层即可，涂过后可用保鲜膜再包一下，起热速度会很快，对各种皮肤病皆适宜。

4. 注意事项

- (1) 市售凡士林稠度不一，凡士林与姜粉比例可稍作调整。较稀的凡士林，姜粉比例可略高一点，目的是使姜膏粘稠适度，涂抹后不会流淌。
- (2) 皮肤比较细嫩敏感的部位（如面部、眼睑），可用 120 目以上筛过的细姜粉制作的姜膏，因其热力较弱；较不敏感的皮肤，可用 80 ~ 100 目筛子筛过的姜粉制作的姜膏，热力较强。

(五) 姜膏 (姜与椰子油)

1. 工具

- (1) 电子瓦锅 (slow cooker)
- (2) 陶制罐器，加热水锅 (要比陶制罐器略大些) 隔水蒸煮用。
- (3) 其他可以用作慢燉的炊具。

2. 材料

- (1) 液态椰子油 一杯 (250 毫升)。
- (2) 有机干姜粉 30 克 (未经炒制，要细，并以 100 目或 120 目筛子筛过为佳)。
- (3) 磨碎蜜蜡 (Beeswax) 30 克。
- (4) 维他命 E 丸状 (3 粒) 或液态 (1 茶匙) 有防腐作用。

3. 制作

- (1) 将椰子油倒入陶制罐器中，再将此罐器放入水锅中，往水锅注水适量，开始低温加热，然后分多次加入姜粉，每次加入后都要搅拌均匀方可再加，直至姜粉加完。
- (2) 低温熬煮，其间要多次搅拌，让姜粉与椰子油充分融合，完成后熄火。
- (3) 加入磨碎蜜蜡，充分搅拌，使其溶化。

- (4) 加入维他命 E 丸（用针刺丸将油挤压出）充分搅拌至完全溶化，混合均匀。
- (5) 把姜膏分装瓶中，冷却后方可上盖。

4. 应用

- (1) 作为外热源使用甚为方便，尤其是红豆袋、暖包和其他温敷垫难以温热之处（如耳后、肩胛骨内侧特殊点、手肘、手背、脚踝和脚背等）。
- (2) 适用于各种皮肤病，且滋润效果佳。
- (3) 使用时只需薄薄抹一层即可，涂抹后若用保鲜膜包一下，起热速度会更快。

5. 注意事项

- (1) 将姜膏瓶用热水煮十五分钟消毒。
- (2) 使用前请先取少许姜膏搽在患处，以作测试。
- (3) 姜粉用量可在 10 克 ~ 30 克内调整，依各人情况而定。

姜膏制作（姜与椰子油）



(六) 鲜姜泥

- 🥄 1. 制作：鲜姜洗净切成小块，加温开水，用果汁机或其他工具打成泥状，再用纱布将汁水挤掉（汁水可用来煮姜汤），现做现用。

🍷 2. 应用

鲜姜泥可用于大创口或腐烂流脓之小创口。大创口须先用淡姜汤清洗过，然后垫一层纱布，再敷姜泥于其上，并在姜泥上铺一层塑胶膜隔水，再盖上薄毛巾，最后加盖热红豆袋保温。但因鲜姜泥较刺激，若用以全身温敷，应分日进行，譬如一日四肢、一日躯干，如此交替循环；温敷时间亦须视患者的耐受度而定，多在 20 分钟到 60 分钟之间。如小面积温敷，可用药用纱布将鲜姜泥包起来使用。



(七) 常见姜品的保存

1. 鲜姜若不立即使用，需置冰箱冷藏。
2. 热姜汤应存放在保温杯中依需要服用，但不宜久存超过 12 小时，若觉变味，则已变质，不可饮用，最好是当天煮当天用。
3. 干姜片、姜粉须密封，若要长久保存，则要冷藏。

姜品保存



二、参汤制作

1. 材料

红参。鲜参经洗净晒干称为生晒参。鲜参经洗净蒸熟晒干后即为红参。红参市场种类繁多，品质不易辨别，挑选认证有机，且长得瘦小，较有保障。

2. 浓参汤熬煮法

以有机红参 50 克加水一升（1000 毫升，约 5 碗），熬煮成 2.5 碗（500 毫升）。用普通炉灶或瓦斯炉大火煮开后改小火，不加盖，熬煮时间约需 30 分钟，若用燉煮（隔水煮）则多 1 倍时间、约需 1 小时。第 2 遍用 4 碗水，熬煮成 2 碗，约需 40 分钟。第 3 遍用 3 碗水，熬煮成 1.5 碗，约需 50 分钟。视情况或可熬煮到第 5 遍。但第 3 遍以后浓度转淡，宜当保健用。熬煮后可存放在保温瓶内，当日喝完。





三、蔬食寒热表

	寒	凉
谷类		大麦、大米、黄豆、绿豆、荞麦、西谷米、薏米
菜类	白萝卜、慈菇（茨菰）、冬瓜、番茄、海带、海藻、金针菇、蕨菜、蕨根粉、苦瓜、苦菊菜、龙葵、芦笋、马齿苋、瓢瓜（葫芦）、生莲藕、酸菜、莼菜、蕹菜（空心菜）、西葫芦、鲜蘑菇、小麦草、银耳、竹笋	A 菜、白菜、白花菜、白山药、荸荠、菠菜、豆腐（含干、乳、皮）、豆芽菜、蕃薯（红薯）、腐竹、黑木耳、猴头菇、胡萝卜、黄瓜、黄心菜、茭白笋、金针花（黄花菜）、菱角、南瓜、牛蒡、苕蓝（甘蓝）、茄子、芹菜、青江菜、青椒（柿子椒）、秋葵、生菜、丝瓜、莴苣、苋菜、香菇、油菜、油麦菜、（甜）玉米、竹荪（竹笙）、紫菜蔓
	热能不足者熟吃并加生姜等热性调味料	
果类	槟榔、凤梨（菠萝）、甘蔗、哈密瓜、橘子、梨、莲雾、莲子心、柳丁（橙子）、柠檬、奇异果（猕猴桃）、脐橙、柿饼、柿子、西瓜、香瓜、香蕉、杨桃、椰子汁、柚子	百合、菠萝蜜、草莓、大枣、冬枣、番石榴、佛手柑、橄榄、火龙果、金桔、酪梨、李子、荔枝、榴莲、龙眼（干）、芒果、木瓜、枇杷、苹果、葡萄（干）、桑葚、山楂、石榴、释迦、桃、无花果、杏、杨梅、樱桃
其他	白糖、冰品、冰糖、化学食品、化学药品、酒精、味精（味素）、酒、人工饮料、决明子、绿茶、糖精	薄荷、醋、豆浆、蜂胶、蜂蜜、蜂王浆、海产、荷叶、红茶、红糖、花粉、酱油、酵素、菊花、咖啡、罗汉果、魔芋（蒟蒻）、牛奶、膨大海、巧克力、沙拉酱、生水（纯净水、矿泉水）、盐、燕窝、饴糖（麦芽糖）、优酪乳（酸奶）、玉米须

平	温	热
白豆、扁豆、蚕豆、黑豆、 红豆、豌豆、小米、燕麦	炒芝麻、高粱、 黑米、小麦、 糯米（江米）	
包心菜（高丽菜、圆白菜）、 地瓜叶、豆豉、豆角、 盖菜（芥菜）、豇豆、芥蓝菜、 烤麸、莲藕（熟吃）、 绿花菜（西兰花）、马铃薯、 面筋（水面筋、油面筋）、 干蘑菇、青菜头（鲜榨菜、 榨菜头）、茼蒿（蒿子秆）、 雪里红、芋头	大蒜、九层塔、 韭菜（薹花）、 蒜苗（蒜薹）、 鲜姜片、 香菜（芫荽）、 香椿、葱、洋葱	八角（大料）、 丁香、胡椒粉、 花椒、茴香菜、 姜粉、芥末、 咖喱粉、辣椒、 干姜片、 肉桂（桂皮）、 五香粉、 小茴香
花生、葵花子、栗子、 莲子、南瓜子、芡实	炒干果 （炒瓜子、炒花生、 炒栗子、炒腰果） 坚果类 （核桃仁、开心果、 松子仁、香榧子、 杏仁、榛子）	
各种蛋、黄酱、面酱	纯芝麻酱	



四、中药药性分类表

寒	凉
<p>白花蛇舌草、白头翁、败酱草、板蓝根、半枝莲、车前子、磁石、大黄、大青叶、代赭石、淡竹叶、地骨皮、防己、海金沙、寒水石、荷叶、滑石、黄柏、黄连、黄芩、金银花、决明子、连翘、莲心、灵芝、龙胆草、芦荟、芦苇根、芒硝、蜜蒙花、牡丹皮、牡蛎、木通、蒲公英、青蒿、青箱子、山豆根、射干、石膏、土鳖虫、西瓜、犀角、夏枯草、玄参、夜明砂、茵陈蒿、鱼腥草、泽泻、珍珠、知母、栀子、朱砂、紫草、紫花地丁、紫石英</p>	<p>白芨、白芍、百合、柏子仁、薄荷、荸荠、鳖甲、冰片、柴胡、蝉蜕、赤芍、赤小豆、川贝母、川楝子、穿山甲、大枣、丹参、淡豆豉、地龙、冬瓜仁、覆盆子、甘草、葛根、钩藤、枸杞子、龟板、海藻、海蜇、旱莲草、黄耆、僵蚕、金钱草、菊花、昆布、括萎仁、羚羊角、龙眼肉、罗汉果、绿豆、麦冬、蔓荆子、玫瑰花、礞石、木蝴蝶、木贼、牛蒡子、牛黄、女贞子、胖大海、枇杷叶、前胡、桑白皮、桑椹、桑叶、沙参、山萸肉、山楂、升麻、生地黄、石斛、石决明、柿蒂、酸枣仁、天冬、天花粉、天竹黄、乌梅、五味子、仙鹤草、益母草、薏苡仁、玉米须、玉竹、郁金、浙贝母、枳实、竹沥、竹茹</p>

平

阿胶、炒白芍、
冬虫夏草、
茯苓、谷芽、
蛤蚧、合欢皮、
何首乌、
黑芝麻、
火麻仁、
鸡内金、桔梗、
莱菔子、莲子、
龙骨、路路通、
落得打、麦芽、
牛膝、蒲黄、
芡实、全蝎、
三棱、桑寄生、
桑枝、山药、
水蛭、丝瓜络、
苏木、桃仁、
天麻、瓦楞子、
王不留行、
乌豆（黑豆）、
血竭、血余炭、
夜交藤、
郁李仁、猪苓、
自然铜
生晒参、党参、
太子参、西洋参

温

艾叶、巴戟天、白豆蔻、白附子、
白蒺藜、白芥子、白朮、白芷、
百部、半夏、补骨脂、苍耳子、
苍朮、菖蒲、陈皮、赤石脂、
川芎、葱白、大腹皮、当归、
独活、杜仲、莪朮、防风、佛手、
藁本、狗脊、骨碎补、桂枝、
红花、厚朴、胡桃、藿香、
鸡血藤、姜黄、荆芥、款冬花、
荔枝壳、刘寄奴、鹿茸、麻黄、
没药、木香、佩兰、羌活、
秦艽、青皮、红参、肉苁蓉、
乳香、三七、桑螵蛸、
沙苑蒺藜、砂仁、麝香、神曲、
沉香、生姜、熟地黄、松节、
苏子、锁阳、檀香、天南星、
菟丝子、威灵仙、乌药、
蜈蚣、五加皮、五灵脂、细辛、
香附、香薷、薤白、辛夷花、
杏仁、续断、旋覆花、延胡索、
益智仁、淫羊藿、禹余粮、
芫荽、远志、皂角、泽兰、
紫河车、紫苏叶、紫苑

热

川椒、丁香、
附子、胡椒、
姜粉、干生姜、
肉桂、吴茱萸、
仙茅、小茴香

后 记

我此生最大的心愿，就是研发并完善原始点医学，贡献给全人类，造福子孙后代。原本打算穷毕生之力完成这本手册，想不到在日以继夜的努力及众多善缘的帮助下，只用了不到十二载功夫，未及耳顺之年，这本手册就已趋近我心目中的圆满境界。我自信这本手册可以流传久远，所以趁再版之际，对此中因缘做个交代。

原始点是公元 2003 年，在我内人施淑贞因乳癌经中西医治疗都无效、人已入住安宁病房只求好死的情况下，为了缓解她的疼痛，彻底抛开中西医学，一切归零，直接从内人身上点点滴滴开始研发的。这些过程在我讲座视频中有详细交代，个中甘苦，不再赘述。可以说，没有内人的这场大病，就不会有原始点的研发，所以原始点是用她的生命换来的。早期发现大大小小的开关有十几处，经过比对，删汰小开关，做最大限度的精简，最后归纳为“一条脊椎与七处原始点”，并总结出每一处原始点涵盖范围的规律，每日细心钻研，足足花了五年才完成。由于每处原始



点位置都是找遍患者全身，且经很多案例反复验证才归纳出来的。至于按推技巧，也是从患者的感受中不断加以改进完善的。关于善用外内热源、适当运动、充分休息及良好心态等，主要是观察患者有体力虚弱或组织受损，借以帮助他们改善热能不足、提升自愈力。所以这本手册是放空知见，如实观察归纳，完全以“人”为本，以“病”为师而写的。

由于原始点的效果显著，深受大众喜爱，故在研发尚未完善之前，就已有很多邀约演讲，但自己擅长临床，却拙于表达，更不善写作，为了使民众容易明白，强迫自己编写教材，于是在公元2006年就有了这本手册的初版。早期的手册，就是基本操作指南，没有什么理论，只需具足信心，老老实实照着去做，就可以解决很多疾病。然而，随着接触的人越来越多，我发现民众太依赖现有的医疗，轻忽本身的自愈力，造成往外追求打针吃药的多，相信自我修复肯老实照做的少，因此如何让民众了解增强自愈力才是健康长寿之道，就变得非常迫切了。

因为事关无数民众的健康与生命，深感责任重大，所以字字推敲、句句斟酌，百遍千遍，不厌其烦，要求既要通俗易懂，又要简明扼要，且所有文字的背后，还要有实证案例的支持，唯恐表达不如实、不圆满。期间常常为了改动几个字词，一坐就是几个小时，直到文以达意；或为了阐明一个观念，苦思多月，最后才破茧而出。虽然如此努力整个架构及内容已略具雏型，但离心中的圆满境界还有一段落差，因此为了追求圆满，手册才会一版又一版地修订。

在推广原始点的过程中，基金会不断收到世界各地寄来的各种案例，使原始点保健疗法获得更全面的验证与充实。还有很多原始点爱好者的建言与提问，他们分享的成功与失败，都让我反思审视手册的不足之处而加以改进，才会有今天的成果。所以原始点医学的研发与完善，是众多的因缘际会所促成的，感谢这些帮助的人，特别是我们的老师——那些受病苦折磨的“患者”，是他们教我放下个人知见，走出医学困境，让我不仅看清疾病原

因，还找出解决方法。原始点医学得来是如此的不易，希望大家能珍惜。同时希望所有推广原始点的人，能够坚持公益服务，视病如亲，为社会注入一股清流；存善愿，献爱心，给民众多一份温暖。通过人与人之间互相关爱，自利利他，以解决人类所有病苦，这也正是我研发原始点的初衷。

大家之所以发心推广原始点，是为利益众生，不应说是为我，我也不过是这个世界的匆匆过客。再者，原始点是以病为师，所以与其说是帮助病人利益众生，不如说是学习尊师重道与成就自己的无私奉献。总之，原始点医学的诞生，是医界的一大事因缘，此生何其有幸能参与其中贡献心力，我心怀感恩，世人今后若能因此受益，我这一生就没有白来了。

張 釗 漢



感恩您的支持

长期以来，张钊汉原始点医疗基金会透过网路与各项推广课程，致力于推动革新的医疗教育，期待能以“原始点医学”消弭人类的病痛，迄今已帮助无数患者脱离病苦、家庭重新找回温暖笑容。惟世界各地还有更多的人们迫切需要原始点的协助，基金会愿尽一切努力推广，更期待善心的您加入，共同将原始点医学传播到全世界，让人类面对疾病不再恐惧，也不再负担庞大的医疗费用，并且生活得更自在、更健康。如果您也认同这样的愿景，那么就请大家一起共襄盛举、为这千载难逢的医改大业尽一份心力吧！

财团法人张钊汉原始点医疗基金会

地址：11575 台北市南港区忠孝东路六段 6 号 2 楼之 1

电话：(02) 2785-6728

传真：(02) 2785-6743

基金会官网：cch-foundation.org

基金会邮箱：cchf.tw@gmail.com

美国官网：www.cch-foundationusa.org

美国邮箱：cchfoundationusa@gmail.com

中国官网：www.cch-yuanshidian.com

中国邮箱：ysd@cch-yuanshidian.com

中国微信公众号：张钊汉原始点健康资讯网

马来西亚官网：malaysia.cch-foundation.org

马来西亚邮箱：ysdmalaysia@gmail.com

外币捐款帐号 (台湾以外善款可以美元电汇)

Outward Remittance

Account Name (户名) : C.C.H. MEDICAL FOUNDATION

Account Number (帐号) : 00585-28-000338-9

Bank Name (开户行) : YUANTA COMMERCIAL BANK CO., LTD.

Bank Address (银行地址) : 3F, No. 210, Sec. 3, Chengde Rd.,
Taipei 103, Taiwan R.O.C.

SWIFT CODE (银行代码) : APBKTWTH

Address (基金会地址) : 2F,-1, No. 6, Sec. 6, Zhongxiao E. Rd.,
Nangang Dist., Taipei 115, Taiwan R.O.C.

台币捐款帐号

帐 户 : 财团法人张钊汉原始点医疗基金会

银行代码 : 806 银行 : 元大银行内湖分行

帐 号 : 00585-21-035028-0

银行捐款或 ATM 转账, 可于捐款后 E-mail : cchf.tw@gmail.com,
亦可直接来电基金会确认 (02) 2785-6728

邮政划拨捐款

帐 户 : 财团法人张钊汉原始点医疗基金会

帐 号 : 50067216



线上信用卡 / PayPal 捐款

更安全更简单的付款方式, 请扫描 QRcode 连线点选线上平台

信用卡传真捐款

请至基金会官网下载信用卡传真捐款单, 详细填写后传真至基金会 (02) 2785-6743, 我们收到您的传真资料将主动致电与您确认。您亦可在传真后, 来电基金会确认 (02) 2785-6728。(基金会开立之收据, 可供台湾地区抵税)

原始点健康手册

作 者：张钊汉

Author：CHANG, CHAO-HAN

出版单位：财团法人张钊汉原始点医疗基金会

Publisher：C.C.H. MEDICAL FOUNDATION

地 址：台北市南港区忠孝东路六段 6 号 2 楼之 1

电 话：(02) 2785-6728

传 真：(02) 2785-6743

网 站：<http://www.cch-foundation.org>

电子信箱：cchf.tw@gmail.com

出版日期：2018 年 1 月 第四版 (简体字版)

定 价：非卖品

I S B N：978-986-89160-7-4

美国授权发行单位：美国张钊汉原始点基金会

Authorized Distributor in the United States of America：

C.C.H. FOUNDATION USA (C3767799)

Address：2548 24th Ave. San Francisco, CA. 94116

E - m a i l：cchfoundationusa@gmail.com

马来西亚授权发行单位：马来西亚张钊汉原始点推广中心

Authorized Distributor in Malaysia：

PERTUBUHAN C.C.H. YUAN SHI DIAN MALAYSIA

(C.C.H. YUAN SHI DIAN MALAYSIA ORGANISATION)(PPM-015-10-17052017)

Address：No. 11A, Jalan M/J3, Taman Majlis Jaya, Sungai Chua,

43000 Kajang, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

E - m a i l：ysdmalaysia@gmail.com

Copyright © 2017 财团法人张钊汉原始点医疗基金会

C .C.H. MEDICAL FOUNDATION

未经出版单位书面许可，不得以任何方式或形式使用或复制本著作之任何内容。违者均属侵犯版权及违法。

版权所有 翻印必究

No part of this book may be used or reproduced in any form or in any manner whatsoever without the written permission of the publisher.

All rights reserved

国家图书馆出版品预行编目 (CIP) 资料

原始点健康手册 / 张钊汉作. -- 第四版. -- 台北市：
张钊汉原始点医疗基金会, 2018.01

面； 公分

简体字版

ISBN 978-986-89160-7-4(平装)

1. 健康法 2. 医学

411.1

106025351

基金会目标：

解决当代人所有的病苦

为后人留下一条活路

只要人类的病苦一天未能消除

我们的努力就一天不会停歇



ISBN 978-986-89160-7-4



9 789868 916074