七、重病處理

症狀不論輕重，若有病症的體力虛弱，即為重病。重病處理應先熱源、後按推，以改善熱能不足為主，解除體傷為輔。

(一)體傷的處理

熱源使用後，按推手法須精準、輕巧，必要時甚至只能緩慢輕柔地處理。雖然處理也允許力量稍大或時間超過，但要謹慎，意即病症一有改善或病症惡化、體力變差，都要停止操作，以避免過度消耗熱能。在患者能承受的情形下，一天按推兩次，特殊個案可增加。

總之，處理要以患者能承受為最高原則，而非越重、越久、越多次就越好。

(二)熱能不足的處理

要保持室內溫暖舒服安靜及空氣流通。且須配合原始點按推、運動、休息及好心情，熱源才較易被吸收。外內熱源的使用，皆應以患者能接受吸收、感覺溫暖舒服為最高原則，而非外熱源越久越熱、內熱源越多越濃就越好。

1. **外熱源：**紅豆袋、電熱毯、電熱吹風機、暖貼等常用於無創口的情況。薑粉泥、薑膏等常用於無創口的硬節、腫塊、皮膚病等。薑粉、艾灸等常用於小創口，但小創口若腐爛流膿，其中薑粉則可改用鮮薑泥。鮮薑泥、遠紅外線等常用於大創口。至於溫薑湯或溫薑汁則不論有無創口皆適用。以上僅供參考，無

絕對性。重病溫敷多以大面積，時間可達 24 小時，但要患者感覺溫暖舒服才行。如背紅豆袋太熱或太重，要改以暖貼局部溫敷；如天氣悶熱，則須空調降溫後再溫敷。

2. **內熱源：**主要包括薑湯、薑粉及溫熱性飲食。

(1) 薑湯與薑粉

薑湯是鮮薑片或乾薑片熬煮而成，重點在薑的品質必須嚴格篩選。雖然用乾薑片熬煮其藥性勝過鮮薑片，但法無定法，不論用何種材料，以及用量、濃度等，都要考慮個體差異。服用方法是少量多次、小口溫熱吞服，以使熱源的補充源源不斷。如果緊急或不方便熬煮薑湯，也可用薑粉。但因薑粉不易消化，且可能含重金屬，長期服用，必須審慎。

雖無定法，但依病情，在患者能接受吸收的前提下，針對成人每日薑的用量，提供下表供參考：

病情	鮮薑片（克）		乾薑片或薑粉（克）	
	常規用量	上限	常規用量	上限
輕症	50	100	5	10
重症	100 ～ 150	500	10 ～ 15	50
重病	500 ～ 750	1500	50 ～ 75	150

用量要由少漸增，見效即止，雖低於常規用量亦可，其後增減則視病情需要而定。重病患者只有在經過按推、溫敷、溫熱性飲食、運動、休息、調心的全面配合，病情仍無改善，但還能吸收的前提下才允許超出常規用量。遇情況緊急不得已要超限時，必須更加審慎。雖然用薑允許超量、超限，但不可長期為之，必須在病情改善且穩定後，逐步調回常規用量。重病患者若不願服食濃薑湯、薑粉，或服後吸收不良而出現症狀，宜減量減淡，改以重症患者的用量甚至更少；亦可薑加西洋蔘、白曬蔘、紅蔘等，或加少量甘草、龍眼乾、紅糖等，加一種即可，或改服紅蔘湯，以減弱內熱源之藥性，並改善口感。總之，內熱源用量之多寡及其藥性之強弱，皆應以患者能接受吸收、感覺溫暖舒服為最高原則。

須再三強調的是，濃薑湯與濃蔘湯主要是生病時用來加強日常飲食的熱源，以供身體之急需。當身體完全康復後，所需熱源只須從合理飲食中攝取，並加強運動即可。若要當作保健長期服用，則宜改為淡薑湯，或淡蔘湯，或淡薑蔘湯。

(2) 溫熱性飲食

重病患者的飲食重點，不限定在溫熱性食材，而是要讓任何食材都成為美味可口的溫熱性食物。首先煮菜要在少油、少鹽、少糖、少加工品的情況下，善用溫熱性調味料，如薑、辣椒、胡椒、花椒、咖哩等，並且須煮熟，必要時甚至須煮爛，趁熱服用。服用時要細嚼慢嚥，不宜太飽，不須配湯。果腹宜多吃麵食及堅果。

(三) 適量運動

對重病患者上述按推及熱源使用，若無身 (運動)、心 (情緒、觀念) 配合，終將失敗。初期運動量以患者能承受為宜，過量反而容易受傷，因此無須強求，量力而為，緩慢增加。運動方式有拉筋、柔軟操、太極拳、瑜珈、 拜佛、爬山、爬樓梯、伏地挺身 (俯臥撐) 等，以能緩和、持久、攝心為首選，不宜劇烈，並可選幾樣使全身均衡運動到。室外運動宜避免太冷或太熱。易出汗、怕冷者，頸及身體前後可塞毛巾，既可保暖，濕後又方便取出，常保身體及衣物乾爽。總之重病患者日常應以運動及休息為主，放鬆身體，緩慢調息，隨時動動，不可過累，累了就睡，但亦不宜久躺久坐，一定要腳踏實地去落實。等熱能不足漸充，體力轉佳，體傷改善，各種症狀如冒虛汗、吃不下、氣喘、水腫、頭暈、潰爛……等自然都可改善。

(四) 充分休息

不可勞累，但亦不宜長臥久坐而不動。不可熬夜，宜早睡，睡到自然醒，醒後勿賴床，並杜絕房事。

(五) 良好心態

重病患者，情緒容易低落，對疾病會有恐懼、壓力，又急求病好，心情在如此緊繃下會耗掉原本就不足的熱能，反而更傷身體。要保持內心平靜，就要深信因果，了解疾病是因為體傷及熱能不足所產生的果，只是訊號，不須在意，徹底放下對疾病擔心

害怕的念頭。就算遇到各種惡疾，仍要堅信惟有從因下手，才是根本解決之道。若原始點醫學處理後症狀仍在，甚至加重，且體力也在衰退，宜反省按推、內外熱源或運動是否做不到位？情緒是否起伏太大？以便及時修正偏差，否則貪快而用寒涼性藥食或手術，一不小心就會嚴重透支熱能而危及生命。患者更應開闊心胸，澄清思慮，常懷喜悅、感恩、包容的心，避免大的情緒波動，亦不可亂想自成心結。家人宜隨時觀察、開導、鼓勵。若有宗教信仰，能與人為善、樂於助人則更好。

最後，患者雖不須在意病情，但亦不可因病情改善而掉以輕心。重病患者康復後，體質較常人脆弱，故飲食起居不可驟然恢復常態，仍須按照上述各項原則進行保健，尤應避免寒涼與勞累，謹防復發。在此基礎上，要特別加強運動，放鬆心情，從根本上增強體質，以逐漸擺脫對熱源，尤其是濃薑湯的依賴。

醫療保健圖