十一、熱能

生命要靠身體的組織器官運作來維持，而組織器官正常運作需要熱能來推動，可見熱能是維持生命的主要因素。由於熱能作用與組織器官運作兩者之間是相互依存、協同進行的關係，所以在此情形下，改善熱能不足，熱能不會只增不減；改善體傷，熱能也不會只減不增。比如飲食，身體雖可將溫熱性或寒涼性食物經組織器官吸收後，轉化成能夠提供身體使用的熱能，但維持組織器官運作卻會消耗熱能。再如按推與運動，雖然它們會消耗熱能，但也正因此才能使組織器官運作順暢，加快將食物吸收轉化成熱能。

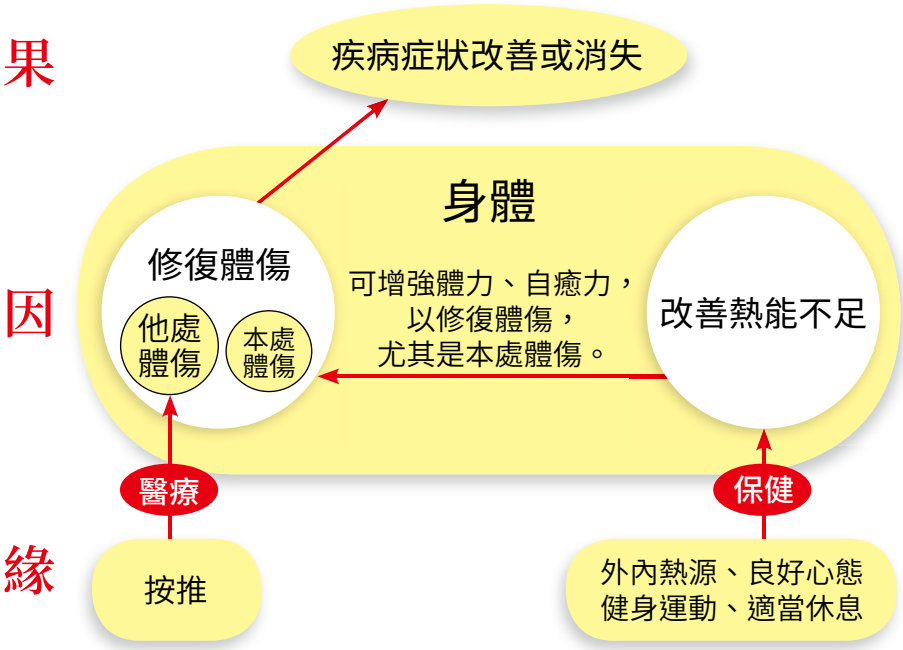
可見，改善熱能不足，不能只靠飲食，還要配合按推與運動，以利吸收轉化；改善體傷，也不能只加強按推與運動，還要配合飲食，以供運作所需。所以改善身體的各種方法，都必須在身體能夠承受的範圍內妥善調配、靈活運用，如此才能兼顧體傷及熱能不足以達到健康長壽的目的。

身體隨時都在運作變化、消耗熱能，生病時消耗更多，體質會趨向更寒，故體內的熱能只會不足，不會過多，因此可說根本不存在熱性體質。既然如此，那麼據以判定熱性體質的熱象症狀，如怕熱、口破、喜冷飲、灼熱感、腫痛、乾癬、發燒、潮熱、口苦等，或寒熱交雜體質的寒熱象症狀，如中醫所謂的虛（寒）火、上熱下寒、表熱裡寒等，只要外治手法及內外熱源到位，即可化解，因此，不可誤認為真有熱性或寒熱交雜的體質。此外，須注意的是，由於以上種種熱象之症狀，即使有輕重之分，究其原因

皆由體傷及熱能不足所致，所以在處理上不但不可冰敷及服寒涼性藥食，還須在按推原始痛點後溫敷及服溫熱性藥食。

至於寒涼性西藥如點滴、疫苗、抗生素、消炎止痛藥、退燒藥、類固醇……以及寒涼性中藥、生機飲食等，在被吸收轉化的過程中，必然會比溫熱性藥食消耗更多熱能。既然如此，為什麼有人服食後一開始也會有輕安、舒適的感覺，甚至一段時日後症狀也會消失呢？這是由於這部分人體力還好，身體的熱能尚足以消化吸收寒涼性藥食而直接抑制症狀，甚至使疾病痊癒；但對虛弱者，寒涼性藥食不但不能被身體吸收運作以抑制症狀，反而因其透支熱能加重體傷，導致症狀反覆拖延，甚至誘發其他疾病。然而，儘管最後使病因改善、疾病痊癒的，其實是靠自身熱能作用及組織器官運作的修復，但這卻讓病人及醫師誤以為是這些寒涼性藥食的功效。有人因此長期服用，而忽略了背後熱能的下降、體力的衰退，直到疾病開始惡化，仍執著於最初的感覺。如此顛倒，必陷危殆。

有熱能則生，無熱能則亡。試看人之將死，皆因熱能耗盡，體力不支，器官衰竭所致，所以熱能盛衰關係著生命長短。由於生老病死是生命必經過程，在這個衰老病發的敗壞過程中，體內熱能會隨著年長體衰而越來越弱，故醫療與保健，做得再好，都不能使人不老、不病、不死，能做到的頂多就是解決疾病，延長壽命罷了。因此要健康長壽，縱使無法改變熱能趨弱的事實，起碼也要延緩其衰減的速度。故日常起居及藥食一定要避免寒涼的

侵害，同時要重視熱源的補充，加強運動，適當休息，並隨時放鬆身心才行。

疾病處理圖