

## 「病入膏肓」的解析 ——三焦經：一條特異的經絡

吳嘉維 吳清忠

### 人們不熟悉的三焦

中醫所說的三焦，分為上焦、中焦和下焦，指的是人體的胸、腹腔。是一個空心的容器，身體的五臟五腑都在這三焦中。五腑包括大腸、小腸、胃、膽囊、膀胱五個器官。這五個器官的形態都是空心的容器，而胸腹腔是一個更大的容器，也算一個腑。因此，才有五臟六腑之說。

由於五臟五腑都在三焦之中，因此，書上關於三焦的說明，三焦的影響就很廣泛，幾乎會影響身體大多數的機能。例如上焦主納，中焦主化，下焦主出。上焦主食物、空氣和水的收納。中焦主運化，中焦主要是食物的消化。下焦如瀆，瀆是水道，排泄的意思，定義：下焦如瀆是指腎、大腸、小腸、膀胱等臟腑。簡單的說，三焦和吸收、消化和排泄有密切關係。

三焦包括了五臟五腑，而且含蓋了身體一大半的機能。範圍太廣反而不知它的功能確切是什麼，又有何作用。在利用氣束能進行經絡調理的過程中，曾經嘗試在三焦經上灸治，然後從經絡儀觀察其變化和機理。很長時間都看不到結果。

似乎砭、針、灸、藥對於改善三焦經都沒有太好的作用。古代中醫所說的膏肓，在心和橫膈膜之間，實際上談的很可能就是橫膈膜僵硬。病入膏肓，今天是藥石無效的代表。橫膈膜的僵硬似乎也是藥石無效，而且是所有中醫治病的方法幾乎都無效。也許真正「病入膏肓」的病，就是橫膈膜僵硬。

橫膈膜運動是我們發展出來的方法。它不屬於中醫砭、針、灸、藥的任何一種手段，不是醫生可以幫助病人的方法。是病人自己需要做的運動，而且要日復一日，長期堅持重複做，才能真的解決問題。同時，三焦經和橫膈膜的病理和傳統中醫利用經絡解決臟腑問題的邏輯，正好相反。是利用運動改善橫膈膜（三焦經對應的主要器官），橫膈膜改善了，經絡自然鬆軟。是從臟腑解決經絡的問題。也就是利用運動反向的操作，是兩個完全顛覆性的操作，使得三焦經造成的問題成為千年不易解決的難題。病入膏肓成了絕症的代名詞。

橫膈膜的僵硬不是器質性病變，是不常拉動橫膈膜造成的。正常的情形，一個人每天適當運動，必定會有大量時間需要深呼吸，是不易形成橫膈膜僵硬的問題。只有長期很少運動，久坐不動的人，才會形成橫膈膜僵硬。而這種生活方式，正是現代人普遍的生活方式。

古代除了讀書人之外，幾乎沒有人整天坐著不動。就算是讀書人，經常要用毛筆寫字。寫字時，必需上身挺直，呼吸均勻，才能寫好字。因此，古代橫膈膜僵硬的病例應該很少。

現代人，長期坐在桌前，長時間使用3C產品。長時間不動，不需要深呼吸，也不需要挺直上半身。時間長了，橫膈膜僵硬成為很普遍的問題。雖然不到人人「病入膏肓」的地步，但是「膏肓有病」已經成了大多數人共同的問題。

在研究這個課題的過程中，常在路上觀察行人和機車騎士。發現許多人的大包穴都比較腫脹，也有很多人整個背的上半部是向前彎曲的，顯得有輕微的駝背。常幫朋友按摩肩頸，多半都顯得僵硬。這些都是「膏肓有病」的現象。

橫膈膜僵硬會造成身體許多問題。橫膈膜僵硬可能造成下列問題：

- 呼吸不順暢，橫膈膜僵硬，會使得肺的伸展非常困難，自然容易呼吸不順暢，肺活量小。這種情形很容易形成哮喘或其他呼吸道的疾病。
- 肩頸僵硬，傳統的認知總以為肩頸僵硬是久坐不動或低頭看3C產品造成的。可能最大的原因是橫膈膜僵硬，造成三焦經堵塞形成的。因此，按摩肩頸總是效用不大，而且維持舒適的時間很短。
- 富貴包的形成，主要也是橫膈膜僵硬，並且形成胸部收縮的駝背。
- 寒氣不易排出，加速老化。
- 寒氣排不出，造成全身經絡因缺水而堵塞，形成肺虛體質，易生各種病變。如皮膚病和青光眼。
- 由於三焦是身體的水道，三焦經不通暢水道也就不順暢。身體的垃圾不易排出，容易形成肥胖的體質。

雖然橫膈膜僵硬，會造成這麼多的問題，其中許多問題最終可能對身體造成極大的傷害。我們發展出的橫膈膜運動，卻極簡單，每個人都可以在三分鐘內學會操作。

對於運動量不夠，或肩頸經常太緊的人；想要減肥的人；覺得自己呼吸不夠順暢的人；上臂比較粗的人；有呼吸道疾病的人；睡眠呼吸終止症的人；青光眼患者；高血壓患者；駝背的人；冬天手腳冰冷的人等。橫膈膜運動是每天必要的功課，仔細感知身體的變化，會發現連續做了一星期，就能發現身體的變化。

### 橫膈膜運動

吳清忠老師的著作《人體復原工程》中，寫過一篇橫膈膜的按摩。這個方法可以有效改善肩頸三焦經部位的僵硬。這個按摩方法實際上可以疏通三焦經。但按摩的方法不易實施。因而一直想找出可以達到相同目的運動方法。直到最近終於發展出利用深呼吸來改善橫膈膜和三焦經的方法。這個方法我稱之為「橫膈膜運動」。

橫膈膜運動很簡單，只有兩個動作，反復做十二次，早晚各做一趟就行。

- 準備動作：輕鬆站立，兩腳打開與肩同寬，腳掌平行朝向前方。
- 動作一，吸氣至肺部，兩手交義朝上，往兩側打開，至最高處時，頭部後仰至極致。吸到氣充滿肺部時，正好手到最上方，頭後仰。
- 動作二，吐氣吐到肺部全空。動作和動作二完全反向，兩手從大打向上交義於胸前，同時彎腰上半身前傾，壓迫肺中空氣全吐出。
- 重複動作一和動作二，十二次。
- 動作一結束時，肺部擴到最大，橫膈膜被拉到最大。動作二結束時，肺部縮到最小，橫膈膜收縮到最小。每天反復拉動橫膈膜，天天做，將使橫膈膜從僵硬轉變為鬆軟。橫膈膜僵硬則三焦經僵硬。橫膈膜鬆軟則三焦經鬆軟。三焦經通

# 「病入膏肓」的解析——三焦經：一條特異的經絡

過頸後及肩部。

橫膈膜是胸腹腔之間最重要的一個器官。而人體和器官對應的經絡中，除了三焦經對應的是一個模糊的胸腹腔之外，其他十一個都有明確的器官。十二個臟腑，分為六對相應的臟和腑。其中三焦對應的是心包。心包對應的是心包膜，那麼三焦應該對應著橫膈膜，會是比較合理的結構。也就是十二經絡對應著五對臟腑，加上兩片膜，是比較合理的結構。

在介紹許多人利用「橫膈膜運動」後，一個特別案例的出現，讓我對於三焦經有更深入的理解。

## 肩頸不適的改善和富貴包的消除

一個八十多歲的老婦，身材健碩，肩頸寬厚，頸後大包穴有一個很大的富貴包，頸部僵硬轉動困難。全身皮膚有嚴重乾癬。為了改善她的頸部活動機能，建議她實施橫膈膜運動。她做了一星期，真的改善了頸部活動機能。我建議她繼續長期實施。半年後，再看到她時，整個人出現很大的變化，瘦了一大圈。大椎穴厚大的富貴包完全消失，全身的乾癬大幅改善。



圖1.4.1

她的變化超出我的預期，讓我對三焦經做更深入的研究和思考，希望從她身上的變化找出三焦經真正的作用，以及三焦經的調理方法。

## 和所有經絡相反的二焦經調理

首先，為什麼從經絡著手的按摩或氣束能等方法，很難起到改善三焦經的目的？而簡單的深呼吸，卻可以很快改善？

心包經是和三焦經對應的臟，心包經阻塞時，心包積液會堵在心包膜內，無法排出，造成心臟的壓力。形成全身血液無法順利輸送。這時按摩心包經的穴位，可以有效改善心包膜中積液的排出。

相應的三焦經對應的橫膈膜，是一片薄膜。當三焦經不通時，橫膈膜會變得僵硬。這種僵硬，不像心包的積液，可以一點一點的排出。按摩三焦經無法改善橫膈膜的僵硬。深呼吸運動，在吸氣時會使肺部擴張，吐氣時則是肺部收縮。肺部的擴張和收縮，直接拉動肺下方的橫膈膜，使其跟著擴張和收縮。實際上是直接按摩橫膈膜。天天做，一段時間橫膈膜就恢復了彈性變軟了。這時肩頸也跟著變軟了。三焦經也就

跟著通暢了。

比較心包經和三焦經，心包經是按摩經絡改善器官。三焦經則是按摩器官改善經絡，正好是完全相反的機理。

橫膈膜僵硬是一種物理性的變異，不是化學性或器質性的變異。可能很難找到藥物能直接改善。可能這種三焦經運動是最理想的方式。古代中醫所說「病入膏肓」，其中的「膏肓」指的是橫膈膜上方，心臟下方的部位。是藥石無法到達的部位。也許說的就是橫膈膜，橫膈膜的僵硬，也是藥石無法改善的。

## 三焦經不通，寒氣不易排出

在我和家人實施這個方法之後，有更深入的理解。家人中有人有富貴包。通常有富貴包的人，體型較為壯碩，不常感冒，也不常打噴嚏。身體排寒能力不好，讓其自以為身體強壯，不易感冒，實際上是因富貴包的影響，使其排寒能力下降所致。寒氣不容易排出，積存在體內後，容易形成白髮，皮膚斑點多，同時容易形成皮膚病。

富貴包存在的部位在頸後大椎穴。這個穴位常用來調理身體的排寒，在使用氣束能時，大椎穴是提升肺系統能力的主要穴位。大包穴存在著大量垃圾形成了富貴包，說明大椎穴嚴重堵塞。觀察存在富貴包的人，不容易感冒，但身上其他寒氣的症狀較多。如容易出現皮膚病、身上斑點較多、白髮出現較早等。

另外，我們利用經絡儀研究人體自愈活動時，發現當人體排寒時，都是肺、大腸、三焦三條經絡均為負值的狀態，是身體排寒的現象。（如下圖）同時在做了橫膈膜運動之後，打噴嚏的機會大幅增加。這是排寒能力提升的現象。即便頸後存在富貴包的人，長期不感冒也在做了橫膈膜運動一段時間之後，打噴嚏的現象明顯增加。

綜合上述現象，得出一個初步的結論：橫膈膜僵硬，會阻礙身體排寒，降低身體排除寒氣的能力。能夠軟化橫膈膜的「橫膈膜運動」有機會借助改善橫膈膜提升身體排寒的能力。

寒氣積存在體內，會使肺的能力下降，造成皮膚的黑而乾。因此，橫膈膜運動能提升人體排寒的能力，也就能提升肺的能力，進而改善皮膚的斑點以及黑或乾躁的特質。

肺的能力提升，自然也會增加身體的肺的機能，肺活量和身體的血氧含量都會隨之增加。

# 「病入膏肓」的解析——三焦經：一條特異的經絡

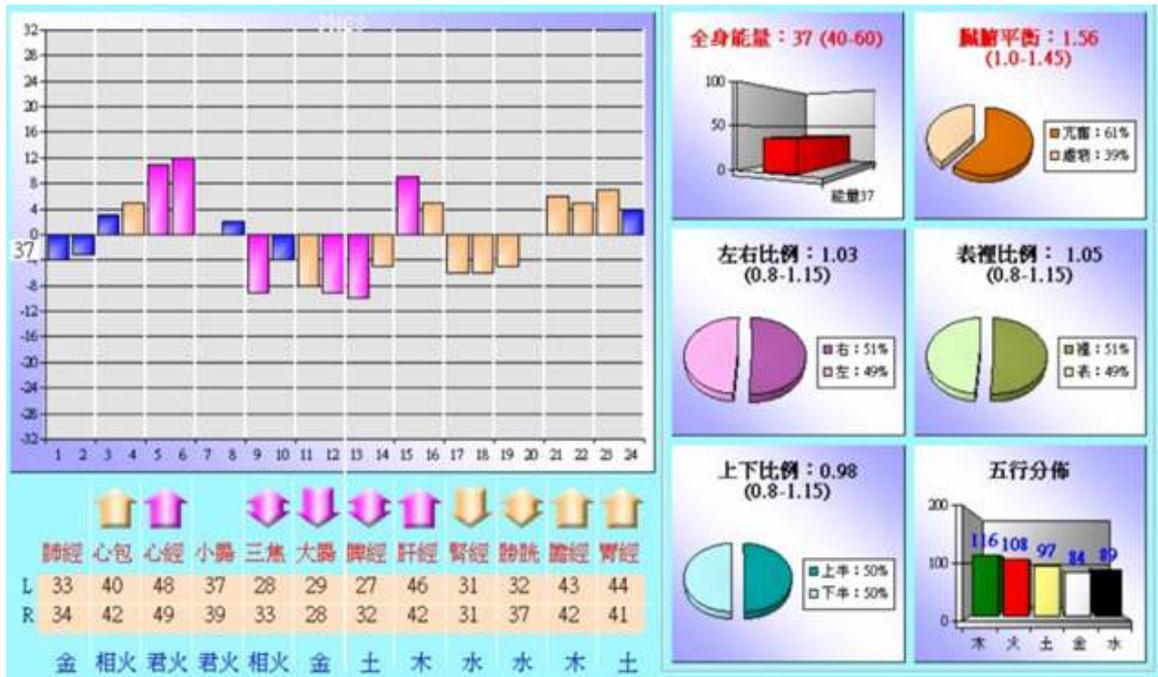


圖1.4.2

## 三焦經通暢是減肥的必要條件

長期做橫膈膜運動的人，粗壯的體型明顯變瘦，是共同的現象。這個現象和中醫理論中三焦和水道的通暢有明顯關聯性。

如前所述，大椎穴和排寒有關，也和肺的能力有關。中醫理論中，肺屬金，金生水。肺主布水，肺是把水份分佈到全身的臟。肺虛的人，會由於身體缺水而變得乾、黑、瘦。當三焦經不通暢，大椎穴堵塞，肺的能力受到壓抑。全身的水道不通暢，經絡流通需要靠經絡中有充份流動的體液。當水道不暢時，體液流動自然不通暢。堆積在全身各處的垃圾不是被運出體外。堆積的垃圾形成了肥胖。

橫膈膜運動，疏通了三焦經，消除了富貴包，使得經絡中的體液流動大為改善。體內垃圾可以循著經絡經小便排出體外。因此，橫膈膜運動可以有效達到減肥的效果，是減肥必做的運動。

## 橫膈膜運動可能產生的好轉反應

和大多數有效的養生活動一樣，橫膈膜運動同樣有好轉反應。最常見的是當做了幾天的橫膈膜運動之後，會出現肩頸部的酸痛。有些人出現一兩天就消失，有些人可能會長達一星期。

其次，由於其疏通了肩頸，其中大椎和肺膈都可能受到影響，肺氣因而提升，身體排寒的能力提升，可能出現打噴嚏流鼻水的症狀。也就是感冒的次數可能增加。

第三個好轉反應是可能出現手部或手指的無力。主要是長期橫膈膜僵硬的人，三焦經堵塞，其中堆了大量垃圾，部份垃圾積成固體狀。當做了一段時間的橫膈膜運動，身體開始有能力疏通三焦經時，會先在三焦經的這些垃圾中充水，將固化的垃圾化開，再由體液經其運出。當這些垃圾充水時會大幅膨脹，影響手部或手指肌肉的運動，因而形成手部或手指無力。

## 結論

簡單易行的橫膈膜運動，具備多項機能性效果，是CP值極高的運動。它能改善：

- 改善肩頸僵硬和不適
- 疏通三焦經
- 改善呼吸不暢
- 消除富貴包
- 提升身體排除寒氣的能力
- 提升肺活量
- 減肥
- 改善各種皮膚病，減少皮膚的斑點
- 美白，改善皮膚乾躁

### 吳清忠

- 美國波士頓顧問公司 世界銀行中國工業貸款顧問
- 香港晨興集團 中國區首席代表
- 台灣榮成紙業股份有限公司 中國區總經理。
- 《人體使用手冊》、《人體復原工程》、《人體使用手冊3》作者

### 吳嘉維

- 加拿大 BC 省 註冊中醫針灸師
- 《人體使用手冊——親子漫畫版》作者
- 「經絡科技科學養生館」經營者

