



中医锦囊

Traditional Chinese Medicine

奕友读书会

黄帝内经选读

第三次

陈文宏

2016年4月9日





中医锦囊

Traditional Chinese Medicine

阴阳五行

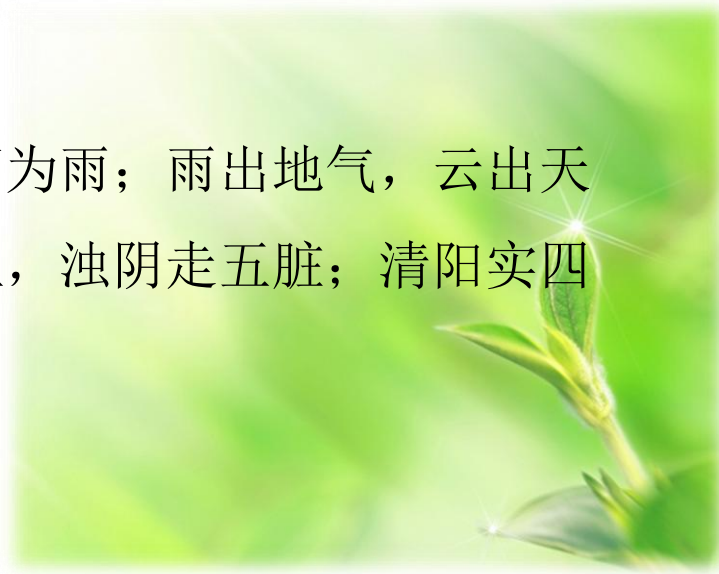
素问·阴阳应象大论



阴阳的概念与应用

黄帝曰：阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。治病必求于本。故积阳为天，积阴为地。阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏，阳化气，阴成形。寒极生热，热极生寒。寒气生浊，热气生清。清气在下，则生飧泄；浊气在上，则生腹胀。此阴阳反作，病之逆从也。

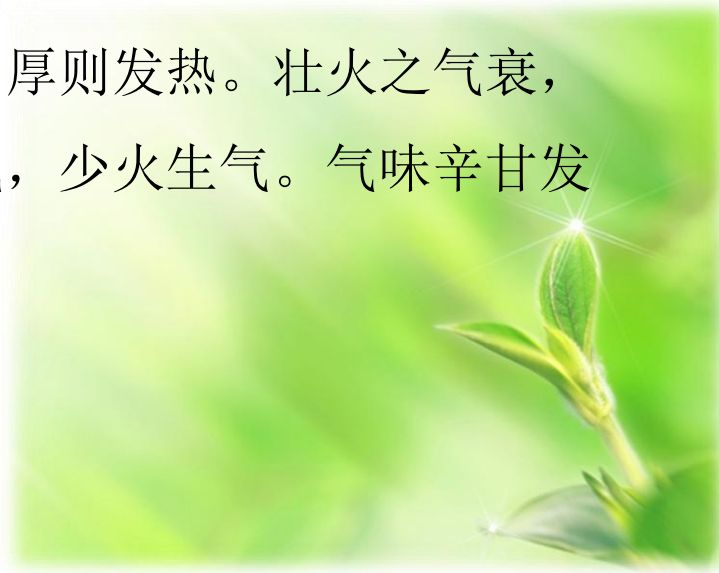
故清阳为天，浊阴为地；地气上为云，天气下为雨；雨出地气，云出天气。故清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑。



阴阳转化与应用

水为阴，火为阳，阳为气，阴为味。味归形，形归气，气归精，精归化，精食气，形食味，化生精，气生形。味伤形，气伤精，精化为气，气伤于味。

阴味出下窍，阳气出上窍。味厚者为阴，薄为阴之阳。气厚者为阳，薄为阳之阴。味厚则泄，薄则通。气薄则发泄，厚则发热。壮火之气衰，少火之气壮。壮火食气，气食少火。壮火散气，少火生气。气味辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴。



阴阳理论与疾病的联系

阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴胜则寒。重寒则热，重热则寒。寒伤形，热伤气。气伤痛，形伤肿。故先痛而后肿者，气伤形也；先肿而后痛者，形伤气也。

风胜则动，热胜则肿，燥胜则干，寒胜则浮，湿胜则濡泻。

天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五脏，化五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形。暴怒伤阴，暴喜伤阳。厥气上行，满脉去形。喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。故重阴必阳，重阳必阴。故曰：冬伤于寒，春必温病；春伤于风，夏生飧泄；夏伤于暑，秋必疟疾；秋伤于湿，冬生咳嗽。



阴阳五行与天、地、人其象相应（一）

帝曰：余闻上古圣人，论理人形，列别脏腑，端络经脉，会通六合，各从其经；气穴所发，各有处名；溪谷属骨，皆有所起；分部逆从，各有条理，四时阴阳，尽有经纪；外内之应，皆有表里，其信然乎？

岐伯对曰：东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目。其在天为玄，在人为道，在地为化；化生五味，道生智，玄生神。神在天为风，在地为木，在体为筋，在脏为肝；在色为苍，在音为角，在声为呼，在变动为握，在窍为目，在味为酸，在志为怒。怒伤肝，悲胜怒；风伤筋，燥胜风；酸伤筋，辛胜酸。



阴阳五行与天、地、人其象相应（二）

南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾，心主舌。其在天为热，在地为火，在体为脉，在脏为心；在色为赤，在音为徵（zhǐ），在声为笑，在变动为憂（yōu），在窍为舌，在味为苦，在志为喜。喜伤心，恐胜喜；热伤气，寒胜热；苦伤气，咸胜苦。

中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。其在天为湿，在地为土，在体为肉，在脏为脾；在色为黄，在音为宫，在声为歌，在变动为哕（yuě），在窍为口，在味为甘，在志为思。思伤脾，怒胜思；湿伤肉，风胜湿；甘伤肉，酸胜甘。



阴阳五行与天、地、人其象相应（三）

西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生肾，肺主鼻。其在天为燥，在地为金，在体为皮毛，在脏为肺，在色为白；在音为商，在声为哭，在变动为咳，在窍为鼻，在味为辛，在志为忧。忧伤肺，喜胜忧；热伤皮毛，寒胜热；辛伤皮毛，苦胜辛。

北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝，肾主耳。其在天为寒，在地为水，在体为骨，在脏为肾，在色为黑；在音为羽，在声为呻，在变动为栗，在窍为耳，在味为咸，在志为恐。恐伤肾，思胜恐；寒伤血，燥胜寒；咸伤血，甘胜咸。



阴阳五行与天、地、人其象相应（四）

故曰：天地者，万物之上下也；阴阳者，血气之男女也；左右者，阴阳之道路也；水火者，阴阳之征兆也；阴阳者，万物之能（tāi）始也。故曰：阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。



学习内容

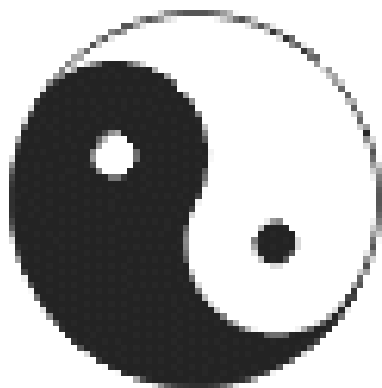
《素问·阴阳应象大论》

- 阴阳的概念与应用
- 阴阳转化与应用
- 阴阳理论与疾病的联系
- 阴阳五行与天地人相应

王洪图内经视频第5-8课



阴阳

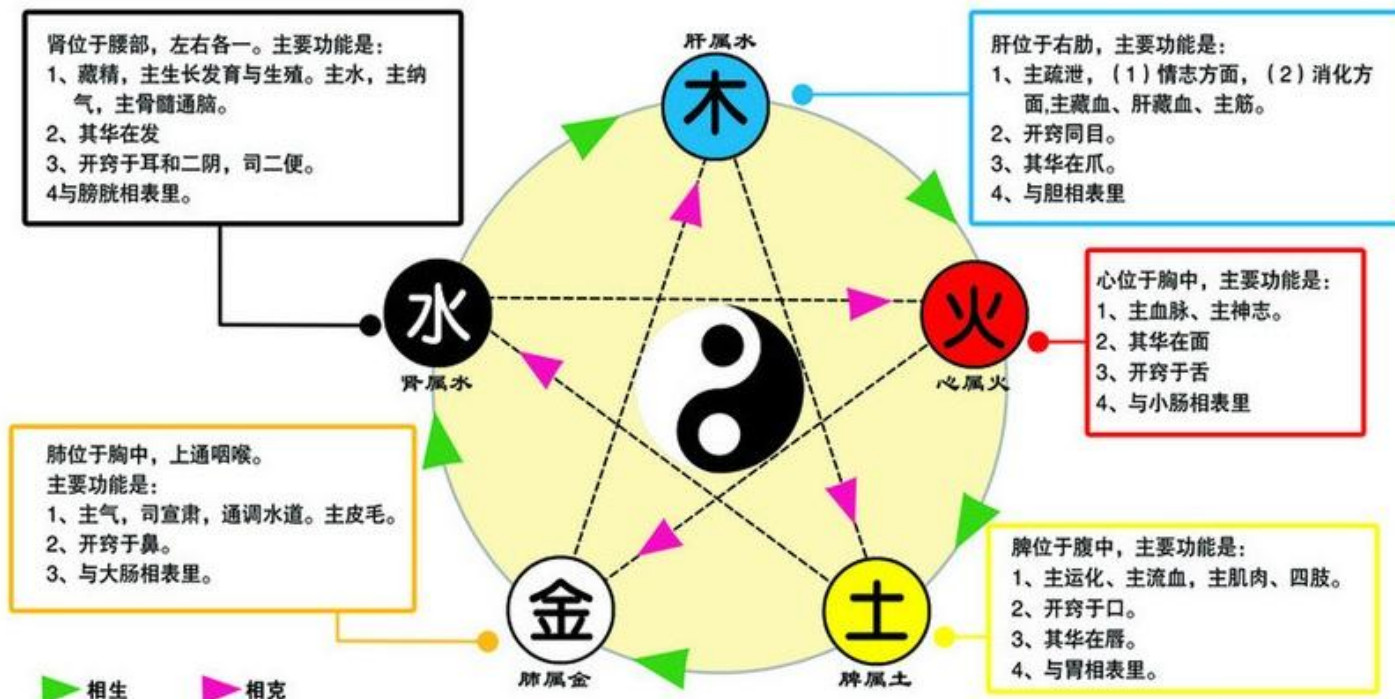


一阴一阳谓之道

- 事物的对立统一
 - 对立：阴阳双方互相制约、互相斗争。
斗争结果：阴平阳秘。
 - 互根：以对方存在为前提
- 事物永远处于运动之中
 - 消长
 - 转化



阴阳五行



自 然 界								人 体								
五音	五味	五色	五化	五气	五时	五方	五季	五行	五脏	六腑	五液	五官	五形	五情	五德	五魔
角	酸	青	生	风	平旦	东	春	木	肝	胆	泪	目	筋	怒	仁	财
徵	苦	赤	长	暑	日中	南	夏	火	心	小肠	汗	舌	脉	喜	礼	贵
宫	甘	黄	经	湿	日西	中	长夏	土	脾	胃	涎	口	肉	思	信	胜
商	辛	白	收	燥	合夜	西	秋	金	肺	大肠	涕	鼻	皮毛	悲	仪	杀
羽	咸	黑	藏	寒	夜半	北	冬	水	肾	膀胱	唾	耳	骨	恐	智	淫

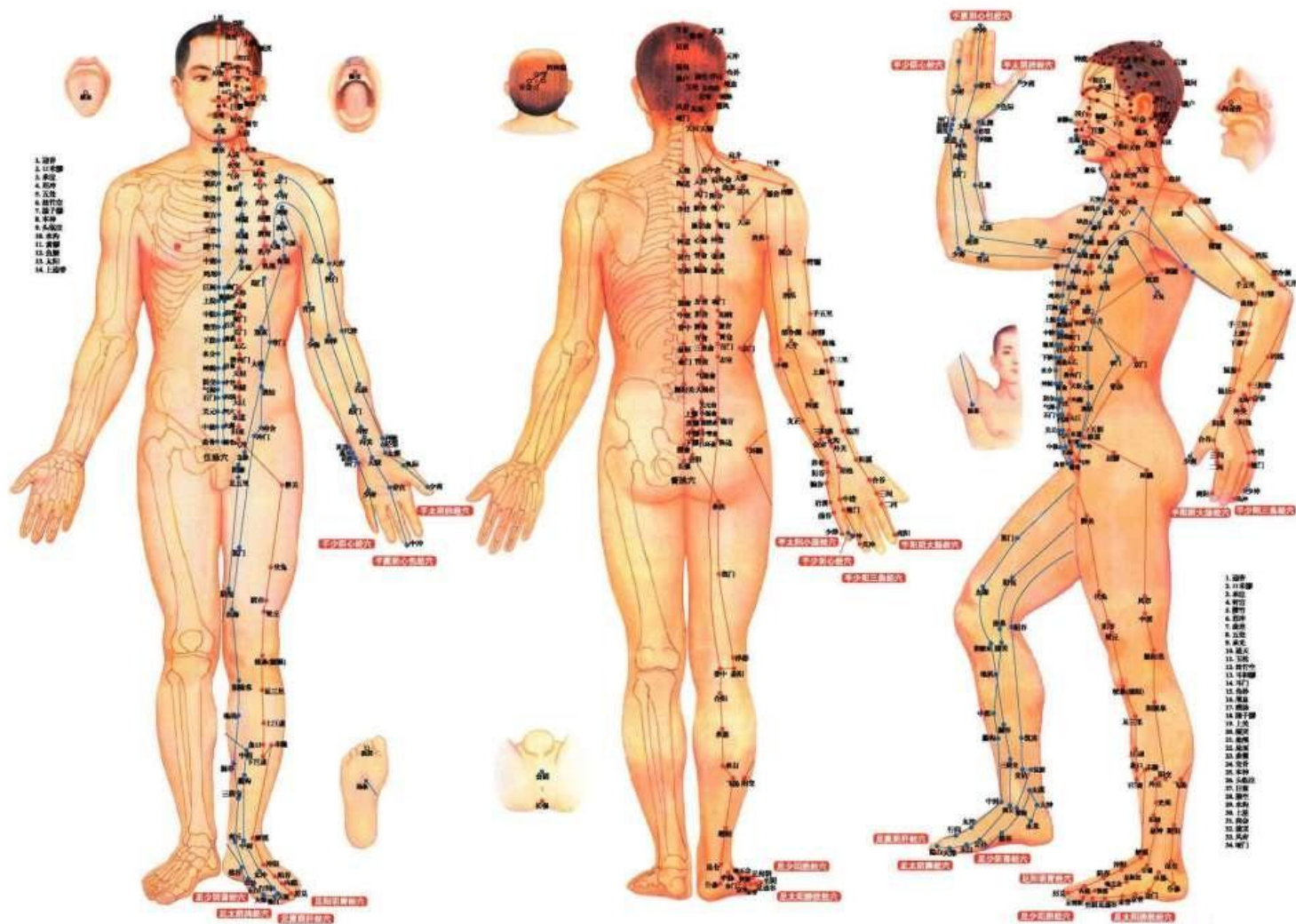


人体上的经脉

- 十二经脉
 - 手三阴经：手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经
 - 手三阳经：手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经
 - 足三阳经：足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经
 - 足三阴经：足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经
- 奇经八脉
 - 任脉：阴脉之海
 - 督脉：阳脉之海
 - 冲脉：十二经之海
 - 带脉：约束诸经
 - 阴维脉、阳维脉：分别调节六阴经六阳经经气
 - 阴跷脉、阳跷脉：调节肢体和眼睑开合



人体经络图



下次自学内容

《素问·阴阳应象大论》

- 阴阳亢盛为害及调摄阴阳养生
- 天人合一思想下的养生问题
- 治病必求阴阳及早期治疗

王洪图内经视频第9-12课



阴阳亢盛为害及调摄阴阳养生

帝曰：法阴阳奈何？

岐伯曰：阳胜则身热，腠理闭，喘麤（cū）为之俛（fǔ）仰，汗不出而热，齿干以烦冤（mèn），腹满，死，能（通“耐”）冬不能夏。阴胜则身寒，汗出身常清，数慄而寒，寒则厥，厥则腹满，死，能夏不能冬。此阴阳更胜之变，病之形能也。

帝曰：调此二者奈何？

岐伯曰：能知七损八益，则二者可调；不知用此，则早衰之节也。年四十，而阴气自半也，起居衰矣；年五十，体重，耳目不聪明矣；年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。故曰，知之则强，不知则老，故同出而名异耳。智者察同，愚者察异。愚者不足，智者有余。有余则耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治。是以圣人为无为之事，乐恬惓之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终。此圣人之治身也。



天人合一思想下的养生问题

天不足西北，故西北方阴也，而人右耳目不如左明也。地不满东南，故东南方阳也，而人左手足不如右强也。帝曰：何以然？岐伯曰：东方阳也，阳者其精并于上，并于上则上明而下虚，故使耳目聪明，而手足不便也。西方阴也，阴者其精并于下，并于下则下盛而上虚，故其耳目不聪明，而手足便也。故俱感于邪，其在上则右甚，在下则左甚，此天地阴阳所不能全也，故邪居之。

故天有精，地有形；天有八纪，地有五里，故能为万物之父母。清阳上天，浊阴归地，是故天地之动静，神明为之纲纪，故能以生长收藏，终而复始。惟贤人上配天以养头，下象地以养足，中傍人事以养五脏。天气通于肺，地气通于嗑，风气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。六经为川，肠胃为海，九窍为水注之气。以天地为之阴阳，阳之汗，以天地之雨名之；阳之气，以天地之疾风名之。暴气象雷，逆气象阳。故治不法天之纪，不用地之理，则灾害至矣。



治病必求阴阳及早期治疗

故邪风之至，疾如风雨，故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者，半死半生也。故天之邪气，感则害人五脏；水谷之寒热，感则害于六腑；地之湿气，感则害皮肉筋脉。

故善用针者，从阴引阳，从阳引阴；以右治左，以左治右；以我知彼，以表知里，以观过与不及之理，见微得过，用之不殆。

善诊者，察色按脉，先别阴阳。审清浊而知部分；视喘息、听音声而知所苦；观权衡规矩而知病所主；按尺寸，观浮沉滑涩而知病所生。以治无过，以诊则不失矣。（背诵）



爱健康，让生活更美好！



中医锦囊，您的健康锦囊

-- 总有一“囊”适合您



八段锦

双手托天理三焦 左右开弓似射雕
调理脾胃须单举 五劳七伤往后瞧
摇头摆尾去心火 双手攀足固肾腰
攢拳怒目增气力 背后七颠百病消



气一元论、阴阳五行

气一元论

- 三才一体的整体论
- 气是维持生命活动的物质基础，升降出入是形式
- 说明人体的病理变化
- 知道疾病的诊断和防治

一阴一阳谓之道

- 事物的对立统一
 - 对立：阴阳双方互相制约、互相斗争。
斗争结果：阴平阳秘。
 - 互根：以对方存在为前提
- 事物永远处于运动之中
 - 消长
 - 转化



乾：天	巽：风	离：火	兑：泽
坤：地	震：雷	坎：水	艮：山

五行属性的概念

- | | |
|--------|-------|
| • 木曰曲直 | 木：乾、巽 |
| • 火曰炎上 | 火：离 |
| • 土爰稼穡 | 土：坤、艮 |
| • 金曰从革 | 金：震 |
| • 水曰润下 | 水：坎、兑 |

