



中医锦囊

Traditional Chinese Medicine

奕友读书会

黄帝内经选读

第四次

陈文宏

2016年4月23日



学习内容

《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

《素问·脏气法时论》

王洪图内经视频第9-12课





中医锦囊

Traditional Chinese Medicine

阴阳五行

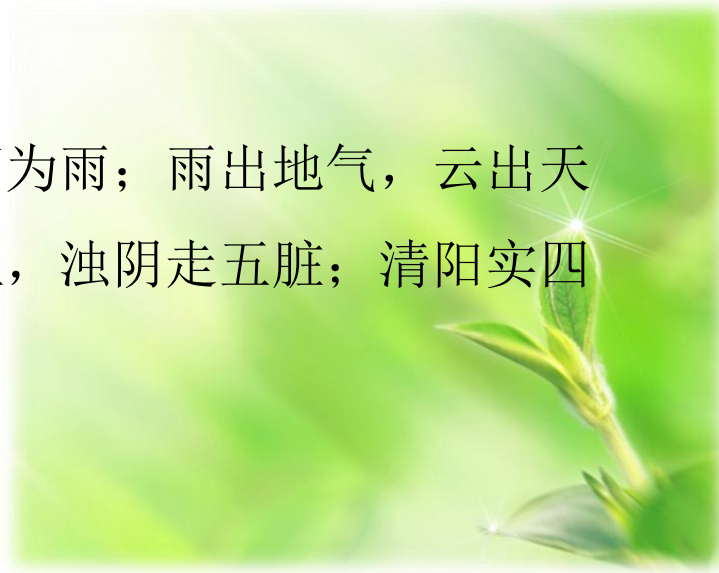
素问·阴阳应象大论



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，则生膜胀。此阴阳反作，病之逆从也。

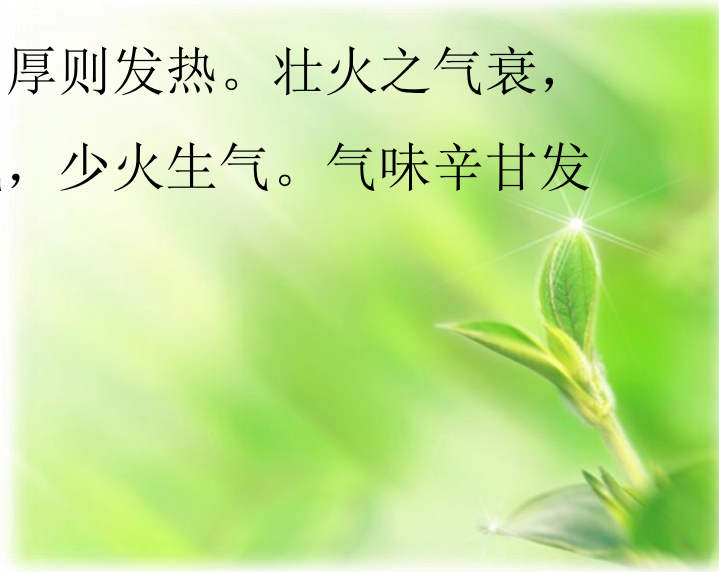
故清阳为天，浊阴为地；地气上为云，天气下为雨；雨出地气，云出天气。故清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑。



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？

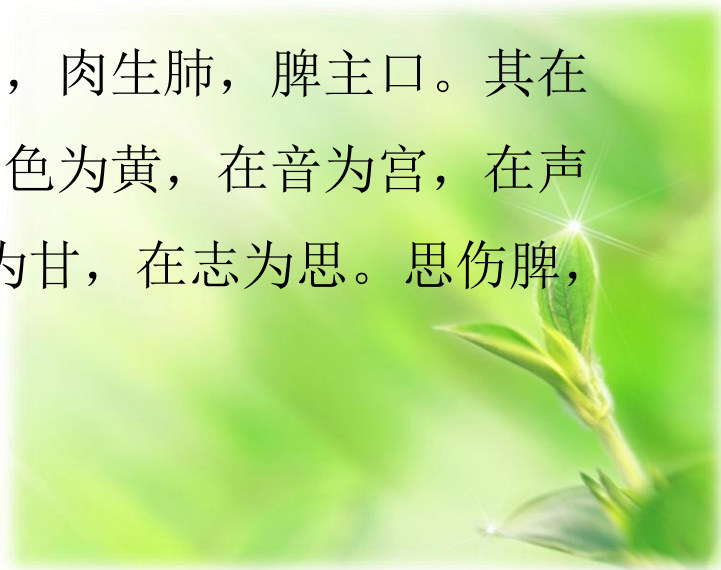
岐伯对曰：东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目。其在天为玄，在人为道，在地为化；化生五味，道生智，玄生神。神在天为风，在地为木，在体为筋，在脏为肝；在色为苍，在音为角，在声为呼，在变动为握，在窍为目，在味为酸，在志为怒。怒伤肝，悲胜怒；风伤筋，燥胜风；酸伤筋，辛胜酸。



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，在变动为啻（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。



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。



论治

故曰：病之始起也，可刺而已；其盛，可待衰而已。故因其轻而扬之；因其重而减之；因其衰而彰之。形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。其高者，因而越之；其下者，引而竭之；中满者，写之于内；其有邪者，渍形以为汗；其在皮者，汗而发之；其剽悍者，按而收之；其实者，散而写之。审其阴阳，以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳；定其血气，各守其乡，血实宜决之，气虚宜掣引之。





中医锦囊

Traditional Chinese Medicine

阴阳五行

素问·脏气法时论



五行指导预测病情

黄帝问曰：合人形以法四时五行而治，何如而从？何如而逆？得失之意，愿闻其事。

岐伯对曰：五行者，金木水火土也，更贵更贱，以知死生，以决成败，而定五脏之气，间甚之时，死生之期也。



五脏应时及其所苦之治法

帝曰：愿卒闻之。

岐伯曰：

肝主春，足厥阴少阳主治，其日甲乙，肝苦急，急食甘以缓之。

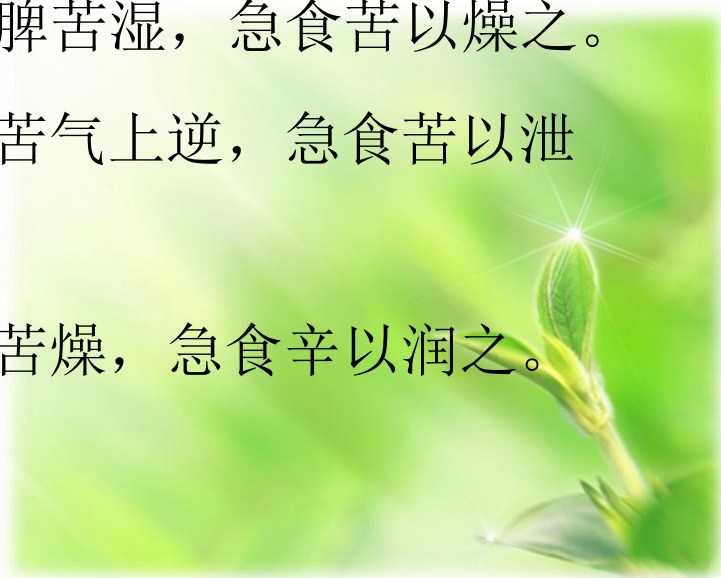
心主夏，手少阴太阳主治，其日丙丁，心苦缓，急食酸以收之。

脾主长夏，足太阴阳明主治，其日戊己，脾苦湿，急食苦以燥之。

肺主秋，手太阴阳明主治，其日庚辛，肺苦气上逆，急食苦以泄之。

肾主冬，足少阴太阳主治，其日壬癸，肾苦燥，急食辛以润之。

开腠理，致津液，通气也。



五行生克预测病情、五脏所欲（一）

病在肝，愈于夏，夏不愈，甚于秋，秋不死，持于冬，起于春，禁当风。肝病者，愈在丙丁，丙丁不愈，加于庚辛，庚辛不死，持于壬癸，起于甲乙。肝病者，平旦慧，下晡甚，夜半静。肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之。

病在心，愈在长夏，长夏不愈，甚于冬，冬不死，持于春，起于夏，禁温食、热衣。心病者，愈在戊己，戊己不愈，加于壬癸，壬癸不死，持于甲乙，起于丙丁。心病者，日中慧，夜半甚，平旦静。心欲栗，急食咸以栗之，用咸补之，甘泻之。



五行生克预测病情、五脏所欲（二）

病在脾，愈在秋，秋不愈，甚于春，春不死，持于夏，起于长夏，禁温食饱食、湿地濡衣。脾病者，愈在庚辛，庚辛不愈，加于甲乙，甲乙不死，持于丙丁，起于戊己。脾病者，日昃慧，日出甚，下晡静。脾欲缓，急食甘以缓之，用苦泻之，甘补之。

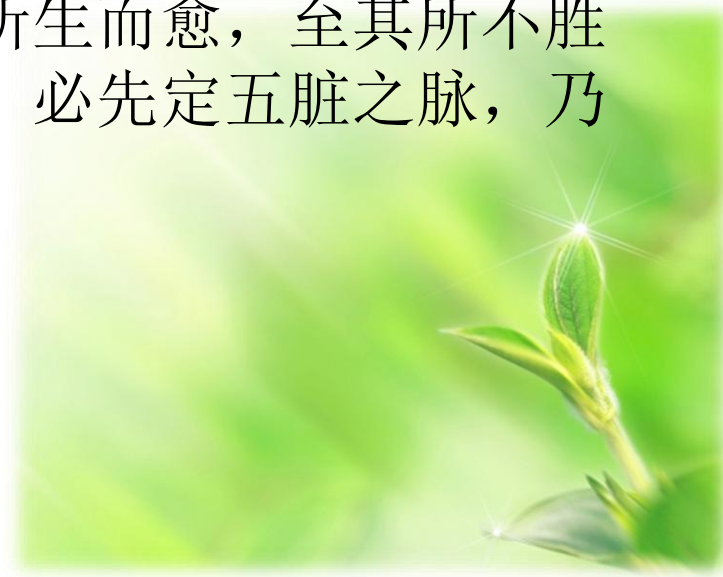
病在肺，愈在冬，冬不愈，甚于夏，夏不死，持于长夏，起于秋，禁寒饮食、寒衣。肺病者，愈在壬癸，壬癸不愈，加于丙丁，丙丁不死，持于戊己，起于庚辛。肺病者，下晡慧，日中甚，夜半静。肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。



五行生克预测病情、五脏所欲（三）

病在肾，愈在春，春不愈，甚于长夏，长夏不死，持于秋，起于冬，禁犯焮（cuì）火矣（ài）热食、温炙衣。肾病者，愈在甲乙，甲乙不愈，甚于戊己，戊己不死，持于庚辛，起于壬癸。肾病者，夜半慧，四季甚，下晡静。肾欲坚，急食苦以坚之，用苦补之，咸泻之。

夫邪气之客于身也，以胜相加，至其所生而愈，至其所不胜而甚，至于所生而持，自得其位而起；必先定五脏之脉，乃可言间甚之时，死生之期也。



五脏病情表现及治法（一）

肝病者，两胁下痛引少腹，令人善怒，虚则目荒荒无所见，耳无所闻，善恐如人将捕之，取其经，厥阴与少阳，气逆，则头痛，耳聋不聪颊肿，取血者。

心病者，胸中痛，胁支满，胁下痛，膺背肩甲间痛，两臂内痛，虚则胸腹大，胁下与腰相引而痛，取其经，少阴太阳，舌下血者。其变病，刺郄中血者。

脾病者，身重善肌肉痿，足不收，行善蹇，脚下痛，虚则腹满肠鸣，飧泄食不化，取其经，太阴阳明少阴血者。



五脏病情表现及治法（二）

肺病者，喘咳逆气，肩背痛，汗出，尻阴股膝髀膕胫足皆痛，虚则少气不能报息，耳聋嗑干，取其经，太阴足太阳之外厥阴内血者。

肾病者，腹大胫肿，喘咳身重，寢汗出，憎风，虚则胸中痛，大腹小腹痛，清厥意不乐，取其经，少阴太阳血者。



五脏所欲之治法

肝色青，宜食甘，粳米牛肉枣葵皆甘。心色赤，宜食酸，小豆犬肉李韭皆酸。肺色白，宜食苦，麦羊肉杏薤皆苦。脾色黄，宜食咸，大豆豕肉栗藿皆咸。肾色黑，宜食辛，黄黍鸡肉桃葱皆辛。辛散，酸收，甘缓，苦坚，咸奘。

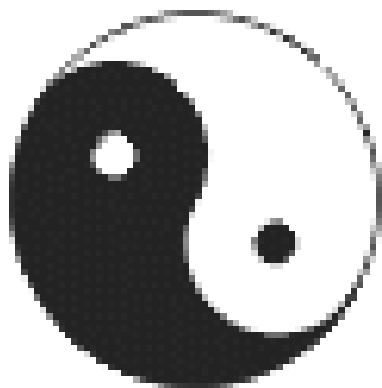


饮食五味调养五脏

毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气
味合而服之，以补精益气。此五者，有辛酸甘苦咸，各有所
利，或散或收，或缓或急，或坚或莩，四时五脏，病随五味
所宜也。



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



五行的取象比类

五行		木	火	土	金	水
天	方位	东	南	中	西	北
	季节	春	夏	长夏	秋	冬
	气候	风	热	湿	燥	寒
地	五味	酸	苦	甘	辛	咸
	五色	青	赤	黄	白	黑
	五音	角	徵	宫	商	羽
	五臭	臊	焦	香	腥	腐
人	五脏	肝	心	脾	肺	肾
	七/九窍* (按《金匱真言论》)	目	舌/耳*	口	鼻	耳/二阴*
	五体	筋	脉	肉	皮	骨
	五声	呼	笑	歌	哭	呻
	五志	怒	喜	思	忧	恐
	变动	握	噦	哆	咳	栗

天干地支

- 天干地支：古代计算年、月、日、时和方位的符号
- 干
 - 有单个的意思，最早用来记日
 - 每天的计算以日出日没为准，日出没一次为一天
- 支
 - 有分支的意思，最早用来记月
 - 每一个月以月亮盈亏来计算，月亮盈亏一次就是一月



天干

- 甲：出甲于甲，同“莢”，指嫩芽破莢而出的出生现象
- 乙：奋轧于乙，指幼苗逐渐抽轧而生长
- 丙：明炳于丙，指阳气充盛，生长显著
- 丁：万物丁壮，指幼苗不断地壮大起来
- 戊：丰茂于戊，指幼苗日益旺盛
- 己：理纪于己，指幼苗已成熟至极
- 庚：敛更于庚，指生命开始收敛
- 辛：悉新于辛，指新的生机又开始酝酿
- 壬：怀任于壬，指新的生命已开始孕育
- 癸：陈揆于癸，指新的生命又将开始

《汉书·律历志》



天干

天干	五行
甲：出甲于甲，同“莢”，指嫩芽破莢而出的出生现象 乙：奋轧于乙，指幼苗逐渐抽轧而生长	木
丙：明炳于丙，指阳气充盛，生长显著 丁：万物丁壮，指幼苗不断地壮大起来	火
戊：丰茂于戊，指幼苗日益旺盛 己：理纪于己，指幼苗已成熟至极	土
庚：敛更于庚，指生命开始收敛 辛：悉新于辛，指新的生机又开始酝酿	金
壬：怀任于壬，指新的生命已开始孕育 癸：陈揆于癸，指新的生命又将开始	水



地支

- 子：万物滋于下，孽萌于子
- 丑：纽牙于丑
- 寅：万物始生蟄然也
- 卯：言万物茂也
- 辰：万物之娠也
- 巳：阳气之已尽
- 午：阴阳交曰午
- 未：万物皆成有滋味也
- 申：阴用事，申贼万物
- 酉：万物之老也
- 戌：万物尽灭
- 亥：阳气藏于下也

《汉书·律历志》

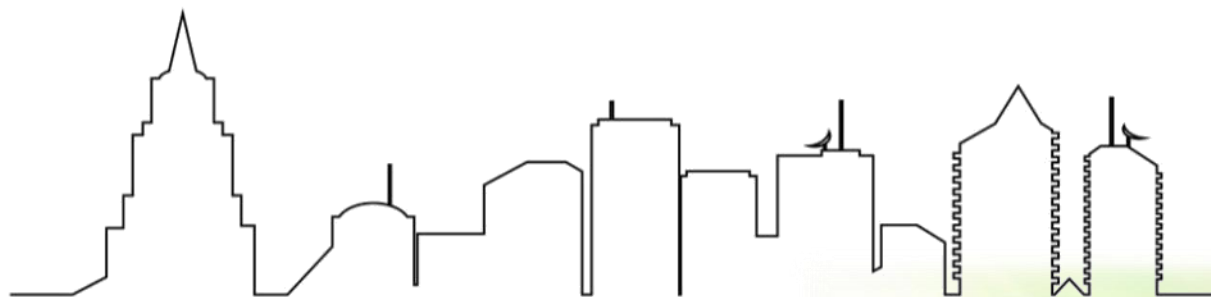


地支

地支	五行	农历月份
寅：万物始生蟄然也 卯：言万物茂也	木	正月 二月
巳：阳气之已尽 午：阴阳交曰午	火	四月 五月
申：阴用事，申贼万物 酉：万物之老也	金	七月 八月
亥：阳气藏于下也 子：万物滋于下，孽萌于子	水	十月 冬月
丑：纽牙于丑 辰：万物之娠也 未：万物皆成有滋味也 戌：万物尽灭	土	腊月 三月 六月 九月



爱健康，让生活更美好！



中医锦囊，您的健康锦囊

-- 总有一“技”适合您



七损八益

- 解释一（房中术）

- 七损：闭、泄、竭、勿、烦、绝、费

- 八益：活气、致沫、知时、蓄气、和沫、积气、待盈、定顷

- 解释二

- 女子以七为纪

- 男子以八为纪

