中医锦囊
Traditional Chinese Medicine

奕友读书会

黄帝内经选读

第五次

陈文宏

2016年5月7日

学习内容

《素问·阴阳应象大论》

《素问·脏气法时论》

《素问·六微旨大论》

《素问·灵兰秘典论》

王洪图内经视频第5-16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，秋必痎疟；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。

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，乐恬惔之能，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，地气通于嗌，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。

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。心欲耎，急食咸以耎之，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，日昳慧，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，禁犯焠（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。

中医锦囊
Traditional Chinese Medicine

阴阳五行

素问·六微旨大论

亢害承制

愿闻地理之应六节气位何如？

岐伯曰：显明之右，君火之位也；君火之右，退行一步，相火治之；复行一步，土气 治之；复行一步，金气治之；复行一步，水气治之；复行一步，木气治之；复行一步，君火治之。相火之下，水气承之；水位之下，土气承之；土位之下，风气承之；风位之下，金气承之；金位之下，火气承之；君火之下，阴精承之。

帝曰：何也？

岐伯曰：亢则害，承乃制，制则生化，外列盛衰，害则败乱，生化大病。

阴阳五行思考

- 阴阳
  - 什么是阴阳？
  - 阴阳学说的基本内容？
  - 阴阳学说在中医学中的运用？

- 五行
  - 什么是五行？
  - 五行的特性？
  - 五行学说的基本内容？
  - 五行在中医学中的运用？

- 阴阳五行在中医学中的运用？

中医锦囊
Traditional Chinese Medicine

藏象

素问·灵兰秘典论

十二脏之相使

黄帝问曰：愿闻十二脏之相使贵贱何如？

岐伯对曰：悉乎哉问也，请遂言之。心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。膻（shān）中者，臣使之官，喜乐出焉。脾胃者，仓廪之官，五味出焉。大肠者，传导之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，伎巧出焉。三焦者，决渎之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。凡此十二官者，不得相失也。故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危，戒之戒之！

中医的智慧（1）

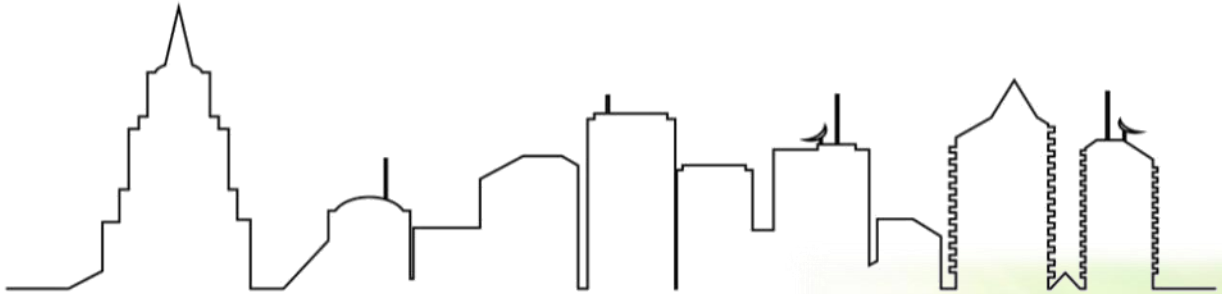
- 阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。
- 治病必求于本。
- 治不法天之纪，不用地之理，则灾害至矣。
- 以我知彼，以表知里，以观过与不及之理，见微得过，用之不殆。
- 亢则害，承乃制，制则生化，外列盛衰，害则败乱，生化大病。

中医的智慧（2）

- 故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危，戒之戒之！

- 心者，新也，日有所新也　（《明堂五脏论》）

爱健康，让生活更美好！



中医锦囊，您的健康锦囊

--总有一“效”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

攥拳怒目增气力　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

伏羲先天八卦

文王后天八卦

乾：天	巽：风	离：火	兑：泽
坤：地	震：雷	坎：水	艮：山

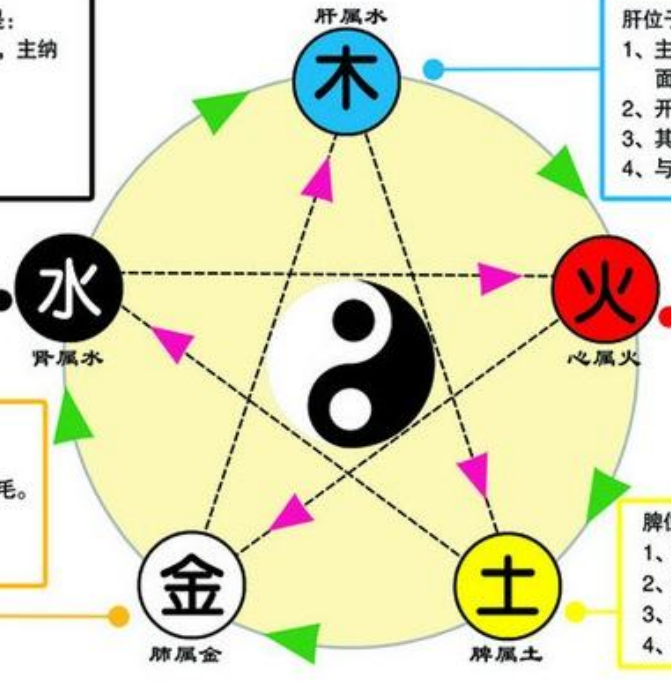
五行属性的概念

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

阴阳五行

肾位于腰部，左右各一。主要功能是：
1、藏精，主生长发育与生殖。主水，主纳气，主骨髓通脑。
2、其华在发
3、开窍于耳和二阴，司二便。
4与膀胱相表里。

肝位于右肋，主要功能是：
1、主疏泄，（1）情志方面，（2）消化方面,主藏血、肝藏血、主筋。
2、开窍同目。
3、其华在爪。
4、与胆相表里



心位于胸中，主要功能是：
1、主血脉、主神志。
2、其华在面
3、开窍于舌
4、与小肠相表里

肺位于胸中，上通咽喉。
主要功能是：
1、主气，司宣肃，通调水道。主皮毛。
2、开窍于鼻。
3、与大肠相表里。

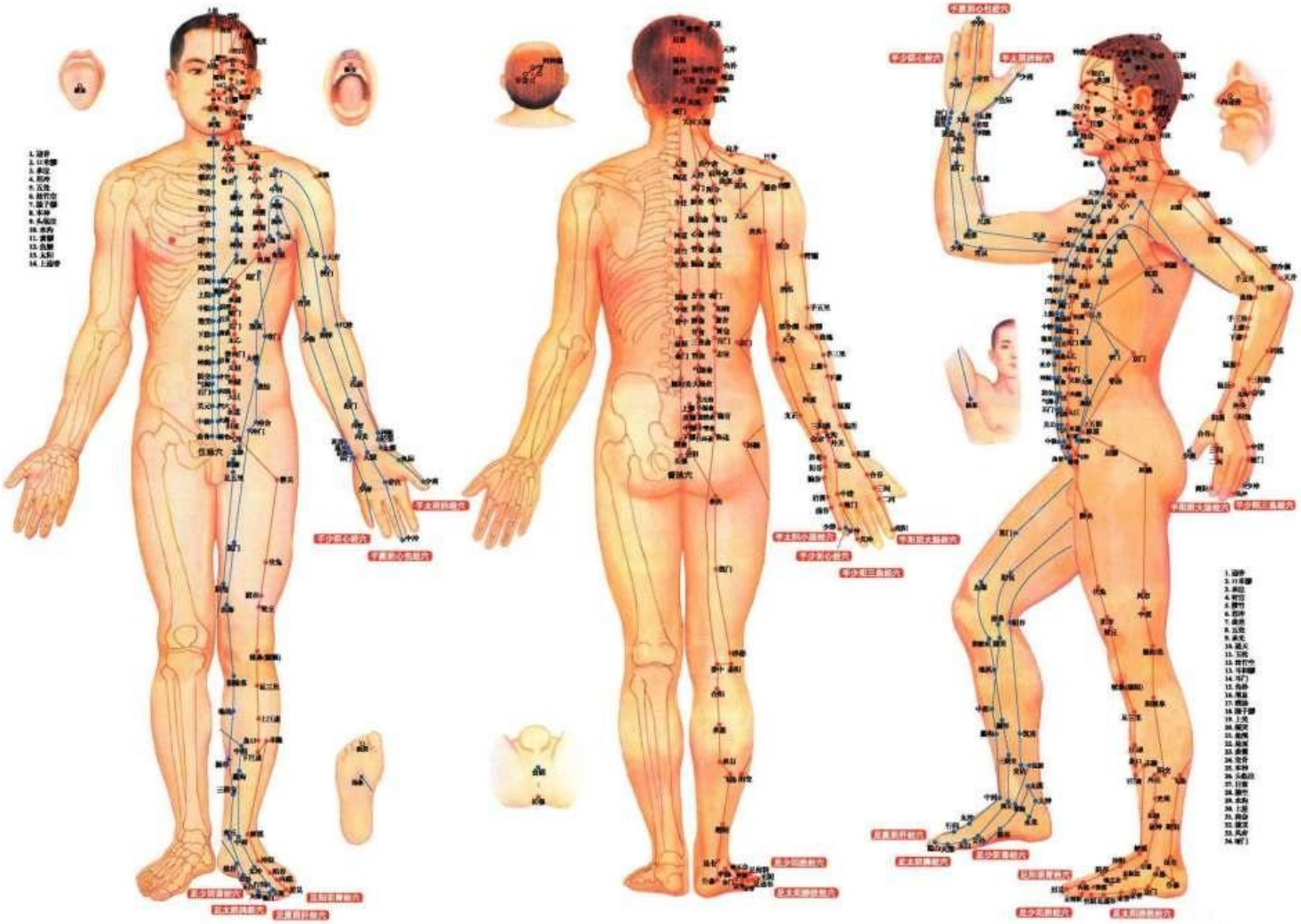
脾位于腹中，主要功能是：
1、主运化、主流血，主肌肉、四肢。
2、开窍于口。
3、其华在唇。
4、与胃相表里。

自然界								五行	人体							
五音	五味	五色	五化	五气	五时	五方	五季		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

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《金匮真言论》	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	嚘	哕	咳	栗

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
  - 阴蹻脉、阳蹻脉：调节肢体和眼睑开合

人体经络图