

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP02

素問02・四氣調神大論——順著四季活，身體就不生病

素材：《醫方明大論》黃帝內經系列（十之七～十）；內容為學習整理，非醫療建議。

本篇定位

素問第二篇，《醫方明大論》十之七。老師的科判註腳點破關鍵：「養生必先養神，所以內經把養神放在最前面。」第一篇立「合於天道」，第二篇就開展細節——把道落成可照做的術。

游老師科判綱目

大科：四時節氣養生總述。

- 春三月（發陳） | 夏三月（蕃秀） | 秋三月（容平） | 冬三月（閉藏）——每一季都四格收斂：總述 → 解說 → 細說養生（睡眠原則、起床養志、行為準則） → 違逆則病。
- 天氣地氣變化規律：天氣明暗、地氣厚薄、氣不交物死災至、聖人無病、凡夫逆氣五臟損傷、聖凡從根。
- 從陰陽說：何謂得道、道之順逆。

三診辨證

一診・動力：這是一張「氣的四季開闔圖」——春「以使志生」、夏「使氣得泄」、秋「收斂神氣」、冬「無泄皮膚使氣亟奪」。逆之，動力源頭就斷鏈：逆春則少陽不生、逆夏則太陽不長、逆秋則太陰不收、逆冬則少陰不藏。

二診・組織結構與溫度：這是最早的「作息與恆溫指南」——睡眠隨日，春夏夜臥早起、秋早臥早起與雞俱興、冬早臥晚起必待日光；冬天要「去寒就溫、無泄皮膚」。特別提醒：冬天泡湯是錯的，會把體表陽氣泄掉。

三診・通訊（神志）：這才是主角。四季各配一句「調神」——春使志生、夏使志無怒、秋使志安寧、冬使志若伏若匿。核心是：神志的中樞指令，隨四時重新校準。

三診合觀：逆四時＝動力亂、結構損、通訊躁，而且會伏邪跨季發病——夏為寒變、秋為痲瘋、冬為飧泄、春為痿厥。這是全書第一套時序病機模型。

重點條列

- 跟著太陽作息：春夏晚睡早起、秋天早睡早起、冬天早睡晚起等太陽。
- 冬天別泡湯、別夜跑、別熬夜——別在該「藏」的時候把陽氣泄掉。
- 四季各養一個「志」：春天立志、夏天別生氣、秋天安心、冬天沉潛。
- 最高原則：不治已病，治未病。

（本集為《黃帝內經》素問02 四氣調神大論 × 醫方法門三診辨證之導讀；內容為學習整理，非醫療建議。）
