

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP03

素問03・生氣通天論——為什麼陽氣是人體的太陽

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

素問第三篇，《醫方明大論》十之七。老師科判一句劈成兩半：「君王述說天地陽氣；臣說地陰。」——黃帝先講「陽」，岐伯接著講「陰」；天為陽、地為陰，君為陽、臣為陰，連誰先講都是刻意的。

游老師科判綱目

君說天陽：1 總說生者 | 2 廣說命本（地氣通天/生氣通天/蒼天氣淨/聖人通天/違者自傷） | 3 氣病外相（寒/暑/濕/風四邪） | 4 陽盛諸病（煎厥/薄厥/皮膚痘疹） | 5 風寒欺陽百病叢生 | 6 陽氣總結（一日週期、暮而收拒）。

臣說地陰：7 陰陽和諧內外調和 | 8 大飲大食都是病因 | 9 聖度陰陽 | 10 四時五味皆傷於形。

三診辨證

一診・動力：千古名句「陽氣者，若天與日，失其所，則折壽而不彰」。陽氣有一日週期——平旦生、日中隆、日西虛；「陽畜積」要瀉。

二診・組織結構與溫度：寒暑濕風四邪傷形——大筋縴短、小筋弛長、大癭、癭管；「暮而收拒，無擾筋骨，無見霧露」。老師特別警告：晚上運動、熬夜、泡溫泉都錯。

三診・通訊：關鍵句「陽氣者，精則養神，柔則養筋」——陽氣精純就養神（通訊），柔和就養筋（結構）。這就是三診的鑰匙：一診的氣，同時餵養三診的神、二診的筋。

重點條列

- 晚上別運動、別熬夜、別泡湯——別在該「收」的時候把陽氣泄掉。
- 別飽食、別大飲、別用力過猛（傷腎、壞脊椎）。
- 謹和五味；「陰平陽秘」是健康的最高境界。

（本集為《黃帝內經》素問03 生氣通天論 × 醫方法門三診辨證之導讀；內容為學習整理，非醫療建議。）
