

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP04

素問04・金匱真言論——八風怎麼進身體？人身就是一個小天地

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

素問第四篇，《醫方明大論》十之七。這一篇把「天有八風、經有五風」的對應講透，最後落在一句千古名言：「藏之心意，合心於精，非其人勿教，非其真勿授，是謂得道。」

游老師科判綱目

1 八風五臟總問總答 | 2 八風廣答（四時相勝五行相剋、四時病因相應五臟、四時病相應於表、四時相生養生不病、精者身之本） | 3 陰陽廣答（陰中有陽、日分陰陽） | 4 人身廣答（人身陰陽、五臟陰陽） | 5 二問內外收受（五方廣答：東方青入肝、南方赤入心、中央黃入脾、西方白入肺、北方黑入腎） | 6 總結真理傳授需要合道。

三診辨證

一診・動力：八風為外邪，走經脈而入五臟；四時相勝（春勝長夏…）＝五行相剋的動力流。

二診・組織結構與溫度：風邪入侵有「俞」——春病在肝俞在頸項、秋病在肩背、冬病在四肢；養生關鍵「冬不按蹻」（冬天別刮痧、拔罐、拍打）。

三診・通訊：五方對應五臟、五竅（肝開竅於目、心開竅於耳、脾開竅於口、肺開竅於鼻、腎開竅於二陰）；「藏精」＝通訊與能量的貯備。

重點條列

- 春天顧好脖子，秋天顧好肩背，冬天別刮痧拔罐拍打。
- 你身上的臟腑，對應著天地的五方五色——這不是玄學，是「同構」。
- 真正的得道，是「藏之心意，非其人勿教」——好東西，傳給對的人。

（本集為《黃帝內經》素問04 金匱真言論 × 醫方法門三診辨證之導讀；內容為學習整理，非醫療建議。）
