

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP10

素問10・五臟生成論——臉色，是五臟的儀表板

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

素問第十篇，《醫方明大論》十之七。它把人體分成「五大系統」，每個系統都是一臟配一個組織，並教你怎麼從氣色讀出五臟的生機。

游老師科判綱目

1 人體五大系統五味滋養五氣榮枯五臟生機外顯於臉（系統內容相剋／五味過度傷五臟／五臟五味各有所喜／五氣枯竭臉色可見〔死症〕／五氣生相臉色可辨／五臟生機臉色可辨／色味頻率五臟同頻） | 2 五大系統延伸組織功能與病（延伸組織／受血能動／受寒痺厥） | 3 診病五決五種色脈。

三診辨證

一診・動力：五氣榮枯；「多食鹹則脈凝泣而變色」；諸血歸心、諸氣歸肺。

二診・組織結構與溫度：五大系統＝心脈、肺皮、肝筋、脾肉、腎骨（臟＋體）；諸脈歸目、諸髓歸腦、諸筋歸節；受寒則痺厥（血凝於膚為痺、凝於脈為泣、凝於足為厥）。

三診・通訊：臥血歸肝；肝受血而能視、足受血而能步、掌受血而能握、指受血而能攝——血液與功能的連結。

死症／生相：青如草茲死、赤如衄血死…；青如翠羽生、赤如雞冠生……氣色的生死語言。

重點條列

- 臉色是儀表板——青、赤、黃、白、黑，各有「生」與「死」的層次。
- 五味過度都傷身：鹹傷血、苦傷皮毛、辛傷血管、酸傷皮肉、甘傷骨髮。
- 「人臥，血歸於肝」——睡覺，是肝臟在盤點；別熬夜。

（本集為《黃帝內經》素問10 五臟生成論 × 醫方法門三診辨證之導讀；內容為學習整理，非醫療建議。）