

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP17

素問21・經脈別論——情緒與動作，都會改寫你的脈

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

素問第二十一篇，《醫方明大論》十之七。經名釋義：「內經有三篇別論——陰陽別論、五藏別論、經脈別論；別論屬補充教材。」

游老師科判綱目

1 人的身體動靜，脈相跟著變化（總問總答／五臟之喘／五臟之汗） | 2 飲食之氣成為經氣，入到百脈（胃氣運行／脾輸水氣／脾胃之氣常規） | 3 陰陽兩氣不平則病（陽盛之病／陰盛之病／脈象解說）。

三診辨證

一診・動力：****動作與情緒會改動脈****——夜行則喘出於腎、墮恐喘出於肝、驚恐喘出於肺、跌仆喘出於腎與骨；飽食汗出於胃、奪精汗出於心、負重汗出於腎、疾走恐懼汗出於肝、勞苦汗出於脾。

****「生病起於過用」****——病從「用過度」來。

飲食→經氣：食氣入胃→散精於肝→濁氣歸心→脈氣流經→經氣歸肺→肺朝百脈。****飲食是動力的原料鏈****。

三診・通訊：三陰三陽「藏脈獨至」（太陽、陽明、少陽、太陰、一陽、一陰）＝陰陽偏盛的訊號。

重點條列

- ****情緒與動作直接改脈****——所以看診前，先看這個人「勇還是怯」。
- ****「生病起於過用」****——病幾乎都從「用過頭」開始。
- 飲食精氣的輸布鏈：胃→肝→心→脈→肺→百脈——****吃，是動力之源****。