

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP19

素問23・宣明五氣——把「氣」展開，看見同頻屬性

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

素問第二十三篇，《醫方明大論》十之七。經名釋義：「將人體氣病展開，論述由氣引發延伸的各種病相；對於今日主流醫學不知『氣』為何物，古論更顯智慧價值。」

游老師科判綱目

五味五氣所能引發、所能延伸一切病相：

1 五入 | 2 五病 | 3 五并 | 4 五惡 | 5 五液 | 6 五禁 | 7 五發 | 8 五亂 | 9 五邪 | 10 五藏所藏 | 11 五主 | 12 五勞 | 13 五脈。

三診辨證

一診・動力：**「同頻屬性」**——酸入肝、辛入肺、苦入心、鹹入腎、甘入脾（相同頻率的，會走到一起）。老師說這就是楞嚴經的「萬法性聚」。

五臟所藏：心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、腎藏志。

五主：心主脈、肺主皮、肝主筋、脾主肉、腎主骨。

五勞所傷：久視傷血、久臥傷氣、久坐傷肉、久立傷骨、久行傷筋。

重點條列

- **「同頻屬性」**：吃什麼，就補哪一臟（酸入肝、苦入心…）。
- **五勞所傷**：久視傷血、久臥傷氣、久坐傷肉、久立傷骨、久行傷筋——**任何一個姿勢過久都傷身**。
- 老師的運動原則：**同一運動到該部位發熱 3～5 分鐘就停**，這就是最適度。