

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP43

素問70・五常政大論（一）——平氣：五運剛剛好

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

素問第七十篇，《醫方明大論》**十之八**。科判：「五星運行的正常／太快／太慢，對地球生態與人體健康的全面論述。」本篇極長，拆五集；本集專講**平氣**。

游老師科判綱目

1 平氣（正常運行）：木敷和、火升明、土備化、金審平、水靜順——五紀各詳：五化／氣／性／用／化／政／候／令／藏／主／穀／果／畜／色／養／病／味／音／數。

三診辨證

一診・動力：五氣平——風溫和、暑炎暑、濕溽蒸、燥清切、寒凝肅。

二診・結構：五運各對應一臟（**其藏肝／心／脾／肺／腎**）與一體（養筋／血／肉／皮毛／骨髓）。

三診・通訊：（五音＝角／徵／宮／商／羽）。

重點條列

- **平氣＝均衡的氣流**；平人＝健康的人。
- **木「其性隨」、火「其性速」、水「其性下」**——每個季節的「性格」都不一樣。
- 養生只要一句：**順著「生長化收藏」，不要逆著打**。