

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP44

素問70・五常政大論（二）——不及：五運跑太慢

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**。本集專講**五運不及（運行太慢）**：委和、伏明、卑監、從革、涸流。

游老師科判綱目

1 木星運行太慢（委和） | 2 火星太慢（伏明） | 3 土星太慢（卑監） | 4 金星太慢（從革） | 5 水星太慢（涸流） | 6 五星太慢總結。各紀詳：四氣影響／天氣／生長果實／五行影響／**免疫啟動**。

三診辨證

- 一診・動力：本氣不足→**所不勝者旺起**（木不及則燥金大行，火不及則寒水大行…）。
- 二診・結構：五臟受病（其藏肝／心／脾／肺／腎）。
- 三診・通訊：（病相：驚駭、昏惑悲忘、濡滯、欬喘、燥槁）。

重點條列

- **「不及」＝本來該旺的氣，旺不起來**，於是別的氣就來欺負。
- **「免疫啟動」**：身體會派「救援氣」來復平（木被金欺，火來復）——這就是自愈力的開關。
- ★老師提醒：觀察這種「誰旺、誰弱」，就能讀懂身體正在打哪一場仗。