

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP67

靈樞33・海論——人身也有四海：髓海、血海、氣海、水穀之海

素材：《醫方明大論》十之十（黃帝內經系列）；內容為學習整理，非醫療建議。

本篇定位

靈樞第三十三篇，《醫方明大論》**十之十**。經名釋義：「海者，匯聚之意。身體有胃、衝脈、膻中、腦四海，各自匯聚能量精氣。十二經脈應十二經水合為四海，並介紹四海俞穴的部位及名稱，以及四海逆順、有餘和不足的症狀。」

游老師科判綱目

1 人體四大海・位置與功能（1 為何稱四海：1.1 四海之間、1.2 四海之名；2 海所聚何物：髓海聚髓、血海聚血、氣海聚氣、穀海聚精；3 四海進出穴位解說：3.1 了解四海先知榮輸、3.2 穀海出入、3.3 血海出入、3.4 氣海出入、3.5 髓海出入）| 2 四海的順逆與所生疾病（1 四海生機・順為有利；2 海所匯聚・不足有餘呈現病相：2.1 氣海、2.2 血海、2.3 穀海、2.4 髓海；3 調理勸戒）。

三診辨證

一診・動力：**海者，匯聚**——十二經水皆注於海，四海是氣、血、精、穀的總匯。

二診・結構：**以輸定海**——胃（水穀之海）輸上在氣街、下至三里；衝脈（十二經之海）輸上在大杼、下出於巨虛之上下廉；膻中（氣之海）輸上在柱骨之上下、前在人迎；腦（髓之海）輸上在其蓋、下在風府。

三診・通訊：**四海逆順，顯於身心**——氣海有餘則氣滿胸中、喘息面赤，不足則氣少不足以言；血海有餘常想其身大、怫然不知其所病，不足常想其身小、狹然不知其所病；穀海有餘腹滿、不足飢不受穀食；髓海有餘輕勁多力、自過其度，不足則腦轉耳鳴、脛痠眩冒、目無所見、懈怠安臥。

重點條列

- **「人亦有四海」**——身體像一座水文系統：經脈是河，四海是湖，穴位是閘口。
- **「得順者生，得逆者敗」**——四海最怕「逆」；作息一逆，氣血精穀就一起亂。
- **補瀉要看「有餘不足」**——同一個「海」，有餘會胸滿面赤，不足卻氣短無力，方向完全相反，不能一路補到底。