

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP80

靈樞59・衛氣失常——衛氣堵了就「假胖」：肥、膏、肉三型體質，減重先辨形

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

靈樞第五十九篇，《醫方明大論》**十之十**。經名釋義：「專論衛氣失常在皮肉氣血筋骨產生的疾病，人從外型可以區分脂、膏、肉三種體質，三類體質的氣血結構也不同。可以運用為健康減肥篇。」

游老師科判綱目

1 肚腹腫大・衛氣堵塞（1.1 病相喘息／1.2 減肥原則・其氣積於胸中者上取之、積於腹中者下取之、上下皆滿者旁取之／1.3 實際操作：a 臉肥・寫人迎天突喉中／b 腹大・寫三里與氣街／c 上下皆滿・取季脅之下一寸、重者雞足取之／d 不能瀉者・腹皮急甚者不可刺） | 2 皮肉氣血・筋骨病相（a 皮病・兩眉無澤／b 肉病・唇不粉色／c 血病・營氣濡然靜脈曲張／d 筋病・眼色不純／e 骨病・耳焦塵垢） | 3 皮肉筋骨・治療方法（3.1 各有屬性・皮有部肉有柱血氣有輸骨有屬／3.2 病下手處：a 皮從皮膚・輸於四末／b 肉從骨旁／c 血從浮處／d 筋從患處／e 骨從骨節） | 4 人有老少・體有胖瘦（4.1 老少定義：a 五十為老／b 二十為壯／c 十八為少／d 六歲為小；4.2 胖瘦種類：a 肥者肉堅皮滿／b 膏者肉鬆皮緩／c 肉者皮肉緊連） | 5 身材胖瘦・氣血不同・健身方法（5.1 身形不同體溫不同／5.2 胖瘦差別：a 膏型鬆垮／b 肉型體壯／c 脂型瘦小／5.3 胖瘦不同氣血不同：a 鬆垮氣多／b 結實血多／c 瘦者血清／5.4 眾人之意／5.5 健身調理：a 調理原則・必先別其三形／b 膏型鬆弛／c 肉型結實／d 瘦型血清）。

三診辨證

一診・動力：**「衛氣之留於腹中，搖積不行」**——氣不動就脹；「其氣積於胸中者上取之，積於腹中者下取之，上下皆滿者旁取之」，動力停在哪裡，就從哪裡疏導。

二診・結構：**「皮有部，肉有柱，血氣有輸，骨有屬」**，且人有肥、膏、肉三型——「臃肉堅，皮滿者，肥；臃肉不堅，皮緩者，膏；皮肉不相離者，肉」；結構不同，氣血多少也就不同。

三診・通訊：望診即通訊——「色起兩眉薄澤者，病在皮；唇色青黃赤白黑者，病在肌肉；營氣濡然者，病在血氣；目色青黃赤白黑者，病在筋；耳焦枯受塵垢，病在骨」；身形、寒溫與氣血清濁，也都是體質對外發出的訊號。

重點條列

- **「衛氣之留於腹中……喘呼逆息」**——所謂「假胖易喘」，常是衛氣堵住；先別急著當病醫，疏通氣機為要。
- **「必先別其三形」**——減重、健身先認體質：膏型鬆垮多氣、肉型結實多血、脂型瘦小血清，各有各的調法。
- **「治無失常經」**——不管從上、從下、從旁調，都不能違背氣血平衡這條常理。