

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP87

靈樞74・論疾診尺——只摸小手臂的皮膚就能從外知內：手臂全息診病法

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

靈樞第七十四篇，《醫方明大論》**十之十**。經名釋義：「尺膚是小手臂，小手臂和腳小腿，都是全息最明顯的位置，本論解說手臂全息診病法。」

游老師科判綱目

1 醫學診察・帝王探求・簡易方法（1 總問・有無簡易診病方法／2 總答・手臂全息是個方法／3 舉例・眼瞼微腫水腫診法） | 2 手臂全息・診病方法（2.1 小臂冷熱・澀滑枯潤都可診病：a 滑而潤澤屬於風病／b 肉弱安臥寒熱難治／c 膚滑而澤屬於風病／d 乾澀風痺／e 乾粗水溢／f 膚熱脈躁病將發出／g 膚寒脈小是氣虛症／h 灼熱後寒寒熱皆俱／i 由寒轉熱寒熱皆病；2.2 手肘四周・冷熱先後都可診病：a 肘部獨熱上身有熱／b 手臂獨熱下身有熱／c 肘前獨熱胸腔有熱／d 肘後獨熱肩背有熱／e 臂中獨熱腰腹積熱／f 膚糙下熱腸中有蟲／g 掌心發熱腹部有熱／h 掌心發寒腹部也寒／i 魚際白有青絡胃寒／j 火熱人迎穴大當奪血／k 肉實人迎小表氣虛） | 3 眼科・齒科・血科・內科・婦科・兒科都可觀診（3.1 眼科診察：a 眼痛脈紅由上而下病心小腸／b 由下而上病脾胃／c 由外而內病肝膽／d 眼有紅脈直入瞳孔一條一年死／e 半條一年半／f 兩條兩年／g 兩條半兩年半／h 三條三年；3.2 齒科診察／3.3 血液科診察／3.4 內科診察／3.5 婦科診察脈強有孕／3.6 兒科診察） | 4 全息診斷結論（a 天地溫度自會調節、陰陽自變自然道理／b 四季節氣各有邪病、這是自然疾病規律，是謂四時之序）。

三診辨證

一診・動力：**「審其尺之緩急小大滑澀，肉之堅脆，而病形定矣」**——氣血在體表留下鬆緊、滑澀、冷熱的痕跡，就是動力的外在顯影；「尺膚滑，其淖澤者，風也」，講的是氣帶著津液在腠理間游走的樣子。

二診・結構：**尺膚＝兩手肘關節（尺澤穴）下至寸口處的皮膚**，這一段是人體全息的位置，小臂與小腿相應；肘前應膺前、肘後應肩背、臂中應腰腹、掌中應腹中、魚際應胃，各有對應區塊。

三診・通訊：**「目赤色者病在心，白在肺，青在肝，黃在脾，黑在腎」**，目痛見赤脈則「從上下者，太陽病；從下上者，陽明病；從外走內者，少陽病」——望色、望目絡、按尺膚，都是身體對外發出的訊號。

重點條列

- **「獨調其尺，以言其病」**——最方便的檢查往往最靠近手邊：前臂一段皮膚的冷熱、滑粗，就是自己的儀表板。
- **「黃色不可名者，病在胸中」**——顏色說不清時，別只看局部；身體是全息整體，一處有異，可以往外、往上追。

● **「冬傷於寒，春生病熱；春傷於風，夏生飧泄腸僻」**——今天受的邪，可能下一季才發作；四時的帳，會延後結算。