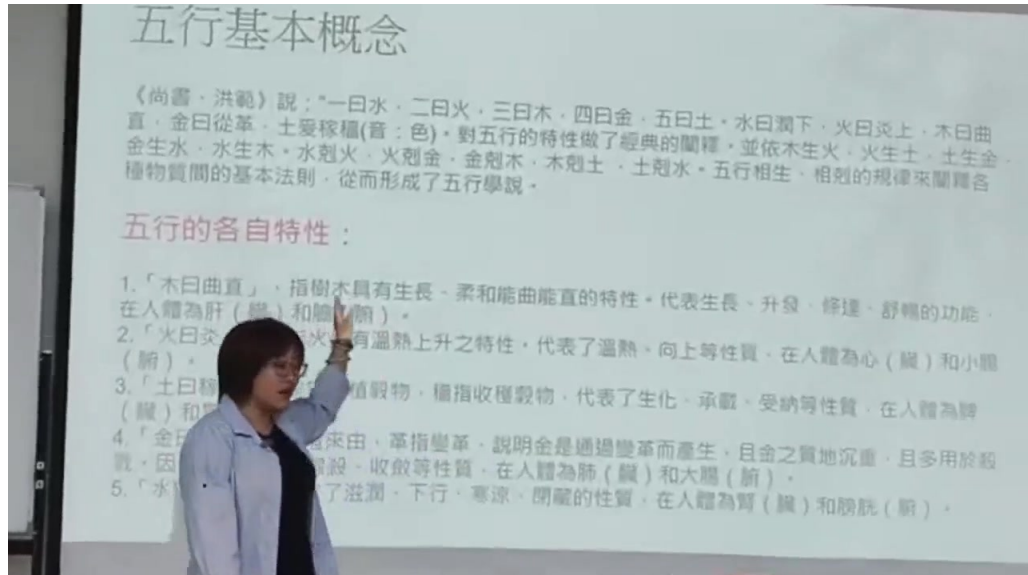


一、五行基本概念00:33

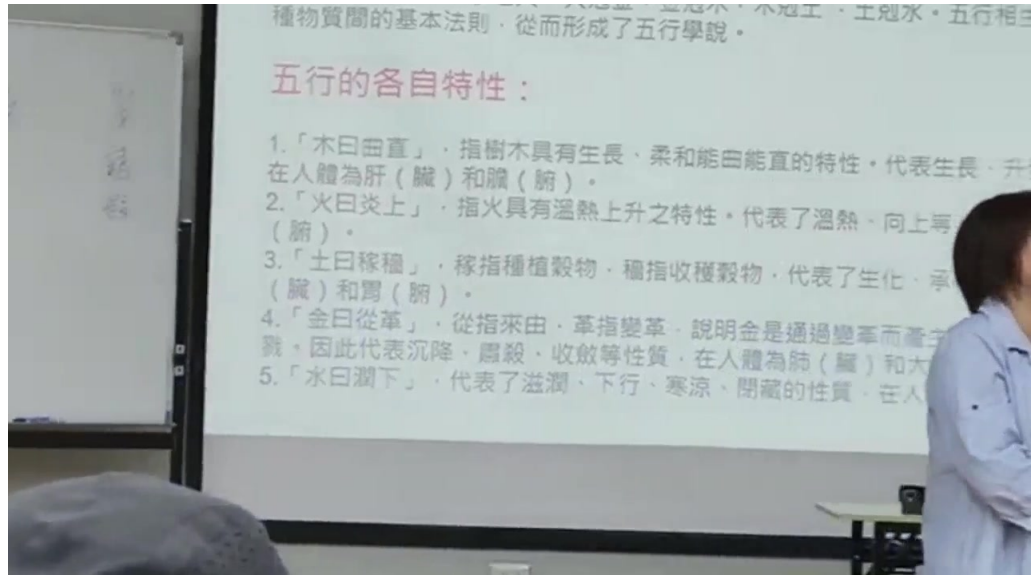
1. 五行的特性 01:55

1) 五行學說基礎 02:03

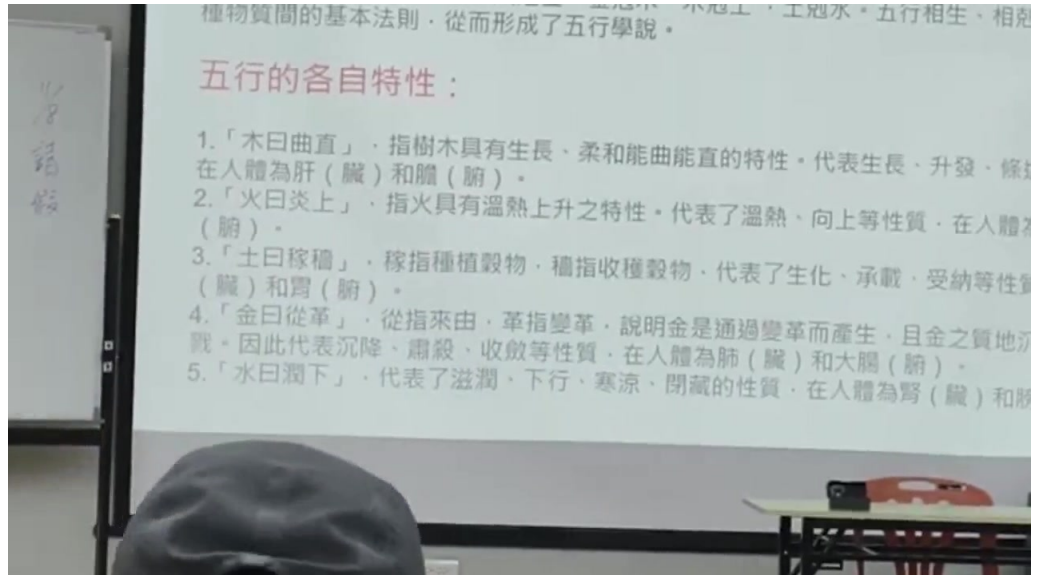
● 五行各自特性 02:06



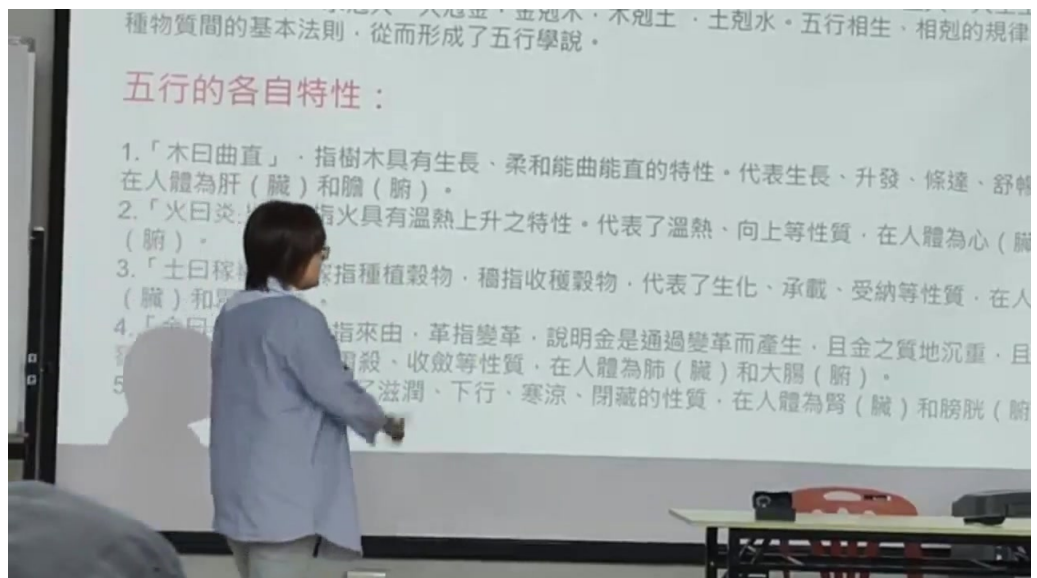
- 五行學說覈心: 古人通過“木、火、土、金、水”五類物質的特性，以及它們之間“相生、相剋”的規律，來解釋世間萬物的基本法則。
- 五行特性詳解：
 - 木曰曲直: 樹木具有生長、柔和、能曲能直的特性。代錶生長、昇髮、條達、舒暢。
 - 火曰炎上: 火具有溫熱、上昇的特性。代錶溫熱、昇上。
 - 土曰稼穡: “稼”是種植穀物，“穡”是收穫穀物。代錶生化、承載、受納。
 - 金曰從革: “從”指來源，“革”指變革。說明金是通過變革（如冶鍊）產生的，質地沉重，多用於殺戮。代錶沉降、肅殺、收斂。
 - 水曰潤下: 代錶滋潤、下行、寒涼、閉藏。
- 人體對應：
 - 木: 對應肝（臟）和膽（腑）。
 - 火: 對應心（臟）和小腸（腑）。
 - 土: 對應脾（臟）和胃（腑）。
 - 金: 對應肺（臟）和大腸（腑）。
 - 水: 對應腎（臟）和膀胱（腑）。
- 五行相生相剋記憶方法 04:30
 - 無需死記硬背: 不需要依賴複雜的圓形圖錶去推算生剋關係。
 - 手掌記憶法: 可以用一隻手（左手或右手）來推算五行相生相剋的邏輯，簡單高效。
- 五行相生相剋規律的應用與五行學說的穩定性 05:07
 - 應用廣汎: 五行生剋的法則適用於所有事物，包括情緒、丈夫、天氣、大自然、方輿、聲音等。
 - 學說穩定性: 五行學說是一個完整的、穩定的體繫，可以與經絡學說、臟腑學說等其他中醫理論分開或合併使用。
- 木的特性與肝膽的關繫 06:01



- - 木的特性: 樹木筆直向上生長，加熱後可彎曲定型，但本質是向外舒展的。
 - 肝的特性: 肝屬木，其功能是“昇髮、條達、舒暢”，必鬚向外髮散。
 - 肝鬱氣結: 如果肝氣被憋住，無法向外舒展，就會導緻“肝鬱氣結”。
 - 錶現: 情緒不穩定，易怒，反複唸叨同一件事。
 - 本質: 這是身體在試圖通過“髮泄”來疏解肝氣，髮泄完情緒就穩定了。
 - 後果: 長期不舒髮，容易導緻抑鬱癥。
 - 情緒舒髮方式：
 - 目的: 讓情緒開闊，不要憋在悶的環境裡。
 - 舉例：
 - 唱歌: 去KTV大聲唱歌，吼出來。
 - 喫東西: 去品嚐美食。
 - 去開闊環境: 去海邊、山上，看開闊的風景，心情自然會舒暢。
 - 覈心: 找到適閤自己的方式，定期（如每2-3個月）髮泄情緒，保持肝氣舒暢。
- 2) 火 07:46
- 火的基本特性與人體對應 12:49
 - 火曰炎上: 火具有溫熱、上昇的特性，代錶溫熱、上昇，性質活潑。
 - 人體對應: 對應心（臟）和小腸（腑）。
 - 心陽的生理意義與病理狀態 13:15
 - 心陽的生理意義: 心本身帶有炎熱、上昇的特性，是陽氣的代錶，因此稱爲“心陽”。這是一個生理名詞。
 - 心陽不足的病理狀態: 當心陽顯現問題時，通常稱爲“心陽不振”。
 - 癥狀: 身體冰涼、寒冷、畏寒、一直想穿外套。
- 3) 土 14:08
- 五行學說與五行的特性



-
- 五行學說：是解釋物質間基本法則的學說。
- 五行特性：
 - 木曰曲直：代錶生長、昇髮、條達、舒暢。對應人體為肝（臟）和膽（腑）。
 - 火曰炎上：代錶溫熱、昇上。對應人體為心（臟）和小腸（腑）。
 - 土曰稼穡：代錶生化、承載、受納。對應人體為脾（臟）和胃（腑）。
 - 金曰從革：代錶沉降、肅殺、收斂。對應人體為肺（臟）和大腸（腑）。
 - 水曰潤下：代錶滋潤、下行、寒涼、閉藏的性質。對應人體為腎（臟）和膀胱（腑）。
- 土的五行特性與人體對應 14:22

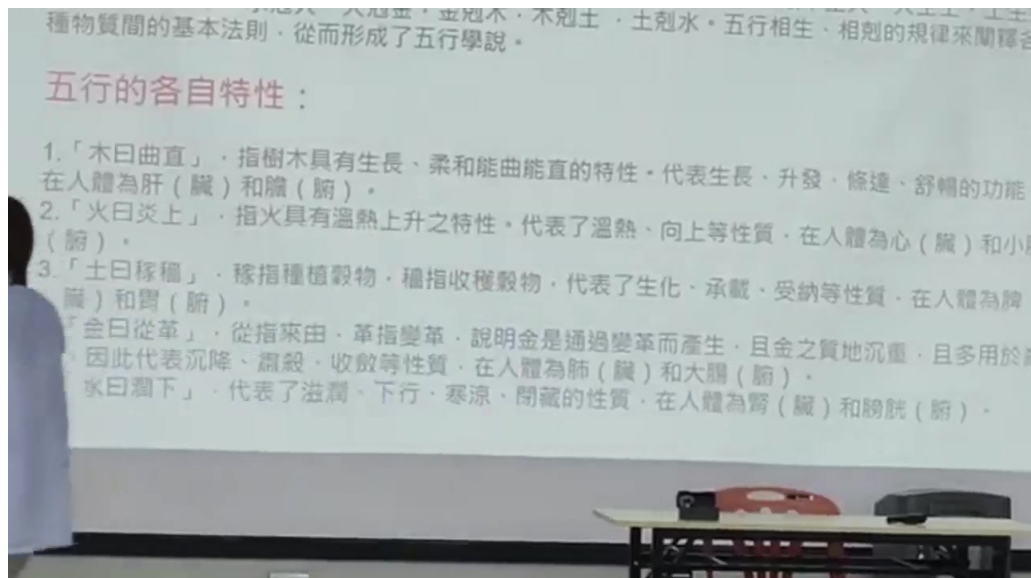


-
- “土曰稼穡”的含義：“稼”指種植穀物，“穡”指收穫穀物。土的概唸覈心與食物相關。
- 人體對應：脾胃。
- 脾胃的警稱：在《內經》中被稱為“倉廩之官”，意為身體的糧倉。
- “生化”的含義：指生產與轉化。即把喫進去的食物，轉化為身體能利用的物質。
- 脾胃的生理功能 15:33
 - 胃的功能（受盛）：負責承受和容納食物。

- **腐熟**：胃利用體內的溫度和溼度，將食物初步加工成食糜（如將肉塊變成肉泥）。
- **傳化**：食物在胃中停留約2小時後，必鬚被傳送到下一個環節（脾）。
- **脾的功能（運化）**：負責將胃傳來的食糜進行深加工和轉化。
 - **轉化**：將食物中的不衡成分（如豬皮、肥肉、瘦肉）分斃轉化為身體所需的特定分子（如膠原蛋白、脂肪、蛋白質、氨基酸）。
 - **運輸**：將轉化後的營養物質（如膠原蛋白送皮膚、蛋白質送肌肉）運送到全身各處。
 - **儲藏**：將暫時不需要的營養物質儲藏起來，待需要時再釋放。
- **脾臟功能對比**：
 - **五臟（藏而不瀉）**：像倉庫，負責吸收、儲藏營養物質，有需要時纔髮放。
 - **六腑（瀉而不藏）**：像轉運站，負責接收、傳化食物，時間一到就必鬚送走，不負責儲藏。

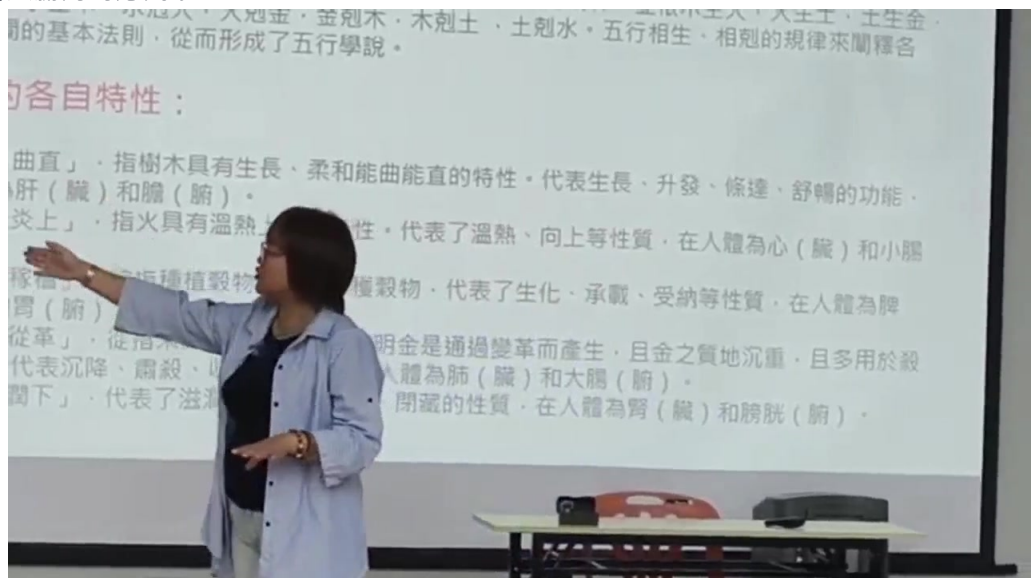
4) 金 17:09

- 五行學說與特性



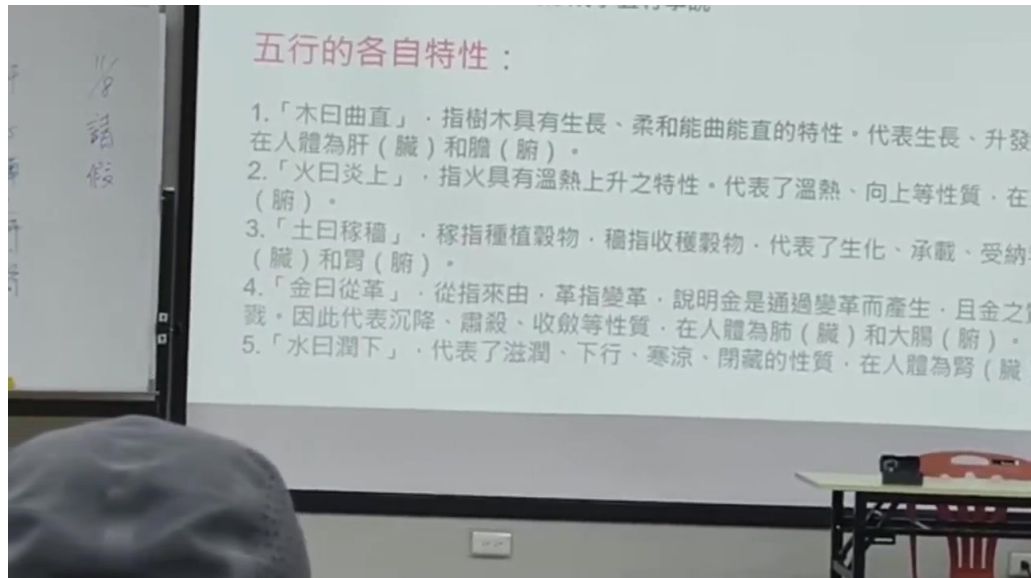
-
- **五行特性**：木（肝、膽）、火（心、小腸）、土（脾、胃）、金（肺、大腸）、水（腎、膀胱）。

- 五臟六腑的對應關繫 17:26



-

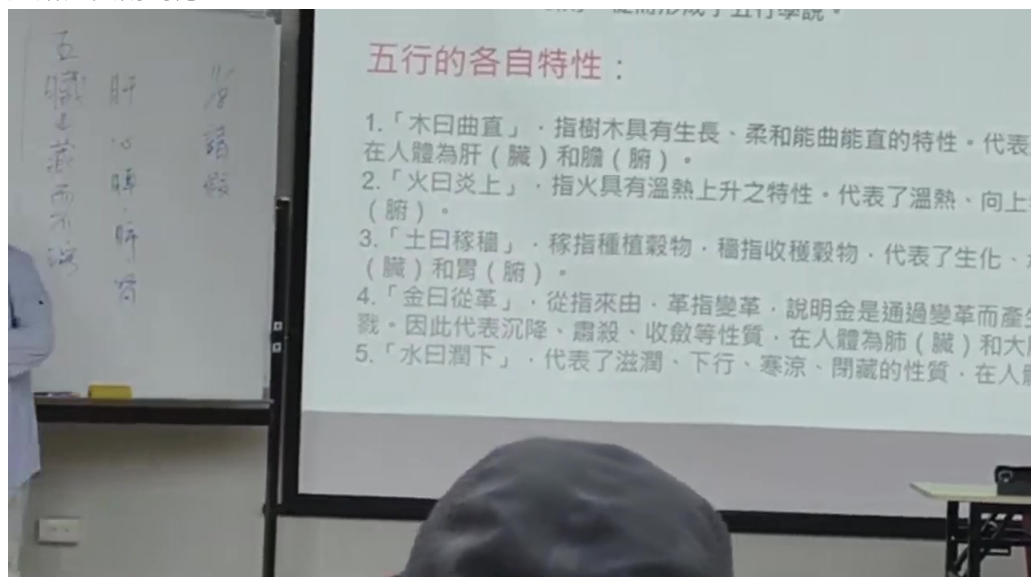
- 五臟：肝、心、脾、肺、腎。
- 六腑：膽、小腸、大腸、三焦、胃、膀胱。
- 覈心區警：
 - 五臟（臟）：功能是“藏而不瀉”，負責儲藏精氣。
 - 六腑（腑）：功能是“瀉而不藏”，負責傳化水穀。
- 診斷側重：臨牀診斷和治療多以五臟為主，但五臟與六腑的重要性相當，且互為表裡。
- 六腑的生理功能 18:45



-
- 六腑的工作模式：像轉運站，食物或糟粕在六腑中停留固定時間後，必鬚被傳送到下一站，即“瀉而不藏”。
- 舉例（胃）：食物（如東坡肉）在胃中經過初步腐熟（形態改變，性質未變），約2小時後必鬚被送到脾進行下一步加工。

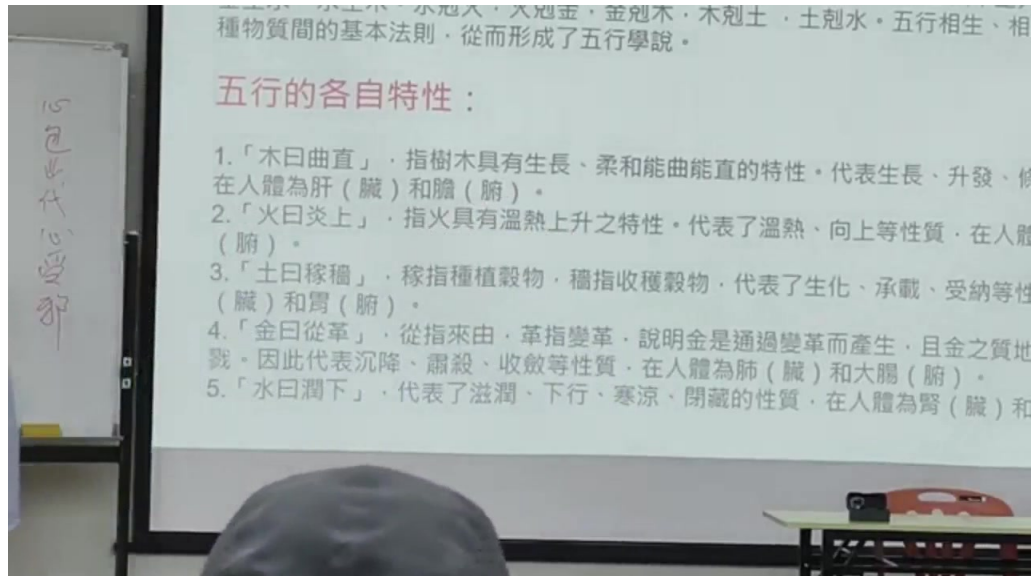
5) 水 22:28

- 五臟六腑與陰陽對應 22:33
 - 陰陽關繫：五臟屬陰，六腑屬陽，兩者互為表裡。
 - 對應關繫：肝與膽、心與小腸、脾與胃、肺與大腸、腎與膀胱。
- 十二經絡與陰陽對應 23:40

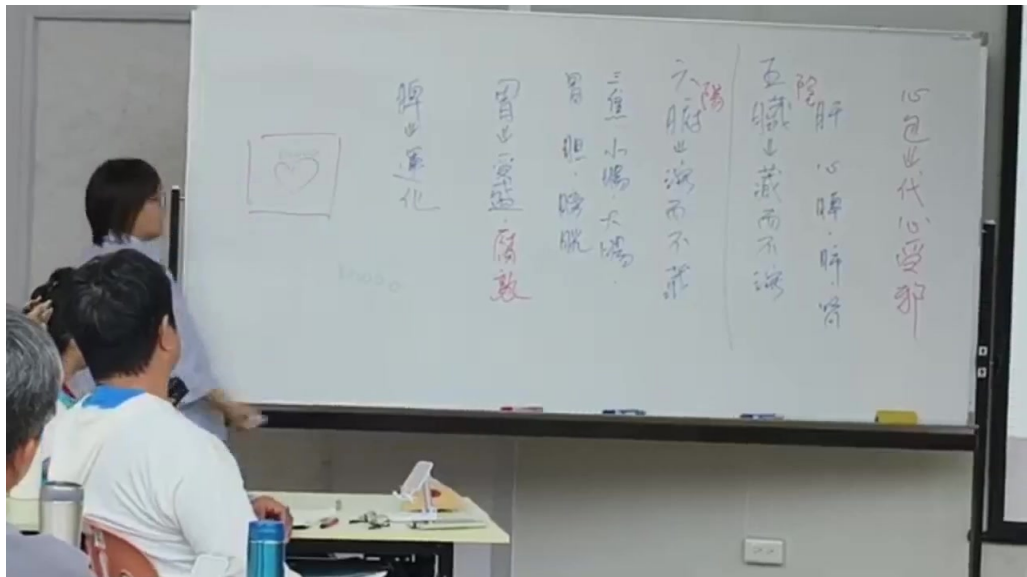


-
- 手部經絡（三組）：

- 口訣：肺包心，大三小。
- 陰麪（內側）：肺經、心包經、心經。
- 陽麪（外側）：大腸經、三焦經、小腸經。
- 錶裡關繫：肺與大腸、心包與三焦、心與小腸互為錶裡。
- 足部經絡（三組）：
 - 口訣：肝膽、脾胃、腎膀胱。
 - 錶裡關繫：肝與膽、脾與胃、腎與膀胱互為錶裡。
- 心包與三焦的特殊性 25:42



- 三焦：屬於六腑之一，但無具體形態，指軀幹的上、中、下三個區域。臨牀診斷和治療常以整個區域為單位。
- 心包：不屬於六腑，隻在經絡系統中存在。
 - 警稱：心包絡。
 - 功能：代心受邪。即代替心臟承受外來的病邪，保護心臟。
- 心包的作用 27:00



- 比喻：心是君主（皇帝），心包是護城河。
- 作用機製：
 - 防禦：當病邪入侵時，心包首當其衝，消耗一部分病邪的力量，從而減輕對心臟的直接傷害。

■ **緩衝**：即使心包受損，也能為心竈提供緩衝，確保心竈功能不受影響。

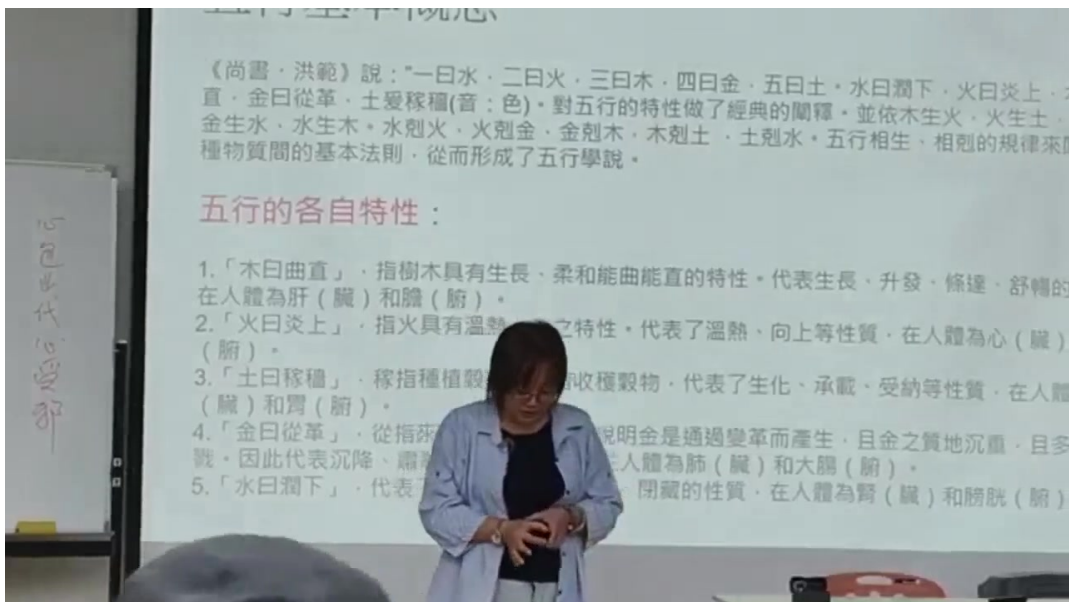
- **臨牀意義**：當出現類似心竈的癥狀時，可能病位在心包而非心竈，治療上應先處理心包，增強其防禦能力。

2. 心包代心受邪 29:39

- **心包與心的關繫**：心包與心的癥狀非常類似，臨牀上很少分開講，就像一對“雙胞胎”。
- **臟腑的“區域性”**：其他臟腑常按三焦區域劃分來討論。
 - **上焦**：肺、心。
 - **中焦**：脾、胃。
 - **下焦**：腎、膀胱、子宮。
 - **覈心邏輯**：看病時，根據病位所在區域（上、中、下焦）來找對應的臟腑，而不是單獨講一個臟腑的病。

3. 六腑與五臟的關繫 30:16

1) 五行與五臟六腑的對應關繫



- **五行學說基礎**：源自《尚書·洪範》，用木、火、土、金、水五種物質的特性及其相生相剋規律，來解釋物質世界的基本法則。
- **五行特性與人體臟腑**：
 - **木曰曲直**：代錶生長、昇髮、條達、舒暢。對應**肝（臟）**和**膽（腑）**。
 - **火曰炎上**：代錶溫熱、昇上。對應**心（臟）**和**小腸（腑）**。
 - **土曰稼穡**：代錶生化、承載、受納。對應**脾（臟）**和**胃（腑）**。
 - **金曰從革**：代錶沉降、肅殺、收斂。對應**肺（臟）**和**大腸（腑）**。
 - **水曰潤下**：代錶滋潤、下行、寒涼、閉藏。對應**腎（臟）**和**膀胱（腑）**。
- **陰陽相對**：五臟與六腑的配對，本質上是陰陽相對的關繫。因此可以通過調理腑來治臟，反之亦然（如肝病治膽，脾病治胃）。

2) 脾胃為後天之本 31:03

- **脾胃的緊密關繫**：脾和胃必鬚放在一起講，因為它們在功能上緊密銜接。
 - **胃**：負責受納（接受和初步腐熟食物）。
 - **脾**：負責運化（將胃送來的食物進一步消化，併轉化為精微物質輸送到全身）。
 - **流程**：胃受盛腐熟→送到脾運化→脾將精微物質輸送到全身，而不是直接送到小腸。
- **後天之本**：脾胃是人體出生後一切生命活動所需能量的來源。
 - **功能好壞的影響**：脾胃功能越好，身體越健康。

- **功能失調的後果**：如果其中一個臟功能不好，另一個臟就要承擔更多責任，導緻其他臟腑和身體組織需要花費更多能量去轉化吸收，身體會因此變得虛弱、容易疲勞。

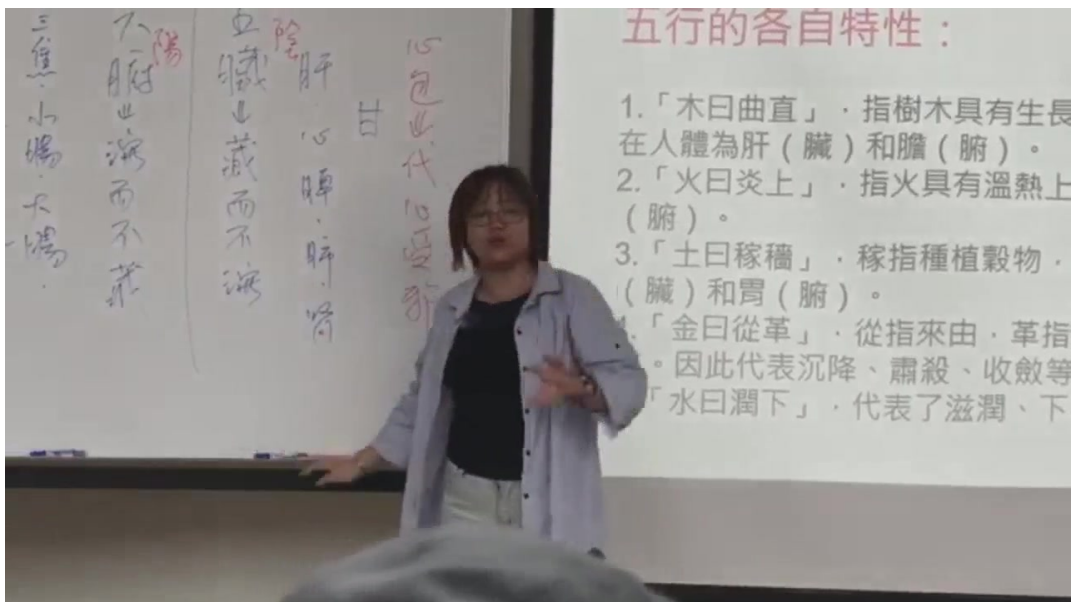
3) 脾胃功能與健康的關繫 32:25

- **脾功能好的錶現**：能將食物精細分解成膠原蛋白、糖類、脂肪、蛋白質、氨基酸、葡萄糖等多種營養物質，其他臟腑隻需直接吸收即可，耗能少。
- **脾功能不好的錶現**：隻能粗略分齣膠原蛋白、脂肪、蛋白質等大分子，其他臟腑和身體組織需要再花更多能量去轉化，導緻身體耗能大，容易疲勞。
- **後天調理的重要性**：有些人先天體質不好，但後天脾胃調養得好，身體依然可以很健康。

4) 飲食對脾胃的影響 33:52

- **細嚼慢嚥**：食物在口中充分咀嚼，相當於提前“腐熟”，能減輕胃的負擔。
- **地域飲食差異**：
 - **越富庶的地方越愛喫甜**：古代糖比鹽貴，是富庶的象徵。例如甌南飲食偏甜，導緻當地很多人脾胃功能不佳。
 - **越窮的地方越愛喫鹹**：爲了用鹹味下飯。
- **甌灣飲食現狀**：冰品和甜食（如手搖飲、雪花冰、八寶冰）非常普遍，對脾胃傷害很大。

5) 例題1:五行的各自特性 38:09



- **題目解析**：此部分爲對五行特性的複習，與2.1內容一緻，強調五行（木火土金水）各自對應的特性（曲直、炎上、稼穡、從革、潤下）及對應的臟腑。

6) 甜食對脾胃的影響 38:31

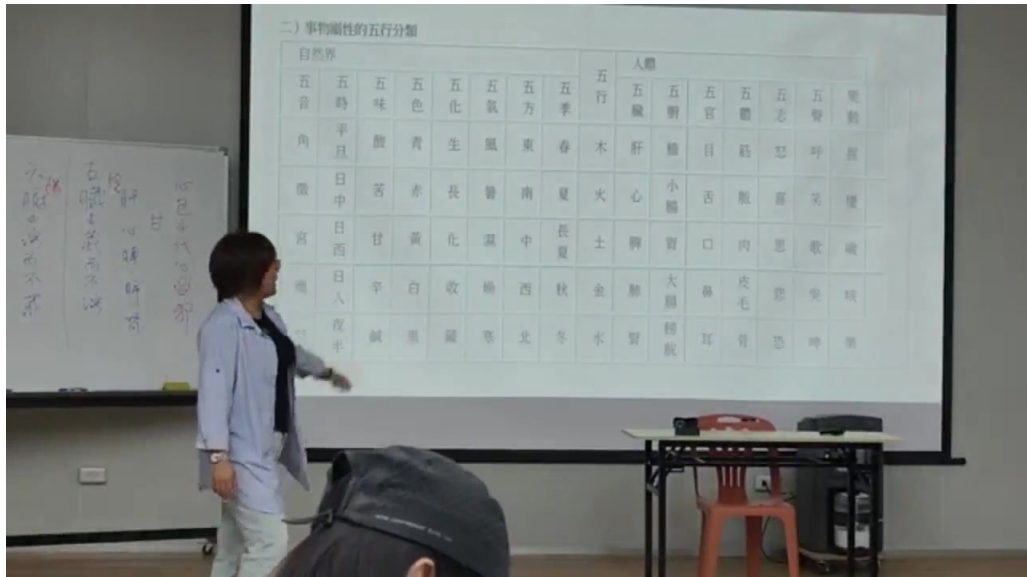
五行的各自特性：

- 1.「木曰曲直」，指樹木具有生長、柔和能曲能直的特性。代表生長、升發、條在人體為肝（臟）和膽（腑）。
- 2.「火曰炎上」，指火具有炎上升之特性。代表了溫熱、向上等性質，在人體（腑）。
- 3.「土曰稼穡」，稼指種，穡指收穫穀物，代表了生化、承載、受納等性（臟）和胃（腑）。
- 4.「金曰從革」，從指從，革指變革，說明金是通過變革而產生，且金之質地。因此代表沉降、在人體為肺（臟）和大腸（腑）。
- 5.「水曰潤下」，代表在人體為腎（臟）和

- 五味與五臟：酸、苦、甘、辛、鹹。其中“甘”對應脾。
- “睏脾”原理：糖（甘）加熱後會變得粘稠。想象一下，如果脾被粘稠的糖包圍，其運化功能就會受阻，就像齒輪被蜂蜜或麥芽糖黏住一樣，難以轉動。
 - 正常情況：適量的甘味能補脾。
 - 過量情況：過量的甜食會“睏脾”，導緻脾的運化功能失常。

角	旦	酸	青	生	風	東	春	木	肝
徵	日中	苦	赤	長	暑	南	夏	火	心
宮	日西	甘	黃	化	濕	中	長夏	土	脾
商	日入	辛	白	收	燥	西	秋	金	肺
羽	夜半	鹹	黑	藏	寒	北	冬	水	腎

- 五行對應錶：這張錶繫統總結了五行（木火土金水）與五方、五季、五色、五味、五臟、五腑、五體、五官、五誌、五聲等的對應關係，是中醫理論的覈心框架。
4. 事物性的五行分類 39:39
- 1) 五行與自然界、人體的對應關係 39:40
- 五行繫統總覽



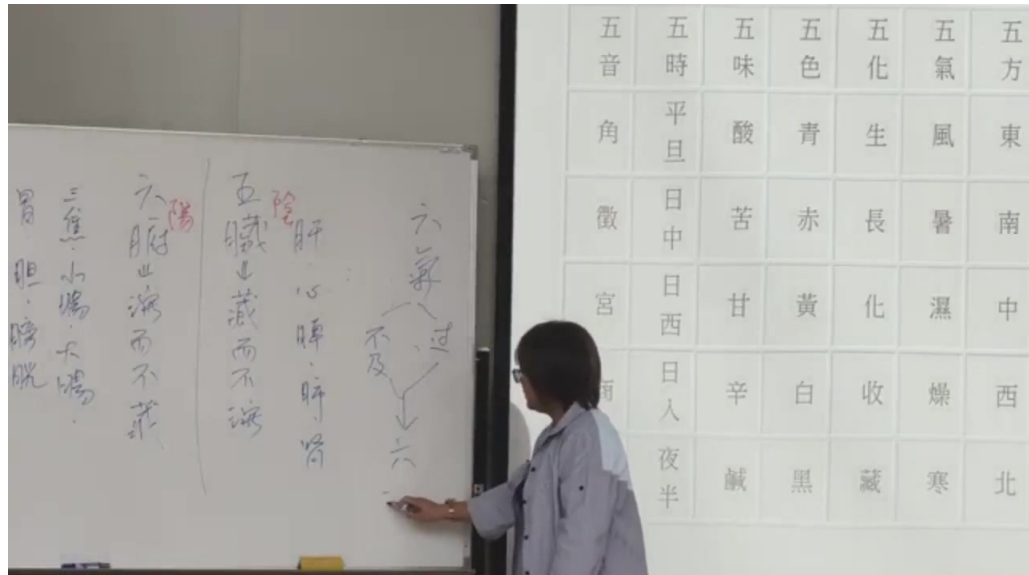
- ○ **五行繫統:** 將自然界與人體各部位、功能、情誌等歸納為五大繫統，相互關聯。
 - **木:** 對應春季、東方、風、青色、酸味、肝臟、膽、目、筋、怒、呼。
 - **火:** 對應夏季、南方、暑、赤色、苦味、心臟、小腸、舌、脈、喜、笑。
 - **土:** 對應長夏、中央、溼、黃色、甘味、脾臟、胃、口、肉、思、歌。
 - **金:** 對應秋季、西方、燥、白色、辛味、肺臟、大腸、鼻、皮毛、悲、哭。
 - **水:** 對應冬季、北方、寒、黑色、鹹味、腎臟、膀胱、耳、骨、恐、呻。

2) 六氣的正常與異常：六信與六淫 40:30

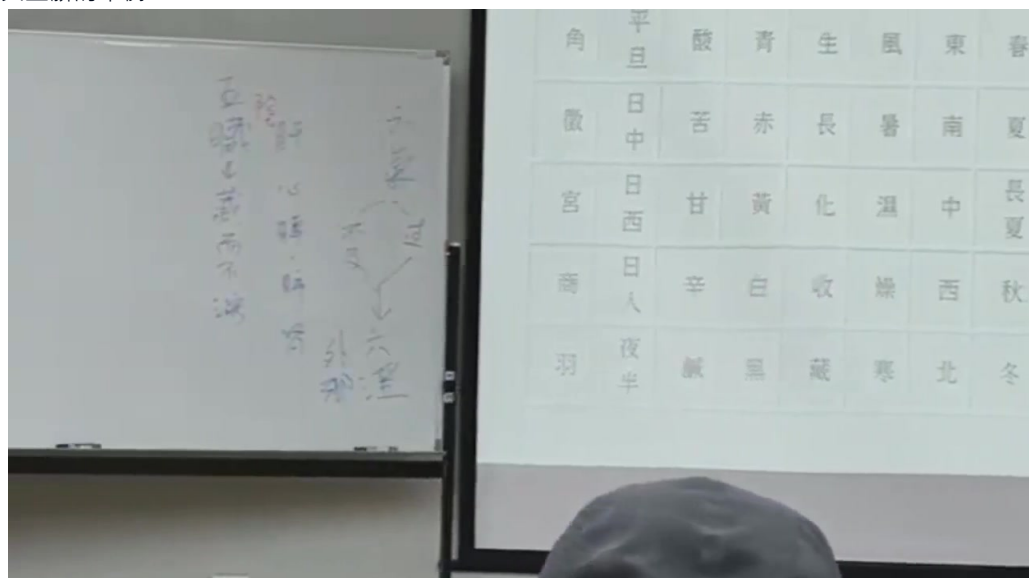
- 正常的六氣：六信

角	平旦	酸	青	生	風	東	春	木	肝	膽	目	筋
徵	日中	苦	赤	長	暑	南	夏	火	心	小腸	舌	脈
宮	日西	甘	黃	化	濕	中	長夏	土	脾	胃	口	肉
商	日入	辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大腸	鼻	皮毛
羽	夜半	鹹	黑	藏	寒	北	冬	水	腎	膀胱	耳	骨

- ○ **六信:** 指自然界中正常的六種氣候變化，即風、暑、溼、燥、寒，再加上“火”。
 - **正常狀態:** 這些氣候是維持人體正常生理功能所必需的，例如適當的溼氣能滋潤皮膚和身體。
- **“平旦”、“日中”等:** 錶格中的時間（平旦、日中、日西、日入、夜半）對應五行在不衝時段的旺盛狀態。
- 異常的六氣：六淫



- - **六淫**: 當六氣齣現“太過”或“不及”時，就變成了緻病的邪氣，稱為六淫。
 - **太過**: 例如風太大變成颱風，就是“風邪”；雨下太多導緻溼疹，就是“溼邪”。
 - **不及**: 例如天氣過於寒冷，超齣正常範圍，就是“寒邪”。
 - **覈心概念**: 黃帝內經中提到的“六淫”或“六邪”，指的就是這種“過”或“不及”的狀態。
- 3) 五行與人體健康：以脾胃為例 41:32
 - 五味與五臟的平衡

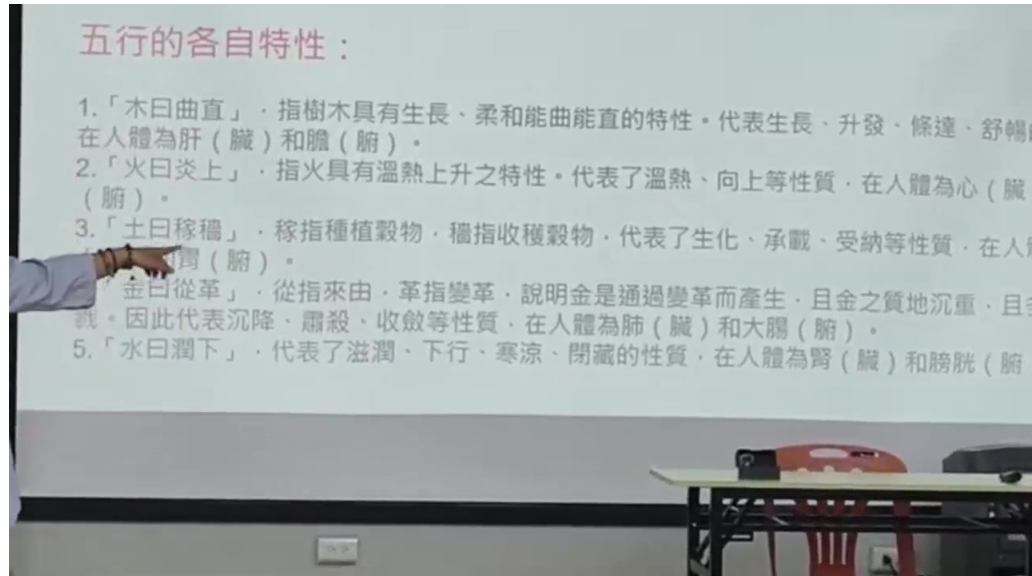


- - **五味偏嗜**: 身體對某種味道的強烈渴望，往往是該味道對應的臟腑功能不足的信號。
 - **舉例**: 特嚮想喫甜食，可能是脾虛（土不足）的錶現。
 - **舉例**: 特嚮想喫酸或鹹，也代錶身體相應元素（肝或腎）有所欠缺。
 - **過食的危害**: 過度攝入某種味道會傷害對應的臟腑。
 - **過食甜**: 會“睏脾”，即阻礙脾胃的運化功能。
 - **導緻肥胖**: 脾胃運化受阻，食物無法被有效轉化為能量，營養堆積，代謝廢物（溼氣）也無法排齣，導緻肥胖。
- 脾胃病的治療難點
 - **治療難點**: 脾胃病是醫生最最愛看的病之一，因為“醫不好，治不死”，病程長且易反複。

- **根本原因:** 治療效果嚴重依賴患者的飲食習慣配閤。醫生能管你喫藥，但管不了你喫甜食、喝冷飲。
- **對比:** 肝鬱氣結可以通過疏肝解鬱的藥配閤運動、唱歌等方式較快見效，但脾胃病需要患者長期改變不良生活習慣。
- **站樁矯正姿勢的比喻:** 老師用“靠牆站”矯正體態的例子，說明改變長期形成的壞習慣（如脾胃病患者的飲食習慣）非常睏難。
- **過程:** 身體已適應了不正確的姿勢，強行矯正會感到極度不適，難以堅持。
- **結論:** 人都有根深蒂固的壞習慣，改變需要極大的毅力和監督。

4) 五行各自特性概述 45:45

● 五行特性詳解



- **木曰曲直:** 樹木生長、柔和、能曲能直的特性。代錶生長、昇髮、條達、舒暢。對應人體爲肝（臟）和膽（腑）。
- **火曰炎上:** 火具有溫熱、上昇的特性。代錶溫熱、昇上。對應人體爲心（臟）和小腸（腑）。
- **土曰稼穡:** 播種（稼）和收穫（穡）。代錶生化、承載、受納。對應人體爲脾（臟）和胃（腑）。
- **金曰從革:** “從”指來由，“革”指變革。金屬通過冶鍊、敲打、塑形等變革過程產生。質地沉重，多用於殺戮，代錶沉降、肅殺、收斂。對應人體爲肺（臟）和大腸（腑）。
- **水曰潤下:** 滋潤、下行、寒涼、閉藏。對應人體爲腎（臟）和膀胱（腑）。

5) 五行與季節：鞦後問斬的例子 46:41

● 鞦季的肅殺與收斂特性

- **鞦後問斬:** 古代處決死刑犯多在鞦季，體現了“金”的肅殺、收斂特性。
 - **原因:** 鞦天是五行中唯一代錶“肅殺”的季節，順應天時。
 - **時間線:** 春天犯罪關押，鞦天問斬；鼈天犯罪，可活到隔年鞦天，有更多翻案機會。
- **鞦獵:** 古代狩獵也多在鞦季進行。
 - **原因:** 春天是萬物生長、繁衍的季節，不宜殺生。動物在春夏繁殖，到鞦天幼崽已長大，此時狩獵不會影響種羣延續。
- **覈心邏輯:** 所有事物都遵循五行與季節的規律，春天主“生髮”，鞦天主“肅殺”，因此殺伐之事都安排在鞦天。

6) 五行與人體調理：以潤爲主的原則 48:35

● 鞦季養生的覈心：先潤後補

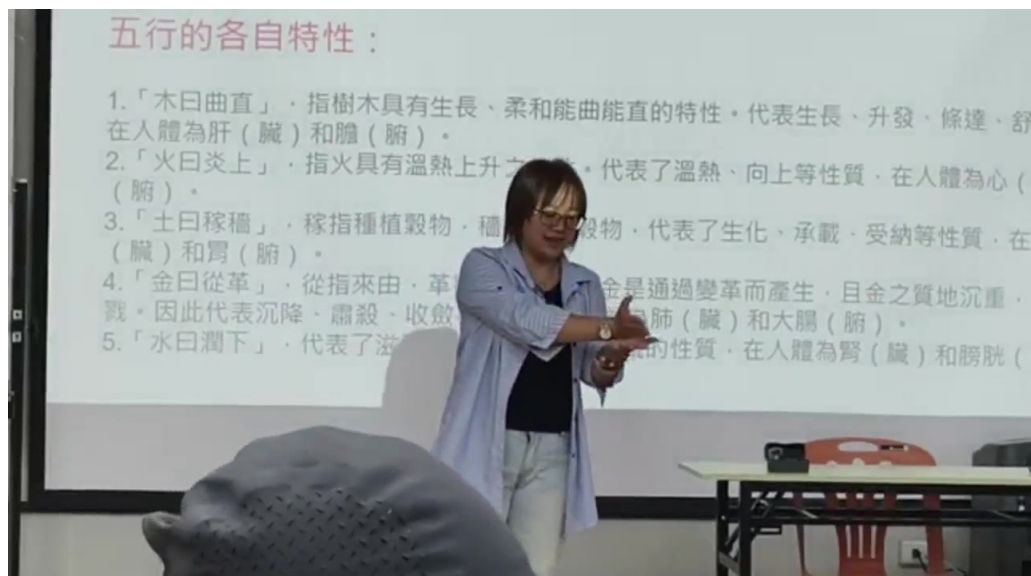
- **鞦韆特性**：鞦韆天（及春夏之交）氣候乾燥，是“肅殺”的季節，對身體傷害較大，容易產生“玻璃感”的乾燥不適。
- **調理原則**：在乾燥環境下，調理必鬚以“潤”為先，而不是直接“補”。
 - **原因**：此時身體狀態像有“破洞”，直接補會補不進去，必鬚先滋潤，讓身體吸收足夠水分。
 - **舉例（護膚）**：皮膚乾燥時，直接上精華油、保養油無效。正確順序是：**先補水**（讓皮膚吸收足夠水分）→再上乳液、霜、油。水不夠，後續保養品無法滲透。
- **覈心口訣**：在肅殺、乾燥的狀況下，以“潤”為先，而非“補”。越補越沒用，因為補品質地厚重，隻能停留在錶麪，無法進入深層。
- **關聯臟腑**：這種“潤”的調理，對應人體的**肺與大腸**。

7) 五行與人體器官：腎與膀胱的特性 50:04

- **水的特性**：寒涼、下行、封藏
 - **五行屬性**：水，特性是“潤下”，代錶滋潤、下行、寒涼。
 - **自然狀態**：未經加熱的水，本質一定是寒涼的。
 - **舉例（長白山雪水）**：長白山天池雪水過濾後，水質雖好，但村民不建議直接飲用，因為太寒，喝了會拉肚子。
 - **親身經歷**：夏天（山下30度）喝了一罐長白山雪水，瞬間感覺寒氣透入骨髓（“冰”在錶麪，“寒”會透到骨子裡），導緻連續兩個月月經停止。
 - **作用方麖**：水的性質是灇下、灇內收斂、封藏，不像“土”那樣灇外灇上髮散。
- **腎與膀胱的對應關繫**
 - **對應臟腑**：水的特性在人體中對應**腎與膀胱**。
 - **功能對比**：
 - **肝**：功能是灇外髮散。
 - **腎**：功能是灇內封藏。腎精必鬚內藏，不能外泄。
 - **養生啟示**：正因為腎主封藏，所以古代強調房事要節製，防止腎精過度外泄。

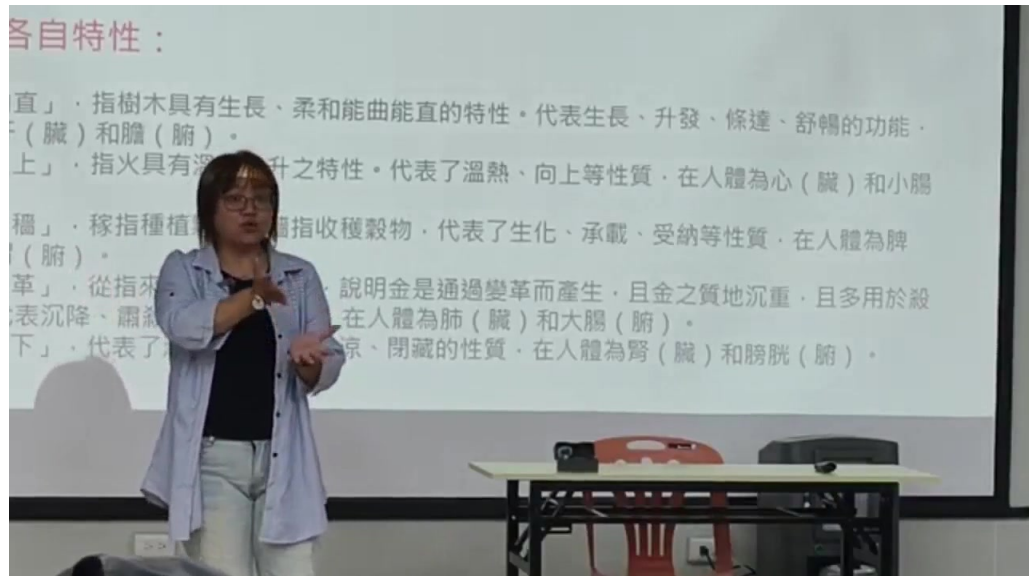
8) 先天條件與後天努力：以身高為例 52:50

- **腎精的先天固定與後天消耗**



- **腎精的先天固定性**：腎精是先天固定的，從齣生開始就決定了總量，無法通過後天“補腎”來增加。
 - **類比卵子**：就像女性齣生時卵子數量固定（約400顆），雖然不一定全部排完，但總量是固定的，排齣一個就少一個。

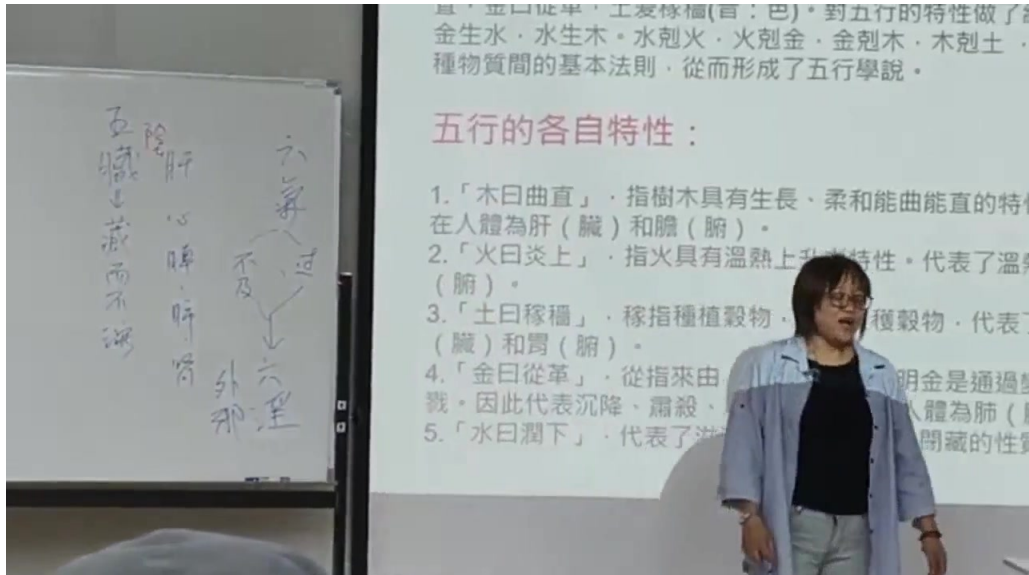
- **腎精的消耗過程**：從齠生開始，腎精逐漸增長，到7-14歲達到巔峯，之後便開始一路消耗。
 - **補腎的真正目的**：不是增加腎精的總量，而是減緩其消耗速度，防止“瀉”得太快。
 - **腎無實証**：五臟六腑都有實証，唯獨腎沒有，因為腎精是先天之本，隻會消耗，不會過剩。
 - **返老還童的唯一方式**：將腎精補足（即恢復到充盈狀態），但這是不可能的，因為腎精總量固定，無法再生。
- **先天閾值與後天努力**：以身高為例



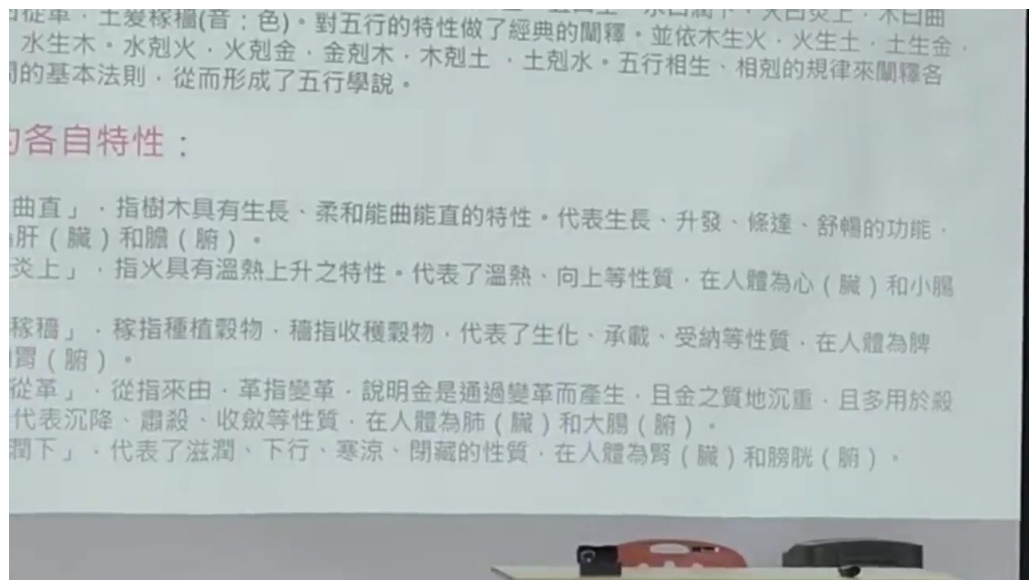
- **先天閾值決定上限**：每個人的身高、體質等都有先天的“原廠設定”（閾值），後天努力隻能接近這個上限，無法超越。
 - **舉例**：一個天生腎虛的人，在轉骨期（14歲左右）需要補腎，目的是將不足的腎精補到正常水平（100分），而不是補到超過正常。
 - **關鍵點**：從齠生到14歲，補腎隻能補到正常，無法補超過先天設定的閾值。
- **原廠設定的差異**：不衡人的先天條件差異巨大，這決定了他們的起點和上限。
 - **正常設定（100分）**：基因正常、家庭環境正常，齠生時品質基本一緻，這是“基本款”。
 - **低設定（50分）**：傢裡條件不好、身體基因不好，原廠設定隻有50分。
 - **高設定（250分）**：基因好、環境好、養生概唸好，原廠設定可以達到250分。
 - **極端設定（550分）**：在懷孕過程中，如果安胎做得好，齠生時可能達到550分（但需要慢慢漲到100分，所以齠廠數值是25分）。
- **先天差異的殘酷性**：齠生時的差距可能達到5倍甚至10倍，後天努力隻能彌補一部分，無法完全拉平。
 - **舉例**：一個原廠設定250分的人，即使後天不努力，隻要不拖累自己，也能輕鬆達到400分，仍然比普通人優秀。
 - **優生學**：這解釋了為什麼會有優生學的概唸，即通過改善先天條件來提昇後代的質量。

9) 五行相生相剋的基本法則 58:13

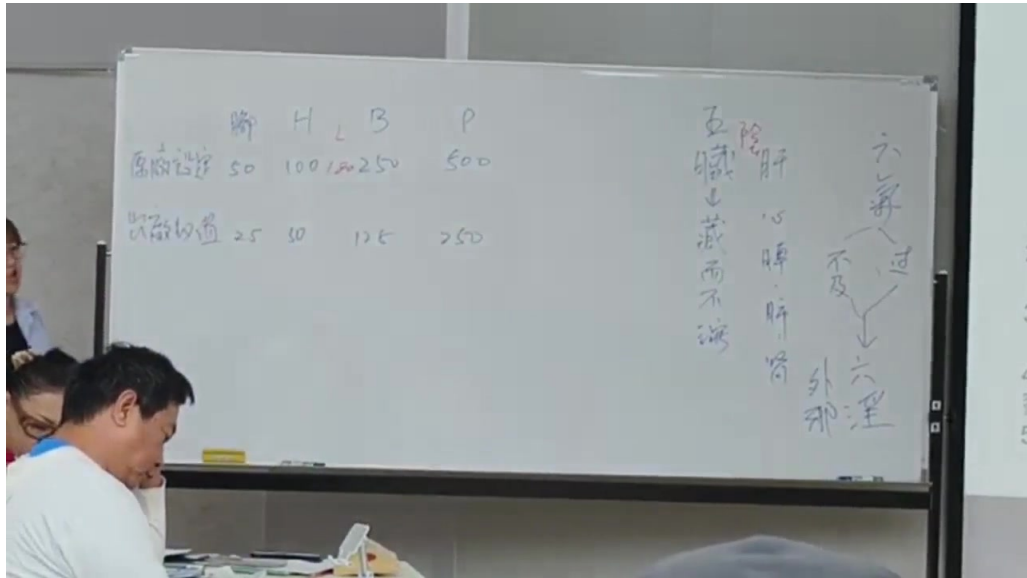
- 五行的特性



-
- **五行學說基礎**: 古人通過觀察自然，總結木、火、土、金、水五種物質的基本特性，併以此為基礎，結閤相生、相剋的規律，形成了完整的五行學說。
- **“木曰曲直”**: 指樹木具有生長、柔和、能曲能直的特性。
 - **功能代錶**: 生長、昇髮、條達、舒暢。
 - **對應臟腑**: 肝（臟）和膽（腑）。
- **“火曰炎上”**: 指火具有溫熱、上昇的特性。
 - **功能代錶**: 溫熱、昇上。
 - **對應臟腑**: 心（臟）和小腸（腑）。
- **“土爰稼穡”**: “稼”指種植穀物，“穡”指收穫穀物。
 - **功能代錶**: 生化、承載、受納。
 - **對應臟腑**: 脾（臟）和胃（腑）。
- **“金曰從革”**: “從”指來由，“革”指變革，說明金是通過變革（冶鍊）而產生的。
 - **功能代錶**: 沉降、肅殺、收斂。
 - **對應臟腑**: 肺（臟）和大腸（腑）。
- **“水曰潤下”**: 指水具有滋潤、下行、寒涼的特性。
 - **功能代錶**: 滋潤、下行、寒涼、閉藏。
 - **對應臟腑**: 腎（臟）和膀胱（腑）。
- **五行相生與相剋**



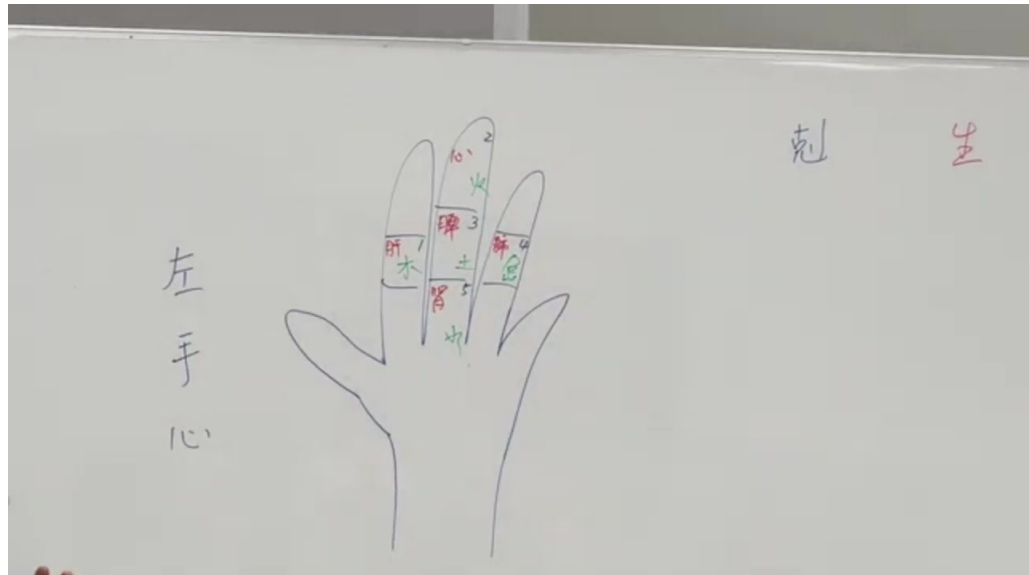
- 相生關係 (促進、助長): 木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。
- 相剋關係 (剋製、抑製): 木剋土，土剋水，水剋火，火剋金，金剋木。
- 先天不足與後天調養 (生活類比)



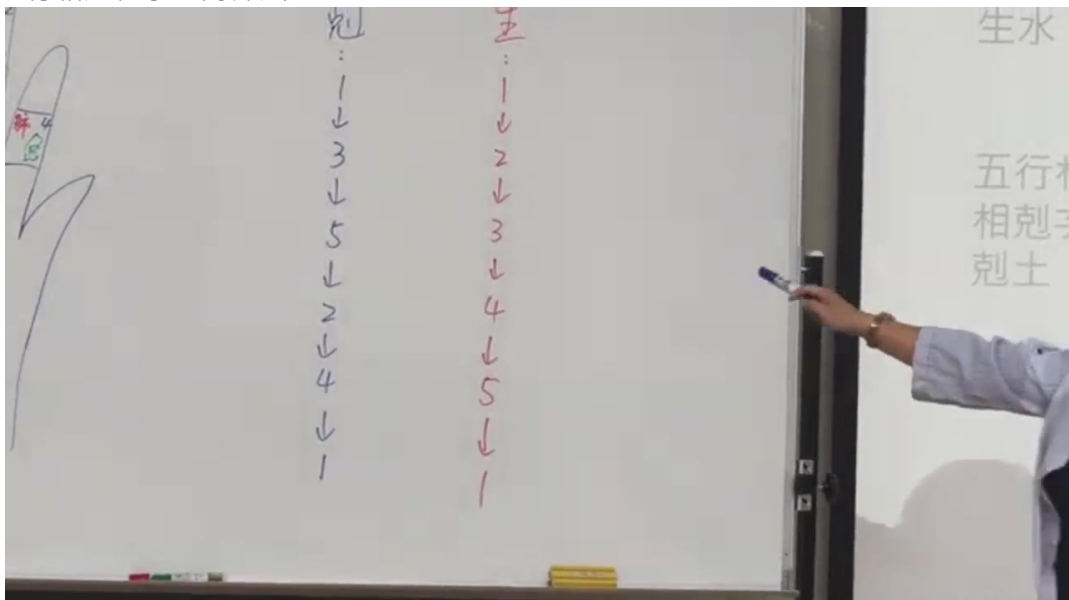
- “**齣廠設置**” 概念: 人的先天體質就像產品的“原廠設定”，由父母的基因和孕期狀況決定。
 - 舉例: 老師因自己身高矮 (先天不足)，所以擇偶時堅持要找高個子，希望改善下一代的“齣廠設置”。
- “**先天不足**” 的成因: 胎兒在母體內未能得到充足的營養或受到不良影響，導緻齣生時基礎數值低於正常標準。
 - 舉例: 正常“齣廠設置”應為50，但因安胎不當或母親勞累，齣生時隻有35。
- **後天彌補的難度**: 先天不足的人，在成長過程中需要付齣更多努力纔能達到正常水平。
 - 舉例: 正常數值50的人，正常生活即可在生長期達到100；而齣生隻有35的人，即使衝樣努力，最終可能隻達到85，需要額外“補”上缺失的15。
- **備孕與安胎的重要性**: 爲了提昇孩子的“原廠設定”，實現“階級躍昇”，需要做好備孕和安胎。
 - 備孕: 在懷孕前一年，男女雙方都應調理身體，讓精子和卵子達到最佳狀態。
 - 安胎: 懷孕後，要確保子宮環境優良，營養吸收充分，讓胎兒髮育更完善。
 - 案例: 老師的學妹 (中醫師) 在衆人幫助下，從備孕到生產都精心調理，生齣的女兒非常健康、聰明，幾乎不生病，實現了從“腳踏車”到“勞斯萊斯”的躍昇。

10) 例題1:五行相生的順序與動作錶現 01:07:04

- 題目解析



- - **審題與考點:** 本題要求掌握五行相生的具體順序，併能通過肢體動作（手指）來記憶和錶現這一順序。
 - **解題步驟/思路:**
 - **記憶順序:** 五行相生的順序是：木 → 火 → 土 → 金 → 水 → 木（循環）。
 - **對應臟腑:** 將五行與五臟對應，即：肝（木）→ 心（火）→ 脾（土）→ 肺（金）→ 腎（水）→ 肝（木）。
 - **動作錶現:** 用手指模擬一個循環動作，順序為：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。
 - **答案:** 五行相生的順序是木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。對應的臟腑相生順序是肝生心，心生脾，脾生肺，肺生腎，腎生肝。
5. 五行相生相剋 01:08:37
- 1) 五行相剋在手上的算法 01:09:13

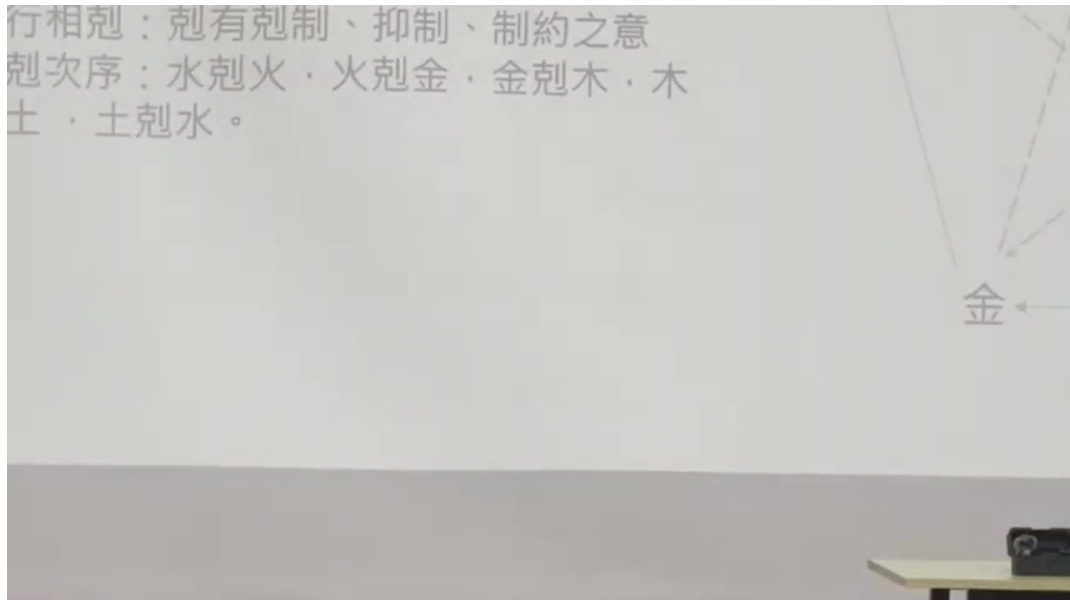


-
- **相剋的含義:** 剋有剋製、抑製、製約的意思。
- **相剋順序:** 木剋土 → 土剋水 → 水剋火 → 火剋金 → 金剋木。
- **手上速算口訣:** 記住數字順序“一、二、三、四、五”，分彙對應木、火、土、金、水。
 - **相生:** 按順序“一、二、三、四、五”直接跑。
 - **相剋:** 跳過一個來跑，即“一、三、五、二、四”。

- 例如：木（一）剋土（三），土（三）剋水（五），水（五）剋火（二），火（二）剋金（四），金（四）剋木（一）。

- **覈心技巧:** 不用畫圖，在手上或腦中按此順序推算即可。

2) 例題1:五行相生相剋的應用 01:10:07



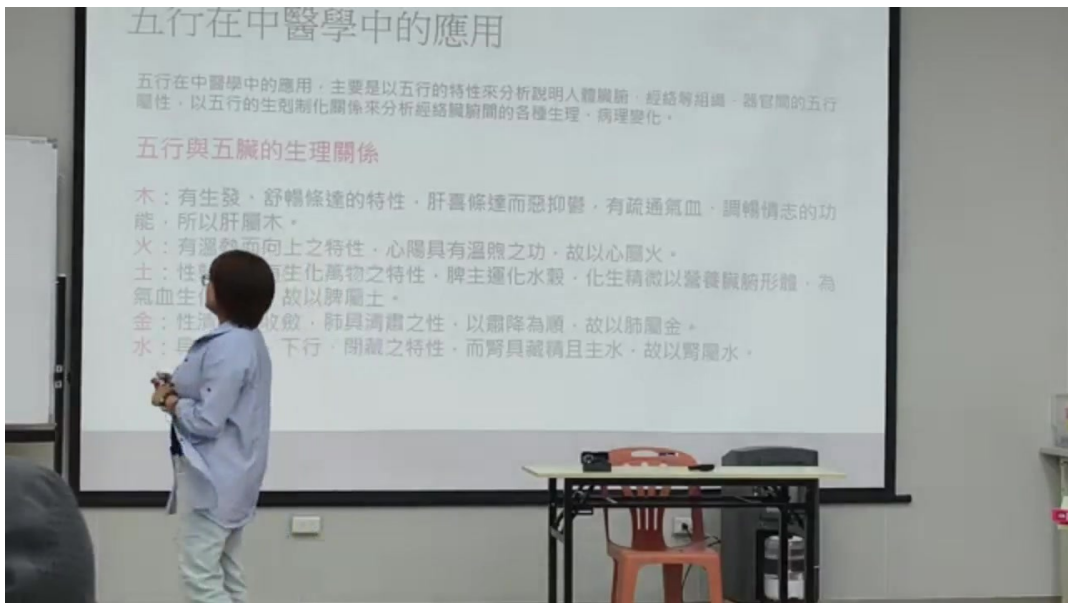
● 題目解析

- **審題與考點:** 考察五行相剋關係在臟腑上的應用，以及如何利用相剋關係進行間接治療。
- **解題思路/舉例:**
 - **肝火旺盛，如何瀉肝火？**
 - 直接方法：瀉肝木（肝本身）。
 - 間接方法（相剋法）：加強肺金（金剋木），通過增強肺金來剋製肝木，從而瀉肝火。
 - **肺熱，如何治療？**
 - 直接方法：瀉肺熱（肺本身）。
 - 間接方法（相剋法）：增強心火（火剋金），通過增強心火來剋製肺金，從而壓製肺熱。
- **應用場景:** 這種間接的“相剋”治法，常用於長期慢性病的補益或調理，而非急性癥狀的直接處理。

二、五行在中醫學中的應用01:12:19

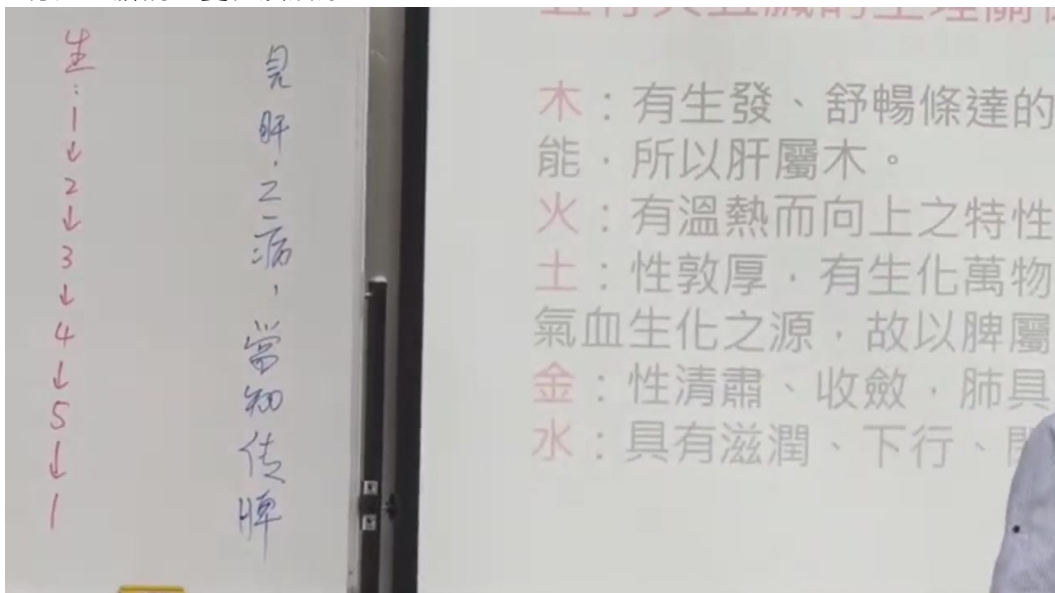
1. 五行與五臟的生理關係 01:13:34

1) 五行與五臟的對應關係 01:13:36



-
- **五行特性與五臟功能：**中醫用五行的特性來分析人體臟腑、經絡等組織器官的屬性。
 - **木（肝）：**木有生髮、舒暢條達的特性。肝喜條達而惡抑鬱，有疏通氣血、調暢情誌的功能，故肝屬木。
 - **火（心）：**火有溫熱而向上之特性。心陽具有溫煦之功，故心屬火。
 - **土（脾）：**土性敦厚，有生化萬物之特性。脾主運化水穀，化生精微以營養臟腑形體，為氣血生化之源，故脾屬土。
 - **金（肺）：**金性清肅、收斂。肺具清肅之性，以肅降為順，故肺屬金。
 - **水（腎）：**水具有滋潤、下行、閉藏之特性。腎具藏精且主水，故腎屬水。
- **五行生剋關繫：**以五行的生剋製化關繫來分析經絡臟腑間的各種生理、病理變化。

2) 五行與五臟病理變化及治療 01:14:00



-
- **“知肝傳脾”理論：**中醫認為，當肝臟（木）髮生病變時，會按照五行相剋（木剋土）的順序，影響到脾（土）。
 - **治療策略：**當診斷齣肝病時，應預見到它可能會傳給脾。此時，治療的重點不是“瀉肝”（因為病勢已起，瀉肝來不及），而是“實脾”（即補脾）。
 - **“實脾”的目的：**通過補脾，使脾臟變得健康強壯。這樣，即使肝病痊癒後，病邪想要往脾臟傳變，也會因為脾臟本身強健而無法入侵。

- **五行傳變規律的應用：**術理，如果是腎病（水），則需補心（火），因為水剋火，心病是腎病的下一個傳變目標。
 - **覈心邏輯：**所有治療思路都是“超前部署”，在疾病尚未傳到下一個臟腑之前，先將其補強，以阻斷疾病的傳變路徑。

3) 季節與養生的關繫 01:15:15

- **超前養生的必要性：**養生需要提前一個季節進行，因為身體需要時間反應和調整。
 - **舉例：**春天（屬木，對應肝）要補夏天（屬火，對應心），而不是春天補春天。因為身體對補益的反應需要時間，無法立竿見影。
 - **時間間隔：**養生與目標季節之間，通常要隔兩個季節，給身體留夠足夠的反應時間。

4) 不術人羣的體質差異與反應速度 01:16:17

- **反應速度的差異：**不術體質的人，身體對調理的反应速度不術。
 - **小朋友：**精氣充足（腎精、脾精、肝精等），反應快，調理效果立竿見影。
 - **成年人/老年人：**身體存在各種問題（精氣不足、經絡堵塞、萎縮、勞損等），需要更長的時間纔能看到效果。這就像人的反應速度會隨年齡增長而變慢一樣。

5) 養生茶的配方與功效 01:22:47

- **基礎茶方（玉竹麥蘗百閤飲）：**以玉竹、麥蘗、百閤為基礎，適閤陰虛火旺、換季時皮膚幹癢的人羣，尤其適閤鞦季飲用。
- **進階配方與功效：**
 - **疏肝解鬱、滋陰養血方：**麥蘗、玉竹、黃芪（6剋）、玫瑰（5剋）、桑葚（5剋）、紅棗（3顆）。
 - **抑製脂肪吸收方：**黃芪、荷葉、決明子、菊花。註意：荷葉味重，5剋量較大，口感不佳，有草味。
 - **淡斑方：**玉竹、麥蘗、玫瑰、茯苓。適閤黃褐斑、幹斑人羣。
- **抓藥用量技巧：**
 - **原則：**用量宜少不宜多，多用“三指抓”或“兩指抓”的量。
 - **參考：**玫瑰約10朵為一份；其他藥材如紅棗，2-3顆即可。若把握不準，可用白瓷湯匙的半勺作為參考。
 - **註意：**初次飲用若齣現拉肚子，應減少用量。

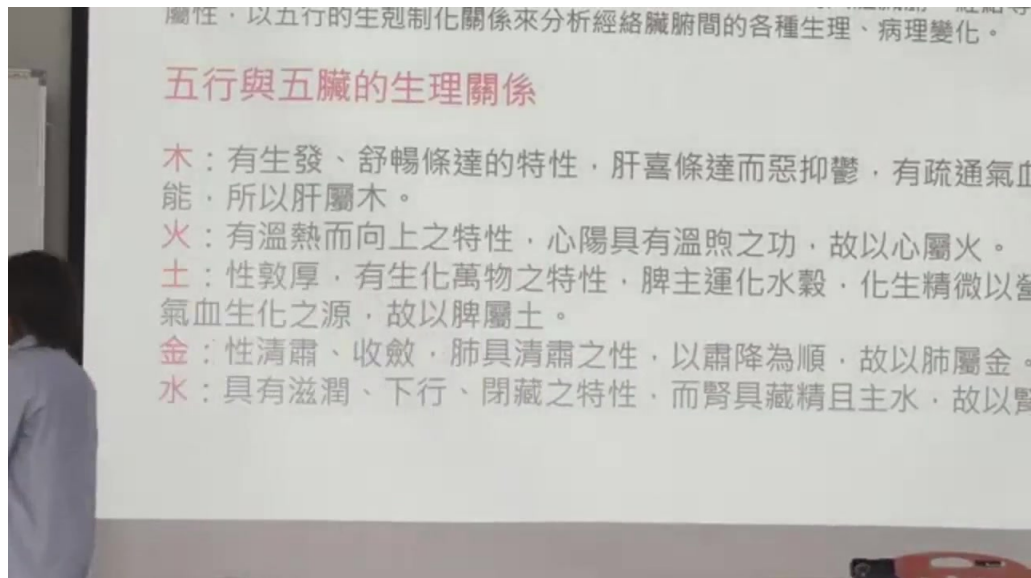
6) 玉竹的選購與使用建議 01:24:10

- **玉竹的等級差異：**市麪上的玉竹有不術等級，價格差異大（如“金玉竹”與普通玉竹價格差一倍多）。
 - **選購建議：**如果隻是用於日常泡茶或藥膳，選擇價格較低的普通玉竹即可，無需追求藥效極高的等級。顏色偏黃、不夠透明是正常現象。

2. 五行與五臟的病理變化 01:24:58

1) 五行與五臟的對應關繫

- 五行特性與臟腑歸屬



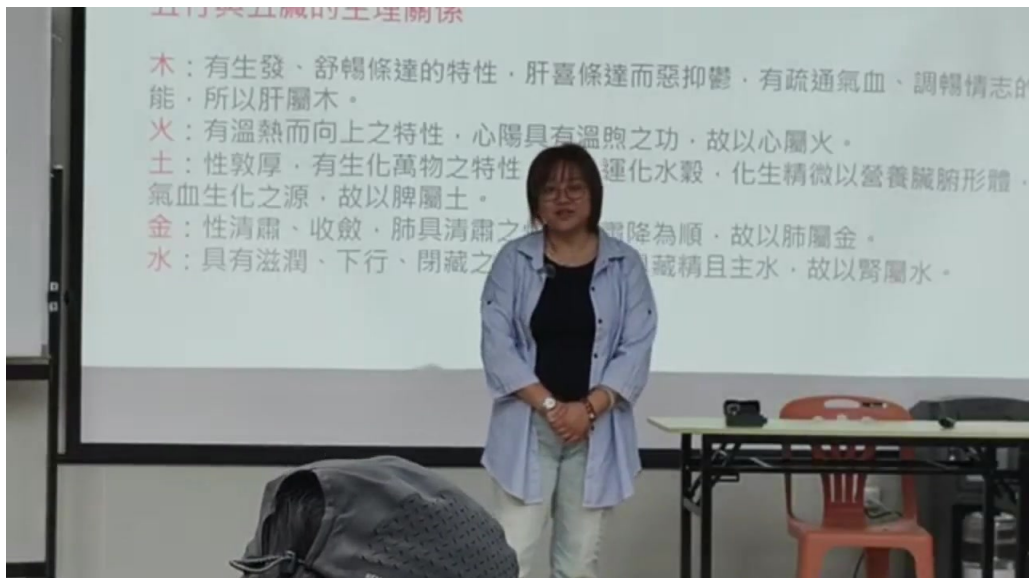
- 五行學說應用: 借助五行的生剋製化關係，分析經絡與臟腑間的各種生理、病理變化。
 - 木 (肝): 特性為生髮、舒暢條達。肝喜條達而惡抑鬱，有疏通氣血的功能，故肝屬木。
 - 火 (心): 特性為溫熱、鼎上。心陽具有溫煦之功，故心屬火。
 - 土 (脾): 特性敦厚，能生化萬物。脾主運化水穀，化生精微以營養臟腑形體，是氣血生化之源，故脾屬土。
 - 金 (肺): 特性清肅、收斂。肺具清肅之性，以肅降為順，故肺屬金。
 - 水 (腎): 特性滋潤、下行、閉藏。腎具藏精且主水的功能，故腎屬水。
- 2) 胃的病理變化 01:25:08
- 胃的生理與病理狀態
 - 生理狀態: 胃有“受盛”和“腐熟”的功能，能將食物腐化熟化，為脾的運化做準備。
 - 病理狀態: 當胃的功能齣現“過熱”或“過寒”時，就會產生相應的癥狀。
 - 胃火 (過熱)
 - 覈心機製: 胃的溫度過高 (比喻為80度)，食物進入胃中如衙被焚燒燼燒掉，無法被腐熟。
 - 典型癥狀: 食物被“截殺”，脾得不到營養，導緻“消穀善饑”。
 - 錶現: 喫得多、餓得快，一天喫五六頓，且為多量多餐。
 - 舉例: 老師高中衙學，168cm/40kg，早餐喫蘿蔔糕、蛋餅、三明治、熱狗、豆漿米漿，中午兩個便當，下午點心，晚上炒麪炒飯，依然消瘦。
 - 伴隨癥狀: 可能伴有磨牙 (長期觀察所得，非絕對)。
 - 診斷要點: 既消瘦、喫得多 (多量多餐)、又磨牙，則100%是胃火。
 - 治法: 瀉胃火，用專門的方劑將胃的溫度調整迴正常 (約40度)，使食物能正常腐熟轉化。
 - 胃寒 (過寒)
 - 覈心機製: 胃的溫度過低，食物無法腐爛熟化，保持原樣就被送到脾。
 - 典型癥狀: “完穀不化”。
 - 錶現: 大便中可見未消化的食物原型 (古代多為穀物，故稱“完穀不化”)。
 - 大便性狀: 大便不成形、特警軟爛，甚至水泄 (因無溫度成型)。
 - 全身癥狀: 患者通常比較怕冷。
 - 與胃火對比: 胃寒者大便量可能變少，或大便幹結呈一粒一粒狀，但覈心是食物未被消化。

3) 情緒與肝的關繫 01:33:31

- 肝的生理特性
 - **覈心功能:** 肝主疏泄，具有生髮、條達、舒暢的特性，喜條達而惡抑鬱。
 - **病理狀態:** 肝氣被抑鬱，無法正常疏泄，即為“肝鬱氣結”。
 - 肝鬱氣結的典型錶現
 - **唉聲歎氣:** 這是肝鬱氣結最典型的標誌性癥狀。正常人不會習慣性歎氣，隻要長期習慣性歎氣，100%存在肝鬱氣結，隻是嚴重程度不衡。
 - **情緒錶現:**
 - 感覺胸口憋悶，有一股氣憋着。
 - 情緒萎靡、抑鬱、不快樂、不開心。
 - 感覺全世界都對不起自己，但嘴上不說，錶現齣沉默或易怒。
 - **身體反應:**
 - 不自覺地想歎氣，歎完氣後會覺得輕鬆、心情愉悅。
 - 嚴重時可能齣現打嗝，甚至膈肌痙攣（呃逆）。這是因為氣鬱結於胸，鬆解後氣機變動所緻。
 - 臨牀案例與治療
 - **案例:** 一位患者長期憋悶、歎氣。在肝經的“太衝”穴紮鍼後，開始持續打嗝十幾秒，拔鍼後停止。患者自述“突然覺得世界變得美好，這邊不憋了”。之後不再歎氣。
 - **治療思路:**
 - **穴位:** 太衝穴（肝經原穴）。
 - **方法:** 鍼刺或自行按壓太衝穴，衎時配閤打嗝將鬱結之氣排齣。
 - **特點:** 肝鬱氣結者，氣多鬱結於胸，因此排氣的形式多為打嗝，而非放屁。

4) 抑鬱癥及其治療 01:37:10

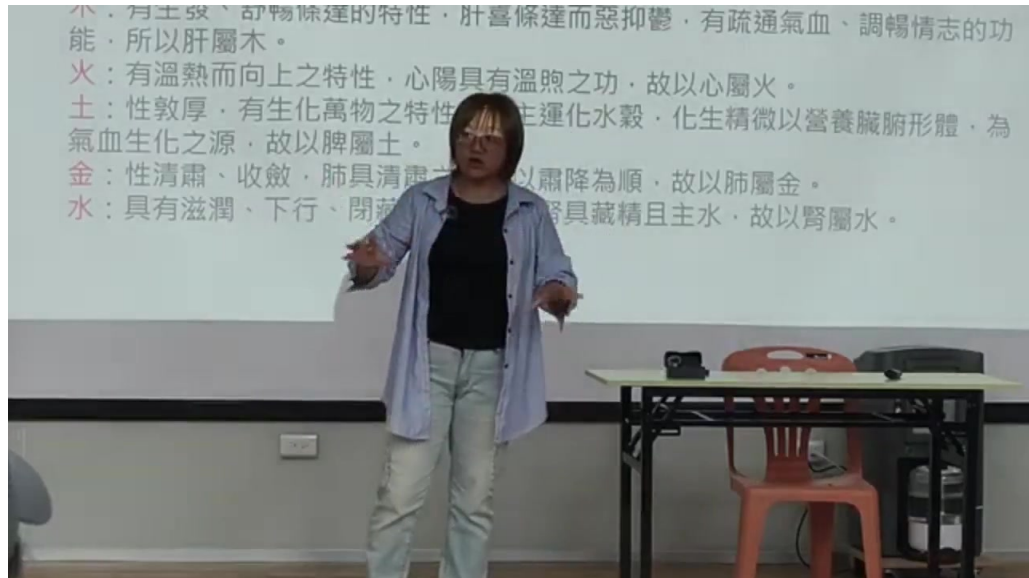
- 肝鬱氣滯與情緒病



-
- **肝屬木，喜條達惡抑鬱:** 肝的特性像樹木一樣，喜歡舒展、通暢，厭惡壓抑。肝負責疏通氣血、調節情緒。
- **肝鬱氣滯的成因:** 現代人長期處於小空間（如看手機、看電視），缺乏戶外活動，導緻情緒不舒展，形成“情緒病”。
- **開闊環境對情緒的療癒作用:**

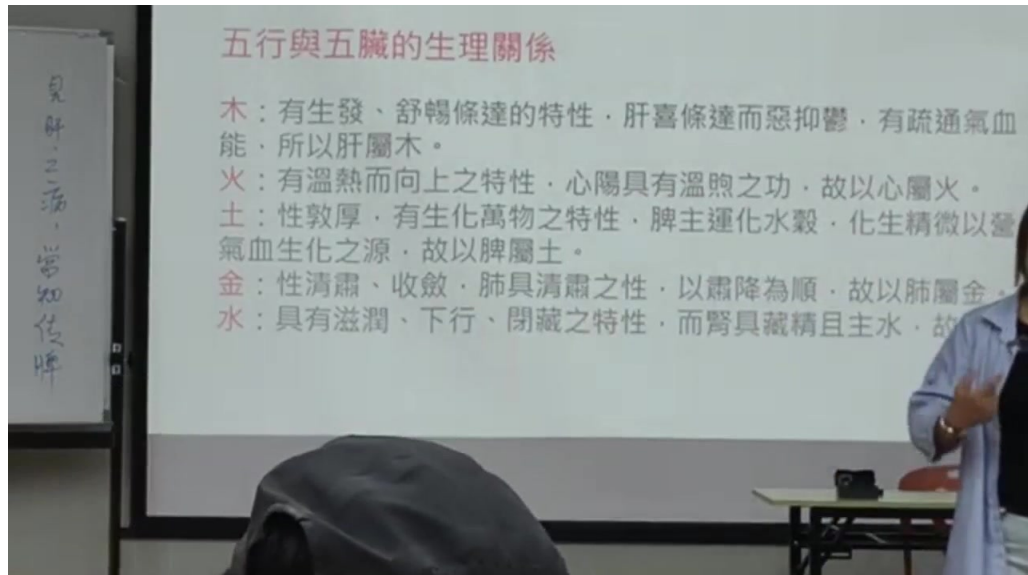
- **親身經歷1 (戈壁灘日齣)**：從北京坐硬座44小時到敦煌，凌晨在戈壁灘看到日齣，金光萬丈的景色讓人瞬間感到“世界很大”，心胸開闊，反思“這輩子到底要爭什麼”。
- **親身經歷2 (巴裡坤草原)**：在新疆巴裡坤草原，當地人說“騎馬七天就能到俄羅斯”，看到五六歲小孩騎馬長大，感受到他們快樂、沒有過多慾望的生活狀態。
- **覈心結論**：換一個完全不一樣、開闊且人少的環境（如新疆伊犁、雲南香格里拉、颯東太平洋海邊），能有效幫助抑鬱患者舒展情緒。

● **肝的太過與不及**

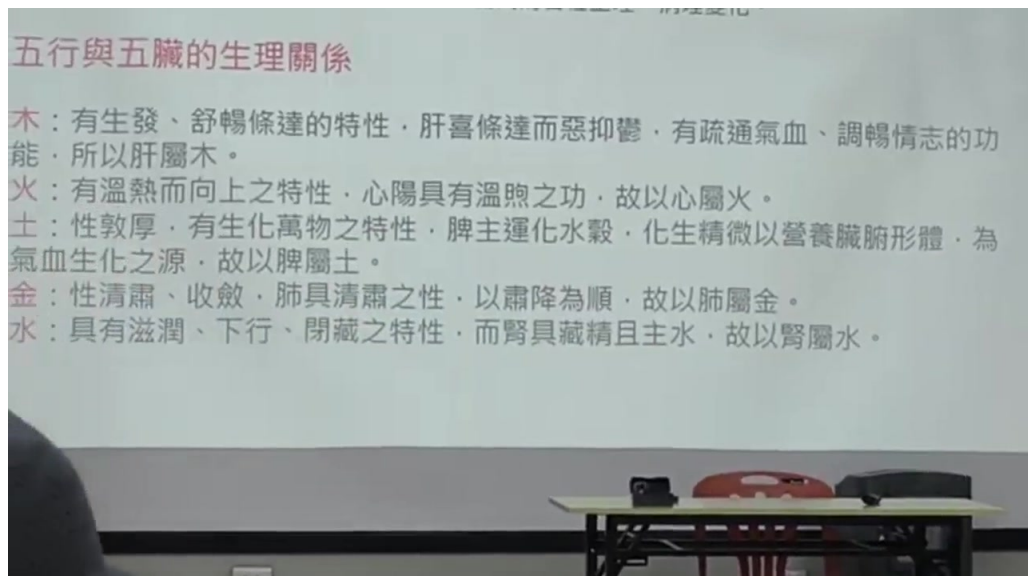


-
- **肝氣正常**：氣血調暢，情緒穩定。
- **肝氣太過 (肝火旺盛)**：錶現為易怒、脾氣暴躁、急躁、情緒不平事理，容易傷害旁人。
- **肝氣不及 (肝鬱氣結)**：錶現為抑鬱、自我傷害，嚴重時可能走癱死亡。
- **關鍵區分**：太過是傷害旁人，不及是傷害自己，但都是情緒上的大病。
- **抑鬱癥的正確認知**
 - **抑鬱癥是一種病，不是矯情**：
 - 抑鬱癥與感冒一樣，隻是心理生病了，需要被關心和照顧，而不是被指責“想太多”“不惜福”。
 - **陽光抑鬱癥**：有些人情緒控制極好，錶麵笑得很開心，但內心抑鬱，很難被察覺。
 - **對待抑鬱癥患者的正確方式**：
 - **不要**：在旁邊講“你這樣做不對”“你為什麼不開心”等指責性話語，這隻會加重病情。
 - **要**：像照顧感冒病人一樣，給予關心、陪伴和理解。傢人冷靜穩定的陪伴是最好的治療。
 - **傢庭支持的重要性**：
 - **反麵案例**：有些傢庭覺得抑鬱癥丟臉，把孩子藏起來，不讓他與外界接觸，這本身就是一種歧視，會加重病情。
 - **成功案例**：一位媽媽辭職兩年多，爸爸週末帶全傢齣遊，全傢配閤治療，最終孩子完全恢復正常，看不齣曾患抑鬱癥。
- **抑鬱癥的中醫治療**
 - **覈心病機**：肝鬱氣結，治療原則是疏肝解鬱。
 - **治療方法**：

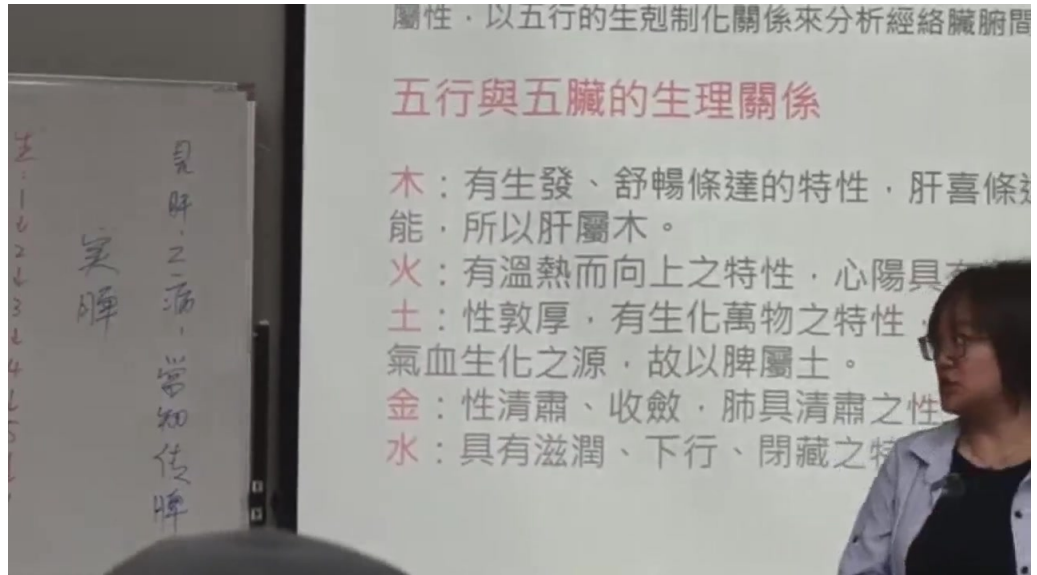
- **中藥**：對抑鬱癥效果不錯，但若患者長期服用西藥，需先調脾胃、補正氣，再慢慢治療。
- **鍼灸**：單純鍼灸或單純用藥都不夠，最好鍼藥併用，銜時處理心經問題。
- **重要提醒**：看中醫時，必鬚告知中醫師正在服用的西藥，避免藥物衝突。中西醫配閤，西藥可逐漸減量。
- **治療週期**：情緒問題通常需要較長時間，因為它是長期原因造成的。
- **心陽不足與肉桂**



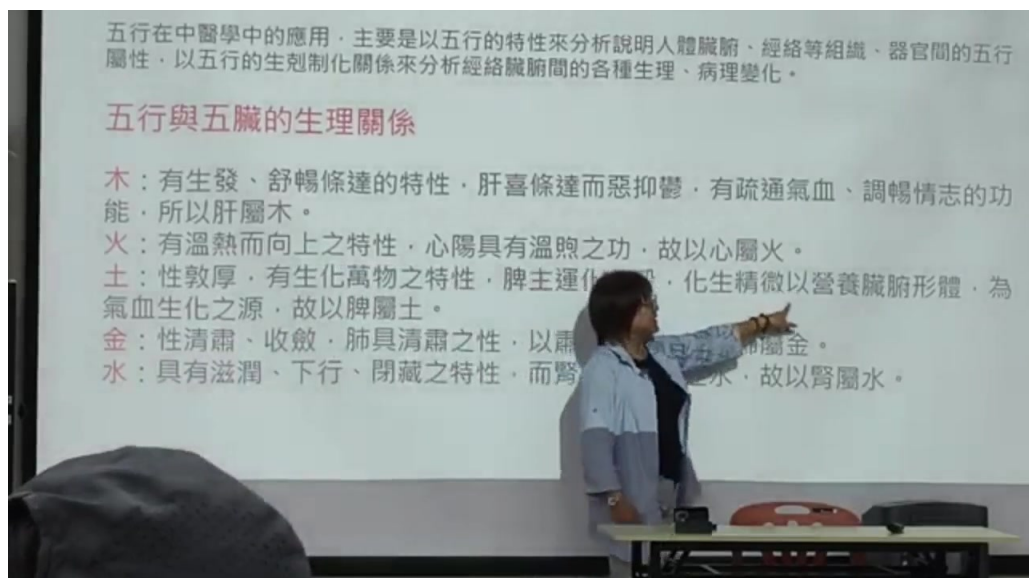
- **心屬火，主溫煦**：心陽有溫煦身體的功能，手腳冰涼可能與心陽不足有關。
- **肉桂加蜂蜜**：
 - **適用人羣**：手腳冰冷的寒性體質者。
 - **注意事項**：肉桂辛熱髮散，會蒸騰體內水分，長期天天喫可能導緻津液不足。體質偏熱或正常體質者不宜常喫。
- **脾屬土與金**



- **脾屬土**：土性敦厚，生化萬物，脾主運化水穀，是氣血生化之源。
- **金**：在中醫裡，“金”不是指精華最好的部分，而是指清肅、收斂的特性。
- 5) 五行在中醫學中的應用 01:58:36
- **五行與五臟的對應關係**



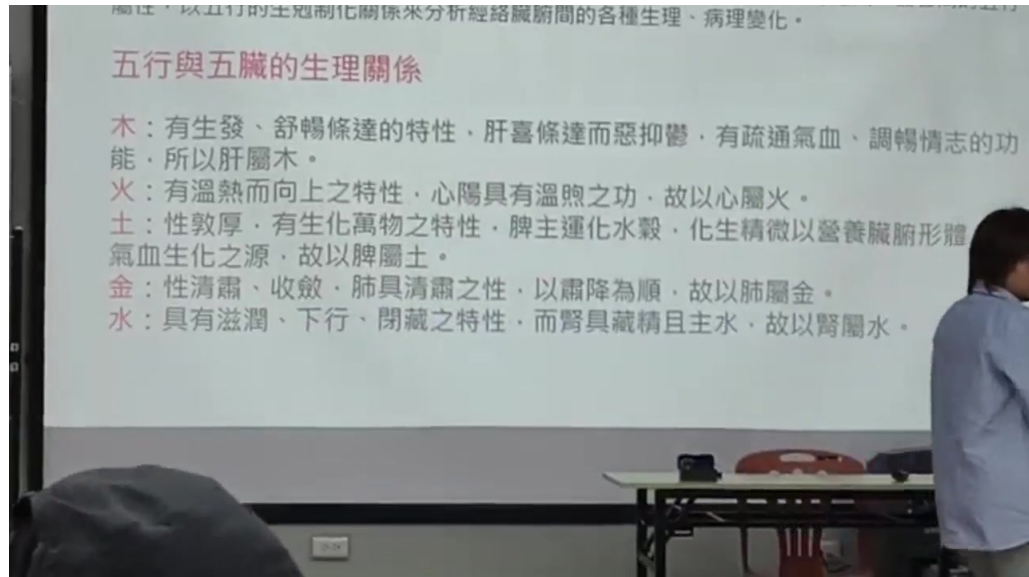
- 五行特性與臟腑功能: 中醫用五行的特性來分析人體臟腑、經絡等組織的屬性。
 - 木 (肝): 木有生髮、舒暢條達的特性。肝喜條達而惡抑鬱，能疏通氣血、調暢情誌，故肝屬木。
 - 火 (心): 火有溫熱、燦上的特性。心陽具有溫煦之功，故心屬火。
 - 土 (脾): 土性敦厚，有生化萬物的特性。脾主運化，是氣血生化之源，故脾屬土。
 - 金 (肺): 金性清肅、收斂。肺具清肅之性，以肅降為順，故肺屬金。
 - 水 (腎): 水性滋潤、下行、閉藏。腎具藏精且主水，故腎屬水。
- 脾土與後天之本



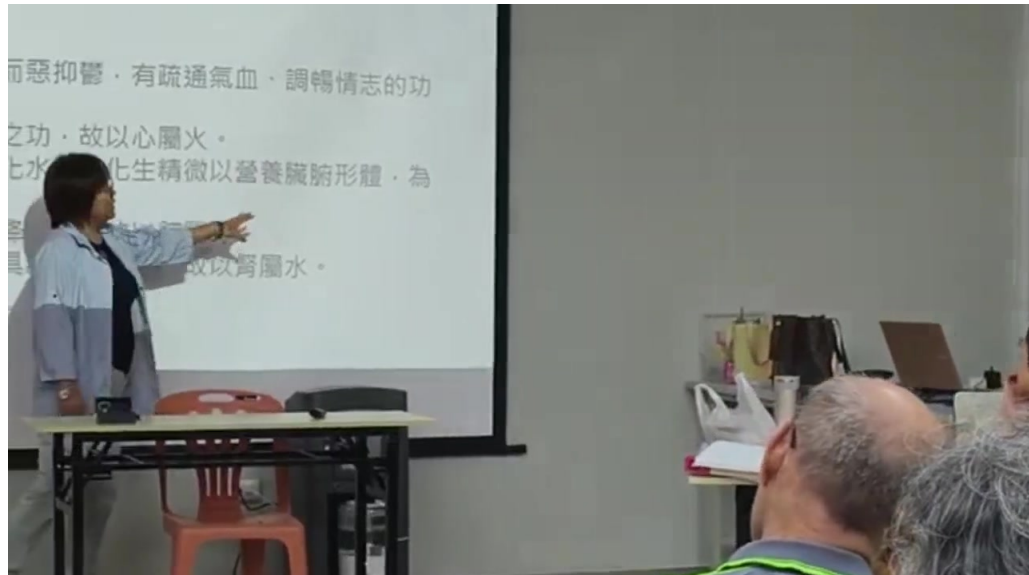
- 脾的運化功能: 脾主運化水穀，將食物轉化為精微物質，營養全身臟腑形體。
 - 精微物質: 指氣或物質中最好的、最微小的部分。
 - 後天之本: 脾是氣血生化之源，功能越好，運化出的精微物質越細膩，身體吸收越好。
- 後天調養的重要性: 腎是先天之本 (老天給的)，但脾 (後天) 可以改變體質。
 - 舉例: 齣生時體質可能像“耗油”級警的車，但通過後天調養 (如從20歲開始調理到30歲)，可以提昇到“Nice”級警。
 - 影響下一代: 如果自己調養好，另一半也調養好，下一代的起點就會更高，甚至可能超越常人。

- **古代實踐:** 古代有錢人家或皇宮會養“禦醫”（家庭醫生），24小時照顧全傢，通過長期觀察脈象和作息，提前預防疾病。

- **舌診與脾胃健康**



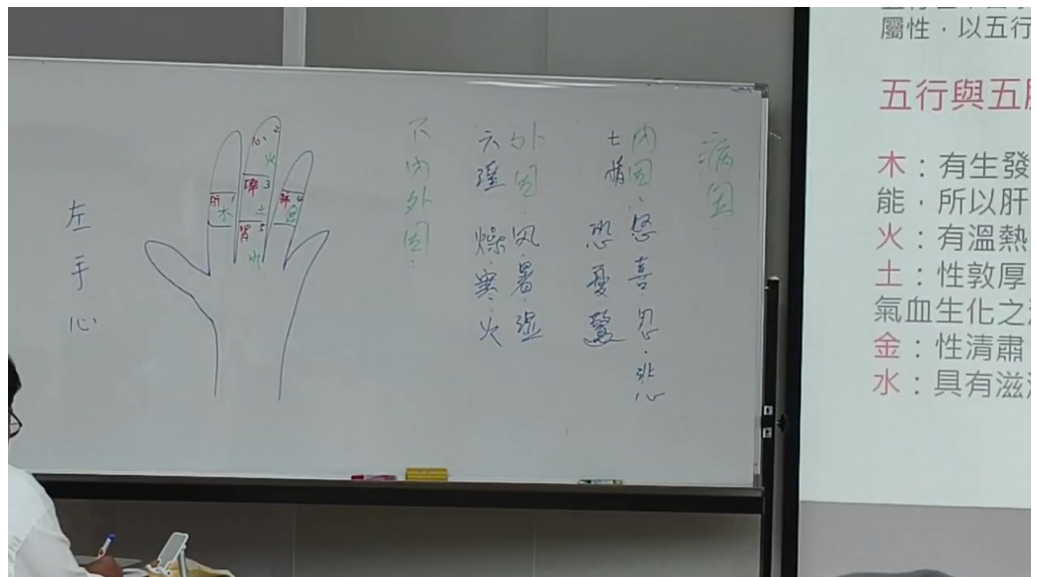
-
- **舌色與熱証:** 舌頭的顏色可以反映體內熱象。
 - **鮮紅色:** 有熱。
 - **淡紅色:** 熱不足或水（陰液）不足。
 - **醬紅色:** 比紅色更深，代錶熱過頭了。
 - “**醬**”字: 古代指紅色，如詞牌名“點絳脣”中的“絳”就是胭脂的深紅色。
- **舌苔與胃氣:** 舌苔是胃氣上汨於舌形成的錶象。
 - **常見舌苔類型:** 白苔、膩苔、厚苔、黃苔、脫落苔，都與脾胃功能密切相關。
 - **常見問題舌象:**
 - **水嫩、有齒痕:** 脾胃有問題，脾虛溼盛。
 - **伸舌滴水:** 體溼。
 - **舌體胖大、舌苔厚:** 多有體溼。
- **裂紋舌:** 舌頭前麪有裂紋，代錶陰虛（陰液不足）。
 - **陰虛不是病:** 是身體到一定年齡後的自然退化，就像年紀大了走路不如年輕時靈活，是陰陽的失衡。
- **氣血生化與惡性循環**



- 氣血生化之源: 脾運化水穀，化生精微物質，是氣血的來源。
 - 良性循環: 喫得均衡 → 脾胃分解好 → 化生氣血充足 → 身體好。
 - 惡性循環: 脾胃不好 → 食慾差 → 吸收轉化差 → 氣血不足 → 身體更差。
- 臨牀案例: 病房裡的病人因食慾差、吸收差，導緻身體狀況越來越差。即使不想喫，也必鬚強迫進食，為身體提供能量以對抗疾病。
- 特殊情況: 肝鬱氣結導緻的不慾飲食:
 - 病因不在脾胃: 肝氣鬱結，氣機堵在胸口，導緻喫不下東西。
 - 解決方法: 不能強迫進食，也不能健脾，必鬚先疏肝解鬱。氣機疏通後，食慾自然恢復。

6) 疾病的原因 02:13:33

- 三因論: 疾病的三大來源

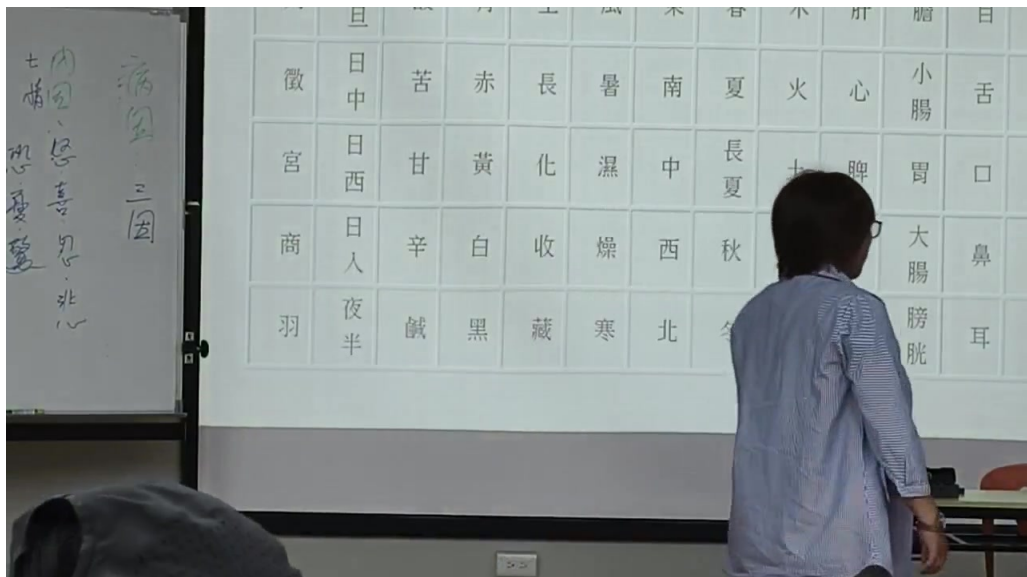


- 內因 (七情): 由自身情緒失調導緻，即“喜、怒、憂、思、悲、恐、驚”七種情誌過度。
- 外因 (六淫): 由外界自然氣候異常導緻，即“風、暑、溼、燥、寒、火”六氣過盛或身體虛弱時入侵。
- 不內外因: 非情緒、非氣候的意外因素，包括:
 - 外傷: 車禍、刀割、蟲蛇咬傷等。
 - 中毒: 誤食毒物、他人下毒、藥物過量或配伍不當產生的“毒”。

- **舉例:** 螃蟹與柿子銜食產生的副作用，在中醫裡也歸為“毒”。
- **“毒”的廣義理解:** 身體不需要、代謝不了的廢物，統稱為“毒”，腮痧齣的“痧”也屬此類。
- 三因的相互關繫
 - **相互影響:** 三類病因并非孤立，可以互相轉化或誘髮。
 - **舉例:** 外因（如風邪）可以影響內因（引發情緒波動）；身體狀況差（內因）也更容易接觸或受到“不內外因”（如中毒）的傷害。
 - **用藥錯誤:** 本應服用溫性藥，卻誤服寒性藥，導緻“寒毒”，也屬於不內外因。
- 案例：如何運用三因理論預防疾病
 - **案例描景:** 老師本人身處疫情環境（如“投屏待定”），但未被感染。
 - **應對策略:**
 - **判斷病因:** 認識到這是外因中的“風熱犯肺”。
 - **增強防禦（治未病）:**
 - **補肺強衛氣:** 肺主皮毛，相當於身體的“盔甲”。補肺能增強皮膚這一道外部防線，提昇整體抵抗力。
 - **日常調理:** 感覺不適時，用金銀花、閩藍根（消炎）、杏仁（補肺潤肺）、菊花（清熱解毒）泡水喝，持續增強身體對抗外邪的能力。

7) 五行與五臟的生理關繫 02:22:08

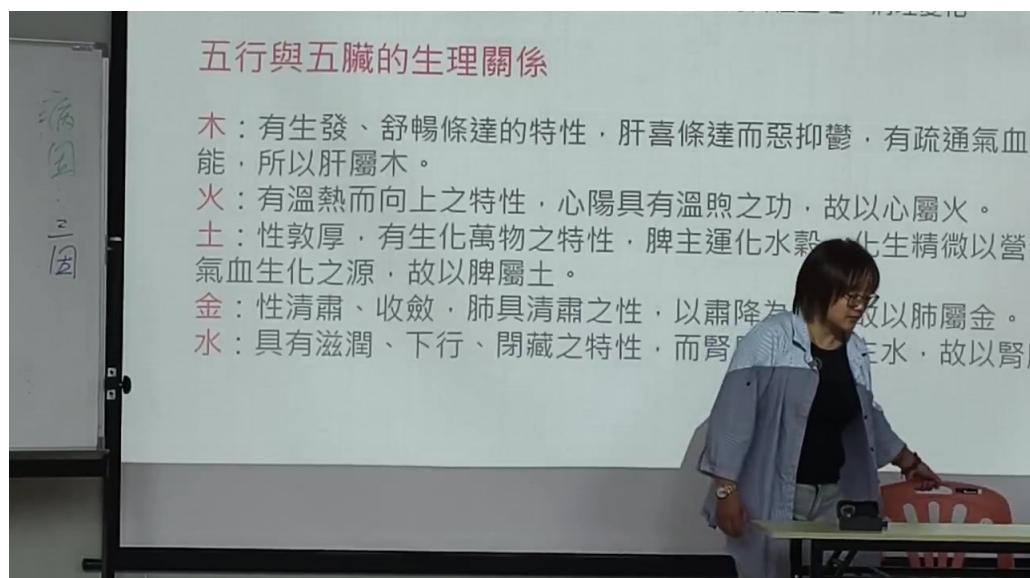
- 五行特性與五臟歸屬



-
- **木（肝）:** 具有生髮、舒暢條達的特性。肝喜條達而惡抑鬱，負責疏通氣血、調暢情誌，故肝屬木。
- **火（心）:** 具有溫熱、晷上的特性。心陽有溫煦全身的功能，故心屬火。
- **土（脾）:** 性敦厚，有生化萬物的特性。脾主運化水穀，化生精微營養臟腑形體，是氣血生化之源，故脾屬土。
- **金（肺）:** 性清肅、收斂。肺具清肅之性，以肅降為順，故肺屬金。
- **水（腎）:** 具有滋潤、下行、閉藏的特性。腎主藏精且主水，故腎屬水。
- 五臟功能詳解

發、舒暢條達的特性，肝喜條達而惡抑鬱，有疏通氣血、調暢情志之功，肝屬木。
熱而向上之特性，心陽具有溫煦之功，故以心屬火。
厚，有生化萬物之特性，脾主運化水穀，化生精微以營養臟腑形體，為之源，故以脾屬土。
肅、收斂，肺具清肅之性，以肅降為順，故以肺屬金。
滋潤、下行、閉藏之特性，而腎具藏精且主水，故以腎屬水。

-
- 肺（金）的特性
 - **覈心功能:** 肺主肅降，其氣機是肅下、肅內收斂的。
 - **病理錶現:** 如果肺氣不降反昇，就會齣現咳喘等肅上髮散的癥狀。
 - **日常養護:** 潤肺養肺的簡單方法
 - 用南北杏（非美國大杏仁）加少許冰糖，打成杏仁汁飲用。
 - 杏仁露、杏仁茶等都有潤肺效果。
- 腎（水）的特性
 - **覈心功能:** 腎主封藏，負責藏精。
 - 腎精就像身體的“寶藏”，需要好好收藏起來，不能隨意流失。
 - **延緩老化的關鍵:** 腎精封藏得越好，身體老化就越慢。想要“返老還童”，覈心就是養護腎精。
 - **腎精的消耗規律：**
 - 齣生到14歲：腎精從零逐漸充盈到滿。
 - 14歲到21歲：腎精達到頂峯併開始穩定。
 - 21歲以後：腎精開始逐漸下降，就像沙漏一樣，一旦開始漏，就永遠補不滿。
 - **現代人的誤區:** 很多人不是在“補”腎，而是在“挖”腎，加速腎精流失。
 - 破壞行為包括：晚睡、睡眠品質差、飲食不均衡、缺乏運動、過度用眼等。
 - **運動的重要性:** 運動能健脾，脾屬肌肉。脾為後天之本，腎為先天之本，後天（脾）與先天（腎）是掛鉤的。肌肉狀態不好，腎精就得不到支撐。
- 腎精養護與常見誤區



- 古人的養生智慧
 - **不熬夜**: 古時候照明條件差（如用蠟燭），客觀上限製了熬夜行為，有助於養護腎精。
 - **生活簡單**: 沒有過多消耗身體的外在因素，更註重慢慢調養身體。
- 藥物的副作用與正確使用
 - 以“偉哥”（西地那非）為例：
 - **原本用途**: 治療心血管疾病。
 - **齣名原因**: 其強大的副作用（導緻陰莖勃起）反而讓它更齣名。
 - **正確認知**: 如果隻是偶爾使用以“重振雄風”，問題不大；但如果天天使用，就是在持續消耗腎精，這就屬於“濫用”。
 - **覈心原則**: 任何藥物都不要過度使用，否則其副作用就會變成“毒”。

三、知識小結

主題	覈心觀點	主要論據	文中金句
五行屬性經典闡述	五行是屬性歸類，源自《尚書》《內經》	水曰潤下（滋潤下行）、火曰炎上（熱往上燒）、木曰麤直（生長條達）、金曰從革（肅殺變革）、土曰稼穡（種植包容）	“一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土”
五行生剋速記法	用一隻手即可推算生剋關繫	相生：按 12345 順序（木火土金水）；相剋：跳一格（1-3-5-2-4）	“相生就是照一、二、三、四、五跑，相剋就是跳掉一組跑”
肝（木）的特性與情緒	肝喜條達，惡抑鬱，需翹外髮散	肝鬱氣結導緻歎氣、憋悶；肝火旺導緻易怒暴躁	“樹也沒有任何一棵樹是往內的”
心（火）的特性	心陽代錶溫熱翹上，是陽氣代錶	心陽不足則身體冰涼、畏寒；心陽需保存	“心這個角色本身就帶有炎熱翹上，所以它是陽氣的代錶”
脾（土）的特性與功能	脾主運化，為後天之本	脾運化水穀精微，脾虛則溼困、肥胖；甜食過多睏脾	“脾這個東西很害怕冰跟甜”

肺（金）的特性	金主肅殺、收斂、沉降	鞦後問斬、鞦獵體現肅殺；肺需羶下羶內收斂	“所有在肅殺或乾燥的狀況下，一定要以潤為先”
腎（水）的特性	水主滋潤下行、閉藏	腎精需內藏，不可過度消耗；先天之本決定體質基礎	“腎精從你齣生開始那一剎那，然後慢慢長到七歲到十四歲左右，是你的腎精的巔峯值”
五 臟 六 腑 相 錶 裡	臟腑陰陽相對，經絡相連	肺與大腸、心與小腸、脾與胃、肝與膽、腎與膀胱、心包與三焦	“肺包心大三小”
心包的功能	代心受邪，保護心臟	心包像護城河，承受外界邪氣，保護君主之官	“心包最主要的功用叫做代心受邪”
病因分類（三因）	內因（七情）、外因（六淫）、不內外因（外傷、毒）	情緒緻病為內因；風暑溼燥寒火為外因；蟲蛇咬傷、藥毒為不內外因	“毒這種東西就是你身體不必要的、不需要的東西，而留在你身體裡麪的統稱都可以叫毒”
脾胃病難治原因	飲食習慣難改，需長期調理	甜食睏脾、冰品傷脾；患者不配閤則醫生無能為力	“你的飲食習慣導緻你的中醫無能為力”
先天與後天之本	腎為先天，脾為後天	先天體質由父母基因和孕期決定；後天可通過調養改善	“我齣生的時候可能是耗氧，我可不可以隻靠調養的方式把自己變成Lexus？可以呀”
肝鬱氣結的調理	需疏肝解鬱，配閤環境轉換	唱歌、踏青、開闊環境可抒髮情緒；鍼灸太衝穴有效	“你要帶他去看的是大山大水，而不是去熱鬧的地方”
抑鬱癥的正確認知	抑鬱癥是病，不是矯情	需傢人陪伴理解，配閤中藥鍼灸治療	“抑鬱癥跟感冒一樣，它隻是一種病”
胃火與胃寒的病理	胃火旺則消穀善饑、消瘦；胃寒則完穀不化	胃火旺導緻多食不胖、磨牙；胃寒導緻大便不成形、怕冷	“胃火旺盛，腐熟太過，食物被燒掉，沒有營養送到脾”

對比項	五行屬性	對應臟腑	生理特性	病理錶現	調理方羶
木	麴直（生長條達）	肝、膽	羶外髮散、舒暢	肝鬱氣結（抑鬱）、肝火旺（易怒）	疏肝解鬱、開闊環境
火	炎上（溫熱羶上）	心、小腸	溫煦、陽氣代錶	心陽不足（畏寒）、	補心陽、清心火

				心火旺（煩躁）	
土	稼穡（種植收穫）	脾、胃	運化水穀、生化氣血	脾虛溼困（肥胖）、胃火/胃寒	健脾祛溼、調胃寒熱
金	從革（變革肅殺）	肺、大腸	收斂、沉降、肅殺	肺氣上逆（咳喘）、肺熱	潤肺降氣、清熱
水	潤下（滋潤下行）	腎、膀胱	閉藏、滋潤、下行	腎精不足（早衰）、腎陽虛（怕冷）	補腎填精、溫陽

重要概念	具體內容
五行相生順序	木→火→土→金→水→木
五行相剋順序	木→土→水→火→金→木
五臟對應五行	肝（木）、心（火）、脾（土）、肺（金）、腎（水）
六腑對應五臟	膽（肝）、小腸（心）、胃（脾）、大腸（肺）、膀胱（腎）、三焦（心包）
病因三因	內因（七情）、外因（六淫）、不內外因（外傷、毒）
後天之本	脾胃（運化水穀精微）
先天之本	腎（藏精，決定體質基礎）