

《醫方明大論十之一》 EP3.4

第三章 3.2 脾胃氣不升（中焦沒力）（十之一・p.103-105）

原檔：游老師第009堂 00:00:38 起

素材：《醫方明大論》十之一；內容為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

脾是左升的主氣缸、後天最大動力；脾胃一虛，左氣升不上來、肝肺失養——食慾不振、胸悶、口水、眼袋、面色黃、少吃也胖、便便拉稀，全是一個「脾氣不升」。（p.103-105）

3.2 脾胃氣不升：左升的主氣缸

人體左方最大的上推力是脾臟，推動的精氣來自胃的消化精華；脾氣也是中焦通暢的主要力氣。（p.103）

脾透過足太陰經送精華津液到肝與肺：肝得能量產生第二個左升推力，肺得能量才能吸入氧氣——脾與肝構成人體左側向上的兩個推升氣缸。（p.103）

左氣不升的兩個可能

一是脾胃自己的問題《脾虛》；二是脾胃沒問題，但前面壇中堵住、氣積壓在上焦，後面就推得很吃力。（p.103）

脾若沒有推升力氣，足太陰經沒有精華津液送到肝、肺，就會引發肝和肺的後續問題。（p.103）

脾臟沒力氣的三個原因

一是胃部沒有供應能源：患者虛弱沒有進食，後天水穀之氣生不出來，自然沒有脾氣。（p.104）

二是脾從胃吸收到精華氣、濕度太高，中醫稱《脾濕》，濕氣太高推不動、推得很慢很吃力。（p.104）

三是足太陰經阻塞氣鬱，或脾胃自己受損、功能不力。（p.104）

脾胃損傷，百病叢生

中醫形容脾胃氣：《後天之本，氣血生化之源，滋養元氣之源》、《內傷脾胃、百病由生》、《四時以胃氣為本、有胃氣則生，無胃氣則死》。（p.104）

脾胃損傷有數種現象：食慾不振、胸悶、口水、眼袋、面色發黃、少吃也胖、便便拉稀。（p.104-105）

七象（一）：食慾不振・胸悶

食慾不振：脾沒把胃熱推上去，吃一點胃氣就撐在胃裡、推不出去，感覺飽了不想吃；小孩受驚嚇、壇中閉鎖、脾氣推不上去，是最典型的情況。（p.104）

胸悶：尤其早上起床胸口悶，沒有腦清目明的感覺，嚴重還頭暈腦脹——一晚脾沒推升足夠精氣給肝肺，廢氣堆在上焦。（p.104）

七象（二）：口水・眼袋

口水：睡著張嘴流口水，尤其側睡、疲勞時；因嘴巴肌肉放鬆、沒有閉合強度，是脾連結口腔肌肉（足太陰經）的強度不夠。（p.104）

眼袋：身體濕氣重，上升的左肝氣推到眼睛不能順利循環，堆積在皮膚肌肉鬆弛處，影響水濕代謝，久了眼瞼下垂成眼袋。（p.104）

七象（三）：面色發黃・少吃也胖・便便拉稀

面色發黃：脾土對應土黃色，脾弱影響肺與皮毛，脾胃虛重者面色發黃、不明亮無光澤；唇白、毛髮乾枯；嚴重發紫黑，到了紫黑大概就要命了。（p.104-105）

少吃也胖：主氣缸沒動力、代謝變慢，吃進去的排不出來，變成虛胖（裝了廢水），嚴重形成下肢水腫。（p.105）

便便拉稀：排便不成條、顏色不是土黃、軟爛黏膩；脾沒力、代謝慢，氣往右邊腸子方向洩出，先表現在消化排泄。（p.105）

主氣缸的連鎖與調理

脾胃的左升推力是身體氣動力的主氣缸；汽缸動力不足（脾胃虛），時間累積就影響心、肝、肺等臟器，後續病症一籬筐。（p.105）

脾胃虛損多是長期不良飲食習慣造成，調理需從日常正確飲食開始；適當出汗把廢水排出，免堆積成體質濕熱（濕度太高、循環變慢）。（p.105）

跨系列對照（相關節目）

素問22 藏氣法時論（十之三 EP32-35）＝五臟所欲之味與四季補瀉（脾欲甘、脾主長夏）；素問11 五藏別論（十之三 EP27）＝脾胃為水穀之海、營養之源。（p.104）

素問04 金匱真言論（十之三）＝中央黃色、入通於脾，對應「面色發黃、脾土土黃」；靈樞18 營衛生會（黃帝內經系列 EP058）＝中焦如漚。（p.104-105）

收束與預告

脾是左升主氣缸，一虛則肝肺失養、百病由生；調理脾胃，就是顧好後天之本。（p.103-105）

脾氣不升是「左氣不升」的核心。預告 EP3.5：右肝氣不降（右肝氣不下、下焦無力）。（p.105）

《醫方明大論十之一》

EP3.4

第三章 3.2 脾胃氣不升

3.2 脾胃氣不升：左升的主氣缸

人體左方最大的上推力是脾臟，推動的精氣來自胃的消化精華；脾氣也是中焦通暢的主

脾透過足太陰經送精華津液到肝與肺：肝得能量產生第二個左升推力，肺得能量才能吸

左氣不升的兩個可能

一是脾胃自己的問題《脾虛》；二是脾胃沒問題，但前面壅中堵住、氣積壓在上焦，後

脾若沒有推升力氣，足太陰經沒有精華津液送到肝、肺，就會引發肝和肺的後續問題。

脾臟沒力氣的三個原因

一是胃部沒有供應能源：患者虛弱沒有進食，後天水穀之氣生不出來，自然沒有脾氣。

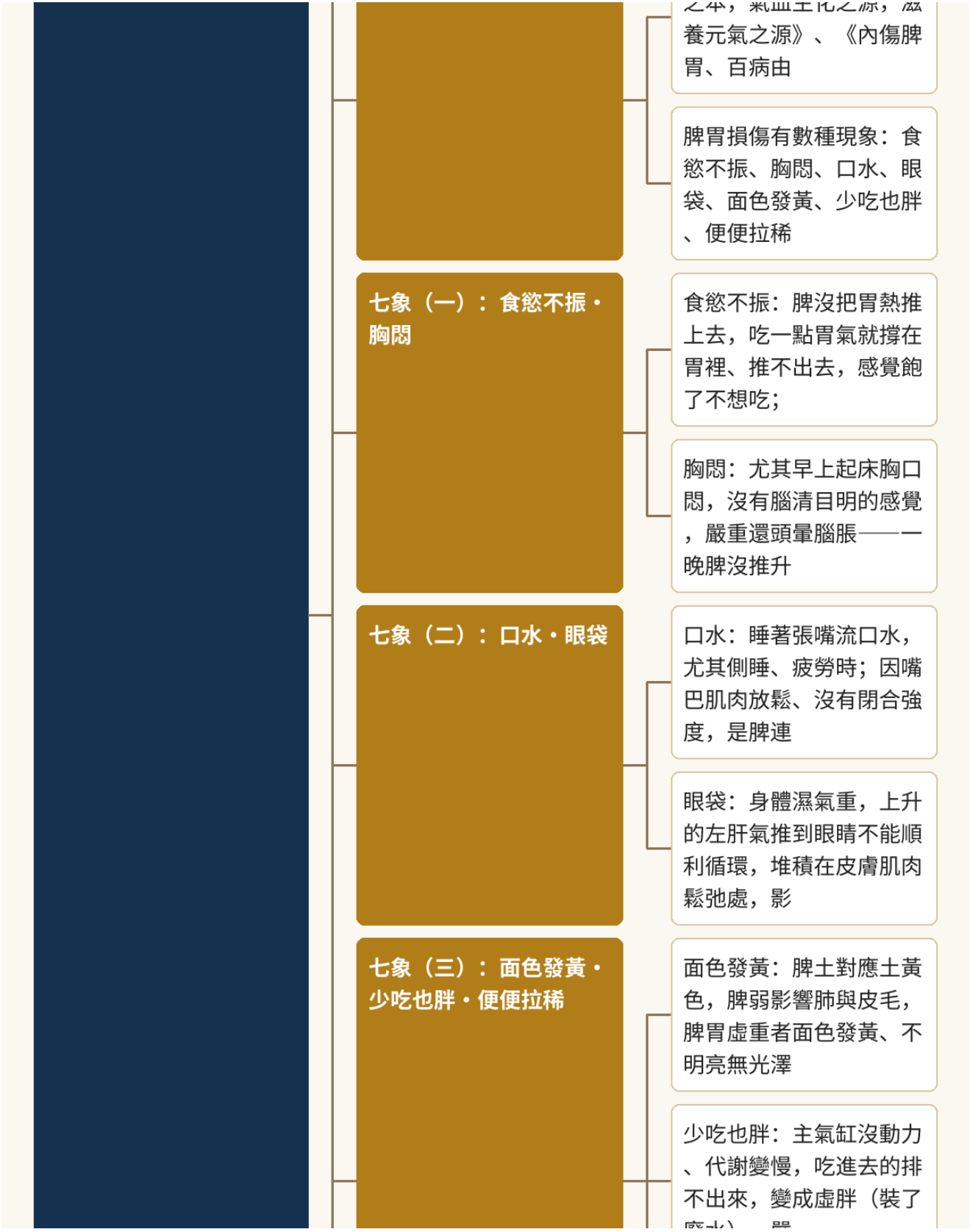
二是脾從胃吸收到精華氣、濕度太高，中醫稱《脾濕》，濕氣太高推不動、推得很慢很

三是足太陰經阻塞氣鬱，或脾胃自己受損、功能不力。（p.104）

脾胃損傷，百病叢生

中醫形容脾胃氣：《後天
→ 水 氣而生化 → 酒 滋

本集腦圖（續）



本集腦圖（續）

