

《醫方明大論十之二》 EP02

第一章 2.1 肺金（氣的系統）（十之二・p.19-20）

素材：《醫方明大論》十之二；內容為學習整理，非醫療建議。

主軸：肺＝身體的除濕機；氣要乾、才流得快

亮點・一句話

肺金是身體的除濕機與氣動力調節器：把氣弄乾、把濕排掉，氣才流得快、血才流得順；濕一滯，垃圾開始堆積，堆在哪裡就叫什麼病名。

身體是活體：一張即時調節網

身體運作時自己會製造能量、清除毒素、調節水氣、把水過濾後讓能量二次利用，也會發熱、散熱；這些內外條件無時無刻都在即時調節。（p.19）

調節的總開關是「恆溫」：溫度太高稱為風熱，溫度太低就是寒濕——恆溫機制一不順暢，身體就會生病。（p.19）

氣動力的兩個關鍵字：恆溫＋低濕

身體的氣動力除了要恆溫，還要低濕氣——這與氣動力機器道理完全相同：空氣要成為動力，必須先除溼。（p.19）

濕度影響溫度、溫度濕度兩者互動；氣乾燥了流動就快，濕度太高氣就慢。（p.19）

代謝不良的因果鏈與垃圾病名

濕度太高→氣流慢→血流慢→循環慢＝代謝不良→身體垃圾堆積。（p.19）

堆積脂肪叫《脂肪瘤》、堆積尿酸叫《痛風》、堆積水成《關節炎》；若堆積的是活體、腫瘤自己長大，就稱為《惡性腫瘤》。（p.19）

誰在把氣弄乾？就是肺臟

「以上身體調節濕度讓氣能乾燥的是肺臟。」乾燥的大氣屬白色、垂降西方；西域土質乾燥、易風化，土質流失只殘留比重大的金屬成分，故稱燥金。（p.19）

相應同屬性的肺臟，以《物以類聚》法則歸為一類，用五行看身體就稱【肺金】——一個燥性，在不同空間、領域呈現的樣貌可以非常多。（p.19）

內經佐證：素問五・陰陽應象大論

「其在天為燥，在地為金，在體為皮毛，在藏為肺，在色為白，在音為商，在聲為哭，在變動為欬，在竅為鼻，在味為辛，在志為憂。」（p.20）

由此把燥、金、皮毛、肺臟、白色、商音、哭聲、欬咳、鼻、辛味、憂愁歸為一大類，統稱【金性】。（p.20）

金性十一類總表（素問05）

天為燥、地為金、體為皮毛、藏為肺、色為白、音為商、聲為哭、變動為欬、竅為鼻、味為辛、志為憂。（p.20）

生活落地：養肺金與傷肺金

乾燥的空氣、白色的食物、辛味，都在養肺金；長期待在潮濕環境、吃得太濕太甜，就是讓肺金的除濕機超載。

怕冷易咳、鼻過敏、皮膚乾癢，都要先想到肺金。

跨系列對照（相關節目）

素問05 陰陽應象大論（十之三 EP01-04）＝金性全串母文本；素問22 藏氣法時論＝肺金食療；素問69 氣交變大論＝燥氣太過／不及。（十之三）

素問67 五運行大論＝西方生燥、燥生金；醫方法門 35 人體設計・五臟動力肺臟＝實作論述。

收束與預告

一句話記住肺金：肺是身體的除濕機，氣乾了人才有動力。

下一集 EP03：肝木（能量系統）——身體的超級化學工廠。（p.20-22）

本集腦圖

《醫方明大論十之二》

EP02

第一章 2.1 肺金

身體是活體：一張即時調節網

身體運作時自己會製造能量、清除毒素、調節水氣、把水過濾後讓能量二次利用，也會

調節的總開關是「恆溫」：溫度太高稱為風熱，溫度太低就是寒濕——恆溫機制一不順

氣動力的兩個關鍵字：恆溫＋低濕

身體的氣動力除了要恆溫，還要低濕氣——這與氣動力機器道理完全相同：空氣要成為

濕度影響溫度、溫度濕度兩者互動；氣乾燥了流動就快，濕度太高氣就慢。（p.19

代謝不良的因果鏈與垃圾病名

濕度太高→氣流慢→血流慢→循環慢＝代謝不良→身體垃圾堆積。（p.19）

堆積脂肪叫《脂肪瘤》、堆積尿酸叫《痛風》、堆積水成《關節炎》；若堆積的是活體

誰在把氣弄乾？就是肺臟

「以上身體調節濕度讓氣能乾燥的是肺臟。」乾燥的大氣屬白色、垂降西方；西域土質

相應同屬性的肺臟，以《物以類聚》法則歸為一類，用五行看身體就稱【肺金】——

本集腦圖（續）

內經佐證：素問五·陰陽應象大論

「其在天為燥，在地為金，在體為皮毛，在藏為肺，在色為白，在音為商，在聲為哭，

由此把燥、金、皮毛、肺臟、白色、商音、哭聲、欬咳、鼻、辛味、憂愁歸為一大類，

金性十一類總表（素問05）

天為燥、地為金、體為皮毛、藏為肺、色為白、音為商、聲為哭、變動為欬、竅為鼻、

生活落地：養肺金與傷肺金

乾燥的空氣、白色的食物、辛味，都在養肺金；長期待在潮濕環境、吃得太濕太甜，就

怕冷易咳、鼻過敏、皮膚乾癢，都要先想到肺金。

跨系列對照（相關節目）

素問05 陰陽應象大論（十之三 EP01-04）= 金性全串母文本；素問22

素問67 五運行大論= 西方生燥、燥生金；醫方法門 35 人體設計·五臟動力肺

收束與預告

一句話記住肺金：肺是身體的除濕機，氣乾了人才有動力。

下一集 EP03：肝木（能量系統）——身體的超級化學工廠。（p.20-22）