# 前言：開啓身體的探索之旅



你的身體，是一部等待解碼的生命奇書。它不訴諸言語，卻時時刻刻以感受、症狀、情緒向你傳遞訊息。遺憾的是，從小到大的教育教會了我們解讀文字、數字與圖表，卻從未教導我們如何傾聽這部奇書的獨特語言。

你是否也曾有過這樣的感受？身體彷彿一個熟悉又陌生的宇宙：有時能量充沛，如晴空萬里；有時卻疲憊低落，似烏雲籠罩。有時心情舒暢、思緒清晰，彷彿春風拂過湖面；有時卻莫名煩躁、注意力渙散，好似一團亂麻纏繞心頭。這些變化看似隨機，卻蘊藏著內在的規律。

這並非偶然，而是你體內一場精妙絕倫的能量之舞。這支舞，從你生命誕生的那一刻便已開始，隨著日升月落、四季更迭而不斷變換著節奏與步調。它既是生命的表現形式，也是健康的根本法則。兩千多年前，東方智慧的先哲、最早的人體探索家們將這份洞察寫入《黃帝內經》這本「生命運行手冊」。他們雖無現代儀器，卻透過對自然的深刻體察，破解了健康的核心密碼：「陰陽」與「五行」。他們觀察到，自然界的一切現象都可以歸納為兩種基本力量的互動——日與夜、熱與寒、動與靜、明與暗。這兩股力量不是對立的敵人，而是相互依存的舞伴。進而，他們發現這種二元互動在不同條件下呈現出五種基本模式，就像自然界中的木、火、土、金、水五種基本元素，每一種都代表著特定的能量狀態與運行方向。



我們生活在一個資訊爆炸的時代。每天，我們接收來自手機、電腦、電視的大量訊息，卻越來越少接收來自身體內部的訊號。頭痛了，吞一顆止痛藥，繼續工作；疲勞了，灌一杯咖啡，強打精神；失眠了，滑手機滑到眼皮沉重，才昏沉睡去。我們把身體當成一部可以無限透支的機器，只有在它徹底「當機」時，才驚覺事態嚴重。然而，身體從不撒謊，也從不沉默。每一次頭痛，都可能是肝氣鬱結的吶喊；每一次腹瀉，都可能是脾胃虛寒的求救；每一次失眠，都可能是心腎不交的警報。中醫的陰陽五行學說，正是古人留給我們的一套「身體語言翻譯系統」。它不依靠昂貴的儀器，不仰賴複雜的數據，而是教會我們用一雙新的眼睛，去看待那些被我們習以為常的不適；用一對新的耳朵，去傾聽那些被我們長期忽略的訊號。接下來的旅程，就是我們一起學習這套語言的第一課。

聽來玄奧？請放心，我們將開啟一趟易懂的探索之旅。無需艱深術語，我們將回歸日出日落、森林四季這些最親切的場景，從一棵樹的生長故事，到一場交響樂的和諧演奏，輕鬆讀懂這部寫在你身體裡的「生命使用指南」。

你，準備好了嗎？我們的旅程，就此展開。

聆聽身體的節氣 CONTENTS 目錄

II 自序

IV 推薦序 田安然院長、謝宇晴中醫師

VI 推薦序 田安然院長、洪誌偉醫師

IX 推薦序 林高士中醫師

XII 前言：開啟身體的探索之旅



## 第一章 從森林晨曦到身體宇宙——讀懂中醫的陰陽五行

4 一、萬物的基礎律動：陰陽，生命的呼吸與節拍

10 二、五行的交響樂：身體裡的生命樂章

18 三、生生不息的能量循環：相生相剋的智慧

23 四、解碼身體的訊號：五行智慧的生活實踐





## 第二章 身體裡的內在王國——中醫五臟六腑的智慧之旅

30 一、王國的權力核心：五臟系統

37 二、王國的執行部門：六腑系統

43 三、王國的溝通網絡：氣血津液

45 四、兩種醫學，兩種智慧



## 第三章 風暴與暖流——七情如何塑造你的健康

51 一、怒：肝木之火的野馬奔騰

54 二、喜：心火綻放的雙面煙花

57 三、憂思：脾土之上的迷霧與蛛網

60 四、悲憂：肺金之中的秋雨綿綿

63 五、恐懼：腎水深處的寒冰暗流

66 六、驚：身心王國的地震海嘯

70 七、七情相生相剋：情緒的生態平衡

72 八、七情內傷的現代詮釋與應對



## 第四章 六淫之舞——中醫視角下的自然與身體對話


78 一、風邪——善行數變的隱形特工
84 二、寒邪——凝滯收引的冰封之力
91 三、暑邪——熾熱耗氣的盛夏之火
98 四、濕邪——黏滯重濁的纏綿之客
105 五、燥邪——乾涸傷津的秋日之燥
113 六、火邪——炎上灼烈的狂暴之焰




## 第五章 天地大舞臺——看懂五運六氣的生命節律


125 一、宇宙交響樂：看懂天地運行的「說明書」
129 二、五運：五行的時間魔術
132 三、六氣：氣候的六重奏
135 四、司天在泉：天地劇場的正副導演
138 五、一個視角：從五運六氣看疫病的時空特點
142 六、生活妙用：跟著天地節奏過日子
145 七、現代啟示：與天地和諧共處






## 第六章 四氣五味——中藥的能量密碼與配伍藝術


148 一、四氣：藥材的溫度密碼與能量光譜
153 二、五味：解讀中藥能量的味覺密碼與生命訊息
159 三、氣味合參：中藥配方的動態平衡藝術




## 第七章 君臣佐使——廚房裡的千年養生密碼


166 一、煙火裡的醫道傳承
168 二、理論淵源與經典傳承

191 寫給讀者的終身養生處方






# 第一章

## 從森林晨曦到身體宇宙

### 讀懂中醫的陰陽五行





# 一 萬物的基礎律動：陰陽，生命的呼吸與節拍

## (一) 陰陽共舞的四大黃金法則

### 1. 對立共存——最親密的對手

沒有光，就無所謂影；沒有高，就顯不出低。它們是一對形影不離的親密對手。就像你的「呼吸」。吸氣（陽）時，氣息進入，胸腔擴張，充滿能量與張力；呼氣（陰）時，氣息排出，胸腔收縮，歸於平靜與放鬆。一陽一陰，一張一弛，構成了生命最基礎的節拍。缺了任何一方，生命樂章就戛然而止。

《黃帝內經．素問．陰陽應象大論》云：「陰在內，陽之守也；陽在外，陰之使也。」這說明了陰陽互相依存、互為根本的關係。後世醫家對此總結道：「孤陰不生，獨陽不長。」

### 2. 互根互用——存款與消費的智慧

你想生火（陽），必須先有木材（陰）；而木材的生成，又需要陽光（陽）的照耀。就像煮一鍋養生粥。鍋中的米和水（陰）是物質基礎；爐中的火（陽） 是烹飪功能。光有米和水沒有火，你只能喝生冷的米水（此為陰盛陽衰，功能不足之象）；光有火沒有米和水，鍋只會燒乾燒裂（陽盛陰虛，物質耗損）。唯有水火協作，陰陽互助，才能熬出一鍋溫養脾胃的熱粥（健康）。

《黃帝內經》智慧：這說明了身體的「功能」（陽）必須依賴「物質」（陰）才能發揮，而「物質」又必須靠「功能」來化生。它們是相互資助、相互依存的關係。

### 3. 消長平衡——動態的平衡舞

從日出到正午，太陽漸高，陽光越來越強（陽長陰消）；從日落到子夜，夜色漸深，涼意越來越重（陰長陽消）。這不是靜止的，而是一場永恆的、動態的舞蹈。

就像你的一天。早晨醒來，陽氣漸旺，你精力充沛（陽長）；中午達到頂點；傍晚後，陽氣內收，陰氣漸盛，你開始感到疲憊，準備休息（陰長）。只要這種波動在合理範圍內，你的身體就是一個平衡的、有韻律的小宇宙。

熬夜，就是在強行透支陽氣（讓陽該消的時候不消），破壞了這場舞蹈，第二天自然陰陽失調，精神不濟。

不只是熬夜，現代生活中還有許多行為都在悄悄地打亂這場陰陽之舞。例如，晚上進行高強度運動，本該內收的陽氣被強行調動起來，導致亢奮難眠；早晨該起床時卻賴床不起，本該升發的陽氣被壓制在體內，一整天都昏昏沉沉。又例如，不分季節地大量攝取生冷食物，讓體內維持著一個「人工冬天」，脾胃的陽氣被迫長期處於低迷狀態。古人講究「順時而為」，背後正是對陰陽消長規律的深刻敬畏。與自然同步，便是養生；與自然背道而馳，便是消耗。

# 二 五行的交響樂：身體裡的生命樂章

天地萬物皆含韻律，人體亦然。古人將五音——角、徵、宮、商、羽，與五臟相配，發現不同調式的音樂能觸動不同的臟腑。角音入肝，徵音入心，宮音入脾，商音入肺，羽音入腎。所以說，一場好的音樂會，也是一場五臟的按摩。

這就像一支訓練有素的交響樂團：陰陽是指揮家手中的節拍器，奠定著生命的基礎節奏；而五行則是五個聲部，各自擁有獨特的音色和旋律，卻又奇妙地交融在一起，奏響生命的華彩樂章。這不僅是一場聽覺的盛宴，更是一部蘊含宇宙智慧的立體交響詩。當指揮棒落下，木聲部率先奏響，如同春雷喚醒蟄伏的生命；緊接著，火聲部華麗登場，將整首樂曲推向光明的高潮；高潮過後，土聲部以渾厚的低音承接，讓一切歸於沉穩；秋風漸起，金聲部以清澈的音色進行收束與淨化；最終，水聲部以深邃綿長的旋律，將所有音符化入寂靜的深淵，等待下一輪循環的開始。

現在，讓我們走進這座神奇的生命音樂廳，聆聽每一個聲部如何各司其職，又相互配合。在這裡，木之聲部如小提琴般奏出生機勃勃的旋律，火之聲部似銅管樂器迸發璀璨光芒，土之聲部像大提琴般沉穩厚重，金之聲部若長笛清澈悠揚，水之聲部如同低音提琴深沉悠遠。五大聲部共同譜寫著這曲動人的生命樂章。




五行的交響樂

## （一）第一樂章：木——生發的創造之歌

想像春日清晨的第一縷陽光穿透森林，萬物開始甦醒。木之樂章就像小提琴手輕輕撥動琴弦，奏出充滿希望的序曲。這個聲部的音樂家們手持木質樂器，用角調式演繹著生命的萌芽。他們的音樂如同春風拂過柳枝，既有柔美的曲線，又不失向上的力量。這種「曲直兼備」的特性，賦予了木行一種獨特的韌性：可以順勢而彎，卻絕不輕易折斷。一個木行能量充足的人，性格中既有柔軟變通的一面，也有堅持原則、勇往直前的魄力。

# 一 王國的權力核心：五臟系統

## （一）君主之官「心臟」：王國的英明統治者

在身體的王國裡，心臟就是那位居住在華麗宮殿中的國王。每天清晨，當第一縷陽光透過窗戶，心國王便開始了一天的工作。

這位國王有兩項重要職責：一是推動血液運行（這點和西醫看法一致），二是掌管整個王國的精神、意識和思維活動。中醫稱之為「心主神明」和「心主血脈」。心國王透過一種叫做「心氣」的特殊能量發號施令，維持整個王國的協調運轉。

當心國王健康強壯時，他面頰紅潤，神采奕奕，思維敏捷。但當他過度勞累或被病邪侵擾時，王國就會出現問題：可能是血液運行不暢，也可能是精神恍惚、失眠多夢。

西醫對照：西醫視心臟為一個精密無比的幫浦運血器官，屬於循環系統核心。這個「血幫浦」每分鐘跳動六十至一百次，每天輸送約七千五百升血液，足以填滿一輛油罐車！但西醫認為思維和情感是大腦的功能，與心臟並無直接關聯。

有趣差異：這解釋了為什麼中文裡那麼多與情感相關的詞語都帶「心」字：心情、心痛、心疼、心碎、開心。當我們說「我的心碎了」，中醫認為這不僅是詩意的表達，而是可能真的影響心臟功能的狀態！

生活小妙招：想要照顧好心國王？試試每天靜坐十分鐘，想像溫暖的陽光照射在胸口，同時深呼吸。這不僅能安撫心國王，也能降低血壓，緩解壓力。此外，中醫還有一個古老的「養心秘方」：少說話。這聽起來簡單，背後卻有深意——過多的言語會耗散心氣，這也是為什麼長時間滔滔不絕之後，人往往會感到莫名疲憊。適當的沉默，是給心國王的一份靜謐禮物。

## （二）將軍之官「肝臟」：王國的國防部長

現在讓我們見見王國的國防部長——肝將軍。這位將軍住在身體的右上方，是王國最忙碌的官員之一。

肝將軍有三項重要職能：首先是調度王國資源（管理氣血運行），其次是制定戰略規劃（疏泄功能），最後是情緒管理（特別與憤怒相關）。當外敵入侵（病邪）或內部動亂（情緒壓力）時，肝將軍會第一時間部署防禦。

想像一下，當你吃到不新鮮的食物，肝將軍立即調動軍隊（免疫細胞）前去處理；當你情緒壓抑，肝將軍的疏泄功能受阻，就會導致「肝氣鬱結」，表現為胸脅脹痛、嘆氣頻繁。

西醫對照：西醫視肝臟為人體最大的化學工廠，重約 1.5 公斤，負責五百多種不同的功能！包括解毒、代謝營養物質、製造膽汁、儲存維生素和礦物質等。但西醫不認為肝臟直接參與情緒管理。

# 一 風邪——善行數變的隱形特工

風，作為自然界中最具動態的能量，在中醫學理論中被視為「百病之長」。它無形無相，卻能引發人體系統的連鎖反應，猶如一個精通潛入的特工，總能找到我們防禦體系中最薄弱的環節。要理解風邪，最好的方法就是想像春風拂面與寒風刺骨的差異——前者舒暢，後者卻能穿透衣物直抵骨髓，這就是風邪攜帶不同訊息（寒、熱、濕）入侵人體的直觀感受。

## （一）風的物理特性與生理影響

《黃帝內經．素問．風論》開篇明義：「風者善行而數變」，七字道盡風邪核心特性。風性輕揚，具升發、向上、向外之勢，故易侵襲人體上部（頭面）與肌表，恰如《黃帝內經．素問．太陰陽明論》所言：「傷於風者，上先受之。」這解釋了為何風邪感冒總以頭痛、鼻塞、喉嚨癢為先聲。風邪的「開泄」特性意指它能令毛孔疏張，導致衛氣（人體的第一道防線）過度耗散。這好比一棟大樓的保全系統被干擾，所有門窗無法緊閉，使得其他邪氣（如寒、濕）得以長驅直入。

風邪的「善行數變」與「輕揚開泄」特性，為我們理解現代社會日益普遍的過敏性疾病，提供了一個獨特且深刻的病理模型。我們可以將過敏反應，視為人體對無形「風邪」入侵的一種過度、紊亂的防禦表現。當環境中的過敏原，如花粉（風媒花粉）、塵蟎、寵物毛屑等，這些輕揚、看不見的微粒隨著空氣流動（風的具體體現）被吸入或接觸人體時，便觸發了人體的警報系統。

一位異位性體質（過敏體質）的患者，從中醫角度看，往往是先天稟賦不足，或有衛氣不固的體質基礎。當風邪攜帶這些「異氣」侵襲時，並非如常人般被衛氣有效阻擋或清除，反而引發體內營衛失調的劇烈抗爭。

這裡有一個很生活化的比喻可以幫助我們理解：想像一下，在一個大風天裡打開窗戶，輕飄飄的灰塵和花粉會瞬間湧入房間，四處飄散，有些落在沙發上，有些飄到書架上，有些則鑽進了角落的縫隙裡。過敏反應就像這個場景，風邪把「異氣」帶進了人體這間大房子，而免疫系統的過度反應，就像房子裡的警鈴被四處飄散的灰塵同時觸發，此起彼伏，讓人手忙腳亂。今天這裡癢，明天那裡打噴嚏，症狀的「遊走性」和「多變性」，正是因為風邪沒有固定的落腳點。

### 1. 風邪致病的四種形態

(1)**風性輕揚開泄：**臨床表現為汗出、惡風。這並非身體主動排汗，而是衛氣失固，津液外泄的被動現象。許多人感冒出汗後反而更怕風，就是這個道理。

(2)**風性善行數變：**「善行」指病位遊走不定，如風濕性關節炎的遊走性疼痛。過敏性鼻炎患者，可能這一刻左鼻塞，下一刻右鼻塞。蕁麻疹（風疹塊）的瘙癢更是典型，風團忽起忽消，此處才退，彼處又起，遊走不定，完美詮釋了「善行」的特點。「數變」指病情變化迅速，過敏反應一旦被觸發，常在數分鐘至數十分鐘內迅速發





# 寫給讀者的終身養生處方

翻過本書的最後一頁，你已經完成了一次深刻的探索之旅。讓我們一起回望這條清晰的路徑，它從宇宙的根本法則，一步步走入你生活的具體細節。

這趟旅程始於「陰陽五行」。你學到了萬物平衡與聯動的核心哲學，理解了木、火、土、金、水不僅是元素，更是世界運行的動態模型。這套模型，為理解一切複雜系統——尤其是我們的身體——提供了最基礎也最高明的心智圖。

緊接著，我們將這幅導圖用於構建人體的藍圖，深入「五臟六腑」。你發現，肝、心、脾、肺、腎並非孤立的器官，而是以五行為綱領、各司其職又緊密協作的「生命核心團隊」。了解它們，就等於掌握了自身健康運行的總開關與線路圖。

有了根本哲學和核心架構，我們便能精準診斷生活中的風浪源頭：當內在情緒掀起波濤，我們懂得這是七情在影響相應的臟腑——「怒傷肝」「喜傷心」不只是比喻，而是精確的系統互動報告。當外界氣候帶來不適，我們學會辨識這是六淫：風、寒、暑、濕、燥、火，何者透過體表，侵擾了內部已然失衡的環節。更進一步，我們藉助五運六氣這份宏大的天地年度劇本，學會預見並順應更大的氣候節律，讓養生從被動應對升級為主動規劃。