

《病中人》EP06 通天養壽

對應播客：《病中人》EP06 通天養壽（7 分 36 秒）

新系列《病中人》第一幕・第五品（試播第 6 集）

素材：《道器圓融真經》（讀本）第五品〈通天養壽〉（黃帝內經・生氣通天論）

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

通天者，生之本，本於陰陽。陽氣者，若天與日——失其所，則折壽而不彰。順陰陽，就是養壽之道。

一、通天的，才是生之本

「夫自古通天者，生之本，本於陰陽。」

- 天地之間、六合之內，其氣九州、九竅、五藏、十二節，皆通乎天氣。
- 順之則陽氣固，雖有賊邪，弗能害也。

二、陽氣是動力，像天上的太陽

「陽氣者，若天與日，失其所，則折壽而不彰。」

- 因於寒：起居如驚、神氣乃浮。
- 因於暑：汗煩則喘喝，體若燔炭。
- 因於濕：首如裹，大筋絛短、小筋弛長（拘、痿）。
- 「陽氣者，精則養神，柔則養筋。」——陽氣足，能養神也能養筋。

三、護陽、護陰——陰平陽秘

- 「陰者，藏精而起亟；陽者，衛外而為固。」
- 「陽強不能密，陰氣乃絕」；「陰平陽秘，精神乃治；陰陽離決，精氣乃絕」。
- 一天之中：平旦人氣生、日中陽氣隆、日西陽氣已虛。故暮而收拒，不擾筋骨、不見霧露。

四、五味有節，才有天命

- 過於酸：肝氣以津，脾氣乃絕。
- 過於鹹：大骨氣勞，短肌，心氣抑。
- 過於甘：心氣喘滿，腎氣不衡。
- 過於苦：脾氣不濡，胃氣乃厚。
- 過於辛：筋脈沮弛，精神乃央。

謹和五味，則「骨正筋柔、氣血以流」——長有天命。

五、病中人視角：護陽三不

- 護陽三不：不熬夜擾筋骨、不貪涼見霧露、不過度煩勞。
- 晚上收斂：入夜陽氣已虛，把活動量降下來，讓身體「收拒」。
- 飲食謹和五味：酸甜苦辣鹹都不過量，吃出「骨正筋柔」。

● 記住：順陰陽，就是養壽之道。

一句話帶走

人通乎天氣——順四時、護陽氣則壽，逆之則傷。
陽若天日，失其所則折壽；陰平陽秘，精神乃治。

本集腦圖

