

## 前言

《黃帝內經》主要內容出自戰國，約成書於西漢中後期，是中國現存最早的醫學典籍，也是世界醫學史上最完整、最完整的醫學巨著。它的問世，開創了中醫學獨特的理論體系，標誌著中醫學由單純經驗積累階段上升到系統的理论總結階段，為中醫學的發展奠定了堅實的基礎。時至今日，在中醫臨床上，其仍然具有極為重要的影響。

《黃帝內經》是古代醫學通過對生命現象的長期觀察，以及醫療實踐的反覆驗證總結出來的，因此書中包含了很多重要的醫學理論和觀點。而這也正是《黃帝內經》成為後世醫者必讀之書的原因。

對於初學者來說，《黃帝內經》的內容過於艱澀難懂。為此，本書提煉了《黃帝內經》中最為實用的精華部分，總結為攝生、陰陽、藏象、色診、脈候、病能和針刺七論，在對原文進行整體梳理的基礎上，將晦澀難懂的經文整理成通俗易懂的白話文，使其簡潔明瞭。

本書由中醫藥大學長期從事內經教學和古籍研究的專家編撰，對所收原文均有通俗譯文，雅俗兼顧。本書在編寫過程中，採取了以下方法：原文部分以人民衛生出版社一九六三年版的《黃帝內經素問》及《靈樞經》為底本；譯文盡量做到忠實原著，措詞準確，直譯與意譯並用，如直譯較意譯為好則直譯，如意譯為佳則採用意譯，視具體語境而定，以期收到更好的表達效果；原文內容僅擇其精要部分，並未全篇採用，以示「簡明」；書中「七論」題目未能賅全的部分，如治則治法等，均散見於「七論」所選原文中，只是考慮到全書佈局，因此未列為單篇。

《黃帝內經》「其文簡、其意博、其理奧、其趣深」，儘管我們竭盡所能，盡可能做到認真細緻，但限於水平，篇章選擇和譯釋中仍不免有疏漏之處，懇望各位讀者批評指正。最後，希望大家能通過本書，了解《黃帝內經》的精髓，走近中醫，領略中醫文化的魅力。



# 目錄

中醫聖典《黃帝內經》

001

一論 攝生 話養生長壽 / 與自然共呼吸

上古天真論 / 養精神獲長壽

006

四氣調神大論 / 詳解四季養生

014

生氣通天論 / 生氣本於陰陽

019

本神論 / 針刺以此為本

029

天年論 / 總說天賦年壽

036

二論 陰陽 議陰陽五行 / 盡觀五運六氣

陰陽應象大論 / 中醫藥之始論

044

天元紀大論 / 總論天之大道

057

五運行大論 / 重論五運六氣

065

三論 藏象 聊五臟六腑 / 掌握身體秘密

六節藏象論 / 氣候影響身體

078

五臟別論 / 腑不同功不同

089

靈蘭秘典論 / 解密十二臟腑

094

四論 色診 觀面部氣色 / 及時發現病

移精變氣論 / 探索審症方法

100

五色論，以面相斷疾病

106

五論 脈候 論切脈斷病，時令影響脈象

陰陽別論，以陰陽斷疾病

124

脈要精微論，察色切脈斷疾病

131

平人氣象論，詳述脈象症狀

142

玉機真藏論，詳論四時脈象

153

六論 病能 說身體病症，詳析來源去脈

病能論，總論七種疾病

166

痺論，論述痺病專篇

174

厥論，論厥證之專篇

183

七論 針刺 斷氣血虛實 刺深淺憑浮沉

寶命全形論 氣血關乎陰陽

刺要論 主講針刺深淺

刺齊論 據病位看針刺

刺志論 針刺治療要領

196

201

205

209

## 中醫聖典《黃帝內經》

相傳，上古時期的黃帝經常與擅長醫術的岐伯和雷公探討醫學問題，他們所探討的問題被人們記錄下來，便有了後來的《黃帝內經》。其實，《黃帝內經》是古代醫者假託黃帝之名所作，並非出自一人之手，其具體的作者史無可考，只知道《黃帝內經》主要內容出自戰國，歷經秦及漢初，約成書於公元前一世紀，即西漢中後期。

《黃帝內經》分為《素問》和《靈樞》兩部分，各包括八十一篇，書中所引用的古文獻大約有五十種。

《素問》之名最早在張仲景的《傷寒雜病論》中出現，迄今沒有變過，主要論述了臟腑、經絡、病因、病機、病證、診法、治療原則以及針灸等內容。《靈樞》是《素問》不可分割的姊妹篇，最早被稱為《針經》，後來被叫過《九卷》、《九虛》、《九靈》等。《靈樞》之名最早出現在唐代醫學家王冰對《素問》的補註中，一直沿用至今。《靈樞》的內容與《素問》的區別在於它除了論述臟腑功能、病因、病機之外，還重點闡述了經絡腧穴、針具、刺法及治療原則等。

《黃帝內經》的基本精神和主要內容包括：整體觀念、陰陽五行、藏象經絡、病因病機、診法治則、預防養生和運氣學說等。

其中「整體觀念」強調人體與自然界是一個整體，而且人體的各個部分是彼此聯繫的；「陰陽五行」是說明事物之間對立統一關係的理論；「藏象經絡」主要是研究人體五臟六腑、十二經脈、奇經八脈等的生理功能、病理變化及相互關係；「病因病機」闡述了疾病發生和變化的內在機制；「診法治則」是中醫認識和治療疾病的基本原則；「預防養生」則系統地闡述了中醫的養生學說，是養生防病經驗的重要總結；「運氣學說」主要研究自然界氣候對人體生理、病理的影響，並以此為依據，指導人們趨利避害。

如此豐富的內容，使《黃帝內經》成為中國傳統醫學的理論思想基礎及精髓，也使中國醫學由經驗醫學上升為理論醫學。它不僅總結了戰國以前的醫學成就，還為戰國以後的醫學發展提供了理論指導，是歷代醫學家論述疾病與健康的理論依據，對世界的醫學發展也具有深遠的影響。



一論  
**攝生**  
話養生長壽，  
與自然共呼吸

二論  
**陰陽**  
議陰陽五行，  
盡觀五運六氣

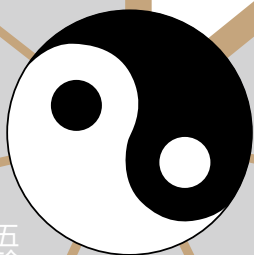
三論  
**藏象**  
聊五臟六腑，  
掌握身體秘密

四論  
**色診**  
觀面部氣色，  
及時發現病症

五論  
**脈候**  
論切脈斷病，  
時令影響脈象

六論  
**病能**  
說身體病症，  
詳析來源去脈

七論  
**針刺**  
斷氣血虛實，  
刺深淺憑浮沉



上古天真論

四氣調神大論

生氣通天論

本神論

天年論

## 上古天真論，養精神獲長壽

虛邪賊風，避之有時；  
恬淡虛無，真氣從之；  
精神內守，病安從來。

〈上古天真論〉一講養生的積極意義，二講具體的養生方法，三講人的生、長、衰、老、已過程，四講不同的養生方法和結果。在這裡，主要介紹形神協調的養生之道和腎氣在養生中的重要意義。

## 【形神協調，養生之道】

上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。

今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以慾竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。

夫上古聖人之教下也，皆謂之，虛邪賊風，避之有時；恬淡虛無，真氣從之；精神內守，病安從來。

上古時期，那些懂得養生之道的人，能夠適應自然界陰陽變化的規律，善於運用各種修身養性的方法，飲食有節，作息規律，不過分勞作，所以能夠達到形體和精神的協調一致，而能活到人類自然壽命的期限才去世。

現在的人則不同，把酒當飲料一樣來飲用，把不正常的生活習慣當正常的，喝醉之後縱情房事，因為放縱情慾而致使陰精衰竭，真氣耗損。不知道保持精

氣充滿，不善於調養精神，只為貪圖一時的快樂，違背養生的原則，作息沒有規律，所以活到五十歲就開始衰老。

上古通曉養生之道的人在教導普通人時，都會說遇到虛邪賊風要及時避開；心情恬淡平靜，排除一切雜念，真氣自然而然的就暢通了；精神內守不外泄，病就不會來了。

是以志閒而少慾，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰樸。

是以嗜慾不能勞其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖，不懼於物，故合於道。所以能年皆度百歲而動作不衰者，以其德全不危也。

所以，人們能夠心志安閒少私寡慾，心情安定沒有憂懼，形體勞動而不倦怠，這樣就能使體內的真氣通暢，每個人都能順著自己的想法並得到滿足。所以，人們會覺得自己吃的食物是甘美的，自己穿的衣服是舒適的，自己所處的環境是安樂的，不會因為社會地位的高低而羨慕嫉妒，這樣的人們是樸實的。

對於樸實的人來說，任何不正當的慾望都不能干擾他們的視聽，任何淫亂邪論都不能迷惑他們的心性。不管愚笨的人、聰明的人、賢能的人、能力差的人還是沒有修養的人，都不會因為外部的變化而憂懼，這才符合養生之道。因此，他們年過百歲還能活動且不顯老，就是因為掌握了養生之道，因而不受衰老的危害。

## 【健康養生，主在腎氣】

女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。

二七 而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子。

三七 腎氣平均，故真牙生而長極。

四七 筋骨堅，髮長極，身體盛壯。

五七 陽明脈衰，面始焦，髮始墮。

六七 三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。

七七 任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。

女子七歲時，腎氣開始充盛，牙齒更換，頭髮生長旺盛。

十四歲時，天癸發育成熟，任脈暢通，太沖脈旺盛，月經按時來潮，已經具備了生育的能力。

二十一歲時，腎氣平和均勻充滿，智齒長出，牙齒長齊了。

二十八歲時，筋骨堅實，是頭髮生長旺盛的階段，也是身體最強壯的時候。

三十五歲時，陽明脈氣血開始衰弱，面容開始憔悴，頭髮開始脫落。

四十二歲時，上部的三陽脈衰弱，面容憔悴枯槁，頭髮開始變白。

四十九歲時，任脈空虛，太沖脈衰微，天癸枯竭，月經斷絕，所以形體開始衰老，也沒有了生育能力。

丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更。

二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。

三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極。

四八，筋骨隆盛，肌肉滿壯。

五八，腎氣衰，髮墮齒槁。

六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頽白。

七八，肝氣衰，筋不能動。

八八，天癸竭，精少，腎臟衰，形體皆極，則齒髮去，腎者主水，受五臟六腑之精



而藏之，故五臟盛，乃能瀉。今五臟皆衰，筋骨解墮，天癸盡矣，故髮鬢白，身體重，行步不正，而無子耳。

男子八歲時，腎氣充實，頭髮開始茂盛，乳齒更換。

十六歲時，腎氣旺盛，天癸發育成熟，精氣滿溢能外瀉，兩性交合就可以生兒育女。

二十四歲時，腎氣平和均勻充滿，筋骨強勁，智齒長出，牙齒已經長齊。

三十二歲時，筋骨粗壯，肌肉豐滿壯碩，是身體最強壯的時候。

四十歲時，腎氣開始衰弱，頭髮開始脫落，牙齒開始枯槁。

四十八歲時，上部陽明經氣日漸衰弱，面容憔悴，髮鬢開始變白。

五十六歲時，肝氣衰弱，筋脈活動不便。

六十四歲時，天癸衰竭，精氣減少，腎臟衰弱，形體衰老，牙齒和頭髮

都已脫落。腎主水，接受五臟六腑的精華並貯藏起來，因此五臟功能旺盛，腎臟才能外瀉精氣。現在五臟功能都衰弱了，筋骨也變得無力，天癸衰竭，所以人的髮鬢蒼白，身體沉重，腳步不穩，不再擁有生育的能力。

有其年已老而有子者，何也？

此其天壽過度，氣脈常通，而腎氣有餘也。此雖有子，男不過盡八八，女不過盡七七，而天地之精氣皆竭矣。

有的人老了依然能生育，這是為甚麼？

這是因為他天賦異稟，精力超常，氣血經脈一直保持暢通，腎氣有餘。雖然這樣的人能夠生育，但是一般來說，男子至多六十四歲，女子至多四十九歲，天地賦予的精氣就枯竭了，不能生育了。

夫道者年皆百數，能有子乎？

夫道者能卻老而全形，身年雖壽，能生子也。

那些懂得養生之道的人年齡到一百歲時，還可以生育嗎？

懂得養生之道的人能延緩衰老，保持身體年輕旺盛，即使年齡已很大了，依然可以生育。

## 四氣調神大論，詳解四季養生

陰陽四時者，萬物之終始也，  
死生之本也，逆之則災害生，  
從之則苛疾不起，是謂得道。

〈四氣調神大論〉主要講一年四季的養生法則和導致疾病發生的原因。本篇詳細解釋了順應四時陰陽才能使體內的陰陽二氣平衡協調的道理，提出了「春夏養陽，秋冬養陰」的養生原則。此外，也講了違背四時陰陽可能出現的疾病，從養生的角度，強調了「治未病」的積極意義。

## 【養生原則，在四時陰陽】

春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生；生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。

春天的三個月，是草木發芽、推陳出新的時候。在這個季節，天地萬物生機勃勃，欣欣向榮。此時人們應晚睡早起，到室外散步，披散著頭髮，伸展伸展身體，使神志宣發舒暢開來。多順應生命而不要扼殺，多給予而不要掠奪，多獎賞而不要懲罰，這些都是順應春天的氣候，養護人體生機的法則。違背這些法則會損傷肝臟，這是因為春天生、養的基礎差，所以供給夏季盛、長的物質基礎不足的緣故。到夏天會因身體虛寒而患寒變病。

夏三月，此為蕃秀。天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華

英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。逆之則傷心，秋為痰癰，奉收者少，冬至重病。

夏天的三個月，是萬物繁盛壯美的時候。在這個季節，天地之氣交會，植物開始開花結果。此時人們應該晚睡早起，不要厭惡白天的漫長，要保持情緒平和，不煩躁發怒，使容顏像花朵一樣美麗，也使陽氣得到宣泄，喜歡外界的事物，這些都是順應夏天的氣候，養護人體生機使其旺盛滋長的法則。違背這些法則會損傷心臟，導致供給秋天的收斂之氣不足，到秋天就會出現瘧疾。到了冬天，還會導致別的疾病。

秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。

秋天的三個月，是萬物成熟、收穫的時候。在這個季節，天氣勁急，地

氣明朗。此時人們應該早睡早起，與雞鳴的時間一樣。使情志安定寧靜，以此來緩和秋天的肅殺之氣對人體的影響。收斂以前宣泄的神氣，與秋天的肅殺之氣保持平和。不要讓情志向外泄，用來保持肺氣清肅。這些都是順應秋天的氣候，養護人體生機使其收斂的法則。違背這些法則會損傷肺臟，導致供給冬天的閉藏之氣衰弱，到冬天就會出現完穀不化的飡泄。

冬三月，此謂閉藏。水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。

冬天的三個月，是萬物生機閉藏的時候。在這個季節，水結冰，地凍裂。此時人們不要擾動自身的陽氣；早睡晚起且一定要等到陽光出現時再起床；使情志像埋伏，像藏匿，像有隱私，像心有所得一樣，不為事務勞煩；遠離寒冷，接近溫暖，不要讓皮膚開放出汗導致陽氣外泄。這些都是順應冬天的氣候，養護人體生機使其閉藏的法則。違背這些法則會損傷腎，導致供給春季的生發之

氣不足，到春天就會出現痿厥。

逆春氣則少陽不生，肝氣內變；逆夏氣則太陽不長，心氣內洞；逆秋氣則太陰不收，肺氣焦滿；逆冬氣則少陰不藏，腎氣獨沉。

夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門。逆其根，則伐其本，壞其真矣。

違背春天之氣，少陽之氣不能生發，肝氣內鬱會引起疾病；違背夏天之氣，太陽之氣不能滋長，心氣內空會引起虛寒；違背秋天之氣，少陰之氣不能收斂，肺氣就會鬱滯而致喘滿；違背冬天之氣，太陰之氣不能閉藏，腎氣就虛衰，下陷為病。

四時陰陽是萬物生命的根本，所以聖人春夏養陽氣，秋冬養陰氣。順應這一規律就能像萬物一樣循四時而生長；違背這一規律，就會扼殺生命根本，損傷身體真氣。

## 生氣通天論 / 生氣本於陰陽

夫自古通天者，生之本，本於陰陽。

〈生氣通天論〉是說人的生命活動與天地陰陽運動變化有著密切的聯繫，強調陰陽協調才能保證人的生氣，維持人的健康。其中，詳細闡明了人體陽氣受損會導致的疾病和風邪是導致很多疾病的原因。



## 【陰陽協調，保證人之生氣】

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。其生五，其氣三，數犯此者，則邪氣傷人，此壽命之本也。

蒼天之氣清淨，則志意治，順之則陽氣固，雖有賊邪，弗能害也，此因時之序。故聖人傳精神，服天氣，而通神明。失之則內閉九竅，外壅肌肉，衛氣散解，此謂自傷，氣之削也。

自古以來，通於天氣是生命的根本，也就是說生命以陰陽為本。天地之間，六合之內，無論大到九州，還是小到人體九竅、五臟、十二節，都是通於天氣的。天氣化生五行，又根據盛衰消長各分為三。經常違背這些規律的人，容易使邪氣傷害人體。因此，陰陽五行的變化規律是壽命的根本。

自然界之氣清淨，人的精神就順暢平和，順應天氣變化，陽氣就充實，即

使有賊風邪氣，也不能加害於人，這是順應陰陽變化的結果。所以聖人能夠專心致志，順應天氣，並且通曉陰陽變化的道理。若違背了適應陰陽變化的原則，就會導致內部九竅不通，外部肌肉壅塞，衛氣渙散不固。由於這是人們不能適應自然變化導致的，所以稱為自傷，陽氣會因此而受到削弱。

陽氣者，若天與日，失其所，則折壽而不彰。故天運當以日光明，是故陽因而上衛外者也。

因於寒，欲如運樞，起居如驚，神氣乃浮；因於暑，汗煩則喘喝，靜則多言，體若燔炭，汗出而散；因於濕，首如裹，濕熱不攘，大筋緘短，小筋弛長，緘短為拘，弛長為痿；因於氣，為腫，四維相代，陽氣乃竭。

人體的陽氣，像天上的太陽一樣重要。若陽氣失去其正常的運行規律，那麼就會折損人的壽命，生命機能也會被削弱。因此，天體能正常運行是因為有太陽的光明，人的健康是因為有陽氣的護衛，使身體免受邪氣侵害。

若寒邪入侵人體，陽氣受束縛，失於開合溫煦，人體就會惡寒發冷，像受

驚一樣坐臥不寧，神氣也會因此而浮越不穩固；若暑邪入侵人體，見汗多、煩躁，有時候會伴見急促喘息，安靜的時候會多言多語，身體也會像炭火一樣熾熱，這個時候若能出汗，暑邪自然會消散；若濕邪入侵人體，頭部會像裹著布一樣沉重，這時若濕熱併發且沒有及時排除，會損傷大小筋脈，導致大筋收縮變短，小筋鬆弛變長。大筋縮短導致拘攣，小筋鬆弛導致痿弱；若風邪入侵人體，會導致浮腫。以上四種邪氣相互糾纏，更替入侵人體，會導致陽氣衰竭。

陽氣者，煩勞則張，精絕，辟積於夏，使人煎厥。目盲不可以視，耳閉不可以聽，潰潰乎若壞都，汨汨乎不可止。

陽氣者，大怒則形氣絕，而血菀於上，使人薄厥。有傷於筋，縱，其若不容，汗出偏沮，使人偏枯。汗出見濕，乃生痤癩。高粱之變，足生大丁，受如持虛。勞汗當風，寒薄為皴，鬱乃痲。

陽氣在人體煩勞過度的時候會亢盛而外張，導致陰精逐漸衰竭。這種情況多次重複，會導致陽氣更加旺盛，陰精衰竭更加嚴重，到了夏天暑熱的時候，

會使人發生煎厥證。此病病發時會出現眼睛看不清東西、耳朵聽不見聲音的症狀，病情像江口決堤，江水傾瀉一樣，危急且難以控制。

陽氣在人大怒的時候會上逆，血也會隨著氣上逆，瘀積在頭胸部，跟身體其他部位阻隔不通，導致薄厥。若損傷諸筋，會導致筋鬆弛不收，不能隨意運動。半身經常出汗，時間久了會導致半身不遂。出汗時若是被風濕邪氣侵襲，會生小的瘡癩和疖子。經常吃肥美精細的食物，會生疔瘡，哪條經脈虛弱，疔瘡就生在哪裡。勞動出汗的時候受到風寒，皮膚上會生粉刺，鬱積化熱會變成瘡癩。

陽氣者，精則養神，柔則養筋。開闔不得，寒氣從之，乃生大痺。陷脈為。留連肉腠，俞氣化薄，傳為善畏，及為驚駭。營氣不從，逆於肉理，乃生癰腫。魄汗未盡，形弱而氣燥，穴俞以閉，發為風瘧。

陽氣能養精神使人神清氣爽，也能養筋脈使筋柔韌。若是汗孔開合失常，寒氣會乘機入侵人體，損傷陽氣，導致筋失去滋養，從而造成身體屈伸不利，

不能直立。若寒氣深入脈中，會導致瘡。若停留在肉與皮膚之間，會從腠穴入侵到五臟，損傷神志，導致驚恐、畏懼等症狀出現。寒氣滯留，營氣運行不暢，阻逆在肌肉之間，會導致癱腫。出汗不止會導致形體虛弱，陽氣耗損，此時若風寒邪氣入侵，腠穴關閉，會患上風虐之病。

故風者，百病之始也，清靜則肉腠閉拒，雖有大風苛毒，弗之能害，此因時之序也。

故病久則傳化，上下不並，良醫弗為。故陽畜積病死，而陽氣當隔，隔者當瀉，不亟正治，粗乃敗之。

故陽氣者，一日而主外，平旦人氣生，日中而陽氣隆，日西而陽氣已虛，氣門乃閉。是故暮而收拒，無擾筋骨，無見霧露，反此三時，形乃困薄。

風邪是導致各種疾病的起因，但是只要人保持精神清靜便可以使肌肉腠理緊密，即使有大風苛毒侵襲，也無法損害人體，這是順應時序變化調養身體的結果。

所以，如果患病長時間不癒，病邪一直留在體內，會向體內進一步傳化並演變，等嚴重到上下不通、陰陽阻隔的時候，即使再高明的醫生也治不了了。所以陽氣蓄積，阻隔不通會導致人死亡。根據這一情況，要用通瀉之法及時正確治療，若是被醫術不精的醫生耽誤了，人就會死亡。

人體的陽氣白天時在體外運行；清晨時陽氣剛生發，趨向於外；中午時陽氣旺盛；太陽偏西時體外陽氣逐漸減少，汗孔逐漸閉合；晚上時陽氣收斂，拒守於內，此時不能勞動筋骨和接觸霧露。若不遵守一天中這三個時間的陽氣活動規律，身體會遭到邪氣侵襲而導致疲乏、衰弱。

陰者，藏精而起亟也，陽者，衛外而為固也。陰不勝其陽，則脈流薄疾，並乃狂。  
陽不勝其陰，則五臟氣爭，九竅不通。

陰是用來蓄藏精氣、充養陽氣的；陽是用來保護外體、固攝陰精的。若陰不勝陽，陽氣太盛，會導致血脈流動過速，這時若受到熱邪入侵，會因為陽氣更盛而患上狂症。若陽不勝陰，陰氣太盛，會使五臟之氣失調，導致九竅不通