

# 五行健康現代觀

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 [www.lkscmc.com.tw](http://www.lkscmc.com.tw)

中醫依照人類體型的特徵，有區分為木、火、土、金、水五行類型的說法。陰陽五行不僅對一個人的運途具有參考價值，連同一個人在一生中容易生什麼病，也大都屬「天生」注定。您是屬什麼性格的人呢？建議您不妨花點時間認識自己的屬性。依據人們膚色、體形、稟性、態度以及特異體質，去測候氣血的盛衰和臟腑內在的變化，中醫學最有力的分類法即是五行學說。所謂「五行」是中國自古即有的思想，亦即萬物是以木、火、土、金、水等五項而形成。五行原為中國哲學中的方法論，是一種推理羅輯的思想體系，它是先賢歷經長期的經驗、觀察、思考和推理，尤在《黃帝內靈樞陰陽二十五人》一篇中，舉凡人類秉賦特點及醫學中有關的解剖、生理、病理、診斷、治療、預防，均可應用五行學說中的模式來歸類，加以提綱契領地整理。五行不只一種符號而已，它們還代表特定的「屬性」，乃是一整體觀且俱有動態及特異屬性的模式系統。以下分別論之。

**木型：**面長而瘦型，膚現蒼白，兩肩廣闊，背部挺直，身材小巧，手足靈活。並有卓越的才能，非常勞心，體力不強，性格內向，多憂慮，做事勤勞，膽小自卑，怕與人爭，神情處於抑鬱狀態。此木型人是醫院中的常客，通常他們會自律神經失調、面紅耳赤、心跳加快，坐立難安，不能耐於秋冬，受一點風寒就容易生病。

此型的人患病與肝脾的功能密切相關，因此宜以「疏肝理脾解鬱」為預防重點。當此之時，尤須避免憂愁悲哀之事。根據「喜勝憂」的法則，主動地開闊心胸是為良方。

**火型：**顏面呈為三角形，頭髮稀少，眼光銳利，一切都顯得激烈面相，耳朵豎起，鼻部尖突呈為紅色者即是特徵。肩背脾腹各部的發育都很均勻，手足不大，步履穩重，著地無聲，對事物的理解和領會很是敏捷，走路時兩肩搖擺，背部的肌肉群豐滿，他們的作為有氣魄，對錢財看得很輕，缺乏信心，多顧慮，明通事理，愛好漂亮，心急，不能享到很高的壽齡，易感受暴病死亡。火型者多屬經常動腦或虛胖之人，創作型的作家、漫畫家很常見。此型一旦動腦，即有一發不可收拾的傾向。神情處於緊張壓力狀態，因想法容易天馬行空，說話較會天花亂墜。應該注意心臟血管循環、腦皮質方面的疾病，平時不妨從「調心」方面著手。

並常以喜樂調節、收鎮靜之效，也是陶冶性情、疏解緊張的良方。

**土型：**面圓，頭大，肩背的發育壯健，腹部寬大，身體肉脂渾厚，粗巨，手足則短。性格開朗，神情豁達，多智少愁，對處境內心安定，愛好做有利於人的事情，不喜歡有權勢，而樂於依附於人。此型多屬臨床上飲食不節，美食主義居多，易罹患消化系統與過敏性體質問題；例如遇事緊張便容易拉肚子，或者臉部浮腫，或新陳代謝疾病（糖尿病、癩風）。保養之道宜從脾胃做起，飲食以清淡為宜。

**金型：**臉型四角，膚色白，肩背腹小，肌肉結實的瘦型，全身骨輕。他們經常能在身體上保持清潔，稟性急躁，能靜能動，動則强悍難當，善於擔負行政職務或熱中街頭運動。神情狀態最佳，不偏不倚，平靜如水，一般刺激難以掀起內心的起伏。臨床上此型與肺、大腸有關，宜注意呼吸系統疾病。由於金型之人容易元氣不足，建議避免去空氣不佳之公共場所，平時應多運動，少說話。

**水型：**臉型呈圓頭大口角後腮之下呈稜形，口大，唇厚，腹部寬大，手足四肢喜動，全身腰以下較長，背長，個性叛逆，稟性不恭不敬，也不怕懼，善於欺騙人，神情不定，性輕浮。水型主泌尿與膀胱系統，應注意防範脊椎骨、泌尿生殖系統以及荷爾蒙分泌異常等問題。建議除了補腎，還要做強化脊椎骨柔軟運動。養生之道，著重遵循「正思慮以養神」即常念善勿念惡，常念信勿念欺。然而，人體屬性的差異性因其種族間的遺傳基因、環境外在因素或調養生而相互轉變，僅以五行分類，絕難概括全部。所以，唯有透過歸納整理，統計學意義，在異中求同，各制所宜。瞭解自己「屬性」，進而修正不及與太過之處，方為中醫養生真諦所在，無疑更切合實際。

# 人體分木火土金水 觀五形知健康

**台灣新生報** 更新日期:2011/06/21 00:07 【記者李叔霖／台北報導】

中國自古就有五行觀念，傳統中醫也有五形人觀點。中西醫師廖桂聲表示，中醫根據人類體型的特徵，區分成木、火、土、金、水五種類型，參考這樣的區分法可以對人體有充分的認識，這就是「望診」之妙，不僅可以事先觀察到一個人的健康情形，也可看出容易生什麼病，很有參考價值。

廖桂聲醫師指出，傳統中醫發展的歷史淵遠流長，所以就算是到了現代，還是很受社會大眾的喜愛，因為中醫不但結合治病、養生、保健等功能，還可以從望、聞、問、切四診中正確地診斷疾病，以望診來說，這是中醫透過觀察患者神色、形態、舌象、大小便和其他排洩物等，作為判斷病情的診斷方法之一。

所以了解一個人的形態，往往可以預防某些疾病，甚至民眾也可以主動照照鏡子，了解一下個人的屬性為何。廖桂聲醫師指出，中醫認為，望診是中醫四診中很重要的一環，望診看「五形人」不只是代表一種符號而已，它還表達出特定「屬性」，因此，從整體觀來看，「五形人」其實是一種特異的模式系統。

正常人屬性大致可分為木、火、土、金、水，同樣地，大自然萬物也是以木、火、土、金、水等五種型態構成的。從五行觀點來看，傳統中醫可以大約觀察出一個人的特異體質、氣血盛衰、五臟六腑等些微的變化情形，所以將人體區分成五種類型，有助於讓民眾更加了解自己，也有助於進一步做好預防保健的工作。

廖桂聲表示，木形人容易生病，火形人則須調心。從鏡子來看，木行人有一些明顯特徵，包括面長而瘦，膚現蒼白，兩肩廣闊，背部挺直，身材小巧，手足靈活，但由於木形人經常勞心勞力，體力不好，性格內向，每每心理多憂慮，精神方面總是處於抑鬱的狀態，所以往往會產生自律神經失調、面紅耳赤、心跳加快，坐立難安、受一點風寒就容易生病等情形，所以就變成醫院的常客。

廖醫師指出，木形人患病與「肝脾」有很大的密切相關性，預防保健上應注意「理脾」、「疏肝解鬱」，避免周遭發生憂愁悲傷的事情，另根據中醫「喜勝憂」的說法，只要木形人在日常生活上能夠心胸開朗，就是最好的養生法門。

廖桂聲指出，火形人的特徵是顏面呈三角形，頭髮稀少，眼光銳利，一切看起來都顯得激烈，耳朵豎起，鼻部尖突呈紅色者為特徵之一，但手足不大，步履穩重，走路時兩肩搖擺，背部的肌肉群豐滿，這類型的人做事有氣魄，但缺點是容易暴病，所以需要特別作好養生保健工作。

火形者多屬經常動腦或虛胖的人，所以一旦動腦就會把各種面向都考慮到，不過，由於精神上處於緊張狀態，所以生活上應多加注意心臟血管、腦皮質方面的疾病，平時不妨從「調心」方面著手，建議把陶冶性情、調養情緒作為生活的一環。

## 第一章 陰陽五行學說

### 第一節 陰陽學說

#### 一、陰陽的基本概念

陰陽：是對自然界一切事物對立統一 雙方的概括。

代表兩個相互對立的事物

代表同一事物內部所存在的相互對立的兩個方面

說明只要是相對的兩個事物或同一事物的相對兩個方面都可以用陰陽來概括。

陽代表積極、進取、剛強等陽性特性和具有這些特性的事物

一般來說陰陽屬性範疇

| 凡是活動的、外在的、上升的、  
| 明亮的、溫熱的、功能的、  
| 興奮的、機能亢進的  
| \_\_\_\_\_ 屬陽

| 凡是靜止的、內在的、下降的、  
| 晦暗的、寒冷的、物質的、  
| 抑制的、機能減退的

└ \_\_\_\_\_ 屬陰

(一) 陰陽的相互對立

(二) 陰陽的相互依存

(三) 陰陽的相互消長

(四) 陰陽的相互轉化

二、陰陽學說的基本內容

(一) 陰陽的相互對立統一

陰陽兩方面相互排拆、相互鬥爭、相互制約達到統一。

(二) 陰陽的相互依存

陰陽的互根互用，兩者的相對性

指事物或現象中對立著的兩方面，又是相互依存，相互為用的。陰陽雙方一方離不開另一方而單獨存在。如上和下，物質與功能

(三) 陰陽的消長平衡

(四) 陰陽的相互轉化

對立的陰陽雙方在一定的條件下可以相互轉化。

重陰必陽、重陽必陰，物極必反

三、陰陽學說在中醫學中的應用

(一) 說明人體的組織架構

(二) 說明人體的生理功能

現代生理學中在各個生理系統、器官、甚至細胞水準、分子水準都離不開對立統一平衡規律的作用

(四) 用於疾病的診斷

治療原則：

調整陰陽的不平衡

虛則補之—補其不足—

—恢復陰陽平衡

實則瀉之——瀉其有余」

### (五) 疾病的治療

如：

不足 “陰虛生內熱” —— 養陰清熱

“陽虛則外寒” —— 壯陽除寒

有余 “陽勝則陰病” —— 損其有余之陽  
熱盛而損及陰液 “熱者寒之”

“陰勝則陽病” —— 損其有余之陰  
寒盛而損及陽氣 “寒者熱之”

### (六) 用於指導預防疾病

順從四時氣候變化，調整陰陽

#### 第二節 五行學說

##### (一) 五行學說的基本內容

五行的特性：

- 1、木--伸展、易動
- 2、火--陽熱、上炎
- 3、土--長養、變化
- 4、金--清肅、收斂
- 5、水--寒潤、下行

五行屬性歸類：

木 火 土 金 水

肝 心 脾 肺 腎  
生長 化 收藏  
風 暑 濕 燥 寒  
青 赤 黃 白 黑  
酸 苦 甜 辛 咸

##### (二) 五行生克乘侮關係

相生-- 正常關係

相克-- 動態平衡

相乘-- 異常相克

相侮-- 異常反克

### (三) 五行學說在中醫學中的應用

#### 1、說明五臟之間的生理關係

相互資生、相互制約

如：土生金 金克木

脾與肺 肺金清肅下降可以抑

製肝木上亢

#### 2、說明五臟之間的病理影響

相互影響、互相傳變

如：

水生木 母病及子 水不涵木肝腎兩虛

木克土 木旺乘土 肝氣犯脾

#### 3、治療

可以用於確定治療原則和治療方法

如：虛則補其母--滋水涵木

實則瀉其子--肝木旺瀉心火

講評討論

Q：陰陽的概念，可用於現在醫學概念嗎

A：現代生理學中在各個生理系統、器官、甚至細胞水準、分子水準都離不開對立統一平衡規律的作用。如：神經系統的興奮作用和抑制作用的對立統一。交感神經作用和副交感神經作用的對立統一。乙醯膽鹼和腎上腺素的對立統一

