

# 第二章 天地自然

1 1、概述：

1.1 1.1 气的概念

1.2 1.2 天地的概念

1.3 1.3 气交之地—地表上下的生命繁荣区域

2 2、自然界平衡机制：

2.1 2.1 太阳阳气与地球阴气的平衡

2.1.1 2.1.1 能量的总量均衡

2.1.2 2.1.2 三阴三阳

2.1.3 2.1.3 四季与昼夜将能量进行均衡分配

2.1.3.1 四季：

2.1.3.2 昼夜：

2.2 2.2 天气、地气的平衡

2.2.1 2.2.1 天地能量交互平衡

2.2.1.1 天气、地气各自的能量平衡—五運六氣

2.2.1.2 气交之处的能量交互平衡

2.2.1.3 天气、地气的动态平衡与失衡

2.2.1.4 地气五行的特殊性

2.2.1.4.1 五行与五方

2.2.1.4.2 五行是五种物质么？

2.2.2 2.2.2 天地物质交互平衡

2.2.3 2.2.3 小结

3 3、平衡三要素：

3.1 作用：

3.2 位置：

3.3 指标：

4 4、总结

5 5、其它方面（探讨）：

5.1 5.1 如何理解自然界海洋中的生物？海洋也算气交之地么？

5.2 5.2 如何理解月亮的作用？

5.3 5.3 北斗

5.4 5.4 为什么天分六气、地分五运？

5.5 5.5 天不足西北，地不满东南

5.6 5.6 六气与三阴三阳的对应问题：

6 题目

## 1 1、概述：

绪论中说过，中医把人体看做一个温室花园，而我们生存的自然界则是一个更大的温室花园，两者的运转机制有相似之处，中医中三阴三阳、六气、五行等概念皆来自于自然界。另外人生存于自然界中，其物质与能量都从自然界获得，所以人体受自然界的影响非常大。

中医有“天人合一”的说法，认为研究人体的健康问题，需要非常重视自然界对人体的影响。因此，在学习中医的人体观念之前，需要先了解中医的自然观。

“人以天地之气生，四时之法成。”

《黄帝内经讲解—地形气的相互关系及其作用》

天地之间，六合之内，其气九州九窍、五藏、十二节，皆通乎天气。其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。

——《素问·生气通天论》

《内经》认为宇宙是一个大天地，人体是一个“小天地”，而且人与天地相参应。

《中医药学概论-阴阳学说在中医学中的应用》

### 1.1 1.1 气的概念

中医中大量使用气的概念，非常重要。但是气的定义却有些模糊。这里需要做一些分析：

#### 1、气一元论中的气

在中国古代哲学里面有“气一元论”的说法，认为气是宇宙的本原，是构成天地万物的基本物质。

关于物质最基本单元的问题，现代科学在微观领域不断的探索，已经从原子论向下探索到弦理论。虽然还不能完全解决这个问题，但是已经可以证明所谓山河大地等各种物质，无非是更微观的基础物质的不同组合而已。

另外，从质能方程、波粒二象性、弦理论的内容看，物质与能量在本质上可能是统一的。

所以中医中的气，大家可以先简单理解为物质与能量的基本单元，所以其既可以表达物质也可以表达能量。如果有一天，现代科学彻底解决了物质本源问题，我们可以拿来和气的观点对照一下是否一致。在此之前，学习中医的人先这样理解就可以。

中医用气来表达各种事物，比如天气、地气、金气、木气、肝气、脾气等等。这些词中的气，同时具有物质和能量的双重属性，也就是说不但描述了物质，还描述了物质所处的能量状态。

“气”不仅具有物质性，而且还具有运动的特征，它既是万物的原始物质，又是推动万物发展变化的动力源泉。

### 《黄帝内经讲解-自然界是生命的源泉》

一般来说，中医更关注气的能量属性，所以中医中的气和现在的能量概念有很大的相通性。

气具有很强的活力，不断运动的特性，对人体生命活动具有推动和温煦的作用，因而中医学中以气的运动变化来阐释人体的生命活动。

### 《中医药学概论-藏象-气、血、津液》

## 2、形气中的气

这里气是与形相对的，形指的是固态或液态的物质，气指的是气态的物质。对于自然界来说，泥土、石头、木材、水都属于形，空气、水蒸气属于气。

物质固、液、气三态随温度、压力等条件的变化而变化，比如水在0度以下为冰，100度以下为水，100度以上为水蒸气，4000度以上分解为氢氧。而气态物质在温度降低后可以变为固态或者液态，比如空气在零下193度左右会变成液态。就是说在特定条件下，形可以转化为气，气也可以转化为形。

在天为气，在地成形，形气相感而化生万物矣

——《素问·天元纪大论》

“形”，指具有形体的物质。《内经》认为天和地的相互作用，是自然界运动变化的重要原因，在天的无形之气与在地的有形之质相互交感，相互作用，于是化生万物。

### 《黄帝内经讲解-天地形气的相互关系及作用》

形气互转是中医理论中非常重要的内容。在自然界有云雨的形气互转现象，这是液态水变为水蒸气升入空中，在空中受冷又变化为雨降落于地面。中医认为在人体的水液运转过程中，也有这种类似云雨的形气互转现象，中下焦（脾、胃、肾、膀胱）中的水有一部分以水蒸气的形式上升到肺，在肺化为液态，重新输送到全身。另外也有营气与血液的形气互转情况。

阳的化气过程，即是把体内有形之质，化为无形之气，或转化为能量，如“精化为气”，“水化为气”等等，都依赖于阳的气化作用；阴的成形过程，即是把外界的物质，合成自身的形质，如精血的生成，形体的发育等等，都要依靠阴的成形作用。

### 《黄帝内经讲解-阴阳学说-（十二）阴阳的性质和作用》

## 3、小结

以上两种气，一为质能基本单元的气，另一个是气态物质的气，这是两个范畴的概念，应该用不同的词来表示。现在两者混用确实增加了理解的难度。学习中医的人要理解不同语境下气的含义。

## 1.2 1.2 天地的概念

天地指的是我们生存的自然界。

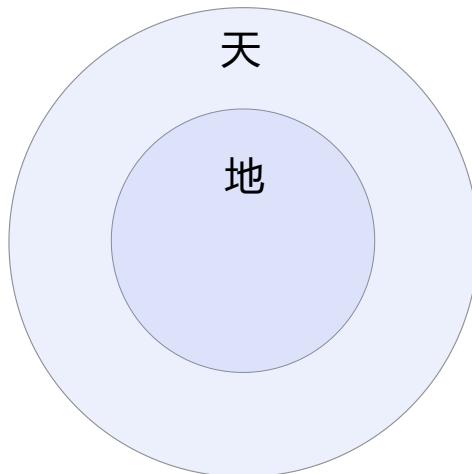
天地实际上是对地球上生命产生和生物生存的各种必要自然条件，如阳光、温度、空气、水分、食物等的概括。

《黄帝内经讲解--地形气的相互关系及其作用》

天指的是无形的大气，也可以理解为大气层。地指的是有形的大地物质，可以理解为地球的实体。两者的主要区别在于密度。密度大而下降的物质叫浊阴，形成大地；密度小而上升的气体属于清阳，形成天空。

《内经》认为天是由轻清上浮的阳气积聚而成的，故属阳；地是由重浊下沉的阴气凝结而成的，故属阴。地浮悬于太虚之中，天包裹乎大地之外，所以说天气主外，地气主内，这反映了古天文学浑天说的先进认识。

《黄帝内经讲解--阴阳分主内外、虚实的规律》



天气包含空气的能量，比如空气的热能或者动能（上升、下降、横向流动）等等。地气包含有形物质的能量，比如泥土的温度、河海的流动、山丘的形成等等，地气虽然主静，但是这个静是与天气的强烈运动对比，相对安静，而非绝对的静止不动。

这样大家就可以理解内经说的“积阳为天，积阴为地”、“阳化气，阴成形”、“清阳为天，浊阴为地”等等概念。

天地是以地面为界限。比如水在地下以液态存在的时候，就算地气，一旦气化为水蒸气，离开地表，就可以算为天气的一部分。再比如土，以固态形式存在于地面就算地气，一旦被风吹到空中，成为漂浮的灰尘的时候，就算天气的一部分。反之，空气以气态的形式在空中是天气，如果其存在于土壤的缝隙之中或者溶解于液态水中，就算是地气的一部分。

例子：煮菜，菜与水为浊阴，蒸气为清阳。

这里地气的理解是一个难点，很多人第一次接触这个概念的时候理解不了地气是什么。大家想象冬天的时候，大地冰封，泥土冷硬；到了春天，大地解冻，泥土开始变得潮湿。泥土由冷硬到温软的过程，或者水温由冰冷到温暖的过程，就是大地能量变强、地气变得活跃的一个现象。

故积阳为天，积阴为地。阴静阳燥，阳生阴长，阳杀阴藏，阳化气，阴成形。...

故清阳为天，浊阴为地；

——《素问·阴阳应象大论》

阳可以把物质转化为精微之气，以促进万物的生长；转化为动力，以促进人体的生命活动，所以称为“阳化气”；“阴”，指有形可见的物质（如精、血、津液等），它可以充养形体组织，有促进万物成长壮大的作用，所以又称为“阴成形”。

《黄帝内经讲解-阴阳学说-（十二）阴阳的性质和作用》

《内经》认为天和地的相互作用，是自然界运动变化的重要原因，在天的无形之气与在地的有形之质相互交感，相互作用，于是化生万物。因此，天地是化生万物的物质基础，是生命的起源。

《黄帝内经讲解-五行学说-（三）地形气的相互关系及其作用》

夫变化之用，天垂象，地成形，七曜纬虚，五行丽地；

地者，所以载生成之形类也。

虚者，所以列应天之精气也。

形精之动，犹根本之与枝叶也，仰观其象，虽远可知也。...

帝曰：地之为下否乎？

岐伯曰：地为人之下，太虚之中者也。

帝曰：凭乎？

岐伯曰：大气举之也。...

——《黄帝内经·五运行大论》

### 1.3 1.3 气交之地—地表上下的生命繁荣区域

天气、地气包含了整个地球和地球外面的大气，是非常大的区域。

而动植物生命的繁衍区域，主要处于地表上下的一定范围内。这个区域是天气和地气的交接处，同时受二者影响，称为气交之地。

就像前面说的房间的例子，空调、暖气附近都是不适合居住的，因为过热或者过寒，只有中间的部分是温度合适的，适合居住。但是这两个过热过寒的地方是有存在的必要的，有了他们才能给中间部分提供合适的温度。

同样天地的存在也是为了让气交这个位置形成适合生命生存的自然界。在这个区域生存的各种动植物生命，都需要从大地和天空获得必要的物质和能量来维持生存。

岐伯曰：言天者求之本，言地者求之位，言人者求之气交。

帝曰：何谓气交？

岐伯曰：上下之位，气交之中，人之居也。

故曰：天枢之上，天气主之；天枢之下，地气主之；气交之分，人气从之，万物由之，此之谓也。

——《素问·六微旨大论篇第六十八》

天覆地载，万物方生。未出地者，命曰阴处，名曰阴中之阴；则出地者，命曰阴中之阳。

阳予之正，阴为之主。故生因春，长因夏，收因秋，藏因冬。夫常则天地四塞。阴阳之变，其在人者，亦数之可数。

——《素问·阴阳离合篇第六》

为什么称为中运？

是说五运之气经常处于天气和地气之间，故称中运。天气和地气上下相交之处，所谓“气交之分”，相当于大气的底层，是人类生活在大自然中的位置。《素问·六微旨大论》说：“上下之位，气交之中，人之居也。”

《黄帝内经讲解-运气学说-五运》

## 2 2、自然界平衡机制：

自然界运转的基本机制是太阳光作用于地球，将能量传递给大地和天空，形成适宜的地气和天气。天地之气互相配合，形成了适于生命生存的气候环境。这个机制中有两大平衡过程要重点考虑：一是太阳阳气与地球阴气的阴阳平衡；二是地球上以地表为分界线，天气和地气之间的平衡。

《内经》认为天和地的相互作用，是自然界运动变化的重要原因，在天的无形之气与在地的有形之质相互交感，相互作用，于是化生万物。因此，天地是化生万物的物质基础，是生命的起源。

### 《黄帝内经讲解-地形气的相互关系及其作用》

为了方便大家的理解，后面我们会经常将自然界、人体、室温取暖、烧水煮菜等例子进行对比讲解。因为这几个事物都有共同的机制，即在一个相对温度较低的外界环境中维持了一个较高温度的内部环境，并有气、液、固三态之间的互转过程，进而完成各自的目的。比如自然界如果没有太阳的照射，原本是一个很寒冷的环境，有了太阳这个热源后，自然界才形成了适宜的温度，天地交互，云升雨降，各种生命才能在其中生长。再比如北方冬天，室内要有暖气提供热源，否则不能住人。煮菜的时候需要有火加热到一定温度，才能把菜煮熟。人体也是一样，人体温度37度左右，比室温高，所以人体也要有热源来维持温度平衡，同时人体也有气态和固液态物质的相互转换、交换过程。

中医学很多概念是围绕这个核心原理发展而来，后面会慢慢说明。

## 2.1 2.1 太阳阳气与地球阴气的平衡

### 2.1.1 2.1.1 能量的总量均衡

适宜的能量是自然界温度平衡的前提条件。这个能量主要来自太阳。

太阳的能量（阳气）与地球自身的阴气形成一对阴阳平衡，维持了自然界的总体能量平衡。

如何理解地球阴气？在这里地球阴气是指地球天气和地气的合称。只需要假设把太阳与地球的距离拉远，或者把太阳的能量减少甚至去掉，这样地球就会变成一个冰封的星球。这种冰封的状态就是地球阴气的作用。

如何理解太阳的阳气？假设把太阳的距离拉近，地球就会变成一个火热沸腾的星球，这就是太阳阳气的作用。

而太阳和地球保持在一个合适的距离范围，让地球拥有了合适的能量来源，这个能量既不过多也不过少，这是能够形成自然界的一个先决条件。

要注意天气和阳气的区别，二者经常被混为一谈。

阳气是在太阳阳气和地球阴气整体平衡系统中，属阳，给地球提供合适的能量，

天气是在地球（天气、地气）自身以密度为指标分阴阳的情况下，密度小的物质上浮为天气属阳，密度大的物质下沉为地气属阴。

以前面煮菜的例子而言，阳气是灶中之火，与锅中的物质形成平衡。天气是锅中的蒸汽，与锅中的水、菜形成平衡。两者是分属不同阴阳体系的不同指标。

所以说，阴阳是万事万物规律的总体概括。但是落实到具体事物的时候，一定要说清楚作用和指标，否则非常容易引起理解混乱。在以后的叙述中，会尽量把天气和阳气分别说明。

阳气者若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当以日光明。是故阳因而上，卫外者也。

——《素问·生气通天论》

由于生命活动的存在，不能一时一刻离开阳气，故后世医家把肾中阳气视为“立命之本”，称之为真阳，真火。可见阳气代表着人体具有阳性特征的精微物质，及其产生的热能和动力。它的物质基础是精，它的属性是火，来源于先天，但要靠后天的补充和营养。《内经》作者在此以天空和太阳的关系作比喻，形象地说明人体阳气的重要性。因为自然界的运动，万物的生长，都离不开太阳，它的光和热，为地球上一切生命活动提供了生存的条件。

《黄帝内经讲解-阴阳学说-（十六）阳气的重要性》

## 2.1.2 三阴三阳

地球绕太阳一周为一年，此周期内，太阳阳气与地球阴气互有进退，形成波动。根据阴阳比例的不同，分为三阴三阳六个阶段。（六个阶段的具体时间，内经没有给出说明）

一阴为厥阴，二阴为少阴，三阴为太阴，一阳为少阳、二阳为阳明、三阳为太阳。

这就相当于我们烧水的时候，柴火的大小变化，火大为阳，火小为阴。

三阴三阳是四时、昼夜阴阳消长变化的自然规律，它根据不同的时空条件，把阴和阳各自一分为三。

即一阴为厥阴，二阴为少阴，三阴为太阴，一阳为少阳、二阳为阳明、三阳为太阳。

....可见三阴三阳在定位方面，有上下左右之分，在定性方面，有阴阳盛衰之分，在定量方面，有太、少、厥、阳明之分。并接着指明：“此谓气之标，南面而待也。故曰：因天之序，盛衰之时，移光定位，正立而待之，此之谓也。”....而这些变化的测定，是在日当中午的时分，观察日影投射在圭表（古代测量日影长度数值的天文仪器）的长度数值测知的。如冬至节日影最长，夏至节日影最短，春分、秋分日影长短相等等。.....故《生气通天论》曰：‘天运当以日光明。’正此移光定位之义。”这说明三阴三阳的划分，依据的是天文学的六气变化规律。

《黄帝内经讲解-阴阳学说-（五）三阴三阳的划分》

阴阳之气各有多少，故曰三阴三阳也。

——《素问·天元纪大论》

因此，三阴三阳的运转总是按一阳（少阳）→二阳（阳明）→三阳（太阳）→一阴（厥阴）→二阴（少阴）→三阴（太阴）→一阳（少阳）这样的次序进行，如此周而复始，如环无端。它们在一年之中各有一定位置，按照一定规律进行运转。这也就是原文所谓的：“上下有位，左右有纪。”

### 《黄帝内经讲解-三阴三阳配六气及标本中气之间的关系》

大家注意这个三阴三阳的次序，厥阴、少阴、太阴、少阳、阳明、太阳。

伤寒论是按照这个相反的顺序写成的，太阳篇、阳明篇、少阳篇、太阴篇、少阴篇、厥阴篇。

可见伤寒论是论述寒邪侵袭人体，由外而内的过程。

## 2.1.3 四季与昼夜将能量进行均衡分配

在地球获得的太阳能量总量均衡的前提下，能量在地表不同部位的分布也要尽量均衡，避免出现某处获得的能量过多，而其他地方获得能量太少的情况。

四季与昼夜是将能量在地表进行均匀分配的机制。

### 2.1.3.1 四季：

地球南、北半球随着太阳直射点的变化形成一年四季春夏秋冬。南北半球的冬夏时间相反，南半球冬天的时候北半球是夏天。北半球6-8月从太阳获得的能量多，是夏天。南半球12-2月从太阳获得的能量多，是夏天。

中医发源于中国，属于北半球，所以在谈论一年四季、方位、二十四节气等内容的时候，是以北半球为基准。

太阳的能量半年集中在南半球，另外半年集中在北半球。这种轮换机制，让南北半球都不至于过热或过寒。否则，南、北半球将一个永远是夏天，一个永远是冬天。

如果没有黄道与赤道相交（“地球一边公转，一边自转。有公转就有轨道平面，即黄道平面。有自转，就有赤道平面。在黄道平面与赤道平面之间有一个交角，叫做黄赤交角。目前的黄赤交角是 $23^{\circ}26'$ 。地轴同轨道平面斜交的角度为 $90^{\circ}-23^{\circ}26'=66^{\circ}34'$ ，并且地轴在宇宙空间的方向不同因季节而变化。因此，在地球绕日公转过程中，太阳有时直射到北半球，有时直射在南半球，有时直射在赤道上。），就不可能分阴分阳，也就不会有四时寒暑的变化。

### 《黄帝内经讲解-（三）四时阴阳、寒热的变化规律》

### 2.1.3.2 昼夜：

另外一个均衡太阳能量的方式就是地球的自转。地球自转形成了昼夜，让一个地区有白天黑夜。如果地球停止自传，无日夜，则面向太阳的地方过热，而背对太阳的地方则过寒。

这与烤羊肉串要不停旋转，炒菜要不断翻炒的原理是一样的，都是起到均衡能量的作用。

平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。

——《素问·金匱真言论》

这是根据太阳周日运动时，地面接受太阳光热的多少来分析昼夜阴阳的消长情况。如张介宾注云：“一日之气，自卯时日出地上为昼，天之阳也；自酉时日入地中为夜，天之阴也”。白昼虽属阳，但上午与下午的阳气有所差别，张志聪注云：“平旦至日中，阳气正隆，应长夏之气，故为阳中之阳”。……

昼夜阴阳消长与人体的关系，无论在生理活动或病理变化方面，都有比较明显的反映。……继《内经》之后，仲景早已把这一理论运用于临床，提出了六经病欲解的具体时间，这对于把握病理机转，大有裨益。……仲景云：少阴之病欲解时，以子至寅，乘此阳道方亨之时而投之，药易以入，故仲景《伤寒论》中，逐时分治，不可不考。”

《黄帝内经讲解-人与自然-（六）人体与昼夜阴阳相应》

## 2.2 2.2 天气、地气的平衡

大气的底层和陆地海洋的顶层是各种生命存在的地方，称为气交之地。前面太阳阳气与地球阴气达到平衡只是满足了一个基本前提，气交之地要想形成温度合适，适宜生命存在的区域，还有其它平衡机制需要满足。这就包括天地之间的能量和物质交互的平衡。

### 2.2.1 2.2.1 天地能量交互平衡

#### 2.2.1.1 天气、地气各自的能量平衡—五運六氣

天气地气的能量随太阳能量的变化而变化，一年四季变换的总体趋势是春温、夏热、秋凉、冬寒，这是和太阳照射到气交之地的能量成正比的。能量越多，天气、地气就热；能量少，天气、地气就寒。

天气地气的变化一般与地表接受到太阳能量的变化有30天左右的延迟，比如夏至是太阳能量最多的时候，但是气候最热的时候大约出现在30天以后的大暑。冬至是太阳能量最少的时候，气候最冷的时候大约是30天以后的大寒。这就像我们烧水，火最旺的时候，并不是水最热的时候，中间有个加热延迟的过程，两者一个道理。

故阳之动，始于温，盛于暑；阴之动，始于清，盛于寒。春夏秋冬，各差其分。

——《素问·至真要大论》

“各差其分”，指实际气候变化与季节相差的时间。《素问·六元正纪大论》和《素问·至真要大论》认为时间差数为：三十天，或三十日有余。

《黄帝内经讲解-阴阳五行学说-（二）四时阴阳之气的运动变化规律》

因为大寒是一年气候最冷的时候，所以天气、地气的计算都是以此节气作为起点。

中医把一年天气的能量变化分为六个阶段，为风、火（热）、暑、湿、燥、寒，为六气，每气六十天八十七刻半。

一年地气的能量变化分为五个阶段，为木、火、土、金、水，为五运（又叫五行），每运七十三日零五刻。

鬼臾区曰：寒暑燥湿风火，天之阴阳也，三阴三阳上奉之，木火土金水，地之阴阳也，生长化收藏下应之。

——《素问·天元纪大论》

“五运”，亦称五行。张介宾说：“五运，即五行也。”

《黄帝内经讲解-五行、阴阳是自然界的根本规律》

- 天之六气

天之六气时间划分如下：

例如一年六气主时，是从上年的十二月中的大寒起算，经过立春、雨水、惊蛰，到二月中旬的春分前夕，属厥阴风木当令。此时正当阳气向上升发的季节，为一年春季之始，故以厥阴风木为初气。

从二月中旬的春分起算，经过清明、谷雨、立夏，到四月中旬的小满前夕，属少阴君火当令，此时正是阳气逐渐旺盛的季节，故以少阴君火为二气。

从四月中旬的小满起算，经过芒种、夏至，小暑到六月中旬的大暑前夕，属少阳相火当令，此时正是暑气流行的季节，君相同气相随，故以少阳相火为三气。

从六月中旬的大暑起算，经过立秋、处暑、白露到八月中旬的秋分前夕，属太阴湿土当令，此时正是湿气最盛的季节，虽然新秋初到，炎暑渐消，但湿土蕴蒸，三气仍在，故以太阴湿土为四气。

从八月中旬的秋分起算，经过寒露、霜降、立冬，到十月中旬的小雪前夕，属阳明燥金主令，此时正是燥气最盛的季节，燥为清凉而又干燥之气，故以阳明燥金为五气。

从十月中旬的小雪起算，经过大雪、冬至、小寒，到十二月中旬的大寒，属太阳寒水当令，此时正是寒气最盛的季节，天气至此，行遍一周，故以太阳寒水为终气。

这是一年六个季节的正常气候变化。可见六气分主一年二十四节气，是有其天文学根据的。

《黄帝内经讲解-阴阳五行学说-三阴三阳与六气的关系》

- 地之五运

地之五运时间划分如下：

初运木运是从大寒节当日开始（具体时间要根据年支的阴阳属性来定，见后五运各年交司时刻表），

至春分后十三日交火运（二运）；

芒种后十日交土运（三运）；

处暑后七日交金运（四运）；

立冬后四日交水运（终运）。

五行气运就是这样相互沿袭，分主一年五季的气候，年年如是，终而复始，成为常年气候运动变化的一般规律，所以《素问·六节脏象论》说：“五运相袭，而皆治之，终朞之日，周而复始，时立气布，如环无端，候亦同法。”

《黄帝内经讲解-运气学说-五运》

代表天气和地气的五运六气。六气属阳，周于天外，代表天气，五运属阴，守于地内，代表地气。

关于天气，这里要注意天之六气和三阴三阳的关系。两者之间的关系很紧密，又不完全等同。

三阴三阳是一年之内的太阳阳气与地球阴气的比例波动变化，是地球和太阳之间系统的阴阳划分。

六气是一年内天气的波动变化，是天气、地气系统中，天气自身的阴阳划分。

两者不在一个系统中，但是有一定的对应关系。三阴三阳的变化导致了天气的变化。

**筆記：** 五運六氣名稱，起始

天之六氣：風、火（熱）、暑、濕、燥、寒

1. 大寒、立春、雨水、驚蟄、：厥陰風木
2. 春分、清明、谷雨、立夏、：少陰君火
3. 小滿、芒種、夏至、小暑、：少陽相火（暑）
4. 大暑、立秋、處暑、白露、：太陰濕土
5. 秋分、寒露、霜降、立冬、：陽明燥金
6. 小雪、大雪、冬至、小寒、：太陽寒水

地之五運：木、火、土、金、水

1. 大寒、立春、雨水、驚蟄、春分、
2. 清明、谷雨、立夏、小滿、芒種、
3. 夏至、小暑、大暑、立秋、處暑、
4. 白露、秋分、寒露、霜降、立冬、
5. 小雪、大雪、冬至、小寒、大寒、

五运之气：風、熱、濕、燥、寒

### 2.2.1.2 气交之处的能量交互平衡

气交之处指的大气的底层，贴近地面的部分，是人在自然界中所处的位置。此处的能量状态受天之本源六气和地之五运之气的共同影响。如果理解有困难可以想象一下，我们睡觉的时候，如果用了电热毯，那么被子里的温度由室温和电热毯的温度共同影响，这里电热毯的温度类似地气，室温类似天气，而被子里的空间就是气交之处。

地气五运对气交之处的影响称为五运之气：**风、热、湿、燥、寒**，又称中运，分别与地气的木、火、土、金、水对应。

神在天为风，在地为木，在天为热，在地为火，在天为湿，在地为土，在天为燥，在地为金，在天为寒，在地为水，故在天为气，在地成形，形气相感而化生万物矣。

——《素问·天元纪大论》

为了概括和说明五气（风、火、湿、燥、寒）的基本性质及其运动规律，故分别以木运、火运、土运、金运、水运相称。同时又根据五行属性配以天干，所以张介宾说：“五行之应天干，是为五运。”....

五运之气经常处于天气和地气之间，故称中运。天气和地气上下相交之处，所谓“气交之分”，相当于大气的底层，是人类生活在大自然中的位置。《素问·六微旨大论》说：“上下之位，气交之中，人之居也。”

《黄帝内经讲解-运气学说-五运》

五气风、热、湿、燥、寒，其时间分配如下：

一年分作五季，每季各七十三日有零，即每年从大寒日起，历时七十三日，气候温和，属风气主令；

从春分后十三日起，历时七十三日，气候炎热，属火气（包括暑气在内）主令；

从芒种后十日起，历时七十三日，气候潮湿，属湿气主令；

从处暑后七日起，历时七十三日，气候干燥凉爽，属燥气主令；

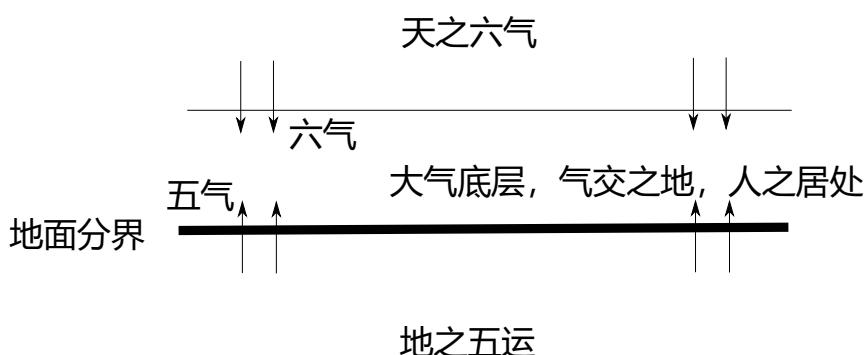
从立冬后四日起，历时七十三日，气候寒冷，属寒气主令。

这就是一年的五行气运，它是空间因素和地面因素相互作用的结果。

### 《黄帝内经讲解-阴阳五行学说-天、地、人之间的五行联系》

这个时间分配和地气五运的分配是一致的，都是从大寒起算，将一年分为五份。

所以对于气交之处而言，五气与六气是同时起作用的。



五运和六气都要分主一年各个季节、气候的变化，……

而自然气候的运动变化，又是空间因素和地面因素相互作用的结果，亦即天气与地气相互作用的结果。

亦即“五运”与“六气”彼此相应，相互影响。阴，指五运；阳，指六气。阴阳相错，即五运和六气彼此交错，亦即天地阴阳之气交相作用。

### 《黄帝内经讲解-运气学说》

气交之地的五气“风、热、湿、燥、寒”与天气本源六气“风、热、暑、湿、燥、寒”，又是非常容易混淆的概念。前者应为气交之地受地气五行影响而形成的，后者为整体天气受太阴阳气多少影响而形成的。

现代对大气层的分层命名中，大气的底层是对流层。对流层的特性与中医的气交之处相似。比如云雨都发生在对流层，而云雨是中医天地相交的一个重要过程；对流层的温度受地面因素影响很大等等。

中医的三阴三阳、五运、六气是通过“移光定位”，也就是影子长度来判断。而影子长度即是我们现代所说的太阳高度角，其大小与季节有关。这个角度影响了太阳辐射能量的多少。所以三阴三阳与太阳辐射能量的变化相关。

现代地理课讲解的大气受热过程提到，阳光的能量只有一半能到达地面之前，另一半被大气吸收和反射了。对照前面的五运六气可以发现，大气吸收的太阳能量为六气，大地吸收的太阳能量为五运。

气交之处的能量就是由六气和五运共同作用来决定的。用现代的语言就是对流层的温度由大气吸收的太阳短波辐射和地面发射的长波辐射共同起作用。这些属于现代地理和物理的基本知识，不了解的可以查找一下相关资料。所以，自然界的气候与热辐射关系紧密，涉及到不同波长的能量波。从天人合一的理念看，人体也应该有这类道理。近些年，有中医从人体热像和波长、频率的角度研究中医诊断和治疗方法，是有其理论基础的。

### 2.2.1.3 天气、地气的动态平衡与失衡

一年的天气按照六气划分，地气按照五运划分。天气与地气共同形成适宜的气候。自然界的生物已经适应在各个时间段有不同的气候，所以有相应的生命活动与之对应。春天温暖，种子发芽；夏天炎热，植物长大；秋天凉爽，植物结果；冬天寒冷，植物凋谢。

假设春天以气温10度为平衡点，夏天以30度，秋天以10度，冬天以-10度为平衡点，可以看出平衡点是随着时间动态变化的。气温30度如果是出现在夏天就是正常的、平衡的，如果出现在春天或者冬天，就是异常的、失衡的。这种平衡点随时间变化的情况就是中医所说的动态平衡。因这种动态平衡是太阳阳气与地球阴气互相消长进退而形成的，所以又叫阴阳消长动态平衡。

因此，自然界生物的正常生长，需要天地之气按照正常的规律运转。如果在某个时间段没有出现对应的气候，比如春天该温暖而没有温暖，甚至出现倒春寒，这就是非时之气。非时之气会造成自然界的生物生病，也容易让人体生病。

**帝曰：至而不至，未至而至，何如？岐伯曰：应则顺，否则逆，逆则变生，变生则病…**

全句意为六气有的及时而至，即本气所主的季节到来之时，就出现相应的气候变化，如春温、夏热、秋凉、冬寒之类。不过在实际观察时，必须按六气所主的具体时间考察气候变化，以下均仿此。……

与季节不相应的反常气候会引起灾变，不利于万物的生长发育，所以导致疾病的产生。

#### 《黄帝内经讲解-运气学说-六气的常变》

天气、地气虽然受太阳能量的影响最大，但是也受其它因素的影响。比如太阳系五大行星，每年地球与五大行星的距离发生变化，各个行星对地球天气、地气也有一定程度的扰动。这种扰动可以造成一些非时之气的产生，进而影响地球生物的健康状态。好在这种扰动的程度不算太大，如果是非常健康的人，其保持平衡能力强，受影响就不大。而对于不健康的人，如果是虚证，其维持平衡的能力差，轻微的扰动即可以让其失衡发病；如果是实证，已经处于某方面失衡的临界点，在同类型扰动的加强下，也可能发病。

**气相胜者和，不相胜者病；重感于邪则甚也。**

#### 《素问·气交变大论》

如《素问·气交变大论》所说：“岁木太过，风气流行，脾土受邪。民病飧泄食减，体重烦冤，肠鸣腹支满。甚则忽忽善怒，眩冒巅疾。……反胁痛而吐甚。”

## 《黄帝内经讲解-运气学说-六气的常变》

天气、地气随年份变化，受星体影响的情况是比较复杂的，内经中已经进行了规律总结，大约就是以六十年为周期，不同的年份对六气和五运各有不同的作用，或加强或减弱。光明教材[《黄帝内经讲解-运气学说》](#)是专门讲述这方面的知识，内容比较深奥，有兴趣的人可以自行参考。

### 2.2.1.4 地气五行的特殊性

地气的变化对动植物生命的成长过程有重要作用。在平衡范围内，温度偏高的时候，生命活动活跃；温度偏低的时候，生命活动低沉。因此，地气五行与生命的生、长、化、收、藏的过程相对应，比如地气处于木气阶段的时候，土壤开始温暖，种子开始发芽，所以木气主生。其它类似，火气主长、土气主化、金气主收、水气主藏。

木火土金水，地之阴阳也，生长化收藏下应之。

## 《素问·天元纪大论》

五行在维持生命的过程中，需要保持相互之间的平衡。五行生克就是来源与此，五行的生克乘侮内容在教材中叙述的比较好。大家可以参考光明教材《概论》和《内经》的五行学说部分，此处不细说。

夫五运之政，犹权衡也，高者抑之，下者举之，化者应之，变者复之，此生长化收藏之理，气之常也，失常则天地四塞矣。

## 《素问·气交变大论》

### 2.2.1.4.1 五行与五方

前面讲阴阳的时候说过，阴阳从时间角度看是指标的波动，从空间角度看是不同位置的指标差异。

自然界的温度，在一年周期里，在任何地点，从时间角度看是按照春温、夏热、秋凉、冬寒变化。在任何时间点，从空间角度看，都是南热、北寒、东温、西凉。因此南方与夏天都为热，北方与冬天都为寒，也就是方位与时间具有相似的象。因此方位的东、南、中、西、北与五行的木、火、土、金、水对应。

南方的冬天和北方的夏天，因为寒热互相抵消，更接近温度平衡点，所以舒适。而南方的夏天，因为夏天为热、南方也为热，两热叠加，使气候相对于平衡点向偏热方向的失衡过多，所以南方的夏天，候鸟北迁，以躲避这种失衡。同理，北方的冬天，是气候偏寒的失衡，所以北雁南飞。

有的疾病与季节有关系，比如一个人的病是冬天严重而夏天舒服，那么说明此人自身的失衡方向是偏寒，与冬天的寒叠加所以严重，此人适合选择南方居住。反之亦然。当然这是大概原理，涉及具体情况还要具体分析。

五方温度的差异会形成空气和海洋的流动。冬天的时候，北方的寒冷空气向南流动，形成西北风，夏天的时候南方的温暖空气向北流动，这样有利于自然界的温度平衡。海洋的洋流也随季节的变化而变化。

#### 2.2.1.4.2 五行是五种物质么？

因为五行的名称是金、木、水、火、土，所以不明白阴阳平衡道理的人容易将其理解为五种物质。这个理解是片面的。

五行是地气（固、液态物质）在自身温度波动平衡的过程中，处于五个不同状态的代表符号。土壤加热到较高温度，就是火象，降低到较低温度就是水象。

五行木、火、土、金、水这五种代号所指的五种物质，其本性和五行的内涵有一定相似性，比如一般情况下，水润下偏寒，火炎上偏热，木有生发特性，金有杀伐收敛的特性，所以被用来代表平衡过程中的五种状态，但不可机械的认为五行就是五种物质。

《尚书·洪范》对五行的基本属性作了部分概括：“五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡”。…

五行的基本属性，是由原始的五种具体物质的属性引伸并高度抽象、概括而成。因此，它又不完全局限于原始五种具体物质的范畴，而是概括了自然界五大类事物的属性。

《中医药学概论》

#### 2.2.2 天地物质交互平衡

前面说的是天地之间的能量交互，除此之外天地之间还有物质上的交互。

内经讲“地气上为云，天气下为雨；雨出地气，云出天气。”这明显是自然界的对流。

在天地这个循环系统中，地表的物质受阳光照射后，形成比较活跃的地气；地气受热上升，离开地面成为天气，天气越向上越冷，升到一定程度后，受寒下降，落于地面，又回归为地气。通过这种升、浮、降、沉的循环运动，天地之间进行了物质上的交互，让气交之地的温度、湿度趋于平衡。

比如海水为液态，受热成为水蒸气上升到天空形成云，天空为阳，天空的云就可以理解为阳中之阴。

空气存在于空中为气态，但其可以溶于水或者存在于疏松的土壤中。因地面水土为阴，其中所含的空气就可以理解为阴中之阳。土壤中的空气含有的氮、氧等元素对植物的生长有很好的作用。农民种地的时候需要松土，有利于植物的根接触空气；养鱼的时候，需要向池塘中加气增加水的含氧量，也有利于鱼类的生长。

这样，地面的水升到天空，滋润了空气；天空的空气下降到大地，肥沃了土壤。这就是中医中的阴中有阳、阳中有阴、阴阳互根的道理。

故清阳为天，浊阴为地；地气上为云，天气下为雨；雨出地气，云出天气。

故清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑。

——《素问·阴阳应象大论》

气之升降，天地之更用也。……升已而降，降者谓天；降已而升，升者谓地。天气下降，气流于地；地气上升，气腾于天。故高下相召，升降相因，而变作矣。

——《素问·六微旨大论》

自然界大气的运动，是天地阴阳二气相互作用的结果。天之阳气具有温暖、发散的特性，地之阴气具有寒冷、凝结的特性，这两种属性不同的气，常常相互作用，相互影响，因而引起大气不断上升下降的运动。《内经》曾举云雨的变化为例来说明这一问题，比如地面的水，由于天空（太阳）热力的蒸发，可以化气上升而为云，所谓“地气上为云”，“云出天气”；天空的云，遇到寒冷的阴气，便会凝结下降而为雨，所谓“天气下为雨”，“雨出地气”。可以看出天地阴阳之气在不断地进行上升下降的运动。

天气下降，气就下流于大地；地气上升，气就上腾于天空。天气属阳，下流于地后便转化为阴；地气属阴，上腾于天后便转化为阳。这就形成了天地阴阳之气的相互转化。

《黄帝内经讲解-阴阳五行学说—（十四）天地阴阳之气的升降转化》

自然界的水循环过程是海水在太阳的照射下，变化为水蒸气进入空中成为云，云在风的作用下漂浮到陆地上空，变为雨下降到大地，滋润万物生长，然后形成河流，最后又流回大海。中医认为人体的水液循环也是这种道理，有液态与气态的相互转变，以及气态物质的传送和液态物质的传送。所以说天人合一，天地是一个大自然环境，人体是一个小的自然环境，想理解中医的人体观必须从自然观入手。

### 2.2.3 小结

天气、地气在能量与物质上各自平衡，并且能正常的交互，是自然界生命繁荣生长的重要条件。后面学习人体的时候，会谈到人体有多种天地关系，比如脏为地、腑为天，互为表里，说明两者会象自然界的天气、地气一样相互影响，其它天地关系也是这个原理。

天地相交的道理对理解中医治病原则有重要意义。以沙漠为例，沙漠的天气干燥，土壤也干燥沙化。天气中应该包含一定量的水蒸气才能适合生物生长，也就是阳中有阴才能平衡。天气过于干燥是一种失衡，会导致动植物的生存困难。这种失衡既可以通过改善天气增加降雨来解决，也可以通过在地上引入水源来解决。总之，要让此处的天气、地气恢复正常平衡状态即可。

如张志聪注：“天有阴阳，地亦有阴阳”，“阳中有阴，阴中有阳”，主要说明五运与六气虽然分别代表天气和地气，但不能把天气看做是绝对的阳气，地气看做是绝对的阴气，而是天气地气里面都有阴阳之气的存在。为什么呢？因为天气要下降于地，地气要上腾于天，所以天气也包含着阴气，地气也包含着阳气，正如张介宾所注：“天本阳也，然阳中有阴，地本阴也，然阴中有阳，此阴阳互藏之道。”惟阳

中有阴，故天气得以下降；阴中有阳，故地气得以上升，此即上下相召之本。”懂得这个道理，才对五运六气中阴阳互根互用有一定的认识。

《黄帝内经讲解-运气学说-运气学说的基本概念》

### 3 3、平衡三要素：

#### 3.1 作用：

维护自然界的生物生长

#### 3.2 位置：

地表上下，气交之地。

天地者，万物之上下也；

——《素问·阴阳应象大论篇第五》

#### 3.3 指标：

自然界平衡机制包含日地平衡和天地平衡，既涉及能量也涉及物质，所以其维持平衡相关的指标是非常多的。最主要的包括以下几项：

- 1、空气
- 2、土壤
- 3、水
- 4、温度（阳光）

温度指标最为敏感多变。自然界的温度是空气、土壤、水在阳光的作用下形成，适宜波动范围在-20度~40度之间。自然界生命大部分生活在这个温度范围内。

温度本质上是代表能量，自然界四季温度的波动实际上是从太阳获得的能量的波动。这种能量为自然界生物的生长提供了能量来源。

#### 5、各大要素的配合平衡

空气、土壤、水、阳光几大要素除自身的质与量要平衡外，相互之间的配合也要平衡。比如地气要有一定的量升入空中，天气要有一定的量降入地下。这就是升浮降沉的平衡，既不能升之太过也不能升之不及，既不能降之太过也不能降之不及。升降出入的异常也是疾病的主要原因之一。

## 4 4、总结

关于自然界的气候规律，大部分都是常识的东西。这里只是从阴阳平衡的角度重新梳理了一下，并从中引出了中医一些重要概念的来历。比如三阴三阳（厥阴、少阴、太阴、少阳、阳明、太阳）、六气（风、热、暑、湿、燥、寒）、五行（木、火、土、金、水），还有升浮降沉、寒热温凉和阴阳互根互用等等。

需要强调一下，上述这些概念都是在平衡范围内的差异，是一种符号，比如六气中的寒，指的是自然界温度-20度到40度之间偏低的部分，并非指的是-50度甚至更冷的严寒，六气中的热指的是正常范围内偏高的部分，不是指100度甚至更高的极热。超过正常范围的极热和极寒是不该出现在健康自然界中的，一旦这种极热、极寒大范围出现在自然界中，属于引起极度失衡的因素，会对自然界产生毁灭性的后果。

五行也是如此，代表地气能量正常变化范围内的差异。

用六气（风、热、暑、湿、燥、寒）六个符号代表天气一年正常变化的六个阶段，五行（木、火、土、金、水）五个符号代表地气一年正常变化的五个阶段。

另外，前面阴阳平衡章节谈到寒热是指的温度向上超出平衡范围为热，向下超出平衡范围为寒。这个寒热与六气（风、热、暑、湿、燥、寒）中的寒热是两个意思。两者混用又增加了中医的理解难度。

这里的知识很重要，如果这些概念不掌握，后面谈人体的时候，就理解不了。比如伤寒论的三阴三阳辨证，其中太阳病、少阳病等等是什么意思？什么是风湿、风寒、风热、湿热、伤寒、中风等等？

这些概念掌握后，才初步具备学习中医的基础，后面我们就可以开始谈人体了。

## 5 5、其它方面（探讨）：

自然界的奥秘是无穷的，还有很多方面是目前没有完全清晰的，下面列出一些有待进一步探讨的问题。

### 5.1 5.1 如何理解自然界海洋中的生物？海洋也算气交之地么？

根据天气地气相交的道理看，海洋中生物密集的区域也是气交之地。海洋的生物特别是深海的生物，虽然没有直接接触到空气，但是需要海水中溶解的氧气才能生存。而深海的氧气是海洋表面的含氧水通过升降循环的方式送到深海处，因此深海生物也是从天地中获取物资和能量来生存的。

探讨这个道理可以给我们一些启发，人体大部分组织器官是在液体当中，其获得氧气的原理是否和海洋生物获得天气的原理有相似之处？

### 5.2 5.2 如何理解月亮的作用？

月亮古代称为太阴，与太阳相对。因此其对自然界应该存在偏阴性的作用，但是具体如何影响，目前的资料还不清晰。能证实的是其对自然界的地气有明显的影响（大海潮汐），以及对女性月经的影响。

从内经的“月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减”等句推测，月亮对人体中偏阴性的形、血等物质有加强的作用。

也有人将“阳化气、阴成形”中的阳理解为太阳，阴理解为太阴（月亮），认为形气互转过程中，太阳的力量让形化为气，月亮的力量让气化为形，可供参考。

是故天温日明，则人血淖液而卫气浮，故血易泻，气易行；天寒日阴，故人血凝泣而卫气沉。月始生，则血气始精，卫气始行；月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。是以因天时而调血气也。是以天寒无刺，天温无疑。月生无泻，月满无补，月郭空无治，是谓得时而调之。

——《素问·八正神明论》

人与天地相参也，与日月相应也。故月满则海水西盛，人血气积，肌肉充，皮肤致，毛发坚，腠理密，烟垢著，当是之时，虽遇贼风，其入浅不深；至其月郭空，则海水东盛，人气血虚，其卫气去，形独居，肌肉减，皮肤纵，腠理开，毛发残，腠理薄，烟垢落，当是之时，遇贼风，则其入深，其病人也卒暴。

——《灵枢·岁露》

潮水涨落的原因，是由于日月吸力的影响，其中尤以月球的影响为大。在一昼夜中，地球绕太阳自转一周，日月所行的度数，和地球常有背向的不同，向则吸力较大而潮涨，背则吸力较小而潮退。在阴历的朔望两天，日月两种吸力相合，潮最大，上弦和下弦两天，日月两种吸力互消，潮最小。古人掌握了这一规律，从实践中体会到，人体的气血和各部分组织的生理活动，对此有着一定的感应能力和不同的反应，于是指出“因天时而调血气”的针刺原则。

《黄帝内经讲解-人与自然-(七)人体气血盛衰与日月相应》

### 5.3 北斗

北斗七星在古代有神明的意思，教材的解释是古代通过北斗的斗柄指向确定季节，所以为“神明之纪”，可以参考。

“神明”，这里指北斗。《说文》：“神，从示，’中声”。示，从二，从川，指天上日月星。《说文》：“示，从二、三川，日月星也。观乎天文，以察时变。”王充：“神者，申也。”申，指十二支的方位（西南方），北斗七星，杓在申方，则斗柄指寅方（东北方），所谓“斗柄回寅，天下皆春”。北斗，是天空的指时针，它围绕北极运转，一年一周，古代常通过观察斗柄指向，以确定时令季节。故张志聪注：“神明者，日月斗星也。纪，以日月纪度，星斗定位也。”这就是“神明为之纪”的含义。

《黄帝内经讲解-五行学说-（十一）五行气运具有维持自然平衡的作用》

太虚寥廓，肇基化元，万物资始，五运终天，布气真灵，总统坤元，九星悬朗，七曜周旋，曰阴曰阳，曰柔曰刚，幽显既位，寒暑弛张，生生化化，品物咸章。

王冰注：“九星谓天蓬、天芮、天冲、天辅、天禽、天心、天任、天柱、天英”。又指北斗

“七曜”，指日、月、五星（金星、木星、水星、火星、土星）又称“七政”

《黄帝内经讲解-人与自然-四、《内经》的自然观》

## 5.4 5.4 为什么天分六气、地分五运？

天气为何分成六份，地气为何分为五份？这个问题目前还没有明确答案。目前是因为内经如此划分，并且中医学中到处都使用了这个概念，所以我们学习的时候需要记住。至于其原理，下面是一些相关探讨，供参考。

一个周期如何离散化是数学上常见的情况，比如一年分成365天，是一种离散方式。分为12月，是另一种离散方式。所以天气六分与地气五分，也无非是一种离散方式而已。难度在这种分法的根据是什么？能否进行准确的测量？

前面说过五运与六气很可能是和频率有关系，但是目前的科学研究还没有明确证明这种天气六分和地气五分的证据。

音律学在中医中有很重要的地位。古代音律学包括五音十二律，五音是指宫、商、角、徵、羽，十二律是黄钟、大吕、太簇、夹种、姑洗、仲吕、蕤宾、林钟、夷则、南吕、无射、应钟。十二律又分为阴阳两类，凡属奇数的六种律称阳律，属偶数的六种律称阴律。另外，奇数各律称“律”，偶数各律称“吕”，故十二律又简称“律吕”。大家可以在网上查询一下音律学的基础知识。音律的本质是空气的不同振动频率。

不同颜色的光有不同的频率，红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫频率依次增大。所以颜色的本质是光子的不同震动频率。

内经中多处提到五行、十二经络与音律、颜色的关系。比如在木在音为角、在色为苍；火在音为征、在色为赤；土在音为宫、在色为黄；金在音为商、在色为白；水在音为羽、在色为黑；

东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目。其在天为玄，在人为道，在地为化。化生五味，道生智，玄生神，神在天为风，在地为木，在体为筋，在脏为肝。在色为苍，在音为角，在声为呼，在变动为握，在窍为目，在味为酸，在志为怒……

六律建阴阳诸经而合之十二月、十二辰、十二节、十二经水、十二时、十二经脉者，此五脏六腑之所以应天道。

——《灵枢·经别》

王唯工教授出版《气的乐章》提出，人体十二经的频率是不同的，是可以测量的。

基于这些资料，从频率的角度探讨中医内涵可能是一条让传统中医与现代科学结合的道路。

## 5.5 天不足西北，地不满东南

内经起源于中国，处于北半球，所以谈到南热北寒东温西凉都是在中国这个地域角度上说的。

对于北半球来说，太阳在南，所以在同一时间，南方热而北方寒。

由于地球自转，所以太阳东升西落。所以在同等地面条件下，都是东方温度先提高，过了中午之后，西方的温度再升高。所以东温西凉。

这样造成北半球的地表，东南方地表偏温热，西北方地表偏寒凉。

中医中“天不足西北，地不满东南”的说法，推测是东南偏温热，地气上升的较多，所以叫地不满东南。西北偏寒凉，天气下降较多，所以叫天不足西北。

当然这只是大气运动的一个规律，实际上的大气运动还受陆地、海洋、山、湖、沙漠等地面因素的影响，情况是很复杂的。

岐伯曰：东方阳也，阳者其精并于上，并于上则上明而下虚，故使耳目聪明而手足不便。西方阴也，阴者其精并于下，并于下则下盛而上虚，故其耳目不聪明而手足便也。故俱感于邪，其在上则右甚，在下则左甚，此天地阴阳所不能全也，故邪居之。

——《素问·阴阳应象大论》

帝曰：天不足西北，左寒而右凉；地不满东南，右热而左温，其故何也？

岐伯曰：阴阳之气，高下之理，太少之异也。东南方，阳也，阳者，其精降于下，故右热而左温。西北方，阴也。阴者，其精奉于上，故左寒而右凉。是以地有高下，气有温凉。高者气寒，下者气热，故适寒凉者胀之，温热者疮，下之则胀已，汗之则疮已，此腠理开闭之常，太少之异耳。

帝曰：其于寿夭，何如？

岐伯曰：阴精所奉其人寿；阳精所降其人夭。

帝曰：善。其病也，治之奈何？

岐伯曰：西北之气，散而寒之，东南之气，收而温之，所谓同病异治也。故曰气寒气凉，治以寒凉，行水渍之；气温气热，治以温热，强其内守，必同其气，可使平也，假者反之。

——《黄帝内经·五常政大论》

## 5.6 5.6 六气与三阴三阳的对应问题：

五运木火土金水和六气风热暑湿燥寒是天气、地气在某一地点按照一年周期的能量波动来划分的，比较规律。但是三阴三阳和运气的对应关系却不规律，厥阴对风木，少阳对热（相火），少阴对暑（君火），太阴对湿土，阳明对燥金，太阳对寒水。这个问题是个非常大的难点，中医至今也没有特别公认的合理解释。

内经明确说过三阴三阳是根据阴阳之气各有多少而划分的。以三阳中的太阳为例，其阳气应该是偏多的，为什么会对应冬季的寒水呢？

前面阴阳章节说过，谈阴阳一定先说清功能、平衡点等要素。因为内经中并未说明三阴三阳所指的阴阳之气具体是什么，所以这个问题可以有多种理解。

随便说一种可能性，如果我们把这里的阳理解为太阳发射到地球的热量，把阴理解为地球整体的阴气的话，两者之间的比例是随着太阳与地球的距离变化而变化。在年周期内，我们北半球的冬天的时候，日地距离其实是更近的，也就是地球整体获得的阳气是偏高的，北半球之所以是冬天是因为其分到的热量少，更多的热量分配到了南半球。

天体的运动非常复杂。一个简单的起伏波动很好理解，但如果多个波动叠加在一起，理解难度迅速增加。这就像复杂的数学计算缺少一些重要条件，则结论就无法推演。内经说，天之道像浮云一样变幻莫测。

黄帝问曰：呜呼，远哉！天之道也，如迎浮云，若视深渊尚可测，迎浮云莫知其极。夫子数言谨奉天道，余闻而藏之，心私异之，不知其所谓也？愿夫子溢志尽言其事，令终不灭，久而不绝，天之道，可得闻乎？

——《素问·六微旨大论》

前述一年三阴三阳按照一阴为厥阴，二阴为少阴，三阴为太阴，一阳为少阳、二阳为阳明、三阳为太阳。这个顺序是一定的，但是其是否叠加其它要素还不得而知，中间应该缺失了某些条件。因此在三阴三阳与六气的对应上并不规律，目前只能作为一个结论来记住：厥阴风木、少阳相火、少阴君火、太阴湿土、阳明燥金、太阳寒水。

教材对此只说三阴三阳是一个标识，来标示六气，并未过多解释。

三阴三阳为标。这是因为三阴三阳本身只是作为一个标识或标志，分列以之代表六气。厥阴代表风，少阴代表热，太阴代表湿，少阳代表火，阳明代表燥，太阳代表寒。

《黄帝内经讲解-三阴三阳配六气及标本中气之间的关系》

帝曰：其于三阴三阳，合之奈何？

鬼臾区曰：子午之岁，上见少阴；丑未之岁，上见太阴；寅申之岁，上见少阳；卯酉之岁，上见阳明；辰戌之岁，上见太阳；巳亥之岁，上见厥阴。少阴所谓标也，厥阴所谓终也。厥阴之上，风气主之；少阴之上，热气主之；太阴之上，湿气主之；少阳之上，相火主之；阳明之上，燥气主之；太阳之上，寒气主之。所谓本也，是谓六元。

——《素问·天元纪大论》

## 6 题目

1. 中医中的天地指的是自然界，自然界能够形成适宜的温度，是因为 \_\_\_\_ 提供了适度的能量。
2. 一年中太阳阳气与地球阴气互有进退，不同的阴阳比例形成了三阴三阳，一阴为厥阴，二阴为 \_\_\_\_，三阴为太阴，一阳为少阳、二阳为 \_\_\_\_、三阳为太阳。
3. 中医把一年天气的变化分为六个阶段，为风、火（热）、暑、\_\_\_\_、\_\_\_\_、寒，为六气。六气的计算是以 \_\_\_\_ 节气作为起点。
4. 中医把一年地气的变化分为五个阶段，为木、火、\_\_\_\_、\_\_\_\_、水，为五运。五运的计算是以 \_\_\_\_ 节气作为起点。
5. 天地之气在气交之地的能量交互是由天之本源六气和地之五运之气共同作用，其中地气五运对此处的影响称为五气风、热、\_\_\_\_、\_\_\_\_、寒，五气与天之本源六气是有区别的。
6. 天地之气在气交之地的物质交互以云雨的形式进行，地气上为 \_\_\_\_，天气下为 \_\_\_\_。

答：

1. 太陽
2. 少陰，陽明
3. 濕、燥，大寒
4. 土、金，大寒
5. 濕、燥
6. 雲，雨