

《醫方明大論十之一》 EP8_3

第八章 8.2.1 (二) 第二段：物質的味道與藥性（十之一・p.265-268）

原檔：游老師第025堂 00:29:00 起

素材：《醫方明大論》十之一；內容為學習整理，非醫療建議。主軸：水為陰、火為陽，陽為氣、陰為味；味道走過味→形→氣→精→化，藥性就藏在味道與氣息的厚薄裡。

亮點・一句話

第二段回到物質本身：水為陰、火為陽；陽為氣、陰為味。有形的液體固體才有味道，所以味道屬陰、氣動屬陽。（p.265-266）

味道一路走過「味→形→氣→精→化」，也一路決定它養什麼、傷什麼——藥性就藏在味道與氣息的厚薄裡。（p.266）

味道的本源：味形氣精化

12 味歸形、形歸氣、氣歸精、精歸化：有形的液體固體還是來自氣體下降堆積，氣體來自大自然的能量，能量又來自重力和浮力本身的交流轉化。（p.266）

13 精食氣、形食味、化生精、氣生形：身體能量（精）從飲食氣化得到，有形肌肉骨骼來自飲食味道；食物消化生精氣，氣再推動營養素滋養身體而成形。（p.266）

味道也會傷人：味傷形、氣傷精

14 味傷形、氣傷精；精化為氣，氣傷於味——有形有味的營養素影響身體組織結構，無形的氣影響動力系統；氣動力的損傷，也來自最初有形的液體與固體食物（「傷」為影響之意）。（p.266）

15 陰味出下竅、陽氣出上竅：屬陰的固態液體有味，從下竅排出；屬陽的輕氣從上竅口鼻排出。（p.266）

厚薄再分陰陽

16 味厚者為陰、薄為陰之陽；氣厚者為陽、薄為陽之陰——陰陽不是絕對，是相對的比較概念；如臉是陽後腦是陰，鼻子是陽中之陽、鼻孔是陽中之陰。（p.266-267）

17 味厚則泄、薄則通；氣薄則發泄、厚則發熱——胃部消化後的氣體由脾臟吸收、擠壓成厚實氣體形成上推力；密度太低、沒被壓縮成動力的，就走入腸子排泄出去。（p.267）

火候與氣味：壯火少火・辛甘酸苦

18 壯火之氣衰、少火之氣壯；壯火食氣、氣食少火；壯火散氣、少火生氣——火到極陽就轉衰，小火漸聚漸壯；壯火散熱快、陽氣散得快，小火在壯大過程就是聚集陽氣。（p.267）

19 氣味，辛甘發散為陽，酸苦涌泄為陰——辛辣甘甜散發快屬味中陽，酸苦易聚成液態固態屬味中陰。20 陰勝則陽病、陽勝則陰病；陽勝則熱、陰勝則寒；重寒則熱、重熱則寒——健康是上升（浮力為陽）與下降（重力為陰）兩力平衡，物極則必反。（

p.267-268)

病象怎麼讀：傷形或傷氣

21 寒傷形、熱傷氣；氣傷痛、形傷腫——寒是陰、是已成型的形體，寒病傷身體外型；熱過頭傷氣的升騰；氣的傷會痛（形不變但有覺受），形體傷會腫（型體變而覺受不明顯）。（p.268）

22 先痛而後腫者，氣傷形也；先腫而後痛者，形傷氣也——痛的先後次序，就是判斷傷在氣或傷在形的線索。（p.268）

六氣致病：風熱燥寒濕

23 風勝則動、熱勝則腫、燥勝則乾、寒勝則浮、濕勝則濡瀉——風是氣流（氣推血），熱是推力（過快堆積成腫），無濕則燥、濕低則涸，寒盛失推力則浮腫不排，濕盛聚水生水易拉瀉。（p.268）

回到五臟：天有四時五行

24 天有四時五行，以生長收藏，以生寒暑燥濕風；人有五藏，化五氣，以生喜怒悲憂恐。（p.268）

五臟生五行之氣（金燥、木風、水寒、火熱、土濕），對應心喜、肝怒、肺悲、脾憂、腎恐；此條於第二段收束，並為第三段（五臟六腑排列生成與五方五行）鋪路。（p.268）

延伸閱讀：五味五色・氣化速度・五臟十動力

五味對應養五臟——酸養肝、鹹養腎、甜養脾、苦養心、辛養肺，但過食某味反傷對應臟腑，須謹和五味才能骨正筋柔；五色食療——青養肝、紅養心、黃養脾、白養肺、黑養腎。（延伸閱讀：古典醫學釋疑 46 飲食）

氣化速度決定藥性：以工業鹽酸實驗發現，消化後氣化快者上行養肺、慢者下行養腎、浮於表面者養脾，正對應五臟上下佈局；五臟各有一升一降共十個動力，維持清升濁降即健康，病可歸為十大類。（延伸閱讀：古典醫學釋疑 46 飲食、30 五行學說、02 身體設計）

跨系列對照（相關節目）

素問05 陰陽應象大論（十之三《經論集》EP01-04）+ 黃帝內經系列 EP005＝本集第二段（條 11-24）全出自此篇，是「味道與藥性」的根本依據。（p.265-268）

素問23 宣明五氣（十之三《經論集》EP36）＝五味所入（酸入肝、辛入肺、苦入心、鹹入腎、甘入脾）的經典出處，與本集條 19、條 24 互證；延伸閱讀 A46 飲食、A30 五行學說、A02 身體設計三場補上實驗、系統與共振三層。（p.261、p.268）

收束與預告

偈頌：「味厚則泄薄則通，辛甘發散酸苦涌；重寒生熱陽生陰，升降一平藥自工。」（p.265-268）

預告 EP8_4：第三段（上）——五臟六腑排列生成與五方五行。（p.269-272）

《醫方明大論十之一》

EP8_3

第八章 8.2.1

味道的本源：味形氣精化

12 味歸形、形歸氣、氣歸精、精歸化：有形的液體固體還是來自氣體下降堆積，氣體來自大自然的能量，能量又來自重力和浮力本身的交流轉化。（p.266）

13 精食氣、形食味、化生精、氣生形：身體能量（精）從飲食氣化得到，有形肌肉骨骼來自飲食味道；食物消化生精氣，氣再推動營養素滋養身體而形成。（p.266）

味道也會傷人：味傷形、氣傷精

14 味傷形、氣傷精；精化為氣，氣傷於味——有形有味的營養素影響身體組織結構，無形的氣影響動力系統；氣動力的損傷，也來自最初有形的液體與固體食物（「傷」為影響之意）。（p.266）

15 陰味出下竅、陽氣出上竅：屬陰的固態液體有味，從下竅排出；屬陽的輕氣從上竅口鼻排出。（p.266）

本集腦圖（續）

厚薄再分陰陽

16 味厚者為陰、薄為陰之陽；氣厚者為陽、薄為陽之陰——陰陽不是絕對，是相對的比較概念；如臉是陽後腦是陰，鼻子是陽中之陽、鼻孔是陽中之陰。（p.266-267）

17 味厚則泄、薄則通；氣薄則發泄、厚則發熱——胃部消化後的氣體由脾臟吸收、擠壓成厚實氣體形成上推力；密度太低、沒被壓縮成動力的，就走入腸子排泄出去。（p.267）

火候與氣味：壯火少火・辛甘酸苦

18 壯火之氣衰、少火之氣壯；壯火食氣、氣食少火；壯火散氣、少火生氣——火到極陽就轉衰，小火漸聚漸壯；壯火散熱快、陽氣散得快，小火在壯大過程就是聚集陽氣。（p.267）

19 氣味，辛甘發散為陽，酸苦涌泄為陰——辛辣甘甜散發快屬味中陽，酸苦易聚成液態固態屬味中陰。20 陰勝則陽病、陽勝則陰病；陽勝則熱、陰勝則寒；重寒則熱、重熱則寒——健康是上升（浮力為陽）與下降（重力為陰）兩力平衡，物極則必反。（p.267-268）

本集腦圖（續）

病象怎麼讀：傷形或傷氣

21 寒傷形、熱傷氣；氣傷痛、形傷腫——寒是陰、是已成型的形體，寒病傷身體外型；熱過頭傷氣的升騰；氣的傷會痛（形不變但有覺受），形體傷會腫（型體變而覺受不明顯）。（p.268）

22 先痛而後腫者，氣傷形也；先腫而後痛者，形傷氣也——痛的先後次序，就是判斷傷在氣或傷在形的線索。（p.268）

六氣致病：風熱燥寒濕

23 風勝則動、熱勝則腫、燥勝則乾、寒勝則浮、濕勝則濡寫——風是氣流（氣推血），熱是推力（過快堆積成腫），無濕則燥、濕低則涸，寒盛失推力則浮腫不排，濕盛聚水生水易拉瀉。（p.268）

回到五臟：天有四時五行

24 天有四時五行，以生長收藏，以生寒暑燥濕風；人有五藏，化五氣，以生喜怒悲憂恐。（p.268）

五臟生五行之氣（金燥、木風、水寒、火熱、土濕），對應心喜、肝怒、肺悲、脾憂、腎恐；此條於第二段收束，並為第三段（五臟六腑排列生成與五方五行）鋪路。（p.268）

本集腦圖（續）

延伸閱讀：五味五色・氣化速度・五臟十動力

五味對應養五臟——酸養肝、鹹養腎、甜養脾、苦養心、辛養肺，但過食某味反傷對應臟腑，須謹和五味才能骨正筋柔；五色食療——青養肝、紅養心、黃養脾、白養肺、黑養腎。（延伸閱讀：古典醫學釋疑 46 飲食）

氣化速度決定藥性：以工業鹽酸實驗發現，消化後氣化快者上行養肺、慢者下行養腎、浮於表面者養脾，正對應五臟上下布局；五臟各有一升一降共十個動力，維持清升濁降即健康，病可歸為十大類。
（延伸閱讀：古典醫學釋疑 46 飲食、30 五行學說、02 身體設計）

跨系列對照（相關節目）

素問05 陰陽應象大論（十之三《經論集》EP01-04）+ 黃帝內經系列 EP 005 = 本集第二段（條 11-24）全出自此篇，是「味道與藥性」的根本依據。（p.265-268）

素問23 宣明五氣（十之三《經論集》EP36）= 五味所入（酸入肝、辛入肺、苦入心、鹹入腎、甘入脾）的經典出處，與本集條 19、條 24 互證；延伸閱讀 A46 飲食、A30 五行學說、A02 身體設計三場補上實驗、系統與共振三層。（p.261、p.268）

本集腦圖（續）

