

# 《醫方明大論十之一》 EP9\_2

第九章 9.2 吃是大學問（十之一・p.302-304）

原檔：游老師第030堂 00:11:07 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：吃的兩大問題——何時吃、吃什麼；答案是「餓了才吃」與「看屬性、不看成分」。

## 亮點・一句話

吃的兩個大問題：第一，何時吃？第二，吃什麼？——先問為什麼要吃飯？因為肚子餓。反問自己：你在何時吃？要吃的時候，真的餓了嗎？（p.302）

## 批判「定時定量」與卡路里

世俗專家、學院營養系教你「定時又定量、計算卡路里、過量與不及都不可以」——「把你當豬養」。（p.302）

問題在於：肚子餓不餓可以不理嗎？酸甜苦辣、覺受變化、心生喜惡，難道也可以不理？只看書本加計算機，「這樣的道理，不知從哪起」。（p.302）

## 看大自然：餓了才吃

億萬物種，有哪個不餓會獵捕、不渴會喝水？獅子、虎媽媽會叫孩子「看時辰、按時去獵捕」嗎？天地大自然都是這道理。（p.302）

唯獨人自己裝聰明，發明手錶戴在手上、讓自己被框住，從此捨棄覺知、忘了身體。（p.302）

## 身體是活體，不是機器

「覺受是真理」——身體自己會調理、很靈敏、具免疫力：餓了咕嚕叫、冷發抖、痛哀叫、熱冒汗、髒臭臭、渴舌乾；聖人說凡俗一生都顛倒。（p.302）

「身體當機器、定時加燃料」完全忽視這是個活體；飢餓時眼發光、覺受最靈敏、臟腑機能處在最佳狀態，是身體在準備進攻。（p.302）

## 偏食才是自然

牛羊吃草、虎豹吃肉；更極端的是貓熊一生只吃竹子、兔子蘿蔔吃到底。單一食物如何滋養一個生命體？竹子何能耐讓貓熊長出心肝肺、骨骼毛髮、血液唾液？（p.303）

若說顏色（竹綠皮白肉）貓熊該是綠白，為何是黑白？——人類知識其實很膚淺，用有限已知解無限未知。（p.303）

## 真正的吸收：陽光空氣水、四元素

真實情況是陽光、空氣、水都會進身體——皮膚和九竅都是開口，能與大自然不斷對流，不是只有嘴能吃食物。（p.303）

食物進肚全被分解：微量元素外，全部裂解為碳、氮、氫、氧四種元素；肝臟再依所需組成營養學說的三大類——醣、蛋白質、脂肪。牛肉青菜、饅頭蘿蔔，原料全都一樣。（p.303）

## 屬性才是重點，不是成分

每種食物生在大自然有其時節性，春夏秋冬節氣不同、植物屬性就不同，老祖宗依此分「寒、燥、暑、熱」——「屬性才重要，不是看成分」。（p.303）

不要想太多：餓了就吃、不餓不吃；身體很聰明，自己會篩選、會再組合，需要就吸收、不要就排出。（p.303）

## 生病的身體會說話

生病時身體忙修復、氣血要調度、臟腑繁忙沒空間，於是阻絕你飲食、改變味蕾，讓食物變沒味道——它在告訴你「不要再吃了」。但人常病倒時硬大進補，與身體唱反調。（p.303-304）

動物生病自己進草叢找藥吃：味蕾改變、身體知道什麼能治，用味覺導引去吃草。天下物種全偏食，唯人說均衡。（p.304）

## 加工食品＝欺騙味蕾

人類會「作弊」：烹飪技術就是改味道，高溫油炸、加糖衣、攪化學；還擺盤講色香味、引誘鼻舌眼，走進學院稱「美食學」。要健康，別吃加工物。（p.304）

人用加工欺騙味蕾，不但不隨順身體，還用欺騙——「世界變這樣，健康走了樣」。大道很簡單，就是順自然。（p.304）

## 古典對照：素問十 五藏生成

「心之合脈也，其榮色也，其主腎也；肺之合皮也，其榮毛也，其主心也；肝之合筋也，其榮爪也，其主肺也；脾之合肉也，其榮脣也，其主肝也；腎之合骨也，其榮髮也，其主脾也。」五味各走所喜之臟。（p.304，延伸：素問十 五藏生成／十之三 EP026）

## 收束與預告

偈頌：「餓了方知食味真，寒燥暑熱辨其身；算盡卡路終無益，順口順性自通神。」（p.302-304）

預告 EP9\_3：睡覺有技巧——睡姿與何時睡。（p.305-306）

## 本集腦圖

《醫方明大論十之一》

EP9\_2

第九章 9.2 吃是大學問

批判「定時定量」與卡路里

世俗專家、學院營養系教你「定時又定量、計算卡路里、過量與不及都不可以」——「把你當豬養」。(p.302)

問題在於：肚子餓不餓可以不理嗎？酸甜苦辣、覺受變化、心生喜惡，難道也可以不理？只看書本加計算機，「這樣的道理，不知從哪起」。(p.302)

看大自然：餓了才吃

億萬物種，有哪個不餓會獵捕、不渴會喝水？獅子、虎媽媽會叫孩子「看時辰、按時去獵捕」嗎？天地大自然都是這道理。(p.302)

唯獨人自己裝聰明，發明手錶戴在手上、讓自己被框住，從此捨棄覺知、忘了身體。(p.302)

## 本集腦圖（續）

### 身體是活體，不是機器

「覺受是真理」——身體自己會調理、很靈敏、具免疫力：餓了咕嚕叫、冷發抖、痛哀叫、熱冒汗、髒臭臭、渴舌乾；聖人說凡俗一生都顛倒。（p.302）

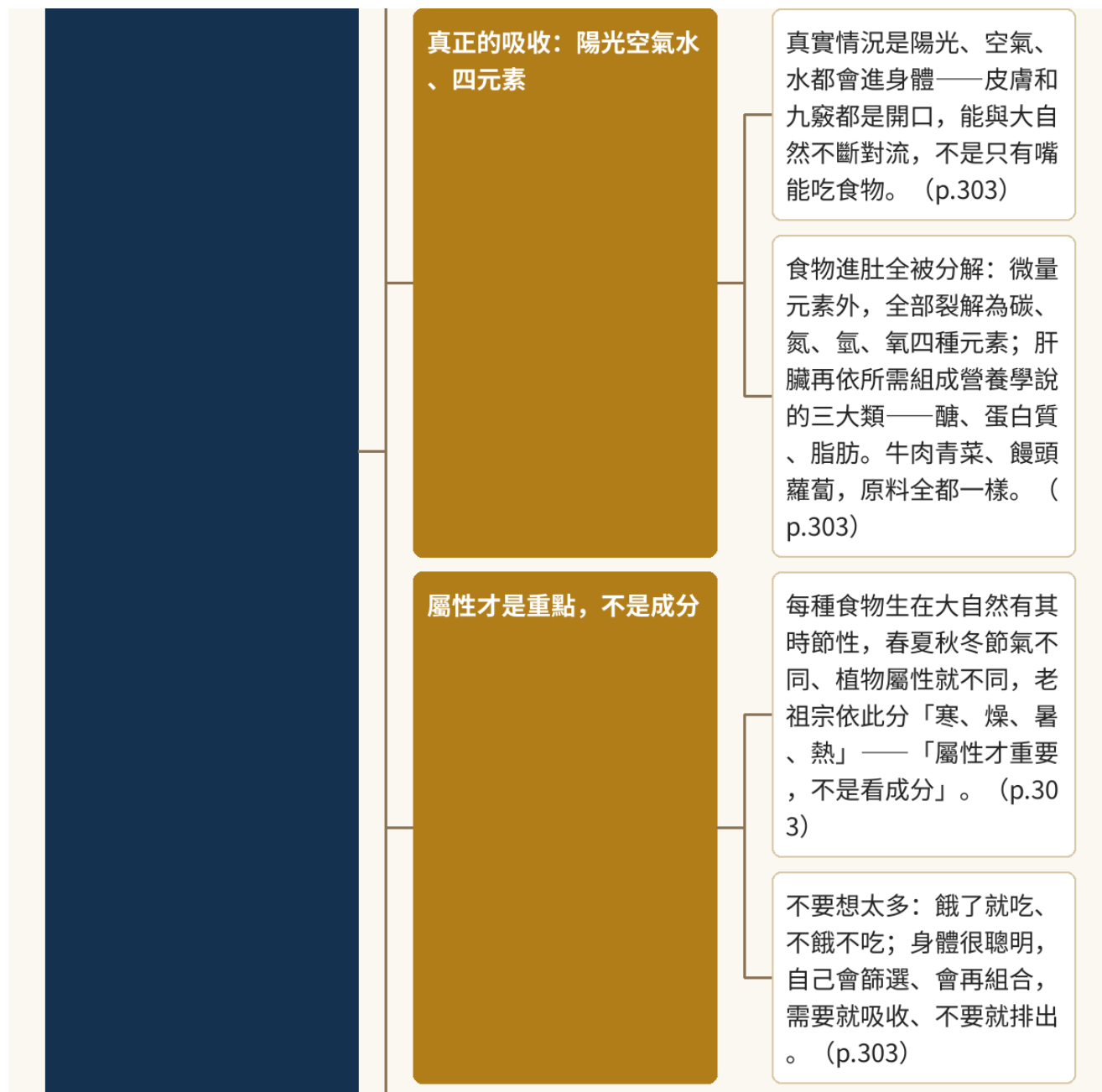
「身體當機器、定時加燃料」完全忽視這是個活體；飢餓時眼發光、覺受最靈敏、臟腑機能處在最佳狀態，是身體在準備進攻。（p.302）

### 偏食才是自然

牛羊吃草、虎豹吃肉；更極端的是貓熊一生只吃竹子、兔子蘿蔔吃到底。單一食物如何滋養一個生命體？竹子何能耐讓貓熊長出心肝肺、骨骼毛髮、血液唾液？（p.303）

若說顏色（竹綠皮白肉）貓熊該是綠白，為何是黑白？——人類知識其實很膚淺，用有限已知解無限未知。（p.303）

## 本集腦圖（續）



## 本集腦圖（續）

### 生病的身體會說話

生病時身體忙修復、氣血要調度、臟腑繁忙沒空間，於是阻絕你飲食、改變味蕾，讓食物變沒味道——它在告訴你「不要再吃了」。但人常病倒時硬大進補，與身體唱反調。（p.303-304）

動物生病自己進草叢找藥吃：味蕾改變、身體知道什麼能治，用味覺導引去吃草。天下物種全偏食，唯人說均衡。（p.304）

### 加工食品＝欺騙味蕾

人類會「作弊」：烹飪技術就是改味道，高溫油炸、加糖衣、攪化學；還擺盤講色香味、引誘鼻舌眼，走進學院稱「美食學」。要健康，別吃加工物。（p.304）

人用加工欺騙味蕾，不但不隨順身體，還用欺騙——「世界變這樣，健康走了樣」。大道很簡單，就是順自然。（p.304）

### 古典對照：素問十 五藏生成

「心之合脈也，其榮色也，其主腎也；肺之合皮也，其榮毛也，其主心也；肝之合筋也，其榮爪也，其主肺也；脾之合肉也，其榮膚也，其主肝也；腎之合骨也，其榮髮也，其主脾也。」五味各走所喜之臟。（p.304，延伸：素問十 五藏生成／十之三 EP026）

## 本集腦圖（續）

