

《醫方明大論十之三》 EP02

素問05 陰陽應象大論・第二段 物質的味道與特性（十之三・p.15-19）

素材：《醫方明大論》十之三；內容為學習整理，非醫療建議。

對照：《黃帝內經 × 醫方法門》EP005（十之七・素問05 陰陽應象大論）

亮點・一句話

味道是濃縮的信息——氣味就是身體的語言；少火生氣，別用壯火燒掉自己。

開場鉤子

上一集把陰陽讀成重力與浮力。這一集讀第二段：氣、味、形、精、化——五個字怎麼互相轉。

本篇定位

素問05 陰陽應象大論第二段，講「物質的味道與特性」。

重點：氣味陰陽、藥食的分寸、六氣致病綱、伏邪。

原書直釋綱目

- 水為陰，火為陽；陽為氣，陰為味。
- 味歸形，形歸氣，氣歸精，精歸化；精食氣，形食味，化生精，氣生形。
- 味傷形，氣傷精；精化為氣，氣傷於味。
- 陰味出下竅，陽氣出上竅；味厚者為陰，薄為陰之陽；氣厚者為陽，薄為陽之陰。
- 味厚則泄，薄則通；氣薄則發泄，厚則發熱。
- 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。
- 氣味：辛甘發散為陽，酸苦涌泄為陰。
- 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。
- 寒傷形，熱傷氣；氣傷痛，形傷腫。先痛後腫＝氣傷形；先腫後痛＝形傷氣。
- 風勝則動，熱勝則腫，燥勝則乾，寒勝則浮，濕勝則濡瀉。
- 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。
- 喜怒傷氣，寒暑傷形；暴怒傷陰，暴喜傷陽。
- 故曰：冬傷於寒，春必溫病；春傷於風，夏生飧泄；夏傷於暑，秋必痎瘧；秋傷於濕，冬生欬嗽。

對照火花（EP005 科判）

科判把這一段當「理與術的樞紐」：前半講理（氣味形精化的鏈），後半直接給術（六氣致病、藥味陰陽）。

火花：直釋把每個字翻成物理；科判把它拿去用。

三診辨證

動力：陽為氣——氣是動力；少火生氣、壯火食氣。

結構與溫度：陰為味、味歸形——味養結構；寒傷形、熱傷氣。

通訊：喜怒傷氣——五臟化五氣而生五志。

重點條列（給現代人的話）

- 少火生氣：慢慢養，別用大火燒掉自己。
- 味道是濃縮的信息：辛甘往外散，酸苦往裡收。
- 這一季的病，常是上一季種下的（伏邪）：冬傷於寒，春必溫病。

本集腦圖

《醫方明大論十之三》

EP02

素問05 陰陽應象大論

• 第二段 物質的味道與特性

開場鉤子

上一集把陰陽讀成重力與浮力。這一集讀第二段：氣、味、形、精、化——五個字怎麼

本篇定位

素問05 陰陽應象大論第二段，講「物質的味道與特性」。

重點：氣味陰陽、藥食的分寸、六氣致病綱、伏邪。

原書直釋綱目

水為陰，火為陽；陽為氣，陰為味。

味歸形，形歸氣，氣歸精，精歸化；精食氣，形食味，化生精，氣生形。

味傷形，氣傷精；精化為氣，氣傷於味。

陰味出下竅，陽氣出上竅；味厚者為陰，薄為陰之陽；氣厚者為陽，薄為陽之陰。

味厚則泄，薄則通；氣薄則發泄，厚則發熱。

吐下之氣，小大之氣，吐下之氣

本集腦圖（續）

