

《醫方明大論十之三》 EP26

素問10 五藏生成 接素問九，繼續解說五藏如何生成（十之三・p.232-238）

素材：《醫方明大論》十之三；內容為學習整理，非醫療建議。

對照：十之七～十 EP010（素問10 五藏生成）

亮點・一句話

臉紅如雞冠是生，紅如瘀血是死——同一種顏色，差別在「有沒有神」。素問10 把五臟、五味、五色串成一張對照表。

五臟之所合・所榮・所主

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。（p.232）

五臟彼此以「剋」相互約制：肝木剋脾土、脾土剋腎水……環環相扣。

五味之所傷

多食鹹則脈凝泣而變色；多食苦則皮槁而毛拔；多食辛則筋急而爪枯；多食酸則肉胝膈而脣揭；多食甘則骨痛而髮落，此五味之所傷也。（p.232）

太鹹→血凝、臉色暗沉；太辣→筋緊、指甲乾枯；太甜→骨痛、掉髮。

五味之所合

故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，腎欲鹹，此五味之所合也。（p.232）

喜歡吃什麼，其實是內臟在「點菜」——五臟之氣與五味相應相合。

五色之見死・見生

青如草茲、黃如枳實、黑如尚飡、赤如衄血、白如枯骨者死，此五色之見死也。（p.233）

青如翠羽、赤如雞冠、黃如蟹腹、白如豕膏、黑如烏羽者生，此五色之見生也。

死色＝枯槁無神；生色＝潤澤有神。

五藏所生之外榮：縞裹之象

生于心，如以縞裹朱；生于肺，如以縞裹紅；生于肝，如以縞裹紺；生于脾，如以縞裹枯樓實；生于腎，如以縞裹紫。（p.233）

「縞」＝白絹布——外白內藏色、含蓄有神，才是五臟生機顯露於外的健康相貌。

色味當五藏

白當肺，辛；赤當心，苦；青當肝，酸；黃當脾，甘；黑當腎，鹹；故白當皮，赤當脈，青當筋，黃當肉，黑當骨。（p.234）

書上按語：五色入五臟不是必然——枸杞色紅卻補肝腎、白蘿蔔色白卻健脾；食物功效應偏向其「氣」與「味」，才貼近清升濁降的大道。

血歸於肝

諸脈者皆屬於目，諸髓者皆屬於腦，諸筋者皆屬於節，諸血者皆屬於心，諸氣者皆屬於肺。（p.235）

故人臥，血歸於肝，肝受血而能視，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能攝。血凝於膚者為痺，凝於脈者為泣，凝於足者為厥。

大谷小谿與埏石

人大谷十二分，小谿三百五十四名，少十二俞，此皆衛氣之所留止，邪氣之所客也，鍼石緣而去之。（p.235）

十二俞＝肝俞、心俞、肺俞、脾俞、腎俞、厥陰俞、膽俞、胃俞、三焦俞、大腸俞、小腸俞、膀胱俞。

五決診病

診病之始五決為紀，欲知其始，先建其母，所謂五決者五脈也。（p.236）

頭痛顛疾（下虛上實）過在足少陰、巨陽；腹滿臌脹過在足太陰、陽明；欬嗽上氣過在手陽明、太陰；心煩頭痛過在手巨陽、少陰。

夫脈之小大滑濇浮沈，可以指別……能合脈色，可以萬全。

五臟之痺與五色奇脈

赤脈名心痺、白脈名肺痺、青脈名肝痺、黃脈名脾痺、黑脈名腎痺——各因積氣所在與病因不同。（p.237-238）

面黃目青、面黃目赤、面黃目白、面黃目黑者，皆不死也（尚有土氣）；面青目赤、面赤目白、面青目黑、面黑目白、面赤目青，皆死也。（p.238）

收束：一句話

五臟有合、有榮、有主；五味過度會從「脈、皮、筋、肉、骨」滲出來。下一集問：腦髓、腸胃到底算不算臟？

《醫方明大論十之三》

EP26

素問10 五藏生成 接
素問九，繼續解說五藏
如何生成

五臟之所合・所榮・所主

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，

五臟彼此以「剋」相互約
制：肝木剋脾土、脾土剋
腎水……環環相扣。

五味之所傷

多食鹹則脈凝泣而變色；
多食苦則皮槁而毛拔；多
食辛則筋急而爪枯；多食
酸則肉胝癢

太鹹→血凝、臉色暗沉；
太辣→筋緊、指甲乾枯；
太甜→骨痛、掉髮。

五味之所合

故心欲苦，肺欲辛，肝欲
酸，脾欲甘，腎欲鹹，此
五味之所合也。（p.232
）

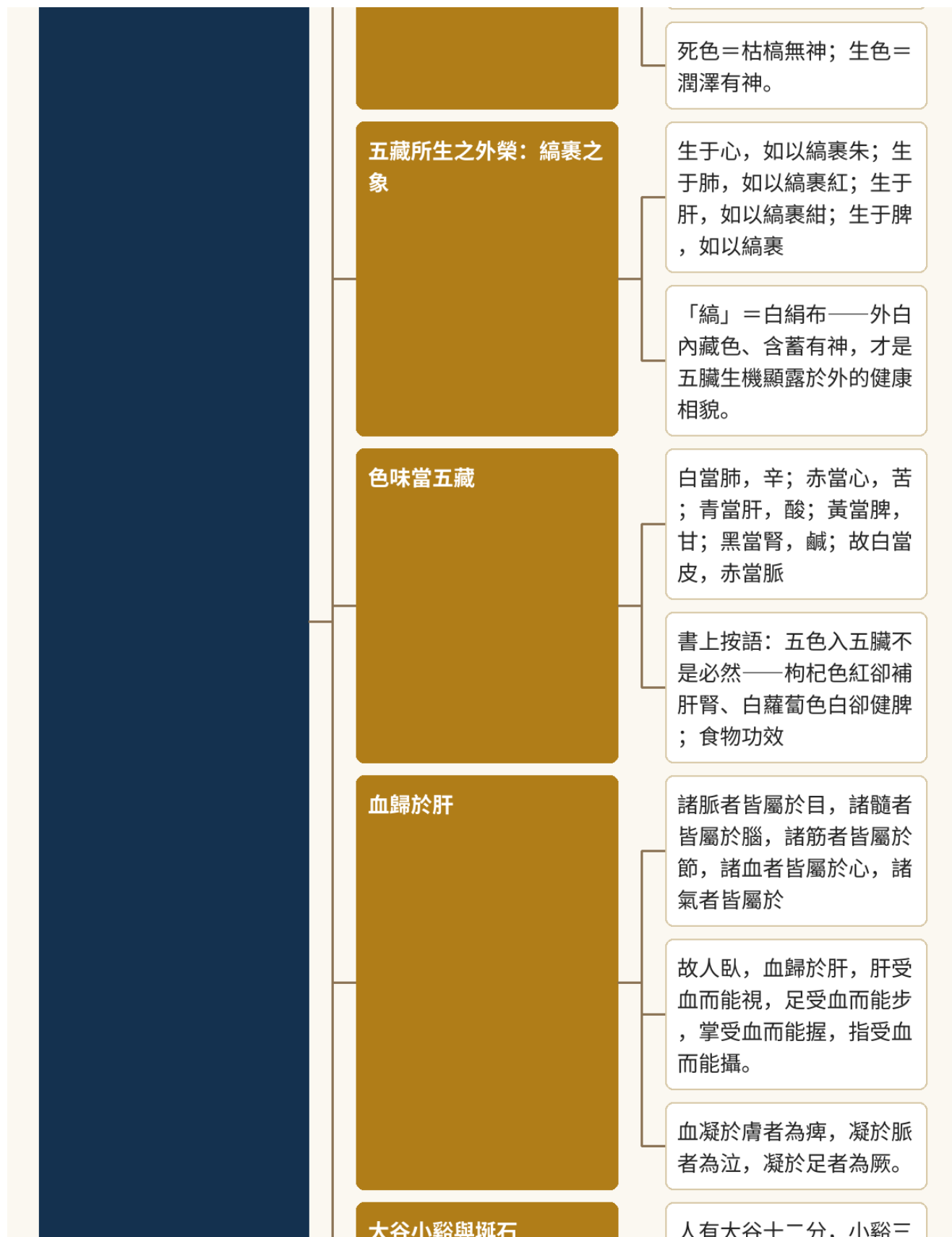
喜歡吃什麼，其實是內臟
在「點菜」——五臟之氣
與五味相應相合。

五色之見死・見生

青如草茲、黃如枳實、黑
如尚飴、赤如衃血、白如
枯骨者死，此五色之見死
也。（p.

青如翠羽、赤如雞冠、黃
如蟹腹、白如豕膏、黑如
烏羽者生，此五色之見生
也。

本集腦圖（續）



本集腦圖（續）

