

《醫方明大論十之三》 EP32

素問22 藏氣法時論・第一段 春夏秋冬與五臟的時間關係（十之三・p.270-273）

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 EP018（素問22 藏氣法時論）

亮點・一句話

身體不是一年到頭都用同一套方式運作——肝主春、心主夏、脾主長夏、肺主秋、腎主冬，五臟各有主場，各有自己的「旺時」。

開場鉤子：合人形以法四時五行

黃帝問曰：合人形以法四時五行而治，何如而從，何如而逆，得失之意，願聞其事。（p.270）

人體要配合效法天地道理來治理：隨順則健康，違逆則失去健康。

五行：健康的兩個方向

五行者，金木水火土也，更貴更賤，以知死生，以決成敗，而定五藏之氣，間甚之時，死生之期也。（p.270）

往相生方向互動＝健康，往相剋方向發展＝潰敗；從五行可診知身體往哪邊走，也定得出發病間隔與生死之期。

五臟主時：春夏長夏秋冬

肝主春、心主夏、脾主長夏、肺主秋、腎主冬。（p.270）

春草木萌生、肝屬木、又是製造與儲存能量的臟器，故春季是肝臟功能發揮最佳的季節。

肝主春・心主夏：配備與治法

肝主春，足厥陰少陽主治，其日甲乙，肝苦急，急食甘以緩之；心主夏，手少陰太陽主治，其日丙丁，心苦緩，急食酸以收之。（p.270）

肝氣急而不柔→甘味舒緩；心氣血散亂→酸味收攝。

脾主長夏・肺主秋・腎主冬

脾主長夏，足太陰陽明主治，其日戊己，脾苦濕，急食苦以燥之；肺主秋，手太陰陽明主治，其日庚辛，肺苦氣上逆，急食苦以泄之。（p.270）

腎主冬，足少陰太陽主治，其日壬癸，腎苦燥，急食辛以潤之，開腠理，致津液，通氣也。（p.270）

白話：五臟的食治法

脾＝苦以燥之（蒼朮、白朮皆溫苦，能健脾）；肺＝苦以泄之（杏仁、薤白）；腎＝辛以潤之（肉桂），辛能開散、溫通陽氣，開腠理、致津液、通氣。（p.272）

全身性除溼，以生物頻率砭石共振效果最佳；腎燥則不能化生津液、陰精不足，患者會水腫。

天干配五行與「挑日子治病」

甲乙木、丙丁火、戊己土、庚辛金、壬癸水；木火土金水對應肝心脾肺腎。（p.270 附註）

肝膽病治甲乙日、心病治丙丁日、脾病治戊己日、肺病治庚辛日、腎病治壬癸日——挑日子，就是挑五行的旺日。

長夏＝四季各末 18 日

長夏不是第五季，而是四季每季最後 18 天，合計 72 天。（p.270）

依素問・太陰陽明論：脾者土也，治中央，常以四時長四藏，各十八日寄治，不得獨主於時也。

古人的日期計算：60 週期

天地以 60 為週期（十天干十二地支，60 為最小公倍數），六次循環一年 360 天。（p.273）

書上把甲子～癸亥共 60 日排出，並列「本段彙總」表：季節／病／性／藥味／日期。

五味總則：辛散酸收甘緩苦堅鹹熯

本段小結：五臟所苦（肝苦急、心苦緩、脾苦濕、肺苦氣上逆、腎苦燥）及五臟應時、所苦之治法，所論是五味療法。（p.273）

辛散、酸收、甘緩、苦堅、鹹熯——這是第四段「五臟病的食療」的總綱。（p.281）

收束：一句話

把五臟放進四季，只是第一步。同一個肝病，哪一季會好、哪一季會重、哪一天潛伏、哪一天又復發？下一集素問22・第二段「五臟病與季節時辰對應」。

《醫方明大論十之三》

EP32

素問22 藏氣法時論・ 第一段 春夏秋冬與五 臟的時間關係

開場鉤子：合人形以法四
時五行

黃帝問曰：合人形以法四
時五行而治，何如而從，
何如而逆，得失之意，願
聞其事。（

人體要配合效法天地理
來治理：隨順則健康，違
逆則失去健康。

五行：健康的兩個方向

五行者，金木水火土也，
更貴更賤，以知死生，以
決成敗，而定五藏之氣，
間甚之時，

往相生方向互動＝健康，
往相剋方向發展＝潰敗；
從五行可診知身體往哪邊
走，也定得

五臟主時：春夏長夏秋冬

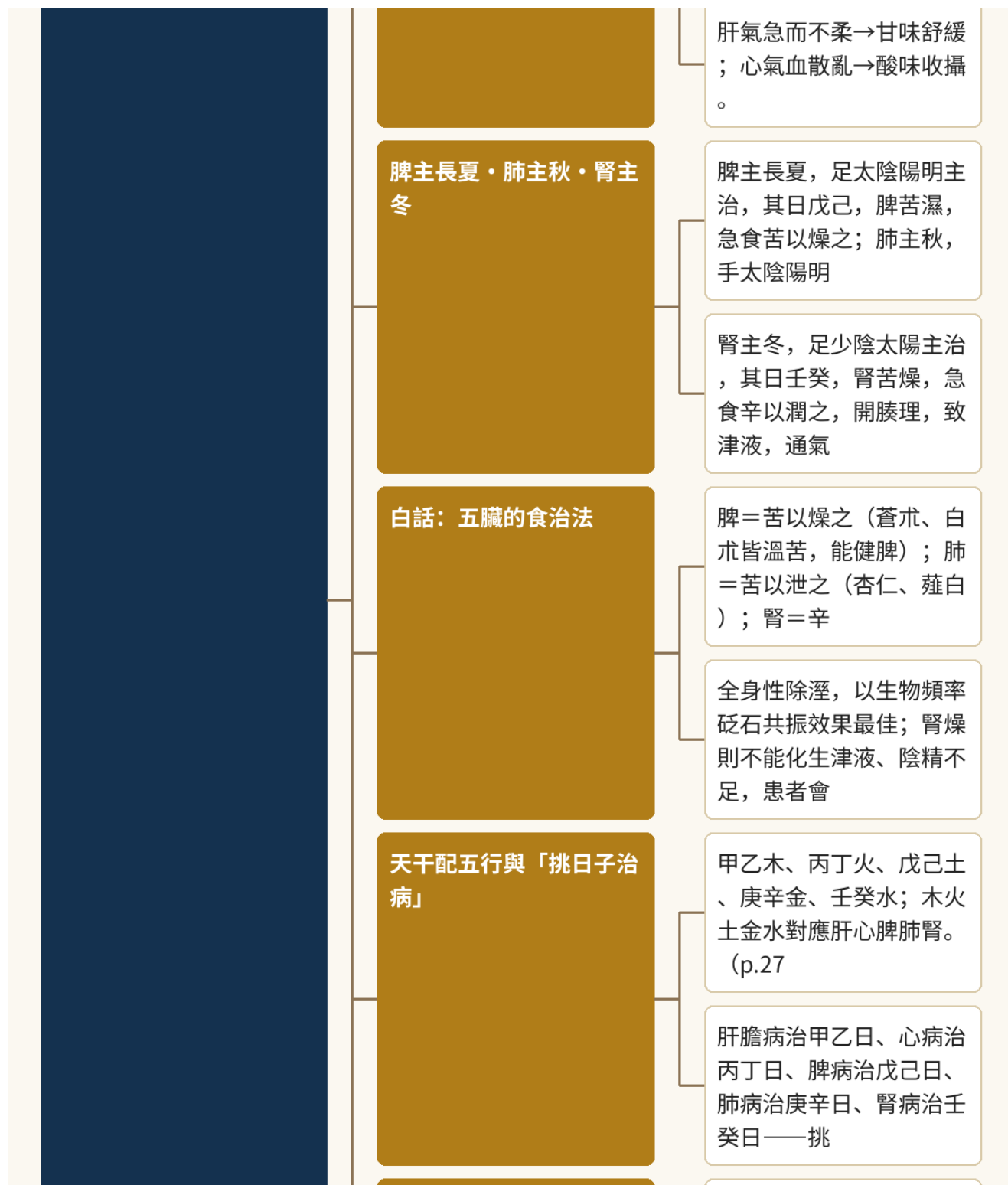
肝主春、心主夏、脾主長
夏、肺主秋、腎主冬。（
p.270）

春草木萌生、肝屬木、又
是製造與儲存能量的臟器
，故春季是肝臟功能發揮
最佳的季節

肝主春・心主夏：配備與
治法

肝主春，足厥陰少陽主治
，其日甲乙，肝苦急，急
食甘以緩之；心主夏，手
少陰太陽主

本集腦圖（續）



本集腦圖（續）

長夏＝四季各末 18 日

長夏不是第五季，而是四季每季最後 18 天，合計 72 天。（p.270）

依素問・太陰陽明論：脾者土也，治中央，常以四時長四藏，各十八日寄治，不得獨主

古人的日期計算：60 週期

天地以 60 為週期（十天干十二地支，60 為最小公倍數），六次循環一年 3

書上把甲子～癸亥共 60 日排出，並列「本段彙總」表：季節／病／性／藥味／日

五味總則：辛散酸收甘緩苦堅鹹溼

本段小結：五臟所苦（肝苦急、心苦緩、脾苦濕、肺苦氣上逆、腎苦燥）及五臟應時、

辛散、酸收、甘緩、苦堅、鹹溼——這是第四段「五臟病的食療」的總綱。（p.28

收束：一句話

把五臟放進四季，只是第一步。同一個肝病，哪一季會好、哪一季會重、哪一天潛伏、