

《醫方明大論十之三》 EP35

素問22 藏氣法時論・第四段 五臟病的食療（十之三・p.281-282）

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

肝青宜食甘、心赤宜食酸、肺白宜食苦、脾黃宜食鹹、腎黑宜食辛——顏色、臟、味道，可以串成一桌菜。

開場鉤子：素問22 收尾的菜單

前面講五臟病什麼時候發、哪裡痛，最後一段回到餐桌：五色宜食，吃的味道要跟著臟走。（p.281）

五臟的竅各吸對應色光譜，所以吃也要吃相應的味。

五色宜食：肝青宜甘、心赤宜酸

肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、棗、葵皆甘；心色赤，宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸。（p.281）

肝竅在眼吸青光譜、宜甘；心竅在舌吸紅光譜、宜酸。

五色宜食：肺白宜苦、脾黃宜鹹、腎黑宜辛

肺色白，宜食苦，麥、羊肉、杏、薤皆苦；脾色黃，宜食鹹，大豆、豕肉、栗、藿皆鹹；腎色黑，宜食辛，黃黍、雞肉、桃、蔥皆辛。（p.281）

肺竅在鼻宜苦、脾竅在口宜鹹、腎竅在耳宜辛。

五味功用：辛散酸收甘緩苦堅鹹溼

辛散，酸收，甘緩，苦堅，鹹溼。（p.281）

這與第一段 p.273「五味療法」總則接成一個環：辛味發散、酸味收斂、甘味舒緩、苦味堅燥、鹹味軟凝。

千古名言：毒藥攻邪、五穀為養

毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣。（p.281）

藥是拿來攻邪的，真正養身的是穀、果、畜、菜。

五穀五果五畜五菜

五穀為養：黍、稷、菽、麥、稻（主食）；五果為助：棗、李、杏、栗、桃（水果助養）；五畜為益：牛、犬、羊、豬、雞（肉食補益）。（p.282）

五菜為充：葵、韭、薤、藿、蔥——含多種微量元素，負責充養臟腑。

食療總表：色—臟—味—穀果畜菜

青／肝／甘／粳米・棗・牛肉・葵；赤／心／酸／小豆・李・犬肉・韭；白／肺／苦／麥・杏・羊肉・薤。（p.281）
黃／脾／鹹／大豆・栗・豕肉・藿；黑／腎／辛／黃黍・桃・雞肉・蔥。

總則：病隨五味所宜

此五者，有辛酸甘苦鹹，各有所利，或散或收，或緩或急，或堅或栗，四時五藏，病隨五味所宜也。（p.281）

要結合春夏秋冬四個節令與五臟之氣，依個案具體情況恰當利用五味。

古今對讀

「五色—五臟—五味」＝素問04 金匱真言論（EP23）「五色入五臟、五味養五臟」的食療落地版：北方黑入腎、其味鹹，本段就說腎色黑、宜食辛。

「毒藥攻邪、五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充」是後世食療／食養之總綱，可與十之三 靈樞56「五味」、素問10 五藏生成（EP26）「五味所傷」對讀。

收束：一句話

素問22 四段到此收攏：時間（春夏秋冬）、時程（癒甚持起）、症狀（實證虛證）、食療（五味所宜），拼成一張完整的臟氣表。

下一集進入素問23「宣明五氣」——把「氣」一層層展開：五入、五病、五并、五惡、五液、五禁……。

《醫方明大論十之三》

EP35

素問22 藏氣法時論・
第四段 五臟病的食療

開場鉤子：素問22 收尾
的菜單

前面講五臟病什麼時候發、
哪裡痛，最後一段回到
餐桌：五色宜食，吃的味
道要跟著臟

五臟的竅各吸對應色光譜，
所以吃也要吃相應的味。
。

五色宜食：肝青宜甘、心
赤宜酸

肝色青，宜食甘，粳米、
牛肉、棗、葵皆甘；心色
赤，宜食酸，小豆、犬肉、
李、韭皆

肝竅在眼吸青光譜、宜甘
；心竅在舌吸紅光譜、宜
酸。

五色宜食：肺白宜苦、脾
黃宜鹹、腎黑宜辛

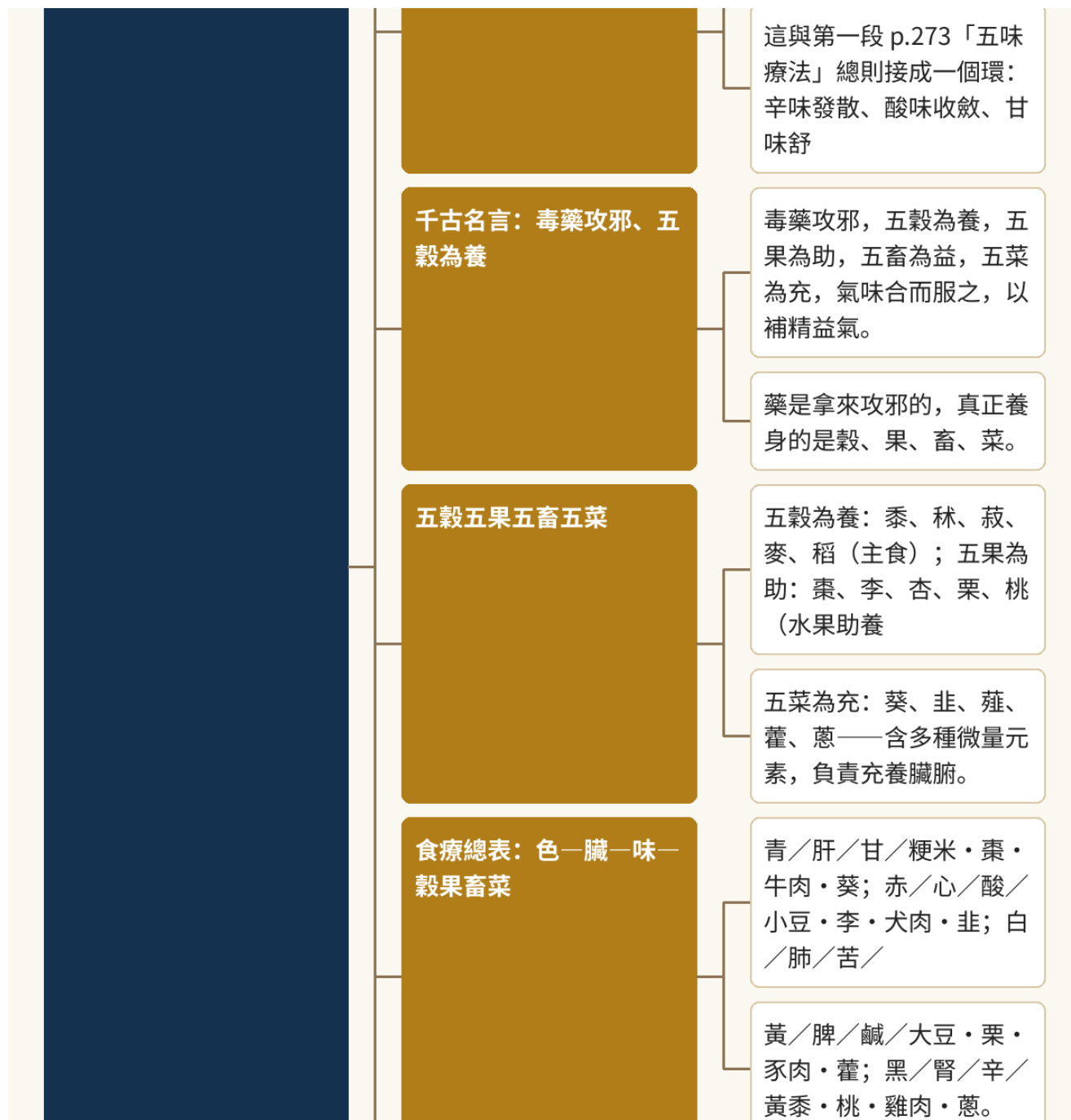
肺色白，宜食苦，麥、羊
肉、杏、薤皆苦；脾色黃，
宜食鹹，大豆、豕肉、
栗、藿皆鹹

肺竅在鼻宜苦、脾竅在口
宜鹹、腎竅在耳宜辛。

五味功用：辛散酸收甘緩
苦堅鹹耎

辛散，酸收，甘緩，苦堅，
鹹耎。（p.281）

本集腦圖（續）



本集腦圖（續）

