

# 《醫方明大論十之三》 EP40

靈樞56 五味（飲食療法大匯總） 五味各走其所喜（十之三・p.302-305）

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 EP079（靈樞56 五味）；素問22 藏氣法時論・第四段（EP35／EP018）

## 亮點・一句話

胃是五臟六腑之海，吃進去的東西化成五味之氣——酸先走肝、苦先走心、甘先走脾、辛先走肺、鹹先走腎，這就是最古老的一套「按臟配著吃」。

## 開場鉤子：胃者，五藏六府之海

「黃帝曰：願聞穀氣有五味，其入五藏，分別奈何？伯高曰：胃者，五藏六府之海也，水穀皆入于胃，五藏六府，皆稟氣於胃。」（p.302）

五臟六腑的氣動力全部來自胃消化後的氣體；胃是那個把食物變成「氣」的大海。

## 五味各走其所喜

「五味各走其所喜，穀味酸，先走肝，穀味苦，先走心，穀味甘，先走脾，穀味辛，先走肺，穀味鹹，先走腎。」（p.302）

「穀氣津液已行，營衛大通，乃化糟粕，以次傳下。」（p.302）——酸苦甘辛鹹各自優先滋養其臟，這叫「各走其所喜」。

## 營衛之行：兩焦、氣海、出三入一

「穀始入于胃，其精微者，先出於胃之兩焦，以溉五藏，別出兩行，營衛之道。其大氣之搏而不行者，積於胸中，命曰氣海，出於肺，循咽喉，故呼則出，吸則入。」（p.302）

「天地之精氣，其大數常出三入一，故穀不入，半日則氣衰，一日則氣少矣。」（p.302）營走經絡中央、衛走肌肉紋理；兩股氣在氣海穴（下丹田）融合。

## 五穀・五果・五畜・五菜

「五穀：粳米甘，麻酸，大豆鹹，麥苦，黃黍辛。五果：棗甘，李酸，栗鹹，杏苦，桃辛。」（p.303）

「五畜：牛甘，犬酸，豬鹹，羊苦，雞辛。五菜：葵甘，韭酸，藿鹹，薤苦，蔥辛。」（p.303）

四套名單，每一套都是一整組酸苦甘辛鹹。

## 五色宜五味：五宜所言五色者

「五色：黃色宜甘，青色宜酸，黑色宜鹹，赤色宜苦，白色宜辛。凡此五者，各有所宜。五宜所言五色者。」（p.303）

所謂「適宜」，就是五種顏色適合滋養的那個臟——五色五味各有屬性、各有適合滋養的功能。

## 五臟病宜食（書標【相生】）

「脾病者，宜食糠米飯，牛肉棗葵；心病者，宜食麥羊肉杏薤；腎病者，宜食大豆黃卷豬肉栗藿；肝病者，宜食麻犬肉李韭；肺病者，宜食黃黍雞肉桃蔥。」（p.304）  
每一臟都配齊「穀＋畜＋果＋菜」四件：脾病用甘、心病用苦、腎病用鹹、肝病用酸、肺病用辛——書上標為【相生】。

## 五禁：肝病禁辛

「五禁：肝病禁辛，心病禁鹹，脾病禁酸，腎病禁甘，肺病禁苦。」（p.304）  
禁的是「本臟所不勝」之味：肝禁辛（金剋木）、心禁鹹（水剋火）、脾禁酸（木剋土）、肺禁苦（火剋金）、腎禁甘（土剋水）。

## 五色宜食（書標【相剋】）

「肝色青，宜食甘，糠米飯、牛肉、棗、葵皆甘。心色赤，宜食酸……脾黃色，宜食鹹……肺白色，宜食苦……腎色黑，宜食辛，黃黍、雞肉、桃、蔥皆辛。」（p.305）  
以「臟色」立論的另一組配法——同一個臟，「宜食」與「五禁」是兩套方向，讀時不可混看。

## 一句話抓：同味歸同臟

酸走肝、苦走心、甘走脾、辛走肺、鹹走腎——「各走其所喜」就是同味歸同臟；穀果畜菜四件組，每一味都配齊一整套。  
素問22 藏氣法時論（EP35）的「五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充」是本集的理論句；靈樞56 補上了「胃稟氣・營衛・五味所走」的動力學根據。

## 收束 | 預告最後一集

這一篇就是「飲食療法大匯總」：把食物按五味歸臟，再按臟的病配穀畜果菜。  
下一集、也是十之三的最後一集——靈樞74 論疾診尺：不用望色、不用把脈，只摸手臂皮膚，就知道病在哪裡。

《醫方明大論十之三》

EP40

靈樞56 五味

開場鉤子：胃者，五藏六府之海

「黃帝曰：願聞穀氣有五味，其入五藏，分別奈何？伯高曰：胃者，五藏六府之海也，

五臟六腑的氣動力全部來自胃消化後的氣體；胃是那個把食物變成「氣」的大海。

五味各走其所喜

「五味各走其所喜，穀味酸，先走肝，穀味苦，先走心，穀味甘，先走脾，穀味辛，先

「穀氣津液已行，營衛大通，乃化糟粕，以次傳下。」（p.302）——酸苦甘辛鹹

營衛之行：兩焦、氣海、出三入一

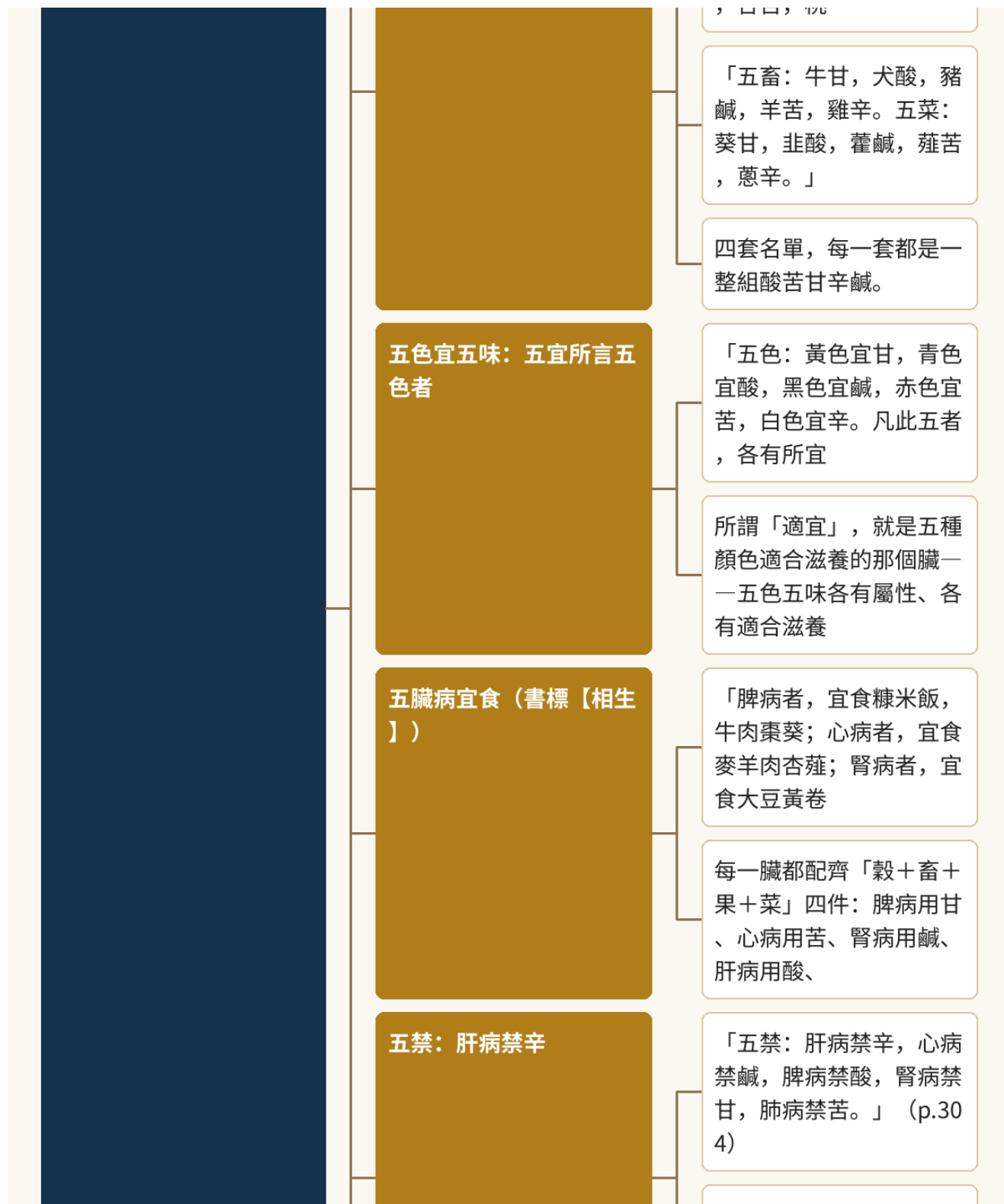
「穀始入于胃，其精微者，先出於胃之兩焦，以溉五藏，別出兩行，營衛之道。其大氣

「天地之精氣，其大數常出三入一，故穀不入，半日則氣衰，一日則氣少矣。」（p.

五穀・五果・五畜・五菜

「五穀：粳米甘，麻酸，大豆鹹，麥苦，黃黍辛。五果：棗甘，李酸，栗鹹，杏苦，桃

## 本集腦圖（續）



## 本集腦圖（續）

