

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP18

素問22・臟器法時論——五臟各有旺時，病也有它的時程

素材：《醫方明大論》黃帝內經系列（十之七～十）；內容為學習整理，非醫療建議。

本篇定位

素問第二十二篇，《醫方明大論》十之七。經名釋義：「人形效法四時，五行觀生死。」

游老師科判綱目

1 總問（人形法四時，總答五行觀生死） | 2 五臟廣答（2.1 五臟運行各有主時〔肝・心・脾・肺・腎：主春／夏／長夏／秋／冬、主經、主日、主味〕／2.2 愈甚持起各有其時／4 五臟病相診治方法／食療總述）。

三診辨證

一診・動力：**五臟各主一季**——肝主春、心主夏、脾主長夏、肺主秋、腎主冬；各有主經、主日、主味（肝苦急食甘緩、心苦緩食酸收、脾苦濕食苦燥、肺苦氣上逆食苦泄、腎苦燥食辛潤）。

病程：**愈→甚→持→起**（如肝病：愈於夏、甚於秋、持於冬、起於春）。

二診・組織結構與溫度：五臟病相（肝實兩脇下痛、心實胸中痛…）；禁忌（肝禁當風、心禁溫食熱衣…）。

重點條列

- **每個臟都有它的旺時**：春顧肝、夏顧心、長夏顧脾、秋顧肺、冬顧腎。
- 病有**時程**（癒→甚→持→起）——**別在「甚」的時候硬拚**，要在「起」的時候扶正。
- **藥食同源**：五穀、五果、五畜、五菜，氣味合而服之。