

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP79

靈樞56・五味——酸苦甘辛鹹是五原味：入臟、滋養、禁忌一次講清

素材：《醫方明大論》十之十（黃帝內經系列）；內容為學習整理，非醫療建議。

本篇定位

靈樞第五十六篇，《醫方明大論》**十之十**。經名釋義：「紅綠藍稱光的三原色，本經說酸苦甘辛鹹是味道的五原味，世間所有味道都是這五味組合而來。五味是從消化系統擷取得到。」

游老師科判綱目

1 飲食消化・得五原味（1.1 五味入臟：a 入臟總答・胃為五藏六府之海／b 各有所走・酸先走肝苦先走心甘先走脾辛先走肺鹹先走腎／c 最終糟粕・穀氣津液已行營衛大通乃化糟粕；1.2 營衛運行：a 營衛總答・穀入於胃精微出於兩焦別出兩行／b 氣之循行・大氣搏而不行積於胸中命曰氣海／c 氣之交換・天地之精氣常出三入一） | 2 五味五臟・滋養與禁忌（2.1 五味來處：a 五穀／b 五果／c 五畜／d 五菜；2.2 五味五色：a 五宜總答・黃宜甘青宜酸黑宜鹹赤宜苦白宜辛／b 脾病宜食／c 心病宜食／d 腎病宜食／e 肝病宜食／f 肺病宜食；2.3 五禁・相剋禁吃：a 肝病禁辛／b 心病禁鹹／c 脾病禁酸／d 腎病禁甘／e 肺病禁苦；2.4 五宜・有病急食：a 肝急食甘／b 心急食酸／c 脾急食鹹／d 肺急食苦／e 腎急食辛）。

三診辨證

一診・動力：**「穀始入於胃，其精微者，先出於胃之兩焦」**——五味之氣是從脾胃的消化與氣化取得；凝聚胸中者命曰「氣海」，「出於肺，循咽喉，故呼則出，吸則入」。

二診・結構：五味各走其所喜（酸走肝、苦走心、甘走脾、辛走肺、鹹走腎），靠的是「萬法性聚」的同性相聚；營氣走脈內、衛氣走脈外，各有管道，「別出兩行，營衛之道」。

三診・通訊：**五色與五味同頻**——黃甘、青酸、黑鹹、赤苦、白辛；病時以相剋之味為「五禁」，以本臟所欲（五欲：散軟緩收堅）與所苦（五苦：急緩濕逆燥）定「急食」，這是身體以味覺向外發出的通報與導引。

重點條列

- **「胃者，五藏六府之海也」**——所有味道的能量都從胃（消化）來；顧好脾胃，五味才進得了臟。
- **「五味各走其所喜」**——身體自會挑它需要的味道；跟著真實味覺吃天然食物，勝過照著外面的說法亂補。
- **「肝病禁辛、心病禁鹹……」**——病時吃錯味叫「相剋」；宜食與禁忌，古人早就配好了一整張表。