

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP82

靈樞63・五味論——酸鹹辛苦甘各有去路：同一味吃過頭，身體先拒收

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

靈樞第六十三篇，《醫方明大論》**十之十**。經名釋義：「多吃會膩的原因道理。本論提醒貪吃太過，身體會抗拒，若只貪舌尖美味，會令人生病，飲食節制，才會健康。本論解說了五味與人體經絡、臟腑的關聯，貪味過度，病理變化；五味五入，道理解釋，非常清楚。」

游老師科判綱目

1 總問・五味各有去向與所病（a 五味特性／b 多酸尿堵・酸走筋令人癢／c 多鹹口渴・鹹走血令人渴／d 多辛燒心・辛走氣令人洞心／e 多苦嘔吐・苦走骨令人變嘔／f 多甘心悶・甘走肉令人悞心） | 2 廣答・味各有路、性聚成覺（2.1 酸入胃腑：a 酸氣澀收滯留胃腑／b 胃中和溫下注膀胱／c 膀胱縮絀水道不行故癢／d 陰為積筋所終故酸走筋；2.2 鹹入血液・氣走中焦：a 鹹入於脈、血與鹹相得則凝／b 胃汁注之、胃中竭則咽路焦善渴／c 血脈為中焦之道故鹹走血；2.3 辛入氣脈・氣走上焦：a 薑韭之氣熏之、久留心下故洞心／b 辛與氣俱行、故辛入而與汗俱出；2.4 苦入骨頭・氣入下脘：a 五穀之氣皆不能勝苦／b 苦入下脘、三焦之道皆閉故變嘔／c 齒為骨之所終故苦走骨；2.5 甘入肌肉・氣流於胃：a 甘氣弱小、不能上至上焦而與穀留於胃／b 胃柔則緩、緩則蟲動故悞心／c 其氣外通於肉故甘走肉）。

三診辨證

一診・動力：**「五味入於口也，各有所走」**——味氣入胃後各有氣動力的走向：酸「其氣澀以收」、鹹「上走中焦」、辛「走於上焦」、苦「入下脘」、甘「其氣弱小」，五味之氣各自展現升、降、收、凝的動能。

二診・結構：五味各有出口——酸走筋（「陰者，積筋之所終也」）、鹹走血（「血脈者，中焦之道也」）、辛走氣（「上焦者，受氣而營諸陽者也」）、苦走骨（「齒者，骨之所終也」）、甘走肉（「其氣外通於肉」）；過量則分別堵在膀胱、咽路、心下、三焦、胃腑。

三診・通訊：**吃出來的症狀就是身體的訊號**——癢（小便不通）、善渴、洞心（燒心）、變嘔、悞心（心悶），都是五味過度向外交代的「拒收」訊息。

重點條列

● **「五味入於口也，各有所走，各有所病」**——沒有一味是白吃的：酸收、鹹凝、辛散、苦堅、甘緩，走對是養、走錯就是病。

● **「血與鹹相得，則凝」**——口味太重，血先變稠，身體再拉胃裡的水去稀釋，難怪愈吃鹹愈口渴。

● **「甘入於胃，其氣弱小」**——甘味升不上去、留在胃裡，胃一鬆、腸一動，人就心悶；甜食的「膩」是有道理的。