

饮食

温信子◎编著

本草

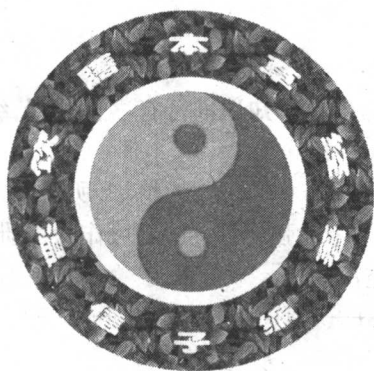
民间膳食养生本草
速查手册



军事医学科学出版社

饮膳本草经

民间膳食养生本草速查手册



集岐黄之术、诸家本草、名医之经验，顺科学普及之实用，护炎黄百姓食用、食养、食补、食疗养生科学之源流。此乃中医学子饮膳纲目正要之力作。

理中华其思、其实、其有、其言，以平常的心多为读者付出一点爱。

——《饮膳本草经》的宗旨

温信子 编著



信雲草飲
子齋經膳
編溫開本

军事医学科学出版社

· 北 京 ·



内容提要

编者对炎黄子孙食用、食养、食补、食疗的养生科学知识进行有序化整理,编写成《饮膳本草经——民间膳食养生本草速查手册》一书。

本书汇集诸家本草、名医之经验,吸收了当代饮膳本草研究的精华,所引条目以传统中医历代大家之言为主,知识性强、权威性强、参考性强、实用性强,可作为手册备查。本书弥补了当代民间饮食养生文化承上启下的空白。

图书在版编目(CIP)数据

饮膳本草经——民间膳食养生本草速查手册/温信子编著.

- 北京:军事医学科学出版社,2005

ISBN 7-80121-707-1

I. 饮… II. 温… III. 食物本草 IV. R281.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 086906 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884402 转 6210,6213,6216

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:华润印装厂

发 行:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:21

字 数:418 千字

版 次:2006 年 1 月第 1 版

印 次:2006 年 1 月第 1 次

定 价:30.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

前 言

本草一词为中药的统称,始见于东汉班固编写的《汉书·平帝纪》。《神农本草经》也简称《本草》,故中医书中所说《本草》,一般指《神农本草经》。

治病之天然药物有植物、动物、矿物三大类,古人所用药物主要来源于植物,名曰中草药,因此就把中草药叫做本草了。中国有关本草的书籍很多,如《神农本草经》、《吴普本草》、《新修本草》、《食疗本草》、《海药本草》、《本草图经》、《经史证类备急本草》、《本草衍义》、《汤液本草》、《饮膳正要》、《滇南本草》、《本草蒙筌》、《本草纲目》、《本草乘雅半偈》、《本草征要》、《本草易读》、《本草新编》、《本草备要》、《本经逢原》、《本草经解》、《本草从新》、《本草纲目拾遗》、《本草崇原》、《本草求真》、《食鉴本草》、《本草思辨录》、《本草便读》、《本草撮要》、《得配本草》等。

经者,知识集成者也。为经者,修成典章者也。自《神农本草经》以后,关于本草的书似没有再称呼为经的。其实作经者不乏其人,历代多有大家,不胜枚举。如梁朝《名医别录》的作者陶弘景、唐代《备急千金要方》的作者孙思邈、《食疗本草》的作者孟诜和张鼎、《本草拾遗》的编撰陈藏器、南唐《食性本草》的编撰陈士良、元代《汤液本草》的编撰王好古、《日用本草》的编撰吴瑞、明朝《本草纲目》的编撰李时珍、《食物本草》的汇集者汪颖和姚可成、《食鉴本草》的编著宁原等,多有精彩论述。在下斗胆汇集中国传统医学历代大家之言作经,不外乎始自岐黄,集炎黄子孙之食养、食补、食疗经验与教训,略以整理,合为一书而已。

时代在前进,传统、科学而合理的食养、食补、食疗的本草特色,也应当与时俱进,信息含量应当常有补充和增加。因此之故,《本草纲目》、《本草从新》、《本草求真》等书相继面世。又有了《本草纲目拾遗》、《医林改错》等书。今人写《实用中医营养学》、《中国食疗学》等著作,也是新的创举。

对于百姓来说,备有多部本草书籍的家庭屈指可数,有病去

“瞧病”天经地义,省得自己还要去学习钻研。而日常食养倒是自己可以做的事。故此在民间饮膳养生或称为饮食养生越来越盛行了。在下在社区学校为居民们讲述饮膳养生文化,受到欢迎。故把在中医学院学的、阅读所知和积累的一点饮膳养生知识,编辑为《饮膳本草经——民间膳食养生本草速查手册》,供民间养生人士参考。

在下才疏学浅,手中的资料严重不足,采收引用部分以经典和名家为主,多以“文革”以前老书中的信息作为主要参考,为了叙述方便,常有一两句“之、乎、者、也、矣、耳”等活动在文字中间,是为了与古医经典原文相呼应,有初中文化水平者都能看得懂。

本书符合科普要求,可谓传统化、科普化、本草化的百姓生活实用参考手册。不当之处,敬请读者朋友们批评指正。

2005年2月20日星期日
于北京陋居“闲云斋”

注:本书封面所印的阴阳鱼乃我国古代中医药标志,被称为中华第一图,特说明。

作者简介



温信子,本名谢尚武,北京社区专职工作者,社区饮膳文化、传统文化主讲人,社区身心健康咨询主持人,中共中央党校研究生院社会学在职研究生。

字至柔、会心,号南阳子,别号澈诚、简约、东土了无。一九五三年农历七月初六生于北京市怀柔县城,本家历代为勤劳小康之家、书香之家、革命家庭。前辈历代重视教育,曾办有教学之所。

青少年时代曾为生计创中草药于深山老林之中,种过五谷杂粮和蔬菜,在乡村多年护生采摘过各种水果、干果,对食物本草比较熟悉,了解其生长状态和食用价值。自身食养、心理养生之功有些许心得。

曾毕业于中国社会学函授大学社会学专业;结业于深圳大学公共关系专业;毕业于北京广播电视大学公共关系专业、首都师范大学汉语言文学教育专业、北京联合大学中医药学院中医学专业、中共北京市委党校成人教育学院行政管理专业。

撰有《情志养生临证咨询学——中国传统心理养生典籍拾微真詮指南》、《恋爱、婚姻伦理临证咨询学》、《社会交往礼仪学》等讲义,并任课。还撰有《社区运作学》、《身心健康学——每一天身心健康支持手册》等。



目 录

总 论	(1)
五味论篇第一	(1)
食物药性篇第二	(1)
食物特征篇第三	(2)
五脏补泻篇第四	(3)
食味行走篇第五	(4)
气味概论篇第六	(6)
应用论篇第七	(6)
米谷部	(8)
米谷部粳米第一	(8)
米谷部糯米第二	(9)
米谷部籼米第三	(11)
米谷部黑米第四	(12)
米谷部小米第五	(13)
米谷部黍说第六	(15)
米谷部玉米第七	(17)
米谷部蜀黍第八	(18)
米谷部小麦第九	(19)
米谷部大麦第十	(21)
米谷部荞麦第十一	(22)
米谷部燕麦第十二	(23)
米谷部莠麦第十三	(24)
米谷部薏米第十四	(25)
杂粮部	(27)
杂粮部甘薯第一	(27)
杂粮部大豆第二	(28)
杂粮部赤小豆第三	(29)
杂粮部绿豆第四	(31)
蔬菜部	(34)
蔬菜部菜豆第一	(34)
蔬菜部蚕豆第二	(34)
蔬菜部扁豆第三	(36)
蔬菜部豌豆第四	(38)
蔬菜部豇豆第五	(39)



蔬菜部山药第六	(40)
蔬菜部土豆第七	(42)
蔬菜部白菜第八	(43)
蔬菜部芹菜第九	(44)
蔬菜部番茄第十	(46)
蔬菜部茄子第十一	(47)
蔬菜部萝卜第十二	(48)
蔬菜部胡萝卜第十三	(51)
蔬菜部黄瓜第十四	(52)
蔬菜部丝瓜第十五	(54)
蔬菜部苦瓜第十六	(55)
蔬菜部南瓜第十七	(56)
蔬菜部冬瓜第十八	(57)
蔬菜部菠菜第十九	(60)
蔬菜部韭菜第二十	(61)
蔬菜部葱头第二十一	(63)
蔬菜部菜花第二十二	(65)
蔬菜部菜椒第二十三	(66)
蔬菜部辣椒第二十四	(66)
蔬菜部莴苣第二十五	(67)
蔬菜部茼蒿第二十六	(69)
蔬菜部紫菜第二十七	(70)
蔬菜部海带第二十八	(71)
蔬菜部苦菜第二十九	(72)
蔬菜部木耳第三十	(74)
蔬菜部香菇第三十一	(77)
蔬菜部蘑菇第三十二	(78)
蔬菜部圆白菜第三十三	(79)
蔬菜部茴香第三十四	(80)
蔬菜部芥菜第三十五	(82)
蔬菜部白芥第三十六	(85)
蔬菜部荠菜第三十七	(86)
蔬菜部莲藕第三十八	(87)
蔬菜部茭白第三十九	(90)
蔬菜部石花菜第四十	(91)
蔬菜部百合第四十一	(92)
蔬菜部蕨菜第四十二	(93)
蔬菜部芸薹第四十三	(95)
蔬菜部小白菜第四十四	(97)



蔬菜部生菜第四十五	(97)
蔬菜部雪里蕻第四十六	(98)
蔬菜部芋第四十七	(98)
蔬菜部笋第四十八	(100)
蔬菜部豆腐第四十九	(101)
水产部	(103)
水产部鲤鱼第一	(103)
水产部鲢鱼第二	(106)
水产部鳙鱼第三	(106)
水产部鳊鱼第四	(107)
水产部草鱼第五	(109)
水产部鲫鱼第六	(110)
水产部带鱼第七	(113)
水产部黄鱼第八	(114)
水产部泥鳅第九	(115)
水产部鲇鱼第十	(116)
水产部鲍鱼第十一	(117)
水产部鲈鱼第十二	(118)
水产部鳊鱼第十三	(119)
水产部金枪鱼第十四	(120)
水产部乌贼鱼第十五	(121)
水产部鲟鱼第十六	(124)
水产部鲑鱼第十七	(125)
水产部虾第十八	(126)
水产部蟹第十九	(127)
水产部甲鱼第二十	(129)
水产部海螺第二十一	(132)
水产部泥螺第二十二	(133)
水产部田螺第二十三	(135)
水产部文蛤第二十四	(137)
水产部蚌第二十五	(138)
水产部淡菜第二十六	(140)
水产部牡蛎第二十七	(141)
水产部海参第二十八	(144)
水产部海蜇第二十九	(145)
禽蛋部	(147)
禽蛋部鸡肉第一	(147)
禽蛋部丹雄鸡第二	(148)
禽蛋部白雄鸡第三	(149)



禽蛋部乌雄鸡第四	(149)
禽蛋部黑雌鸡第五	(151)
禽蛋部黄雌鸡第六	(151)
禽蛋部乌骨鸡第七	(153)
禽蛋部鸡血第八	(154)
禽蛋部鸡肝第九	(155)
禽蛋部鸡内金第十	(155)
禽蛋部鸡蛋第十一	(157)
禽蛋部鸡蛋白第十二	(159)
禽蛋部鸡蛋黄第十三	(160)
禽蛋部鸡蛋壳第十四	(161)
禽蛋部鹌鹑第十五	(163)
禽蛋部鹌鹑蛋第十六	(164)
禽蛋部鸽子第十七	(164)
禽蛋部鸭子第十八	(166)
禽蛋部鸭蛋第十九	(167)
禽蛋部鹅第二十	(168)
畜兽部	(170)
畜兽部牛肉第一	(170)
畜兽部黄牛肉第二	(171)
畜兽部水牛肉第三	(172)
畜兽部牛头蹄鼻皮第四	(173)
畜兽部牛奶第五	(173)
畜兽部牛肚第六	(175)
畜兽部牛肝第七	(175)
畜兽部羊肉第八	(176)
畜兽部羊头蹄皮第九	(178)
畜兽部羊乳第十	(179)
畜兽部羊肺第十一	(180)
畜兽部羊肾第十二	(180)
畜兽部羊肝第十三	(181)
畜兽部羊胃第十四	(183)
畜兽部猪肉第十五	(184)
畜兽部猪头第十六	(186)
畜兽部猪血第十七	(186)
畜兽部猪肾第十八	(188)
畜兽部猪肝第十九	(189)
畜兽部驴第二十	(190)
畜兽部兔第二十一	(191)



果品部	(194)
果品部李子第一	(194)
果品部杏第二	(195)
果品部桃第三	(200)
果品部板栗第四	(201)
果品部枣第五	(203)
果品部梨第六	(205)
果品部橘第七	(206)
果品部柑第八	(210)
果品部橙第九	(211)
果品部柚第十	(212)
果品部苹果第十一	(213)
果品部香蕉第十二	(214)
果品部葡萄第十三	(215)
果品部猕猴桃第十四	(216)
果品部西瓜第十五	(217)
果品部樱桃第十六	(217)
果品部核桃第十七	(219)
果品部榛子第十八	(221)
果品部柿子第十九	(222)
果品部甜瓜第二十	(225)
果品部甘蔗第二十一	(228)
果品部椰子第二十二	(229)
果品部木瓜第二十三	(230)
果品部山楂第二十四	(231)
果品部桑椹第二十五	(233)
果品部石榴第二十六	(234)
果品部杨梅第二十七	(236)
果品部荔枝第二十八	(237)
果品部龙眼第二十九	(239)
果品部橄榄第三十	(240)
果品部花生第三十一	(241)
果品部葵花子第三十二	(242)
果品部银杏第三十三	(242)
果品部酸枣第三十四	(244)
果品部枸杞子第三十五	(245)
果品部草莓第三十六	(246)
果品部槟榔第三十七	(247)
果品部梅第三十八	(248)



果品部芒果第三十九	(251)
调味部	(253)
调味部食盐第一	(253)
调味部大蒜第二	(256)
调味部葱第三	(260)
调味部酱第四	(264)
调味部醋第五	(265)
调味部酒第六	(267)
调味部姜第七	(270)
调味部花椒第八	(275)
调味部胡椒第九	(278)
调味部芝麻第十	(280)
调味部香油第十一	(282)
调味部豆豉第十二	(284)
膳饮部	(287)
膳饮部茶第一	(287)
膳饮部粥第二	(289)
膳饮部饭第三	(291)
膳饮部糕第四	(291)
膳饮部粽第五	(292)
膳饮部蒸饼第六	(293)
膳饮部水第七	(293)
食经部	(297)
食经部饌门第一	(297)
食经部饌事第二	(298)
食经部酒法第三	(299)
食经部饌调第四	(302)
食经部饌度第五	(303)
食经部饌果之损第六	(305)
食经部饌谷之损第七	(306)
食经部饌蔬之损第八	(307)
食经部饌禽之损第九	(310)
食经部饌兽之损第十	(311)
食经部饌鱼之损第十一	(315)
食经部饌虫之损第十二	(317)
食经部饌忌第十三	(318)
参考文献	(322)
结束语	(323)



五味论篇第一

五谷之中,芝麻味酸,麦类味苦,粳米味甘(甜),黄米味辛,大豆味咸。

五果之中,杏味主苦(山杏为苦,家杏为甜),桃味主辛,李子味主酸,栗子味主咸,枣味主甘(甜)。

五菜之中,韭菜味主酸,薤味主苦,葵菜味主甘(甜),葱味主辛,豆叶主咸。

五畜之中,狗肉味主酸,羊肉味主苦,牛肉味主甘(甜),鸡肉味主辛,猪肉味主咸。

五色之中,青入肝,红入心,黄入脾,白入肺,黑入肾。

五味之中,酸入肝,苦入心,甘入脾,辛入肺,咸入肾。

五病之中,肝病宜食李子、韭菜、狗肉、芝麻;心病宜食麦面、杏、薤、羊肉;脾病宜食米饭、枣、葵菜、牛肉;肺病宜食桃、葱、黄米、鸡肉;肾病宜食猪肉、大豆芽、藿(即豆类作物的叶子)有的书也指藿香、板栗。

五忌之中,肝病禁忌辛味,心病禁忌咸味,脾病禁忌酸味,肺病禁忌苦味,肾病禁忌甘味。

五宜之中,养肝宜食甘甜,养心宜食酸味,养脾宜食咸味,养肺宜食苦味,养肾宜食辛味。

食物药性篇第二

凡酸在五行属木,肝属木,故酸可入肝。苦在五行属火,心属火,故苦可入心。甘在五行属土,脾属土,故甘可入脾。辛在五行属金,肺属金,故辛可入肺。咸在五行属水,肾属水,故咸可入肾。此为五味的含义。

凡青色在五行属木,肝属木,故青色可入肝。赤色在五行属火,心属火,故赤色可入心。黄色在五行属土,脾属土,故黄色可入脾。白色在五行属金,肺属金,故白色可入肺。黑色在五行属水,肾属水,故黑色可入肾。此为五色的含义。

药之味,辛、酸、甘、苦、咸,五味不同。酸味能涩,能收(收敛、生津、止渴)。苦味能泻(泻火),能燥(燥湿),能坚。甘甜之味能补,能和,能缓。辛味能发散(理气开窍,发汗解表),能润,能横行。咸味能下(通便),能软坚,能散结,能润燥。淡味能利窍,能渗泄(渗湿,利水)。此为五味之作用。

药性,乃药物(食物)寒、热、温、凉四种不同之特性,亦称四气。辛、酸、甘、苦、咸、淡,味之称谓。气为阳,味为阴。气无形可升,属于阳。味有物质之形,属于阴。厚重之气属



于纯阳。薄弱之气属于阳中之阴。厚重之味属于纯阴。薄淡之味属于阴中之阳。薄弱之气易发泄。厚重之气易发热(气薄则发泄,气厚则发热)。阳气上行,故薄弱之气可泄于表,厚重之气能发热。厚重之味易泄,薄淡之味易通。阴味下行,故厚重之味能泄于下,薄淡之味能通利。

辛甘之味属阳,有发散之功。酸苦之味属阴,有涌泄之功。辛味能散,甘味能缓,故可发于肌表。酸味能收,苦味能泄,故可吐泻。

咸味涌泄属阴,淡味涌泄属阳。轻清升浮属阳,重浊沉降属阴。清阳出于上窍。上窍者,耳、目、鼻孔、口七窍也。浊阴出于下窍。下窍者,二阴(尿道、肛门)也。

清阳发于腠理。腠理者,肌表(即皮肤之纹理与皮下肌肉之间空隙)也。阳升散于皮肤,故清阳发之。

浊阴走五脏(阴受五脏之气而生,故浊阴走动于五脏之间)。清阳实四肢(四肢诸阳之本,故清阳可充实四肢)。浊阴归六腑(六腑——胃、胆、三焦、膀胱、大肠、小肠传化水谷,故浊阴归之于六腑)。此为阴阳的含义。

轻虚者能浮,能升。重实者能沉,能降。薄淡之味者能升,也能生成万物,如同春之季。厚重之气者能浮,也能使万物生长,如同夏之季。薄弱之气者能降,也能收敛,如同秋之季。厚重之味者能沉,也能贮藏,如同冬之季。平淡之味者能传化,也能养育万物,如同五行之土。气厚重味薄者能浮,也能升。味厚重气薄者能沉,也能降。气味皆厚重者能浮,也能沉。气味皆薄者能升,也能降。酸咸之味无升之功用。辛甘之味无降之作为。寒性之物无浮之功。热性之物无沉之为。此为升降浮沉的含义。

升者用沉之工,以咸、寒来接引,沉可直达下焦。沉者用浮之工,以酒来接引,浮可上至巅顶。同一物种之中,有根升梢降之功,有生用为升之(即取“升”的功用),有熟用为降之用。故升降二者须因药性而导引,亦因人之情况而引导。根在土中之药,地表以上具升之功,地表以下具降之为(即用其可降的作为)。药者根梢有别,分清而用,切记之。

升降浮沉者,概言之:

升,乃上升、升提之功。治下陷症之品,有升之能。

降,乃降逆、下降之功。治上逆症之品,有降之能。

浮,乃外行发散、轻浮之功。治病位在表证之品,有浮之能。

沉,乃内行泄利、重沉之功。治病位在里证之品,有沉之能。

食物特征篇三

凡体质轻之药,上可入心和肺;凡体质重之药,下可入肝和肾。空心之药可发表(发于肌表);体质内实之药,可攻其里疾。以枝为药者,可达人体之四肢;以皮为药者,可达人体之皮肤;以心和主干为药者,可内行脏腑。以干而枯燥为药者,可入人体之气分;以新鲜而润亮为药者,可入人体之血分。此上下内外,各分类别从之。

凡色青、味酸、气臊者,性属木之药,皆入足厥阴肝经、足少阳胆经。臊为木气所生化而成。肝与胆相表里,胆为甲木,肝为乙木。

凡色赤、味苦、气焦者,性属火之药,皆入手少阴心经、手太阳小肠经。焦乃火气所生



化而成。心与小肠相表里,小肠为丙火,心为丁火。

凡色黄、味甘、气香者,性属土之药,皆入足太阴脾经、足阳明胃经。香为土气所生化而成。脾与胃相表里,胃为戊火,脾为己土。

凡色白、味辛、气腥者,性属金之药,皆入足太阴肺经、手阳明大肠经。腥为金气所生化而成。肺与大肠相表里,大肠为庚金,肺为辛金。

凡色黑、味咸、气腐者,性属水之药,皆入足少阴肾经、足太阳膀胱经。腐为水气所生化而成。肾与膀胱相表里,膀胱为壬水,肾为癸水。

凡一脏配一腑。腑皆属于阳,故为甲、丙、戊、庚、壬;脏皆属于阴,故为乙、丁、己、辛、癸也。十二经中,惟手厥阴心包经、手少阳三焦经无所主。其经通于足厥阴、少阳。厥阴主血。诸药入厥阴血分者,并入心包经。少阳主气。诸药入胆经气分者,并入三焦经。此诸药入诸经之部分也(即这是各种药分别进入十二经络的情形)。人体之五脏,与五行之金木水火土相对应之,犹如母育子一样相生。

经曰:子虚则补其母;母实则泻其子。又曰:子能令母实。如:

肾为肝母,心为肝子,故入肝经之药,并入于肾经、心经。

肝为心母,脾为心子,故入心经之药,并入于肝经、脾经。

心为脾母,肺为脾子,故入脾经之药,并入于心经、肺经。

脾为肺母,肾为肺子,故入肺经之药,并入于脾经、肾经。

肺为肾母,肝为肾子,故入肾经之药,并入于肺经、肝经。

此为五行相生,子母相应之情形。

凡药即有形状、性、味、气、实质等特征,均可入十二经络。入经之药,有因其形状而入药的(如连翘似心而入心经,荔枝核似睾丸而入肾经之类);有因性质而入药的(如润者走血分,燥者入气分,此乃在上与天亲近,在下与地亲近之道理);有因气相求而入药的(如气香则入脾经,气焦则入心经之类);有因实质相同而入药的(如头入头,干入身,枝入肢,皮入皮。又如红花、苏木,二者汁似血液而入血液之类)。此乃自然万物生成之道理,可悟之,可类推也。

五脏补泻篇第四

药有相须之求。相须者,即相互需要。药之同类不可离分。如黄蘗(niè,音聂)、知母、破故纸、胡桃之类。有的药为使药(即君、臣、佐、使四种药之使药),以相帮主(君)药之助。药之相恶,会剥夺主药之能。药之相畏,相互抑制,致使主药之能不得发挥出来。药之相反,两味不可合用。药之相杀(解),相互可解其毒性。使、恶、畏、反、杀,乃各类药物相异、相同之情形也。

肝急则苦,急食甘可缓之(肝为将军之官。其情志易怒,其气易急。急则自伤,反为所苦。故宜食甘味之物以缓之,继而急之气可平,此谓柔能克刚也)。肝欲散,急食辛以散之。以辛补之,以酸泻之(木不宜郁,故欲以辛散之。顺其性者为补,逆其性者为泻。肝喜散而恶收,故辛为补,而酸为泻)。

心以缓为苦,急食酸以收敛(心为君主之官。心藏神,其情志易喜。喜则气缓,致心



虚而神散,故宜食酸以收敛其喜)。心欲缓,急食咸以通软之。用咸补心,以甘泻其心火(心火太过,则躁越——狂躁不安,故急宜食咸以软其心火。大概其咸味为水所生化而成,咸与水能相济——相互救助。心欲软,故以咸来补。心以缓为苦,故可以用甜味之物以缓解之,以泻其心火)。

脾以湿为苦,急食苦以燥其湿【脾胃为仓廪之官(廪 lǐn,音凛,俗说第三声)。脾之作用,为运化水谷,控制体内水之事。湿盛则反伤脾土,故宜食苦味之物以燥其盛湿】。脾欲缓,急食甘以缓解之,用苦泻之,以甘补之(脾贵在充盈、和睦、温厚。其特性欲缓,故宜食甘以缓解之。脾喜甘而恶苦,故以苦泻之,以甘补之)。

肺以气上逆为苦,急食苦以泄气上逆(肺为相傅之官。相傅者,位高近君,犹如宰相之辅助。肺主气,行治节之令。气有病则上逆至肺,故急宜食苦以降泄之)。肺欲收,急食酸以收敛之,用酸补之,以辛泻之(肺应秋气,主收敛,故宜食酸以收之。肺气宜聚而不宜散,故以酸收为补,辛散为泻)。

肾以燥为苦,急食辛以润之。开腠理,致津液,通气也(肾为作强之官。作强者,能力强大者也。肾为水脏、藏精者也。阴病者苦燥,故宜食辛以润之。大概是辛由金生化而成,乃水之母也。之所以能开腠理,致津液,因其辛能通气也。水中有真气,惟辛能达之。气至水亦至,故可以润肾之燥)。肾欲坚,急食苦以坚肾,用苦补肾,以咸泻肾之火(肾主闭藏,肾气贵周密。故肾欲坚,宜食苦以坚之。苦能坚,故为补。咸能软坚,故为泻)。此为五脏补泻之道也。

食味行走篇第五

五味入脏腑,适则宜之,过则伤之。

酸伤筋(酸走筋,过则伤筋而拘挛)。

辛胜酸(辛为金味,故胜木之酸)。

苦伤气(苦从火化,故伤肺气,火克金也。又如阳气性升,苦味性降,气被苦阻遏,则不能舒畅伸张,故苦伤气)。

咸胜苦(咸为水味,故胜火之苦。气为苦伤,而用咸胜之,此自五行相制之理。若以辛助金而以甘泄苦,亦是捷法。大概是因为气味以辛甘为阳,以酸苦咸为阴。阴胜者以阳制,阳胜者以阴制。阴阳相互制约之妙如此神奇,而是否得当适宜,在于应机而变)。

甘伤肉,酸胜甘(酸为木味,故胜土之甘)。

辛伤皮毛(辛能散气,故伤皮毛)。

苦胜辛(苦为火味,故胜金之辛)。

咸伤血(咸从水生化而成,故伤心血。水胜火也,食咸则渴,伤血可知)。

甘胜咸(甘为土味,故胜水之咸)。

此为五行相克之道也。

辛走气。气病不可多食辛(五味论曰:多食之,令人洞心。洞心,透心若空也)。

咸走血。血病不可多食咸(血得咸,则凝结而不流。五味论曰:多食之,令人渴)。

苦走骨。骨病不可多食苦(苦性沉降,阴也。骨属肾,亦阴也。骨得苦则沉阴盛,骨



重难举矣。五味论曰：多食之，令人变呕）。

甘走肉。肉病不可多食甘（甘能缓中，善生胀满。五味论曰：多食之，令人癢心。癢心，心闷也）。

酸走筋。筋病不可多食酸（酸能收缩，筋得酸则缩。五味论曰：多食之，令人癢。癢，小便不利也）。

此为五病所禁也。

多食咸则脉凝涩，而面变色（水能克火，故病在心之脉与色也。五味篇曰：心病禁咸）。

多食苦则皮槁而毛拔（火能克金，故病在肺之皮毛也。五味篇曰：肺病禁苦）。

多食辛则筋急而爪枯（金能克木，故病在肝之筋爪也。五味篇曰：肝病禁辛）。

多食酸则手掌足底皮厚（茧状），而唇干燥无光（木能克土，故病在脾之肉与唇也。五味篇曰：脾病禁酸）。

多食甘则骨痛而发落（土能克水，故病在肾之骨与发也。五味篇曰：肾病禁甘）。

此五味之所伤也。

风邪侵犯人体内部，治疗时以辛、凉药品为主，以苦、甘药品为辅，以甘缓之，以辛散之（风是木气所生化而成，金性药物可以胜之。故治风邪以辛、凉为主。辛过反伤其气，故佐以苦、甘之味。苦胜辛，甘益气。木性急，故以甘缓之。风邪盛，故以辛散之）。

热邪侵犯人体内部，治疗时以咸、寒药品为主，以甘、苦药品为辅，以酸收之，以苦发之（热为火气所生，水能胜之。故治以咸、寒为主，佐以甘苦。甘胜咸，可防过咸。苦能泄，可以去热之实。热盛于经而不能收敛者，以酸收之。热郁于内而不得解者，以苦发之）。

湿邪侵犯人体内部，治疗时以苦、热药品为主，以酸、淡药品为辅，以苦燥之，以淡泄之（湿为土气，燥能除之，故治以苦、热之品为主。酸从木化，能制土，故佐以酸淡。以苦燥之者，苦从火化也。以淡泄之者，淡能利窍也）。

火邪侵犯人体内部，治疗时以咸、冷药品为主，以苦、辛药品为辅，以酸收敛，以苦发之（相火，畏火也，故治宜以咸、冷为好。苦能泻火，辛能散火，故佐药以苦、辛之品为好。酸收苦发，义以上文热邪同样的治法）。

燥邪侵犯人体内部，治疗时以苦、温药品为主，以甘、辛药品为辅，以苦下之（燥为金气所生化而成，火能胜之，治以苦、温为主，苦从火化也。佐以甘、辛之品。木受金伤，以甘缓之。金之正味，以辛泻之也。燥结不通，则邪实在内，故当以苦下之）。

寒邪侵犯人体内部，治疗时以甘、热药品为主，以苦、辛药品为辅，以咸泻之，以辛润之，以苦坚之（寒为水气所生化而成。土能制水，热能胜寒，故治以甘、热为主。甘从土化，热从火气化生也。佐药以苦、辛等之道理，如《藏气法时论》说：肾以燥为苦，急食辛以润燥。肾欲坚，急食苦以坚肾，用苦补肾，用咸泻燥）。

此六（淫）邪主治，各有所宜也。