

黃帝內經·靈樞

五味論第六十三

原文

黃帝問於少俞曰：五味入於口也，各有所走，各有所病，酸走筋，多食之，令人癢；鹹走血，多食之，令人渴；辛走氣，多食之，令人洞心；苦走骨，多食之，令人變嘔；甘走肉，多食之，令人挽心。余知其然也，不知其何由？願聞其故。少俞答曰：酸入於胃，其氣澀以收，上之兩焦，弗能出入也，不出即留於胃中，胃中和溫，則下注膀胱，膀胱之胞薄以懦，得酸則縮繷，約而不通，水道不行，故癢。陰者，積筋之所終也，故酸入而走筋矣。

黃帝曰：鹹走血，多食之，令人渴，何也？少俞曰：鹹入於胃；其氣上走中焦，注於脈，則血氣走之，血與鹹相得，則凝，凝則胃中汁注之，注之則胃中竭，竭則咽路焦，故舌本干而善渴。血脈者，中焦之道也，故鹹入而走血矣。

黃帝曰：辛走氣，多食之，令人洞心，何也？少俞曰：辛入於胃，其氣走於上焦，上焦者，受氣而營諸陽者也，薑韭之氣熏之，營衛之氣，不時受之，久留心下，故洞心。辛與氣俱行，故辛入而與汗俱出。

黃帝曰：「苦走骨，多食之，令人變嘔，何也？」少俞曰：苦入于胃，五穀之氣，皆不能勝苦，苦入下脘，三焦之道，皆閉而不通，故變嘔。齒者，骨之所終也，故苦入而走骨，故入而復出，知其走骨也。

黃帝曰：甘走肉，多食之。令人悅心，何也？少俞曰：甘入於胃，其氣弱小，不能上至於上焦，而與谷留於胃中者，令人柔潤者也，胃柔則緩，緩則蟲動，蟲動則令人悅心。其氣外通於肉，故甘走肉。