



植物、動物、礦物和天然加工品是中藥與食物的主要來源，人類賴以為生，並用它們來防治疾病。而我們古老的中國人係以其「性味」的觀點來使用之，而不是取其成分分析。所謂「性味」是指五性與六味，五性分為寒、熱、溫、涼、平；六味則為酸、苦、甘、辛、鹹、淡，例如：西瓜的性味屬甘、寒，胡椒的性味則為辛、溫。也就是說，當您吃東西或防治疾病時，應注意分辨症狀、體質、天氣、食物和天然藥物等的寒、熱屬性。但很可惜的是，大多數的人都不知道運用上述這些原則，卻一味地注重食品的色、香、味等，常常因此而忽視健康、犧牲健康，最後造成百病叢生。

五味各有所用所傷

古書說：「酸者，能澀、能收；苦者，能瀉、能燥、能堅；甘者，能補、能和、能緩；辛者，能潤、能橫行；鹹者，能下、能軟堅；淡者，能利竅、能滲泄；此五味之用也。」古書又說：「多食鹹，則脈凝澀而變色；多食苦，則皮槁而毛拔；多食辛，則筋急而爪枯；多食酸，則肉胝皺而唇揭；多食甘，則骨痛而髮落；此五味之所傷也。」上述內容有機會再用白話文向各位

從中醫的五性六味 論養生

從性味、成分 分析與體質症狀談起



詳細解說。

感冒、咳嗽可以吃橘子、柳丁嗎？有人說不可以吃，吃了咳嗽會更厲害。有人說可以吃，而且要大口地吃，用力的吃，拼命的吃，因為維他命C很多。不同的說法，真叫人丈二金剛摸不到頭，您曾為此請教別人或就教於西醫師、營養師、護士嗎？他們給您的答案，您滿意嗎？

現代醫學與科技，對於食品、藥物的成分重視得不得了，注重成分分析。個人認為它有可取之處，但並不是唯一的金科玉律。筆者曾花很長一段時間把「柴胡」做成分分析，我可以把結論告訴各位，有百分之七十五係不明成分(unknown elements)，但是在改善體質治療疾病方面，我認為應該也有功勞，說不定小兵立大功呢！更何況中醫是用複方，也就是方劑學上君臣佐使的理論（其實比所謂雞尾酒療法更先進）。

中醫的君臣佐使理論

「柴胡」這味經常被用來治療肝疾的藥物，我們只了解它四分之一的成分。這使我想起我們佛學上的「有表色」、「無表色」、「極微色」、「極迴色」，所以我認為成分分析，有它可取的地方，但也有其見樹不見林之處。

中醫學（古稱「養生術」）對於藥物和食品，係以性味為準則。例如：人參的性味是甘、微苦、微溫，也就是熱體質、邪實的症狀者最好不要吃，虛熱方面要配合退虛火的藥物或食品才可以吃。又如萊菔（蘿蔔）的性味是甘、辛、涼，也就意味著寒體質、正氣虛的症狀者最好不要吃。這就單味食物或藥物而言，但可以運用炮製，加某些其它東西，或利用君臣佐使的方式來改變它。例如：生地黃是涼血止血的藥（也可以做食品）經過九蒸九曬，變成熟地黃，就可以補血補氣，就是一個很好的例子。