

## SUWEN ch. 22

《藏氣法時論》  
《cáng qì fǎ shí lùn》

1 黃帝問曰：合人形以法四時五行而治，  
1 huáng dì wèn yuē : hé rén xíng yǐ fǎ sì shí wǔ xíng ér zhì ,

何如而從，何如而逆，得失之意，願聞其事。  
hé rú ér cóng , hé rú ér nì , dé shī zhī yì , yuàn wén qí shì 。

岐伯對曰：五行者，金木水火土也，更貴更賤，以知死生  
Qí bó duì yuē : wǔ xíng zhě , jīn mù shuǐ huǒ tǔ yě , gèng guì gèng jiàn , yǐ zhī sǐ shēng

以決成敗，而定五藏之氣，間甚之時，死生之期也。  
yǐ jué chéng bài , ér dìng wǔ cáng zhī qì , jiān shén zhī shí , sǐ shēng zhī qī yě 。

帝曰：願卒聞之。岐伯曰：  
Dì yuē : yuàn zú wén zhī 。 Qí bó yuē :

肝主春，足厥陰少陽主治，其日甲乙，肝苦急，急食甘以緩之。  
gān zhǔ chūn , zú jué yīn shǎo yáng zhǔ zhì , qí rì jiǎ yǐ , gān kǔ jí , jí shí gān yǐ huǎn zhī 。

心主夏，手少陰太陽主治，其日丙丁，心苦緩，急食酸以收之。  
Xīn zhǔ xià , shǒu shǎo yīn tài yáng zhǔ zhì , qí rì bǐng dīng , xīn kǔ huǎn , jí shí suān yǐ shōu zhī

脾主長夏，足太陰陽明主治，其日戊己，脾苦濕，急食甘  
Pí zhǔ cháng xià , zú tài yīn yáng míng zhǔ zhì , qí rì wù jǐ , pí kǔ shī , jí shí gān

以緩之。  
yǐ huǎn zhī 。

心主夏，手少陰太陽主治，其日丙丁，心苦緩，急食酸以收之。  
Xīn zhǔ xià , shǒu shǎo yīn tài yáng zhǔ zhì , qí rì bǐng dīng , xīn kǔ huǎn , jí shí suān yǐ shōu zhī

脾主長夏，足太陰陽明主治，其日戊己，脾苦濕，急食苦  
Pí zhǔ cháng xià , zú tài yīn yáng míng zhǔ zhì , qí rì wù jǐ , pí kǔ shī , jí shí kǔ

以燥之。  
yǐ zào zhī 。

肺主秋，手太陰陽明主治，其日庚辛，肺苦氣上逆，急食  
Fèi zhǔ qiū , shǒu tài yīn yáng míng zhǔ zhì , qí rì gēng xīn , fèi kǔ qì shàng nì , jí shí

苦以泄之。  
kǔ yǐ xiè zhī 。

腎主冬，足少陰太陽主治，其日壬癸，腎苦燥，急食辛以潤之，  
Shèn zhǔ dōng , zú shǎo yīn tài yáng zhǔ zhì , qí rì rén guǐ , shèn kǔ zào , jí shí xīn yǐ rùn zhī

開腠理，致津液，通氣也。  
kāi còu lǐ , zhì jīn yè , tōng qì yě 。

2

病在肝，愈於夏，夏不愈，甚於秋，秋不死，持於冬，  
Bìng zài gān , yù yú xià , xià bù yù , shén yú qiū , qiū bù sǐ , chí yú dōng ,

起於春，禁當風。  
qǐ yú chūn , jìn dāng fēng 。

肝病者，愈在丙丁，丙丁不愈，加於庚辛，庚辛不死，  
Gān bìng zhě , yù zài bǐng dīng , bǐng dīng bù yù , jiā yú gēng xīn , gēng xīn bù sǐ ,

持於壬癸，起於甲乙。  
chí yú rén guǐ , qǐ yú jiǎ yǐ 。

肝病者，平旦慧，下晡甚，夜半靜。肝欲散，急食辛以散之，  
Gān bìng zhě , píng dàn huì , xià bǔ shén , yè bàn jìng 。 Gān yù sàn , jí shí xīn yǐ sàn zhī , y

用辛補之，酸寫之。  
òng xīn bǔ zhī , suān xiě zhī 。

3 病在心，愈在長夏，長夏不愈，甚於冬，冬不死，  
3 bìng zài xīn , yù zài cháng xià , cháng xià bù yù , shén yú dōng , dōng bù sǐ ,

持於春，起於夏，禁溫食熱衣。  
chí yú chūn , qǐ yú xià , jìn wēn shí rè yī 。

心病者，愈在戊己，戊己不愈，加於壬癸，壬癸不死，  
Xīn bìng zhě , yù zài wù jǐ , wù jǐ bù yù , jiā yú rén guǐ , rén guǐ bù sǐ ,

持於甲乙，起於丙丁。  
chí yú jiǎ yǐ , qǐ yú bǐng dīng 。

心病者，日中慧，夜半甚，平旦靜。  
Xīn bìng zhě , rì zhōng huì , yè bàn shén , píng dàn jìng 。

心欲爽，急食鹹以爽之，用鹹補之，甘寫之。  
Xīn yù ruǎn , jí shí xián yǐ ruǎn zhī , yòng xián bǔ zhī , gān xiě zhī 。

4 病在脾，愈在秋，秋不愈，甚於春，春不死，  
4 bìng zài pí , yù zài qiū , qiū bù yù , shén yú chūn , chūn bù sǐ ,

持於夏，起於長夏，禁溫食飽食濕地濡衣。  
chí yú xià , qǐ yú cháng xià , jìn wēn shí bǎo shí shī dì rú yī 。

脾病者，愈在庚辛，庚辛不愈，加於甲乙，甲乙不死，  
Pí bìng zhě , yù zài gēng xīn , gēng xīn bù yù , jiā yú jiǎ yǐ , jiǎ yǐ bù sǐ ,

持於丙丁，起於戊己。  
chí yú bǐng dīng , qǐ yú wù jǐ 。

脾病者，日昃慧，日出甚，下晡靜。  
Pí bìng zhě , rì dié huì , rì chū shén , xià bū jìng 。

脾欲緩，急食甘以緩之，用苦寫之，甘補之。  
Pí yù huǎn , jí shí gān yǐ huǎn zhī , yòng kǔ xiě zhī , gān bǔ zhī 。

5 病在肺，愈在冬，冬不愈，甚於夏，夏不死，  
5 bìng zài fèi , yù zài dōng , dōng bù yù , shén yú xià , xià bù sǐ ,

持於長夏，起於秋，禁寒飲食寒衣。  
chí yú cháng xià , qǐ yú qiū , jìn hán yǐn shí hán yī 。

肺病者，愈在壬癸，壬癸不愈，加於丙丁，丙丁不死，  
Fèi bìng zhě , yù zài rén guǐ , rén guǐ bù yù , jiā yú bǐng dīng , bǐng dīng bù sǐ ,

持於戊己，起於庚辛。  
chí yú wù jǐ , qǐ yú gēng xīn 。

肺病者，下晡慧，日中甚，夜半靜。  
Fèi bìng zhě , xià bū huì , rì zhōng shén , yè bàn jìng 。

肺欲收，急食酸以收之，用酸補之，辛寫之。  
Fèi yù shōu , jí shí suān yǐ shōu zhī , yòng suān bǔ zhī , xīn xiě zhī 。

6 病在腎，愈在春，春不愈，甚於長夏，長夏不死，  
6 bìng zài shèn , yù zài chūn , chūn bù yù , shén yú cháng xià , cháng xià bù sǐ ,

持於秋，起於冬，禁犯焮煖熱食溫炙衣。  
chí yú qiū , qǐ yú dōng , jìn fàn cuì ?? rē shí wēn zhì yī 。

腎病者，愈在甲乙，甲乙不愈，甚於戊己，戊己不死，  
Shèn bìng zhě , yù zài jiǎ yǐ , jiǎ yǐ bù yù , shén yú wù jǐ , wù jǐ bù sǐ ,

持於庚辛，起於壬癸。  
chí yú gēng xīn , qǐ yú rén guī 。

腎病者，夜半慧，四季甚，下晡靜。  
Shèn bìng zhě , yè bàn huì , sì jì shén , xià bǔ jìng 。

腎欲堅，急食苦以堅之，用苦補之，鹹寫之。  
Shèn yù jiān , jí shí kǔ yǐ jiān zhī , yòng kǔ bǔ zhī , xián xiě zhī 。

7 夫邪氣之客於身也，以勝相加，至其所生而愈，  
7 fū xié qì zhī kè yú shēn yě , yǐ shèng xiāng jiā , zhì qí suǒ shēng ér yù ,

至其所不勝而甚，至於所生而持，自得其位而起。  
zhì qí suǒ bù shèng ér shén , zhì yú suǒ shēng ér chí , zì dé qí wèi ér qǐ 。

必先定五藏之脈，乃可言間甚之時，死生之期也。  
Bì xiān dìng wǔ cáng zhī mài , nǎi kě yán jiān shén zhī shí , sǐ shēng zhī qī yě 。

8 肝病者，兩脇下痛引少腹，令人善怒，  
8 gān bìng zhě , liǎng xié xià tòng yǐn shǎo fù , lìng rén shàn nù ,

虛則目眈眈無所見，耳無所聞，善恐如人將捕之，  
xū zé mù máng máng wú suǒ jiàn , ěr wú suǒ wén , shàn kǒng rú rén jiāng bǔ zhī ,

取其經，厥陰與少陽，氣逆，則頭痛耳聾不聰頰腫。取血者。  
qǔ qí jīng , jué yīn yǔ shǎo yáng , qì nì , zé tóu tòng ěr lóng bù cōng jiá zhǒng 。 Qǔ xiě zhě 。

9 心病者，胸中痛，脇支滿，脇下痛，膺背肩甲間痛，  
9 xīn bìng zhě , xiōng zhōng tòng , xié zhī mǎn , xié xià tòng , yīng bèi jiān jiǎ jiān tòng ,

兩臂內痛，  
liǎng bì nèi tòng ,

虛則胸腹大，脇下與腰相引而痛，  
xū zé xiōng fù dà , xié xià yǔ yāo xiāng yǐn ér tòng ,

取其經者，少陰太陽，舌下血者。其變病，刺郄中血者。  
qǔ qí jīng zhě , shǎo yīn tài yáng , shé xià xiě zhě 。 Qí biàn bìng , cì xì zhōng xiě zhě 。

10 脾病者，身重善肌肉痿，足不收，行善痠，腳下痛，  
10 pí bìng zhě , shēn zhòng shàn jī ròu wěi , zú bù shōu , xíng shàn jì , jiǎo xià tòng ,

虛則腹滿腸鳴，飧泄食不化，  
xū zé fù mǎn cháng míng , sūn xiè shí bù huà ,

取其經，太陰陽明少陰血者。  
qǔ qí jīng , tài yīn yáng míng shǎo yīn xiě zhě 。

11 肺病者，喘欬逆氣，肩背痛，汗出尻陰股膝髀膕肱足皆痛，  
11 fèi bìng zhě , chuǎn kài nì qì , jiān bèi tòng , hàn chū kāo yīn gǔ xī bì chuǎn xíng zú jiē tòng

虛則少氣不能報息，耳聾啞乾，  
xū zé shǎo qì bù néng bào xī , ěr lóng yì gān ,

取其經，太陰足太陽之外厥陰內血者。  
qǔ qí jīng , tài yīn zú tài yáng zhī wài jué yīn nèi xiě zhě 。

12 腎病者，腹大脛腫，喘欬身重，寢汗出憎風，  
12 shèn bìng zhě , fù dà jìng zhǒng , chuǎn kài shēn zhòng , qǐn hàn chū zēng fēng ,

虛則胸中痛，大腹小腹痛，清厥意不樂，  
xū zé xiōng zhōng tòng , dà fù xiǎo fù tòng , qīng jué yì bù lè ,

取其經，少陰太陽血者。  
qǔ qí jīng , shǎo yīn tài yáng xiě zhě 。

13 肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、棗、葵皆甘。  
13 gān sè qīng , yí shí gān , gēng mǐ 、 níu ròu 、 zǎo 、 kuí jiē gān 。

心色赤，宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸。  
Xīn sè chì , yí shí suān , xiǎo dòu 、 quǎn ròu 、 lǐ 、 jiǔ jiē suān 。

肺色白，宜食苦，麥、羊肉、杏、薤皆苦。  
Fèi sè bái , yí shí kǔ , mài 、 yáng ròu 、 xìng 、 xiè jiē kǔ 。

脾色黃，宜食鹹，大豆、豕肉、栗、藿皆鹹。  
Pí sè huáng , yí shí xián , dà dòu 、 shǐ ròu 、 lì 、 huò jiē xián 。

腎色黑，宜食辛，黃黍、雞肉、桃、蔥皆辛。  
Shèn sè hēi , yí shí xīn , huáng shǔ 、 jī ròu 、 táo 、 cōng jiē xīn 。

辛散，酸收，甘緩，苦堅，鹹奘。毒藥攻邪，  
Xīn sàn, suān shōu, gān huǎn, kǔ jiān, xián ruǎn。Dú yào gōng xié,

五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，  
wǔ gǔ wèi yǎng, wǔ guǒ wèi zhù, wǔ chù wèi yì, wǔ cài wèi chōng, qì wèi hé ér fú zhī,

以補精益氣。

yǐ bǔ jīng yì qì。

此五者。有辛酸甘苦鹹，各有所利，或散或收，或緩或急，  
Cǐ wǔ zhě。Yǒu xīn suān gān kǔ xián, gè yǒu suǒ lì, huò sàn huò shōu, huò huǎn huò jí,

或堅或奘，四時五藏，病隨五味所宜也。

huò jiān huò ruǎn, sì shí wǔ cáng, bìng suí wǔ wèi suǒ yí yě。