

《病中人・入口》16 怎麼吃才不寒涼？

對應播客：《病中人・入口》16 怎麼吃才不寒涼（7 分 36 秒）

輯四「日常的修行」第 1 集

素材：十之一 9.2 吃是大學問（p.302-304）+《素問・五藏生成》

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

吃的兩個大問題：何時吃？吃什麼？——先問自己：我現在真的餓了嗎？

屬性才重要，不是看成分。

開場・一句叮嚀

確診後第一個被叮嚀的常是「不要吃太寒」；可是寒涼到底是什麼？網路愈看愈亂：有人說水果寒、有人叫你算卡路里、定時定量。

一、吃只有兩個大問題

「飲食這件事，兩個大問題：第一何時吃？第二吃什麼？為何要吃飯？因為肚子餓。」
（十之一 p.302）

答案：餓了才吃；看屬性，不看成分。

二、何時吃：定時定量是把人當豬養

「世俗的專家……定時又定量、計算卡路里……把你當豬養。」（p.302）

身體是有覺受的活體，不是定時加燃料的機器——「覺受是真理」。（p.302）

三、吃什麼：看屬性，不看成分

「屬性才重要，不是看成分。」（p.303）

老祖宗依時節分寒、燥、暑、熱；同一種菜季節不同、屬性就不同。

延伸《素問・五藏生成》：五味各走所喜之臟——心欲苦、肺欲辛、肝欲酸、脾欲甘、腎欲鹹。

四、為什麼寒涼要小心

「生病時、身體忙修復、氣血要調度、臟腑很繁忙……於是身體會、阻絕你飲食、改變了味蕾、讓進來的食物、變成沒味道、它在告訴你：不要再吃了。」（p.303-304）

人常病倒硬進補，與身體唱反調。

人類會作弊——烹飪改味道、加工食品騙味蕾；要健康，別吃加工物。（p.304）

今天就能做的一件事

慢慢吃，一口一口問自己——「這一味，順嗎？」順口順性，身體會給答案。

一句話帶走

「餓了方知食味真，寒燥暑熱辨其身；算盡卡路終無益，順口順性自通神。」

最好的營養師，是你自己的身體。

本集腦圖

