

清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節：健健康康在清晨

主持：錢佩卿

嘉賓主持：崔紹漢博士 (中大臨床生化博士，浸會大學中醫藥學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫病證俗語篇

民間中醫俗語多

拆解釋疑免出錯(38) (09/09/2025)

疏肝(1)

廣東話的「疏肝」，是用來形容一個人通過某些方法令心情舒暢快慰，達至「心情好」或「放鬆」的效果。更為粗俗而類似的說法是「疏乎」，例如問人：「去邊度疏乎？」即詢問對方去那裏尋求鬆弛情緒的玩意，例如唱卡拉 OK、打麻雀、飲茶等等。

中醫理論認為，「肝主疏洩，喜條達而惡抑鬱。」肝的疏洩功能，主要表現在三個方面：

1. 調暢氣機

可以令身體氣機運動通達有序，以致氣血的運行和津液的輸送暢順，從而使臟腑功能得以正常發揮。如果疏洩功能異常，可產生兩個病理情況：(1) 不及——肝的疏洩功能減退，即肝失疏洩，影響氣機的疏通和暢達，以致氣機鬱結不通，出現胸脅、兩乳或少腹等局部脹痛；(2) 太過——疏洩太過，肝氣過亢上逆，下降不及，出現頭目脹痛、面紅目赤，易怒情況；嚴重時血隨氣逆，導致吐血、咯血等上部出血的情況。此外，氣機鬱結也會導致氣滯，血流運行不暢，形成血瘀、癥積、腫塊、或令婦女月經失調、痛經、閉經等。

2. 疏洩膽汁

肝氣鬱結、會影響膽汁的分泌與排洩，出現脅下脹滿、疼痛、口苦、消化不良、黃疸等症狀。肝臟分泌和排洩膽汁的功能受植物神經系統調節，副交感神經興奮(舒緩狀態) 促進膽汁的分泌和排洩；交感神經興奮(緊張亢奮狀態) 則抑制。因此，膽汁的正常疏洩有賴於副交感神經保持一定的興奮性，緊張、焦慮、抑鬱則有不良影響。

3. 調暢情志

中醫相信情緒的變化和肝的疏洩功能有關。肝的疏洩功能正常，則氣機通達、氣血調和、心情便易於開朗。假如肝氣鬱結，心情易感不暢，產生焦慮、抑鬱等情緒問題。所謂「疏肝」就具有改善肝氣鬱結、舒暢情緒，令焦慮、鬱結的負面情緒有疏洩的出路——邪有出路。

筆者多年前曾於本節目中討論過肝主疏洩的問題，並且把相關資料收錄在 2014 年出版的《踢走都市病》一書中。

一個人的緊張、焦慮和抑鬱等負面情緒，很多時都可能是心理作用引起。如果本身已是多疑多慮，再加上心理作用，那問題便會發生。筆者看過一個歷史故事，就是指出心理作用的力量。典故名《澤神委蛇》，出自《風俗通·世間多有見怪驚怖以自遠者》。

話說春秋五霸之首齊桓公有一次外出，路過一片大面積的湖泊沼澤，看見一個身穿紫色衣服，身型龐大如車轂(即車輪中心的圓木)，身長如車轆(非機動車前面駕馭牲畜或供人拉拽的兩根長木)，向他拱手而立，齊桓公頓時受了驚嚇，返到宮中就病倒了，卧床數月不外出。齊國人皇士進見齊桓公，聽完齊桓公的敘述後驚喜地說：「那怪物如何能傷害你呢？是你自己嚇驚自己罷了！這便是所謂澤神委蛇(雙頭巨蛇)，只有能夠稱霸的諸侯才能看得到的啊！」

齊桓公聽後，開心地笑起來，當天病就好了。「澤神委蛇」這典故指出齊桓公的病來得快，去得也快，完全是心理作祟，和另一成語「杯弓蛇影」有異曲同弓之妙。

齊桓公的病，明顯是突然受到驚嚇，捕風捉影，變成自己嚇自己。幸虧他遇到一位懂得心理治療的人，疏導了他的恐懼情緒，不會發展為焦慮、抑鬱等情緒病。於此筆者想起了一首輕快國歌《捕風捉影》，讓大家聽聽來疏吓肝。

疏肝三菜湯 (2 人量)

材料：菠菜、油菜(油菜籽、麻油菜籽，亦可用金針菜代替)及韭菜各 100 克、豬肝 150 克、生薑 3 片。

製法：洗淨材料，蔬菜切段，豬肝切片用醃料醃 30 分鐘，用 5 碗水煲蔬菜及薑 15 分鐘，加入豬肝再煲 15 分鐘，調味即可飲湯食湯料。

功效：菠菜潤燥滑腸、清熱除煩、生津止渴，油菜止血、解毒消腫、寬腸通便，韭菜補腎助陽、溫中開胃、散瘀血，以上三種菜都有疏肝除煩的作用，豬肝補肝養血明目；諸品相配有清熱疏肝除煩，補肝明目功效。

小貼士

很多人受到情緒困擾，心情鬱悶時，便會尋求酒精的協助，以為借酒消愁。其實「酒入愁腸愁更愁」，而且以為一醉解千愁，其背後卻隱藏了對心、身帶來了更大的損害。筆者看過二篇有關酒精如何損害人體的文章，本篇先引述前浸會大學化學系陳永康教授所著《奇妙的創造》一書中的一篇文章，題為「認識酒精」的部份內容，和大家分享。

乙醇進入胃部以後，能透過微血管進入人的血液系統中，其中有百份之二十的乙醇在胃部分解成二氧化碳和水，其餘的百份之八十的乙醇，透過肝酵素的催化，會在肝臟中完全分解，所以長期酗酒的人，會嚴重影響肝功能之運作。酒精又能透過血液進入大腦，干擾神經細胞的正常運作，影響視力和判斷能力。一次飲用大量的酒類飲品會對中樞神經系統先興奮後抑制的作用，嚴重情況可使呼吸、心跳抑揚頓挫。