

# 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(39) (16/09/2025)

## 疏肝(2)

現代醫學對肝的疏洩功能也有科學解釋，肝臟的血液供應特別豐富，其血流量佔全身循環總血量的 20~30%，是調節血流循環的重要器官，簡單來說肝主疏洩是通過植物神經系統(包括交感和副交感神經系統)、激素和大腦的情緒反應等的調節作用進行的。肝的正常疏洩是在交感神經的正常控制下進行，也就是中醫所指的肝氣。交感神經保持一定的興奮性(收縮作用)，配合肝血管和肝血竇的緊張性，才能令肝臟正常地收縮，促使部份在肝臟的血液流回心臟。若因某些因素(包括精神緊張、情緒激動等)，以致交感神經的興奮性過高，從而令肝血管和肝血竇的緊張性過高，便會令相對較多的肝血外流，容易導致高血壓、急躁易怒、頭痛失眠等亢奮狀態，這是疏洩過度，與中醫另一俗語「肝火盛」類似。

另一方面，假如交感神經興奮性偏低，而副交感神經主導了肝臟的收縮活動，則肝血管和肝血竇緊張性過低，缺乏足夠的壓力令肝臟正常收縮，從而使比正常較少的血量流回心臟，結果導致相對過多的血液滯留於肝臟，產生肝鬱，出現鬱鬱不歡、多疑多慮、瘀血(癥瘕)積聚等抑制狀態，這就是肝疏洩不及的表現。

有些人雖然不是特別畏寒，尤其是女性，時覺四肢欠溫，手凍腳凍，而軀體則沒有明顯的寒象，雖然穿手襪和腳襪，但手腳仍未能回暖。這現象也可能和上述肝的疏洩功能失常有關。當肝鬱出現時，由於滯留於肝臟的量相對較多，以致心、

脾、肺、腎、腦等內臟的血量相對較少。因應此一狀態，身體會自動作出調節，發出指令，令四肢的微循環加強收縮，目的是讓四肢減少血流量，讓多出的血液流回心臟及內臟，避免體內較重要的器官長期缺血。如此一來，軀體內的器官有較充足的血流供應，不覺寒冷，而四肢因為較多的血液回流內臟，以致血流量減少，導致溫度不足，長期覺凍。

由此看來，疏肝的效果，主要條件之一是基於交感和副交感神經系統處於正常而平衡的狀態，這方面明顯和個體的情緒有關。中醫臨床上通過舒肝解鬱的方藥和針灸等方法，維持植物神經系統的平衡，對肝血管平滑肌、膽道平滑肌，以及乳房、子宮和消化道的平滑肌有雙向的調節作用，使肝血流暢通，膽汁排洩暢通，乳房、子宮和消化道的平滑肌功能恢復正常。情緒的困擾可以用時間沖淡，而中醫藥的作用可以令肝臟的疏洩功能被動地回復正常，從而令情緒的困擾不致陷入心理和生理糾結不清的惡性循環。

眾所週知，情緒的困擾或創傷，既可以被時間沖淡，又會因過度悲痛後，反應有可能漸變淡薄。有一個歷史典故「悲心更微」，指出了這一現象，典出《列子·周穆王》。

話說春秋戰國時期，有一個在燕國出生的燕人，在楚國成長，到老返回故鄉。路過晉國時，有一個同行的人戲弄他，指着晉國的城市向他說：「這就是燕國的城市。」燕人即時面露淒然之色。同行的人又指着一座房子說：「這是你先人房屋。」燕人聽後喟然長嘆。同行之人又指着一座墳墓說：「這是你先人的墳墓。」燕人再也無法抑制自己的情緒，傷心地放聲大哭。同行者哈哈大笑，對他說：「我剛才說的都是騙你的，這裏是晉國啊！」燕人大感羞愧。

燕人終於回到了燕國，真正親眼見到燕國之城廓社廟，先人的房舍和墳墓。奇怪！他的悲傷情感反而淡薄下來。後人使用「悲心更微」這個典故，指出一些可以引起人們強烈情緒反應的事物，第一次出現時給人的刺激是最深的，但當重複出現後，感情的反應反而會淡薄下來。

事實上，時常緬懷往事，輕則圖添惆悵，重則引發抑鬱，倒不如聽聽雷安娜唱的《舊夢不須記》，學習斷、捨、離，把不必要長期困擾自己的傷心往事慢慢拋開，活得更灑脫！

## 解鬱豆芽湯 (2 人量)

材料：硬豆腐 2 塊、大豆芽 200 克、大魚頭 1 個、生薑 3 片。

製法：洗淨材料，大豆芽切段，大魚頭瀝乾，用少許油略煎，以 5 碗水煲所有材料 30 分鐘，調味即可飲湯食湯料。

功效：豆腐及大豆芽均為黃豆產品，能健脾利濕、通便解毒，兩者都有清熱除煩的功效，大魚頭溫補脾胃、補虛補腦；諸品相配有**健脾利濕，清熱除煩，補虛補腦**功效。

## 小貼士

上篇介紹了陳永康教授的「認識酒精」一文，今篇介紹另一位作家侯俊傑的一篇相關文章「品酒的智慧」，讓大家對醉酒的害處有更全面的認識。

醉酒的徵兆大致有以下幾項：脫水、疲勞、頭痛、反胃、焦慮和腹瀉。這些徵兆引發的原因主要來自我們的肝臟的兩種酶：醇脫氫酶(ADH)和乙醛脫氫酶(ALDH)。醇脫氫酶主要負責將乙醇氧化成乙醛，另乙醛脫氫酶負責進一步將乙醛氧化成乙酸。當血液中過多的乙醛會令我們產生輕度認知障礙、失憶、口乾和疲勞。

醉酒引發的脫水問題會令到我們的身體感到疲憊、頭痛暈眩，嚴重的更可能引發失望的感受。酒精會抑制我們身體產生抗利尿激素(Vasopressin)，一種多肽激素，在人體中的主要作用是控制尿排出的水量。因此，飲酒後會令我們排尿比正常狀況下要多很多。

另外經歷醉酒後，第二天早晨醒來會仍然感到疲憊。原因是我們的大腦受酒精的影響，改變了一些神經遞質(neurotransmitter)的平衡，分別是γ-氨基丁酸(GABA)和谷氨酸(Glutamate)。其中γ-氨基丁酸是脊髓動物中樞神經和神經系統結合點的抑制性傳導物，主要抑制人體神經訊息傳遞，酒精會大大加強γ-氨基丁酸對大腦的影響；相反，受到酒精的影響，抑制了谷氨酸對人體神經訊息傳遞刺激作用。結果是不能夠獲得一個優質的睡眠，睡醒後自然會覺疲累。

最後，酒精會損害我們胃部黏膜，令到我們感到反胃和腹瀉。