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**

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號
提防是患病警告 (55) (10/11/2026)

肌肉流失(3)

中醫認為脾的生理功能之一是主肌肉、開竅於口，其榮在唇。《黃帝內經》云：「脾乃倉稟(米倉之意)之官，主運化水穀之精，生養肌肉；脾開竅於口，故榮在唇。」說明脾的運化功能強健，輸送營養充足，則肌肉豐滿，輕勁有力，知飢欲食，口唇紅潤光澤；反之，則肌肉消瘦乏力，不思飲食，口淡無味，唇色淡白或萎黃無光澤(參考《中醫精髓圖解》)。此外，《黃帝內經》也多次提到脾與肌肉的關係，包括「脾之合肉也。」、「脾主身之肌肉。」、「脾生肉。」等，在在說明脾臟對肌肉的生成和維持其正常功能的重要性。

現代醫學的研究顯示脾虛患者的主要表現，包括能量代謝率顯著下降、糖代謝障礙、蛋白質代謝紊亂(特別是膠原蛋白的變化)、重要維生素(如維生素 A、C 和 E)的攝取減少、電解質及微量元素(例如人體的鈉、鉀、鎂、磷、鋅等)平衡失調，這些變化最終會導致免疫功能紊亂、內分泌代謝失常、神經內分泌調節紊亂、肌肉流失而令個體衰老。人到 30 歲後，肌量會以每年 1%以上的速度流失(有資料顯示可達 3%至 8%)，60 到 70 歲後，流失速度更快。

除了脾虛會引起肌肉流失外，中醫還有一個病 —— 痿證，也和肌肉流失或萎縮有關。痿證是以肢體軟弱無力，甚至不能隨意運動，日久出現肌肉萎縮的一種病證。臨床以下肢多見；可伴見眼瞼下垂、咀嚼無力、吞咽困難、手握無力，甚至呼吸困難，周身軟弱無力等。

痿證的病因，可分為外感、內傷兩類。外感多因熱邪、濕邪，內傷多因久病、勞倦、飲食失調等。其主要病理機制有肺熱傷津、濕熱浸淫、脾胃虛弱、肝腎髓枯等，導致肢體筋脈失養而起。

有別於脾虛引致的肌肉流失症狀(偏於衰退性的生理性變化)，痿證所涉及的病理性變化似乎較為嚴重，例如多發性神經炎、急性脊髓炎、進行性肌萎縮、重症肌無力、周期性麻痺，當然也包括肌肉營養不良。如果懷疑肌肉流失的原因可能涉及較嚴重的問題，最好請教專業人士。

上一篇說了一個「罰人吃肉」的故事，主角迫令犯錯的人吃豬肉以作懲罰。筆者又看過一個古代的歷史故事，主角用一句「食其肉，而寢處其皮矣。」來發洩對仇人的怨恨。故事題為「食肉寢皮」，典出《左傳・襄公二十一年》。

話說春秋時期，晉國有一個人名叫州綽，他為人聰敏，驍勇善戰。有一次齊、晉兩國在平陰交戰，州綽打勝，並且俘虜了齊國勇士殖綽和郭最，兩人後來被放返齊國。之後來州綽的好友欒盈與晉國當權者范宣子發生爭執，欒盈被囚，州綽因此離開晉國，投奔齊國。

有一天早朝，齊莊公指着殖綽、郭最說：「這兩個是寡人的雄雞(意指勇猛的戰士)。」州綽聽後不服說：「大王說他們是雄雞，就是雄雞，誰敢說不呢？不過在平陰一戰，他們是被我打敗俘虜過的。」

不久，齊莊公準備策封一批勇士，當中有殖綽和郭最，但卻沒有州綽。因此州綽很不滿地對齊莊公說：「之前齊晉之戰，我從平陰打到了齊國都城，獨自悉數點數你們都城東門的門板，難道還不算勇敢嗎？」齊莊公向他解釋說：「你那時是替晉國攻打我們齊國啊！但現在你才剛來到齊國，日子還短呢！」州綽十分忿怒地說：「我在齊國雖然是個新人，但殖綽、郭最被我生擒時，就好比野獸一樣，我恨不得吃他們的肉，把他們的皮剝下來墊着睡覺，他們算甚麼勇猛！」不過，齊莊公不理州綽如何忿怒，始終沒有封他為勇士。

後人就用「食肉寢皮」這成語來比喻怨恨極深，與「煎皮折骨」有異曲同工之妙。

憎恨仇人固然會恨之入骨，巴不得食其肉煎寢其皮。在愛情路上，如果全情投入愛一個人，但到頭來被對方欺偏感情，負情負義，你會如何痛恨他 / 她呢？請細心收聽李蕙敏唱的《你沒有好結果》，便會感同身受。

牛骨髓芝麻粉(1 人量)

材料：牛骨髓、黑芝麻各 30 克。

製法：烤乾牛骨髓，黑芝麻略炒香後研為細末，加白糖適量合拌，每次服 9 克，每天 2 次。

功效：牛骨髓味甘性溫，能溫潤骨髓、補益精血，適合虛勞羸瘦或腰膝痠軟人士食用；黑芝麻味甘性平，能滋補肝腎、益精養血，此方**適用於肝腎虧虛痿證**。

小貼士

中醫主要從「健脾益氣」與「補腎填精」著手，透過中藥、食療與穴位按摩來調理肌肉流失(類似中醫的「痿證」或「虛勞」)。

中醫調理原則與常用方劑：

1. 健脾胃以養肌肉：中醫認為「脾主肌肉」，脾胃為後天之本，負責消化吸收營養以滋養四肢肌肉。常用方劑包括補中益氣湯、四君子湯、六君子湯等，能改善脾胃虛弱、提升元氣。

2. 補腎壯陽以強筋骨：中醫認為「腎主骨藏精」，腎精充足則筋骨強健、肌肉充盈、延緩老化。常用方劑與藥材包括虎潛丸、右歸丸、黃精、熟地黃、枸杞子等，有助強化體力與改善肌肉流失。

常用穴位按摩：

1. 足三里：位於外膝眼下四橫指、脛骨旁開一橫指處，能調理脾胃、強壯身體。

2. 三陰交：位於小腿內側、足內踝尖上三寸，能滋補肝腎、調暢氣血。

3. 太溪：位於足內踝與跟腱之間的凹陷處，可滋陰補腎。