

## 定期疏肝利情志 中華文化你要知

高錦明教授 香港科技大學中藥研究中心副總監

楊朗庭博士 香港科技大學生命科學部訪問學者

粵語蘊含了深厚的中國文化，以有趣生動著稱。年長一輩常以「疏肝」形容抒發鬱結，有心情暢快的意思。疏肝一詞可作動詞或形容詞用，例如人們常以「好疏肝」形容做心情愉快的事。疏肝本是中醫治療術語。當人肝氣鬱結時，就會帶來胸悶心煩和情志不暢的問題。

### 肝臟大腦 合作無間

年初，港大醫學院於醫學期刊《刺針》(The Lancet) 刊登一項在社會運動期間港人精神健康研究，推算本港有 240 萬人患抑鬱症狀，71 萬人患疑似抑鬱症。另外，近日因新冠肺炎疫情肆虐和限聚令的實施，不少人社交日常生活受影響，甚至生計受到威脅。不少港人精神壓力達到臨界點，情況令人關注。故此，筆者趁此機會分享疏肝之概念，提高抵禦壓力意識，鼓勵大家注意精神健康。眾所周知，肝臟是身體新陳代謝的基地，包辦了營養代謝、免疫調節、代謝廢物清理和血漿蛋白合成等工作。中醫認為肝具有喜通達惡抑鬱的特性，肝氣鬱結時，必須疏肝理氣才能抒發鬱悶，整個人才有爽快感。有人不禁

會問，情緒不是由腦部神經元控制的嗎？在中醫學角度看，這答案只對了一半。中醫所指的肝，是一個系統的概念，包括肝臟本身，腦部及神經系統。肝臟和腦部實際上合作無間，當中器官間正氣流動起了關鍵作用。

## **都市壓力 威脅健康**

適者生存是大自然的定律。在人類演化歷程中，為應付危機及提高存活率，原始人基因已演化出「下丘腦/垂體/腎上腺軸」(HPA Axis) 系統，以配合打獵覓食與逃避猛獸追趕的生活需要。在逃跑或反擊時，人體會提高心臟肌肉供血，減低消化免疫系統資源，以應付短期需要。面對壓力時，「下丘腦/垂體/腎上腺軸」系統就會分泌一系列壓力激素。其中「壓力荷爾蒙」皮質醇 (Cortisol) 大大影響人體新陳代謝，即中醫所指的疏通調節，最終改變身體內資源分配。數十萬年後的今天，大家曾否因都市壓力出現情緒或者記憶力問題？在長期壓力下，持續高水平的皮質醇可引致皮質醇增多症 (Hypercortisolemia)。研究證實，長期高皮質醇水平可直接改變肝臟營養代謝水平；同時腦部自由基和發炎因子顯著提高，促進神經細胞發炎，引致情緒精神記憶問題。

## **肝鬱氣結 情志不暢**

肝藏疏泄意指身體疏通調節（即新陳代謝）之功能。正所謂「肝主藏血」，肝臟亦具貯藏血液及調節血量功用。在五行相生之基礎下，肝藏和心藏之間具有「木火相生」的特性，充足的肝氣由肝藏經心藏運行至腦部，腦袋就能正常運作。在分子生物學角度看，肝臟營養代謝有效運作就能提供充足營養予腦部，就能保證腦部正常運作。故此，肝臟營養代謝對於腦部維持穩態(Homeostasis)有不可替代的地位。肝臟的營養代謝為腦部提供營養分子，營養分子在腦細胞再轉換為三磷酸腺苷(ATP)分子，而 ATP 分子正是中醫學正氣和人體能量的基礎。當營養代謝供應鍊出現問題，能量供應和 ATP 分子不足，會引致神經遞質傳遞問題和神經退化(Neurodegeneration) 。皮質邊緣系統 (Corticolimbic System) 首當其衝，其中俗稱「快樂荷爾蒙」的血清素 (Serotonin) 神經傳遞顯著減低，影響負責記憶的海馬體 (Hippocampus) 以及情緒調控的大腦額前葉皮層 (Prefrontal Cortex)。不難理解，肝氣不舒帶來精神情緒問題的論述，背後具有科學根據。

## **中藥疏肝 踢走病魔**

情志不調會加劇氣血功能失調。所謂「肝氣鬱結百病生」，肝氣鬱積

就會引致疾病，例如近年患者年輕化的癌症。癌症被視為熱毒鬱滯所致之「內邪」，病發的緣由一般是免疫系統及代謝功能削弱所導致。在臨床上調治和預防復發的方法上，中醫以除去長期積存體內的「鬱」的身心致病誘因祛邪扶正，故此醫師會使用具疏肝之效的藥方，調節身體疏通功能。內地臨床研究顯示，疏肝消積湯具疏肝解毒祛瘀功效，結果證實有效治療肺癌患者。藥方能提高病者生活質素，延長生存期限。另外有數據顯示，三份一新冠肺炎患者均出現肝功能異常的問題。對此，疏肝藥方亦適用於治療肝氣鬱結的新冠肺炎患者。有案例顯示，通過疏肝治療策略，患者肝功能失常的情況得以舒緩，病情得到控制。

## 結語

疏肝其實可以很「佛系」，生活習慣才是關鍵。從日常生活開始，緊記只要有充足睡眠，心境平靜，遠離煙酒，多飲水及定期運動，肝藏自然就會健康。有空閒時間更可以加強鍛練，八段錦太極拳等養生運動對身體相當有裨益。大家亦可定期按壓太沖穴，解鬱養肝。當然，筆者相當鼓勵大家做有益之餘又令自己心情愉快的事，定期疏疏肝。最後，筆者祝願大家在疫情下健康快樂，百毒不侵！