

中西醫學看肺藏：由傳統中國醫學到最新科學研究

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

面對新冠病毒，肺臟當然是首當其衝的器官。正所謂「肺為華蓋，位亦居膈」，肺為五臟六腑之蓋，具保護臟腑抵禦外邪（即細菌及病毒等致病原）之作用。根據國家中醫藥管理局頒佈的《新型冠狀病毒感染的肺炎診療方案》指出，新冠病毒屬濕毒疫癘之氣，具重濁黏滯之特性。另一方面「肺藏」性質嬌嫩，不耐寒熱且容易受邪氣侵襲。故此為身體儲存充足的正氣，提升自身免疫力以抵抗外邪，對保護肺藏和身體相當重要。

肺主皮毛：新冠肺炎皮疹徵狀

除了發熱、乾咳及味覺嗅覺喪失等較廣為人知的症狀，原來皮膚問題亦是新冠肺炎一個重要病徵。月前在學術期刊《歐洲皮膚病和性病科學院雜誌》刊登的一項義大利臨床研究指出，約 20% 住院患者出現皮疹問題。倫敦大學國王學院亦有研究指出約有 10% 確診患者出現紅疹問題。數據顯示皮疹可能是新冠肺炎的其中一個主要病徵。根據上述臨床研究，萬一同時出現發熱及皮疹徵狀，大家就應該盡早進行新冠肺炎檢測及求醫。以上經驗亦間接印證了中醫學「肺合皮毛」的傳統中醫智慧。

肺朝百脈：肺部與大腸相表裡

「肺藏」廣義上涵蓋了肺、鼻、皮膚毛髮及大腸等器官，故有「肺主一身之表、主皮毛、與大腸相表裡」之說。當中肺和大腸的經絡互相絡屬，它們具「藏」和「腑」關

係。肺氣之宣發沉降，通調水道，能直接影響大腸的消化排泄功能。同時肺藏調控皮膚、汗腺與毛髮，管理汗孔開合，將「衛氣」宣發於皮毛，抵抗外邪。肺藏主氣司呼吸，吸入自然界的「清氣」並呼出體內濁氣。同時胃腸之消化吸收把食物營養轉化成「水谷精氣」，由脾氣升清上輸於肺，最終清氣和水谷精氣在肺得以結合成「宗氣」。宗氣通朝百脈，以血氣運行而散佈全身，促進正氣生成而調節全身臟腑功能，故此不難明白肺藏具「相傳之官」之超然地位。

西醫學：肺臟與造血及循環系統

多年以來，大家都相當明瞭肺臟在呼吸系統的角色。透過呼吸作用，人體細胞能夠經循環系統獲得充足氧氣，支持身體正常運作。肺泡作為人體與外界空氣的第一道接觸面，更是有大量免疫細胞（例如巨噬細胞等）駐守，守衛森嚴。除了呼吸作用的範疇，近年針對肺臟其他功能和發育的科學研究均屢見突破。近年《自然》（Nature）期刊更刊登一項重量級研究，透過小鼠實驗發現肺臟原來藏有造血幹細胞並具造血功能，為血液製造大量血小板。美國史丹福大學最新研究亦指，出生前到出生後頭幾周的小鼠，其肺部免疫細胞會出現急劇的變化，對其日後的肺部健康有深遠的影響。

肺與腸道：與免疫系統及皮膚息息相關

肺藏與腸道既為臟腑關係，兩個器官均有共生細菌群組。在大眾的認知，大部份與人類共生的細菌都居住在腸道裏，故此腸道細菌對人體養份吸收與免疫調節相當重要。近年科學家更發現肺臟存在共生細菌群，顛覆了一直以來肺部「無菌」的認知。科學家進而提出肺臟與腸道微生物透過代謝物，在人體建構穩態（Homeostasis）以維持宿主健康，有著「腸肺軸」（Gut Lung Axis）的關係。肺部菌群的變化也會影響腸

道菌群組成。有小鼠實驗證明，感染流感病毒會增加腸道裡腸桿菌科細菌的數量，減少乳酸桿菌數量；肺部菌群失調會引起腸道菌群紊亂。近來報道亦有指新冠肺炎患者腸道微生物呈現失衡狀態，在這個例證可見肺臟、腸道及免疫力確實環環相扣。

腸道細菌可透過製造代謝物，例如短鏈脂肪酸（Short-Chain Fatty Acid; SCFA）和脫氨基酪氨酸（Desaminotyrosine; DAT）等，調節宿主的肺部免疫力。細菌代謝物通過腸道淋巴系統進入循環系統，從而參與肺部免疫反應調節。當中短鏈脂肪酸有助誘導抗炎免疫反應，同時調節腸腔內的酸鹼值；脫氨基酪氨酸則有助生產干擾素，調節肺部免疫水平。近年更有研究指出，腸道菌群失調與肺部免疫力下降及呼吸道感染有密切關係；而腸道菌群的多樣性愈高，童年期哮喘出現的機率就會愈低。另一方面，肺臟與皮膚亦息息相關。曾患上嚴重急性氣管炎之嬰兒中，臨床數據亦顯示當中超過一半康復者會於一年之內出現乾性皮膚或濕疹問題。正常呼吸道菌群更會與人體免疫系統配合，激活免疫系統細胞以共同抵抗病原體入侵。科學家相信透過肺部及腸道等器官的菌群代謝物平衡，調節免疫系統以達到全身性抗炎效果，減低皮膚出現炎症的機會。

強身健「肺」：宜從日常飲食開始

飲食習慣的好與壞相信絕對會影響人體健康。飲食模式差異會帶來人體共生細菌群（特別是腸道菌群組）代謝物差異，進而決定腸道菌群的組成及多樣性。而腸道細菌利用膳食中營養成分代謝產生的代謝產物，則是維持人體免疫和穩態之關鍵信號分子。蔬果類及豆類有助於提供足夠的水溶性膳食纖維，為益菌提供營養來源。全穀類食物亦提供豐富膳食纖維，刺激腸道蠕動，減少食物囤積在腸道內的時間。燕麥、糙

米、大豆、香蕉以及南瓜等食物都是不錯的選擇。適逢踏入秋天，養肺宜多食用白色食材（五行中睇屬金，即白色），可以緩解秋燥傷肺的問題。當中蓮子和百合都是滋陰養肺的上佳食材，製作湯水或炒菜都十分適合。