

陰陽失重心火盛 心腎相交好處多

Yin-Yang imbalance: the generation of heart-fire and the disturbance of heart-kidney interaction

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

面對沉重的生活壓力，都市人「心火盛」的問題變得相當普遍。一提到心火盛，不少人首先會聯想到口乾、唇瘡、甚至失眠及高血壓等等症狀。其實，心火盛的成因離不開不良生活習慣。長期勞累捱夜，工作壓力，嗜好煎炸辛辣食品，以及性生活過度等都是常見的原因。中醫向來講究陰陽平衡，人的身體只有在五行陰陽平衡的情況下，才會達到健康水平。陰陽失衡正正是心火出現的原因。心火盛往往是源於心腎不能相交而導致的結果，最終帶來一系列臨床症狀。

從粵語看心火盛

港人常以「心火盛」形容內心激動或忿怒的情緒。歌神許冠傑的《飲勝》當中有一句「飲勝 飲勝 就有心火盛」，意指快樂的情緒可以除去惱怒。

「心火盛」一詞其實包含兩部份，分別是「心火」和「盛」。「心火」本是中醫學術語，代表人體的內熱。在中醫理論中，心有在地為火之說，且心藏在五行屬火，故此心與火的關係密不可分。在情緒高漲的時候，心的溫度會伴隨升高，反之亦然。所以不難理解人在着急時，心會像著火焚燒一樣，變成「心急如焚」；在情緒低落時會「心灰意冷」，意志消沉。

「盛」一字則可作為動詞或形容詞有熾烈、興旺和茂盛的意思。故此「心火盛」一詞表示人的情緒熾熱高漲，同時亦成為了五心煩熱，心情煩躁的代名詞。

心腎配合：影響大腦 心神活動

清代《讀醫隨筆》指出「凡人周身百脈之血，發源於心，亦歸宿於心，循環不已」，清楚指出心臟的基本功能。心其華在面，開竅於舌。心主血脈的功能簡單可從面色和舌頭的色澤反映出來。但中醫相信心不只與血脈相關。正所謂「心主神明」，當中所指的「心」，廣義上不單是現代醫學指心臟本身的作用和功能，心更主宰人的神志活動。《素問·靈蘭秘典論》提到「心者，君主之官也，神明出焉」。「神」實際上包括大腦多項功能，例如思考神志活動、睡眠及意識狀態等等，當中神志活動而更涵蓋了人們的情緒活動。

另一方面，腎藏具貯藏精氣的功用，其儲藏之「腎精」更被視為生命根本，亦是人體生長發育及活動的物質基礎。心腎這兩個器官與人的精神情感活動關係本來就密不可分。腎精充足，則心血生化有源，心神活動得以支持。心神功正常運作又有助於腎精充足，心神得養。心出現異常時，能引致記憶和精神狀態不佳，也會導致睡眠障礙。所謂「心腎相交」，只要心和腎兩個器官透過正常相交運作，大腦及中樞神經系統就能夠健康運行。

心主神明：影響心神 有待研究

多年前有一套真人改編的美國電影，名叫《陌生的心靈》（Heart of a Stranger）。裡面提到女主角做了心臟移植手術後，無意繼承了心臟捐贈者的性格，最終改寫了她的生活。針對這現象，外國有研究機構對曾接受心臟移植的病人進行研究，發現多達三成的人出現性格變化，當中大部份人承繼捐贈者的性格。科學家嘗試以分子生物學的角度，包括心臟細胞的信使核糖核酸（mRNA）及表觀遺傳學（Epigenetics），去解釋這個現

象。雖然箇中的機制目前還有待研究，但這例子間接看到中醫學裡「心主神明」的傳統智慧。

中醫學說：水火既濟 心腎相交

在中醫角度看，心藏和腎藏在五行分別屬火（性質屬陽）和水（性質屬陰）。心藏屬陽主火、位居於上而性動；而腎藏則屬陰主水、位居於下而性靜。正所謂「腎無心之火則水寒，心無腎之水則火熾」，在正常情況下，心火下降與腎陽協作濡養腎陰，以防腎水過寒；另一方面，腎水上承與心陰滋養心陽，以防心火亢奮。可見心腎間具有互相依存制約的關係。藉此，心火與腎水分別一升一降，維持心腎陰陽動態平衡而達至「心腎相交」。心腎協調失常的現象，多是由腎陰虧損所引致。若然腎陰不足，腎水無法上濟心火，心火就會呈現偏亢之勢，加重腎的耗傷，同時令腎水更為不足。「心腎不交」，就會「上焦有火，下焦有寒」，導致身體出現毛病。

陰陽失衡：心腎不交 百病纏身

陰陽平衡肯定是人體健康的必要條件，而心火正是陰陽失衡的結果。當中，心火更可細分為「實火」和「虛火」。但不論是實火還是虛火，心火帶來的臨床症狀常常與口腔潰瘍，便秘和失眠有關。首先舌主心，「臟熱即應舌生瘡裂破」，心火旺可從舌上直接反映出來，常見於舌尖紅赤或口舌生瘡，導致口腔潰瘍。同時心與小腸相為表裏，它們本為藏腑關係。由於心火熾盛能移熱於小腸，可以導致小腸的津液不夠，帶來便秘問題。至於失眠，《羅氏會約醫鏡》早就解釋到「蓋人之神，寤則棲心，寐則歸腎」。「寤」和「寐」分別指睡醒和就寢，均和心腎息息相關。心虛則「無血以養心，自神不守舍而不能歸藏於腎，故不寐」。同時，腎虛則「不能藏納心神於中，故寐不能沉，並不能久」。長期心腎不交可能帶來

嚴重疾病，包括癌症，心臟病和中風等。反之，只有心腎達到水火既濟，人體才能相安相生，延緩衰老，健康長壽。

現代醫學：心臟腎臟 互為影響

眾所周知，心臟在循環系統中的主旗手。透過規律的收縮和舒張，心臟把血液中的氧份和營養供應全身，維持人體正常運作。另一方面，腎臟負責調節身體水份和血壓，對尿量的調節，維持體內水平衡。另外，腎臟更負責過濾血液雜質、控制電解質平衡和維持體液酸鹼度等。研究更發現心臟具有內分泌功能，心肌細胞分泌的肽類激素能和腎臟直接交流，藉此調節血壓和體內水份平衡。當中，心房利鈉肽 (Atrial Natriuretic Peptide, ANP) 更直接作用於腎臟的心鈉素受體，並且提高腎小球過濾率、增加排尿量及促進排除鈉離子。

心腎之間的配合與高血壓和心血管疾病絕對有密切關係。研究更顯示，心或腎臟其一器官出現急性或慢性功能性變化，亦影響另一個器官的功能，專家把此現象稱為「心腎症候群」 (Cardio-Renal Syndrome, CRS)。故此，不難發現心臟病患者的腎功能特別容易受影響；在慢性腎病 (Chronic Kidney Disease, CKD) 患者中罹患心血管疾病 (例如心肌梗塞和心衰竭) 的風險亦比一般人高。

心腎相交 由今天做起

對於心腎不交的難題，筆者相信只要透過改善日常生活習慣，定能改善。勞累捱夜，工作壓力，辛辣上火食品和性生活過度等應該盡量避免。大家也可以考慮每天晚上花幾分鐘按摩穴位。「勞宮穴」和「湧泉穴」分別屬水和火，位置在手心和腳心上。通過按摩這些穴位，能疏通體內氣機促進

陰陽相合，調節上熱下寒的情況。食療方面，建議可以進食百合、麥冬、蓮子等清淡滋潤的藥材食材。最後，謹記要注意保持心境平靜。沒有「心火盛」，自然就會健康長壽！