

貫穿中西看「脾藏」與「脾臟」

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

香港地處沿海地帶，氣候炎熱而且空氣濕度高，加上生活精神壓力和不良日常習慣，所以濕氣體質已成為不少香港人的健康難題。現時脾濕的問題變得愈來愈普遍。一般市民對脾虛的認知包括眼腫面腫，身重肢倦，腸胃不佳和精神不振等問題。當中水腫更是一眾愛美人士十分擔心的問題。研究發現，原來脾虛濕熱會改變身體內的新陳代謝，令身體不同部位的水通道蛋白（Aquaporin）過度表達，最後改變體內水份分佈，帶來水腫問題。

中西醫學大不同：「脾藏」與「脾臟」

中醫的「脾藏」比西醫的「脾臟」複雜得多。「脾藏」作為五藏之一，對維持健康具超然地位，並與其他藏腑緊密聯繫。「脾藏」廣義上涵蓋胃、小腸、大腸等腹部內的器官。當脾藏出現問題時，身體自然會百病叢生，影響遠遠超過造血和免疫功能。脾藏五行屬土，「主運化、主升清、主統血」，涉獵消化、神經、代謝、免疫等多個系統的工作。器官間的正氣流動對維持人體血氣，甚至維持良好免疫功能等的角色關鍵。當中脾胃的關係密切。脾胃同受水穀，為氣血生化之源。胃主受納，脾主運化，脾胃共同完成消化、吸收和運輸營養的工作，對維持身體正

常運作，提供營養有不可替代的作用，故稱為「後天之本」。從西醫角度來看，「脾臟」位於左上腹，處於胃的背面，形狀為橢圓形，具有造血、存血、濾血及免疫功能等的功能。「脾臟」雖不是維持生命的核心器官，但能影響生活質素 (Quality of Life)。因意外和撞擊而需要進行脾臟切除手術的事件時有所聞。研究指出，不少病人術後還要面對免疫力低下的風險。

脾藏為氣血生化之源：從肌肉到腦袋

不難理解，脾藏對全身的營養供給責無旁貸，特別是我們的肌肉和腦袋。近年，愈來愈多年青人開始健身和運動的習慣，為求呈現更好身形線條。近日，筆者常聽到朋友抱怨「為什麼自己的肌肉永遠長不大？」，又或者覺得自己長期健身的努力都白費了。《靈樞·本神》指出「脾氣虛則四肢不用」，所以脾虛的結果是肌肉萎縮，肌肉怎長也長不大。同時，當人體營養供應鏈出現問題，不單是四肢，身體每個部位都會受到影響，特別是脆弱的腦袋。現代常見的腦退化疾病，包括阿茲海默症（又稱腦退化症，Alzheimer's Disease），中醫常以腦髓虧虛解釋此類疾病的出現。脾藏的工作正是把水穀化為體內營養精華，將五臟所生的精髓分配到身體各部分。腦退化疾病的生成正是精髓生成、配送、消耗出問題，脾虛則會「精髓不升，腦髓失養」。另外外國有句說話「We are what we eat」，意指我們的飲食習慣決定了自己的身體狀況。在此基礎上，筆者想特別強調脾藏營養吸收的角色，提高大家調養脾藏之意識。

脾與神經內分泌系統：合作緊密

大家可曾有過因工作或學習上的焦慮而導致消化不良？或者長期處於精神崩緊時，曾否發現自己特別容易患上感冒？這些其實都是「脾虛」的表現。在人類演化史中，人體為應付危機及提高生存機率，早已演化出「下丘腦/垂體/腎上腺軸」(HPA Axis) 系統，以配合「反擊或逃跑」(Fight or Flight Response) 的反應。壓力之下，大腦「下丘腦/垂體/腎上腺軸」系統會分泌「壓力荷爾蒙」皮質醇 (Cortisol)，提高心臟肌肉供血以助反擊逃跑，應付短期需要。皮質醇同時削減人體免疫系統資源，造成免疫抑制 (Immunosuppression)。另一方面，思慮過度亦會影響交感神經系統 (Sympathetic Nervous System)，抑制消化系統功能，嚴重者能引致消化道疾病，包括消化性潰瘍和腸易激綜合症。原來《黃帝內經》早已指出「思傷脾」。古人發現思慮過度會引起情緒失調及焦慮，傷及脾胃，最終正氣流動不暢，繼而變得疲倦及不能集中精神。幾千年後的今天，科學家終於為「思傷脾」找到醫學實證。焦慮情緒透過神經及內分泌系統，即「下丘腦/垂體/腎上腺軸」及交感神經系統，引致消化及免疫系統問題，帶來這些「脾虛」症狀。

脾臟腦部免疫系統：最新研究突破

最新《自然》(Nature) 雜誌刊登了一篇有關脾臟、腦部與免疫系統的重量級研

究成果。科研人員在小鼠實驗顯示，腦部與脾臟的交流能調節免疫反應水平，直接影響抗體介導的免疫反應。脾臟活動更是由自主神經系統 (Autonomous Nervous System) 直接控制，和「反擊或逃跑」機制有關。研究又發現兩個重要大腦區域，包括杏仁核和下丘腦室旁核等和情緒相關的區域，有著連接脾臟的神經元，為腦部和脾臟之間的連接提供重要證據。另外，越來越多醫學研究顯示神經及免疫系統間關係其實密不可分。脾臟作為人體最大的淋巴器官，是免疫系統一個重要組成部份。當中，通往人腦的淋巴系統更是有協助大腦細胞帶走代謝廢物之功用，具有「排毒」的角色。腦退化症患者腦細胞中類澱粉蛋白 (Amyloid Protein) 的生成被視為該症的其中一個病理，導致腦部功能障礙。近年，美國更有科學家針對脾臟的酪氨酸激酶 (Tyrosine Kinase) 研發抑制劑，進行抑制腦部類澱粉蛋白生成之臨床研究，防治腦退化症。可見，脾臟和腦部的關係實在息息相關，進一步印證古人領悟出腦脾間關係的傳統智慧。

改善脾臟健康：由生活習慣做起

保護脾臟的習慣應由日常做起！脾濕表現於運化受阻，造成脾胃虛弱及功能失調，原因多半是由於飲食不節所致。特別是在夏天，市民不論老中青都喜歡點凍飲。正所謂「寒凝則聚」，腹部寒涼可帶來腹部肥胖及經絡堵塞的問題。當濕邪重濁停滯，加上陰寒內生寒濕相合，最後便會演變為寒濕困脾。喜歡飲酒，嗜辣或高脂的食物朋友也要注意，小心因濕熱醞釀而損傷脾胃，演變成脾臟濕熱。另一

方面，抗體生產、免疫細胞的製造、甚至脾臟健康成長均需要大量蛋白質，所以日常宜均衡地從肉類、豆類及奶製品等攝取足夠的必需胺基酸。此外，脾臟健康與運動對氣血生成和運行十分重要。恆常的運動習慣絕對有助促進脾臟健康，促進身體運化功能正常。夏天已經到來，如大家到茶餐廳打算餐飲「加兩蚊」時，筆者鼓勵大家不妨考慮少冰甚至不喝冷飲，保障脾臟健康！