

重新正確認識肝

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

肝位於膈下，其主要生理功能為藏血和疏泄。肝主疏泄的生理功用，是指肝具有疏通、調暢全身的氣（能量、生物能），使之通而不滯，散而不鬱的作用。肝的第二個功能是「主藏血」，故人臥則血歸於肝，肝受血而能視，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能攝。

按五行（木火土金水）相生的現象，衍生出五臟（肝心脾肺腎，心包絡併入心）。由肝依序分別說明，引領讀者重新認識五臟，或可完整地了解臟腑學說。

素問（黃帝內經，古生理學）說，「足厥陰肝經」簡稱「肝」，是五臟之一，也是人體的重要器官，對肝的生理、病理早有系統性的論述。後經古聖先賢不斷的補充和發展，逐漸形成了肝系統的完整理論體系。

疏泄的生理功能

肝位於膈下（推知古代就有很好的解剖學），其主要生理功能為藏血和疏泄。疏，為通，也就是疏導、開通的意思。泄，是發泄、發散。肝主疏泄，是指肝具有疏通、調暢全身的氣（能量、生物能），使之通而不滯，散而不鬱的作用。肝主疏泄的生理功用，可表現在以下4點：

(1) 疏通氣血津液

氣血津液的流通，有賴於氣機的調暢，而通暢氣機是肝主疏泄最基本的生理作用。肝疏泄功能正常，則氣機調暢，氣血調和，經絡（氣走的路線）通利，臟腑器官的生理活動就能保持協調。

假如肝疏泄功能失常，往往表現兩種情況：是疏泄不及，氣機鬱滯，稱為『肝氣鬱結』，表現為情志抑鬱，胸脇、兩乳、少腹等部位脹痛不舒，脘腹痞滿等症。二為肝鬱化火，升泄太過，表現為氣火上逆之象，稱為『肝氣上逆』或『肝火上炎』，症狀出現頭脹頭痛，面紅耳赤，脇肋脹滿，煩躁易怒等；也會橫逆犯脾胃，而出現噯

氣、嘔吐、腹痛、腹瀉等症狀。

肝疏泄功能失常，氣機失調，對血行的影響表現在兩方面：一為肝失疏泄，氣機鬱滯，血行不暢，甚則成瘀，除症狀上出現胸痹、乳房、少腹等部位脹滿疼痛不舒的症狀外，婦女還會表現月經不調或痛經，形成癥瘕腫塊等。

二係肝氣鬱結，鬱而化火，或恚怒（盛怒）不節，肝氣暴升，升泄太過，引起血熱妄行，溢出脈外，出現鼻衄、吐血、下血、女子月經先期或崩中漏下等症狀，又會因血隨氣逆，鬱閉清竅，引發暴厥之證。

津液的輸布代謝和肺、脾、腎和三焦氣化功能密切相關，可是肝的疏泄作用之於津液的輸布也至為重要。具體表現為肝的疏泄可調暢肺脾腎之氣機，使氣化有權，津液通達全身，又可通利三焦，疏通水道，使津液運行無阻。同時肝繞陰器，肝氣調達，可疏利尿竅，以助膀胱開合進而維持水液代謝相對平衡。

如果肝失疏泄，三焦氣化不力，氣滯水停，水液瀦留，可釀聚成痰或發為水腫，證見乳癖、梅核氣、瘰癧、癭瘤、臌脹等。也可因肝失疏泄，導致尿竅失於疏啓而水停膀胱，則見小腹脹滿，發為癃閉之證。

(2) 調暢精神情志

人的精神情志活動，除了由心主宰之外，和肝也有密切關係。因為人的正常精神情志活動是以氣機調暢，氣血和平為基本條件。肝主疏泄，調暢氣機，可以使血行暢通，對保持心情開朗舒暢起著重要作用。

如果肝疏泄功能失常，多有情志異常的表現。例如肝失疏泄，肝氣鬱結，常表現情志抑鬱，多疑善慮，胸悶，善嘆息等；如氣鬱化火，肝升泄太過，就會性急易怒，情緒易於激動。古人說：『肝氣虛則恐，實則怒』。反之，外界因素導致的情志異常，尤其是大怒或情緒過度壓抑，也會使肝疏泄功能失常，引起肝的病變。

在此個人要強調：蔬菜就像一些中草藥有疏肝解鬱的功能，但是台灣因為大量使用農藥、化學肥料、殺草劑、環境污染，人心中五毒太深，生產出來的蔬菜幾乎沒有疏肝解鬱的功能。

(3)促進脾胃消化

脾胃消化功能正常與否，主要取決於脾的升清和胃的降濁之間是不是協調平衡。

肝主疏泄能夠促進脾氣上升。脾氣上升則健運，水穀精微得以上歸心肺；又可以協助胃氣下降，使水穀之濁氣依次下達小腸、大腸。所以肝的疏泄功能對促進脾胃消化功能有很重要的作用。

膽附於肝之短葉間，內貯膽汁。膽汁由肝之精氣所化生，膽汁的分泌有賴於肝疏泄功能的調節，膽汁注入小腸有助於食物的消化。所以肝疏泄功能正常與否，直接關係到膽汁的分泌，進而影響到脾胃的消化功能。

(4)調節男子排精與女子月經

精閉藏於腎，可是男子精液溢瀉則由肝疏泄功能控制與調節。肝疏泄條達，經絡疏通，則精竅開閉有常，精液藏泄適度。

女子月經與衝任二脈之充盛通利有關。人體氣血通過衝任二脈注入胞中，使女子發生月經且能孕育胎兒。所謂「任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子」。

足厥陰肝經與衝任二脈互為溝通。肝主藏血，血液（營血）充盈則衝脈盛滿；肝主疏泄，肝氣條達則任脈通利，從而經事正常而胎孕有期。

藏血的生理功能

肝的第二個功能是「主藏血」，「肝藏血，血舍魂」。故人臥則血歸於肝，肝受血而能視，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能攝。

肝中所藏營血，具有養魂、柔筋、充目、華爪，維持人體視覺、運動、精神情志的作用。此外，還有收攝營血，防止出血之義。可見肝藏血的生理作用可概括為貯存營血、調節血量、收攝血液三個方面。

再來說明一下貯存營血，也就是肝內貯有一定量的血液。其作用有兩個，一是肝本身能儲備大量營血（血液），以供機體各部活動所需。二是肝所藏營血能營養肝本身，保持肝體柔和，制約肝之陽氣，使其不致升發太過。

至於調節血量方面是以肝貯藏血液為前提，它在肝貯藏血液、疏泄功能的共同作用下，得以完成。只有血液貯備充足，才能在機體需要時提供足夠血液以有效調節血量。

血液由肝向外輸布又賴肝的疏泄功能調節，只有疏泄有度，氣機調暢，血液才能正常出入，使之「歸於肝」或「運行諸經」。

第三點係收攝血液，其實「肝藏血」之「藏」就有約束、固攝之意；另外還有化生血液的功能。素問說「肝者，疲極之本，魂之居也；其華在爪，其充在筋，以生血氣。」

下次想從「疲極之本」談中國人的生理時鐘；另外從「魂之居也」談五神-魂神意魄志（中醫心理學）。之後再繼續介紹肝的生理特性。

圖

助聽器 50年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店

助聽器世家

2541-3525

台企行

2551-2525

集世界名品

原台灣專氣業行

2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）