



崔紹漢教授

人到四十開始衰老。

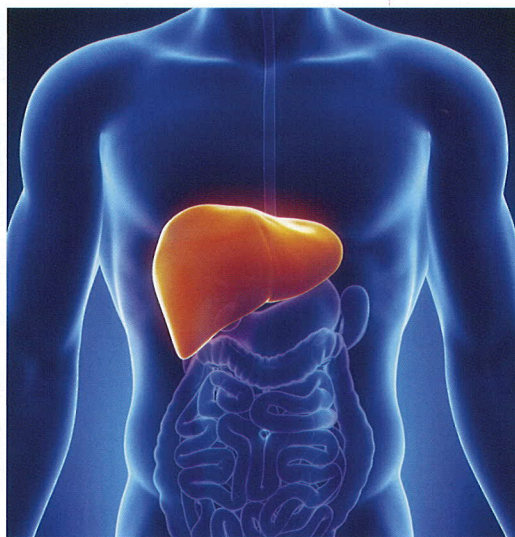
衰老從肝臟始

《黃帝內經》之《素問·上古天真論》在論述腎氣虛衰的同時，還指出了「五臟皆衰」的論說，認為生理性衰老非獨由腎脾兩臟完全主導，其他臟腑的虛衰亦會產生相關的效應。

七七」所說：「五七，陽明脈衰，面始焦，髮始墮。六七，三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。」和「丈夫八八」所說：「五八，腎氣衰，髮墮齒槁。六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頹白。」大同小異。

《黃帝內經》之《靈樞·天年》有一段論述五臟衰老的說話：「人生十歲，五臟始定 ----- 四十歲榮華頹落，髮頗斑白，平盛不搖，故好坐；五十歲，肝氣始衰，肝葉始薄，膽汁始減，目始不明；六十歲，心氣始衰，善憂悲，血氣懈墮，故好卧；七十歲，脾氣虛，皮膚枯；八十歲，肺氣虛，魄離，故言善誤；九十歲，腎氣焦，四臟經脈空虛；百歲，五臟皆虛，神氣皆去，形骸獨居而終矣。」此段文字論述生理性的衰老從四十歲便已明顯：「榮華頹落，髮頗斑白」，與「女子

臟器衰老從肝起。



教授的話

臟器衰老從肝起

根據《天年》篇的論述，涉及臟器的衰老應從肝臟開始。人到了五十歲，肝氣首先開始衰弱，跟着肝葉萎縮變薄，膽汁的分泌也減少了，眼睛的視力亦開始衰退。中醫學認為肝臟的生理功能包括藏血（正常的肝臟收縮及舒張活動可調節身體20~30%的血量）、主疏泄（肝臟具有調暢情志、疏導氣機、促進膽汁的分泌與排泄的功效）。此外；肝臟與身體亦主筋（主導筋腱的活動）、開竅於目的關係。所以肝臟氣血虛衰，不能濡養於筋，便會令筋脈拘緊、肢體麻木、屈伸不利，結果是筋不能動，身體活動出現障礙；如肝血不足，不能濡養於目，則兩眼乾澀昏花，視物亦覺模糊，特別是晚上更明顯。

現代醫學的認識顯示了肝主筋和肝開竅於目的實質意義。筋包括肌腱和韌帶等軟組織，主要成份是膠原纖維，支配肢體的活動機能。膠原纖維的合成有賴肝臟提供足夠的原料氨基酸（特別是甘氨酸glycine、脯氨酸proline和羥脯氨酸hydroxyproline）。假如肝臟功能衰退，原料供應不足，則筋腱等的生成及代謝會受影響，整體的活動能力必然下降。至於肝開竅於目，實質上是因眼睛維持正常視力所需的維他命A，是在肝臟代謝及貯藏，並通過血液供應給眼睛。人到中年，正如《靈樞·天年》篇所說：「五十歲，肝氣始衰」，肝臟的功能開始衰退，導致血液中維他命A的含量減少，視力便會受到影響，甚至出現夜盲症。

↓ 鮮枸杞性平味甘，能滋補肝腎。



靠吃杞子改善老眼昏花，慈禧太后晚年

枸杞的故事

說到養肝明目的中藥，大家不期然便想到枸杞。歷史上有關枸杞的傳說很多，例如北宋《太平聖惠方》記載了一個貌似十五六歲的少女，當街棒打一名年約八九十歲的男子，責怪他不肯服食家傳的養生良藥枸杞（包括葉、根皮和種子），原來男子竟是女子的曾孫。另一件與枸杞有關的傳說發生在清末，話說慈禧太后晚年老眼昏花、視物模糊、時覺疲倦，御醫束手無策。後來有一位姓錢的將軍獻出一條治好他自己母親同樣眼病的方，就是用枸杞根皮（又稱地骨皮）煎水飲服。御醫按方煎湯給慈禧飲服，過了數天，她的視力開始改善，精神也好轉了，當她得知自己服用的是地骨皮，便認為地骨皮有延壽之效，於是地骨皮便成為了她時時進食的益壽膏、長壽丹、益壽丹等的主要藥材。⊕

枸杞明目湯（1~2人量）

材料：鮮枸杞120克、地骨皮15克、杞子10克（後下）、豬鬃（豬肝）120克、瘦肉120克、生薑3片。

做法：將豬鬃及瘦肉切片，以4~5碗水煲枸杞及地骨皮20分鐘後，放入杞子、豬鬃及瘦肉再煲10分鐘，調味即可飲用。

功效：鮮枸杞性平味甘，能滋補肝腎，強壯筋骨，益精明目，潤肺止渴；地骨皮性寒味甘淡，能清熱涼血，退虛熱；枸杞子性平味甘，滋補肝腎，益精明目；生薑性微溫味辛，能發汗解表、溫中止嘔、解毒；豬鬃性溫味甘苦，能補肝、明目、養血；瘦豬肉性平味甘鹹，能滋陰潤燥，補血。全方滋補肝腎，益精明目，養血。