

# 肺臟虛衰

## 80歲



人到八十，肺氣衰虛。

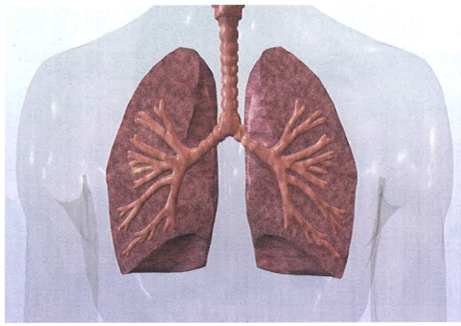


崔紹漢教授

教授的話

《黃帝內經》之《靈樞·天年》篇說：「八十歲，肺氣虛，魄離，故言善誤。」指出人到了八十歲的時候，肺氣（肺功能）已經衰退，魄與軀體分離，所以言語多有失誤。中醫學的五行理論認為五臟與人的精神意識活動存在一定的關係：心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、腎藏志。魄支配人體感覺和動作的本能，是無意識的活動，例如聽覺、視覺、嗅覺和皮膚的感覺，不受內在意識的支配。中醫學認為魄藏於肺，假如肺氣旺盛則魄自會健全，身體的感覺反應自然變得靈敏。

中醫學認為肺臟最主要的生理功能之一是主氣，包括主一身之氣和呼吸之氣，這點與現代醫學所理解的肺生理功能相近似。假如肺氣虛衰，呼吸功能減退，不能正常地吸入足夠的清氣（氧氣），和排出濁氣（主要是二氧化碳），就會影響全身的生理活動及內臟的功能，嚴重時生命活動也可能接近終結。



肺則魄自會健全。

現代醫學發現，年老的人呼吸系統肺泡彈性減弱，換氣量減少，容易出現肺氣腫，加上氣道內的分泌物（痰）增多不易排出，逐漸形成慢性阻塞性肺病，影響呼吸功能，令患者不能正常吸納氧氣，導致肺小動脈痙攣而肺動脈壓力上升，呼吸困難更加嚴重，形成惡性循環。



↑ 老年人若肺氣虛衰，會令呼吸功能減退。

## 驚心動魄的典故

說到肺藏魄，我想起了一句成語「驚心動魄」，意思當發生了極度震撼的事情，或出現了震撼的場面，令人神魂震驚、觸目驚心、甚至魂離魄散，不止心驚肉跳，而且呼吸緊促，心肺的生理功能都出現應激的變化。這成語出自南朝梁·鍾嶸《詩品》卷上：「文溫以麗，意悲而遠，驚心動魄，可謂幾乎一字千金。」原文的意思是指一些文學作品的文辭優美，意境悲傷而令人感動，震撼力極大，後人借用以形容震撼駭人之極的現象或場面。此外，我又看過另一個成語故事的版本，是描述春

秋戰國時期，吳、越相爭。越國戰敗，越王勾踐卧薪嘗膽，忍辱負重，矢志復國。越國搜羅天下的奇珍異寶、佳餚美食獻給吳王夫差，並且安排把兩位美女西施、鄭旦獻給他。當時安置兩位美人並肩坐在房內，故意讓吳王君臣偷窺，偷窺者看見二人的美貌，無不驚心動魄。後來吳王被她們的美色迷住了，終至滅國。⊕



所迷而被滅國。的美色  
吳王當年被西施。

## 滋陰補氣潤肺湯 (1~2人量)



**材料：**黨參（見圖）15克、北沙參15克、北杏10克、白木耳（雪耳）10克、乳鴿1隻。

**做法：**乳鴿去皮毛及內臟，將白木耳用清水浸發，以8碗水連藥材同煲2小時，調味即可飲用。

**功效：**黨參性平味甘，能補中益氣，健脾益肺；北沙參性微寒味甘、微苦，能潤肺止咳，養胃生津；北杏性溫味甘苦，止咳化痰，潤腸通便；白木耳性平味甘淡，能滋陰潤肺，益胃生津，強心補腦；乳鴿性平味鹹，能滋腎益氣，祛風解毒。全方滋陰補氣，潤肺生津。