

「腎藏」與「腎臟」：中西醫學大不同

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

中醫的「腎藏」系統觀

一般人有兩顆腎臟，位置在後腰的脊柱兩側，左右各一。每顆腎臟外觀如豆狀，大小和拳頭差不多。就人體主要器官而言，雖然腎臟的重量遠遠比不上心臟肺臟，但它對人體健康和生活質素卻很重要。同時，在中醫角度理解人體系統觀就不得不提「藏象系統」。中醫視人類生命由兩個生理系統構成，包括「解剖生理系統」和「藏象生理系統」。「藏象系統」能將上述兩套生命系統相互結合，並成為溝通兩個生理系統的橋樑，其核心並不在我們的肉體而是藏象生命體。《素問·逆調論》指出「腎者水藏，主津液」。因水具有滋潤、下行、閉藏的特性，故腎藏有調節全身水液代謝的功能。廣義而言，中醫所指的「腎藏」涵蓋了人體多個系統，包括生殖、內分泌、泌尿和免疫系統等。

「腎精」為人體能源

正所謂「腎藏精」，中醫裡的腎藏具貯藏精氣的功能，其稱為「腎精」。中醫相信腎精為生命之本，支配人體的成長發育的過程，是人體生長發育及活動的物質基礎。人的腎精部份稟受於父母，是為「先天之精」，它構成我們身體的原始物質和生命基礎；另一部分的腎精則來自水谷精微透過脾藏運化生而成，是為「後天之精」。後天之精會輸送到各藏腑，再濡養先天之精。腎精就好像人體的能源，也像汽車裡的汽油。若腎精貯備充足並節省使用，

用的時間就越長，人自然就會長壽；但如果腎精匱乏而不知節制，人就必然會減壽。人體由發育，成長到衰老死亡，是腎氣由盛而衰之結果。平日所說的「精盡人亡」，當中指的「精」正正就是腎精。

「腎虛」為百病之源

港人生活節奏緊湊，本地受「腎虛」問題困擾的人亦日益增多。腎虛一直被視為百病之源，更是個多因素（Multifactorial）的健康問題。正所謂「腎為先天之本」，腎為陰陽之根，亦為命門所居。腎虛問題可以是先天，或者是後天的問題。如果先天稟賦不足，就構成體質虛弱不足，容易帶來腎藏陰陽失衡，引起腎虛；後天的話，除了房事頻繁、情志不舒，過度勞累及慢性病都能導致虛耗，引致腎虛。提到腎虛，大部份人都不免先想到性功能減退，又或者尿頻。要知道「腎主生殖」，腎藏的健康與人的生殖能力的確是息息相關。在腎虛嚴重的情況下，男士能陽萎遺精；女士則會閉經，子宮虛寒，甚至不孕。另外，腎虛也能導致體虛、手腳冰冷和耳鳴問題，更能加速衰老。只要腎藏健康精氣充足，人就能延緩衰老。值得一提，疾病的拖延會對身體機能造成傷害，更會導致「腎虛」；《臨證指南醫案》也指出「久病不已，窮必及腎」。故此，及早治病也是防止腎虛，保護腎藏的一個好方法。

現代醫學看「腎臟」

和中醫學「藏象生理系統」不同，現代醫學是以「解剖生理系統」理解人體運作。生理上，腎臟主要由從外而內的三層結構組成，包括腎筋膜，脂肪囊和腎囊。當中，腎囊裡的腎元正是腎臟進行過濾功能的基本單位。腎元能透過超濾作用，將身體內的廢物排出，同時再吸收有用物質，讓身體的代謝物

最終以尿液方式排泄。另一方面，腎元對於維持體液和電解質平衡，調節血量，血壓和血液酸鹼值亦有相當重要的角色。作為人體重要的內分泌器官，腎臟製造紅細胞生成素，骨化三醇和腎素，對身體維持穩態 (Homeostasis) 相當重要。

中醫與現代醫學的交匯

隨著現代醫學的進步，人們正逐步印證中國的傳統醫學智慧。就「腎藏」方面而言，中醫學說涵蓋了多個領先世界的概念。「腎主骨生髓」就是一個很好的例子。此概念早就記載於《素問·宣明五氣》。「骨」方面，古人發現腎藏對骨骼骨髓的生長非常重要。腎氣足者，骨骼牙齒自然強壯堅固，腎虛者會齒牙動搖，容易脫落，甚至會腰膝痠軟。「髓」方面，人有三髓，包括腦髓、脊髓和骨髓，分別藏於腦顱腔、脊髓管和骨腔內。由於腦為髓之海，腦髓充盈就能充養頭腦，人就會耳聰目明，體健身強。腦髓失養，人就會出現感觀不靈、記憶減退的問題；骨髓失養，就會導致骨骼脆弱，造血能力下降，甚至身體發育不良。現代醫學印證腎在鈣和磷質吸收的重要角色，其分泌的激素（如骨化三醇）亦能增強骨骼和牙齒；目前，近年有多個臨床觀察證實腎和髓之間的相互關係，發現慢性腎病患者較常出現記憶力和聽力減退的問題，印證了古人「腎主骨生髓」的傳統智慧。

保護腎臟 由今天做起

保護腎臟其實不難，每個人都可以從日常生活習慣入手。第一，補足充足的水分。常言道我們要「日飲八杯水」，實際上筆者身邊有不少朋友對八杯水的定義感困惑。對此，世界衛生組織 (WHO) 為一般大眾提供了明確的指

引，即每日至少兩公升。腎作為「水藏」，有補充足夠的水份自然能協助腎臟代謝廢物排出。第二，注意鹽分的攝取量。維持身體電解質平衡（包括鈉鉀氯鈣磷鎂等）是腎臟一個重要功能。鈉對人體生理功能十分重要，有助維持神經傳送和肌肉收縮功能，水平不宜過高或過低。鈉攝取量方面，世衛建議一般成年人每日應少於2000毫克(約一茶匙食鹽重，5克)。但近期一項大學研究報告指出，香港市民每天人均鹽攝取量約10克，遠超世衛標準。鈉攝取量超標會大大加重腎臟負擔，加速腎衰老。第三，多按摩補腎的穴道。筆者在此推薦幾個穴道給大家，包括「太溪穴」、「照海穴」和「尺澤穴」。當中「太溪穴」位於（位於足內側，內踝後方）能調動全身腎氣，達到滋陰補腎之效；「照海穴」（位於足內側，內踝尖下方凹陷處）能滋腎清熱，補益清熱，具通調三焦的功效；「尺澤穴」（手臂肘部，肱二頭肌橈側凹陷處）雖為肺經穴位，但它有清宣肺氣、瀉火降逆的功效，達到「瀉肺補腎」的目的。腎的功能涵蓋人體多個系統，只有好好保養腎臟，我們的生活質素才有保證！