

五臟排毒很難嗎？ 從4件事做起！

文／中醫內科 主治醫師 陳沛先

關於排毒，廣義的「毒」可定義為讓身體運作無法順利的物質。而適度的調整身體狀態，讓身體自然排毒，就能讓身體機能維持在更佳的状态。中醫的臟象系統，由肝心脾肺腎組成，與西醫的器官概念不完全相同。西醫以解剖為主，而中醫的臟象則探討每個臟腑的生理及病理現象，如西醫認為心臟負責全身血液的運輸，而中醫「心」這個臟象，則有心主血脈和心藏神的生理功能，因此，心悸、神志昏亂會歸屬於心的病理表現。那中醫的五臟分別有哪些功能呢？分述如下：

肝 主疏泄和藏血

若肝失疏泄、肝氣鬱結，在精神情志方面可表現為抑鬱或性情急躁、在氣機方面可表現為胸悶、胸脅脹痛。當肝血虛，則可能出現暈眩、筋脈不利、月經量減少等等。



主血脈和心藏神

若心的氣血陰陽虛，可能出現面色偏白、心悸、暈眩、呼吸短氣等感覺。心藏神若受到影響，則會影響到睡眠夢多，甚至神智不清。



脾 主運化

若脾運化失常，在上消化道可能出現腹脹、胃酸上泛，在下消化道則可能出現腹瀉、便秘。



肺 主宣發肅降

肺氣不宣、肺失肅降則會出現咳嗽、氣急，或呼吸喘等症狀。肺主皮毛，故皮膚疾病有時也與肺相關。



主水、腎藏精主骨

舉凡身上的水液代謝、生殖泌尿都有相關。骨骼也與腎相關，腎虛常表現為腰膝痠軟無力、小便的異常。

綜觀以上，就中醫理論而言，飲食、生活習慣、睡眠、運動皆會影響到五臟，故以下分別論述各種生活上需注意調整的地方。

① 飲食

脾胃系統主要負責消化吸收，食物的選擇會影響到身體能吸收的水穀精微。建議飲食上多以原型食物為主，也就是未被加工過的食物，盡量減少精緻澱粉（麵包、包子、饅頭、麵條）、加工食品（香腸、罐頭食品）的攝取。這類食物常常含有食品添加物，會紊亂腸胃道的消化吸收，且食物分寒熱，可參考本院飲食宜忌的網站（<https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no=5528>）。

吃飯時間盡量維持固定，會有助於生理時鐘的建立。吃飯節奏也盡量細嚼慢嚥，透過牙齒將食物咬碎，能減少胃蠕動做工，幫助消化吸收。飲水的部分，水分可透過肺主皮毛，也就是流汗的方式排出；也會透過小便及大便的方式排出體外。每日飲水的部分，可用個人體重乘以30等於總計幾cc來計算。若工作是在悶熱環境或流汗量較多的人，則須增加每日飲水量，可透過每次排尿的顏色輔助判斷，顏色偏透明淡黃色代表正常，若顏色偏黃則代表飲水量不足，需增加水分的攝取。

② 睡眠

睡眠與心、肝、腎相關。睡前減少使用3C產品，也盡量別泡熱水澡或激烈運動，並盡量維持相對固定的睡眠時間。睡眠的空間環境也需注意，人是耗氧動物，晚上要注意空氣對流，要維持房間是有開窗或開門，防止身體進入相對缺氧的狀態。

③ 運動

運動能調節內分泌系統、心血管系統，對於我們的肺主宣發肅降、心主血脈、肝主疏泄和腎主骨皆有幫助。運動習慣盡量維持在一周3次，運動強度以會流汗為最低的強度。運動種類不限，以自身身體能負荷為主要考量，可交替使用有氧運動及無氧運動，同時增強心肺功能及肌力。

④ 生活習慣

情緒與五臟皆有關，中醫認為，怒喜思悲恐分別與肝心脾肺腎對應。情緒的波動對於我們的五臟會有影響，因此須盡量保持情緒上的放鬆自在，可透過聽音樂、看電影、適度的運動、找人聊天等放鬆緩和情緒。

此外，屬於生理需求的小便及大便，當有感覺的時候也盡量不要忍耐。小便與腎主水相關，是將體內代謝廢物排出的管道。憋尿容易造成泌尿道感染，尤其女性泌尿道較短，更容易發生。大便多是由食物殘渣組成，盡量有便意就去解便，若過度抑制自己的便意有時之後會不容易解便，且越久未解便，大便會越硬，反倒更不容易解。

中醫調養與生活息息相關，五臟的健康，自己就能照顧！平時多留意會影響身體自然排毒的生活起居，人人都能保有平衡的五臟，自然就能擁有健康的身體狀態。☺