

「天人合一」是中醫重要理論，
人與天地變化的節律同步才會健康，
而負責人體這個基本節律的器官就是「肺」。

一提及肺，立即的反應是呼吸器官，而人一生中，都在不斷地吸入大量的清氣，也呼出大量的濁氣，一呼一吸地新陳代謝著。

肺主氣、主治節，主一身之氣

肺在中醫除了是呼吸運動器官外，也是「肺主一身之氣」。主，是主持、管理的意思。就是指一身之氣都歸屬於肺，由肺所主。因此，簡單一點，可以把肺想成是「氣」的大倉庫。《素問·五臟生成篇》說：「諸氣者，皆屬於肺。」而這氣可稱為「宗氣」，它是依靠著肺吸入的清氣跟脾胃運化的水穀精氣相結合而成。其實，一樣本質都是「氣」而已，只是部位在肺，它的形成有脾胃功能加入，由肺表現出來，通過心脈布散到全身，以調節全身各臟腑經絡之氣。因此，肺的呼吸功能正常與否，升降出入是否合宜，直接影響到宗氣的生成。若肺有了病變，影響到宗氣的生成和布散，失去對其他臟腑器官的調節作用，則會出現全身性的氣虛表現，如疲倦、乏力、氣短、自汗等。肺一旦喪失呼吸功能，則清氣不能吸入，濁氣不能排出，宗氣不能生成，人的生命也隨之終結。

雖然肺主一身之氣和呼吸之氣，也就是中醫基礎理論的「肺主氣，肺主治節」，但從「天人相應」的觀點看，又有不同的意義在：

在《內經》裡有一段，黃帝問曰：「願聞何謂氣？請夫子發蒙解惑焉。岐伯曰：此上帝所秘，先師傳之也。帝曰：請遂聞之。岐伯曰：五日謂之候，三候謂之氣，六氣謂之時，四時謂之歲，而各從其主治焉。」意思是氣這種東西是「上帝所秘」，是先師單傳下來的……五日稱為「一候」，三候為「一氣」，也就是十五天的周期就叫做「氣」。但三候為一氣，若再細分，則一個月的兩個氣，一個叫節氣，一個叫中氣。腦筋快一點的，一定想到那不就是大寒、立春、雨水、驚蟄、春分……小寒，一年的二十四節氣嗎？答案是對的！中醫有個很重要的特色就是整體觀念——天人合一。天跟人怎麼合一呢？簡單的說就是天地在變化，人也要跟著變化，這個變化的節律是需要同步的，人才會健康。而當這十五天一個氣、一個節的變化，人也要有一個類似的同步變化，而負責這個基本節律的所在就是「肺」了。所以「肺主氣、主治節」，其實就是主這個「節」這個「氣」了。

我們的肺被肋骨所保護，左右各十二，一共是二十四根，正好是二十四節氣這個數，是巧合還是必然呢？而節與關節有關聯嗎？人的上下四肢大關節加起來共十二個，每一個關節由兩個關節面組成，合起來也是二十四。四肢應四時，每一肢有六個關節面，正好應「六氣為一時」。關節與節氣的相關又巧合了呢！而上了年紀的人，特別是關節有毛病的人，對天氣變化的敏感程度往往超過氣象儀器，晚上關節在酸痛，就知道明天要變天了。這麼靈敏的感應器，當然就是由肺來掌管了，所以這天人合一、天人相應是很有意思的。

肺主宣發，主肅降

中醫動不動就說五行，真正的意義是指木、火、土、金、水這五種氣的運行，而不是金屬、樹木……實體的東西。這種以類比象法，也讓人體劃分出五個系統對應之，就是肝、心、脾、肺、腎。而肺對應到的是「金」，而金是肅收的，與木的方向相反是向內的（火，是上炎，所以往上；水往低處流，方向是下；木是疏泄，是往四面八方；土居中），所以肺的生理功能是向下的「肅降」。又因肺主表，所以也同時可有向外的「宣散」，這「宣」與「肅」似乎不是很協和，因此我們可以再從三個方面去了解：其一是通過肺的氣化，使體內濁氣不斷排出體外，及吸入清氣。二是把肺吸入的自然界清氣和脾轉輸來的水穀精微下行布散至全身，以滋養濡潤所有臟腑器官；三是宣發衛氣，調節腠理之開合，通過汗孔將代謝後的津液化為汗液排出體外。而肅降是肅清肺和呼吸道內的異物，以保持呼吸道的潔淨。所以若這方面的功能失常，無法往外往下，只好往上作咳了，因此呼吸短促、困難、胸悶、咳喘、咯血等症狀就會出來了。

既然肺屬金，由「天人相應」理論，肺與秋氣是相互通應的。所以肺的養生（收）最佳時候是在秋天。也就是肺氣旺於秋，肺病在秋季，得到自然界之氣的滋助，可以好轉。反之，若秋季氣候過於燥烈，又容易損傷肺，耗傷肺之陰津，產生乾咳少痰、皮膚乾燥、鼻咽乾燥等病證。

肺主通調水道

肺的第三個生理功能是「通調水道」。人體的水液代謝一般認為在腎，但中醫指出，肺也有參一腳。

前面提及的肺主宣發，就有調節汗液的排泄。這汗液當然包括在「水」裏面。有人估計，每天每人通過汗液排出 400 毫升左右的水分。

肺的肅降，也一樣能使水道維持通暢。所以中醫有「肺主行水」、「肺為水之上源」的說法。所以當肺的宣發肅降失去平衡時，就會引起水腫、小便不利等病變。所以中醫治水腫，不一定只有利尿一個方法而已，發汗也是不錯的方式，藉著降肺氣，疏通水道來利水是中醫的特殊療法。

肺除了上面所說的「主氣」、「宣肅」及「通調水道」這三個功能外，因為協助心來調節全身氣血運行，而心是「君主之官」，所以有輔助一國君主的，就是宰相，因而有「相傳之官」的稱謂。它又處於五臟的最高位，很像皇帝所用的傘蓋，故被稱為「華蓋」；因很嬌嫩，所以被稱為「嬌臟」，而其附屬功能還有：在志為憂（悲），在液為涕，在體合皮，其華在毛，在竅為鼻，為魄之處。肺的經脈與大腸相連，互為表裡關係。在此就不贅言。

保健

肺的生理知道後，不是正常生理就是病理，所以在病理之前，平時就需好好保健。以下分別介紹之：

一、在背部，第三胸椎棘突下，旁開 1.5 寸，左右各一，這個穴道名叫肺俞穴。它具有宣肺、平喘、理氣的作用，可防治肺功能失調所引起的病症，是肺的保健穴。

二、平常當然不要吸菸，菸中的尼古丁會影響支氣管內的纖毛運動，使它清除廢物的能力降低，使支氣管與肺部容易因刺激而受損，而變成肺癌的高危險群，而且不論主動或被動的二手菸都具有相當的殺傷力。抽菸不只導致肺癌，其他許多癌症，像口腔癌、咽喉癌、膀胱癌、胰臟癌、食道癌、胃癌、腎臟癌、白血病等也會。而且也是導致心臟疾病、中風以及許多其他健康的問題。所以愛惜自己的人請戒菸吧。

三、根據高雄醫學大學公共衛生系教授葛應欽的研究，不論是用花生油、沙拉油或是豬油，所產生的油煙，都有致癌物。所以他估計，台灣婦女的肺癌，約 50%歸因於油煙。所以廚房使用好的排油煙機很重要。

四、勤開窗，不要一直在冷氣房，保持室內空氣新鮮。

五、注意保暖，防止感冒和肺部感染。

六、經常鍛鍊，增強呼吸功能和肺活量。方法有：

1.伸展胸廓：站立，雙臂下垂，兩腳站開與肩同寬。吸氣，兩手經體側緩慢向上伸展，盡量擴展胸廓。同時抬頭挺胸。呼氣時還原。

2.轉體壓胸：站姿同上。吸氣，上身緩慢地向右後方轉動，右臂隨之側平舉，並向右後方伸展。然後左手平放於左側胸前，向右推動胸部，同時呼氣。向左側轉動時，動作相同，方向相反。

3.交叉抱胸：坐位，兩手放於胸部兩側。深吸氣，然後緩緩呼氣，同時兩臂交叉抱於胸前，上身稍前傾，呼氣時還原。

七、藥食同源

1.平時若覺得腹脹，咳嗽痰多偏黃者，可以吃白蘿蔔，來消食積、順氣、化痰。

2.乾咳沒痰，又睡不太好，可以用新鮮百合煮湯喝，可潤肺止咳、清心安神。

3.荸薺，形如馬蹄，俗稱馬蹄，又稱地栗。它可以清熱生津、化痰明目、消積。所以口很渴、咽喉腫痛、口腔炎、肺熱咳嗽、舌質很紅沒有舌苔的津液虧損、大便秘結時最適合用。可以加雪耳、黑木耳，百合，枸杞，紅棗，糙米，冰糖適量，煮成粥，對老人家乾咳、便秘、口渴的保健很不錯。

每個人一生中都會有呼吸道的疾病，即使是小小的感冒，在中醫的認知下，也是歸屬於肺的範疇，所以了解肺的生理功能，對預防與保健都會有所助益的