

《醫學人生》執業醫生與您分享醫學、人生與愛的故事，逢週一刊登

中醫的學說和實踐中，有「以形補形」的說法。唐孫思邈提出「以臟補臟」、「以臟治臟」，而明李時珍主張「以骨入骨，以髓補髓」。我們通常領會到的，就是吃豬肝，來補人肝；吃豬骨，來補人骨；吃核桃，補人腦等。兩位大師的主張，在今天的科學亮光中，是否全對呢？

第一，中醫學的「臟」，未必是人或豬解剖學上的臟，而是一個概念。所以，中醫的「心」，並不是我們身上跳動的心臟，更不是豬的心臟。中醫的「脾」，也不是我們肚子裡的脾臟。

第二，我們吃了的東西，並不是完整地吸收的，而是經過消化，拆至最小單位才被吸收。

香港有一棟歷史建築物，叫「美利樓」。在90年代，政府把它從中環移至赤柱。不是整棟遷移，而是拆開，一磚一石搬過去，然後重建。消化也是這樣，豬肝的組織需要被拆開成蛋白質，再拆至氨基酸(amino acid)，才進行吸收、運送，作全身分配，然後在身體各部重建。

以近年常談的膠原蛋白(collagen)和透明質酸(hyaluronic acid)為例。前者是人體中最多的蛋白質，佔全身65%；由氨基酸構成，存在於肌肉、韌帶、神經、血管、皮膚等組織中。後者由葡萄糖及氨基酸構成，存在於皮膚、軟骨等，好像由紅磚和青磚砌成的牆。牆要被拆至磚頭才運送，膠原蛋白和透明質酸也要被消化後，才被吸收、運送、分配；不能整幅牆運送，也不會將整個透明質酸吸收。全個肝組織，還要比膠原蛋白和透明質酸更大、更複雜得多，就更不可能全個被吸收了。所以，純粹「以形補形」，是站不住腳的。

但話需說回來，核桃中有人腦需要的養分，而雞肝、豬肝中也有人肝需要的氨基酸。吃豬肝比吃菜和飯，能吸收到更多氨基酸，幫助肝臟。但這是以營養補充，「以『營』補形」，而非「以形補形」。人體是奇妙的。

「我要稱謝你、因我受造奇妙可畏•你的作為奇妙•這是我心深知道的。」(詩篇139：14,《聖經和合本》)

半兵 / 資深骨科醫生、表列中醫



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》  
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契  
The Christian Medical and  
Dental Fellowship of Hong Kong