



慢性病体质养生指导系列丛书



脂肪肝

体质

养生指导

HIFANGGAN TIZHI
YANGSHENG ZHIDAO

你是哪种体质的脂肪肝患者？患上脂肪肝该怎么办？四季养生各有哪些注意事项？

- 脂肪肝已成为一种全球性疾病，是危害人体健康的三大肝病之一。
- 脂肪肝多见于酗酒、肥胖及糖尿病患者。
- 脂肪肝患者常见体质：痰湿质、气虚质、湿热质、血瘀质、气郁质。

张晓天 郑珏 主编

上海中医药大学附属曙光医院“治未病中心”专家
为您提供多方位养生指导

本书教您
辨清自己的体质，
根据
不同体质特点，
选择
适合的养生方法



科学出版社



慢性病体质养生指导系列丛书

脂肪肝体质养生指导

张晓天 郑 珏 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

作者在多年临床研究、治疗脂肪肝专病的基础上,结合中西医理论与实际,以中医“治未病”理论为指导,从中医体质学角度出发,分四个章节深入浅出地阐述了中西医对脂肪肝的认识、中医辨证施治、防治脂肪肝的常用中草药及食疗、脂肪肝的各种中医外治法和护理要点;着重介绍了脂肪肝患者的常见中医体质类型,适合不同体质类型的脂肪肝患者的中药、药膳、药茶、穴位按压及足浴保健方法。同时本书还从四季的食疗、体育锻炼及日常生活等方面讲解脂肪肝患者的养生要点与诀窍。本书内容翔实,可操作性强,希望能够帮助不同体质的脂肪肝患者从自身的体质触发,找到最适合自己的体质养生方法。

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝体质养生指导/张晓天,郑珏主编. —北京:
科学出版社,2015.8

(慢性病体质养生指导系列丛书)

ISBN 978-7-03-045367-9

I. ①脂… II. ①张… ②郑… III. ①脂肪肝—养生
(中医) IV. ①R256.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 186007 号

责任编辑:朱 灵 黄金花

责任印制:谭宏宇 / 封面设计:殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

上海叶大印务发展有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015 年 8 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2015 年 8 月第一次印刷 印张:5 3/4

字数:104 000

定价:28.00 元

《脂肪肝体质养生指导》

编辑委员会

主 编 张晓天 郑 珏

副主编 郭丽雯

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 莹 王琳茹 丘俊鑫

朱蕴华 汤峥丽 张晓天

郑 珏 秦秀芳 钱呈秋

郭丽雯 谈晓红 缪 佳

从 书 序

20 世纪初,四明医院(曙光医院前身)延医施诊;21 世纪初,曙光医院已发展成为位列上海十大综合性医院的三级甲等综合性中医院、上海中医药大学附属医院,从四明医院慈善济困开始,到如今“大医德泽、生命曙光”医院精神的秉持,百年传承中,曙光人始终将“未病先防、既病防变”的中医“治未病”理念作为自己的服务宗旨。从健康俱乐部到健康宣讲团,从曙光中医健康热线到杏林讲坛,弘扬中医药文化、普及中医药知识一直是曙光人不懈努力的方向。

近日,曙光医院拟整合现有资源,实施“中医药文化科普教育基地建设工程”,建设目标是实现科普教育的整体策划、分步推进、资源联动,产生规模效应,探索建立中医药科普教育的多维立体传播模式。该项目成功入选“上海市进一步加快中医药事业发展三年行动计划(2014 年—2016 年)”建设项目。此外,曙光医院还承担了由上海市中医药发展办公室部署的“中医健康素养促进项目”。在这两个项目的建设要求中,科普读物的编写和出版均为重要组成部分。

欣闻本院治未病中心的医务人员积极编写“慢性病体质养生指导系列丛书”，因而欣然同意纳入我们的科普建设项目，并愿意给予各方面的支持。

曙光医院治未病中心是以人类健康为中心，开展个体化预防、保健和诊疗服务，普及“未病先防”的中医健康理念，实施中医体质评估、健康体检、健康咨询指导和综合治疗的临床科室。科室除承担医教研任务外，大力开展中医药科普教育和培训工作，是道生四诊仪上海中医药大学培训基地、WHO 上海健康科普教育基地，同时还是“治未病”进社区的主要推动实施者。这次“慢性病体质养生指导系列丛书”的编写，正是他们在亚健康人群及常见慢性病人健康管理方面所具备深厚实力的又一次展现。

我相信无论是慢性病患者、健康关注者还是临床医务人员，这都是一套十分值得阅读的好书！



上海中医药大学附属曙光医院党委书记

2015 年 7 月

前 言

脂肪肝是一种全球性的疾病,累及世界范围内大量人群。随着人们生活习惯和饮食结构的改变,肥胖、2型糖尿病、高脂血症的患者日益增多,脂肪肝的发病率和检出率也日益增多,成为危害人类健康的重要问题之一。严格的生活方式干预难以坚持,药物的安全隐患和经济负担威胁着患者及其家庭,故寻找有效适宜的脂肪肝预防手段是亟待解决的问题。

脂肪肝之病名在古代中医文献中未见记载,而根据其症候表现,脂肪肝可参考古代医籍中所描述的“胁痛”、“肥气”、“痰饮”、“积聚”、“血瘀”、“黄疸”、“痞满”、“肝痞”、“鼓胀”等范畴,如“胁痛”早在《黄帝内经》中就有记载。中医药防治脂肪肝有悠久的历史,具有良好的疗效和独特的优势。本书以中医“治未病”理论为指导,阐述了如何应用传统医学的综合手段进行脂肪肝的防治。

“体质不一样,养生大不同”。本书的重点就是从中医体质角度出发,针对脂肪肝人群的不同易感体质进行有针对性的中医养生方法指导。读者可以通过阅读本书更全

面、更透彻地了解各种体质,认清自身是哪种体质,如何从自身的体质出发,找到最适合自己的体质养生方法,通过调理体质以达到防病治病的目的。

希望本书能陪伴读者轻松度过每一天!

目 录

第一章 总论	1
中医对脂肪肝的认识	1
脂肪肝的中医病名	1
脂肪肝的病因病机	2
西医对脂肪肝的认识	6
脂肪肝的流行病学调查	6
脂肪肝常见病因分类	7
脂肪肝的常见症状及体征	10
脂肪肝的诊断	12
第二章 脂肪肝患者的中医养生方法概述	17
脂肪肝的辨证施治	17
治疗脂肪肝的常用中草药	22
脂肪肝的食疗	29
脂肪肝的功法治疗	38
易筋经	38
推拿拍打操	40

脂肪肝患者的通用穴位按压方法	41
脂肪肝患者的通用捏脊疗法	43
捏脊方法	43
捏脊手法介绍	44
注意事项	45
脂肪肝患者的通用耳穴按压方法	46
采用穴位及功效	46
耳穴贴压方法	47
注意事项	47
脂肪肝患者的通用针灸方法	48
脂肪肝患者的足浴保健	50
足浴须知	51
足浴药液制作	52
脂肪肝护理	52
脂肪肝的生活起居护理	52
脂肪肝的心理指导	53
脂肪肝的饮食调护	53
脂肪肝的运动指导	56
 第三章 不同体质脂肪肝患者的中医养生指导	 58
脂肪肝患者常见的中医体质类型	58
痰湿质脂肪肝患者的中医养生指导	62
中药调养	62
膳食调养	64

穴位按压	72
足浴保健	73
气虚质脂肪肝患者的中医养生指导	74
中药调养	74
膳食调养	76
穴位按压	86
足浴保健	87
湿热质脂肪肝患者的中医养生指导	88
中药调养	88
膳食调养	90
按压穴位	101
足浴保健	101
血瘀质脂肪肝患者的中医养生指导	102
中药调养	102
膳食调养	104
穴位按压	115
足浴保健	116
气郁质脂肪肝患者的中医养生指导	117
中药调养	117
膳食调养	120
穴位按压	131
足浴保健	131
第四章 脂肪肝患者的四季养生指导	133
脂肪肝患者的春季养生指导	134

春季养生原则	134
春季养生与食疗	135
春季养生与体育锻炼	137
春季养生与日常生活	138
脂肪肝患者的夏季养生指导	138
夏季养生原则	138
夏季养生与食疗	139
夏季养生与体育锻炼	141
夏季养生与日常生活	142
脂肪肝患者的秋季养生指导	144
秋季养生原则	144
秋季养生与食疗	144
秋季养生与体育锻炼	146
秋季养生与日常生活	147
脂肪肝患者的冬季养生指导	148
冬季养生原则	148
冬季养生与食疗	149
冬季养生与体育锻炼	151
冬季养生与日常生活	152
 附一 体质测评方法	 154
 附二 曙光医院治未病中心医生门诊信息	 172

第一章

总 论

中医对脂肪肝的认识

脂肪肝的中医病名

脂肪肝之病名在古代中医文献中未见记载,其临床症状表现以肝区不适,胁肋胀痛,倦怠乏力,形体肥胖,舌苔白腻,舌质暗紫,有瘀斑瘀点等特征为主。根据临床症状表现,脂肪肝可归属于“胁痛”、“肥气”、“痰饮”、“痰浊”、“积聚”、“血瘀”、“黄疸”、“痞满”、“肝痞”、“鼓胀”等范畴。

“胁痛”的记载最早见于《黄帝内经》,如《素问·脏气法时论》曰:“肝病者,两胁下痛引少腹,令人善怒”,《灵枢·五邪篇》曰:“邪在肝,则两胁中痛”。阐明胁痛的发生与肝胆病变有关,常以两侧胁肋疼痛,胀闷不适为主要表现。对“肥气”的描述在《黄帝内经》中亦有出现,如《灵枢·邪气脏腑病形》曰:“肝脉微急,为肥气,在胁下,若覆杯”。《难经·五十六难》亦有提及:“肝之积名曰肥气”。“痰饮”是指体内

水液输布、运化失常、停积于某些部位的一类病症。《黄帝内经》无“痰”之证，而有“饮”之说，如《素问·六元正纪大论》曰：“太阴所致，为积饮痞隔”。直至汉代张仲景的《金匮要略》始有“痰饮”之称，为后世痰饮病的辨证论治奠定基础。“积聚”是腹内结块，具有胀或痛的病症。最早载于《黄帝内经》，如《灵枢·五变》：“人之善病肠中积聚者，皮肤薄而不泽，肉不坚而淖泽，如此则肠胃恶，恶则邪气留止，积聚乃伤”。《金匮要略·五脏风寒积病》曰：“积者，脏病也，终不移；聚者，腑病也，发作有时，展转痛移，为可治……脉来细而附骨者也，乃积也”。清楚描述了积聚的表现和脉象。“黄疸”在古代称为“瘵”，《黄帝内经》：“湿热相交，民当病瘵”。《素问·平人氣象论》：“溺黄赤，安卧者……目黄者曰黄疸”。《灵枢·论疾诊尺》：“身痛色微黄，齿垢黄，爪甲上黄，黄疸也”，指出黄疸病的特征。汉代张仲景在《金匮要略》中将黄疸又细分为黄疸、谷疸、酒疸、女劳疸、黑疸五种，并分别对其病因病机进行探讨。《卫生宝鉴》将阳黄与阴黄的辨证施治系统化，《医学心悟》更创立茵陈术附汤，为治疗阴黄的代表方剂。

综上所述，依据临床证候及症状，可将脂肪肝归属于古代文献所描述的“胁痛”、“肥气”、“痰饮”、“积聚”、“黄疸”等较能反映脂肪肝的致病机制及临床表现特点。

脂肪肝的病因病机

在病因病机方面，古代医学多提示脂肪肝的形成与食

滞、瘀血病理因素密切相关,其病位在肝、脾。如《素问·太阴阳明论》云:“饮食不节、起居不时者,阴受之,阴受之则入五脏,入五脏则胀满闭塞……”。《杂病源流犀烛·肿胀源流》曰:“痞者,闭也。痞必有块,块则有形,总在皮里膜外,其源皆由伤于饮食”。揭示脂肪肝与饮食密切相关。及《金匱翼·积聚通论》:“积聚之病,非独痰食气血,即风寒外感亦能成之”《素问·缪次论》言:“邪客于足少阳之络,令人胁痛不得息”。尤在泾《金匱要略心典》中说:“食积太阴,敦阜之气,抑遏肝气,故病在胁下……”。《古今医鉴》曰:“胁痛者……若因暴怒伤触,悲哀气结,饮食过度,冷热失调……或痰积流注于血,与血相搏,皆能为痛”的论述,揭示脂肪肝与瘀血密切相关。

情志不畅,肝失条达

《丹溪心法》曰:“气血冲和,万病不生,一有怫郁,诸病生焉,故人身诸病多生于郁”。肝主疏泄,调节气机与情志,气行则血(水)行,若情绪过激易怒,或长期抑郁不欢,则易导致肝失条达,肝郁气结。气机失调日久,则气滞血瘀,气滞水停而生痰饮,痰瘀互结,郁于肝胆,而成本病。还可横犯脾土,使脾运不健,最终导致瘀、水、痰、湿等病邪停留,痰湿蕴结阻塞肝络,遂成脂肪肝。

饮食不节,嗜食肥甘

《素问·痹论》:“饮食自倍,肠胃乃伤”。李东垣所著

《脾胃论》中提到：“油腻厚味，滋生痰涎”，沈金鳌《杂病源流犀烛》亦讲：“好食油面猪脂，以至脾气不利，壅塞为痰”。脾为生化之源，饮食入口经腐熟后成为水谷精微，并化生为气血。但过度的暴饮暴食，嗜食辛辣厚味，或贪凉食冰饮，或过度饥饿，均可直接损伤脾胃功能，使之运化失常，导致聚湿、生痰、化热、食积等，继而影响肝的疏泄功能，出现气机郁结，血脉不通，均为形成脂肪肝的重要因素。

劳逸过度

《素问·上古天真论》曰：“起居有常，不妄作劳，故能形与神俱”。劳逸适当，生活规律，加上合宜的体育锻炼，有助于人身气血畅通，增强生理功能。《素问·宣明五气论》：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是为五劳所伤”。陆九芝在《逸病解》中曰：“逸乃逸豫，安逸所生病，与劳相反”。过度劳力伤气，过度劳神伤脾，均可使脾气亏虚，运化无力；过逸少动，可使脾气受损，气血运行不畅。两者均导致气血、津液运化失常，使痰湿停滞。

肥胖

肥胖者易造成脂膏的蓄积。《素问·奇病论》曰：“肥者令人生热”，“甘者令人中满”。嗜食肥甘厚腻，易使脾胃受损，运化无力，清气不升，以致湿热熏蒸，痰油脂膏内积，阻滞气机。中医理论认为胖人多痰、多虚，因胖人大腹便便，形厚气虚，加上平日懈怠多卧，疏于锻炼，使得气血不畅，以

致肝郁脾虚，痰浊壅塞，气滞血瘀，如加之饮食、情志、起居不调，则更易患本病。

● 饮酒过度

适度的饮酒有畅和气血之效。《本草纲目》曰：“少饮则和血行气”。然而恣意饮酒，则易伤害身体。《饮膳正要》曰：“多饮伤形损寿，易人本性，其毒甚也”。长期大量饮酒所导致的肝病，初期通常表现为脂肪肝。中医学认为，饮酒过度，日久则生湿生热，痰热油湿内蕴，阻滞气血运行，导致气机瘀滞，血脉瘀阻，气、血、痰相互搏结于胁肋而致本病。

● 年老久病，禀赋不足

《素问·上古天真论》曰：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣”。肾为先天之本，内居元阴、元阳，脾为后天之本，乃气血生化之源，两者相互依存，相互促进。先天不足，脾肾亏虚；或久病年老，脏腑虚弱等，脾肾之气日衰，阴阳失衡，气血不足，进一步加重脾肾两虚。脾肾亏虚为脂肪肝的基本病因病机，而脾肾亏虚的关键在于肾虚。肾为一身阴阳之本，调节各脏阴阳，肾虚可影响肝、脾功能；另一方面，肾主水液，肾中精气对全身的水液起到蒸腾气化作用，肾精不足可使水液气化推动无力，则使气化功能失调，水不涵木，肝失疏泄，或火不暖土，导致脾失健运，饮停湿聚，使得脂质失于正常运化，积于血中为痰为瘀，阻滞于肝而成本病。