




就是养肝 就是养命

图文
白金版

刘广田◎编著

中医古籍出版社



养肝 就是养命

刘广田◎编著

常州大学图书馆
藏书章

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

养肝就是养命/刘广田编著. -北京:中医古籍出版社,2016.9
ISBN 978-7-5152-1367-5

I. ①养… II. ①刘… III. ①柔肝 IV. ①R256.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 266749 号

养肝就是养命

编 著 刘广田

责任编辑 于 峥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 三河市兴达印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-1367-5

定 价 78.00 元

前言

《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》中说：“肝者，将军之官，谋虑出焉。”意思就是，肝脏是人体中的大将军，有谋略、有韬晦。中国古代医学给人体内各脏腑都封了官，将肝脏封为“将军之官”，这是为什么呢？我们都知道，将军是指挥千军万马、平乱杀敌、维护四方稳定的将领。有叱咤风云的将军在，国家得安；反之，将军有损，则国家将会面临诸多劫难。而肝脏正是身体的“大将军”，具有多种功能。中医认为，肝脏管理着人体气、血、水的流通，其中任何一个生理功能出现问题，都会影响人体健康，严重的话还会罹患疾病。现代医学研究表明，肝脏是人体最强大的脏器，具有维持血液循环和造血的功能，使人体的各个系统能正常运作；具有代谢功能，为人体源源不断地提供能量；具有解毒功能，保护肌体不受毒害；具有分泌胆汁的功能，支持脂肪消化；具有强大的预备和再生能力，受损后依然能够“坚韧地”发挥其功能。

由此可见，这个威风凛凛的“肝将军”对人体健康的维护实在是功不可没。一旦肝脏受损，身体就会出现各种问题，疾病会趁机而起。因此，若想维护身心健康，首当养护肝脏，让这位大将军风采奕奕而无后顾之忧，能保护肌体、平定“疾病内乱”，维护我们的身体健康。

那么，我们如何有效地养护肝脏，维护身体健康呢？于是我们精心编写了这本《养肝就是养命》。书中详细而全面地论述了肝脏的相关知识：养肝的重要性、食疗养肝、经穴养肝、中药养肝、起居有常、情绪调肝、男女老少养肝护肝、肝病防治等，这些方面几乎囊括了所有的已有理论和实践，可有效地帮助我们在日常生活中养护肝脏，避免肝脏受损。

肝脏在我们的身体中发挥着极其重要的作用，在养生保健中我们一定要

重视肝脏的养护工作。养肝护肝任重而道远，只要我们对生活中细节的注意，不断积累健康能量，激发肝脏的活力，定能获得更加快乐美好的生活。

本书全面介绍了各种养肝的方法，方法简单实用，可操作性强。只有生活中点点滴滴的积累，才能让健康每天多一点。

目 录

第一篇 养肝就是养命

第一章 功不可没的肝将军	2
人体最强大的脏器	2
肝脏的血液循环与造血功能	4
管理人体气、血、水的流通	7
源源不断供应能量——代谢功能	10
保护机体不受毒害——解毒功能	12
支持脂肪消化——分泌胆汁功能	14
受损后依然坚持战斗——预备和再生能力	18
本章小结	19
第二章 养好肝,五脏六腑才和谐	21
肝是五脏六腑的好兄弟	21
肝胆相照,荣辱与共	22
肝肾同源,养肝就是养肾	24
肝胃互调,相互为用	26
知肝传脾,当先实脾	28
心肝宝贝,肝好心就好	31
肝肺同治,清肝肺安宁	33
本章小结	35
第三章 身体异常早诊查	37
肝掌,是肝脏在向你求救	37

蜘蛛痣,让人心忧的“小红爪”	39
黄疸,肝病最常见的皮肤表现	40
肝病面容,常见于肝硬化、慢性肝炎	44
脸色青暗,是肝病的警报	46
口唇青紫,肝郁血瘀的信号	47
嘴里发苦,多是肝胆有炎症	49
厌油腻食物,提示急性肝炎	50
咽内异物感,肝气郁结的症状	52
肝主筋,看手脚推断肝的健康	52
眼睛发涩、视物不清,提示肝脏受损	54
疲倦乏力、头晕发热,提示肝炎	56
胁痛,多与肝胆疾病有关	57
警惕肝源性糖尿病	58
本章小结	59

第二篇 养肝须知的补益食物

第一章 肝主青,青色食物是养肝佳品	62
青色入肝经,养肝最有效	62
养肝解困精神爽——芥菜	63
富含维生素C可护肝——青椒	67
益肝补肾的“洗肠草”——韭菜	70
滋养肝阴抗肝癌——芦笋	74
肝病患者的好食材——莴笋	78
降低胆固醇,可防脂肪肝——海带	81
预防肝癌的良药——苦瓜	85
天赐的良药——花椰菜	89
明目利肝气——芥菜	93

补血滋阴祛肝火——菠菜	97
平肝清热降血压——芹菜	101
软肝卫士——丝瓜	103
护肝治黄疸——黄瓜	106
清肝利胆防肝病——生菜	110
清肝解毒预防脂肪肝——卷心菜	114
防止脂肪肝形成——青豆	117
养肝解毒——青苹果	118
本章小结	120
第二章 动物内脏可养肝	121
以脏补脏,动物内脏可养肝	121
补血养肝的行家——猪肝	123
补肝养血好滋味——鸡肝	125
富含维生素 A 的益肝美味——羊肝	129
补肝明目的佳品——牛肝	132
本章小结	135
第三章 酸味食物能护肝	136
养肝疏肝郁——乌梅	136
药果兼用护肝脏——山楂	137
滋养肝阴的酸甜水果——葡萄	139
补中益肝坚筋骨——酸枣仁	142
有助肝脏解毒——柑橘	144
养肝健脾、防毒解毒——柠檬	146
修复肝损解酒毒——猕猴桃	147
历史久远的保肝佳品——食醋	150
补肝健脾有益肝病患者——酸奶	152
本章小结	155

第四章 多姿美味巧护肝	156
药食同源气血双补——乌鸡汤	156
疏肝顺气好味道——萝卜汤	159
滋阴养颜护肝气——蚬子汤	161
补肝益气养容颜——红枣粥	163
防癌抗癌缓解衰老——香菇粥(汤)	167
养阴顺肝气——银耳莲子羹	169
养肝平肝火——绿豆汤(粥)	171
补肝益肾、生津润肠——桑葚粥(汁)	175
最经典的疏肝茶——绿茶	177
本章小结	180
第五章 养生食材有效抗癌可护肝	181
抗肝病肝癌、抗衰老——玉米	181
肝病患者的食疗佳品——麦麸	183
湿热与黄疸的克星——甘薯	185
生命健康之友——薏苡仁	187
本章小结	188
第六章 食疗护肝保健促长寿	190
不可或缺的护肝物质——脂肪	190
可修复肝脏的物质——蛋白质	192
保护肝脏的重要物质——糖	194
抑制癌细胞的增生——维生素 A	195
为肝脏“加油”——B 族维生素	197
阻止肝组织老化——维生素 E	199
抗癌护肝的物质——纤维素	200
了解食性、食味来养肝	202
本章小结	205

第七章 吃错伤肝	206
油腻食物,肝脏的头号大敌	206
加工食品,添加剂过多易损肝	207
腌制食品,亚硝酸可诱发肝癌	210
熏烤食品,加重肝脏负担可致癌	212
霉变食品,易导致肝癌	213
食用蛙肉伤肝可致癌	215
随意吃零食可伤肝	216
本章小结	218

第三篇 经穴养肝——最天然的养肝宝招

第一章 肝经要穴养肝护肝	220
经穴养肝,保护肝脏	220
阴包穴,疏肝调经效果好	221
行间穴,清除肝火就按它	223
期门穴,健脾疏肝、理气活血	224
太冲穴,一按怒气去无踪	225
大敦穴,疏调肝肾功效佳	227
本章小结	228
第二章 肝经以外的养肝大穴	230
足三里穴,疏肝理气、通经活络	230
肝俞穴,疏肝理气调治肝病	232
胆俞穴,疏肝利胆的好帮手	233
睛明穴,清肝明目就按它	235
三阴交穴,肝、脾、肾通调	236
阳陵泉穴,常按可养胆疏肝	238

丘墟穴,调节肝胆、稳定情绪	239
上明穴,清肝泻火、明目醒神	241
肝神穴,疏肝解郁	242
四神聪穴,镇静安神、醒脑开窍	244
鼻交穴,多重功能调肝病	245
呃逆穴,疏肝和胃、利膈止呃	246
枢边穴,疏肝利胆、和胃止呕	247
痞根穴,治疗肝大、脾大	248
本章小结	250
第三章 养肝保健按摩法	251
按揉眼周,目明而肝健	251
按揉耳朵,泻肝火治耳鸣	254
揉腹部,疏肝理气治便秘	256
捏脊,有效提高肝功能	258
本章小结	260
第四章 其他中医养肝法	261
拔火罐,疏肝气美容颜	261
脐疗,养肝通气血	263
足疗,最舒适的养肝捷径	265
刮痧,清除肝火第一好	269
针灸,补肝有奇效	273
八常养肝法,轻松护肝效果好	275
本章小结	279
第四篇 中药养肝——辨证施治保健康	
第一章 滋补肝阴,阴虚内热不再扰	282
药食两用的“长命菜”——马齿苋	282

清热平肝,熄风定惊——钩藤	284
平肝熄风治头痛——天麻	285
清肝泻火治便血——槐花	287
滋肝阴、治肝病的宝贝——鳖甲	288
有着“臃肿的根”的保肝药——何首乌	290
清热解毒,防治肝炎——板蓝根	292
清湿热、治黄疸——秦艽	294
保肝利肝防肝炎——茵陈	295
本章小结	298
第二章 温补肝阳,温和养肝补而不膩	299
相传西施用过的护肝药——肉桂	299
调肝的名贵药材——冬虫夏草	301
肝肾同补,活血祛瘀——牛膝	303
缓解疼痛,调治肝寒——吴茱萸	304
本章小结	307
第三章 补肝益气,让羸弱者恢复元气	308
补肝益气的常用药——黄芪	308
补肝益气的祥瑞仙草——灵芝	309
老幼皆知的“百草之王”——人参	311
温补肝肾、强筋健骨——刺五加	313
本章小结	314
第四章 补肝养血,提高免疫力	315
补血第一的“金不换”——三七	315
损肝药物的克星——白芍	316
补肝养血可调经——当归	319
补肝肾,强筋骨——杜仲	321
本章小结	323

第五章 疏肝理气,气机通达有神采	324
疏肝解郁防肝损——柴胡	324
疏肝、防治肝病效果好——绞股蓝	326
疏肝理气的佳品——佛手	327
疏肝美颜的“仙子”——玫瑰	328
疏肝气、治黄疸——梅花	330
可疏肝的“人间第一香”——茉莉	332
疏肝解郁的常用中药——陈皮	333
清热解毒利肝脏——金银花	335
本章小结	337
第六章 清肝明目,目明而肝健	338
清肝明目的不二选择——枸杞子	338
补(益)肝肾、可明目——覆盆子	339
名副其实的“还瞳子”——决明子	341
清肝明目的佳品——沙苑子	342
清肝明目的十大名花之一——菊花	343
清泻肝火降肝脂——夏枯草	345
清肝利胆治肝炎——栀子	346
本章小结	348

第五篇 起居有常,轻轻松松养肝脏

第一章 作息规律,劳逸结合最养肝	350
十二时辰养生法,血卧归肝集中养	350
充足睡眠,滋养肝血促健康	354
闭目养神,工作之余养肝护双目	356
久视久行易伤肝,勿让机体过劳	357

久坐久躺不利于养肝,保持适度地运动	360
本章小结	361
第二章 合理运动,疏通经络养肝脏	362
气功,老祖宗秘藏的养肝运动	362
太极拳,和缓的护肝运动	364
游泳,养护肝脏有奇功	367
散步,不知不觉提高肝功能	369
瑜伽,护肝解压的时尚运动	372
走圆圈,柔抚肝脏的最简单运动	374
文玩核桃,动动手掌可养肝	375
本章小结	378
第三章 顺应天时,肝脏康健享天年	379
男七女八——顺应节律人长寿	379
春季——养肝的黄金季节	382
夏季——清热利湿,养护肝阴	388
秋季——宜补水,有利肝脏排毒	391
冬季——闭藏为主,宜养不宜泄	393
本章小结	395
第四章 不可不知的日常养肝细节	397
吸烟不仅伤肺,也伤肝	397
恣情纵欲损肝肾	399
注意保暖,以活血养肝	400
本章小结	402
第六篇 情绪调肝,身心通达皆舒畅	
第一章 肝影响情绪	404
肝主疏泄,调畅全身气机避免情志异常	404

肝火过旺之人更容易动怒	407
肝好心情才好	408
本章小结	410
第二章 情绪反作用于肝	411
七情内伤,情绪波动则气血紊乱	411
郁怒伤肝,怒则气上而损肝	414
情绪舒畅,肝亦舒畅	416
本章小结	417
第三章 疏肝理气情绪好	419
多效按摩,肝气顺畅精神佳	419
醋泡黑豆,疏肝活血头脑清	422
本章小结	424
第四章 情绪调肝保安康	425
养肝定要养情绪	425
情绪调肝的核心是制怒	427
有泪要轻弹,以疏肝止怒	430
避免过激反应,减轻肝脏负担	432
本章小结	433

第七篇 养肝护肝,男女老少各有重点

第一章 男人养肝,理清酒精与肝的微妙关系	436
酒精对肝脏有何影响	436
狂饮伤肝要不得	438
酒精可治疗肝癌是怎么回事	440
挡不住酒欲,必吃三种小菜	441
宿醉最伤肝,多种方法来防治	443

解酒保肝的特制品——纳豆	445
本章小结	447
第二章 女人养肝,通畅气血是关键	448
特效按摩,赶走肝郁气滞型经乱	448
益母草蒸蛋,活血消炎效果好	449
红米生地粥,滋养肝血止崩漏	450
四物汤,补肝调治多种妇科病	452
玫瑰丝瓜汤,疏肝健脾祛斑	453
补血汤膳,常食调治女性血虚	454
本章小结	458
第三章 老人养肝,合理用药防肝损	459
体弱多病,用药频多谨防肝损	459
中药可致肝损吗	460
霉变中药有损肝脏	463
科学用药,防止药物性肝病	464
本章小结	466
第四章 儿童养肝,增强免疫防肝病	467
警惕儿童肝炎,预防是上策	467
均衡饮食,增强免疫防肝炎	469
孩子注射乙肝疫苗三注意	471
小心肥胖孩子的肝脏——儿童脂肪肝	473
本章小结	476
第八篇 肝病防治有良方	
第一章 呈世界性流行的传染疾病——乙肝	478
什么是肝炎	478

关于乙肝	481
正确认识乙肝病毒携带者	487
拒绝乙肝,重在接种乙肝疫苗	489
谨防乙肝的性传播	491
孕妈妈要警惕,切断母婴传播	492
阻断乙肝的医源性传播	494
洗牙、文身——不可忽视的乙肝传染途径	495
防治乙肝,营养先行	497
乙肝患者不得不防的细节	499
本章小结	501
第二章 冬春季高发的肝炎——甲肝	502
粪一口途径传播的甲肝	502
生食甲壳类水产品易得甲肝	503
吃火锅、大排档易得甲肝	504
警惕甲肝免疫的“非终身制”	505
正确处理伤口,谨防甲肝	507
病从口入,注意卫生是关键	508
微波炉的防甲肝作用	510
重视除虫防甲肝:苍蝇、蟑螂和蚂蚁	512
五步洗手法,有效防甲肝	515
与甲肝患者接触,如何进行自我保护	516
本章小结	518
第三章 感染性极强的疾病——丙肝	519
发病隐匿、感染性极强的丙肝	519
认识丙肝的传播途径	521
预防丙肝的三部曲	523
身边有丙肝患者,如何进行自我保护	525