



养肝就是养命

胡立明
主编

北京中医药大学东方医院主任医师
中央电视台《健康之路》栏目组特邀专家
北京人民广播电台《乡村之声》栏目组特邀专家
《健康时报》特邀专家

图书在版编目(CIP)数据

养肝就是养命/胡立明主编. —长春:吉林科学技术出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5384-9971-1

I. ①养… II. ①胡… III. ①柔肝—基本知识
IV. ①R256.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262973号

养肝就是养命

YANGGAN JIUSHI YANGMING

主 编 胡立明
编 委 会 胡立明 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 张 伟 石 沛 张金华 王 燕
戴俊益 李明杰 霍春霞 高婷婷 赵永利 余 梅 李 迪 李 利 张爱卿
常秋井 石玉林 樊淑民 张国良 李树兰 谢铭超 王会静 陈 旭 王 娟
徐开全 杨慧勤 卢少丽 张 瑞 崔丽娟 季子华 吉新静 石艳婷 陈进周
李 丹 逯春辉 李 鹏 李 军 高 杰 高 坤 高子珺 杨 丹 李 青
刘 毅 韩建立 高 赞 高志强 高金城 邓 晔 常玉欣 黄山章 侯建军
李春国 王 丽 袁雪飞 张玉红 张景泽 张俊生 张辉芳 张 静 张 莉
赵金萍 石 爽 王 娜 金贵亮 程玲玲 段小宾 杨 力 张玉民 牛国花
许俊杰 徐永红 张进彬 梁焕成

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

责任编辑 孟 波 赵洪博 张延明

封面设计 悦然文化

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 200千字

印 张 12.5

印 数 1-15 000册

版 次 2016年9月第1版

印 次 2016年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85651628 85600611 85635177

85651759 85635176 85652585

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85630195

团购热线 0431-85600611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 辽宁新华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9971-1

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



前言

“心肝宝贝”是人们时常提及的口头禅，足见肝脏对于人体健康的重要性。中医古籍《黄帝内经》这样描述肝——“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，可以协调脏腑，维护健康。

肝脏管理着人体气、血、水的流通；同时，肝脏还是人体的排毒工厂，吃进去的有毒物质，体内产生的毒质、废物等都必须依靠肝脏来解毒。一旦肝脏受损，身体中的各个器官都无法正常工作，疾病就会乘机而入。因此中医讲，百病之源，根在肝脏。

生活中，伤肝的事情有很多：抑郁、过劳、发怒、喝酒、吃药过频……都是破坏肝脏健康的“隐形杀手”。但肝脏是个“沉默的器官”，它只知道不停地工作。很多时候，当人们感觉到肝出了问题时，病已经不轻了。

肝脏受到侵害，会出现哪些问题呢？如果肝功能失常，肝气郁结，气血的运行就会受到影响，导致气滞血瘀而出现冠心病、高血压、脑卒中等；肝疏泄失常除了影响身体健康，还会影响人的情绪，使人急躁易怒、心中烦闷。

可见，保持身心健康，首要任务就是对肝进行悉心呵护。保养我们的肝，除了养成良好的生活习惯外，还须掌握必要的养肝护肝知识。基于此，我们编写了《养肝就是养命》这本书。

全书共8章：第1章主要介绍养肝常识，让您把肝看得明明白白；第2章，教给您从身体的细微变化中，学会给肝做“体检”；第3章，介绍养肝护肝的特效食材和中药材，并搭配养肝食谱，向嘴巴要健康；第4章，介绍养肝特色运动，只需身体动一动，肝脏功能就能显著增强；第5章，介绍身体自带的特效养肝妙药，平时在特效穴位上按按捏捏，不花一分钱就能使肝百病难侵；第6章，结合男女不同的特征，分别送上贴心的肝脏养护方案，让男人身强力壮、女人不受妇科病困扰；第7章，介绍四季养肝妙法，陪您平安度过春夏秋冬；第8章，针对一些肝部常见疾病，献上详细的防治调理方案，不做肝病预备军。

愿您在此书的照料下，掌握有效的养肝方法，给您的生活注入健康正能量！

第1章 你对肝了解有多深

肝：人体的“中央银行”	10	肝风：“风”吹神经，肌肉抽动	21
明明白白你的肝	10	肝气：维持肝脏正常活动的元气	22
肝脏的位置和构造	10	肝火：火气大，情绪差	22
肝脏的功能和功能异常时的危害	11	生活小细节，养肝大智慧	23
肝：将军之官，主谋断	12	侧身睡，更利于养肝造血	23
肝是人的大将军	12	工作中闭目养神，养肝护眼两不误	23
肝主疏泄	12	久坐伤肝，适当活动身体健	24
肝主藏血	13	每天泡泡脚，养肝减疲劳	24
五脏是兄弟，肝好五脏安	14	没事梳梳头，不易早生华发	25
养好肝，五脏安	14	最好的养肝手段：晚上11点前入睡	25
心肝宝贝：肝血充足心才安	15	避开这些伤肝的事	26
肝脾相连：肝脾失和，气血不足	16	“怒发冲冠”，最伤的是肝	26
肝肺同治：清肝肺自安	17	有泪也要轻弹：排毒养肝的妙药	26
肝肾同源：养肝就是养肾	18	抽烟伤肺又伤肝	27
轻松看懂与肝有关的中医名词	19	长期过量饮酒易伤肝	28
肝经：一经贯通众器官	19	胖人先胖肝：体重超标要小心“脂肪肝”	28
肝脉：起于足趾贯全身	20	肝病多是“熬”出来的	29
肝血：一处血液供养全身	20	滥用药物损伤肝功能	29
肝阴：肝脏的滋养液	20	零食吃多，伤肝不浅	30
肝阳：阴阳平衡，肝不伤	21	冰激凌很解暑，也很伤肝	30

第2章 自己做体检 肝病早发现

五官会说话：察“颜”观色识肝病	32	耳朵结节无光：防止肝脏生变	35
眼睛干涩、无神：肝血不足惹的祸	32	眼球发黄：提防乙肝	35
口唇青紫：肝郁血瘀的信号	32	身体表现异常：当心肝病在潜藏	36
口中发苦：多是肝胆有炎症	33	脸色青暗：肝病的“尾巴”露出来	36
牙龈出血：可能是肝细胞损伤	34	指甲易断、“月牙儿”小：缺少肝“油”	36
流鼻血：可能是肝火惹的祸	34	的润滑	36
舌两侧发红：体内肝火旺	35	手掌充血：提防慢性肝炎	37

四肢无力、眼底出血：不是肝血虚弱就是肝火过盛	37
关节酸痛、经常抽筋：补钙，还要补肝血	38
蜘蛛痣：令人担忧的小红花	38
黄疸：肝病最常见的皮肤表现	39
月经不调：肝气郁结之象	39
胁痛：多与肝胆疾病有关	40
厌油腻食物：提示急性肝炎	40
咽内异物感：肝气郁结的症状	41
腹水：当心肝硬化并发症	41

定期做肝检，肝病早知道	42
肝脏会产生哪些疾病	42
每年做一次肝脏检查	42
肝病检查包括哪些内容	43
各类肝炎的潜伏期	43
肝病的基本症状有哪些	44
肝检健康数值知多少	45
专题	47
小测验：你是否有患肝病的危险因素	47
简单几招，自己检测肝功能	48

第3章 吃对喝对 肝就不受累

养肝护肝怎么吃

圣品养肝，青色食物是首选	50
酸味入肝，带酸食物保平安	51
一日三餐，吃对不伤肝	52
早晚一碗粥，养肝护肝不用愁	53
日饮一杯茶，防治肝病不复发	54
肝脏最爱的营养素	55
肝病患者饮食巧烹调	56
荤素搭配：养肝最佳选择	57
养肝最佳的补益食物	58
玉米 促进肝脏排毒	58
● 松仁玉米 / 三色玉米甜羹	59



绿豆 降低肝脏内的胆固醇	60
● 绿豆汤 / 玉米糝绿豆大米粥	61
燕麦 减少肝脏脂肪	62
● 牛奶麦片粥 / 凉拌燕麦面	63
核桃仁 保持肝血流畅	64
● 核桃鸡丁 / 核桃仁炒韭菜	65
菠菜 补血滋阴去肝火	66
● 菠菜猪肝粥 / 鸡蛋炒菠菜	67
芹菜 促进胆固醇的消化	68
● 核桃仁拌芹菜 / 芹菜炒虾仁	69
荠菜 养肝明目，促进排毒	70
● 荠菜豆腐汤 / 荠菜粳米粥	71
番茄 排出肝脏胆固醇	72
● 番茄炒鸡蛋 / 番茄牛腩	73
洋葱 减轻肝脏负担	74
● 洋葱炒牛肉 / 翠丝同心圆	75
黑木耳 提高肝脏解毒能力	76
● 木耳拌黄瓜 / 胡萝卜炒木耳	77
苹果 清肝养肝	78
● 绿茶苹果饮 / 苹果玉米汤	79
橘子 清除肝脏脂肪	80
● 山楂橘子羹 / 橘瓣银耳羹	81

葡萄 滋阴养肝	82	酸奶 快速燃烧体内脂肪	98
● 香蕉葡萄粥 / 葡萄芦笋汁	83	● 草莓橘子酸奶 / 葡萄黑芝麻酸奶	99
山楂 养肝祛脂	84	药食同源：选对养肝中药	100
● 山楂大米粥 / 山楂烧豆腐	85	枸杞 养肝明目，让眼睛变亮	100
大枣 降低血清胆固醇	86	● 枸杞大枣豆浆 / 山药枸杞粥	101
● 黑米红枣粥 / 桂圆红枣粥	87	菊花 清肝降火功效好	102
猪肝 补血护目，保肝养肝	88	● 银耳菊花粥 / 菊花萝卜汤	103
● 猪肝绿豆粥 / 银耳猪肝粥	89	决明子 清肝明目降血压	104
乌鸡 促进血液循环	90	● 决明菊花粥 / 猪肝决明子汤	105
● 乌鸡糯米葱白粥 / 栗子炖乌鸡	91	马齿苋 平肝除湿，生津止渴	106
兔肉 补益肝肾	92	● 槐花马齿苋粥 / 马齿苋白果汁	107
● 芝麻兔肉 / 枸杞兔肉汤	93	玫瑰 疏肝解郁的“圣药”	108
带鱼 养肝补血	94	● 玫瑰薏米浆 / 玫瑰香粥	109
● 醋烹带鱼 / 剁椒蒸带鱼	95	阿胶 补血养肝效果好	110
醋 提高肝脏的解毒能力	96	● 阿胶猪肉汤 / 阿胶粥	111
● 老醋花生米 / 糖醋白菜心	97	桑叶 疏风清热，清肝明目	112

第4章 身体动一动 肝就不受伤

护肝运动有讲究	114	疏肋：理气疏肝	128
肝病患者怎样安排运动	114	宽胸法：宽胸理气，通畅气机	129
肝病患者运动前后要注意哪些问题	115	拨阳陵泉：疏肝利胆，调和经气	129
上班族养肝护肝怎么做	116	理三焦：理气养肝，通利三焦	130
动动手脚就能养好肝	118	擦侧腹：疏肝理气，呵护肝脏	130
个性散步法：利于肝病的恢复	118	振胸膈：理气宽胸，鼓舞阳气	130
午后养肝操：增强肝脏功能	119	专题 日常养肝8法，轻松护肝效果好	131
太极拳：使肝血运行通畅	120	1 常梳头	131
瑜伽：来自印度的护肝秘法	122	2 常弹耳	131
端坐养肝法：坐着也能把肝养	124	3 常运目	131
10个超有效养肝小动作	126	4 常叩齿	131
伸伸懒腰：舒气活血，通畅经络	126	5 常揉胸	132
张嘴转颈：促进血液循环，提神醒脑	126	6 常捶腰	132
拍拍打打：加快人体新陈代谢	127	7 常搓脚心	132
常咽唾液：养肝抗衰老	128	8 常活动上肢	132

第5章 身体自带妙药 养肝不用花钱

养肝护肝的肝经要穴	134	肝经以外的养肝大穴	139
行间穴：清除肝火就按它	134	三阴交穴：补养肝血的特效穴位	139
期门穴：疏经活血，排毒养肝	135	肝俞穴：疏肝理气，调治肝病	140
太冲穴：轻轻一灸，就消怒气	136	胆俞穴：疏肝利胆的好帮手	141
大敦穴：护肝养肝有奇功	137	睛明穴：清肝明目就按它	142
蠡沟穴：同时保健肝胆二经	138	足三里穴：疏肝理气，活络通经	143
		养肝保健按摩法	144
		按揉眼周：肝健目自明	144
		揉腹：疏肝理气，调理便秘	145
		按揉耳朵：清肝泄火，治耳鸣	146
		捏脊：提高肝功能	148
		专题 反射区疏肝解郁按摩法	149
		手部按摩	149
		耳部按摩	150
		足部按摩	150

第6章 男养肾、女养颜 都要先养肝

肝肾同源，男人养肾先养肝	152	肝是美丽之基，女人养颜须养肝	160
男人补肾先补肝	152	女人以肝为先天，养好肝气色好	160
男人肝好，神清气爽有精神	153	肝养好，皮肤水润不显老	161
男人养肝要牢记：拒绝“五劳七伤”	154	养好肝，女人就风调雨顺月经准	162
秘制菊花酒：男人的强肾保肝酒	155	产后缺乳，调肝就见效	163
煮黑豆：宫廷秘方补肝肾	156	养好肝，妇科炎症绕道走	164
秋吃栗子：肝舒肾好心情好	157	四物汤：补肝，调治多种妇科病	165
肝肾同养功，帮男人摘掉肾虚的帽子	158	砂仁橘皮粥：给肝脏消消气	166
宿醉最伤肝，多种方法来防治	159	菠菜炖猪血：疏肝顺气养肝血	167
		拔罐太冲穴、阳陵泉穴、肝俞穴，让容颜变靓丽	168

第7章 春夏秋冬 顺着季节去养肝

春季养肝：养肝的最佳时机	170	秋季养肝：安然度过“多事之秋”	174
春季养肝顺应阳气，切忌“怒发冲冠”	170	秋季护肝宜养阴润燥	174
早睡早起、做适度运动，可防春困	170	补充水分，缓解悲秋情绪	174
春季养肝小动作：挺背收腹	171	秋季养肝小动作：擦胸腹	174
多吃时令蔬果和低脂肪食物	171	秋季饮食要减辛增酸，偏重滋阴	175
春季养肝食谱：韭菜鸡蛋盒子	171	秋季养肝食谱：银耳百合雪梨汤	175
夏季养肝：清热利湿，护阴	172	冬季养肝：肝肾同补，“来春打虎”	176
夏季养肝以清热利湿、护阴为主	172	冬季宜肝肾同补	176
调整作息和心态，安然度夏	172	早睡晚起，注意保暖	176
夏季养肝小动作：伸懒腰	172	冬季养肝小动作：晒背	176
补充优质蛋白，均衡营养，		冬季要均衡营养，补充肉类	177
吃新鲜蔬果	173	冬季养肝食谱：枸杞甲鱼汤	177
夏季养肝食谱：香菇什锦豆腐	173	当归生姜羊肉汤	178
		山药羊肉汤	178

第8章 对症养肝 不受肝病困扰

脂肪肝：及时治疗可痊愈	180	肝硬化：早发现，早治疗	188
● 海带炖豆腐 / 小米红豆粥	182	● 夏枯草瘦肉汤 / 鲫鱼汤	190
● 家常炒山药 / 凉拌手撕卷心菜	183	肝肿瘤：定期做检查最重要	191
肝炎：最常见的肝脏疾病	184	● 山药扁豆粥 / 肉丝烧金针菇	193
● 茵陈大枣汤 / 当归母鸡汤	186	肝癌：危险的杀手	194
● 什锦西兰花 / 凉拌空心菜	187	● 香菇炒西兰花 / 养肝汤	196
附录 1 只有医生知道的养肝中成药	197		
附录 2 肝病患者安全用药须知	200		

第 **1** 章

你对肝了解有多深

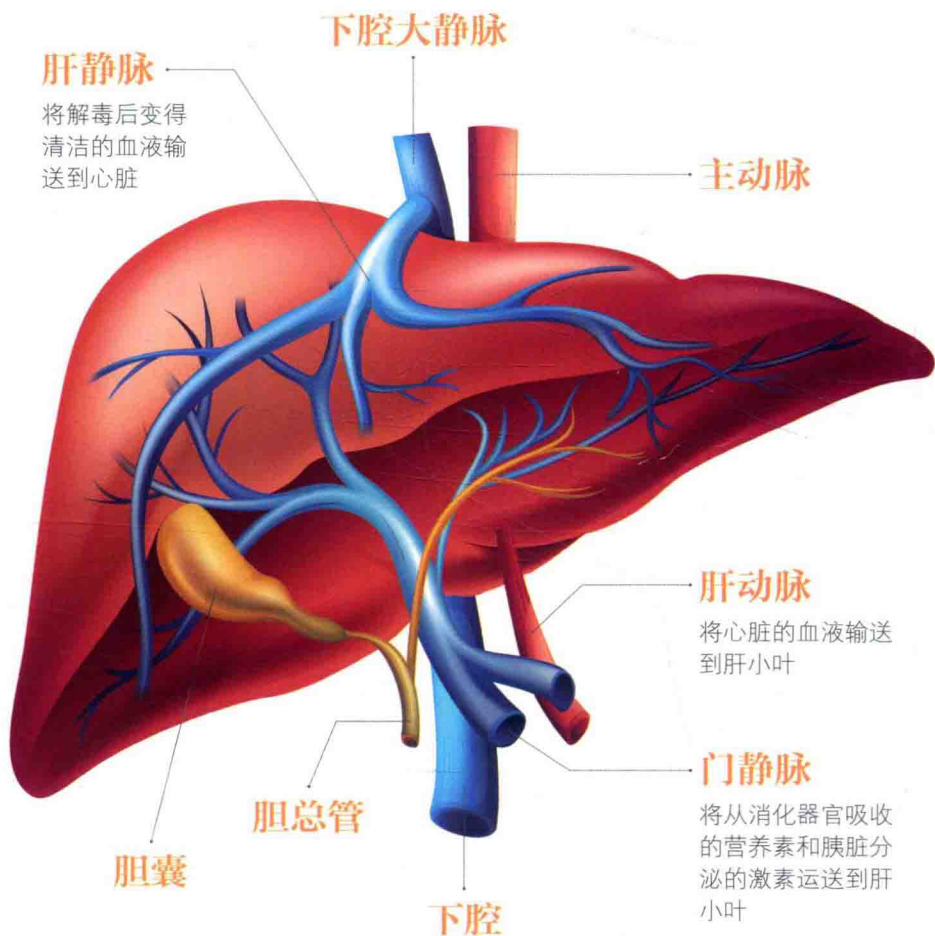
肝：人体的“中央银行”

明明白白你的肝

肝脏是人体物质代谢的主要器官之一，对维持机体的正常生理活动具有重要作用。我们的心脏能够有力、有规律地跳动，不断地由血管输出新鲜血液，吃的食物可以完全被消化、吸收，大小脑可以保持正常的功能，肌肉能保持结实、有弹性，这一切都依靠肝脏。

肝脏承担着代谢的功能，即通过化学反应将从食物中得到的三大营养素——蛋白质、糖类（碳水化合物）、脂质，分解、合成、储存为人体必要的物质。

肝脏的位置和构造



肝脏的功能和功能异常时的危害

1 代谢

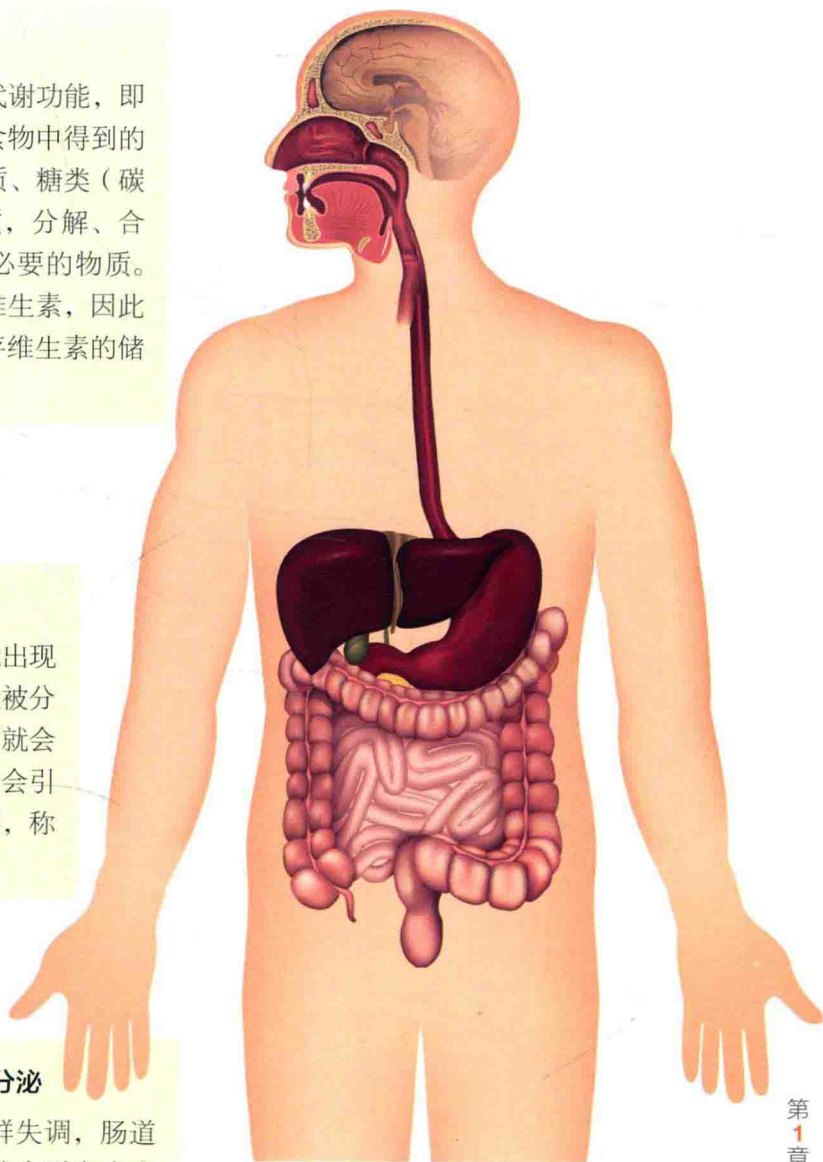
肝脏承担着代谢功能，即通过化学反应将食物中得到的三大营养素蛋白质、糖类（碳水化合物）、脂质，分解、合成、储藏为身体必要的物质。代谢需要大量的维生素，因此肝脏也是临时储存维生素的储藏库。

2 解毒

如果肝脏功能出现严重障碍，那么没被分解的氨等有害物质就会循环到脑部，有时会引发昏睡等意识障碍，称为“肝性脑病”。

3 胆汁分泌

肠道菌群失调，肠道细菌导致胆汁中引发癌症的二次胆汁酸也在增加，致使患大肠癌的可能性提高了。



肝：将军之官，主谋断

肝是人体的大将军

《黄帝内经》中说：“肝者，将军之官，谋虑出焉。”这里把人体的肝比喻成一个有勇有谋的将军，用现代人的话说就是人体的健康卫士。肝为什么被称作人体的“将军”呢？

将军，将，帅也；军，包围也，兵车也。将军统率兵马之位。谋，思虑难事；虑，思。肝藏血，主疏泄，是全身气机升降与调畅的中心，同时还是贮藏和调节血量的重要器官。因为将军主管的是军队，而肝脏在人体中也负有提供动力支持的重要职责，从这个意义上来说，将军与肝有一种谋合，所以肝被称为“将军之官”。

肝在人体中做的是捍卫周身，保护君主——心，平叛诸乱（解毒）的“将军”。同时，肝主谋断，因此如果一个人的肝脏出了问题，那这个人的思维也会有问题，其表现就是犹豫不决，处事失于严谨。

肝主疏泄

肝主疏泄，疏，是疏通、畅达的意思；泄，指排泄、宣泄。肝主疏泄，主要体现在以下两方面：

1 肝疏通人体气机

肝疏通的是人体的气机，气的升降出入运动，是人体生命活动的根本。没有了“气”，生命就此终结。中医认为：“凡脏腑十二经之气化，皆必借肝胆之气化以鼓舞之，始能调畅而不病。”这句话是说，只有肝气升发、气机调畅，人的十二经脉气血才会充盛，表现为心情舒畅、精神焕发、善于谋虑，思维与动作敏捷，可谓气顺、心顺、身体顺。



拍打肝经

2 肝宣泄人体的郁气

因为肝易郁，任何情志的刺激都会造成肝气郁而不畅、疏泄失常，从而导致气郁或气逆。气是血的源头，气行则血行，气不好，人体血液就不流畅，血管容易堵塞，引起血瘀、血溢等多种病变。所以，爱生气的人容易发生脑卒中、痛经、闭经、乳房胀痛、头涨头痛等疾病。

所以，中医认为“善于调肝乃善治百病”。保肝的关键就是要疏肝，我们平时可以多拍打肝经和胆经，就能使气血顺畅流通。

肝主藏血

《黄帝内经》中说：“人卧血归于肝。”王冰注解：“肝藏血，心行之。人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。何者？肝主血海故也。”这个道理很简单，肝脏的一动一静，维持着自身的阴阳平衡。当人体活动剧烈或情绪激动时，肝所储藏的血液通过肝气的升发向外输布，以供机体需要。

1 良好的运动和睡眠可养护肝血

当人体处在睡眠状态或情绪稳定时，身体对血的需求量会相对减少，部分血液便又归藏于肝，以濡养肝自身，一方面，制约肝的阳气而维持肝的阴阳平衡、气血调和，因为阳气升发太过，血不归位就会溢出来；另一方面，肝不藏血，肝血不足，就容易出现血虚失养的病理变化，如两目昏花干涩、肢体麻木、伸屈不利及女性月经量少等。所以，运动和睡眠对养肝来说十分重要。

2 按摩血海穴养肝护肝

要使肝的储藏血液和调节血量的生理功能不受影响，可以每天用拇指按摩血海穴3~5分钟，有养肝护肝的功效。

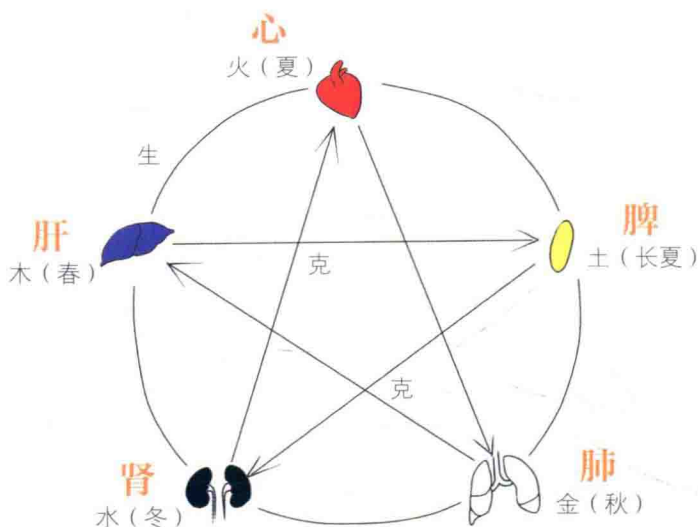


五脏是兄弟，肝好五脏安

养好肝，五脏安

肝藏血，可以滋养体内五脏六腑，维持各脏腑器官的正常功能活动。如果肝血充盈，各脏腑器官得以充分滋养，机体就会保持健康。如果肝脏受损，其他脏腑也会受牵连。因此说，肝是其他脏腑的好兄弟，要养生，就先养肝；养好肝，五脏六腑才能和谐，机体才能健康，生命活动才能正常进行。

肝脏能够分泌胆汁，以支持脂肪消化，该功能是否正常和胆的健康与否密切相关。中医理论有“肝肾同源”的说法，其中肝藏血，而肾藏精，精血间能够相互化生、相互为用。如果肝血亏虚、肝失疏泄，就会影响肾藏精的功能。



中医五行学说认为，肝属木，而“肝木克脾土”。如果肝的生理功能发生异常，那么就会导致脾胃失和。此外，肝的生理功能是否正常，也会影响到心、肺功能的正常发挥。下面，我们就来看看肝病对其他脏腑的影响：

肝脏受损

心血不足：
双眼干涩、
面色无光

脾胃虚：腹
胀便溏、胸
腕沉闷

肺燥：干咳、
易怒、胁痛

肾虚：腰酸
膝软、耳鸣
耳聋

胆虚：失眠
多梦、易惊
善恐

心肝宝贝：肝血充足心才安

有个词语叫作“心肝宝贝”，把最心爱的人比喻成心肝，说明对自己的重要性。从医学角度说，心和肝的确是人体中很重要的两个宝贝。心为五脏之首，中医称心为“君主之官”，心肝之间相互配合、相互依存。

1 心主血脉，肝藏血

肝脏所藏的血液，经由心脏输送到全身各处，维持五脏的正常活动。心脏在行血功能正常的情况下，血流顺畅，肝脏才有所藏。肝脏藏血充盈，能够自如调节血量，心脏才有所主。

2 心藏神，肝主疏泄

心藏神，统管精神、思维活动。肝主疏泄，调节情志、心理活动。二者相互依存，共同维持正常的精神、情志活动。若心肝功能失调，情志就会出现异常，发生心悸、心烦、失眠等症状。

养心又补肝的食物

谷物	蔬菜	水果	肉类	水产	其他
 糙米	 番茄	 苹果	 猪瘦肉	 鲫鱼	 枸杞
 黑芝麻	 菠菜	 西瓜	 猪血	 带鱼	 百合
 黄豆	 胡萝卜	 桂圆			 蜂蜜
	 洋葱	 山楂			

肝脾相连：肝脾失和，气血不足

《黄帝内经》中称脾为“仓廩之官”，负责补充身体的能量，与肝相互为用。

1 肝脾之间的关系主要是疏泄与运化，统血与藏血

脾为人体气血生化之源，脾的运化离不开肝的疏泄，肝的藏血又需要脾化生的气血来供养。只有脾气健旺、生血有源，肝才有所藏，肝血才会充足。肝血充足便可以正常疏泄，能够促进脾气运化，发挥脾统血的功效。

2 肝脾失和会得什么病

肝与脾相互配合，共同维持血液统藏。如果肝脾失和，则气血流通不顺畅，会出现呕血、瘀血、鼻出血等症状。

养肝又补脾的食物

谷物	蔬菜	水果	肉类	水产	其他
 糯米	 韭菜	 梨	 猪肝	 鲫鱼	 枸杞
 黑米	 大蒜	 葡萄	 猪瘦肉	 鲤鱼	 决明子
 高粱	 芥菜	 猕猴桃	 鸭肉	 鲈鱼	 桑葚
 燕麦	 洋葱	 柑橘	 牛肉	 草鱼	
	 香菜			 黄鳝	

肝肺同治：清肝肺自安

肺主肃降，《黄帝内经》中称肺为“相傅之官”，与肝的关系主要表现在气血的升降运行方面。

1 肝肺相和，人体气机才能正常运动

肺在五脏中位置最高，其气以下行肃降为顺。肝气主升发，肺气主肃降。肝气升肺气才能降，肺气降肝气才能升，肝肺安和，升降得宜，人体气机的正常运动才能得以保证。

2 肝肺协调，人体气血正常运行

肝藏血，调节人体血量；肺主气，掌管一身之气。肺主气功能的正常发挥需要血的滋养，肝向全身各处输送血液需要气的推动。所以，肺与肝相互协调，共同维持人体气血的正常运行。如果肝肺功能失调，就会使人体气血运行不畅。

养肝又补肺的食物

谷物	蔬菜	水果	肉类	水产	其他
 糯米	 洋葱	 猕猴桃	 猪肺	 带鱼	 木耳
 大米	 百合	 大枣	 鸡肉	 鲤鱼	 玉竹
 薏米	 鲜藕	 香蕉	 鸭肉	 鲈鱼	 枸杞