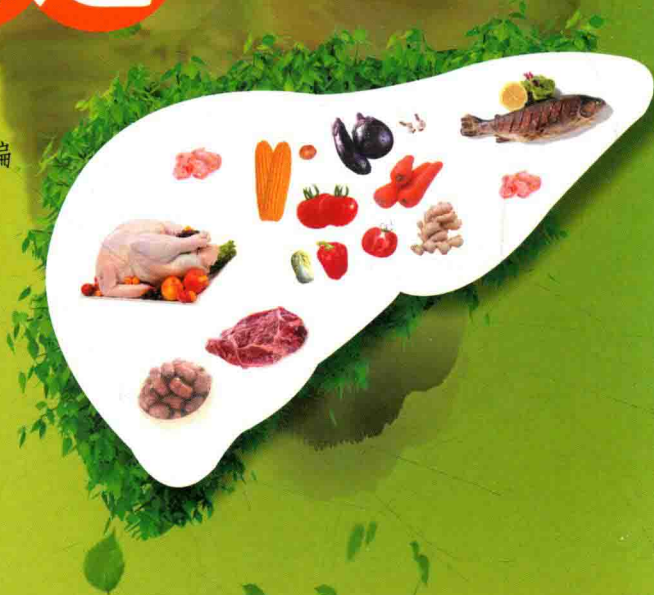


养肝护肝有道

陈建杰 主编



养肝就是养命
肝好，精神就好
养肝护肝一次搞懂
立即破解肝之迷思



化学工业出版社

养肝护肝有道

陈建杰 主编



化学工业出版社

• 北京 •

肝是人体中非常重要的器官，掌管着代谢、解毒、凝血、免疫、胆汁生成和排泄等多项功能，是人体的“将军”，带领五脏六腑“保家卫国”。在与外敌内患抗争的过程中，肝可能会受到伤害，轻则“损兵折将”，重则“满盘皆输”。要想保护肝这位将军需要全方位考虑，从饮食、运动、心理等多方面着手，让“肝好，身体好”！

图书在版编目（CIP）数据

养肝护肝有道 / 陈建杰主编 — 北京：化学工业出版社，2017.5

ISBN 978-7-122-29409-8

I. ①养… II. ①陈… III. ①肝疾病 - 防治 IV.
① R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 066657 号

责任编辑：张 蕾

责任校对：宋 玮

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：中煤（北京）印刷有限公司

装 订：710mm×1000mm 1/16 印张16^{1/2} 字数250千字 2017年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究

拥有一个健康的身体是所有人的梦想。现在，随着生活水平逐渐提高，人们的饮食也日渐丰富，但是有些人在生活习惯上却不够注意，身体都处于亚健康状态，尤其是肝脏。

肝脏是身体中最重要的部分之一，能够帮我们消灭身体当中的毒素，使身体焕发生机，我们应该格外注重肝脏的健康状态。

为了方便读者了解肝脏、保护肝脏，特地编著了此书，本书第一章系统地阐述关于肝脏的基础知识，并根据人们最常出现的肝脏疾病征兆进行描述和分析，为人们了解肝脏疾病、治疗肝脏疾病抛砖引玉。中医是我国的瑰宝之一，本书从中医角度向人们讲述如何合理保护肝脏，从饮食、运动、调养的角度告诉人们如何合理地保护肝脏。对于身体出现的很多小“预警”进行分析，使人们能够快速了解到肝脏的健康状态。最后，本书结合现实生活当中有关肝脏的一些大家有疑惑的问题进行科学剖析，帮助人们正确科学地看待这些问题，找到最科学最适合自己的解决肝脏问题的途径。

编 者

2017年4月



目录

CONTENTS

PART1

了解肝，才能了解自己的身体

肝脏——神奇的魔术师 /2

肝是大将军，肝瘀则气郁血瘀 /5

为什么说肝主疏泄 /8

解读肝脏与其他器官的秘密关系 /11

你的肝出现警讯了吗 /16

身体 4 个小细节，一眼看出酒精是否伤了肝 /19

肝脏变硬有“信号” /21

小心肝脏会酶变 /24

肝功能轻度异常说明什么 /26

读懂化验单：肝功能指标看五项 /28

肝功能异常≠肝炎 /31

找准肝的对应点，应对更有效 /34

乙肝病毒，为什么难清除 /37

PART2

执行正确的中医保肝术，打造你的好肝

详解何为中医的治肝八法 /40



汉方本草，简单实用见效快 /43

按摩法，温“揉”疏肝更护肝 /47

艾灸法，疏肝理气暖肝经 /55

拍打足厥阴肝经，疏通肝通道 /60

足浴，泡泡洗洗肝就好 /65

不同肝证，辨证应对 /70

PART3

养肝正当时，把握时机最关键

请遵照全天候肝脏排毒时间表 /74

丑时肝经最旺，把握时机养肝血 /79

工作时注重养肝，着重要护眼 /84

春天养生，首重肝脏保养 /86

夏季肝脏负担重，养肝要多管齐下 /91

秋天肝郁结，忧愁这样解 /94

冬季肝火旺，赶快灭火 /97

PART4

饮食 N 重点，吃出肝活力

可以顾肝的 12 种天然食物 /100

神奇的护肝因子——护肝营养素 /113

特效菜单，常吃效果看得见 /125

喝养肝茶，精神好，体力好 /130



PART5

每天 10 分钟，动动手脚就能养好肝

- 简单好做的保肝瑜伽式 /138
- 金鸡独立养护肝 /143
- 每天“嘘一嘘”，养肝又护肝 /145
- 闭目养神平心气护肝脏 /148
- 肝肾不好，点步行走 /152
- 护肝养生功这样练 /155
- 散步，养肝又养心 /158
- 慢跑，老少皆宜，护肝健体 /160
- 伸伸懒腰就养肝 /163

PART6

调摄情志，养肝制怒，情绪好

- 经常生气对身体损害多 /166
- 生气后，这样做能快速消气 /168
- 生气莫超三分钟 /170
- 笑口常开有助肝脏健康 /172
- 疏泄法是摆脱烦恼的妙方 /175
- 生气时，吃点食物中的“顺气丸” /177
- 五官按摩巧制怒 /179
- 家居颜色影响情绪 /181
- 一分钟扫除你的“坏情绪” /183
- 学会控制日常愤怒的情绪 /185



音乐疗法，抚平愤怒的火苗 /187

冥想：觉察你的怒意，消灭小火苗 /189

瑜伽呼吸法消除焦虑愤怒 /192

PART7

肝不好，这样做

注意！肝不好，也会失眠 /196

火气大、眼睛干都是肝病征兆 /198

精神不济、睡眠不足 /201

总想发火，就是因为肝瘀 /203

眼花是肝肾精气亏损惹的祸 /206

肝疲劳是肝硬化前兆 /208

皮肤瘙痒，可能是肝胆的问题 /209

眼睛干涩、呆滞，多半是肝血不足惹的祸 /211

指甲易断、“月牙”小，当心！你可能气血不足了 /214

四肢无力、眼底出血，不是肝血虚弱就是肝火过盛 /218

关节酸痛、经常抽筋，除了补钙，还要补肝血 /221

脸色蜡黄、口干口苦，肝在向你诉苦 /223

牙龈出血可能是肝病 /226

PART8

保护肝脏，从日常调养的细节做起

人胖肝也胖，为肝减减肥吧 /230

肝脏也需排排毒，让肝脏清净无污染 /232



SOS！赶快停止这些伤肝行为 /234

日常小事最养肝，全面增强肝功能 /236

饮酒后，养肝护肝更重要 /239

PART9

小心！肝，立即破解 N 大迷思

迷思一：共享筷子会得乙型肝炎吗？乙型肝炎是怎么传染的？ /242

迷思二：为何我的脸色特别黄？ /244

迷思三：肝炎是个人体质遗传还是生活不洁所致？ /246

迷思四：肝区疼？不一定是肝有病 /248

迷思五：肝功能正常，乙肝就不会传染？ /250

迷思六：乙肝“小三阳”患者病情比较稳定，

不必定期到医院检查？ /251

迷思七：乙肝患者只需要进行护肝降酶治疗就可以了？ /253

迷思八：乙肝患者只要乙肝病毒 DNA（即 HBVDNA）阳性，就需要
抗病毒治疗？ /255

PART 1

了解肝，才能了解 自己的身体



俗话说，知己知彼，百战不殆。我们想要保养好肝脏、缓解肝脏疾病，应该先了解肝脏。在这一章中，我们将了解肝脏在身体中的作用，认识肝脏如何与其他器官进行协同合作最终完成身体的新陈

代谢。在日常生活中，一旦肝脏出现问题大家可能就会怀疑是患了肝炎，本章会告诉大家肝炎是什么？乙肝为什么难以治愈？肝脏出问题时，化验单如何看？以便于我们能够最精确地把握肝脏健康状态。



肝脏——神奇的魔术师

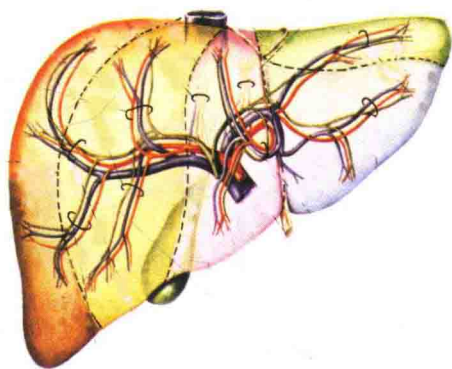
肝脏位于人体的右上腹，分为左右两叶，连在一起，重约 1.5 千克，是人体的第二大器官（最大为皮肤），位置比一般人想象中稍微高些，外面有肋骨保护，所以正常情况下是摸不到肝脏的。

» 憨厚的傻大个

肝脏长得像个“傻大个”，个性也是十足的憨厚，刻苦耐劳，天天工作。但是因为沒有神经，不管生病再怎么严重，它都不会呻吟、叫苦、喊痛，继续默默地工作。

这个刻苦耐劳的器官，还能自立自强。它是人体唯一可以再生的器官，就算切除 90%，还可以发挥一定功能。反观其他器官，胃如果切除就没有了，肠子如果截断也就变短，不会再长出来了。

更重要的是，肝脏是一个复杂的化学工厂，在人体消化系统中，扮演许多复杂的角色，分解食物，制造胆汁，把有利人体的物质吸收或储藏起来，把不利人体的物质排出体外。到目前为止，人类已经会制造人工心脏、人工关节等，却没有办法模拟制造人造肝脏来行使这么复杂的功能。



» 肝脏的功能

1. 神奇的魔术师

肝脏可以说是个神奇的魔术师，可以把糖和脂肪变成蛋白质，又能用蛋白质和脂肪来制造糖。

肝脏同时也是糖的接收中心和仓库，储存小肠吸收的葡萄糖。血糖一下降，肝脏就把储存的肝糖原变成葡萄糖，送进血液中。

肝脏制造血液中很多重要的蛋白质，例如和血液凝固有关的重要蛋白质“凝血因子”就是由肝脏制造的。所以肝病末期的人，一旦出血，不容易止血。

2. 制造胆汁

肝脏每天要制造 0.5 ~ 1 升的胆汁，然后储藏在胆囊里。当我们吃进脂肪时，胆囊会收缩，释放胆汁进入消化道，乳化脂肪，让脂肪容易和消化液接触，以利吸收。因为胆汁是碱性的，能中和从胃部来的食糜的酸性。

3. 维生素的仓库

除了维生素 B 和维生素 C，维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 都储存在肝脏里。这些维生素都溶于脂肪，因此能与脂肪一起为身体所吸收。胆汁在小肠里把脂肪连同维生素分解成悬浮状颗粒，由肠壁吸收，经过淋巴管进入血液中，维系人体活力。如果肝脏正常，肝脏中维生素“库存”充足，就算一年不吃维生素 A，或是连续 4 个月不吃维生素 D，对身体也不会造成太大的影响。

4. 解毒中心

日常生活中，我们吃的东西，食物也好，药物也好，其中多多少少会有一些有毒有害的物质，这些物质进入人体后，会被肝脏转化为无毒物质，然后通过消化系统排出体外。

5. 排泄转化站

肝脏也参与血液成分的调节。肝脏把衰老红细胞所释放出来的血红蛋白，加工变成胆红素，排入胆汁中，再排出体外。

肝病患者会有黄疸的症状（皮肤、眼球呈现黄色），因为肝脏处理排泄胆红素的功能变差，造成血中胆红素值升高，沉积在组织中，皮肤、眼球因此变成黄色。

肝是大将军，肝瘀则气郁血瘀

《素问·灵兰秘典论》有云：“肝者，将军之官，谋虑出焉。”意思就是说，肝脏是人体中的将军，人体中所有的“兵马粮草”调度，“军事”指挥、谋虑等，全部都有赖于肝脏。

在古代，将，即将军，是一国最重要的军事指挥官，将之职责有三，攘外、安内、护民生。

当有外敌入侵的时候，将军要调兵遣将，保卫边疆，誓死守护自己的国家；当内有“诸侯”叛乱时，将军则要平定内乱，清君侧，保证“君王”的统治，保证国家的承平；当内无隐忧、外无敌患时，将军的职责便是休养生息、养精蓄锐，为来之不易的“和平”保驾护航。

现实中的将军如此，而人体中的将军同样如此。

» 肝者，将军之官

肝脏是人体中气机升降和调节的中心，能藏血，主疏泄，是人体中的主要动力来源。肝属木，主生机，肝脏一旦出现问题，健康自然也就出现问题。

肝者，将军之官，在人体中主谋断，是最重要的辅助器官，而肝辅助的“君王”自然便是五脏之首的心脏。

肝能藏血，是人体的血库和血液调度中心，肝脏正常，则人体各项功能正常运转，相反，肝若不能藏血，肝中风邪，人体气血亏虚，血气紊乱，各种疾病也就接踵而至。

» 肝瘀，则气郁血瘀

将军，就是将帅，将帅自然要统兵。

在人体中，肝脏属下的部队有两支，一支是“气”，另一支是“血”。

所谓主辱臣死，若是作为将军的肝受到“打压排挤”，心情不畅，怒火淤积，那么，气血自然会暴乱，反应在人体中，就是气郁血瘀。

» 肝瘀的五大罪魁祸首

人体是一个整体，牵一发而动全身，作为人体的调度与疏泄中心，肝脏影响的器官和组织很多，能够影响肝脏的器官和组织也很多，造成肝瘀的原因自然也多种多样，但总的来说，不外五类。

1. 易怒。怒火伤肝，这是常识。肝脏，五行属木，主生发，就像一棵大树，喜欢阳光，喜欢水分，更喜欢无拘无束的生长空间，若是我们硬要用“温室”或“铁笼”把树木圈禁起来，阻止自由生长，树木自然会出问题。而愤怒就是一个牢笼，不仅会阻碍肝的生长，而且怒火还会“灼伤”肝脏，所以日常生活中，为了肝的健康，我们为人处世还是要乐观积极一些。

2. 酗酒。华夏传承五千年，酒桌文化也由来已久，作为一种重要的社交手段，喝酒总是在所难免，但小饮怡情，酗酒却伤身。酒精对肝脏来说就是一种致命的毒药，肝脏中储存的酒精多了，会直接影响其结构和功能。而且，肝主疏泄，有“排毒”的责任，酒精是毒，要排。酒喝多了，“毒”太多，肝脏也会



可小酌，但不可豪饮

不堪重负，排不出去的毒会阻碍肝的疏泄，造成肝瘀，进而使气血瘀滞，身体也会跟着发生病变。

3. 久视。《素问》中有云：“肝开窍于目。”肝脏好不好，眼睛就是一面镜子，肝脏好，人的眼睛就清澈明亮；相反，眼睛就会干涩浑浊，视力严重下降。可以这么说，肝脏和眼睛就是相互连接的一个整体，一荣俱荣，一损俱损。肝能明目，眼睛的“动力源”就是肝血，过度用眼，眼睛消耗的肝血就会增多，肝血消耗量加大，肝脏的负担就会跟着加大，一旦消耗量达到肝能承受的底线，肝脏的功能就会受损。

4. 过补。滋补身体是好事，各种保健品偶尔吃吃也无妨，但补品也是药，是药三分毒，进补得多，体内淤积的毒素就多，而肝是人体最重要的解毒器官，毒素多了，肝的工作量就会加大。不管是谁，总是夜以继日的加班工作，得不到休息，那也得累病累垮，肝也一样。

5. 熬夜。在很多人看来，熬夜并不是什么大事，顶多就是作息时
间不正常，但事实上，相比于其他不良习惯，熬夜对身体，尤其是肝脏的伤害是最大的。肝脏不是机器，它也需要休息，需要养精蓄锐，肝脏养精蓄锐的时间就是晚上。若是经常熬夜，那么肝脏也要跟着加班，本就疲惫不堪的肝脏不但无法休息，还得连轴转，不得病才不正常。每天晚上11点到凌晨3点，是肝脏排毒的最佳时间，这个时候，若是人还在熬夜，肝脏消耗的气血就会增加，肝脏血流不足，功能受损，久而久之，还会产生器质性伤害，得不偿失。

为什么说肝主疏泄

中医认为，肝者，能藏血，主疏泄，是人体最重要的疏泄器官。为什么这样说呢？

首先，从字面上来看，疏，指的是疏通；泄，指的是排泄。

从中医病理和辨证的角度而言，肝主疏泄，主要对应的就是肝主升降，调度和调节全身气血及排毒的能力。

肝主疏泄，主要表现在四个方面。

1. 调节气的升降与平衡

精气神，人体三宝，精气神充足，健康长寿，反之，百病缠身。

精气神中，气是最玄奥的一种，看不见，摸不着，它指的主要就是构成人体生命活动的基本的、无形的元素。气的升降与平衡和人体的正常运转息息相关，而这种平衡，需要肝脏来维持。若是肝脏怠工，疏泄不足，肝气下行，胸肋就会出现不适。相应的，若是生发过度，则肝气上逆，就会头痛、易怒、面红耳赤。

2. 调节血的运行及津液的代谢

《血证论·阴阳水火气血论》中有云：“运血者即气，气行则血流。”

在人体中，气与血就是一对孪生兄弟，互利互助，谁也离不开谁。若是人体肝气调达，气机通畅，那么血液和津液的运行自然畅通无阻。相反，若是肝气郁滞，疏泄失调，那么就像是在小路上放了一块大石头，血液的运行会受到阻滞，甚至血不循经，无法完成正常的代谢循环，各