

中医五脏养生系列

贾民勇 孙秀全 主编

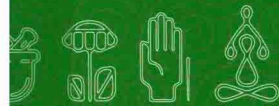
养好肝

血旺、目明、心情好

肝为命之源，
养生重养肝

食疗、运动、按摩、
刮痧、拔罐、艾灸
助您全方位养肝

一本养肝、护肝的
实用保健书



养好肝

血旺、目明、心情好

贾民勇 孙秀全 主编



青
岛
出
版
社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

养好肝 血旺、目明、心情好 / 贾民勇, 孙秀全主编. -- 青岛: 青岛出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5552-5468-3

I. ①养… II. ①贾… ②孙… III. ①养肝—基本知识 IV. ①R256.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第104019号

《养好肝 血旺、目明、心情好》编委会

主 编 贾民勇 孙秀全

编 委 王国防 王雷防 杨同英 勾秀红 牛林敬 易 磊 王永华 杨亚飞
王秋红 兰翠平 呼宏伟 陈永超 梁 琳 王 振 勾彦康 李志锋
王 蕾 康杜鹃 邓丽敏 杨志国 王 培 王达亮 孙瑞鹏 谷晓玲
付肇嘉 夏晓玲 王晓雅 李 婷 田建华 土晓明

书 名 养好肝 血旺、目明、心情好

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划编辑 刘晓艳

责任编辑 李加玲

封面设计 魏 铭

印 刷 青岛炜瑞印务有限公司

出版日期 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

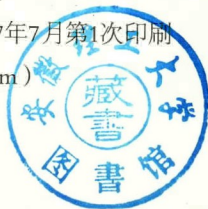
印 张 13.5

字 数 150千

印 数 1-8000

书 号 ISBN 978-7-5552-5468-3

定 价 34.80元



编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 医疗保健类

F 前言

FOREWORD

前言

当今社会，快节奏的生活使人们的身体和精神都承受着巨大的压力，很多不良习惯让我们的身体长期处于亚健康状态，如抽烟、喝酒、熬夜等都会对我们的身体各器官造成伤害。当你在灯红酒绿的时候，抑或伤心、难过的时候，可曾想到你的肝脏正在被这些不良行为所伤害。

中医学认为，“肝藏血”，就是说肝有储藏、调节全身血量的作用。当人体活动的时候，机体的血流量增加，肝就会排出储藏的血液，以供机体活动的需要；当人们在休息及情绪稳定时，由于活动量减少，机体需要的血流量减少，多余的血液则储藏于肝。肝内储存一定的血液，既可濡养自身，以制约肝的阳气而维持肝的阴阳平衡，使气血调和，又可防止出血。因此，肝有“血海”之称。从某种意义上来说，百病之源，根在肝脏。肝不好，人就容易生病。肝脏与人体的各个脏器以及部位都是息息相关的。肝主周身的血液，肝血所到之处，各个器官才能正常工作。眼睛受肝血濡养，方能清楚地看到一切；关节受肝血濡养，方能活动自如……肝脏还有一个众所周知的功能，那就是——排毒。只有肝脏排毒功能正常，人体的健康才能有保障。所以，想要身体健康，就要养好肝脏。

日常生活中，我们对肝脏的认识和养护大都停留在“吃肝补肝”的粗浅层面上，其实养护肝脏有很多的方法，而且每一种方法都是有讲究的。这也就是我们所说的科学养肝。从科学的角度来看，养护肝脏不但用药有讲究，运动有技巧，甚至连饮食都是有学问的。

这是一本养肝、护肝的实用保健书。全书从认识肝脏开始，从中医的角度分别说明了肝脏的特点和功能，养好肝则血旺、目明、心情好。接着

从养肝是一个系统工程的角度，说明中医理论中肝与其他脏器的密切关系，并告诉读者，一旦肝出现问题或发生疾病，身体会发出怎样的警报。书中重点介绍了如何运用简便易行的方法来养肝、护肝，分别讲解了养肝、护肝的食疗方法，以及简单易学的运动、按摩、刮痧、拔罐、艾灸等养肝法，告诉读者在日常生活中，如何调节心理以养肝，有哪些应该掌握的养肝、护肝细节。

本书内容简明清晰，一学就会。一书在手，养肝不愁。健康的身体是美好生活的必要条件，美好的生活从养肝开始吧。养好肝，血旺、目明、心情好！

编 者

C 目录

CONTENTS

第一章

肝为命之源，养生重养肝

▶ 《黄帝内经》对肝的认识

- 002 什么是肝
- 003 肝的位置
- 003 肝主疏泄
- 004 肝主藏血
- 005 肝主筋
- 006 肝主面
- 007 肝开窍于目
- 007 肝在志为怒
- 008 肝在液为泪
- 009 肝华在爪
- 010 肝与五色、五味、五季
- 012 肝与胆相表里
- 012 《黄帝内经》中的肝脏养生法

▶ 养好肝则血旺

- 014 肝为将军之官
- 014 肝调节血量

- 015 血旺的重要性
- 016 肝血不足的影响

▶ 养好肝则目明

- 017 护肝以明目
- 018 肝之精髓结为黑眼
- 019 肝和则目能辨五色
- 019 肝血亏损则视物不清
- 020 肝之经络上连目系
- 020 “电脑一族”应养肝

▶ 养好肝则心情好

- 022 肝血不足，情绪低落
- 022 肝火旺，情绪急躁
- 023 人生气，则肝堵
- 024 肝喜疏恶郁
- 024 不良情绪可致肝功能紊乱
- 025 好心情加快肝脏新陈代谢

▶ 哪些人容易患上肝病

- 026 嗜酒者

- 027 喜荤者
- 028 缺乏运动者
- 028 营养不良者
- 029 饥饿者
- 030 长期熬夜者
- 030 小 儿
- 031 孕 妇
- 031 老年人

第二章 智慧养生， 养肝是一个系统工程

▶ 肝脏与心脏的关系

- 034 肝与心的生理病理关系
- 035 怎样既能养肝又能养心

▶ 肝脏与肺脏的关系

- 036 肝与肺的生理病理关系
- 036 怎样既能养肝又能养肺

▶ 肝脏与肾脏的关系

- 038 肝与肾的生理病理关系
- 039 怎样既能养肝又能养肾

▶ 肝脏与脾脏的关系

- 041 肝与脾的生理病理关系
- 042 怎样既能养肝又能养脾

第三章 养肝护肝， 会吃才是硬道理

▶ 饮食习惯决定肝健康

- 044 细嚼慢咽养肝
- 045 补充蛋白质可护肝
- 045 少食多餐，预防脂肪肝
- 046 不挑食，远离脂肪肝
- 046 少吃夜宵，防脂肪肝
- 047 肝病患者需防营养过剩

▶ 肝病患者的饮食原则

- 048 肝病患者的饮食注意事项
- 050 肝病患儿的饮食注意事项
- 051 老年肝病患者的饮食注意事项
- 052 肝病失眠患者的饮食注意事项
- 053 肝病腹胀患者的饮食注意事项
- 053 肝病呃逆患者的饮食注意事项



053 乙肝患者的饮食注意事项

► 哪些食物会伤肝

055 方便面

056 罐头及腌制食品

056 辛辣食物

056 臭豆腐

057 甜食

057 隔夜菜汤

058 油炸食品

058 葵花子

058 松花蛋

059 大鱼大肉

► 哪些食物可以养肝护肝

060 猪肝——补血佳品

061 荠菜——养肝解困精神爽

063 桑葚——滋阴补血

064 黑芝麻——补肝肾，益精血

066 番茄——修复肝细胞

067 海带——祛脂降压

068 山药——养阴生津

070 菠菜——改善肝功能

071 青椒——保肝护肝

072 苦瓜——预防肝癌的良药

► 哪些本草可以保肝护肝

074 决明子——降压明目

075 当归——补血活血

076 何首乌——补益肝肾

078 白芍——补血柔肝

079 枸杞子——益精明目

080 玫瑰花——行气解郁

082 香附——调经止痛

083 佛手——疏肝解郁

085 菊花——清肝明目

第四章 运动强身， 不吃药就能养肝的秘诀

► 肝病患者运动宜忌

088 运动应注意天气变化

088 运动要看肝功能的状态

089 运动应谨遵“守则”

090 运动时间不宜过长

091 运动方式应因人而异

091 运动前后的饮食宜忌

092 运动后的注意事项

092 运动养肝的形式

093 小心运动中的损伤

► 适宜养肝的运动

094 散步适合养肝

095 慢跑护肝疗效好

097 太极拳，慢运动有大疗效

098 强肝健体头部操

098 扎好马步做家务

099 踢腿运动护肝脏

099 张嘴转颈养肝脏

100 勤练养肝“嘘”字功

第五章 六管齐下， 中医养肝有妙招

► 养肝保健法——按摩

- 104 什么是按摩
- 105 穴位按摩，治疗肝病的好助手
- 105 按摩的注意事项
- 107 按摩治疗脂肪肝
- 107 揉大敦穴，清肝明目
- 108 按太冲穴，疏肝降火
- 109 揉三阴交，调补肝脾肾
- 109 推搓两胁，疏肝解郁
- 110 揉捏耳部，疏肝消疲
- 111 按摩手部也能护肝
- 112 揉腹能平息肝火

113 按摩足三里护肝

► 养肝保健法——刮痧

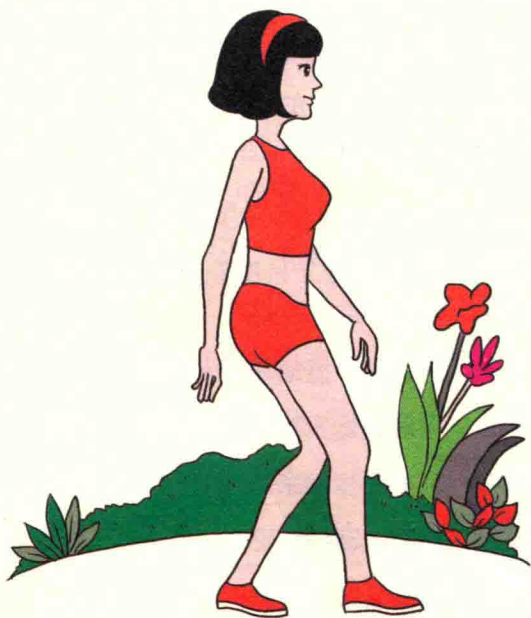
- 114 什么是刮痧
- 114 刮痧的功效原理
- 116 刮痧步骤
- 117 晕刮怎么办
- 118 刮痧的注意事项
- 120 刮痧有哪些禁忌
- 121 刮痧养肝的原理
- 121 刮拭肝俞、期门等穴，养肝护肝
- 123 刮拭肝俞、魂门等穴，疏肝利胆

► 养肝保健法——拔罐

- 125 什么是拔罐疗法
- 127 拔罐的注意事项
- 129 哪些人不适合拔罐疗法
- 129 拔罐对养肝的作用
- 130 吸拔脾俞穴，调和脏腑
- 130 吸拔肝俞穴，理气明目
- 131 肝郁气滞，吸拔膻中等穴
- 132 慢性胆囊炎，吸拔胆囊区压痛点
- 132 阴虚火旺，吸拔肾俞等穴
- 133 慢性肝炎的拔罐疗法
- 134 肝病胁痛，吸拔章门等穴

► 养肝保健法——中成药

- 135 什么是中成药
- 135 归芍地黄丸



136	知柏地黄丸
136	七宝美髯丸
137	丹栀逍遥丸
138	杞菊地黄丸
139	舒肝丸
139	逍遥丸
140	明目地黄丸
141	石斛夜光丸
141	护肝片
142	柴胡舒肝丸
142	舒肝和胃丸
143	益肝活血明目丸

► 养肝保健法——药膳

144	什么是药膳
144	桑叶菊花蜜膏
145	合欢花蒸猪肝
145	首乌大枣煮鸡蛋
145	天麻蒸鸭
146	山药枸杞炖猪脑
146	大枣薏苡仁粥
146	桂皮山楂粥
147	香附艾叶粥
147	枸杞叶粥
147	决明子菊花粥
148	白术白芍猪肉汤
148	银杞鸡肝汤
149	丝瓜绿茶汤
149	首乌鲤鱼汤

► 养肝保健法——药酒

150	什么是药酒
150	杞菊麦冬酒
151	芝麻枸杞酒
151	女贞子酒
152	葡萄干酒
152	地黄酒
152	枸杞茺萸酒
153	胡麻仁酒
153	杜仲木瓜酒
154	胡麻仁杜仲酒

第六章 病由心生， 好情绪有助肝健康

► 心理常识：忧愁过度，肝“伤不起”

156	不良情绪易伤肝
157	疗人之“心”重于疗人之疾
158	悲伤是怒气的克星

► 心理调节：如何排遣忧愁

161	乐观的心态有助战胜病魔
-----	-------------



161	静心养肝效果好
162	阅读有助于养肝
163	寄情书画利于养肝
163	花香能辅助治疗肝病
164	音乐有助于防治肝病
164	肝病患者如何消除不良情绪
165	关注中老年肝病患者的心理变化
165	急性肝炎患者的心理支持
166	重症肝炎患者的心理支持

第七章 细节决定健康， 生活中的养肝学问

► 生活中常见的伤肝“杀手”

168	早上起床后不及时排尿
168	服用药物太多
170	经常暴饮暴食
171	加工食物摄入过多
172	食用不熟或烧焦的食物
173	吸烟伤肺更伤肝
174	体重超标小心脂肪肝
175	常吃冰激凌很伤肝
175	吃太多零食
176	吃发霉的食物
178	频繁染发
179	纸币上的乙肝表面抗原

180	输血有感染肝炎的风险
181	沐浴液有损婴儿肝脏

► 生活中常用的保肝小常识

182	适度流泪可排毒养肝
183	饭后闭目养神给肝脏解压
183	排便通畅为肝脏减负
184	每天泡脚可养肝
185	注意吃好早餐
186	乙肝患者忌美甲
187	肝病患者不宜化妆文眉
188	避免共用牙刷
188	避免重复使用注射针头
189	避免共用刮胡刀
189	养肝宜多喝水
190	少吃辛辣食品
191	避免过度用眼

► 四季养肝有讲究

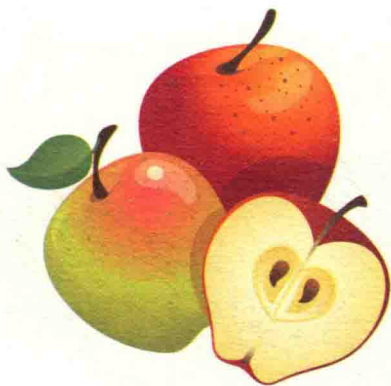
192	春季谨防“肝火”上炎
194	春季养肝应注意节气变化
196	夏季养肝护肝有章法
198	秋季养肝的注意事项
199	肝病患者冬季进补要注意

► 附录：保养五脏的好处



第一章

肝为命之源，养生 重养肝



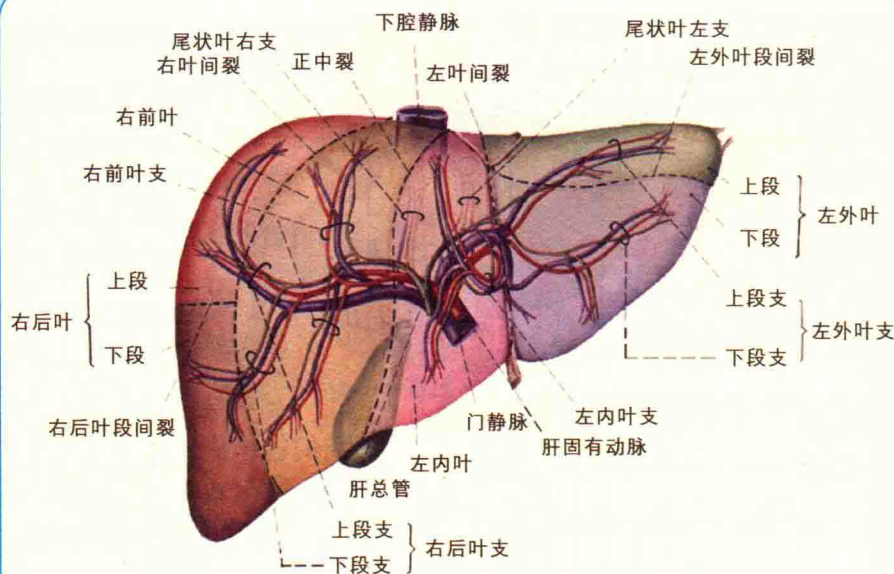
现代医学认为，肝有多种功能，我们能想到的大多数疾病状态，都或多或少与肝有关系。肝的功能对于维持生命极为重要，肝被称为生命之源。因此，养生就必须注重对肝的保养。养好肝，人体则血旺、目明、心情好。

《黄帝内经》对肝的认识



什么是肝

肝，是人体最大的脏器，有储存、解毒、分泌、合成和防御等功能。中医学认为，肝开窍于目，主疏泄、藏血，与胆互为表里，有贮藏血液和调节血量的功能。



肝脏分段（前面观）

据《素问·灵兰秘典》记载：“肝者，将军之官，谋虑出焉。”《黄帝内经》中把五脏比作中央官员，不同的脏器对应不同“职位”。其中心被比作“一国之君”，而肝因具有调节情志的功能，被

称为有“谋虑”的“将军”。肝在人体中处于将军的位置，“捍卫周身”“保护君主”（藏血养心）“平叛诸乱”（解毒），对人的思维也起着重要的作用，人的谋虑正是取决于肝。由肝在人体中的“职位”可以看出，肝对人体的重要性。后世医家注释：“勇而能断，故曰将军；潜发未萌，故谋虑出焉。”将肝的生理功能用形象的比喻做了解释。

肝主疏泄而调畅气机，以其条达疏泄之性，来保证其他脏器和自身的正常活动，调精神而出谋虑。若肝脏的疏泄正常则气机条达、精神畅悦，反之，若疏泄失常则引起神志上的改变；肝主藏血而调节血运，人动则调节血液运行于诸经，人静则贮藏多余血液。所以中医经常说“补血总以补肝为要”。

《素问·六节藏象论》里也说：“肝者，其充在筋，以生血气，此为阳中之少阳，通于春气……”说明了肝在人体中所起的作用，指出肝是灵魂的处所，它的精华反映于四肢爪甲，气血充实于筋脉，为阳中之少阳，与春气相通。



肝的位置

肝脏位于人体右上腹，隐藏在右侧膈下和肋骨深面，大部分为肋弓所覆盖，仅在腹上区、右肋弓间露出并直接与腹前壁相接触。肝上界在右锁骨中线上平第5肋间，右腋中线上平第6肋骨处；肝下界即肝前缘，起自肋弓最低点，沿右肋弓下缘左侧至肋弓与第7、第8肋软骨的结合处离开肋弓。肝左叶上方与心脏相连，小部分与腹前壁相邻；肝右叶上方与右胸膜、右肺底相邻；肝右叶前面部分与结肠相邻，后面部分与右肾上腺、右肾相邻；肝左叶下方与胃相邻。



肝主疏泄

“肝主疏泄”出自《黄帝内经》，是指肝具有疏通、调畅全



身气机，使之通而不滞、散而不郁的作用。医学在长期不断的实践中，观察到肝的疏泄功能会直接影响人的精神活动。肝的疏泄功能正常，气机自然调畅，人才能气血平和，精神舒畅。反之，若肝疏泄失职，气机不调，就会出现情志方面的异常变化。如肝气抑郁则可见胸胁胀满、闷闷不乐、多疑善虑、沉闷欲哭、月经不调等症。

肝的疏泄功能不仅表现在对精神的影响上，而且表现在对消化功能的影响上。肝的疏泄功能正常时，可以调畅气机，协助脾胃之气的升降和胆汁的分泌与排泄，一旦肝疏泄失职，就会出现消化不良的病变。如肝气郁结的患者，也常有胃气不降和脾气不升的腹泻症状。所以说，肝的疏泄功能正常，是保持脾胃消化功能健运的重要条件。



此外，肝的疏泄功能与气血的运行也有着密切的关系。如临床上见到的由于肝气郁滞，血行不畅，出现胸胁刺痛、月经不调等症状，或因大怒伤肝，肝气上逆，血随气涌，出现面红、目赤、呕血等症状。如肝的疏泄功能失调，气机不畅，气滞水停，常致小便不利，水液停留而成水肿、腹水等症。这都是肝疏泄失常而导致血行不畅或逆乱的表现。



肝主藏血

古人说：“肝为血海。”血作为人体必不可少的生命物质，储存在肝脏中。

《灵枢·本神》中记载：“肝藏血，血舍魂，肝气虚则恐，实

第一章

第二章

第三章

第四章

第五章

第一章



肝为命之源，
养生重养肝

则怒。”肝藏血，是指肝脏如同“血库”一样，具有储藏血液的功能，以满足人体生命活动所需，发挥其濡养脏腑、维持相应功能的作用。

若肝藏血不足，则肝体失于濡养，失其柔和之性，阴不制阳则肝阳上亢，可见急躁易怒、眩晕耳鸣等症。肝藏血，调节血液在脉中的流通量，关系全身各部位对血液的不同需求。早晨，随着阳气上升和人体各种活动的加强而各部位血液的循环量增多，气血周流，尤其是肢体、体表、头部的血流量增多。脑力劳动时，头部血流量增多；消化时，胃肠部位血流量增多；体力劳动时，四肢血流量增多；夜晚睡卧后，全身血液流通量最少，肝中藏有更多的血。肝的这种藏血功能，一方面决定于昼夜节律，另一方面则受劳逸、情绪、饮食等因素的影响。

另外，中医认为心主血脉而藏神，肝藏血，血舍魂。藏象学说中还有“肝藏魂”的说法。魂乃神之变，由神所派生，它们都以血为其主要物质基础。因此，肝藏血的功能正常，则魂有所舍。若肝血不足，心血亏损，则魂不守舍，可见惊骇多梦、夜寐不安、梦游、梦呓以及出现幻觉等症。



肝主筋

《素问·痿论》里讲道：“肝主身之筋膜。”筋膜包括肌腱、韧带等组织结构。筋膜是附于骨而聚于关节、肌肉，专司运动的组织。肝主筋，就是说全身筋膜的张弛收缩活动与肝有关。

筋的活动依赖于肝血的濡养，肝的血液充盈，筋得其养，才能灵活而有力。肝血充足，则筋骨强健，能耐疲劳，故称“肝为罢极之本”，也就是耐疲劳的根本。若肝脏之气失和，肝血亏虚不能濡养筋脉，则筋力衰、不耐疲劳、肢体麻木、关节屈伸不利、手足震颤等。故手部望诊对判断“肝”的生理病理有一定的参考价值。现代医学诊断慢性肝炎、肝硬化患者，就把反映在手掌的“肝掌”作

为一个诊断要点，这对“肝”与手的关系也是一个佐证。

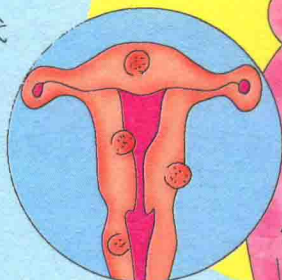
现代社会，电脑、电梯、汽车等让人失去了很多活动的机会，这会使许多人的关节、肌腱、韧带等僵硬，失去柔韧性、灵活性，使肝脏疏泄的通道不畅。所以，我们经常会觉得，越是坐着不运动，人就会越郁闷、迟钝。



肝主面

肝主面，肝气疏泄条达则气色红润，神清气爽。

女人一生以血为重，月经、妊娠、分娩无不涉及血，清代著名医学家叶天士提出的“女子以肝为天”，一直为近代名医所尊崇。肝有“造血”“储藏”“调节血量”和向各个脏器“输送血液”的功能，还有分解营养、调节部分激素水



平等功能，同时还是人体主要的解毒排毒系统，滋养着女人全身器官。若肝脏功能失常，则会导致内分泌失调，气血不和，从而引起各类妇科疾病，如月经失调、乳腺囊肿、子宫肌瘤、卵巢囊肿、性功能异常、不孕等。

所谓排毒养颜，只有将毒素排出体外，人的肤色才会好，容颜才会美，而肝脏的主要任务就是排出毒素。如果肝脏长期超负荷工作，就会有太多的毒素无法及时排出，从而导致肤色暗淡、色素沉着。女人的美丽要靠充足的睡眠，而肝脏会在晚上23时到凌晨3时这段时间清理身体内的“垃圾”，排出有毒物质，如果这个时间不睡觉，就会皮肤粗糙、口苦咽干、脾气暴躁。