

© 人卫科普

现代中医保健丛书

总主编 王坤根 编著 陈一江等

肝病

中医保健

第
2
版



人民卫生出版社

现代中医保健丛书

总主编 王坤根
副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

肝病中医保健

第2版

编著 陈一江 竹剑平 洪朝金



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病中医保健 / 陈一江等编著. — 2 版. — 北京:
人民卫生出版社, 2006.12
(现代中医保健丛书)
ISBN 7-117-08206-2

I. 肝... II. 陈... III. 肝病 (中医) — 中医治疗
法 IV. R256.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139880 号

现代中医保健丛书

肝病中医保健

第 2 版

总 主 编: 王坤根

编 著: 陈一江 竹剑平 洪朝金

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705 × 1000 1/16 印张: 11 25

字 数: 198 千字

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 版第 4 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-08206-2/R · 8207

定 价: 17.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



序

早在 1996 年，我们着眼于医疗面向社区的原则，为基层群众开展卫生服务，组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究，并擅长、热心于科学知识普及的专业人员，编写了《现代中医保健丛书》。

这套丛书以常见病、疑难病、小儿病、妇女病、男性病、老年常见病、胃肠病、肝胆病、肾病、高血压、失眠、疲劳、中风后遗症、癌症、头痛、哮喘和腰腿痛等为主题内容，每一主题单独成书，共计 17 种，先后于 2000~2003 年间由人民卫生出版社出版，累计印发 20 余万册。

《现代中医保健丛书》体现了中医保健特色，出版后受到欢迎，有些分册重印了 3 次，产生了良好的社会效益。为了适应社会的需求，满足广大读者对中医保健知识的渴望，我们在人民卫生出版社的指导下，于 2004 年 8 月着手丛书的修订工作。

这次修订，根据群众的需求，从图书的种类、内容、形式等方面做了改进和提高。

在丛书种类上，确定了《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中

医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《糖尿病中医保健》、《肥胖症中医保健》、《骨关节病中医保健》和《皮肤病中医保健》18种。

在丛书内容上，立足于向广大群众普及中医养生保健、防病治病知识，突出中医特色，注意吸收现代新知识、新成果。在菜肴、药膳、验方等方面，选择有针对性者，不求全，但求实用；同时注意适当介绍行之有效的传统健身方法。

在丛书形式上，不限于体例，而是从百姓最关心的内容入手，进行了简明通俗的介绍。对一些重要的知识点用黑体编排，以冀起到强调作用。同时列出“专家提示”一栏，对一些需要提醒的内容进行讲述。对原有文字较多的分册，做浓缩处理，使文字控制在20万字左右。语言力求大众化，专业术语尽量不用，力求做成中医科普精品。

希望我们的努力能使中医药祛病保健知识得到广泛传播，为大众健康做些有意义的实际工作。

总主编 王坤根

2006年9月20日



现代中医保健丛书
肝病 中医保健

目录

一、中医如何认识肝

1

肝为“将军之官” /2

肝与形体、情志的关系 /4

肝与其他脏腑的关系 /5

肝病的证候表现 /6

肝血虚证 /7

肝阴虚证 /7

肝郁气滞证 /7

肝火炽盛证 /7

肝阳上亢证 /7

肝胆湿热证 /7

肝胆寒湿证 /7

肝胃不和证 /7

肝郁脾虚证 /8

二、肝病的病因有哪些

9

饮食因素——病从口入 /10

情志因素——多气生病 /10

自然因素——外邪侵袭 /11

传染因素——重要条件 /12



寄生虫因素——害人虫 /13

血吸虫 /13

华支睾吸虫 /13

阿米巴原虫 /13

劳逸因素——过度成害 /13

体质因素——变化根据 /14

三、怎样自测肝病 15

看面色了解肝病 /16

看舌头了解肝病 /17

看眼睛了解肝病 /18

看手了解肝病 /19

看耳朵了解肝病 /21

看鼻子了解肝病 /21

看肚脐了解肝病 /22

看体形了解肝病 /23

听声音、嗅气味了解肝病 /23

通过自我感觉了解肝病 /24

通过脉象了解肝病 /24

按肌体了解肝病 /25

按腹 /25

按穴位 /26

四、肝病分几种 27

什么是病毒性肝炎 /28

甲型肝炎 /29

乙型肝炎 /30

丙型肝炎 /33

丁型肝炎 /35





戊型肝炎 /35

己型肝炎 /36

庚型肝炎 /36

什么是肝硬化 /37

什么是脂肪肝 /39

什么是药物性肝炎 /40

什么是自身免疫性肝炎 /41

什么是酒精性肝病 /42

什么是肝细胞癌 /43

肝病的并发症有哪些 /44

肝性脑病 /44

肝癌 /45

糖尿病 /45

心脏损伤 /45

肾脏病 /46

甲状腺功能亢进 /46

肝炎后残余黄疸 /46

五、肝病的预后如何……

47

病毒性肝炎的预后 /48

甲肝 /49

乙肝 /49

丙肝 /51

丁肝 /51

戊肝 /52

庚肝 /52

肝硬化的预后 /52

脂肪肝的预后 /53

药物性肝炎的预后 /54

酒精性肝炎的预后 /54

自身免疫性肝炎的预后 /54



六、肝病怎样中医调治……

57

肝病单验方 /58

- 急性肝炎 /58
- 慢性肝炎 /59
- 肝硬化 /60
- 胁痛 /62
- 腹胀 /64
- 黄疸 /66
- 出血 /67
- 低热 /68
- 肝脾肿大 /68
- 肝腹水 /69
- 乙肝病毒携带者 /70
- 脂肪肝 /70
- 酒精肝 /73
- 药物性肝炎 /74

肝病中成药 /75

外治法 /86

按摩法 /90

- 急性肝炎 /90
- 慢性肝炎 /91
- 肝硬化 /93
- 酒精性肝病 /93
- 脂肪肝 /94

刮痧疗法 /94

七、怎么进行中医食疗……

97

食疗原则 /98

- 因病而施 /99
- 因症而施 /99
- 因期而施 /99



**食疗方法 /100**

- 补充蛋白质要适量 /100
- 补充维生素要足量 /100
- 限制脂肪摄入量 /101
- 某些情况不宜多吃糖 /101
- 适当补充微量元素 /101

食疗禁忌 /102

- 忌酒 /102
- 忌辛热厚味 /103

食疗注意事项 /103

- 饮食调配必须辨证 /103
- 注意食物的相须、相反 /103

急性肝炎 /104

- 食疗要求 /104
- 怎样选用菜肴 /105
- 怎样选用药膳 /110
- 怎样选用药茶 /112
- 怎样选用药粥 /113

慢性肝炎 /114

- 食疗要求 /114
- 怎样选用菜肴 /115
- 怎样选用药膳 /121
- 怎样选用药饮 /124
- 怎样选用药粥 /125

脂肪肝 /127

- 食疗要求 /127
- 怎样选用菜肴 /128
- 怎样选用药膳 /132
- 怎样选用药饮 /132
- 怎样选用药粥 /133

肝硬化 /134

- 食疗要求 /134
- 怎样选用菜肴 /135



- 怎样选用药膳 /142
- 怎样选用药饮 /145
- 怎样选用药粥 /146

八、肝病患者如何家庭护理 ... 149

- 精神护理解心结 /150
- 生活护理助休养 /151
- 房事护理养精神 /153
- 饮食护理补营养 /154

九、如何预防肝病 157

预防总则 /158

- 精神预防 /158
- 工作预防 /159
- 家庭预防 /159
- 孕产预防 /160
- 消毒预防 /160
- 药物预防 /161

预防措施 /162

- 怎样预防甲肝 /162
- 怎样预防乙肝 /164
- 怎样预防丙肝 /167
- 怎样预防丁肝 /167
- 怎样预防戊肝 /167
- 怎样预防己肝 /168
- 怎样预防庚肝 /168



• 现 代 中 医 保 健 丛 书 •

肝病中医保健

肝病中医保健



一、 中医如何认识肝





一、 中医如何认识肝



肝为“将军之官”

肝脏是人体一个十分重要的器官，肝脏的生理功能非常复杂，素有“人体化工厂”之称，里面不停地进行着化学反应，归纳起来主要有代谢（包括糖、蛋白质、脂肪）、排泄、解毒、凝血等功能。

中医的脏与西医的脏器，其所指的内容是不同的。中医的脏并不是指实质性的器官，而是指其功能。这是因为，古代解剖学不发达，肝在体内不能直接观察到，只能通过表现在外的功能间接地推测肝的状况。所以中医一般不说肝脏，而只说肝的脏象。这个“象”字与画像的“像”字意思比较接近，说明不是肝的本身，而是肝的外在表现。

中医认为，肝是人体五脏之一，也是人体最重要的脏器之一。中医学的经典著作《黄帝内经》把肝比作“将军之官”，用以形容其重要作用和“刚急易动”的生理特性。这是什么原因？古代的医生为了说明脏腑之间的相互关系，把人体中的五脏比喻成国家：心是君主，肺是宰相，脾是州长，肾是大臣。肝却与众不同，是个武官，肝是将军。但是肝的质地较软，并不坚硬，怎么唯独它不是文官呢？其实古人的这种比喻并不是根据脏器的形状、质地和位置，而是依据该脏器功能的性格特点来决定的。古代打仗，将军一马当先，冲锋在前，士兵跟在后面；两军对阵，将军出阵，捉对厮杀。所以将军要由具有勇敢、坚定、果断性格的人担当。勇敢是不怕死，坚定是不背叛，果断是不犹豫。而肝则有刚强、倔强、果敢的性格。一旦生病则容易升火、脾气急躁、发怒，需要用阴柔的药物来治疗，因而被比喻成将军。这种比喻是用拟人的方法，来揭示肝的性格特质。

按照中医学观点，肝的功能主要有以下几方面：

首先肝是藏血的仓库，中医里有肝为“血海”的说法，是形容这个仓库之大，肝不是只藏一部分血，而是储藏和调节全身的血液。它永远不会



满溢，永远都有余地。血是属于阴性的物质，血在肝里永远不会多余。所以中医在谈到肝的疾病和治疗特点时，会说：“阴常不足。”通常对于肝来说怎么补阴也不为过。肝是身体里血的大仓库。既然是仓库，就得时不时翻仓，以保证所藏物品的进出顺利。在肝的功能中，这种过程叫做“疏通”。肝血经过疏通，流到全身，同时也将疏通功能带到全身，所以肝的疏通对于全身都有影响。功能之类外在表现都属于“气”的表现。气的质量比较轻，能够上升，喜好活动。肝气具有疏通、上升、好动的功能，其功能就叫做“疏泄”。

从五行来说肝属于“木”行。树木的生长喜欢枝条伸展出去，肝也具有这样的特质，喜欢条达舒畅，不喜欢约束和抑郁。肝的这种特征也归纳在主疏泄的功能里。肝的疏泄功能正常，人的心理就舒畅，肝的气机不通畅，疏泄功能下降，就会导致心理郁闷；反过来，长期心情闷闷不乐，也会出现肝的疏泄功能障碍，引发疾病。心情开朗，情绪积极，可以使得肝的疏泄得到恢复，从而使疾病向好的方向发展。

由此看来，肝的疏泄和藏血两项功能具有特殊的关系。发挥肝的疏泄功能需要消耗部分肝血，而肝的疏泄正常才能储藏足够多的肝血。血是物质基础，疏泄是功能表现，两者相辅相成，缺一不可；同时两者又相互影响，互为因果。

再深一层，由肝的主疏泄、主藏血功能带来其他方面的生理或病理的情形：

其一，肝气的通畅带来脾胃的正常运作，使得脾的气机升降也正常，脾和胃有特殊的密切关系，两者相互协同、相互配合，脾的气上升、胃的气下降，形成了脾胃的消化运动。这种运动部分依赖于肝气的疏泄功能发挥正常。同时肝的疏泄功能也使得胆汁的分泌和排泄有规律地进行，从而达到促进消化的作用。

其二，调节性生理。肝对于妇女的排卵和月经来潮、男子的排精等性生理具有调节作用。因为，一方面，卵子、月经的产生必然要消耗血液，同样精子的产生和阴茎的勃起也要血液的支持，而人体的血库在肝；另一方面，性和生殖方面的功能取决于肾，而肝肾有着密不可分的关系，肝所藏的血和肾所藏的精都属于阴，性质相同，所以它们之间可以相互影响和变化，肝也就参与到性生理中了。

其三，参与水液代谢。水液代谢的主要脏腑是肺、脾、肾。因为水 and 气运动的通道是同一个，就是全身的经络。有了肝的疏泄作用保障气的运行通道通畅无阻，这样水的运行也就通畅了。肝气通畅以后，带动了肺、脾、肾各自的气也通畅了，肝就以这种形式参与了水液代谢。

其四，促进血液运行。同样道理，血液的运行也是在经络里进行的。肝



气疏通，保持经络通畅以后，血液的运行也能通畅无阻。心脏的搏动推动血液运行，心脏搏动消耗的血，不也来自于肝所藏的血吗？所以肝的藏血和疏泄功能对于血液循环也起了促进作用。



肝与形体、情志的关系

肝与形体的关系，中医常用“肝主筋”、“其华在爪”、“肝开窍于目”来表示。

筋是一种连接骨和肌肉的组织，筋使肌肉附着于骨头，肌肉收缩带动关节运动。因此筋是人体正常活动不可缺少的一种组织。筋有个特点，即需要血液的滋润才能保持弹力，否则就会失去弹力，我们的关节也就不能活动。能够滋润筋的血液，就是储藏在肝里的血。所以肝可以支配筋。当肝血不足时，筋得不到血的滋润，就会手脚震颤，或者关节活动不利索，甚至出现四肢抽搐。这种情况，西医认为缺钙；中医认为血虚。治疗上，西医采用补钙，中医采用补血。

中医说的爪，其实不是爪子，而是手指甲和脚趾甲，爪甲是筋的延续。筋要依靠肝血的滋润，爪甲同样需要肝血的滋养。肝血充足，爪甲坚韧有光泽；如果肝血不足，爪甲就会变软、变薄，甚至脆裂或者变形。因此，中医常在临床上以检查爪甲来判断肝血充足与否：将手放平，用别的手指轻按指甲尖，会看到指甲下的红色变淡，然后突然放开，如果红色马上恢复，表示肝血充足；如果红色恢复缓慢，甚至不再变红，表示肝血不足。

食用动物的肝脏可以治疗夜盲症，中医由此推而广之，认为肝和眼睛有着特殊的联系。肝的功能正常，眼睛能够看清东西，分辨颜色；肝的功能不正常，就会出现近视或远视等视力改变，以及眼红肿痛等种种眼病。中医把各种各样的眼病都看成是肝的病变所导致的，中医对于眼病的治疗也往往从肝入手。同时中医也通过观察眼睛的变化，来了解肝的情况、诊察肝的疾病。眼睛就是肝的“窍”。肝的窍是目，肝的液就是眼泪。眼泪是肝血化生的，所以泪血同源。泪有濡润和保护眼睛的作用，正常情况下，肝阴充足，眼泪能够濡润双目，眼睛看东西清晰；肝的阴血不足，眼睛干涩，看不清东西，或者眼屎增多、迎风流泪。一言以蔽之，眼泪太少或者眼泪外溢，都是因为肝阴虚。

中医认为，人体的情志与体内五脏有密切的联系，其中肝与情志中的“怒”相联系。



怒是人类情绪激动时所产生的—种情志变化，属于不良情志刺激。怒就是肝的“志”。当肝血不足时，情绪容易失控，稍有刺激，就会发怒，性格急躁；反过来，发怒会使得肝里的气血产生逆向运动，从而导致肝脏出现疾病，比如呕血，甚至昏迷。所以有“怒伤肝”的说法。总之，发怒会引起肝的病变，而肝有病的话，更容易发怒。



肝与其他脏腑的关系

中医认为，人体中的五脏不是孤立的，而是相互之间存在一定的关联，因此肝和心、肺、脾、肾等脏器都有联系。

首先，肝与心的关系表现在血的运行和精神活动两个方面。

血的运行方面：心的主要功能是行血，肝的主要功能是藏血。心气充足，血液运行正常，到达肝的血也就多，肝所藏的血液也就充足了；肝里藏的血充足了，能够随时调剂给心，心得到血的滋养，发挥功能也就正常。反过来，心血不足，肝的仓库里就会空虚，肝血不足，提供给心的血也就少，心得不到血的滋养，心的功能就下降。

精神活动方面：某些精神因素所致的病变中，心肝两个脏也经常相互影响，比如，心悸失眠等心血虚的症状常常与看东西模糊、月经量少等肝血虚的症状同时出现；心烦失眠等心阴虚的症状也常常和急躁易怒等肝阴虚的症状同时出现。

其次，肝与肺的关系主要是表现在气的升降方面。肺气降，肝气升，对于全身气的运动具有重要意义。一旦肺气不能正常下降，影响到肝，在症状上就会出现咳嗽时伴有胸胁胀满引痛、头晕或头痛、面红目赤等状况；一旦肝气升发太过，肺气下降太少，就会出现咳嗽或气喘，甚至咯血等状况。

接下来，肝与脾的关系主要表现在消化功能和血液生化运化两个方面。

在消化功能方面，肝气能够调畅脾气，肝气通畅，脾的运化就健康；肝还能分泌胆汁，协助消化。在血液的生化方面，脾能生血，脾生血充分，肝藏的血也就充足了；在血的运行方面，脾可以约束血液不至于流出脉管，造成出血；血液保持在脉管里，那么肝藏血也就源源不断有了保障。总而言之，肝的功能越好，脾的功能也越好，肝脾的协同作用是血液正常产生和运行的重要保障。当肝有病而影响到脾，形成肝脾不和，可以出现精神抑郁、胸胁胀满、肚子疼痛、拉肚子等症状；脾虚导致血液产生减少或者



出血过多，都可以引起肝血虚，出现看东西不清楚、头昏、耳鸣、手脚抽筋、面无血色等症状。

还有，肝和肾的关系主要表现在精血相互化生，以及通利和收藏两个方面。

在精血互化上，肝是藏血的器官，肾是藏精的器官，精和血都是属于阴的物质，因此相互之间可以转化。精可以转化成血，血也可以转化成精。正因为精血可以相互化生，所以肝肾也会相互产生密切的影响，肝阴虚可以发展成肾阴虚，肾阴虚也可以发展成肝阴虚，最后导致肝肾阴虚。肝的火气太旺会损伤肾阴，而肾阴不足则无力控制肝阳。肝血虚会引起肾精虚，肾精虚也可引起肝血虚，出现头晕目眩，腰酸耳鸣的症状。

肝主通利气机，肾主藏精。一通一藏，相辅相成。两者共同协调妇女月经来潮和男子精液排泄的正常。肝肾的功能不能协调，有可能出现妇女月经量多或量少，或者闭经等病症；男子出现滑精、遗精，或者阳强不泄等症状。

最后，肝胆的关系就更加非同一般了。肝为将军，主谋虑，但要做出决断，还要取决于胆，所以有“肝胆互济，勇敢乃成”的说法。

胆汁是肝所分泌的，胆汁的排泄受到肝的制约，而胆汁的正常排泄又有利于肝的功能发挥。肝气不通畅会影响胆汁的分泌和排泄；而胆囊的功能障碍也会导致肝气不能通畅。因此口苦、黄疸等胆汁外泄的症状往往和胁肋胀满等肝气不畅的症状同时出现；肝气虚则胆气也会虚，就会出现胆小易惊、多疑多恐的症状；胆火太盛，肝阳上亢，则会急躁易怒。

专家提示

中医的肝与现代所指的肝脏，既相同又不同。中医的肝包括了肝脏，但又比肝脏广泛得多。中医的肝除了具有肝脏的功能外，还有精神情绪方面的作用，以及内分泌、生殖、消化系统的部分功能和支持运动的功能等等。



肝病的证候表现

肝的病变常见症状有精神抑郁，烦躁，胸胁、少腹胀痛，头晕目眩，巅顶痛，肢体震颤，手足抽搐，以及目疾、月经不调、睾丸疼痛等。