

L I V E R



保肝茶饮 呵护健康

李启德 中医师◎著

肝功能异常

乙型、丙型肝炎

脂肪肝

肝脏血管瘤

肝硬化

酒精性肝炎

胆结石 & 黄疸

肝合并胃肠功能失调

肝合并糖尿病

©2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由中国台湾尚书文化事业有限公司授权, 在中国大陆独家出版中文简体字版本。

著作权合同登记号: 06-2005 年第 70 号。

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

保肝茶饮 呵护健康 / 李启德著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.9

ISBN 7-5381-4490-0

I. 保… II. 李… III. 肝保健—药茶疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 065593 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 215 mm × 196mm

印 张: 4

字 数: 96 千字

印 数: 6001 — 9000

出版时间: 2005 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 6 月第 2 次印刷

责任编辑: 伊 雪

封面设计: 缘 舒

版式设计: 缘 舒

责任校对: 李 雪 夏 冰 玉 宝

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



作者序

肝脏系统的疾病是一种常见疾病，如病毒性肝炎、肝硬化、肝癌等的发病率很高，对个人、家庭或社会均是一大负担，加上近年来生活水准的不断提高，脂肪肝、酒精性肝炎等的发病率亦呈现上升趋势。

肝功能长期受到损伤时，会威胁人体的健康。本人在多年临床诊治肝病的经验中体会到，肝病在预防及治疗上存在两大难题，第一是许多患者不知道自己得了肝病；第二是许多宣传广告及大量的保健食品充斥市场，令肝病患者不知如何选择。

因此，本书是为广大读者朋友所写的肝脏保养书，内容从加强读者对肝病正确的认识开始，深入浅出地介绍了各种肝脏疾病的病因及临床表现，提供预防保健肝病的基本知识；茶饮篇则以中西医结合的观点为基础，表现了“医食同源”的道理，提供了做法简单方便，安全有效，具有传统特色的中医茶饮药膳。

所谓“三分药七分养”就是强调平时调整及护理的重要性，人生的第一任务就是健康，而健康的钥匙掌握在自己的手中。希望读者能参照书中的建议，掌握养生保健的方法，改善体质，好好保养自己的肝脏，快乐地度过多姿多彩的人生！



本书在编写的过程中得到各方面的关怀、鼓励与支持，特别是赖慧真中医师、潘雪霞和沈松美小姐的协助，在此致以深切的谢意。书中若有遗漏疏失，敬请海内外贤达之士和同仁以及读者予以赐教！

李启德

简介



李启德

[经历]

台北荣总肝胆胃肠专科医师
美国奥克拉荷马医学中心研究员
阳明大学医学系临床讲师
南京中医药大学中医内科硕士
员山荣民医院中医部主任

[现任]

中国台北市李唯通诊所负责医师

目录

肝与健康的关系	6	理清正确的保肝观念	14
常见肝病 & 预防之道	8	保肝穴道按摩	16
死亡率高的可怕疾病	11	勤做保肝运动，肝病 Bye Bye	18
肝不好的征兆	12	常见肝病迷思 Q&A	20



肝功能异常

山楂红花茶	22
蒲公英蜜饮	24
柴胡疏肝饮	25
冬瓜薏苡仁汤	26
绿豆海带汤	28
郁金枸杞粥	29

乙型、丙型肝炎

银花甘草绿豆汤	30
郁金清肝茶	32
柴甘茅根茶	33
化淤养肝茶	34
金橘山药粥	36
板蓝根苡仁粥	37
苡仁赤豆汤	38

肝脏血管瘤

丹参红枣煲肉汤	50
三七莲藕汁	52
薏米红枣粥	53
郁金红花茶	54
玫瑰茉莉花茶	55

脂肪肝

首乌芹菜粥	40
山荷降脂汤	42
番茄牛肉汤	43
夏枯草丝瓜饮	44
泽泻汤	46
茵陈车前茶	47
红花豆浆	48





肝硬化

丹参田鸡汤	56
郁草绿茶	58
五汁饮	59
枸杞内金汤	60
竹叶公英汤	61
鲤鱼赤小豆汤	62

胆结石 & 黄疸

利胆排石粥	72
西瓜荸荠汁	74
金钱草车前子茶	75
银花金钱草汤	76
蒲公英粥	77
消炎利胆茶	78
姜郁茵陈汤	79

肝合并糖尿病

黄芪山药炖鸡	88
枸杞子蒸蛋	90
百合莲子汤	92
山药黑芝麻粥	93

认识养肝的中药材 94

酒精性肝炎

山楂丹参茶	64
决明泽泻茶	66
赤豆葛花汤	67
茵郁汤	68
葛薏汤	70
祛脂饮	71

肝合并胃肠

功能失调

柴胡四白汤	80
芡实山药汤	82
冬瓜三豆汤	84
姜附汤	86



肝与健康的关系

肝脏是人体内一座精密的化工厂，不断进行着各种反应，如新陈代谢、胆汁生成、解毒、凝血、免疫、产生热量及调节水与电解质，以保持身体的健康，是其他器官所不能取代的。

肝脏是人体最大的器官，也是最大的腺体，成人肝的重量为 1200~1500 克，中间由镰状韧带分为左右两叶，位于腹部的右上侧肋骨内侧横膈下，能随呼吸运动而上下移动。



担负营养制造与排毒的重要角色

肝脏细胞分泌胆汁之后排入肠道内，负责食物中脂肪和维生素的消化吸收。脂肪被分解为脂肪酸和甘油后，被送往肝脏内作为材料，用来合成胆固醇、中性脂肪、磷脂质等物质，肝脏制造的脂蛋白可帮助这些物质随着血液运往身体的各部位以供利用。胆固醇是制造细胞膜及酶的材料，中性脂肪囤积在皮下，是能量的来源，磷脂质则是构成细胞膜的材料。

肝脏可以储存维生素，活化营养素；若肝脏功能有损害，则辅酶维生素 B₁₂ 不能发挥作用，会使葡萄糖酸氧化不完全，不能得到充分的能量，而易产生精神不振和疲劳。

肝脏有双重血管供应，肝动脉的含氧量高，而肝门静脉血富含来自消化道及胰腺的营养物质，可调节维持血中碳水化合物和葡萄糖的浓度，是各个器官功能的调节中心。

model: 张函婷
摄影: 钟君贤



过多的葡萄糖会在肝脏内变成糖原而储蓄，当血液中葡萄糖不足时给予补充，若没有此项调节功能，就会导致全身无力、心悸、头晕和意识障碍等症状。

肝脏也是处理多余物质的场所，如氨、老旧红细胞、酶、有害过敏物质等，可在肝内分解处理，通过氧化、还原、甲基化、吞噬等方法或使毒物与甘氨酸、胱氨酸互相结合变成无毒物质，再进入胆汁及尿液内排出体外。

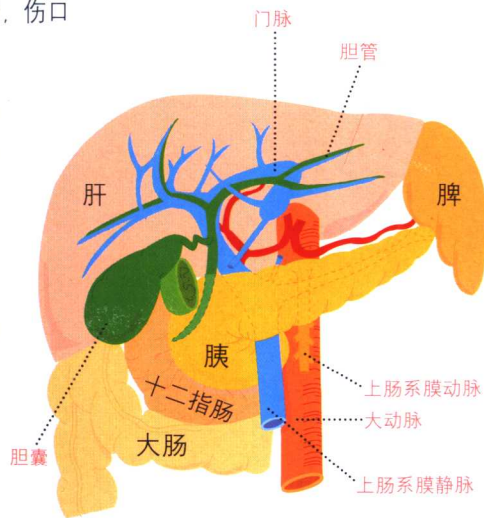
L i v e r

维护健康的复杂功能

肝脏可将氨基酸合成为人体需要的血浆蛋白，如白蛋白仅由肝细胞制造，若肝合成的白蛋白不够，将引起浮肿及腹水；球蛋白有助于人体的免疫功能；凝血酶原与凝血功能有关，若肝损害太严重，伤口将出血不止或导致内脏大出血。

此外，肝脏具有调整全身血液总量的功能，当肝脏充满血时，大约占了全身 $1/7$ 的血量；若肝脏的血液量不够，送往其他内脏的血液量不足，则会产生眼睛干涩、视力模糊、月经失调、手脚麻木、小腿抽筋等。

患有肝炎或胆结石，会使胆汁分泌不顺畅，血液的胆红素含量增加，从而出现黄疸症状。胆管或胆囊内如果出现结石，经由胆管排出时会引起剧痛或使胆汁流通受阻。发生肝脏疾病时，激素无法正常代谢，会导致男性乳房肿大、女性月经失调或出现浮肿。



[肝脏的位置图]

常见肝病 & 预防之道

只有了解常见肝病的症状、传染途径和预防方法，才能做到事前有效预防，事后及时治疗。

一、病毒性肝炎

在甲、乙、丙、丁、戊五型肝炎中，甲型、戊型肝炎属于急性肝炎，乙型、丙型肝炎则有可能演变为慢性肝炎。急性肝炎发作时会有类似感冒的症状，但全身倦怠感、食欲不振和恶心较为明显，接着出现黄疸、小便变为茶褐色，之后症状会逐渐减轻。急性肝炎发病6个月以上，持续有肝功能异常的情形称为慢性肝炎。

甲型、戊型肝炎是经由污染的水和食物传染的，最好的预防方法是注意环境及个人卫生，到疫区时，更要注意饮食卫生，不生食，吃东西前先洗手。

乙型肝炎大多数是婴幼儿时期母子垂直传染所引起的，虽然现在已有人接种过乙型肝炎疫苗，但大多数人仍未接种过乙型肝炎疫苗，因此，目前有很多人是乙型肝炎病毒携带者。现今要注意的是水平感染，包括输血、刺青、性行为等，乙型肝炎病毒携带者的配偶或性伴侣，若未感染过乙型肝炎，应赶快接受乙型肝炎疫苗注射。

丙型肝炎以输血等血液感染最为常见，丙型肝炎目前无疫苗，乙型、丙型肝炎都可能逐渐演变为慢性肝炎、肝硬化，甚至肝癌。

model: 沈倩如

丁型肝炎的感染途径与乙型肝炎类似，嫖妓与注射毒品是传播丁型肝炎的主要途径之一，丁型肝炎病毒是缺陷性病毒，丁型肝炎病毒的感染率近几年来正在逐渐下降中。

二、慢性肝病及并发症

持续性肝组织发炎及细胞坏死的病程超过6个月，即为慢性肝炎。慢性肝病及其并发症包括慢性肝炎、肝纤维化、肝硬化、门静脉高压、肝肾综合征、自发性细菌性腹膜炎等，这些慢性肝病可在肝内看到不同程度的修复后的结缔组织增生及色素沉淀等病理变化。

三、良性、恶性肿瘤及囊肿

包括肝细胞癌、胆管细胞癌、肝良性肿瘤、肝囊肿。肝细胞癌与乙型、丙型肝炎病毒的感染密切相关，对高危人群定期追踪检查，早期发现小型肝癌可提供最好的治疗。至于是否需要手术，则要考虑肝癌的大小、单一或多发的位置、是否有肝硬化及有无其他危险因子存在。

胆管细胞癌早期的症状与肝细胞癌相似，但少有肝硬化、门静脉高压、食道静脉曲张等症，但黄疸症状较显著。肝良性肿瘤中最常见的是血管瘤，小颗粒的血管瘤不需要特别处理，只要定期做超声波追踪。除非长在肝表面的大血管瘤有自动破裂的危险或肿瘤突然变大时，才考虑手术切除。肝囊肿也是良性病变，只要诊断正确，并定期追踪病情即可。

四、药物性、中毒性肝病 & 酒精性肝病

肝脏是体内药物和毒物的代谢场所，过量的药物和毒物均可引起各种肝损害，长期服用同一种药，尤其是抗生素、抗结核类药、口服避孕药、解热镇痛



长期大量的饮酒会引起肝坏死、变性和纤维化。





剂、精神安定药，必须注意经常做肝功能检查。

目前会引起不同程度肝损害的药物至少已超过 200 种，药物性肝病的临床表现复杂多样，常见于用药后 1~4 周内，症状可能有发烧、皮疹、瘙痒等过敏现象以及周围血液内嗜酸粒细胞过多。

酒精在肝脏内的分解过程中，会产生对肝具有毒性的乙醛，长期大量的饮酒会引起肝坏死、变性和纤维化。饮酒造成的肝损害与酒的种类无关，而是与酒精的浓度有关。若能在饮酒的同时摄取蛋白质含量较多的食物，则可减缓酒精对人体的伤害。

五、感染性肝病

细菌性肝脓肿、胃肠和胆管受到细菌的感染或身体免疫力不佳时，如血液病、糖尿病等，容易产生化脓性的肝脏细菌感染；阿米巴肝脓肿则是食用了被阿米巴原虫污染的食物，阿米巴原虫会经由大肠侵犯肝右叶。两者均会出现右上腹疼痛、发烧等症状，通过腹部超声波检查，可将病灶位置及大小显示出来，而治疗方法除了药物外，配合使用经皮穿肝引流术的治疗效果会更好。

六、全身性疾病 & 脂肪肝

包括甲状腺疾病、糖尿病、免疫失调引起的系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎、多发性心肌炎、硬皮病等均与肝功能损伤有关。而中性脂肪在肝脏内过量堆积即发展为脂肪肝，最常见的原因是肥胖、糖尿病、饮酒，可通过运动和限制饮食来控制体重并改善病情。



Liver 死亡率高的可怕疾病



目前,虽然可以利用抗病毒药物来抑制乙型肝炎病毒的繁殖,但仍然无法将其从人体中清除,而且必须担心用药期间病毒会突变或是在停药后病毒会在短期内复发,病毒的DNA升高到治疗前的浓度。

乙型肝炎病毒携带者不仅会将病毒传染给别人,甚至会引起慢性肝炎,进而转变为肝硬化和肝癌。同时,乙型肝炎病毒携带者罹患肝癌的机会为非病毒携带者的100倍以上。根据研究得出,肝硬化和肝癌导致的死亡人数很高,占每年死因的前几名。

另外,丙型肝炎病毒携带者也很多,若未经治疗,10~20年内约有1/3的患者会演变为肝硬化,其中一部分又会转化成肝癌。不过所幸的是,有60%~80%的丙型肝炎病毒携带者可经由干扰素加口服抗病毒制剂治疗成功。

虽然肝病是一种很普遍的疾病,但根据调查发现,有超过半数的受访民众不知道自己是否为乙型肝炎患者,有高达九成的人不清楚自己是否为丙型肝炎患者,更有超过六成以上的人不知道自己有没有肝病,也不了解肝炎的传染途径。

“早期发现,早期治疗”是治疗肝病的黄金定律,所以最好每个人都能接受肝病筛查,检查项目必须包括肝功能检查、乙型肝炎和丙型肝炎检验、腹部超声波检查及血中甲胎蛋白检查,才能彻底根绝肝病的威胁。



肝不好的征兆

肝病初期不易察觉，常常因此错过最佳治疗时期。平日要多注意自己的身体情况，如果发现可疑症状，切勿拖延就医，以避免悲剧的发生。

肝脏是一个沉默的器官，不管是生病或受到毒素的伤害也不会发出警讯，因为它的储备能力及再生能力很强，只要有1/4的肝脏就可以维持生命，再加上肝脏内没有神经分布，所以肝病初期并无任何症状。有不少肝病发现时再寻求治疗，往往为时已晚。

其实肝病的发生是有迹可循的，平常就要有预防肝病的保健观念，尽量避免过度劳累、应酬或是日夜颠倒的生活，肝病才不易上身。尤其是40岁以上的乙型、丙型肝炎病毒携带者和肝硬化患者，或是家族的直系亲属中有人患肝癌，皆属于高危人群，应定期接受追踪检查。

若出现以下症状，就要提高警觉，即可能已经患上了肝病，必须尽快到医院作详细检查。肝病最常见的症状包括以下几点：

1. 食欲不振，消化不良，恶心呕吐。
2. 疲惫乏力，小腿酸痛，消瘦，不愿活动。
3. 不明原因的腹痛、腹胀和腹泻。
4. 黄疸，尿变成浓茶色，右上腹不适，体重减轻。



Liver

5. 近期出现持续性低热。
6. 面部眼眶皮肤黧黑、红掌（手掌的大鱼际和小鱼际发红）、蜘蛛痣（表皮微血管呈蜘蛛形的不规则状扩张）。
7. 男性出现乳房发育、性欲减退和阳痿等症。
8. 鼻腔和牙龈出血，皮肤有出血点、淤点或者发现柏油样大便，甚至有咖啡样的呕吐物。
9. 尿量逐渐减少，下肢水肿，腹围增加。
10. 意识发生改变，行为失常，兴奋多语，失眠。



肝病虚实证的中医诊断简明对照表

虚证	气虚	疲倦无力、胆怯易惊、懒言易汗
	血虚	视物模糊、肢体麻木、伸屈不利
	阴虚	皮肤潮红、失眠多梦、腰酸脚软
实证	气滞	精神抑郁、胸闷不畅、腹胀暖气
	血淤	面色晦暗、肝脾肿大、红掌蛛痣
	气湿	恶心口苦、面身发黄、瘙痒尿浓



制表人 / 李启德医师

A woman with dark hair, wearing a light blue long-sleeved shirt, is lying in bed with her arms behind her head. Her feet are raised and held up towards the camera, showing the soles. The background is a plain, light-colored wall.

理清

正确的保肝观念

想要拒绝肝病上身，除了要有正确的保肝常识外，平时也必须执行正确的生活习惯，包括饮食等，才可拒恼人的肝病于千里之外！

日常保肝妙方

1. 要防止病毒性肝炎患者的反复发作，因为肝炎反复发作容易导致肝硬化和肝癌。一旦发病应及时治疗，服用适当的药物，并定期检查肝功能及病毒指标。
2. 未曾感染乙型肝炎者，应接种乙型肝炎疫苗。
3. 避免与他人共用刮胡刀、牙刷、碗、筷等生活用品。
4. 讲究卫生，避免传染，尽量避免不必要的输血。
5. 药品一定要在医生的指导下服用，千万不可长期擅自滥用药品。
6. 适当的休息与睡眠可增加肝的血流量，减轻肝脏负担。
7. 养成规律生活和做适当运动的好习惯。
8. 保持精神愉快有助于增加食量、增强体质、提高免疫功能和促进新陈代谢。
9. 保持排便通畅，有利于毒性代谢产物的排泄，经常便秘会使肠道内的细菌繁殖增加，从而产生大量的毒害物质，而加重肝脏的解毒负担；另一方面，便秘也会使腹压增大而影响肝脏的血液供应。
10. 多听音乐可刺激人的高级神经活动和大脑边缘系统，促使一些有益于健康的激素和神经物质释放，因而调整内脏生理功能，促进肝病恢复。

选对食物，保肝很容易

荤食包括肉、蛋、鱼类，食用过多容易使血液呈酸性；而素食多是水果蔬菜类，属碱性食物。若只吃荤食，维生素C、胡萝卜素及粗纤维素的摄取会不足；若只吃素食，人体必需氨基酸、优质蛋白和维生素、钙、磷的摄入会不足，从而使肝细胞的修复相对受到影响。健康人体血液的pH必须保持在7.4，因此必须荤素搭配食用，取长补短才能使酸碱度保持平衡，才有利于肝脏健康。

除此之外，要根据自己的体质、病况和现况来选择适当的食物。如发热、口渴、烦躁时，可选用西瓜；有咳嗽吐黄痰时，可食用梨；眩晕、血压偏高时，可吃芹菜；如因受凉感冒、流清鼻涕时，可吃生姜、红茶；治疗黄疸和胀气可用去皮荸荠与猪肚同煮；常觉心悸盗汗、口干失眠、腰腿酸痛者可吃葡萄。同时，尽量避免服用不必要的药物、饮酒以及食用含食物添加剂、防腐剂的食品和各种过甜、过油腻的食品。

当发生急性肝炎时，饮食要以清淡可口为主，等到消化功能逐渐恢复后，再增加蛋白质的摄取，如豆浆、牛奶、豆类和瘦肉。若是慢性肝炎，则可增加蛋白质的摄取量。肝硬化晚期的饮食以植物性蛋白为主，因为其芳香族氨基酸的含量较低，较不易导致肝脑病变。便秘时增加水分和蔬菜、水果的摄取，腹泻时要避免食用脂肪含量高的食物；而腹胀时要减少奶制品和豆类等易产气的食物，若出现腹水症状则要限制盐分。

另外，善用中药材制作药膳，也是很好的养肝方法。常见的保肝药材包括决明子、荷叶、泽泻、何首乌、板蓝根、金银花、白花蛇舌草、鱼腥草、蒲公英、黄芩、茵陈、郁金、柴胡、丹参、丹皮、连翘、赤芍、冬虫夏草、川楝子和鸡内金等。大蒜、黄瓜、海带和黑木耳也是很不错的食疗食材。



保肝饮食要荤素搭配，不能偏食，同时要针对个人的体质选用适合的食物，这样才能真正达到保健的功效。



保肝穴道按摩

穴道按摩是简易的中医保肝养生法，
平日多按摩穴位，可以很简单地预防肝病。

梁门

位置：位于上腹部，肚脐上4寸处，正中线旁2寸处。

主治：慢性肠胃疾病、糖尿病、肝胆疾病。

足三里

位置：支起腿时，在外膝眼穴下方3寸处，在膝盖骨下缘外侧凹陷部位。

主治：胃痛、腹痛、腹泻、食欲不振、呕吐、坐骨神经痛、痛风、脚气。

三阴交

位置：位于内踝上缘上方3寸，在胫骨内侧的骨边。

主治：男女生殖器疾病、下腹部疼痛、怕冷症。

血海

位置：位于膝盖骨内侧上角往上方延伸2寸处。

主治：膝盖疼痛、月经不调、荨麻疹。

膈俞

位置：位于第7、第8胸椎棘突间的外侧1.5寸处。

主治：胃酸过多、神经衰弱、胸膜炎。

肝俞

位置：位于第9、第10胸椎棘突间的外侧1.5寸处。

主治：肝疾病、腰痛、眼科疾病、失眠症。

胆俞

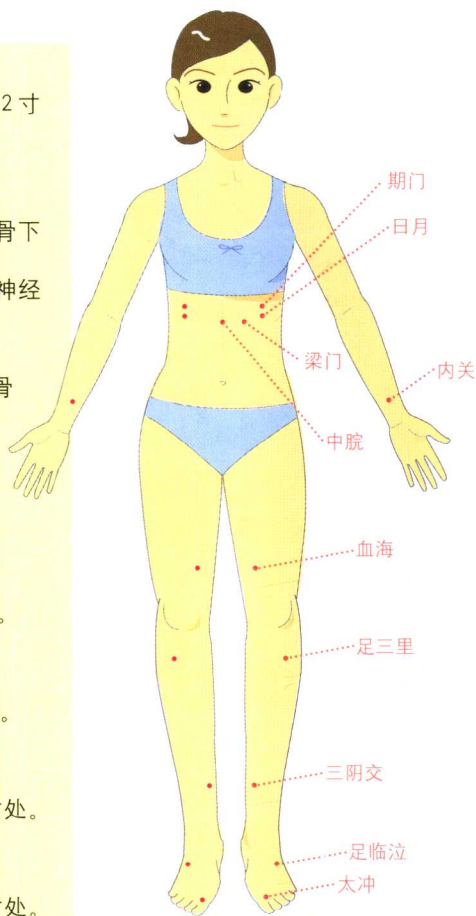
位置：位于第10、第11胸椎棘突间的外侧1.5寸处。

主治：胆囊炎、十二指肠溃疡、胸痛。

脾俞

位置：位于第11、第12胸椎棘突间的外侧1.5寸处。

主治：胃、肝、胆疾病，糖尿病，腰痛。



[正面穴位图]

胃俞

位置：位于第12胸椎、第1腰椎棘突间的外侧1.5寸处。

主治：胃疾病、胆石痛。

胃仓

位置：位于第12胸椎、第1腰椎棘突间的外侧3寸处。

主治：胃痛、胆石症、食欲不振。

内关

位置：手腕内侧，手腕横纹中点处往上3指处。

主治：暖气、呕吐、失眠症、胃痛、胸痛。

支沟

位置：手腕背横纹上3寸，尺骨与桡骨之间。

主治：胸肋痛、咽痛、肩背痛、手关节痛。

日月

位置：乳头下第7肋间，中线旁4寸处。

主治：胆囊胆道疾病、肋间神经痛。

阳陵泉

位置：在腓骨头的前下缘。

主治：胃酸过多、肝胆疾病、十二指肠溃疡、腰痛。

足临泣

位置：位于第4、第5中足骨后端接合部之前的凹陷处。

主治：胆石症、脚背痛、胆经的疼痛（侧头痛、体侧痛）。

太冲

位置：位于第1、第2中足骨后端接合部前处。

主治：月经痛、头痛、下肢痛、肝疾病、高血压症。

期门

位置：位于第9肋软骨附着部分的下缘。

主治：肝胆疾病、肋膜炎。

至阳

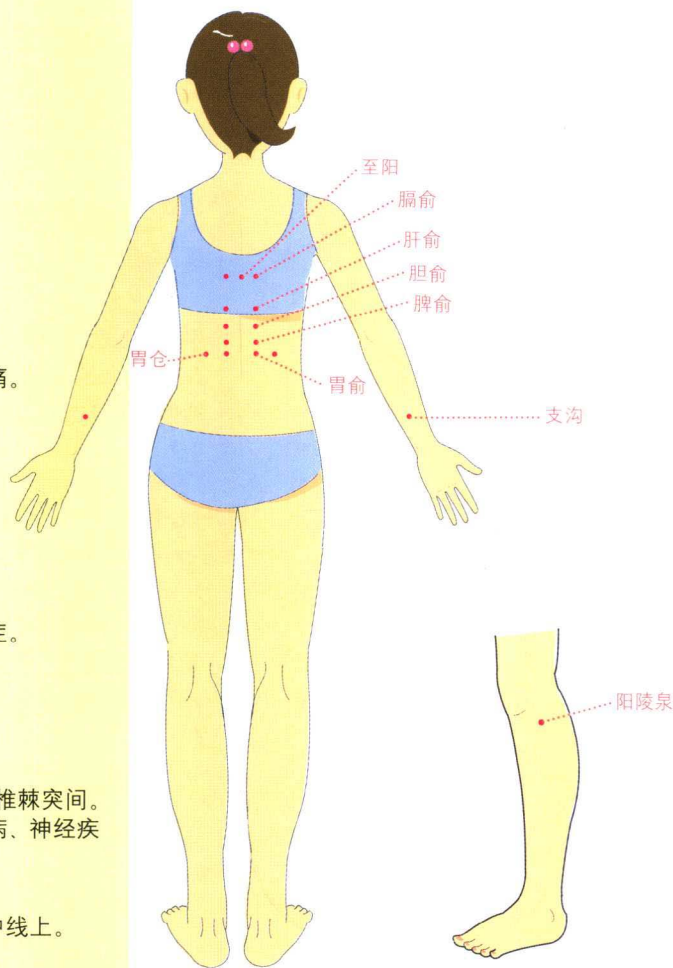
位置：在背部正中线（背部督脉）上，第7、第8胸椎棘突间。

主治：消化器官疾病（胃痛、肝炎）、呼吸器官疾病、神经疾病、高血压症。

中脘

位置：位于神阙穴（肚脐中心）上方4寸处，正中线上。

主治：胃疾病、消化器官疾病（肝、胆）。



【背面穴位图】