



五脏养生除百病

养肝 病自除

主编 杨悦娅

- 肝胆好兄弟，经络相表里
- 久视伤目，调养肝血来养护
- 护肝养肝，把握火候
- 调肝怡神助睡眠
- 古人制怒养肝的实例



★ 肝脏最需要的营养成分

法自然 · 重平衡 · 悦身心 · 治未病

上海科学技术出版社

五脏养生除百病

养肝病自除

主 编

杨悦娅

编 写

(以姓氏笔画为序)

王 顺 杨悦娅 卓鹏伟 郑 麟
郑宜南 倪 华 谢贤斐 楼绍来

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养肝病自除/杨悦娅主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2014. 1

(五脏养生除百病)

ISBN 978-7-5478-2050-6

I. ①养… II. ①杨… III. ①肝病(中医)—防治
IV. ①R256.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 253572 号

内容提要

本书主要围绕肝脏系统的养护要点、肝系疾病的注意事项及简易疗法几个核心问题,从中医之“肝”,不同体质肝胆“态”,食养、精神、起居、运动之养肝,内养外调,肝病预防与调养,药物养肝,中医之肝养文化等方面详细介绍了中医“肝”的基本概念与生理功能、病理反应,中医肝系疾病的症状,日常生活中如何养肝护肝,肝的病证如何进行简易的调理等养生防病内容。

通过阅读本书,希望读者能够遵循“治未病”的理念,根据本书中的方法很好地保护自己的肝脏,延年益寿。

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张: 11.75

字数: 135 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2050-6/R·667

定价: 25.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

丛书序

养生之道，自古有之。中医于此，更胜一筹。当今之世，忙碌浮躁、舍身取利者大有人在，安得几分闲适中反思人生之真意？养生二字，渐渐背离。而中医认为，养生之理，全在自然。本套丛书，以中医五脏之养生立论，既讲养生之道，亦重养生之术；既有理论探索，又有实践总结；既有资深专家，也有后起之秀。采取图文并茂的形式，希冀以一种活泼生动的文笔，向读者敞开一扇窥见中医养生真谛的小窗。

中医理论的经典著作《黄帝内经》提出“上工治未病”的理论，体现了“未病先防”的治疗学思想，这是中医养生学形成的基础。中医养生重在整体性和系统性，五脏之养生，在实际生活中缺一不可，故是一个整体。中医养生讲求人与自然、人与社会、人与环境、人与心灵的和谐统一，而人自身内在的和谐统一是养生之基础，而五脏之养生，既有相通之原则大道，又有各自不同的要点。本套丛书作为一种对养生理念的新探索，对五脏之养生分别论述，互有融通。分而论之，但不忘五脏乃一不可或缺的整体，一脏之动静平衡亦对他脏产生密切影响，故始终在中医整体观的指引下有所侧重地启示读者。

对五脏养生的论述并非现代才提。清代医学家尤乘在其《养生说》中就提出了五脏养生要言，认为人的生命以五脏为主体，协调平衡脏腑的功

能,这是一条重要的养生法则。谈到养心,他指出:“养心莫善于寡欲,目无妄视,耳无妄听,口无妄言,心无妄动。贪嗔痴爱,是非人我,一切放下,未事不可先迎,遇事不可过忧,既事不可留住,听其自然,应以自然,信其自去,忿怒恐惧,好乐忧患,皆得其正,以养心之法也。”谈到养肝,他说:“大怒伤肝,血不荣于筋而气激矣……《名医叙论》曰:世人不终善寿,皆由不自爱惜,忿争尽意,聚毒攻神,内伤骨髓,外乏肌肉,正气日衰,邪气日盛,摧残身心非浅也。”谈到养脾胃,他说:“欲不可过,过则湿而不健,食不可过,过则壅滞而难化。因谷气胜元气,其人肥而不寿,故宜‘常令欲少’。”谈到养肺,他说:肺主统帅一身之气,而“七情之客,皆气主之”,所谓调节七情以养气就可直接养肺,此外,慎言语,节饮食,也可以防止肺气耗伤。谈到养肾,他认为应该寡情欲、节房事。可见,五脏之养生对人体的整体平衡健康起到了至关重要的作用。

整套丛书共分为心、肝、脾(胃)、肺、肾五本单独发行的分册,每册体例大致相同,基本可分为中医所认识的五脏、五脏与体质学说的关系、饮食养生、精神养生、起居养生、运动养生、不同人群的五脏养生、疾病防变与瘥后防复、药物养生、养生文化等章节,希望能较为系统地体现五脏养生的原则、方法、文化等。

本书参编人员为上海市中医文献馆和其他一些单位的年轻专家学者,他们具有深厚的中医基础理论知识和丰富的临床实践经验,有一定的文献研究和写作功底,怀着对祖国中医药事业的忠诚和热忱,探索整理归纳中医养生知识。也许在文字的处理和内容的编排上还略显稚嫩,但探索尝试、力求出新的精神,是切切实实的。由于时间较紧,缺憾不足之处在所难免,敬请读者多多批评指正。

再次感谢关注、支持本丛书撰写出版的所有专家朋友!

方松春

2013年8月18日

前 言

本书是由上海市中医文献馆组织相关中医专家编写的“五脏养生除百病”丛书之一。本书是在中医理论指导下，结合现代医学的研究成果，在阐述中医对人体肝生理病理认识的基础上，撷取历代中医养生之精华，系统讲述了中医养肝方法，适合不同人群尤其是肝病患者的日常调养和养生保健。本书具有系统性、知识性、趣味性和实用性的特点。

全书共分10个部分，“认识中医之‘肝’”部分简要讲述了中医对肝生理和病理的认识，重点阐述肝在人体的主要功能以及与其他脏腑之间的联系。我们以通俗易懂的语言、形象的比喻进行讲述，使大家能够对肝的认识了然于心。“不同体质的肝胆‘态’”是以历代医家有关体质认识和研究为基础，揭示了体质与肝的关系，展示了不同体质之人的养肝方法。“食养——谷、肉、果、蔬保健康”“精神（情志）养肝”“起居养生——居住、行为、睡眠、穿着”分别讲述了人的日常生活如饮食、精神情志、日常起居等方面与肝脏调养的关系，使大家切实认识到日常生活与我们的健康长寿如何密切相关。“运动养肝”专篇论述运动养肝的具体方法和作用，集古今行之有效的运动锻炼方法，如太极拳、五禽戏、易筋经等，与其他书不同的是，本章以中医理论为指导，阐释了不同功法对养肝健体的功效机制，具有明确的可操作性。“不同人群的内养外调”讲述了诸如男女老少等不同人群如何通过内养和外调进行调养肝脏的方法和意义，使各个层

次的人群都可以在这里找到适合自己的养肝方法。“肝病预防与调养”“药物养肝”是为肝病患者而设,从医学专业角度论述了肝病的预防、罹患肝病后的调养问题,突出了在情志和药物方面如何养肝。

当然,除了肝病患者,对于正常人群预防肝病也有积极的借鉴意义。此外,为了增加本书的知识性和趣味性,我们特意在最后的“传统文化中的肝养生文化”部分简要介绍了中国佛家、道家和儒家对肝脏养生的认识和养肝实例,并从历代相关著作中摘录一些关于肝脏养生的名言警句献给读者,供大家在欣赏的同时,了解中国博大精深的养生文化的形成及相互之间的联系。

“随风潜入夜,润物细无声”。从养生保健达到延年益寿并非立竿见影,是必须长期坚持的,没有一朝一夕的调养和持之以恒的坚守,再好的养生方法也无法达到预期的效果。找准适合自己的养生方法,坚持下来,日久必然会有意想不到的效果。

让每一个人都能健康长寿!这既是我们编写本书的初衷,也是我们的最大愿望。希望通过我们的努力,能给您提供养生指导,为您带来真切的效果。

编者

2013年9月

目 录

认识中医之“肝”

1

一、五行升发之肝木	1
疏达气机,推运血行	1
疏而有制,情舒志和	2
应季保肝在于春	3
二、肝为血库掌门户	4
为机体调节血用	5
为机体输送营养	7
三、肝者为罢极之本	8
四、肝肾同源,精血同源	9
精血同源	10
肝肾同居相火	10
筋骨相连	11
五、肝与心、脾(胃)之缘	12

肝与心的关系	12
肝与脾的关系	13
六、肝胆“好兄弟”，经络相表里	14
肝胆同助脾胃运化	15
肝主谋虑，胆主决断	16
肝胆相照，同甘共苦	17

不同体质的肝之养

18

一、体质与健康	18
二、体质与养生	19
“天人合一”与人体健康	20
形神合一	20
三、体质与肝之养	21
四、五形体质的肝之养	22
木形人养肝	23
火形人养肝	24
土形人养肝	24
金形人养肝	25
水形人养肝	26

食养——谷、肉、果、蔬保健康

28

一、五脏之肝：藏血解毒助消化	29
人体中肝主藏血调血	29
人体中最大的消化腺	29
人体中重要的解毒器官	30

二、肝脏最需要的营养成分	30
三、护养肝木在春天	32
肝脾相助,养肝莫忘调脾胃	33
春天当令,饮食莫忘养肝胆	34
四、善选食物巧养肝	35
谷类主食,助肝疏泄调脾胃	36
畜肉副食,益肝补血养筋骨	40
蔬菜充实,清热解毒助肝脏	43
水果辅助,益肝健脾保健康	46
药食同源,食物养肝中药材	48
红绿药茶,清肝明目保健好	52

精神(情志)养肝

55

一、愤怒伤肝须常记	55
“怒”为伤肝主凶	55
平息躁怒有妙招	56
修养内涵忍为上	56
二、压力多多要释放	58
压力太大易伤肝	58
适度压力是动力	59
释放压力招数多	59
三、肝郁不舒从心调	61
抑郁是时代疾病	61
疏肝怡情,从“心”调治	62
知足常乐是关键	63
四、“上善若水”话养肝	64

学习水的品格,纯净淡泊	65
学习水的品格,谦虚包容	66

起居养生——居住、行为、睡眠、穿着

69

一、依高而居:采阳纳光助健康	70
二、久视伤目:调养肝血来养护	72
三、久坐气结:活络舒筋多运动	75
四、起居规律:调节阴阳助平衡	76
春天要“捂”	77
夜卧早起	77
绿化居室	78
沐浴活血	78

运动养肝

79

一、步行运动,简便易行	80
步行运动特色优势	80
走出闪亮人生	81
二、握力锻炼,益寿延年	84
三、春晨梳头,百脉疏通	85
四、习八段锦,柔筋展体	87
五、打太极拳,养肝强肾	88
六、洗髓易经,强筋健骨	89
七、五禽气功,形神合养	94
五禽戏的特点	94
功法作用	94

八、揉经按穴,长寿奥秘	95
九、吐纳导引,气功养肝	97
吐纳功	97
按摩功	99
十六段锦	100
目功	101
十、护肝养肝,把握火候	101

不同人群的内养外调

103

一、女子养肝驻容颜	103
养肝助女性发育	104
养肝助保养容颜	105
二、男子养肝增魅力	106
五行相关	106
经络相连	107
肝之疏泄有助精室开合	107
男子养肝宜忌	108
三、老人养肝添活力	108
饮食养肝最重要	109
运动护肝舒筋脉	110
填精补髓防脑衰	110
合理食疗防眼花	111
情绪调控防肝郁	112
四、儿童养肝长智力	112
疏“情”才会敏“智”	112
饮食养肝促生长	113

五、患者养肝强体力	114
调血养五脏	115
调达情志畅气机	116
荣润筋节促康复	117

肝病预防与调养

119

一、肝胆诸疾防与治	119
病毒性肝炎	119
脂肪肝	122
肝硬化和肝癌	125
胆囊炎和胆石症	127
二、从肝论治脾胃病	129
三、急躁抑郁肝所责	131
高血压病	131
情志病	133
睡眠疾病	134
四、经带孕乳皆系肝	136

药物养肝

142

一、养血滋阴肝所喜	142
常用养肝阴肝血的中药	143
自制食疗方	143
二、清热潜阳抑肝亢	144
常用清热泻火的中药	145
常用平肝潜阳的中药	146

自制食疗方	146
三、冬季膏方调肝胆	147
何为膏方	147
膏方成分	148
如何自制简易小膏方	149
常见膏方药物组成	150
四、成药调肝面面观	151
中成药剂型知识	151
肝病常用中成药介绍	152

传统文化中的肝养生文化

157

一、医家养生文化与养肝	157
天人相应, 顺性养肝	157
怡神养心, 情志养肝	159
调理气血, 疏通肝络	159
二、儒家仁爱忠恕养生与养肝	160
仁者寿长, 仁则性静	160
仁则中庸, 中庸和平	160
三、道家逍遥养生与养肝	161
逍遥养生, 顺其自然	161
道法自然, 终老天年	162
四、佛家慈善养生与养肝	162
佛教养德, 慈悲为怀	163
佛教养行, 衣食住行	163
禅定禅功, 深思静虑	163
五、古人制怒养肝的实例	164

避免伤肝,制怒有道	164
制怒保肝,历代表率	165
六、肝养生名言	167
肝生理病理相关名言	167
与怒相关的养生名言	168
其他与肝相关的养生名言	169

认识中医之“肝”

在中医的眼里,肝脏不仅仅是一个解剖意义上的实质性脏器,更是一个系统。它有两大功能,一是主疏泄,二是主藏血。肝在体主筋,开窍于目而主泪,荣华在表为爪甲,在志为怒主藏魂,与胆相表里。这种认识基本上包括了西医讲的肝脏生理及一系列代谢功能和一部分神经系统、血液系统、消化系统等功能。

一、五行升发之肝木

五行——金木水火土。木,五行之一,古人称“木曰曲直”。“曲直”实际上是指树木的生长形态向上向外周舒展,因而引申为具有生长、升发、条达舒畅等作用或性质的事物,均归属于木。在我们五脏之中,生性喜豁达恶抑郁,开朗乐观的脏器是肝脏,肝脏有升发、疏泄、调畅气血的生理功能,对全身气机的畅达、饮食物的消化吸收及情志的调畅皆有重大影响。它的特性如同柳树枝条柔韧、条达、舒展;如同春天生机盎然;如同旭日朝气蓬勃。所以,中医用五行中的木来比类肝的生理属性,将肝脏归在五行所属之春季。

疏达气机,推运血行

肝为藏血之脏,主疏泄,在保持全身气机疏通畅达同时又能推动体内