

中医首席健康科普

专家
养生
专谈

主 编 王国玮



王国玮

肝病



谈
中医调治



一部中医世家九代治肝养肝经验传承
一本肝病惠者多年寻医问药康复宝典



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医首席健康科普

专家谈
养生

主编 王国玮



王国玮谈

肝病



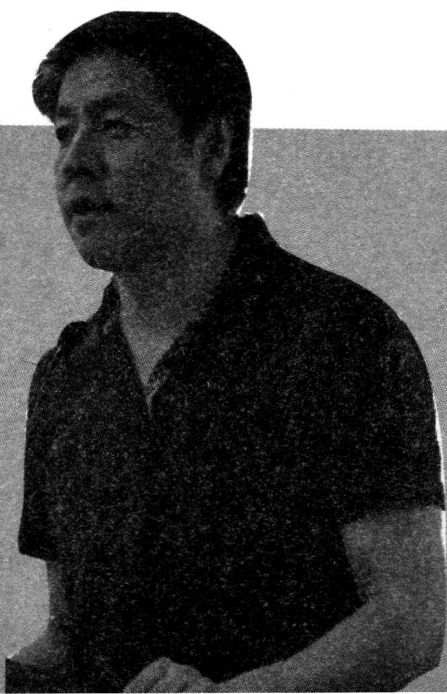
中医调治



主 编 王国玮

副主编 周 滔 王艳玲

编 者 袁 梦 温 雅



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

王国玮谈肝病中医调治 / 王国玮主编. --北京: 人民军医出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5091-6956-8

I. ①王… II. ①王… III. ①肝病 (中医) - 中医治疗法
IV. ①R256.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第211856号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 陈晓平
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927300—8206
网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司
开本: 710mm×1010mm 1/16
印张: 13.5 字数: 135千字
版、印次: 2013年9月第1版第1次印刷
印数: 0001-4500
定价: 28.00元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

考考您

1.肝位于人体什么部位？

- A.胸腔 B.上腹部 C.下腹部 D.腰部

答案：B。肝位于腹腔上部，呈楔形，分为左、右两叶，右叶位于右上腹及中上腹，左叶位于左上腹。

2.人体最大的实质性内脏是哪个脏器？

- A.胰腺 B.肝 C.肾 D.脾

答案：B。成年人的肝重约1500克，由许多基本构造单位肝小叶组成，而肝小叶的直径仅约1.5毫米。

3.人体被称为“将军之官”的脏器是指下列哪个？

- A.大肠 B.胰腺 C.肝 D.胃

答案：C。中医认为肝属木，其功能特点为主升发，主谋虑，其志为怒，性急，与将军之性相似。

4.下面哪个不是肝的主要功能？

- A.调畅精神情志 B.调节气血津液运行
C.促进脾胃运化 D.统摄血液

答案：D。肝主疏泄，是指肝气具有疏通、畅达全身气机作用，包括调节气血津液运行、促进脾胃运化、调畅精神情志、促进胆汁的分泌排泄等。统摄血液主要是脾的功能。

5.大怒主要损伤下列哪个脏器？

- A.肾 B.脾 C.肝 D.心

答案：C。中医认为，人体气机的疏泄为肝所主管。如果大怒就会导致人体气机逆乱，从而导致肝受损。同时肝有病也会表现为易怒。

6.下列哪项不是肝藏血的功能？

- A.储藏血液 B.调节血量 C.防止出血 D.化生血液

答案：D。肝藏血，是指肝脏具有储藏血液、调节血量和防止出血的功能。但不包括化生血液的功能，血液的化生与脾、胃、心、肾关系最为密切。

7.下列哪项不是肝的调节生殖的功能？

- A. 调节女子排卵
- B. 调节男子的排精
- C. 调节女子月经
- D. 产生精子和卵子

答案：D。女子的排卵与月经来潮、男子的排精等与肝气的疏泄功能有密切的关系，故而肝能调节生殖功能。但精子与卵子的产生与肝没有直接关系。

8.中医五体中哪项与肝关系密切？

- A. 筋
- B. 脉
- C. 皮
- D. 肉

答案：A。中医认为，肝在体合筋，全身的筋膜有赖于肝血的滋养，肝血充盛，筋膜才能强韧健壮。如筋痿不用，可见于肝阴不足；筋脉拘挛抽搐，可见于肝风内动。

9.下列哪项能反映肝的功能？

- A. 爪
- B. 发
- C. 面
- D. 毛

答案：A。中医认为，通过爪甲的荣枯变化可以了解肝功能的盛衰。如肝血充足，则爪甲坚韧红润光泽；反之，则爪甲枯槁无泽，甚至变形、脆裂。

10.下列人体五液中哪项与肝关系密切？

- A. 泪
- B. 唾
- C. 尿
- D. 汗

答案：A。中医认为，肝开窍于目，泪为两目分泌的液体，具有润泽和保护眼睛的功能，故泪与肝的关系密切。如肝血不足，则两目干涩；肝经风热，则可见两目红赤、畏光流泪等症。

主编简介



王国玮，首都医科大学附属北京中医医院副院长、内科主任医师。兼任中华中医药学会亚健康分会副主任委员，世界中医药学会联合会亚健康专业委员会副会长，中华中医药学会科普分会委员，北京中医药学会理事，北京中医药学会肝病专业委员会副主任委员，北京中医药学会科普专业委员会副主任委员，北京中西医结合会消化病专业委员会委员。

出身于中医世家，自幼随父王鸿士教授（全国名老中医、著名中医疑难病、肝病专家）学习中医。

20余年的临床实践中，继承研究王氏治肝经验，在治疗慢性乙型肝炎、肝硬化、脂肪肝、酒精性肝病方面积累了丰富的经验，探索出了一条发挥中医特色、结合现代医学治疗各类肝病的道路。提出“百病从肝治，治肝先实脾”的治肝思路。在治疗肝病及内科杂病等方面取得了很好的疗效。

先后发表专业论文30余篇，主编、参编中医专著6部。先后在中央电视台“健康之路”、北京电视台“健康北京”、辽宁电视台综合频道、中央人民广播电台、北京广播电台等多家媒体进行科普讲座，在人民日报、健康报、北京晚报等发表科普文章1000余篇。2010年获得国家中医药管理局全国中医药科学普及“金话筒”奖。2011年被评为“中华中医药学会首席健康科普专家”“北京健康科普专家”，获39健康网“中国健康年度总评榜年度优秀科普院长”。

内 容 提 要

中医中药对肝病的症状控制、病情稳定、免疫力调节等方面有其独到的作用和效果。本书针对肝病反复发作、迁延不愈的特点，分基础篇、疾病篇、治疗篇、调养篇、王氏养肝精粹5篇详细介绍了病毒性肝炎、脂肪肝、酒精性肝病、药物性肝炎、自身免疫性肝病、肝硬化、原发性肝癌7大类肝病的临床表现、化验检查、诊断和治疗，系统介绍了肝病的中医辨证论治常用经方和中成药，以及饮食、运动、情绪、经络调养方法，是肝病患者及其家属治疗肝病、调养肝病难得的学习参考书。

前言

笔者父亲王鸿士，是全国名老中医，中医杂病、肝病专家。小时候听父亲说，到我这代我家已是第九代行医了，所以希望我能传承下去。在我的印象里，家里有许多古医书，每天晚上父亲都要读上1小时。只要父亲在家，就有很多患者来家求医诊脉，如果哪天没有病人来，全家都会奇怪。从小我就是在病人的“陪伴”中长大的。

六岁时，父亲教我背诵踏入中医之门的第一首中医汤头歌“麻黄汤”，虽然很不情愿，也不了解其中的意思，但没有别的选择。以后又背了中医基础、方剂学、珍珠囊补遗药性赋、伤寒论等。在我的眼中，父亲对患者永远是那样的和蔼，对中医事业永远是那样的执着，对子女的管教永远是那样的严厉。每当夜幕降临时都有许多患者经人介绍来家求医问药，看到的、听到的大多是医患的交流。当病人走后，父亲就在灯下看一些发黄的古医书，他的刻苦精神到今天一直影响着我。

时光飞逝，笔者在家里听父亲讲课、抄方学徒，耳濡目染多年后，逐渐从不喜欢、不了解中医，到认识中医、喜欢中医，时至今日达到享受中医给自己带来的快乐。在父亲的病人中，肝炎、肝硬化的病人最多。为了继承父亲的遗愿，笔者又从事了中医临床肝病工作，自1996年调入北京中医医院肝病科任主任，至今还在肝病科出诊。

中医学对肝的认识不仅包括治病之道，还包括养生之本。在当今社会，竞争压力日趋激烈，加上人们饮食不科学，饮酒、脂肪摄入过多等，使肝病发病率居高不下，肝病类型也更加复杂化。

中医学认为，人的五脏之中，肝易动而难静，肝一旦有病，即不能“安分守己”，容易累及其他脏腑。通过了解中医学对“肝”的认识，人们可以掌握一些“养肝”的知识，从而做到养肝、护肝，使身体达到一个健康舒适的身心状态。

为了让肝病患者认识肝病，了解中医治肝病的特点及健康人士如何养肝、护肝的知识，远离肝病，作为中华中医药学会首席健康科普专家，笔者责无旁贷地率领同道一起编写了这本《王国玮谈肝病中医调治》，让广大民众了解预防肝病和养肝护肝知识，希望能为大家的身体健康尽绵薄之力。

首都医科大学附属北京中医医院

王国玮

2013年4月

目 录

基础篇

肝的生理特点 / 2

肝主疏泄 / 2

肝主藏血 / 3

肝在体合筋，其华在爪 / 4

开窍于目 / 4

肝病的病理表现 / 4

肝阳上亢 / 5

肝阴不足 / 5

肝血亏虚 / 6

肝郁气滞 / 6

肝火上炎 / 7

肝风内动 / 7

养肝起居细节 / 8

春季养肝重精神 / 8

保证睡眠不熬夜 / 9

补阳、养肝食物可多吃 / 10

适当运动可养肝 / 14

春季要防风邪 / 14

春季还要防“春燥” / 15

春季养生话“春困” / 16

春季养生说“春捂” / 18

养肝经络及反射区 / 19

养肝经络 / 19

养肝耳部肝反射区 / 23

手部肝反射区 / 35

足部肝反射区 / 36

疾病篇



病毒性肝炎 / 40

概述 / 40

急性病毒性肝炎 / 43

慢性病毒性肝炎 / 49

重型肝炎 / 61

淤胆型肝炎 / 71

脂肪肝 / 77

酒精性肝病 / 87

药物性肝炎 / 98

自身免疫性肝病 / 106

肝硬化 / 117

原发性肝癌 / 134

治疗篇



肝病常用经方 / 150

茵陈蒿汤 / 150

梔子柏皮汤 / 150
小柴胡汤 / 151
小建中汤 / 151
茵陈五苓散 / 152
真武汤 / 152
中成药 / 152
护肝宁片 / 152
复方益肝灵 / 153
茵莲清肝颗粒 / 154
当飞利肝宁胶囊 / 154
茵栀黄颗粒 / 155
垂盆草颗粒 / 156
鸡骨草胶囊 / 156
双虎清肝颗粒 / 157
茵芪肝复颗粒 / 157
澳泰乐颗粒 / 158
熊胆胶囊 / 159
八宝丹胶囊 / 159
强肝胶囊 / 160
五酯胶囊 / 161
九味肝泰胶囊 / 161
六味五灵片 / 162
扶正化癥胶囊 / 162
大黄廔虫丸 / 163
复方鳖甲软肝片 / 164
单方、验方 / 164

调养篇

饮食调养 / 168

花草茶 / 168

养肝粥 / 169

补肝汤 / 170

去脂鱼 / 171

肝病饮食禁忌 / 172

运动、情绪调养 / 173

运动养肝 / 173

情绪养肝 / 180

经络调养 / 182

什么是经络 / 182

经络系统有什么功能 / 183

为什么说经络在中医防病治病中具有重要作用 / 183

为什么说经络和健康有密切关系 / 184

肝经病变的常见表现 / 184

什么是经络调理 / 185

通过肝经调理能预防和调理哪些疾病 / 185

足厥阴肝经穴位分别能预防和调理哪些疾病 / 185

王氏养肝精粹

百病从肝治 / 192

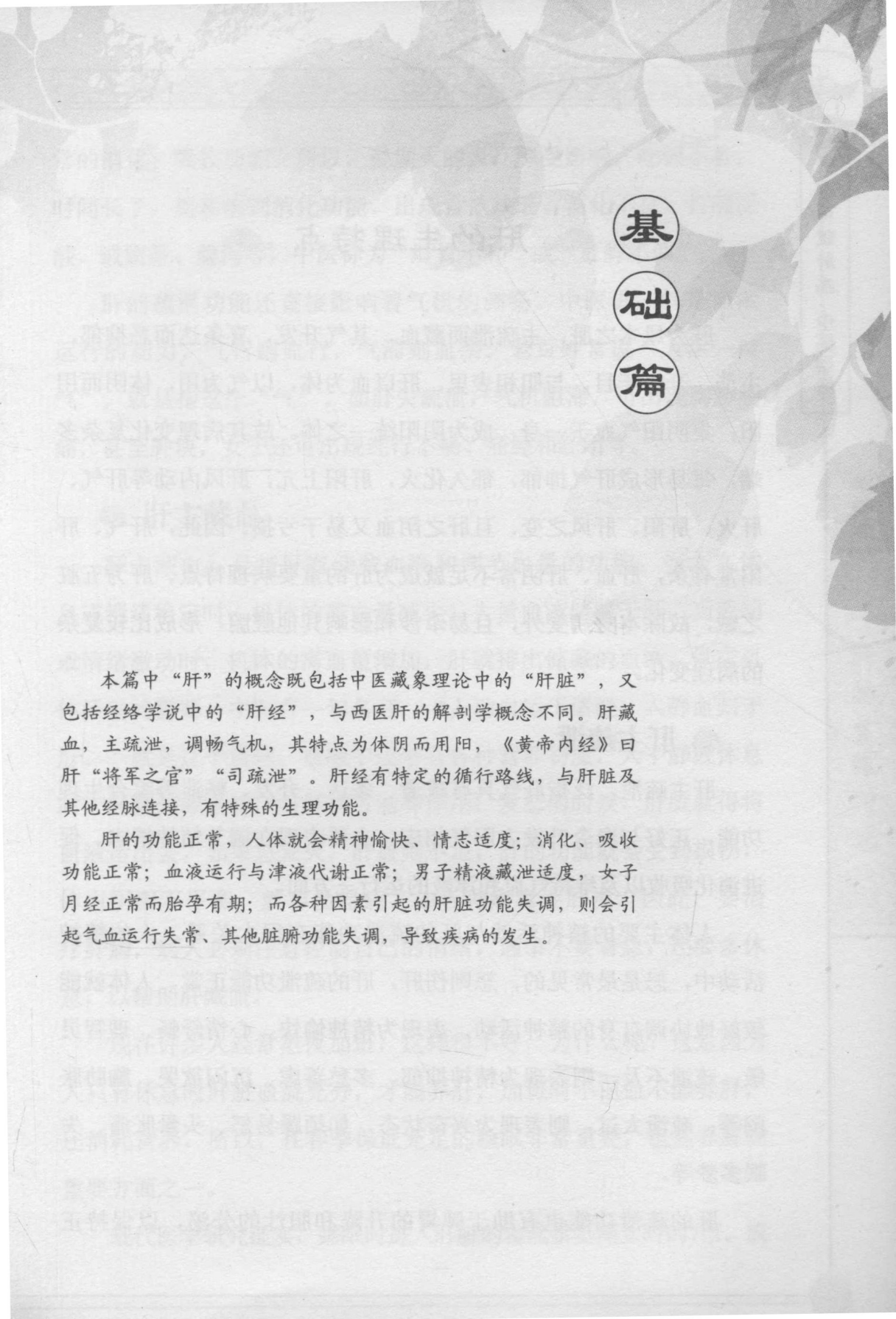
肝病要靠情来养 / 195

治肝、养肝误区解惑 / 197

春季保肝重点防“春燥” / 200

睡眠亦可养肝 / 201

警惕酒精性肝病 / 202



基础篇

本篇中“肝”的概念既包括中医藏象理论中的“肝脏”，又包括经络学说中的“肝经”，与西医肝的解剖学概念不同。肝藏血，主疏泄，调畅气机，其特点为体阴而用阳，《黄帝内经》曰肝“将军之官”“司疏泄”。肝经有特定的循行路线，与肝脏及其他经脉连接，有特殊的生理功能。

肝的功能正常，人体就会精神愉快、情志适度；消化、吸收功能正常；血液运行与津液代谢正常；男子精液藏泄适度，女子月经正常而胎孕有期；而各种因素引起的肝脏功能失调，则会引起气血运行失常、其他脏腑功能失调，导致疾病的发生。



肝的生理特点

肝为风木之脏，主疏泄而藏血，其气升发，喜条达而恶抑郁，主筋，开窍于目，与胆相表里，肝以血为体，以气为用，体阴而用阳，集阴阳气血于一身，成为阴阳统一之体。故其病理变化复杂多端，每易形成肝气抑郁，郁久化火，肝阳上亢，肝风内动等肝气、肝火、肝阳、肝风之变，且肝之阴血又易于亏损。因此，肝气、肝阳常有余，肝血、肝阴常不足就成为肝的重要病理特点。肝为五脏之贼，故除本身病变外，且易牵涉和影响其他脏腑，形成比较复杂的病理变化。

肝主疏泄

肝主疏泄，泛指肝气具有疏通、条达、升发、畅泄等综合生理功能，正好与春令升发之阳气相应。主要表现在调节精神情志、促进消化吸收以及维持气血和津液的运行三方面。

人体主要的精神活动与肝的疏泄功能有很大关系。人的精神活动中，怒是最常见的，怒则伤肝，肝的疏泄功能正常，人体就能较好地协调自身的精神活动，表现为精神愉快、心情舒畅、理智灵敏；疏泄不及，则表现为精神抑郁、多愁善虑、沉闷欲哭、胸胁胀闷等；疏泄太过，则表现为兴奋状态，如烦躁易怒、头晕胀痛、失眠多梦等。

肝的疏泄功能也有助于脾胃的升降和胆汁的分泌，以保持正

常的消化、吸收功能。所以，爱发火的人，脾受影响，吃饭不香，时间长了，就影响到消化功能，出现食欲缺乏、消化不良、打嗝泛酸，或腹胀、腹泻等，中医称为“肝胃不和”或“肝脾不调”。

肝的疏泄功能还直接影响着气机的调畅。中医讲，气是血液运行的动力，气行则血行，气滞则血瘀。老百姓常说“人活一口气”，就是指这个“气”。如肝失疏泄，气机阻滞，可出现胸胁刺痛，甚至肿块，女子还可出现经行不畅、痛经和经闭等。

肝主藏血

肝主藏血，是指肝有储藏血液和调节血量的功能。当人在休息或情绪稳定时，机体的需血量减少，大量血液储藏于肝；当劳动或情绪激动时，机体的需血量增加，肝就排出储藏的血液，供应机体活动的需要。中医有一句名言：“人动血运于诸经，人静血归于肝。”就是这个道理。血液中还带有各种营养物质，人平静或休息时，肝会储藏血液，对肝就有滋养作用；发怒的时候，肝脏就得将血液运出去。如果总发火，肝血则不足，肝的功能就会受到损伤，体内阴阳不平衡，就容易得病，如各种病毒性肝炎。因此，要治疗肝病，病人必须注意控制自己的情绪，遇事不要着急，还要多休息，以帮助肝藏血。

现在许多人经常熬夜加班，这样很不好，为什么呢？这是因为人只有休息时肝脏血流充分，才能养肝，加班时不但血不能养肝，还消耗营养，所以，在春季保证充足的睡眠非常重要，也是养肝的重要方面之一。

现代医学研究证实，睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的7倍。流



经肝脏血流量的增加，有利于增强肝细胞的功能，提高解毒能力，抵御春季多种传染病的侵袭。因此，要注重科学睡眠，青少年和中年人每天需睡眠8小时，60岁以上老年人睡眠7小时左右，80岁以上老年人应睡眠8~9小时，体弱多病者可适当增加睡眠时间。



肝在体合筋，其华在爪

筋的活动有赖于肝血的滋养。经常腿抽筋的人就是肝血不足，筋失濡养所致，肝血不足还可导致肢体麻木，屈伸不利等一系列症状。肝热可出现四肢抽搐、目赤肿痛、牙关紧闭等。指甲的好坏也可以反映肝脏的好坏。指甲光滑、平整，有光泽、有韧性，颜色粉红，说明肝血充足；指甲如果枯槁、软薄，或凹陷变形，则说明肝血不足。

开窍于目

目的视觉功能主要依赖肝之阴血的濡养；肝的经脉又上联目系。因此，肝的功能正常与否常常在目上反映出来。如肝血不足可出现视物模糊、夜盲；肝阴亏损，则两目干涩、视力减退；肝火上炎，则目赤肿痛。

肝病的病理表现

如果不注意情志调摄，劳累、精神紧张、发怒、吵架、郁闷