

百病

从

肝养

薛永东
◎ 编著

《黄帝内经》：肝者，将军之官，谋虑出焉

现代人很多疾病都与肝息息相关，所以治病养病防病，都应该从养肝护肝着手。
肝好五脏好，小病不复发，大病不会找。



化学工业出版社

百病

从

肝养

薛永东
◎ 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

百病从肝养 / 薛永东编著. —北京 : 化学工业出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-122-23345-5

I . ①百… II . ①薛… III . ①柔肝 IV . ①R256. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第053719号

责任编辑: 贾维娜
责任校对: 陈 静

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张 13 字数 121 千字 2015 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 32.80 元

版权所有 违者必究

肝是人体“将军之官”， 百病从肝养最见效 (代前言)



我国古代中医对人体研究得十分透彻，不但理顺了与人体五脏六腑相对应的奇经八脉，还找到了每条经络上大大小小的数十个穴位。对于五脏六腑的关系和各种功能，也阐述得十分清楚。最为有意思的是，古代的医学家们还把人体比喻成一个王国，而五脏六腑也一一都“封”了官，相当于不同职务的管理人员，而其中的肝腑就被封为人体王国的“将军之官”，它有谋略、有智慧，且勇敢果断、叱咤风云，指挥着千军万马，平定大小疾病引起的“内乱”，维护人体王国内的安定团结及正常的“生活”秩序。因此，百病从肝养是最见效的。如《黄帝内经》中就说：“肝者，将军之官，谋虑出焉。”

中医认为“肝主藏血，主疏泻”，就是可以储藏和调节血量，调畅气血和情志，同时还有“在体合筋，其华在爪，在窍为目”等特点。对于身体健康的维护、疾病的发生及疾病防治都起到十分重要的作用。

中医还说，“肝主疏泻”“在志为怒”。从古至今，凡是上阵杀敌之前，将帅们必然要做出愤怒的样子来做动员工作，以激起将士们的怒气，鼓舞他们的斗志，因为人在愤怒的情况下就会临阵不惧，从而做到“一鼓作气”。将军临阵不怒就激不起将士们的斗志，所以，“将军之官”还能形象地比喻肝

“在志为怒”的特点。在医学理论中，肝能舒畅人体一身气机。人在发怒的时候，随着气血流动的加速，肝中的阳气也在加大升发的速度。如果肝脏的疏泻功能好，怒气很快就会消散，情绪也就变得平静了。但如果作为“将军之官”的肝脏疏泻怒火的能力不强，那就会变成肝阳上亢或是肝气郁结，那全身升降出入的一个“关口”被堵住，血管的压力变大，血压也会随之升高，头晕、头痛甚至是高血压等病症就会趁机而发。或是出现气滞血瘀的现象，引发或加重胸闷、心悸、肝区疼痛，及腹胀、食欲缺乏、胃痛等消化系统疾病。

可见，一旦肝脏这个人体王国的“将军之官”稍有松懈，或与病邪作战的能力不强，人体就会“内忧外患”，而变得混乱，百病丛生。不过“解铃还须系铃人”，治疗与调养疾病也要寻找病源，从根源上进行调养。因此，当人体发生健康忧患和疾病时，我们就要更好地补养肝脏这个“将军之官”，补养的方式有食疗、按摩、心理指导等。让它休养生息，同时提高其“运筹帷幄”，即调畅身体气血、情志及解毒的能力，从而达到治疗百病，保证人体王国的健康平安的目的！

编著者

2015年春



目录

第一章



人不漂亮也是“病”，养肝让素颜更美丽

- 肝开窍于目，“杞菊明目茶”让你的双眸更有神采 / 002
- 面色晦暗无华，可服“桑葚补血茶” / 004
- 皮肤枯槁，“银耳樱桃羹”润肤泽面更养肝 / 008
- 黄褐斑俗称“肝斑”，“养肝祛斑汤”可常备 / 011
- 长痘也可从肝治，常饮“绿豆薏米汤”可战“痘” / 015
- 头发（皮肤）爱出油，泡脚加“推两胁”可“控油” / 018
- 白发多是肝阴虚，“黑芝麻糊”可养肝乌须发 / 022
- 肥胖与肝也有关，常饮“苦瓜茶”可利肝减脂 / 025
- 枯瘦不美丽，“参枣乳鸽汤”益肝让人丰腴有形 / 028
- “何首乌煮鸡蛋”养好肝，让衰老来得晚一些 / 032

第二章



脾病及肝，养肝健脾让你吃嘛嘛香

- 皖闷腹胀，“金橘茶”配“中脘穴”是完美的防治组合 / 038
- 养肝可治胃病，“佛手茶”很有效 / 042
- 消化不良，“茴香健胃酒”可养肝理气助消化 / 045

- “玫瑰山药茯苓包”,养肝健脾除便溏 / 049
便秘,“桑葚猪油蜜膏”养肝滋阴增强排便力 / 052

第三章



肝主谋略,养肝能让心情更阳光

- 毋恼毋怒是最好的养肝方 / 058
发怒后练习“呼吸功”,排出“毒气”免伤肝 / 060
压力大,“郁金茶”要常饮 / 063
“快活无忧散”与“和气汤”是最好的养肝名方 / 066
气得两胁痛,搓揉“消气穴”可解痛 / 070
气得睡不着觉,“加味酸枣仁汤”可疏肝助眠 / 073
生气上头(头晕、头痛),“红花柴胡汤”可解决 / 076
胸闷,“捶胸顿足”可疏肝解郁 / 079
叹气时,试试“嘘”字功 / 083
更年期心悸,“甘麦大枣汤”养肝更安神 / 087

第四章



“肝肾同源”,肾病也要与肝同治

- 肾阴虚,“二子养肝汤”是补肾的奇方 / 092
肾阳虚,“杜仲茶”让肝肾都好活力强 / 095
阳痿、早泄,用“黑豆狗肉汤”同补肝肾见效快 / 099
肾炎,“车前草茶”养肝肾有助益 / 102
泌尿系结石,“青梅玉米须茶”清肝通淋好排石 / 106
小便赤黄,“龟板熟地汤”让小便颜色正常 / 109

第五章



肝病害人不浅，防治肝病要肝胆同养

- 黄疸型肝炎，“茵陈汤”可防治 / 114
乙肝，“蛇舌草蜜饮”可让病症转危为安 / 117
“三七花茶”，清热凉血好护肝 / 120
脂肪肝，“二豆消脂汤”常喝为肝脏“瘦身” / 123
胆结石，“黑木耳汤”滋肝养血助排石 / 127
胆囊炎，“陈皮竹叶茶”清热消炎可辅治 / 131

第六章



人活一口“气”，养肝除病，气顺不憋屈

- “豆豉茼蒿汤”，养肝让感冒逃之夭夭 / 136
咳嗽时喝“柠檬汁”，排毒消炎能辅治 / 139
干咳，“雪梨菊花汤”滋阴润燥是首选 / 142
哮喘，“人参枸杞汤”益肝养元止咳喘 / 145
支气管炎常饮“西洋参茶”，肝好人不咳 / 149
肺炎常吃“银耳枸杞羹”，补足正气病不欺 / 153

第七章



女人以肝为先天，妇科病要从肝论治

- “阿胶养肝补血粥”，专为贫血患者量身打造 / 158
带下病，“加味芡实粥”疏肝更治带 / 161
乳腺增生，“加味通草汤”可疏肝，使乳房不受“陷害” / 165
乳腺炎，“蒲银汤”养肝让女人安 / 168
痛经，“山楂红花酒”疏肝解郁让经行不痛 / 171

月经不调，“熟地黄炖乌鸡”养肝调经更顺当 / 174

闭经，“川芎调经茶”理气开郁让女人“享受”月经 / 178

经期头痛，“川芎鱼头汤”可益肝解头痛 / 181

第八章



“亚健康”肆虐全人类，养肝挽救健康危机

“上火”了，“金银莲花茶”清肝可降火 / 186

喝“薄荷绿豆汤”，养肝消口臭 / 188

视疲劳，“桑叶菊花茶”益肝养眼更亮 / 192

记忆力差从肝养，“黑五类粥”让你成记忆“达人” / 195



第一章

人不漂亮也是“病”，养肝 让素颜更美丽

中医认为“有诸内，必形于外”，一个人漂亮不漂亮、气色好不好，与人体的内环境有很大的关系。就像现在的流行语，“衣服再漂亮，也没有脸蛋漂亮”，所以养内是漂亮的重点。而肝的健康状况，最直接的表现就是人的“面子”问题。比如色斑，人称“肝斑”，“面色萎黄”多是因为肝血不足，头发、脸蛋爱出油也是肝的问题……所以养颜也要养肝，尤其是现在流行“素颜美”的时代，养肝能让你的“素颜”更美丽。所以要想靓就养肝，本章就是教大家学会养肝美容的重要方法。



肝开窍于目，“杞菊明目茶”让你的双眸更有神采

中医认为，“肝开窍于目”，人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眼睛上反映出来。

我们说“人老珠黄”，或者患黄疸肝炎时，眼白发黄，多与肝之气血失常和功能失常导致的器质性病变有关。

另外，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，则目赤肿痛等。所以眼睛不美，一定要找找肝的原因。

前段时间遇到一位女孩，她来找我就是为自己的眼睛发黄、不漂亮来“讨”个说法。她说她最喜欢看的就是别人的眼睛，黑白分明，亮亮的，可自己却是一双昏黄的眼睛，并且还有人觉得她是不是得了什么“肝病”。为此，她很烦恼。来找我就是让我帮她查查到底哪儿不好了，如何调理。

病理检查证明她没有肝脏器质性病变，但中医四诊后表明她肝郁气滞、肝阴虚、体内气血不足。这就导致她眼睛昏黄，眼睛干涩，并且还有血丝。再细问她的生活状况，她说自己是“电脑程序员”，天天面对着电脑，压力也大，爱发火，睡眠不足。所以从她的生活状况来看，会出现久视伤肝、怒伤肝、压力大伤肝，而睡眠不足，易抑郁，肝怕抑郁。种种现象表明，她的肝气郁滞、肝血不足，所以眼睛会干、会昏黄、会



无神、会有血丝，当然不美，解决她的问题最重要的是从生活和养肝进行调理。

这里推荐“杞菊明目茶”来养肝明目，对让眼睛更漂亮有很重要的作用。

杞菊明目茶

原 料：枸杞子10克，菊花10克，绿茶3克。

制 法：将枸杞子洗净、撕碎待用。菊花和茶放在茶碗中，冲入沸水后稍置几秒，倒掉水，是谓洗茶。然后放入枸杞子，加入沸水冲泡，2分钟后即可饮用。

功 效：滋肝阴，清肝火，养血明目。尤其是对经常用电脑或压力大的人来说，这道茶的养生保健效果很好，能让眼睛更漂亮。

在这道茶中，枸杞子是很好的养肝药。枸杞全身是宝，明李时珍《本草纲目》记载：“枸杞，补肾生精，养肝……明目安神，令人长寿。”主治肝肾亏虚，头晕目眩，视力减退，腰膝酸软，遗精消渴，虚劳咳嗽等。由此可以得知枸杞子能明目，能养肝、养肾，尤其是“肝肾同源”，枸杞子同时滋养肝肾，能让眼睛得到阴血更好的濡养，变得更有神。

菊花自古以来就是人们公认的平肝明目的“宝贝”，诸多医书中记载菊花治目赤肿痛，无论属于肝火或风热引起者，均可应用肝阴不足、眼目昏



百病从肝养

花的人，也可以用菊花，可配生地黄、枸杞子等。菊花能平降肝阳，对肝阳上亢引起的头目眩晕也很有益。所以菊花养肝明目，能防治一切由肝引起的眼睛“不漂亮”。

绿茶，降火明目、提神清心、清热、益肝，与枸杞子、菊花合用，能增强养肝明目的效果。并且绿茶抗辐射能力强，能赋予这道茶更完美的保健功效。

总之，希望眼睛漂亮的人，要注意养肝。养肝要保持充足睡眠，不要过度用眼，保持心情愉快。还要常喝“枸菊明目茶”，让你的美眼行动事半功倍。

温馨提示

茶叶中的咖啡碱等物质绝大部分须经肝脏代谢，若肝脏有器质性病变，则不宜饮茶过多，否则超过肝脏代谢能力，就会伤肝。



面色晦暗无华，可服“桑葚补血茶”

作为女人，不管年纪多大，如果能拥有一张白嫩红润的脸庞，一定会



让你倍受瞩目。因为白嫩红润的面色会给人视觉上美的享受，说得通俗一点就是很“养眼”。但这对很多女性来说只不过是求而不得的梦想，每天面对着镜中那张晦暗无华的“老脸”，真是无奈，只能用各种化妆品来遮盖，但往往都是欲盖弥彰，治标而不治本。

我有一位朋友，30多岁，是个典型的女强人，自己经营着一家规模不小的广告公司。她做起事情来也总是风风火火的。遇上公司业务忙的时候，她常常加班到很晚。看着自己账户里的数字越变越大，她更是乐此不疲。头几年，每遇熬夜加班，只需休息几天，她仍然神采奕奕。可是这一年多来，她明显感到自己的身体状况变差了。不但疲惫难以恢复，而且更让她头痛的是脸色又黄又暗，化妆品都无法遮盖。她不得不承认岁月不饶人。于是开始服用保健品，还经常出入美容院，可脸色暗黄的情况却没什么改善。自己的婚期将至，本是一件十分高兴的事，可每天早上面对镜中的“黄脸婆”，所有的好心情都烟消云散了。同时食欲也越来越差，看见油腻的东西就恶心。

在未婚夫关心与催促之下，她特地来向我求解决之法。一番检查之后，我发现她舌苔黄腻，脉象细迟，于是告诉她有些肝血不足。她又问我脸色暗黄是怎么回事，算不算得上是一种病，能不能治。我告诉她，只要调理好肝脏，补充肝血，所有的问题都可能迎刃而解，包括脸色暗黄的问题。



人体所有组织器官，包括面部皮肤，都离不开血液的滋养。想要身体健康，面色白嫩红润，就必须有充沛的血液。说到这里，有一个脏器必须要提及——它就是肝脏。它是我们身体的一个大“血库”，不但能够储藏血液、还能管理和调节血量，使它们收摄于全身的经脉之中。中医常说的“肝主藏血”指的就是肝脏的这两种功能。

如果我们总是过度劳累，尤其是经常熬夜，肝脏的各种功能肯定会随之下降，不但储藏不了足够的血液，更不能正常地将血液送至头面去滋养面部的肌肤，从而出现面色萎黄或晦暗无华的现象。

我没有给她开药方，只是要她多吃养肝补血的食物，并教她制作了一个“桑葚补血茶”的小茶方，让她每天饮用。

桑葚补血茶

原 料：当归6克，桑葚20克。

制 法：先将当归、桑葚置于保温杯中，冲入沸水500毫升左右，加盖闷10～20分钟，即可饮用。每日1剂。

功 效：养肝补血，滋阴润燥，美容养颜。尤其是对肝血不足引起的面色萎黄或晦暗无华、头晕耳鸣、视力减退、白发掉发、食欲减退、肠燥便秘等病症有显著的疗效。



当归被中医称为“血家圣药”，常用于女性补血调经，同时也适合各种人群补血之用。中医认为它性温，味甘、辛，归心、脾、肝经，具有活血补血、调经止痛、润肠通便等功效。可用于治疗血虚引起的面色萎黄、眩晕心悸，治疗血瘀引起的肠燥便秘及女性月经失调、经闭、痛经等病症。用它来养肝补血，常获良效。

桑葚，性寒，味甘、酸，归心、肝、肾经。具有补血养肝、滋阴补肾、生津润燥等诸多功效。适用于肝血不足所致的头晕耳鸣、须发早白、内热口渴、肠燥便秘等病症。历代医家都对它倍加推崇。如明代医家缪希雍在《本草经疏》中记载：“桑葚，甘寒益血而除热，为凉血补血益阴之药。”清代中医温病学家王士雄也在《随息居饮食谱》中记载桑葚能“滋肝肾，充血液，祛风湿，健步履，息虚风，清虚火。”

现代药理研究表明，桑葚中含有多种维生素，尤其是磷和铁最为丰富，可以促进人体内的造血细胞生长、养肝护肝、调节免疫力和抗衰老等，有多种保健作用。同时，桑葚那酸酸甜甜的味道，还可以增进食欲。

当归与桑葚的组合，一热一寒，功效更为缓和平稳。所以，血虚面黄或晦暗无华的人可以常喝此茶，可以让自己的面色变得红润健康，让美丽从内向外散发出来！



温馨提示

冲泡“桑葚补血茶”时一定不要用铁器，因为桑葚中分解出来的酸性物质会与铁发生化学反应而导致中毒。同时，此茶不宜脾虚湿重、大便溏泄者和孕妇饮用，以免加重症状或造成流产等不良后果。

皮肤枯槁，“银耳樱桃羹”润肤泽面更养肝

在一次聚会上，一位年轻的女士在得知我是中医大夫后，就向我提起她皮肤干燥的问题。我发现她五官精致，皮肤也确实很白，但是属于那种苍白的类型。笑起来，面上挤出很多细纹，尤其是眼角的鱼尾纹十分明显，真是“颜色憔悴，面容枯槁。”很多美容师都说这是皮肤缺水的缘故，使用一些营养补水的护肤品就可以了。但一年多来，她一直在使用深层补水的护肤品，但效果却并不明显。一旦停用，皮肤反而干得更厉害。为了弄明白皮肤枯槁的原因，我还细细地给她进行了一番检查。我发现她舌苔黄腻，脉象弦滑，就知道她皮肤枯槁的症结在于肝，主要是肝郁。

首先，皮肤的润泽离不开水液的滋养。说到这里，我就想起了一个关于给肌肤补水的电视广告来。广告中说，那款护肤品，会让皮肤里的细胞