

会说话的食疗书

护肝

这样吃就对了

●前国家领导人专职保健医生 ●著名医学科学家 ●中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

主编

胡维勤



扫一扫，看看白果炒苦瓜怎么做



粮

肉

补养肝血◎清肝明目◎补肝益肾◎益气养血

肉类含多种优质蛋白质、B族维生素和氨基酸，能促进肝细胞的修复和再生。



清热消炎◎清肝泻火◎保肝下气◎化痰消食

水果富含多种维生素和矿物质，能促进新陈代谢，修复受损肝细胞，增强抵抗力。



果

蔬

疏肝理气◎清热解毒◎润肺护肝◎养心护肝

蔬菜含维生素和多种微量元素，能促进造血功能，减轻肝脏负担。

中国首套O2O互动食疗丛书

饮食常识+养肝食谱+养肝药膳+肝病食疗+生活调养

扫描二维码，海量视频同步教你做护肝美食

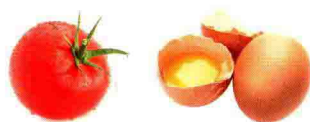
长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

中国首套O2O互动食疗丛书

会说话的食疗书

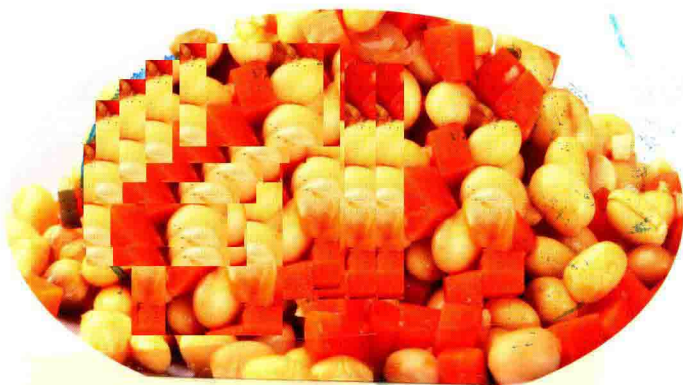
护肝

这样吃就对了



著名医学科学家、主任医师

胡维勤 / 主编



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护肝这样吃就对了/胡维勤主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2014. 11
(会说话的食疗书)
ISBN 978-7-5352-6771-9

I. ①护… II. ①胡… III. ①肝疾病—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第205487号

策划编辑/刘焰红 黄 佳
责任编辑/刘焰红 赵襄玲
封面设计/伍 丽
出版发行/湖北科学技术出版社
网 址/<http://www.hbstp.com.cn>
地 址/武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座13~14层
电 话/027-87679468
邮 编/430070
印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司
电 话/0755-82426000
邮 编/518000
开 本/723×1020 1/16
印 张/16
字 数/250千字
2014年11月第1版
2014年11月第1次印刷
定 价/29.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

序言 ---- PREFACE ----

随着人们对养生的日渐重视，对于肝的认识也越来越多，我们都知道，肝是人体内用于排毒、解毒的器官，在保证人体健康方面起着至关重要的作用，但在当今社会，各种肝病却越来越严重地威胁着人们的健康。出现这种状况的原因，一方面是人们缺乏肝病知识，另一方面是人们还没有完全意识到肝病对人类健康的危害性。我国是病毒性肝炎的高度流行区，病毒性肝炎以及由各种原因所致的慢性肝病、肝硬化正严重地威胁着人们的身体健康。

日常生活中，肝病患者除了积极治疗、定期检查外，合理的饮食对于患者的恢复有着至关重要的作用。肝病的饮食调理很重要，如饮食得当则有利于病情的恢复；如饮食不当，则可能使病情加重，甚至危及生命。虽然目前 α -干扰素的抗病毒作用已被肯定，但副作用很大，价格昂贵，其应用和效果都不尽如人意，因而合理的饮食营养调理和中医中药治疗就不失为治疗肝病的重要措施。饮食疗法取材简单，应用方便，效果确切，集营养与药疗于一体，深受肝病患者的欢迎。

所谓“疾病三分治，七分养”，为了让广大读者能够了解肝病，科学掌握肝病的饮食调养方法，本书以“知识点+调理膳食”为主体结构，告诉肝病患者怎样吃才叫吃对。

本书共分为5章，第一章主要介绍了肝病患者的饮食常识，引导读者认识肝脏，从饮食原则和习惯中去护肝。第二章详述了85种辅助调养肝病的食材的基本知识，诸如每日适用量、营养成分、护肝说法、功效、搭配宜忌及其食疗菜谱，让肝病患者可以根据自己的病情和饮食爱好选择适合的食物，吃得明白，吃出健康。第三章介绍了13种护肝中药材，详细讲述了其护肝原理、选购及保存常识等，每种中药材分别推荐了3道药膳供患者选择。第四章详述了7类常见肝病的对症调理，介绍了这7类肝病的典型症状、高发人群、饮食原则及其对症食疗。第五章主要介绍了一些养肝、护肝的生活细节。本书最后还加了一个附录——经穴养肝法，让患者一看就懂，学会用穴位养生。

本书中提及的有关肝病的知识非常丰富，衷心希望能对肝病患者提供一定的帮助。在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，祝愿各位患者早日恢复健康，远离疾病困扰。

高脂肪食物

长期进食高脂肪食物容易引发脂肪肝



养肝食物

多吃绿色食物、酸味食物能养肝



护肝

护肝从改变饮食做起



肝脏

肝脏是人体物质代谢的主要器官之一



细嚼慢咽

吃饭时细嚼慢咽可养护肝脏



防营养过剩

肝病患者需要防止营养过剩





Part 1



饮食常识全掌握， 护肝到底

认识神奇的肝脏 /002

肝在人体中的位置 /002

肝的再生能力 /002

肝的作用 /003

肝的邻居——胆 /003

中医谈护肝，守护健康 /004

肝主疏泄——身体动力的源泉 /004

肝主藏血——血液的调度 /004

肝在体合筋——体得血而强健 /004

肝其华在爪——掌得血能握，指得血能握 /005

肝在志为怒——大动“肝”戈，伤己伤人 /005

肝在液为泪——身体的“感情之水” /005

肝在窍为目——护肝就是护眼 /005

调和五脏，护肝到底 /006

肝与心的关系——“君臣”一心，国泰民安 /006

肝与脾的关系——唇齿相依，互为依靠 /006

肝与肺的关系——调节升降，互帮互助 /007

肝与肾的关系——一荣俱荣，一损俱损 /007

肝与胆的关系——肝胆相照，荣辱与共 /007

护肝，从改变饮食习惯做起 /008

细嚼慢咽也养肝 /008

补充蛋白质可护肝 /008

少食多餐能护肝 /009

吃饭只吃八分饱 /009

多吃绿色食物能养肝 /009

要养肝，酸味食物可多吃 /010

春季养肝效果佳 /010

患了肝病，饮食更要有原则 /011

肝病患者需防营养过剩 /011

肝病患者应少吃夜宵 /011

肝病患者应少吃高脂肪的食物 /012

肝病患者应少吃动物肝脏 /012

肝病患者不宜多吃盐 /012

调理肝病不可少的营养元素 /013

肝病患者应注意补硒 /013



Part 2



护肝就该这样吃

黑米 /016

无花果红薯黑米粥 /017

薏米黑米豆浆 /017

红米 /018

南瓜鸡肉红米饭 /019

花生红米粥 /019

荞麦 /020

荞麦猫耳面 /021

鸡丝荞麦面 /021

玉米 /022

山药玉米粥 /023

葫芦瓜玉米排骨汤 /023

紫薯 /024

紫薯麦片粥 /025

紫薯百合银耳汤 /025

芋头 /026

荷叶芋头饭 /027

芋头蛤蜊茼蒿汤 /027

土豆 /028

葱香土豆饼 /029

老醋土豆丝 /029

山药 /030

山药焖排骨 /031

拔丝山药 /031

黄豆 /032

黄豆焖排骨 /033

胡萝卜拌黄豆 /033

豆腐 /034

什锦熘豆腐 /035

猴头菇鲜虾烧豆腐 /035

豆浆 /036

莲子花生豆浆 /037

紫薯南瓜豆浆 /037

腐竹 /038

醋焖腐竹带鱼 /039

猪血腐竹粥 /039

黑豆 /040

黑豆芝麻豆浆 /041

黑豆猪皮红枣粥 /041

绿豆 /042

绿豆莲子牛蛙粥 /043

木瓜薏米绿豆羹 /043

西芹 /044

西芹黄花菜炒肉丝 /045

西芹烧豆腐 /045

芥蓝 /046

姜汁芥蓝烧豆腐 /047

芥蓝炒冬瓜 /047

油麦菜 /048

油麦菜炒香干 /049

香菇扒油麦菜 /049

韭菜 /050

韭菜炒蛤蜊肉 /051

韭菜虾米炒蚕豆 /051

菠菜 /052

老醋黑木耳拌菠菜 /053

菠菜山楂粥 /053

苦菊 /054

苦菊拌肉丝 /055

苦菊鱼片粥 /055

包菜 /056

木耳炆包菜 /057

手撕包菜 /057

白菜 /058

佛手白菜 /059

虾米白菜豆腐汤 /059

苋菜 /060

蒜瓣炒苋菜 /061

苋菜豆腐鹌鹑蛋汤 /061

苦瓜 /062

苦瓜爆鱿鱼 /063

白果炒苦瓜 /063

南瓜 /064

蒜香蒸南瓜 /065

南瓜莲子荷叶粥 /065

丝瓜 /066

丝瓜烧花菜 /067

丝瓜焖黄豆 /067

冬瓜 /068

牛肉炒冬瓜 /069

西红柿冬瓜汤 /069

黄瓜 /070

黄瓜鸡片 /071

金针菇拌黄瓜 /071

西红柿 /072

洋葱西红柿鸡排 /073

西瓜西红柿汁 /073

茄子 /074

彩椒茄子 /075

洋葱炒茄子 /075

豆角 /076

肉末豆角 /077

茄汁豆角炒鸡丁 /077

西蓝花 /078

双花玉米沙拉 /079

木耳鸡蛋西蓝花 /079

芦笋 /080

蚝油芦笋牛肉粒 /081

小炒五色蔬 /081

目录 CONTENTS

佛手瓜 /082

凉拌佛手瓜 /083

蒜蓉佛手瓜 /083

茭白 /084

茭白鸡丁 /085

紫甘蓝拌茭白 /085

百合 /086

丝瓜百合炒紫甘蓝 /087

百合葡萄糖水 /087

胡萝卜 /088

胡萝卜炒木耳 /089

胡萝卜黄瓜苹果汁 /089

莲藕 /090

慈姑炒藕片 /091

木瓜莲藕板栗甜汤 /091

板栗 /092

红薯板栗排骨汤 /093

板栗枸杞炒鸡翅 /093

黑木耳 /094

彩椒木耳炒马蹄 /095

木耳山楂排骨粥 /095

银耳 /096

雪莲果百合银耳糖水 /097

参竹银耳薏米糖水 /097

姬松茸 /098

西芹藕丁炒姬松茸 /099

姬松茸山药排骨汤 /099

香菇 /100

香菇蒸红枣 /101

香菇炖竹荪 /101

梨 /102

银耳雪梨白萝卜甜汤 /103

蓝莓雪梨汁 /103

葡萄 /104

葡萄青瓜西红柿汁 /105

葡萄苹果汁 /105

苹果 /106

雪梨苹果山楂汤 /107

菠萝苹果汁 /107

草莓 /108

草莓樱桃苹果煎饼 /109

番石榴金橘草莓糖水 /109

柑橘 /110

柑橘香蕉蜂蜜汁 /111

柑橘山楂饮 /111

柚子 /112

蜜柚苹果猕猴桃沙拉 /113

西红柿柚子汁 /113

香蕉 /114

猕猴桃香蕉汁 /115

玉米香蕉甜粥 /115

柠檬 /116

柠檬鸭肝 /117

蜂蜜柠檬菊花茶 /117

猕猴桃 /118

芦荟猕猴桃汁 /119

猕猴桃银耳羹 /119

木瓜 /120

木瓜雪梨炖银耳 /121

木瓜葡萄干粥 /121

山竹 /122

山竹银耳枸杞甜汤 /123

山竹西米露 /123

蓝莓 /124

蓝莓南瓜 /125

蓝莓鲜果沙拉 /125

桑葚 /126

桑葚银耳羹 /127

桑葚黑芝麻糊 /127

红枣 /128

胡萝卜红枣枸杞鸡汤 /129

红枣南瓜麦片粥 /129

山楂 /130

芝麻猪肝山楂粥 /131

玉米须山楂茶 /131

白果 /132

银耳杏仁白果羹 /133

百合白果鸽子煲 /133

巴旦木仁 /134

巴旦木仁芹菜拌茼蒿 /135

果仁燕麦粥 /135

核桃仁 /136

茶树菇核桃仁小炒肉 /137

花生糯米核桃糊 /137

猪瘦肉 /138

芹菜金针菇猪肉汤 /139

鱼腥草炒肉丝 /139

牛肉 /140

红花炖牛肉 /141

牛蒡炒牛肉丝 /141



CONTENTS

猪肚 /142

黄花菜猪肚汤 /143

荷兰豆炒猪肚 /143

猪肝 /144

枸杞猪肝茼蒿粥 /145

春笋炒猪肝 /145

兔肉 /146

兔肉萝卜煲 /147

豌豆烧兔肉 /147

鸭肉 /148

菠萝炒鸭丁 /149

佛手瓜薏米鸭汤 /149

鸽肉 /150

灵芝核桃乳鸽汤 /151

菌菇鸽子汤 /151

鹌鹑 /152

胡萝卜鹌鹑汤 /153

菟杞红枣炖鹌鹑 /153

鸡蛋 /154

葫芦瓜炒鸡蛋 /155

芹菜叶蛋饼 /155

鹌鹑蛋 /156

鹌鹑蛋烧排骨 /157

木瓜银耳炖鹌鹑蛋 /157

牛奶 /158

花生银耳牛奶 /159

鲜奶蒸蛋 /159

酸奶 /160

草莓酸奶昔 /161

榛子腰果酸奶 /161

鲈鱼 /162

清蒸开屏鲈鱼 /163

酱醋鲈鱼 /163

鲫鱼 /164

茼蒿鲫鱼汤 /165

牛奶鲫鱼汤 /165

鳊鱼 /166

醋香鳊鱼 /167

清蒸鳊鱼 /167

甲鱼 /168

山药甲鱼汤 /169

枸杞青蒿甲鱼汤 /169

虾 /170

木耳香葱爆鲜虾 /171

茄汁基围虾 /171

牡蛎 /172

清炒蚝肉 /173

生蚝粥 /173

海带 /174

决明子海带汤 /175

芸豆海带炖排骨 /175

紫菜 /176

西红柿紫菜蛋花汤 /177

紫菜凉拌白菜心 /177

蜂蜜 /178

雪梨蜂蜜苦瓜汁 /179

蜂蜜蒸老南瓜 /179

冰糖 /180

火龙果紫薯糖水 /181

五宝清补糖水 /181

醋 /182

醋熘紫甘蓝 /183

糖醋菠萝藕丁 /183

芝麻 /184

芝麻拌牛蒡丝 /185

芝麻鸡片 /185



Part 3



中药保健康， 护肝药膳来帮忙

枸杞 /188

山药枸杞牛肉汤 /188

枸杞拌菠菜 /189

目录 CONTENTS

陈皮桑葚枸杞茶 /189

五味子 /190

五味子炖猪肝 /190

菟丝子五味子茶 /191

莲子五味子鲫鱼汤 /191

丹参 /192

丹参玉米粥 /192

丹参黄芪枸杞茶 /193

车前子丹参冬瓜皮茶 /193

芡实 /194

芡实薏米牛肚粥 /194

山楂芡实陈皮粥 /195

桂圆百合芡实糖水 /195

麦冬 /196

三冬汤 /196

人参茯苓麦冬茶 /197

麦冬山楂茶 /197

金银花 /198

银花烧白灵菇 /198

金银花鸭肉粥 /199

金银花白菊萝卜汤 /199

菊花 /200

红花白菊粥 /200

菊花山楂绿茶 /201

桑菊桃仁茶 /201

乌梅 /202

陈皮乌梅枸杞茶 /202

山楂乌梅甘草茶 /203

乌梅茶树菇炖鸭 /203

玫瑰花 /204

玫瑰薏米粥 /204

当归玫瑰鸡汤 /205

洛神玫瑰茶 /205

绞股蓝 /206

绞股蓝枸杞茶 /206

绞股蓝红枣粥 /207

绞股蓝鸡肉菜干汤 /207

巴戟天 /208

巴戟天猴头菇瘦肉汤 /208

巴戟天炖鸡 /209

巴戟天肉苁蓉瘦肉汤 /209

白芍 /210

佛手瓜白芍瘦肉汤 /210

白芍枸杞炖鸽子 /211

白芍鸭肉烧冬瓜 /211

玉竹 /212

玉竹山药黄瓜汤 /212

青菜玉竹粥 /213

玉竹虫草花鹌鹑汤 /213



Part 4



护肝需对症， 七类肝病要警惕

甲肝 /216

茵陈山楂麦芽茶 /217

茯苓枸杞山药粥 /217

乙肝 /218

菠菜炖豆腐 /219

芙蓉青瓜炒木耳 /219

酒精肝 /220

海藻绿豆粥 /221

干贝豆腐汤 /221

脂肪肝 /222

橄榄油蔬菜沙拉 /223

白菜梗拌胡萝卜丝 /223

药物性肝炎 /224

鲜奶炖蛋 /225

猕猴桃西蓝花青苹果汁 /225

肝硬化 /226

腐竹瘦肉粥 /227

清蒸鲳鱼 /227

肝癌 /228

枣参茯苓粥 /229

竹荪黄花菜炖瘦肉 /229



Part 5



养肝又护肝， 生活细节要上心

小动作大道理，日常护肝六法 /232

头常梳——气血顺则百气通 /232

齿常叩——补肾精，养肝血 /233

津常咽——生津液，养肝阴 /233

耳常弹——护肝又治疗耳鸣 /234

睛常转——双目灵，肝健康 /235

腹常运——气通则百通 /235

做做慢运动，护肝体康健 /236

有空多散步，护肝又长寿 /236

慢跑也能护肝 /236

闲时打太极，抗击肝病又护肝 /237

练练瑜伽，慢生活养肝 /238

走路疗肝有妙招 /238

起床前做做“护肝功” /239

扭腰抡臂，做做健肝操 /239

呵护心情，情志护肝法 /240

好心情也能养护肝脏 /240

微笑疗法来护肝 /240

护肝还需“很乐观” /241

静心养肝效果佳 /241

阅读来护肝 /241

护肝还需留意生活中的伤肝细节 /242

用眼过度 /242

过度疲劳 /242

久坐不动 /243

过度饮酒 /243

七情郁结 /243



附录



不可不知的经穴养肝法

养肝四字诀——练、按、揉、敲 /244

经络养肝——最便宜的护肝妙招 /245

Part 1

饮食常识全掌握， 护肝到底

不管是预防肝病还是平时的护肝调理，健康饮食对我们的身体是非常有好处的。这里我们将带大家了解这些常识，首先从认识肝开始，并从中医的角度，介绍肝的“生理功能”以及与其他五脏的关系，了解肝更能护肝。饮食护肝还需要从饮食习惯入手，吃饭应细嚼慢咽、少食多餐。多吃绿色食物，能养肝、护肝，酸味食物也可适当吃一些。



认识神奇的肝脏

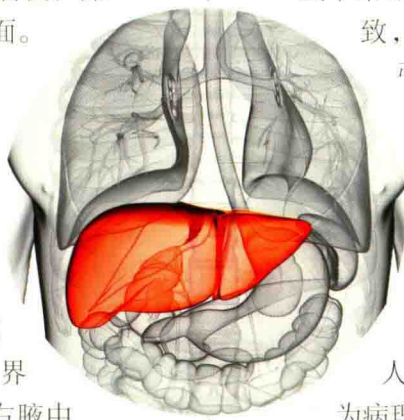


肝是人体物质代谢的主要器官之一，对维持机体的正常生理活动具有重要的作用。护肝、养肝是健康的基础，正确认识我们的肝，了解肝在人体中的位置、肝的再生能力、肝的作用、肝与胆的关系，为养肝、护肝提供理论依据。

肝在人体中的位置

肝位于人体腹腔上部右侧，深藏在腹腔深部，横膈膜下面。

肝外观呈楔形，分为左、右两叶，右叶宽大而厚，左叶窄小而薄。大部分肝为肋弓所覆盖，仅在腹上区、右肋弓间露出并直接接触腹前壁，肝上面则与膈及腹前壁相接。从体表投影看，肝上界在右锁骨中线第5肋骨，右腋中



线平第6肋骨处；肝下界与肝前缘一致，起自肋弓最低点，沿右肋弓下缘左上行，至第8、9肋软骨结合处离开肋弓，斜向左上方，至前正中线，到左侧至肋弓与第7、8软骨之结合处。正常时在右肋缘下不易触及肝下界。如果肝上界的位置正常，成人在右肋缘下能触及肝脏，则为病理性肝肿大。

肝的再生能力

在20世纪末，人们就发现肝具有强大的再生能力，在切除一部分肝后，肝能通过“自我修复”，较快地恢复到原来的大小。有人曾做过实验，把老鼠的肝切掉一半，发现老鼠仍照常进食并正常地活

着，检查其肝功指标仍然正常。还有人做过有趣的实验：每隔10周即在动物身上切除一定量的肝组织，将多次切除的肝组织总量相加，竟然超过原来的肝组织重量；而经多次切除的肝，却比原来的更大更

重。至于人体的肝，要是长了大小不等的多个肿瘤，使肝变形，只要这些占位性病变不压迫血管区，只要肝尚有300克以上的健康组织，则患者的食欲便不会受到明

显影响，肝功能也不会有太大的改变。可见，肝有其他器官无法比拟的强大的再生能力。

肝的作用

肝是人体内最大的消化腺，也是体内新陈代谢的中心站。肝的主要功能是进行糖的分解、贮存糖原，参与蛋白质、脂肪、维生素、激素的代谢，解毒，分泌胆

汁，吞噬、防御机能，制造凝血因子，调节血容量及水电解质平衡，产生热量等；在胚胎时期，肝还有造血功能。

肝的邻居——胆

胆居六腑之首，又属于“奇恒之腑”。胆与肝有经脉相互络属，而为表里。足厥阴肝经在里，负责谋虑；足少阳胆经在表，负责决断。只有肝经和胆经相表里，肝胆相照，人的健康才有保证。

《黄帝内经》中有记载：“胆者，中正之官，决断出焉。凡十一藏，取决于胆也。”意思是说，胆主决断，好比一个国家的司法部门，司法部门是决断各种纠纷的部门，这种决断力是需要胆识的，所以一个人的胆识大不大直接受制于胆的功能。

胆的功能主要是贮藏排泄胆汁和主决断。首先，胆汁来源于肝，由肝精肝血化生，或由肝之余气凝聚而成。胆汁生成后，进入胆腑，由胆腑浓缩并贮藏。贮藏于胆

的胆汁，在肝气的疏泄作用下排泄而注入肠中，以促进饮食水谷的消化和吸收。若肝胆的功能失常，胆汁的分泌排泄受阻，就会影响脾胃的受纳腐熟和运化功能，而

出现厌食、腹胀、腹泻等症状。若湿热蕴结肝胆，以致肝失疏泄，胆汁外溢，浸渍肌肤，则发为黄疸。相对于肝气升发，胆气以下降为顺，若胆气不利，气机上逆，则可出现口苦、呕吐黄绿苦水等症状。

其次，胆主决断，是指胆在精神情志意识思维活动中，具有判断事物、作出决定的作用。胆气豪壮之人，剧烈的精神刺激对其所造成的影响较小，遇事判断准确，临危不惧，勇敢果断；胆气虚怯之人，在受到不良精神刺激的影响时，易出现胆怯易惊、善恐、失眠、多梦等精神情志异常的病变。



中医谈护肝， 守护健康



《黄帝内经·素问》曰：“肝者，将军之官，谋虑出焉。肝者，罢极之本，魂之居也，其华在爪，其充在筋，肝藏血，血舍魂，随神往来谓之魂，肝气悲哀动中则伤魂，魂伤则狂妄，其精不守，令人阴缩而痉挛，两胁肋骨不举。肝主筋，久行伤筋，酸走筋，筋病勿食酸……”这是对肝在中医理论中所属功能的一个概述。

肝主疏泄——身体动力的源泉

肝主疏泄，“疏”即传输、疏通，“泄”即发泄、升发。肝主疏泄是指肝将人体内部的气机生发、疏泄出来，使气息畅通无阻的功能。而气机如果得不到疏泄，就是“气闭”，气闭就会引起很多的病理变化，譬如出现水肿、瘀血、女子闭经等。肝的功能就是疏泄气机，如果肝气

郁结，就要疏肝理气。此外，肝还有疏泄情志的功能。人都有七情六欲、七情五志，这些情志的抒发也靠肝脏。肝还疏泄“水谷精微”，是指人们吃进去的食物变成营养物质，肝将它们传输到全身。

肝主藏血——血液的调度

肝有贮藏血液和调节血量的功能。当人体在休息或情绪稳定时，机体的需血量减少，大量血液贮藏于肝；当劳动或情绪激动时，机体的需血量增加，肝就排出其所储藏的血液，以供应机体活动的需

要。如肝藏血的功能异常，则会引起血虚或出血等病变。若肝血不足，不能濡养于目，则两目干涩昏花，或为夜盲；若失于对筋脉的濡养，则筋脉拘急，肢体麻木，屈伸不利等。

肝在体合筋——体得血而强健

筋即筋膜，附着于骨而聚于关节，是联结关节、肌肉的一种组织。筋和肌肉的收缩和弛张，即是肢体、关节运动的屈

伸或转侧。《素问·痿论》说“肝主身之筋膜”，主要是由于筋膜有赖于肝血的滋养。肝的血液充盈，才能养身之筋膜”，

主要是由于筋膜有赖于肝血的滋养。肝的血液充盈，才能养筋；筋得其所养，才能运动有力而灵活。若肝脏之气失和，肝血亏虚而不能濡养筋脉，筋失所养，则筋力

衰疲、懈怠，还可出现手足颤震、肢体麻木、屈伸不利等症。若热邪炽盛，灼伤肝的阴血，可出现四肢抽搐、牙关紧闭等，中医称之为“肝风内动”。

肝其华在爪——掌得血而能握，指得血而能掇

肝其华在爪，爪即“爪甲”，包括指甲和趾甲，爪甲是筋骨的延续，故称“爪为筋之余”，即爪甲也需要靠肝血的

濡养。所以说肝的表现在爪，通过爪甲的荣枯变化可以了解肝脏功能的盛衰。

肝在志为怒——大动“肝”戈，伤己伤人

怒是人们在情绪激动时的一种情志变化。由于肝主疏泄，阳气升发，为肝之用，故说肝在志为怒。如因大怒，则势

必造成肝的阳气升发太过，故又说“怒伤肝”。反之，肝的阴血不滋，肝的阳气升泄太过，则稍有刺激，即易发怒。

肝在液为泪——身体的“感情之水”

泪从目出，故《素问·宣明五气篇》说：“肝为泪。”泪有濡润眼睛、保护眼睛的作用。正常情况下，泪液的分泌是濡润而不外溢，但在异物侵入目中时，泪液即可大量分泌，起到清洁眼目和排除异物的作用。在病理情况下，

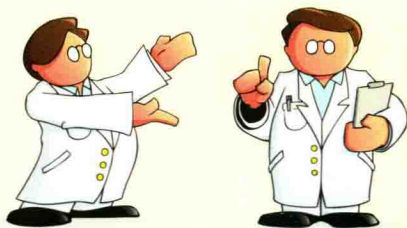
则可见泪液的分泌异常。如肝的阴血不足时两目干涩，实质上是泪液的分泌不足；如在风火赤眼、肝经湿热等情况下，可见目眵增多、迎风流泪等症。此外在极度悲伤的情况下，泪液的分泌也可大量增多。

肝在窍为目——护肝就是护眼

目又称“精明”，是视觉器官。如《素问·脉要精微论》说：“夫精明者，所以视万物、别黑白、审短长。”肝的经脉上联于目系，目的视力，有赖于肝气之疏泄和肝血之营养，故说：“肝开窍于目。”如《灵枢·大惑论》

说：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。精之窠为眼，骨之精为瞳子，筋之精为黑眼，血之精为络，其窠气之精为白眼，肌肉之精为约束，裹撷筋骨血气之精而与脉并为系，属于脑，后出于项中。”

调和五脏， 护肝到底



人体是一个有机的整体，五脏之间密切联系，它们不仅在生理功能上相互制约、相互依存、相互为用，而且以经络为联系通道，相互传递各种信息，在气血津液环周于全身的情况下，形成一个非常协调和统一的整体。本节分别介绍了肝与心、脾、肺、肾、胆的关系，以便读者对肝有进一步的认识。

肝与心的关系——“君臣”一心，国泰民安

中医学认为：心为“帝王”，统领四方。所以从两者的关系来看，心与肝有“君臣”之意。肝为心所统摄，如果心出了问题，肝功能自然会大打折扣。肝藏血，主疏泄。没有血，肝的疏泄功能就无从发挥。肝就好像是一个守护仓库的“库

管”，只不过这个仓库装的是外周循环需要的血液而已。而心主血，需要散布，需要将血散布以濡养全身。因此，心主血，肝藏血，心血得肝气的疏泄才能循环正常，濡养全身，肝得心血滋养，肝阴充足，肝阳才能不亢。

肝与脾的关系——唇齿相依，互为依靠

从五行来看，肝属木，脾属土，树木的生长离不开土地的滋养，而树木又可防止水土的流失。既然肝是一个“血库”，所以，从功能上来看，肝与脾的关系为肝藏血，脾统血，肝主疏泄，脾主运化。

脾好比一个血液的生产部门，一方面，只有肝气的疏泄正常，水谷之精微才能得以消化、吸收。若肝气郁结，疏

泄失职，横逆及脾，脾气壅塞，运化失职，可见脘腹胁肋胀痛、食欲缺乏、食后暖气不舒等；另一方面，肝所藏之血有赖于脾转输水谷之精微的化生。若脾虚不健，血的化源不足或脾气虚弱，自然统摄失常，所以肝既然无所藏，肝血不足，疏泄也就会受到相应的影响，自然头与目等供血不足，最为直接的影响就是头晕目眩。