



《图解黄帝内经养肝经》，采用通俗、易懂的精美手绘图解方式，同时结合生活实际，从病情的自我检测、经络、运动、饮食、药物、日常起居、常见病症治疗等方面，进一步阐释了中医巨典《黄帝内经》中的养肝理论，使您轻松掌握养肝诀窍，受益终生。

精彩内页展示



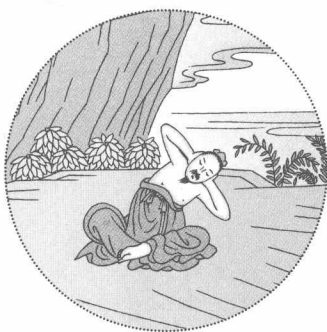
策划编辑 崔晓荣
封面设计 王长江

建议上架类别 传统养生保健

ISBN 978-7-5091-7900-0



定价：38.00元



揭秘中国传统养生

图解

《黄帝内经》养肝经

TUJIE HUANGDINEIJING YANG GANJING

主 编 王 静

编 者 (以姓氏笔画为序)

万新平 马 勇 马艺达 马寅中 王 玮

王 蕾 王长江 冯 婷 冯素芳 李小青

张 静 张佳怡 陈 春 陈艳丽 周云芳

赵 芳 郝云龙 顾 强



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解《黄帝内经》养肝经/王静主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5091-7900-0

I. ①图… II. ①王… III. ①《内经》—柔肝—图解 IV. ①R221-64②
R256.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第237048号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王琰 王璐 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市10036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) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 15.75 字数: 188千字

版、印次: 2014年12月第1版第1次印刷

印数: 0001-6000

定价: 38.00元

版权所有 侵权必究

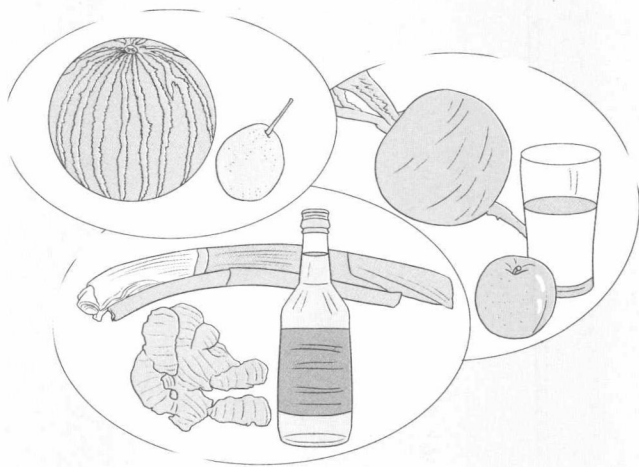
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内 容 提 要

Content of the Feed

本书以中医巨典《黄帝内经》为理论基础，针对现代人关注的亚健康、养肝、疏肝、补肝、防病治病等问题，结合日常饮食、起居、运动及中药、经络等诸多方面的养生保健知识，详细介绍了养肝的重要意义和方便实用的养肝护肝方法。本书适合所有关注自身及家人健康的读者阅读参考。



前言

The Preface

肝的具体位置在哪儿？肝的作用有哪些？如何保护好我们的肝？

对于这几个问题，第一个问题答不上来，不会影响我们的正常生活，但是，后两个问题则要清楚地了解，做到“知行合一”，方能养好肝，拥有一个健康的身体。

肝到底有哪些作用呢？肝是人体内最大的解毒化工厂，它能把诸物之毒纷纷化解掉，如食物之毒、血液之毒、浊气之毒等。它能够将大块的“毒”粉成碎末，从肾、输尿管、膀胱变成尿液排出。同时，它还是一头踏实能干、忍辱负重的老黄牛。除了每天化解血液中的毒素外，还要时时承受各种情绪上的高压。抑郁伤肝、过劳伤肝、发怒伤肝、喝酒伤肝、吃药伤肝……伤则伤矣，肝仍然会默默地工作，直至筋疲力尽。毫不夸张地形容，肝就是健康身体的万源之本，生活中大大小小的压力都得靠它来化解。健康的身体是工作和生活的前提，如果这一前提不能得到保证，今后拿什么本钱来创造精神财富和物质财富呢？所以，肝是否健康则是人们应当关注的一个核心问题。

《黄帝内经》记载：“肝者，将军之官，谋虑出焉。”这里，肝是身体的大将军，主谋虑，也就是说，人的聪明才智能不能发挥出来，很大程度上受到肝气、肝血的影响。如果肝血足、肝气足，人做事就会踏实、稳重；如果肝血虚，人会非常容易动怒、烦躁、动肝火。为什么会动肝火？因为谋虑不足，想问题想不清楚。《黄帝内经》又载：“因思而远谋谓之虑”，“谋”是策划，“虑”指想得非常远。所以，将军最重要的工作并不是带兵打仗，而是要运筹帷幄。这一点，古人比我们看得更透彻，他们往往把肝看得如同大脑一样重要。同时，肝是最难调理的脏腑，即便是再好的药物也难以起效，所以，最佳的护肝大法是不治已病治未病——预防在前，养护其后。

如果生活中忽略了肝的感受，肝也会毫不客气地做出一系列的反应。例如，一个人脾气急躁、头晕、眼睛和两腮发红、睡眠不佳，那就可能是“肝火旺盛”所致，这类人需要养肝。还有不少加班族经常

熬夜工作，并且心里时常有些憋闷，则也需要养肝。总熬夜会让肝得不到血的濡养，导致肝郁气滞，总开心不起来。其实对于肝病患群体，恐怕是多得无法一一列举。如今，我国已是肝病大国，肝病正肆意蔓延至不同的社会群体，如少儿肥胖症、年轻人易患脂肪肝、老年人的肝日趋硬化，现在护肝行动刻不容缓。

鉴此，我们特意编写了这本《图解黄帝内经养肝经》，采用通俗、易懂的精美手绘图解方式，同时结合生活实际，从病情的自我检测、经络、运动、饮食、药物、日常起居、常见病症治疗等方面，进一步阐释了中医巨典《黄帝内经》中的养肝理论。

本书共有六章。第一章以非常通俗的语言介绍了肝的基本常识，目的在于让每位读者对自己的肝有一个整体的认识。第二章在汲取古人养肝的宝贵经验的基础上，有针对性地介绍了以时令为主的两大养肝秘籍。其一，子时阴降阳升，肝经当令，养肝藏血；其二，春季养肝，助阳升发，激发生命原动力。第三章及第四章强调，肝主藏血，血乃人之本。对于女性来说，血的价值更加重要。女性的青春期、妊娠期、哺乳期，每一个重要阶段都会消耗大量的气血，而肝相当于人体的一个天然“血库”，只有在这个“血库”血量充足的前提下，肝的疏泄功能才能正常发挥。同时围绕此观点，综合分析了日常生活中那些对肝有利有弊的好习惯、坏毛病及相应的养肝方法。第五章及第六章以养肝疏肝为目的，重在介绍对肝有益的食物及食疗方（药剂、汤剂、粥剂等）。当然，最方便实用的锻炼法少不了经络疏通，以揉肝法来锻炼身体，起到真正意义上的通肝气、补肝精。

最后，由衷地希望每位读者能够轻松开启这把根植于《黄帝内经》的养肝宝匙，能够实实在在地开垦、播种及收获这本《图解黄帝内经养肝经》。

编者

2014年5月10日

目 录

第 一 章

认识肝好养生

了解肝最主要的六大功能	2
肝为五脏六腑之贼的真正意义	6
流注时辰在子时的足厥阴肝经	10
肝、胆功能自我检查	12
肝胆健康全息原理	15
木行人要养肝胆	18

第 二 章

藏在时间里的养肝经

子时阴降阳升，肝经当令，养肝藏血	24
丑时如初春，深睡即养肝	28
养眼先养肝，肝亏眼无神	32
有火何须忍，适度即养生	34
养肝不繁难，重在持恒间	38
春季养肝，助阳升发，激发生命原动力	42
养肝助升发，防阳气郁积致“上火”	44
头痛发热伤于风，按摩食疗享健康	47
春天肝当令，惊蛰护肝正当时	51
惊蛰病毒正出动，灭毒消病真轻松	54
治疗肋间神经痛，推搓两肋最见效	55
二月惊蛰宜春练	56
高血压复发，调畅肝肾可减压	60
焦躁常叹气，气郁不顺惹的祸	62

按摩结合食疗，胸闷气短化乌有	65
走出情绪低谷，与春季抑郁说再见	68

第 三 章

女性重保健，养肝是古训

千年古训：女子以血为主，以肝为养	72
要想气血充足，须饮“三红汤”	74
中医养肝更给力，悄然无斑美容颜	78
补养肝，女性健肤很神奇	80
养足肝血，靓丽秀发更出众	83
调理肝，迷人身材真美妙	88
女性摄生，乌鸡滋补最实惠	91
补血养肝，驴皮煮胶效果好	94
疏肝养颜，玫瑰花开留余香	97
杜绝熬夜，睡眠充足可回春	100
力戒酗酒，女性喝酒常伤肝	104
婚后不孕，疏肝解郁为上策	107
小叶增生，柴胡疏肝有奇效	111
月经不调烦恼多，滋阴养肝有规律	113
妇科炎症，肝气不疏难去根	116
产后缺乳，调理肝经胜服药	118
妇科常见病的治肝八法	125

第 四 章

避开生活中的那些伤肝事儿

肝肾同源，两者均衡利养生	136
以形补形，肝食疗益身心	138
积劳成疾，五劳七损要回避	142



力戒肝虚，男性贪杯伤身体	146
治疗早泄，补肝养心在首任	149
人老体衰，护肝功课要坚持	150
脂肪堆积，儿童肥胖莫轻忽	154
病从口入，膳食合理可瘦肝	158
贪心试用，疾病染身方叫苦	161
饮食无度，肝硬化转肝癌	164
圣品养肝，绿色食物属首选	165
酸味入肝，带酸食物多养肝	170
久坐伤肉，运动过少无朝气	171
控制零食，肝杀手需提防	176
重视早餐，处置不当易衰老	181
平肝息风，远离中风	184

第 五 章

养肝食物与食疗方

明白那些对肝有利的营养素	188
保养肝的美味蔬果	191
五谷杂粮，调理肝保健康	202
最实用的养肝食疗方	212

第 六 章

补肝护肝，经络养生最实用

补肝护肝别错过的五大穴位	224
反射区疏肝解郁按摩法	230
按摩推拿可疏肝解郁	234
肝经需锻炼，得法是关键	238



第一章

认识肝好养生



提起肝，或许身边的朋友很少有人能够说清楚肝的具体作用是什么？但是，如果说说与肝相关的成语，则可以说出很多，如“肝脑涂地”“肝胆相照”等。古时候，人们把肝看得非常重要，其重要性同胆和大脑一样。现代医学也证明，肝是人体中新陈代谢最旺盛的器官，担负着极其重要而复杂的功能，如脂肪、糖类及蛋白质的代谢和储存，调节血液中各种物质的浓度，分泌胆汁，解毒等。所以，要彻底认识这个与我们的健康和生命力息息相关的器官。



了解肝最主要的六大功能

肝无疑是一个非常复杂的器官，绝大部分代谢过程的关键角色非它莫属，尤其是解毒。在此，我们来看看肝的主要功能有哪些。

代谢功能

食物中所含的各种营养物质，大多都是在肝中代谢。

肝细胞要把从消化系统吸收来的淀粉、糖类经过消化转变为葡萄糖，经肠道吸收后合成为肝糖，并储存于肝中，当身体需要糖类时，肝细胞又把肝糖分解成葡萄糖供给身体使用，所以，肝有调节血中葡萄糖浓度的功能。

食物中的蛋白质，经过肠道消化后产生氨基酸，氨基酸经过肝加工后，成为人体所需的蛋白质，也有部分氨基酸会被送往肌肉加以利用；而另一些没经处理的氨基酸则直接到达大肠，在肠内细菌的作用下产生氨气，这些氨气一般都对人体有害，它们再经由血液流入肝内静脉，并由肝转化成尿素，最后由肾排出体外。

肝也是人体血浆蛋白唯一的合成器官，可合成大部分的血浆蛋白，如白蛋白、球蛋白、凝血因子、特殊的运输蛋白及大部分的血浆脂蛋白，而肝对于脂肪的代谢能起到一定的活化作用。

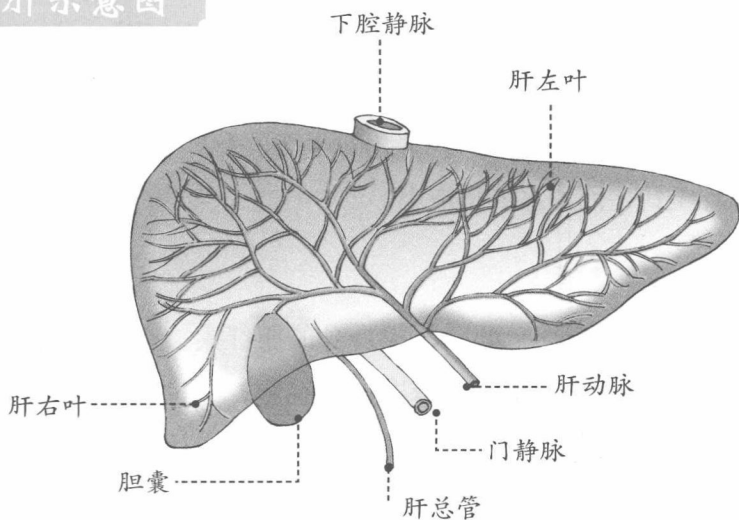
分泌胆汁功能

在常人眼里，似乎只有胆囊才能分泌出胆汁，这是一种错误的认识。其实胆囊不会分泌胆汁，它只是储存胆汁而已，而分泌胆汁的器官

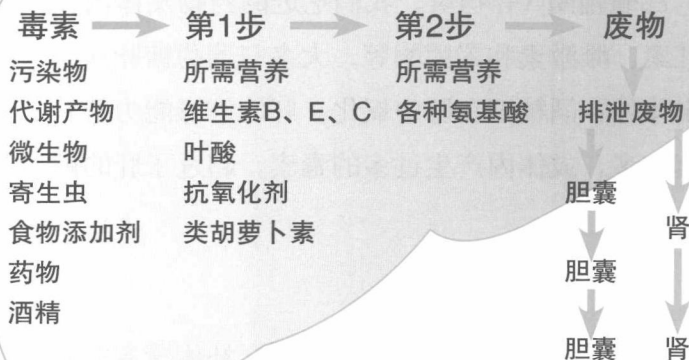


肝位于人体右上腹。由于被肋骨保护，健康人一般不易摸到。肝的重量约为1.5千克，是一个复杂的“化学工厂”。一般承担着调节血糖水平、解毒、产生热量、分泌胆汁等重任。

肝示意图



肝是如何排毒的





是肝。肝细胞不断地生成胆汁，分泌出的胆汁中往往含有胆红素、各种胆汁酸及电解质等物质，这些物质经过胆道输送到小肠内与食物混合，而食物中脂质的乳化与吸收往往要借助于胆汁酸的帮助。除此，胆汁酸还能促进脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收。如果分泌系统缺乏胆汁，则平常吃进的脂肪约有40%会从粪便中排出，且伴随着脂溶性维生素吸收不良的问题。当血液中衰老的红细胞被脾破坏后变成了废弃物，并经一连串的代谢形成“间接性胆红素”，这些间接性胆红素经肝胞作用后，与葡萄糖醛酸结合成“结合型胆红素”，被胆管排入肠道，并随着粪便排出。少部分的胆红素重新被肠道吸收、送回肝，再次循环至肾，而由尿液排泄出。

解毒、排毒功能

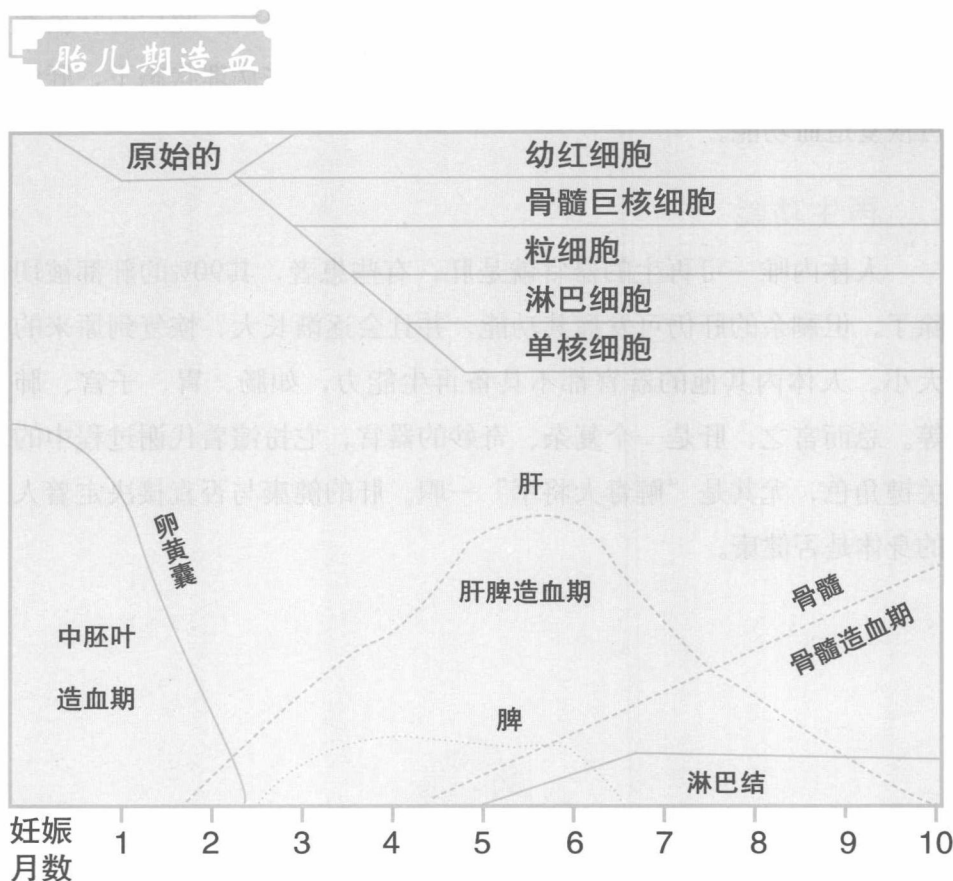
我们摄入体内的药物、酒精，或自身的胆红素、荷尔蒙等，其中的有毒物质，随肝动脉、肝门静脉进入肝细胞，经过肝细胞解毒后，有的从肝静脉进入体内循环至肾，并随着尿液排出体外，有的则随胆汁进入胆道系统，再进入肠道，与粪便一起排到体外。

肝细胞内最重要的解毒方式是结合作用。各种有毒物质经肝细胞氧化、还原或水解，经结合作用后的物质大多失去活性，且中央静脉利于排泄。

肝细胞中还有多种物质参与结合解毒，例如：葡萄糖醛酸、硫酸、甘胺酸、乙醯辅酶A等物质。我们吃进的药物及体内正常的代谢产物，如胆红素、雌激素和睾固酮等，大多与葡萄糖肝动脉肝门脉醛酸结合后排出体外；酒精则在肝中氧化。肝的解毒能力是有限的，若是摄入的毒素太多，或体内产生过多的毒素，超过了肝的解毒能力，就会发生中毒现象。

防御及免疫功能

肝虽然不直接产生抗体，但会制造补体。补体含有穿孔素，可使细菌的细胞膜产生破洞，细菌因水分大量灌入而死亡，而与补体结合



血细胞的生成始自卵黄囊的血岛，然后出现肝、脾等器官髓外造血最后转移至骨髓造血。胎儿期造血可分为三个阶段：中胚叶造血期、肝、脾造血期及骨髓造血期。胎儿期造血的三个阶段不是截然分割的，而是互相交错的

的细菌，也容易被吞噬细胞所吞噬。

肝内微小血管窦状隙壁上的库著弗细胞是一种巨噬细胞，能吞噬从肠道吸收来的有毒物质，不让毒素进入体循环，其功能与整个肝的解毒有密切的关系。

造血功能

胚胎（8~12周时）在母体孕育成长的过程中，肝是其造血器



官，等到胚胎长成人形后，造血的任务由骨体所取代。此后的肝虽然不再担负造血任务，但其仍具备这一功能，在某些病理状态下，肝仍可恢复造血功能。

再生功能

人体内唯一可再生的器官就是肝，有些患者，其90%的肝都被切除了，但剩余的肝仍可发挥其功能，并且会逐渐长大，恢复到原来的大小。人体内其他的器官都不具备再生能力，如肠、胃、子宫、肺等。总而言之，肝是一个复杂、奇妙的器官，它扮演着代谢过程中的关键角色，尤其是“解毒大将军”一职。肝的健康与否直接决定着人的身体是否健康。



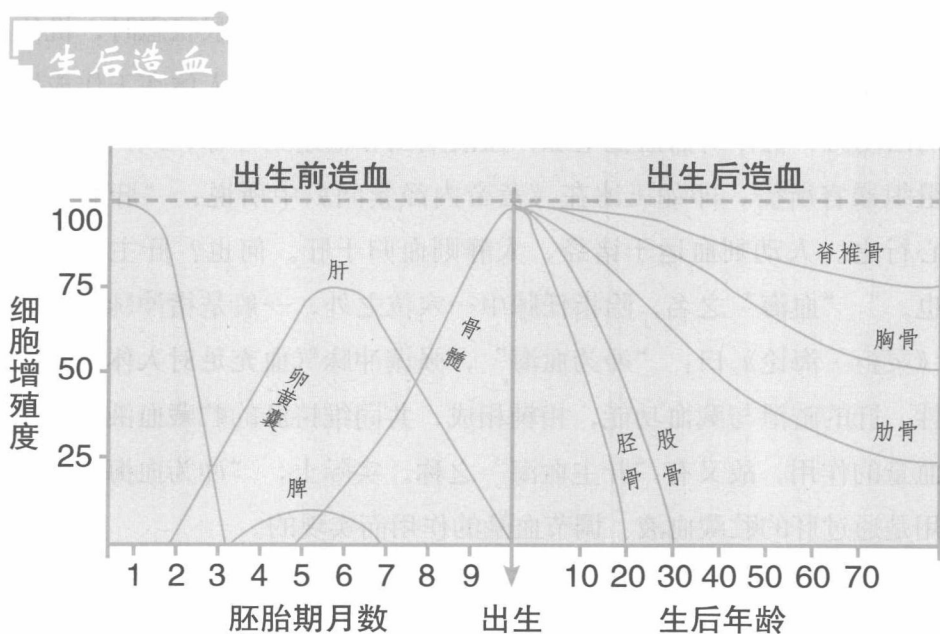
肝为五脏六腑之贼的真正意义

临床中，我们经常可以听到“肝为五脏六腑之贼”（也可以说五脏之贼）的说法，为了更好地理解这句话的真正含义，我们要先来了解一下肝的生理功能。

肝藏血，能生养五脏六腑

肝为罢极之本，有贮藏血液、调节血量的功能，所以能耐受疲劳、抵御外邪。肝的藏血功能主要表现在以下三个方面。

1. 贮藏血液 肝如同“血库”一般，能够贮藏一定的血液，以供人



生后造血

骨髓造血

新生儿及5岁以内的小儿生后造血主要限于骨髓，这个时期全身骨髓腔充满了具有造血功能的红髓，以满足生长发育的需要。5岁以后，随着生长发育减慢，长骨干中的红髓开始脂肪化并逐渐形成黄髓，而红髓相应减少，至18-20岁的红髓仅分布于扁骨、短骨及长骨的近心端

骨髓外造血

正常情况下，髓外造血甚少，仅限于脾、淋巴结生成淋巴及单核细胞，生后头几年，尤其是婴幼儿期，全身骨髓腔布满了红髓，加之造血功能尚未完善，代偿功能薄弱，故每当遇到感染或其他造血需要增加时，又呈现胎儿期的造血状态，这时出现肝、脾及淋巴结肿大，以及末梢血象出现有核红细胞和较幼稚的中性粒细胞，病因消除、贫血纠正后，骨髓外造血亦随之停止

体活动所需，发挥其濡养脏腑组织、维持相应功能的作用。《灵枢·本神》提到：“肝藏血，血舍魂。”《素问·五脏生成》亦云：“故人卧血归于肝，肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”

2. 调节血量 肝除了藏有一定的血液之外，还具有依据机体之



需，调节循环血量的作用：当机体处于安静休息或睡眠状态时，机体所需血量减少，部分血液回流入肝并贮藏起来，而当人体在工作或剧烈活动时，机体所需血量增加，血液则由肝输送到经脉，以供全身各组织器官所需，即如王冰在《黄帝内经素问》中所说：“肝藏血，心行之。人动则血运于诸经，人静则血归于肝。何也？肝主血海故也。”“血海”之名，除指任脉中一穴位之外，一般是指冲脉而言。

《灵枢·海论》曰：“冲为血海”，强调冲脉气血充足对人体的重要性。肝的疏泄与藏血功能，相辅相成，共同维持肝的贮藏血液与调节血量的作用，故又有“肝主血海”之称。实际上，“冲为血海”的作用是通过肝的贮藏血液、调节血量的作用而实现的。

3. 收摄血液，防止出血 肝藏血能使血液收摄于经脉之中，不致溢出脉外而出血。

肝与五脏六腑之间的关系

人的生命活动，靠脏腑间的密切联系所构成的人体生理功能的整体性来维持。肝与其他脏腑、器官、经络密切相关。它们之间是相互联系、相互依存、相互制约和相互促进的。

肝与肾：肝与肾二者同源，相互滋养。肝之疏泄与调血的功能，往往得力于肾阴的资助，肾阴（精）物质又需通过肝的疏泄而藏于肾。

肝与脾：脾的运化，必须通过肝的疏泄，反之，脾失健运，也会影响肝的疏泄。

肝与肺：肺主调全身之气，肝主调全身之血。肝向周身各处输送血液，依赖于肺的治节肃降，肝失调达气壅郁滞，反过来也会影响肺之治节肃降。

肝与心：主要是血液环流与血量调节的关系，心血不足则影响肝的调节，肝血不足也可影响心的功能。心主精神意识，肝主疏泄条达（情绪舒畅），精神与情绪也是相互影响的。