



内赠全彩人体穴位图



颐养之道

SHENTIHAO QUANKAORYANG

身体好，全靠养——

YANGGAN

养肝



NLIC2970893491

主编 陶红亮 张卫东 吕双喜

 郑州大学出版社



内赠全彩人体穴位图



颐养之道

SHENTIHAO QUANKAOYANG

身体好，全靠养——

YANGGAN

养肝



NLIC2970893491

主编 陶红亮 张卫东 吕双喜

郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

身体好,全靠养. 养肝/陶红亮,张卫东,吕双喜主编. —郑州:郑州大学出版社,2013.4

ISBN 978-7-5645-1362-7

I. ①身… II. ①陶…②张…③吕… III. ①柔肝-养生(中医)
IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 015475 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

郑州文华印务有限公司印制

开本:710mm×1 010mm 1/16

印张:12.5

字数:210 千字

版次:2013 年 4 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66658405

彩页:4

印次:2013 年 4 月第 1 次印刷

书号:978-7-5645-1362-7

定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

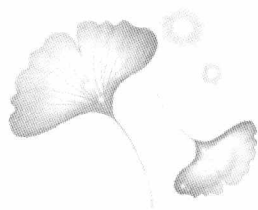
编委名单

主 编 陶红亮 张卫东 吕双喜

主 审 李庆海

编 委 (以姓氏笔画排序)

马牧晨	王春晓	石 柳	史 霞	苏文涛
李 青	张宁宁	邵 莹	赵 艳	郝言言
唐文俊	唐正兵	唐传汉	薛英祥	薛翠萍



前言

目前,肝病已经成为危害人们健康的一种常见疾病。在每年的传染病报告中,病毒性肝炎的发病率和死亡率都占首位。由于人们饮食习惯的不合理,脂肪肝和酒精肝的发病率也在逐年升高,甚至连儿童脂肪肝的比率也有上升的趋势。这不得不令人深思了。

肝脏是人体的“化工厂”,对营养物质的代谢、机体的排毒都有十分重要的作用,因此肝脏病变往往会累及人体的其他脏腑。除此之外,肝脏还主藏血,有储存和调节血量的功能。当这两种功能发生障碍时,在临床上常见血不养目,通常表现为两眼昏花、眼睛干涩、易流泪、夜盲等症状,有时还极容易出现抽筋、失眠、多梦等现象。

虽然肝病对人们的健康有着很大的影响,但是这种疾病也并不像人们想象的那么可怕。得了肝病以后,最重要的就是进行科学的治疗和保养。在治疗方面,要按照医生所说的去做,听从医生的嘱咐,改掉不健康的生活方式和饮食习惯,肝病就可以得到很好的控制。

要做好肝脏的养护,首先必须对肝脏有一个大体的了解。本书第一章在这方面有详尽的解析。由于现代人工作节奏加快,很多上班族都处于亚健康状态,如若不加以重视,无法及时排除积存在体内的毒素,便会出现找不到原因的头痛、体重大幅增加、失眠、注意力不集中、口气难闻、皮肤失去光泽、无缘故的抑郁等问题。只要我们稍微懂得一点养肝护肝的基本常识,便能未雨绸缪,杜绝疾病,防患于未然。

肝脏的健康与否,可通过自我检测的方法来进行判断,因为并不是每个人都有那么多时间和金钱经常去做专门检查的。本书第二章提供了多种自我检测肝病征兆的细节,将极有利于读者对自身肝脏健康情况的估测。比如,疲乏无力通常是肝炎病人发病的早期主要表现之一,可是很多人对此不加以重视,直到病情加重,错过了早期治疗良机,方才后悔。如果学会了基本的肝病自我检测法,就可以及时避免此类疾病的恶化。

中医学自古药食同源,是食又是药,是药又是食,由此也可知饮食在养肝方面的重要性。本书第三章从日常饮食讲解养肝护肝秘诀,让人们在饮食视界上

更加开阔,从而受到独特的养生启发。文中无论是对有利于助肝排毒的食物,还是对养肝禁忌的食物,都有详细的介绍。读者可以时常翻阅,把里面的知识完全融入日常饮食中,长久坚持,必收奇效。

防治肝病其实并非是一件多么困难的事,除饮食外,运动也能有效预防和辅治肝病。从整体上来说,运动是一种自内而外进行肝炎预防的手段。从运动角度来看,一是要选好场地,二是要选择好项目。本书第四章介绍了多种利于养肝的运动方法,如对日常散步、慢跑、深呼吸、伸懒腰和保健操等各方面详尽而深入地了解,目的无非是能够让读者发现运动的乐趣,坚持养肝锻炼,从而为工作与生活打好健康的基础。

目前,肝病已被认为是我国的第一大病,发病率呈逐年上升的趋势。除了少数病毒复制活跃的乙肝和丙肝可以使用抗病毒治疗方法作为主导措施外,对于其他肝病患者,药物其实只能起到有限的辅助功效,因此只有从生活细节抓起,才能达到预防的最大值。本书第五章从生活细节上论述了保肝护肝的具体方法,值得读者认真研究。对于相当一部分男人,总是烟不离手、酒不离口,而本书站在养肝的立场上劝导各位男士弃绝烟酒。

中医认为“怒则伤肝”,可见肝脏和情志的关系十分密切。情绪不佳,精神抑郁,暴怒,这些确实都能影响到肝的功能,加速病变的发展。故此学习情志养肝,保持心情开朗,消除思想负担,显得尤为重要。此外,由于肝是将军之官,主疏泄,调畅情志,所以人的生存离不开肝脏的正常工作。由此可见,拥有健康的肝脏是生命的基础。本书第六、七章节分述情志保肝和养肝对于疾病防治的重要性,正可谓字字珠玑,用心良苦。

经络穴位的养肝秘诀也绝不容忽视,虽然它位于本书的最后一章,但这并非不重要。经络素有“生命的根本,自然的本源,中医的灵魂”之称,其通达全身,直接作用于人体的各个组织器官。因此,经络就像是我们身体随身配备的医生,只要学会按摩经络和调理经络,便可打通健康的“绿色通道”。我们的肝病都可以归结为“经络病”,因此每一条经络都是我们身体上最好的养肝大药,穴位则是我们随身携带的养肝药丸。

健康是幸福与财富的源头,倘若失去健康,您就会发现健康的无价。愿读者每天养肝,健康年年。

●●● 养肝护肝,你对肝脏了解多少	1
肝脏是身体的排毒“工厂”	2
肝脏有六大功能	4
亚健康与肝的关系非同一般	4
亚健康状态的表现	5
肝致亚健康,严重威胁身体	6
心明眼亮要靠肝的滋养	7
养足肝血秀发美甲	10
影响肝脏健康的致病因素	13
化学物质对肝脏的损害	15
●●● 自我检测,肝脏健康不健康一看就知道	19
自我检查肝病的主要征兆	20
从临床表现上检测肝囊肿	23
失代偿期肝硬化的危险症状	25
眼球和皮肤黄,可能是得了肝病	28
慢性乙肝患者需要终身监测	31
丙型肝炎如何预防和检测	33
脂肪肝的症状及自我检测	36
肝区不适的原因及表现	38
喝酒易脸红者需警惕肝癌侵袭	41
●●● 日常饮食,认清你是在养肝还是伤肝	44
阿胶,补血养肝的“圣药”	45
芝麻,补肝养肾的“仙家食品”	48
枸杞子,养肝明目又助“性”	50

目录

木瓜,水果里的护肝大将	53
菊花茶,养肝明目的好帮手	56
葡萄是滋阴养肝的好食物	59
助肝排毒,这些食物宜常吃	61
打好养肝保卫战,这些食物不宜多吃	64
重视食物的酸碱性有利于肝病的养护	67
第四章 运动养肝,能护肝的运动方式	70
防治肝病,从日常散步开始	71
慢跑,小动作有大疗效	73
深呼吸,把病气及时排出	76
上班族的养肝护肝运动	79
春季宜做养肝护肝保健操	81
立春养生从伸懒腰开始	83
常咽唾液润肝脏抗衰老	85
小动作,轻松换来肝健康	88
第五章 生活细节,保肝护肝就要起居有节	91
远离二手烟,避免脂肪肝	92
熬夜其实是在“熬”肝血	95
电脑族久视、久坐需要养肝护肝	97
避免过量饮酒才不会“酒伤肝”	100
早餐吃好,肝脏好,身体好	103
保健药补,不如食补	105
冰激凌吃着凉爽,却让肝脏很受伤	108
随意吃零食就是在给肝脏设陷阱	110
便秘变通畅,肝脏减负不再忙	113

每天泡脚,不仅养肝还能将疲劳都赶跑	116
莫生吃淡水鱼,为肝脏减压	119
霉变食品不可食,防止带来肝癌隐患	121
正确饮茶才能有利于肝脏的健康	124
顺应四时,养肝细节当有所不同	126
情志保肝,心情直接影响肝脏健康	130
怒伤肝,肝脏健康需要息怒	131
好强容易肝气郁结,要不如比健康	134
怡神养神是简单有效的养肝方法	136
有泪弹时只需弹,排毒养肝清眼睛	139
释放不良情绪有益于健康	141
平衡养生,心理平衡要先行	144
以胆养肝,胆好肝才能健康	147
疾病防治,肝不好是百病之源	150
肝脏疾病的预警信号要留意	151
月经不调徒增烦恼,滋阴养肝是灵丹妙药	154
妇科炎症反复发作,与肝脱不了干系	156
减肥几经失败,养肝帮忙消余脂	158
养肝可以改善手脚冰凉	160
治疗脂肪肝,三管齐下效果好	164
治疗肝硬化,中医辨证施治疗效好	167
经络穴位,藏在身体里的养肝要药	170
肝病引发的脸色发黄,按揉行间穴能改善	171
按揉太冲穴是平息肝火的良方	173

目录

01	养生大穴足三里,常按能够疏肝理气	174
01	温灸艾灸神阙穴,养肝养生添活力	176
101	三阴交按揉拔罐,养肝病好一半	179
401	后溪穴:正肝气,护颈椎的秘诀	181
0021	敲打肝经:不花钱、不费事儿就能防治“老寒腿”	183
	足厥阴肝经作用大,护卫身体是将军	186

第一章 养肝护肝，你对肝脏了解多少

肝脏是身体内以代谢功能为主的一个器官，在身体里面主导着去氧化、储存肝糖、合成分泌性蛋白质等；同时，肝脏也制造消化系统中的胆汁。肝对来自体内和体外的许多非营养性物质，如各种药物、毒物以及体内某些代谢产物，都具有生物转化作用。情绪、睡眠、饮食甚至药物等，也会影响到肝的疏泄功能。养肝，即是保养肝脏的意思，只有让肝脏更健康，我们才能快乐每一天。

肝脏是身体的排毒“工厂”

一般人都知道,肝脏具有排毒功能,是人体内部新陈代谢的“工厂”。肝脏的一般功能,是分泌胆汁,储存肝糖,调节蛋白质、脂肪与碳水化合物的新陈代谢等。肝脏还是人体内最大的解毒器官,吃进去的毒物,有损肝脏的药物,体内产生的毒物、废物等都必须依靠肝脏解毒。此外,肝脏还有造血与凝血的功能。

现代人工作节奏加快,许多上班族处于亚健康状态。这时候,积存在体内的毒素倘若不能够及时排出,让它们在人体内部作祟,人们便会出现找不到原因的头痛、体重大幅增加、失眠、注意力不集中、便秘、口气难闻、脸上出现色斑、下腹部鼓胀、皮肤失去光泽、无缘故的抑郁、生暗疮等问题。因此,适当注意排毒,是保持健康的最佳途径。

肝脏的排毒功能主要表现在:分解由胃吸收或身体其他部分制造的有毒物质,接着以无害物质的形式分泌到胆汁或血液,最后排出体外。比如,肠管腐败菌分解蛋白质,一般会产生恶臭的氨,氨由肠管吸收后,先送到肝脏解毒成尿素,然后由尿排泄出去,这就是人体精密的解毒机制。此外,我们服用的药物,也必须通过肝脏解毒才得以吸收。这是因为除了极少数水溶性药物可以在体内不发生化学结构的变化,从而能够以原形从肾脏排出体外,对于大多数药物,都必须在肝内发生化学结构的改变后,才能从肾脏或胆管排出体外。

长期大量饮酒有损肝脏,同时,酒精也得经过肝脏解毒。喝酒时,酒精从胃与小肠中吸收入血,而胃与小肠的血液通过肝脏后进入全身循环。故此,流过肝脏的血液酒精浓度往往很高。肝细胞含有能够代谢酒精的酶类,这些物质可以将酒精分解为其他化学物质,然后会被进一步分解为水与二氧化碳,继而排入尿液,或是从肺排出。由于肝细胞每小时仅可代谢一定量的酒精,因此如果饮酒过快,超过了肝脏的处理能力,血中的酒精浓度便会升高。如果长期大量饮酒,首先会造成脂肪肝,最后则可能转化为酒精性肝炎,进而导致肝硬化。



肝脏的排毒一般都是在熟睡中进行的,同时,养生常识也告诉我们,早睡对身体有益。这主要是因为,作息时间对于肝脏和一些负责解毒排毒工作的器官影响十分大。日积月累的不良作息习惯,往往会造成它们功能紊乱、效率降低,到最后则引起负荷过重,从而产生各种病变。每天晚上11时到凌晨3时,依照中医经脉循行理论,是肝经运行的最佳时间。因此,肝的排毒最好在熟睡中进行。如果这一段时间能够安然入睡,则有利于肝经的运行和排毒,对人体健康效果显著。

现代生活,毒素无处不在。医学专家将各种对身体的细胞、组织、器官有损害的物质均称之为毒。西医也说,人体内脂肪、糖、蛋白质等物质在新陈代谢过程中产生的废物与肠管内食物残渣的腐败物,是体内毒素的主要来源。还有由外部环境带入人体内的有害物质,如重金属、农药、药物以及被污染的大气、水等。因此,我们时刻处在体内外毒素的包围之中。一旦人体内积存太多的毒素,会对健康和美容造成十分不良的影响。所以,排毒就成了健康生活的主要组成部分。

肝脏有六大功能

肝脏是人体精密的“化工厂”,具有以下六大功能:

1. **解毒作用** 人体代谢过程中所产生的一些有害废物,以及外来的毒物、毒素、药物等,都在肝脏内解毒。

2. **代谢功能** 其中包括糖代谢、蛋白质代谢、脂肪代谢、维生素代谢、激素代谢。

3. **胆汁的生成和排泄** 胆红素的摄取、结合与排泄,胆汁酸的生成与排泄,这些都由肝脏承担。肝细胞制造、分泌的胆汁,经胆管输送至胆囊,胆囊浓缩后再排放入小肠,从而帮助脂肪的消化与吸收。

4. **凝血功能** 基本上所有的凝血因子均是由肝脏制造的,肝脏在人体凝血与抗凝两个系统的动态平衡中起着异常重要的调节作用。肝功能破坏的严重程度常和凝血障碍的程度相关,临床上常见某些肝硬化患者由于肝功衰竭而致出血乃至死亡的现象。

5. **免疫功能** 肝脏是人体最大的网状内皮细胞吞噬系统,它可以通过吞噬、隔离及消除入侵与内生的各种抗原。

6. **其他功能** 肝脏参与人体血容量的调节、热量的产生及水、电解质的调节。倘若肝脏受到损害,对钠、钾、铁、磷等电解质调节将失去平衡,多见的如水钠在体内滞留,从而引起水肿、腹水等。

亚健康与肝的关系非同一般

亚健康状态,一般是指机体虽然没有明显的疾病,但是呈现出活力降低、适

应力减退的一种生理状态。因为其表现复杂,主诉不固定,所以严重影响患者的生活质量。调查发现,居于亚健康状态的患者年龄多在18~45岁,其中尤以城市白领中的女性占多数。

亚健康是一种处于健康与非健康之间的第三种状态。由于城市生活节奏的加快,已经有越来越多的人处于亚健康状态。除了生活方式之外,亚健康也与肝功能有关。

20世纪70年代末,医学界根据疾病谱的改变,把过去单纯的生物医学模式,发展为生物—心理—社会医学模式。世界卫生组织将机体无器质性病变但是又有一些功能改变的状态称为“第三状态”,我国则称为“亚健康状态”。

亚健康主要包括以下几种情况:生活质量差,长期处于低健康水平;体征改变,可是现有医学技术不能发现病理改变;功能性改变,而不是器质性病变;慢性疾病伴随的病变部位之外的非健康体征。亚健康是否会发展为严重器质性病变,通常具有很大的不确定性。然而,亚健康本身就是必须要解决的问题。

亚健康状态的表现

世界卫生组织(WHO)提出亚健康状态最常见的表现是疲劳,心理上则一般表现为反应迟钝、情绪低落、精神不佳、失眠多梦或健忘、烦躁、焦虑、易惊、嗜睡、注意力不集中等;躯体方面多表现为头晕头重、胸闷、心悸、自汗、乏力倦怠、食欲不振、关节和肌肉酸楚疼痛、性机能障碍等。国内学者归纳为“一多”和“三退”。“一多”即疲劳多,“三退”指活力减退、反应能力减退及适应能力减退。综合以上研究成果可以发现,疲劳、精神情志异常以及睡眠障碍是其最突出的症状,而肝脏和这些症状都有密切联系。

对于亚健康,目前还没有明确的医学指标来诊断,故易为人们所忽视。通常来说,假如没有什么明显的病症,然而又长时间处于以下一种或几种状态中,这就要注意亚健康已经发出警报了:失眠、乏力、心悸、无食欲、易疲劳、易激怒、

抵抗力差、经常性感冒或口腔溃疡、便秘等。处在高度紧张工作、学习状态的人尤其应当注意这些症状。

肝致亚健康,严重威胁身体

1. 肝和疲劳有关 疲劳一般表现为肢体无力,运动能力下降。中医认为肝和疲劳关系密切,肝可以通过脏腑气血等多个途径,影响疲劳感的产生与调节疲劳程度的轻重。此外,筋的功能也受肝的调节。肝主疏泄,对气血、津液的生成、输布与代谢有着重要影响。体力和脑力的产生皆以气血为物质基础,以经络为通道,通过五脏功能的相互协调而实现。肝主疏泄,调畅气机,可以保证脏腑气血的运行正常。若肝失疏泄,必然导致气血运行失常,脏腑、筋脉失养,从而产生疲劳。

2. 肝和情绪有关 虽然情志活动属于心的功能,可是亦和肝关系密切。不光情志的变化和血的盈亏有关,而且情志和气还有密切的关系。由此可见,正常的情志活动,主要依赖精血充足与气机调畅。肝藏血,主疏泄,可以调畅气机,而气血的功能亦受肝的调节。所以,处于亚健康状态的人情志失常,一般都是肝脏功能异常的具体表现。

3. 肝和睡眠有关 肝藏血,主疏泄,体阴而用阳,肝气的调畅是阴阳循环的前提条件。肝体阴用阳,如此则强调睡眠与阴阳之气的循行有关。有关专家均认为血是睡眠等生理活动的物质基础,血虚血瘀皆可引起失眠,而血虚血瘀都和肝有关。失眠的发生也和情志的失常息息相关。肝是主情志的重要脏腑,具有疏达气机、调畅情志、藏血舍魂的生理功能。如果肝失疏泄,则容易影响心神而致不寐。

4. 肝病损肾 肝肾在治疗痿证中有着重要作用,而痿证的早期主要表现也是疲劳,说明疲劳和肾有关。故《临证指南医案》中说:“盖肝主筋,肝伤则四肢不为人用……肾藏精,精血相生,精虚则不能灌溉诸末,血虚则不能营养筋骨。”

5. 肝病损肺 体力的产生也和肺相关。肺与心气血旺盛、循环正常,这样

才会精力充沛。肺主气司呼吸,朝百脉助心行血。气的生成必须依赖肺的呼吸运动来完成,而肺若想保持正常的呼吸,则又必须依赖气机的调畅。肝可调畅气机,而肝失疏泄,则无疑会对肺的主气功能产生影响,进而导致疲劳。

6. 肝病损脾 脾可以保证全身能量的补充,参与形体运动,从而和疲劳相关。这主要是因为脾主运化、胃主受纳,而脾胃升降离不开肝疏泄功能的正常。

7. 肝病损心 心主神志和血脉,肝主疏泄,两者关系密切。肝气郁滞是肝失疏泄的后果,肝气郁滞也可导致心气乏,也就是说,肝可以对心的功能产生多方面的影响。由于心主血脉,心是血液运行的动力,因此,一方面,肝藏血有助于心主血,而另一方面,肝的疏泄作用可能够促进气血运行,这也是心主血脉的重要保障。如果肝郁气滞,血行瘀阻便可导致心不行血,从而出现疲劳。

总而言之,亚健康状态的异常表现都和肝有着密切的联系。所以,从肝论治亚健康状态,基本上符合中医的基本理论,具有进行深入研究的价值。

心明眼亮要靠肝的滋养

古人言:“肝开窍于目。”即是说眼睛的好坏,完全依赖于肝脏藏血功能的正常。如果肝脏功能正常,人的双眼则有神;倘若肝气不舒,肝血不足,则眼睛干涩、视力减退。无论是美女,还是靓仔,都想拥有一双明亮、有神的眼睛。上了年纪的老头子和老太太,只要有了一双明亮灵活的眼睛,让人看上去也会年轻好几岁。

要想具备一双明亮且有神的眼睛,首先应养成有规律的生活习惯,按时睡眠,特别在春季要少吃辛辣的食物;其次,一定要在身体适应的情况下,加以适当的锻炼;再次,要有良好的心情与乐观的态度;最后是平时要多加注意用眼卫生。此外,为了养肝护目,日常的饮食营养也是少不了的。