

对症养肝自我疗法

尚锦文化

独门汉方养肝术，针对**5**大肝病——

脂肪肝、肝炎、肝硬化、肝肿瘤、肝癌

100多种对症护肝养肝中药材，

几十种茶饮食疗秘方，助您走上康复之路



庄雅惠 ◆ 著



中国纺织出版社

对症下药 自我疗法

一、

二、

三、



四、



图书在版编目(CIP)数据

对症养肝自我疗法/庄雅惠著.—北京:中国纺织出版社,
2009.2

ISBN 978-7-5064-5455-1

I.对… II.庄… III.肝病(中医)—中医治疗法 IV.R256.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第211566号

《好好照顾你的肝》 庄雅惠 著

本书中文简体版经台湾邦联文化事业有限公司授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字01-2008-5624

责任编辑:李娟 责任印制:刘强

装帧设计:北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年2月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:6

字数:123千字 定价:25元

京东工商广字第0372号

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

庄雅惠 著

对症养肝自我疗法



〔肝气郁闷〕



〔肝血虚弱〕



〔肝阳不足〕



〔肝火不足〕



中国纺织出版社

本书使用说明

- ① **茶饮、汤粥名称：**为本道茶饮或汤粥的中文名称，通常以主食材、主要的保肝药材或功效命名，使读者一看就明白。
- ② **功效：**为本道茶饮或汤粥的主要功效，让读者可以清楚了解饮用或食用本茶饮或汤粥可产生的效果。
- ③ **适用对象：**为本茶饮或汤粥适合饮用的对象。只要在其所列的适用对象中，或符合适用对象中的某几个症状就可以饮用，以达到最佳效果。
- ④ **适用症状·饮食方法：**适用症状以适用症状分类，只要符合其中的几个症状就可以饮用；饮食方法则以食用方法为主，让读者能清楚明白饮食的方法。
- ⑤ **材料：**说明使用中药的种类及分量、使用的天数等。
- ⑥ **做法：**做本道茶饮或是汤粥所需的详细烹调制作步骤与方法。
- ⑦ **注意事项：**依照个人体质、身体上的不适，给予增减中药或替代调味品的建议。
- ⑧ **养肝药材小解说：**针对能帮助保肝的中药，附上照片及详细解说，说明其作用、保肝的原因及特殊的注意事项。

[illegible][illegible]

- 每道茶饮或是汤粥中所标示的分量均为实际的重量，包含不可食用部分如海鲜的壳、排骨的骨头等的重量；部分中药、生鲜食材及蔬菜请洗净后再处理。
- 本书的茶饮及药膳设计已考量属性，以一般人能吃能喝为主。
- 本书茶饮设计的分量都是以1人份为主；汤粥则以所食用的人份为主。
- 第二章6大族中的泡澡时间及频率，若没有特别列出，请遵照下列原则：一般人每周泡澡3~4次，每次以20分钟左右为宜，水温为30℃~40℃；但罹患心脏病、糖尿病、皮肤干燥或易过敏患者，水温不宜太高，每周2~3次，每次约10分钟为宜，泡澡后可喝杯温水及涂抹身体乳液，以免产生口干舌燥或皮肤干燥瘙痒的后遗症。

目录



PART 1 汉方养肝基础篇

肝好、身体好、人自然美

007 汉方保肝前必知的基础 中医常识

- 007 中医的四大基本元素
- 008 认识和肝相关的中医名词
- 009 汉方的“肝”
- 009 认识——沉默的肝
- 009 中医“肝”的范围
- 011 肝不好，身体会告诉你
- 014 你有一副好肝吗

018 天天养肝 基础茶饮

- 018 补血养肝茶
- 019 柔筋明目茶
- 019 清凉养阴茶
- 020 水嫩红润茶
- 021 玫瑰逍遥饮
- 021 柴胡健胃茶
- 022 清肝退火茶
- 022 丹参利胆茶

023 阴阳调和茶

023 天麻去风茶

PART 2 汉方爱肝加强篇

6大损肝族解毒方案

025 不良生活习惯一样可以
有好肝

026 影响肝的6大毒素

027 6大损肝族

029 解毒方案1——烟酒不离
手的烟酒族

030 烟酒族要多喝的5大解毒茶

030 七叶胆退酒茶

030 金线莲保肝茶

031 薄荷解酒茶

031 百合润肺茶

032 金银花解烟茶

032 烟酒族搭配生活养肝法——穴
位按摩、解毒安神泡澡包

033 解毒方案2——长期日夜
颠倒的夜猫族



034 夜猫族要多喝的5大解毒茶

034 菊花安神茶

034 刺五加提神茶

035 七叶胆消痘茶

035 决明子通畅茶

036 天冬润肤茶

036 夜猫族搭配生活养肝法——穴位按摩、解毒安神泡澡包

037 **解毒方案3——喜欢大鱼大肉、油炸、熏烤食物的美食族**

038 美食族要多喝的5大解毒茶

038 消肿解腻茶

038 强身排毒茶

039 汉方解腻茶

039 解热消脂茶

040 健胃整肠茶

040 美食族搭配生活养肝法——腹部按摩法、穴位按摩、促代谢泡澡包

041 **解毒方案4——长期处在空调房的上班族**

042 上班族要多喝的5大解毒茶

042 沙苑补阳茶

042 温暖抗寒茶

043 党参暖胃茶

043 防风驱寒茶

044 黄芪防感茶

044 上班族搭配生活养肝法——穴位按摩、促代谢泡澡包

045 **解毒方案5——长时间汗流浹背的近火族**

046 近火族要多喝的5大解毒茶

046 天冬解渴茶

046 黄精开胃茶

047 石斛明目茶

047 凉润美肤茶

048 麦冬定心茶

048 近火族搭配生活养肝法——穴位按摩、润肤保湿泡澡包

049 **解毒方案6——情绪不畅的郁闷火爆族**

050 郁闷火爆族要多喝的5大解毒茶

050 身心喜乐茶

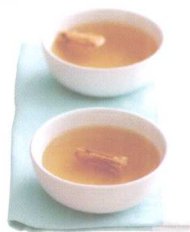
050 菊花舒压茶

051 茉莉镇定茶

051 天麻降火茶

052 玫瑰解忧茶

052 郁闷火爆族搭配生活养肝法——穴位按摩、身心舒畅泡澡包



PART 3 汉方肝病调养篇

5大肝病独门汉方养肝术

054 认识5大常见的肝病

056 调养肝病前必懂的中医
观念

056 中医所谓的“四大病气”

057 认识和肝病相关的辨证

058 脂肪肝汉方调养法

060 针对脂肪肝患者推广的饮食方案

060 海带排骨汤

061 养肝消脂茶

061 桑叶去油茶

062 党参鱼片汤

062 荷叶燕麦粥

063 肝炎汉方调养法

065 针对肝炎患者推广的饮食方案

065 清凉排骨汤

065 仙草蛤蜊鸡汤

066 龙胆清肝茶

066 清肝退火茶

067 山药枸杞子粥

068 肝硬化汉方调养法

070 针对肝硬化患者推广的饮食方案

070 洛神柔肝茶

071 太子参鲤鱼汤

072 养肝美颜汤

073 鲍鱼清汤

073 红豆银耳汤

074 肝肿瘤汉方调养法

076 针对肝肿瘤患者推广的饮食方案

076 养肝消肿茶

077 茶油鸭

078 保肝蚬子汤

079 牛肉清汤

079 郁金药浴包

080 肝癌汉方调养法

082 针对肝癌患者推广的饮食方案

082 益气养阴粥

083 垂盆草茶

083 清凉养肝茶

084 健脾养肝汤

084 绿豆排骨汤

附录

085 认识自己的体质

087 中药材小档案





PART 1

汉方养肝基础篇

肝好、身体好、人自然美

“养肝”是肝不好的人或患有肝病者的专利吗？

如果你现在一直猛点头，可就大错特错。
按照中医的说法，肝和身体的很多器官都有关联，
只要肝好，很多大小病痛都会不药而愈，
而且气色、皮肤变好，人自然美起来。
还等什么，养肝行动，从今天开始！

汉方保肝前必知的基础中医常识

要了解汉方保肝法前，必须先弄懂一些基本知识与中医概念，让你在研读本书后续内容时能更得心应手。

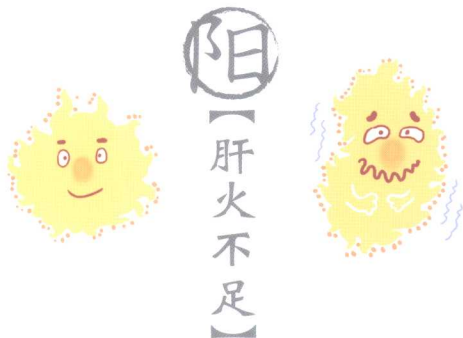
中医的四大基本元素

Part 1 汉方保肝基础篇

在西医营养学理论中，每天均衡摄取的六大营养素，是人体热能及细胞修复、成长的主要来源；而在中医体系中，认为身体内的脏腑与经络，需要“阴、阳、气、血”四大基本元素供应，它们各司其职、各尽本分，才能使脏腑功能正常运行，维持健康。因此当肝的“阴、阳、气、血”其中一个虚弱不足，不仅会导致本身及相关器官的各种虚弱症状，同时因自我的防御力降低，成为各种病气及病菌入侵的好时机。



阴又称“阴液”、“阴份”或“津液”，是体内清凉滋润液的总称，其中清稀如水的分泌液称为“津”，黏腻浓稠的分泌液称为“液”，均具有清凉镇定、滋养润滑及保湿等功效。若清凉体液分泌不良，皮肤或黏膜会干燥发红、脱屑干裂、瘙痒红肿、容易出血，还会有小便量不多、排出不畅、颜色较深或味腥，大便干燥、坚硬难解等“肝阴不足”的干燥症状，是临床常见的病症。



“阳”就是身体的火种，具有温热身体及御寒保暖的功能。当阳火虚弱时，就表现出怕冷、手脚冰冷、四肢末梢肤色黯淡、指甲颜色变紫黑、容易失温等抗寒力降低现象。在肝的病理方面，因肝阳容易上升，产生“肝火过旺”的病症，极少出现“肝阳不足”的病症，因此在保肝方面，为避免上火，较少用燥热药物来补肝。

认识和肝相关的中医名词

肝火



肝火→主要是因常熬夜、吃燥热的食物、常生气所造成的，一般较通俗的说法就是火气大，长期未改善就会造成肝火过旺。

肝血



肝血→主要是从食物的营养转化而来，如果本身消化吸收功能不好、消耗过多或是遗传性贫血，就会造成肝血不足，进而引起肝血虚弱。

肝气



肝气→元气是在全身流通不息的，如果肝气不顺畅，就会形成肝气郁结，闷在哪里就会造成相关的器官闷、痛或是胀的症状。

肝阴



肝阴→是指清凉的津液，和肝有关的器官，像眼睛、小大肠及内分泌等的滋润液就是肝阴；若是肝阴不足，会出现一连串相关的症状，如：眼睛干涩、便秘、尿少、月经量少或不来等。

肝风



肝风→中医的肝和神经及肌肉系统都有关系，而所谓的肝风是指像风吹而造成的神经肌肉的痉挛、抽搐或抽动的现象，而最常提到的病症就是“肝风内动”，即是和神经、肌肉有关的疾病。



【肝气郁结】



“气”指的是身体的元气，脏腑能量的主要来源，任何组织器官的正常运作，都需要元气来推动，其他还包括组织器官的固定、不下垂（例如：眼袋、蝴蝶袖、胃下垂、膀胱下垂、肾下垂、子宫下垂等），体液或血液不随意流失（例如：大量出汗、流口水、不由自主地流眼泪、子宫异常出血等），血液及元气运行不顺畅（例如：局部疼痛、胀闷不舒服）。尤其当肝的元气循行不畅时，就容易出现“肝气郁结”等异常症状。



【肝血虚弱】



中医的“血”，包括西医的血液及血压的功能，除了具有提供氧气及营养素给全身细胞外，血液中的白血球与各种抗体，更是提升免疫力的重要角色。在中医生理方面，肝具有储藏血液的功能，可以适当调节血量；而现代医学也认为，肝脏内的静脉窦有调节血量的功能，当身体供血不足时，就会自动释放，使循环血量恢复正常。因此肝血虚弱不足时，就会出现疲劳无力、缺氧及相关器官功能失调的症状。

汉方的“肝”

中医所指的肝和西医是不完全相同的，中医养肝的方法包含更广泛，到底有哪些不同呢？利用下面的图解，让你一看就明了！

认识——沉默的肝



在现代医学理论中，肝是人体最重要的解毒器官，无论是外来的食物、药物、毒物，或身体产生的代谢废物，大都由肝脏代谢分解成小分子，把可以吸收的营养成分变成身体能量，是细胞修复的主要来源；而无法吸收的代谢废物或毒素，则由肾脏排出体外，因此肝是解毒的主要器官，是身体重要的环保系统。

在抵抗力方面，肝脏负责制造部分抗体与蛋白质，以减少外来病原的伤害，是免疫系统的大将，它所制造的凝血因子、胆汁及荷尔蒙，同时参与血液凝固、消化吸收及内分泌功能，因此把肝照顾好，就能增强抵抗力、强化解毒功能、促进新陈代谢、健全消化系统，是保持身体健康、养颜美容的不二法门。

而中医所说的肝，除了包括西医的肝脏功能以外，与之相关的还有眼睛、肌肉肌腱、妇科疾病、精神情绪障碍等，因此当肝所需的“阴、阳、气、血”供应量不足，或外来的情绪刺激、病菌入侵，则容易产生中医所称的“肝火过旺”、“肝气郁结”、“肝血不足”及“肝阴不足”等症候群，此时若能以中医特有的清肝火、养肝血、滋补肝阴或疏肝解郁等方法来保肝，使肝的“阴、阳、气、血”充足与饱满，不仅可使肝的功能恢复正常，增强对外来病原的抵抗力，强化消化、内分泌及免疫等系统，更可使皮肤水嫩、眼睛明亮、精神舒爽，常保身体健康而少病痛。



中医“肝”的范围

中医的“肝”并非单指西医学的“肝脏”，还包含脏腑和经络体系，而与肝及肝经有关的器官、系统，还包括有：“眼睛、指甲、筋脉、肝、胆、消化、内分泌、血液、妇科、神经及精神情绪”等，这些器官或系统，均需依赖“阴、阳、气、血”才能产生正常的生理功能，它们的相关性详述如下。



【生殖系统】

肝经的路径经过生殖器官周围，所以生殖系统与乳房的疾病，亦与肝经有密不可分的关系。

【消化系统】

肝掌管全身气机(心理与生理功能)的正常运作，以通畅无阻碍为佳，当不开心、郁闷不快，“疏泄”(疏通调整人体身心的功能)失常时，就会出现脾胃功能障碍及胆汁分泌不良等消化问题。

【胆】

胆汁由肝制造后，储存于胆囊，需要时则由胆囊分泌并传送到小肠，帮助消化脂肪，促进正常消化功能，因此肝胆互相合作，才不易产生消化不良的症状。

【眼睛】

“黄帝内经”上记载“肝主目，在窍为目”，认为肝掌管眼睛的功能，所以眼睛是肝的外在表现，如果眼睛布满血丝、红肿瘙痒、黄色眼屎，多为“肝火旺”；眼睛干燥酸涩、干眼症，则为肝的津液不足；视力减退、眼睛模糊，为“肝血虚弱”。

【神经及血压】

肝的部分功能关系到神经系统及血压，中医认为，所有抽动性的疾病，都与“肝风”有关，例如：头痛眩晕、眼皮不停抽动、手脚不自主抖动、脸部肌肉异常抽搐、血压偏高等。

【精神情绪】

中医认为肝具有疏通宣泄、安抚情绪的功能，长期抑郁或时常愤怒，是伤肝的最大内在病因，是门诊中常见的病因。



【内分泌系统】

肝的藏血功能也关系到女性生理周期，因中医认为，月经周期与肝血是否充盈关系密切，这与西医认为肝脏会制造荷尔蒙的功能不谋而合。肝经循行至脖子会经过甲状腺，所以肝也掌管部分甲状腺的功能。

【筋脉】

“肝主筋”，任何筋脉问题，例如：手脚麻木、时常抽筋、肌肉紧绷、颈部僵硬、手足活动不灵活等，大都因“肝阴血不足”而造成。

【血液】

肝具有储藏血液和调节循环血量的功能，当人体活动减弱时，部分血液就储藏于肝脏；而当活动加剧时，血液会从肝内适量排出，以增加循环血量，供应身体活动的需求。

【指甲】

“肝，其华在爪”，肝的好坏会表现在指甲上，所以看指甲的色泽，可以了解肝血与肝阴是否足够，若指甲颜色淡白、质地薄脆，容易剥离、断裂、表面凹凸不平、萎缩或变形，甚至不生长，这种营养不良的状态，则为“肝阴血不足”。

肝经路径

起于脚背大脚趾后，沿第一、第二足趾间，上行至内踝前，由小腿内侧上行至大腿内侧后，环绕外生殖器，进入腹腔，经胃部两侧；进入肝脏与胆囊，再上行至肺部，沿咽喉后侧进入鼻咽部，与眼睛相联系。由此分出两条路径，一条向下，环绕于口唇内侧，另一条则向上行，经前额部到达头顶。



肝血 虚弱



肝不好，身体会告诉你

中医所指的肝和西医是不完全相同的，中医所指的“肝部”更广泛，到底它包含哪些部位呢？利用下面的图解，让你一看就明了！



肝血虚弱与遗传体质关系密切外，主要是与食物的营养补充是否够有关，如果身体吸收营养不足，例如：时常减肥、吃素或是体力消耗过多（如：慢性出血、月经过多等），就会造成肝血虚弱。

易发生的年龄层

女性及老人等族群较为常见

表现症状

- ◎ 容易疲劳、体力不佳；头昏头晕，蹲下后突然站起会眼冒金星
- ◎ 睡眠多梦、不易入睡或因缺氧嗜睡
- ◎ 脸色苍白无光泽或暗沉蜡黄、嘴唇颜色淡白
- ◎ 眼睛酸涩、视力减退或模糊、夜盲症
- ◎ 异常掉发、头发干枯、缺少亮丽光泽
- ◎ 指甲苍白、脆薄易断、粗糙不平、凹凸变形、生长缓慢、甚至不生长
- ◎ 四肢末梢循环不佳、肢体麻木、容易抽筋、关节酸麻僵硬、活动不灵活
- ◎ 月经量少、经血颜色淡红、月经延后或一直不来

临床病例

临床曾见一个一年未长指甲的10岁女童，经西医各科检查后，未见任何异常。到中医门诊求治，经诊察后发现女童的指甲颜色苍白、质地脆薄、容易断裂；因该女童平时功课繁重，且对自己要求高，正属于“肝血虚弱”及“肝气郁结”的综合征，因此给予“逍遥散”，服用一周后复诊，已长出些许指甲。

【肝胆火热】

【肝风内动】

【肝气郁结】

【肝阴虚弱】

【肝血虚弱】

在“心、肝、脾、肺、肾”五脏当中，肝的病理特点与其他四个脏器不尽相同，在虚症方面，五脏均会出现阳气虚弱的症状，但因“肝气、肝阳常有余，肝阴、肝血常不足”，所以在阳气方面，肝较少出现“肝气不足”、“肝阳虚弱”的病症，而肝阴、肝血不足，则是各个年龄层均易出现的肝病虚弱症。

当外来的病气入侵（以火热毒及燥气最为常见），或情绪过度激动（以抑郁及愤怒为主），使肝功能无法正常运作，则会出现肝的实证，常见的有：“肝气郁结”、“肝胆火热”、“肝风内动”等，其所影响的系统是“整体中医肝”的范畴，非单指“西医的肝脏”而言，这是东西方医学的差异点。

肝 虚 弱



肝阴虚弱除与遗传体质关系密切外，若性属凉寒的食物摄取不足，无法及时补充，或常吃燥热食物，就会造成肝阴虚弱。

易发生的年龄层

以成年人、妇女、更年期的人及老年人等较为常见

表现症状

- ◎ 心情烦躁、容易动怒
- ◎ 睡眠质量差、多梦
- ◎ 头晕头胀
- ◎ 头皮出油、容易掉发或秃发
- ◎ 脸发热发红、脸部皮肤干燥、保湿度不足，会出现细小皱纹或黑斑、容易出油、易长粉刺或成人痘
- ◎ 眼睛干燥、酸涩发红，甚至演变为干眼症
- ◎ 耳鸣声音细小如蚊鸣
- ◎ 口干舌燥
- ◎ 手心及足心发烫
- ◎ 全身关节酸软无力、腰背酸疼
- ◎ 大便干燥不易解、小便量少色深黄
- ◎ 男性会有遗精现象
- ◎ 女性月经提前、颜色鲜红、量少或一直没来，阴部因缺乏滋润液会干燥瘙痒

临床病例

60岁男性，因出现脸部发红，颜面变黑至门诊求治，经诊察后发现患者的脸部皮肤干燥、脱屑，心情烦躁，正属于“肝肾阴虚”，给予“知柏地黄丸”及“珍珠粉”，服用二周后复诊，潮红逐渐减轻，脸色转白，持续治疗后症状明显改善。

肝 气 郁 结



适当的元气是肝功能正常运作的主要能量来源，当情绪受到刺激，使气循环不顺畅，就容易出现肝气郁结。

易发生的年龄层

每个年龄层都会出现

表现症状

- ◎ 睡眠品质不佳
- ◎ 容易紧张、焦虑不安、闷闷不乐、抗压性低
- ◎ 头部胀痛
- ◎ 咽喉部似有异物感
- ◎ 打嗝、从嘴巴吐气、呕吐泛酸、胃胀胃痛
- ◎ 时觉胸口闷胀不畅、似重物压迫、时时叹气
- ◎ 乳房胀痛
- ◎ 胸部附近胀痛
- ◎ 小腹两侧胀痛
- ◎ 便秘或腹泻
- ◎ 月经周期不固定、经血排出不顺畅或经痛
- ◎ 全身肌肉酸痛，疼痛部位不固定，常因情绪刺激而诱发

临床病例

30岁上班族男性，患消化障碍至门诊求治，常见打嗝胀气、泛酸、食道常有灼热感，排便不正常。经诊察后发现患者的工作压力大，且三餐不定时，正属于“肝气郁结”，兼见脾胃功能失常，因此给予“柴胡疏肝汤”及“安中散”，服用一周后复诊，症状逐渐减轻，持续治疗后症状明显改善。

肝风内动



肝风内动是肝阴虚弱的进一步表现，可能会出现和神经、肌肉有关的疾病。

易发生的年龄层

以成年人、妇女、更年期的人及老年人等较为常见

表现症状

- ◎ 头痛头胀、脖子僵硬紧绷、难以转动
- ◎ 眼皮、嘴唇、舌头及面颊等肌肉不自主抽动
- ◎ 手足肌肉异常抽动、震颤或抖动，严重则痉挛无法伸展或弯曲

临床病例

55岁女性，因出现颜面潮红、头痛头晕、脖子僵硬痛、心悸心慌，至门诊求治，经诊察后发现患者正值更年期，使原有的心血管疾病恶化，心跳过快，每分钟达110次，血压高过180/110mmHg，正属于“肝风内动”及“心阴虚”，因此给予“钩藤散”及“天王补心丹”，并嘱咐需会同西医控制病情。服用一周后复诊，在中西医结合治疗下，血压逐渐下降中，门诊持续治疗改善中。

肝胆火热



无论是肝阴虚弱或肝气郁结，若未积极治疗，时常熬夜或喜欢吃燥热上火食物，都可能转化成肝胆火热症。

易发生的年龄层

以青少年、成年人、中年人、妇女、更年期的人等族群较为常见

表现症状

- ◎ 脾气暴躁、容易发怒、好动、无法集中精力
- ◎ 难以入眠、睡着时多梦
- ◎ 头痛头胀
- ◎ 颜面红热
- ◎ 眼睛充血、红肿；眼屎多、色黄
- ◎ 耳鸣声音大（如潮水海浪声），影响听力
- ◎ 耳朵红肿疼痛
- ◎ 口苦口臭、口渴喜饮水
- ◎ 尿频、排尿疼痛、小便量少色黄赤、尿血
- ◎ 大便干硬难解、便血或恶臭的稀软便
- ◎ 女性阴部瘙痒、阴道分泌物色黄腥臭、阴道异常出血

临床病例

40岁男性，因出现口苦口臭，头部时常胀痛，耳鸣声如潮水般大声，排便困难，3~4天1次，难以入眠，正属于“肝胆火热”，因此给予适量的“龙胆泻肝汤”及“一贯煎”，一周后复诊，排便及头痛减缓甚多，耳鸣及失眠仍有，持续治疗后，也在逐渐改善中。

你有一副好肝吗

想知道你的肝是否健康吗？

何不利用下面的自我简易测试法，

即可立即知道你的肝好不好！

【肝阴虚弱】



【肝血虚弱】



【肝气郁结】



【肝胆火热】



【肝风内动】



精神

- ☐ 体力差，容易疲劳

睡眠

- ☐ 嗜睡
☐ 不易入睡，睡着又容易做梦

头发

- ☐ 出现严重脱发(每天脱发超过50根以上)
☐ 头发干枯、缺少光泽

眼睛

- ☐ 眼睛常会感觉酸涩，甚至视力减退或看东西模糊不清

指甲

- ☐ 颜色苍白、容易断
☐ 表面粗糙不平整或变形
☐ 生长速度缓慢

内分泌

- ☐ 女性月经量少、颜色淡红
☐ 月经延后或一直都没来

关节

- ☐ 四肢末梢循环差，容易抽筋
☐ 关节酸痛、僵硬、起坐不灵活

肝血虚弱



庄医生 专业解说

左列的情形若出现3个及3个以上，表示你有轻微“肝血虚弱”的现象，勾选症状愈多愈严重。若饮食不当，营养吸收不足、素食，或持续出血如流鼻血、尿血、月经量过多的患者，很容易产生“肝血不足”的症状。

此时应补充养肝血的食物或中药，例如：枸杞子、当归、白芍、何首乌、桑葚、牛肝、猪肝、鸡肝、菠菜、樱桃等；不宜常吃寒性或生冷的食品，例如：冰冷饮料、生菜沙拉及生食等，而茶叶中单宁酸会影响补血药的吸收，所以不宜过度饮用浓茶。

酸味食物具有滋养筋脉的功效，时常抽筋的人可多喝酸性饮料，如柠檬汁、酸梅汁、苹果汁等，可以缓解僵硬的肌肉与肌腱，减少疼痛。在生活方面，作息正常，不可过度劳累或运动，使肝血充足，且不会消耗过多。