



养肝 就是 养寿

王淼 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社



前言

如果说人体是一家不停运转的工厂，位于人体右上腹部、约两斤半重的肝脏就是其“化工处理厂”，夜以继日承担着身体的代谢和解毒工作。然而，多年来难以改善的不良饮食习惯、药物滥用等问题，正在一点点剥夺着肝脏原本的排毒能力！

我国是肝病大国。

乙肝病毒携带者及慢性病毒性肝炎总计超过 1.5 亿！这也成为引起肝硬化甚至肝癌的主要病因。

我国儿童超重率达到 20%，儿童单纯性肥胖平均增长率为 50%，脂肪肝低龄化趋势已经显现。

酒精肝已经成肝脏“二号杀手”。数据显示，每年约 10%~20% 的酒精性肝炎患者会进展成肝硬化，仅次于乙肝。

近些年，市场上的减肥药、保肝药层出不穷，对其青睐者也只增不减。而大量用药只会增加肝脏负担，很多人的肝脏因此受害不浅。据卫生组织统计，药物性肝损伤已上升为全球死亡原因的第五位。

然而，这些情况并未引起人们足够的重视。如不能尽快做出改变，我们的肝脏势必会不断遭受重创，伤痕累累！

肝是百病之源，肝不好，人就容易生病。如果肝脏代谢不正常，人体所需养分得不到及时供应，身体中的各个器官都无法正常工作。本应明亮清澈的眼睛会由于肝血不足而干涩呆滞，本应光滑坚韧的指甲也会变得干枯变形，就连女人们的“好朋友”也不能如期而至。如果肝藏不住血，凝血功能无法发挥作用，身体就会意外“流血”：鼻血不止、眼底出血，有的时候吐痰也会夹杂着血丝。如果肝脏无法正常排毒，毒素就会滞留在体内，再美的女人也会变成“黄脸婆”，再强壮的男人也会萎靡不振，垂头丧气。如果这时还不重视，生命就将日渐枯萎！

如果不想被疾病缠绕，首先要保护好肝脏，从这个意义上说，养肝就是养寿。

本书从日常生活的各个角度入手，全面介绍应该如何养肝、护肝，详细描述了肝脏将要出问题的一些预警信号，规劝大家要避免日常生活中最伤肝的一些习惯。本书很严谨、很认真、很科学地讲解了在日常生活中怎样通过居家调养、心理调适、运动保健、穴位按摩、日常饮食等简便实用的方法来养肝护肝。本书汇集了肝脏的常见问题，从找到病因到调养，无论是肝脏亚健康还是已经有了肝病，都可以用书中的小方法来改善。在这里，衷心希望每位读者都能关注肝脏健康，远离疾病困扰。



目 录

第一章	肝脏失常，生命失灵	1
	肝是统领气血的领袖	2
	人体解毒，肝脏最为关键	4
	肝连阴器，肝伤则性伤	6
	肝脏不好，女人受伤	7
	女人显老，肝脏问题及时找	9
	女人有异味，肝火惹的事	11
	肝气郁结，不孕症找上你	13
	肝经气血不足，眼睛容易近视	15
	肝火太盛，气血上冲	17
第二章	是什么，让你的肝脏伤痕累累	19
	肝脏的四喜四恶	20
	思虑过度很伤肝	21
	房事无度很伤肝	24
	久视眼劳很伤肝	25
	熬夜不睡很伤肝	27

服药不当很伤肝.....	29
怒火太旺很伤肝.....	31
饮酒无度很伤肝.....	35
久坐久行很伤肝.....	37
劳累非常很伤肝.....	39
饮食不当很伤肝.....	40

第三章 自己做体检，肝病早发现.....43

眼睛不正常，可能肝也不正常.....	44
肤发黄，脸色暗，怕是肝病来犯.....	47
食欲不振又恶心，小心肝脏有恙.....	49
肝掌，蜘蛛痣，肝病的主要标志.....	51
酒量突降易疲劳，可能肝病来找.....	53
尿黄像浓茶，快去做检查.....	55
持续发热恶寒，当心肝脏病变.....	56
口苦口臭，可能是肝脏不好受.....	57

第四章 吃对喝对，肝病自己消退.....61

喝对白开水，排毒护肝脏.....	62
茶喝对，肝脏不受罪.....	66
零食少吃，多吃则伤肝脏.....	69
正确食醋，提高肝脏排毒功能.....	71
养护好肝脏，来一盘时令蔬菜.....	75
这样做，能把酒精伤害大大降低.....	77
选好下酒菜，减轻肝伤害.....	79
烧烤加啤酒，伤肝没商量.....	81



第五章 护肝要护胆，胆好肝才好.....83

肝胆相照，胆好肝才好.....	84
吃对喝对，胆不受罪.....	85
情志失调，胆病来找.....	87
吃火锅要当心招来胆囊炎.....	88
不吃早饭，过分素食，小心胆结石.....	90
饭别吃太饱，觉别睡太晚.....	93

第六章 四季养肝有讲究，一年都要护好肝.....95

春季养肝，心需静而身需动.....	96
春季进补，来几款补虚明目养肝汤.....	98
春季饮食宜清淡，别让肝火太旺.....	100
菠菜：春季养肝的蔬菜之王.....	103
夏季易伤肝，保养是关键.....	106
夏季肝火旺，做好灭火工作.....	108
夏季长痘痘，肝火惹的祸.....	111
秋燥伤肝肺，养肺护肝须同行.....	113
秋季不可盲补，养肝“收”着来.....	115
冬季养肝，重在助阳防寒.....	117
女人冬季须注意补气血.....	121
冬季进补，要肝肾同补.....	122

第七章 湿热伏中损肝胆，祛湿排毒寿命长.....127

肝胆湿热，务必当心.....	128
泡脚通经络，排毒泻湿火.....	129
茵陈蒿汤，清热利湿退黄疸.....	130

龙胆泻肝汤，清利肝经湿热·····	132
加味菊花茶，平肝降火除油腻·····	133
玫瑰柴果茶，退热疏肝平肋痛·····	135
玫瑰疏肝茶，柔肝醒脾平肋痛·····	137
加味芦荟粥，清除肝热缩毛孔·····	138
菊花延龄膏，清除湿热驻容颜·····	140
夏枯草膏，清泻肝火散郁结·····	142
三花酒，疏肝解郁祛黄斑·····	143

第八章 打通肝胆经，养肝很轻松·····145

头晕是气血虚，可常按这些穴位·····	146
大敦穴，帮你养肝的要穴·····	148
肝脾肾同补，就找三阴交·····	149
按摩背部穴位，化解无形“梅核气”·····	150
足少阳胆经：调理气血，提升身体阳气·····	152
食欲减退，按揉足三里和阴陵泉穴·····	156
按揉内关穴，轻松远离抑郁症·····	158
按摩太冲穴，肝气郁结即可消·····	160
按摩曲泉穴，清肝又祛湿·····	161

第九章 简单速效小偏方，肝病烦恼一扫光·····163

猪肝枸杞淮山汤，还贫血患者健康·····	164
花草茶，清肝明目效果佳·····	166
护养肝脏不吃药，只需一点点甘草·····	168
几味排毒中药：润肺补血养肝又净心·····	169
多喝决明子，清肝明目，润肠通便·····	171



青色益肝胆，“青梅茶”是首选·····	173
绿豆，清热解毒，调气肝脏·····	175
玫瑰枣膏，疏肝解郁，舒畅情绪·····	177
葱花木耳，消除耳聋耳鸣·····	179
着急上火中耳炎，就饮金银菊花茶·····	181
葛花蜂蜜茶，解酒有良效·····	182

第十章 脂肪肝的日常防治及家居调养·····185

忽视脂肪肝，是在拿肝脏开玩笑·····	186
了解病因，才能有效预防脂肪肝·····	189
透过蛛丝马迹，及早发现脂肪肝·····	191
远离脂肪肝，要有好习惯·····	194
科学运动，避免脂肪堆积成病·····	195
实效小验方，对症治疗脂肪肝·····	196

第十一章 肝炎的日常防治及家居调养·····199

预防肝炎，首先要了解肝炎·····	200
肝炎早知道，及早做治疗·····	203
肝炎患者的饮食原则·····	204
几味中草药，护肝有良效·····	207
简易食疗方，实用又护肝·····	208

第十二章 酒精肝的日常防治及家居调养·····213

饮酒无度，当心酒精肝找上门·····	214
请对酒精肝重视起来·····	216

酒精肝的预防及日常保健·····	218
实用食疗方，修复酒精肝·····	220
第十三章 肝硬化的日常防治及家居调养·····	223
远离诱因，才能远离肝硬化·····	224
肝硬化征兆，务必早知道·····	226
肝硬化患者的饮食调养·····	228
预防肝硬化最好的食物·····	231
赤豆鲫鱼汤，肝硬化患者就吃它·····	233
第十四章 肝肿瘤的日常防治及家居调养·····	235
战胜肝癌关键在于“心力量”·····	236
别让不良情绪杀了你·····	238
拉伸筋骨抗癌功·····	239
肝癌实用中药方·····	240
肝癌患者特效食谱·····	242

第一章

肝脏失常，生命失灵



肝是统领气血的领袖

一提到气血和肝脏的关系，很多人都有过这样的体会：假如一个人的面色蜡黄，没有了血色，视力出现问题，很有可能就是他的肝脏出现了问题。

其实心、肝、脾、肺、肾这五脏与气血都存在紧密的联系，而肝脏主要起着统摄气血的作用。

《素问·灵兰秘典论》中记载：“肝者，将军之官，谋虑出焉。”这句话就是说肝在五脏当中担任着将军的职位，要给其他脏腑“出谋划策”，让其有条不紊地运转。其实，我们可以把身体想象成是一个战场，而肝脏就是率领部队的将军，其他脏器都是士兵。当外部的敌人入侵的时候，肝脏就肩负起了派兵遣将的重任。

如果我们把除肝脏之外的其他器官看成是士兵，那么气血就是士兵的武器。中医认为，肝藏血，“肝为血之海”。而且肝主疏泄，能够调理气血。只有肝脏把气血合理地分配给其他的脏器，这些脏器的功能才能够正常发挥。而所谓“气为血之帅”，也就是说气对血有推动作用。不仅如此，脾胃在消化五谷、转化成为血液的过程中也是需要肝气推动的。

如果一个人不能很好地控制自己的情绪，经常生气，那么其身体当中正常运行的气机就会被干扰，出现堵塞的情况，这也就是中医上经常说的“肝气郁结”。一旦出现肝气郁结的情况，肝脏就无法很好地协调脾胃产生血液，运输血液也会出现延误，从而造成气不顺，血不足，这样我们的身体健康自然无法得到保障。

对于我们的血液而言，肝脏还有一个净化的功能。中医说：“人卧则



血归肝”。当血液在夜晚回到肝脏之后，肝脏就会对血液进行排毒，等到第二天早晨，再被肝脏重新分配到各个器官的血液就是新鲜的了。假如一个人在晚上 11 点之后依旧保持兴奋的状态，血液就无法很好地回流到肝脏当中，自然也无法在凌晨 1 点之后进行净化，那么到了第二天，身体内的血液依旧是混浊和不新鲜的。时间一长，血液里的杂质就会越积越多，疾病就会出现。

而且，在中医当中还有“肝藏魂”的说法。魂，其实说的就是我们的精气神。一个人的肝气如果虚了，人就会没有什么精神，失去了底气，很容易产生恐惧感。而一个人的肝气如果太旺，那么就会造成肝气在身体内乱窜，让人情绪暴躁。如果我们不能够克制这股肝气，我们的肝脏反而会受到伤害。

在很多时候，肝脏的好坏从表象是可以看出来的。特别是对于女性而言，更应该养护肝脏，因为肝脏和美容有着很奇妙的关系。肝主血，而血是人体肌肤毛发生长所需要的主要营养物质，因此，肝脏健康的女性脸色通常非常红润，指甲不会苍白，头发更不会干枯。

虽然养肝是一个长期的工程，但是春天是养肝的最佳时间，因为肝脏的个性和春天的特征非常符合。

我们的身体为了适应春天舒展的特点，细胞会变得越来越活跃，此时我们应该穿保暖和稍微宽松的衣服。特别是女性朋友，千万不要为了所谓的身材苗条，塑形美体而选择穿紧身的衣服，这样很容易让体内的气机出现堵塞和郁结，影响气血的运行。

另外，中医上说酸味入肝，肝气在春季本来就是非常旺盛的，如果我们在饮食上再经常吃一些酸性的食物，就会进一步助长体内的肝火。因此，我建议大家春天可以多吃一些甜的食物。而且，肝脏对应的是青色，可以多吃一些青色的食物，比如芹菜、菠菜、竹笋、莼菜等，还有一些谷类，如糯米、黑米、高粱米等都可以有效补充肝血。

人体解毒，肝脏最为关键

肝脏是人体极为重要的解毒器官，当血液流过时，就将这些毒素排出，通过化学反应成为无毒物质，或分解使其随胆汁、尿液排出体外，起到保护自身机体的作用。

1. 强大的解毒功能

肝脏是人体非常重要的解毒器官，当血液流过时，就会将有毒物质过滤出来，通过化学反应或转化成无毒物质，或是分解使其随胆汁、尿液排出体外，从而保护机体免受损伤。举例来说，寄生在肠道内的细菌在分解腐败的时候，就会产生氨气，氨气会损害我们的身体，但是肝脏将氨转换成尿素排泄，以免身体中毒。这就是我们常说的“肝为解毒之官”的原因。

但是，肝脏的解毒功能也不是全面的，有些有害物质，肝脏也是无法排出的。在我们接触最为普遍的饮食之中，酒精、药物、咖啡因等都是非常常见的有毒物，有些食物中还有一些重金属元素，肝系统不会将这些有毒物质消除，这些物质就会造成身体的伤害。

2. 肝脏的再生能力极强

我们在电视上经常会看到报道，妹妹或是弟弟要做手术，只需从姐姐或是哥哥肝脏上切一块来就行了，肝脏移植手术就这样的轻巧，令人非常的惊奇。原来肝脏有很强的再生能力，试验表明，将小狗的肝脏切除四分之三，8周以后，肝脏又恢复了工作；大老鼠经手术切除肝脏四分之三，只需几个礼拜，肝脏就可以恢复功效；而作为高级动物的人也是如此，切



除肝脏四分之三，只需4个月，肝脏就可以正常的工作。你看，肝脏有很强的再生能力。

3. 酒精是肝脏的毒药

即使肝脏有如此多的功效，但也不是金刚之躯。有人若是一喝酒，便喝到底；一吃肉，便大口吞咽；一感冒，便吃很多的药物。最终是肝脏有了问题，这时就会发生胆结石、肝硬化、黄疸性肝炎、脂肪肝，甚至肝癌。

4. 养肝护肝的几种方法

(1) 学会流泪。流泪对肝脏有很大的好处。古代总是说“男儿有泪不轻弹”，现在却说“男人哭吧哭吧不是罪”，如果明白流泪是一种保护肝脏的方法，假若抛开面子问题，偶尔哭哭也是很正常的。假如你真的哭不出来，那就切几片洋葱，总之需要定期的运动泪腺。

但是，万事都要掌握一个度，过度还是不行的。

(2) 为脏腑做按摩。适当做些体育运动，这是为自己的脏腑做按摩，可以改善器官的紧张状态，促进血液循环，加快排毒。比如瑜伽运动，通过对肝脏等器官施加压力，改善这些器官的紧张状态，促进了血液循环和排毒。

(3) 多吃酸苦的食物。苦味入心经，酸味入肝经，像枸杞、苦瓜、菊花等都具有很好的解毒和明目功能，既可以营养心经又可补润肝经。

(4) 科学补充氨基酸。氨基酸是蛋白质的基本单位，人体不可缺乏任何一种氨基酸，否则都会导致生理功能异常，影响抗体代谢，引发疾病。

肝连阴器，肝伤则性伤

阴茎又叫阳具，为男性的外生殖器官，男性阴茎关系着他一辈子的幸福。从中医的角度上说，男性阴茎和肝脏有直接的关系，肝主筋、连阴器。中医上讲，肝主筋，阴茎之所以可以勃起，主要是因为它有韧性。因此，肝受损，则性一定会受影响。

中医还认为，宗筋和天、地、人对应，宗筋位于人体中央，为男人性特征，担任着传宗接代的重负，因此，宗筋为人体上的非常重要的筋。

筋要靠血来养，而血靠肝来藏，也就是说，只有肝血充盈，筋膜才可被充分营养，才能发挥其正常功能。若血库亏虚，筋就会松。阴茎即筋，要靠肝血滋养，若肝血无法养筋，就会导致阳痿。很多人出现阳痿就忙着吃壮阳药，可壮阳药使用不当会伤肾精，肾水无法生肝木，就会加重阳痿。因此，男人想有好的“性趣”，要注意滋养肝血，只有肝血充足，阴茎才可正常勃起。

常见的伤肝行为包括喝酒、情绪化、开夜车，长时间看书、报纸、电视、电脑等。危害最大的就是喝酒。有的人认为喝酒对身体健康有益，喝到一定程度的时候，整个人都飘飘然了，产生快感。其实，出现这种现象主要是因为酒中的水谷精华。寒冷的冬季，万物收敛，到处冰封，可是酒却不会结冰。

适量饮酒，可以调动肝脏生发之机，缓解抑郁之气，可是过量饮酒，体内肝气就会过度生发，使得人做出一些超出自己平时想象的事情。并且，由于肝气在酒醉的时候过量调动，内心的失落、身体的痛苦就会加重，比如，出现头痛、恶心、呕吐等，因此，喝酒一定要有节制。



喝酒没有特别规定的底线，不过绝对不能喝醉。对于很多喝酒人士来说，喝酒为的就是喝醉，体会那种醉酒的感觉。在此给大家推荐一个饮酒标准：白酒的度数较高，容易过量，对人体的伤害较大，健康成年人饮用低度酒不宜超过 100 毫升，中度酒不宜超过 50 毫升，烈性酒不宜超过 25 毫升。只有把握好这个量，才能促进肝气生发，同时避免饮酒过度。

有的人喝酒没有节制，并且喜欢酒醉之后行房事，认为酒精可以让人兴奋，喝过酒后，人会表现得有些迟钝、麻木，可以延长交合时间。因此，有的人养成了先喝酒、再行房的习惯。

实际上，男性行房事的过程中，肾主藏精，肝负责泄精，当肾精储存至一定程度时，肝就会打开阀门，将多余精泄出去，等到肾精不足时，肝的阀门会自动关上，以避免肾精疏泄过度。因此，中医上有云：“肝为泄精之枢纽。”此枢纽就是指阴茎。醉酒后，肝气生发太过，失去制约，无论肾精充足与否，阴茎都会勃起，此时行房会透支本就缺乏的肾精。若肾精非常亏虚，不能闭藏，就会影响到生殖、寿命。而且，肾主智，醉酒时行房，肝肾俱伤，此时受孕出生的孩子容易智力低下。

肝脏不好，女人受伤

肝脏是人体重要的新陈代谢器官，对于人们身体健康具有重要的作用，而对女人来说，如果肝脏出了问题，影响也是非常大的。

(1) 脸色难看。看脸先看额头上，肝不好，额头上就会出现痘痘，还会导致毛孔粗大等；其次，肝不好时皮肤会发白或发黑，眼睛也会出现发黄症状。

(2) 气血不足。女人一生以血为重，肝有“造血”、“储藏”、“调节血

量”和向各脏器“输送血液”的功能，还有分解营养、调节激素等功能，肝还是人体最强的解毒排毒系统和营养输送系统，滋养着女人全身的脏器。若肝不能完成这些工作，则会导致分泌失调，气血不和。

(3) 月经不调。肝血不足造成月经量减小，严重者出现闭经，子宫卵巢萎缩症状。

养肝以食为先，正确的食疗可以帮忙肝脏排毒理气。下面给大家介绍几种适合女人补肝的食物。

1. 带鱼

带鱼有养肝补血、润肤养发的功效。虽然带鱼的脂肪含量高于一般鱼类，但多为不饱和脂肪酸，具有降低胆固醇的作用。带鱼富含镁元素，可以保护心脑血管系统，预防高血压等病。带鱼适宜久病体虚、气短乏力、皮肤干燥的人食用，而皮肤病、哮喘病患者则不宜食用。

2. 黄豆芽

黄豆芽是养肝护肝的好食物。黄豆芽具有清热利湿、消肿除痹、祛黑痣、治疣赘、润肌肤的功效，对脾胃湿热、大便秘结、寻常疣、高血脂有食疗作用。因为黄豆芽含维生素C，是美容食品，常吃黄豆芽能营养毛发，使头发保持乌黑光亮，对面部雀斑有较好的淡化效果。

3. 西瓜

中医认为，西瓜具有清热解毒、除烦止渴、利尿降压的作用，是首推的天然养肝“良药”。由于西瓜水分充盈，很多人认为吃西瓜便等于喝水。不过，一份西瓜所含的糖，相当于两份苹果或梨，如果吃了西瓜，其他水果的分量则要加倍减少了。

4. 葡萄

葡萄中含有多种维生素和多种微量元素，不但具有益肝阴、利小便、舒筋活血、暖胃健脾、补气血、强筋骨、除烦解渴的功效；而且所含的多酚类物质是天然的自由基清除剂，具有很强的抗氧化活性，可以有效地调整肝脏细胞的功能，抵御或减少自由基对它们的伤害。