

膳食内调 穴位外治 肝病

肝病，5大中医证型的按摩、刮痧、拔罐、艾灸理疗法
养生必养肝，饮食理疗齐把关
一书护肝妙招，与你并肩作战防治肝病



59 种食材多方位
养肝护肝，吃
出健康



29 种中药材辅疗
肝病效果佳



16 种中成药减轻
肝病烦恼



46 个穴位反射区
由外至内防治
肝病

居家
必备



肝病

内调 外治

膳食 穴位



臧俊岐 / 胡维勤 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

膳食内调, 穴位外治肝病/臧俊岐, 胡维勤主编.

——哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5388-8590-3

I. ①膳… II. ①臧… ②胡… III. ①肝疾病—食物
疗法②肝疾病—穴位按压疗法 IV. ①R247.1②R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262912号

膳食内调, 穴位外治肝病

SHANSHI NEITIAO, XUEWEI WAIZHI GANBING

主 编 臧俊岐 胡维勤

责任编辑 赵春雁

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8590-3/R · 2547

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

第1章

肝脏的成与败——肝脏的生理和病理小知识

002 / 肝脏之功，中西医的理解有何异同

005 / 肝脏和邻居脏器的关系

007 / 肝脏也有跌倒时——中西医肝病分型

008 / 成败皆有因，易导致肝病的六大因素

009 / 这些可能是肝脏的险情信号

011 / 莫忽视日常好习惯的护肝之效

012 / 小小动作，也能护肝

013 / 护肝8大误区，专家来解读



第2章

饮食固本——肝病防攻有后盾

第一节 内调肝病，食疗总则先细看

016 / 均衡饮食，荤素搭配

016 / 饮食规律，八分饱得十分健康

016 / 细嚼慢咽

016 / 控制脂肪的摄入

017 / 控制糖类的摄入

017 / 高蛋白需充足但不能过量

017 / 清淡饮食，控制盐的摄入，多饮水

017 / 注意补硒

第二节 荤素皆备，护肝“食技”易掌握

018 / 西红柿——小红果也来分担肝脏负担

020 / 胡萝卜——身怀多种护肝维生素

022 / 芹菜——排毒造血，不在话下

024 / 茄子——实有凝血和抗氧化之功

026 / 豆角——细胞修复的专业技术师

028 / 芦笋——硒，我的护肝秘密

030 / 包菜——防止肝炎的二次损伤

032 / 茭白——请让小白来退黄抗氧化吧

034 / 韭菜——温补排毒护肝两不误

036 / 芥蓝——解毒排毒，蓝姐有一手

038 / 莲藕——调血健脾，护航肝前行

040 / 洋葱——消炎防癌，流泪也值

042 / 白萝卜——疏肝抑癌的“白能手”

044 / 菠菜——造血抗病毒护肝

046 / 腐竹——家有卵磷脂这护肝宝

048 / 西蓝花——“防癌新秀”+补益鲜蔬

050 / 白菜——排毒泻火除烦

052 / 苦瓜——苦中自有消炎等效

054 / 丝瓜——修复强体，丝丝护肝

056 / 冬瓜——助体内水声咚咚





- 058 / 黄瓜——助排毒，肝自轻松
- 060 / 南瓜——补益修复，排毒消炎
- 062 / 海带——降胆固醇减负担
- 064 / 紫菜——利尿消肿的天然海藻
- 066 / 香菇——小菇是护肝多糖化身
- 068 / 金针菇——补菇素不朴素地抗癌御肝
- 070 / 黑木耳——排毒能手，补血也行
- 072 / 银耳——补益养肝强免疫皆行
- 074 / 百合——养阴兼抗肝纤维化
- 076 / 柚子——抗氧化，助免疫
- 078 / 木瓜——营养丰富，护肝有道
- 080 / 橙子——强抗氧化，助护肝
- 082 / 西瓜——利尿退黄的清凉果
- 084 / 葡萄——抗氧化的晶莹护肝品
- 086 / 苹果——您的解毒护肝果
- 088 / 梨——滋阴清热的补肝品
- 090 / 猕猴桃——集维生素以护肝之大成
- 092 / 山竹——“果皇后”出招护肝
- 094 / 蓝莓——活性护肝物质，尽收于内
- 096 / 香蕉——一“蕉”减肝肠负担
- 098 / 荞麦——健胃宽肠，解毒负担轻
- 100 / 土豆——护肝来巩固第二主食之位
- 102 / 玉米——抗癌因子+健胃宁心
- 104 / 红豆——也能唱作利湿护肝的曲子
- 106 / 黄豆——补益且多方位防癌变
- 108 / 绿豆——清热利水缓肿胀
- 110 / 紫薯——看护肝的特“薯”本色
- 112 / 红米——活血补血来护肝
- 114 / 紫米——气血双补兼排毒
- 116 / 蜂蜜——甜甜滋润，不加肝负担

118 / 猪瘦肉——补益不腻还调肝

120 / 牛肉——补脾益气，助肝修复

122 / 兔肉——高蛋白低脂肪的榜样

124 / 鸭肉——补虚劳且不添负

126 / 鲈鱼——EPA防胆固醇添肝的麻烦

128 / 鲫鱼——补益通利缓水肿

130 / 鱿鱼——补益补硒，防癌强免疫

132 / 鸡蛋——卵磷脂，高效助修复

134 / 鹌鹑蛋——防脂沉积来护肝

第3章

药物对症用——加大养肝力度

第一节 防治肝病常用中药，药食同步看

136 / 茵陈——利胆退黄，清理湿热

137 / 枸杞——补肝肾，养血明目

138 / 菊花——平肝清肝明目

139 / 金银花——解热消炎，降胆固醇护肝

140 / 金钱草——清热利湿退黄

141 / 夏枯草——清肝泻火明目

142 / 天麻——平抑肝阳强免疫

143 / 茯苓——健脾宁心，防肝损伤

144 / 芡实——健脾益胃养肝

145 / 白芍——柔肝养血止痛

146 / 赤芍——清热凉血调肝

147 / 佛手——疏肝理气止痛



148 / 陈皮——理气健脾，抗菌消炎

149 / 柴胡——疏肝解郁，解热消炎

150 / 丹参——活血化瘀防癌

151 / 三七——改善肝脏微循环

152 / 当归——补血活血，护肝止痛

153 / 乌梅——和肝气，敛肝阴

154 / 女贞子——补肝降脂助修复

155 / 五味子——肝肾同调，益气宁心

156 / 白术——益气健脾利水

157 / 黄芪——补气养血，利水消肿

158 / 党参——健脾益气，养血护肝

159 / 北沙参——益肺胃，强免疫

160 / 地黄——养阴凉血补血

161 / 巴戟天——强免疫，抗肝病毒

162 / 杜仲——补肝肾，改善肝功能

163 / 灵芝——多效护肝，补气宁心

164 / 冬虫夏草——护肝强体，抗癌抗纤维化

第二节 治肝病的常用中成药

165 / 五羚丹胶囊

165 / 愈肝片

165 / 逍遥丸

165 / 复方益肝灵片

166 / 肝康颗粒

166 / 黄精丸

166 / 左金丸

166 / 杞菊地黄丸

167 / 乙肝宁颗粒

167 / 血脂康胶囊

167 / 白芝颗粒

167 / 茵栀黄口服液

168 / 茵陈五疸丸

168 / 心肝宝胶囊

168 / 叶下珠胶囊

168 / 乙肝扶正胶囊



第4章

理疗手法——由外包围肝病

第一节 手法掌握好，包围有妙招

170 / 取穴——3种方法，帮您轻松找

172 / 按摩——赤手护肝有技巧

177 / 拔罐——行气活血，拨通护肝经络

178 / 艾灸——温经消肿结，行气血调肝功

179 / 刮痧——刮刮也能调气血养护肝

第二节 特效穴位，由外护肝的第一捷径

180 / 神阙——通经行气，助肝疏泄

181 / 天枢——助调肝脏气血

182 / 关元——固肾培肝之精血

183 / 足三里——增强防御肝病的能力

184 / 三阴交——健脾利肝肾

185 / 公孙——健脾以护肝调肝

186 / 中极——益肾通利缓水肿

187 / 章门——调气疏肝助舒畅

188 / 膈俞——调肝血，缓胁痛

189 / 脾俞——护肝不可忘健脾

190 / 丰隆——祛湿化痰，降脂减负

191 / 肝俞——护肝之主穴

192 / 胆俞——护肝还有这“相照”穴

193 / 肾俞——同源之穴，调肝帮一把

194 / 日月——肝胆保健的要穴

195 / 阳陵泉——缓解胁痛不可少

196 / 期门——调气血，助肝排毒

197 / 至阳——利胆退黄，宽胸缓痛

198 / 大椎——补虚劳，缓潮热

199 / 内关——平晕止痛理肝气

200 / 太冲——疏肝理气，通调三焦

201 / 丘墟——利湿泄热，护肝利胆

202 / 风池——平肝醒脑明目

203 / 行间——缓解耳鸣、眩晕的优选穴



204 / 太阳——清肝明目，平肝提神

206 / 曲泉——清利湿热，退黄消肿

205 / 中封——通利水道，清湿护肝

207 / 悬钟——平肝熄风，疏肝益肾

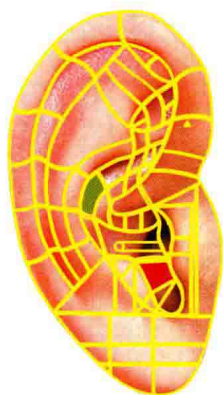
第三节 耳部反射区，能护肝，非听说

208 / 肝反射区——保肝利胆，理气调经

208 / 耳背肝反射区——疏肝利胆

209 / 三焦反射区——调利三焦

209 / 耳背肾反射区——固本培元



第四节 手部反射区，动手护肝的另一方式

210 / 小脑、脑干反射区——清热散风，止痛利关节

210 / 内耳迷路反射区——安神定志

211 / 肝反射区——养肝明目

211 / 胆囊反射区——利胆疏肝，降逆和胃

212 / 脾反射区——助阳健脾，通调肠气

212 / 肾反射区——补肾强腰，通利二便

213 / 上身淋巴结反射区——抗炎消肿

213 / 胸腺淋巴结反射区——抗炎消肿



第五节 足部反射区，护肝足下按

214 / 肝反射区——养肝明目

214 / 胆囊反射区——利胆疏肝，降逆和胃

215 / 胸部淋巴结反射区——消炎镇痛

215 / 上身淋巴结反射区——抗炎消肿

216 / 肾反射区——补肾强腰，通利二便

216 / 内耳迷路反射区——清热祛火





第5章

内调外治——让肝病无处遁形

218 / 甲型病毒性肝炎

219 / 按摩疗法

219 / 艾灸疗法

220 / 拔罐疗法

220 / 刮痧疗法

221 / 乙型病毒性肝炎

222 / 按摩疗法

222 / 艾灸疗法

223 / 酒精性肝炎

224 / 按摩疗法

225 / 拔罐疗法

225 / 刮痧疗法

226 / 脂肪肝

227 / 按摩疗法

227 / 艾灸疗法

228 / 拔罐疗法

228 / 刮痧疗法

229 / 肝硬化

230 / 艾灸疗法

第1章

肝脏的成与败 ——肝脏的生理和病理小知识

肝脏对人体的重要性，中西医都有一套系统的理解。肝脏和别的脏器一样也会有不适的时候，自身是否注意到肝脏不适的信号？中西医又是如何根据症状来对肝病进行分类诊治？生活中有哪些不良习惯有可能引发肝病？了解了这些，我们可以提高警惕，从日常小动作和修正谬误迈出护肝第一步。



肝脏之功，中西医的理解有何异同

通过认识肝脏生理功能，当身体的相应生理功能出现异常状态的时候，读者能有所警觉，进一步观察或是就医咨询，防范肝病于未然。

肝脏于体之何处

肝的位置在腹部的右上部，肝的上界在右锁骨中线第5肋骨，右腋中线平第6肋骨处，肝的下界与肝前缘一致，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。

正常情况下不容易直接触摸到肝脏。肝的上方紧贴着横膈，所以深呼吸时被横膈推动下移，就可以在肋下触摸到了，因此医生在给患者肝脏触诊检查时，常要患者作呼吸配合。

希望通过了解肝脏的位置，当该部位出现异常时，读者能有所察觉，提早进行更详细的观察或是就诊，防止不适进一步加重。

肝脏于人体之功

西医眼中——由最大消化腺看开去

肝是人体内最大的消化腺。也是体内新陈代谢的中心站。据估计，在肝中发生的化学反应有500种以上，肝是维持生命活动的一个必不可少的重要器官。



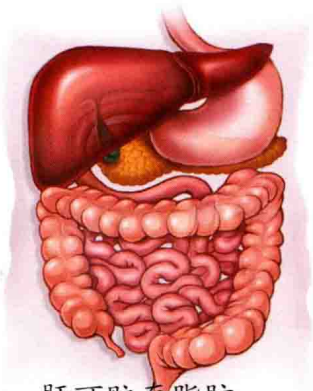
家人肝脏健康，全家安心

① 参与糖代谢

肝脏对维持血糖浓度具有重要作用，这种作用主要通过肝糖原的合成和分解及糖异生来实现。当肝功能受损时，肝脏调节血糖的作用受到影响，容易发生低血糖或高血糖症。

② 参与蛋白质代谢

由消化道吸收的氨基酸在肝的内部进行蛋白质合成、脱氨、转氨等作用，合成的蛋白质进入血循环供全身器官组织需要。



肝可贮存脂肪，
为人体提供能量

③ 参与脂肪代谢

肝是脂肪运输的枢纽。消化吸收后的一部分脂肪进入肝，以后再转变为体脂而贮存。饥饿时，贮存的体脂可先被运送到肝，然后进行分解。肝还是体内脂肪酸、胆固醇、磷脂合成的主要器官之一。当脂肪代谢紊乱时，可使脂肪堆积于肝脏内形成病变。

④ 参与维生素代谢

肝脏分泌的胆汁酸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，同时肝脏也是脂溶性维生素和B族维生素的储存场所。在肝脏受损时，可引起脂溶性维生素和B族维生素的缺乏。

⑤ 分泌胆汁

肝的细胞能不断地生成胆汁酸和分泌胆汁，胆汁在消化过程中可促进脂肪在小肠内的消化和吸收。每天有600~1100毫升的胆汁经胆管输送到胆囊。

⑥ 解毒功能

在机体代谢过程中，门静脉收集自腹腔流来的血液，血中的有害物质及微生物抗原性物质能在肝脏中转化为无毒的或溶解度大的物质，随胆汁或尿液排出体外。

⑦ 造血、储血和调节循环血量

肝脏有造血功能。肝脏的血容量很大，如一个人发生了消化道大出血，血液容量急剧下降，心、脑、肾经受不住缺血时，肝脏就能提供一些帮助。

⑧ 其他

肝脏参与人体凝血，热量的产生和水、电解质的调节，如肝脏损害时，对钠、钾、铁、磷等电解质调节失衡，就会使水钠在体内滞留，引起水肿、腹水等症状。

中医眼中——将军之官如何调理身心

肝主疏泄，泛指肝气具有疏通、条达、升发、畅泄等综合生理功能。主要表现在以下方面：

① 调节精神和情志

《素问·灵兰秘典论》说：“肝者，将军之官，谋虑出焉”，《素问·六节脏象论》说：“肝者，罢极之本，魂之居也”。中医认为，人的精神活动除由心所主外，还与肝的疏泄功能有关。肝的这一功能正常，人体就能较好地协调自身的精神、情志活动，表现为精神愉快、心情舒畅、理智灵敏；疏泄不及，则表现为精神抑郁、多愁善虑、沉闷欲哭、暖气叹息、胸胁胀闷等；疏泄太过，则表现为兴奋过度，如烦躁易怒、头晕胀痛、失眠多梦等。

② 促进消化吸收

肝有助于脾胃的升降和胆汁的分泌，以保持正常的消化、吸收功能。如肝失疏泄，可影响脾胃的升降和胆汁的排泄，从而出现消化功能异常的症状，如食欲不振、消化不良、暖气反酸，或腹胀、腹泻等，中医称为“肝胃不和”或“肝脾不调”。

③ 维持气血、津液的运行

肝的疏泄功能直接影响着气机的调畅。如肝失疏泄，气机阻滞，可出现胸胁、乳房或少腹胀痛。气是血液运行的动力，气行则血行，气滞则血瘀。若肝失疏泄，气滞血瘀，则可见胸胁刺痛，甚至肿块，女子还可出现经行不畅、痛经和闭经等。

④ 疏利三焦，通调水道

肝失疏泄，有时还可出现腹水、水肿等。

⑤ 肝主藏血

肝有贮藏血液和调节血量的功能。当机体的需血量减少，血液贮藏于肝；当机体的需血量增加，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的病变。

⑥ 开窍于目，在液为泪

眼睛的视觉功能主要依赖肝之阴血的濡养，肝的经脉又上联目系，因此，肝的功能正常与否常在眼睛上反映出来。如肝火上炎，则目赤肿痛；肝血不足，可出现视物模糊、夜盲等。在液为泪，病理情况下，也可见泪液的分泌异常。

肝脏和邻居脏器的关系

肝脏与全身主要脏器相互影响，协同维持身体的正常机能，因此调养肝脏，也需了解肝脏与其他脏器的关联，调理时尽可能全面兼顾，达到养肝护肝的效果。

肝与心的关系

心主血脉，肝主藏血；心主神志，肝主疏泄，调畅情志。故心与肝的关系，主要表现在血液和精神、情志方面。

① 血液方面

心主血，推动血液在经脉内运行不息；肝藏血，贮藏血液并调节全身各脏腑组织器官的血量分布。心肝两脏相互配合，共同维持血液的正常运行，只有血液充盈才心有所主，肝有所藏。

② 精神和情志方面

心主神志，为五脏六腑之大主，精神之所舍；肝主疏泄，调畅情志。精神和情志活动，均以血液为物质基础，而心肝两

脏在血液运行方面关系密切。故心肝两脏共同调节人的精神、情志活动。

心与肝相互影响，心肝阴血不足，往往互相影响。临床上表现为心慌、心悸、面色不华、舌质浅淡、脉细无力、头晕目眩、妇女月经涩少、失眠多梦等。

肝与胆的关系

根据中医的传统理论，肝与胆互为表里，生理关系同样非常密切。肝主疏泄，胆主通降。胆汁的正常排泄，依靠肝的疏泄功能，而肝脏功能失常，势必影响胆汁的分泌和排泄。反之，胆汁排泄不畅也会影响肝的疏泄。从功能上看，胆囊也是肝脏的好帮手，肝脏分泌的胆汁储存在胆

肝体得舒，则心情愉悦



囊内，一旦我们开始进食，胆囊就开始收缩，于是胆汁流入肠道、帮助脂肪消化。肝与胆确实是一对“荣辱与共”的器官。肝病常常影响胆，胆病也常波及肝，有肝病的人更容易患上胆结石，另一方面，胆结石、胆道蛔虫或肿瘤，也会使细菌“逆流而上”，引起肝脏乃至全身感染。

肝与脾的关系

肝与脾主要是疏泄与运化，生血与藏血的关系。脾的运化有赖于肝气的调达，而肝的疏泄、藏血，又需脾胃化生精微来供养。若脾失健运，生血乏源，可致肝血不足；若肝气郁结，疏泄失职，影响脾胃升降，运化失司，可致“肝脾不和”；若脾胃湿热，上蒸肝胆，使肝胆疏泄不利，可以引起黄疸。由此可见肝病可传脾，脾病可及肝，它们是互相影响的。

肝与肾的关系

肝与肾主要是藏血与藏精的关系。肝藏血，肾藏精，肝肾同源，精血互生。肝

血需要依赖肾精的滋养生化，肾精又需肝血化精不断地补充，两者相互依存，相互资生。若肾阴不足，肝失滋养可引起肝阴不足、肝阳偏亢的所谓“水不涵木”的症状；反之，肝阳久亢，消烁阴精，亦可加重肾阴虚损，出现头痛、眩晕、腰膝酸软、尿浊或水肿等症。这种关系主要表现在女子月经生理和男子排精功能方面。

肝与肺的关系

肝藏血，肺藏气，肝气与肺气上下阴阳升降，以维持人体气机的正常升降运作，气血的运行，虽有心脏主管，但须有肺主治节及肝主疏泄作用的制约，两脏对全身气血的运行起着重要的作用。肝肺是相互影响的。如气机升降失常：肝气郁结，气郁化火，肝火灼肺，肺失清肃，常见胁痛、易怒、咳逆、咯血等肝火犯肺的证候。反之，肺失清肃，燥热下行，亦可影响及肝，肝失条达，疏泄不利，则在咳嗽的同时，出现胸胁引痛胀满、头痛、头晕、面红目赤等肺燥伤肝的证候。



肝气郁结，疏泄失职，会影响脾胃，易出现神疲乏力、食欲不振、头晕等症状